

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

140

つまずきをどう克服したか³³ （未経験の武道種目〈少林寺拳法〉を導入するための努力と工夫）

江戸川区立小岩第三中学校教諭 中村優一

本校は生徒約600名が在籍し、千葉県との境に位置する。行事や部活動が盛んで、教員も生徒も活気に溢れる学校である。

2019年度、武道授業のさらなる充実を目指して初めて少林寺拳法の授業を実施した。少林寺拳法が未経験の私にとって、今回の授業は大きな挑戦であり、多くの困難と課題に直面した。少林寺拳法の経験がない多くの教員が、自信をもって授業を実施できるようにすることを期待し、私が経験した授業実施までの道のりと授業内容における工夫を紹介する。

1 少林寺拳法の導入に至るまで

本校の武道の授業では、柔道を行っていた。過去に剣道を実施していたこともあるが、私が本校に転勤してきた3年前には、第1・第2学年で柔道を実施していた。学校の設備として柔剣道場があり畳も敷いてあるが、柔道着がなかったため生徒はジャージで授業を受けていた。活動できる内容や教えられる技は限られてしまい、ど

うしても授業として物足りなさを感じていた。そこで私は、道着がなくても安全性が高く、十分に活動できる武道がないか、探ることにした。いろいろと調べていく中で、日本武道協議会の『中学校武道必修化指導書』を手にとってみたところ、少林寺拳法が私の目に留まった。「突く」「蹴る」「受ける」などの技能である「剛法」と「抜く」「倒す」などの技能である「柔法」があること、「教え」があること、安全に指導ができることなどから、本校の環境の中で実施する武道の授業として、とても適

しているのではないかと思い、研究してみることにした。

2 授業開始までの準備

授業で少林寺拳法を実施すること

を決めたものの、私は少林寺拳法が未経験だったため、何から始めればよいかわからなかった。2018年、私は少林寺拳法連盟に連絡し、何から始めたらよいか相談したところ、「中学校保健体育 少林寺拳法 指導の手引」や「少林寺拳法 中学校武道授業推進ガイドライン」などの資料を送ってくださった。これらは授業に向けたイメージづくりにとても参考になり、自分自身の勉強にも役立った。また、連盟の方から中学校武道必修化プロジェクト委員長の中島正樹先生を紹介していただき、直接会って教えていただけることになった。

同年12月、中島先生に本校に来ていただき、ウォーミングアップ・礼法・基本動作などを通し

て、少林寺拳法の魅力や楽しさを存分に感じることができた。実際に体験すると、授業で実施したい気持ちがいよいよ一層高まる。体験する前は、突きや蹴りといった技が中心となる剛法を主軸とした授業展開をイメージしていた。ところが、実際の体験で柔法を教わって

みると、お互いが調和したり、技をかけたり、かけられたりする楽しさを感じることもできた。この時に、柔法を主軸とした授業も楽しく行えると感じた。

しかし、この年度の武道授業では少林寺拳法を実施しなかった。私自身に、生徒に授業で教えるだけの技術や指導力が備わっていないと思えず、自信がなかったからである。やるからには、少林寺拳法の魅力や楽しさをしっかりと授業で伝えたいと思っていたので、私はもう少し研究を続けることにした。

2019年9月、私は少林寺拳

少林寺拳法



◇少林寺拳法の歴史◇

創始者・宗道臣（1911～1980）は、第二次世界大戦終戦（1945年）後、戦争の結果として、荒廃してしまった日本の国土と国民の心をどのようにして立て直していくか、自分にできることはないかと悩んだ結果、「国の未来をつくるのは、それにふさわしい教育を受けた若者たちである」と思い定め、国家のあり方・人の道を、若者たちに説いて聞かせることから始めました（人づくりによる国づくり）。しかし、講釈ばかりの活動に、人は思ったほど興味を示しませんでした。宗道臣は、国の未来をつくる若者の教育は、精神教育だけでは不足であると悟り、自身が身につけていた東洋の武術・武道をわかりやすく新たに体系づけ、拳技の修行を行う中で精神教育も施されていくという、身心一体の教育手段「少林寺拳法」を1947年に考案したのです。

