

■シリーズ■

中学校武道

授業の充実に向けて

108

つまずきをどう克服したか・特別編（合気道）生徒の不安を軽減する

東京都立羽村特別支援学校 教諭 廣野あやめ

私の勤務する東京都立羽村特別支援学校は、知的障害のある児童・生徒が通う学校です。平成24年度から始まった武道必修化に伴い、本校の中学部、高等部においても保健体育科のカリキュラムの中で、武道授業の導入に向けて、様々な武道を実施しながら実績を積み上げている段階にあります。生徒の実態に配慮しながら、どの武道をどのように展開していくことが望ましいのかを検討しております。

高等部では、ここ数年で柔道、剣道、合気道授業の実績があります。また、中学部では相撲の実績があります。生徒の実態は様々ですが、各担当教員が思考を凝らし、生徒の課題克服に向けて授業に取り組んでいます。

担当する高等部の保健体育の授業では、平成25年度より続けて4年間、合気道の授業に取り組みさせて頂きました。今回はこの4年間の中で、感じたことや取り組んできたことを紹介させて頂きます。

特別編にあたって

今回の「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」では、特別編として、東京都立羽村特別支援学校高等部での合気道授業を執筆させて頂きました。生徒の不安をいかにして取り除き、合気道の素晴らしさや魅力を伝えていけたらいいのか。そのために、本校で行っているさまざまな取組、「視覚に訴える授業作り」「技の精選」「安全な環境づくり」などを紹介します。

1
合気道の武道授業の実施にあたって

担当した合気道の武道授業の導入の際に「合気道について知っていますか」と生徒に必ず尋ねてきました。「聞いたことはあるが、よくわからない」「全くわからない」と答える生徒が大多数を占めています。

この4年間で、「知っている」と答えた生徒は1名のみでした。合気道は、素晴らしい武道で

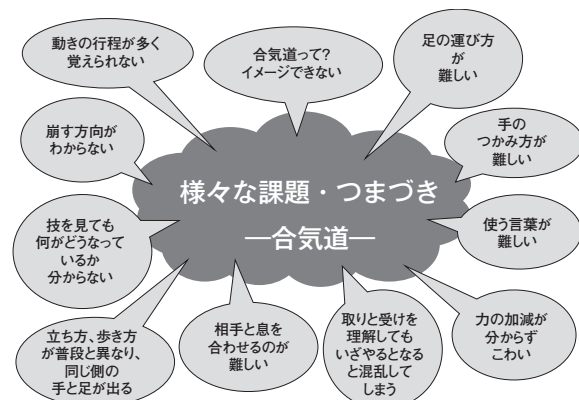


図1 生徒が挙げた課題やつまずき

2
年間指導計画における武道授業の位置づけ

切さを伝えていくことが、授業を担当する教員にとって、その力量が試されることであり、教員としてのやり甲斐でもあります。そのためには、まず生徒にとって分かりやすい年間を通した計画が必要となります。

表1 4年間の対象生徒と授業内容

担当してきた武道授業について			
年度	対象生徒		授業内容
平成25年度	高等部第3学年	重度・中度の知的障害のある生徒	合気道
平成26年度	高等部第2学年	軽度の知的障害のある生徒	
平成27年度	高等部第2学年	軽度の知的障害のある生徒	
平成28年度	高等部第3学年	軽度の知的障害のある生徒 (昨年度と対象生徒は同じ)	

表2 年間指導計画と武道授業までの流れ

年間指導計画（武道までの流れ）	
月	題材名
4月	集団行動
5月 6月	球技1（バドミントン）
6月 7月 9月	水泳
9月 10月	器械運動
10月 11月	武道（合気道）
11月	陸上（ハードル走等）

す。しかし、本校の生徒にとって、その名称は知ってはいるものの、実態については十分に知られていないという感じます。勝ち負けを競わない武道である合気道は、テレビのスポーツ番組などに出る機会が少ないことから、メディアから情報を得る高校生にとっては、認知度が上がらないのかもしれない。これは、授業を進めるという視点で考えると、分からないことが不安に結びつきやすい本校の生徒にとっては大変高いハードルとなります。

