

中学校授業のための、新しい空手道情報誌

# あゆみ

《2012年1月号》vol.3 January 2012  
Japan Karatedo Federation Official Magazine  
AYUMI

[実践トピックス]

八雲学園中学校

[シリーズ 空手道とは?]

突き・立ち方を覚えよう

[シリーズ Crystal Vision...]

住友不動産株式会社 常務執行役員 上坊 勇氏



体育館でできる  
用具がなくてもできる  
みんなで空手道!



「あゆみ」は宝くじの社会貢献広報事業として作成されたものです。



発行  
財団法人全日本空手道連盟



【実践トピックス】

# 140名で空手道の授業

東京都内の私立女子中学校で、空手道の授業を行なっている学校が並びます。驚いたのは、そのスケールの大きさ！体育館に一学年4クラスまたは5クラスが集まり、共同で授業を進めます。球技のようにボールやネットの準備を必要としないため時間や場所の制約を受けず、100名をこえる人数がいっせいにこなえ、しかも大きな運動量が確保できる種目は他に例を見ません。安全に、デシボよく実施できる空手道。そんな授業のモデルを取材しました。

東京都 私立  
**八雲学園中学校**  
 2年生（女子）



**1. はじめに**  
 東京都目黒区にある私立八雲学園中学校・高等学校は、女子のみの中高一貫校で、合計約1000名の生徒が在籍しています。校長の近藤彰郎先生が慶應義塾大学空手部OBであり、現在全国高等学校体育連盟空手道部長等の役職についています。中学校・高校ともに空手道部があり、団体形で日本一になるなど、優秀な成績をおさめています。

ここ八雲学園では、中学1、2年生を対象に空手道の授業を実施しています。必修授業とは形態が異なる「集中講義」として、一学年が全4（または5）クラス合同で年12〜15時間実施しており、礼法から基本、基本形まで学習しているとのこと。

「集中講義」の種目に空手道を取り入れられて2年目。同校の社会科教諭で、空手道部顧問である下重智志先生

が空手道経験者であることから導入が決まりました。

一学年全員が集まるというたいへん大きなスケールで、どのような授業が展開されるのか、「あゆみ」スタッフアドバイザーの日下修次先生（空手連）とともに取材にうかがいました。

**2. 授業の概要**  
 12月14日（水）は、中学2年生の全4クラスが1、2時間目を使い（授業は1時間あたり50分）生徒たちにとって昨年に続き2回目となる空手道の授業を行っていました。

指導者は合計3名。体育の先生2名と、下重先生とのチーム・ティーチング方式で行なわれました。

私たちが取材にうかがったのは2時間目。体育館に入っただけ驚いたのは、数約140名。体操着（ジャージ上下）

## トップコラム

### —カレルの警鐘—

人間は、生理学的にみれば、野生動物と変わらない能力を持っている」といったのはフランスの生理学者アレキシス・カレルです。

カレルの理論では、「便利で快適な現代生活の中では精神的、肉体的な可能性を發揮できない」としています。要するに文明の発達した便利で快適な現代生活に甘えているとダメ人間になる、といっているのです。子どもが運動をしなければ未発達のままであり、大人が運動をやめれば未発達の状態に戻る」と、その著書「人間この未知なるもの」の中で警鐘を鳴らしています。身体活動（スポーツ）がいかに必要かという理論的背景となる研究であります。

私の子供のころの一般的な生活を考えて、学校が終われば家の玄関にランドセルを放り投げて、魚とり・木登り・かくれんぼ・草野球と外での遊びに事欠きません。

学習塾などほとんどの時代でしたから、子供たちはこっそり陽が傾くまで夢中で遊んだものです。家に帰れば、お使い（買い物）・掃除・薪割りなど、子供の成長に応じた何らかの役割分担がありました。これらの野外遊びや家庭内の手伝い（身体活動）が、子供の心身の発達に及ぼす影響は大きいのです。カレルが、社会の責任として子供たちに何らかの身体活動を与えておかないと、大人になっても未発達のままのダメ人間になる、と警鐘を鳴らしたのは今から八十年前のことです。

全日本空手道連盟  
 専務理事 有竹隆佐

## Staff

中学校授業のための  
 新しい空手道情報誌

**あゆみ** vol.3  
 2012年1月号



〈発行〉  
 財団法人 全日本空手道連盟  
 〒135-0053  
 東京都江東区辰巳 1-1-20  
 日本空手道会館  
 TEL：03-5534-1951  
 FAX：03-5534-1952

