学習ノート　　Ｂ５版　　平成23年　府中市立第6中学校

平成２４年度　武道学習カード

空手道

☆空手道の特性☆

（１）左右対称な動きが多く、身体全体をバランスよく使う種目である。

（２）相手の動きに応じて自由に攻防し合う組手競技と、相手の動きを想定し　構成された形競技とがある。

（３）協調性・判断力・創造性が養われる。また、格闘技形式特有の勇気、決　断力などを養うことができる。

（４）練習や試合では、相手を尊重する態度、礼儀、公正な態度を養うことが　できる。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 　　　☆今年の目標☆　①武道を学ぶ意義を知る　②基本動作と平安初段形の習得　③平安初段形のグループ演武を行う |  |

|  |
| --- |
| 武道は「礼」に始まり「礼」に終わる（相手を尊重する） |

☆空手道授業の約束事項☆

１．元気よく機敏に行動し、常に課題意識を持って授業に臨みましょう。

２．互いに学び合う学習を心がけ、説明や助言は真剣に聞きましょう。

３．練習場所に対する「礼」、あいさつ時の「礼」、お互いの「礼」をいつも　心がけましょう。

４．周囲や自己の安全に常に気を配り練習しましょう。

|  |
| --- |
| 　年　組　番氏名（　　　　　　　） |

①（　）月（　）日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 今日のねらい | 　基本動作と技を身につけて楽しむ |  |
| 授業内容 |  |
| 気づき・成果 |  |
|
|  | 反省・感想など |  |  |
| 自己評価Ａ：できたＢ：まあまあＣ：もう少し | 礼儀正しく、相手を尊重して練習できた | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 自ら進んで取り組み、協力して楽しくできた | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 課題解決のために努力し、技能が上達した | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 礼法や技の名称と動きのポイントを理解した | Ａ・Ｂ・Ｃ |

②（　）月（　）日

|  |  |
| --- | --- |
| 今日のねらい | 基本動作と技を身につけて楽しむ |
| 授業内容 |  |
| 気づき・成果反省・感想など |  |
| 自己評価Ａ：できたＢ：まあまあＣ：もう少し | 礼儀正しく、相手を尊重して練習できた | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 自ら進んで取り組み、協力して楽しくできた | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 課題解決のために努力し、技能が上達した | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 礼法や技の名称と動きのポイントを理解した | Ａ・Ｂ・Ｃ |

③（　）月（　）日

|  |  |
| --- | --- |
| 今日のねらい | 　身につけた技能を生かして、形を工夫して楽しむ |
| 授業内容 |  |
| 気づき・成果反省・感想など |  |
| 自己評価Ａ：できたＢ：まあまあＣ：もう少し | 礼儀正しく、相手を尊重して練習できた | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 自ら進んで取り組み、協力して楽しくできた | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 課題解決のために努力し、技能が上達した | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 礼法や技の名称と動きのポイントを理解した | Ａ・Ｂ・Ｃ |

④（　）月（　）日

|  |  |
| --- | --- |
| 今日のねらい | 　身につけた技能を生かして、形を工夫して楽しむ |
| 授業内容 |  |
| 気づき・成果反省・感想など |  |
| 自己評価Ａ：できたＢ：まあまあＣ：もう少し | 礼儀正しく、相手を尊重して練習できた | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 自ら進んで取り組み、協力して楽しくできた | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 課題解決のために努力し、技能が上達した | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 礼法や技の名称と動きのポイントを理解した | Ａ・Ｂ・Ｃ |

⑤（　）月（　）日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 今日のねらい |  |  |
| 授業内容 |  |
|
|  | 気づき・成果反省・感想など |  |  |
| 自己評価Ａ：できたＢ：まあまあＣ：もう少し | 礼儀正しく、相手を尊重して練習できた | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 自ら進んで取り組み、協力して楽しくできた | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 課題解決のために努力し、技能が上達した | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 礼法や技の名称と動きのポイントを理解した | Ａ・Ｂ・Ｃ |

⑥（　）月（　）日

|  |  |
| --- | --- |
| 今日のねらい |  |
| 授業内容 |  |
| 気づき・成果反省・感想など |  |
| 自己評価Ａ：できたＢ：まあまあＣ：もう少し | 礼儀正しく、相手を尊重して練習できた | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 自ら進んで取り組み、協力して楽しくできた | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 課題解決のために努力し、技能が上達した | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 礼法や技の名称と動きのポイントを理解した | Ａ・Ｂ・Ｃ |

☆空手の授業を終えて☆

（　）組（　）番氏名（　　　　　　　　　　）

①技能自己評価表

Ａ：上手にできる　　Ｂ：大体できる　　Ｃ：やり方は分かるが上手にできない

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項　目 | 評　価 | 項　目 | 評　価 |
| 正座 | Ａ・Ｂ・Ｃ | 移動（前屈立ち） | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 礼法（座礼） | Ａ・Ｂ・Ｃ | 移動（順突き） | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 礼法（立礼） | Ａ・Ｂ・Ｃ | 移動（受け） | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| 立ち方 | Ａ・Ｂ・Ｃ | 基本形 | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| その場の突き | Ａ・Ｂ・Ｃ |  | Ａ・Ｂ・Ｃ |
| その場の受け | Ａ・Ｂ・Ｃ |  | Ａ・Ｂ・Ｃ |