合気道の武道授業を4年間実施してきた中で、平成27年度、28年度においては、同じ対象の生徒に対して2年間、武道授業を実施することが出来ました（表1）。その過程で、生徒の学習の定着を感じるとともに、多くの課題やつまずきに直面してきました。授業の際に実施したアンケートの中から、生徒自身が感じた課題やつまずきを図に表しました（図1）。

その生徒の不安をいかにして取り除き、合気道の素晴らしさや大

夏の水泳指導では、生徒自身が水中における自分の身体のそれぞれの部位への意識を促せるような指導を実施しました。水中という身体にかかる重力が

年間の指導計画を設定していく中で、生徒に対して武道授業を実施する時期や実施するまでにどのような経験を経てから行うべきかを考慮しながら計画を立てました（表2）。

年度初めには、集団におけるマナーやルールの定着を図り、次に、対人への意識を継続して行える少人数制の球技に取り組みました。

表3 実施した武道の授業内容と生徒の目標（平成28年度）

武道（合気道）授業の流れ		
授業時間	授業内容	目標
1時間目	●オリエンテーション（復習、今年の内容、礼節） ●受け身 復習	合気道を思い出そう！ 昨年度やった受け身をやってみよう！
2時間目	●昨年度の復習（半身（右、左、相、逆）、思いやり） 技① 角落とし 技② 四方投げ【裏】 技③ 第一教【表】	合気道について復習しよう！ 昨年度行った3つの技を思い出そう！
3時間目	●技の復習 昨年度の3つの技 ●正面打ちの打ち方 → 正面打ち 第一教 ●『技③ 正面打ち第一教【表】』	正面打ちをマスターして 『正面打ち第一教』を覚えよう！
4時間目	●『技④入り身投げ【転回足】』←正面打ちで！ ※入り身の解説	入り身について理解し、 『入り身投げ【転換足】』を覚えよう！
5時間目	●『4つの技 練習』 ※様子を見て天地投げも（角落とし、四方裏、一教表、入り身転回足）	ここまでの4つの技をマスターしよう！
6時間目	●演武大会の練習 その1	演武大会に向けて、ペアと技の復習をしよう！
7時間目	●演武大会の練習 その2	ペアと気持ちを合わせて演武出来るようになろう！
8時間目	●演武大会 本番	練習の成果を発揮しよう！！
9時間目	●演武大会 鑑賞（記録した映像） ●稽古（復習）	自分の演武を振り返ろう！ 技の復習をしよう！
10時間目	●稽古（復習）	相手に対して、 思いやりをもって稽古しよう！
11時間目	●稽古自由技	どんな相手に対しても、 思いやりをもって稽古しよう！
12時間目	●稽古自由技	感謝の気持ちをもって稽古しよう！



