

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて 95

複数種目授業の実践報告と課題⑨（合気道・相撲）

北海道遠軽町立白滝中学校長 高山 智之

遠軽町は、北海道オホーツク総合振興局管内紋別郡にありま
す。平成17年10月1日、旧遠軽町と生田原町、丸瀬布町、白滝
村の3町1村が合併して発足した町です。合気会の創始者植芝
盛平は、白滝村最初の移住団体である紀州団体54戸の団体長と
して明治45年（1912）5月に入植しました。大正4年2月、
たまたま所用にて旧遠軽町の旅館に投宿中、大東流合気柔術宗
家武田惣角と邂逅しました。感ずるところがあり、白滝の自宅
に招き、数年間師事。それより白滝は植芝盛平が武道の錬磨に
努めた「合気道ゆかりの地」となったのです。

平成24年度より、中学校保健体育科において武道の授業が完
全実施され、合気道を念頭に武道種目を計画したのは、この地
の開拓の歴史的経過を考える上で理想の選択でした。また、相
撲については、合気道との均衡を図るために、学習指導要領の

中に明記されている柔道・剣道・相撲から選択したものです。

本校は過疎化が進展し、昭和22年度の248名を最盛期に、以降
は減少に転じ、昨年度より15名を割って、複式学級となりました。
全校生徒で武道の複数種目を実施しており、合気道は町の
格技場を利用し、相撲は体育館を使用しております。本稿では、
小規模中学校における複数種目実施の報告と課題を紹介します。

1 複数種目授業実施 に至った経緯

本校は、生徒数14名という小規
模校で、その教員配置定数は5名
です。そのため、国語、数学等の
主要5教科は高校入試の学力対策
の観点から免許担任を配置してい
ますが、保健体育を含めた技能教
科は、5名の教員がそれぞれ1教
科を免許外申請を行った上で受け
持ちます。

武道以外の種目では、夏季にグ

ラウンドでソフトボール、陸上競
技種目を行い、体育館ではバレー
ボール、バスケット等の球技や
ダンスを行い、町営プールに移動
して水泳を実施。冬季には旧北大
雪スキー場でアルペンスキーを行
い、クロスカントリコースと学
校グラウンドの特設コースでクロ
スカントリースキーを行います。
授業形態は、少人数のためスポ
ーツ種目全般で全年男女合同を
基本としています。武道用具とし
て、相撲は相撲マット1枚、スポ
ーツまわし20着を学校予算で購入
し、管理をしています。合気道

②合気道との均衡を図るうえで、

相撲は国技として、春秋の神社
祭典の余興として親しまれてお
り、地域の神社に土俵が整備さ
れ、祭典時に小学生が毎年参加
している。また、その参加に特
段の用具を必要としないことか
ら、学校での武道の履修にあた
っては、保護者の負担軽減を第
一に考えた結果、柔道・剣道・
相撲のなかから、相撲を選択す
るに至った、

という点が合気道・相撲の複数種
目選択の大きな要因であったよう
です。

▽メリット1 守破離と礼の体感

武道複数種目実施の最大のメリ
ットは、どの武道を選択しても「守
破離」の道程と「礼」の精神が共
通していることを直接体感して理
解することだと思います。

「守破離」は、広く日本の武芸全
般に使われており、習い事をする
上で鍛錬を志す者の心構えを簡潔
に表しています。この「守破離」
の道程と行儀作法の礼の精神を同
時に体感することで、すんなりと

武道を理解し、興味関心を持たせ
ることがねらいです。

武道の授業は、義務教育で武道
に親しむことに留まりません。部
活動や、あるいは生徒個々の将
来、人生の諸先輩より人生や仕事
のノウハウを習得する際、先達に
対する心構えとして活用されてい
くだろうと考えています。

「守」……最初の段階です。師の
話、師の行動、師の価値観を自分
のものにする段階です。師の教え
を忠実に守り、全てを型通りにま
ねて、次第に型に入り、師とまっ
たく見分けのないものになってい
きます。

上達しているか否かの判断は、
師が評価します。学ぶ者の疑問に
対し、師が答えず、「自問自答」
の機会が訪れた時、次の段階に移
行せざるを得ない時が来ます。

「破」……この段階は、独自の工
夫で、師の教えにない方法を試
み、型通りのことをあえて破って
いく手段を選択します。今まで学
んで身につけた教えや型の作法、
技の限界に気が付き、他流派の教
えの違いを学びとり、他流の技



