2章　指導計画と学習指導の展開

1　指導計画作成上の留意点

空手道の学習指導を効率よく展開するためには、地域や学校の実態、生徒の心身の発達段階を十分考慮し、中学校３年間を見通した上で目標や内容を的確に定め、調和のとれた具体的な指導計画を作成することが大切である。年間計画や単元計画、単位時間計画（指導案）などの指導計画を作成する上では、学習指導要領の目標を踏まえるとともに、特に、次のことに留意する必要がある。

⑴　授業の実施方法について

授業の実施方法については、ある期間に集中して実施する方法（週３時間を空手道にあて、数週間連続して実施する方法）と、年間にわたって継続して実施する方法（週１時間を空手道にあて、ある程度長期間で実施する方法）があるが、空手道の内容の習熟を図るためにはどちらの方法がよいか、十分に検討する必要がある。実施時間数が 10 単位時間前後の場合は、指導内容の継続や技能の習熟を図る観点から、ある程度集中して実施することが望ましい。

また、1 単位時間の生徒数は、1 クラス（40 名前後）を基本とするが、指導内容によっては、数クラス合同でも学習が可能である。

⑵　男女共習について

空手道の授業では、技を直接当てないことを原則としているので、基本を守れば安全に指導することができる。なかでも、基本技能、形技能は男女共習でも行えるのが利点である。基本組手など、対人形式の練習は男女のもっているスピード、闘争心、打撃力、痛さに対する感覚などに違いがあり、安全確保の面から配慮する必要がある。

2　空手道の特性に触れさせる指導の充実

空手道の授業を効果的に進めるためには、武道の特性に応じた指導を行うことが大切である。体育授業における空手道では、基本技の練習から基本形の習得が主な学習内容となることが望ましいと考える。形の指導は形式美を伝承し、精神力を養い、機敏な運動能力を高め、体力を増進させるものである。

さらに、形の競技会形式によりお互いに競技規則を守り、相手を尊重し、公正な態度で、安全に競技することが求められる。そのため、単に技能の競い合いによる勝利の喜びを求めるだけでなく、伝統的な行動の仕方を身に付けさせる必要があり、このような特性に触れる学習を行うことにより、空手道の良さを体得させることができる。

そのためには、一人ひとりの生徒に空手道の技ができる楽しさや喜びを味わわせるとともに、技の構造や成り立ち、空手道特有の考え方や、動作、礼法などの伝統的な行動の仕方について、単に形の指導に終わるのではなく、その意義や成り立ちなどについて説明し、「なぜ体育で空手道を行うのか」、「なぜ礼をするのか」などといった疑問に答えることにより、生徒の空手道学習に対する意欲の向上を促し、指導の効果を一層高めることができる。

空手道を学ぶ意義

❶空手道固有の楽しさや喜びに触れる。

・古来より受け継がれてきた形（相手を想定し、受け・突きの基本動作、呼吸法を鍛錬するもの）を演武することにより、技の極め、威力、気迫、スピード、切れを競うことができる。

❷伝統的な行動の仕方を身に付ける。

・空手道を学び、武道の特性や文化に触れることを通して、礼法、礼儀（マナー）などを身に付けることができる。

❸心身の健全な育成を目指す。

・空手道は全身運動であり、筋力、持久力、柔軟性、巧緻性など体力を総合的に高めることができる。

・相手への感謝の気持ちや相手を尊重するなど「礼の心」を学ぶことができる。

礼法の指導

❶相手を尊重する。

・共に練習、試合をした相手に敬意を払う。

❷相手への感謝の気持ちをもたせる。

・対人競技の空手道では、相手は「競争相手」であり、「お互いを高めあうパートナー」でもある。

❸自分を律する。

・心を静め、粗雑な行為を防止する。

・勝敗にかかわらず、相手を思いやる気持ちを持たせる。

※これらの考え方を心の中で思うだけではなく、動作により自分の心を確かめ、相手に心を伝える方法として礼をする。

3 単元計画作成上の留意点

空手道授業の充実に資するため、初めて空手道を学習する生徒が空手道の特性に触れ、楽しく学ぶことができる単元計画のあり方について実践研究を行い、単元計画のモデル（単元計画例）の作成に取り組んだ。

