〈中学1年〉

П

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

П

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

違

う

É

0)

0

「空手を

ē

て

〈中学2年〉

令和元年度 空手授業計画

月日

9月6日

9月10日

9月13日

9月20日

10月1日

10月4日

10月11日

10月15日

10月18日

10月25日

月日

11月6日

11月7日

11月9日

11月13日

11月14日

11月16日

11月20日

11月21日

11月27日

11月28日

【目標】・空手に親しむ ・礼節を身に付ける ・空手の基本技・形の習得

指導目標

礼儀作法を学ぼう

その場基本練習

移動基本練習

形を覚えよう①

形を覚えよう② 平安二段

グループで練習しよう①

グループで練習しよう②

【目標】・礼節を身に付ける ・約束組手や形を練習し、技の精度を上げる

指導目標

・団体形の練習を通してチームワーク、協調性を図る

約束組手を習得しよう①

約束組手を習得しよう②

LHR 発表に向けた練習

実技テスト予行練習

実技テスト まとめ

基本技の復習

約束組手の導入

約束組手まとめ

平安二段 技の向上

平安二段導入

平安二段練習

団体形の強化

平安二段練習

団体形の強化

武道の授業まとめ

形に親しむ

平安二段

平安二段

武道の精神に触れる

空手の基本技を学ぼう

空手の基本技を学ぼう

授業の充実

100

ま 講 ず きを よ どう る 5 た **35**

空手

道授業

清泉女学院中学校 外部講師 諸 岡奈央

まし 2年生で10時間、 平成 た。 24年度より 本校も同年度より空手道を導入し、 文部科学省による中学校武道必修 1年生で10時間と、 化が始まり

てきまし 初年度より外部講師として、 た。 武道としての空手道の魅力を感じてもらい 試行錯誤しながら授

う思い ます。 武道の魅 と共に、 カ 武道としての空手道の楽しさとは何か、 「学校らしさ」 を大切にしながら授業を進め そ Ť

LJ (1

> 武道の授業を実施しています 業に た 携 わ 1) ع 2

それをどのように伝えるかが、 私の中の大きなテーマです。 7

学校 の 特徴

生徒数は中学59名、 校です。 0 神 中 学 13、 4 7 :奈川 名 県 0 鎌 高校12の計25学級 中高 倉市にある本 一貫教育の 高校级名、 女 計

担当しています。 から体育の専任 私は1 私はこの学校で、 外部講師とし 9 4 年 教 て武道の 員 立 2 本校中学校 ち会い 0 ジ授業を ī 年 0

入学 99 年 に 空手 道

65

から空手道の指導に携わってい の大会に出場した後、 本代表に選ば れて国 2 0 0 9年 多く ま

12年度より母校で武道授業が始

日

いて詳しく知っていただける状況だけでなく先生方にも空手道につ を、 つかないことでした。 んな機会に恵まれるとは、 業生である私にとって、 することとなりました。 外部講師を依頼され、 普段は外部 しく思って の空手教室で教えて います。 後輩の生徒 授業を担当 まさかそ 本校の卒 想像も

まる際、 体育 の恩師 0) 授業で から空手道の 0

めてでし

たので、

初

は戸

感う

を伺い ま た 6せんが、 本校には空手道の部活動はあり ながら授業を行って 生徒の 中には空手経験 きまし

引』を基に指導計 初年度より全日本空手道 ます。 た 『空手道指導 空手道には 画を立て、 その生徒

主な練習内容

5人一組になり、平安二段の練習(お互い技の確認をする)

1年生で習った技のおさらい

2人一組で上段・中段突きの攻防

平安二段練習 技の精度を上げる

団体形練習① 呼吸を合わせる

約束組手のまとめ (上段・中段・前蹴り)

団体形練習② スピード、気迫を意識した練習

平安二段 団体形テスト (グループ毎に発表)

・これまでの復習(約束組手・平安二段・その他)

2人一組で前蹴りの攻防

移動基本練習 移動基本練習

さわり組手

基本練習

基本練習

平安二段の復習

平安二段 全体練習

平安二段 全体練習

5人一組になり、平安二段の練習(スピード・気合いを意識する)

主な練習内容

挨拶の練習、礼節を覚える

礼節、前回のおさらい

形の説明、平安二段導入

平安二段 前半を覚える 前回までのおさらい

平安二段全体を覚える

団体演武の練習

テストの流れを確認

・基本技、平安二段の実技テスト

前回までのおさらい

その場基本のまとめ

基本練習

基本技の練習(突き、蹴り、上段受け)

基本技の練習(下段受け、前屈立ち)

移動基本練習 (前屈立ちで移動)

