

「武道推進モデル校」事業を活用した 複数種目（少林寺拳法・柔道）の実践

石川県小松市立板津中学校
 教諭 古川 直
 技術指導 村中衣江

本校は石川県小松市の北端に位置する全校生徒280名の学校です。令和元年度に、少林寺拳法・石川小松スポーツ少年団の協力を得て、1年生で初めて少林寺拳法の授業を実施しました。同2年度は「武道推進モデル校」として、同少年団より6名の外部指導者の協力を得て、2年生と1年生で少林寺拳法と柔道の授業を実施しました。

今回は標記事業を活用し、外部指導者の協力を得た本校の少林寺拳法と柔道の授業実践を紹介します。



1 学校の概要

本校は全校生徒280名（各学年3クラス、1クラス約30名）の学校で大きな特色の一つは、小中学校一体となって板津地区の子どもたちを育てることを目標にした校区内の3小学校との連携である。連携内容は授業や生徒指導だけでなく、特に行事や生徒会活動で活かされている。その中の一つ「板津サミット」では、6年生と中学3年生が全員で意見交流しあい、例

の演武を鑑賞する機会があったが、あまりにも迫力のある演武に「あんなすごいことができるのだろうか」という不安げな顔をする生徒の姿が印象的だった。

●1時間目
 〈少林寺拳法の歴史と特性〉
 オリエンテーションとして講師の講話から授業を始めた。少林寺拳法は日本で作られたものであることを伝えると、生徒は驚いた様子であった。少林寺拳法の特性として、相手を倒すための技ではなく護身術であること、そしてペアを組む相手とともに上達を楽しむ、皆で成長していくことを大切にしていくものである、という説明があった。生徒たちの武道に対するイメージとの違いに、またもや驚いている様子であった。

●2時間目
 〈内受突〉の分解練習
 1時間目の復習を行った後、内

2 実践内容について

令和2年度は1・2年生でクラスごとにそれぞれ少林寺拳法を8時間、少林寺拳法実施後に柔道を6時間実施した。

【少林寺拳法】
 ▼1年生
 ほとんどの生徒は武道自体が初めての体験であった。令和2年度の文化祭で、全国レベルの高校生



授業は男女共習で行われた



相対練習



演武発表

受突」をするための分解練習を行
つた。まずは「左前中段構」から
「上段逆突」、次に「一字構」から
「内受」「中段逆突」を行った。
●3時間目

〈内受突〉 相対練習

基本動作、「内受突」 分解練習

の後、ペアで行う相対練習の際の
注意事項を学んだ。令和2年度は
感染対策のため、2人の距離を十
分にとつて行うこと、攻撃側は実
際には突かないが、決められた場
所を狙って突くこと、守備側は実
際に攻撃されたように攻撃に対し
てタイミング良く受け、正しい場
所に反撃すること、そして、最も
大切である「体育の時間以外に遊
びでは絶対行わない」ことを念押
しした。

●4時間目

〈内受突〉 組演武発表の練習

基本動作後、5時間目に中間発
表を行うための相対練習を行っ
た。生徒は互いに息を合わせるこ
とに苦労している様子だった。特
に、攻撃と防御を切り替えるタイ
ミング、演武の最後の立ち位置が
最初の場所に戻っていることが難
しいようだった。どの生徒から
も、どちらの足を戻すのか、突き
や蹴りの場所とタイミングなどを
講師に聞きながら確認する様子が
見られた。

●5時間目

〈内受突〉 組演武発表

基本動作、相対練習をした後、
演武発表を行った。まず講師が返
事の仕方やコートへの入り方を説
明した。演武発表では自己評価と
他者評価をつけた。自己評価は自
分が演武してみたのの評価と感想、
見ている生徒は、他のペアの演武
を評価した。自己評価と他者評価
とともに、観点は「気合の大きさ」
「正確さ」「残心ができているか」
を3段階で評価し、プリントに書
き込んだ。

