

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

171

つまずきをどう克服したか ⑥4 (生徒の成長に必要な心身の「軸」を伝える空手道授業の探求)

捜真女学校中
学部

「中学校武道授業必修化で生じた課題をどのように解決するか」をテーマにスタートした本連載の第8期企画「つまずきをどう克服したか」。約6年にわたり全国各地の中学校で展開されている武道授業の工夫や課題の克服を紹介してきた。

今回は今期企画の最終回として、武道必修化が完全実施された平成24年度から空手道の授業を実施している横浜市神奈川区の捜真女学校中学部の授業を取り上げる。ミッシオン系の私立女子校である同校は、キリスト教に基づく教育プログラムの中で日本の伝統文化である武道をどのように指導しているのか。そして課題にはどのように対処しているのか。本誌編集部が1月に取材した内容を紹介する。

1 学校の特徴と 授業導入の経緯

捜真女学校中学部・高等学部はアメリカ人宣教師が創設して今年で創立137年を迎え、高校からの入学者も併せた混合型の中高一貫教育校である。

そんな同校で中学2年の保健体育を担当する富樫恵実教諭は武道授業の導入当初の苦労をこう語る。「従来の保健体育の学習内容を削ってまで導入する必要性があるのかと疑問に思いました。どの

学期にどの程度なら導入できるのか、どの種目なら実施できるのかについて保健体育科教員同士で模索しました」

最終的に導入の候補に挙がったのは柔道・剣道・空手道・合気道の4種目。この中から空手道に至った決め手は「授業時間」と「指導者」の確保だった。「実施時間は中学1・2年生ともに4時間となりました。用具の準備や着替えに割ける時間が少ないので、空手道なら体操着でも実施可能なので、畳を敷くなどの手間もないため、短い時間でも実施できると思いました。幸い、本校には以前か

○令和4年度武道授業（空手道）の学習内容（中学1・2年生）

	1年生	2年生
1時間目	▶用語の確認、順突き・逆突きの解説 ▶蹴りの解説（初めて学習するため丁寧に解説する）	▶順突き・逆突きの解説、蹴り、移動基本 ▶回転移動を含めた動き
2時間目	▶動画視聴、受け・突き・蹴りの練習 ▶移動基本の練習 ▶重心の置き方の確認、突きの復習	▶動画視聴 ▶順突き・逆突きの練習、蹴り、突き+蹴りの練習、重心の置き方の確認 ▶約束組手 ▶基本形1・2の学習
3時間目	▶その場突きの練習、上段あげ受け・下段受け、足捌きの練習、突きと蹴りの組み合わせ技、基本組手、移動基本	▶順突き・逆突きの練習、上段あげ受け・下段受け+蹴りを組み合わせての移動基本、基本形1の復習・基本形2の練習
4時間目	▶テスト（座礼、その場突き、移動基本）	▶テスト（座礼、その場突き、基本形2）

授業内容

2

ら空手道部があり、部活動の外部講師に指導を頼めるのではないかと考えました」

令和4年度の空手道授業は中学1・2年生ともに年間4時間。本誌編集部は今年1月下旬、中学1年と2年の2時間目と3時間目の授業取材した。授業を実施するのは空手道部の指導を行っている深谷俊子講師。深谷講師は平成30年から外部指導者として空手道授業を担当している。空手道の授業は裸足で実施するため、冷暖房が完備されている校舎内の小ホールで行われた。ここでは2時間目の内容を紹介する。

▼中学1年（A組）

①準備運動と動画視聴

準備運動のあと、突きの練習を行った。ここでは空手道特有の視線の動きと動作を学習するために深谷講師と同じ方向に突く動作↓

逆方向に突く動作の練習を順番に行った。ゲーム性のある動きに、向く方を間違えたりすると生徒からも自然と笑みがこぼれた。

次に、東京五輪女子形の銀メダリスト、清水希容選手の演武をプロジェクターに映し出し、全員で視聴した。深谷講師は映像を流している間、生徒が演武を理解できるように形の意味などを解説。生徒たちは演武の迫力に「すごい」と感嘆の声を上げた。

