

＜指導計画＞（7～9年生）

1・2時間目	3・4時間目	5・6時間目	7・8時間目
【オリエンテーション】 ①畳の設置 ②学習の進め方の確認 ・約束、マナーなどについて ・武道に取り組む心得 ③班編成と役割分担 ④基本の隊形の確認 ・整列の仕方 ・礼法（正座・座礼立礼など） ⑤合気道とは（外部講師） ①準備運動 ・手首鍛練法を含む ②受け身 ・後ろ受け身 ・前受け身 ③膝行 ④体の変更 （単独～相対） ⑤既習の技と受け身の練習 ・正面打ち入り身投げ（後ろ受け身）（残心） ⑥技と受け身の練習 ・相半身片手取り第一教（前受け身）（残心） ・突き小手返し（後ろ受け身）（相半身・左半身） ⑦まとめ あいさつ・片付け	集合・あいさつ・本時の学習について確認		
	①準備運動 ・手首鍛練法を含む ②受け身 ・後ろ受け身 ・前受け身 ③膝行 ④体の変更 （単独～相対） ⑤既習の技と受け身の練習 ・正面打ち入り身投げ（後ろ受け身）（残心） ⑥技と受け身の練習 ・相半身片手取り第一教（前受け身）（残心） ・突き小手返し（後ろ受け身）（相半身・左半身） ⑦まとめ あいさつ・片付け	①準備運動 ・手首鍛練法を含む ②受け身 ・後ろ受け身 ・前受け身 ③膝行 ④体の変更 （相対） ⑤技と受け身の練習 ・正面打ち入り身投げ（後ろ受け身） ・相半身片手取り第一教（前受け身） ・突き小手返し（後ろ受け身） ・座技呼吸法 ⑥規定演武の技確認・練習 ・体の変更 ・正面打ち入り身投げ ・相半身片手取り第一教 ・突き小手返し ・座技呼吸法 ⑦まとめ あいさつ・片付け	①準備運動 ・手首鍛練法を含む ②受け身 ・後ろ受け身 ・前受け身 ③膝行 ④体の変更 （相対） ⑤規定演武の技確認・練習 ・体の変更 ・正面打ち入り身投げ ・相半身片手取り第一教 ・突き小手返し ・座技呼吸法 ⑥規定演武発表会 ⑦まとめ 外部指導者・校長による講評 あいさつ・片付け

①合気道には試合がない
試合の勝ち負けがない中で、相手と切磋琢磨しながら真剣に稽古に励みます。礼儀を重んじ、相手を尊重すること、そして自分を高めることができます。

②怪我がなく、安心・安全に行える
合気道は、相手を無理に投げたり、押し倒したりすることはありません。体捌きや呼吸法などを身につけ、相手と息を合わせることが技が完成します。強い力が必要ないので力の差も関係なく、全員が楽しく稽古を行うことができます。

③体操着で取り組める
合気道は体操着でできるので道着の個人負担や学校負担を減らすことができます。また、道着の共有がないので、コロナウイルス感染予防にもなります。

現在では市内六つ全ての中学校・義務教育学校で合気道を取り入れています。

本校は本年度、開校6年目を迎えた小中一貫の義務教育学校です。令和3年度から施設一体型となり、合言葉「私たちの最上位目標は子どもの幸せ」、キーワード「つながる」の理念のもと、1年生から9年生までの子どもたちが互いを思いやりながら、明るく元気に学校生活を送っています。

本校は各学年1学級の小規模校です。その中で7～9年生（中学1～3年生に相当）の60名が後期課程で合気道の授業に取り組んでいます。外部講師を招いて行われる専門的な授業を、講師の先生方へのインタビューを交えて紹介します。

合気道を導入することになったきっかけは、平成24年度から中学校保健体育の授業で武道が必修になることを受け、笠間市教育委員会が市内で合気道の授業を取り入れる取り組みを開始したことでした。

本校がある笠間市は、茨城県のほぼ中央に位置し、自然豊かで空気の澄んだところです。旧岩間町、旧友部町、旧笠間市が合併

して今の笠間市になりました。旧岩間町は合気道ゆかりの地の一つです。ここには公益財団法人合気会の茨城支部道場と、世界でただ一つの合気道に関わる神社である「合気神社」があります。合気道の開祖植芝盛平先生が昭和10年代に厳しい修行を重ね、建設し、合気道を完成させた地とされています。

笠間市発祥の合気道を学ぶことは郷土教育の学びを深め、生徒が郷土への興味・関心を高めるきっかけにもなりました。また、武道の中で合気道を選択することには多くの利点があります。