●6時間目

〈上受蹴〉 練習

基本動作後、「上受蹴」をする
ための分解練習に入った。まずは
攻撃の「手刀打」、続けて防御の
「上受」「中段順蹴」を行った。動
きが複雑になってきたので、生徒
たちは少し戸惑う姿もあったが、
手首の角度や足の向き、目線など
を講師と確認していた。

●7時間目

〈上受蹴〉 相対練習

基本動作、6時間目の復習をし、
その後「内受突」と「上受蹴」を
続けて行った。

●8時間目

〈内受突〉「上受蹴」組演武発表

準備運動、技の確認の後、組演
武の練習に入った。攻守の切り替
えが頻繁なため、互いの息を合わ
せようとする一生懸命な様子が見
られ、前回の組演武の時よりも心
を通じ合わせていることがよく分
かった。その後、前回と同じよう
に演武発表を行い、各ペアの気合
や正確さなどを3段階で評価し
た。授業後の感想には「最初はで
きないと思ったが、細かく教えて
もらったので自分でもできるよう
になって嬉しかった」「またやっ
てみたいと思った」「気合や残心
は他のスポーツにも通じるることな
ので、部活動などで生かしてい
たい」といった感想が見られた。
少林寺拳法を学んでこれからの生
活にどのように生かしていくかを
考えている生徒が多かった。

●2時間目

〈天地拳第一系〉 単演練習

1時間目の復習を行った後、単
独で行う「天地拳第一系」の練習
を行った。まずは講師の模範演武
を見て、1年生で学習した技との
レベルの違いに、「できるかなあ」
と不安の声が多く聞こえてきた。

●1時間目

〈基本動作の復習〉

「結手立」から始め、「合掌礼（合
掌構）」「開足中段構」からの「振
子突」「蹴上」を行った。前年度
に経験しているので、すぐに思い
出してスムーズに動くことができ
た。続いて、「左前中段構」を行
った。前年度は学習していないや
り方であったので、生徒たちは戸
惑う様子も見られたが、足捌きか
ら手の動きなど、一つ一つ細かく
指導を受けて、上手にできるよう
になった生徒もいた。

触れることを期待した。

●2時間目

最初は、演武の長さが倍になっ
たため、どこまで行ったか、次の
動作は何か分らなくなるペア
がいたが、ペア同士で教え合った
りするなど、学び合いの様子が見
られ、少しずつできるようになっ
ていった。

日本武道館発行の単行本

学校武道の歴史を辿る

藤堂良明 (筑波大学名誉教授) 著 四六判・上製・354頁・本体2400円＋税

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。

日本武道館

〒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

種目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	少林寺拳法								柔道						
学習の流れ	オリエンテーション	導入（結手・合掌礼）本時のめあての確認								導入（左座右起・礼）本時のめあての確認					
		基本の構え・振り突・蹴上・運歩法・気合								準備運動・受け身（後受け身、横受け身、前廻り受け身）					
	左前中段構→上段逆突→一字構→内受→中段逆突（内受突）				手刀打→上受蹴				固め技の学習			投げ技の学習			
	2人組で内受突の練習		演（内受突）武発表会		2人組で上受蹴の練習				（袈裟固め・横四方固め・縦四方固め）			出足払い・体落とし・膝車・大内刈り・大腰			
	演武発表会に向けてグループ練習		演武発表会		演武発表会に向けてグループ練習				（内受突・上受蹴）演武発表会						
礼儀・基本	まとめ（本時の振り返り、次時の連絡）合掌礼								まとめ（本時の振り返り、次時の連絡）						

少林寺拳法・柔道の単元計画表（令和2年度、第1学年）



4名の講師とともに記念撮影



天地拳第一系を学ぶ生徒

●3時間目
 「天地拳第一系」単演練習
 基本動作を行った後、2時間目に行った「天地拳第一系」の復習、そしてその続きである「開き退つて上受」「同時受（内受・下受）」「私受」「順蹴」「開き退つて下受」、そして最後の「結手」までを分解して行った。単発の技としては、どの生徒も修得が早く、スムーズに動作することができていた。前年度の授業の成果を感じた。

