

＜指導計画＞（2021 年度・宝塚第一中学校）

日時	2021 年 10 月 4 ・ 6 ・ 11 日（計 3 時間）	
対象学年	2 年（女子 2 クラス 40 名×2）（前年度と同じ生徒）	
内容		
毎時間 すること	基本作法 基本突	・ 結手・合掌礼 ・ 開足中段構より上段・中段・下段突・蹴 ・ 内受け・上受け・下受け ・ 左前、右前中段構から上・中・逆蹴 ・ ミットを使つての突・蹴 ・ 天地拳第一系
1 時間目	座学 実技	・ 前年度の復習 ・ 基本突の前年度復習 ・ ミットを使つての突・蹴 ・ 天地拳第一系
2 時間目		・ 前回の復習 ・ 両手上膊拔 ・ みんなの前で上膊拔を披露してもらい、みんなで拍手 ・ 「壁ドン」上膊拔（両腕を取られて壁ドンされた時を想定してお芝居風に）
3 時間目	実技	・ 前回の復習 ・ 片手巻拔 ・ 片手送小手（倒して当身を入れるところまで）

▼2019 年度
19 年度は長尾中の 3 年生 2 クラス（男女約 80 名）に各クラス 2 時間ずつ授業を行いました。私にとって初の武道授業だったため、少林寺拳法についてどのように指導したら生徒たちに伝わるのか悩みました。地域ふれあい教室で教えることにはある程度慣れていたが、授業は教え方が違います。その上、なるべく次に繋げたいという思いもありました。そこでまず、事前打ち合わせを兼ねて先生方に少林寺拳法の突・蹴や技を紹介しました。

2 中学校で外部講師として指導する機会をいただきました。
現在、宝塚市内には 12 校の中学校があり、少林寺拳法の授業は 3 校で実施されています。

2

授業内容

校の交流を図る「土曜ふれあい教室」（現在は地域ふれあい教室）が始まりました。その中の少林寺拳法教室に宝塚市少林寺拳法協会が関わることとなり、市内の宝塚・安倉・中山五月台・長尾の 4 中学校から依頼を受けて指導を行っていました。
宝塚市の中学校では従来、柔道の授業を実施していましたが、複数種目導入の動きがあり、新たな武道種目としてふれあい教室で実績があつた少林寺拳法に白羽の矢が立ちました。そして、2019 年度は長尾中、20・21 年度は宝塚第一中、22 年度に山手台と長尾の

私は 1979 年、11 歳のときに同級生に誘われ、当時小学 1 年の妹と少林寺拳法を始めました。以来、40 年余り続けています。指導者の道院長が病気で亡くなり、99 年から宝塚東道院を継ぎました。現在は宝塚市少林寺拳法協会理事長と兵庫県少林寺拳法連盟宝塚ブロック長を務めています。
宝塚市では小・中学校で週休 2 日制が導入された頃に、地域と学

1

宝塚市内中学校での
少林寺拳法導入の経緯

兵庫県では 2012 年から県内の中学校で武道等指導推進事業が行われており、県教育委員会が年に 2 回、武道指導者などを対象とした武道等指導推進専門家会議の開催や学校体育実技武道（柔道・剣道）・ダンス講習会を開催しています。また、複数の武道種目を選択する「武道推進モデル校」を指定し、多様な武道種目に触れる授業の実践研究が 2019 年から実施されています。
この実践研究で、私はこれまで兵庫県宝塚市内の中学校 3 校（長尾、宝塚第一、山手台中学校）で少林寺拳法の授業を受け持ってきました。今回はその取り組みの内容と課題についてお伝えします。

つまずきをどう克服したか

（外部講師から見た少林寺拳法授業の効果と課題）

◇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……話を聞くときや技能の学習をしないときの基本姿勢。へその下に両手を揃える。
 合掌礼……少林寺拳法の構えの一つである。お辞儀をしない。
 正座・安座……右足から右足を右足の下に降下して座る。安座は左足を右足の上に乗せる。

<対人的技能>
 剛法……「突く」「蹴る」「受ける」などの技法
 柔法……「鉤手手法」「抜く」「倒す」などの技法
 ☆少林寺拳法の教え（六つの特徴）☆
 1) 拳禪一如……少林寺拳法では「拳」は肉体を表し、「禪」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。
 2) 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、困っている人がいれば助けることができる人である。
 3) 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。自分から攻撃しないという気持ちの面もあるが、相手の攻撃から身を守り、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。
 4) 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持っていくことができる。
 5) 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、どちらかだけ練習するより、両方練習した方が上手くなる。
 6) 組手主体……1人で練習することも必要だが、2人で練習する方が間合いの取り方や正確に攻撃・反撃するなど技が上手くなる。