徒 は、 と は、 です 武道授業に携わ 「空手道 の意識です。 人によって少しずつニー 武道授業としての 道場や稽古事 大きな違 ずとしての 道場や空手教室 は、 って感じたこと 受講者 空手 空手 道 の違 ズは み 华 道

武道授業と

団体形テスト(平安二段を2回演武)

めにも、 の手 空手経験者にも未経験者にも分 連盟から刊行され たちが練習する上で混乱しないた 様々な流派があるため、 者が複数人い の対応や授業の進め方について話 こともあり、 やす 内容にしてい 教員の方 しての から生徒 ます \wedge

101 月刊「武道 | 2020. 11 2020. 11 月刊「武道 どうしてもゴールが「成績」とい

うものになってしまいます。

せっ

り、

より授業に集中できてい

ると

目標ができたことで気合いが入

生徒たちにとっても発表会という 姿を見ることができたと好評で、 ピリッとしてかっこいい我が子の

く練習を頑張ってきたにもか

ます。

方、

武道授業の場合は、

るので、

自分の技を見てもらった

力を試したりすることができ

派の大会も定期的に開催されてい

審査であったり、

地域の大会や流

きた成果を見ていただいていま

普段の家での様子とは違う、

道場に所属している場合は、

昇級

てみたいと思います。

通常、

空手

毎年、多くの保護者の方が来校

生徒たちが一生懸命練習して

練習の成果という面を見

招き、

1年生の学年発表会を開催

実施の2年目から、保護者の方を

ないと感じました。そこで授業

てしまうのはとても残念でもった

披露する場もなく終わっ

することにしました。

成果発表

です。 興味を持っている方が習 心掛けています では礼節や武道の精神を伝えた上 まらない ってしまうと、 厳しさ、 練習内容にすることはまず不可能 ん。そのため、道場と同じような ている生徒もいるかもしれませ もいるでしょうし、 授業を受けることに消極的な生徒 学習として与えられた時間です。 ージに繋がる可能性が出てきま そうならないためにも、授業 強くなりたい」など、空手に 厳しさが前面に出ないように 道場と同じ練習内容、 緊張感のままで授業を行 武道授業は生徒全員に …」というマイナスイ 幸に、 嫌だなと感じ 怖い、 いに来ま 同じ つ

にし、 応しよう」というように一つ一つ を掛ける場合にも、 せるようにしています。 具体的な目標を掲げ、 よう」「号令を聞いたらすぐに反 道場の練習に比べて本数を少なめ ように気を付け、 例えば突き・蹴りの練習では、 その代わり「○○を意識し 変化や強弱をつ 単調にならな ランダムに号 生徒に行わ 10の号令

> いけ、 ように工夫しています。 生徒たちの集中力を切らさな

ます。 なく、 深まっていくと実感しています。 身が良く考えて動くことができま を真似するのではなく、 際に動いて説明するようにしてい か、といった技の持つ意味を、 か、 ているからダメ」と伝えるだけで 「脇が開いている」 「手首が曲がっまた、基本の指導では、単に これにより 手首が曲がるといけないの そうすることで、 なぜ脇が開くといけないの 生徒の技の理解が ただ動き 生徒自 実

本校の武道授業では、 ージで練習を行っています。校の武道授業では、体育着や

私の場合は、普段の服装 そのため体育着 「空手スイッ

> ます。 さも、 が、 こいいだろうな、と想像してしま てみたいな、きっと凜としてかっせんが、いずれ生徒の道着姿を見 とっても負担が大きいかもしれま ことは学校にとっても、 徒全員分の道着を準備、 面では難しいと感じています。 場合、 ます。今は道着ではありません 着こなしや身だしなみの大切 伝えていけたらと考えて 気持ちの切り替えという 購入する 生

また、 授業 · は 裸 足で練 習

ない。



生徒に礼の指導を行う筆者(右)

生徒に

我防止のためにも、毎りする生徒もいます。

裸足になることに抵抗感を抱い れることを嫌がったり、体育館で

。そのため怪が感を抱いた

床を点検し、

っています。 最初は、 足が汚

にいます。 ンとする、 のは難しいことですが、 作れなかったりします。 こえてきます。慣れない ん。そのため、 いますが、 さらに武道の授業の開始・

ってい に、無理のない範囲で学んでもら 正座の良さも感じてもらえるよう 膝が痛くなったり、正しい姿勢が きちんと正座をしたという声も聞 正座をするという習慣がありませ 時には必ず正座での挨拶を行って 現代の生活様式では、 正座を痛がる生徒も稀れ 心が落ち着くなど、 武道授業で初めて 背筋がピ 急にやる ・正座は、

