

シリーズ 中学校武道 授業の充実に向けて ④

指導教本のねらいと活用のポイント 空手道

（財）全日本空手道連盟常任理事・「空手道指導の手引」作成委員、
北海道空手道連盟理事長、北海道北広島市立東部中学校校長

河野 匡宏



日本武道館・全日本空手道連盟発行
『空手道指導の手引』（A4判、68頁）

学習指導要領の改訂に伴い、いよいよ来年度から中学校でも新しい教育課程がスタートすることになります。今年度までの移行期間では、文部科学省の通知等により適切な移行措置が行われているほか、先行実施によりスムーズに新しい学習指導要領に移行することをねらう学校もあります。

武道を学ぶ意義が見直され、必修化に向けた流れの中で、空手道関係者は、それぞれの視点から必修武道として空手道が採択されることを目指し、研究・実践を重ねてきました。

1 『空手道指導の手引』作成の経緯とねらい

空手道は、「礼」と「節」の精

神を基盤とし、技と心を修練する武道です。「礼」とは、人を敬い、人に感謝し、社会秩序を保つ理念であり、「節」とは、善悪の判断ができ、自己を律する節度をいいます。空手道を学ぶことは、

これらの精神を規範として心身のバランスのとれた人間形成を目指すという、大事な側面を持つており、学校教育で目標とする「生きる力」を育む教育に寄与できると信じるものです。

必修化に向けた気運は、空手道の各専門分野で高まっており、全日本空手道連盟（以下、全空連）、日本武道館、全国高体連空手道部、全国中学校空手道連盟（以下、中空連）の共催で開かれていた全国高等学校・中学校空手道（部活動）指導者研修会では、平成21年度に田中康志先生（前神奈川県横須賀市立武山中学校長）が「中学校指導実践法」の発表を行いました。また、日本武道学会空手道専門分科会においても中学校空手道教育の研究内容が発表されました。

ほかにも、空手道発祥の地沖縄県では、県の伝統文化として、空手道が長年、学校教育と深い関わりを持っており、沖縄県教育委員会と連携しながら、独自の指導手引などの作成にあたっ

目次

- I 空手道の特性とねらい
 - 1 武道・スポーツとしての空手道
 - 2 空手道の特性
- II 空手道の指導計画
 - 1 指導計画作成上の留意点
 - 2 空手道の特性に触れさせる指導の充実
 - 3 単元計画作成上の留意点
 - 4 各学年の単元計画
 - 5 評価規準と単元計画例
 - 6 学習場面における学びの姿
 - 7 学習技能一覧
 - 8 指導と評価の計画
- III 空手道の学習指導の展開
 - 1 第1学年及び第2学年（必修）学習指導案
 - 2 第3学年 学習指導案
- IV 礼法・基本技術とその練習法
 - 1 礼法とその練習法
 - 2 基本技術とその練習法
 - 3 中学生指導のための基本形

資料（抜粋）

教育基本法、中学校学習指導要領
中学校学習指導要領解説、武道の理念・武道憲章

てきました。

全空連では、それぞれの研究、実践の成果をもとに、学校教育に活用できる指導資料の作成や教育現場での空手道の普及を目指して、日本武道館、日本武道協議会のご指導のもとに各分野の研究者による「中学校武道授業（空手道）指導法研究事業」

を進めてきました。

さらに、中空連役員でもある中学校教育関係者をはじめ、日本武道学会、学識経験者などで編成された作成委員により、北海道から南は沖縄県の地域の実情も踏まえ、平成22年8月、中学校体育実技指導資料として『空手道指導の手引』（以下、手引）

を日本武道館と共同して作成しました。

2

授業の進め方と手引活用のポイント

学校現場では、手引の中で紹

(資料1) 各学年の単元計画— 24時間の具体例— (手引 p.6)

