

<立田中学校での空手道指導計画>

目標……空手道における正しい形および姿勢の習得 / 「心・技・体」の習得

▶ 1・2年生

時数	月/日(曜日)・時間	主な授業内容	学習のねらい(歴史・特性等)
1	11月11日(木) 1年 8:40~9:30 2年 9:40~10:20	礼法	礼法について知る(黙想・座礼・立礼・身だしなみなど)。
2	11月18日(木) 1年 8:40~9:30 2年 9:40~10:20	基本の立ち方	「基本」の動作を知る(受け、立ち方、構えなど)。
3	11月19日(金) 1年 8:40~9:30 2年 9:40~10:20	技の体験	基本の技を知る。講師の模範をもとに体験する(基本形1)。
4	12月3日(金) 1年 8:40~9:20 2年 9:40~10:20	基本技術	突き・受け・蹴りなど基本技術の練習をする(基本形2)。
5	12月7日(火) 1年 8:40~9:20 2年 9:40~10:20	基本形	「基本形1・2」の形を繰り返し練習し、基本形3を覚える。
6	12月9日(木) 1年 8:40~9:20 2年 9:40~10:20	まとめ・発表	まとめとして「基本形1・2・3」を復習し、発表する。

▶ 3年生

1	11月24日(木) 3年 13:40~14:20	礼法	礼法について知る(黙想・座礼・立礼・身だしなみなど)。
---	-----------------------------	----	-----------------------------

もあり、以前から親交があった愛西市教育委員会の平尾理教育長から、学校教育において「地域の人材活用を進めたい」という思いを伺っていた。私も機会があれば武道授業で、空手道を行いたい旨をお伝えしていた。

令和3年5月、平尾教育長より、八開中学校と本校において特別非常勤講師として空手道の指導をお願いしたいとの依頼があり、引き受けることとなった。そこでまず、空手道の指導内容を理解していただくため、本校の横井孝之校長、教務主任、保健体育科教員などで、事前打ち合せを行うことから始めた。先生方には実際に学習する内容がわかる空手道のDVDを視聴してもらい、空手道なら生徒一人一人が間隔を取って活動できることを理解してもらい、空手道の導入が決まった。

生徒にとって、初めての空手道授業ということで、「礼法」や危険のない「基本技」を学習の主な活動に位置付けた。

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて 161

つまづきをどう克服したか 54 (コロナ禍での武道指導) 空手道の魅力を伝える一つの試み

愛知県愛西市立立田中学校 特別非常勤講師 中野 義光

学校現場は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、日々の教育活動に制限を受けている。保健体育の領域の一つである武道の学習もまた、大きな影響を受けている。そうした中、「空手道」は、生徒同士が距離を取り、基本的な所作や技の習得が可能であり、感染防止対策も行いやすく、選択しやすい武道と言える。

そこで、本校では令和3年度に空手道を取り入れ、空手道の指導者である私が立ち居振る舞いや技を示範し、生徒がその魅力に触れ、ひいては日本の武道の特色を肌で感じさせたいと考えた。今回はその試みを紹介したい。

1 学校の特徴

本校がある愛知県愛西市は、木曾・長良・揖斐の3川を挟んで岐阜県および三重県と接する。本校はいわゆる水郷地帯にあり、濃尾平野の肥沃な土壌を活かし、レンコン・イチゴ、トマトなどが特産品となっている。

学校規模は9学級(特別支援学級を含む)、184名の小規模校である。3世代同居の家庭も多く、生徒は落ち着いた環境の中で学校生活を送っている。

2 コロナ禍での武道の授業、空手道の選択

本校の武道授業ではこれまで柔道や合気道を選択してきた。しかし、新型コロナウイルスが拡大している今、生徒の安心・安全な学習環境を整えることを第一に考えなくてはならない。

私は、16歳から空手道を始め、教士七段を取得している。また、市内に道場を持ち、数十年にわたる指導をしている。そうしたことを



マスクをしておきの「突き」の練習



生徒とともに基本を示範する筆者



基本の動作の示範



「礼法」について説明する筆者（左）



「基本組手」間合いの練習



「蹴り」の練習

3 空手道授業の準備

授業に向けて、保健体育科教員2名と事前打ち合わせを重ね、具体的な学習の流れを立案した。私はこれまで、道場での指導は行ってきたが、学校での指導は初めてという不安は否めないため、先生方の指導を仰ぎながら学習を進めるよう心掛けた。

今回の学習では二つのねらいを設けた。一つは、武道の持つ「礼法の体感、自己練磨と謙虚な心」に触れること、二つ目は「正しい姿勢と基本技の習得」とした。これらを達成するためには、先生方との思いの共有が不可欠であるため、支援をお願いした。また、保健体育科教員の多くは武道の経験が少なく、指導でも苦手意識が強いとのことである。この機会を通して、基本的な技や指導法を体感してもらい、今後の指導に役立てていただければ幸いである。

授業に取り組み前に生徒の空手

4 授業実践

道に対する興味・関心について先方に尋ねたところ、生徒の大部分は空手道の経験がなく、柔道や剣道に比べて関心が低いことが分かった。ただ、空手道を知らない生徒、見たことがないという生徒はほとんどいないとのことであった。

