

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて

つまずきをどう克服したか⑬ (空手道授業・通年授業での飽きさせない授業実践)

三輪田学園中学校高等学校 非常勤講師 喜納真由美

平成24年度より始まった中学校武道必修化は今年度で8年目となる。本校は29年度より空手道を採用し、中学3年生の1年間、週1回の空手道授業を実施している。前任校の普通連士学園中学校でも空手道の授業を6年間行ってきたが、通年で武道を指導するのは本校が初めてである。

赴任した1年目の通年授業では、2学期の後半になると生徒に飽きが見えはじめていた。それをどのように改善するかが大きな課題となったのである。

本稿では、通年の授業でも生徒を飽きさせない工夫をし、空手道、武道の理念を伝えている授業実践を紹介したい。

1 学校の特徴

本校は現在、中学14、高校12の26学級、生徒数は中学576名、高校472名、計1048名の女子校である。

明治20年(1887)に創設、今年度で創立132年目に入る。「德才兼備の女性を育てる」という創立者・三輪田真佐子の意志を受け継ぎ、誠実で才氣溢れる女性を育てることを理念としている。6年

後の大学進学だけを目標とせず、ひとりの人間としての豊潤な人格の形成を目指す。常に誠実であろうとする、素直で折れない心と響き合い理解し合おうと働きかける、ポジティブであたたかい共感力を育む。研ぎ澄まされた強固な「才(学力)」を身につけることが、本校の教育の真髄である。

また、多くの大学・学校のほか、日本武道館をはじめとする各種文化施設や大使館などさまざまなスポットが点在する千代田区九段に拠点を構えており、2010年夏には安全と安心を最優先に考

2 学習場所と用具

えた校舎が完成。専門的な特別教室や施設が配置され、機能性に優れた環境で、生徒達は快適な学園生活を送っている。

武道場というものはないが、体育施設も充実している。冷暖房が完備されている体育館は3階と地下1階の2フロアで、いずれもバ

スケートボールコート2面が取れる広さである。1クラス44名で使用するには十分なスペースであり、空手の試合コートは8面取れるので5人組の団体形チームを8チーム編成し、各コートで練習が可能である。

空手の試合における形の審判法が採点式に戻ったが、授業では旗判定の方が分かりやすく、生徒による審判もしやすいので、既存の紅白旗を活用している。

空手道の授業は防具も必要なくジャージで出来るのでコストがかからない。しかし、「帯をしめる」という経験をしてみるのもよいのかなと感じる時がある。昨年度、日本武道館と全日本空手道連盟主催の中学校武道授業(空手道)指導法研究事業の一環として授業を実践したが、その中の「平安の形分解」では、初段〜五段の5つの分解を5チームに分かれて演武をした。演武会の際は、帯の色をチーム毎に変えてみたら、チームの団結力向上に繋がった。見た目も華やかになってよいと思う。

3 武道理念と日常生活との融合

年間30時間程度の武道授業で何が伝えられるかを考えた時、多くの技を習得することよりも、空手道を通じた人間教育の方が、より心に響くのではないかと思った。

勿論、色々な技を覚えたり形を覚えたり、発表や試合を行うことで、空手道は楽しいと感じてもらうことはとても重要であるし、それがあってこそその武道理念である。おもしろいと感じてもらえる中で、武道文化のコアの部分(豊かな心)をいかに伝えられるか……。これが女子に武道を教える醍醐味であると思う。

つい最近まで、道場で学ばない限り、学校教育下では女子が武道に触れるチャンスがなかった。よって、私自身のポリシーは、生徒達が武道教育から学んだキーワードを日常生活に活かす、かつ次代の子供達を育てる際にその知恵を活かすこと……。である。

4 指導計画

本校での授業は3年目になる。本校では3学年時に通年週1回の武道の時間が確保されており、年間30時間程度の授業数となっている。

初年度は前任校(1学年10時間、2学年10時間)の経験を活かして、1学期に前任校の1学年の内容、2学期に前任校の2学年の内容を当てはめて授業を展開した。までは良かったが、3学期は「既習した技を組み合わせて連続した20個の動き」を考えさせたものの、これは至難の業であった。通年授業では2学期後半にやや飽きが見られてきたのだ。3学期はチームで考案する楽しさを意図した内容であったが、武道においては創作ダンスのような創る楽しさよりは、球技のように技術を磨き、それを活かした発表や試合の機会を多くした方が、生徒は楽しめるかと痛感した初年度であった。



