

複数武道種目授業

実践の紹介

「武道推進モデル校」事業を活用した 複数種目（柔道・少林寺拳法）の実践

茨城県ちくせい筑西市しもだてみなみ立下館南中学校

教諭 永井孝始

本校の保健体育の武道は柔道を選択していた。昨年度の武道の授業は、茨城県が行う「体育授業アドバイザー派遣事業」を活用し、武道授業12時間の中で、少林寺拳法を2時間行うことにした。「体育授業アドバイザー派遣事業」とは、専門的知識や技能を有する者を体育授業に派遣し、保健体育担当教員には指導法の研修を行い、各校における保健体育指導の充実と教員の資質向上を図ることを目的としている。本校が保健体育の武道で行った少林寺拳法の授業をご紹介します。



下館南中学校

1 学校の特徴

本校は現在、1年生194名、2年生202名、3年生193名、計589名が在籍する大規模校である。

筑西市は、鬼怒川・小貝川・勤行川が南北に流れる肥沃な田園地帯が広がり、豊かな自然に溢れている。

また、日本近代陶芸の祖である板谷波山の生家や、蔵造りの商家など数々の史跡や歴史が残されており、文化や伝統が息づく地域である。本校生徒は、その自然や歴史、伝統に触れることができる素晴らしい環境の中で育っている。その環境の中で、本校の教育目標として「自ら学び考え、行動できる、心豊かでたくましい生徒の育成」を掲げており、「文武両道」を目指して、学力と豊かな心の育成に取り組んでいる。

学力の育成では、主に自ら学び

考え、行動できる生徒を増やしていくために、授業において、教科の特性を生かした言語活動や話し合い活動を積極的に取り入れ、主体的・協働的な学びを引き出す指導を展開している。

また、日々の授業において、学習の仕方や話し合い活動の約束の共通理解と定着を図ったり、ICT活用等による授業のユニバーサルデザイン化などに取り組みしている。

豊かな心の育成では、学校全体で「あいさつ」と「無言清掃」を重点施策として推進している。道徳の授業や学年、学校行事を通して、日々の学校生活との繋がりを大切にした上で、生徒自身が考え、議論できる授業を展開している。

また、学校行事や集団活動を工

夫することによって、一人一人の可能性を伸ばし、生徒が自己有用感等を高め、学校生活が輝き溢れるものになるよう学校全体で取り組んでいる。

特に、生きる力の基本は基本的生活習慣であるという生徒と教職員員の共通認識のもと、毎週、館南

2 はじめに

事前に確認したところ、少林寺拳法を経験したことがある生徒はいなかった。

少林寺拳法を指導する時間が2時間だけであったため、日時や場所、内容を事前に十分に打ち合わせした。

その結果、外部指導者7名と保

夢現カード（10項目の生活習慣の自己評価）で生活習慣の振り返りを行い、定着につとめている。

そして、日々の学校活動の中で、素晴らしい地域の自然や地域の人々との触れ合いを通じて、地域を大切にする心や態度の育成に取り組んでいる。

健体育の教員は4名が指導にあたり、体育館で3年生5クラスのうちの3クラス116名の生徒で授業を実施することになった。

授業前には、安全面に配慮する習慣を養うために、爪を短く切り、練習する際の周囲の状況を確認するよう指導した。

3 授業の実施



授業のはじめに授業の内容を説明する

単元のねらいとして、少林寺拳法の修練は基本的に2人組またはグループで実施する。それは、対人技能の習得を通じて、相手を思いやりながら取り組めること、役割が分担できるので安全に配慮できること、仲間と共に練習や発表



