



班ごとによる「団体形」の練習風景

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて 56

安全で楽しく効果的な指導法 空手道



富山県上市町立上市中学校 教頭
岩城 公二

いよいよ武道必修化が全面実施となった。「安全」を意識しながらも、「武道の価値」を伝えるための、効果的な授業実践が昨年度まで各武道団体で研究されてきた。完全実施となった今年度から、授業を実践する上で出てくる問題点を洗い出し、修正をかけ、より「安全で効果的な武道の価値」を伝えるための検討が行われるであろう。

本稿では実際に筆者が今年度6月末から1学期末までに、1年生女子を対象に行った「空手道」の授業実践を振り返りながら、安全で楽しく効果的な指導方法について考えてみたい。

1 楽しく効果的な指導方法

(1) 武道って何？

武道の授業を行うにあたって、特に初めて接する生徒に対しては、「武道とは何か」ということについて説明する必要がある。私は「こども武道憲章」の前文を引用し、話をした。

「今日から、夏休みに入るまで、武道の授業を行います。本校では、武道の一つである空手道を行います。その前に武道についてお話ししたいと思います。武

道は、日本に昔からある『武術に優れ勇気があること』という精神を受け継ぎ、長い歴史の中で大切に育てられ、発展してきた伝統文化です。武道を通して、礼儀正しさを身に付け、技を磨くことを通して心身を鍛え、結果として立派な人になる修業をしてきました。これから武道の授業を始めますが、技のうまい下手や試合の勝ち負けだけを目的とするのではなく、武道を正しく理解してこの素晴らしい日本の伝統文化を学んでいきましょう」

大切なことと考える。

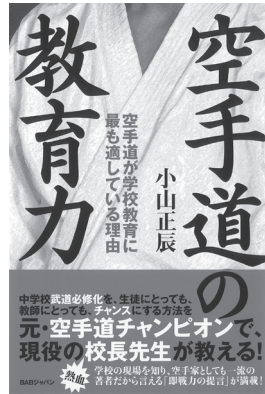
(2) 礼法の指導

武道必修化において、重要な指導項目の一つに「礼法」の指導がある。あいさつについては、学校教育全体で指導が行われている。では「武道」の授業における「礼法」の指導とは何なのか。私自身一番生徒に強調したのは、▽礼をされたら礼で応える。▽自分がいて、相手がいる。そのそれぞれの存在に敬意を払う

という2点である。その気持ちを押さえた上で、立礼や座礼の型を教えるように心掛けた。この点を武道の授業の中で押さえないければ、伊達政宗が言うように「度の過ぎた礼は、もはやまやかしである」ことになりかねない。相手への思いやりの心をもつて礼をするということ、武道の時間にしっかり教えることで、時・場・相手に応じて自分を律し、節度をもって行動することが出来るようになり、昨

今注目されている「いじめ」減少の一助になると考える。

また、女子生徒に「正座」の型を教える際、「左座^{さざ}右起^{うき}」の指導よりも困ったのは、両膝の間をどのくらい空けるかということである。生徒はほとんど正座文化を経験していない。今後生徒が正座をする機会としては、成人式や、冠婚葬祭で着物を着るときが考えられる。全日本空手道連盟の『空手道指導の手引』では、正座をしたときの両膝は、拳が1、2個は入る程度に開くとあるが、着物を着たときに両膝を握りこぶし二つ分も空けることがあるのだろうか悩んだ。しかし、本校の女性教諭に聞くと、着物を着た際、握りこぶし一つ分くらいなら余裕があるということだった。肉食系女子が多い昨今では、握りこぶし二つ分空けてもかわらない気もするが、「日本女性の清楚さ」もすっかり身に付けさせたいと考え、本校では「女子生徒の正座は握りこぶし一つ分両膝をあける」



小山正辰著「空手道の教育力」

に統一した。
授業の最初と終わりの挨拶は、正座で行い、終わりの正座では「黙想」も取り入れると、「礼で心を練り、心で肉体をコントロールする」という礼法も教えられるかもしれない。