②その場での突きと蹴りの練習

動画視聴後は実際に動きの練習に移った。まず、前屈立ちを確認し、中段突き・上段あげ受け・下段受けの練習を行った。深谷講師は突き・受けの動作が正しく行えるようにゆっくりとした動きで腕の動きを示範しながら指導。

気合い（声出し）は本年度から再開したため、生徒たちにしつかりと声を出すように指示した。また、技が終わってから気を抜かず、「残心」を取ることを伝えた。

続いて蹴りの学習を行った。深谷講師は①膝を素早く水月（みづげ）



全員でその場で突く練習（1年生）



深谷講師（左端）と逆方向に突く動作の練習。ゲーム感覚で行うことができ、生徒から笑みがこぼれた（1年生）

おち）まで持ち上げ、そこからは自分の正中線（せいちゅうせん 身体の中心を通る線）前にまっすぐ足を蹴り上げること、②軸足に体重を乗せ、蹴るときに状態を起こさないこと、③スナップを利かせて蹴り上げること、などを助言した。

③移動基本の練習→立ち方の意識確認

続いて前に進んで突き・蹴りを行う「移動基本」の練習を行った。深谷講師は体の軸をまっすぐにしたまま音を立てず、すり足で移動するように指導。生徒たちは慣れない動きに最初は戸惑いつつも、深谷講師の助言に従い、少しずつ動きができるようになった。

④重心（体の軸）の置き方について→突きの復習

授業の終盤には重心の置き方についての演習が行われた。まず手本として、深谷講師は生徒1人を後ろから抱え持ち上げた。力が抜けた状態の生徒は簡単に持ち上がってしまう。そこで、深谷講師は生徒に足に力を入れて重心を下に

置くように指示。その状態で再度生徒を持ち上げようとすると簡単には持ち上がらないことを示した。これは突きや蹴りの際に必要な重心への意識を持つてもらうためだという。その後、生徒同士でペアになって学習を実施。生徒はこれまでの真剣な雰囲気とは異なり楽しげに演習を行った。

最後にこの日の復習として学習内容を一通り振り返った。重心についての学習を行ったことで姿勢が初めて学習した時よりも良くなっていた生徒もいた。

▼中学2年（B組）

①準備運動→団体形の視聴

2年生も1年生と同様に準備運動、突きの動作確認を実施した。また、動画では3人制の団体形を視聴し、形の内容について理解を深めた。

②突き→重心の置き方の演習

突きの練習では順突き、逆突き、突きと蹴りを組み合わせた移動基本を行った。また、重心の置き方は1年生と同様の演習を行

い、その後に再度突きを復習。1年生と同様、この演習を実践したことで突きの姿勢がすっかりとできるようになり、空手道本来の鋭い突きができるようになった生徒もいた。

③約束組手

2人一組で相手を替えての約束組手（攻撃技と防御技を限定して行う練習）を実施した。攻撃側は上・中・下段の突きを行い、防御側はそれに対する防御を行う。深谷講師は相手に対する立礼をしつつ行うこと、ペアの学習になっても重心の重要性を忘れないように適宜指示を出していた。

④基本形1・2の学習

まず、基本形1の足捌きあきを学習した。ここでは向きを反転あるいは回転するような複雑な動きがあるため、深谷講師はどの向きになるかを角度で指示した（90度、180度、270度）。また、縦の移動（180度）の場合は左脚、横の移動（90度・270度）の場合は右脚がそれぞれ軸足になることを常に呼びかけた。



重心の置き方の練習
(左・生徒による実践、右・深谷講師による手本)



移動基本の練習 (1年生)



基本形2の練習 (2年生)



約束組手 (2年生)

