

<空手道授業の指導計画> (2022年度)

	導入	展開	まとめ
1時間目	1.空手道の説明 2.約束確認 (1)授業以外ではやらない (2)練習場所の出入りでは必ず「礼」をする (3)行動は素早く	1.正座・座礼の仕方 (1)立礼と座礼 2.手の握り方	・学習ノートの記入と評価は 体育教員。 ・集合・整列 ・健康観察 ・次時の予告
2時間目	1.目的・目標・授業 2.正座と礼	1.基本 (1)立ち方・突き方・受け方 2.基本形1	・集合・整列 ・健康観察 ・次時の予告(基本形1)
3時間目	1.実技 2.基本 3.形	1.礼法 2.基本「立ち方、突き、受け、蹴り」 3.基本形1	・集合・整列 ・健康観察 ・次時の予告
4時間目	1.準備体操 2.整列・正座 3.実施内容の確認	1.礼法 2.基本①その場基本②移動基本 3.組手の考え方と動き方 4.形(基本形1、基本形2)	・集合・整列 ・なぜ組手をやるのか? 自己防衛の動作 安全に対する欲求を充足 ・次時の予告
5時間目	1.準備体操 2.整列・正座 3.実施内容の確認 4.基本形1(拳動確認)	1.その場基本・移動基本 2.約束組手 3.団体形	・集合・整列 ・健康観察 ・次時の予告
6時間目	1.準備体操 2.整列・正座 3.実施内容の確認	1.正座 2.その場基本・移動基本 3.約束組手 4.団体形	・集合・整列 ・健康観察 ・次時の予告
7時間目	1.準備体操 2.整列・正座 3.実施内容の確認	1.正座 2.その場基本・移動基本 3.約束組手 4.団体形	・集合・整列 ・健康観察 ・次時の予告
8時間目	1.準備体操 2.健康状態確認 3.整列・正座 4.実施内容把握 5.試験	1.その場基本、移動基本突き・受け(3種)・前蹴り 2.約束組手 3.団体形 4.5人制団体形	・集合・整列・健康観察 ・基本形の完成度確認 ・生徒の感想 ・最後の挨拶と今後の期待

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

つまずきをどう克服したか⑥ (学校武道の普及に熱心な地域の指導者による空手道授業)

新潟県上越市立牧中学校

新潟県では、中学校の武道授業で実施される種目は柔道や剣道が大半を占める中、地域の指導者を活用した空手道授業が少しずつ増えている。その先駆けとなったのが、上越市立牧中学校だ。
同校では上越市内で空手道の道場を営む師範に講師を依頼し、地域との繋がりを重視した授業を展開している。空手道導入の経緯や授業の特徴、空手道授業の利点などを本誌編集部が取材した。

1 牧中学校の特徴

牧中学校は新潟県南西部に位置する上越市にあり、学校の周囲は自然豊かな田園や山々が広がっている。学校の歴史は古く、統合前から数えると75年に及ぶ。しかし、少子化の影響もあって、現在は1年生6名、2年生9名、3年生7名の計22名の小規模校となった。
米山宏校長は同校が大切にしていることとして「地域とともに歩

む」という点を挙げた。「子どもたちは地域の宝です。学校が地域に多くの情報を発信し、地域の方にも学校に足を運んでいただき、共に子どもたちを育んでもらえるように取り組んでいます。例えば、文化祭は中学校に隣接する保育園や小学校と合同で実施し、地区の秋祭りも合同で開催しています」と語り、地域の指導者を活用した空手道授業もその延長線上にあると指摘した。
また、米山校長は牧中学校の特徴として「今できることは何かを常に考える」ことを挙げた。「本校では行事を実施する際には子ど

2 空手道導入の経緯
牧中学校が空手道授業を導入したのは5年前のことである。当時、新潟県内で空手道授業を実施している学校はなかった。現在、同校で空手道の外部講師を務める齋藤隆雄氏はそれを知って県教育委員会に空手道導入を相談したという。「空手道を体育の授業で実施することに大きな意味があると常々思っていた」という齋藤氏は2017年、上越地域の中学校長会などで空手道の教育的効果を説

もたちが内容を考えます。小規模校であることは弱みにも見えますが、逆に生徒自ら考えたことが実現しやすい環境とも言えます」と語る。
少子化やコロナ禍など、常に変化する社会情勢下で、生徒にとって一番大切なことは何かを常に考える。新たな変革を生み出すチャンスとして捉える姿勢は、空手道の授業にも明確に表れている。



突きの基本練習



突きの例を示す齋藤氏（中央）



立ち方の練習



礼法（左座右起）の学習



基本形1を通して練習する1年生



受けの説明を行う齋藤氏

3
授業内容

正座が基本です。それは姿勢をつくることと相手に対する敬意を表すためです」と生徒に説明し、手を置く位置や姿勢についても細かく解説した。

次に、座って立つ（左座右起）という一連の動作を学習をした。

授業が始まった時点では生徒の動きはぎこちなかったが、徐々に姿勢が良くなり、授業への前向きな姿勢がうかがえた。続いて立ち方について①閉足立ち②結び立ち③平行立ち④八字立ち⑤前屈立ち（左右）までの動作確認を行った。その際、生徒が足の置く位置に迷わないよう、体育館に引いてあるラインを利用して説明した。