3年 組 番 氏名

資料1 生徒への配布プリント（少林寺拳法の歴史）



タッチゲーム

私は、日頃の授業で「遊びの要素」を大切にしている。もちろん、体力を高めるための補助運動として腕立て伏せ、腹筋、馬跳びなども行うが、「手押し相撲」や「あっち向いてホイ」など、ゲーム性のある運動をよく行う。生徒

2019年度は3年生に1種目めとして柔道5コマ、2種目めとして少林寺拳法6コマを実施した（資料2参照）。

3

授業の展開

1時間目の授業は、少林寺拳法の授業の特性と礼法。まずは少林寺拳法の正しい知識を学習するところから始めた。少林寺拳法に対してどのようなイメージがあるか聞いたところ、「中国の武術」「アチョー!」という叫び声」「黄色

実際の授業では、1回約20秒、相手を変えて3回程度のタッチゲームを毎回実施した。どの生徒も楽しそうに活動していて、運動量確保にもつながった。

〈1時間目〉

2時間目は基本動作を行った。礼法・気合い（発声）・突き方・運歩など、少林寺拳法の動きの基礎となる動作を練習した。突きは日常生活にはない動きな

1種目めの武道として柔道を行った後だったため、その特性の違いにも関心を示していた。また、合掌礼も初めのうちは慣れずに恥ずかしそうにする生徒もいたが、何回か練習していくうちに正しい作法を身につけていった。

〈2時間目〉

まず少林寺拳法が日本の武道であること、創始者、成り立ち、特性などを正しく理解するところから始める必要があると考えていたため、準備していたプレゼンテーションソフトを使い、大型スクリーンに映して説明した。5〜6分程度の内容ではあったが、生徒は真剣に説明を聞き、少林寺拳法についてとても興味を抱いた様子だった。

本時では、ウォーミングアップをアレンジしてみた。日頃の授業の中で、ウォーミングアップとして「ハーキーステップ」を行うことがある。そこからヒントを得て運歩の練習に応用してみた。私は生徒の方を向いて前に立ち、生徒は左中段構で構える。笛の音と

3時間目

ので、動作に慣れない生徒も多くみられた。膝が伸び切ってしまい棒立ちの姿勢だったり、上半身が動かず肘から先だけの突きや縦拳にならず「猫パンチ」になったりする生徒が多かった。2人組で突き方を確認する時間を作った。

資料2 武道授業の単元計画

種目 時間	柔道				
ねらい	1	2	3	4	5
	道着の着方を学ぶ 礼法を覚える	色々な受け身を覚える	袈裟固めを学ぶ	乱取り① 受け身②	乱取り① 受け身②
導入	・準備体操・補助運動 ・健康観察				
展開	◆柔道の歴史を知る ◆道着の着方 ・道着の着方練習 ◆礼法 ・左座右起 ・正座、安座 ◆受け身 ・後受け身の練習 ◆道着のたたみ方	◆後受け身 ・仰向け状態 ・長座から ・蹲踞から ◆2人組 ・蹲踞姿勢で手押し (ゲーム) ◆横受け身	◆受け身練習 ・後受け身 ・横受け身 ◆袈裟固め ・かけ方の説明 ・2人組練習 ◆脱出の仕方 ・袈裟固めからの 逃げ方を覚える ・2人組練習	◆受け身練習 ・後受け身 ・横受け身 ◆袈裟固め(復習) ・2人組で確認 ・乱取り① ・技をかけられた状態 からの脱出 ・ペアを変えて脱出 ◆受け身② ・投げ技をかけられた 想定で、膝立ちから 受け身練習	◆受け身練習 ・後受け身 ・横受け身 ◆乱取り② ・袈裟固めのみ ・ペアを変えて乱取り ◆受け身② ・投げ技をかけられた 想定で、膝立ちから 受け身練習 ・ペアを変えて練習
まとめ	◆まとめ ・健康観察 ・次回の予告				

