

＜指導計画＞

1・2学年単元計画

時数	1	2	3	4	5	6	7	8
種目	空手道							
学習の流れ	オリエンテーション	小布施中体操（準備体操・体幹トレーニング）・挨拶						
		課題の確認						
		礼（①正面に礼 ②互いに礼）						
		立ち基本						
		移動基本	移動基本					
			約束組手	形「平安初段」 個人	形「平安初段」 団体	形「平安初段」 発表	学習の まとめ	
		礼（①互いに礼 ②正面に礼）						
		振り返り						
		挨拶						

3学年単元計画

時数	1	2	3	4	5	6	7	8
種目	空手道							
学習の流れ	オリエンテーション	準備体操・体幹トレーニング・挨拶						
		課題の確認						
		礼（①正面に礼 ②互いに礼）						
		立ち基本						
		移動基本	移動基本					
			約束組手	形「平安二段」 団体	形「平安二段」 団体	形「平安二段」 発表	学習の まとめ	
			形「平安二段」 個人					
		礼（①互いに礼 ②正面に礼）						
		振り返り						
		挨拶						

空手道導入の背景には、二つのきっかけがありました。

一つ目は、新型コロナウイルスの感染拡大です。私が本校に着任した2020年4月、全国的にコロナウイルス感染症の蔓延が深刻となり、新年度が始まって間もなく、学校は休校となりました。全ての教科で、どのような対策を講じれば授業を展開できるかと苦慮していました。保健体育科でも年間の学習カリキュラムを修正する必要がありました。着任当初、本校は武道領域で剣道を扱っていました。

しかし、当時は、道具の貸し借りや生徒同士の接触によって感染が拡大してしまうのではないかと懸念があり、剣道の実施は難しいと判断しました。そこで、道具の貸し借りも必要なく、距離を保って学習ができる空手道の実施を検討し始めました。

長野県小布施町立小布施中学校教諭
今井 智文

今日の社会は、目まぐるしい速さで変容しています。コロナウイルス感染症の拡大は、私たちの生活に大きな変化をもたらしました。一方で、自然災害は止むことがなく、環境問題も山積しています。他方で、AI（人工知能）やビッグデータを活用した社会の変革が始まっています。このような急速な社会の変化の中で、私たちは誰も経験したことのないような課題に次々と直面し、解決していかなければなりません。

そこで学校では、未来を担う子どもたちの「エージェンシー」を養う必要があると考えようになってきています。エージェンシーとは、「変化を起こすために、自分で目標を設定し、振り返り、責任をもって行動する能力」だそうです。私は、この力を武道の学習で培うことができるのではないかと考えています。

1

学校の特徴

本校のある小布施町は、長野県の北東部に位置し、栗やりんごなどの農産物が有名です。また、歴史的遺産を活かした美術館などの施設がいくつもあり、全国から多くの方が観光でいらつしやいます。町内には小学校と中学校が1校ずつあり、地域からとても大切にしていたいています。

本校は、学校教育目標に「夢・忍耐・思いやり」を掲げ、「豊かな人間性を持ち、かけがえのない人生を強く正しく生きぬく生徒の育成」の具現を目指して日々の学校教育活動に取り組んでいます。

生徒数は、概ね1クラス35名前後、各学年3クラス、計100名強の生徒が在籍する中規模校です。

保健体育の学習に積極的に参加し、運動や友との関わりを楽しむ姿が多くあります。一方で、生徒の技能差は大きいように感じます。運動に苦手意識を持っている生徒の中には、人前でチャレンジする勇氣を持てずにいる生徒も見られます。

シリーズ

中学校武道

授業の充実に向けて

164

つまづきをどう克服したか

（生徒一人一人の学習姿勢に寄り添う空手道授業の実践）



移動基本の演習

この生徒は、指示通りの練習だけれども、それなりの形にはなっていません。しかし、「なんとなくできた」だけでは満足しませんでした。「経験者のような迫力のある突きがしたい」「突きで音が鳴るようにになりたい」と、自然と目標を設定し、経験者の突きを観察したり、試行錯誤したりしながら



筆者の模範演武を見つめる生徒たち

こうして空手道の実施に向けて具体的な学習の展開を考え始めました。しかし、長野県内では教師による空手道の授業実践を見つけることができず、どのように授業を展開すればよいか、イメージを持つことができませんでした。そこで、全日本空手道連盟に指

