武道授業　実践の概要紹介

多賀城市における武道指導（少林寺拳法）の実践紹介

多賀城市教育委員会
学校教育課

多賀城市は宮城県のほぼ中央、太平洋岸に位置しています。地形は東西に長く、中心部を砂押川が流れ、東部と北部には史跡が点在し、海に近い南部の平野には工場地帯が形成され、西部の平野には多くの田畑が広がっています。

奈良時代の前半に陸奥国の国府・鎮守府が置かれて以来約１２８０年余り、歴史の街「史都多賀城」として知られています。

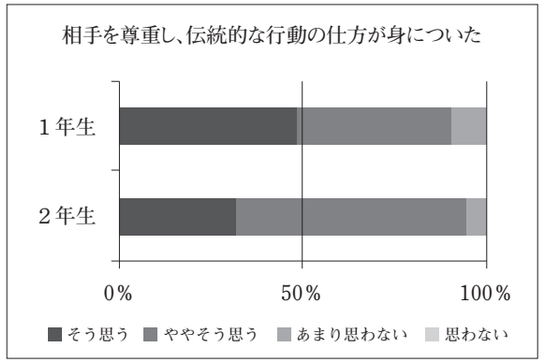
５年前の東日本大震災では市域の33％が津波で浸水するなど、大きな被害を受けましたが、市内小学校６校、中学校４校、約５６００余名の児童生徒は全員無事でした。現在も復興に向けた様々な取組が行われています。

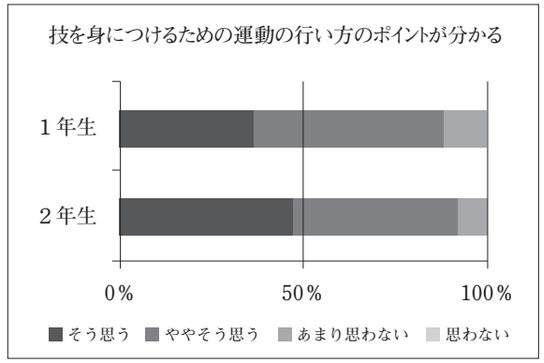
多賀城碑。明治８年に建てられた覆堂の中に国の重要文化財、芭蕉の「おくのほそ道」にも詠われた碑が納まる

【リズムなぎなた①】
身に付けた基本動作を活用しての演技

【リズムなぎなた②】
個人の動きから集団の動きにつなげる

【なぎなたについてのアンケート（授業後）】
外部指導者の活用により、武道の精神や礼法の重要性、技のポイントや運動の行い方が理解できた





【実践校としての成果と課題（成果の分析や生徒の感想から）】

１年生は基本動作の習得、２年生は攻防中心の指導計画にしたことで、身に付けさせたい内容が明確になった。外部指導者による技能面の指導は、生徒にとって具体的で分かりやすかった。特に、毎年継続して１年時の最初に礼法について丁寧に指導していることで、２年間の武道学習が生徒にとって大変有意義なものとなっている。また、保健体育科教員にとっても、指導力を高める良い機会となっている。今後も、なぎなたの授業を本校の伝統として、生徒に自覚させ、継続させていきたい。

【授業後の生徒の感想】

・すばらしい指導者に恵まれ、楽しく授業を終えることができました。なぎなたの授業は、背筋が伸び、集中力が高まる授業でした。
・簡易試合（攻防）が多く、技の多さや動きの難しさを体験することができました。
・模範演技や模範試合をしていただき技の練習に大変参考になりました。
・文化祭での発表により、地域の方々にもなぎなたの良さを伝えることができました。

