

「武道推進モデル校」事業を活用した 複数種目（少林寺拳法・空手道・柔道）の実践

山口県宇部市立上宇部中学校
校長 藤井 一憲
教諭 海老永瑠璃子

本校は、瀬戸内有数の臨海工業地帯を有する山口県宇部市の中心部にあり、学校周辺には県総合庁舎などの官庁をはじめ、大学、高等専門学校、高等学校があり、教育的環境にも恵まれている。近年では地域との連携や、生徒たちの地域貢献活動を核とした学校改革により、「奇跡の学校」と称賛される成果を上げ、生徒たちによる「カリキュラム・マネジメント」が全国的にも注目されている学校である。

今回は本校における「武道推進モデル校」事業を活用した複数種目（少林寺拳法・空手道・柔道）の実践を紹介する。



本校校舎正面

1 はじめに



武道全般についての説明が行われた空手道のオリエンテーション

平成24年度からの武道必修化に伴い、宇部市内の中学校には武道の備品などが配備され、本校にも畳50枚と柔道着40着が整備された。市内の多くの学校では柔道授業を実施しており、本校では毎年度、1、2年生が11月～1月に柔道を行ってきた。

本校は令和元年度から2年間、複数武道実践のモデル校に指定された。複数種目による教育効果としては、さまざまな武道種目を経験することによって、生徒がその楽しさや考え方を知り、武道に対する興味や関心が高まるとともに、スポーツに対する視野を広げ、生涯体育の意識が高まること

が挙げられる。また、地域で空手道や少林寺拳法を指導している方に、協力者として支援してもらうことで、地域

とのつながりを深められる。新たに武道に取り入れる2種目は、空手道および少林寺拳法とした。空手道は、令和元年度に全校生徒を対象として授業を行い、山口県空手道連盟の沖野善次理事長をはじめ、3名の協力者に指導していただいた。

2 武道学習の指導計画

指導計画を立てるにあたり、事前に講師と打ち合わせを行った。日程や授業内容、会場の確認、役割分担など、細かい調整を繰り返し行った。

学習計画では、令和元年度は空手道から柔道へ、令和2年度は少林寺拳法から柔道へとつながる複数種目の武道指導を計画した。複数種目をつなげることで、日本の伝統的な考え方や行動の仕方についてより理解を深めることができると考えた。また、武道特有の受け身や足さばきなど、基本動作に共通点があることなどから、相手に真剣に向き合うことの大切さに気付くことができると考えた。

学習内容では、学習環境と生徒の安全を考え、礼儀作法や基本動作の習得を中心とした。種目に関する指導は講師と役割を分担して、限られた時間内で生徒が日本の伝統的な考え方や行動の仕方を理解できるように、学習内容を精選した。また、映像や掲示物などの資料を活用した協働的な学習場面を設けた。

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



平行立での突きの一斉指導 (空手道)



順蹴の練習 (少林寺拳法)

が見られた。
柔道につなげた学習では、礼儀作法の基本的な動作を身に付けたことにより、柔道の授業でも「礼」に始まり「礼」に終わる態度を自然と意識できるようになった。また、自分と相手と呼吸を合わせて技を成功させようとする態度が多く見られるようになった。
指導者の熱心な指導の言葉から、少林寺拳法の本質である「つよさ」「やさしさ」「かしこさ」など、日常生活に通じる意識を体験することができた。

(3)生徒の感想
「礼儀がどれほど大切なことがわかりました。礼儀は相手を思いやるが必要だと改めて実感しました。礼儀は社会に出ても大切なので忘れないようにしたいです」 (第2学年女子)
「初めてなので、わからないし嫌だなと思っていましたが、やってみると意外と楽しくできました。何事も始めから決めつけしないで、挑戦してみようと思いました」 (第1学年女子)
「授業を通して、多くの人が日本固有の文化を知り、触れること

令和元年度 武道単元計画表 (空手道・柔道) (第1~3学年)

種目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
	空手道			柔道										
学習の流れ	オリエンテーション (空手道)	導入 (あいさつ、伝統的な行動の仕方、健康観察、本時の学習の見通し)												学習のまとめ
		準備運動			(準備運動、基本動作と受け身の練習)									
		基本動作の学習		基本動作の学習		固め技の学習						投げ技の学習		
		(突き)	対人受け	受け身の学習										

令和2年度 武道単元計画表 (少林寺拳法・柔道) (第1学年)

種目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
	少林寺拳法			柔道										
学習の流れ	オリエンテーション (少林寺拳法)	導入 (あいさつ、伝統的な行動の仕方、健康観察、本時の学習の見通し)												学習のまとめ
		準備運動			(準備運動、基本動作と受け身の練習)									
		基本動作の学習		基本動作の学習		固め技の学習						投げ技の学習		
			応用	受け身の学習										

3 授業から

(1)「空手道」と「柔道」
オリエンテーションでは空手道の特性や成り立ち、世界で活躍する選手などについて動画で説明し、武道への関心を高められた。空手道では、礼法、平行立ちでの突き、上段、下段の受けを行い、対人で順突きと上段あげ受けでの攻防を行った。互いに向き合うことで、生徒たちは空手の魅力をさらに感じていた。
柔道では「取」や「受」、空手道では「攻撃」や「受け」など、攻撃・防御に関するそれぞれの心構えに意識を向けやすかった。技能の習得においても決められた動作を繰り返し返すことで身に付けやすかったと感じる生徒が多かった。個々の生徒の状況に応じた支援が行えるよう、指導方法や指導者との役割分担、連携を明確にし

