

# シリーズ■ 中学校武道

## 授業の充実に向けて

151

### つまずきをどう克服したか④④ (生徒の興味を引く少林寺拳法授業の追求)

桜丘中学・高等学校教諭 眞鍋 健治

本校は東京都北区にあり、生徒約1200名が在籍する共学の私立中高一貫校である。文武両道をモットーにICT教育にも力を入れており、2024年には創立100周年を迎える。本校では11年度から中学校体育授業で女子生徒を対象に少林寺拳法を導入している。これから少林寺拳法の授業の導入を検討している中学校の関係者に、少しでも参考になればという気持ちから、導入に至るまでの私の経験と授業内容における工夫を紹介したい。

#### 1 非常勤講師の時に少林寺拳法を授業に導入

本校の体育授業は、男子では剣道、女子ではダンス・新体操を導入して行ってきた。私は2007年に体育の非常勤講師として採用され、その当時は女子校から共学になって間もなく、女子校の名残も多くあった。私は当初から、「武道の授業で少林寺拳法を採り入れたい」と考えていた。08年の中学校学習指導要領改訂の告示で、保健体育において、武道・ダンスを

含めたすべての領域を必修とすることとなり、このことが大きなチャンスであると考えた。

本校では、毎年夏休みに全教員に対する課題研修があり、そのときのテーマは「教科に関する研究」と比較的自由な内容であった。私は「中学校武道必修化に伴う少林寺拳法授業の有用性」と題したレポートを作成し、提出した。体育科には剣道を専門とする教員がおり、男子の剣道授業に入り込むのは難しいと考え、女子のダンス・新体操の枠の一部をもらうことができるのではないかと考えた。

○桜丘中学校の少林寺拳法授業の構成 (対象：3年生女子、3クラス 計44名)

1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミットを使用した突き、蹴りの体験</li> <li>・少林寺拳法の成り立ち、礼法</li> <li>・少林寺拳法の突き、蹴りの学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミットを使用し、前回学習した突き、蹴りの練習</li> <li>・試験種目の「天地拳第一系」を学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・突き・蹴りの練習</li> <li>・試験種目の復習、練習</li> <li>・「逆小手」の学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3時限目までの総復習 (前回学習した「逆小手」ができない生徒には「逆手投」を紹介)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実技試験</li> </ul>

レポートは大きく分けて三つの構成とした。①柔道を導入する場合、本校には柔道場がなく、礼法室(華道・茶道の授業で使用する畳の部屋)では危険であること、②剣道の場合、男子と女子の防具の共有は抵抗感があり、分ける必要があるうえ、防具の購入・保管に多額の費用がかかる、③少林寺拳法の場合、特別な場所も道具も必要なく、怪我も少ない。私に少林寺拳法の経験がある、という3点をアピールした。しかし、周囲の教員からはなかなか理解してもらえなかった。

