１．中学校の学習内容（1～3年）

次に示した学習内容は、中学校で取り扱う「空手道」の内容を例示した。

|  |  |
| --- | --- |
| 基  本  動  作 | １．空手道の歴史と特性  ２．基本動作  1）　礼法…立礼と座礼  2）　立ち方…閉足立ち、結び立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ち、四股立ち、基立ち、  猫足立、後屈立ち、騎馬立ち、ナイファンチ立ち、サンチン立ち、半身後屈立ち…13  3）　部位の名称…正拳、手刀、背刀、裏拳、掌底、など18種  4）　突き…その場突き、順突き、逆突き  5）　蹴り…前蹴り、横蹴り（足刀蹴り）、回し蹴り  6）　打ち…裏拳打ち、拳槌打ち、手刀打ち  7）　受け・払い…下段受け、外 (腕) 受け、内 (腕) 受け、上段受け、手刀受け  8）　動作位置（固定→移動・前進および後退）攻撃部位（中段・上段・下段） |
| 対人的技能 | １．約束組手：「防御」側は自然体（八字立ち）、「攻撃」側は下段受けの構え  1）　中段突きに対する防御（中段払いによる防御から攻撃）　※下段払い  2）　中段突きに対する防御（外受けによる防御から攻撃）  3）　中段突きに対する防御（内受けによる防御から攻撃）  4）　中段蹴りに対する防御（下段受けから攻撃）  5）　上段突きに対する防御（上段受けによる防御から攻撃）  6）　その他の受けによる防御から攻撃  　２．約束2本組手　約束3本組手  　３．自由組手　組手構えから攻撃部位・攻守を決めず自由に攻撃する  　　　1）　簡易ルールによる自由組手（タッチ組手、突きによる組手）  　　　2）組手競技の進め方（個人戦、団体戦）  ４．組手審判の仕方 |
| 形  技  　能 | １．形基本：受けから突き・蹴りを組み合わせ工字型に移動する  　　　　　　①下段受け→中段順突き　②外受け→中段順突き  　　　　　　③内受け→中段順突き　　④上段受け→中段追突  ２．基本形　　全空連制定「基本形」（指導の手引参照）  　　　　　①平安初段　②平安二段　③ゲキサイ④サンチンなど  　　　　　個人で学習→団体（3人から5人）で学習  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　＊平安（へいあん）  ３．形審判の仕方 |
| 態  度 | １．計画を立て、協力して練習する能力や態度を養う。  ２．礼儀正しく、常に自己の最善をつくして練習や競技をする。  ３．服装や練習場所を清潔にし、安全に留意して行うようにする。 |

２．第１学年の学習内容

次に示した学習内容は、中学１年次に取り扱うことが適当であると考えられる内容を例示した。

|  |  |
| --- | --- |
| 基  本  動  作 | １．空手道の歴史と特性 |
| ２．基本動作  1）　礼法…立礼と座礼  2）　立ち方…閉足立ち、結び立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ち  3）　部位の名称…正拳、手刀、背刀、裏拳、掌底（18種から必要に応じて説明）  4）　突き…その場突き、順突き、逆突き（八字立ち、前屈立ちで行う）  5）　蹴り…前蹴り、横蹴り（足刀蹴り）、回し蹴り（平行立ち、前屈立ちで行う）  6）　打ち…裏拳打ち、拳槌打ち、手刀打ち（１年次は必要に応じて説明）  7）　受け・払い…下段受け、外 (腕) 受け、上段受け、手刀受け  8）　動作位置（固定→移動・前進および後退）攻撃部位（中段・上段・下段）  ３．移動基本（２．の基本動作を移動しながら行う。前進・後退・方向変換） |
| 形  技  　能 | １．形基本  　　　　　　移動基本：前進後退　・　方向変換（90度，180度、270度）   1. 下段受け→中段順突き　　　　　②中段外受け→中段順突き   　２．基本形  個人で学習→発表・自己評価＆生徒同士の評価  3人グループを作る（名簿順か三列横隊で指導者が作成）  団体形の学習→グループ発表→団体形トーナメント  ３．形審判の仕方  公正な態度で、個人形や団体形の審判ができるようにする |
| 対  人  的技  能 | １．約束組手：「防御」側は自然体（八字立ち）、「攻撃」側は下段受けの構え  1）　中段突きに対する防御（中段払いによる防御から攻撃）左右　　※下段払い  2）　中段突きに対する防御（外受けによる防御から攻撃）左右  3）　上段突きに対する防御（上段受けによる防御から攻撃）左右  　２．自由組手  　　　1）　簡易ルールによる自由組手（タッチ組手、突きによる組手）  　３．組手審判の仕方  　　　公正な態度で、組手の審判ができるようにする |
| 態  度 | １）　計画を立て、協力して練習する能力や態度を養う  ２）　礼儀正しく、常に自己の最善をつくして練習や競技をする  ３）　服装や練習場所を清潔にし、安全に留意して行うようにする |