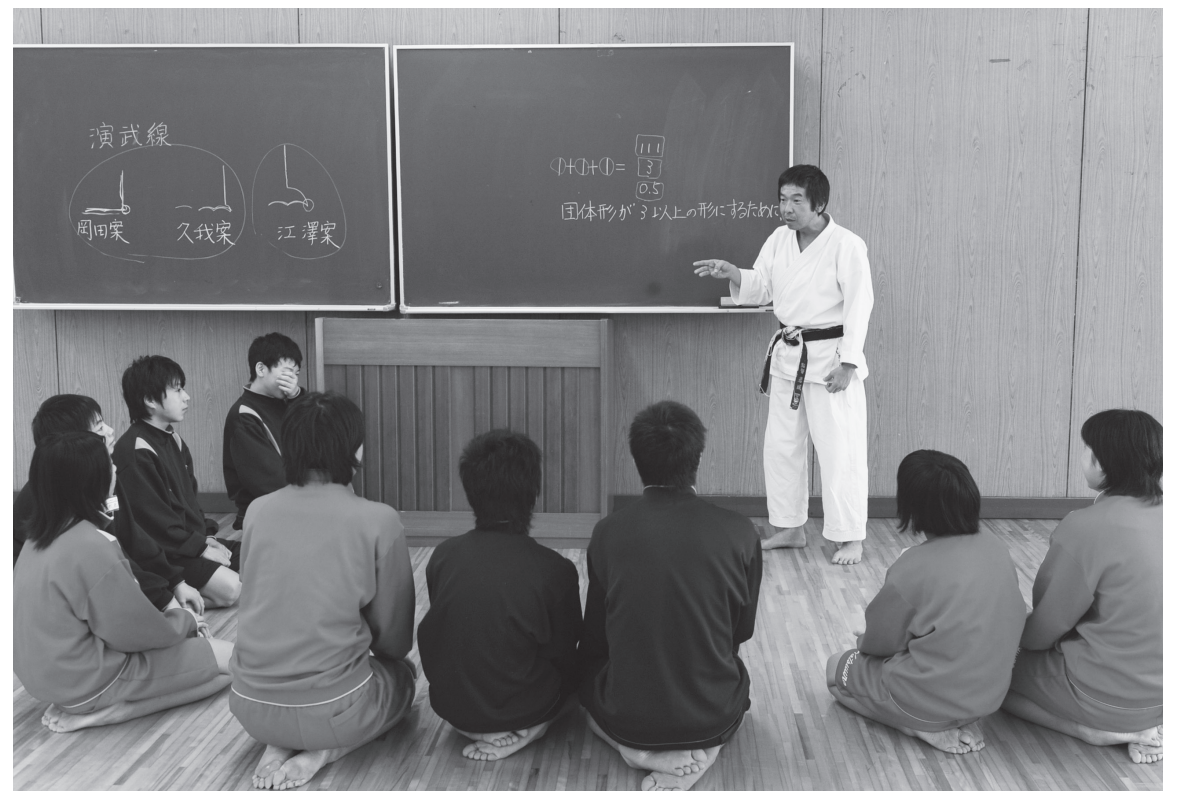
(3) 同じ側の足と手が同時に動く動き

明治政府による富国強兵の兵士育成の経緯で始まった体育は、行進に代表されるように、左足と右手、右足と左手が交互に動く動きが当たり前となった。スポーツにおいても同じような動きが多い。しかし、そのような体育環境で育った生徒の多くは、順突きの移動などで行われる、左足と左手、右足と右手が同時に同じ方向へ動く動きに違和感を覚える。そこで、移動基本動作の練習に入る前に、準備運動として「エア竹馬」を行った。本物の竹馬があれば（小学校にはあるかもしれないが、一般的に中学校にはない）、それを用い

て出来るが、なくても十分楽しんでいた。これを行ったクラスと行わないクラスでその後の移動基本動作の習得の度合いを比較検証したが、エア竹馬を行ったクラスの方が、順突きの動きの理解は早いように感じた。

(4) コミュニケーション能力の育成

他の武道と異なり、空手道の授業では「団体形」という学習を取り入れている。「団体形」を導入することで、空手道の授業そのものの可能性が大きく広がったと感じる。個対個での相対を中心に授業が行われることが多い武道において、「他との関わりを通して一つのものを作り上げる」といったコミュニケーション能力育成も図れるのが「団体形」の特質である。「空手道指導の手引」作成を一緒にさせていただいた小山正辰先生の著書『空手道の教育力』でも紹介いただいたが、「団体形」をグループでどのように表現、発表するか」という課題を生徒に与える



中学校武道授業（空手道）指導法研究事業で模擬授業を行う筆者

ようにしている。グループ討議の方法はいろいろあるが、今年度は1年生女子ということもあり、思考を広げる討議法の「ブレインストーミング」*を用いた。空手道そのものの固定観念がな

