

武道授業

実践の概要紹介

合気道

東みよし町における中学校 武道必修化に向けた取組



東みよし町教育委員会

徳島県東みよし町では、町内の小中学校で「地域で育てる学校」という視点で、コミュニティ・スクールや各種行事において地域と連携することにより、子供が地域の魅力を再認識し、自分の住む地域に誇りを持つことができる取組を進めている。その中で、三好中学校では中学校武道必修化に際して、地域の優れた人材を活用できる「合気道」を取り入れた。ここで指導方法の実践事例等を紹介し、中学校の武道指導の参考にしていただきたいと思います。

1 はじめに

合気道を取り入れた経緯

新学習指導要領では、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する視点から、多くの領域の学習

を十分に体験させた上で、それらをもとに自らが更に探求したい運動を選択できるようにすること。また、武道の学習を通じて、我が

国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるようにすることを求めている。

そこで、中学校武道の導入において、三好中学校が「合気道」を取り入れた理由は、

①三好中学校においては、柔道・剣道・相撲等の専門的な指導がで

きる教職員がいなかったため、体育教員の負担がたいへん大きい。

②校区内に合気道の有段者がおり、三好中の卒業生でもあるので、地域の人材活用を進め、「地域の学校」を推進できる。

③防具や道着が必要でなく、体操服で実施できること。

2 合気道の授業

④ 体育教諭もT・Tで授業に入っているので事故等の対応、生徒指導面においても有効である。

以上のような理由で、合気道導入を決定した。

一、合気道とは

合気道には試合がなく、争うこと、競うことをしない武道であり、試合がないゆえに、優劣や勝敗という概念が存在しない。

合気道の技は、相手を傷つけるために存在せず、技の特徴として相手の力を利用して技を掛け、合気という独特の技法を用いて相手を崩す。極め技、投げ技、固め技などがある。合気道の技の概念は、和合の精神で相手を思いやる心を育み、人格を形成することにある。合気道は護身術としても、力の弱い子供や女性が生を守るために最適な手段である。

学校や地域のために指導者がボランティアで教えている団体も多

く存在しており、宮城県合気道連盟の神武練成塾の白川勝敏師範は知的障害者合気道教室を年8回行い、小学校にも出前授業をしており、社会貢献している。

二、礼儀作法の重要性

武道必修化にあたり、中学生がまず学ぶべきことは、礼儀作法である。武道は礼に始まり、礼に終わるといわれるほどに礼が重んじられている。礼法を学ぶことによって相手を敬い、感謝の気持ちを表し、相手に不快な思いをさせないコミュニケーション方法を身に付けることが可能となる。

本校では、毎回必ず礼儀をする姿勢や、動き、心得等を入念に指

導している。礼儀を軽視したり、省く行為を目にした時は、一度仕切り直しをして礼儀作法の学習時間に戻り、礼に対する意識を常に持つように留意している。

三、合気道授業

合気道を学習するにあたり、正しい稽古方法で学ばなければいけない(表1参照)。受身を第一に身に付けることが大事である。怪我を避けるためであり、技の衝撃を緩和する能力を身に付けるま



授業では礼儀作法の学習を大切にしている

で、技に進まないようにしている。受身ができるようになれば、次に合気道の技に移るのだが、すぐに基本技には行かずに、護身術を最初に学習してもらう。相手の力を利用して手を振り解く技や、体の使い方(捌き)や正しい姿勢での崩しを体験して、誰にでも簡単に行えることを教え、武道への恐怖心を取り除くのが狙いである。礼儀・受身・護身術を身に付けた後は、技に移るが、合気道には試合がなく勝敗を決めない武道で



