■シリーズ■

中学校武道
―授業の充実に向けて㉞―

少林寺拳法授業の実践報告と必修化の課題

岡山県笠岡市・矢掛町中学校組合立小北中学校
小井　寿史

平成24年度より、全国の中学校において、保健体育の指導領域で武道を必修として取り扱うことになる。各中学校では、施設・設備、用具の問題などを考慮して、どの種目を実施するか検討がなされているところである。

平成21年度、本校では新学習指導要領に準じ、1・2年生の保健体育で武道（少林寺拳法）の授業を実施した。武道必修化完全実施を前にして、今後、全国の中学校で少林寺拳法が多く採用されるよう、そして、充実した授業が展開されるよう、この場を借りて、本校における実践内容を紹介したい。

1 はじめに

平成20年度、文部科学省の調査によれば、全国の中学校で約7割が、武道の時間に柔道を実施しており、次が剣道で2割強となっているそうである。私が大学で保健体育の教員を目指していた頃に、大学で履修する武道の種目といえば、柔道と剣道が定番であった。その他の種目を履修できる大学はかなり少ないという状況であった。また、私が高校生の頃は、男子は格技（当時は武道ではなく格技と言っていた）が必修領域であり、高等学校の多くは、柔道か剣道のどちらかしか履修できないという状況であった。現在、中学校で武道の時間に履修されている種目が、柔道と剣道の2種目で占められてしまう主な原因は、ここにあると私は思う。

このような現状の中で、私（少林寺拳法歴19年・五段）が、なぜ少林寺拳法を題材に選んだのかを授業の実践報告に重ねながら紹介したいと思う。

2 授業実施の経緯

私が勤めているのは、岡山県笠岡市にある笠岡市・矢掛町中学校組合立小北中学校（全校生徒131名）である。

平成21年8月、私は、あるきっかけで文部科学省の武道必修化に向けた地域連携指導実践校事業のことを知った。そして9月、財団法人少林寺拳法連盟を介して文部科学省の担当者から事業の説明を受けた。文部科学省としては、少林寺拳法を保健体育の授業で実施したデータが欲しいという話であった。これは、日頃から少林寺拳法のすばらしさを多くの子どもに知ってもらいたいという気持ちがあった私にとっても、絶好の機会であった。

短い期間で、準備から実践報告まで完了させなければならないこと、改築工事のため、平成22年2月末まで体育館が使用できないこと（体育館完成までは音楽室と被服室で授業をした）など、乗り越えなければならない課題はいろいろあったが、学校長や笠岡市教育委員会の理解と協力に支えられ、この事業に取り組むことが決まった。11月中旬であった。

3 地域連携指導推進協力者会議

地域連携指導実践校として本校では、「新学習指導要領に対応した単元計画の作成とそれに基づく指導のあり方」と「地域の指導者と体育担当教員が連携した指導のあり方」の2つを研究テーマとした。笠岡市教育委員会、財団法人少林寺拳法連盟、笠岡市体育協会少林寺拳法専門

部、全国中学校少林寺拳法連盟、小北中学校ＰＴＡの５団体の代表者と、学校長、私を含めた保健体育科教員２名で構成する地域連携指導推進協力者会議を設置した。

第１回の会議で、研究テーマに即した単元計画、指導内容（学習指導案や学習ノート・自己評価シートなど）、指導方針、評価方法などを検討し、10時間の授業の骨組みを完成させた。２回目は、私が担当した少林寺拳法の公開授業を地域連携指導推進協力者が参観し、その後で、生徒の様子、指導のあり方などについて協議した。３回目は、この事業における総括であり、研究の成果、今後の課題などを検討した。

4　授業について

少林寺拳法を題材とした授業研究の対象としたのは、１年生男女34名、２年生男女49名であった。平成22年２月12日～３月12日の毎週金曜日を授業日とし、合計10時間実施した。

