

令和元年度 空手授業計画

〈中学1年〉	
【目標】・空手に親しむ ・礼節を身に付ける ・空手の基本技・形の習得	

回	月日	指導目標	主な練習内容
1	9月6日	礼儀作法を学ぼう 武道の精神に触れる	・挨拶の練習、礼節を覚える ・基本技の練習（突き、蹴り、上段受け）
2	9月10日	空手の基本技を学ぼう その場基本練習	・礼節、前回のおさらい ・基本技の練習（下段受け、前屈立ち）
3	9月13日	空手の基本技を学ぼう 移動基本練習	・その場基本のまとめ ・移動基本練習（前屈立ちで移動）
4	9月20日	形に親しむ 平安二段	・基本練習 ・形の説明、平安二段導入
5	10月1日	形を覚えよう① 平安二段	・前回までのおさらい ・平安二段 前半を覚える
6	10月4日	形を覚えよう② 平安二段	・前回までのおさらい ・平安二段全体を覚える
7	10月11日	グループで練習しよう①	・5人1組になり、平安二段の練習（お互い技の確認をする）
8	10月15日	グループで練習しよう②	・5人1組になり、平安二段の練習（スピード・気合いを意識する）
9	10月18日	LHR 発表に向けた練習 実技テスト予行練習	・団体演武の練習 ・テストの流れを確認
10	10月25日	実技テスト まとめ	・基本技、平安二段の実技テスト

〈中学2年〉	
【目標】・礼節を身に付ける ・約束組手や形を練習し、技の精度を上げる ・団体形の練習を通してチームワーク、協調性を図る	

回	月日	指導目標	主な練習内容
1	11月6日	基本技の復習	・1年生で習った技のおさらい ・移動基本練習
2	11月7日	約束組手の導入	・移動基本練習 ・さわり組手
3	11月9日	約束組手を習得しよう①	・基本練習 ・2人1組で上段・中段突きの攻防
4	11月13日	約束組手を習得しよう②	・基本練習 ・2人1組で前蹴りの攻防
5	11月14日	約束組手まとめ 平安二段導入	・約束組手のまとめ（上段・中段・前蹴り） ・平安二段の復習
6	11月16日	平安二段 技の向上	・平安二段練習 技の精度を上げる
7	11月20日	平安二段練習 団体形の強化	・平安二段 全体練習 ・団体形練習① 呼吸を合わせる
8	11月21日	平安二段練習 団体形の強化	・平安二段 全体練習 ・団体形練習② スピード、気迫を意識した練習
9	11月27日	団体形テスト（平安二段を2回演武）	・平安二段 団体形テスト（グループ毎に発表）
10	11月28日	武道の授業まとめ	・これまでの復習（約束組手・平安二段・その他）

初めてでしたので、当初は戸惑うこともあり、教員の方から生徒への対応や授業の進め方について話を伺いながら授業を行ってきました。

本校には空手道の部活動はありませんが、生徒の中には空手経験者が複数人います。空手道には様々な流派があるため、その生徒たちが練習する上で混乱しないためにも、初年度より全日本空手道連盟から刊行された『空手道指導の手引』を基に指導計画を立て、空手経験者にも未経験者にも分かりやすい内容にしています。

2

武道授業とつながる「空手道」

武道授業に携わって感じたことは、道場や稽古事としての空手道と、武道授業としての空手道の違いです。

まず大きな違いは、受講者（生徒）の意識です。道場や空手教室は、人によって少しずつニーズは違うものの、「空手をやってみた

つまずきをどう克服したか③⑤

（外部講師による「学校らしい」空手道授業の追求）

清泉女学院中学校 外部講師 諸岡奈央

平成24年度より文部科学省による中学校武道必修化が始まりました。本校も同年度より空手道を導入し、1年生で10時間と、2年生で10時間、武道の授業を実施しています。

初年度より外部講師として、試行錯誤しながら授業に携わってきました。武道としての空手道の魅力を感じてもらいたいという思いと共に、「学校らしさ」を大切にしながら授業を進めています。