旧白滝村は合気道ゆかりの地

は、学校施設外の町営格技場に移
動して実施していますので、畳等
の購入はしていません。また、合
気道の授業は学校指定体操着（ジ
ャージ）で行っています。そのた
め、武道の授業で使用するもので
特別に保護者に負担いただき購入
するものではありません。

地域のスポーツの特色として、
旧白滝村時代から剣道・バレーボ
ール・サッカーの各少年団活動、
合気道が盛んです。そして冬に

は、アルペンスキー場・クロスカ
ントリコースが地元住民の手で
運営されています。つまりこの地
域は、高山植物が美しい天狗岳、
平山の麓に位置し、登山に最適な
地であることから、四季を通して
住民はスポーツ振興に取り組み、
気軽に生徒がスポーツに親しむこ
とのできる環境が整っています。
以上の環境から見て、武道種目
の複数化に至る経過を挙げるなら
ば、
①植芝盛平が新天地を求めて入植
した北の大地が旧白滝村であ
り、武田惣角と出逢ったゆかり
の地であるため、武道必修化に
あたり、合気道は必ず取り入れ
たいという思いが強くなったこ
と、

2 授業実践

武道の授業を始める前に、安全管理が前提になります。生徒の疾病や健康状態の確認、事故発生時の対応準備、AEDの場所及び使用法の掌握、ルールや禁止技、禁止事項、施設、用具の安全確認を事前に掌握します。

I 合気道の授業展開

礼に始まり礼に終わる武道のひとつですので、まず、礼の合図により武道の授業が始まります。

ここからは、地元白滝、自由の森合気道場の指導の下で授業が展開していきます。

① 白滝と合気道について

まず、白滝に29歳で紀州団体長として入植した植芝盛平の生涯と合気道について触れ、説明を行います。

▽メリット5 負傷リスクの低さ
保健体育の授業は、他の教科と比べて授業中のけがのリスクが高く、安全・安心な授業を展開できるかが課題となっています。統計的に合気道と相撲は、他の武道と比べ、負傷のリスクが低いことが挙げられます。実施当初から現在に至るまで負傷者は出ていません。とはいえ、武道の指導にあたっては、安全確保を第一に進めるような心がけています。

▼課題 指導技術向上と保護者の不安感の払拭

今年度の保健体育の担当教員が免許外の担任であること、武道にも精通していないこともあって、合気道は自由の森合気道場指導者の協力を得て授業を行っていました。また、相撲の指導にあたっては、担当教員が北海道教育委員会の武道講習会に参加し、指導技術の向上を図って実施しています。

▽メリット2 量敷設の負担軽減
合気道の授業は、地元合気道場の全面協力で、学校外の町営格技場に移動して実施するため、体育館に畳を敷く作業がありません。一方の相撲では体育館フロアーに直接相撲マットを敷き、使用します。生徒数の少ない小規模校にとつて準備作業に費やす作業時間と労力に負担がかからない上に、畳の維持管理や保管場所の必要がないというメリットがあります。

▽メリット3 外部指導者の活用
合気道の指導は地元の合気道指導者が講師として行うため、武道に不慣れた教員も共に学び、指導技術の習得とその向上を図ることができます。

▽メリット4 地域と共に生きる
顔見知りの地元住民が指導者として生徒と授業で向き合うことにより、地元住民と世代間交流が生まれ、本格的に合気道を稽古しようという新たなきっかけが生まれることとなります。

を取り入れ、守ってきた型の技を破り、心構えと技を深化させていきます。やがて、師との違いを認識し、考えが徐々に深化することで、自己の流儀を見出す時が訪れます。

「離」……最後の段階では、師から離れ、自ら獲得した内容を深化発展する時が訪れます。試行錯誤し、身に付けた型を、経験により肉付けし、削り、磨き上げることにより、師の型を離れ、独自の型を創造します。

「守」にとらわれることなく、「破」も意識せず、形を追求し、新たな発見を生み出し、さらに修行に臨みます。やがて師から離れる時が訪れ、その流儀は世間の目で厳しく評価を受け、世間の荒波を自分の力で越えていくことになります。

稽古に励んだ後も、教えを受けた師に対する礼、現在の自分を育ててくれた恩を忘れず、精進します。精進せずに進めば「離」にあらず、到達点にあらずといわれ、礼の精神がここで発動します。

② 合気道を学習する意義

次に、現代社会に生きる生徒にとって、自然災害、戦争、飢餓、病気、人災（環境汚染、交通事故、暴力）など危険なリスクが存在している現実を伝え、その中で生活している人間として「安全に生きる」「心構えを持つことは「充実した人生を全うする上でとても大切なことを意識させます。特に、自身への危機に対する対処の仕方の一助として、武道である合気道の「護身」に役立つ考え方、身体機能の活用等について考察し、実技の授業を展開していくことを伝えます。

