



相手を崩してから固め技へ（柔道授業）



動きながら崩す練習（柔道授業）

柔道の授業では、まず歴史と胴衣の名称と着衣の仕方を学び、次いで立礼・座礼・立ち方や座り方についての礼儀作法をオリエンテーションで学ばせている。1年生では多くの生徒が柔道初心者であるために丁寧に教えることが大切である。また、実技では受け身を徹底的に行い、体得させている。受け身が他の技と同じように単に技の習得にならずに、自らの身体を守る意味のあるものであり、後ろ・横・前回り受け身がそれぞれ理にかなった動きで痛みを軽減し怪我の予防につながっていることを理解させ、習得させている。本校では武道での怪我を最小限に抑えるためにも、基本を丁寧に教え、徹底的に練習させている。受け身ができるようになったところで次は固め技の学習に入る。1年生では、けき固めと横四方固めの2つに絞って学習させている。

それは、慣れない初心者に多くの技を練習させると時間も短く、身に付くものが中途半端になってしまうからである。まず安全面に充分配慮した上で、しっかりとした基礎基本の定着と一つ一つの技を丁寧に習得させることを心がけて指導している。2つの固め技が身に付けば、崩しを学習させる。生徒に形だけ教えて練習させると、ほとんどの生徒は力任せになることが多いため、相手の動きや力を利用するタイミングをつかむような動きを少しずつ入れて練習させている。そうすることで崩しの感覚が身に付くと考えている。1年生の柔道の授業の最後には試合を行う。2人組で背中合わせとなり、長座で座り、「はじめ」のかけ声で相手と立て膝で向き合い、相手をうまく崩して固め技に入るといふ形式の試合である。この形式では、ここまで学習してきたことが身に付いているかどうか、目ではつきりとわかる。また、生徒たちは周りから評価される場となるので、緊張感もある試合

合を楽しむことができる。2年生では1年時の復習に加え、審判とルールについての学習と、生徒たちが楽しみにしている投げ技の学習を行う。2年生で習得させる技は体落とし、大腰、内股の3つである。身体の開き方がよく似ているものを選択している。受け身の習得レベルに応じて投げ技の指導を行うことも必要だと考える。投げ技は約束練習の中で、相手を引きつけるタイミングと投げの形を細かくチェックする。また、実際に技をかける際にはセーフティーマットを使用している。投げ技は、相手に怪我をさせないためにも投げ込みを通して技の特徴について理解させる必要がある。また、特に投げ技の練習時には体格や技能などに気を配り、レベルをできるだけ合わせた相手と練習させている。最終的に指導者の許可を得た生徒だけが、畳の上での投げ技の実践練習が行える。本校では空手道の導入に伴い、柔道は2年生までの学習としている。

シリーズ

中学校武道

授業の充実に向けて

103

複数種目授業の実践報告と課題①（柔道・空手道）

京都市立梅津中学校 教諭 坂本 直史

本校・京都市立梅津中学校の所在地は景勝嵐山に近く、校区は古くから木材の集散地として桂川の恵みを受けた地でもある。校区を通る四条通りを西に突き当たれば松尾大社、西芳寺（苔寺）があり、地域には日本最古の酒造の神で知られる梅宮大社があり、観光に訪れる人も多く、環境に恵まれた地域である。

本校では近年、生徒会を中心に地域と連動した取組を行っている。毎月15日をいいことばの日と定め、学校と地域がことばの持つ意味を見直し、いいことばを使い、豊かな人間関係を構築していく活動を推進している。

そんな本校では、平成28年から柔道に加えて、京都市の公立中学校として初めて体育の授業に「空手道」を取り入れた。

1 本校の実態

本校は昭和51年4月に京都市立四条中学校から独立し開校した。開校時は1年生6学級、2年生5学級、3年生4学級で、全校生徒数は566名だったが、昭和60年には3学年とも8学級となり、生徒数が985名のマンモス校となった。現在は1年生4学級、2年生4学級、3年生6学級、育成学級が2学級、全校生徒数は464名で、京都

市では中規模校にあたる。毎年入学してきた生徒たちに「運動が好きか」と尋ねると、半数近くが「嫌い」と回答するほど、生徒たちは運動に対して消極的である。運動が「好き」と答える生徒の多くは、地域スポーツで活動していることが多い。体育科では3年計画で体力と運動に対する意識改革に取り組んでいる。そのために1年次にはコーディネーショントレーニングが不可欠となる。しかし、近年では小学校の協力もあり、少しずつ運動格差が埋まりつつある。



空手道は場所を選ばずに練習ができる（多目的室）



体育大会での空手道集団演武（学校Tシャツで演武）



女子生徒も元気に練習に取り組む（空手道授業）



基本を大切に徹底させる（空手道授業）

たせる指導を心がけた。

2 時間目からは本格的に礼儀作法、立ち方、拳の握り方と突き出し方についての学習とした。ここでは柔道の授業と同じく徹底的に基本動作ができるように反復練習させた。

授業の終わりには学習した内容を振り返り、ポイントの確認や次に気を付けるべき点を指導した。

3・4 時間目は受け技（上段・中段・下段）と攻撃技（上段・中段）を練習させた。

ここでは必ず相手との「間合い」を確認させてから中段で発声（はい）を行わせ、突くタイミングと受けるタイミングをしっかりと身に付けさせた。柔道と違い、体格差も力も性別も気にすることなく練習することができた。