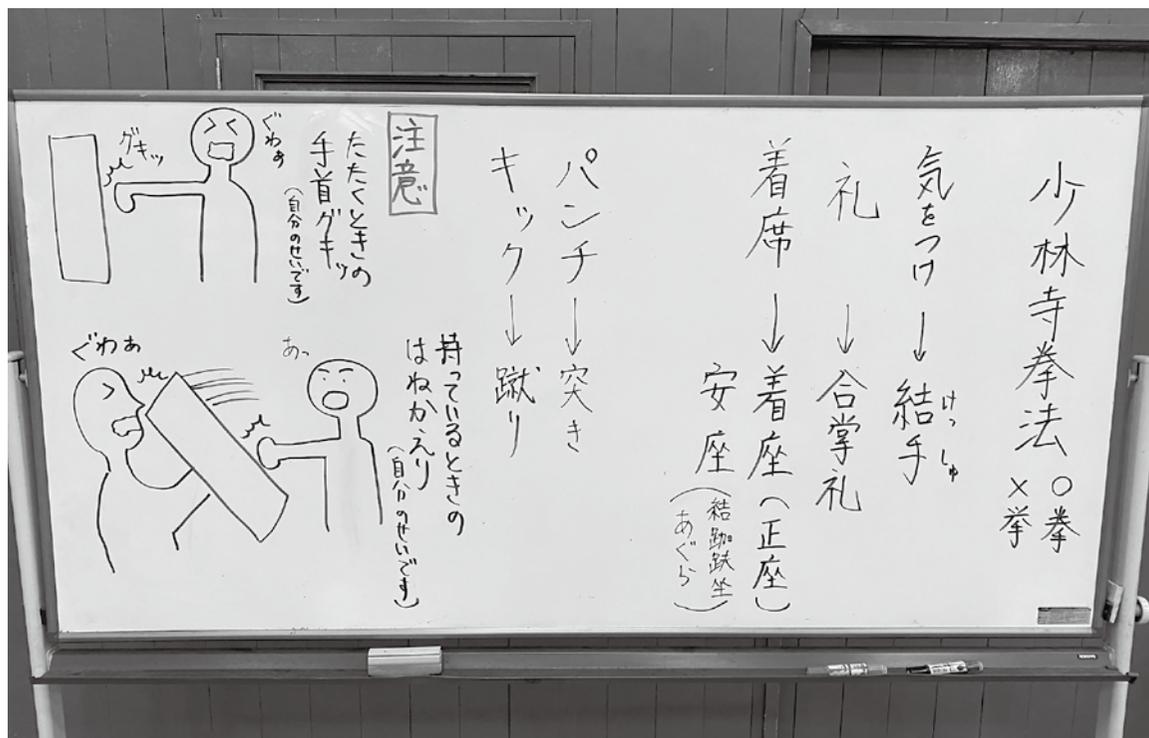
しかし私はあきらめず、3年連続で夏の課題研修で少林寺拳法を導入するためのレポートを提出し続け、教科の会議でもそのメリットを訴えた。そして武道必修化が始まる前年の2011年度にようやく認められ、授業に少林寺拳法を入れてもらうことができた。中学3年生女子の3学期に5回程度だったが、私にとっては大きな一歩であり、嬉しかった。その3年後、部活動や授業での実績が認められ、私は専任教諭になることが

#### 2 授業の展開と実技試験の難しさ

できた。その後、現在に至るまで11年連続で、中学校の体育授業で少林寺拳法を教えている。現在は高校体育でも教えることを考えている。

少林寺拳法の授業は、2011年度から20年度まで中学3年生の女子を対象に、3学期に全5回を実施した。私の「少林寺拳法の経験」と、「体育科教員の経験」の二つの視点から、どのような授業を展開していくかを考えた。その中で重視したのは、「楽しく・安全に・運動量を確保する」ことである。

しかし、初めて少林寺拳法に触れる生徒に対しては、まず少林寺拳法がどういうものかを教え、武道の礼儀を教える必要ならぬ。そこから基本の動きを教え、興味を持つような技を教えるのは、あまりに時間がかかってしまう。



難しい用語や動作はホワイトボードを使用し、説明を行った

また、実技試験（50点満点）を授業内で実施し、屋外での体育の50点と合わせて合計100点満点で成績を出さなければならぬ。こうした問題をたった5回の授業でどうクリアするか頭を悩ませた。

そのような時、11年9月に日本武道館研修センター（千葉県勝浦市）で開かれた第1回全国少林寺拳法指導者研修会に参加する機会を得た。そこで多くの先生方からアドバイスをいただいたり、他校の事例を教えていただいた。私自身が肌で感じたことも含めて、授業展開の参考にした。

その結果、私は、「少林寺拳法を全く知らない生徒に対して、どれだけ興味を持たせ、好きにさせることができるのか」ということに重点をおいた。また、少林寺拳法の動きや技は、すべて教える時間がかるので、「逸脱しない程度に簡単にわかりやすく興味を持たせること」をテーマにした。

【1時間目】

1時間目は、少林寺拳法の特徴

「怖い」と泣いてしまう生徒がいた。思いがけない反応で戸惑いもあったが、そのことを授業の最後に全体で考えさせる時間をとった。そして、生徒から「攻撃される恐怖を知ること、より一層、人には優しくしていこうと思っただ」と前向きな意見が出てきたので、武道における人間形成を養う部分も学習することができた。このことは毎年例に出して説明している。