合気道指導の心得として、

○この授業によって生徒が強くなったわけではないこと

○安全第一

より慎重に、より臆病に、更には加害者にならないようにすることが安全の第一であること

○間違っても「上から目線」の適切な正義感を持たないようにすること

○いざというときの心構えを持つこと

○護身術といっても一歩誤用すると相手を傷つけ、損ない、死に至らす可能性を秘めていること

○相手がケガをしないように注意を払うこと

○勇ましさを求めず、強さを求めず、かつこ悪さに勇気を持つことも大切なことであること

○逃げることは最大の防御ということ

○避けることの勇気と生命の大切さを伝えること

以上を念頭に実技に移行します。

③ 実技指導

準備体操後、実技を指導すると同時に、合気道で使う技や稽古法を伝えます。

イ、掛かり稽古で技を説明する

元立ち（受け手）と掛かり手（手を出す方）が2人1組で対等に向き合い、掛かり手からの打ち込みを受け手が技で返します。

○掛かり手の攻撃技

片手取り↓手を掴む

片手交又取り↓反手を掴む

突き↓刃物などで突く

正面打ち↓殴りかかる

横面打ち↓掴みかかる

諸手取り↓片手を両手で掴む

両手取り↓両手を掴む

○受け手の返し技（投げ技のみ）

呼吸投げ

小手投げ

教育のプロが選ぶ 信頼の紙面

山積する教育課題の解決のヒントに

日本教育新聞社

教育が大きく 転換しています

活字離れの時代 俯瞰で見られる教育情報

本紙独自の全国調査を中心に 教育界の羅針盤

お申込・お問い合わせ

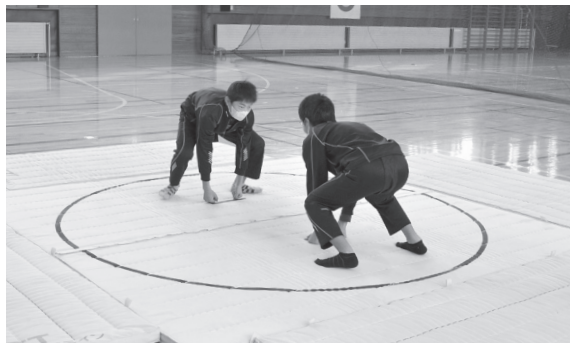
☎ 0120-43-3746

— 形態 —
B3 (ブランク)判 (12 頁)

— 発行 —
毎週月曜日 (月 4 回・第 5 週休刊)

— 購読料 —
月額 2,700 円
(本体価格 2,500 円 + 消費税 200 円)
年額 32,400 円
(本体価格 30,000 円 + 消費税 2,400 円)

— お支払方法 —
銀行引落からコンビニ支払、
カード決済まで、ライフスタイルに
あわせたお支払方法がございます。



相撲授業②



相撲授業①

立ち合い
受け身
○基本技
押し
寄り
突き
吊り
投げ技
前さばき
ひねり技
○関連技術(押し)
押し合う体験
○相撲遊び
手押し相撲
陣取り相撲
押し合い相撲
寄り合い相撲
○簡易的な試合
ケンケン相撲
押し出し得点相撲
決められた技のみで試合をする
○試合(得点試合)
体重差で配点し勝敗を競う
学んだ技で試合をする
授業の終わりに礼を行います。



合気道授業②



合気道授業①



合気道授業④



合気道授業③

3
最後に
改正された教育基本法で強調されたのは「伝統と文化の尊重」です。それに伴い改訂された中学校学習指導要領の保健体育科では「伝統と文化の尊重」を武道指導が担うことと示されています。
したがって、生徒に「武道」についての基礎的な知識・技能を習得させると共に、武道と密接な関係にある「礼」の精神や「守破離」の道程を伝えることも大切です。
また、武道の複数科目実施の目的は、種目による内容の違いはあるものの、勝負の結果とは別に、自分と対等に相手を置き、尊重し、対峙する姿勢が共通であることを理解することにあります。
日本文化とその歴史の後継者として、近い将来世界各地で活躍する可能性があつて、現代社会に生きる生徒の心の素地になるものが、保健体育科の武道にあるといえます。

