

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて 58

安全で楽しく効果的な指導法 合気道



『合気道の指導の手引』作成協力委員
明治薬科大学薬学教育研究センター講師
熊澤 美裕紀

合気道は相手と強弱を争うことなく互いに技をかけ合うため、相手と尊重し合うことが求められる武道である。試合がないことで、なごやかな雰囲気の中で相手のことを考えるという時間と、武道として緊張感を持たせる時間の両立が出来るところが、合気道の授業のよいところである。

これまで学校での授業の実施例が少なかった合気道であるが、指導法研究事業（日本武道館・合気会共催）や学校実技指導者講習会（文部科学省共催）を通して多くの保健体育科の教員にご協力いただき、昨年8月に『中学校体育実技指導資料 合気道指導の手引』（合気会）が刊行された。筆者は、作成協力委員として、手引の作成に携わった。本稿では、合気道授業でのアンケート結果を報告し、手引の内容もふまえ、安全で楽しく効果的な指導を行うためのポイントを紹介する。

1 はじめに

合気道の特性は、相手を投げ・抑える側（「取り」）と、相手の技を受ける側（「受け」）の立場が交互に入れ替わり、反復稽古をすることで技を成り立たせ、ともに技の正しさを求めあうことにある。この特性から、合気道の授業には次の3つの教育効果が期待できる。

①一緒に稽古をする相手が、1つの技をとともに作り上げ、技能を向上させるパートナーである

ことに気付き、お互いに尊重する気持ちを持つようになる。

②取りは受けの習熟度に合わせ技をかけなければならず、安全に稽古を行うために相手の技量を考え取りを行うなどの経験をすることから、思いやりの心が育つ。

③受けの役割を担うことで、自身の楽しさを味わう。

昨年刊行された『手引』は、この3つを教育目標としている。また、学校教育の視点から、安全で継続が可能であり、合気道の楽しさを理解してもらえ内容にすることに重点が置かれている。さらに、合気道の経験が

中学校武道授業指導法研究事業（主催
日本武道館 合気会）で指導する筆者（袴姿）と模擬授業に協力の中学生



ない保健体育科の教員も理解しやすいように、技能の説明に写真を多く取り入れ、映像資料としてDVDを添付した。加えて、学習指導要領に沿った学習内容や評価についても詳しく書かれているので、参考にしていただきたい。

2 合気道授業のアンケート調査

合気道はこれまで学校での授業実践例が少なく、授業研究が進んでいないのが現状である。そこで、授業に関する問題点

の事前把握およびその学習効果を調べるために、新潟県加茂市で行われている合気道授業の前後にアンケート調査を実施した。

加茂市では平成22年度より市内5つの中学校の生徒を集め、5種目（柔道、剣道、空手道、合気道、なぎなたと柳生新陰流剣道）から1種目を選択し、10

月に2時間の授業を4週にわたって実施している。授業は、合気会本部道場指導部の3名が担当している。

調査項目は、(1)合気道の知名度、(2)合気道のイメージ、(3)授業で学びたいこと、の3つに分類される。(2)(3)の回答では「そう思う、そうは思わない」の2択から選択させ、授業後は「一番楽しかったこと」と「一番つまらなかったこと」の記入欄を設けた。ここでは、平成23年度の1年生のアンケート結果から(1)と(2)を示す。

(1)合気道の知名度

アンケートの結果は、合気道をみたことがある（47%）、合気道をやったことがある（1%）、合気道を見たこともやったこともない（52%）であり、ほとんどの生徒が合気道を経験したことがないことがわかる。

(2)合気道のイメージ

次頁図1のように、6項目に

の雰囲気が出て生徒の興味・関心を引き出すことが出来る。

◇礼法
合気道では、自己を修養する場や、指導者、稽古相手に対する礼を大切にす。技を上達させるためには「取り」と「受け」の協力が必要であり、相手が自分の技の向上の助けとなっていくことへの感謝の心は、礼にながっていく。授業の導入では、礼の意味を説明し、道場の雰囲気作りや指導者自身の振る舞いを通して自然に身に付けられるようにしたい。

また、話を聞くときや演武を見るとき姿勢にも気を付け、日常生活につながるようにする。さらに、着替えでは脱いだ服をきちんとたたみ、道場に入るときには靴を揃える、なども一緒に指導していくとよい。

(2)安全指導
安全指導については、オリエンテーション時に注意事項を示すことが大切である。自分の努

時に、「受身をきちんとすればけがをしない」というコメントが多く見られた。合気道では崩しが必要ならば技はかからず、それに対してけがをしないように身を守るのが受身である。生徒たちはこの合気道の特徴を理解し、たと考えることが出来る。さらに「友達にけがをさせないようにする」、「けががなくてよかった」など、けがに配慮しながら授業に臨んでいたこともわかる。

