

＜令和3年度 指導計画＞ 1年生／全9時間

①オリエンテーション、礼法、マナーの確認	⑥しかけ応じ（一本目）生徒同士による演技の練習
②礼法、基本動作	⑦しかけ応じ（一本目）の試験
③基本動作の習得（実技確認試験）	⑧しかけ応じ（二本目）の練習
④しかけ応じ（一本目）しかけ側の動作練習	⑨しかけ応じ（二本目）の試験
⑤しかけ応じ（一本目）応じ側の動作練習	

指導例④

学習内容	生徒の学習活動	教員の指導・留意点
礼法 ①座礼 ②立礼	各自なぎなたを持ち、体操隊形の位置で正座し、瞑目（めいもく）する。 号令に合わせて、全体で揃（そろ）えて礼をする。 正座→礼 自然体→正面に礼	なぎなたの取り方、置き方まで意識させ、個々の心を落ち着かせ、全体が落ち着いた雰囲気をつくる。 全体を見渡し、揃うまで行う。 手をつく位置、礼の速さに注意。 なぎなたを持つ位置、礼の角度、目線に注意。
基本動作 ①足さばき	隊形を変えず、中段の構えから号令に合わせて動作する。 【まえ、あと、開き足、歩み足】 応用練習 中段の構えで向き合い、互いの距離を変えないことをルールとする。一方は号令と逆の動きになることを注視しながら行う。	号令に合わせて、正しい動作ができているか確認する。 ペアの指示と互いの距離感を指示する。 ルールを確認し、全体に指示が通るよう、大きな声で号令をかける。難易度を上げていくように、号令のスピードをだんだんと速くしていく。
②素振り	面打ち→八相の構え→側面打ちの繰り返し	振り上げた時のなぎなたの位置や足の動きを確認する。八相の構えのなぎなたを持つ位置を細かく注意する。持つ位置が変わると、相手に届かなくなることを助言しておく。
しかけ応じ ・一本目 (しかけ側)	体操隊形に戻り、動作の確認を行う。 ①しかけ側の動きを全体で行う。 ②教師が応じ側になり、疑似動作で合わせる。 ③グループに分かれ、生徒同士で動作の確認を行う。	中段の構えなので、全体の左寄りに位置し指導する。(できれば台の上で生徒からよく見ることが望ましい。) グループの指定。 各グループでリーダーを立てる。 リーダーを中心に互いの動きを確認し合うよう指導する。 リーダーに負担がかかりすぎないようなグループ分けの準備と、活動中の巡回を行い、必要ならば声をかけ補助する。

した。クラブとはいえ、活動の実績があるなぎなたであれば何とか実施できると考えました。ただ、具体的にどう指導すればいいのかという新たな疑問も湧いてきました。

そこで、最初の数時間は時間割を変更しながら、複数クラスの2時間連続の集中講座という形で平成24年度になぎなたの授業がスタート。本校卒業生でもあるなぎなた部コーチの方を講師として招き、指導していただきました。

我々教員もそこで生徒と一緒に学びました。初めは裸足で授業を行っていたため、体育館を歩くことすら新鮮な気持ちになったことを覚えています。

その後は、研修会に参加し、教員同士で打ち合いや研究を重ね、自分たちで指導できるようになりました。さらに、体育科教員それぞれがさまざまな種目に興味を持ち、前述したようになぎなた以外の武道授業を積極的に行うようになり、なぎなたの授業を一時中断していました。近年では、相撲や合気道といった種目も取り入れ、

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

165

つまずきをどう克服したか⑤8
「相手に心を伝える」ことを重視したなぎなた授業の実践

比治山女子中学・高等学校教諭
木村 真希

中学校での武道の授業が必修となり、本校では手探りながらもこれまでさまざまな種目の武道を行ってきました。我々教員も当初、指導どころか、経験すらしたことがない種目もあり、困惑しつつも生徒とともに学んできました。なぎなたから始まり、相撲、合気道にも取り組みました。そんな中、近年ではコロナ禍への対応が武道授業の新たな課題となつていきます。道具が共用できず、生徒同士が相対することすら気を使っているのが現状です。本稿では、長年取り組んでいるなぎなたの授業実践を紹介したいと思います。

本校の特徴

本校は、広島県広島市の中心部よりやや南に位置し、82年の歴史を持つ中高一貫の私立女子校です。初代校長の教育理念を継承し、男女共学化が進む中でも、昔から変わらない女子教育を大切にしてきました。文武両道を目指し、近年では部活動にも力を入れ、高校ではインターハイに出場するクラブも出てくるようになりました。特に、なぎなた部は現