つまずきをどう克服したか

（合気道ゆかりの地で地域や他者との「つながり」を学ぶ武道授業）

授業の充実に向けて

シリーズ 中学校武道



「相半身片手取り第一教」の学習



体を守るための前受け身の学習



手首鍛錬法の学習



礼法の学習

2 合気道授業の課題

①授業で合気道を指導できる教員がいなかった

授業で合気道を取り入れる上で課題だったのが、教員の中に合気道経験者がおらず、指導できる者がいなかったことです。そこで笠間市教育委員会が合気会茨城支部道場に講師の派遣を依頼し、各校に外部講師を招いて授業を行うことになりました。

外部講師の先生方は仕事を退職され、茨城支部道場で日々稽古に励まれています。中学・高校時代に合気道を始め、現在六段・七段を有する実力者です。長年培ってきた経験や知識を授業で教えていただけることは、生徒にとっても、私たち教員にとっても大きな学びとなっています。

コロナ禍前の授業では、海外から笠間へ学びに来た留学生が本校の授業に参加し、子どもたちにくさんの刺激を与えてくれ、合気



技の実践を行う生徒たち

2人一組となり、技をかける側を「取り」、技をかけられる側を「受け」といいます。技の練習を行う際は狭い武道場で生徒同士が衝突しないよう、①正面に向かって右側の人が「取り」から始める②「取り」は最初に右手を出して構える、ことを約束事として徹底します。投げる方向を統一することで怪我の防止に努めます。

【準備運動】

通常の屈伸運動などを行った後、合気道で特に大切な手首の運

道の授業が異文化交流の場にもなっていました。近い将来、再びたくさんの外国の方々と稽古できる日が戻ってくることを願っています。

②武道場が狭く、危険だった

本校の武道場は、9畳四方と狭く、安全面で不安がありました。そこで狭い空間でも安全に行えるよう、さまざまな工夫を行いました。次の「授業内容と工夫」で具体的に紹介します。

3 授業内容と工夫

授業は7～9年生の各学年8時間扱いとし、一コマ2時間連続で4日間行います。本校は学年によって生徒数にばらつきがあるため、年度ごとに合同で授業を行う学年を変更しています。令和3年度は、7年生7名、8年生29名、9年生21名だったため、7・9年生合同、8年生単独で授業を実施しました。授業内容は前ページ

動を行います。「手首鍛錬法」といい、取り・受けのどちらにも必要な手首の運動です。

【授業（受け身）】

前受け身、後ろ受け身を学びます。8時間で学ぶ五つの技のうち四つの技でいずれかの受け身が必要です。自分の体、特に頭を守るように受け身の大切さを学びます。技をかけられた状態を意識した受け身の練習も行います。例えば前受け身では、片手を取られている場合、空いている手だけで受け身を取ります。後ろ受け身では、半身の構えからすり足で前足を後ろに引き受け身を取ります。実践で使えるように練習を反復することで、生徒は技を練習したときに自然と受け身が取れるようになります。

【授業（膝行）】

膝行は足を使わず膝で歩く動きのことです。「相半身片手取り第一教」という技で相手を押さえる時に使います。足の指を立てて歩くことが重要で、後ろ受け身の足の

「指導計画」の通りです。

全部で五つの技を習得し、最後の8時間目には演武（発表会）を行います。

【授業に入る前に】

生徒にはあらかじめ学習カードを配付し、合気道について予習をさせます。また1人に1台割り当てられたタブレット端末を使い、「YouTube」にアップされている数年前の本校の授業と市内の中学校の授業の様子を見て、合気道のイメージをつかみます。

【はじめに】

教員が学習の進め方・約束事などを確認します。外部講師の先生方を紹介し、先生から合気道について話をしてもらいます。そして礼法を学びます。座り方・礼の仕方・方向転換の仕方・立ち上がり方など、動作には細かな「約束事」がたくさんあります。全てを大切に、礼儀作法を身につけます。武道で大切な心を学んでいきます。

さらに、合気道の専門的な用語について確認します。合気道では指使いと区別をつけていきます。膝行はこの技だけでなく、座ったままの技や、方向転換するときなどにも使います。

【授業（技の練習）】

五つの技（①体の変更②相半身方手取り第一教③正面打ち入り身投げ④突き小手返し⑤座技呼吸法）は、四つの動作に分けて「1・2・3・4」の号令をかけながら練習していきます。授業の始めに確認した技を練習する際の二つの約束事をもう一度確認し、周りの様子を十分確認しながら練習をしていきます。この時、周りの状況が一番見えているのは「取り」です。取りが技を途中で止めたり、方向をずらしたりすることで衝突を避けられます。講師の先生は相手のことを思いやって練習ができるよう指導しています。

