

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

138

つまづきをどう克服したか (中高一貫校での空手授業) ③1

沖縄尚学高等学校附属中学校教諭 徳田 礼

本校は、昭和58年（1983）、旧沖縄高等学校から現在の校名へと改称し、中高一貫制の進学校として再出発し、昭和61年（1986）に附属中学校が開校しました。

沖縄尚学は、「グローバルな学力と人間力」が自然に身につけられる教育環境の構築を目的に、他校にはない様々な取り組みが行われています。その一つが沖縄の伝統武道である空手の授業です。平成19年（2007）からを必修化し、全校で取り組んでいます。今回は、本校での空手授業のこれまでの流れや授業の内容などを紹介します。

1 本校の紹介

創設者の名城政次郎理事長・高校校長が「学力と人間力」を伸ばす「たくましい進学校」を掲げ、当時は非常に困難であった本土の難関大学への確かな流れをつくることが目標でした。その後、時代の変化とともに教育内容や教育システム、そして教育理念も進化

し、現在は、日本はもちろん世界でも通用する「学力と人間力」を養成する「グローバル進学校」への道を着実に歩んでいます。

「他校にはない様々な取り組み」としては、世界でも認められている沖縄伝統空手をはじめとして、実用英語技能検定（英検）の取得、ボランティア活動、国際交流を必修化しています。国際交流を十分に行えるよう、本校は世界各国に35校の教育協定校があり、長期・短期のいろいろな形の留学生の送

資料1 指導計画

学期	1 学期				2 学期				3 学期		
	4 月	5 月	6 月	7 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
	1,2,3	4,5,6	7,8,9,10,11,12,13		14,15,16,17	18,19,20,21	22,23,24,25	26,27	28,29,30	31,32,33	34,35
1 年	・オリエンテーション (空手の歴史・特性について) ・空手着の着方 ・帯の締め方 ・礼法 (座礼・立礼・正座の仕方) ・立ち方 (結び立ち・閉足立ち・平行立ち・四股立ち・自然立ち・前屈立ち) ・基本動作 上段受け・中段受け・下段受け 上段突き・中段突き・四股立ちからの・中段突き 前蹴り (拳の握り方・受ける位置・気合の出し方) ・普及形 I (左右対称の動きとなっており、初心者向けの沖縄空手共通の形) 目標ー空手道に興味・関心を持たす。 日頃の生活にも相手を尊重し礼儀を重んじることを理解させる。普段から姿勢を正す事を教える。				・柔軟性 (柔軟体操) ・補強運動 (筋力・持久力・瞬発力の強化・腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット等) ・歴史・各流派の特徴を学ぶ ・普及形 I 号令なしで行う ・事後テストでの筆記試験 ・昇級審査に向けての取り組み (11 月 28 日) 5 級以上目標 ・基本動作 (普及形 I) ・空手演武大会の取り組み ・昇級審査追試審査取り組み				・空手演武大会の取り組み 演武大会 2 月 (ポートフォリオ作成) ・追試審査会 2 月 ・各流派分け ・基本動作等は 1, 2 学期同様継続 ・形・普及形 I、II ・流派に分かれて特性を学ぶ 目標ー基本動作や形の名称や行い方を明記・理解している		
2 年	基本動作は 1 学年同様継続 ・形ー普及形 I・II (分解して形の中にある動きを取り出して動きの意味を理解する) ・昇級審査に向けての取り組み (7 月 11 日) 目標級 4 級以上 ・基本動作 (普及形 II) 目標ー基本動作や形の技能を正しく力強く行う協力して教え合う行動 (協調) 学習意欲・集中力・忍耐力を高める				基本動作は 1 学期同様継続 ・柔軟性・柔軟体操 ・補強運動 (筋力・持久力・瞬発力の強化・腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット等) ・各流派の特徴・歴史を学ぶ ・普及形 I・II ・各流派一つ目の形 ・約束 3 本組手 ・空手演武大会の取り組み ・空手の日の取り組み (賛助演武) ・昇級審査に向けての取り組み (11 月 28 日) 目標 3 級 - 基本動作・普及形 I・II・約束 3 本組手				基本動作は 1・2 学期同様継続 ・空手演武大会の取り組み 演武大会 2 月 (ポートフォリオ作成)		
3 年	基本動作は 1・2 学年同様継続 ・各流派の形・基本習得 (分解して形の中にある動きを取り出して動きの意味を理解する。) ・昇級審査に向けての取り組み (7 月 11 日) 目標級 2 級以上 ・基本動作 (普及形 I・II から選択) ・流派の一つ目の形・約束 3 本組手 目標ー一人前で 1 人で発表 (演武) できるようにし、自主的、能動的に行う				基本動作は 1 学期同様継続 ・柔軟性 (柔軟体操) ・補強運動 (筋力・持久力・瞬発力の強化・腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット等) ・歴史や伝統的な考え方について、学ぶ ・普及形 I・II ・各流派一つ目の形 二つ目の形 ・約束 3 本組手 ・空手演武大会の取り組み ・昇級審査に向けての取り組み (11 月 28 日) 目標 2 級 ・基本動作 (普及形 I・II から選択) - 流派の一つ目の形・3 本組手 1 級受験者は基本動作・流派の形二つ約束 3 本組手				基本動作は 1・2 学期同様継続 ・空手演武大会の取り組み 演武大会 2 月 (ポートフォリオ作成)		