〈編集スタッフ〉  
 喜島智香子  
 島田博江  
 三村由紀  
 若井敦子

〈スタッフアドバイザー〉  
 日下修次

〈編集制作〉  
 株式会社チャンプ  
 〒166-0003  
 東京都杉並区高円寺南 4-19-3  
 総和第二ビル2階  
 TEL：03-3315-5051  
 FAX：03-3315-1831

## Contents

トップコラム —カレルの警鐘—	002
実践トピックス 140名で空手道の授業	003
空手道とは？ 突き・立ち方を覚えよう	006
ニュース・フラッシュ 第14回関東中学生空手道選手権大会	008
シリーズ空手道の歴史② 四大流派の創設者が生まれる	010
Crystal Vision... 住友不動産株式会社 常務執行役員 上坊 勇氏	011
解説「空手道指導の手引」 大阪府立桜塚高等学校 校長 小山 正辰先生	012
SAFE & HEALTHY 中学生が使う 組手の安全具	014

「集中講義（空手道）」2時間目 授業の流れ

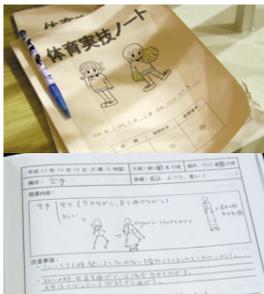
2011年12月14日(水) 2時間目(50分) 2年1~4組 於: 体育館	
9:50~	・準備体操 ・礼法(立礼、座礼)の復習
9:55~	・その場突き ・前屈立ち ・自然体で下段払い (説明→一人で練習→ペアを作って練習) ・前屈立ちで下段払い+逆突き (説明→一人で練習→ペアを作って練習) ・移動練習
10:35~	・学習内容のまとめ、連絡



号令に合わせて「エイ!」と声を出す。だんだん慣れていくうちに、大きな声が。



「空手道は、女子が行なう武道種目に最適」と校長の近藤彰郎先生。安全な実施と運動量の確保が両立できる利点は大きい。



授業後に記入する「体育実技ノート」と校長の近藤彰郎先生。安全な実施と運動量の確保が両立できる利点は大きい。に書かれている。



保健体育科の元島有香先生。「生徒がいろいろな武道にふれることが大切だと思います」



保健体育科の澤田由佳先生。下重先生が空手道を指導する間、全体に目を配っていた。



八雲学園の空手道部顧問、下重智志先生。



一步、前へ踏み出し「前屈立ち」となる練習。出した足を元の位置に戻し、繰り返す。だいたい前後左右に両手を広げてもお互いぶつからない間隔がとれば、全員でいっせいに動いても、安全に練習できる。

# ずらり、140名が 体育館で一度に 学習できる。

と、体育館シューズを着用してしまし  
た(※1)。  
授業の冒頭では体育の先生からこの  
時間の実施内容が説明され、間隔を空  
けて運動のできる隊形をとります。こ  
こから専門的な技術の練習に入るた  
め、下重先生が主に授業を進めていき  
ました。八雲学園では、下重先生が「松  
濤館流」(流派の名前)を習っている  
ことから、その経験を活かし、生徒た  
ちの理解や習熟度に合わせて授業内容  
を計画、展開していました。(財)全  
日本空手道連盟発行「空手道指導の手

引」に提示されている「Ⅲ、空手道の学  
習指導の展開」に従って授業を進めて  
いきます。  
まずは、1時間目に習った「礼法」  
の復習。立礼と座礼について、動きを  
細かく区切ってとくに丁寧にしないま  
した。その後、自然体で「突き」、立  
ち方の「前屈立ち」、「下段払い」を覚  
えると、一歩だけ足の移動をともなう  
「前屈立ち」での「下段払い」、そして  
「逆突き」へと進んでいきました。  
新しい技に取り組むときには、生徒  
全員をその場に「体育座り」で座らせ、

ステージ上で先生がお手本を見せなが  
ら、マイクで説明します。この学年に  
は空手道部員が1名いたので、彼女が  
お手本を見せる補助役となりました。  
説明が終わると生徒全員を起立させ、  
まずは一人ひとりが号令に合わせて  
「突き」や「下段払い」を反復しま  
す。右手5回、左手5回程度で次の技  
へ。習った「技」の意味を知るために  
ペアを作り、一方が「突き」をして、  
相手がそれを「下段払い」するなど、  
相手をつけた練習で理解を深めていま  
した。