多賀城市立高崎中学校における少林寺拳法授業の取組について

高崎中学校　教頭　小野　祐介

1　はじめに

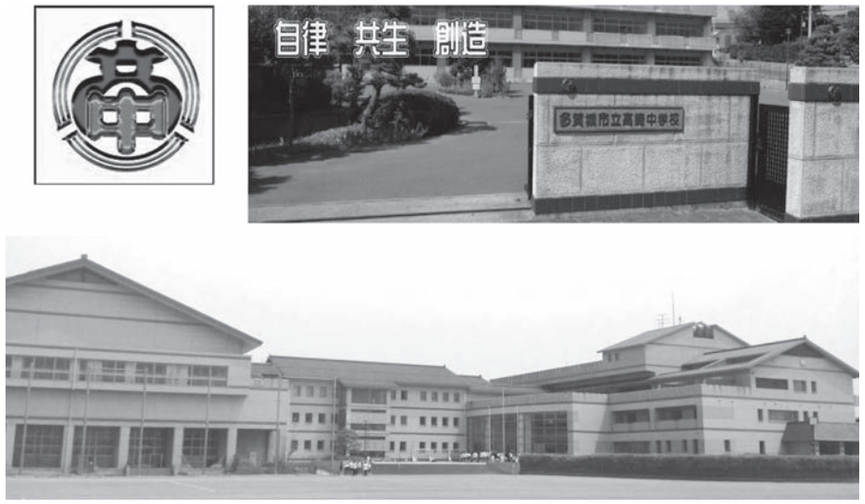
多賀城市では、平成24年度の武道必修化になる以前から武道の授業を行っており、4校ある中学校では、2校が柔道、1校が剣道、1校が少林寺拳法を実施していました。高崎中学校では7年前より、体育の授業において地域の方々が外部指導者として少林寺拳法を指導しており、地域の実情に応じた種目として、継続して実施しております。

武道必修化に伴い、引き続き外部指導者をお願いし、教員とT―Tによる指導を導入しています。少林寺拳法の学習を通し、「礼」からはじまり、相手を尊重しながらお互いに向上し、技とともに心の成長も図っています。今回は、高崎中学校の少林寺拳法授業の取組を紹介いたします。

2　高崎中学校の特色

本校の学区は、多賀城小学校、城南小学校、多賀城八幡小学校の3つの小学校区からなり、住宅に囲まれた静かな環境にあります。近くには、市役所や文化センター、東北歴史博物館などの行政機関や教育文化施設があります。

また、平成28年3月には、新しい図書館が開館し、10月には来場者数が100万人を越えています。生徒たちは、この図書館で調べ学習をしたり、休日に学習したり、さまざまな場面で利用しています。



校舎は、〝市都・多賀城〟にふさわしく、多賀城廃寺の建物をイメージ化した瓦葺（かわらぶ）きで、全体として和風的建物になっています。多様な学習活動が展開できるように多目的ホールや多目的スペース、2階の体育館の下にある柔剣道場、外には、柔剣道場の軒先にピロティー、語らいの広場や観察の森など、ふれあいの場を設けています。快適で安全な教育環境を目標として設計された、開校22年目を迎える学校です。

平成23年3月11日の東日本大震災に際しても、校舎躯体は震度6の揺れにも耐え、小破だけにとどまりました。特に屋上プールは水道復旧までの間、避難所の貴重な水源となりました。

高崎中学校では、「自律・共生・創造」の校訓のもと、「気づき、考え、共に創り上げる生徒」の育成を学校目標に掲げ、「かかわり合い学ぶ生徒」、「思いやりの心をもつ生徒」、「たくましく生きようとする生徒」を目指し、教育活動に取り組んでいます。特に、「たくましい心身の育成」では、保健体育の授業や部活動など、日々の取組を通して心身の鍛練を行っています。

3　保健体育の授業に「少林寺拳法」を取り入れた理由

多賀城市には、多賀城中学校、第二中学校、東豊中学校、高崎中学校の4つの中学校があり、部活動として、柔道部、剣道部、弓道部など、武道を学んでいる生徒はたくさんいます。

本校では、平成22年度から保健体育の武道の授業で少林寺拳法を指導しています。少林寺拳法を保健体育の授業として行っている中学校は、全国で約30校、東北では、唯一、高崎中学校のみとなっています。

本校でも、平成14年度～平成21年度までは、市内の中学校と同じく柔道を選択していましたが、平成22年度から少林寺拳法を選択し、授業を行っています。

保健体育の授業に「少林寺拳法」を取り入れた理由は次の4つです。

①少林寺拳法は、専用の畳や道着等の準備物の必要がなく、体育館等で体育着のままで授業ができる。

②技の練習では体が接触することはあるが、正しく実施すれば、怪我がほとんどなく、お互いに協力して練習することで、安全かつ興味を損なわずに取り組むことが可能である。

③少林寺拳法を経験したことがない保健体育の教員でも、講習会を受講したり、映像資料や指導用教材を活用して指導できる。

④少林寺拳法の指導者が多賀城市内に数人おり、外部指導者として指導に当たってもらえる環境にあり、T―T指導で授業を行えること。

この中でも、特に4つめの外部指導者が近くにいて、いつでも保健体育の授業で指導してもらうことが可能であるのがとても重要でした。保健体育の教員に異動があっても、継続して指導できる体制が整うからです。

