

<指導計画> (2021年度・宝塚第一中学校)

日時	2021年10月4・6・11日(計3時間)	
対象学年	2年(女子2クラス40名×2)(前年度と同じ生徒)	
内容		
毎時間 すること	基本作法 基本突	<ul style="list-style-type: none"> ・結手・合掌礼 ・開足中段構より上段・中段・下段突・蹴 ・内受け・上受け・下受け ・左前、右前中段構から上・中・逆蹴 ・ミットを使つての突・蹴 ・天地拳第一系
1時間目	座学 実技	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度の復習 ・基本突の前年度復習 ・ミットを使つての突・蹴 ・天地拳第一系
2時間目		<ul style="list-style-type: none"> ・前回の復習 ・両手上膊拔 ・みんなの前で上膊拔を披露してもらい、みんなで拍手 ・「壁ドン」上膊拔(両腕を取られて壁ドンされた時を想定してお芝居風に)
3時間目	実技	<ul style="list-style-type: none"> ・前回の復習 ・片手巻拔 ・片手送小手(倒して当身を入れるところまで)

▼2019年度
19年度は長尾中の3年生2クラス(男女約80名)に各クラス2時間ずつ授業を行いました。私にとって初の武道授業だったため、少林寺拳法についてどのように指導したら生徒たちに伝わるのか悩みました。地域ふれあい教室で教えることにはある程度慣れていましたが、授業は教え方が違います。その上、なるべく次に繋げたいという思いもありました。そこでまず、事前打ち合わせを兼ねて先生方に少林寺拳法の突・蹴や技を紹介しました。

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(61)
(外部講師から見た少林寺拳法授業の効果と課題)

兵庫県少林寺拳法連盟宝塚ブロック長
中野 多恵

兵庫県では2012年から県内の中学校で武道等指導推進事業が行われており、県教育委員会が年に2回、武道指導者などを対象とした武道等指導推進専門家会議の開催や学校体育実技武道(柔道・剣道)・ダンス講習会を開催しています。また、複数の武道種目を選択する「武道推進モデル校」を指定し、多様な武道種目に触れる授業の実践研究が2019年から実施されています。

この実践研究で、私はこれまで兵庫県宝塚市内の中学校3校(長尾、宝塚第一、山手台中学校)で少林寺拳法の授業を受け持つことができました。今回はその取り組みの内容と課題についてお伝えします。

宝塚市内中学校での
少林寺拳法導入の経緯

私は1979年、11歳のときに同級生に誘われ、当時小学1年の妹と少林寺拳法を始めました。以来、40年余り続けています。指導者の道院長が病気で亡くなり、99年から宝塚東道院を継ぎました。現在は宝塚市少林寺拳法協会理事長と兵庫県少林寺拳法連盟宝塚ブロック長を務めています。

宝塚市では小・中学校で週休2日制が導入された頃に、地域と学

校の交流を図る「土曜ふれあい教室」(現在は地域ふれあい教室)が始まりました。その中の少林寺拳法教室に宝塚市少林寺拳法協会が関わることとなり、市内の宝塚・安倉・中山五月台・長尾の4中学校から依頼を受けて指導を行っていました。

宝塚市の中学校では従来、柔道の授業を実施していましたが、複数種目導入の動きがあり、新たな武道種目としてふれあい教室で実績があつた少林寺拳法に白羽の矢が立ちました。そして、2019年度は長尾中、20・21年度は宝塚第一中、22年度に山手台と長尾の

◇少林寺拳法の特徴◇
 少林寺拳法では、勝敗のみを競うことに対して価値を置きません。他人との比較・競争ではなく、「できないことができるようになること」で、「自分の可能性を信じていることができるようになること」に価値を置く。
 また、対人技能の習得を通じて「相手への思いやり」「安全への配慮」「お互いに向上しあい達成感を感じる」などの意識を高めることができる。
 期待できる成果として ①礼節 ②強さ ③速さ ④調和 ⑤美しさなどがあげられる。

<基本諸法(礼法)>
 結手立……話を聞くとときや技能の学習をしないときの基本姿勢。へその下に両手を揃える。
 合掌礼……少林寺拳法の構えの一つである。お辞儀をしない。
 正座・安座……右足から下げて座る。安座は左足を右足の上に乗せる。