身だしなみ 授業における

ジ 分行うことができます。 もちろん空手道は、体育着でも充

持ちが引き締まり、 「これから稽古をするのだ」と気 から空手道着に着替えた瞬間に、 が入ります。

好評発売中 小笠原 清忠 (三十一世宗家) (弓馬術礼法小笠原教場) 直々に指南する、武道関係者必読の一書相手に誠心が響く礼法を小笠原流礼法字 礼法を小笠原流礼法宗家が 著 武道の礼 武道の礼法 法 四六判・上製・278頁

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

形を行 表者による団体形の演武を行って 武、③学年全体の団体演武、 基本練習、 発表会の内容は、 います。 演武では ②クラス毎の団体演 「平安二段」の ①学年全体で **④**代

こと、 です。 館に力強い気合いが響き渡り、 ぶことが多いこの発表会は、 お互いに高め合う気持ちなど、 て演武しているのがとても印象的 「みんなの分も」と気持ちを込め クラスの代表に選ばれた生徒 クラスメー 学年やクラスで協力し合う への心が 一致団結すること、そして つになる瞬間を目 の応援を背に、 り、体育 学

> こんなにも上達するのかと、 時に、10時間の練習でも長っの当たりして嬉しくなります。 目標に向かって真剣に取り組めば 毎回驚かされてい ます。 私自 Ļ 学年発表会での団体演武

識が変わっていくのを感じてい がっていた生徒も、練習を重ねて る環境を作っています。初めは嫌 ど生徒が安心・安全に授業に臨め 、くにつれて抵抗感がなくなり、 武道はこんなものだ」と意 ぐらい足が汚れても気にし モップ掛けを行うな 毎回授業前に ま

102 103 月刊「武道 | 2020. 11 2020. 11 月刊「武道」

同

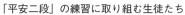
シリーズ

5

るのではないかと思います。

武道授業の意義とは

その先に楽しさや喜びが待ってい 厳しくする時間があるからこそ、 ことが多くなってしまいます。 にとって、どうしても無理をする と、初めて武道に触れる生徒たち けない……。このように考える 正座は痛い、 冬は裸足で寒い、 気合いを大きく出さないとい 少しの我慢や忍耐、 腰を落とすのは辛 足は汚れる 自分に し



と思えた」など、何か一つでも自 と、 あったのではないかと思います。 てもらえたら、武道授業の意義が 分にとってプラスになったと感じ な気合いを出すことが気持ちいい なった」「形を演武したり、 の精神を学び、相手を思いやるこ 段とは違う自分になれた」「武道 授業や発表会の経験を通して、「普 とは違うかもしれませんが、 人によって、楽しいと感じるこ 尊重することができるように 大き

ただ、

技の練習をする時、

場での「空手道」をそのまま武道 指導者も柔軟な考え方が必要にな 業としての「空手道」という新し 授業に当てはめるのではなく、 ます。伝えたいこと、伝えきれな っていると感じます。 いこともたくさんありますが、道 型を築き上げることが重要で、 武道授業は、時間に限りがあり 授

への対応 新型コロナウイルス

今年度、 空手道においても、

大

ないため、 会の中止や延期など、新型コロナ りません。 教えている空手道は人との接触が ところで出ています。

て練習していますが、飛沫感染予ずつお腹から大きな気合いを出し 人一組となり、 「約束組手」では、通常生徒が2 距離を取るようにしています。 で以上に意識して、 じています。 たが、今のところ問題はないと感 はないかといった心配もありまし のではないか、 ないことで、 しで行っています。 防の観点から、 さらに、2年生で実施している また、

攻防を練習します。 しかし今年度は感染予防のた

をつかんだり、 きを練習します。 向を向き、攻撃と受けの両方の動 です。全員が間隔を開けて同じ方 対面での練習は行わない予定 相手との間合い ・ジする

イルス感染拡大の影響が様々な 内容に大きな変更はあ 武道授業で

今年度は気合いな

か、気迫が出ないので技に力強さが出ない 向かい合って技の 練習はこれま 気合いを出せ 周りの人との

やり、 り願っています。 てくれる生徒が増えることを心よ 会を見に行きたいと、興味を持っ ったからもっとやってみたい、大 活にぜひ役立ててほしいです。そ ど、授業で学んだ経験を、 本当にほっとします。礼儀、思い しかった」という言葉が聞けると して、武道の良さを知り、楽しか 授業を終えた生徒の口から 定です。 んが、その分、今年度は形に重点 機会は減ってしまうかもしれませ できるよう、 を置き、より完成度の高い演武が 学習を進めていく予

終わりに

があり、 していけるように努めていきたいす。今後も授業をより良いものに と思います。 年目となりますが、 武道の授業に携わって今年で9 とても新鮮な気持ちで 毎年違う発見

集中することの大切さな 日常生

2020. 11 月刊「武道