3

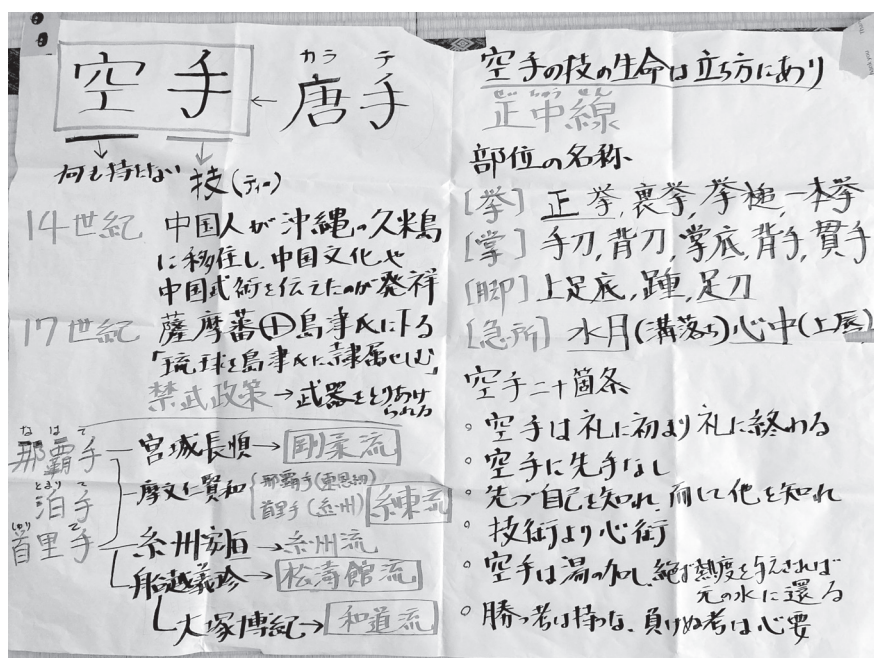
授業の工夫・反応

深谷講師は空手道の授業を平成30年から担当しているが、当初は不安があった。「前任者である師匠の先生から授業を引き継ぎ、責任重大だと感じていました。4時間という短い中で空手の何を教えられるのか、本質を教えることができるのかという不安もありました。考えていくうちに、技の全てを最大限伝えようとすると、逆に伝わらないと感じ、中学生が楽しめること、そして楽しむ中にも空手道の本質を伝えられる授業に

足運びの学習後には突きを加えて基本形1を一通り実践した。その後、基本形1に蹴りを加えた基本形2の学習に入った。生徒たちは複雑な足運びや動きに苦戦しながらも果敢に技の習得に励んでいた。深谷講師は、前進する際には正中線を意識すること、間違えても途中でやめずに堂々と演武することの大切さを伝えた。

したいと思うようになりました」生徒が楽しみながら空手道の本質を理解できる授業は、武道授業を実践する上で非常に重要な考え方の一つである。そうした授業の実現のため、深谷講師は以下のような工夫に至った。「通常の稽古と授業では内容が異なるため、全空連が発行している教本を読み込み、空手道を知らない生徒にどのように動きを伝えるべきかを考えました。また、活発な生徒が多いクラスは体を動かすことを多く取り入れるなど、クラスの雰囲気によって教え方を変えたりしています。また、専門用語に関して授業を担当し始めた当初は口頭で説明をするのみでした。しかし、コロナになって先生方からリモート授業になると言われた時に、空手道の専門用語の意味や成り立ちを説明することで生徒も理解しやすくなるのではと考え、文字に書いて示すようにしました。昨年からはいっしょに絵を描くような工夫も行っています」

深谷講師の授業では他にも大きな工夫が見られた。一つは「生徒



空手道の専門用語や成り立ちを説明するために深谷講師が作成した資料

からの要望に対する向き合い方」である。2年生の3時間目の授業で基本形2の学習を行っていた際に足運びが上手くできず、つまずいている生徒がいた。その生徒が「足運びは角度ではわかりづらい

ので、左右どちらに動くか指示してほしい」と要望すると、深谷講師はすぐに左右の動きを説明に組み込む対応をとった。生徒が抱いた疑問や悩みの本質を理解していないと臨機応変に対処することは