令和3年度は1・2年生(123名)は計12時間、3年生(54名)は1時間の授業を行った。

【1・2年生の実践】

■1・2時間目

1時間目は、武道に共通する「礼法」から行った。武道は礼に始まり、礼で終わる。私は、礼法の大切さは生きていくうえで欠かせないものと常々考えている。指導の内容は、「正座」「座礼」「立礼」の三つの反復練習である。始まりと終わりに正座して「正面に礼」「お互いに礼」、練習中は立礼で「お

への興味・関心を高めることにながったと感じた。

4時間目は、3時間目から2週間ほど空いてしまったので、復習からスタートした。生徒の動きも自信がなくなっている様子が伝わってきた。そこで、丁寧に「基本形1」を解説しながら進めた。動きも良くなってきたところで「蹴り」の練習に入った。蹴りは、かなり難しいと感じる生徒がいたため、個別に声かけとポイントになる動きを示範し指導を行った。

■5・6時間目

5時間目は、「受け」の指導である。「中段受け」からの2回の「突き」が入ると、指示通りにできない生徒も見受けられた。また、手と足の動きが逆になっており、戸惑う様子も見られた。そこで生徒の間を回り、手と足のさばき方を繰り返し、丁寧に指導を心掛けた。

6時間目はまとめ学習で、総仕上げという思いで臨んだ。一つの動きの「キレイ」や「美しさ」という点について、示範しながらポイントになるところを重点的に説明した。加えて、各生徒がより

願います」「ありがとうございます」「ありがとうございました」を繰り返して、丁寧に指導した。生徒の感想には、「礼儀をきちんとやろうと改めて思った」とあり、一つの手ごたえを感じた。

2時間目は、「基本」の動作について取り組んだ。「立ち方」「構え」「受け」の見本として、私が解説を加えながら生徒に技を示範し、練習に取り組ませた。生徒をモデルにして、形を視覚的にとらえやすくし、分かりやすくポイントになるところを説明した。ある生徒が、「立ち方」だけでもたくさんさんの種類があり、覚えるのに苦労した」と感想を述べている。

■3・4時間目

3時間目は、「基本技」を習得する授業。具体的には「受け」「突き」「蹴り」を示範し、技の持つ意味を考える内容である。生徒は予めDVDで見た「技」をイメージしていたので、理解も速く意欲的であった。動きを素早くしようと練習する生徒や、これが空手道だと感じて熱心に取り組む生徒が見受けられるようになってきた。技の意味を理解することは空手道

良い動きとなることを目指して練習ができるように指導を行った。授業の後半には数組のグループを指定し、発表会を開いた。代表の生徒は、「礼法」「動き」も意欲的に言うことができた。また、心配していた声もしっかりと出すことができた。

全体で6時間という限られた時間ではあったが、生徒たちは空手道に親しみを感じ、基本の技の動きもよくできたと思う。

【3年生の実践】

3年生はわずか1時間の授業である。そのため、武道に対する心構えを指導目標とした。時間を有効に活用するため、まず、形を示範した。生徒は昨年の東京五輪空手競技で予備知識はあるものの目の前の迫力に驚きの表情を見せた。授業ではこの後、武道は常に人格形成のため、そして相手を敬い礼節をもって接することがその究極目標であることを説いた。

生徒は毎授業後、「空手学習カード」を活用している。カードに

空手学習カード

今日の目標 「立ち、かわり方、前足を覚える」	達成した時期 さん
今日の目標 「上段、中段、下段を覚える」	達成した時期 さん
今日の目標 「基本型1」を覚える	達成した時期 さん
今日の目標 「基本型1」を思い出す	達成した時期 さん
今日の目標 「基本型1」を思い出して「基本型2」を覚える	達成した時期 さん
今日の目標 「基本型1」を思い出して「基本型2」を覚える	達成した時期 さん

学習のまとめ (◎、○、△)

- ◎ 楽しく学習できたか (○)
- 先生の話聞いたか (◎)
- ◎ 安全に気をつけてできたか (◎)
- ◎ 全力を出して学習できたか (◎)
- 空手を好きになれたか (○)

空手学習カード

今日の目標 「礼儀やかまき方を覚える」	達成した時期 さん
今日の目標 「下り、打ち、蹴り」を覚える	達成した時期 さん
今日の目標 「基本型1」を覚える	達成した時期 さん
今日の目標 「基本型1」を思い出して「基本型2」を覚える	達成した時期 さん
今日の目標 「基本型1」を思い出して「基本型2」を覚える	達成した時期 さん

学習のまとめ (◎、○、△)

- ◎ 楽しく学習できたか (◎)
- 先生の話聞いたか (○)
- ◎ 安全に気をつけてできたか (○)
- ◎ 全力を出して学習できたか (◎)
- ◎ 空手を好きになれたか (◎)