②授業を終えての感想

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |

空手道の歴史空手道は、沖縄において我が国独自の徒手空拳の武術と日本古来の武術の精神を継承しながら，術から道に発展した我が国固有の武術である。沖縄には古来から「手（テー）」と呼ばれる武術が存在していたと言われますが、これに中国から学んだ拳法が加わることで、中国を意味する「唐」の文字が加わり「唐手（カラテ）」という呼名が生まれた説が有力です。そして2度にわたる武器所持禁止政策によって、武器を奪われた人達が自己を守るために深めていったといわれています。

中学武道授業「空手道」アンケート

中学　１　・　２　年

１．　あなたは、平成２４年度から中学校の体育の授業で武道を学習することを知っていますか。

ア．知っている　　　　　イ．知らない

２．　あなたは「武道」にはどんな種目があるか、知っているものをすべて書いてください。

３．来年授業で「武道」を行うとしたらどんな種目が良いか、希望する順に書いてください。

　　　※１つでもかまいません

　１）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　２）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　３）

４．　空手道の授業を受けてみて感じたこと①～⑦に当てはまるものア～オから選んでください。

①　怖そう

ア．そう思う　　イ．ややそう思う　　ウ．どちらともいえない　　エ．あまり思わない　　オ．思わない

②　痛そう

ア．そう思う　　イ．ややそう思う　　ウ．どちらともいえない　　エ．あまり思わない　　オ．思わない

③　つらそう

ア．そう思う　　イ．ややそう思う　　ウ．どちらともいえない　　エ．あまり思わない　　オ．思わない

④　強くなれる

ア．そう思う　　イ．ややそう思う　　ウ．どちらともいえない　　エ．あまり思わない　　オ．思わない

⑤　楽しそう

ア．そう思う　　イ．ややそう思う　　ウ．どちらともいえない　　エ．あまり思わない　　オ．思わない

⑥　礼儀正しくなれる

ア．そう思う　　イ．ややそう思う　　ウ．どちらともいえない　　エ．あまり思わない　　オ．思わない

⑦　仲間と協力する

ア．そう思う　　イ．ややそう思う　　ウ．どちらともいえない　　エ．あまり思わない　　オ．思わない

５．　２学期におこなった空手道授業の感想を書いてください。

**武　道　憲　章**

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の返遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性を今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の神髄から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目的)　第一条　武道は、武技による心身の鍛練を通じて人格を磨き、識見を高め、有為

の人物を育成することを目的とする。

(稽古)　第二条　稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、

心技体を一体として修練する。

(試合)　第三条　試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道場)　第四条　道場は、心身鍛練の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安

全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指導)　第五条　指導に当たっては、常に人格の淘汰に努め、術理の研究・心身の鍛練に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普及)　第六条　普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和62年４月23日制定

**日本武道協議会**

　　　　**財団法人全日本空手道連盟　空手道憲章**

空手道は、沖縄においてわが国独自の徒手空拳の武術として発展し、国内に普及す

る過程において、日本古来の武道の精神を継承しながら、術から道に発展したわが国

固有の武道である。

　かつて武道は、武技の習得、技の練磨のみならず、心技一如の教えに従い、礼を修

め、心身を鍛える修行道・鍛錬法として発展してきた。

このような武道の伝統精神は空手道の中にも継承され、空手道を学ぶ多くの日本人

の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

　また、いまや空手道は、国内はもとより世界各国に普及し、国際交流を通じて世界

平和の実現、健全で有為な青少年の育成等に多大の貢献をしている。

我々はたんなる技術の習得のみに偏らず、武道の精神を基とする空手道の真髄を忘

れることなく、高い倫理観をもって日本の伝統文化の維持・発展に寄与するとともに、

日本国民として礼と節を重んじ、社会のルールを守り、社会に貢献し、社会から尊敬

される有為な人材の育成に努力しなければならない。

　ここに、空手道の更なる発展を期し、基本的な指針を掲げて「財団法人全日本空手

道連盟空手道憲章」とする。

第一条（目的）

空手道は、日々の心身の練磨を通じて強靭な身体を鍛え、人格を陶冶し、心身とも

に有為な人物を育成することを目的とする。

第二条（心構え）

空手道の修行を志す者は、空手道の品位と威厳を保つため、礼節、正義感、道徳心、

克己、勇気からなる資質（倫理的規範）の涵養に努めなければならない。

第三条（稽古）

稽古に当たっては、「礼に始まり礼に終わる」の教えに従い、基本を重視し、技の

習熟に応じた心技体の融和を求めて修練する。

第四条（競技）

競技や演武に臨んでは、平素練磨した心技体の成果を遺憾なく発揮する。

組手競技においては安全に留意し、ルールを遵守し、勝敗にのみ固執することなく、

常に節度有る態度を堅持する。

第五条（稽古場）

稽古場（道場、体育館等）は、心身の修養の場であることを忘れず、礼儀作法を守

り、厳正な規律を維持するとともに、静粛・清潔・安全な環境の維持に努める。

第六条（指導・普及）

指導者は、常に高い倫理観をもって人格を磨くとともに、技術の研究・心身の練磨

に励み、常に指導者に相応しい人格者で、社会から尊敬される人でなければならない。

また、指導に当たっては、指導者と指導を受ける者が敬愛の情に溢れる節度ある師

弟関係を構築するとともに、厳しい修行と安全管理の調和に努めなければならない。

普及に当たっては、性別、年齢や障害の有無にかかわらず、技術主体の普及に偏る

ことなく、自己責任やフェアプレーの精神を身につけ、他人に対する思いやりと優し

さを持ち、常に社会のルール（規範）を遵守し、高い倫理観を身につけ、社会から尊

敬される人材の育成に努める。