

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

155

つまずきをどう克服したか④⑧（生徒が熱中する少林寺拳法授業とプレイヤーズ・センタード・コーチングの視点）

高知県少林寺拳法連盟事務局長（高知中央高等学校教諭）

岡田 俊介

高知県少林寺拳法連盟（以下、県連）は2019年1月、県や市町村の教育委員会、中学校に対し、武道授業での少林寺拳法の採択を働きかけ、19年度から毎年、県内2校で外部指導者として少林寺拳法授業を展開している。コロナ禍での授業運営にあたり、県連は独自の感染対策チェックリストを作成。また、前年度の授業実績を踏まえて新たな指導案の作成に取り組み、中学校にも確認・助言をいただき、生徒に新たな発見と自己成長につながる授業の実施に取り組んでいる。その過程でさまざまな課題にどのように取り組んできたのか、南国市立香南中学校での実践を例に紹介する。

1 武道授業実現に向けた取り組み

平成24年から完全実施となった中学校保健体育科での武道授業。保健体育科教員の中には、柔道や剣道などの有段者はいるものの、決して多くはない。さらに、有段者で実際に武道指導を行っている教員は幼少期から稽古に励んだ人や学生時代から大会で成績を収めた人に限られ、その数は非常に少ない。

また、学校の施設環境や防具、

備品在庫状況なども踏まえると、武道授業の継続的な展開には課題がある。

そうした課題を解決しようと、学校現場では各武道団体の指導者を招聘して教員と連携することに より、生徒に武道の礼儀作法をはじめとする伝統的な考え方を理解させ、より充実した武道授業を展開する動きが広がっている。これは、単に武道授業を実施するだけでなく、武道指導経験の浅い教員にとって、経験豊富な指導者の指導方法や評価ポイント、配慮すべき注意点を实际的な授業で確認し、今後の教科指導・授業づくり

を行う上で、とても有益な機会である。

各武道団体にとっても、武道を学ぶ生徒・学生が年々減少傾向にある実態を踏まえると、授業実施はとても貴重な機会であるため、積極的に展開したいところである。しかし、指導員の派遣に当たっては、指導者の勤務先との調整や指導者の保険加入などにも必要なことから、指導員の確保は容易ではない。

県連では、理事長をはじめとする役員が、指導員の勤務先を訪問し、中学校武道授業の必要性を説明し、協力を呼びかけている。今回取り上げる南国市も教育委員会や中学校へプレゼンテーションを行い、授業が実現した。

また、授業運営にあたる指導員を養成するため、各学校にある少林寺拳法部の部活動で指導実習するほか、公益財団法人日本武道館と一般財団法人少林寺拳法連盟が主催する全国指導者研修会での情報も共有し、生徒に対する指導方法の研究に取り組んでいる。

2 「技術習得」から「楽しさを知る」へ外部指導者の視点を切り替える

普段、道場やスポーツ少年団などで指導している指導者の中には、学校での武道指導に抵抗感を示す人も少なくない。その理由として「授業となると、どのように進めて良いかわからない」「数時間で技術を伝えるのは難しい」「授業を受ける生徒の態度が気になる」などの意見がある。武道を通じて身心一如の修行に邁進する拳士を普段指導しているだけに、受動的な生徒の姿を目の前にして指導することに困惑することもある。

そこで私は、授業協力をいただく指導員の方々に対し「少林寺拳法の楽しさを、生徒たちに知ってもらうことだけにフォーカスしてもらいたい」と伝えた。普段の指導とは違う視点を事前に持つことで、技術到達度についても同じ基準を共有することができた。そして「技ができる・できないではな

く、楽しさや喜びをまず知ってもらう。授業を通じて少林寺拳法に対する興味・関心を育み、少林寺拳法で学んだことを日常生活に活かしてもらうことができれば、道場やスポーツ少年団などで普段指導しているより良い人間形成の目的につながっていく」と考える。

授業づくりに当たっては、核となる教員の負担も大きくなるが、外部指導者と事前に情報共有することで、指導者の持ち味を活かした新たな授業展開（指導方法を含む）もできる可能性がある。

3 香南中学校での取り組み

香南中学校は全校生徒約80人の市内中規模校である。同校では、少林寺拳法授業を実施するまで、剣道を実施していた。2019年春、県連副理事長で南国市教育委員を務め、同校卒業生でもある濱田雅士氏を通じて中学校側に少林寺拳法を紹介したところ興味を持っていただき、少林寺拳法授業の