図3 生徒に配布したプリントの表紙

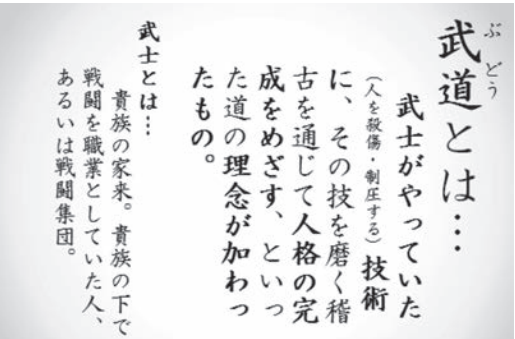


図2 パワーポイントで行った説明の一例

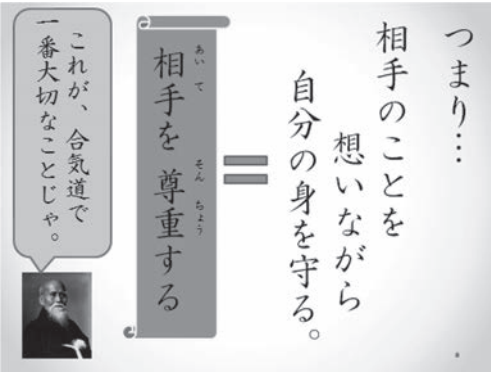


図5 合気道の特徴について



図4 取りと受けの説明

く、「なるほど！」「そうなんだ！」
「へえー!!」といったポジティブな印象を多く感じてもらえる授業にすることが、生徒の不安感を軽減し、安心して取り組める授業に繋がると考えています。
そこで、次に示すような視覚に訴えかける授業づくりに取り組みました。
▽最初の武道授業はパワーポイントで視覚的に、見せる。
合気道について説明するにあたり、まず、その衣装（道着）や動き方（なんば）といわれる同じ側の手と足を動かして行動する動作）については、歴史やその時代背景から説明しました。技の生まれた経緯については、武術というものの存在を伝えていくことが生徒にとって理解しやすいのではないかと考えました。それらを、イラストや写真などを活用しながら生徒に見せることで、その時代背景やルールについて大まかにイメージすることができました（図2）。

また、合気道は勝ち負けを競わないこと、相手を尊重する武道であること、年間を通して計画した武道授業のどのような点に焦点をあてて、具体的に取り組んだかを述べていきたいと思います。
3 見える授業、視覚に訴える授業づくり
授業づくりを考える上で大切にしていることの中に、生徒が見通しをもって安心して取り組める授業づくりが重要であると考えております。
武道授業に限らず、保健体育の実技授業においても、指導内容を言葉だけでなく目に見える形にすることで、生徒の不安感を軽減させることができるのではないかと常に考えています。また、最初の授業の導入部分は、特に重要であると考えています。いわゆる「つかみ」と呼ばれる場面でもあり、授業の行く末を決める重要な要素となります。
最初の授業の導入部分から生徒にとって「よくわからない授業」としてスタートさせるのではなく、あること、演武大会という形で大会が実施されることも併せて伝え、実際に演武している動画を見せることで、生徒は初めて見る合気道に釘付けになり、興味・関心を示してくれました。
▽プリントの活用
軽度の知的障害を有する生徒を対象とした授業では、小冊子を作成し、生徒に配布しました（図3）。
内容としては、最初に全12時間の授業内容と各時間の目標を示しました（表3）。次にオリエンテーションの内容（図4～図7）、武道授業の後半に行う演武大会の進め方（図8）、各技の説明（技の名前、言葉で表した技のイメージ、技の手順、ポイントなど）（図9）を視覚に訴えかけることを大切に示した形で示しました。
生徒の理解のペースは一人一人異なるため、オリエンテーションで指導した内容を改めてプリントにして提示することにより、生徒はいつでも振り返ることができま

また、合気道は勝ち負けを競わないこと、相手を尊重する武道であること、年間を通して計画した武道授業のどのような点に焦点をあてて、具体的に取り組んだかを述べていきたいと思います。
3 見える授業、視覚に訴える授業づくり
授業づくりを考える上で大切にしていることの中に、生徒が見通しをもって安心して取り組める授業づくりが重要であると考えております。
武道授業に限らず、保健体育の実技授業においても、指導内容を言葉だけでなく目に見える形にすることで、生徒の不安感を軽減させることができるのではないかと常に考えています。また、最初の授業の導入部分は、特に重要であると考えています。いわゆる「つかみ」と呼ばれる場面でもあり、授業の行く末を決める重要な要素となります。
最初の授業の導入部分から生徒にとって「よくわからない授業」としてスタートさせるのではなく、あること、演武大会という形で大会が実施されることも併せて伝え、実際に演武している動画を見せることで、生徒は初めて見る合気道に釘付けになり、興味・関心を示してくれました。
▽プリントの活用
軽度の知的障害を有する生徒を対象とした授業では、小冊子を作成し、生徒に配布しました（図3）。
内容としては、最初に全12時間の授業内容と各時間の目標を示しました（表3）。次にオリエンテーションの内容（図4～図7）、武道授業の後半に行う演武大会の進め方（図8）、各技の説明（技の名前、言葉で表した技のイメージ、技の手順、ポイントなど）（図9）を視覚に訴えかけることを大切に示した形で示しました。
生徒の理解のペースは一人一人異なるため、オリエンテーションで指導した内容を改めてプリントにして提示することにより、生徒はいつでも振り返ることができま