●4時間目
 「天地拳第一系」単演発表練習
 基本動作を行った後、単独の「天地拳第一系」を通して行う練習をした。次の5時間目には単演発表を行うため、生徒たちは何度も繰り返し練習し、講師や友人に聞きながら細かい動作を確認している姿が見られた。

●5時間目
 「天地拳第一系」単演発表
 単演の復習をした後、発表を行った。講師の号令に合わせて、2人ずつ前で披露し、見ている生徒

順で行った。内容はどのペアも単演の時よりも気迫が感じられ、大変上達しているのが分かった。

授業の最後に感想を記入して終わった。「技の内容よりも、挨拶が大事だとわかった」「相対で学んだ、相手のことを考えること、相手に感謝することをこれから大事にしていきたい」といった感想が見られ、少林寺拳法で学んだことをこれからの生活にも生かしていきたいと感じている生徒がいたことが講師冥利につきると講師の先生方は喜んでいた。

●6時間目
 「天地拳第一系」相対練習
 基本動作を行った後、まずは「天地拳第一系」の相対につながる、守備側の単演練習を行った。動作は前半と後半が逆になったもののだが、最初はやはり戸惑う様子が見られた。

次に、相対練習に入った。今までと違い、相手がいることで、相手の急所を正しく攻撃すること、相手の攻撃をタイミング良くかわすこと、なおかつ令和2年度は距離をとらなければならないので、間合を十分に保つことを講師は指

●7時間目
 「天地拳第一系」相対練習
 基本動作を行った後、6時間目の続きを行った。互いが攻撃も防御もできるように練習した後、今度は講師の号令なしの練習に進んだ。技の順番だけでなく、互いの息を合わせなければいけないので、単演の時よりも真剣度がさらに増して練習に励んでいた。また、相対のペア同士で教え合うことはもちろん、他のペアとの見せ合い教え合いの様子が見られ、どのペアも主体的に練習に取り組んでいた。

●8時間目
 「天地拳第一系」組演武発表
 準備運動後、ポイントを確認し、組演武練習に入った。発表前には2人の息を合わせて頑張ろうと意気込んでいる様子がよく見とれた。発表は中間発表と同じ手

は1年生と同様に「気合の大きさ」「正確さ」「残心ができているか」を3段階で評価し、プリントに書き込んだ。返事の仕方・コートの入り方、発表者も見学者も笑ったりしないことなどの作法を講師から説明した。加えて、上手だと思った人の演武を見て自分の参考にするとといった、見る視点についても指導され、それぞれ熱心に観察し評価をつけていた。

3 まとめ

令和2年度は前年度に引き続き少林寺拳法を学習した。前年度は講師の負担の関係で1年生のみの授業であったが、2年度は連盟の多大な協力のもと、2年生も授業できたことは大きな成果につながった。2年目ともなるとかなり本格的な技を習得することができ、達成感のある内容であった。今回、武道の授業を通して学んだことを、今後の生活につなげられるように意義づけしていきたい。

所作（立礼、座礼、立ち方、座り方）について触れる程度となった。しかしながら生徒たちは少林寺拳法で武道に対する意欲が高まっていたので、柔道固有の価値観や所作などを熱心に学習していた。できるならば、少林寺拳法で生徒たちが実感したことを柔道に発展させていきたい。具体的に

また、2年度は何をおいてもこれまで当たり前であったことができない毎日であった。そのような状況の中でも、少林寺拳法は、距離は広くとるもの、通常と変わらざることのできる数少ない教材であった。その意味でも有意義な取り組みとなった。多忙な中、約1カ月にわたって指導してくださった講師の方々と協力くださった連盟に感謝を申し上げたい。

指導していた。生徒は、今までと同じ動作だが、相手がいることで新鮮な感覚で行っている様子が見られた。

また、2年度は何をおいてもこれまで当たり前であったことができない毎日であった。そのような状況の中でも、少林寺拳法は、距離は広くとるもの、通常と変わらざることのできる数少ない教材であった。その意味でも有意義な取り組みとなった。多忙な中、約1カ月にわたって指導してくださった講師の方々と協力くださった連盟に感謝を申し上げたい。