### 3. 生徒が100名を超えても 場所と時間に困らない

下重先生が指導している間、体育の  
先生は全体に目を配り、必要に応じて  
生徒に声をかけていました。このこと  
もあり、1名の教員が約140名を  
いっせいに指導することは、充分、可  
能であり、その授業の目的を達成でき  
ていると感じました。球技のように  
ネットやコートに影響されないため、  
場所や時間にとらわれることなく、テ  
ンポよく、数種類の技を展開できます。  
指導において心がけていることを、  
下重先生はこう語ります。「どの科目  
でもそうですが、授業では空手道に意  
欲的な子もいれば、そうでない子もい  
ます。また、大人数を相手にすると、  
前方に並んでいる子には私の声が届き  
やすいものの、後方の子には届きにく  
いものです。どの子も集中力が保てる  
よう、一つひとつの技は反復回数を限

定し、なるべく身近な言葉を使い、テ  
ンポのよい展開を心がけています」

### 4. 生徒の声は?

「授業で初めて空手道をやりました。  
普段とは違う正座の仕方など、礼儀を  
勉強できて良かったです。空手の礼は  
緊張感を持って出来ると思いました。  
私は陸上部に入っているのですが、空  
手道は一つひとつの技に、より「心を入  
れる」と思いました」  
(2年菊組・安澤七海さん)

「八雲学園中学校の空手道部に入っ  
ています。中学校から部活動で空手道  
を始めました。授業と部活の内容は、  
基本的なポイントは同じです。  
空手道を始めたのは、先輩方の『形』  
がカッコよくて、憧れたからです。礼  
儀を学べることも好きで、空手道部  
に入ってから、人に対する接し方が前  
より良くなったかと思えます。

先輩方においつけるように、頑張っ  
ていきたいです」  
(2年蘭組・山本みなみさん)

「合気道をしたことがありますが、  
空手道は初めてです。やる前は『空手  
= 闘い』というイメージを持っていま  
したが、やってみたら楽しくて、『下  
段払い』がとくに気に入りました。  
手と足を一緒に動かすことが難し  
かったです。礼や正座の仕方が、合気  
道にも似ているなと思いました」  
(2年藤組・伊藤沙津希さん)

2時間の集中講義を終え、生徒さん  
からこのような感想が聞かれました。  
大人数での授業でしたが、テンポのよ  
い授業展開と、3名の先生方の連携に  
より、どの生徒も礼儀や技を覚えなが  
ら空手道に親しみ、満足感を得てい  
たことが印象的でした(※2)。

### 礼法はとくに丁寧に

マナー教育にも力を入れる八雲学園では、朝礼  
などで「礼」を指導しています。空手道の授業  
では「武道の礼」と日常生活での「礼」との違い  
を説明しながら、学習していきます。



正座や座礼の仕方は動作を細かく区  
切り、次のように  
段階的に教えています。  
(「気を付け」から)  
①左足を半歩引く  
②左膝を床につく  
③右膝を床につく  
④つま先を立てて座る  
⑤つま先を伸ばして座る(写真)  
⑥左手を床につく(写真)  
⑦右手を床につく(写真)  
⑧礼をする(写真)  
この順序は生徒の「体育実技ノート」  
にもしっかりと記録してあった。

※1 この日、1時間目に正座を学習する際は、裸足で行なった。 ※2 授業後に全員が記入する「体育実技ノート」からもうかがえる。

## ② 立ち方を覚えよう

基本的な5種類の「立ち方」を覚えましょう。「立ち方」は、空手道の技術を正しく身に付けるために、もっとも大切な要素です。どの「立ち方」をするときも視線は正面へ向け、あごを引き、正中線をまっすぐ保てるように注意しましょう。

### へいそくだ 閉足立ち



足をそろえ、かかと、つま先同士をつける。蹴りを練習するときなどに使う。

### むすだ 結び立ち



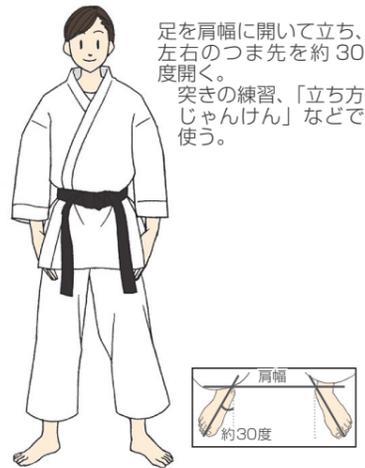
かかとをつけ、左右のつま先を約30度開く。立礼、「立ち方じゃんけん」、「基本形」などで使う。