学年	時間	単元の展開パターン
1学年及び2学年(必修)	1	オリエンテーション ◇基本知識 歴史、特性、礼法、立ち方、突き、前屈立ちでの移動、空手道衣の扱い方など
	2	基本動作 ◇受け技の基本動作 姿勢、前屈立ちでの移動、上半身と下半身の一致、上段受け、下段受け ◇攻撃技の基本動作 姿勢、上半身と下半身の一致、前屈立ちでの突き、前屈立ちでの前蹴り攻撃部位
	3	
	4	
	5	形練習 ◇基本動作と形の関連 ◇基本となる技 〈受け技〉下段受け、上段受け 〈攻撃技〉中段順突き ◇個人による基本形の練習 グループで互いに協力しながら基本形を行う
	6	
	7	
	8	組手練習 ◇基本動作と組手の関連 ◇基本となる技 〈受け技〉上段受け、下段受け 〈攻撃技〉上段順突き、中段順突き ◇ペアによる基本組手の練習 ペアで互いに協力しながら基本組手を行う
	9	
	10	
	11	組手練習 ◇基本動作と組手の関連 ◇基本となる技 〈受け技〉上段受け、下段受け 〈攻撃技〉上段順突き、中段順突き ◇ペアによる基本組手の練習 ペアで互いに協力しながら基本組手を行う
	12	
1		
2学年(必修)もしくは3学年(選択)	1	組手練習 ◇基本動作と組手の関連 ◇基本となる技 〈受け技〉上段受け、下段受け 〈攻撃技〉上段順突き、中段順突き ◇ペアによる基本組手の練習 ペアで互いに協力しながら基本組手を行う
	2	
	3	
	4	形練習 ◇基本動作と形の関連 ◇基本となる技 〈受け技〉下段受け、上段受け 〈攻撃技〉中段順突き ◇個人による基本形の練習 グループで互いに協力しながら基本形を行う
	5	
	6	
	7	団体形 ◇基本となる技 〈受け技〉下段受け、上段受け 〈攻撃技〉中段順突き ◇個人による基本形の練習 グループで互いに協力しながら基本形を行う ◇団体による基本形の練習 グループで互いに声かけをしながら、全員で合わせた(シンクロさせた)演武を行う ◇団体による基本形の発表 発表を通して自己表現する楽しさを味わう
	8	
	9	
	10	団体形 ◇基本となる技 〈受け技〉下段受け、上段受け 〈攻撃技〉中段順突き ◇個人による基本形の練習 グループで互いに協力しながら基本形を行う ◇団体による基本形の練習 グループで互いに声かけをしながら、全員で合わせた(シンクロさせた)演武を行う ◇団体による基本形の発表 発表を通して自己表現する楽しさを味わう
	11	
	12	

◇「中学生指導のための基本形」の設定
空手道には多くの流派、会派があり、それぞれに初級から上級に至る「形」を有しており、

◇「単元計画の作成について」
空手道の学習指導を効率よく展開するためには、地域や学校の実態、生徒の心身の発達段階を十分考慮しなければなりません。また、中学校3年間を見通した上で目標や内容を的確に定め、調和のとれた具体的な指導計画を作成することが大切です。

手引では、資料1のように各学年の展開を「基本動作」「形」「組手」「団体形」に分け、状況にあわせて「形」「組手」どちらを先に学んでもよいようにしました。生徒の興味・関心や安全に十分配慮しながら指導内容を明確にした単元計画を立てることが極めて重要なことと考えます。



中学校武道授業(空手道)指導法研究事業で「普及形I」の練習を行う中学生。限られた授業時間でも比較的習得が可能であることがわかった

す。手引では、沖縄県教育委員会が発刊する『学校体育における空手道指導の手引き』にある「普及形I」を参考とし、「前屈立ち」「中段順突き」「上段受け」「下段受け」だけの構成としました。限られた授業時間でも比較的習得が可能な内容であること

と、流派の違う指導者の方々に受け入れていただけるとも留意しました。ただ、手引で紹介した形は、あくまでも例示で指導者の経験等を考慮しながら内容をアレンジされることが望ましいと考えます。



全日本少年少女武道錬成大会記念販売

日本武道館西口売店

大会名入り
選手名入り道着型ストラップ
タオル・手拭い

日本武道館 記念品総販売元
株式会社 光洋商事

神奈川県相模原市南区相模台4-13-17 TEL: 042-742-6403 FAX: 042-744-2964

◇言語活動の充実
学習指導要領の総則、教育課

◇評価のポイント(形)
手引では、一例として「基本動作」から「形」の習得を目指した「評価規準と単元計画例」(資料2)を示しました。形の指導は形式美を伝承し、精神力を養い、機敏な運動能力を高め、体力を増進させるものです。さらに、形の競技会形式により、互いに競技規則を守り、相手を尊重し、公正な態度で、安全に競技することが求められます。そのため、単に技能の競い合いによる勝利の喜びを求めるだけでなく、形のはじめと終わりに行う礼法に代表されるような伝統的な行動の仕方を身に付けさせる必要があります。

