

「武道指導推進事業」を活用した 複数種目（相撲・弓道）の実践

高知県須崎市立南中学校
教諭 西森圭祐

本校は、令和元年に高知県教育委員会の武道指導推進事業の「武道推進モデル校」として弓道の授業に取り組みました。弓道を選択した理由は主として二つあります。一つは、弓道を体験できる絶好の機会であること。二つ目は、弓道は自分自身と向き合うことが競技結果を大きく左右するという側面が強いと考え、生徒に心を落ち着けて自分と向き合う体験を通して、その大切さを実感させたいと考えたからです。従来から取り組んでいる相撲とは異なる視点から、生徒が実践を通して礼法の大切さを学び、日本固有の伝統文化への理解を深めることができました。意義深い取組となった元年度の実践を紹介します。



1 学校の概要

本校は、高知県有数のカンパチなどの養殖生産地となっている野見湾を望む場所に立地しています。学校のある地域（南地区）の人口は約1千人で漁業中心の小さな地域です。校舎には小学校も併置しており、平成17年度から小中一貫教育校として教育活動を行っています。諸行事は、小中合同で行うこと

が多く、中学生が年長者としての自覚をもって、様々な場面で小学生をリードしたり、優しく世話をしたりする光景が見られます。また、小中共に昼休みは校庭で元気に活動する姿が顕著です。令和元年度の生徒数は、第1学年4名、第2学年7名、第3学年11名で全校22名の極小規模校です（本年度は16名）。

2 実践内容について

【弓道】
本校の生徒・教員が弓道に取り組むことは初めてであり、高知県弓道連盟の方々に講師にお迎えし、高知県教育委員会保健体育課の先生を交えて授業の打ち合わせを進めました。

せ、準備、実施をしました。弓道の授業を行うに当たって、生徒の安全を第一に考え、弓道でしか学べない礼儀・作法、伝統文化を感じてもらいたいと思い、取り組みを進めました。

●1日目（2時間）
▼模範演武
生徒に弓道のイメージを持たせるために高知県弓道連盟の講師の方に模範演武を行っていただきました。間近で矢を射る光景を目の当たりにし、生徒は男女関係なく興味津々の様子でした。生徒たちからは「早くやってみたい」「やってみたいけど怖そう」など、期待と不安の声が聞こえてきました。

▼弓道の歴史・特性について
古くからの弓の歴史を知り、弓道を通して心の鍛錬、技能の習得、人間完成を目指すことを学びました。

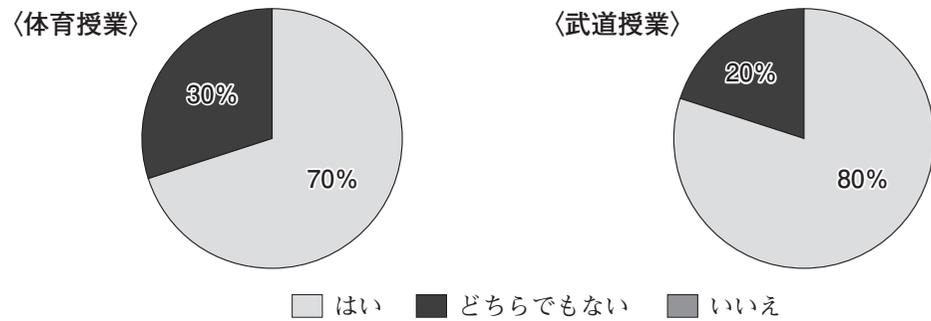
▼弓道場での諸注意
「座るときは必ず正座」「ほかの人の弓具を勝手に使わない」「ほかの人に矢を向けない」など、弓道の授業の際に注意すべき点を学びました。

▼用具の説明
弓具の名称や使用方法、危険防止に関することを学びました。

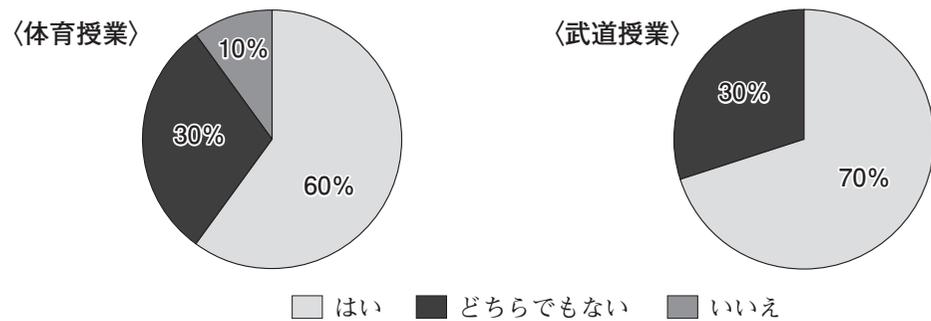
▼素引きで「射法八節」
「足踏み」「胴造り」「弓構え」「打起し」「引分け」「会」「離れ」「残身（心）」までの動作を、2名の講師に一つずつ丁寧に教えてもらいました。「足踏み」では、足の幅と両つま先の角度が60度になるように、講師が作った専用の段ボールを使って感覚をつかむことができました。

