

授業の充実に向けて

つまずきをどう克服したか⑱
(合気道・相手を尊重し、思いやる授業)

大妻中学高等学校教諭 平野 真央

本校は創立111年の歴史を持つ中高一貫の女子校です。自分を戒めることを意味する校訓「恥を知れ」を人間教育の根幹とし、一貫して「時代の要請に応える教育」を実践しています。

創立者大妻コタカは、自分を律する心の大切さを常々説いていました。自律心の根本にあるものは相手に対する尊敬であり、親愛のこもった思いやりのある心です。その心が形となったものが礼儀です。また、このことは自分が日々受けている多くの恩恵に感謝する心にも通じています。

本校では、武道授業において中学1年生で合気道を実施していません。当初は合気道を授業でどのように伝えればいいのか、悩み、課題も山ほどありましたが、導き出したのが相手を尊重し、思いやる授業でした。本稿では、大妻中学高等学校の校訓にも通ずる合気道授業を紹介します。

1
合気道導入にあたって

中学校学習指導要領の改訂による平成24年度からの武道必修化にあたって、本校では施設やカリキュラムの都合上、中学1年生の3学期に武道を実施することが先に決まっていました。

そこでどの種目を取り入れるか、体育科内で話し合いが繰り返されました。中学1年生の3学期というのは、入学してから様々な

学校行事を経験し、学校生活にも慣れ、仲の良い友達が固定される時期です。一方では、同じクラスであってもほとんど話をしたことのない人がいたり、友人関係に悩みを持つ生徒が多くなるといった現状があります。

このような生徒の実態を鑑み、合気道には勝敗がなく、相手を尊敬し思いやるという特徴が本校の生徒に合うと考え、合気道を導入することになりました。

しかし、当時の体育科には合気道経験者はおらず、全員がイメージで話をしている状態でした。

そこで私は、地元の合気道道場に入会し、実際に習ってみることにしました。当初は、合気道というものをとても簡単に考えており、簡単な型をいくつか覚えれば授業ができると思っていました。しかし実際に合気道に触れたところ、その考えは一瞬で消え去り、悩みに変わりました。合気道は奥深すぎました。

相手の力や気を感じ取り、体の中心からの力を相手に伝え、無駄なく自分の体を動かし、相手を崩す。合気道を長年稽古されている師範と組ませていただいた時に、実際に体感したその力というのは、単なる筋力ではなく、体の奥から伝わってくるものでした。これを体得するには5年くらい稽古しなくてはならないと感じました。これほど難しい合気道を、少し経験しただけの教員が教えられるのか……。課題が山ほどありました。

本来の武道としての合気道は、技を磨き稽古を通じて人格の完成を目指すものです。これは長年の稽古が必要であり、体育の授業内

で行うのは無理なことだと考えました。だからと言って、技の動きをただ覚えて理屈もわからず形だけやるのでは、武道を授業で扱う意味がありません。

2
授業内容

授業の中では、礼法・基本動作、受け身、基本的な技3つ（逆半身片手取り角落し・相半身片手取り小手返し・座技呼吸法）を覚え、最後の授業では演武会を実施し、練習の成果を披露する機会を設けています。

1クラス女子40名程度、ダンスなどで使用する小体育館で、1枚縦1m×横1m×厚さ5cmのクッション性の高い武道用のパズルマットを繋げて実施しています。中

学1年生の3学期、全8時間で実施しています。内容は以下の通りです。

時間	授業内容
1時間目	合気道とは何かの説明 礼法・基本動作・受け身
2時間目	礼法・基本動作・受け身 逆半身片手取り角落し
3時間目	礼法・基本動作・受け身 逆半身片手取り角落し 相半身片手取り小手返し
4時間目	礼法・基本動作・受け身 逆半身片手取り角落し 相半身片手取り小手返し
5時間目	礼法・基本動作・受け身 逆半身片手取り角落し 相半身片手取り小手返し 座技呼吸法
6時間目	礼法・基本動作・受け身 逆半身片手取り角落し 相半身片手取り小手返し 座技呼吸法
7時間目	演武会 礼法・基本動作・練習
8時間目	演武会

▽合気道とは何かの説明
ここでは合気道の歴史や特徴を説明しています。その中で、相手を尊敬し思いやるという特徴から、相手に怪我をさせないために必ず爪を切ることや、不快な思いをさせないために体操着は常に清潔に保つなど、身なりについても再度確認をしています。

▽礼法・基本動作
礼法や基本姿勢、基本動作の中では、それぞれが持つ意味を説明し、理解したうえで動けるようにしています。例えば「正座」の姿勢では、すぐに立ち上がって次の姿勢になれるよう、お尻の下足の親指のみを重ね、膝もこぶし1つ分開けて座るように指示しています。武道の起源は武士道であり、武士が座っている時、いつどの方向から敵が襲って来ても対応できるように、360度を配って正座をするようにと説明しています。すると生徒たちは納得し、武士になったように姿勢を正して正座をしています。