このような特性に触れながら、空手道のよさを体得させることを考慮し、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」の、4つの観点における評価規準を設定しました。

◇試合について

プログラム編成の一般方針にあるとおり、生徒の発達段階を考慮して、言語活動を充実させることが学校教育の現場で求められています。武道の学習を通して、コミュニケーション能力や思考力・判断力を育成するため、グループ学習を基本に、学習ノートを活用しながら、筋道を立てて練習するなど、互いに話し合う活動を重視することが望ましいと考えます。

スポーツの試合では、勝者がその喜びを敗者の面前で過大に表現することがありますが、武道ではこのようなことは慎むべきこととされており、相手に対する思いやりが、きわめて重視されています。

武道における試合を行う者の関係は、「道」(人間としての生き方、在り方)を共に学び合う仲間同士であり、敵と味方という対立的なものではありません。試合が成立したのは、共に学び

(資料2) 単元の目標と評価規準 (手引 p.7)

1	領域	「武道」
2	単元	「空手道」
3	対象	中学校第1学年または第2学年(空手道を初めて学習する生徒)
4	指導時間数	12単位時間
5	単元の目標	(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や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などや、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。
6	評価規準	

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
単元の評価規準	空手道の特性や成り立ちに関心を持ち、技ができる楽しさや喜びを味わうように進んで取り組もうとする。また、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などや、技を当てないなど健康・安全に気を配ろうとする。	課題に応じた練習の仕方や運動の取り組み方を工夫している。	相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて基本形を演武することができる。	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、知識を身につけている。
学習活動における具体的な評価規準	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。 ②新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 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。	①技を習得するための課題を見つけ、練習や試合の仕方を選択している。 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つけている。 ③簡易な試合を通して自分の課題を発見している。	①受け技と関連する基本動作ができる。 ②攻撃技と関連する基本動作ができる。 ③基本となる技を施すことができる。	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。 ②基本動作の重要性と方法について言ったり書き出したりしている。 ③基本となる技の名称をあげている。 ④簡易な試合での試合の方法やルールについて言ったり書き出したりしている。

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./

(資料3) 保健体育科アンケート (集計結果)

平成 22 年 9 月 22 日実施

【対象生徒】

◇北広島市立東部中学校

1 年生 135 名(男子 78 名・女子 57 名)

2 年生 128 名(男子 69 名・女子 59 名) 合計 263 名

1 あなたは、平成 24 年度から中学校の体育の学習で武道を行うことを知っていますか。

	1 年生		2 年生		計
	男子	女子	男子	女子	
知っている	31	20	15	31	97
知らない	47	37	54	28	166
計	78	57	69	59	263

2 「武道」にはどんな種目があるか、知っているものをすべて書いてください。

	1 年生			2 年生			全体		
	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計
柔道	61	52	113	59	52	111	120	104	224
剣道	60	52	112	60	53	113	120	105	225
弓道	9	11	20	16	13	29	25	24	49
相撲	3	2	5	24	19	43	27	21	48
空手道	63	55	118	49	51	100	112	106	218
合気道	46	40	86	22	18	40	68	58	126
少林寺拳法	21	21	42	7	2	9	28	23	51
なぎなた	3	3	6	0	0	0	3	3	6
銃剣道	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他	12	8	20	8	2	10	20	10	30

※その他は、知らない、太極拳、キックボクシング、柔術、テコンドー、ボクシング、カンフー、フェンシングの合計

3 東部中学校で「武道」をおこなうとしたら、どんな種目がよいか、ひとつだけ書いてください。

	1 年生			2 年生			全体		
	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計
柔道	12	6	18	10	5	15	22	11	33
剣道	22	12	34	25	29	54	47	41	88
弓道	1	4	5	4	0	4	5	4	9
相撲	1	0	1	5	0	5	6	0	6
空手道	25	18	43	14	18	32	39	36	75
合気道	8	4	12	4	5	9	12	9	21
少林寺拳法	4	3	7	0	1	1	4	4	8
無回答	5	9	14	6	2	8	11	11	22