工夫した点は、１回の授業を２時間続きにしたことである。体育の授業の場合、授業の準備、着替え、準備体操などの時間が必要になる。１時間の授業を２回行うより、２時間続きの授業を１回行う方が時間のロスが少ない。このようにして時間を効率的に使い、どうしても入れたかった講話を授業に組み込んだ。

「毎週金曜日は少林寺拳法の日」――生徒たちも教員もそんな感覚であった。一日の流れは次のようになる。

まず、空き時間である１、２時間目を利用して、外部指導者（少林寺拳法高段者）と保健体育科教員の打ち合わせを行った。学習指導案を見ながら授業の流れや内容の確認、前回までの授業の反省や生徒の習熟度、配慮の必要な生徒の対応などを話し合った。協力いただいた外部指導者は全部で４人。授業日毎に一人ずつ替わるのでこの時間を設けてよかったと思う。また、その日指導する技を、外部指導者と保健体育科教員で練習しながら、具体的な指導の仕方を確認した。３・４時間目は、１年生の授業、５・６時間目は、２年生の授業を実施した。

少林寺拳法では、突きや蹴りで攻防する技を剛法、相手が手首や襟などを掴んできた時、その手をはずしたり、その手を利用して相手を投げたりする技を柔法という。１日２時間続きの授業でバランスよく剛法と柔法の両方ができるように、前半は、男子が剛法、女子が柔法、休憩をはさんで後半は、男子が柔法、女子が剛法の練習をした。

指導者側は、少林寺拳法の経験がない保健体育科教員と外部指導者の２人がＴＴ（ティームティーチング）の形で剛法、少林寺拳法経験者である私が柔法を担当した。また、指導する場所と内容を固定し、前半と後半の入れ替えは生徒が移動する形をとった。指導者側が、毎回すべての生徒に関わることができるようにすること、柔法か剛法のどちらかを専属で指導できるようにすることの工夫である。

授業終了後、外部指導者と保健体育科教員で一日の反省をした。指導方法や指導内容について見直す点はなかったか、生徒の様子はどうだったかなどを話し合った。そしてその反省は、次の授業をする外部指導者との打ち合わせで報告し、フィードバックさせた。

外部指導者にとっても朝から夕方まで休みなく活動してもらうことになったが、授業でも会議でも常に真剣に取り組んでくださった。「今日一日、楽しかったです」と４人の外部指導者全員がそう言って帰られた。

毎回、授業の終わりに、自己評価シートの記入を行った。その日学習した内容を、「受身ができたか」「安全に気を付けて練習できたか」などの簡単な文章で表し、それらの質問に、生徒が授業をふり返りながらＡＢＣの３段階で自己評価をした。この自己評価シートによって、生徒が意欲的に授業に取り組めるようにするとともに、指導者側も生徒の関心の度合いや学習の到達度などを確認することができるようにした。

授業の流れやねらいについては単元計画（資料１）と７・８時間目の学習指導案（資料２）を参考にしていただきたい。

（資料１）保健体育　武道（少林寺拳法）単元計画

時　間	内　容
１、２	少林寺拳法の特徴（拳禅一如）　礼法・立ち方・座り方 基本動作（構え　突　蹴　受　運歩法　受身）
３、４	武の本質　礼法　坐禅 基本動作の復習（構え　突　蹴　受　運歩法　受身） プロテクター着用の突・蹴　鈎手守法　裏手打（目打ち） 対人的技能（内受突　小手抜）
５、６	少林寺拳法の特徴（聖句）　坐禅　礼法 基本動作の復習（構え　突　蹴　受　運歩法　受身） プロテクター着用の突・蹴の復習 対人的技能（内受蹴　下受蹴　逆小手　寄抜）
７、８	少林寺拳法の特徴（組手主体）　坐禅　礼法 基本動作の復習（構え　突　蹴　受　運歩法　受身） プロテクター着用の突・蹴の復習 対人的技能の復習 （内受突　内受蹴　下受蹴　小手抜　逆小手　寄抜）
９、10	少林寺拳法の特徴（力愛不二）　坐禅　礼法 基本動作の復習（構え　突　蹴　受　運歩法　受身） プロテクター着用の突・蹴の復習 自由練習による対人的技能の復習 （内受突　内受蹴　下受蹴　小手抜　逆小手　寄抜） 技術審査

