



多度津町立多度津中学校



図1 少林寺拳法総本部と多度津中学校

シリーズ 中学校武道 授業の充実に向けて

120

つまずきをどう克服したか⑬

（少林寺拳法・時代に合わせた授業作り）

一般財団法人少林寺拳法連盟 秋元 宏介

岡山駅からJR四国特急でおよそ1時間、瀬戸大橋を渡ってしばらくすると多度津駅に到着します。下車をして15分ほど歩くと多度津中学校（香川県仲多度郡多度津町）があり、生徒数538名、17学級、近隣4校の小学校を学区に持つ多度津町唯一の中学校です。

少林寺拳法発祥の町ということもあり、中学校武道必修化の移行期間から多度津中学校での少林寺拳法授業は行われてきました。

本稿では、前半を「少林寺拳法が多度津中学校で採択された経緯とこれまでの取り組みについて」、後半を「これまでの取り組みで気づいたこと、時代に合わせてつまずきをどう克服していくか」について展開していきます。

1 少林寺拳法の町、多度津——多度津中学校での授業採択

少林寺拳法は昭和22（1947）年、宗道臣が香川県多度津町にて「人づくりによる国づくり」（社会に役立つ青少年を育成する）を目的に創始しました。草創期は、自宅のわずか5畳半の道場で行われていました（図1）。

現在の少林寺拳法総本部が建つ土地は、「全国の拳士が帰ってこられる広い道場を建設しなければ……」と頭を悩ませていた宗道臣が当時、友好関係にあった香川

2 中学校武道必修化における課題

「少林寺拳法発祥の地である多度津町で採択を……」という当連盟の想いと働きかけに、多度津中学校は快く採択してくれたといいます。以来、現在まで8年間、少林寺拳法の実施が続いております。毎年約180人（1クラス30名、6クラスとして）が授業を受けたとした場合、多度津中学校だけで1800人が少林寺拳法の授業を受けたこととなります。また、多度津中には少林寺拳法部もあります。

中学校武道必修化が始まった当時、当連盟として大きく2つの課題がありました。それは、「正しく少林寺拳法を伝えること」と「日本国民の教育に少林寺拳法が寄与すること」です。

授業によって生徒が少林寺拳法を嫌いにならねば本末転倒であることや中学校武道必修化は文字通り必ず修める課程であることから、武道以前に体育に抵抗感を持

つ生徒もいる中で「少林寺拳法を正しく伝えることができるのか」という危惧がありました。少林寺拳法の創始の目的は「人づくりによる国づくり」（社会に役立つ青少年を育成する）であり、そこに内在するのは、教育基本法第一条（教育の目的）にある「教育は、人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成を期して行われなければならない」や武道憲章第一条（目的）にある「武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする」と同意であることが分かります。少林寺拳法は、創始からずっと変わらずに青少年育成に力を注いできたのです。

前述したような危惧の対策として、授業者には当連盟主催の中学校武道必修化関係の講習会や研修会を受講するように推奨、啓発してきました。それは外部指導者となる当連盟の職員も例外ではなく、多度津中学校の授業を指導す

県知事に相談したところ、「いい土地がある」と親切に紹介してくれたという逸話があります。地元祭りの際には、少林寺拳法グループの職員や道場の拳士などの関係者が参加し、少林寺拳法グループが企画する祭りでは、誰でも参加ができ、地域ではおなじみのイベントとなっています。このように当時から現在まで少林寺拳法と香川県、多度津町とは切っても切り離せない関係にあります。

平成20（2008）年、中学校学習指導要領の改訂に伴い、平成21（2009）年に武道必修化の移行期間に入りました。平成24（2012）年の完全実施に向け、

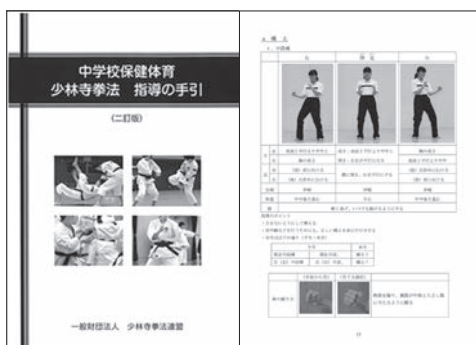


図3 少林寺拳法指導の手引(二訂版・平成27年)