合う相手があったからにほかなりません。さらに言えば、互いの目標は「道」を極めることであって、試合の勝敗にこだわるあまり、前述のような行き過ぎた行動をすることは慎むべきで、教育現場では特にそのような考え方を重視する必要があります。

その上で、試合は段階に応じた「試し合い」として、習熟の程度に応じたルールを工夫し、簡易な試合を積極的に取り入れるようにしていきます。

また、試合における審判は、共に学び合う仲間として生徒同士により行わせ、判定規準をもとに公平公正に行うことを学習させていきます。

形の判定規準の参考として、全空連競技規定「形競技 第5条：判定規準」(抜粋)を以下に示します。

形競技
第5条：判定規準(抜粋)

▽形の理解度
▽良いタイミング、リズム、ス

ピード、バランス、極め
▽着眼及び集中力
▽適切な足の緊張を伴う正確な立ち方
▽腹部の適度な緊張、また、腰の上下の動きがないこと

3
充実した空手道の授業を展開するために

◇授業実践への取組
筆者が校長を務める北海道北広島市立東部中学校では、平成22年、手引の完成に合わせ、その内容をもとに授業の実践を試みました。文科省委託事業の「中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践校事業」の研究指定を受け、1年生男子80名を対象に8時間の空手道の授業を行いました。内容としては、北海道空手道連盟と連携した外部指導者の導入をはじめ、DVDによる視聴覚教材の活用、学習ノート

の活用による学習の振り返りなど、一定の成果を得て終了することができました(詳細は、本誌2011年5月号「武道授業実践の概要紹介」参照)。

これらの成果や課題を整理しながら、本年度も引き続き研究指定を受け、来年度の本格実施に向け実践することとしました。なお、1年生男女137名を対象とし、男女共習の可能性も検証してみたいと思います。

北海道北広島市立東部中学校での授業(形試合)の様子



◇アンケートの実施
昨年度、空手道の授業を行うにあたって、本校1・2年生の生徒に武道についての意識調査を行って見ました(資料3)。その中で、平成24年度から武道が保健体育で必修になることを知っている生徒は、37%程度でした。また、見聞きしたことのある武道種目は、80%以上の生徒が「剣道」「柔道」「空手道」と答えました。どの種目を行ったかとの問いには、「剣道」と「空手道」が多数を占めていました。

来年度からは全国の中学校で、意欲的でない生徒も含めすべての生徒が武道を学習することになります。どの武道種目を実施するかは、各学校において大きな課題であると考えます。1・2年生の必修武道で興味を示さない生徒が、3年生の選択でさらに武道を選択するとは思えません。武道に対する生徒の学習意欲を出来るだけ高めるためにも、学校は生徒のアンケート等の結果を参考にしながら、施設



監修／(財)全日本空手道連盟
基本をきわめる!「空手道」シリーズ

2012年より中学校の授業において武道の必修がスタートします。このシリーズでは武道のひとつである「空手道」をきわめるために、これだけは知っておきたいという知識を4冊に分け、写真と文章で子供にもわかりやすく紹介しています。

基本をきわめる!空手道第1巻

歴史と発展
1.空手のはじまりとひろがり 6.世界の空手道
2.大学での発展 7.国内大会
3.空手の発展と競技化 8.国際大会
4.全日本空手道連盟の設立 9.オリンピックをめざして
5.日本から世界へ

商品番号 BOK-401 ■解説:カラ-32ページ ■価格 2,625円(税込)

基本をきわめる!空手道第2巻

礼・空手衣・道場
1.礼って、なに? 6.空手衣の着方
2.礼のおこない方 7.空手衣のたたみ方
3.正座 8.防具
4.空手衣 9.道場
5.帯と段位 10.競技場

商品番号 BOK-402 ■解説:カラ-32ページ ■価格 2,625円(税込)