生徒に配布しているプリントの一部



先生方による組演武披露（2021年度・宝塚第一中学校）

で組演武を指導しました。組演武の説明では、先生方にも事前の打ち合わせの際に組演武の流れやポイントの説明し、ホワイトボードに書き出した技の一つ一つ確認しながらやってもらいました。授業では先生方の実践に生徒から自然に拍手が沸きました。5時間目も演武を練習し、いくつかのペアにみんなの前で披露してもらいました。最後に絵本の読み聞かせをして終了となりました。



逆小手の練習（2020年度・宝塚第一中学校）



突きの練習（2019年度・長尾中学校）



介助が必要な生徒（左端）の実技練習



内受突の練習（2020年度・宝塚第一中学校）

▼2021年度
 21年度は同じく宝塚第一中学校で授業を実施しました。10月という過ごしやすいい季節だったので生徒に裸足になってもらいました。2年生の女子が対象で、前年度も履修していたため、実技を少し変更して授業を行いました。また単独演武の「天地拳第一系」や送小手、両腕をもたれた上膊拔（じょうはくはく）をお芝居風にアレンジして実践しました。例えば上膊拔は「壁ドン」状態にして抜くのですが「好きでもない人に両腕をつかまれて告白されそうになったら」「いやーと言つて抜く」と指導しました。
 また、送小手は「ブーン」と振り回して倒すと説明すると、生徒の間から「ブーン」という声が上がりました。「声はええねん」と言う生徒は笑いながら授業を楽しんでくれていたようでした。
 そして前述の障害のある生徒にもみんなの前で技を披露してもらいました。その生徒の頑張りにもみんなからは大きな拍手が沸きました。最終日にはその生徒から「先生、技はできる範囲で頑張つてい

を指導しました。これが初めての実践だったので、自分の身を守ることができるよう簡単な技を中心に指導しました。授業は男女一緒だったのでですが実技の時は男子同士、女子同士のペアに分けて練習をしました。
 また、少林寺拳法の中で大切にしている「道徳」を伝えるために絵本の読み聞かせをしました。授業の中で、「今から絵本を読みます」と言うのと当然のことながら生徒からは驚きの声が上がりました。そこで私は、「今日は素直だった幼稚園児・保育園児の頃を思い出して聞いてください」と声をかけました。すると、くすつという声が漏れ、話にも耳を傾けてくれるようになりました。できるだけ生徒が笑顔になれるような授業を心がけました。
 20、21年度はコロナ対策についても考える必要がありました。特に、保健体育の先生も対策を考えるのに非常に苦労していました。幸いなことに授業期間は感染者数が減少傾向にありましたが予断は許されない時期でした。そこで、

事前の打ち合わせの際に、体育の先生には生徒同士の接触が避けられないこと、このためアルコール消毒が必要なことを伝えました。
 ▼2020年度
 20年度は21年1月に宝塚第一中学校で1年生女子2クラス（約80名）に5時間ずつ指導することになりました。
 19年度の指導内容を参考に、初日は座学、少林寺拳法の紹介、簡単な基本突を行いました。座学の資料は先生を通して事前にプリントを配布していただきました。
 この授業には障害のある生徒がいることを1時間目の授業当日に知りました。最近、手術したとのこと、体育授業の範囲が限られているとのことでした。常に介助の先生がついていました。このため私は、「無理しなくていいよ。できる範囲でいいからね」と笑顔で声をかけ、さり気なく見守るように務め、生徒が授業に参加できるようにしました。
 2時間目と3時間目は実技を行い、合計六つの技を指導しました。そして4時間目には2人1組

日本武道館の単行本

剣道 その歴史と技法 埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著
 四六判・上製・516頁・定価2,640円
 本書は戦国末期から江戸時代初期を起点に、今日に至るまでの剣道の歴史的發展の経緯を示した。戦国期以前の剣術の有り様を認識した上で改めて各時代の流れに沿った剣道史を考えてみたいという筆者の思いを実現すべく、連載終了後5年のときを経てついに単行本化。

