

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

179

「今」の時代の武道授業を追い求めて (少林寺拳法で楽しく教える授業)

8

東京都江戸川区立小岩第三中学校 主幹教諭 中村 優一

少林寺拳法未経験の私が授業で取り扱うようになり、5年が経つ。その間には、新型コロナウイルス感染症の感染拡大や、体育授業の男女別習から男女共習への移行など、さまざまな環境の変化があった。また、授業の回数を重ねるにつれて、自分自身の授業内容や指導方法も年々変化していった。

現在は道院で稽古をしているが、少林寺拳法未経験だった私がT1（授業者）でどのようにして授業を展開してきたか、これまでの変遷とその工夫を紹介する。

1 少林寺拳法の授業 実施の歩み

私が少林寺拳法の授業を実施し始めて、今年で5年目になる。元々私は少林寺拳法の経験はなかったが、現在の勤務校に赴任してから少林寺拳法を実施するようになった。

平成24年度に中学校の武道必修化が施行され、私は武道の授業で柔道を行っていた。私自身の武道経験は、中学、高校、大学での柔

道の授業のみであったので、それ以外の武道を指導することができなかった。本校に赴任したときにも武道の授業として柔道が行われていて、私もそれまで通り柔道を実施していた。

しかし、本校では柔道着を使わず、ジャージ姿で柔道の授業を実施していた。柔道は相手の襟や袖を掴むことで技を繰り出すが、ジャージで行っているため学習活動の内容が限られてしまっていた。そこで、どうにか本校の環境で十分に活動できる武道の授業はないかと思い『中学校武道必修化指導

書』を手にとってみたところ、少林寺拳法が目に残った。その出会いから少林寺拳法の授業研究が始まった。

研修会に参加したり、少林寺拳法連盟の方々や中学校武道必修化プロジェクト委員の先生方から助

言をいただいたりしながら、初めて授業を行うことができたのは令和元年の冬である。柔道を5時間、少林寺拳法を6時間の2種目を実施した。手本の示し方、技のコツ、評価のポイントなど、何もかもが難しく、手探り状態の中の授業展開だったように思う。

いま振り返ってみると、とにかく生徒に少林寺拳法を知ってもらおう、楽しんでもらおうという気持ちで強く、どちらかというと「少林寺拳法を教える」授業だったように感じる。現在では、少林寺拳法を通して生徒が自分自身の体と向き合ったり、教え合ったり、支え合ったりと、「少林寺拳法で教える」スタイルに変化している。多くの生徒が少林寺拳法を初めて経験するため、少林寺拳法そのものを教えることも経験や学びとし

て必要ではある。しかし、少林寺拳法という教材を通して生徒に何を伝えるか、どのようにして生徒を成長させていくかという考え方を大切にして、授業を展開していきたい。

2

現在の授業内容と工夫

授業を実施するにあたり、私心がけていることは三つある。

一つ目は「楽しく取り組む」である。武道の授業に対して「痛そう」「怖い」というイメージをもっている生徒も少なくない。また、町の道場とは違って全員が武道をやりたいと思っているわけではない。過去には、私の武道授業では、授業開始の挨拶から緊張感のある雰囲気をつくり、終始気持ちを持ち張って行うこともあった。安全な環境づくり、怪我の防止などの観点から見ると、高い緊張感をもって取り組むことも大切ではあるが、やりたいと思っていない生徒や武道に不安を感じてい

る生徒にとっては心のハードルが高い。最近実施している授業では、最低限の緊張感をつくりながらも、明るく楽しい雰囲気での授業を実施するようにしている。特に少林寺拳法の初回の授業では、身体操作による不思議な体験や楽しさを多く盛り込んだ内容としている。武道授業に限らず、「体育は楽しくなければ体育ではない」という信念を大切にして授業を実施していきたい。

二つ目は「運動量の確保」である。子どもたちの体力低下が叫ばれる現代では、授業の中である程度の運動量を確保する必要があると考えている。少林寺拳法の授業では、柔道や剣道などのように相手と勝負する試合形式の活動が難しい。主運動の活動の中で運動量を確保することが難しい分、それを補うための工夫が必要である。