また、少林寺拳法の特徴である「心と体の両方を養う」、「相手と比較せず、優劣を競わせない」、「協力して技術（護身術）を習得することができる」、「共に上達しながら喜びを味わわせることができる」など、本校の学校教育目標に沿った内容であったので、保健体育の授業として履修することにしました。

4　少林寺拳法の授業実践について

本校の全校生徒は573名です。その中の1学年の200名（6クラス）、2学年の186名（5クラス）で保健体育の授業として少林寺拳法を履修しています。27年度まで少林寺拳法を全学年で履修していましたが、28年度から3学年はダンスを履修し、1学年と2学年で少林寺拳法を系統的に履修しています。

(1)少林寺拳法の履修に当たって

少林寺拳法を学ぶに当たって、生徒が少林寺拳法の特徴を十分理解し、目的意識をもち、礼節や技能、調和や美しさを身に付けることができるように指導や支援を行っています。また、いつでも見ることができるように、活動場所に常に「少林寺拳法の特徴」を掲示しています。

(2)指導方法

①少林寺拳法の外部指導者とのT―T指導による授業

地域の少林寺拳法の外部指導者（4名）に来ていただき、T―T指導の授業で保健体育の教員と一緒に指導しています。

指導は外部指導者に主として全体の指導をお願いし、教員はそのサポートにまわっています。生徒一人一人をよく観察しながら、指導や支援の必要な生徒に寄り添い、アドバイスやポイントを実際に手本を見せて技の練習の手助けをしています。

②保健体育教員のみでの指導（ICT機器を活用）

ICT器機（i-Pad）で撮影したT―T指導の授業での手本や少林寺拳法の映像資料を生徒に見せながら、復習を充実させ

少林寺拳法自己評価票

少林寺拳法　自己評価

1年　組　番　氏名

A…よくできた　B…できた　C…もう少し

評価項目	A	B	C
1 自分や周りの人の健康や安全に注意して練習することができた。		○	
2 相手を見て，心を込めた合掌礼ができた。	○		
3 元気よくあいさつができた。		○	
4 礼儀正しく話を聞いたり練習することができた。		○	
5 結手立，合掌礼，座り方，立ち方が正しくできたか。		○	
6 相手を思いやりながら練習できたか。	○		
7 大きな気合いを出してできたか。		○	
8 内受け突きはできたか。		○	
9 上譜抜きはできたか。		○	
10 天地拳第一系はできたか。		○	

11 今日の発表を見て，男女それぞれに一番良いと思ったグループに○をつけましょう。
【自分のグループ以外】
女子 → (1組)　2組　3組　4組　5組　6組
男子 → 1組　(2組)　3組　4組　5組　6組

12 少林寺拳法の授業の取り組みを振り返ってまとめましょう。
①頑張れたことや良かったこと
基本的な技や天地拳第一系や上譜抜きという技を覚えることができた。練習も真面目に出来た。心を込めて合掌礼が出来た。
②もう少し頑張れば良かったと思うこと
声を出すこと。足が痛かったため，力を入れてけりをすることが出来なかった。

少林寺拳法　自己評価

1年　組　番　氏名

A…よくできた　B…できた　C…もう少し

評価項目	A	B	C
1 自分や周りの人の健康や安全に注意して練習することができた。		○	
2 相手を見て，心を込めた合掌礼ができた。	○		
3 元気よくあいさつができた。		○	
4 礼儀正しく話を聞いたり練習することができた。	○		
5 結手立，合掌礼，座り方，立ち方が正しくできたか。	○		
6 相手を思いやりながら練習できたか。		○	
7 大きな気合いを出してできたか。		○	
8 内受け突きはできたか。	○		
9 上譜抜きはできたか。	○		
10 天地拳第一系はできたか。	○		