単元計画例の作成にあたっては、「初めて空手道を学習する生徒」が大多数を占める状況を想定し、特に次の事項に留意した。

(1) 安全面

「易 → 難」、「遅 → 速」、「低 → 高」、「弱 → 強」、「単独 → 相対」、「その場 → 移動」、「基本→応用」といった原則が具体化され、ケガを未然に防ぐ指導方法を重視する。

発生しやすいケガの具体例を明示し、指示の出し方やタイミングなどがわかるようにする。

❶ 組み手練習においての留意点

- ペアで行う前に、十分に 1 人で練習させ、技術を身に付けさせる。
- 身長差や筋力差が生じないように、できるだけ体格や体力の近い人と組ませる。
- 安全に配慮し、相手の動きに注意を払い、お互いを尊重しながら行わせる。
- 攻防練習においては、攻撃側は受け側の身体から拳 2 個分（約 20cm）離れたところを目標とさせ、拳が相手に触れない距離まで離れさせ、その距離を保たせる。
- 攻撃側は、受け側に受けの練習をさせることに重点をおき、ゆっくり技を仕掛けるように指示する。
- 事前に、攻撃側と受け側がどちらであるかをしっかり確認させる。
- 空手道では自己の精神および技をコントロールすることが重要であると教え、ペアでの練習では、特に技をコントロールできる範囲の力で行うように指示する。練習時には、「攻撃側は全力の 6 割（あるいは 8 割）くらいの力で突く」というように指示する。
- 生徒全員に攻防練習の手順、目的などの要領を十分理解させ、安全かつ正確に行えるようにする。

❷ 裸足で行うときの留意点

- 裸足で行うため、床にゴミや危険物等が落ちていないかどうか事前に確認させる。
- 下肢のストレッチや足趾（足首や足の指）の準備運動を十分行わせる。
- 授業前に、手足の爪が切られているか確認する。

❸　高温環境下で行うときの留意点

・授業前に気温、湿度などを確認する。
・授業前に体調を確認し、生徒の体調変化に注意を払う。
・高温環境下の場合は、こまめに水分補給ができるよう、練習場に各自水筒などを用意させ、10 ～ 15 分ごとに水分を補給させる。
・気温が 30 度以上の場合は、15 分ごとに休憩をとらせ、激しい運動は控える。

⑵　評　　価

・指導計画に評価の内容を具体的に明記し、指導と評価の一体化を図るよう留意する。
・教員が生徒のつまずきを発見し、再指導を行えるよう配慮する。

⑶　空手道の面白さを引き出す指導

・「必要以上の反復」をなくし、効率化を図るとともに、飽きさせないように配慮する。
・段階に応じた実践的な動き（ゲーム的なもの、ごく簡易な試合など）を取り入れる。
・形競技特有の「実践への変化」などの面白さを積極的に伝える。
・初めて空手道に触れる生徒であることを考慮し、「できる」「わかる」ことで楽しさを引き出すようにする。

⑷　空手道が嫌いになる要素への対応

・きつい → 技能習熟の程度にあわせた適切な練習内容、時間、反復練習の回数など。
・いたい → 技能習熟の程度にあわせた適切な練習内容、競技用マットの使用（ケガ予防の観点からと冬期の授業では寒さ対策となる）。

⑸　試　　合

・段階に応じた「試し合い」などを工夫する。
・形を制限したりするなど、習熟の程度に応じたルールを工夫し、簡易試合を積極的に取り入れるようにする。

⑹　礼法・礼儀、空手道の歴史・特性について

・武道が必修化になった要因の一つでもあり、最初に重点的に取り扱うとともに、授業全体を通して継続して指導するよう配慮する。
・「なぜ、空手道を行うのか」、「なぜ、礼をするのか」などといった生徒の疑問に答えられるよう配慮する。