合気道授業ではまず受身を学ばせる

表 1

授業の流れ	授業内容	指導・注意点
(授 業 開 始) 準 備 体 操 ↓ 礼 儀 作 法 ↓ 受 身 練 習 ↓ 基本技その一 「 一 教 」 ↓ ～合気道の精神・心得～ ↓ 基本技その二 「 四 方 投 げ 」 ↓ ～合気道の理念・教え～ ↓ 基本技その三 「 入 身 投 げ 」 ↓ 授 業 の 総 括 (授 業 終 了)	「礼 儀 作 法」 立ち方・座り方 座礼・立礼 歩き方・間合い 意味・用途 「 受 身 」 後ろ受身 (応用 隅落とし) 前受身 (応用 呼吸投げ) 基本技 その一 「 一 教 」 正面打ち一教 (応用) 相半身一教 合気道の精神・心得 合気道は争わぬこと 相手を敵と思わぬこと 自己に打ち克つこと 常に自然体でいること 基本技 その二 「 四 方 投 げ 」 片手持ち四方投げ (応用) 相半身四方投げ 合気道の理念・教え 合気道は老若男女関係なく稽古が出来る武道である。力技・早い技を使わず、相手の能力に合わせて稽古をする。相手を理解し、思いやる。 業と技、姿勢と間合い 基本技 その三 「 入 身 投 げ 」 正面打ち入身投げ (応用) 相半身入身投げ 授 業 の 総 括 感想・指導・注意点	「礼 儀 作 法」 姿勢を美しく保つ。 太股に八の字に置く。 土下座にならないようにする。 「 受 身 」 後ろ受身は、頭を打たないために腹を見て、お尻から着き、衝撃を軽減するために、腕で畳を叩く。丸く丸まり受身をする。 前受身は、手で三角を作り、頭を打たないように腹を見て肩から丸く回るように受身をとる。衝撃を軽減するために、腕で畳を叩く。 基本技共通ポイント 姿勢を美しく保つ。 相手を思いやって技を掛ける。 力技・早技をせず、相手の力を利用する。 一 教 相手の正面打ちを手刀で合し、体重移動で相手を崩し、正座をして腕を抑える。 四 方 投 げ 相手の力に逆らわず、相手の前に移動し、転換する。投げる時は、相手の受身の取りやすい背中の方に落とすように投げる。 入 身 投 げ 相手の正面打ちの力を利用して、円で捌きながら、相手の側面に移動し、相手が流れて起き上がってくる時に投げる。

四、授業への工夫

授業では、コツや手順、動作を正

あるから、競い合うような稽古方法を取らない。生徒に型稽古の意味を説明した上で、技の特徴や、コツを伝授している。

授業では、試合の代りに、演武を発表する。目標として、年間を通して五級程度の技能を身に付けてもらうようにしている。

年数を重ね、上達すれば四級程度の技能を身に付けることができる。



正しい姿勢での崩しを体験して恐怖心を取り除かせる

確に伝えるために、指導者が生徒全員に手解きてほどをしている。本物の合気道を体験してもらうためである。

その中で指導者がアドバイスやポイントを指摘しながら、なおかつ怪我なく円滑に授業が進むように指導を行っている。

また、技の説明の合間に、合気道の精神や、武道の歴史、考え方や合気道で学んだことなどを生徒に伝えることで、興味や理解を持ち、心身共に武道という伝統文化



コツや手順、動作を正確に伝えるため、指導者が生徒全員に手解きをする

にふれるようにしている。

五、武道を通じて伝えたいこと

合気道の授業を通じて伝えたいことは、命の尊さと暴力の無意味さである。

人の命の重さを理解し、国の別、男女の別、世代を超えて人が愛し合うことの尊さを学び、争いのない世界を求めることこそが、武道教育の大事な部分だと思っている。

3 武道授業の課題

一、指導面

生徒における武道の授業の取組に二つの課題がある。一つは、興味、関心を持たせる授業内容を考えなければならない。

武道に対して恐怖感・不安感を持つ生徒や、運動を苦手とする子

も多いので、生徒が楽しく、学習意欲がわくような内容を練らなければならぬ。高度な技術、精神、

礼儀作法等が内面的に受け入れてもらえず、表面的な武道の授業になりがちである。本来の意図である伝統文化の素晴らしさや、武道の面白さを伝えることが困難であ

ると感じる。

それには指導者が生徒の個性、特徴を知ることが大切である。生徒に声をかけ、手解きを交えながら、アドバイスや課題を与え、信頼関係を築き、技を習得させて、上達する喜びを教える。