「受け」と「取り」の動きが一致すると
発見や気づきにつながる

気づきがとても大切だと考えています。教員は、巡回して全体を見回りますが、間違ったことをしていたり、できていないペアに多くの声はかけません。合気道の技は、「受け」「取り」両方の動きが正しくなければ技は成り立たないため、「あれ？ おかしいな」「なんでできないのだろう？」と疑問を持たせ、「自分たちのどこが間違っているのか？」「できていないペアとどこが違うのか？」など自分たちで問題解決をさせるようにしています。

「受け」「取り」を交代して逆の立場になって、自分の間違いに気づく生徒もいます。ペアを変えて新たな相手に教えてもらう生徒もいます。1回の授業で2人組を数回変える機会を作っています。自由に組んで良いのですが、一度組んだことのある人とはいけないとルールを決めているため、8時間の授業内で半分以上のクラスメイトと組むようになっていきます。友達作りが苦手な生徒は苦労しています。そこは教員がうまくサポートしながら進めています。ケンカをしていたり、あまり仲が良くない人と組んだ際に、掴んだ手から何が伝わってくるのか、直接肌と肌との触れ合いの中で、普段感じ取れない相手の気を少しでも感じ取ってもらえればと考えています。相手への思いやりの面でも、「取り」の生徒に、「受け」の生徒がマットから落ちたり、周囲の人とぶつからないように意識をさせています。また、相手を何度も変えることで、力の加える方向や、力の強さ、歩幅の大きさ等、自分勝

手にならず、自分で感じ取りながら、相手に合わせるこの大切さを学んでももらえればと思っています。▼演武会 演武会は、担任や学年の先生方、管理職の先生方をお招きして、発表会形式で実施しています。いつもの和気藹々とした授業とは違い、厳かな緊張感のある雰囲気を作ります。このような機会を作ることで、技の練習にも一生懸命取り組み、ペアになった相手と話し合いながら、より上手く技を作り上げていこうとする姿が見られます。

3 まとめ

本校で合気道の授業を導入してから、はじめの2年間は私が授業を担当しましたが、それ以降は、私を含め、中学1年生の体育の授業担当者が合気道の授業を担当しています。私以外は全員合気道未経験者の教員ばかりです。そのため、中学1年生の担当になった教員は、研修に参加し、前年度の授業を見学しながら、自分なりの合気道の授業を作っていきます。本校では、学習指導要領で定められている以上、保健体育の教員が授業をしなければならぬと考えています。武道は難しいと苦意思識を持つ先生方が多いのですが、器械体操専門の私が、球技を教えるのと同じ感覚で捉えています。専門分野でなくても、体育の教員は様々な種目を勉強し、工夫しながら教えています。合気道を長年稽古されている方々からしてみれば、本校で行っている授業は本来の合気道とは全く違うかもしれません。しかし、本校の体育科教員一同で試行錯誤しながら作ってきた合気道の授業が、少しずつ形になり、生徒たちにも伝わって来ている手ごたえはあります。本校の創立者である大妻コタカの教えが合気道を通して生徒たちにより一層伝えられるように、精進していきます。

道場の神棚に対して行うものですが、本校は神棚も無く、宗教的な指導はしていないため、体育館に対して感謝の気持ちを伝えるものであると指導しています。



正面に礼

▽後ろ受け身

本校では、合気道に限らず、体育の授業全てが4列横隊に並んだ状態から始まります。そこで合気道の授業でもこの隊形で授業を実施しています。横10列・縦4列になりますので、パズルマットを横11枚×縦8枚敷き、1人約2枚分の

のスペースを与えます。パズルマットはもつとたくさんありますが、あえてこの枚数しか敷いていません。後ろ受け身の練習では、全員が正面を向き、一斉に同じ方向に受け身を取ります。この時の周囲との間隔は、配慮をしなくては人



後ろ受け身

にぶつかる距離です。受け身の練習をしながら、周りの人に気を遣い、安全に行うということを意識させています。

2学期にマット運動の授業で後転系の技を行っているため、ほと

んどの生徒が、後ろへ転がることに抵抗なく、受け身が取れています。座技呼吸法の受け身も、左右同じ方向に一斉に転がるよう指示しています。



座技呼吸法

▽基本的な技

「受け」と「取り」を理解させます。衝突を避けるために、2人組での技であっても、受け身の方向を決め、「取り」は全員同じ方向に技をかけます。まずは全員で正面を向いて受け



座技呼吸法。全員で取りの練習

身の練習をし、「受け」の動きを確認します。次に、全員が後を向き、教員も後側に回り、全員一斉に「取り」の動きを教えます。相手がいない状態で、「取り」の動きをやってみても、生徒たちは全く理解していません。しかしとにかく取りの動きを行います。その後、2人組になり、「受け」「取り」の役割分担をさせ、一斉に技をやらせてみます。そうすると、「受け」「取り」の動きが一致し、「こうなるのか!!」と、この時初めて理解をします。このような発見や