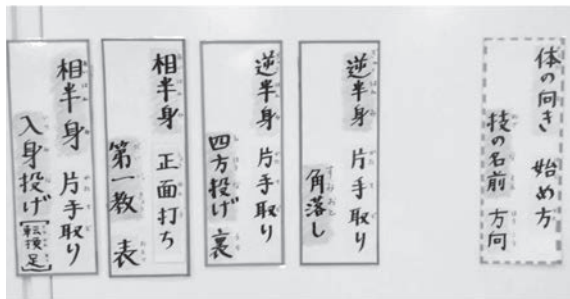


図 11 技の名前とその構成の説明



図 10 授業での提示の様子

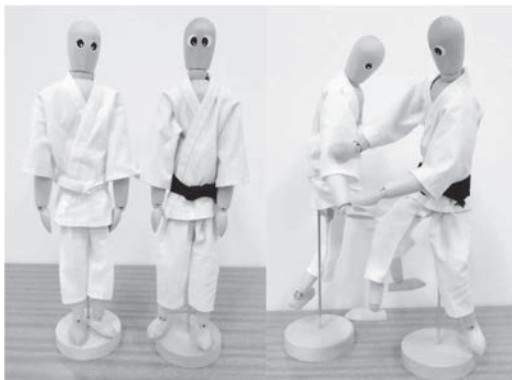


図 13 技のイメージを人形で表した教材

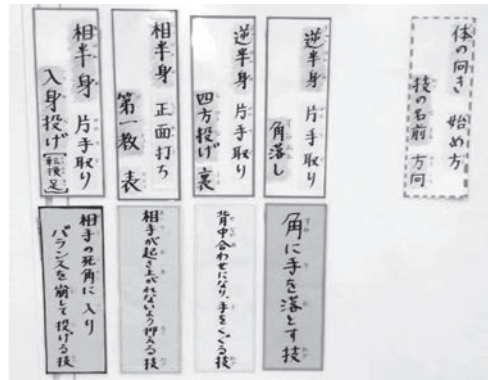


図 12 技の特徴を書いた教材

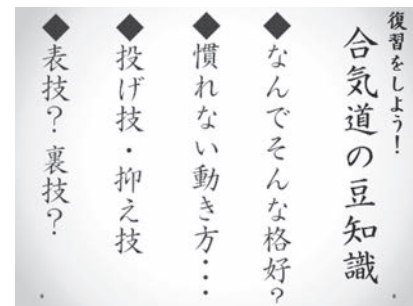


図 7 合気道の基本知識について

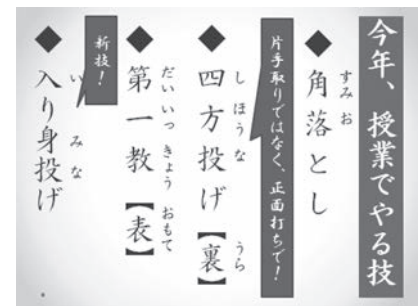


図 6 授業で行う技の説明

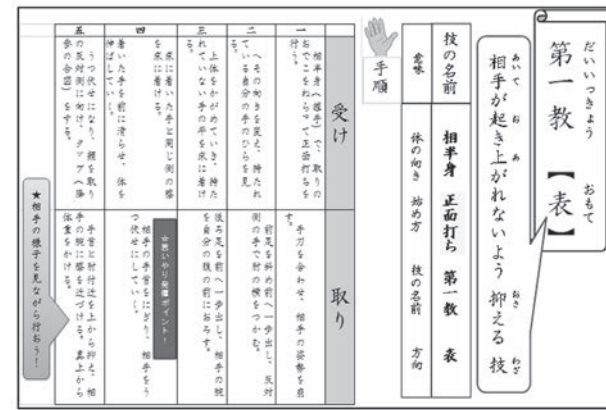


図 9 技の説明



図 8 演武大会の進め方

本校には、ロールマット（長さ3m程のもの）が数枚と1畳サイズのマットが20枚程あります。これらのマットを繋げ、滑り止めシートを敷き、場を設定しましたが、体の大きな高等部生徒たちが合気道を実施するには、十分なスペースは確保できませんでした。そこで、生徒に対し、取りが技を行いながら受けの相手が怪我をしないように思いやる気持ちをもって互いに言葉を掛け合うよう指導していきました。これは、相手を思いやることで、生徒自身安全性を高めるためにはどうするべ

5 安全な環境づくり

業1年目では、半身の前足を引いて、その足の膝を床に着く受け身になる技のみを選択しました。2年目には、前年度実施した技を復習しながらスモールステップでレベルアップを狙い、表4のように生徒が達成感を得られるように技を精選しました。

また、名前だけでなく、その技の特徴といえる動きを言葉にして示したり（図12）、人形で技のイメージが伝わるよう提示したり（図13）、技のポイントやイメージをイラスト化（図14・図15）したものを常時提示した環境作りを行うことで、生徒が自分に適した情

況をリアルに思い出せるような表現に留意しました。

▽見通しをもてる授業にするために
授業を開始する前に、あらかじめ授業の指導内容をホワイトボードに提示しておくことにより、生徒が視覚的にも活動内容に対して見通しをもつて積極的に取り組めるようにしました（図10）。