さらに一般財団法人少林寺拳法連盟が取り組んでいる指導者研修会や中学校武道に関する指導資料なども情報提供した結果、少林寺拳法を第2の武道種目として全学年の授業（年8回実施）に採択していただいた。

2019年度から始まった同校での武道授業は、コロナ禍の中でも毎年実施している。授業後には先生方から指導方法の改善・提案などをいただき、当県連もより良い指導方法の研究に取り組んでいる。

2020 年度 南国市立香南中学校 少林寺拳法授業 指導計画書									
【1 学年】		教科・科目	保健体育	学年・クラス	1 学年	予定授業時間	8	指導担当	高知県少林寺拳法連盟 中学武道必修化推進委員・指導員
次	時間	単元名	評価観点			指導目標	指導事項	指導上の工夫・留意点	
			関	思	技				
1	1	①基本礼法・作法 ②CT（鏡ダッシュ） ③基本動作（開足立からの突き・蹴り）	◎	○		・少林寺拳法の基本的作法や動作を学び、これから行う対人的技能の練習に向けた基礎を身につける。	・生徒全員が挨拶（合掌礼）をできているか確認する。 ・構えには、次の動作の準備や攻防の要素が含まれていることを説明する。	・体調管理、また安全に配慮する視点を養うため、爪の切り具合や練習場所の安全確認を適宜指示する。 ・動作を覚えやすくするために、リズムに合わせて基本動作を確認する。	
	2	①基本礼法・作法 ②CT（フライ返し） ③前受身 ④中段構えからの突き・蹴り ⑤講話（武の本質）		○	◎	・手先・足先だけの突き・蹴りとならないように肩と腰の回転を使った動作を身につける。 ・講話を通して、武道を学ぶ意味を考え、腕力の強さや技のうまさを感じることではないことを理解する。	・順蹴や逆蹴を確認する。その際には、肩と腰の回転を利用して「ゆっくり大きく」から「速い」動きを意識する。	・前受身の実施にあたっては、マットがある場合は積極的に活用して、事故防止に努める。合わせて使用上の留意点（新型コロナウイルス対策も含める）について学校側と事前確認を行う。	
2	3	①基本動作（突き・蹴り） ②CT（1 対 1 はちまき取り） ③対人的技能（内受突） ④講話（組手主体）	◎	○		・突きに対して、手受けとならないように、身体でさばき、相手の手首を受けるように内受動作を身につける。 ・講話を通して、1 人で練習することも必要だが、2 人で練習する方が間合いのとり方や正確に攻撃・反撃するなど、技が上手になることを理解する。	・正確な突き・蹴りをするために、攻めも守りも足先の方向に気を付けるよう指示する。	・自他の健康・安全に配慮する習慣を養うため、爪の切り具合や練習場所の安全確認を指示する。 ・上段に対して突き攻撃をする際に、まずは宙を合図に突き、正確性と動体視力に慣れさせた後、互いのスピード感覚に応じて技練習をする。	
	4	①基本動作（相対） ②CT（じゃんけんダッシュ） ③対人的技能（小技投） ④講話（守主役従）			○	◎	・効果的な当身について理解を深める。 ・講話において、少林寺拳法の技は受けてから反撃する技がほとんどであり、冷静に相手の弱点を見極めることで、正確な反撃を行うことができることを理解する。	・技が手先だけにならないよう、肩と腰、そして足を併せて対人的技能をするよう指導する。	・当身の 5 要素には、①急所の位置、②当身の開合、③当身の角度、④当身の速度、⑤当身の虚実があることを説明する。
	5	①基本動作（相対） ②CT（5 対 5 はちまき取り） ③対人的技能（上受蹴） ④講話（剛柔一体）			○	◎	・頭上からくる攻撃に対しても、受手を強く張り、不敗の姿勢を作ってから反撃する。 ・少林寺拳法の技の中には 剛法・柔法のそれぞれの要素が含まれているので、講話を通じて片寄らない練習が上達スピードを飛躍させることを理解する。	・授業中盤に入ったところで、生徒全員が正しい礼法・作法を身につけているか、手の位置や目線・姿勢・動作について再確認する。	・上受した際の手の向きによって、まったく力の入り具合が変わるだけでなく、介助の現場でも使われる技術であることを紹介する。
	6	①基本動作（相対） ③対人的技能（逆小手・前指固） ④講話（不殺活人）	◎	○	○		・対人的技能「逆小手」について、掛け手と捌き手の位置を間違えないよう指導する。	・固技について、相手の関節の可動域によっては、ケガをさせてしまう恐れもあるため、段階的に練習するよう注意する。	
3	7	①対人的技能（組演武） ④講話（求める人間像）		◎	○		・2 人一組となって組演武（2 構成）を完成させる。 ・講話を通じて「自分さえ強くねばそれではいい」という間違った考えを、自己確立・自他共栄の気持ちをもって生活することが大切であることを理解する。	・一定のリズムで技を行わず、武的要素を意識し、活きのある動きをするように指導する。	・生徒の技術習得度をみて、授業 3 時間目～6 時間目までに取り組んだ技を選ぶ。生徒の積極性が高い場合は、自由に選択させることも可。
	8	①演武発表会 ②指導者講評		○	○		・演武発表を行い、武道「少林寺拳法」で学んだ成果を披露する。	・武道は、自信と勇気と行動力を身につけ、生涯を通じて学ぶことのできるものであることを伝える。	・これまでの授業で学んだ技については、相手にケガをさせる可能性があるため、非常時以外の場面で用いないように呼びかける。