### へいこうだ 平行立ち



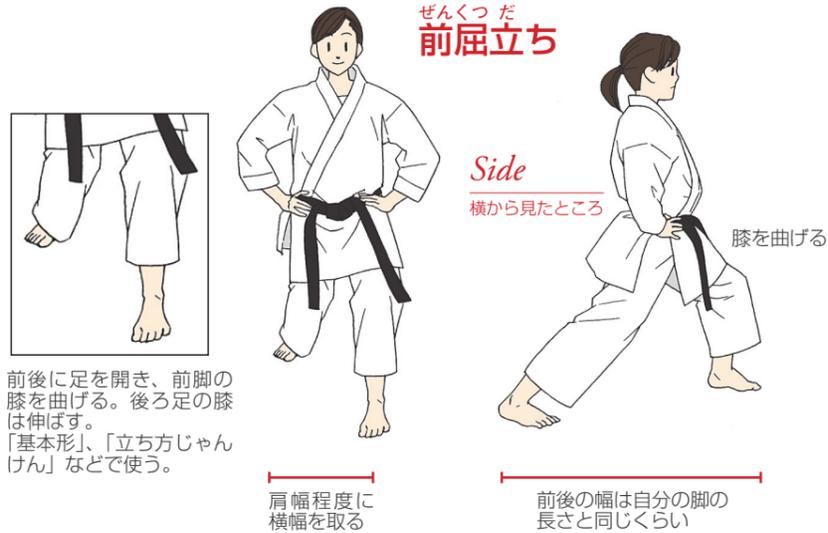
足を肩幅に開いて立ち、つま先を正面に向ける。突きの練習、「立ち方じゃんけん」、「基本形」などで使う。

### そとはちじ 外八字立ち



足を肩幅に開いて立ち、左右のつま先を約30度開く。突きの練習、「立ち方じゃんけん」などで使う。

### ぜんくつだ 前屈立ち



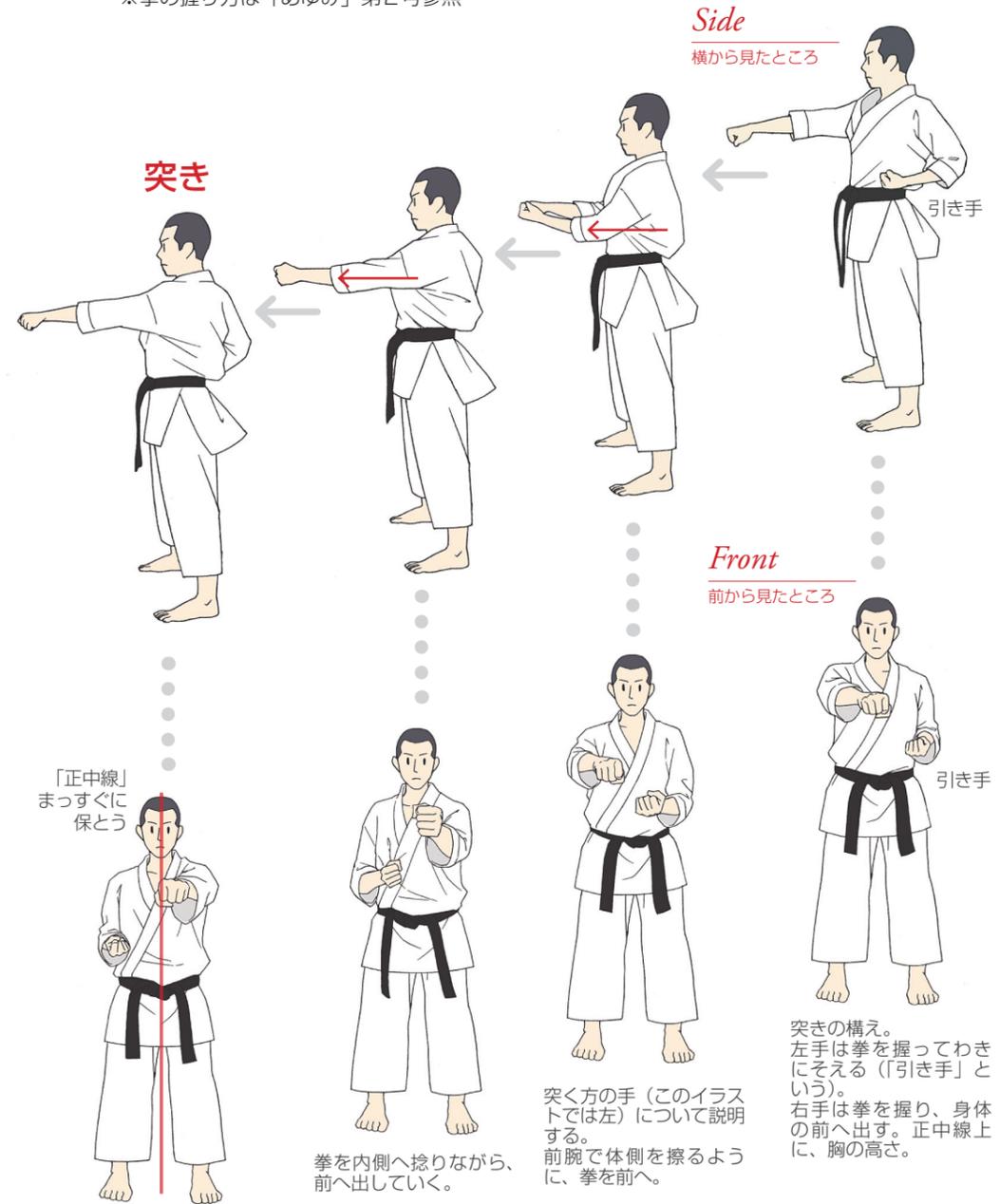
前後に足を開き、前脚の膝を曲げる。後ろ足の膝は伸ばす。「基本形」、「立ち方じゃんけん」などで使う。

