

指導計画（1年生）

時数	主な指導内容	学習の狙い
1	オリエンテーション	・空手道の特性、学習内容について理解する。 ・空手道の歴史を知る。
2～3	礼法・基本動作	・武道の礼法について知る。（黙想、座礼、立礼、身だしなみなど） ・基本動作（立ち方、構え）
4～6	突き・受け・蹴り	・基本となる技の出し方の確認。 ・新たな課題を見つけ、練習方法を考える。
7～9	形練習	・互いの形を観察し、自らの課題を見つける。
10	形の発表会	・身に付けた形を発表し、自らの技能を振り返る。

指導計画（3年生）

時数	主な指導内容	学習の狙い
1	オリエンテーション （1年時の復習）	・空手道の特性、学習内容について理解する。 ・空手道の歴史を知る。
2～4	礼法・基本動作・突き・受け・蹴り	・基本となる技の出し方の確認・復習。 ・新たな課題を見つけ、練習方法を考える。
5～6	形練習	・互いの形を観察し、自らの課題を見つける。 ・1年時より、より良い形になるにはどうすればよいかを考える。
7～9	約束組手練習	・ペアで協力して、約束組手を完成させる。
10	約束組手の発表会	・身に付けた形を発表し、自らの技能を振り返る。



本校での武道授業で空手道を指導している高校の教員

3

空手のイメージ

道が未経験だったことから、その高校の先生と協力して、一から授業を作っていくことになり、平成22年度から空手道の授業が始まりました。

本校には、何事にも一生懸命に取り組み真面目な生徒がたくさんいます。休み時間になるとすぐに

4

授業の実践

体育館に集合し、準備を始めます。授業前のアンケートでは、空手道のイメージについて「礼儀正しくかつこい」「心身共に成長できる競技」といった前向きな回答が多く書かれていました。

しかし、「技を受けたら痛そう」「姿勢を保つのがきつく、つらそう」という声もありました。授業では、「床が冷たいから、授業が始まるギリギリまで靴を履いていよう」という声が聞こえてくるなど、意欲的に取り組むことができない生徒もいました。全員が興味を持って授業に取り組むことが課題として考えられました。

1年生と3年生で空手の授業を行っています。1年生では、立ち方・突き・受け・蹴りなどの基本動作を学習します。3年生では、1年生で習得したことに加え、約束組手を行っています。

シリーズ

中学校武道

授業の充実に向けて

154

つまずきをどう克服したか

47

（「GIGAスクール構想」とコロナ対策を踏まえた空手道授業）

北海道南富良野町立南富良野中学校教諭 長谷川孝雄

新型コロナウイルス感染症対策で活動に制限がある中でも、子どもたちの学びを止めることはできません。また「GIGAスクール構想」（全国の児童・生徒全員にコンピュータと高速通信網を整備する文部科学省の取り組み）により、1人1台端末の活用など、学校現場ではやらなければいけないことがたくさんあります。

そんな状況の中、空手道未経験の保健体育科教員が、感染対策やタブレット端末を使ってどのように授業を行ったかを紹介したいと思います。

1

学校の特徴

本校は、北海道中央部に位置し、周りを山々に囲まれた自然豊かな場所にあります。近年の生徒数の減少により、町内の4中学校が統合し、平成17年に開校しました。現在は全校生徒37人の小規模校です。

特色ある取り組みとして、体育の授業では、カヌー・カーリング・スキーなど、地域の豊かな自然を生かした教育活動を行っています。

2

小中高連携教育事業

ます。

本町では、小中高連携教育事業を行っています。平成22年度から現行の空手道授業をスタートさせた前任者によると、同事業に「先生プロフィール」というものがあり、各校の先生方の特技や指導できることが紹介されています。その中で、町内の空手道場に通っている有段者の先生が高校にいることがわかりました。前任者は空手

好評発売中

死ぬまで弓道

小牧佳代（弓道教士七段）

四六判・上製・342頁・
定価2640円

競技中に急性大動脈解離に倒れた筆者は奇跡的な生還を果たす。その8カ月後に弓道を再開し、再開のわずか2年後に皇后盃で十射皆中、優勝を果たした。本書では激動の自伝を記し、弓のあり方や「早気」など弓道家の誰もが陥る課題などを模索する。死の淵を覗き、現在も全身全霊で弓を引き続ける筆者だからこそ記せた弓道伝記かつエッセイ集。



◎ 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



<https://www.nipponbudokan.or.jp>



3年生による約束組手の練習（平成30年度）



コロナ禍の中、距離を保っての形の練習（1年生）

対策を講じることが困難であると考えられます。しかし、空手道は以下のように、比較的行いやすい点があります。

- ①ソーシャルディスタンスを保って授業を行える。相手と接触しなくても十分に競技を楽しめる。
- ②道具を使うことがなく、防具など他の生徒と共有するものがないので、消毒などの作業が必要ない。
- ③オンライン授業にも対応できる。道具も使わず、最小限のスペースでできるため、パソコンの前でも授業を受けることができる。

5

生徒の感想・授業後アンケート

空手道は特別な場所や道具を必要としません。来年度からいきなり空手道の授業を導入することは、教育課程の変更などの点で難しいと考えられます。しかし、コロナ禍に限って空手道を採用することで、武道の授業が楽に進められると感じています。