▼ゴム弓を使って射法八節
素引きで行った射法八節を、今度は練習用のゴム弓を使って行いました。「打起し」「引分け」「会」

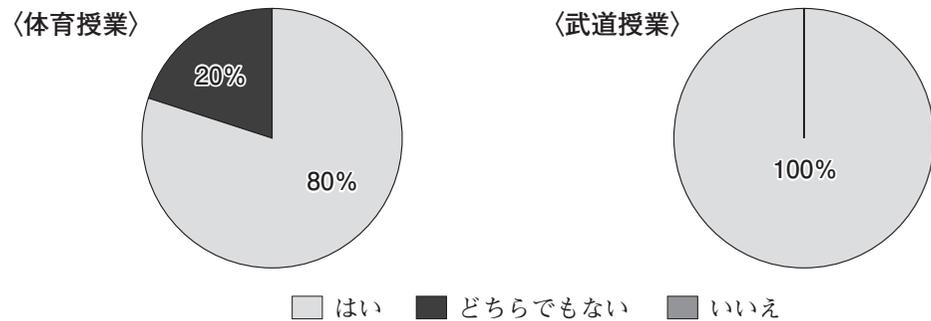
グラフ1 いろんな運動が上手にできますか。



グラフ2 授業では自分から進んで運動しますか。



グラフ3 ゲームや競争で勝負の結果を素直に認めることができますか。



○生徒の変容
授業の前後にアンケートを実施しました。武道授業を行った後に一般的な体育授業と比較して、武道ではどのような力が身についたのか変容を見ました。結果は次の通りです。

(1)運動の上達(グラフ1)
授業前、体育の授業では約70%の生徒が上手にできると答えていましたが、武道の授業では約80%の生徒が上手にできると答えていました。複雑な動きがない分、誰

の動作では、素引きではなかったゴムを引く動作で、形の違いや力の入れ具合などを講師に教えてもらいました。

●2日目(2時間)
▼的前練習
男女2グループに分かれて、実際に弓を引いて矢を射ることに挑戦しました。1グループに1人の講師についてももらい、補助をしてもらいながら行いました。

●3日目(2時間)
▼的前練習
前回は行った的前練習での課題を一人ひとりが意識して行いました。射法八節を完璧にするため、1人が的前練習している後ろで、他の生徒が矢を射る手前までの動作と一緒に練習している姿が見られました。何度も繰り返し的前練習を行うことで、徐々に補助なしでの狙えるようになっていきました。

●4日目(2時間)
▼競技会
授業最終日は男女別に競技会を行いました。自分の狙ったところに矢を射ることができた生徒は喜んだり、狙ったところではなかったときは悔しかったりと、弓道を心から楽しむことができていました。楽しむなかでも仲間が矢を射るときは静かに見つめるなど、礼儀も身につけることができていました。

▶弓道①=自分の身長に合ったので練習を行った



◀弓道②=射法八節で講師のお手本と一緒に学んだ



弓道③=2名の講師による指導で、一人ひとりが細かい指導を受けることができ、安全面を考慮することができた

の動作では、素引きではなかったゴムを引く動作で、形の違いや力の入れ具合などを講師に教えてもらいました。

●2日目(2時間)
▼的前練習
男女2グループに分かれて、実際に弓を引いて矢を射ることに挑戦しました。1グループに1人の講師についてももらい、補助をしてもらいながら行いました。

●3日目(2時間)
▼的前練習
前回は行った的前練習での課題を一人ひとりが意識して行いました。射法八節を完璧にするため、1人が的前練習している後ろで、他の生徒が矢を射る手前までの動作と一緒に練習している姿が見られました。何度も繰り返し的前練習を行うことで、徐々に補助なしでの狙えるようになっていきました。

●4日目(2時間)
▼競技会
授業最終日は男女別に競技会を行いました。自分の狙ったところに矢を射ることができた生徒は喜んだり、狙ったところではなかったときは悔しかったりと、弓道を心から楽しむことができていました。楽しむなかでも仲間が矢を射るときは静かに見つめるなど、礼儀も身につけることができていました。

初めて弓道を行った生徒たちは、アンケート結果や感想にある通り相撲や体育授業では学べなかったことを学ぶことができていました。相撲・体育授業では「対相

弓道の授業を進めるに当たって、自分自身の経験が不足しているうえ、周りの学校で弓道に取り組んでいるという情報もなく、どのように授業を進めていいのかわかりませんでした。しかし、夏期休業期間中に高知県弓道連盟の方々に指導していただき、実際にやってみることで授業の大まかな流れをイメージすることができました。また、事前の打ち合わせで実施計画や授業の流れを作成していただいたので、スムーズに授業を進めることができました。