また、武道とスポーツの共通点を探し、武道独特の稽古方法や体の使い方をスポーツに活用できれば、より親しみを持たせる授業になり、受け入れやすくなる。

二つ目は武道の特徴にある。武道をするということは、痛さを伴う。痛さを伴えば、それが恐怖に

武道指導注意点・心得

指導注意点	心得
・運動能力が近い人と組み、学習させる。 ・受身間隔に気を配る。 ・合気道用語・技を解説する。 ・礼儀作法をできているか厳格に見極め、常に礼儀を正させる。 ・生徒が技を理解し、自らが工夫し、生徒同士で高め合うことを目的とした指導をする。 ・暑さや寒さ等による体調の変化を見極め警戒する。	・生徒の技の熟練度を見極める。 ・怪我をしない、させない。 ・生徒の能力を把握し、一人一人に適切な技術を提供する。 ・勝ち負けを強いず、相手を思いやることを学ばせ、技を通じて感謝の心を磨いてもらう。 ・合気道を使ったゲームや、実験をして、合気道の面白さと武道への恐怖感、不安感を取り去る。

二、安全面
武道授業において、十分に気をつけなければならないのは、安全面であり、怪我をしない、させないことである。乱取りをすればどうしても熱くなる生徒がでくる。我を忘れて相手を思いやるのを忘れてしまい、怪我をさせる結果になることがある。指導者が見極める力を持ち、危険を察知でき

変わる。武道には、攻防の駆け引きがあるので、消極的な生徒や、武道自体を快く思っていない生徒にとつて、武道授業が精神的苦痛になるのであれば、武道にとつて悲しいことであり、工夫をしなければならぬ。

生徒が授業を受けるにあたり、生徒全員に同じ内容をあてはめず、生徒一人一人ができる範囲での成果を認め、試合をしたい人には、強要せず、ゲームを交えたり、遊び要素を含めながら、武道にふれさせることが必要である。

三、外部指導者
武道授業が充実し、内容が濃い授業になるには、専門の指導者の力が必要である。経験が豊富で専門知識を持つ外部指導者の協力を得て授業を行うことによって、高い技術や礼儀作法、武道の精神、伝統文化の深さと素晴らしさを生徒に楽しく学ばすことができるようになる。



合気道授業の風景



FSK 空手道競技用フロアマット

(財)全日本空手道連盟公式競技認定品

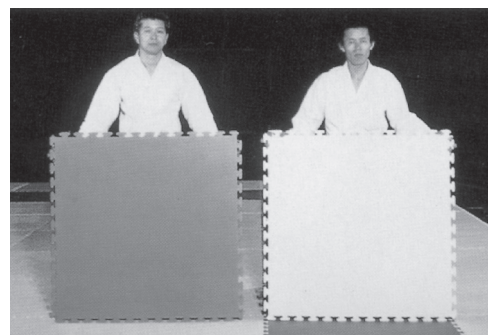
空手道関連商品シェアNo.1の実績!
新ルールに対応した公式競技認定品

FSK空手道競技用フロアマットの特長



- ◆全国主要道場・体育館・公共施設・学校等で採用されています。
- ◆練習時にも、公式競技で実績のある当社マットの使用をお勧めします。

※類似品にご注意下さい



空手道競技用 デジタルタイマー



(財)全日本空手道連盟
公式競技認定品

FJ1000-C-4-1
■定価 85,000円

空手道関連商品

- 競技用フロアマット
- 電光得点表示器
- 得点計算機
- デジタルタイマー
- 団体戦反則表示器
- 型採点板
- 光ブザー
- マット用運搬車
- 水平体重計

- 材質 ポリオレフィン系発泡体
- 重量 1枚あたり2kg

【競技認定品】

- 寸法 縦10m×横10m×厚さ15mm
(1枚あたり：縦1,025×横1,025×厚さ15mm)
- 色 ブルー(28枚) ホワイト(72枚)
- 価格 1コート/750,000円

【公式競技認定品】

- 寸法 縦12m×横12m×厚さ15mm
(1枚あたり：縦1,025×横1,025×厚さ15mm)
- 色 ブルー(28枚) ホワイト(116枚)
- 価格 1コート/1,080,000円(1枚あたり7,500円)

富士スポーツ工業有限公司

〒319-0202 茨城県笠間市下郷4834-7

TEL&FAX : 0299-45-0208