一通り技を確認できたら、6～8人でグループを作り、相手を変えながら練習を行っていきます。講師の先生の合図の下、頻繁に相手を変えていきます。変えるたびに、「お願いします」「ありがとうございます」

「ございました」と挨拶し、何度も練習を重ねるうちに、相手の目を見て気持ちのこもった礼ができるようになっていきます。講師の先生は「いろいろな相手と組み合わせることで性格や性格、態度など、さまざまな人がいることを感じ取り、相手と技の稽古をする中で自分がどうあるべきかを考えることもねらいの一つ」と語っています。

本校では、他学年と合同で授業を行ったことで、経験のある9年生が積極的に下級生へ教える姿が見られました。異学年交流ならで



熟練の地元講師から学ぶことで合気道との「つながり」を感じることのできる授業を実践している

はの成長だったと感じています。

【演武（発表会）】

授業の最後8時間目には、練習の成果を見せる発表会を行います。校長をはじめ、多くの先生方に見学してもらいます。張り詰めた雰囲気の中、子どもたちは真剣な表情で技を発表します。合気道は試合がない武道ですが、最後には発表の機会を設けることで、生徒たちはそれまでの稽古の時間を大切にしようになります。自然と自分たちで教え合い、学び合う姿がありました。

4

生徒・講師たちの声

【生徒】

「初めて合気道をやって、技の名前を覚えられるか不安だったけど、たくさん練習をしていくうちに自然と覚えていたことに驚いた。楽しかったので来年もまたやりたい」
（7年生）

「相手を思いやることや挨拶の大

切さが分かった。これからの日常生活でも生かしていきたい」
（8年生）

「7年生と一緒に授業をやって、今まで人に教えることなどはなかったが、たくさん教えながら練習することができた。これからも礼儀を大切にしていきたい」
（9年生）

【外部講師】

「子どもたちと一緒に合気道ができることがとてもうれしく、毎年この活動ができることを幸せだと感じています。武道にはさまざまな良さがありますが、合気道は互いに技をかけ合って受け身を取り、痛みが分かるため、思いやりの心が育ちます。子どもたちの成長にとって大事なことを合気道を通して学んでほしいです」

【見学していた教員】

「合気道を通して子どもたちが郷土愛を育んでいってほしいです」
「礼儀正しく、背筋を伸ばして姿勢よく取り組んでいる姿に感動しました。普段の教科の授業では見

5

今後の課題・展望

現在、市内六つの中学校・義務教育学校で茨城支部道場から外部講師の先生方を招き授業を行っています。授業で専門的な指導を受けられることはとても良い経験になります。合気道をもっと広めていくためにも、今後は現場の教員が前に立って授業ができるようにしていくことが課題です。そのためにも教員自身の授業内での学び、実技研修会での学びを深めていくことが必要です。

今、笠間市内で学びが広がっている合気道が、市外の多くの学校にも広まってほしいと思います。

最新刊

合気道

その歴史と技法

合気道道主

植芝守央 著

四六判・上製・362頁・定価2640円



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。

植芝守央（うえしば もりてる）

昭和26年（1951）4月2日、東京生まれ。合気道道主（平成11年（1999）に道統を継承）。父は二代道主植芝吉祥丸。祖父は開祖植芝盛平。明治学院大学経済学部を卒業後、財団法人合気会に奉職。合気会専務理事、合気道本部道場長を歴任。現在、公益財団法人合気会理事、国際合気道連盟会長、公益財団法人日本武道館理事、国際武道大学評議員などの要職を務める。平成25年（2013）に藍綬褒章を受章。ブラジル国のアンシエッタ勲章、ロシア大統領友好勲章、スペイン・バレンシア大学金メダルを授与される。主な著書に『合気道 稽古と心』（内外出版社）、『改訂新版規範合気道基本編』（出版芸術社）などがある。

●公益財団法人合気会
http://www.aikikai.or.jp

目次

合気道開祖誕生

若き日の苦悩——生涯をかける道を模索する日々

転機

武田惣角氏・出口王仁三郎氏との出会い

極限状態からの悟り

東京進出

皇武館道場と財団法人皇武会合気道を死守せよ

開かれた合気道へ

普及・振興に奔走

海外への普及、そして大きな転換期

道統の継承、さらなる発展へ

世界的な評価の高まり、吉祥丸

二代道主の逝去

新しい世紀を迎えて

新たな門出

コロナ禍を乗り越え、さらに歩み続ける

稽古法と理念

技の骨子

基本の体捌きと呼吸力

技の種類と呼称

各種技法

投げ技

投げ固め技

固め技

武器取り

多人数取り

段級位規定／推薦資格基準

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！

TEL03(3216)5147
FAX03(3216)5158