力で、けがは未然に防げることを常に意識させ、けがをおそれるのではなく、正しく技をかけて受身をとれば安全であるということを理解させる。特に注意するのは以下の点である。

▽爪は切る、長い髪は束ねるなどを注意事項としておく。また、めがねも落とすとこわれ、けがをすることがあるので注意が必要である。

▽施設・用具の整備においては、畳やマットに段差や隙間があると、指などがひっかかり、けがにつながる。動きの中で畳やマットがずれることもあるので、授業の開始時だけでなく授業中も確認する。

▽『手引』では悪い例や「けがをさせないために」として、けがや事故が生じやすい状態が示されているので、教員は危険な状態を把握しておくようにする。また、勝手に技をかけさせないことや相手に合わせて技をかけることも指導する。

▽生徒同士の衝突を防ぐために、

ついて授業の前後に同じ項目を回答させることで変化を調べた。その結果、授業前は「心身を鍛える」が最も高く、次に「日本の文化を感じる」で、これらは60%以上の生徒がそう思うと答えている。一方で、「痛み」や「けが」に関する不安も半数近い生徒が持っていることもわかる。さらに男女別では、これらの不安は男子よりも女子に比較的大きく表れていることがわかった。

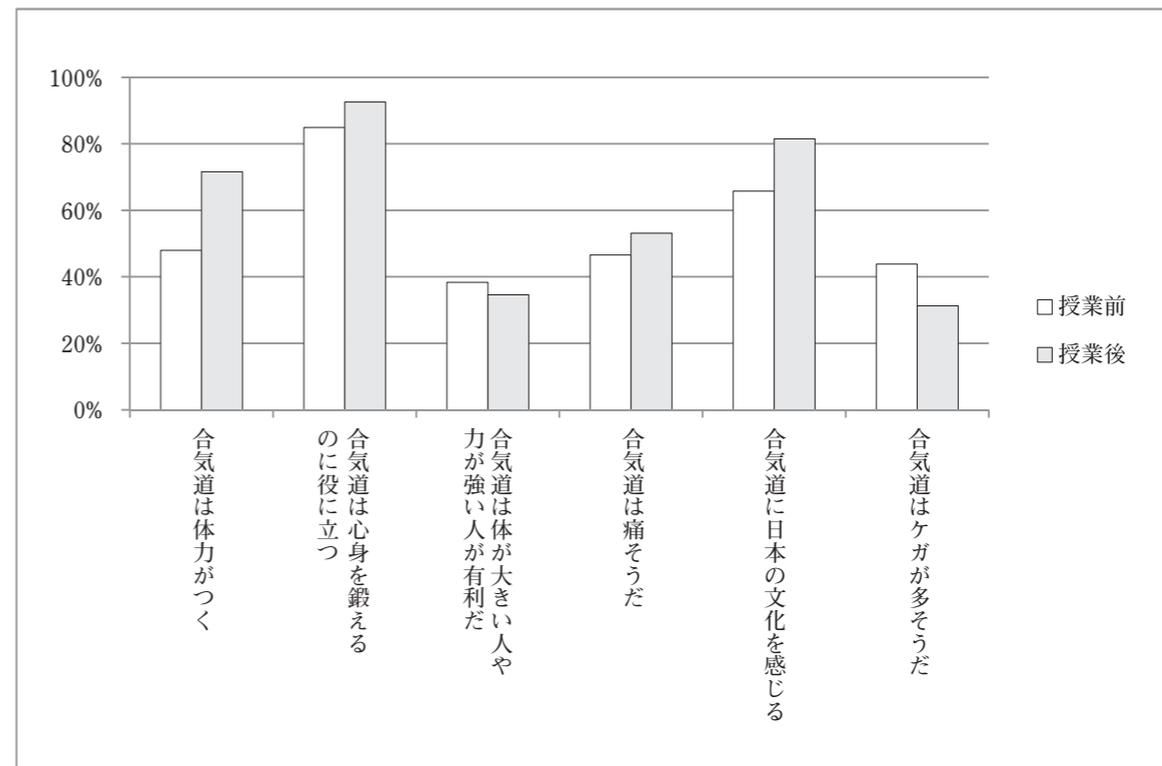
授業前後での比較では、「体力がつく」が大きく増加しており、合気道は生徒たちが予想していたよりも体を動かす種目であったようだ。また、「文化を感じる」は、「礼儀を学べてよかった」など礼儀に関する自由記述が多くみられたことにも関連があると考ええる。

興味深いのは、「痛み」に関する項目は増加傾向にある一方で、「けが」に関する項目が減少する傾向にあることである。自由記述から、痛みを感じる場面があったことが読みとれると同