2 武道種目導入の経緯と課題

在12年連続でインターハイに出場し、活躍を見せています。

平成24年に完全実施となった武道必修化に伴い、本校でどのように武道を取り入れていくか頭を悩ませました。剣道や柔道の場合、道着を生徒に購入させるのか。道具はどうするのか。そもそも誰がどうやって指導するのか。そうした問題を解消したのは「本校にはなぎなた部がある」ということで



しかけ応じの実技試験



最近はコロナ対策も踏まえ、外での学習も実施している



しかけ応じの練習



全体での基本動作の練習

生徒は武道の授業から多くのことを学んでいるようです。私は相撲や合気道の授業も実施してきました。相撲の基本動作の意味や歴史は生徒にとって初めて知ることばかりでした。実際の取り組みでは相手との体力差や怪我をさせないように力加減などを考えることにより、勝負の中にも、相手に対する敬意を持つことを深く考えているようでした。合気道の一つ一つの動作でも、相手と呼吸を合わせて行う協調性が必要なことなど、実技の習得だけでなく、人として大切なことを学んでいます。

なぎなたの授業を受けた生徒の

4 武道を体験した生徒の声

置から縮まっていたり、離れていたりすることがありました。生徒たちはそれを理解し修正していくことに困惑しながらも、私の前で何度も動作を繰り返し、克服していききました。

3 授業の実践

前述のように、最初は講師の方にお願ひし、集中講座を行いました。「礼に始まり、礼に終わる」といったところから丁寧に教えていただきました。普段の生活の中で、立ち止まって相手を意識しながら礼をすることがあまりなく、

武道授業を盛んに行っていました。しかし、新型コロナウイルスの影響もあり、なぎなたであれば生徒同士が直接触れ合うことがなく一定の距離が保てることから、感染リスクが低いのではという点を評価し、再度なぎなた授業に切り替えることとなりました。

相撲は、生徒同士が触れ合い、実際の取組では白熱してコントロールが効かなくなることを懸念し中止しています。合気道は、動きが統一され教員のコントロールが効くことを考え、感染対策を取りながら少しずつ再開しています。

目線や上体の角度を意識して礼をする姿は美しいものでした。その様子を見た時に、本校の教育理念に合っていると感じ、感動したのを覚えています。

昨年度のなぎなた授業は1年生を対象に2クラス70名に実施しました。内容は以下の通りです。

▼礼法、マナー

武道において最も大事な作法だと思つて学習を行っています。正しい姿勢を保ち、心を落ち着かせ、敬意を表して礼をする。全体の息が合うまで何度も繰り返し練習。ここから自分勝手な行動を控えることを学びます。このことは、生徒自身の安心・安全を守ることに繋がると思っています。礼法と合わせて道具の扱いも学習します。特に注意しているのが、片付けです。なぎなたを置く際、ごく稀に「バタン！」と聞こえる時があります。なぎなたの作法に相応しくないため、その度に生徒に注意しています。

▼基本動作(構え・足さばき・面)

まずは、教員の号令に合わせて生徒が正確に動けるようになることを目指しました。次に、生徒がペアとなって号令をかけ合います。すると互いに向き合い、かけ引きのようなことが自然と始まります。

生徒たちはこのあたりからなぎなたの操法や打ち合いに面白さを感じ、笑顔が出るような場面もあります。この基本動作は毎時間、授業の初めに行います。しかし慣れてくると背筋が曲がり、重心がゆがんでくる生徒が出てくるので、その際は基本の大切さを言い聞かせながら続けています。

▼しかけ応じ
しかけ応じについては、1年生で1本目と2本目、2年生で3本目と4本目の習得を目指します。しかけ応じは、①全体での動作の確認②個人またはペアでの反復練習③実技試験といった流れで学習しています。

学習の中では、練習が終わった時、互いの距離が最初に構えた位

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、時代を追いつつながら、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、ぜひご一読を。

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発展の経緯を示した。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、植芝吉光九二代道主による普及・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られてきた合気道の理念、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・嘉手苺徹 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苺徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手苺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る旅記。

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首中、優勝を果たした。本書では激動の自信を記し、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し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

日本武道館発行書籍のご案内

最新刊

合気道
その歴史と技法

合気道道主 植芝 守央 著

世界 140 の国と地域、国内 2400 の道場・団体で愛好される合気道。開祖・植芝盛平翁、植芝吉祥丸二代道主、現道主と連続と続く歴史の中で培われてきた合気道の理念、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。