授業の導入時には、タッチゲーム式の乱取りを行っている。互いに向き合い、相手の肩か膝をタッチするゲームである。短時間で楽しさと運動量を獲得することができるので一石二鳥である。天地拳第

一系の練習では、生徒がある程度動きを理解することができたら音楽に合わせて行うようにしている。生徒の実態に合わせてテンポの異なる曲を使用する。中学生にはできるだけ流行っている曲を使用すると積極的に体を動かしやすいと見受けられる。

三つ目は「コミュニケーション」である。中学生の中には、人とコミュニケーションをとることを苦手としている生徒が少なくない。少林寺拳法の授業では、意図的にコミュニケーションをとる場面を多くしている。少林寺拳法には「組手主体」という言葉がある。練習は1人で行うものではなく、2人一組の形を主体として行うという教えである。その教えに基づき、授業の中では導入から2人組の活動を多く取り入れている。楽しく2人組で活動することで心がほぐれ、学習活動にも落ち着いて取り組むことができる。技を練習する時間には段位取得制度を取り入れた。生徒は2人組で教え合い、互いに高め合うことで技を磨き上げていく。技が完成したら私



三中拳士初段カード



見習い拳士カード。下部には取得した技法が明記される

令和5年9月16～18日に全国少林寺拳法指導者研修会が日本武道館研修センター（千葉県勝浦市）で開催され、私は講師という立場で参加させていただいた。私は令和元年の同研修会では受講者側として参加し、初めて本格的に少林寺拳法に触れ、未経験者の私にとって少林寺拳法の魅力を多分に感じる時間となった。今回は、私のように未経験から少林寺拳法を授業に取り入れたいと考えている先

3 全国指導者研修会 にて

のチェックを受け、合格することができたら段位カードを獲得できるという制度である。生徒はとも意欲的に学習活動に取り組み、私のチェックを受けるたびに「一憂していた。少林寺拳法の「^{たきようく}他共楽」の考え方に通ずるものがあると感じている。少林寺拳法を通して、人との関わり方、相手への伝え方などを身につけさせてい。



研修会で行った「じゃんけんゲーム」

生方、将来保健体育の教員として教壇に立ちたいと考えている大学生、全国各地の道院の方々が参加していた。

研修会では、私が本校の1年生に実施した授業内容をダイジェストにして行なった。私の授業実践が、少しでも多くの人の役に立つてもらえればという思いからである。

導入で実施した「あっち向いてホイ」「じゃんけんゲーム」「手押し相撲」では、日頃あまり接することのない相手とも楽しみながら取り組むことができる。子どもだけでなく、大人も楽しみながら心身をほぐせる活動である。



リズムに合わせて実技指導を行う筆者

また、体重操作（重心の移動）では、わずかな体の使い方、相手に自分の体重を重く感じさせることができる体験を行った。これは私が現在通っている道院の道院長から教えていただいたものである。実際の授業において、中学生に興味・関心をもたせるのに非常に効果的であったため、研修会でも紹介させていただいた。少林寺拳法の技ではないが、わずかな身体操作で相手に伝わる力が大きく変わるということを楽しく理解することができる。いかに楽しみ、いかに興味をもつて取り組めるかという点に焦点を当てた学習活動である。