図2 少林寺拳法指導の手引(平成21年)

る上で、当連盟発行の少林寺拳法指導の手引（図2、3）をベースにした授業指導者研修を義務付けております。その徹底の甲斐あつ

立つ形で提供することが当連盟としての役割であると同時に、それを多度津中学校で実践することができま

昨年までの授業の流れは、大よそ少林寺拳法指導の手引をベースにして実施してきました（資料…但し、運用法は生徒の実態に合わせて実施の有無を決めた）。ただ、前述したように生徒のニーズが変化している中でこれまでの授業形態である「少林寺拳法を囁み砕いて教える」武道授業で少林寺拳法を教える」ではニーズに応えきれなくなってきたのではないかと感じました。これからは武道授業で少林寺拳法を教えるのではなく、「保健体育科の学習領域である武道を少林寺拳法で教える」という考え方を講習会や研修会、本委員会の活動を通していく中で得ることができました。武道必修化の完全実施から7年を迎えた今、全国の少林寺拳法採択校において、同様の悩み（つまりぎ）を抱えている学校があるはずで

当連盟として、その悩み（つまりぎ）を全体の一部ではなく、一部が全

られます。授業を通して「少林寺拳法の印象が良い意味で変わった」や「2年生になったらもっと発展的な技を習ってみたい」といったように授業を楽しみにする生徒や、自信が持てるようになり次のステップに進んでみたいという意欲的な変化、一定の教育効果が上がっていると感じています。

一方で、昨今、社会全体の流れや時代の変化に伴った生徒の実態や家庭環境の変容における諸問題等で中学生のニーズが変わってきているように感じられてきました。それは、「まずやってみる」との価値観」がポイントであると考えられます。

例えば、目の前に少し流れの速い小川があるとします。その両端に指導者と生徒がいた時、これまで「こっちにおいで」と指導者が言えば、少し戸惑いながらも生徒は川を渡り始め、指導者側の岸に辿り着いた時、「本当だ。先生の言ったようにしたらできた」と笑顔になる。このような関係にあったと思われ

しかし、現在は、「こっちにお

5 多度津中学校の指導体制と学習内容

現在、多度津中学校では大きく3つの新しい取り組みを多く実践しています。1つは、指導体制です。これまで、外部指導者である当連盟の職員（T1）が中心となる全体授業をベースにして、後半の学習成果の発表（テスト）に向けた練習でグループワークを行い、生徒の習得度合を確認しつつ、保健体育教員（T2・T3）と2人目の職員（T4）がサポートするという体制で行って

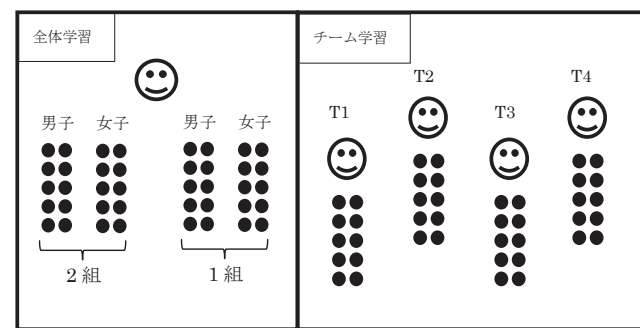


図5 全体学習（左）とチーム学習

ないかと感じています。指示した内容で学習ができないということがしばしばありました。そこで、これまでの指導体制から少し趣向を変え、全体学習を行った後、チームで指導体制を組みました（図5）。また、学習の流れも良い意味でパッケージング化されました（図6）。