空手道 その歴史と技法 小山正辰・和田光二・嘉手苅徹 著
 四六判・上製・548頁・定価2,640円
 空手は沖縄で発祥し、日本本土に伝承され、今や世界のKARATEとなった。その歴史と技法を、那覇系剛柔流の小山正辰氏、首里系松濤館の和田光二氏、沖縄空手研究の第一人者である嘉手苅徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手苅氏が発見した剛柔流の開祖・宮城長順の最新の事実、小山・和田の両世界チャンピオンのエピソードなども満載。空手の真髄に迫る白眉の一冊。

合気道 その歴史と技法 合気道道主 植芝守央 著
 四六判・上製・362頁・定価2,640円
 世界140の国と地域、国内2,400の道場・団体で愛好される合気道。開祖・植芝盛平翁の生涯、植芝吉祥丸二代道主による普及・振興、さらなる発展に繋げた現道主による取り組み。その歴史の中で培われ伝え続けてこられた合気道の理念、それを体現する稽古法、基本的な技法の解説……合気道の全てを網羅した決定版。

ご注文・お問い合わせ
 (公財)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
<https://www.nipponbudokan.or.jp>

日本武道館発行書籍のご案内

剣道の文化誌

明治大学教授 長尾 進 著



剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いながら、わかりやすく紹介。剣道を愛好する方には剣道を改めて見直すきっかけとして、剣道をあまりご存じない方には、剣道という日本文化の成り立ちを知るガイドとして一読を。

四六判・上製・480頁・定価2,640円

剣道 その歴史と技法

埼玉大学名誉教授 大保本輝雄 著



剣道の技法は個人の力量だけを問題にするのではなく、相手と自分の「間」を軸とした剣術へと展開した。本書では戦国末期から江戸時代初期を起点に、改めて各時代の流れに沿った剣道史を考えてみたいという筆者の思いを実現すべく、連載終了後5年の時を経て単行本化。

四六判・上製・516頁・定価2,640円

合気道 その歴史と技法

合気道道主 植芝 守央 著



世界140の国と地域、国内2400の道場・団体で愛好される合気道。開祖・植芝盛平翁、植芝吉祥丸二代道主、現道主と連綿と続く歴史の中で培われてきた合気道の理念、それを体現する稽古法、基本的な技法の解説……合気道の全てを網羅した決定版。

四六判・上製・362頁・定価2,640円

今後の課題

4

また、先生方は護身になる技を教えてもらったのがよかったとのことでした。今まで、武道授業で柔道を教えてきた先生方にとって、柔道と異なる魅力があると感じていただけようでした。

コロナが収まるまでは感染対策を念頭に置かないといけません。

そのためには授業の内容や組み立て方を工夫した上で、先生方の理解や協力を得る必要があります。

また、障害のある生徒がいるのかも事前に把握する必要があると感じました。これは、介助員の必要性の確認や、障害の内容・程度も把握しておく必要があると思います。外部講師は教職員とは違