今回、武道の授業を通して生徒たちが学んだことを、今後の体育授業にも活かしていきたいと思

手」になります。弓道では「対自分」になります。いかに心を落ち着かせて、一連の動作を行うか、どれだけ自分と向き合うことができたのかを確認し、自分を見つめ直す大切さを学びました。さらに、運動能力が高い人が有利、力が強い人が勝るといった固定概念が、弓道によって覆され、どんな人でも繰り返し練習すれば上達できるといったことも学ぶことができました。



3 まとめ

相撲大会は地域の人に呼びかけて見に来ていただいております。毎年恒

例の行事になっています。

▶相撲①=取組前の塵浄水(ちりちょうず)相手に敬意を払うため全員が行っている



◀相撲=②男子生徒・女子生徒が本格的なまわしを着けて授業を行っている

でも気軽に楽しめる弓道に魅力を感じた生徒がいたように思われます。

(2) 進んで運動する(グラフ2)

体育の授業では進んで運動をしないという生徒が約10%いましたが、武道の授業ではゼロになっており、肯定的評価も約60%から約70%に向上しました。

(3) 勝ち負けを素直に認める(グラフ3)

体育の授業では約80%の生徒が認めると答えていたのが、武道の授業では100%の生徒が認めると答えていました。

○生徒の感想

▼一つひとつの動作を細かく、丁寧に弓を引くことが大変でした。弓を引くとき、腕の力だけではなく、胸・腕を開くイメージでした。最初は姿勢や集中力が良くなつたと思います。講師の先生にも褒められて嬉しかったです。

▼弓道はとても礼儀正しく行うことも大事だと思えました。弓を引くときは、腕の力だけではなく、胸・腕を開くイメージでした。最初は姿勢や集中力が良くなつたと思います。講師の先生にも褒められて嬉しかったです。

とが大事だと思えました。弓を引くときは少しでも気を抜くと怪我をすると思うので、集中して取り組まなければいけないと思いました。また弓道をする機会があったら、今までやったことを忘れずにできたらいいなと思いました。

【相撲】

本校は平成24年度より、武道の授業として相撲を行っています。

〈令和元年度授業時数〉

1・2年生、8時間実施(男女共修の合同体育)

〈授業内容〉

相撲の歴史、相撲遊び、基本的な技の習得、安全面の確認、受け身

○小中合同相撲大会

中学生の授業成果の発表の場として行われていた「校内相撲大会」は、生徒数の減少により小学生も交えて行っています。中学生が授業で学んだことを、昼休みに小学生に教え、本番を迎えます。

日本武道館の単行本 (公財)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

空手道 その歴史と技法

小山正辰 和田光二 嘉手苺徹 著
空手は沖縄で発祥し、日本本土に伝承され、今や世界のKARATEとなった。その歴史と技法を、那覇系剛柔流の小山正辰氏、首里系松濤館の和田光二氏、沖縄空手研究の第一人者である嘉手苺徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手苺氏が発見した剛柔流の開祖・宮城長順の最新事実、小山・和田の両世界チャンピオンのエピソードなども満載。空手の真髄に迫る白眉の一冊。

四六判・上製・568頁・本体2,400円+税

幸せについて考えよう

一 武道指導者へのメッセージ
元衆議院議員・樺樹舎舎主 小野晋也 著
混迷の時代・社会において、幸福な人生とは何か。一人ひとりが、そして社会全体が前向きに歩んでいくため、に必要な事は…。先人の言葉や古今東西の幸福論に触れながら、様々な困難を乗り越え、切り開くためのヒントを「武道」の精神に求めた出色の一冊。

四六判・上製・392頁・本体2,400円+税

学校武道の歴史を辿る

筑波大学名誉教授 藤堂良明 著
江戸時代の藩学教育に遡る学校武道の歴史。明治維新を迎え武術は衰退したが、近代化の過程で武道が「人間形成の道」として学校制度のなかに組み込まれ発展した。太平洋戦争後には武道は全面禁止となるが、それを乗り越え「格技」として復活、平成20年には「中学校武道必修化」が実現した。学校武道の歴史を丹念に辿り、今後のあり方を探る。

四六判・上製・354頁・本体2,400円+税

合気道に生きる

合気道九段 多田宏 著
昭和初期に生れ、戦後の早大生時代に植芝盛平、植芝吉祥丸、船越義珍、中村天風、日野正一の諸先生の教えを受け、合気道の稽古を生涯の道と志す。昭和から平成への激動の時代に、本部道場師範を務め、各大学に合気会を創設、自らの道場も主宰し、さらに欧州各国への普及に尽力。合気道に活きた泰斗の軌跡を余すところなく示す珠玉の一冊。

四六判・上製・402頁・本体2,400円+税