

空手道授業の実践報告と必修化の課題



高知県高知市立青柳中学校教諭
野中 史子

中学校学習指導要領改訂に伴い、平成24年度より、中学1・2年の保健体育の授業で武道が必修となる。また、学習指導要領の「内容の取扱い」では、現行どおり「地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができる」とされ、条件が整えば、保健体育科で空手道の授業を行うことができる。そこで、空手道の授業実施にあたり、現在、日本武道館、全日本空手道連盟、日本武道協議会の支援を受けて、筆者を含め、中学校関係者および有識者による空手道指導法の研究を行っている。

このような中、本校では管理職をはじめとする教職員の理解のもと、空手道の授業を実践することとなった。その取り組みを紹介する。

1 はじめに

本年1月、高知市教育研究会保健体育部会研究部長である本校の保健体育科主任と武道の必修化について話す機会があった。筆者は全日本空手道連盟が組織した中学校武道手引き作成研究会（以下、作成研究会）のメンバーであったこともあり、空手道の授業の可能性について述べたところ、今年度、1・2年生を対象に授業を実践してみようということになった。

2 授業の実践

（1）授業のねらい

授業を行う前に、そのねらいを明確にするため、生徒に対して事前アンケートを行った。空

手道に対するイメージ調査で多かった回答は、「かっこいい」「身を守る」「やってみたい」「なぐつたり、けつたりする」「痛そう」などであった。

これらの回答から、空手道に興味をもつ生徒がいるものの、メディアの影響などによって、相手との接触による危険性や、興行の「空手」のイメージをもつ生徒が多いのではないかと推察された。

そこで、本校の授業のねらいは、学習指導要領の内容に沿うことを前提として、「空手道の正しい知識と安全面での配慮」と「礼法」を重点に置くこととした。

○「空手道の正しい知識と安全面での配慮」について

作成研究会では、空手道を学ぶ意義として、次のことを推進したいと考えている。

・空手道固有の楽しさや喜びに

触れる

・伝統的な行動の仕方を身に付ける

・心身の健全な育成を目指す

この3点に留意しながら、本校の授業では、「空手道は、沖縄において、我が国独自の徒手空拳の武術として発展し、国内に

普及する過程において日本古来

の武道の精神を継承しながら、術から道に発展した我が国固有の武道である」ことを伝えた。

そして、「空手に先手なし」といわれる空手道固有の考え方や行動の仕方についてもふれ、授業中の安全面でのルールと、覚え



（資料１）指導と評価の計画

時 数	学習のねらいおよび学習活動	学習における具体的評価基準・評価方法			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
1	学習 1 オリエンテーション ・空手道の学習の仕方や練習方法を学ぶ。 ・空手道に対する興味・関心を高める。 学習活動 ・学習ノート、授業の流れ、約束事項の説明 ・空手道の歴史や特性の学習 【技能の内容】 礼法、立ち方、進退動作、体ほぐしの運動	①礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、空手道を学ぼうとする。 (観察)			①空手道の歴史や特性、礼法の重要性について書き出している。 (学習ノート)
2	学習 2 空手道に必要な基本動作と技を身に付けて楽しむ ・空手道に必要な基本動作を身に付ける。 ・繰り返しの回数が多ならないようにし、2人組で動きに変化をつける。 ・段階を追って技能を高める。 ・受け技・攻撃技と基本動作を関連付けて身に付ける。 学習活動 ・個人技能を高める練習、相対での練習 【技能の内容】 単独→相対での受け技と基本動作、攻撃技と基本動作、体ほぐしの運動	②新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しむとする。 (観察、学習ノート)	①技を習得するための課題を見付け、練習や試合の仕方を選択している。 (観察、学習ノート)	①受け技と関連する基本動作ができる。 (観察) ②攻撃技と関連する基本動作ができる。 (観察) ③基本となる技を施すことができる。 (観察)	②基本動作の重要性和方法について言ったり書き出したりしている。 (観察、学習ノート) ③基本となる技の名称をあげている。 (観察、学習ノート)
3					
4					
5					
6					
7	学習 3 身に付けた技能を用いて、個人形を工夫して楽しむ ・段階を追って技能を高める。 ・3人～5人組による練習、見取り稽古により課題を確認し、練習方法を工夫する。 ・空手道の実際の動きに必要な新しい技能を身に付ける。 学習活動 ・個人技能を高める練習、3人～5人組での練習 【技能の内容】 自由練習・簡易の試合、体ほぐしの運動	②新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しむとする。 (観察、学習ノート) ③練習や簡易な試合において、ルールや禁止事項を守り、自他の安全に留意して行動しようとする。 (観察、学習ノート)	②仲間と協力し、考え、教えあいながら、課題の解決に向けた方法を見付けている。 (観察、学習ノート) ③形の演武を通して自分の課題を発見している。 (観察、学習ノート)	③基本となる技を施すことができる。 (観察)	③基本となる技の名称をあげている。 (観察、学習ノート) ④簡易な試合での試合方法やルールについて言ったり書き出したりしている。 (観察、学習ノート)
8					
9					
10					
11					
12	まとめ 学習のまとめ ・個人形の発表会を通して技のポイントと自分の課題を整理し、技術的な理解を深める。 ・個人ノートの記録をもとに、学習を振り返り、まとめをする。	①礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、空手道を学ぼうとする。 (観察、学習ノート)		③基本となる技を施すことができる。 (観察)	①空手道の歴史や特性、礼法の重要性について書き出している。 (学習ノート)