種目 時間	少林寺拳法					
ねらい	1	2	3	4	5	6
	少林寺拳法を知る 礼法を学ぶ	基本動作を学ぶ 天地拳第一系を学ぶ	内受突を学ぶ	上膊拔を学ぶ	小手抜を学ぶ	技能のテスト
導入	・準備体操・手押し相撲 ・補助運動・タッチゲーム		・準備体操・手押し相撲・タッチゲーム(左中段構え) ・補助運動・運歩(ハーキーステップ)			・準備体操 ・タッチゲーム
展開	◆事前アンケート ◆歴史を知る ・スライドで学習 ・柔道との違い ◆礼法 ・合掌礼 ・立ち方、座り方 ◆発声練習 ・声の出し方確認 ・2人組練習	◆基本動作 ・礼法 ・構え ・運歩 (ハーキーステップ) ◆剛法 ・振り子突 ・2人組練習 ◆天地拳第一系 ・号令に合わせ練習	◆基本動作 ◆剛法 ・振り子突 ・突き ・蹴り ◆天地拳第一系 ◆内受突 ・説明 ・2人組練習 ・号令で練習	◆基本動作 ◆剛法 ・振り子突 ・突き ・蹴り ◆天地拳第一系 ◆内受突(復習) ◆上膊拔 ・グループ学習 ・発表 ・説明 ・2人組練習 ・号令で練習	◆基本動作 ◆剛法 ◆天地拳第一系 ◆内受突 ◆上膊拔(復習) ◆小手抜 ・グループ学習 ・発表 ・説明 ・2人組練習 ・号令で練習 ◆テストについて ・ポイントの説明	◆基本動作 ◆天地拳第一系 ◆技の復習 ・ペアで練習 ◆技能テスト ・礼法 ・内受突 ◆逆小手 ・紹介のみ ◆事後アンケート
まとめ	◆まとめ ・健康観察 ・次回の予告	◆学習カード ・配布と説明 ◆まとめ ・健康観察 ・次回の予告	◆講話 ・拳禅一如	◆講話 ・不殺活人	◆講話 ・守主攻従	◆講話 ・力愛不二

法の授業実施に向けて授業力をつけるべく、日本武道館研修センター(千葉県勝浦市)で開かれた第7回全国少林寺拳法指導者研修会(3日間)に参加した。研修会では基礎・基本から学ぶことができ、改めて少林寺拳法の楽しさを感じることができた。また、技能については連盟や指導者の方々がとても丁寧な指導をくださった。未経験の私でも楽しく理解し、習得することができた。研修の最終日には模擬授業をさせていただき、実際の授業への自信につながることもできた。この研修での経験が大きな力となり、授業実施への更なる原動力となった。

同年12月、冬休み中に、再び本校に中島先生に来ていただき、授業に向けた確認や相談をさせていただいた。今回は、9月の研修会でお世話になった国際武道大学准教授の高坂正治先生も一緒に来てくださり、細やかなアドバイスをいただいた。授業の準備が整った。

も伝えていた。「守主攻従」（まず守り、それから反撃するという少林寺拳法の技法の根本理念）の説明では、「マイナスをプラスに変える」という話をしたところ、「今日の道徳で同じ内容をやりました」「すごい！」という生徒がいた。このような面でも、少林寺拳法の教育的価値の高さを感じることができた。

少林寺拳法は楽しい武道である。しかしそれだけでなく、少林寺拳法を通して多くのことを学び、体験し、人として成長することができると。このような点から、少林寺拳法は教育に適した教材と考え、私は今後も教材研究を進めていく。そして、少林寺拳法の魅力や楽しさをさらに感じることができると。授業を実施していきたいと考えている。

最後に、今回の授業実施に向けてお世話になった中島先生、高坂先生、連盟の方々、研修会でお会いした指導者の方に、心より感謝の意を表したいと思います。ありがとうございました。

資料3 生徒への配布プリント（少林寺拳法の特性と教え）

◇少林寺拳法の特性◇

少林寺拳法では、勝敗のみを競うことに対して価値を置きません。他人との比較・競争ではなく、「できないことができるようになること」で、「自分の可能性を信じていることができるようになること」に価値を置く。