礼法の学び

また、少林寺拳法から柔道へとつながる複数種目の武道指導計画

は、礼儀作法や基本動作の共通点に気付かせながら、技の指導では、少林寺拳法の特徴である「受けから始まり、完全に防御を行った後、反撃に転ずる」ことから、攻防を展開する柔道へとつなげることで、武道の攻防についての段階的な指導の充実を図る。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
種目	少林寺拳法	柔道									
学習の流れ	導入（あいさつ、伝統的な行動の仕方、健康観察、本時の学習の見通し）										
	準備運動		準備運動、基本動作と受け身の練習								学習のまとめ
	礼・作法の学習	基本動作の学習	固め技の学習				投げ技の学習				
	基本動作の学習	応用動作の学習									
	基本動作の反復	グループ内発表									
整理（整理運動、本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ）											

【1時間目】

1時間目の目標は、①武道の一つである少林寺拳法を知り、その特徴を理解する、②伝統的な文化に興味・関心をもち、正しい礼法、作法、基本動作を身に付ける——の2点である。

導入として、オリエンテーションで外部指導者の7名の先生を紹介し、プロジェクトを使用し、安全の留意点や授業の流れ、少林寺拳法の目的をわかりやすく説明したり、アニメーション映像を使って、「経絡秘孔」について説明



少林寺拳法独特の礼法を学ぶ



攻防の基本動作の示範



対人技能の模範組演武

Ⅱ 2時間目の目標は、①護身の技
Ⅱ 2人組で攻者と守者にわかれて
内受突、Ⅲ小手抜き（柔法）、Ⅳ
2人組で攻者と守者にわかれて小
手抜き」を行った。全体的に動作
を覚えやすくするために、号令を
かけて練習する。また、気合いを
出して正確な突きができるよう
に、突きを止めて、かわして攻撃
することを指導する。2人組での
内受突では、「攻者・構え↓間合
い↓突き」「守者・構え↓間合
い↓受け」の練習を行う。2人組
での小手抜きでは、初めに鈎手手
法で守る練習をする。守れたら抜



蹴りの学習をする生徒

し、生徒の関心を引いた。また模
範演技を行い、躍動感のある動き
から、生徒たちはさらに関心をも
ち、2時間の授業の完成形をイメ
ージすることができた。
展開として、「礼法・作法の説
明」「Ⅰ結手立、Ⅱ合掌礼、Ⅲ着座、
Ⅳ安座」といった基本諸方を行っ
た。人との交わりは礼に始まり、
礼に終わることや、心からあいさ
つをすることで、姿勢も心も正し
くなることを指導した。その後、

え、Ⅱ突き、Ⅲ蹴り、Ⅳ受け」を
行った。構えは、次の動作の準備
や攻撃を誘う意味があることを説
明し、突き、蹴り、受けは「ゆつ
くり大きく」から「速く」にテン
ポをかえて行うように指導した。
まとめとして、「礼法・作法、
基本動作」が正しい動きででき
たか、本時の目標と学習した内容
を再度確認した。

術であることを意識させ、その心
得と技能を学ぶ、②基本となる対
人的な技能（剛法・柔法）を学ぶ、
③グループ内で発表する——の3
点である。
導入として、全体で前時の復習
を行った。全員が合掌礼で正しく
挨拶を行い、少林寺拳法の特徴の
一つを改めて指導した。また2時
間目の目標の説明と護身の技の模
範演技を行い、理解を深めた。
展開として、「Ⅰ内受突（剛法）、

き手の練習に移り、最後に反撃を
する練習を行う。2人組の小手抜
きでは、「攻者・構え↓間合い↓
手首を掴む」「守者・構え↓間合
い↓鈎手手法で守る」の練習を行
った。
まとめとして2人組の内受突、
または小手抜きのどちらかを選ん
で発表を行い、本時の目標と学習
した内容を再度確認し、アンケ
ーに記入した。



次に柔道の授業の概略を紹介す



突き（つぎ）の学習をする生徒



受け（うけ）の学習をする生徒

る。

柔道の授業で大切にしているのは、「嘉納治五郎」の教えである「精力善用・自他共栄」の精神を生かした、単に勝ち負けではなく、相手を尊重する態度の育成である。

生徒同士が励まし合ったり、教え合ったりしながら、チーム内で練習方法や学び合う活動を通して、反復運動を工夫している。段階的に技をかけたり、攻防を展開したりする活動を通して、柔道の楽しさや上達したときの喜びを仲間と