一回一回の礼は、心を込めて行うことを指導した

た技を授業以外の場でむやみに使わないことなどについても指導した。

○「礼法」の指導について

日本武道協議会の「中学校武道必修化各道共通指導内容」によれば、「『礼』の実践」ならびに「武道は『礼』に始まり『礼』に終わる」という2点の内容を共通指導項目として掲げている。そこで礼については、「相手を尊重し、感謝の気持ちを持ち、自分を律すること」を目的として、

心の中で思うだけでなく、「礼」という動作を実践し、自分の心を相手に伝えたいとした。そして、何事も「あたりまえ」と思わず、日頃から感謝の気持ちをもちことが大切であるとした。その上で、一回一回の礼は、心を込めて行うことを指導した。

（2）授業計画

本校では今年度、武道とダンスを各学年4時間の計画で行っている。空手道の内容については、作成研究会で作った手引きの「指導と評価の計画」（資料1）を参考に本校の実態に即した指導案の検討を保健体育科教諭と行った。1学期にはすでに1年生全員を対象として体育科教諭2人と、2クラス合同（生徒数約50名）で男女共習の授業を実践した。

全4時間の流れとしては、まず事前にアンケートを実施。1時間目は講義を行い、事前アンケートの集計結果報告、空手道の歴史、特性、技能（基本・応

快適で安全な都市空間の創造をめざす・・・東洋実業グループ

- ビルディング・トータル・マネジメント
- 清掃等建築物の環境衛生管理
- 空調、電気、水系統等諸設備の運用、管理
- 警備、保安、駐車場管理
- 原子力セキュリティ及び施設メンテナンス
- 工場、ダム等のセキュリティ
- 案内、受付他料金徴集業務
- 公園等のグリーンメンテナンス
- ビルメンテナンス用ソフトの開発販売
- バイオ研究開発
- その他建築物の運用、管理に係る一切の業務



株式会社 東洋実業

代表取締役 横田 正弘

札幌本社／札幌市中央区北六条西22丁目250番14東実ビル TEL(011)612-1911(代)
東京本社／東京都新宿区西新宿1丁目26番2号新宿野村ビル TEL(03)3345-0531
営業所／函館・室蘭・苫小牧・千歳・恵庭・小樽・余市・岩内・石狩・岩見沢・旭川
士別・富良野・占冠・帯広・北見・釧路・日高・遠別・深川・埼玉
海外事業／株式会社東洋実業マレーシア／東洋実業シンガポール PTE. LTD./東洋
セキュリティ&ビルディング・マネジメント（香港）LTD./

（４）授業の効果と感想について
空手道の授業後、大勢の生徒

（３）安全面について
「易↓難」、「遅↓速」、「低↓高」、「弱↓強」、「単独↓相対」、「その場↓移動」、「基本↓応用」というような段階を追った指導を徹底し、けがを未然に防ぐよう留意した。また、毎時間の授業の中で、活動中と活動の前後に、「相手を尊重した態度で技を出すこと」「真剣に取り組むこと」など、声かけを行い、生徒一人ひとりが安全に関する注意を意識しながら活動できるよう心がけた。