11 今日の発表を見て，男女それぞれに一番良いと思ったグループに○をつけましょう。
【自分のグループ以外】
女子 → (1組)　2組　3組　4組　5組　6組
男子 → 1組　2組　(3組)　4組　5組　6組

12 少林寺拳法の授業の取り組みを振り返ってまとめましょう。
①頑張れたことや良かったこと
少林寺拳法をやったことはなかったので，最初は全く出来なかったけど，結手や合掌礼などのあいさつもしっかりしたり，練習では，お手本をちゃんと見て真面目に取り組めて，最初より全然うまくなった。
②もう少し頑張れば良かったと思うこと
練習の時は声を出すことができたが，発表のときは，あまり出せなかった。

少林寺拳法の特徴

拳禅一如	「拳」は肉体を、「禅」は精神を意味します。身体と心は別々のものではなく、互いに影響を及ぼす一体のものです。少林寺拳法では、身体と心を、どちらに偏らせることなく、バランスよく学習することを目指します。
力愛不二	慈悲心や正義感に溢れていても、力がなければ、誰かの役に立ったり、助けたりすることはできません。また、どれだけ力があっても、誇りや信念がなければ、正しい力の使い方はできません。力と愛、理知と慈悲の調和こそ、少林寺拳法の行動規範です。
守主攻従	少林寺拳法の技法は、不正な暴力から身を守るためにあります。そのため、まず守り、それから反撃する技法体系となっています。また、確かな守りの体勢を築くことで、相手の弱点を冷静に見極め、有効な反撃ができると考えています。
不殺活人	少林寺拳法の技法は、誰かを傷つけるためのものではなく、自分や他人を守り、生かすためのものです。少林寺拳法の技法は、人の可能性を実感させ、成長の喜びを味わうために修練されます。
剛柔一体	少林寺拳法の技法には、突き、蹴りなどに対し、受け・かわしから当身で反撃する「剛法」と、手首を握る・衣服をつかむなどに対して、抜き・投げ・固めなどで反撃する「柔法」があります。剛法と柔法は、互いの特徴を生かし合い、巧みに組み合わせることによって、効果を倍増させることができます。
組手主体	少林寺拳法の修練は、二人一組で行うことを原則とします。これは、相手の行動に適切かつ柔軟に対処できる実戦的な技法を養うためであると同時に、共に協力して上達し、その喜びを分かち合うためです。

「少林寺拳法の特徴」を活動場所に掲示している

体育館での授業

柔剣道場での授業

平成 28 年度多賀城市立高崎中学校少林寺拳法指導日程及び内容表

回数	月日	曜日	指　導　内　容 1年生	指導予定者名	備考	指導者名
1回	10月20日	㈭	オリエンテーション 授業内容説明 少林寺拳法とは何か 礼法（結手立ち、合掌礼、立ち方・座り方） 基本動作（突き（上段・中段）、蹴り（中段）、構え（左中段・右中段）、受け（内受け）） 目標技の照会（基本動作ができたら実施する。） 剛法：内受突　柔法：上膊抜き　単演：天地拳第一系 少林寺拳法の６つの特徴のいくつかを説明	多賀城城南道院 澁谷　大司 千葉　一雄 多賀城道院 桑原　政春	45分授業	多賀城城南道院 千葉　一雄 阿部　末子 多賀城道院 桑原　政春 仙台西道院 鈴木　直子
2回	11月10日	㈭	礼法、基本動作の復習 剛法：内受突 上段の突き、中段の突き、内受けの練習後相対で実施 柔法：上膊抜き 天地拳第一系単演 目標技の照会（演武発表：上段突き 10 回、中段蹴り 10 回、内受け突き、上膊抜き、天地拳第一系単演を実施する。） 少林寺拳法の６つの特徴のいくつかを説明	多賀城城南道院 澁谷　大司 千葉　一雄 佐藤みちよ 多賀城道院 桑原　政春	90分授業	多賀城城南道院 澁谷　大司 千葉　一雄 阿部　末子 仙台西道院 鈴木　直子
3回	11月17日	㈭	礼法、基本動作の復習 前回までの目標技の復習確認 前半発表会の予行演習 結手、合掌礼 開足中段より上段突き 10 回・中段蹴り 10 回 前列廻れ右 相対組演武：内受け突き、上膊抜き 前列廻れ右 単演：天地拳第一系 結手、合掌礼 後半発表会（クラス毎に発表し、自分たちの出来具合を考える。） 結手、合掌礼 開足中段より上段突き 10 回・中段蹴り 10 回 前列廻れ右 相対組演武：内受け突き、上膊抜き 前列廻れ右 単演：天地拳第一系 結手、合掌礼結手、合掌礼 少林寺拳法の６つの特徴のいくつかを説明	多賀城城南道院 澁谷　大司 千葉　一雄 多賀城道院 桑原　政春	45分授業	