3
授業づくりのポイント

(1)導入
◇イメージ作り
合気道に馴染みのない生徒も多くいると思われるので、始めにDVDなどを活用し、技の流れや演武を見せて合気道のイメージ作りを行いたい。体操服で授業を行う場合でも、教員が道着・袴姿で指導をすると、武道

図1 加茂市合気道授業でのアンケート結果 (平成23年度)



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



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. /

表1 対人的技能（第1学年、第2学年）の段階的指導法

学年	技の名称	基本動作	段階的指導法
1年	逆半身片手取り角落とし	送り足、歩み足、 後ろ受身	後ろ受身稽古法
	呼吸法（座法）	跪座、膝行	受身練習① 受身練習②
	相半身片手取り小手返し	歩み足と転換足 転回足、後ろ受身	受身練習（単独） 四方投げ練習法① 四方投げ練習法②
2年	相半身片手取り第一教（表）	転回足	一教運動
	両手取り天地投げ	送り足、歩み足、 後ろ受身	逆半身片手取り角落としからの発展として

(2) 対人的技能の指導
合気道の技は手順が多く、授業が進むにつれて難しいと感じる生徒も多い。また、一人の教員が一度に多数の生徒を指導するため、『手引』ではそれぞれの技に段階的な指導法が設定されている（表1）。ただし、最初に技の最終形を示し、生徒に技の全体をイメージさせてから段階的な指導に入るとよい。

1年生の授業の初期段階で、つまずきの点として特によくみられるのは以下のようなものである。

▽「取り」と「受け」の関係がわかりづらい
▽後ろ受身で膝を着く足を間違える
▽後ろ受身で畳に着ける足のつま先が伸びていない

『手引』ではこのようなつまずきやすい点を「指導上の留意点」や「指導のポイント」として挙げていく。技能の評価では、これらのポイントと手足を動かす順番や動きの正しさが来てい

ればよいとし、さらにスムーズに動けるならば評価のランクを上げるという考え方でよい。

(3) 演武
演武は今までの学習の成果を発表する場であるが、グループ活動にすることで、自発的・自主的な学習活動や、互いに教え合い励まし合う機会にすることが出来る。

演武をするためにはお互いの呼吸を合わせなければならず、相手への理解や協力が必要であることから、演武後にはパートナーとの絆が深まっている様子をよく見かける。また、グループ演武では礼を揃えるなど、グループ内での呼吸を合わせることで一体感を持たせることが出来る。

演武の見学は正しい姿勢で行い、演武終了後には拍手を送ることで、演武者が大きな喜びや達成感を得られるようにしたい。

合気道では攻撃するときや技をかける際に、手を掴むなど、相手に直接触れる機会が多い。このことはゲームなどの影響で人と触れ合って遊ぶことが少なくなっている生徒たちにとって、人の温かさや痛みを感じる経験となり、授業や部活動の後には何らかの気持ちの変化が表れているのがわかる。

合気道のよさを是非見つけていただき、合気道の授業を通して、和合の精神と思いやりの心を育ててもらえれば幸いです。

※『中学校体育実技指導資料 合気道指導の手引』については、（公財）合気会までお問い合わせください。

4 技能の指導

(1) 基本動作の指導
基本動作は繰り返し指導する

列を揃え、号令をかけて同じ動きをさせる。半分に分け、周りで見る人を作り、安全確認をさせるのも効果的である。



丸めた新聞紙を使って



必要がある。しかし、単調な動きであるために生徒も飽きやすいので、工夫が必要である。ここでは、2つの例を紹介する。これらの運動は、送り足や歩み足の足捌きだけではなく、半身の構えの大切さも学ぶことが出来る。

◇丸めた新聞紙を使って
2人で向かい合い、一人が新聞紙を丸めた長い筒でもう一人に真上から振り下ろす。送り足、



通行人かわし

歩み足で左右に新聞紙をよける。

◇通行人かわし
一直線上を向かい合わせに歩いて近づき、ぶつかる直前において互いに送り足、歩み足を用いて相手をかかわす。お互いに相手が必要である。近づくスピードを上げたり、十字路のように4方向から近づいてくるようにすると、緊張感が高まり、楽しさも増す。

日本武道館に掲揚されている日本最大級の日の丸の実績
全日本少年少女武道錬成大会 刺繍旗

社旗 校旗など
各国国旗
のぼり・応援幕・バナー
タスキ・腕章・半纏など
トロフィー・楯・徽章
デザイン作成もいたします

早稲田大学応援部 慶應義塾大学応援指導部 立教大学応援団
株式会社 三上旗店 (創業明治五年)
〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-12-6 三上ビル
TEL:03-3663-8841 FAX:03-3664-8108 Mail:info@mikami-flag.co.jp URL:www.milkami-flag.co.jp