▽技を視覚化
生徒にとって合気道の技の名前は馴染みのない言葉が使われています。初めて聞く言葉が使われることもあり、技の名前を聞くだけでは技のイメージをもちにくい

ため、技の名前と技の名前の構成を示したものを画用紙に示し、視覚化しました（図11）。

6 生徒のモチベーションが上がる工夫

技を視覚化し、分かりやすくしただけでは、生徒の苦手意識や消極的な気持ちは変えられないこともあります。

生徒の中には、「お互いに、声を掛け合って、怪我をしないよう工夫してやるのが面白かった」と答える生徒がいました（アンケートより抜粋）。

授業が進み、練習に慣れてくると、隣で取り組んでいる友達にも目を向けられるようになり、ぶつからないよう工夫しながら技に取り組み姿が当たり前前の風景となりました。

きかを考える機会になり、怪我をしない練習方法に気づくこともねらいとしています。

取りの動きだけでも覚える行程が多く、苦手意識が優位になつてしまふ生徒に対して、できるだけ覚える内容を軽減させることができないだろうかと考えました。そこで、武道授業の実施1年目には、数ある技の中から受け身の型が同様の技を選択し、生徒が受け身の練習の際、型が同様の技を繰り返し練習することで、体で覚えていけるように設定しました（授

4 技の精選

合気道は型稽古であるため、取りの動きと受けの動きが決まっていることから、一見分かりやすいようにも思えますが、一つ一つの動きの行程は多く、さらに相手と動きを合わせていくことが、本校の生徒にとっては、混乱が生じてしまうことに繋がっていました。

報を自ら選択し、難しい合気道用語からくる苦手意識を軽減できるような工夫を行いました（図16）。

そこで、「こんな風に出来たら格好良いね」と伝え、授業を進めながら、形になっていく生徒に「格好良い!!」と伝えるようにしていききました。また、恥ずかしそうにしている生徒に対しては「格好良く出来ている自分をイメージして」なりきってやってみると、格好良いよ」などと言葉をかけながら進めていくことで、生徒自身が「格好良い」という言葉を自ら使うようになり、生徒は思い切り受け身を取るようになっていききました。生徒アンケートの中には、「崩すところが格好良く、やっていて楽しかった」と答える生徒もいました。