用・発展」の紹介、道衣の着方、たたみ方、帯の結び方などを伝えた。
2～4 時間目は実技を行い、礼法（道場への出入り・立礼・座礼）の実践、技能（立ち方、突き、受け、蹴り）の学習、補強運動などを行った。資料 2 に 2 時間目の授業例を紹介する。



拳の握り方の一斉指導

から「次はどんなことをしますか」と質問されるなど、次の授業への意欲と期待が感じられた。また、授業前よりも「大きな声で元気よくあいさつができる生徒が増えた」という感想を他の教諭からいただいた。保健体育科主任からは、「空手道は、さまざまな教育効果が期待され、教

▽友だちと協力できて、楽しかった。
▽一生懸命やる大切さがわかった。
▽あいさつやありがたさを知った。けり技はできるが、あまり足が伸びていない。でも、楽しかった。
▽あまりやることのない経験が

材としても大変よい」と好評であった。
具体的な生徒の感想は、次のとおりであった。
▽気合いを入れて、声を出すのがおもしろかったです。
▽空手をやってみて、見た感じでは簡単そうだったけど、やってみるとけっこう難しくて、やりがいがありました。これからも、一生懸命がんばりたいです。
▽新しい技ができるようになってうれしかったです。次回もがんばりたいです。

できてよかったです。最初は、武道が好きではなかったけど、けっこう楽しかったです。
▽今までできないようなことができるようになったので、よかったです。
▽体育で空手をやってみると、心が落ち着いて、集中できてやれたのでよかったです。



立ち方の指導（舞台上、筆者）

（５）授業後の協議
授業後、保健体育科教諭と行った協議では、「生徒が『楽しかった』というだけで終わるのではなく、厳粛な雰囲気での授業を

（資料 2）第 1 学年 保健体育科学習指導案（2/4 時間目）

日 時 平成 22 年 4 月 28 日（水）第 5 校時 授業者 太田真介 下元美樹 野中史子 学 級 1 年 1、2 組（男子 23 名、女子 26 名）			
1. 単元名 「空手道」 2. 単元の見通し (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、基本形を演武することができる。 (2) 空手道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることや、技を当てないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。 (3) 空手道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 3. 本時の目標 (1) 空手道を学ぶことで、武道に親しむ。 (2) 授業での約束事項を確認し、生徒が見通しを立てて学習できるようにするとともに、安全への配慮について意識させる。 4. 学習展開			
導入 15 分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 学習内容の確認 4 準備運動	○空手道の運動に適した体ほぐしを行うよう工夫する。	
	5 礼法（立礼、座礼） 6 立ち方 7 立ち方じゃんけん 8 突き 9 新聞紙による突きの体験	○礼の意義について理解させ、常に相手を尊重する態度で空手道の学習に臨むようにさせる。心を静め、粗暴な行為を防ぐなど安全面からも礼法を重視して指導する。 ○3 つの立ち方を説明する。 結び立ち 前屈立ち 四股立ち ○2 人で向かい合わせの 2 列になり、「立礼」し、結び立ち、前屈立ち、四股立ちでじゃんけんをする。じゃんけんが終わったら、反時計回りで相手を変える。 ○握り方、突き方を説明する。（声を出させる） ○1 人に 1 枚ずつ配布し、3 回チャレンジさせる。（ペア練習）	礼儀正しい態度で、関心を持って学習に臨み、空手道を学ぼうとする。（観察） 立ち方を知る。（観察） 立ち方を習得し、その動作をすることができる。（観察） 基本動作ができる。（観察） 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しむことができる。（観察、アンケート）
5 分	10 座礼	○次時の内容を知らせる。	



第1回全国空手道指導者講習会の様子

ような機会があることを全国の
中学校の保健体育科教諭に知っ
てもらい、興味があれば積極的

に参加できるような体制づくりが必要であると考ええる。

おわりに

今回の実践では、多くの成果が得られた。その中で特に感じたことは、保健体育の武道の授業で空手道を採用してもらうには、まず前述したような空手道の負のイメージを払拭しなければならぬということである。そのためにも、現場の先生方に