肩幅程度に横幅を取る

前後の幅は自分の足の長さと同じくらい

## ① 突きを試してみよう

「正拳突き」という突き方です。脇に構えた拳を、捻りながら、まっすぐ身体の前へと突き出します。足を肩幅に開き、「平行立ち」でおこないましょう。  
※拳の握り方は「あゆみ」第2号参照



「正中線」まっすぐに保とう

拳を内側へ捻りながら、前へ出していく。

突く方の手（このイラストでは左）について説明する。前腕で体側を擦るように、拳を前へ。

突きの構え。左手は拳を握ってわきにそえる（「引き手」という）。右手は拳を握り、身体の前へ出す。正中線上に、胸の高さ。

肘が伸び、拳を捻り終えたところ。「極め（きめ）」と言う。肘は伸び切ったり肩や腕に力が入りすぎないように注意する。「引き手」は突く時と反対の手順で引く。

### ポイント解説

- 突くときは「引き手」も同時におこない、「突き」と「引き手」の動作が同時に終わるように連動させる。
- 正中線（せいちゅうせん）とは、正面から見たときに身体の中心を上下に通る「中心線」のこと。正中線上には人体の急所が多く、武道では攻防のうで重要視されている。身体の「軸」。

# 空手道とは

第2回 突き・立ち方を覚えよう

前回少しふれた「突き」について詳しく紹介します。また、空手道にはいくつもの「立ち方」があるのでありますが、今回は中学校の授業でおこなう基本的な5種類を紹介します。

中学生の空手道競技大会は、全国中学校空手道連盟（以下、中空連※）が開催する2つの全国大会——学校対抗の「全国中学生空手道選手権大会」（以下、「全中」と）都道府県対抗の「はまなす杯全国中学生空手道選抜大会」（以下、「はまなす杯」をはじめ、地区、都道府県、市区町村、流派・会派の大会など、全国各地で開催されています。

競技種目は、仮想の敵との攻防を表現する「形」と、相手選手とお互いに突きや蹴りなどを出してポイントを競う「組手」の2つです。

先生も保護者も夢中！  
2011年10月23日、東京都内で「第14回関東中学生空手道選手権大会」（以下、「関中」）が開催されました。（財）全日本空手道連盟関東地区協議会・関東中学校空手道連盟が毎年10月ごろ開催している大会で、別掲の教育委員会も後援しています。

「関中」の競技種目は男女別に個人形・組手、団体形・組手の計8つ。東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県、栃木県、群馬県、山梨県の顔なじみの選手たちが楽しく会話をしている様子も見られます。