5 時間目はこれまでの復習の時間に使い、6 時間目に身に付けた受け技と攻撃技を使った形での試合をさせるために、審判の方法を学ばせた。

いよいよ生徒たちが楽しみにしていた試合を行う6 時間目。生徒たちはいつもより気合いが入って

おり、特に女子の上達が目を引いた。

7 時間目からは形の練習に入った。『空手道指導の手引』に記載されている基本形1・2・3の習得を目指す。払いや蹴りが入る基本形2と3は、ともに基本形1の動作が入るので、まずは基本形1をゆつくりと丁寧にくり返し練習させた。

動作の際、大きく発声させたことにより授業が盛り上がり、「楽しい」という声が多く上がった。

この3つの基本形の習得に7・10 時間目をあてた。

この間、男女混合で6人のグループをつくり練習させた。同じ相手ばかりにならないように1人を固定し、その他の生徒をローテーションさせたが、ここまでくれば生徒たち自身が形を意識したり、突きや受けのスピードにもこだわ自分たちで授業を構成する形が整っていた。

最後の2 時間は団体戦（形での試合）をさせ、自分たちの成長度合いを一人一人に実感させ、互いに評価もした。中でも男子が女子

るため、学習最後には試合を団体戦で行い、授業で学んだ技のみで試合を行っている。

いくつもの高度な技を教えるよりも一人一人に基礎基本を定着させ、柔道本来の楽しさを教え、安全に配慮し身に付けた技で競い合うことができれば、中学校の体育授業としては充分ではないかと思う。

私は常日頃から自身の授業を通して、将来、一人でも柔道を志したいと思う生徒が出てくれば良い指導ができたと言えるのではないかと考えている。

3

空手道の授業実践

剣に悩んでいた。

何かいい方法はないかと思いがらインターネットで空手道について検索していた時に、全日本空手道連盟のホームページを初めて見た。そこで「指導者研修」という文字を見つけて問い合わせ、平成27年度の全国空手道指導者研修会に参加させていただいた。

自分がこの研修で危険だと思ったり、無理だと判断したときは授業で扱うのはやめようと思いながら参加した。しかし講師の先生方は基礎基本を優しく丁寧に楽しく指導してくださり、全くの素人の私でも良く理解できた。研修は中学校でも指導できるようにプログラムされており、これから空手道に取り組みもうとしている私には充実した研修だった。

更に自己の指導レベルを向上させるために平成28年度も研修に参加させていただき、自分が指導できる自信と見通しを持てたところで空手道を授業に導入した。

しかし3年生で空手道授業を行うと生徒たちに説明した時には、空手道を経験したことのない生徒

からは「えー、空手やて?」「蹴ったり殴ったりすんの?」「板とか瓦とか割る?」などの質問があった。

生徒からの質問で私は予想以上に「空手のイメージ悪いなあ……」「正しく理解されていないなあ」と思った。

それならば逆に空手道を「おもしろい」「もつとやりたい」に変えてやろうと思った。

さらに授業の成果を体育大会で発表する場を設けて1・2年生に憧れを持たせたいとか、生徒たちの成長を保護者や地域の皆様方にも是非見てもらおうと気合いが入ったのを覚えている。

そしてまず日本武道館・全日本空手道連盟発行の『空手道指導の手引』を基にし、指導内容を整理して12時間の指導カリキュラムを考えた。

初めの1 時間目は空手道の歴史や特性、礼儀作法、基本動作の指導とした。指導では特に空手道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などに興味や関心を持

武道の心 伝えたい。






ミツボシは武道を通じて、日本の精神・文化を多くの人々に伝えていきます。そして、武道発展のため品質の向上、開発に日々たゆまぬ努力を重ねています。

武道用品の総合メーカー

株式会社 ミツボシ

URL: <http://www.mitsuboshi-web.jp> e-mail: info@mitsuboshi-web.jp

本社 / 〒162-0845 東京都新宿区市谷本村町2番11号 外濠スカイビル9階
TEL (03) 6457-5601 FAX (03) 6457-5981

大阪店 TEL (06) 6445-6285 福岡店 TEL (092) 589-5385



真剣な眼差しが皆に感動を与えた（演武の様子）



生徒たちが見せる笑顔は保護者の間でも好評であった

を高く評価していたことには驚いた。
柔道では男女で組ませることはあり得ないが、空手道の形での指導は男女混合で問題なく行えることの現れだと思う。
そして、体育大会では集団演武として3年生全員で発表したのが、在校生や保護者、地域の方が見守る中で迫力ある演武が披露でき、高い評価を得た。3年生たちはとても喜び、充実感を味わっていた。