こうすることで、普段から保健体育を指導している教員が担当するチームが生まれ、生徒たちは普

- ①授業の流れ（全体）
- ②準備運動
- ③「今日の技」の導入（全体）
- ④技の導入（チーム）
- ★1～技や日常に生きる武道の教え（講話）～
- ⑥技の習得（全体）
- ⑦技の習得（チーム）
- ★2～技や日常に生きる武道の教え（講話）～
- ⑧まとめ（学習カードの記入）

図6 パッケージング化された授業の流れ

段の授業と比べて違和感なく、また、チームごとに発表し合うことができます。学習指導要領「F武道」では、「勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうこと」や「武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすること」を目標としています。授業から離れ、道場における少林寺拳法の大会では、勝ち負けを競ってはいない。大会は修練してきた成果を発表し合い、お互い



図4 日本武道協議会刊行『中学校武道必修化指導書』（平成29年）

てか、現在少林寺拳法を採択している中学校では安全管理面における大きな事故等のクレームや報告は入っておりません。

3 一般財団法人少林寺拳法連盟が指導する中学校として

当連盟の職員が多度津中学校で授業を始め、8年が経ちます。これまでの授業の中で使用した学習カードやアンケートでは「また授業を受けたい」や「礼儀作法は日常でも大切にしたいと思った」などといった肯定的な意見が多く見

例え、目の前に少し流れの速い小川があるとします。その両端に指導者と生徒がいた時、これまで「こっちにおいで」と指導者が言えば、少し戸惑いながらも生徒は川を渡り始め、指導者側の岸に辿り着いた時、「本当だ。先生の言ったようにしたらできた」と笑顔になる。このような関係にあったと思われ

しかし、現在は、「こっちにお

い」と指導者が言えば、生徒は「これに何の意味があるのか？」や「何故しなければいけないのだろうか」と考える傾向にあると感じます。もちろん、いつの時代にもこうした生徒はいたはずですが、多様な時代になり、幼少期から思春期までの子どもの遊び方が大きく変化したこと

4 いまの時代に合わせた授業——当連盟ができること

当連盟には、中学校武道必修化プロジェクト委員会を設けています。メンバーは現職の教員や教頭、元校長といった選りすぐりの面々でありながら、現場を持ち、インプットとアウトプットができるという強さも持っています。本委員会の主な活動内容として、授業で役立つ指導法研究や指導書の編成、当連盟主催の中学校武道必修化関係行事の講師などを務めます。講習会・研修会を通して、参加者からの情報共有やアンケート実施により、日々情報が更新されています。そういった指導法や情報を委員会

まとめシート

【解答版】

少林寺拳法【4回目】(年 組 番/氏名)

1 礼で始まり、礼で終わる武道の技

(1) 油断することなく心を残す

どのような場合でも油断することなく、次に備えて心を残しておくことを忘れてはいけません。これを【残心】と言います。次の攻め・守りにそなえましょう。

(2) 日常生活で生きる武道の教え

先ほど説明したように、次の始めりに備えることはどのような場面においても大切です。例えば、家の玄関ではクツをそろえていますか？日常生活の残心のことを【脚下照顧(きやっかしょうこ)】と言います。クツを脱ぐときにそろえておけば、つぎ履くときに困りませんよね。「使ったら元あった場所に戻す」これも脚下照顧(きやっかしょうこ)と言えます。

語句『a脚下照顧 b初志貫徹 c一生懸命 d残心』

“技でも生活でも、次の始めりに備えましょう”

2 今日の技【押し切抜き】

(1) 技の流れ

守り

① 反撃①

② 反撃②

③ 残心

攻め ①腕を押す

②残心

3 振り返りシート

■本日の授業での気づき、学びは何ですか？(できるだけ具体的に書いてください)