空手は体育の授業の一環として中 1 から高 2 まで必修化されており、70 分 1 コマの授業を週 1 回、1 年間を通じて行っています。授業は、学年別で、4 クラス合同と 3 クラス合同のものがあり、曜日を分けて行っています。(資料 1)

空手の授業は、平成 19 年 (2007) に沖縄県空手道連盟と協定を結んだ当初から、同連盟から講師を派遣していただき、学年のレ

本校は、中学用・高校用の二つの体育館を有し、中学体育館はフロアが 1 階と 2 階の 2 カ所があり、2 階はバスケットボールコートが 1 面、1 階はバレーボールコートが 1 面取れる広さです。空手の授業では、中学は主に中学体育館を使用しています。

本校の空手授業の特徴

2

り出しや受け入れを行い、そしてクラス単位の国際交流を行っています。

ベルにに応じて行っています。本校の保健体育科教員も指導員の資格を有して授業で一緒に指導しています。

中学1年生は、基本技（各種受け・突き、前蹴り）・普及型Ⅰを中心に練習します。2年生から、小林流・上地流・剛柔流・松林流のいずれかをアンケートにより選択し、基本技・普及型Ⅰ・普及型Ⅱ・三本約束組手・選択した流派の形一つを練習します。3年生は基本技・普及型Ⅰ・普及型Ⅱ・



空手を始めて約1年の中学1年生の個人演武

流派の形二つを行っています。

空手の授業では、保健体育科教員と派遣講師のチームティーチングで形のみを指導しています。組み手希望の者は、放課後の部活動（空手道部）で練習しています。

※普及型Ⅰ・Ⅱ

初心者向けの平易な形。Ⅰは長嶺将真氏、Ⅱは宮城長順氏が創作した。

3

沖縄空手授業導入の経緯

名城政一郎中学校長・副理事長が、2004年から2年間、アメリカ・ミネソタ州セントジョンズ大学で客員講師として日本近代史を教えていたことが空手を導入するきっかけでした。ある日、当時小学6年生のお子さんを講義に連れて行き、学生に紹介したところ、学生から空手の形を見せてほしいとリクエストがあり、そこで

披露すると、全員から拍手喝采を受けました。講義終了後に、学生の一人から「私の祖父は船越義珍先生に空手を学び黒帯を取りました。父も黒帯、私も黒帯で、沖縄へ行行って本物の空手を学ぶことが私の夢です」と言われ、名城校長は、「本物」という言葉が強く心に残ったそうです。また、大学の先生方に聞いたところ、複数の方から「沖縄は空手発祥の地ですよ」と言われ、沖縄の空手が広く知られていること、そして評価が高いことに驚いたそうです。