四六判・上製・362頁・定価 2,640円

最新刊

剣道
その歴史と技法

埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著

剣道の技法は個人の力量だけを問題にするのではなく、相手と自分の「間」を軸とした剣術へと展開した。本書では戦国末期から江戸時代初期を起点に、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年の時を経て単行本化。

四六判・上製・516頁・定価 2,640円

最新刊

剣道の文化誌

明治大学教授 長尾 進 著

剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いながら、わかりやすく紹介。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、剣道をあまりご存じない方には、剣道という日本文化の成り立ちを知るガイドとして一読を。

四六判・上製・480頁・定価 2,640円

合気道に生きる

合気道道主 多田 宏 著

四六判・上製・402頁・定価 2,640円

大東流合気柔術 琢磨会

大東流合気柔術琢磨会 森 恕 著

四六判・上製・238頁・定価 2,200円

柔道 その歴史と技法

筑波大学体育系准教授 藤堂良明 著

四六判・上製・330頁・定価 2,640円

弓道 その歴史と技法

筑波大学体育系准教授 松尾牧則 著

四六判・上製・484頁・定価 2,640円

相撲 その歴史と技法

法政大学名誉教授 新田 一郎 著

四六判・上製・422頁・定価 2,640円

空手道 その歴史と技法

小山正辰 和道光一 嘉手功徹 共著

四六判・上製・568頁・定価 2,640円

<p>日本の元徳</p> <p>皇学館大学特別招聘教授 菅野 覚明 著</p> <p>四六判・上製・334頁・定価 2,640円</p>	<p>剣道で学び得たもの</p> <p>中京大学名誉教授 林邦夫 著</p> <p>四六判・上製・298頁・定価 2,640円</p>	<p>女子柔道の歴史と課題</p> <p>筑波大学大学院准教授 山口 香 著</p> <p>四六判・上製・412頁・定価 2,640円</p>	<p>役に立つ少年柔道指導法</p> <p>講道館柔道七段 向井幹博 著</p> <p>四六判・上製・350頁・DVD付・定価 2,640円</p>
<p>刀剣の歴史と思想</p> <p>筑波大学体育系教授 酒井利信 著</p> <p>四六判・上製・346頁・定価 2,640円</p>	<p>高め合う剣道</p> <p>筑波大学名誉教授 佐藤成明 著</p> <p>四六判・上製・564頁・定価 2,640円</p>	<p>死ぬまで弓道</p> <p>弓道教士七段 小牧佳世 著</p> <p>四六判・上製・342頁・定価 2,640円</p>	<p>役に立つ少年剣道指導法</p> <p>香川大学教授 山神眞一 著</p> <p>A5判・並製・256頁・DVD付・定価 2,640円</p>
<p>武士道に学ぶ</p> <p>皇学館大学特別招聘教授 菅野 覚明 著</p> <p>四六判・上製・344頁・定価 2,640円</p>	<p>武道の礼法</p> <p>弓馬術礼法小笠原教場三十一世宗家 小笠原清忠 著</p> <p>四六判・上製・278頁・定価 2,640円</p>	<p>唐手から空手へ</p> <p>空手評論家 金城 裕 著</p> <p>四六判・上製・454頁・定価 2,640円</p>	<p>学校武道の歴史を辿る</p> <p>筑波大学名誉教授 藤堂良明 著</p> <p>四六判・上製・354頁・定価 2,640円</p>
<p>武道子どもの心をはぐくむ</p> <p>早稲田大学名誉教授 菅野 純 著</p> <p>四六判・上製・410頁・定価 2,640円</p>	<p>武道・スポーツの真髄</p> <p>スポーツドクター 辻 秀一 著</p> <p>四六判・上製・248頁・定価 2,200円</p>	<p>小笠原流の伝書を読む</p> <p>弓馬術礼法小笠原教場三十一世宗家 小笠原清忠 著</p> <p>四六判・上製・322頁・定価 2,640円</p>	<p>武の素描</p> <p>埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著</p> <p>四六判・上製・220頁・定価 2,200円</p>
<p>脳を活性化する</p> <p>東邦大学名誉教授 有田秀穂 著</p> <p>A5判・並製・346頁・定価 1,760円</p>	<p>幸せについて考えよう</p> <p>元衆議院議員 榎樹舎舎主 小野晋也 著</p> <p>四六判・上製・392頁・定価 2,640円</p>	<p>平法 天真正伝香取神道流</p> <p>天真正伝香取神道流師範 大竹利典 著</p> <p>四六判・上製・296頁・定価 2,640円</p>	<p>日本の武道</p> <p>日本武道館 編</p> <p>B5判・上製・箱入・526頁・定価 4,400円</p>
<p>マンガ・武道の偉人たち</p> <p>漫画家 田代しんたろう 著</p> <p>B5判・並製・302頁・定価 1,100円</p>	<p>マンガ・武道のすすめ</p> <p>漫画家 田代しんたろう 著</p> <p>B5判・並製・236頁・定価 1,100円</p>	<p>マンガ・日本武道風土記</p> <p>漫画家 田代しんたろう 著</p> <p>上巻 B5判・並製・248頁・定価 1,100円 下巻 B5判・並製・248頁・定価 1,100円</p>	<p>伝えたい日本のこころ</p> <p>絵と文 画家・挿画家 中村麻美</p> <p>F4判・カラー・上製・98頁・定価 2,970円</p>