武道・武術の秘伝に迫る！
月刊 秘伝
定価990円（税込）1月14日発売!!
特集
創始者・宗道臣 生誕100年
少林寺拳法
“力から愛へ”武道探究の道
■創始者・宗道臣の姿
高弟インタビュー「我が師、宗道臣」
■少林寺拳法の技法体系
～創始者・宗道臣の体現した究極の技法とは？
■教育と武道　■コラム：宗道臣語録

2月号 好評発売中！
特別企画
●シリーズ「ヨーロッパにおける日本武術の“今”を伝える」欧州兼相流柔術逆手道代表 倉部誠
レポート欧州日本武術事情 第3回 オランダ編（後編）
●開祖の横顔　高棟玲子
孫からみた開祖と本部道場
●北川貴英“システマ・サミットオブマスターズ”レポート
自らを透明化、対応力を高める“ステイト”とは何か？
●短期集中連載最終回　萩原幸之助
靭術ー自己を守るための心技
●新連載開始！　身体論者・藤本靖
動きのホームポジション
●極真空手 清武会 西田幸夫「空手に甦る武術の英知」
三戦のルーツ、鳴鶴拳の「八歩連」
●秘伝伝書探訪！
北茨城の北辰一刀流の足跡を訪ねて
連載
高橋輝之「流水メソッド入門」／DSで解く!「高岡英夫の“人類遺産”」／奥山龍峰「八光流柔術“心的作用”に迫る」／山口香「現代柔道へ“活”」／無住心会 近藤孝洋「武術極意の深ぁ～い話」／長沼敬憲「秘伝生命栄養学」／武術秘伝書夢世界／増田俊也「七帝柔道記」第2部／黒田鉄山「直問直答!鉄山に訊け」／天野敏「組手、ときどき波」／日野晃「武道者徒歩記」／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/