昨年度の生徒の感想と授業後アンケートを紹介します。多くの生徒が好意的な感想を書いていました。



タブレット端末で動作を撮影する生徒



礼法（黙想）の指導（1年生）

(1) 1年生の授業

1年生はオリエンテーションのほか、礼法・突き・受け・蹴りなど基本的な動作を学習します。オリエンテーションでは、空手少女が出てくるテレビコマーシャルや東京オリンピックでメダリストとなった喜友名諒選手や清水希容選手の演武をパソコンを使って見たりすることで、空手のイメージや興味を膨らませました。

その後、突き・受け・蹴りなどの基本技術の習得に向けて練習を始めました。生徒の人数が少ないということもありますが、十分な間隔を空けて練習に臨めます。空手道はどの競技よりも距離感に関して安心して取り組めると考えられます。

授業を行う上で生徒に意識してほしいことのひとつとして「技のキレ」を挙げました。「技のキレ」と言われても、なかなかイメージすることが難しい生徒も多いです。そこで、前述した高校の先生に手本を見せてもらい、生徒にキレのイメージを膨らませてもらいました。（自分で手本ができない

場合や外部講師がいない場合は、東京オリンピックの演武を見せるなど、動画を見せることも有効な手段であると考えます。

令和2年度からは技のキレを意識するに当たって、個々の生徒に貸与されたタブレット端末を活用しました。自分の動きはなかなか理解できないものです。各自に端末がない時は、自分でできていると思いついても、クラスメートからできていないことを指摘されて、やる気を失ったり、落ち込んでしまったりする生徒も見られました。しかし、端末が導入されたことで自分の動きを客観的に分析でき、納得することが多くなりました。スロー再生・遅延再生・模範の動画を並べて再生できるなど、機能は大変便利です。今後は端末の使用ルール内であれば、生徒が他の機能を使ってよいことにしたいと考えています。

(2) 3年生の授業

3年生では、1年生の復習と約束組手を行います。コロナ禍以前の約束組手は生徒同士が接触し、

スピード感溢れる演武を行っていました。生徒たちから「形よりも面白かった」という声が聞かれるなど、楽しんで授業に臨んでいました。

しかし、現在の状況下で、接触を伴う約束組手を行うことはできません。そこで、「接触しない約束組手」を考えることにしました。方法は外部講師と一緒に考え、実際に行ってみることで、十分な距離を保つことも約束組手の雰囲気味を味わえることがわかりました。迫力や緊張感は少し欠ける部分もありますが、今できる最大限の約束組手に近づけたと感じています。生徒の感想には「ペアの人と約束組手をやって、協力して一つのことをやるのが楽しかった」と書かれており、約束組手の楽しさが少しは伝わったかなと感じています。

(3) コロナ禍の授業

現在の状況で武道の授業を行うことは大変難しいと思います。特に柔道・剣道・相撲は相手との接触や道具の共有など、十分な感



距離を保った約束組手の練習（3年生）

た。私自身、空手道についてもっと勉強し、さらに楽しいと思ってもらえる授業を展開していきたいです。以下は生徒の感想と授業後アンケートです。

(1) 生徒の感想

・空手の基本の技を全体的に学ぶことができました。しかし、後ろ蹴りが一番やりにくかったです。楽しかったのは約束組手です。理由は攻撃と受けを交互に行い、さまざまな技を組み合わせ、受けは攻撃に合わせてかわしたりガードしたりするので、いろいろな組み合わせができそうで楽しかったです。空手をやったことで日本人としての礼儀やマナーが身に付いたと思います。

・空手をやる前は、あまり動かず疲れないスポーツだと思っていましたが、実際にやってみて一つ一つの技をキレよく集中してやると楽しくて体を動かしたと感じました。

・ミットに打って、いい音が鳴る時が特に楽しかったです。一つ

一つの動きがわかるようにメリハリをつける意識が大切だと思います。空手をする事で集中力が鍛えられました。意識することが多いから基本練習も集中して行うことができました。

(2) 武道に対するイメージ(授業後)

・技の一つ一つのやり方や意味を知ることによって武道は相手をやっつけるものではなくて、自分を守ったり他の人を守ったりするものだと思います。

・空手などの武道は「武」と書いているので、激しく戦うスポーツだと思っていましたが、授業を受けてみて、礼儀が大切で神聖なスポーツだと思いました。

・初めは強くて乱暴なイメージだったけど、相手を同志だと思ったり、先に手を出してはいけなかったりと、優しく強く志の高いというイメージに変わりました。

・相手と戦うだけではなく、自分の体を把握したり、体力を向上させたり、自分を磨いたり成長させたりするものというイメージに変わりました。

最後に

6

空手の授業を行うに当たり、多くの方の著書などを参考にしました。初任の頃は他の先生の教材を真似したり、使ったりすることは「失礼」「自分はサボっている」という感じがしました。一から教材を考え、作ることが1年目の仕事だと考え、日付を越えるまで仕事をすることが大事であると感じていました。

しかし現在は、専門家が作った資料は大変素晴らしいものであり、それを活用した方が、子どものためにもなると感じています。疲れた顔で生徒と一緒に空手道を行うのではなく、明るい顔で生徒と一緒に授業を行う方が、自分も子どもたちも空手道が楽しくなると思います。素晴らしい資料を作成していただいた方や講習会を開催していただいた方に感謝し、空手道に興味を持つ生徒が一人でも増えるように努力を続けます。