編集・発行 公益財団法人 日本武道館
 〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
 ホームページ <https://www.nipponbudokan.or.jp>

お問い合わせ・ご注文は 日本武道館出版広報課 までどうぞ！
 TEL: 03(3216)5147
 FAX: 03(3216)5158

振り返りを一部紹介します。

- ・ 正座や礼の角度、なぎなたの持ち方など、覚えることが多くて大変でした。だけど、技が上手くできるとすこくかっこいいと思うので、頑張りたいです。
- ・ 足さばきのテストでは、途中で混乱してしまい、声が小さくなってしまいました。次はしっかりと声を出せるように頑張ります。
- ・ 単にたたきつけるのではなく、しっかりと相手に心を伝えながらなぎなたを振ることが大切だとわかりました。
- ・ 日常で物を大切に扱うことを心がけるようになりました。

生徒は、武道を実施するうえで大切なことを意識し、その中で他者との関わりを考え、日常にまで目を向けていることを知りました。指導を通じて生徒に武道の重要性がきちんと伝わっていることがとても嬉しく思います。そして、我々が一方的に指導しているだけでなく、あきらめずに頑張り抜く大切さや生徒の可能性の大きさ、また、生徒の成長をサポート

するうえでどのような資質が必要かを、生徒から学ばせてもらっていることを改めて実感することができました。

5

今後の武道授業について

武道のみならず体育の授業を行うにあたって、今までは違うさまざまな課題があると思います。それはコロナ禍や地球温暖化による夏場の授業実施の在り方などです。生徒の多様性を認めながら、個々の体力の差を考慮した授業展開。さらに、そもそも子どもたちの体力が低下していること。そのような中で、安全でより充実した武道授業を行っていきたくと考えますが、どのような意識を持って授業を展開することが大切なのでしょう。私は、生徒の声にもあつたように、「物を大切にすること」など、いかに教える際に普段の生活に結びつけるかだと考えます。授業の展開は特別なことはなく、おそらく多くの先生方と方法

は変わらないと思います。しかし、最も重視しているのは、競技の場面と日常の場面を結び付けた指導をどれだけ言葉で伝えられるかということです。物を大切にする人は、他者に対しても気を使えるようになります。「相手に心を伝える」という生徒の感想もありましたが、それは生徒自身が互いに多様性を認め合わなければできないことだと思います。相手に敬意を持つて接することは、武道の大切な心です。武道が大切にしていくことは何かを常に考えさせながら、これからの授業を展開していきたいと思っています。

生徒の体力面を考慮すれば、武道授業は展開しやすいように思います。体力的には部活動や競技者の練習の質や時間では高度なことではないのが実情で、基本的には教員側で動きをコントロールしています。

この方がかえって生徒の現状を把握しやすく、個々の指導がしやすいように思います。逆に、できるようになった生徒が1人、2人

と増えてくると、その生徒が他の生徒にアドバイスをすることも可能になります。授業では戦術ではなく動きを覚えることが重要なので、覚えた生徒が他者に教えるといった展開がいたるところで見受けられるようになります。理解できていなかった動きがわかった時や、一つの動きが完璧にできた時の生徒の表情はとても輝いています。生徒たちが互いを意識し、ポイントを指摘し合い、高め合っていく様子は、まさに生徒主体の理想的な学びの空間と言えるのではないのでしょうか。

コロナ禍の先行きが見通せない状況ではありますが、あらゆる場面で、生徒たちも限られた中でできることを精いっぱい頑張っています。互いの安心と安全を意識し合いながらの武道授業は、生徒が互いを大切にする気持ちをより強くするものだと感じています。我々教員もさまざまな課題を克服し、生徒が武道と向き合える時間が少しでも多く取れるよう努力していきたいと思っています。