沖縄の歴史を振り返ると、常に本土のスタンダードを目標にしており、沖縄を本土に近づけるべく努力してきました。しかし、本土を目標に日本人としての教養、価値観、行動様式を身につけようと努力してきたことは当然なのかと、名城校長は疑問を抱いたそうです。そして沖縄独自の文化である沖縄空手は、グローバルスタンダードの文化であり、まねをすることでは決して得ることができない「本物」の自信と誇りを身につけることができるものである、沖縄

縄伝統空手を習得することが、価値のあること、相手が敬意を示してくれる日本固有の文化であることに気づいたのです。

沖縄へ戻った2007年の9月から空手の授業が全員必修となりました。全校生徒が空手着を購入し、中1から中3まで全員、白帯からのスタートでした。また、中学の保健体育科教員は沖縄県教育庁が実施する空手指導者講習会で研修を重ね、初段を取得し、空手の授業で指導に当たることができるようになりました。

目標級

中学生

- ・ 1年生 5級以上
(審査会は年1回)
- ・ 2年生 3級以上
(審査会は年2回)
- ・ 3年生 2級以上
(審査会は年2回)

高校生

- ・ 卒業までに黒帯（初段）

▼つまずき

空手の授業をスタートした際には様々な問題が生じました。空手

資料2 中学2年生流派分けアンケート

空手流派分けアンケート

☆各流派の歴史☆

小林流

先生

小林流は、首里手（しゅりて：首里地球に伝えられてきた武術）の系譜で中興の祖・松村宗棍（まつむら・そうこん）の流れを汲む糸州安恒（いとす・あんこう）に師事した知花朝信（ちばな・ちょうしん：1885~1969年）によって、1933年に小林流と命名され、1948年には沖縄小林流空手道協会が創設されました。

上地流

先生

上地完文（うえち・かんぶん：1877～1968年）を始祖とします。中国福建省で13年間パンガイヌーン（半硬軟）拳法を修業し、その後、故郷沖縄に帰り1940年、2代目上地完英により上地流空手道として確立をしました。戦後沖縄でこれほど発展した流派は、他にないかと思われます。

剛柔流

先生

剛柔流は那覇手（なはて：那覇地域に伝えられてきた武術）の系譜で、中興の祖・東恩納寛量の直系である宮城長順（みやぎ・ちやうじゅん：1888～1968年）を流祖とします。宮城長順は文武両道を極めた武人であり、警察や学校での指導にあたり、国内外への空手の普及発展に大きな功績を残しています。

松林流

先生

先生

松林流は長嶺将真を開祖とする琉球古伝空手の首里手（スイティ）・泊手（トマイティ）系統の流派である。長嶺将真は「首里手」の中興の祖である松村宗昆の直弟子喜屋武朝徳と、「泊手」の中興の祖、松茂良興作の弟子で歴史に名高い本部朝基という両雄に師事している。長嶺将真は両中興の祖の武徳を後世に残すべく、松村宗昆と松茂良興作の一字を取って、松林流と命名した。

2年組番氏名

第1希望	流
第2希望	流
第3希望	流
第4希望	流
備考 ※現在もしくは今までに空手の経験があるものは、流派と道場名・経験年数を記入する	

る動画の鑑賞

・映画「ベスト・キッド」など空手の素晴らしさ・面白さを伝える

ものです。

開策として実施した一例が以下の

楽しさを理解してもらえらるか」ということでした。その具体的な打開策として実施した一例が以下の

▼つまづきの打開策

先に挙げた問題点の解決に向けて、中学校長、教頭、空手派遣講師、保健体育科教員、空手授業に関わっている全てのメンバーで、学期ごとにミーティングを行いました。現状の問題点を共有し、その打開策を見つけ出そうと努力を重ねました。一番の課題は「どうしたら生徒に空手の素晴らしさ、楽しさを理解してもらえらるか」ということでした。その具体的な打開策として実施した一例が以下の