武道の魅力、武道としての空手道の楽しさとは何か、そしてそれをどのように伝えるかが、私の中の大きなテーマです。

1

学校の特徴

神奈川県鎌倉市にある本校は、中学13、高校12の計25学級、生徒数は中学549名、高校498名、計1047名の中高一貫教育の女子校です。

私はこの学校で、2012年から体育の専任教員立ち会いの下、外部講師として武道の授業を担当しています。

私は1994年に本校中学校に入学しました。99年に空手道

日本代表に選ばれて国内外の多くの大会に出場した後、2009年から空手道の指導に携わっています。

12年度より母校で武道授業が始まる際、体育の恩師から空手道の外部講師を依頼され、授業を担当することとなりました。本校の卒業生である私にとって、まさかそんな機会に恵まれるとは、想像もつかないことでした。後輩の生徒だけでなく先生方にも空手道について詳しく知っていただける状況を、大変嬉しく思っています。

普段は外部の空手教室で教えていますが、体育の授業での指導は

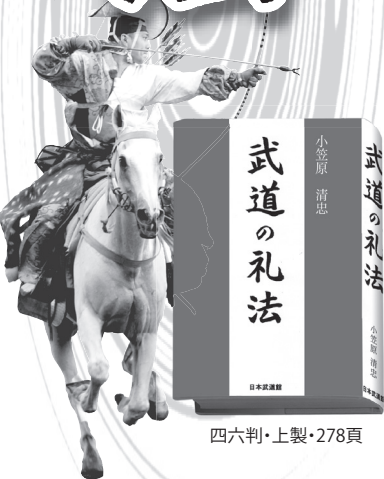
好評発売中

小笠原 清忠

(弓馬術礼法小笠原教場) 著

武道の礼法

相手に誠心が響く礼法を小笠原流礼法宗家が直々に指南する、武道関係者必読の一書。



四六判・上製・278頁

◎ ご注文・お問い合わせ ◎

日本武道館 月刊「武道」編集部
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
TEL 03-3216-5147 FAX 03-3216-5158
http://www.nipponbudokan.or.jp

成果発表

4

次に、練習の成果という面を見てみたいと思います。通常、空手道場に所属している場合は、昇級審査であったり、地域の大会や流派の大会も定期的に開催されているので、自分の技を見てもらったり、力を試したりすることができず。一方、武道授業の場合は、どうしてもゴールが「成績」というものになってしまいます。せっかく練習を頑張ってきたにもかかわらず、生徒たちの集中力を切らさないように工夫しています。

また、基本の指導では、単に「脇が開いている」「手首が曲がっているからダメ」と伝えるだけでなく、なぜ脇が開くといけないのか、手首が曲がるといけないのか、といった技の持つ意味を、実際に動いて説明するようにしています。そうすることで、ただ動きを真似するのではなく、生徒自身が良く考えて動くことができます。これにより生徒の技の理解が深まっていくと実感しています。

発表会の内容は、①学年全体での基本練習、②クラス毎の団体演武、③学年全体の団体演武、④代表者による団体形の演武を行っています。演武では「平安二段」の形を行います。



学年発表会での団体演武

クラス代表に選ばれた生徒は、クラスメートの応援を背に、「みんなの分も」と気持ちを込めて演武しているのがとても印象的です。学年やクラスで協力し合うこと、一致団結すること、そしてお互いに高め合う気持ちなど、学ぶことが多いこの発表会は、体育館に力強い気合いが響き渡り、生徒全員の心が一つになる瞬間を目

の当たりして嬉しくなります。同時に、10時間の練習でも集中し、目標に向かって真剣に取り組めばこんなにも上達するのかと、私自身、毎回驚かされています。

授業における身だしなみ

3

例えば突き・蹴りの練習では、道場の練習に比べて本数を少なめにし、その代わり「〇〇を意識しよう」「号令を聞いたらずぐに反応しよう」というように一つ一つの具体的な目標を掲げ、生徒に行わせるようにしています。10の号令を掛ける場合にも、単調にならないように気を付け、ランダムに号令を掛けるなど、変化や強弱をつ

本校の武道授業では、体育着やジャージで練習を行っています。もちろん空手道は、体育着でも充分行うことができます。



生徒に礼の指導を行う筆者(右)