▼突き

まず、突くべき場所（上段・中段・下段）を解説した。齋藤氏は「突きは自分の鳩尾（水月）を中心に考えます。自分の鳩尾の位置よりも上なら上段、同じ高さなら中段、下なら下段となります。これは相手の身長によって位置が変わります。このため自分には上段でも相手には中段という場合もある

明。その結果、空手道授業の実施に手を挙げたのが牧中学校だった。

18年度、牧中学校で空手道授業が実現した。齋藤氏は「当時、地域での空手道の知名度はそれほど高くありませんでした。しかし、体育授業で空手道を取り入れることは子どもたちの体づくりにおいても、空手道の普及の面でも効果があると思われました」と語る。

その後、19年度に柔道に切り替わったものの、20年にコロナ禍が拡大したため、接触の多い柔道の実施は難しくなった。そこで再び空手道に白羽の矢が立った。空手道は非接触で生徒同士の間隔を空けることができる。衛生面でも体操着で実施でき、マットも必要もない。一度実施した経緯も相まって、20年度に空手道授業の再開に舵を切った。

その後、他の中学校でも空手道を採用する動きが広がり、21年度は新潟県内で11校、上越市内で5校に上っている。

22年度、牧中学校の空手道授業は全学年が対象で全8時間を実施予定。本誌編集部は10月、1年生5名と2年生9名の2時間目の授業をそれぞれ取材した。以前は1～3年生合同で授業を実施していたが、各学年の習熟度に差があると感じ、本年度から学年ごとに実施している。

また、本年度からは齋藤氏の弟子の秋山真子氏が補助を務めている。秋山氏は幼い頃から齋藤氏の道場に通い、本年度は全国空手道選手権大会で準優勝に輝き、国体の代表にも選ばれている現役選手である。

【1年生】

▼礼法と構え

最初に、今回の学習内容を確認し、前回学習した、号令に合わせて座り方（正座）と立ち方を復習した。齋藤氏は「大半の武道では

ります」と説明し、身長の高い保健体育科の江端洋平教諭と秋山氏が生徒の前で例示した。

次に突きを繰り返す動作を練習した。生徒たちは齋藤氏の動きに合わせて突きを行うが、慣れない動きに戸惑いを見せる。それを見た齋藤氏は傘を使って前に突く動作を見せた。「傘を前に突くには奥の手の甲は上、手前は下になります。この動きは連動しています。空手の突きもこの動きと同じです」と解説。すると、生徒たちは突きの動きがスムーズにできるようになった。

▼「受け」の説明と基本形1

突きの練習後、「受け」（技をかける側）の練習に移った。齋藤氏は「受けは相手が技を出してから構えていたのでは間に合いません。このため、相手が構えたら自分も構えるという感覚で動きまわす」と、受けの動きとともにその姿勢も説明した。受けを学習した後は基本形1の練習へ。基本形1は今まで学習してきた内容が網羅されていることを生徒に伝え、秋

山氏が実際に一連の動作を実践。その後、齋藤氏の合図に合わせて、生徒たちもその動作を確認した。

齋藤氏は「動作は間違っても大丈夫。最初からできる人はいません。わからなくなったり、間違ったりしたら周りを見て直しましょう。体で少しずつ覚えていきまわす」と生徒に前向きな声かけを行っていた。生徒たちは初め自信がなさそうに流れを確認していたが、3度目（最後）の流れの確認の際には堂々と動きを実践できるようになっていた。

最後に授業に初めに学習した礼法を行って授業が終了した。

【2年生】

▼礼法と突き方の練習

2年生は昨年度から授業を受けているため、まず礼法から突き方までの動作を復習した。齋藤氏は生徒に対し、体のどの部分を動かしているのかを説明しながら指導。生徒一人一人の動作をじっくり確認し、「うまいねえ」などと、生徒が自信を持てるように声をかけていた。

- 令和3年(2021)度保健体育科武道「空手道」授業筆記試験問題
- 練習場(道場)の出入りの約束事①()を行う。
 - 礼法には立礼(上体を②()前に倒す)と座礼がある。座礼(正座)は、左膝から座り、③()から立ち上がるので左座右起という。
 - 立ち方には五つの立ち方がある。閉足立、結び立ち、平行立ち、八字立ち、④()の五つである。
 - 受け方は、上段あげ受け、中段受け、下段受けがあるが、受けの構えは⑤()前で腕を交叉する。
 - 突き。前に出ている側の足と同じ側の手で突くのが「順突き」、そのうち、足を出しながら突きを放つのを「追い突き」と言います。前に出ている側と反対の手で突くのは、「⑥()」という。
 - 前蹴りは膝を胸前で抱え込み、膝から下のスナップで蹴るが、指先をそらし、⑦()で蹴る。
 - 組手は、安全に対する自己⑧()動作であり、また、勇気、決断力を養う。
 - 基本形第一は、20 拳動あるが、下段受けと中段突きと⑨()で構成される。「気合」の箇所は8 拳動目と⑩() 拳動目である。形の始めと終わりに「残心」をし、必ず「礼」をする。