いたため、自由な思いつきやアイデアを出しやすくと考えたからである。この授業が他の教科の授業や総合的な学習の時間にも応用できるよう、次の4つの注意事項もしつかり押さえた。

*ブレインストーミング

「脳の嵐」という意味で、アメリカの広告会社BBDO社の副社長だったアレキサンダー・オズボーン氏が、創造的な意見を出し合うために考え出した。メンバー各自が自由にアイデアを出し合い、連想を行うことで、さらに新しいアイデアを生み出そうとする思考・発想法。

*KJ法

文化人類学者の川喜田二郎氏が発案した収束思考の技法。様々なアイデアをカードで記入し、それらを共通のものでまとめていき、新たな仮説を発見しようとするもので、問題解決の手法や情報の収集・整理の手法として広く活用されている。

① 出されたアイデアに対する批判は厳禁。

② どんな突飛なアイデアでもよい。思い付くままに出し合うことが大切。

③ 友だちのアイデアをもとにして出されるものでもよい。

④ 出来るだけ多様なアイデアを出すことが望ましい。

一つ目の注意事項は、最も大切である。この授業においても、礼法の指導と同じように、他への思いやりという面をしつかり押さえるようにした。

二つ目の注意事項では、空手道経験者の私にとって、「えっ」と思うようなアイデアも出てくる。例えば、

▽前の1人と後ろの2人の進行方向を逆にする

▽3人が互いに向かい合って形を行う

▽3人が一直線に並び、一挙動ずつずらして輪唱するように演武をする

などである。授業中は空手道の常識をぐつとこらえて、生徒の

どんなアイデアでも容認するように心掛けた。

グループの話し合いでは、自分の思いをもっている、うまく表現できない生徒もいる。そんな生徒には、

▽単語でもボディランゲージでもよい

▽単語をつなげて文で表現する

▽文と文を接続詞で関連付けて文章にする

と段階を追い、個別指導も行つた。

次にイメージの具現化である。少なくともグループ全員の思いを取り入れた「団体形」にするにはどういう練習をすればよいかを具体的に話し合わせる。その上で、「団体形」を練習していくわけであるが、自分たちの理想とする「団体形」にならないこともある。この際には、課題を分類、分析する手法の一つである「KJ法」*が有効である。ブレインストーミングとKJ法の両方を行うのが時間的に困難であるなら、

KJ法だけでもかまわない。とにかく友人の意見を尊重し、自分の意見もしっかり主張することを通してコミュニケーション能力の育成も図っている。

この活動を取り入れることによって、「団体形」の練習中のコミュニケーションも頻繁になり、形を教え合う姿も出てくる。また、

▽人の行動を観察し、真似る

▽真似ることから、意味を見いだす

▽意味を見いだして、それを友人に伝える

という活動を含ませることで、他者との関わりによる学習意欲の向上の効果も期待できる。

以上のようなことから、「団体形」は、学習指導要領改訂が目指す次の三つの学力を培える素晴らしい教材であると考ええる。

①基礎的・基本的な知識・技能の習得

↓基本的な技を集めた「団体形」を通して技能習得を図る。

②思考力・判断力・表現力の育成

↓友人の動きの観察を通して、違いや似たところを見つけ出し、課題に応じた動きにするにはどうすればよいのかを思考する。また、様々なアイデアという情報をまとめたり、

その中から課題に応じた適切なアイデアを選択したりする作業を通して判断力を養う。さらに、自分の思いを相手に伝えることや、自分たちの思いを「団体形」という媒体を通して表現する力を養う。

③学習意欲の向上

↓他者との関わりを通して学習意欲の向上を図る。

2 安全指導

空手道の授業には三つの安全指導があると考える。

一つ目は授業中における事故防止である。実施にあたっては、『空手道指導の手引』でも示され

ている通り、指導内容を「易↓難」

「遅↓速」「低↓高」「弱↓強」「単独↓相対」「その場↓移動」「基本↓応用」という体育運動の原則を具現化して安全を確保している。相手との攻防を楽しむ「基本組手」の学習においても、相手も自分も傷つかないために、手にタオルを巻くだけでなく、号令の掛け方にも工夫し、安全を確保している。

①攻め手側がまず「上段」と発声し、攻撃場所を受け手側に伝える。

②受け手側が「はい」と返事をする。

③受け手側の返事を聞いてから、攻め手側は攻撃をする。

道場の指導では、①の後、すぐに攻撃を仕掛けるが、授業では②の過程を入れることで、受け手側の安全を確保する。同時に、一方方向のコミュニケーションではなく双方方向のコミュニケーションによって、活動がよりスムーズに行われるということを経験させている。

