

資料1 武道に関するアンケート（2年生女子60名）

複数種目の武道を学習してみたいですか？

はい	いいえ
48名	12名

学習してみたい武道の種目は何ですか？

（柔道・剣道・相撲以外の種目、複数選択可）

空手道	23名
弓道	23名
合気道	14名

（少林寺拳法、なぎなた、銃剣道 各6名）

空手道を学習したいと思った理由

- ・空手の形を覚えてみんなでやってみたいと思ったから
- ・オリンピック種目に採用されたので興味をもったから
- ・護身に役に立つのではないかなと思うから など



柔道授業（準備体操）



空手道授業（団体形の説明）

複数種目授業の実践報告と課題⑮（柔道・空手道）

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて 101

倉敷市立庄中学校 教諭 伊達 洋

倉敷市は岡山県の南部に位置し、人口48万人を擁する中核市である。

本校は、倉敷市の東北部に位置する庄地区にある。全校生徒411名が「いきおい・うるおい・まとまり」の校訓のもと、のびのびと育っている。

通常学級の保健体育の授業は、1学年5学級、2・3学年各4学級の合計13学級が、週3時間、男女別習で行っている。ここでは、授業における柔道、空手道の実践について紹介したい。

1 武道複数種目実施の理由

平成24年度の武道必修化から、倉敷市内では主に柔道、剣道を実施する学校が多い中、本校では、3年前から柔道に加えて空手道を実施するようになった。

複数種目授業の実施に至ったのは、日本の伝統文化である武道をより広く学び、それぞれの種目の特性を学んで欲しいという願いからである。柔道と空手道を実践す

るにあたって、学校所有の柔道着を併用することができるので用具の面で新たな予算が発生しないことも理由に挙げられる。

また、武道に関するアンケートを行ったところ、柔道、剣道、相撲以外のその他の種目に興味・関心を持っている生徒も多くおり、複数種目を実施する意義があると考えている。

特に、空手道については、「空手の形がかっこいい」「オリンピックの種目に採用されたのでやってみてみたい」など、生徒たちの興味・関心が高い結果が窺えた。授業で

2 授業実践

取り扱う空手道では、基本の技、形、約束組手を中心となり、組手もノンコンタクト（寸止め）を採用し、安全面に配慮した内容である。そのため、体の接触を嫌がる思春期の中学生でも安心して授業に臨めると考えた。

▽柔道（2年次）5時間

オリエンテーション、柔道の歴史、基本理念、柔道衣の着脱、礼儀作法、基本動作及び基本となる技の習得（受身、固技、投技）について、柔道場で学習した。

1年次には、受身と固技を中心に練習を行ってきた。2年次になって、これまでの学習に加えて、投技の学習に取り組んだ。投技については、膝車、体落、大腰の3つの技に絞り、生徒の実態に応じて、「遅↓速」「低↓高」「弱↓強」など、少しずつ段階的に難易度を上げて取り組んだ。こうすること

▽空手道（2年次）5時間

オリエンテーション、空手道の歴史、行動の仕方、安全に関する留意事項、礼儀作法、基本動作及び基本となる技の習得（突き、受け、蹴り）、団体形、約束組手について、柔道場で学習した。全日本空手道連盟から発行されている指導書、映像資料に沿って実践した。

はじめに、突き、受け、蹴りの基本動作に重点を置いて学習した。気合いの入ったかけ声に合わせて突きの練習をしていくと、素早く引き手を取ることが意識できるようにになり、腰の回転も使って突きができるようになった。

また、蹴りの練習では、脚の可動域を意識して、高く蹴ることができるようになった。体がぶれないように保持することで体幹が鍛

資料2 空手道に関するアンケート（2年生女子60名）

空手道の授業の感想（複数選択可）

楽しかった	52名
つまらなかった	2名
勉強になった	25名
よく分からなかった	5名
興味がわいた	10名
痛かった	2名

空手道の授業で印象に残っている学習内容（複数選択可）

空手道の歴史、特性など	6名
基本動作（突き・受け・蹴り）	40名
団体形	46名
約束組手	12名

理由

- ・大きな声で「エイ」と声を出して、突きや蹴りの練習をするのが気持ち良かった。
- ・アドバイスをしながら団体形の練習をしたので、チームワークが高まった。
- ・入退場から息を合わせて行う団体形の試合が緊張感があった。静と動を意識して、動きが揃うと達成感がありました。
- ・試合で旗が上がって勝った時、とてもうれしかったです。他のグループの人達の形を見るのもとても勉強になった。審判は勝敗を決める責任があるので、正しく判定しようとししっかりと友達を見るように努めました。
- ・約束組手は、相手の攻撃に対してどのように対処するのかが分かって楽しかった。