<対人的技能>
 剛法……「突く」「蹴る」「受ける」などの技法
 柔法……「釣手手法」「抜く」「倒す」などの技法
 ☆少林寺拳法の教え(六つの特徴)☆

- 1) 拳禪一如……少林寺拳法では「拳」は肉体を表し、「禪」は精神(心)を表す。辛いことを克服することによって、心が鍛えられる。体を鍛えるのと同じように、心を鍛えることが大切である。
- 2) 力愛不二……いくら力が強くても、それをむやみに使えばただの暴力にすぎない。本当に強い人は、弱い人に対して優しくでき、困っている人がいれば助けることができる人である。
- 3) 守主攻従……少林寺拳法の技は、受けてから反撃する技がほとんどである。自分から攻撃しないという気持ちの面もあるが、相手の攻撃から身を守り、相手の弱点を冷静に見極めることによって、正確な反撃を行うことができる。
- 4) 不殺活人……相手をただ痛めつけるのではなく、冷静にならせて、話し合いで解決ができるように持っていくことができる。
- 5) 剛柔一体……少林寺拳法の技は剛法と柔法に分かれているが、その動きの中にそれぞれの要素が入っているため、どちらかだけ練習するより、両方練習した方が上手くなる。
- 6) 組手主体……1人で練習することも必要だが、2人で練習する方が間合いの取り方や正確に攻撃・反撃するなど技が上手くなる。

生徒に配布しているプリントの一部



先生方による組演武披露(2021年度、宝塚第一中学校)

で組演武を指導しました。組演武の説明では、先生方に実演してもらいました。先生方には事前の打ち合わせの際に組演武の流れやポイントの説明し、ホワイトボードに書き出した技の一つ一つ確認しながらやってもらいました。授業では先生方の実践に生徒から自然に拍手が沸きました。5時間目も演武を練習し、いくつかのペアにみんなの前で披露してもらいました。最後に絵本の読み聞かせをしました。



逆小手の練習(2020年度・宝塚第一中学校)



突きの練習(2019年度・長尾中学校)



介助が必要な生徒(左端)の実技練習



内受突の練習(2020年度・宝塚第一中学校)

▼2021年度
 21年度は同じく宝塚第一中学校で授業を実施しました。10月という過ごしやすい季節だったので生徒に裸足になってもらいました。2年生の女子が対象で、前年度も履修していたため、実技を少し変更して授業を行いました。また単独演武の「天地拳第一系」や送小手、両腕をもたれる上膊拔をお芝居風にアレンジして実践しました。例えば上膊拔は「壁ドン」状態にして抜くのですが「好きでもない人に両腕をつかまれて告白されそうになったら」「いやーと言って抜く」と指導しました。
 また、送小手は「ブーン」と振り回して倒すと説明すると、生徒の間から「ブーン」という声が上がりました。「声はええねん」と言うと生徒は笑いながら授業を楽しんでくれていたようでした。
 そして前述の障害のある生徒にもみんなの前で技を披露してもらいました。その生徒の頑張りにもみんなからは大きな拍手が沸きました。最終日にはその生徒から「先生、技はできる範囲で頑張ってい

を指導しました。これが初めての実践だったので、自分の身を守るができる簡単な技を中心に指導しました。授業は男女一緒だったのでですが実技の時は男子同士、女子同士のペアに分けて練習をしました。
 また、少林寺拳法の中で大切にしている「道徳」を伝えるために絵本の読み聞かせをしました。授業の中で、「今から絵本を読みます」と言うときながら生徒からは驚きの声が上がりました。そこで私は、「今日は素直だった幼稚園児・保育園児の頃を思い出して聞いてください」と声をかけました。すると、くすつという声も漏れ、話にも耳を傾けてくれるようになりました。できるだけ生徒が笑顔になれるような授業を心がけました。
 20、21年度はコロナ対策についても考える必要がありました。特に、保健体育の先生も対策を考えるのに非常に苦労していました。幸いなことに授業期間は感染者数が減少傾向にありましたが予断は許されない時期でした。そこで、

事前の打ち合わせの際に、体育の先生には生徒同士の接触が避けられないこと、このためアルコール消毒が必要なことを伝えました。
 ▼2020年度
 20年度は21年1月に宝塚第一中学校で1年生女子2クラス(約80名)に5時間ずつ指導することにしました。
 19年度の指導内容を参考に、初日は座学、少林寺拳法の紹介、簡単な基本突を行いました。座学の資料は先生を通して事前にプリントを配布していただきました。
 この授業には障害のある生徒がいることを1時間目の授業当日に知りました。最近、手術したとのこと、体育授業の範囲が限られているとのことでした。常に介助の先生がついていました。このため私は、「無理しなくていいよ。できる範囲でいいからね」と笑顔で声をかけ、さり気なく見守るように務め、生徒が授業に参加できるようにしました。
 2時間目と3時間目は実技を行い、合計六つの技を指導しました。そして4時間目には2人一組