(2)「少林寺拳法」と「柔道」
オリエンテーションでは地域指導員による実演から始まり、対人競技ならではの体がぶつかる音や素早い体さばきに生徒は圧倒されていた。
基本動作は、丁寧な説明で具体的な動きのポイントを提示するなど、運動に対して苦手意識をもつ生徒も抵抗なく取り組むことができた。
少林寺拳法では、基本諸法、構え、運歩、防技(内受・上受・下受)、攻技(順突・逆突・順蹴・逆蹴)などの基本動作から、剛法相対(内受突・上受蹴、鉤手法(下向き・上向き)を行った。生徒は技が成立すると喜び、何度も練習する姿

で、工夫・改善していくことが今後の課題である。



授業の最後に全員で礼を行う（空手道）



基本動作の確認（空手道）



鉤手手法の練習（少林寺拳法）



指導者による模範演武（少林寺拳法）

複数種目の武道授業を通して、改めて日本の伝統文化のすばらしさに気付くことができた。また、さまざまな武道種目を幅広く体験し、それぞれが持つ魅力を味わうことができる。同時に、技が成功する喜びや相手を気遣う態度など、複数種目の共通した理解を深めることができたのではないかと考える。さらに、協力者の方との交流により地域と生徒のつながりを深めることができた。武道授業



指導者による柔法の指導（少林寺拳法）

の新しい学習形態を構築できたのではないかと考える。今後も地域に根ざした武道授業を推進していきたい。

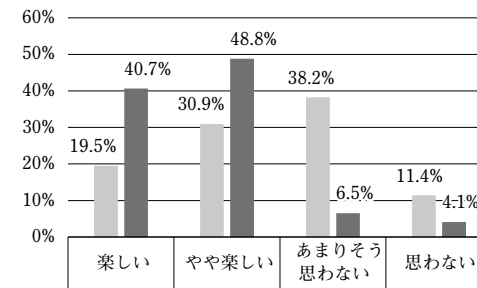
5 おわりに

対して事後アンケートでは、約73%が「好き」「やや好き」と回答しており、少林寺拳法への興味・関心が向上したようである。「伝統的な考え方や行動の仕方への理解が深まりましたか」という質問では、事前では約61%が「思わない」「あまりそう思わない」と回答していたが、事後アンケート

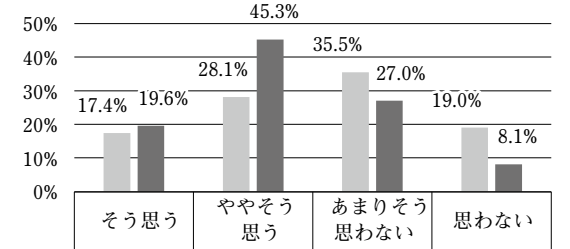
トでは約71%が「そう思う」「ややそう思う」と反転した。意識調査の結果から、大半の生徒が少林寺拳法の学習に肯定的な意識を持つようになった。授業を通して少林寺拳法の持つ楽しさを体感し、この武道種目をもつ魅力に触れることができたようである。

空手道アンケート

(問い) 空手道の授業は楽しいですか。

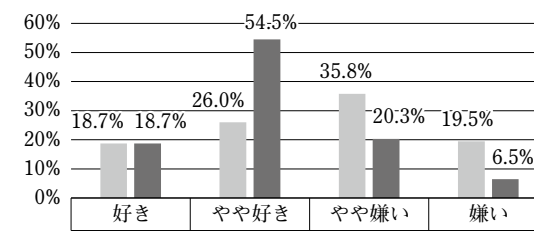


(問い) これからも多くの武道種目を学習したいと思いますか。

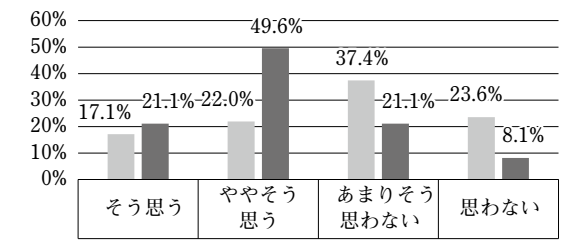


少林寺拳法アンケート

(問い) 少林寺拳法をすることは好きですか。



(問い) 2種目の武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解が深まりましたか。



4 アンケートの結果から

■空手道

生徒への事前アンケートで「空手道の授業は楽しいですか」という質問に対し、約50%が「楽しい」「やや楽しい」と回答していた。「やや楽しい」と回答していたことがうかがえる。同様の質問に対して事後アンケートでは、約90%が「好き」「やや好き」と回答しており、種目の楽しさには実感できたようである。

「そう思う」「ややそう思う」と回答した。意識調査の結果から、授業を通して空手道の持つ楽しさを体感し、この武道種目をもつ魅力に触れることができたようである。

■少林寺拳法

生徒への事前アンケートで「少林寺拳法をすることは好きですか」という質問に対し、約45%が「好き」「やや好き」と回答していた。少林寺拳法に対する興味・関心が空手道に比べてやや低かったことがうかがえる。同様の質問に

生徒への事前アンケートで「少林寺拳法をすることは好きですか」という質問に対し、約45%が「好き」「やや好き」と回答していた。少林寺拳法に対する興味・関心が空手道に比べてやや低かったことがうかがえる。同様の質問に