- ・どちらも礼儀を重んじることや護身などの自分の身を守ることにつながる事が分かった。
- ・柔道では、「自他共栄」と教えられた通り、仲間を思いやりながら、共に上達できるように協力することが大切だと学んだ。
- ・空手道では、体格差があっても、形の試合では同じように勝負することができて楽しかった。「団体形」の学習は、分からないことがあってもチームの仲間と教え合いながら取り組めて楽しかった。

身」につながる点は関連付けて指導することができた。

空手道の「団体形」の指導では、生徒たちはよりよい形を求めてグループで相談し、お互いの動きをチェックしながら、主体的に学習に取り組むことができた。その結果、十分に指導できていなかった細やかな体の動きや表情などにもこだわった素晴らしい演技を作り上げ、予想以上の深い学びが

実現できた。結果として、アクティブ・ラーニングの視点を取り入れた授業展開となった。

課題としては、柔道・空手道を十分に学習しようとした際、各5時間、合わせて10時間程度では、学習を深めていくには少し時間が足りず、生徒たちからは、「柔道も空手ももう少しやりたかった」という声が上がったことである。指導する内容を精選したり、複数

種目を実施するので単元授業数を増やしたりするなどの工夫が必要であると感じた。

柔道は多くの学校で実施され、指導方法の工夫や実践報告がされているが、空手道は実施されている学校がまだ少ない。多くの学校で空手道が授業に取り入れられ、指導方法の研究等が進むことが望まれる。武道複数種目を実施するための環境（道具・場所・教員）

が整えば、各保健体育科の教員が、それぞれの持った能力や研究心で授業を行うことができ、生徒たちの複数種目を学習したいというニーズに応えられるようになるのではないだろうか。

◇生徒の感想

・柔道と空手道の共通点と違いが分かり、武道の奥深さを学ぶことができた。



柔道授業（段階的な投技の学習）



柔道授業（受身の学習）



空手道授業（団体形）



空手道授業（団体形）

えられるとともに、柔軟性も高めることができたように思える。短い時間でも負荷や運動量があり、左右の手足を均等に使用するバランスのとれた全身運動となった。

基本動作を使って行う「基本形」の学習に取り組み、4人組で「団体形」をグループに分かれて練習した。形の評価として、①元氣よくできたか（気合）、②正確性、③統一性、④力強い突きと蹴り、⑤入退場、の5点にポイントを置いた。「団体形」では、お互いに動きを確認し、アドバイスをするなど、生徒同士の学び合いが見られる。生徒たちは楽しみながら意欲的に参加し、動きを揃えることができるように練習に取り組んだ。

生徒たちは、形の試合を通じて、礼儀正しき、勝敗を競う楽しさ、公正公平な態度を養うことができた。また、練習中のコミュニケーションが活発になり、形を教え合う姿も見られ、他者との関わりを通して学習意欲が向上していた。

これまで学習してきた柔道に加えて空手道を実施したが、「楽しい」と感じた生徒が多かった。武道は「痛い」「怖い」「危ない」などのマイナスイメージを持つ生徒もいるので、いかに興味や関心を持たせ、安全に指導することや指導する内容を精選し、取り組みやすいものにしていくかが大切だと感じた。はじめの授業で中学生のための空手道体育実技のDVDを視聴し、教師が模範演技を見せた時、生徒が歓声を上げる場面があった。導入時に生徒のやる気を引き出したことが、その後の充実した授業展開につながった。

また、複数種目を実施するにあたって、柔道、空手道の「礼法」「着衣」の指導は共通項目であるので時間短縮につながった。柔道で学習した「受身」、空手道で学習した「受け」など、自分の身を安全に処す、攻撃から身を守るなど「護