日本武道館の単行本

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。

空手道 その歴史と技法 小山正長・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長氏、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熱の一篇。

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。

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・団体が愛好される合気道。開祖・植芝盛平翁、植芝吉祥丸二代道主、現道主と連綿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

最新刊

空手道その歴史と技法

小正辰 和田光一 嘉手刈 共著

空手道その歴史と技法

四六判・上製・568頁・定価2,640円

最新刊

相撲その歴史と技法

筑波大学名誉教授 藤堂良明 著

相撲その歴史と技法

四六判・上製・422頁・定価2,640円

最新刊

弓道その歴史と技法

筑波大学名誉教授 松尾牧則 著

弓道その歴史と技法

四六判・上製・484頁・定価2,640円

最新刊

柔道その歴史と技法

筑波大学名誉教授 藤堂良明 著

柔道その歴史と技法

四六判・上製・330頁・定価2,640円

最新刊

大東流合気柔術 琢磨会

大東流合気柔術 琢磨会 森 恕 著

大東流合気柔術 琢磨会

四六判・上製・238頁・定価2,200円

最新刊

合気道に生きる

合気道に生きる 多田 宏 著

合気道に生きる

四六判・上製・402頁・定価2,640円

<p>日本の元徳</p> <p>皇學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>皇學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範三十一世宗家 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範三十一世宗家 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




先生と生徒を積極的に巻き込んで授業を
作り上げた（右が筆者）

3 生徒や先生方の声

生徒からは「小学生のころに少林寺拳法をやっていた、久しぶりに触れられてよかった」という声もありました。しかし、中には「こんなことして意味があるんですか」と聞いてくる生徒もいました。その時は「意味があるものも授業やし、何とも言われへんなあ」と答えましたが、そのように

4 今後の課題

コロナが収まるまでは感染対策を念頭に置かないといけません。そのためにも授業の内容や組み立て方を工夫した上で、先生方の理解や協力を得る必要があります。また、障害のある生徒がいるのかも事前に把握する必要があると感じました。これは、介助員の必要性の確認や、障害の内容・程度も把握しておく必要があると思います。外部講師は教職員とは違

思っている生徒もいるんだと驚くとともに、どういう答えを求めたのだろうかと考えるきっかけになりました。これは後述する今後の課題の一つになりました。また、先生方は護身になる技を教えてもらったのがよかったとのことでした。今まで、武道授業で柔道を教えてきた先生方にとって少林寺拳法の授業は新鮮で、柔道と異なる魅力があると感じていただけたようでした。

い、生徒個々の状況を把握することができません。そのためにも事前の念入りな打ち合わせが必要だと思っています。私は毎回、事前打ち合わせを行い、生徒たちの様子などを先生に積極的に伺うようにしています。これは、安全面からも必須だと感じています。また、武道授業の意義についても、外部講師としてしっかりと生徒に説明できなければならぬと思っています。今の私は前述の経験も踏まえ、少林寺拳法を指導するにあたり、まず身を守ることを、そして開祖が残した言葉の「半ばは自己の幸せを、半ばは他人の幸せを」の精神の大切さを生徒に伝えるようにしています。また武道の堅いイメージについても授業の中で少林寺拳法や武道の楽しさを伝えていきたいと考えています。

指導面での課題は、学校関係者で多少指導ができれば、県の武道連盟に支援を要請できるかもしれません。しかし、外部講師として、初めて学校で指導するような場合、一人では負担が大きくなります。そんな時にはこちらから先生や生徒を巻き込み、大胆に協力を請うのも一つの手かもしれません。すると、生徒同士で教えあったり、先生方も少林寺拳法の授業に対して前向きに取り組んでいただけようになります。

また、武道授業の意義についても、外部講師としてしっかりと生徒に説明できなければならぬと思っています。今の私は前述の経験も踏まえ、少林寺拳法を指導するにあたり、まず身を守ることを、そして開祖が残した言葉の「半ばは自己の幸せを、半ばは他人の幸せを」の精神の大切さを生徒に伝えるようにしています。また武道の堅いイメージについても授業の中で少林寺拳法や武道の楽しさを伝えていきたいと考えています。

このほか、外部講師をするにあたって大変なことは、仕事との両立です。最近はいろいろな制度ができていたので勤務先や自治体などと相談していく必要があると思います。仕事をしながらの指導は大変ですが、生徒との一期一会の貴重な時間を体験できると思うと、大変さは吹き飛んでしまいます。まだまだ課題もありますが、少しでも子どもたちの健全育成・少林寺拳法の普及・振興に貢献できると感じています。