【2 学年・3 学年】										
教科・科目		保健体育	学年・クラス		2 学年・3 学年 (昨年度実施学年)		予定授業時間	8	指導担当	高知県少林寺拳法連盟 中学武道必修化推進委員・指導員
次	時間	単元名	評価観点			指導目標	指導事項	指導上の工夫・留意点		
			関	思	技					
1	1	①講話（コロナ×武道） ②基本礼法・作法の復習 ③CT（ジャンピング構え） ④基本動作（突き・蹴り）	◎		○	・講話を通じて、武道をする意味を再確認する。 ・新型コロナウイルス問題によって人との距離が大きくなる中で、今武道をする意味について理解する。 ・肩腰を意識した突き・蹴りの動作（単撃）が、次の体さばきや足さばき、そして攻撃につながることを理解する。	・生徒全員が膝下照顧および、挨拶（合掌礼）できているか確認する。	・指導者は新型コロナウイルス対策として観戦が作成したチェックシートを活用して、毎時間検温・手指消毒を実施する。 ・安全に配慮する視点を養うため、爪の切り具合や互いに練習する場所・距離を確認する。 ・CT では、中段構え・一字構え・八相構を復習し、素早い動作を行うよう指導する。		
	2	①基本動作（突き・蹴り復習） ②CT（ダマさんか転んだ） ③対人的技能（天地拳第 1 系＝団体演武） ④講話：修行の心得①（目的確立と修行の順序）		○	◎	・前回の授業内容（構え）を振り返り、静と動のメリハリをつけ、突き・蹴りについてもスピード感を出し出す。 ・全員が同じ方向を向き、等間隔に隊形を組み、天地拳第 1 系を号令なしで動作できるようにする。	・突き・蹴りの練習においては、突いた状態あるいは蹴った状態のまま（伸びた状態）にならないよう、引き動作を確認する。	・CT では、静止する際に中段構え・一字構え・八相構のいずれかで構える。歩いて行う場合、そして小走りで行うなど、構えに入る前の条件設定を変えなどして、正確かつ体幹を意識した構えの修得を図る。 ・団体演武においては、学校側の意向も確認した上で、気合も含めた演武を実施する。		
2	3	①基本動作（連突） ②CT（はちまき突き） ③対人的技能（上上二連突） ④講話：修行の心得②（基本を学ぶ・理を知る）		◎	○	・突き動作における、視点の位置を高く設定することにより、自然と上半身（正中線）を立てた正しい突き動作を理解する。また、突く位置についても正確性をめとせる。 ・突きに対する防技として、上上二連突に対して上受と内受を片腕で行い、体捌きの必要性についても理解を図る。	・相対距離を遠くから設定して、視点を下へ向かせないようにする。 ・CT においては、対構の状態を取り組み、両者の正中線が側面の方向を向かないように確認する。	・CT では、はちまきの端をくくり、シャドウ突きのような形で突く位置との距離感を理解する。 ・防技修得においては、生徒たちが手受とならないように、指導者は大きく動作を示し、手受による事故例も示す。		
	4	①基本動作（前受身） ②CT（4 方向ステップ） ③対人的技能（手刀打+流水受） ④講話：修行の心得③（教をかける・片寄せない）			○	◎	・前受身については、膝立ちの状態からはじめ、最終的に一字構の状態から行う。 ・前回授業で取り組んだ、上半身（正中線）を立てた動作について振り返りながら手足・腰足の理解を図る。	・手刀打について、振突のような動作にならないように、例示して指導する。	・前受身の実施にあたっては、マットがある場合は積極的に活用して、事故防止に努める。合わせて使用上の留意点（新型コロナウイルス対策も含める）について学校側と事前確認を行う。	
	5	①基本動作（横転より起上） ③対人的技能（逆小手・裏固） ④講話：修行の心得④（無理をしない・永続する）		○	◎	○	・横転については、仰臥位の状態からスタートして、足の引き上げと手の使い方がよって、素早く起き上がることを理解する。 ・逆小手は、相手の動きを制圧する裏固の理解を図る。	・横転より起上については、相手を警戒するために、視線を外さないように意識させる。	・逆小手裏返投については、生徒の技術習得度によって、攻者の身体をまたいだ後に裏固動作に入るなど、正規動作以外の方法も取り入れて行う。	
	6	①基本動作（相対） ②対人的技能（組演武）		◎	○		・授業 2 時間目～5 時間目までに取り組んだ技術科目の復習を行う中で、先（後の先・対の先・先の先）について意識をして、視線を下けない素早い動作修得を図る。	・演技とならないよう、攻撃位置や間合いなどの武的要素を確認する。	・組演武の指導においては「今から 5 分以内で 1 組発表！」や「あと 3 分で全体確認します！」などと緊張感を持たせる。	
3	7	①対人的技能（団体演武） ②演武練習		○	◎		・ 6 人～10 人（規模は学校側と要相談）のグループを編成し、団体演武に取り組む。1 構成目は天地拳第 1 系を行い、2・3 構成目は生徒に選択させて探究学習に取り組む。	・巡回指導をする指導員と、生徒からの質疑応答に対応する指導員に分かれて、生徒観察する。	・生徒が自ら考察する授業づくりに向けて、ICT 機器（例：タブレット端末）の活用や、見本演武動画を液晶ディスプレイに流すなどの方法を検討する。	
	8	①演武発表 ②指導者講評		○	○	◎	・演武発表を行い、武道「少林寺拳法」で学んだ成果を披露する。	・武道は、自信と勇気と行動力を身につけ、生涯を通じて学ぶことのできるものであることを伝える。	・これまでの授業で学んだ技については、相手にケガをさせる可能性があるため、非常時以外の場面で用いないように呼びかける。	