難しい。深谷講師の対応力の高さと姿勢からは空手道授業に対する研究力の高さがうかがえた。

二つ目はどのような時でも体の「軸」の大切さを伝えていくことである。深谷講師は次のように語る。「生徒によく伝える言葉が正中線を大切にすること、すなわち『軸』を大切にすることです。これができていればどんな技でも後からついてくるし、武道だけでなく人生の中でも活用することができる。誰にも負けないような（心身の）軸があれば、くじけず前に進んでいけるということを伝えていきます。中学生は多感な時期でもあると思います。表面的には元氣でも、内面に弱いものを抱えている場合もあります。しかし軸を持つていけばそれを乗り越えていくということは何度も授業で伝えるようにしています」

▼富樫恵実教諭の話

「外部の方が指導してくださるこ

とで生徒も気を引き締めて授業を受けているようです。甘えるような仕草が少なくなり、生徒の成長にもつながっていると感じています。武道ならではの礼儀を学ぶよい機会になっていると思います。

学習内容は深谷講師が主導して作成していますが、生徒を整列させたり、動きのサポートなどは教員が行うようにしています。動きの習得では私も生徒と同じ動きをします。生徒と一緒にやることで生徒の手助けにもなると思ったからです。生徒だけでなく教員も学ぶことがたくさんあり、私も楽しく授業に参加しており、今は空手を導入してよかったと感じています」

▼中山謙一学校長の話

「体育の授業を外部講師が担当し、通常の授業と全く違う角度から生徒に接してくれるので、授業は4回という短い時間ですが、大きな意味があります。武道は西洋由来のスポーツとは異なった部分がありますが、体の使い方や精神的な部分では活用できる場面も多く

あると思います。また、女性の講師であることも程よい距離感で授業ができていと感じています。生徒が普段、接することができない日本の武道に触れる貴重な機会になっているのではないのでしょうか

4

今後の課題・まとめ

今後の授業の課題として深谷講師は以下のように語る。

「授業で初めて空手道を学習する生徒に対してどうすれば今より上手く空手道を伝えていけるのかを今も模索しています。今後は空手道授業を担当する他の教師や外部講師の授業なども見て勉強したいと思います。授業中の私はどうしても目立つ生徒に目が行ってしまい、全体的に行き届いていないと感じることがあります。その部分は担当の先生にサポートしていただいています。今後はクラス全体に目が届くように工夫したいです」

空手道に対する理解だけでなく、武道の本質や生徒の課題解決・成長を考えた授業プログラム。それは武道授業をしていく中で重要な要素と言えるだろう。

「授業を導入する上での課題」「授業で技を教える際の課題」「生徒が武道授業を理解する上での課題」など、授業では数々の課題が生じる。そして課題は学校の組織体制や社会情勢によって新たに現れたり、変化していく。捜真女学校の空手道授業でもこれまでさまざまな課題が生じてきた。そうした中で、生徒の成長を考え、教え方について常に探求する深谷講師の姿勢が課題克服にもつながっていたと言えるのではないだろうか。そして、「生徒が武道授業を通じて何を学ぶことができるのか、どうしたら武道に興味を持ってもらえるのか」という本質的な部分を常に根底に置くことが重要ではないかと、第8期を振り返った今、感じている。

(編集部・和久田侑里)

快適で安全な都市空間の創造をめざす …東洋実業グループ

- ビルディング・トータル・マネジメント
- 清掃等建築物の環境衛生管理
- 空調、電気、水系統等諸設備の運用、管理
- 警備、保安、駐車場管理
- 原子力セキュリティ及び施設メンテナンス
- 工場、ダム等のセキュリティ
- 案内、受付他料金徴集業務
- 公園等のグリーンメンテナンス
- ビルメンテナンス用ソフトの開発販売
- バイオ研究開発
- その他建築物の運用、管理に係る一切の業務



株式会社 東洋実業

代表取締役 横田 正弘

札幌本社／札幌市中央区北6条西22丁目2番7号東実ビル TEL(011)612-1911(代)
 東京支店／東京都新宿区西新宿1丁目26番2号新宿野村ビル TEL(03)3345-0531
 営業所／函館・室蘭・苫小牧・千歳・恵庭・小樽・余市・岩内・石狩・岩見沢・旭川
 士別・富良野・帯広・北見・釧路・深川
 海外事業／東洋実業シンガポールPTE. LTD./東洋セキュリティ&ビルディング・マネジメント
 (香港) LTD.