筆者後列右から2番目。2018年11月 平成30年度中学校武道授業(空手道)指導法研究事業

そのことを踏まえて、2年目は、同じ技(同じ形)の繰り返しでも飽きさせない工夫を凝らすように指導計画を見直す必要があり、前任校から実施していた内容(形の発表と試合)に、「形分解」の発表と試合を新たに盛り込むことで、指導計画を練った。

5 授業の実践

2年目の昨年度は、別表に示すように1学期は10時間のコマ数があり、空手道のイメージを想起させるためにビデオ鑑賞からスタートし、礼儀作法や突きや受け・蹴りなどの基本的な技と約束組手を習得した後に、基本形1に取り組み、団体形の発表会を目標とした(初年度踏襲)。そこで大切なのが前述した武道理念をどう伝えていくかということである。毎時間にキーワード(武道用語)を設定し、言葉の意味と身体の動作が関連付けられると生徒達の心に理念が宿

術面への効果を痛感、今年度もそこを最終地点とした構成にし、クラスを担当して下さっている他教科の教員の皆様にお声かけをして演武会をご覧頂けたら……と考えている。

3学期は形の審判法を覚えて、生徒が審判となり、基本形2の試合(トーナメント方式・敗者復活戦あり)を実施した。同じく、平安二段の形分解を活用して、形分解の団体戦を行った。先鋒・大将までの5人団体戦は団体形とはまた違うチーム戦が楽しめ、大いに盛り上がった。形分解5つを全員がスムーズに行えていなかったのが、一番簡単な二段限定で対戦したが、今年度は1学期から形分解を定着させていくことで、先鋒初段・大将五段というように使いこなせていければと期待する。

昨年度から武道の授業でもiPadを活用した。指導者の動作を生徒のiPadに配信することで、形や形分解を効率よく学べる。また、授業中もチームで動きを録画して、再生しながら確認することで、技術の向上に繋が



全体指導

りやすい。

2学期は「中学校武道授業指導法研究事業」の一環で本校で研究事業を実施することもあり、初年度の見直しも含めて大幅に授業内容を変更した。

研究事業での授業では、ミニ演武会(15分程度)を行いたかったので、2学期では初の取組となる「平安の形分解」の5つ(平安初段・五段の分解)を指導することが重要なテーマとなった。初めての学習者が学びやすいように、形

りすることができた。実技テストは、2人組になり撮影したものを私のiPadに送信して提出することにより、5分程度で終わらせることができた。しかしながら、時間内なら何度かやり直しができるので少し緊張感が欠けてしまうのと、あとで映像を評価するのは時間がかかり、非常勤講師という勤務形態では限られた出勤日での処理は厳しい。したがって2学期からは従来通り、授業内で目の前で一発勝負のテストに戻した。

6 まとめ

1学期では空手道の独特な動きに慣れ、専門的な武道用語が日常生活とも関連していることに気付かせることができた。2学期では具体的な高い目標を掲げたことにより、学習意欲の高まりと達成感を味わわせることができた。3学期では、2学期のミニ演武会の高揚感に比べて逆に意欲が見られな



iPadで演武を撮影

分解をしている指導者の動画を生徒のiPadに配信し、家庭でも確認できるようにしたり、授業でもiPadを活用して形分解をスムーズに覚えられるように工夫した。

しかし、空手道の複雑な動きをマスターするのにそれでも充分な時間はなく、今年度は1学期から、少しずつ取り組むようにしたい。

2学期で覚える時間が省略されれば、ミニ演武会での号令や進行も、生徒ができるのではないかと期待する。昨年度の研究事業用に



iPadを活用し、効率よく形や形分解を学ぶ

考案したミニ演武会であったが、好評を得ることができたので今年度も実施したい。

補足をさせていただくと、研究事業の対象となったクラスは学年4クラスで、一番空手道を苦手とした生徒が多かったが、研究事業の一環としての授業という、人に見せる場を与えられた結果、それに向けて明確な目標ができて、他のクラスを寄せ付けない上達度を示した。当初は今季限りのミニ演武会と思っていたが、精神面・技