クラス対抗戦



流派団体戦の様子（2・3年生）



個人戦

沖縄空手は、先達のためみない努力により、武器を一切使用せず、徒手空拳のみをもつて護身を図る技術が体系化された、沖縄を

4 武道としての空手を習得させる意義

- ・男女別授業
- ・熱心に取り組まない生徒を対象とした個別のヒアリング（校長面談）
- ・リズム空手の導入 等々

発祥とする武道です。相手の動きを想定して攻防を行う伝統的な技を習得した喜びを生徒に味わわせること、それとともに「空手に先手無し」等、伝統的な考え方を理解させ、郷土の文化や伝統に対する意識を高め、大切にすることを育成すること、これが武道としての空手を生徒に習得させる意義です。

▼校内空手演武大会

かつて指導の一環として、生徒の興味・関心や技能の段階に応じて形のミニ発表会を行ったことがありました。空手の楽しさややりきった時の喜びを味わわせようというのが目的でした。そんな中、チームミーティングの際に校長先生から「校内空手演武大会もやってみたいですね」という発言があり、保健体育科教員全員がぜひやりたいと強く思い、校内空手演武大会が誕生しました。

平成22年（2010）に第1回沖縄尚学高等学校附属中学校校内空手演武大会を高校体育館で実施しました。この大会の特徴は、団

体戦、つまりクラス対抗戦があることです。クラスが一致団結しなければいけないのです。1年生のクラス対抗戦は普及型Ⅰを、2・3年生は普及型Ⅱを行い、それを沖縄県空手道連盟から派遣された講師5名の先生方が審査し、勝利したクラスのパネルをあげるという方法で行いました。2年生以上には流派別対抗戦があり、同じ流派から5〜7名のチームを選抜し、4流派にそれぞれ4チームを作り、トーナメント方式で実施し、各流派の1位を決めました。

個人戦も実施しました。中学2年生の男女混合、中学3年生の男女混合、そしてカテゴリーAとして空手部または空手道場に通っている生徒を対象としたものの3部門を作り、部門ごとにトーナメント方式で対戦させました。

第3回大会からは場所を県立武道館に移し、保護者も観覧できるようにしました。その頃には、発表の場（勝負の場）を与えられたことによって、明確な目標ができた生徒は、空手に対する抵抗感はなく、逆に空手を楽しみ、前

向きに取り組んでいこうとする意欲を抱くようになりました。

令和元年度（2019）で校内空手演武大会は第9回大会を迎えました。内容も少しずつ変化し、クラス対抗戦は、県立武道館の広さを利用して2クラス同時に演武を行い、ギャラリーの高い位置から7名の審判による旗形式の判定を行い、勝敗を決しました。

中学1年生は普及型Ⅰを、中学2年生は普及型Ⅱを、中学3年生は4流派から流派を決め、松林流は「ピンアン初段」、小林流は「ナイハンチ初段」、剛柔流は「サイファ」、上地流は「カンシワ」と各流派の一番目の形を演武しました。自分の選択した流派の形を行う生徒もありますが、この時期のみ他流派の形を経験することで、さらに空手への関心が高まります。

また、クラス・グループ学習を行うことで、課題解決のために習得した知識・技能を活かすようになり、さらにコミュニケーションを取ることで思考力・判断力・表現力が育まれました。

先に挙げた問題点打開策の一環

としてスタートした校内空手演武大会ですが、問題点を打開する以上の、さまざまなよい効果が生まれています。一つの目標に向かってみんなと一緒に練習することで「やりきり」、それを勝負の場で「出しきる」。この「やりきって出しきる」経験が生徒のさまざまな可能性を開拓していくものだと思感しました。

まとめ

5

沖繩を発祥とする空手を授業で行うことは、沖繩（琉球）の歴史や文化を理解させる点で教育上、大きい意義を持っています。そのことを踏まえながら、授業では、県教育委員会が作成した学校体育指導資料「学校体育における空手指導書」にもあるように、基本を正しく学習させながらも、基本重視のあまり鍛錬的傾向が強くなりすぎないように配慮し、自主性・主体性を育む指導を講師の先生方