四方投げ
入身投げ
腰投げ
口、相対稽古Ⅰ
決められた技をお互いに出し合
つて攻撃と受けを交代に行い、技
の完成度を極める練習稽古です。
特別な相対稽古として、二人・三
人・多人掛け、短刀・剣や杖を持
つ稽古もあります。
ハ、相対稽古Ⅱ
自由に攻撃技を繰り出し、臨機
応変に受けます。これも交代で行
いますが、安全確保を第一に考え
て授業では行いません。見学だけ
です。
合気道の特別な用語を用いるも
のとして、「表と裏」「転換」「一
教と五教」「受身」「角落とし」
「座位呼吸法」等があります。関
節を極める技も含まれ、その内容
を言葉だけで説明するのは無理が
あり、単なる知識のみでは合気道
の真髄を学ぶ妨げにもつながりま
す。体感することが理解の近道で
すので、ここでは省略します。
授業の終わりに礼を行います。

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

の実績

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
ご用達

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.mikami-flag.co.jp

II 相撲の授業展開
北海道教育委員会主催の武道講
習会に職員を派遣し、日本相撲連
盟発行『中学校体育 相撲指導の
手引き』をテキストに研修を受
け、相撲指導の必修化に対応した
授業を実施しています。
相撲授業でも、礼から始まりま
す。準備体操後、基本動作↓基本
技↓関連技術↓相撲遊び↓簡易的
な試合↓試合の順番で授業を進め
ます。
その際、無理な体勢や危険な状
況の組みあいが見られた時には中
止させ、取り直しを指示します。
○基本動作
蹲踞姿勢
塵浄水
中腰の構え
腰割り
四股
運び足
調体
仕切り

「合気道」と「相撲」の指導計画

「合気道」と「相撲」の指導計画、評価は授業全体で行います。（取組み姿勢、関心、態度） 武道に対する基本的な知識及に努め、生徒の健康状態、怪我、事故への対応に備えていくことが大切です。

時間			1	2
		指導項目		
合気道の学習過程	0分	礼 ・ 礼の作法とルール	黙想 武道学習の心構え 健康確認・準備運動(首、手足首のストレッチ、筋ストレッチ)	黙想 武道学習の心構え
	5分	課題提示 ・ 武道の学び方を知る ・ 合気道の知識と技を学習する	・ 合気道と白滝 ・ 合気道とは(勝敗を競わない武道) ・ 学習する意義	
	10分	課題把握 ・ 特徴を知る ・ 安全確認 ・ 基本用語の理解	・ 危機管理とリスク ・ 安全・安心な生活 ・ 護身の心構え	掛かり稽古 <掛かり手>→ <受け手> 片手取り 呼吸投げ 片手交叉取り 小手返し 突き 四方投げ
	15分	課題展開 ・ 実技の展開 掛かり稽古 攻撃技と受け技の実際	掛かり稽古 <掛かり手>→ <受け手> <模範演武> 片手取り 呼吸投げ 片手交叉取り 小手返し 突き 四方投げ	相対稽古 <掛かり手>→ <受け手> 片手取り 極技系 片手交叉取り 一教～四教 突き 一教～四教
	30分	相対稽古 攻守を入替えて稽古 基本用語の解説と体感 (合気道の真髄を知る)	相対稽古 <掛かり手>→ <受け手> 片手取り 極技系 片手交叉取り 一教～四教 突き 一教～四教 正面打ち 一教～四教 横面打ち 一教～四教 諸手取り 一教～四教	相対稽古 <掛かり手>→ <受け手> 片手取り 極技系 片手交叉取り 一教～四教 突き 一教～四教 正面打ち 一教～四教 横面打ち 一教～四教 諸手取り 一教～四教 両手取り 一教～四教 胸取り 一教～四教 型取り 一教～四教
	45分	課題の解決 ・ 次時の確認 礼	・ 次時の確認 礼 黙想	・ 次時の確認 礼 黙想
50分		後始末・整理	後始末・整理	後始末・整理