【2時間目】

2時間目は、前の時間の続きでミットを使用し、突き・蹴りを実

践して運動量を確保した。突き・蹴りを対角線に打たせ、腰の捻転を意識させるよう指示した。その後は試験種目である「天地拳第一系」（少林寺拳法の形の一つ）を練習した。早い段階で流れを教え、後のすべての時間で練習することが目的である。この形は本来、1から8までの号令がある。しかし、生徒のわかりやすさを重視するため、次の形につなげる意味合いがある8の号令をあえて実施しなかった。

また、本校の体育の実技試験は生徒一人一人が全員の前で実施する形式をとっている。本番の試験時に気合で笑わないようにするた

め、授業時から気合を出す際に笑わないようにすること、恥ずかしがらずに開き直って声を出すことを指導した。

2014年度から、本校では生徒全員が入学時にタブレット端末を購入しているため、これを使って反転授業（生徒がデジタル教材などを使って自宅で事前学習し、授業では演習や議論を行う授業形態）もできる。私が実演した見本を録画し、「教材の資料箱」というフォルダに動画を入れておくだけで、生徒は自由に視聴し、事前練習することができるようにした。

【3時間目】

3時間目は、ウォーミングアップで突き・蹴りを実践し、試験種目の練習を全体で行った。その後、少林寺拳法に興味を持たせる技の一つとして、「逆小手」（相手に手首を内側から引かれた時に小手抜をしつつ、抜いた手を巻き込んで相手を倒す技）を練習した。これは初心者が初めてやる柔法であるため、簡単にわかりやすく教える必要がある。そのため、あえて4動作に限定して行った。2人一組となり、

①つかまれたら手をパーに開き鉤手（自分の腕を体に引き寄せ相

と礼法について説明した。武道に興味を持たせるため、導入としてミットを使って、突き・蹴りを体験させるところから始めた。次に少林寺拳法は日本が発祥の武道であること、体育の授業で行っている「気をつけ」や「礼」は、少林寺拳法の「結手」や「合掌礼」にあたること、「体育座り」は「あぐら」で座ることなど、礼法について説明した。難しい言葉も多いので、体育館にあるホワイトボードを使用した。

続いて、突き・蹴りの実践に移った。初めに、怪我を防ぐため、①拳の握り方、②ミットの叩き方、③蹴りの注意点（不安定な姿勢になるため後ろにひっくり返ることに注意）、④ミットを持つ側の注意点——について見本を示しながら説明した。その後は、ミットを持つ人、ミットを叩く人、応援する人の3人一組になって実践開始。生徒は役割を交代しながら突きや蹴りを楽しそうに行い、「ストレス解消になる」というプラスの意見も聞かれた。

しかし中にはミットを持つと

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



「ズーム」を使ってのリモート授業

系の練習に続いて5分間の自主練習。その後は見学の生徒たちの前で1人ずつ実技試験を行った。採点の評価基準については、技術面を50点満点中35点とした。「天地拳第一系」の1から7までの動作と、最初と最後の立ち居振る舞い、形の中にある2回の気合の出

結手~礼~ なおれ	左前中段構 えに構えて	1	2	(気合)	3	4	5	6	7	(気合)	結手~礼~ なおれ
2点	3点	3点	5点	3点	3点	3点	3点	3点	3点	5点	2点
●かかむか ついでいさか ●すもみか ない ●おびき しない	●上段に 突けりか ●突きを 引けりか	●中段に 突けりか ●突きを 引けりか	⑤ ↑大 ④ ③ ② ① ↓小 ●突、た ①に(は)い ●③で基礎	●中段に 突けりか ●左の拳を いりおびき	●指先は どいていさか ●腹を 守りおびき	●指先は どいていさか ●左手が下 右手が上 あつていさか	●指先は 張るおびき ●腹を 守りおびき	●指先は どいていさか ●腹を 守りおびき	●上段に 突けりか ●突きを 引けりか ●腹を 守りおびき	⑤ ↑大 ④ ③ ② ① ↓小 ●突、た ①に(は)い ●③で基礎	●かかむか ついでいさか ●すもみか ない ●おびき しない
項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目
3つ	2つ	2つ	2つ	2つ	2つ	2つ	2つ	2つ	2つ	2つ	3つ
2点満点	3点満点	3点満点	5点満点	3点満点	3点満点	3点満点	3点満点	3点満点	3点満点	5点満点	2点満点