授業の最後に実施するテスト

(解答 ①礼、②30、③右膝、④前屈立ち、⑤胸、⑥逆突き、⑦上足底、⑧防衛、⑨上段あげ受け、⑩16)

えたかったことが身についている結果だと感じた。齋藤氏の指導は周囲にどのよう

に受け取られているのか。保健体育科の江端教諭は「空手道の授業には多くの利点がある」と思いますが、コロナ禍でも非接触で実践できるうえ、座礼や挨拶といった基本的作法が身につけていると感じています。さらに、空手道では骨盤を左右均等に動かす動作が多い

ため、日常生活や他の活動に応用できると感じています。私は陸上部の顧問をしています。空手道の授業で教わった腰の使い方などを指導に活かしています。

江端教諭は授業を実施する前に齋藤氏と綿密な打ち合わせをしている。「齋藤先生は上越市内にいらっしゃるのです、気軽に相談できます。今回は地元で活躍する秋山さんも参加していただき、生徒た



基本形2に必要な蹴りを学習



突きの練習を行う2年生



全員で基本形2を通して練習

▼基本形2
その後、基本形2の説明に移った。基本形2は基本形1の動作に加えて蹴りの動きが入った内容で、初めに蹴りを練習した。次に秋山氏が全員の前で基本形2を通して披露。その後、全員で動作を確認しつつ通し練習を行った。生徒たちは齋藤氏の動きをただ真似るのではなく、自身で足の位置を調整するなど、技を向上させようとする姿勢が見られた。最後は生徒のみで基本形2を通してできるようになった。

4 空手道実施の工夫と利点

齋藤氏は自身の道場で200人以上の道場生を抱えている。道場生は「空手道の修練のため」「競技に出場するため」など、異なる目的を持つている。そのため、齋藤氏はそれぞれの目的に応じてかける言葉や教え方を変えている。

これは学校の空手道授業でも同様だ。齋藤氏は「学校で指導する上で大切なことは『なぜ授業で空手道を実施する必要があるのか』を生徒に伝える姿勢です」と話す。「空手道を知らないと空手道は危ないものだ」と認識している子もいます。その中で大切なことは、空手道は危ないものではなく、体を動かす上で大切な動作が学習できること、社会で生きていく上で大切な考え方があることをどう伝えるかということだと思えます。例えば、空手道に『押忍』という言葉があります。一般的には挨拶や返事だと思われています

ちもより身近に空手道を感じられたと思います。生徒からは「空手道への理解が深まった」「挨拶や礼儀などがしつかりできるようになった」との声もあるという。

齋藤氏の中学校での空手道普及にかける熱心な姿勢と牧中学校の「今できることは何かを常に考える」姿勢は、生徒だけでなく教員にも届いていると感じた。

5 今後の課題・展望

今後も空手道授業を続けていきたいですかーとの問いに、江端教諭は「もちろんです。空手道の学習には多くの利点があるので、私に本校に勤務している限り継続します」と笑顔を見せた。

一方、齋藤氏は「現在、中学校の授業で空手道を教えているのは私や道場生などが中心です。しかし、全ての学校に行けるわけではありませんし、私も高齢なので、いつまで教えられるかはわかりません」と語る。新潟県内で空手道

が、実は苦しいことを耐え忍んで困難を押し返し、自分の人生を切り開くという意味もあると言われる。これは、今のコロナ禍にも当てはまると思い、現在は中学校で教える際に生徒たちに伝えていきます。

さらに齋藤氏は、空手道授業で学んだ内容を忘れずに次の授業を行えるための工夫をしている。「学習した内容を思い出しってもらうには資料の作成が重要です。私は、日本武道館が発刊した指導書を使用し、該当箇所をプリントして生徒に配布しています。そして授業終了時に学習した内容を次回までにプリントで確認するように指示します。そうすると次の段階へスムーズに進むことができます」

齋藤氏は授業の最後に空手道の用語に関するテストを実施している。これは齋藤氏が作成し、授業に参加すれば誰でもわかる簡単な内容である。しかし、空手道の理解には欠かせない内容だと感じた。正答率を聞くと大体の生徒が満点を取っているという。授業を受けた生徒に、齋藤氏が授業で伝

授業を普及できた意義は大きい。これを継続、拡大していくためには指導者の育成や環境整備が不可欠だろう。

齋藤氏は「指導者はどうしても自分が教わったことをそのまま子どもたちに伝えようとします。しかし、今の時代は刻々と変化します。それに合わせて自分たちの熱意を子どもたちにどのように伝えていくかが重要です。現在、私は講習会や指導者との話し合いの中で、子どもたちに空手道をどのように伝えていくべきかを模索しています」と語る。

中学校武道授業が必修となつて10年が経過し、始まった当初とは異なる環境にある。少子化やコロナ禍だけでなく、子どもたち自身の意識も変化しつつある。そうした状況の下で今の中学校武道授業でできることは何か、今の生徒に合った教え方はどのようなものか、ということを実践に考える必要性を今回の取材で感じた。

(編集部・和久田侑里)