二つ目は授業後における事故防止である。空手道をすることで休み時間にも殴ったり蹴ったりするという事態が危惧される。それが武道必修化において空手道採用率が上がらず、部活動としてもなかなか認めてもらえない要因の一つとも考えられる。

基本技を指導する際、「空手道の技は授業中しか使っていない。遊びで技を使うと相手だけでなく自分も傷つく。相手に、そして自分自身にも思いやりをもつのが空手道である」と指導した。

また基本形を指導する際には、「全ての技は『受け』から始まる。空手道は自分の身を守るための武道であり、他を傷つけるためのものではない」ということを真剣に、かつ厳しい表情で生徒に語りかけるようにしている。

三つ目は「危機管理能力」の育成である。1年生女子の「武道」の授業を夏休み前に実施したのは、「護身」ということを教えた

かったからである。夏休みはどうしても気持ちが高揚してしまう。その中で、家族旅行などで自分たちの暮らしている土地を離れることがある。この際、「自分で自分の身を守る」すべを身に付け、事件や事故に巻き込まれないようにしてほしいという思いがあつたからである。

る。タオルを前方に引いてへそを見るようにしながらしゃがむ。その後ゆっくり後方に転がる。

②タオルを外し、しゃがむのと同じ時にへそを見る。その後、後方に転がり両手で床を打ち、衝撃をやわらげて後頭部を守る。

この「後ろ受け身」の指導では、柔道の受け身の練習に、「まずしゃがむ」という概念を加えた。

これは筆者が過去に高齢者の転倒予防教室を行った際、「高い位置から転ぶより、まずしゃがむことを教え、低い位置で転がる方が怪我は起こりにくい」と指

導していた経験を生かしたものである。

(2)正中線の指導

自分の身を守るために、どこに急所があるのかを教える必要がある。基本技の受けの授業の際、

「人間の体には弱い部分があります。眉間、鼻の下、のど、みぞおち、そして男女ともに大事な部分です。これらは人間の体の真ん中を走っています。この真ん中の線を『正中線』といいます。そこでまず胸の前で両手をクロスします。そこから受け

に入ります」と指導し、「正中線」を意識させた。

また、その場で受けの練習をする際、相手をしっかりと「観る」ことも指導している。教師が生徒の前方に立ち、ゆっくりと突く。それに合わせて生徒は受けを行う。最初は号令をかけるが、「観る」ことを意識させるために、途中から号令をやめ、教師の「突き」に合わせて受ける練習を行う。「相手の動きを観る」指導は、不審者対応において特に重要であると考えている。

(1)受け身の指導

今回は1年生だったので、空手道の授業において、「後ろ受け身」だけを教えた。

①タオルの両端を持ち、真ん中あたりを自分の後頭部にあて

好評発売中!!

DVD
VIDEO

山城美智

泊手ナイハンチ教範

「戦う全ての人に見てほしい」
ナイハンチで身につく力、立ち方と移動方法、拳動の注意点、初段～三段の分解・応用などを分かりやすく収録しています。

※英語テロップ付 (With English subtitle)

【収録内容】

- 型とはなにか? ナイハンチとは何か?
- 泊手カリキュラムの深淵
- ナイハンチで身につく力とは?
- ナイハンチ立ちと移動方法その詳細
- ナイハンチの拳動の詳細と注意点
- ナイハンチ初段(正面・横)
- ナイハンチ二段(正面・横)
- ナイハンチ三段(正面・横)
- 「戦うことのベーシック」

実践解説 山城美智×菊野克紀

- 商品番号:DCMP-461
- 収録時間:カラー101分
- 価格:6,000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/

(3)靴を揃える

空手道の授業は、裸足^{はだし}で行う。そのため内履きを脱がないといけない。「礼」の考えから靴を揃える指導も大切だが、私は「危機管理」の面から、

「授業中に急に災害が起こるかもしれない。不審者が来るかもしれない。その際、速やかに安全な場所に避難しないといけない。ところが今、みんなは裸足である。逃げる際、足の裏を傷つけることも予想される。そうなる速やかに避難することは出来ない。そこで非常時にすぐに内履きを履けるように、逃げる方向につま先を揃えなさい」と生徒に話をした。