図8 まとめシート

行っていきたいと感じます。

3つ目に指導法として確立していた「号礼法」(動作に番号を振り、番号を数えながら技を習得していく手法)の動作を3つまで限定するということです。(残心などの全技共通の観点は省く)例えば、生徒にとって「天地拳第一系」(8動作からなる少林寺拳法の形といえるもの)の学習は1単元を通して一大イベントです。何故なら、はじめは見本の時点で「できない」と思ってしまう生徒が大半ですが、それを習得し、グループ等で行った発表が号令を基準にしてびたつと揃った時に大きな達成感を味わうことができるからです。それは何にも変えられない感覚です。ただ、1単元10時間、6技程度を習得するとして、例えば全ての技が8動作になっては生徒がパニックになってしまいます。これまでの授業において、指導者の視点では比較的容易な技にも

かわならず、しばしば習得時に戸惑いを感じ、そこで諦めてしまっている生徒がいたように感じられました。子どもたちの目線に立つと、全ての技が形のスケールに感じながら学習していたのではないかと考えるようになりました。そこで動作を3という数に抑えて習得し、最後に図8のようなまとめシートを記入することで今日のおさらいをします。動作が3以上あると、子どもたちにとって形の

要素が強くなり、覚えるのに一苦労であるというのがここでの気づきです。

6 終わりに

多度津中学校では、保健体育教員および管理職の先生方が非常に寛容で、外部指導者の我々がやり易いように授業に招き入れます。

その恩恵に対して、我々はより生徒の成長に繋がる授業づくりを学校と協力しながら行っていきたいと思います。子どもたちに指導する中で、「人間一人で生きていない」という話をよくします。

まず大人が範を示して豊かな人間関係を築くこと、また、情報に左右されて苦悩する子どもたちの一つの軸となる哲学を与えることが、物心ともに豊かで平和な社会の実現に繋がり、少林寺拳法の創始の目的である人づくりによる国づくりであろうと感じます。

に認め合い、高め合うことを本旨としています。これは、武道授業でも変わらずに行っている点です。ただし、学習の過程においては、チームごとに技を発表し合うことで競い合う楽しさや喜びを味わうことができます。また、正しい礼儀作法や武道の思想を毎時間の学習を通して拳拳服膺(けんけんふくよう)させることができれば、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重する態度で発表ができるようになります

(図7 少林寺拳法の教えの指導)。

2つ目は、1単元の前半の授業(3〜5時間)を保健体育教員メイン(全体学習)で行い、後半(6〜10時間)を外部指導者である当連盟職員メイン(全体学習)で実施するというものです。このメリットは(1)〜(3)です。

(1)入り口を保健体育教員が務めることで、チーム学習と同様、生徒が違和感なく武道という

教 え	場 面 例	指 導 例
「拳禅一如」	冬の寒いとき、素足で授業に出たくない生徒がいる場合。	少林寺拳法では「拳」は肉体を表し、「禅」は精神(心)を表す。辛いことを克服することによって、心が鍛えられる。体を鍛えるのと同じように、心を鍛えることが大切である。
「力愛不二」	授業中、力の強い生徒が突きや蹴りを力の弱い生徒にむやみに使っている場合(いじめ行為でも同じ)。	いくら力が強くても、それをむやみに使えばただの暴力にすぎない。「本当に強い人」は、弱い人に対して優しくできる人である。困っている人がいれば助けることができる人である。
「守主攻従」	武道において先に攻撃する方が有利か不利かを聞かれた場合。	少林寺拳法の技は、受けてから反撃する技(つかまれてから抜いたり固めたりする技)がほとんどである。自分から攻撃をしないという気持ちの面もあるが、相手の攻撃を守り、相手の弱点を冷静に見極めることによって、正確な反撃を行うことができる。
「不殺活人」	授業中に技を使って相手を倒すことばかり考えている生徒がいる場合。	相手をたたき倒すのではなく、冷静にらせて、話し合いで解決ができるようにもっていくことができる。
「剛柔一体」	突きや蹴りが好きで、授業中に剛法ばかり練習する生徒がいる場合。	少林寺拳法の技は剛法と柔法に分かれているが、その動きの中にそれぞれの要素が入っているので、どちらかだけを練習するより、両方練習した方が上手くなる。
「組手主体」	○1人で練習することが多く、ペアがなかなか組めない生徒がいる場合。 ○相対のとき、体力差があり、力の強い生徒と弱い生徒が組む場合や上達が早い生徒と遅い生徒が組む場合。	○1人で練習することも必要だが、2人で練習する方が間合いの取り方や正確に攻撃・反撃するなどの技が上手くなる。 ○力の強弱や技の上手い・下手があっても、自分ができるからといって相手のことを考えずに練習すると、2人とも上達しない。自分さえよければいいというのではなく、相手に合わせてあげることも大切(協調性)。自分のことだけを考えるのではなく、周りの人のことも考えて行動する(電車の中で大声で話をしないなど)。