共に実感し、望ましい肯定的な人間関係作りや武道の精神、相手への思いやる心、礼節を重んずる態度を育てることを目指して取り組んでいる。

【基本の動作・受け身】

安全で怪我（けが）を防止するための受け身を段階的に練習することにより、生徒が抱えている恐怖心を和らげる。視覚教材を活用し、教師の模範演技を行うことで、安全に受け身を取るためのポイントをつ

かみやすくする。練習内容を工夫し、スモールステップで受け身の上達を図れる。また、ペアやグループで行うことによって、お互いの信頼関係や望ましい人間関係を築く。

【固め技】

固め技である袈裟固め、横四方固めを段階的に行うことにより、技のポイントや怪我をさせないためのポイント、安全面を考慮した相手の抑え込み方、返し方等を学習する。また、「受け」「取り」「審判」の役割を体験することにより、より効果的な抑え込み方や、固め技から逃げることでできる方法を3者で話し合い、常に相手への思いやる精神の育成と、技の上達を図る。

【投げ技】

大外刈りでは、安全を考慮して、受けが片膝を付いた位置から、取



外部指導者による少林寺拳法授業の指導

りは足を刈り込まず、足を当てながら崩して後ろに投げる。体落しも恐怖心を和らげるよう、受けが両膝を付いた状態から崩して投げる。立った状態からも投げられるように段階的に練習に取り組んだ。相手を思いやり、安全を意識しながらも攻撃する武道の精神を理解させた。



外部指導者が授業をサポートする

4 生徒の感想とこれからの課題

授業後のアンケートの感想の中からいくつかを挙げてみる。

【興味をもった内容】

- ・少林寺拳法の目的や特徴が分かり、年齢や性別に関係なくできるところ。

- ・急所の位置や、急所を攻める技があること。

- ・小手抜きで、捕まれた腕に対して力を使わずに外せるところ。

- ・少林寺拳法の歴史、合掌礼や立ち方、座り方の細かい動き。

- ・突きを受けた時がかっこいいと思った。

技能的なところや歴史や礼法に興味をもち、少林寺拳法をまた行いたいと感じた生徒が多かった。

【授業を受けた感想】

- ・みんなで声を出して、楽しみながら体験できて良かった。

- ・指導員が多かったので、わからないところを細かく教えてもらえた。

- ・武道とは無縁だと思ったが、詳しく教えてもらえたことで、親しみをもてた。

- ・礼儀の大切さを学ぶことができたので、普段の生活に活かしたい。

- ・説明が丁寧でわかりやすかったが、長かったので実技の時間が足りなかった。

- ・進行が早かったので、ついていけない時があり、わからなかった。

初めての経験で楽しく、生活に

5 まとめ

授業を通して少林寺拳法に興味をもつ生徒が多かった。しかし、2時間の授業だけでは、生徒の興味が一過性になってしまったり、

教員の専門性の向上という点では難しく感じる。興味をもった生徒が履修できるように、複数年で取り組むことや授業時数を増やすことが今後の課題である。

少林寺拳法の目的は己を確立し、己れに克ち、己れをより所とするに足る自己を完成させることである。少林寺拳法を学んだ体育

教員が少ないので学校現場の普及

活かせる内容だと感じる生徒がいたが、2時間という授業時間の中で説明が多くなってしまう、実技の練習時間に短さを感じたり、進捗についていけないかったりする生徒がいたことは課題である。

には課題もあるが、思春期である中学生に己と向き合わせ、心の成長を促すことができる少林寺拳法は中学校の体育学習において、大きな教育的効果が期待できる種目と思われる。

また、少林寺拳法から柔道になげた学習は、「礼儀」や「柔法」などに共通する点を見いだすことができ、武道の複数選択は武道に対する生徒の興味・関心を多角的に、より高めることができる。

資料 1

令和元年度 少林寺拳法体験授業アンケート調査 (I)