締め、指導の工夫次第で生徒本来の力を引き出し、指導できることも魅力的である。
また、球技とは違い、道具を使用することがないため、一人一人の練習や試合時間を確保でき、技量の向上が確実に望める。また、生徒同士のスキンシップが増加し、自然にコミュニケーションが活性化することも大きなメリットと言える。

の集団演武を考えるのであれば、全体練習の時間と動きを修正する時間を追加で配分しなければならぬ場合がある。
3年間で2種の武道を履修することにはメリットもありデメリットもある。授業を実践していく中で指導者が自分でできる範囲をしっかりと認識し、その問題に向かつて工夫を凝らして取り組んでいくことが大切だと考えている。

4 まとめ

柔道も空手道も伝統的な行動の形をもった対人的な種目であり、相手を尊重する態度や礼儀、競技における公正な態度を養える素晴らしい武道である。また、授業を行う中で技能の習得に伴い、習熟の程度に合わせて練習や試合を行うことができる。

体操服ではなく胴衣を身にまとう中で新鮮な気持ちで全体が引き

締め、指導の工夫次第で生徒本来の力を引き出し、指導できることも魅力的である。
また、球技とは違い、道具を使用することがないため、一人一人の練習や試合時間を確保でき、技量の向上が確実に望める。また、生徒同士のスキンシップが増加し、自然にコミュニケーションが活性化することも大きなメリットと言える。

空手道では、集団になればなるほど動きにズレが生じる。学年で

の集団演武を考えるのであれば、全体練習の時間と動きを修正する時間を追加で配分しなければならぬ場合がある。
3年間で2種の武道を履修することにはメリットもありデメリットもある。授業を実践していく中で指導者が自分でできる範囲をしっかりと認識し、その問題に向かつて工夫を凝らして取り組んでいくことが大切だと考えている。



心と心の勝負を楽しむ

剣道教士八段

佐藤 二郎



手も足も出ないだろう」「圧力をかけると、苦しくなつて自分から手や頭を出してくる。そこを打つんだよ」と言つて笑っていました。祖父は口癖のように「歩くより、稽古の方が楽だ。ポンなりとポンエーとやってくるよ」と楽しげに言つてヒョコタンヒョコタンと歩いて出かけて行きました。

82歳となった5月、京都大会から帰って来ると胆管癌を発症し、黄疸が出て「痒い、調子悪い」と言いながら「稽古やつたら治るよ」と言つてやってきました。それが、私との最後の稽古になりました。10月、死の間際まで兄と私に「剣道はな、全精力を集約して一本を打ちきる！残心の後、その場にヘタヘタと坐り込んでしまふような稽古することだよ」と言っていました。私も、いつか泉下の祖父に「タコはヤカンに変わったよ」と胸を張れるよう精進したいと思います。



祖父、佐藤貞雄(左)が上段に構えたところ

私が中学生の時、日本武道館で八段戦が行われ、祖父（佐藤貞雄）が、範士九段として模擬試合で檜舞台に立ったことを覚えています。控え室で黙つて防具を着ける姿に、何とはなしに緊張感を覚えました。竹刀を取り出し、中段に構え、軽く素振り、そして、左手で3回ほど、頭上でグルグル回し、中段に構え直す。「よし！」と一言、控え室を後にしました。私は舞台の脇で祖父の試合を初めて見ました。相手が間に入ろうとすると「コテ！」「メン！」そして、小柄な祖父が、おもむろに上段に構え「コテ！」「メン！」まるで、お地蔵さんを叩くかのように「ポコン、ポコン」という音が響き渡り、客席から「オー」という歓声が上がりました。控え室に戻った時「どうして相手は打たないの？」と聞くと「打たせないんだよ」という答えでした。

祖父は、皇宮警察に奉職し、戦後、剣道が禁止された時代には、皇居「済寧館」の師範として剣道の存続に尽力しました。私が高校生の

時、済寧館で祖父と稽古する機会がありました。祖父は若い時に落馬し、骨折した影響で、普段はヒョコタンヒョコタンと歩くのですが、いざ稽古となると一変して軽快に動き、相手を圧倒していました。間を詰められ、打ち込んで行くと、切り落とし、返し胴、出小手、すぐに息が上がり、懸かり稽古となりました。皇宮の選手に対しても息を継ぐ間も与えず「はい、そこで！」。相手が打ち懸らざるを得ない状況に追い込んで行きました。
祖父は宮内庁を退官後、玉川学園の剣道師範となり、その縁で私も玉川学園に教員として奉職することになりました。若さとスピードに自信があつた私ですが、どんなに仕掛け技を多用して打ち込んで、擦り上げられ、返され、出るところを叩かれました。祖父は「二郎や、何を動かすことが出来なければ、何をやっても無駄だよ」「ヤカンにタコだ」。私がキョトンとしていると「ヤカンにタコ入れて蓋をしてみる。