導教科を提供していただいたり、全国の指導事例を紹介していただきながら、まずは学習指導要領をもとに剣道や柔道、相撲と比較しながら、空手道の学習事項の整理と意味づけを始めました。

そして、二つ目のきつかけとなるのが、学習指導要領の改訂です。幸いにもこのタイミングは、翌2021年度からの中学校での全面实施を控えた移行期間中でした。新しい学習指導要領の解説で、武道領域の「内容の取扱い」に、「学校や地域の実態に応じて、従前から示されているなぎなたに加えて、空手道、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができる」ことが新たに示されました。

そこで、学校の実態を踏まえ、新しい学習指導要領の内容に合うように学習内容を整理し、まとめました。どの技を知識・技能の評価とするか、どのような姿を思考力・判断力・表現力等、学びに向かう力・人間性等の評価とするかを考えました。

繰り返し練習に取り組みました。

その結果、空手の学習を終えるころには、引手の位置から脇を締め、たキレのある突きができるようになったっていました。

時には、「きつい」「苦しい」とこぼすこともありましたが、それも含めて楽しんでいるようにすら見えました。自分の稽古の程度をぎりぎりのところまで引き上げていたのかもしれない。空手道の素晴らしさを生徒の姿から再認識しました。

(2)人前での演武に踏み出す

2人目は、武道に限らず、どんな運動に対しても苦意識の強い生徒です。扱う運動の内容によって、体育館の後ろの方に下がってしまい、1時間ほとんど運動をせずに授業が終わってしまうこともありました。

空手道の学習では、単元の前半は個人で練習できる時間が多く、自分のペースで技を覚えることができました。単元の半ばでは、約束組手で覚えた技を使って仲間とのやり取りを体験することができ

3

授業の実践

空手授業は令和2年度から始めました。対象は1〜3年生の全生徒です。また、授業は私と本校保健体育科の関谷北斗教諭の2名で実施しました。

授業では、生徒の実態を踏まえ、扱う技や学習の仕方を調整しながら単元を組み立てました。立ち基本、移動基本の全ての技は全員が同じ方向を向いて行います。約束組手を行う際は、相手との間隔を十分に空けて正対し、攻撃と受けが接触しないように行います。形は4〜5人が一組となっており、単元の最後には全員の前で発表をします。

礼を重んじ、挨拶は1時間に4回行います。授業の始めの挨拶をした後で、普段通りの学習課題の設定を行います。そのあとで、「これから稽古を始めます」という意味を込めて改めて正座して礼をします。稽古の終わりの場面では、

4

生徒の姿

正座して礼をし、その後に学習の振り返りの時間を設けます。そして、最後に授業の終わりの挨拶を行います。

3人の学びの様相から、学習の様子をお伝えしたいと思います。

(1)「なんとなくできた」で満足しない

1人目は、運動能力が高い一方、空手道を含め武道を学んだことがない生徒です。1時間目に、壮鎮（形の一種）の模範演武を見て「すごい迫力」と空手道に関心を持った様子でした。見様見真似で力強く突きの練習を行っていました。すると、途中で私や経験のある生徒の突きの際に音が鳴っていることに気が付きました。「なんで音が鳴っているの？」と疑問に思い、突きの軌道や引手の動きを考えながら練習をするようになりました。

日本武道館の単行本

剣道の文化誌

明治大学教授 長尾 進 著

四六判・上製・480項・定価2,640円

本書では剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いつつ、わかりやすく紹介する。剣道を愛好する方には剣道を改めて見直すきっかけとして、剣道をあまりご存知ない方には剣道という日本文化の成り立ちを知るガイドとして、ぜひ一読を。

剣道 その歴史と技法

埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著

四六判・上製・516項・定価2,640円

本書は戦国末期から江戸時代初期を起点に、今日に至るまでの剣道の歴史的發展の経緯を示した。戦国期以前の剣術の有り様を認識した上で改めて各時代の流れに沿った剣道史を考えてみたいという筆者の思いを実現すべく、連載終了後5年のときを経てついに単行本化。

合気道 その歴史と技法

合気道主 植芝守央 著

四六判・上製・362項・定価2,640円

世界140の国と地域、国内2,400の道場・団体で愛好される合気道。開祖・植芝盛平翁の生涯、植芝吉祥丸二代道主による普及・振興、さらなる発展に繋げた現道主による取り組み。その歴史の中で培われ伝え続けてこられた合気道の理念、それを体現する稽古法、基本的な技法の解説……合気道の全てを網羅した決定版。