基本をきわめる!空手道第3巻

立ち方・技・形
1.立ち方 5.けり技
2.つかうからだの 6.受け技
部位とかたち 7.形
3.突き技
4.打ち技

商品番号 BOK-403 ■解説:カラ-32ページ ■価格 2,625円(税込)

基本をきわめる!空手道第4巻

稽古と競技
1.稽古 6.組手
2.準備運動・整理運動 7.組手競技
3.その場基本 8.形競技
4.移動基本
5.約束組手

商品番号 BOK-404 ■解説:カラ-32ページ ■価格 2,625円(税込)

CHAMP 商品のお問合せ・ご注文はこちらまで
TEL: 03-3315-3190
受付時間 9:30~18:30 定休日 日・祝日
FAX: 03-3312-8207
http://www.champ-shop.com/

◇『空手道指導の手引』の頒布
平成22年8月27日に初版一万余部を発行、各都道府県連を始めとした関係機関に配布しました。そのほか、指導者講習会等でも活用しています。DVDと同様に全空連ホームページにお求めの情報が記載されています。こちらは現在、送料を含めて無償提供しております。

▽お問い合わせ先
財団法人全日本空手道連盟事務局
電話 03-5534-1951
FAX 03-5534-1952
ホームページ <http://www.karatedo.co.jp/jkt/>

◇指導者研修会の開催
全空連では、中学校や高等学校の指導者を対象に各種の講習会を実施しています。昨年度から全国高等学校・中学校空手道(部活動)指導者研修会に代わり、「全国空手道指導者研修会」(主催 日本武道館、全空連、高体連、空手道部、中空連)を行い、中学校武道必修に備えた教科体育「空手道」の理解を深め、指導者の資質向上を図っています。

また、文部科学省との共催による「学校空手道実技指導者講習会」も毎年開催されており、今年度は平成24年2月、長野県

5
おわりに

中学校における武道必修化にあたり、学校教育の現場で中学生に伝えなければならぬ最も重要なことは「徳育の涵養」での開催が予定されています。そのほか、各都道府県においても、同様の講習会が実施されています。多くの方が参加され、武道教育に関わられることを期待します。

あると考えます。たしかに、空手道の技術の習得はとても大切です。しかし、それと同時に極めて高い人格の完成を目指して、正義感、道徳心、克己心、勇気を身に付け、他を思いやり、節度と調和のとれた人間を創造する「心の教育」がさらに大切です。手引の作成にあたっては、多くの関係機関、諸先生にご指導、ご協力賜りましたことに心より感謝申し上げます。この手引をもとに、実りある空手道の授業が数多く展開されることを願ってやみません。



第1回空手道指導者研修会の様子

◇外部指導者の活用
自校の教員のみで武道の指導を行うことが出来ればよいのですが、現状ではすべての学校でそれが可能となるとは考えられません。しかし、どの保健体育科教員も自身の専門競技以外の種目を学習の中で指導していません。

各武道団体では、指導者研修会などが行われており、教員がそれらの研修会に参加し、武道の指導技術を高め、自ら授業を進めることも可能ではありません。しかし、伝統的な行動様式や文化を伝える学習であることや、安全面などを考慮すると、専門的知識や

4
必修化に向けた全空連の取組

◇DVDの作成
手引の作成と共に、国際武道技能を持ち合わせた外部指導者の活用が望ましいと考えます。外部指導者の導入にあたっては、学習指導のプロである教員と武道専門家との連携が不可欠であり、授業における役割の分担と協力が期待されます。

また、各武道団体は、教員に指導者研修会の場を提供するばかりではなく、学校教育に深い理解と指導力を有した有資格者を外部指導者として派遣することが重要であると考えます。例えば、筆者が所属する北海道空手道連盟では、それらのことを考慮しながら、全空連の公認段位と日体協の公認スポーツ指導者資格を有する者の中から外部指導者を推薦しています。

中学校体育実技指導映像資料DVD
(定価11000円(税込)、送料別)
内容 礼法、立ち方、前進(前屈立ち)、受け、突き、蹴り、基本形、約束組手

※現在、全空連のホームページ (<http://www.karatedo.co.jp/>) から購入することが出来ます。(定価11000円(税込)、送料別)。「空手道 中学校武道必修化について」のボタンをクリックしてください。