（資料２）学習指導案（７・８／10時間目）「組手主体、坐禅、基本動作、対人的技能」を学ぶ

■本時のねらい

①　相手を尊重し協力しながら、対人的技能を身につける。【技能、態度】

②「組手主体」について考え、少林寺拳法の特徴を理解する。【知識・理解】

③「組手主体」についての話を聞き、相手と共に上達する練習の仕方を考える。【思考・判断】

段階	学習内容	指導上の留意点	評価
導入10分	1 整列し、点呼をとる。挨拶をする。 ・体育委員を中心に集合整列する。 ・脚下照顧を確認する。 ・服装、爪など、身のまわりの安全を確認する。 2 本時のねらいを聞く。 ・「組手主体」について。 ・基本となる対人的技能を学ぶ。 3 次回の予告、テスト内容を告げる。	・集合、整列、挨拶。 ・健康観察をする。 ・靴をそろえ、我が身を振り返ることができたかを確認する。 ・練習中に相手に怪我をさせることのないよう爪の確認をする。 ・顔をあげて話を聞かせる。 ・早さよりも正確さを重視して取り組むよう促す。 ・テストの内容を告げ、学習意欲を高める。	・すばやく整列し、元気よく挨拶しているか。 ・自他の安全に気をつけることができたか。 ・本時のねらいを理解できたか。
展開Ⅰ20分	1 地域指導者紹介 2 坐禅をする。 ・結手立、合掌礼、座り方、立ち方を確認する。 ・目を閉じ心を鎮める。 3 講話を聞く。 ・「組手主体」について考え、少林寺拳法の特徴を理解する。 4 教室を移動し、整列する。	・きちんと挨拶をさせる。 ・結手立、合掌礼、座り方、立ち方を確認する。 ・できれば半跏趺坐で坐り、静かに瞑目させる。 ・互いに技を掛け合うことを通して、相手を思いやる気持ちや協調性が育つよう意識して指導する。 ・素早く移動し、無駄な時間をかけないよう指示する。	・心より挨拶ができたか。 ・自分が上手になるためには相手が、相手が上手になるためには自分が上手にならなければならないことを意識しながら練習することができたか。
展開A30分	1 突、蹴、受の練習をする。 ・振子突、蹴上、中段逆突、逆蹴、回蹴、足刀蹴。 ・上受、内受、下受の練習をする。 2 二人組で、ボディプロテクターをつけて突、蹴の練習をする。 ・中段突、逆蹴、回蹴、足刀蹴。 3 二人組で、ボディプロテクターをつけて対人的技能の練習をする。 ・内受突、残心。 ・内受蹴、残心。 ・下受蹴、残心。	・各構えの確認も行う。 ・自分の拳や足を痛めないようゆっくりと正確に練習するよう指示する。 ・地域指導者と本校職員のＴＴで授業をする。 ・基本となる対人的技能なので、早さより正確さを意識して練習させる。 ・前寄足と腰の回転、肘の振り込みを上手く使うよう指示する。 ・足刀蹴の蹴り足は、軸足の膝の位置から出て、膝の位置に返るように注意する。 ・蹴足は、膝を抱え込んでから蹴ること、下受は腰の回転を使うことを注意する。	・相手のことを思いやりながら突や蹴の練習ができたか。 ・周囲の状況を見て、安全に練習することができたか。 ・前千鳥足と内受の両方で相手の攻撃をかわすことができたか。 ・後千鳥足と内受の両方で相手の攻撃をかわすことができたか。 ・足捌きと腰の利いた下受で相手の攻撃をかわすことができたか。
休憩10分	・トイレを済ませ、教室を移動する。 ・１分前に整列し、点呼を済ませる。	・体育委員に整列、点呼をさせ、全員に授業を受ける心構えを整えさせる。	
展開B30分	1 受身の練習をする。 ・前受身、後受身の練習をする。 2 二人組で対人的技能の練習をする。 ・小手抜、裏拳打、中段突、残心。 ・逆小手、上段突、残心。 ・寄抜、上段突（熊手）、残心。	・床など硬いところでも受身ができるように構成されていることを意識して練習させる。 ・運歩法を意識して練習させる。 ・鈎手、目打ちをおろそかにしないよう注意する。 ・前寄足と腰の回転、肘の振り込みを上手く使うよう指示する。 ・掛手を使って相手の肘を出させているか、大拳頭を攻めているか。 ・相手との間合いをつめながら肘の振り込みで抜くことを指示する。	・身体、特に頭部へ衝撃を与えないような受身をしているか。 ・周囲の状況を見て、安全に練習することができたか。 ・力ではなく、腰の回転と肘の振り込みで抜いているか。 ・ゆっくりした動きでも相手を倒すことができたか。 ・力ではなく、肘の振り込みで抜いているか。
まとめ10分	1 整理運動をする。 2 整列し、本時のまとめを聞く。 3 本時の要点、自己評価シートの記入をする。 4 次回の予告を聞く。 5 挨拶をし、片付けをする。	・良く使った部位を意識して整理運動をさせる。 ・整列をきちんとさせる。 ・本時を振り返り、主体的に、自己評価シートに記入できるよう配慮する。 ・次回はテストをすることを告げ、家庭でも復習することを促す。 ・きちんと挨拶をさせる。	・本時の学習内容を理解し、自己評価ができているか。 ・心を込めた正しい礼法ができたか。