日本武道館の単行本



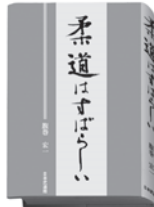
武道における身体と心
神戸学院大学教授 前林清和 著
四六判・上製・370頁・2,400円+税

「近世武芸書」に残された日本の伝統的身心論を読み解き、全人的教育を目指す武道のあり方を提言する著者渾身の一書。



贈る言葉 なぎなた範士からのメッセージ
月刊「武道」編集部 編
四六判・上製・366頁・2,400円+税

なぎなた界の基礎を築いた全国各地のなぎなた範士25名が後進の指導者・修行者へ贈るメッセージ。近代なぎなたの史料ともなる各範士の歩みを綴った半生記集。



柔道はすばらしい
柔道塾・紀柔道館長 腹巻宏一 著
四六判・上製・310頁・2,400円+税

ユニークなスタイルで運営されている和歌山の町道場(柔道塾紀柔道館)。柔道と勉強の両面指導、創意工夫の指導法などを豊富な写真資料で紹介。



日本の武道
日本武道館 編
B5判・上製・箱入・526頁・4,000円+税

日本の武道のすべてを網羅した、武道関係者必携の書。一千数百年の歴史を有する武道の全容をこの一冊に集大成。武道小百科事典としても役立つ充実した資料編を巻末に収録。



今、なぜ武道か 文化と伝統を問う
福島大学教授 中村民雄 著
四六判・上製・370頁・2,400円+税

知っているようでよく説明できない武道のいろいろな事柄を、古今の豊富な資料をもとにわかりやすく説いた、武道事典ともなる一書。

ご注文・お問い合わせ

日本武道館 月刊「武道」編集部
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
TEL 03-3216-5147 FAX 03-3216-5158
http://www.nipponbudokan.or.jp



基本形個人カード

中3 組 番 氏名 _____ チーム _____

★メンバー相互評価表

	氏名	リーダーシップ	キレ	力強さ	協力	練習	気合	合計点
1		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
2		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
3		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
4		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
5		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
6		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
7		5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	

★発表

演武順	チーム名	完成度	キレ	力強さ	正確さ	シンクロナイズ	気合	合計点
1	A	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
2	B	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
3	C	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
4	D	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
5	E	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
6	F	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
7	G	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	
8	H	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	

良かった点	
改善点	

基本形発表会

	良かった点	改善点						
A								5 4 3 2 1
B								5 4 3 2 1
C								5 4 3 2 1
D								5 4 3 2 1
E								5 4 3 2 1
F								5 4 3 2 1
G								5 4 3 2 1
H								5 4 3 2 1
I								5 4 3 2 1
J								5 4 3 2 1
K								5 4 3 2 1
L								5 4 3 2 1
M								5 4 3 2 1
N								5 4 3 2 1
O								5 4 3 2 1

[-番、上手だと思ったチームは?]

チーム

[1学期の授業について]

楽しかった点 ...
難しかった点 ...
今後やってみたいこと ...

組 番 氏名 _____



形分解 (ミニ演武会)



団体形 (ミニ演武会)

く感じたが、トーナメント戦に入ると、新たなスイッチが入って、緊張感の中にも楽しげな姿が多々見られた。

1学期から「平常心」や「きめ」などの武道用語を使いながら、全体のテーマを「察する」とし、言い続けてきた。団体形でお互いの動きを合わせるには察する力が重要だと認識し、言葉を介さずに互いが共鳴することを学んだ。それが四列横隊を作るとき、先生の話の聞くとき、互いに意見を申し合うとき……、様々な場面で必要とされると実感し、周りを気

遣う仕草が増えてきた。形や形分解のトーナメント戦では、クラスによっては指導者の指示がなくて、試合中は正座でビシッと待機していた。相手を思いやる態度、会場の雰囲気を感じた心遣いがそこには見えたのである。