図7 少林寺拳法の教えの指導

新しい単元を学ぶことができる

(2)指導者の資質向上に寄与できる点

保健体育教員からすれば自身の専門ではない種目を指導することで武道授業の指導力向上に繋がります。外部指導者である当連盟職員からすれば保健体育教員の着眼点や指導力を体感するとともによりスムーズステップの重要性を深く実感することができます。保健体育科の運動科目では必ずスキルを習得するためのドリルがあります。保健体育教員が特性を生かして、武道におけるスキル取得のためのドリルを考え、それを外部指導者が拝見できるのは大きな学びになります。

(3)当連盟として、指導体制の在り方を示すことができる点

少林寺拳法採択校の指導体制として、①外部指導者が中心となり、保健体育教員とのTTで行う、②少林寺拳法経験者である保健体育教員が指導する、③他教科教員の少林寺拳法経験者が中心となり、保健体育教員とのTTで行

う。などがあり、この中で重要視すべきは①だと考えております。外部指導者はあくまで外部者であることを忘れてはなりません。どうしても外部指導者が入って指導をすると、授業の主体が外部指導者に偏りがちだと感じます。本来であれば保健体育教員が武道を授業できるのが理想的なのです。ただ、大学での保健体育免許取得課程において柔道か剣道のどちらかを履修する場合が圧倒的に多い。専門外の武道を授業で指導するのは難しさがありません。外部指導者がその難しさを埋める担い手として活躍できるのだと感じます。

そうすることで保健体育教員の負担を軽減することができるとともに、繰り返し授業の中で保健体育教員の指導力向上、ひいては武道の素晴らしさを伝える伝道者となり、武道振興に繋がっていくのだと確信しています。

外部指導者として、学習指導要領改訂に伴う、教育基本法第2条の条文が冒頭に載った意味や武道に与えられた崇高にして重要な役割を深く噛みしめ、誇りを持って



DVD

武術・護身術DVD

12月中旬発売予定!

武術だから出来る 丹田を作り、鍛える

揺るぎのない肚(ハウ)を手に入れる方法

丹田作り3つのアプローチ ①丹田の知覚化 ②丹田と全身の関係強化 ③土台の強化



武術武道、東洋医学、健康法などで、大切とされる丹田。この鍛え方を太極拳指導者・深井信悟先生が当DVDで丁寧に指導。誰でも出来る段階的なエクササイズを通して、イメージで語られることが多い丹田(肚:肉体と精神のコア)が実感できるようになります。

指導・監修◎深井信悟 (総合武道研究所・快風院主宰)

■収録時間 60分 (予定) ■本体 5,000円 + 税



DVD

DVD 武術・護身術DVD

12月中旬発売予定!