空手道 その歴史と技法

小山正辰・和田光二・嘉手苅徹 著

四六判・上製・548項・定価2,640円

空手は沖縄で発祥し、日本本土に伝承され、今や世界のKARATEとなった。その歴史と技法を、那覇系剛柔流の小山正辰氏、首里系松濤館の和田光二氏、沖縄空手研究の第一人者である嘉手苅徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手苅氏が発見した剛柔流の開祖・宮城長順の最新の事実、小山・和田の両世界チャンピオンのエピソードなども満載。空手の真髄に迫る白眉の一冊。

マンガ・日本武道風土記

漫画家・別府大学客員教授 田代しんたろう 著

B5判・248項・定価1,100円

全国の「武道ゆかりの地」を実際に訪ねて、ペンとスケッチブックを片手に徹底取材。地元関係者や施設の学芸員とのやりとり、その土地の成り立ちをわかりやすくマンガで紹介。多数の資料をもとに丹念に描いた当時の風景も魅力の一つ。マンガの世界で日本各地をめぐってみては。

死ぬまで弓道

弓道教士七段 小牧佳世 著

四六判・上製・342頁・定価2,640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、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

学校武道の歴史を辿る

筑波大学名誉教授 藤堂良明 著

四六判・上製・354項・定価2,640円

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」として学校制度の中に組み込まれ、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24年度には「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。

ご注文・お問い合わせ

(公財)日本武道館 月刊「武道」編集部
〒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>



ペアになって約束組手を行う生徒たち



筆者の動きを見ながら、生徒は足の運びを考える

ました。後半では、班に分かれて足の運びや型の動きを学ぶことができました。

この生徒の技は決して美しいとは言えないものだったかもしれないが、それでも単元の最後には、班の仲間と平安初段の団体形を発表する姿を見て私は嬉しくなりました。技能差がある集団の中でも、自分のレベルに合わせて稽古を積むことができ、彼なりに楽しさを感じられたのだと思います。同じ稽古の内容であっても、個や集団に合わせたレベルの学習ができることも空手道の良さと感じました。

(3)自分と向き合い、友と向き合い、学び合う

3人目は、空手道の経験者でした。全日本空手道連盟に加盟している道場で学んだ生徒でした。経験者だからといって手を抜かず、指示通りに学習に集中して取り組んでいました。私が示す学習のポイントがほとんど分かる「はず」でした。

しかし、学習が進むにつれて、

周りの友や班の仲間と質問をされることが多くなりました。「どうやって向きを変えているの?」「左手はどうするの?」「足の向きが逆になっちゃうよ」などと質問されていました。無意識で正しく動けるこの生徒は、「あれ、言われてみれば、どうなっているのだろう?」と、自分の動きを丁寧に振り返りました。その結果、軸足の位置や引手、足の向きなど、事細かに説明するようになっていきました。

本当の意味で「わかる」状態に変わっていったのだと思います。すると、自分の動作にもまだ改善点があることに気づき、より一層稽古に夢中になっていきました。だれよりも深く、腰を落とし、汗をかき、稽古に取り組み姿がありました。まだまだ追い求めたい自分の姿があるのだと思います。

5

今後の指導に向けて

武道の授業は、空手道であって

も、柔道や剣道、相撲であつても、武道という「道」に足を踏み入れる素晴らしいきっかけとなっているように感じます。その道を歩む中で自分自身と向き合いながら未知の世界に触れ、自分の成長を実感することが出来ます。それぞれの生徒が思い描く姿を目標にして、稽古への取り組み方を改善・調整し、自らのペースで感覚を新たにしていると考えています。

私自身も若い頃から親しんでいた空手道の「道」に今一度立ち返り、自分が求めている姿を再認識できたように感じます。答えのない武道の世界の面白さを改めて感じています。

最後に、学習を後押ししてくださった先生方、手厚いサポートをしてくださった全日本空手道連盟の方々、尊敬に値する小布施中学校の生徒の皆さんに心から感謝します。私自身も、よりよい学び、よりよい稽古ができるよう、まだ見えぬ道の先に歩を進めていきたいと思っています。