日本武道館の単行本

大人も子どもも読んで読んで楽しく、
ためになる武道教養マンガ。

マンガ・武道のすすめ

漫画家・別府大学教授
田代しんたろう 著

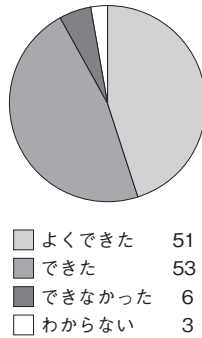
相撲は塔尾武夫、住吉和則、下村勝彦、
安井和男の4氏を掲載！



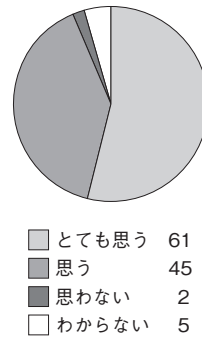
B5判・236頁

お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課まで
TEL 03-3216-5147

授業後アンケート



②少林寺拳法の授業では、自分の改善点や次への目標を考えて書くことができましたか



①少林寺拳法の授業は積極的に取り組めたと思いますか

生徒の声

4

少林寺拳法の授業実施後、生徒にアンケートをとった。授業を受けた多くの生徒が積極的に取り組むことができたと感じている。また、今後さらに少林寺拳法の技や考え方を身につけたいかという質問に対しても、多くの生徒から前向きな回答が得られた。今まで少林寺拳法の授業は中学校3年間のうち1度のみ実施していたが、このアンケート結果を受けて昨年

今後の武道授業

5

度授業を実施した現2年生たちに、さらにステップアップした内容で授業を実施したいと考えている。

各武道にはそれぞれの良さがあ
る。少林寺拳法では、技ができる
楽しさ、相手と調和する協調性、
共に高め合う心など、数多くの良
さが挙げられる。今後の構想とし
ては、「組手主体」と「自他共楽」
の考え方を主軸とした学習活動を

展開していきたいと考えている。

武道の種類によつては、安全面の観点から生徒同士で複数の技を教え合う活動は難しいように思う。

しかし、少林寺拳法は護身の技術であることから、生徒同士で安全に練習できる技も数多くある。次の少林寺拳法の授業ではジグソー法（役割分担して、自分が学んだ内容を教え合う方法）を用いて、自らが学び、それを互いに教え高め合う活動を取り入れて授業を展開したいと考えている。

ICT（情報通信技術）機器が発達し、情報に溢れた社会になった今こそ、武道というものが再評



小手抜の練習

価されるべきではないだろうか。武道の授業は相手がいるからこそ成り立つものであり、心身の成長に大きくつながる単元だと考えている。特に少林寺拳法は人づくりの行であり、教育的価値が高いものだと感じている。武道授業を通



天地拳第一系を撮影する

して得られる考え方を、日頃の学校生活の中にも落とし込みながら指導をしていきたい。武道の授業が未来を担う生徒たちの成長の一助となるように、今後も授業の教材研究に励んでいきたいと考えている。

日本武道館の単行本



剣道の文化誌 明治大学教授 長尾 進 著

四六判・上製・480項・定価2,640円

本書では剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いつつながら、わかりやすく紹介する。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、剣道をあまりご存知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、ぜひ一読を。



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の発展の経緯を示した。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。



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項・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。



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項・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。



マンガ・日本武道風土記 漫画家・別府大学客員教授 田代しんたろう 著

B5判・248項・定価1,100円

全国の「武道ゆかりの地」を実際に訪ねて、ペンとスケッチブックを片手に徹底取材。地元関係者や施設の学芸員とのやりとり、その土地の成り立ちをわかりやすくマンガで紹介。多数の資料をもとに丹念に描いた当時の風景も魅力の一つ。マンガの世界で日本各地をめぐるみては。



死ぬまで弓道 弓道教士七段 小牧世佳 著

四六判・上製・342頁・定価2,640円

競技中に急性大動脈解離に倒れた筆者は奇跡的な生還を果たす。その8カ月後に弓道を再開し、わずか2年後に皇后盃で十射皆中、優勝を果たした。本書では激動の自信を記し、弓のあり方や「早気」など弓道家の誰もか陥る課題などを模索する。死の淵を覗き、現在も全身全霊で弓を引き続ける筆者だからこそ記せた弓道伝記かつエッセイ



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項・定価2,640円

明治維新を迎え、武術は衰退したが、近代化の過程で武道が「人間形成の道」として学校制度の中に組み込まれ、発展した。太平洋戦争後に武道は全面禁止となるが、それを乗り越え、「格技」として復活。平成24年度には「中学校武道必修化」が実現した。学校武道の歴史を丹念に辿り、今後のあり方を探る。

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>