快適で安全な都市空間の創造をめざす …東洋実業グループ

- ビルディング・トータル・マネジメント
- 清掃等建築物の環境衛生管理
- 空調、電気、水系統等諸設備の運用、管理
- 警備、保安、駐車場管理
- 原子力セキュリティ及び施設メンテナンス
- 工場、ダム等のセキュリティ
- 案内、受付他料金徴集業務
- 公園等のグリーンメンテナンス
- ビルメンテナンス用ソフトの開発販売
- バイオ研究開発
- その他建築物の運用、管理に係る一切の業務



株式会社

東洋実業

代表取締役 横田 正弘

札幌本社／札幌市中央区北6条西22丁目2番7号東実ビル TEL(011)612-1911(代)
 東京支店／東京都新宿区西新宿1丁目26番2号新宿野村ビル TEL(03)3345-0531
 営業所／函館・室蘭・苫小牧・千歳・恵庭・小樽・余市・岩内・石狩・岩見沢・旭川
 士別・富良野・帯広・北見・釧路・深川
 海外事業／東洋実業シンガポールPTE. LTD./東洋セキュリティ&ビルディング・マネジメント
 (香港) LTD.

資料3

沖縄尚学空手審査内容及び審査観点表

級	内容		観点	
5 級	基本動作（10 本）・普及型Ⅰ		1. 基本 ①立ち方 ②膝の曲げ方 ③姿勢 ④着眼 ⑤構え ⑥重心 ⑦拳の握り ⑧気合 ⑨呼吸 ⑩正確さ ⑪力の強弱と瞬間のみの前身の力の入れ方（拳体一致） ⑫適正なスピード ⑬突き蹴りのタイミング 2. 3 本組手 ①構え ②着眼 ③立ち方 ④間合い ⑤技のタイミング ⑥気合 ⑦攻防の正確さと連続性 ⑧力の強弱と極め 3. 形 ①力の強弱 ②姿勢 ③リズム ④形の意味を理解し、応用、変化ができています。 ⑤呼吸 審査を受ける心構え ※合格したらその段位にふさわしい力量を発揮するように心がけ万一不合格の場合はその原因を知ることが大事	
4 級	基本動作（10 本）・普及型Ⅱ			
3 級	基本動作（5 本） 普及型Ⅰ・Ⅱ 対人 3 本組手			
2 級	基本動作（5 本） 普及型Ⅰ・Ⅱから選択 流派の一つ目の形・対人 3 本組手			
1 級	基本動作（5 本） 流派の形二つ・対人 3 本組手			
初級	基本動作（5 本） 流派の形二つ・対人 3 本組手			
二級	流派の形二つ（三つ目の形） 対人 3 本組手			
形	松林流	剛柔流	上地流	小林流
鍛錬形	ピンアン初段	ゲキサイ第 2	サンチン	ナイハンチ初段
一つ目			カンシワ	ピンアン二段
二つ目	アーナンクー	サイファ	カンシュウ	ピンアン四段
三つ目	ワンカン	サンチン	セーサン	松村のパッサイ
		セイユンチン	セーリュウ	

と協力して、さらに工夫していきたいと思っています。

現在では、生徒から「空手の授業は気が引き締まる (緊張感が持てる)」と言った感想や、保護者からも「落ち着きのない子どもが空手授業のおかげでじつとすることができるようになりました」と言った話もいただきました。

また、校内空手演武大会を通して、クラス内で多少の対立を経験しつつも、「本気で勝ちたいと思った」「優勝できなかったが、一生懸命やれば勝っても負けても楽しい思い出に変わるんだとわかった」「クラスが一つになった」「クラス全体を考えるようになった」「先生のよく言う『勝つことだけが全てではない』という言葉の意味がわかるようになった」「一生懸命はかっこいいと思った」等、数多くの素直な感想がありました。

空手の授業を通して、生徒の可能性をさらに引き出せるように、私も学び続けようと思います。