▽友達と共有

授業の中で終始、生徒に「分かったこと、分からないこと、難しいこと等をお互いに話し合っただけで、互いに協力して技を創り上げよう」と言葉をかけるようにしました。そうすることにより、自分たちで創り上げるという主体性が生まれ、組んでいる相手との会話や、分からなくて不安なこと



図 15 技のイメージがもてるようにイラストで表した教材

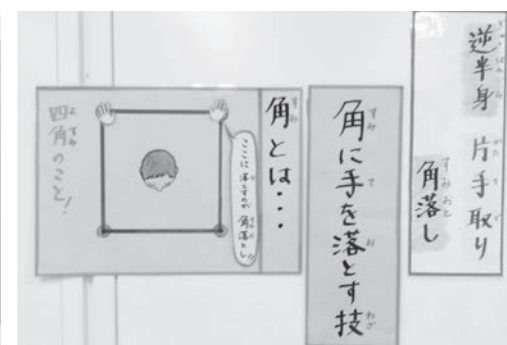


図 14 技のポイントをイラスト化した教材

▽練習でなく稽古という言葉を使

8 合気道の道場に近づけるために

生徒一人を呼び、受け身を取ってもらうという方法を技ごとに毎回行いましたが、その見本を見せる時には、生徒全員を呼ぶようにしました。呼ぶ生徒を毎回変えていくことで、「私も見本になりたい」と発言する生徒が増えていききました。自信のない生徒も、友達の前で受け身を取り、教員から褒められたり、友達から拍手を受けたりすることで、少しずつ自信をもつことが出来たようで、次第に生き活きと取り組んでいく様子が目に見えて感じられました。

▽全員の前にで行う見本に、生徒全員を呼ぶ

その日に行う技を説明する際、まず全員の前に見本を見せました。

を上手に出来ている生徒に聞く場面が増えていきました。

表 4 2年間で実施した技

	初年度（1年目）		次年度（2年目）
1	逆半身 片手取り 角落とし	同じ	逆半身 片手取り 角落とし
2	逆半身 片手取り 四方投げ 裏	同じ	逆半身 片手取り 四方投げ 裏
3	相半身 片手取り 第一教 表	変えた	相半身 正面打ち 第一教 表
4		新たに 加えた	相半身 片手取り 入り身投げ 転換足



図 16 技（角落とし）の提示例

やがては楽しそうに取り組んでいました。

特に、単純で面白味を感じられない準備運動や受け身の練習では、ゲーム形式を取り入れるだけでなく、かける言葉を工夫しながら生徒のモチベーションが上がるよう努めました。

例えば、本校では十分なスペースが確保できない中での授業であったため、受け身練習では、「今日の受け身練習では、2チームに分かれ、どちらのチームが、どれだけ気持ち・声・動きを揃えて受け身を取れるか、お互いに見合ってみよう!」といった言葉かけや練習方法を設定することにより、生徒が友達の様子を意識し、スペースをうまく活用しながら楽しく受け身の練習を行うようになりました。

また、スペースの狭さから生徒自身が周囲への配慮を行うことが必要となるため、「今日の授業では、組んでいる相手だけでなく、一人も怪我をしないよう、周囲の人に対しても思いやりをもって出来るかな?」などと言葉をかける

って

授業では、怪我がなく安全に進めていくために、組む相手を出来るだけ固定し、演武大会でも同じ友達と組むよう設定しました。

反面、生徒が合気道に出会い、実際に技に取り組んでいるこの貴重な機会に、出来るだけ合気道の道場のように体験してほしいと考えました。そこで、合気道の武道授業実施2年目の演武大会後の授業の中で、9時間目から12時間目までの4時間は、「練習」ではなく、あえて「稽古」という言葉を使い、道場の稽古と同様に、組む相手を技ごとに自由に変えるよう設定しました。そうすることで、生徒は新鮮な気持ちで生き活きと稽古に取り組む、「次は誰とやりたい」と口にしなが楽しそうに取り組んでいました。