場合、気持ちの切り替えという面では難しいと感じています。生徒全員分の道着を準備、購入することは学校にとっても、生徒にとっても負担が大きいかもしれませんが、いずれ生徒の道着姿を見たいな、きつと凛々としてカッコいいだろうな、と想像してしまいます。今は道着ではありませんが、着こなしや身だしなみの大切さも、伝えていけたらと考えています。

また、授業中は裸足で練習を行っています。最初は、足が汚れることを嫌がったり、体育館で裸足になることに抵抗感を抱いたりする生徒もいます。そのため怪我防止のためにも、毎回授業前に床を点検し、モップ掛けを行うなど生徒が安心・安全に授業に臨める環境を作っています。初めは嫌がっていた生徒も、練習を重ねていくにつれて抵抗感がなくなり、「少しぐらい足が汚れても気にしない。武道はこんなものだ」と意識が変わっていくのを感じています。

さらに武道の授業の開始・終了時には必ず正座での挨拶を行っています。正座を痛がる生徒も稀にいます。現代の生活様式では、正座をするという習慣がありません。そのため、武道授業で初めてきちんと正座をしたという声も聞かれます。慣れない正座は、膝が痛くなったり、正しい姿勢が作れなかったりします。急にやるのは難しいことですが、背筋がピンとする、心が落ち着くなど、正座の良さも感じてもらえるように、無理のない範囲で学んでもらっています。

5

武道授業の意義とは

冬は裸足で寒い、足は汚れる、正座は痛い、腰を落とすのは辛い、気合いを大きく出さないといけない……。このように考えると、初めて武道に触れる生徒たちにとって、どうしても無理をすることが多くなってしまう。しかし、少しの我慢や忍耐、自分に厳しくする時間があるからこそ、その先に楽しさや喜びが待っている。



「平安二段」の練習に取り組む生徒たち

るのではないかと思います。

人によって、楽しいと感じることは違うかもしれませんが、武道授業や発表会の経験を通して、「普段とは違う自分になった」「武道の精神を学び、相手を思いやること、尊重することができるようになった」「形を演武したり、大きな気合を出すことが気持ちいいと思えた」など、何か一つでも自分にとってプラスになったと感じてもらえたら、武道授業の意義があったのではないかと思います。武道授業は、時間に限りがあります。伝えたいこと、伝えきれないこともたくさんありますが、道場での「空手道」をそのまま武道授業に当てはめるのではなく、授業としての「空手道」という新しい型を築き上げることが重要で、指導者も柔軟な考え方が必要になつていと感じます。

6

新型「コロナウイルス」への対応

今年度、空手道においても、大

会の中止や延期など、新型コロナウイルス感染拡大の影響が様々なところで出ています。武道授業で教えている空手道は人との接触がないため、内容に大きな変更はありません。

ただ、技の練習をする時、一本ずつお腹から大きな気合いを出して練習していますが、飛沫感染予防の観点から、今年度は気合いなしで行っています。気合いを出せないことで、技に力強さが出ないのではないかと、気迫が出ないのではないかとといった心配もありましたが、今のところ問題はないと感じています。また、練習はこれまで以上に意識して、周りの人との距離を取るようになっています。

さらに、2年生で実施している「約束組手」では、通常生徒が2人1組となり、向かい合って技の攻防を練習します。

しかし今年度は感染予防のため、対面での練習は行わない予定です。全員が間隔を開けて同じ方向を向き、攻撃と受けの両方の動きを練習します。相手との間合いをつかんだり、敵をイメージする

7

終わりに

武道の授業に携わって今年で9年目となりますが、毎年違う発見があり、とても新鮮な気持ちです。今後も授業をより良いものにしていくように努めていきたいと思っています。

授業を終えた生徒の口から「楽しかった」という言葉が聞けると本当にほっとします。礼儀、思いやり、集中することの大切さなど、授業で学んだ経験を、日常生活にぜひ役立ててほしいです。そして、武道の良さを知り、楽しかったからもっとやってみたい、大会を見に行きたいと、興味を持つてくれる生徒が増えることを心より願っています。