注：「中学校の学習内容」では、対人的技能・形技能の順に例示したが、中学１年生の場合、

空手道は初めて学習する内容であることから、安全と健康に配慮して、「基本動作」の学習後に

形技能を学習することとし、授業時間数が12時間未満の場合は、形の団体競技（トーナメント）

を最終目標として実施することが望ましい。次年度への意欲を高めるために「対人的技能」の

内容である約束組手を経験させることも可能である。

３．第２学年の学習内容

次に示した学習内容は、中学２年次に取り扱うことが適当であると考えられる内容を例示した。

|  |  |
| --- | --- |
| 基  本  動  作 | １．基本動作  1）　礼法…立礼と座礼  2）　立ち方…閉足立ち、結び立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ち、四股立ち、基立ち、  猫足立、後屈立ち、騎馬立ちなど10種  3）　部位の名称…正拳、手刀、背刀、裏拳、掌底（18種から必要に応じて説明）  4）　突き…その場突き、順突き、逆突き（平行立ち、前屈立ちで行う）  5）　蹴り…前蹴り、横蹴り（足刀蹴り）、回し蹴り（平行立ち、前屈立ちで行う）  6）　打ち…裏拳打ち、拳槌打ち、手刀打ち  7）　受け・払い…下段受け、中段払い、外受け、上段受け、手刀受け  　動作位置（固定→移動）攻撃部位（中段・上段・下段）  ２．移動基本（基本動作を移動しながら行う。前進・後退・方向変換） |
| 対人的技能 | １．約束組手：「防御」側は自然体（八字立ち）、「攻撃」側は下段受けの構え  1）　中段突きに対する防御（中段払いによる防御から攻撃）左右で受ける　※下段払い  2）　中段突きに対する防御（外受けによる防御から攻撃）左・右で受ける  3）　中段突きに対する防御（内受けによる防御から攻撃）左・右で受ける  4）　中段蹴りに対する防御（下段受けから攻撃）左・右で受ける  5）　上段突きに対する防御（上段受けによる防御から攻撃）左・右で受ける  6）　その他の攻撃―受けによる防御から攻撃  　２．約束2本組手　約束3本組手  　３．自由組手　組手構えから攻撃部位・攻守を決めず自由に攻撃する  　　　1）　簡易ルールによる自由組手（タッチ組手、突きのみによる組手）  　　　2）組手競技の進め方（個人戦、団体戦）  ４．組手審判の仕方　①約束組手の判定　　②自由組手の審判 |
| 形  技  　能 | １．基本形  個人で学習→発表・自己評価＆生徒同士の評価  団体形の学習→グループ発表→団体形トーナメント  ２．基本形の発展形（バリエーション）  1）基本形の下段受けを中段・上段の受けからの順突きに発展する  　前屈立ちを後屈立や猫足立ちに変えて行う　　下段受けから前蹴り･順突きを行う  2）平安初段・平安二段・ゲキサイ・サンチンなどから選択  ３．形審判の仕方  　公正な態度で、個人形や団体形の審判ができるようにする |
| 態  度 | １．計画を立て、協力して練習する能力や態度を養う  ２．礼儀正しく、常に自己の最善をつくして練習や競技をする  ３．服装や練習場所を清潔にし、安全に留意して行うようにする |

注：1学年では、5つの立ち方を学んだが2年次では基本形から発展形（平安・ゲキサイ・サンチン）

を学習することになるので、基立ち、猫足立ち、四股立、後屈立ち、騎馬立ちの5つを加え、計10

の立ち方を学ばせる。