▽自由技

合気道には、稽古や審査の際に、取りの人が決められた技の中から自由に技をかけていく「自由技」というスタイルがあります。

そこで、合気道の武道授業実施

ことで、生徒は相手や隣で組んでいる友達に対して言葉をかけ合うようになり、生徒が主体的に取り組む良い雰囲気が生まれました。合気道の武道授業実施2年目の生徒に対しては、技を選択する際に、前年度よりも少しレベルアップしていることを伝え、「この課題をクリアできるかな!」といったゲーム感覚を連想させるような伝え方をすることにより、「昨年よりも難しくなって最初は不安だったけど、出来るようになった! 楽しい!」と表現する生徒や、「2年目にやった4つの技は全部楽しかった」と答えた生徒が多数いました（アンケートより抜粋）。

7 生徒の意識の変化と生徒の言葉

▽格好良く

最初の授業のオリエンテーションでは、演武大会の映像を見せると、「こわい」と感じる生徒と「格好良い」と感じる生徒が混在していました。

2年目の生徒には、この自由技も体験してもらいたいと考え、予め設定した4つの技表4の中で、技の始める形が同じ2つ（逆半身片手取り角落とし・逆半身片手取り四方投げ裏）に設定し、12時間の内の最後の2時間に「片手取り自由技」を行いました。

2つの技のうちどちらかを選択して稽古することではありますが、生徒にとっては「自分で選択して行う」ということに、より楽しみを感じ、より主体的に取り組んでいました。生徒アンケートの中には「自由技は、授業というより、道場で武道をやっている感じがすごかった」という声もありました。

9

反復する日々

生徒アンケートの中で、多くの生徒が書いていたことの中に、「初めての技は不安があったが、繰り返しで体が覚えていった。出来るようになったのが楽しかった」

という感想が見られました。
当然のことではありますが、分らない、難しいと思うことも、反復することにより出来るようになったり、分かるようになったりすることの大切さを改めて感じることが出来ました。生徒からは、日に日に「合気道は楽しい」「格好良い」「やっついていて気持ちが良い」という声が増えていきました。
反面、ただ単に反復することはつまらないと感じる生徒もいるため、反復方法や言葉のかけ方を工夫しながら繰り返し指導することで、生徒自身も体の動きを覚えていくことにさらに自信がもて、より主体的に取り組む姿が見られるようになったと考えています。

終わりに

10

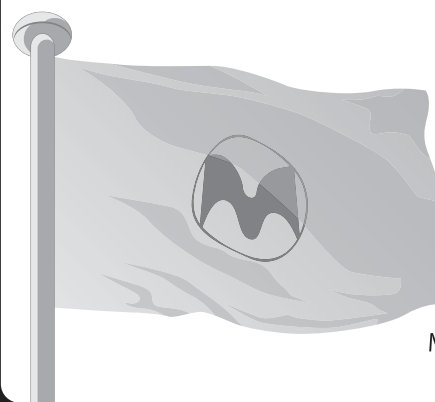
合気道の武道授業を実施していく中で、様々な課題やつまずきに直面してきましたが、一人一人の生徒に共通して言えることは「克

服するのは生徒自身である」ということです。生徒が課題やつまずきを克服できるように環境を整え、もてる力を十分に発揮できるようにサポートしていくことが教員の仕事です。
合気道という形の捉えにくいものを具体的に視覚化し、生徒に分かりやすいように伝えるということは容易なことではありません。しかし、「楽しい!」「出来た!」「またやりたい!」という言葉を直接生徒から聞けることは教員にとって最高の喜びです。
そのためにも生徒が主体的に取り組んでいける授業づくりを目指しながら、合気道の素晴らしさを伝えていけるよう、さらに日々教材研究・教材開発に励んでいく所存です。
最後に、東京都立羽村特別支援学校での合気道の武道授業の実施に際しまして、本部道場の師範・指導員の先生方、並びに同校管理職をはじめとする先生方よりご理解とご協力、さらに多くのご助言を戴きましたことに心より感謝いたします。