評価観点（関：関心・意欲・態度。 思：思慮・判断・表現。 技：技能。 知：知識・理解）
CT… Coordination Trainig の略



礼法の学習

指導者が拳士に伝えるに当たっては、時間をかけて段階的な指導が必要である。

しかし、授業では最少で 1 ～ 3 時間、多くは 8 時間程度で技法を伝えなければならない。そのため指導者によっては、生徒に技法を伝えたい到達度（理想）と、生徒たちの実際の到達度（現実）の差にもどかしさを感じ、普段とは違う指導に苦慮することもある。

そこで、生徒にわかりやすい、技法習得のための簡単なトレーニングを実践した。

■コーディネーショントレーニングの視点を導入

私は学生時代、体育の家庭教師として、子どもたちの競技力向上や不登校の生徒の体力維持を目的としたスポーツ指導に従事した経験がある。運動能力の向上だけでなく、集中力や忍耐力など精神面の強化・安定を図るために、運動メニューを試行錯誤した。その際、ウォーミングアップに取り入れていた「コーディネーショントレーニング」の視点を、武道授業

にも活かしてみた。

コーディネーショントレーニングは、体内・体外の情報や刺激を把握・分析し、瞬時に行動に反映させる手立てを学ぶ、ドイツ発祥のトレーニング法である。ボールや新聞紙など手軽な備品を用いたトレーニングであることから、中学校でも新たな器具を購入することなく既存の用具で展開できることから導入しやすい。

①「突き」動作の習得

突きは、相手の顔面や腹部に対して攻撃するため、女子生徒を中心に恐怖心があり、練習にためらいを生じやすい。そこで、運動会などで用いるハチマキを使い、突き動作の短期間習得を試みた。2 人一組になり、1 人がハチマキを他者に向かって差し出した状態で構え、もう一人の生徒が瞬時にハチマキを取るという簡単な動作である。ハチマキを取りに行く動きは「突く最短距離の動きづくり」、ハチマキを掴み取る動きは「突いたままにしない引き動作づくり」につながる。制限時間や使用する