るために活用しています。

また、発表会に向けての練習をグループごとに行う際、６つのグループに i-Pad を一台ずつ渡し、自分たちの基本動作や目標技を撮影させ、その動画を見ながら一つ一つ確認させています。これによりグループ内での話合い活動が活発に行われ、生徒の話し合う力、考える力とともに表現力が身に付いてきています。

③自己評価の活用

授業の終わりにまとめとして、授業を振り返り本時のねらいと学習した内容を再確認させるために、自己評価シート（「少林寺拳法自己評価」）に記入させています。

技能面の評価は簡単にＡＢＣで評価させ、情緒面については記述式にしています。「授業でもう頑張れたこと」や「授業でもう少し頑張れば良かったと思うこと」について、生徒の考えや思いを書かせることで、言語表現の力も徐々に身に付いてきています。

(3)指導内容について

少林寺拳法の指導は、高崎中学校の保健体育年間指導計画に位置付けられた内容に沿って行われます。その際、少林寺拳法の外部指導者と保健体育科の教員との綿密な打合せをし、指導日程及び指導内容を生徒の実態等に合わせて詳細に決めています。

5　少林寺拳法を取り入れて

少林寺拳法を保健体育の授業に取り入れてから、まず礼儀が重んじられるようになりました。体育館や武道場の入り口には、進んで靴を列ごとにしっかり並べる光景が見られるようになり、授業の会場に入る前に一礼をするなど、礼儀が身に付いているように見えます。

また、授業に臨む姿勢も目的意識をもつことができているので、意欲的になりました。授業では、指導者側（外部指導者及び教員）が生徒が楽しみながら授業に参加できるように、音楽を流し、そのリズムに合わせて練習したり、ＩＣＴ器機を使って画像を見せ、生徒に分かりやすく提示するなど、指導者側の工夫が多く見られました。

授業前に整然と並べられている上靴

生徒同士の練習では、動画を撮り、すぐに再生して自分たちの技を直接見ながら、お互いにアドバイスできるようになり、技能面の向上と同時に生徒間のコミュニケーションが深まりました。

少林寺拳法を取り入れたことにより、礼儀をはじめ、他人へ対しての思いやりをもてる心が育っていることを実感しています。

6　今後の課題

地域に住んでいる外部指導者の方々は、それぞれ仕事をもっているので、授業当日までに指導できる方を調整し、ボランティアで学校にきていただいています。そのため、学校の教員と外部指導者との連絡を密にし、年度当初に指導計画を調整していくことが必要です。

また、全校で19クラスありますので、時間割に少林寺拳法の授業をどう組み込むか、教務主任との調整をしっかり行うことが大切です。

教員が指導するに当たり、必ず、２年に１回、少林寺拳法連盟本部等へ行き、２泊３日間の講習を受講しています。負担がかかるので、前もって準備しておく必要があります。

保健体育の教員は少林寺拳法の指導に当たって、外部指導者との打合せを十分行っていますが、授業終了後の評価については、今後、資料等を蓄積し、よりよい指導と評価の一体を図っていきたいと思っています。

7　おわりに

少林寺拳法を授業に取り入れてから7年になります。その間、少しずつではありますが、「礼儀作法」「授業に対する意欲的な姿勢」「協力性」「主体性」「他人を思いやる心」などが見られるようになりました。

次期学習指導要領の審議のまとめでも、新しい時代に必要とされる資質・能力の育成と学習評価の充実が言われており、「学び合う力・人間性の涵養」、「生きて働く知識・技能の習得」、「思考力・判断力・表現力等の育成」に向け、今後も保健体育の武道として、少林寺拳法を継続的に指導していきたいと思っています。