5 講話について

柔道にしろ剣道にしろ少林寺拳法にしろ、武道の技を教えることは、すなわち相手を倒す手段を教えることになる。技を磨けば磨くほど、相手を倒す力が増していく。その力を競うとき、極論を言えば、命を奪うまで戦わなければ、どちらの力が優れているかを決められない。剣聖と呼ばれた宮本武蔵も、若い頃には、強さを求めるがゆえに真剣で勝負し、何人もの命を奪っている。中学校の授業で学ぶ技が、すぐに生死をかけた真剣勝負に発展するとは思えないが、何のために学校の授業で武道を習うのかを生徒にも理解させなければならないと思う。たとえば蹴りの練習を1万回すれば蹴りの技術は向上する。しかし、蹴る練習を1万回しても、何のために鍛えているのかを知ることは出来ないであろう。技の練習だけでは、心までは育たないのである。私がどうしても講話の時間を授業に入れたかった理由はここにある。

「武」という字は、「戈（戦いの道具）」と「止」で出来た会意文字であり、「戈を止める」つまり「争いごとを止めるために使用する力」という意味を持つという説がある。武道の本質はここにあると私は思う。膨大なエネルギーを持つ原子力を、発電に使えば人のためになる。しかし爆弾に使えば大量破壊兵器になる。力の使い方は人の心次第である。

少林寺拳法の技は護身術になるが、人を倒す力にもなる。だから、力を正しく使う心を、まず育てなければならない。少林寺拳法には、技を発現させる身体と、その技をいつ、何のために使うのかを判断する心の両方をバランスよく鍛えなければならないという教えがある。この教えを「拳禅一如（けんぜんいちにょ）」といい、拳は身体、禅は心を表す。身体を

鍛え技を習得するための時間があれば、技を正しく使おうとする心を磨くための時間も必要なのである。

平成21年度は、「武の本質」「拳禅一如」「力愛不二」「組手主体」「聖句（自己確立の教え）」という5つの少林寺拳法の特徴を、授業日毎に一つずつ講話の時間に聞かせ、生徒の心の成長を図った。講話を聞いた生徒の感想を3つ紹介する。

・いくら力が強くても愛がないといけない（講話「力愛不二」を聞いて）。

・武道は争いを止めるためにあることがわかった（講話「武の本質」を聞いて）。

・一人では出来ない練習も、二人で行うと、ともに成長できることがわかった（講話「組手主体」を聞いて）。

講話の様子

6 評価について

少林寺拳法を題材に授業をした以上、保健体育の成績として評価をしなければならない。この単元の評価は次のような方法で行った。「技能」の観点は、授業で練習した技の中から剛法二技、柔法二技を生徒が選択し、二人一組で技を掛け合い、その完成度を教員が評価した。「関心・意欲・態度」「思考・判断」の観点は、前述の自己評価シートと授業中の取り組み方によって評価した。「思考・判断」「知識・理解」の観点は、少林寺拳法の特徴や講話の内容からの問題と、簡単な作文を取り入れた筆記試験を実施し、その結果で評価した。

7 研究の成果と課題

今後の課題は、少林寺拳法の専門用語をどのように取り扱えばよいのかという問題である。少林寺拳法は、釈迦の教えを汲んでいる部分もあるので、仏教用語ともとれる言葉を使用していることがある。したがって、言葉だけが一人歩きをしないようにするための配慮が必要である。今後の検討課題である。

次に研究の成果について述べる。5日間・10時間にわたる授業中の生徒の様子、公開授業の様子と研究協議、筆記テストの結果、今回の事業実践に関するアンケート（地域連携指導推進協力者・外部指導者・生徒の三者によるもの）の結果などを資料に、3回目の地域連携指導推進協力者会議で総括した。文部科学省に研究成果として報告した資料より、その一部を紹介する。

・外部指導者と体育担当教員がTTの形をとり、連携した指導を行うことにより、外部指導者、体育担当教員、生徒それぞれに刺激があり、大きな成果につながった。生徒との関係ができている教員が、授業規律を守るための指導をすることができるので、外部指導者は実技指導に専念することができた。