4　1年生の単元計画表

	第1時		第2時	第3時	第4時
導入 20分程度	集合　整列→礼 出欠確認　健康観察 学習内容確認 オリエンテーション ・授業の約束確認 ・歴史と特性 ・学習の意義とねらい	導入 5分程度	集合　整列→礼 出欠確認　健康観察 学習内容確認 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動 ［腕立て伏せ 腹筋 背筋 スクワット］		
展開 25分程度	空手道衣の着方 礼法 ・立礼 ・座礼 立ち方 ・閉足立ち ・結び立ち ・平行立ち ・八字立ち ・前屈立ち 評価 【関心・意欲・態度】	展開 35分程度	平行立ちでの突き 前屈立ちでの移動 ・２挙動で ・１挙動でゆっくり ・１挙動で素早く 上段あげ受け ・平行立ちで ・前屈立ちで 下段受け ・平行立ちで ・前屈立ちで 評価 【関心・意欲・態度】 【技能】	平行立ちでの復習 ・突き ・上段あげ受け ・下段受け 前屈立ちで移動 ・上段あげ受け ・下段受け 評価 【関心・意欲・態度】 【技能】	前屈立ちで移動 ・上段あげ受け ・下段受け ・順突き 順突きと上段あげ受けでの攻防 ・平行立ちで ・前屈立ちで 評価 【関心・意欲・態度】 【思考・判断】
まとめ 5分程度	整理運動 集合　整列 学習ノートへの記入 健康観察 次時の予告 礼 評価 【知識・理解】	まとめ 10分程度	整理運動 集合　整列 学習ノートへの記入 健康観察 次時の予告 礼		

第５時	第６時	第７時	第８時	評価方法
順突きと上段あげ受けでの攻防 中段前蹴り ・閉足立ちで ・平行立ちで ・前屈立ちで 評価 【思考・判断】 【技能】	形の意義 基本形一の練習 評価 【知識・理解】	グループでの形練習 演技位置の工夫 評価 【思考・判断】 【知識・理解】	グループでの形練習 形の発表 評価 【関心・意欲・態度】 【技能】	学習ノート 観察

5　2年生の単元計画表

	第１時		第２時	第３時	第４時
導入　20分程度	集合　整列→礼 出欠確認　健康観察 学習内容確認 オリエンテーション ・授業の約束確認 ・歴史と特性 ・学習の意義とねらい	導入　5分程度	集合　整列→礼 出欠確認　健康観察 学習内容確認 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動 ［腕立て伏せ 腹筋 背筋 スクワット］		
展開　25分程度	空手道衣の着方 礼法の復習 立ち方の復習 突き、受けの復習 ・突き ・下段受け ・上段あげ受け 約束組手 ・注意事項 ・突き、受けの練習 グループ練習 評価 【関心・意欲・態度】	展開　35分程度	約束組手 ・心構えの確認 ・前時の復習 ・突き、受けの練習 ・号令に合わせて動く練習 評価 【関心・意欲・態度】 【技能】	約束組手 ・心構えの確認 ・グループでの練習 ・競技会の説明 ・試合運営の練習 ・役割を決める 評価 【思考・判断】 【技能】	約束組手 ・競技会の練習 ・競技会 評価 【関心・意欲・態度】 【思考・判断】
まとめ　5分程度	整理運動 集合　整列 学習ノートへの記入 健康観察 次時の予告 礼 評価 【知識・理解】	まとめ　10分程度	整理運動 集合　整列 学習ノートへの記入 健康観察 次時の予告 礼		

第５時	第６時	第７時	第８時	評価方法
グループごとに基本形の練習 基本形一の復習 基本形二の練習 基本形三の練習 グループ内で基本形の発表 評価 【関心・意欲・態度】 【思考・判断】	 評価 【思考・判断】 【知識・理解】	グループごとに 形の表現方法を 考える 各班の発表 評価 【思考・判断】 【知識・理解】	グループごとに 基本形の練習 グループ内で 基本形の発表 評価 【関心・意欲・態度】 【技能】	学習ノート 観察