7 生徒の授業の感想

最後に昨年度の生徒の授業の感想を提示して、本稿を終了とした

い。本年度も、空手道、武道本来の理念が生徒たちによりよく伝わるよう、様々な工夫を重ねていきたい。

・武道について少し興味を持つようになった一年だった。技だけでなく周りと同じ動きをしたり、黙想の時間がとても勉強になった。初めは何のために武道をしているのか分からなかったが、授業を重ねていくうちに武道から日本の文化の良さを知れた。空手というよりは普段からの生活態度について多く学べたと思う。

・覚えることが多く大変だったが、自分達で作ったグループで協力してやることができ、改善点を深めることができた。団体戦などでみんなと合わせてやったことはすごく楽しかった。「察する」ということを学べて、けじめをつけることを心がけようと思えるようになった。

・自分に自信がついた。

・チームで団結して力を合わせて一つのことを達成できてよかった。

た。武道は礼儀が大事で始まりと終わり、静かにするなど人として大事なことが学べた。礼儀作法を重んじる授業方針は心地よかった。

・演武会や色々な発表、試合をすることでたくさんさんの良い経験ができ楽しかった。武道は今まで地味なスポーツだと思っていたけれど、こだわりだすと凄く奥が深いスポーツだと分かり、友達とは、球技とは少し違う形で接することができたので楽しかった。

・どうすればキレよく動けるか、どうすればみんなと動きを合わせられるかなどを、色々考えながら練習するのが楽しかった。技術だけでなく、作法や礼儀なども鍛えられた気がする。礼は、今では当たり前に行っているように生活面が良くなったので、これから武道をすることはいいかもしれないが、周りを見て「察する」ことを忘れないでいたい。武道を通して技や形だけでなく、心得や心構えを学べて勉強になった。

平成 30 年度 空手道授業

テーマ		1 学期
1		ビデオ鑑賞 * 自己紹介カード
2	極め	(1) 「空手道とは?」「歴史」 (2) 座礼・立礼「礼とは?」左座右起 (3) 立ち方 8種 (閉足・結び・結び・平行・外八字・前屈・内八字・四股・猫足) (4) 拳の握り方・自然体 (用意の姿勢) (5) 突き (平行立ちで上中下)
3	残心	(1) 突き (平行立ち) の復習 (2) 受け (平行立ちで上段・外受け・下段) 「突き→受け」の分解の説明 「受けとは?」 (3) 前蹴り (平行立ち) (4) 前屈立ちの説明→自然体から左 (右) 前屈下段受けの練習 [上段受け・外受けも] * 足は一步下がって* 受けは左手から
4	察する	(1) 突き (平行立ち) (2) 前屈立ち確認→自然体から受け (上段・外受け・下段) の練習 (3) [その場基本] →中段逆突き・前蹴り・上段順突き・中段順突き (4) [移動基本 A] ①前屈立ち→移動 (前進→後退) ②前屈立ち→移動 (前進・上段順突き / 後退・上段受け) ③前屈立ち→移動 (前進・中段順突き / 後退・外受け) ④前屈立ち→移動 (前進・前蹴り / 後退・下段受け) (5) 約束組手の練習 [攻] 平行立ち→左前屈下段受け→ (右上段順突き・右中段順突き・右前蹴り) [防] ①平行立ち→上段受け・外受け・下段受け (下がって前屈) [防] ②平行立ち→左前屈立ち (左上段受け・左外受け・左下段受け) →中段逆突き * 約束組手×3種類 (互いに向かい合って) [* 反対の構えも時間があれば]
5	忍耐	(1) 基本 (前屈立ちで中段逆突き・前蹴り) (2) 移動基本 A (3) 約束組手 (2人組、周り交代方式) (4) 方向転換 (90度×2・180度・270度) の説明 ★基本形1見せる (5) 方向転換 (90度×2・180度・270度) → (技入り)
6	気合	(1) 基本 (中段逆突き・前蹴り) (2) 移動基本 A (3) 方向転換 (90度×2・180度・270度) → (技入り) の復習 (4) 基本形の順序を覚える (5) 号令の掛け方練習 (復唱させる) ★五人団体形の要領で練習 (中央: 用意→始め)
7	調和 協力 II (協調性) 思いやり	(1) 基本 (中段逆突き・前蹴り) + 四股立ち中段突き (2) 移動基本 B (順突き・前蹴り) (3) 方向転換 (90度×2・180度・270度) → (技入り) の復習 (4) 基本形の順序 (全員で2~3回) (5) 団体形メンバー結成 (五人隊形の作り方・号令の掛け方) (6) 基本形 (チーム練習) (中央: 号令係)
8	気力	(1) 基本 (四股突き・中段逆突き・前蹴り)・移動基本 B (2) テストの説明→練習 (3) 基本形の順序 (全員で2~3回) (4) 基本形 (チーム練習) (場所号令係決定)
9	集中 平常心	テスト (立礼・中段逆突き) テスト (約束組手 A) ★基本形練習
10	気迫	中間発表会 (1チームづつ)