3 授業の成果と課題
——生徒アンケートより

○武道授業計画表（柔道・空手道）

		主な学習活動										評価計画													
時	学習のねらい	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	関	思	技	知	評価方法									
柔道 1	○オリエンテーション ○礼法 ○ウォーミングアップ ○受け	柔道の授業の受け方について ・柔道の特性と歴史について					柔道着の着方とたたみ方について ・柔道の礼法について					ウォーミングアップの方法と実践 ・受身を覚えよう。 ・受身の方法（後受身）					○		○	行動観察 学習ノート					
2	○ウォーミングアップ ○受身 ・後受身 ・横受身	本時の説明					ウォーミングアップ					・受身を覚えよう。 ・受身の方法（後受身、横受身）					○		○	行動観察					
3	○固技とその返し方 ・けさ固 ・横四方固 ・上四方固	本時の説明					ウォーミングアップ					・固技を覚えよう。 ・固技の方法（けさ固、横四方固、上四方固） ・返技を覚えよう。					○		○	行動観察					
4	○固技の試合① ・個人戦 ・審判法 ・試合の運営	本時の説明					ウォーミングアップ					・試合の方法を知る。（背中合わせ長座姿勢からスタート） ・審判法を知ろう。 ・運営方法を知ろう。 ・試合の実施。（1人2～3試合）					○		○	行動観察					
5	○固技の試合② ・団体戦 ・審判法 ・試合の運営	本時の説明					ウォーミングアップ					・試合の方法を知る。（背中合わせ長座姿勢からスタート） ・審判法を知ろう。 ・運営方法を知ろう。 ・試合の実施。（チームに分かれて2試合）					○		○	行動観察 学習ノート					
空手道 6	○オリエンテーション ・空手道の特性と歴史 ○基本動作 ・礼法、立ち方、突き	空手道の授業の受け方について ・空手道の特性と歴史について ・映像資料の視聴					空手道の礼儀について ・基本動作を覚えよう。（礼法、立ち方） ・突きを覚える。（中段突き）					片付け まとめ					○			○	行動観察 学習ノート				
7	○基本動作 ・突き（中段） ・受け（下段、上段） ・蹴り（前蹴り）	本時の説明					ウォーミングアップ					・基本動作を覚えよう。 ・突き（中段突き、順突き、逆突き） ・受け（前屈下段受け、上段上げ受け） ・蹴り（中段前蹴り）					片付け まとめ					○		○	行動観察
8	○基本形1、2 ・突き（中段） ・受け（下段、上段） ・蹴り（前蹴り）	本時の説明					ウォーミングアップ					・基本形を覚えよう。 （DVDの視聴） ・基本形1、2を覚える。 ・グループに分かれて形の練習をする。					片付け まとめ					○		○	行動観察
9	○団体形 ・入退場の練習 ・評価基準 ・審判法	本時の説明					ウォーミングアップ					・入退場を覚える。 ・形の評価の基準を理解する。 ・グループに分かれて形の練習をする。 ・入退場から基本形1、2を実践する。					片付け まとめ					○		○	行動観察
10	○団体形の試合 ・審判法 ・試合の運営方法	本時の説明					ウォーミングアップ					・団体形の試合を行う。（各グループ2試合） ・審判、試合の運営を行う。					片付け 振り回りシート まとめ					○		○	行動観察 学習ノート

本村清人〔著〕

「知・徳・体」を育む 学校体育・スポーツの力



●四六判・210頁
定価＝本体1,500円＋税



コアとなれ、学校体育・スポーツ！

大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1 ☎03-3868-2651（販売部） <http://www.taishukan.co.jp>



●A5判・306頁
定価＝本体2,300円＋税

一人ひとりの生徒が
輝く運動部活動を
実現する

運動部活動の 理論と実践

友添秀則〔編著〕

運動部活動は全国のほとんどの学校で取り組み、学校生活に彩りを添える教育活動である。一方で、体罰・暴力、勝利至上主義、顧問教師の過重労働などが問題視されている。本書は、多くの問題を抱える運動部活動を改善し、その意義を実現するために、部活の歴史やあるべき姿から、実務的な知識や科学的な指導法まで網羅した、これからの部活指導に必読の書である。大学テキストにも最適の内容。

【主要目次】1. めざすべき運動部活動像／2. 運動部活動の歴史／3. 運動部活動と安全、事故対応／4. 運動部活動の指導に活かすスポーツ医学／5. 運動部活動を豊かにするマネジメント／6. 運動部活動の実例