年 組 番 生徒氏名

次の1～10までの質問について、当てはまるものをA～Dの中から選び○印で囲んで下さい。

※ A：よく分かった B：分かった C：少し分かりずらかった D：分からなかった。

1	少林寺拳法の目的、特徴などの説明がよく分かりましたか。	A	B	C	D
2	礼法（合掌礼）、作法（着座）などの説明がよく分かりましたか。	A	B	C	D
3	基本動作（構え、突、蹴、受け）などの説明がよく分かりましたか。	A	B	C	D
4	基本動作（単独演武）天地拳第1系などの説明がよく分かりましたか。	A	B	C	D
5	基本技術（剛法：内受突）の説明がよく分かりましたか。	A	B	C	D
6	基本技術（柔法：小手抜）の説明がよく分かりましたか。	A	B	C	D
7	応用技術（剛法：上受蹴など、柔法：逆小手など）の説明が分かりましたか。	A	B	C	D
8	体験授業の中で見た映像はよく分かりましたか。	A	B	C	D
9	体験授業全体的な説明はよく分かりましたか。	A	B	C	D
10	プレゼンテーションの説明は、よく分かりましたか。	A	B	C	D

資料2

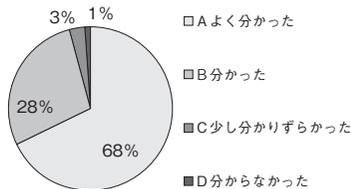
令和元年度 少林寺拳法体験授業アンケート調査（Ⅱ）

※ 下記の質問1～5に従って体験授業を受けた感想をご記入下さい。

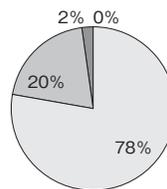
1	少林寺拳法体験授業を受けて興味を持った内容について感想をご記入下さい。
2	少林寺拳法体験授業を受けて特に印象に残った技術（技）の感想をご記入下さい。
3	グループ内発表を行ったことについて感想をご記入下さい。
4	少林寺拳法体験授業でのプレゼンテーション説明について感想をご記入下さい。
5	少林寺拳法体験授業を受けた感想をご記入下さい。（ご意見や要望を含みます。）

資料3 アンケート結果

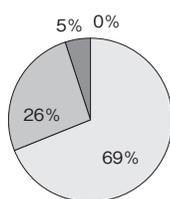
1 少林拳法の目的、特徴などの説明がよく分かりましたか。



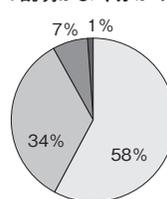
2 礼法（合掌礼）、作法（着座）などの説明がよく分かりましたか。



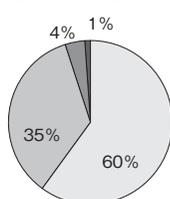
3 基本動作（構え、突、蹴、受け）などの説明がよく分かりましたか。



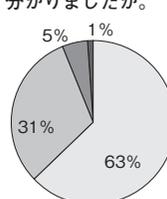
4 基本動作（単独演武）天地拳第1系などの説明がよく分かりましたか。



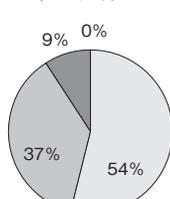
5 基本技術（剛法：内受突）の説明がよく分かりましたか。



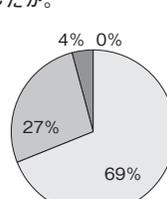
6 基本技術（柔法：小手抜）の説明がよく分かりましたか。



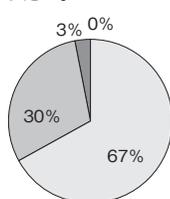
7 応用技術（剛法：上受蹴など、柔法：逆小手など）の説明が分かりましたか。



8 体験授業の中で見た映像はよく分かりましたか。



9 体験授業全体的な説明はよく分かりましたか。



10 プレゼンテーションの説明は、よく分かりましたか。