は、空手道は基本をしつかりと守れば安全に行うことができ、相手を尊重し、克己の心を育てるなどの高い教育効果が得られることを是非知ってほしいと思っている。

表していくことで、武道の授業において空手道を採用する学校が少しでも増えればと思っている。筆者自身、引続き授業づくりと実践、改善に努めながら、「空手道の授業がしたい」と生徒から求められるような、魅力ある授業を探索していきたいと考えている。

【参考資料】

日本武道館・全日本空手道連盟『中学校体育実技指導資料 空手道指導の手引』2010

【写真提供】

空手道マガジン月刊 J K F a n

「これまで、武道に親しみのある生徒が少ない中で、工夫して空手道を経験させることができて、生徒の表情からもよい成果が出たことがうかがえる」という助言・感想をいただいた。これらのことを今後の授業改善に生かしていきたいと思っている。

必修化への現状と課題

空手道を授業として導入する
利点は、3つ考えられる。1つ
目は何といっても、家庭・学校
の経済的な負担が少ないことで
ある。空手道の授業は、体操服
でも十分活動することができ、

問わず、活動することができる。
3つ目は、基本をしつかりと守れば安全に授業を行うことができるという点である。空手道の練習は、技を直接当てないこと（寸止め）を原則としているので、男女共習の授業も十分に可能である。

以上が、空手道の授業を行う利点である。一方、課題として考えられることは、学校現場にどのようなにして空手道を普及させていくかということと、空手道の授業を行う指導者の育成である。

学校現場に空手道を普及させるには、先に述べた利点を伝えることが効果的であるが、教員の指導力向上を図るため、研修会を積極的に行うことも必要である。

体的には、道衣のたたみ方、礼法、新聞紙・タオルを使った突き・蹴りの練習、形の指導などが行われた。

修化に特化した研修会（第1回
全国空手道指導者研修会）が開
かれた。筆者も講師として参加
したが、教育現場における指導

また、8月27～29日の三日間、日本武道館ならびに全日本空手道連盟が主催となって、武道必

者の育成が組織的に行われ始めていることや、参加者の関心の高さを実感した。今後は、この



高知市で行われた空手道実技講習会の様子

武道・武術の秘伝に迫る!

月刊 秘伝

定価990円(税込) 9月14日発売!!

特集

武に学ぶ、身体活性への呼吸と氣

武息の奥義

■ 鹿島神流・古神道 稲葉稔 ■ 合気新道 立石道淳
■ 熊氏易筋経 岡村俊雄 ■ 修氣道空手 加来禎治

10月号
好評発売中!



特別企画

●大東流無傳塾 飯田宏雄

日本から世界へ花開く “垂手”の合氣”

●高岡英夫がDSで解く！
2010年ワールド・カップを駆け抜けた達人

2010年ワールド・カップを 駆け抜けた達人たち

●対談 柳川昌弘×成瀬雅春
「精神的に感じたことが技の99パーセントを占める」

●JKD “Tiny Dragon” 松岡ユタカ
“ストレート・リード” に
秘められた超実戦術理

●トビー・スレッドギル アメリカの地で
命脈を保った古流武術
高村派新道楊心流の伝承

●秘藏映像公開！
日中・簡化太極拳を伝えた二人の男
簡化太極拳秘史
“李経梧と永富博道”

連載

無住心会 近藤孝洋「山口樫意の深あへい話」[発動とは何か？ 其の式] / 流水拳四代目 高橋耀の“うねり”が創る「身根力」/ 流水メソッド入門 / 極真空手 清武会 西田幸夫「空手に繋る武術の英知」/ 玄龍龍峰「八光流柔術」心的作用」の謎に迫る / 山口香「現代柔道へ“活”」/ 保江邦夫「物理学から見た崩しと合気」/ 武術秘伝書夢世界 / 長沼敬憲「腸能力を磨け」/ 増田俊也「七帯柔道記」 / 黒田鉄山「直間直答」/ 鉄山に訊け / 天野敏「相手、ときどき波」 / 日野晃「武道者徒步記」/ その他、豪華連載!

(株) BAB ジャパン出版局

〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 中村ビル
TEL03-3469-0135 FAX03-3469-0162

秘伝ホームページ <http://www.bab.co.jp/hiden/>