び技能を身につけ、常に生徒が安全で楽しく武道の体育学習に取り組めるよう指導法を研究し施設・設備・用具の安全管理

3		4		5	
黙想 武道学習の心構え		黙想 武道学習の心構え		黙想 武道学習の心構え	
掛かり稽古 <掛かり手>→ <受け手> 片手取り 呼吸投げ 片手交叉取り 小手返し 突き 四方投げ		相対稽古 <掛かり手>→ <受け手> 片手取り 座技 片手交叉取り 半身半立 突き 後技 正面打ち 後技 横面打ち 後技 諸手取り 後技 両手取り 後技 胸取り 後技 型取り 後技		相対稽古 <掛かり手>→ <受け手> 片手取り 座技 片手交叉取り 半身半立 突き 後技 正面打ち 後技 横面打ち 後技 諸手取り 後技 両手取り 後技 胸取り 後技 型取り 後技	
相対稽古 <掛かり手>→ <受け手> 片手取り 極技系 片手交叉取り 一教～四教 突き 一教～四教 正面打ち 一教～四教 横面打ち 一教～四教 諸手取り 一教～四教 両手取り 一教～四教 胸取り 一教～四教 型取り 一教～四教		相対稽古 <掛かり手>→ <受け手> 片手取り 座技 片手交叉取り 半身半立 突き 後技 正面打ち 後技 横面打ち 後技 諸手取り 後技 両手取り 後技 胸取り 後技 型取り 後技		相対稽古 <掛かり手>→ <受け手> 片手取り 座技 片手交叉取り 半身半立 突き 後技 正面打ち 後技 横面打ち 後技 諸手取り 後技 両手取り 後技 胸取り 後技 型取り 後技	
・ 次時の確認 礼 黙想		・ 次時の確認 礼 黙想		成果 ・ 自分を知る 護身の心構え ・ 指導に対する感謝のことば 礼 黙想	
後始末・整理		後始末・整理		後始末・整理	

時間			1	2
		指導項目		
相撲の学習過程	0分	礼 ・ 礼の作法とルール	武道学習の心構え 健康確認・準備運動(首、手足首のストレッチ、筋ストレッチ)	
	5分	課題提示 ・ 武道の学び方を知る ・ 相撲の知識と技を学習する	・ 相撲について ・ 相撲の歴史 ・ 相撲のルールについて(禁止技もある)	・ 実技の展開
	10分	課題把握 ・ 特徴を知る ・ 安全確認 ・ 基本用語の理解	・ 土俵について・まわしについて ・ 勝敗を競うこと ・ いろいろな技を知る	○基本動作を身につける 蹲踞・塵浄水・中腰の構え 腰割・四股・調体 ○基本となる技を習得 ・ 押し・寄り・前さばき ・ 押し・寄り・前さばき ・ おっつけ・絞り込み、巻き返し ・ 上手投げ・下手投げ
	15分	課題展開 ・ 実技の展開 基本動作 基本技 関連技術 相撲遊び 簡単な試合 試合 (ハンデを配分し勝敗を競う) ルールや禁止事項・安全確認	・ 実技の展開 ○基本動作を身につける 蹲踞・塵浄水・中腰の構え 腰割・四股・調体 ○基本となる技を習得 ・ 押し・寄り・前さばき ・ 押し・寄り・前さばき ・ おっつけ・絞り込み、巻き返し ・ 上手投げ・下手投げ ○ルールとマナーの確認 ○簡単な試合 ・ ケンケン相撲 ・ 押し出し得点相撲 ・ 前さばき相撲	○ルールとマナーの確認 ○簡単な試合 ・ ケンケン相撲 ・ 押し出し得点相撲 ・ 前さばき相撲
	45分	課題の解決 ・ 次時の確認 礼	・ 次時の確認 礼 黙想	・ 次時の確認 礼 黙想
50分		後始末・整理	後始末・整理	後始末・整理

3		4		5	
・ 実技の展開 ○基本動作を身につける 蹲踞・塵浄水・中腰の構え 腰割・四股・調体 ○基本となる技を習得 ・ 押し・寄り・前さばき ・ 押し・寄り・前さばき ・ おっつけ・絞り込み、巻き返し ・ 上手投げ・下手投げ		・ 実技の展開 ○基本動作を身につける 蹲踞・塵浄水・中腰の構え 腰割・四股・調体 ○基本となる技を習得 ・ 押し・寄り・前さばき ・ 押し・寄り・前さばき ・ おっつけ・絞り込み、巻き返し ・ 上手投げ・下手投げ		・ 実技の展開 ○基本動作を身につける 蹲踞・塵浄水・中腰の構え 腰割・四股・調体 ○基本となる技を習得 ・ 押し・寄り・前さばき ・ 押し・寄り・前さばき ・ おっつけ・絞り込み、巻き返し ・ 上手投げ・下手投げ	
○ルールとマナーの確認 ○簡単な試合 ・ 押し出し得点相撲 ・ 前さばき相撲 ・ 決まり手限定相撲		○ルールとマナーの確認 ○簡単な試合 ・ 前さばき相撲 ・ 決まり手限定相撲		○試合(体重差ハンデ団体戦) ・ 得点試合	
・ 次時の確認 礼 黙想		・ 次時の確認 礼 黙想		成果 ○相撲の醍醐味 ○競い合いで技能向上 ・ 次時の確認 次単元の確認 礼 黙想	
後始末・整理		後始末・整理		後始末・整理	