手（左・右）を指定することで、練習内容は多様化し、男女も一緒にやることから、生徒たちも意欲的に練習していた。

②「運歩（足運び）」動作の習得

相手に対して素早い攻撃を行い、また相手の攻撃に対して素早い体さばきを行うためには「運歩」の習得が不可欠である。そこで、開足立ちの状態から左右へ移動（蟹足）や、左（右）中段構えの状態から前後への移動（千鳥足）の練習をする。その際、言葉による指示（例「左へ！右へ！」）だけでなく、指差しや音（リズムを含む）など、指示の出し方を変え、生徒たちの到達度を見極めながら、指示した方向と逆方向に移動させるなど難易度を変える。

また、2 人一組となつて一方の生徒が指示を出すなど、生徒同士で主体的に学び、技術を深めた。このような練習により、生徒たちの視線は足元ではなく、次第に相手の身体全体へ向くことにより、正中線も立ち、姿勢の改善にもつながった。



ハチマキ取りの様子① 片方の生徒がハチマキを相手に向かって差し出す



②ハチマキを持っていない側は相手の動きを観察し、瞬時にハチマキを取る



「運歩（うんぽ）〈足運び〉」動作練習の一環としてのコーディネーショントレーニング

ほかにも、蹴り動作や相対距離感覚をつかむためのトレーニングにも取り組んだ。これらのトレーニングについて、「遊びであり、本来の武的動作を養う練習とは違う」という意見もあったが、限られた時間で動作を習得し、武道に対する不安要素をなくして少しでも多くの楽しさを生徒に実感してもらうためには、大切なトレーニングである。武道において学ぶことは「まねる」ことから始まり、最初は「ぎこちなさ」を感じる動作でも、その動作に含まれる目的

5 中学校武道授業は武道の未来づくりの原点

少林寺拳法は、技の修練を通じて自信と勇気と行動力を身につけ、慈悲心と正義感を養うことを目的としている。大局的には自己の可能性を信じ、「半ばは自己の幸せを、半ばは他人の幸せを」考えて、信念を持って行動できる、リーダーシップを持った人を一人でも多く育てて、「理想境」建設に貢献するという使命を担っている。その武道を通じた学びを中学校の武道授業で展開していくに

は、どうしても繰り返し修練するための期間と指導者の確保が必要である。

しかし、武道授業の運営を取り巻く現状を踏まえると、その両方の課題を解決することは容易でない。私たち外部指導者が授業協力していくためには、生徒と一緒に武道に取り組みむ心地よさや喜びを体験する機会を多く持つことが大切である。心がワクワクし、感動するような授業を繰り返すことで、生徒たちは「やればできる」や「もっと上手になりたい」という自己肯定感を高める機会となる。

武道の授業で得た気づきや自信を日常生活に還元し、武道の授業を通して反省や見方を変える視点・考え方を学び、再び日常生活の中で改善して還元することの繰り返しこそ、武道本来の目的と魅力を実社会に活かすことができる。

より良い地域社会づくり・人間関係づくりに役立てる力が、中学校武道授業にはあり、武道の未来をつくる原点にもなると考える。

6 今後に向けて

新学習指導要領の保健体育編では、武道の評価規程が4観点から3観点に変更され、文部科学省はICTの活用による授業展開も提唱している。そして、スポーツ庁は、さらなる武道授業の充実と資質向上に向けて予算を確保し事業を展開するなど、中学校武道授業を取り巻く状況は、少しずつ支援体制が強化されている。

こうした動きに対し、一般財団法人少林寺拳法連盟は、中学校武道授業推進委員と本部職員が連携して指導実践の研究に取り組んでいる。私は、国や各武道団体から提供される情報をもとに、指導者同士が緊密に連携することが中学校武道授業づくりの第一歩であると感じる。

中学校側が望んでいることや武道に寄せる期待を知ること、指導者もその期待にこたえる授業づくりが可能となり、コロナ禍であってもオンラインで議論しあうことで、全国の指導者と授業づくり

のためのヒントを得られると考える。

コロナ禍により、人と人との距離が「遠隔」となる中で生徒たちも人から直接学ぶという機会を失いつつある。直接人の熱意を感じ、学ぶこと以上に新鮮な学びはない。私たち指導者は「ウィズ・コロナ」の時代と捉え、このような状況だからこそ、誰かを勇気づけたり、元気づけたりする武道授業を提供していく大きな使命がある。今後も、各関係組織と連携して、より良い授業づくりに邁進したい。

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>