* 基本形=基本形1

- 約束組手 A: 攻撃側 B: 防衛側
1. A 左前屈下段受け→「上段いきます」→右前屈上段順突き
B: (右斜め後方) 左前屈左上段受け→右逆突き
2. A 左前屈下段受け→「中段いきます」→右前屈中段順突き
B: (右斜め後方) 左前屈左外受け→右逆突き
3. A 左前屈下段受け→「前蹴りいきます」→右前蹴り
B: (右斜め後方) 左前屈左下段受け→右逆突き

- 1 平常心 普段と変わらない心。
2 極め 攻撃部位に瞬間的にエネルギーを集中させる動き。演者が動きをとめて形をつける。
3 残心 動作を終えた後でも緊張を継続させる心構え。
4 察する 推察する。
5 忍耐 苦難をこらえる。
6 気合 精神を集中させて事に当たるときの気持ちの勢い (その時の掛け声)。
7 協力 力を合わせて事に当たる。
8 気力 何かを行おうとする精神力 (精神力=何かをやり抜こうとする意志の力)。気持ちの張り。
9 集中 瞬発系集中力・持続系瞬発力
10 気迫

「察する」を通年のテーマとして定めた。

テーマ		2 学期
1		(1) 基本 (四股突き・中段逆突き・前蹴り・回し蹴り・約束組手 A) (2) 移動基本 (順突き・逆突き・前蹴り・回し蹴り) (3) 基本形1の復習 (全体・チーム練習) (4) 基本形1の入退場 * 形分解動画→配信 (生徒へ)
2		(1) 基本 (四股突き・中段逆突き・前蹴り・回し蹴り・約束組手 A) (2) 移動基本 (順突き・逆突き・前蹴り・回し蹴り) (3) 基本形1の復習 (全体・チーム練習) (4) 形分解 (平安二段・初段)
3		形分解 (平安三段・四段・五段)
4		形分解 (五つ)
5		(1) チーム分け (2) 形分解選択 チーム内の隊形
6		(1) テスト (前蹴り) (2) 形分解練習
7		(1) 隊形移動
8		団体形テスト (1チームづつ) * 感想プリント (個人配布)
9		(1) 中逆 180 度 (2) 前蹴り 360 度 (3) 形分解練習
10		(1) 基本形2 (2) リハーサル
11		(1) チーム毎に基本形2 (号令無し) (2) ミニ演武会
12		基本形3

* テーマは1学期の用語を繰り返し多用する

* ミニ演武会 20分

1	その場基本 ①四股立ち中段突き ②中段逆突き ③前蹴り ④回し蹴り
2	移動基本 ①順突き ②逆突き ③前蹴り ④回し蹴り
3	基本形1 四列横隊のまま全員で (号令あり)
4	平安形分解...5 チームに別れる為、隊形移動し、 平安二段・初段・三段・四段・五段の順番でチーム毎に発表。 [演武を行うチームのみに照明が当たるよう、ライトを随時切り替える]
5	選抜チームによる演武... 基本形1 (無号令)

テーマ		3 学期
1		チーム分け
2		(1) 審判法 (形) (2) 形試合練習 (基本形2)
3		(1) 形試合開始 (団体形テスト含む)
4		(1) 形試合続き (団体形テスト含む)
5		(1) 四股立ち中段突きテスト (2) 審判法 (形分解) (3) 形分解試合練習
6		(1) 形分解試合開始
7		(1) 形分解試合続き
8		* 感想プリント FREE TIME

* テーマは1学期の用語を繰り返し多用する