思っている生徒もいるんだと驚く

とともに、どういう答えを求めているのだろうかと考えをきっかけになりました。これは後述する今後の課題の一つになりました。

また、先生方は護身になる技を

教えてもらったのがよかったとのことでした。今まで、武道授業で

柔道を教えてきた先生方にとって

は少林寺拳法の授業は新鮮で、柔

道と異なる魅力があると感じてい

ただけようでした。

コロナが収まるまでは感染対策

を念頭に置かないといけません。

そのためには授業の内容や組み立

て方を工夫した上で、先生方の理

解や協力を得る必要があります。

また、障害のある生徒がいるの

かも事前に把握する必要があると

感じました。これは、介助員の必

要性の確認や、障害の内容・程度

も把握しておく必要があると思い

ました。外部講師は教職員とは違

い、生徒個々の状況を把握するこ

とができません。そのためにも事

前の念入りな打ち合わせが必要だ

と思います。私は毎回、事前打ち

合わせを行い、生徒たちの様子な

どを先生に積極的に伺うようにし

ています。これは、安全面からも

必須だと感じています。

また、武道授業の意義について

も、外部講師としてしっかりと生徒

に説明できなければならないと思

います。今の私は前述の経験も踏

まえ、少林寺拳法を指導するにあ

たり、まず身を守ることを、そして

開祖が残した言葉の「半ばは自己

の幸せを、半ばは他人の幸せを」

の精神の大切さを生徒に伝えるよ

うにしています。また武道の堅い

イメージについても授業の中で少

林寺拳法や武道の楽しさを伝えて

いきたいと考えています。

指導面での課題は、学校関係者

で多少指導ができれば、県の武道

連盟に支援を要請できるかもしれ

ません。しかし、外部講師とし

て、初めて学校で指導するような

場合、一人では負担が大きくなり

ます。そんな時にはこちらから先

日本の元徳

皇學館大学特別招聘教授 菅野 覚明 著
四六判・上製・334頁・定価2,640円

剣道で学び得たもの

中京大学名誉教授 林邦夫 著
四六判・上製・298頁・定価2,640円

女子柔道の歴史と課題

筑波大学大学院准教授 山口 香 著
四六判・上製・412頁・定価2,640円

役に立つ少年柔道指導法

講道館柔道七段 向井幹博 著
四六判・上製・350頁・DVD付・定価2,640円

刀剣の歴史と思想

筑波大学体育系教授 酒井利信 著
四六判・上製・346頁・定価2,640円

高め合う剣道

筑波大学名誉教授 佐藤成明 著
四六判・上製・564頁・定価2,640円

死ぬまで弓道

弓道教士七段 小牧佳世 著
四六判・上製・342頁・定価2,640円

役に立つ少年剣道指導法

香川大学教授 山神真一 著
A5判・並製・256頁・DVD付・定価2,640円

武士道に学ぶ

皇學館大学特別招聘教授 菅野 覚明 著
四六判・上製・344頁・定価2,640円

武道の礼法

弓馬術礼法小笠原教場三十一世宗家 小笠原清忠 著
四六判・上製・278頁・定価2,640円

唐手から空手へ

空手評論家 金城 裕 著
四六判・上製・454頁・定価2,640円

学校武道の歴史を辿る

筑波大学名誉教授 藤堂良明 著
四六判・上製・354頁・定価2,640円

武道子どもの心をはぐくむ

早稲田大学名誉教授 菅野 純 著
四六判・上製・410頁・定価2,640円

武道・スポーツの真髄

スポーツドクター 辻 秀一 著
四六判・上製・248頁・定価2,200円

小笠原流の伝書を読む

弓馬術礼法小笠原教場三十一世宗家 小笠原清忠 著
四六判・上製・322頁・定価2,640円

武の素描

埼玉大学名誉教授 大保本輝雄 著
四六判・上製・220頁・定価2,200円

脳を活性化する

東邦大学名誉教授 有田秀穂 著
A5判・並製・346頁・定価1,760円

幸せについて考えよう

元衆議院議員 樫樹舎倉主 小野晋也 著
四六判・上製・392頁・定価2,640円

平法 天真正伝香取神道流

天真正伝香取神道流師範 大竹利典 著
四六判・上製・296頁・定価2,640円

日本の武道

日本武道館 編
B5判・上製、箱入・526頁・定価4,400円

マンガ・武道の偉人たち

漫画家 田代しんたろう 著
B5判・並製・302頁・定価1,100円

マンガ・武道のすすめ

漫画家 田代しんたろう 著
B5判・並製・236頁・定価1,100円

マンガ・日本武道風土記

漫画家 田代しんたろう 著
上巻 B5判・並製・248頁・定価1,100円
下巻 B5判・並製・248頁・定価1,100円

伝えたい日本のこころ

絵と文 画家・挿画家 中村麻美
F4判・カラー・上製・98頁・定価2,970円

生や生徒を巻き込み、大胆に協力を請うのも一つの手かもしれません。すると、生徒同士で教えあったり、先生方も少林寺拳法の授業に対して前向きに取り組んでいただけようになります。

私自身、まだまだ手探り状態であり、問題があればその都度反省し、どのように次へつなげていくことができるのかと考えながら指導しているので、解決が難しいことは兵庫県内で授業を実施している外部講師や全国指導者研修会などで知り合った方に相談に乗っていただいたりしています。

このほか、外部講師をするにあたって大変なことは、仕事との両立です。最近はいろいろな制度ができているので勤務先や自治体などと相談していく必要があると思います。仕事をしながらの指導は大変ですが、生徒との一期一会の貴重な時間を体験できると思うと、大変さは吹き飛んでしまいます。まだまだ課題もありますが、少しでも子どもたちの健全育成・少林寺拳法の普及・振興に貢献できるよう、続けたいと思います。



お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課
までどうぞ！

TEL:03(3216)5147
FAX:03(3216)5158

編集・発行 公益財団法人 日本武道館
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
ホームページ https://www.nipponbudokan.or.jp