1学期末の懇談会では、1年生女子の保護者から、「ありがとうございます。家で靴を揃えるようになりました」という声をたくさんいただいた。「礼」という概念だけではなかなか動かないが、「危機管理」という実を伴う話をすれば生徒は変わることを実感した。

(4)間合いの指導

基本組手の授業であれば、間合いの話はしやすいのであるが、1年生女子ということもあり、基本技と基本形、「団体形」で授業を組んだ。ただ、間合いについては押さえておきたかったので、不審者対応という観点で次の三点を説明した。

①不審者は、バレーボールコート¹の端から逆のコートの端に立っているくらいの距離で、ターゲットを決めている。逆に、バレーボールコート一つ分、離れることが出来れば、不審者はあなたを襲うことをあきらめるだろう。

②何だか嫌だなと思ったら、アタックラインとエンドライン²の距離から逃げ出せば、不審者に追いつかれることはないだろう。

③怪しい人と、どうしてもすれ違わないといけない時、怪しい人の身長分（富山県教育委員会主催の防犯教育指導者講習会では、身長×0・8mと

されていた）離れていれば、腕を掴まれることはない。

危機管理という観点から(1) (4)について指導するが、さらに最後の授業では次のことを強調した。

▽空手道を学習したからといって、下手な自信をもって、不審者に対抗しようとせず、とにかく逃げることに

▽気合いを出すように大きな声で叫ぶこと

▽「団体形」の練習で自分の考えを伝えたように、近くの人にしつかり自分の危険を伝えること

そして、「自分を護るということとは、自分を大切にすること。自分を大切にする人は、他者の心身の痛みを敏感に察知でき、思いやりの心で接することが出来る人です。みんなは空手道の授業を通してそんな人になったと思います。自他への思いやりをもって、学校生活を送ってください」という『空手道の教育力』

の中の言葉を引用し、授業をまとめた。

3

まとめ

今年度、1年生女子を対象に、『空手道指導の手引』を基に、指導法研究事業や全国空手道指導者研修会での経験を生かし、初めて空手道の授業を実施した。指導法研究事業では、うまく伝わったことが、実際の授業では生徒に理解してもらえず、言葉を替えたり選んだりしながら話さないといけない場面が多々あった。ただ、基本的には『手引』どおりに授業を行うことが可能であると実感した。

今回、「安全で楽しく効果的な指導方法」について執筆する機会を得て、今年度の実践をもとにまとめさせていただいた。今後の授業づくりの参考になれば幸いである。

◆授業後の生徒の感想

◎4人で掛け声をかけて練習したり、力強く突きをしたりするのをがんばりました。空手道を通して、不審者から身を護る方法や礼儀などが身に付きました。

◎空手道の基本を見たとき、こんなに覚えられないと思ったけど、練習していくうちに覚えることができて、もっとほかの技も覚えたいと思うようになりました。自分たちのイメージに近づけるよう話し合いながら練習していくのがうれしかったです。

◎友だちと協力して、どういう風にするかを決めました。なかなか案が出なかった時もありましたが、最終的にはかなり良く仕上がったと思います。「もつとこうしたほうがいいよ」などを声を掛け合って友情も深まったと思います。とても楽しい授業だったので、最後まで一生懸命できました。

◎最初「形」を全く覚えられなかったけど、みんなに教えてもらいながらやっているうちにだんだん覚えてきて、楽しくなってきました。自分たちで案を出し合って、工夫していくのが楽しかったです。

◎今回、初めて空手を習って感じたこ

とは、とても気持ち良くて楽しいということです。私は小学校のころから「声が小さい」ってよく言われますが、みんなと一緒に大きな声を出して練習すると、とてもすかつとしました。クラス³の皆にも「大きな気合い、かつよかったよ」と言われたのでうれしかったです。少し自信がもてました。

◎私は初めて武道をしました。しかも生で見たのも数回しかありませんでした。変な人に襲われた時の身の守り方はぜひ覚えておこうとしつかり覚えました。これからは、周りをしっかりと見て歩こうと思います。

◎私は空手が初めてで、出来るかどうか不安だったけど、がんばってみんなと練習してちよつとはうまくなれたと思います。たくさん意見を出し合ったり、教え合ったりして、友だちの絆が深められたと思います。2年でもぜひやりたいです。

◎4人で掛け声をかけて練習したり、力強く突きをしたりするのをがんばりました。空手を通して不審者から身を守る方法や、礼儀が身に付きました。とくに家でシューズを並べるようにしたら母にほめられました。学んだことを生かして生活していきたいです。

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
 土別・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.／