生徒が学習を振り返るための空手学習カード

は、毎時間の授業の感想、活動の振り返り、仲間へのアドバイスをなどを記入する。その中のいくつかを紹介したい。

- ・「上段受けは手首をひねることが大切だと分かった」
- ・「形を覚えることができてうれしかった。向きを変えるとき、ふらつかずにきれいにできるようにしたい」
- ・「前回よりキレがあるように動けた。これからも素早く動きたい」
- ・「先生にアドバイスをもらってやったら、きれいと褒められてうれしかった」
- ・「これまでの総練習をして今までできなかったことができるようになってよかった。形は来年まで忘れないようにしたい」
- ・「日本の文化のすばらしさを感じたり、空手の面白さを学んだりすることができた。来年もやりたい」

返る欄がある。「楽しく学習できたか」の問いに対して6割の生徒ができたと答え、うれしい結果となった。「空手を好きになれたか」との問いに対しては、3割の生徒が空手道に魅力を感じてくれたことは素直に喜ぶ。一方、1割弱の生徒が、好意的には捉えていなかったことから、指導内容を振り返り、次回に備えていきたいと思う。

5 今後の指導に向けて

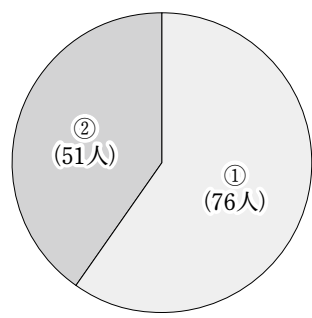
今回の指導で最も意識した点は、コロナ対策であった。広々とした体育館での活動であったが、換気に留意し、生徒全員が同じ方向を向き、隣の生徒との距離を取って行った。対面練習を行うときは、マスクを着用し相手との距離を意識させた。声出しは飛沫感染を考え、なるべく控えるよう指示した。

指導者として、今回の授業のねらいである「礼法の体感、自己練

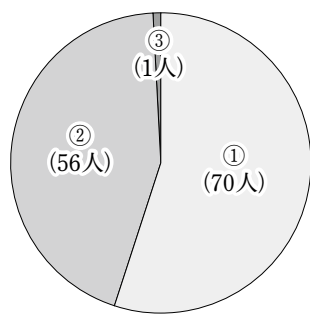
学習カード結果集計 (各生徒の自己評価の結果)

アンケート対象
→1・2年生 127人

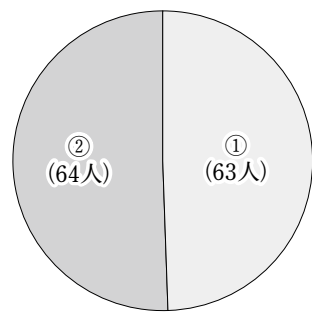
◎…よくできた (①)
○…できた (②)
△…がんばりたい (③)



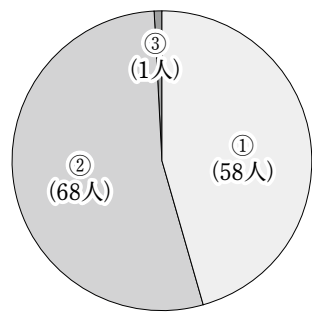
楽しく学習できたか



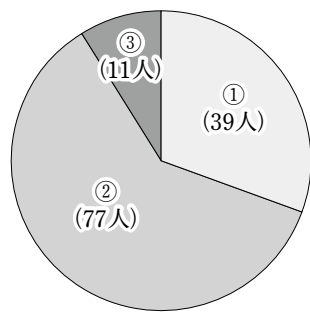
先生の話が聞いたか



安全に気をつけてできたか



全力を出して学習できたか



空手を好きになれたか

磨と謙虚な心」に触れ、「正しい姿勢と基本技の習得」を常に意識して臨んだことで、生徒も空手道に少なからず関心を持ってくれたように思う。むしろ、それらは初歩段階の内容であるが、生徒の取り組みからは積極性が感じられるとともに、楽しい武道授業となつたようである。

日本の伝統文化の一つである武道の良さ、空手道の魅力を感じてくれた生徒が存在し、愛西市の中学校で空手道の学習の足掛かりができたことは、私にとって最大の喜びである。

授業の課題を挙げるとすれば、「可視化できる評価方法」である。今回は、保健体育科教員がタブレット端末を活用して、生徒の活動の様子を動画記録していたので、それを元に先生方と評価について話し合うことができた。4年度の空手道授業が充実するよう、「可視化できる評価方法」を含め、各学年の系統的な学習計画を立てる必要があると考えている。

道場と学校では指導に大きな違いがある。前者は意欲を持って入門するのに対し、後者は運動の得手・不得手、武道への興味の有無など、生徒の状況は実に多様である。今回、生徒は初めて空手道に出会ったにもかかわらず、興味・関心が比較的高く、授業への取り組みはとても意欲的かつ積極的であった。

特に、「礼法」の重要性と「基本技」を習得したことで、所期の目的は達成したように思う。これを機にいろいろな武道の良さを知り、とりわけ空手道に興味・関心を持ってもらえるよう、次年度への指導に向けて研修を進めていきたい。

最後に、武道授業に空手道を導入していただいた愛西市教育委員会の平尾教育長ならびに立田中学校の横井校長に対して、深く感謝したい。

6 終わり