・授業を2時間続きにしたのは良かった。着替えの時間、準備・片付け、準備運動の時間を確保しても、講話、実技指導の時間を十分にとることができた。

・立ち方、座り方など作法の練習は効果的であった。最初は恥ずかしそうにしていたが、「お願いします」「ありがとうございました」という声も徐々に大きくなっていった。

・礼法、作法をきちんと指導することにも重点を置き、「静」と「動」のけじめある授業展開ができた。

剛法を学ぶ女子

・1回の授業の中で20分の講話は有効であった。下受蹴の練習でプロテクターの隙間に蹴足が入ってしまった生徒が、相手に対し合掌礼をしながらきちんと「ごめんなさい」と謝っていた。伝統的な礼法・作法を形式的に学ぶだけでなく、二人一組で技を掛け合う中で互いに相手を気遣うことができるようになっており、授業の中で人のぬくもり・温かさを感じることができた。

合掌礼

・本来、技は一連の動きであるが、はじめはあえて一動作ずつに分解し、それぞれの動作に番号をつけて、号令をかけながら練習した。体が動きを覚え始めたら、区切りを少なくし、最後は一連の動作で練習し、技を完成させた。我々が「号令法」と称したこの方法は大変有効であった。

10時間の授業が終わって、生徒に実施したアンケートの結果からも、その成果がうかがえた。たとえば、「少林寺拳法の授業（10時間）は楽しかったですか？」では、95％が「楽しかった」「やや楽しかった」と回答した。ほかの質問でも、生徒の回答には負のイメージのものは少なかった。つまり、ほとんどの生徒が少林寺拳法に関心を持ち、礼法・作法や技の練習に取り組んだことがわかった。

また、「基本動作や対人的技能の練習で自分の課題（上手く出来なかった点など）を解決するために工夫することができましたか？」でも、95％が「できた」「ややできた」と回答し、楽しさを味わうばかりでなく、課題を解決する力を育むことができたと感じた。

3月、学年末懇談会で出た保護者の意見を参考までに紹介する。

・父親を相手に家で練習しています。父親の力で掴まれた手を抜くことができるのを見て驚きました。

・習った技を説明しながら親を相手に見せてくれます。説明しながらでは護身術とまでいかないですが授業が楽しいようです。いい経験になっていると思います。ありがとうございました。

8 おわりに

ある場面では真剣な表情で、ある場面では朗らかな表情で授

業に取り組む生徒たち。毎時間こういう状況の中で、少林寺拳法の授業ができたことを私は大変幸せに感じている。教材研究、会議資料の作成など、多忙な日々が続いた。しかし、授業の準備に手をかければかけるほど、指導に対して、生徒は心地よい反応を返してくれる。よい授業を生徒と一緒に作り上げられたことを実感した。まさに授業は生き物と同じである。手をかけなければうまく育たない。

今回の研究は、あらためて私にそのことを気づかせてくれた。この事業を受けて本当によかったと思う。そして無事に終えることができたのは、ご指導、ご協力をいただいた関係各位のおかげと、心より感謝している。平成22年度は、全学年の保健体育の授業で3学期に実施する予定である。21年度の実績を生かし、さらに研究を深めたいと思う。

今回、地域連携指導実践校事業の委託を受けた関係で、文部科学省からの予算でプロテクターを購入することができた。ケガの防止や蹴りの感覚を知るなど、効果は様々であるが、実際は防具がなくても授業は十分実施可能である。体操服さえあれば、体一つで練習出来る利点がある。

外部指導者も都道府県の連盟に問い合わせれば、おそらく確保できるであろう。「少林寺拳法の経験のない教員が少林寺拳法の授業が出来る」をコンセプトに作成された資料（『少林寺拳法指導の手引～体育授業充実のために～』財団法人少林寺拳法連盟発行）が各市区町村の教育委員会に配布されている。このように、保健体育の授業に導入できる環境は充実しつつある。

今後、より多くの学校で少林寺拳法の授業が実践されることを願い、結びとしたい。

【参考文献】

宗道臣著『少林寺拳法教範』一九八八年

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

TOYO JITSUGYO 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.／