日本武道館に掲揚されている日本最大級の日の丸の実績 全日本少年少女武道錬成大会 刺繍旗

- 社旗 ■校旗 ■各国国旗 ■のぼり ■応援幕 ■バナー
- タスキ ■腕章 ■半纏 等
- トロフィー ■楯 ■徽章 ■記念品各種

※デザイン作成もいたします



早稲田大学応援部 慶應義塾大学応援指導部 立教大学応援団 ご用達



株式会社 三上旗店

(創業明治五年)

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-12-6 三上ビル

TEL: 03-3663-8841 FAX: 03-3664-8108

Mail: info@mikami-flag.co.jp URL: www.mikami-flag.co.jp



全日本剣道連盟杖道 夢想館館長

横尾 正和

杖道が地域活動に発展



妻の知り合いの女性が杖道の昇段審査を控えていたある日、私達夫婦を武道場に誘ってくれた。その時、寸止めによる激しい形稽古を見た私は、突然、背筋がゾクゾクとし、強い感動と興奮を覚えた。「自分がやりたかったことは、正にこのようなものではなかったか」と。しかし、その高まった気持ちは、直ぐに45歳という年齢から来る重圧に負け、萎えてしまった。

ところが、その後、予期せぬことが起きた。何と前述の女性が、私の返事も聞かぬうちに名前入りの胴着、袴、木刀と杖一式を買い揃えてしまったのだ。不意に背中を押されたような状況に、とうとう習わざるを得ないことになってしまった。それから、駅から徒歩で30分近くもかかる小学校の体育館で師範との週1回のマンツーマンによる稽古が始まった。それは同時に、仕事帰り、居酒屋での酒、煙草、カラオケ中心の生活からの脱却でもあった。

その後、徐々に稽古場所や日数も増え、自宅と職場と道場をほぼ毎日巡回する生活に変わっ

て行った。いつしか杖道の奥深い魅力に惹かれ、寝ても覚めても技ばかりが頭に浮かぶ日々が続いた。また、屋外で姿を映す場所を見つけては、一人稽古に励んだ。その甲斐あって漸く指導できる立場になったが、自分の道場が持てる日が訪れるとは思わなかった。

9年前、先に退職して市民活動に参加していた妻の誘いを受け、NPO法人「学びのサロン」を立ち上げ、現在に至っている。今振り返ると夫婦にとって退職金も含め、全財産を投じての一世一代の大事業であった。まず、活動の拠点となる家を新築し、家の地下に多目的フロアを設けた。名前も杖道の創始者「夢想権之助」にあやかっ「夢想館」と名付けた。

現在、そこで杖道の他、詩吟、筆ペン習字、笑いヨガ、脳活性化ゲーム、足揉みマッサージ、水彩画、カラオケ等の講座や、映画会、演奏会等を行っている。これらの活動は、勤務や弓道の稽古とともにに行っている。杖道は、自宅近くの市立体育館や中学校の武道場で、笑いヨガは

毎週土曜日の朝、公園でも行っている。
「若いも若きも学びのサロンでリフレッシュ」を合言葉に、夢想館は地域住民同士が学び合い、互いに心を通わす場になっている。杖道との出会いが私の人生の転機となったように、講座等に参加される人達にとって人との出会いが人生のラッキーチャンスに繋がることを心から願っている毎日である。

「夢想館の心意気」 作詞 横尾正和

一 己の夢を杖一筋に 賭けた命を府中の地で
今に伝わる杖の道 わが身を磨いて世に残す
神道夢想の心と技を やるぞ夢想館 心意気
二 己に克たねば他人には勝てぬ 日々の稽古
を積み上げる 千を鍛とし万を錬 わが身を
磨いて世に残す 神道夢想の心と技を これ
ぞ夢想館 心意気



笑いヨガ参加メンバーと府中の森公園で
(筆者は前列左から2人目)