実技試験で使用した評価用紙。全11項を各3点満点で採点した(気合のみ5点満点)

今年4月30日〜6月4日までの約1か月間、新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言により、本校では完全リモート授業を実施した。保健体育の授業において、座学は講義形式のため比較的早く対応できたが、実技をリモートで行うのは非常に苦労した。生徒は自宅でオンライン会議システム「ZOOM(ズーム)」を使用し、授業を受けるのだが、自宅の広さ

### 3 コロナ禍でリモート授業に挑戦

し方など全11項目を細かく採点した。残りの15点については授業への出席などの平常点で評価した。生徒のペースで進むと採点が難しくなるので、すべての号令は教員が行った。この方法は、採点に迷ったときなどに、生徒が教員の号令に合わせて技がしっかりできていたかによって点数の調整ができるので、少林寺拳法が未経験の教員でも採点しやすいことから、この方法を推奨する。

画面越しであるが、生徒が一生懸命突いたり蹴ったり練習する様子が見え、ネットの回線によって微妙なタイムラグがあり、技の説明で混乱した場面もあったが、内容は一通りうまくできたと考えている。

また、成績もリモート画像を通してつけることを想定しなければならぬ。そう考えた私は、リモートで少林寺拳法を実践することを選択した。リモート授業は横で保護者が見ている可能性もあるので、少林寺拳法をアピールする場として、もう少し良いと考えた。投げ技などがある柔法の学習は難しいが、基本稽古や型はできると思い、実施に踏み切った。各種の突き・蹴りを中心に行った。

私は少林寺拳法の楽しさや魅力は今後も多くの生徒に伝えていきたいと考えている。

今回、私の授業経験を中心に説明させていただいた。私の場合、少林寺拳法の経験者だったが、未経験の教員でも少林寺拳法を体育の授業に導入している学校が増えてきていると聞いた。そのため、本校でも、私以外の保健体育科教員が少林寺拳法を授業で教えていけるよう、今後はマニュアルの作成や未経験教員への指導に力を入れていきたいと考えている。これにより、少林寺拳法を授業で導入する学校が増えることを期待している。

### 4 今後に向けて

生のみならず、高校生も含め男女問わず、すべてのクラスで少林寺拳法の授業を実践することができた。改めて少林寺拳法授業の今後の可能性を感じた。

実際に逆小手の学習において生徒たちは興味津々で技を練習していた。質問をしに来る生徒も多

この日は、全体での天地拳第一

手のバランスを崩す)を行う。  
②右手でジャムが入ったビンの蓋を外すような動きで掴まれた手をほどく。(これが小手抜の説明)  
③左手を相手の右手の甲に添えて外側に手首をひねる。  
④右手で相手の体をひねるように引き込んで倒す。  
この①から④の動きを交互に練習させた。

く、「家で母親に手をつかんでもらって技を練習しています」という声もあり、少林寺拳法への興味・関心を引くことができたと思う。さらに、家族間でのコミュニケーションになったと考えている。

本来、逆小手は他の技をいくつか学習した後に練習するのだが、この四つの動きに限定し、逆小手を実践したところが私の授業でこだわったポイントである。おそらく、少林寺拳法を修練したことがある先生方なら、この段階で逆小手を行うことは不完全でおかしいという人が多く、お叱りを受けるかもしれない。しかし、説明が長くなると生徒は飽きてしまうということがある。さらに、運動量を確保するためにこうした工夫が必要と考えた。

4時間目は、3時間目までの総復習を行った。突き・蹴りの打ち込み、試験の形の練習をした後に、前回学習した逆小手を復習した。技がうまくいかないという生徒には裏ワザと称して、「逆手投」(逆小手が失敗した際に用いる変化技。相手の体勢が崩れない時に手首を斜め下方向に引きながら投げる技)を紹介した。これは黒帯(二段科目)の技なので、通常の武道授業では教えることはないと思うが、生徒の達成感や興味を最優先にさせるため実践した。

#### 【4時間目】

#### 【5時間目】