システム Seminar 2018

崩しのメカニズム

プロ格闘技 meets システム



創始者ミカエルと継承者ダニールによる「自然な動きとは何か（自分と相手のコントロール）」をテーマとしたセミナーDVD。このセミナーには格闘家・菊野克紀氏が特別参加。現役プロ選手でありながら武術・武道の可能性を探求し続ける菊野選手の目にはロシアの軍隊格闘術はどう映ったのか！ 指導・監修◎大西亮一（システム大阪）

■収録時間 180 分（予定）
■本体 5,000 円＋税



護身DVD

—— 11月20日発売 ——

逆転の護身術 YSPC Martial Arts Academy

セルフ・プロテクション

体幹の動きをやめる。悪い姿勢をとる。
 身体操作に拘らなくていい
 一握りになる非常識のススメ

常識を手放せば
技は生まれ変わる



常識を手放せば技は生まれ変わる！ 身体操作よりも意識操作を重視する独自性ある護身術として注目されるYSPC。当DVDではその秘訣を創始者・渡邊康人先生が丁寧に解説。既存の達人解析ではしっくりこない方、自己の可能性開花を模索する方に贈ります！ 指導・監修◎渡邊康人（護身術教室YSPC代表）※YSPC＝Yassy's Self Protection Concepts

体幹の動きをやめる
悪い姿勢をとる
身体操作に拘らなくていい
一握りになる非常識のススメ



常識を手放せば技は生まれ変わる！ 身体操作よりも意識操作を重視する独自性ある護身術として注目されるYSPC。当DVDではその秘訣を創始者・渡邊康人先生が丁寧に解説。既存の達人解析ではしっくりこない方、自己の可能性開花を模索する方に贈ります！ 指導・監修◎渡邊康人（護身術教室YSPC代表）※YSPC＝Yassy's Self Protection Concepts

■収録時間 71 分（予定） ■本体 5,000 円＋税


GAME × 武術
好評発売中!
世界レベルのゲーマーから武道の達人に!?
ゲームの極意が武術の秘伝
ゲーマーが武術の達人を目指した結果

MAGAZINE

現地直撃!「首里手・泊手・那覇手・上地流・古武道」達人の空手と「島人ぬ宝」に出会う旅

11月14日発売!

武道・武術の秘伝に迫る!

月刊 秘伝 12月号

特集 **沖繩空手**

ALL GUIDE!

【沖縄空手の歴史】

高手習健 (沖縄剛柔流空手道協会)

【達人セミナー】

東恩納盛男 (剛柔流)

喜屋武徹 (沖縄拳法)

島袋善保 (少林流)

仲本政博 (古武道)

定価990円(本体917円+税)

■訪問! リニューアル刀剣博物館

現在進行形の日本刀文化と

“日本刀の素顔”検証形とは何か!?

■新連載! 羽黒派古修験道先達 長谷川智

“修験道”は即ち身心向上

■伊与久松風『舞術巡りある記』第4回

東京大学先端科学技術センター 稲見昌彦教授

「超人スポーツ」が示す

人間探求の可能性(前編)

その他、特別企画&豪華連載多数

web 秘伝
http://www.webhidden.jp/
公式サイト『WEB秘伝』は、内容充実の「全国道場・行事ガイド」に加え、古今東西の「名人・達人」紹介、「最新トビックス」等、武道・武術・身体操作を探索するに役立つ総合情報発信の場として運営しています。皆様からの情報も随時募集中です！

秘伝 **検索**

Aikido, Karate, Judo, Jujutsu, Kendo, Kenjutsu,
traditional Budo and Bujutsu, Ninjutsu ...

武道・武術・身体の海外向けDVD販売サイト
Japanese-origin Budo and Bujutsu DVD site
BUDOJAPAN.COM

produced by BAB JAPAN

A variety of Budo and Bujutsu DVDs performed by the Japanese
greatest masters!! Go to our site for related articles.

全国どこでも送料無料 (先払いの場合) で配送いたします!! **スマートフォンからも注文可能です!**

購入方法 ○お手軽なお電話で (平日10:00-18:00) ○FAX: **03-3469-0162** (24時間) [秘伝ウェブショップ](#) [検索](#)

TEL: **03-3469-0135** ○HPから <https://www.hidden-shop.jp/>

(株)BABジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 4・5F

弊社の商品は全て全国の書店でもお取り寄せいただけます。

[illegible]