また、対人技能の習得を通じて「相手への思いやり」、「安全への配慮」、「お互いに向上しあい達成感を感じる」などの意識を高めることができる。

期待できる成果として ①礼節 ②強さ ③速さ ④調和 ⑤美しさ などがあげられる。

<基本諸法（礼法）>

結手立・・・話を聞くとときや技能の学習をしないと時の基本姿勢。へその下に両手をそえる。

合掌礼・・・少林寺拳法の構えの一つである。おじぎをしない。

正座・安座・・・右足から下げて座る。安座は左足を右足の上に乗せる。

<対人技能>

剛法・・・「突く」「蹴る」「受ける」などの技能。

柔法・・・「鉤手守法」「抜く」「倒す」などの技能。

☆少林寺拳法の教え☆

教 え	説 明
けんぜんいちによ 拳禅一如	少林寺拳法では「拳」は肉体を表し、「禅」は精神（心）を表す。辛いことを克服することによって、心が鍛えられる。体を鍛えるのと同じように、心を鍛えることが大切である。
りきあいふに 力愛不二	いくら力が強くても、それをむやみに使えばただの暴力にすぎない。本当に強い人は、弱い人に対して優しくできる人である。困っている人がいれば助けることができる人である。
しゅしゅこうじゅう 守主攻従	少林寺拳法の技は、受けてから反撃する技がほとんどである。自分から攻撃をしないという気持ちの面もあるが、相手の攻撃を守り、相手の弱点を冷静に見極めることによって、正確な反撃を行うことができる。
ふさつかつじん 不殺活人	相手をただ痛めつけるのではなく、冷静にならせて、話し合いで解決ができるようにもっていくことができる。
こうじゅういつたい 剛柔一体	少林寺拳法の技は剛法と柔法に分かれているが、その動きの中にそれぞれの要素が入っているため、どちらかだけを練習するより、両方練習した方が上手くなる。
くみてしゅたい 組手主体	1人で練習することも必要だが、2人で練習の方が間合の取り方や正確に攻撃・反撃するなど技が上手くなる。



自分たちが考えた抜技の発表



振り子突

もに私が左手を横にだせば右方向、右手を出せば左方向に移動する。手を上に挙げれば前へ、下に降ろせば後ろへ移動する。パンツと手を叩けば右中段構にスイッチするといった具合だ。生徒は構えをキープしながら熱心に取り組んでいた。慣れてきたらツーステップで行ったり、上下左右あべこべに動いたりしてゲーム要素を追加する。

これまでの基本動作や天地拳第一系の動きの中で突きや受けの動作が含まれているので、3時間目は内受突を練習することにした。

まずは手本を見せる。体育委員の生徒に相手になってもらい、守者と攻者の動きをそれぞれ丁寧に説明して見せた。その後、①攻者の突き、②守者の受け、③守者の逆突の3段階に分けて練習をした。②の局面で、どちらの手で内受を行えばよいのか混乱する生徒も何人か見受けられた。説明を聞いて頭で理解できたつもりでも、実際に動いてみると上手くできない生徒もいる。このような場面

の様子を見ると、少林寺拳法の「組手主体」の良さを実感する。突きや受けの動作に、楽しく取り組んでいた。

〈4時間目・5時間目〉

4時間目は上膊拔の練習。初めての柔法だ。これまでに、少林寺拳法は護身術であることは生徒も理解している。3時間目までの復習を済ませた後、柔法に入る。まずは技を教えずに、「もしこんな風に腕をつかまれたら、君たちならどうやって振りほどく？ グループで考えてみよう」という発問をした。生徒は友達と話し合いながら熱心に考えている。数分後、いくつかのグループに発表してもらい、自分たちなりに考えたやり方を互いに拍手で認め合う。生徒の小芝居などが入り、とても和やかな雰囲気での授業が進む。その後、上膊拔の手本を見せ2人組で練習を行った。実際に、つかまれている手を上膊拔で抜くことができた瞬間、生徒から歓声が上がり、盛んな拍手が起きた。武道や体育に限らず、できた時の喜びや達成した時の喜びは「学び」の醍醐味である。授業者として手ごたえを感じる瞬間だ。

5時間目は小手抜。上膊拔の時と同様の流れで授業を進めた。このときも、実際に小手抜でつかまれた手を抜くことができた瞬間、生徒は嬉しそうな様子を示していた。見ているこちらにも楽しい気持ちになる。また、毎時間練習していた天地拳第一系もほぼ全員が覚えることができていた。次の時間の予告（基本動作のテスト）をして授業を終えた。

今回、武道の授業として初めて少林寺拳法を実施してみたが、未経験の私にとって授業を実施するまでの道のりが長かった。学べる場所や機会が少なく、教材研究にかなり時間がかかった。しかし、少林寺拳法は「安全性・運動量・心の教育」と、どれをとっても満足できる教材だと感じた。

毎回の授業で、生徒には「教え

今後に向けて

4