安全面と礼節を徹底  
「組手」では、選手は頭部を保護する「メンホー」、胸部・腹部を守る「チェストガード」、拳を守る「拳サポーター」という安全具を装着します。自分の技をコントロールする（相手に当てない）ことが義務づけられており、過度の接触があった場合には、ペナルティ（罰則）が課せられます。

また、開会式に始まり、試合の開始終了時には、選手や審判員が「礼」をし、感謝の気持ちを表します。空手道は勝ち負けを争う競技でもあり、礼節を重んじる武道でもあります。どの大会でも同様ですが、青少年が対象となる大会ではとくに、安全性と「礼」が徹底されています。

この「関中」は、今から14年前「全中」の後を追うようにスタートしました。1997年に「全中」の第5回大会が群馬県で開催されました。このとき初めて文部省（当時）などから後援を受け、翌年の第6回大会より47都道府県すべてがエントリー、正式な競技大会として位置づけられていきました。

しかし当時、地区単位の中学生大会はほとんどなかったため、「関東地区でも中学生大会を開催しよう」という気運が高まったのです。初の「関

# ニュース・フラッシュ

## 「第14回関東中学生空手道選手権大会」

年間を通じて空手道の競技大会（試合）が開催され、さまざまな年代の方に親しまれています。今回は、2011年10月に東京都で開催された、中学生の関東大会について、会場のようすや大会の歴史をご紹介します。



《写真の説明》  
8ページ…①団体組手で優勝したチーム。観客席に向かって「勝ったよ！」 ②組手選手の「蹴り」 ③形を3名で同時に行なう団体形は、全員がタイミングを揃えて動けるかが勝負のカギ  
9ページ…④形の選手。集中力がみなぎる  
⑤開会式での選手宣誓 ⑥観客席は応援に駆け付けた保護者や道場の先生で満員状態。決勝戦ともなると、熱い声援が



## 中学生も、保護者も 道場の先生も熱中。 試合では、私が主役！

左の表は、群馬県が開催地となった「関中」の第1回大会（1998年）と第11回大会（2008年）の出場者数を比べたものです。どの種目も最大18の個人またはチームが出場できますが、第1回大会ではフルエントリーが2種目に留まったのに対し、第11回大会ではほぼ全種目で出場枠が埋まっています。とくに団体戦の充実、中学校での部活動としての活動増加も期待させる数字です。

（取材協力）

全国中学校空手道連盟

東京都中学校空手道連盟  
中村武志 事務局長  
島村雄一 氏

開催地：群馬県	第1回大会 (1998年)	第11回大会 (2008年)	
団体戦 (単位：チーム)	男子形	15	18
	女子形	9	17
	男子組手	16	18
	女子組手	11	15
個人戦 (単位：人)	男子形	16	18
	女子形	18	18
	男子組手	17	18
	女子組手	18	18
合計	51チーム 69人	68チーム 72人	

※全国中学校空手道連盟とは、(財)全日本空手道連盟傘下の団体で、中学生年代の空手道（とくに空手道部としての活動）を統括している。



# 「自分を客観視する」

住友不動産株式会社  
総務本部常務執行役員・本部長 **上坊 勇氏**

このコーナーでは、子供の頃や学生時代に空手を習い始めて、社会で活躍している方をご紹介します。

今回は、住友不動産株式会社総務本部常務執行役員・本部長の上坊 勇氏にご登場いただきます。

●空手道との出会い  
空手道を始めたのは中学3年のときです。日本空手協会横浜支部に入会して高校3年生までそこで稽古をしていました。小学生の頃はサッカー、中学ではテニス部に所属するも、自分はあまり球技が得意でないと感じていたとき、たまたま中学時代の同級生に誘われて一緒に空手道場に行き、通い始めました。それが空手

道との出会いです。その後、早稲田大学に入学し、大学の部活でちゃんと空手をやりたいと思い、すぐに入学しました。一日2時間から3時間は稽古していたと思います。

大学時代に全日本学生空手道連盟(学連)の三段を取得しました。大学1年生から学連の試合に出場、全日本学生選手権大会では3年連続「東西対抗戦」(東と西から代表選手が選出されて勝ち抜き戦で試合を行う)に出場。とにかく大学時代は稽古に励んだと思います。継続してやることはとても重要だと感じていました。

●空手が仕事に活かされたこと  
大学を卒業すると、すぐに現在の会社に入社し、はじめはマンシオン事業本部で用地を買って販売する仕事をしていました。その後、住友不動産ホームに出向(当時は子会社)、平成6年(1994年)に本社に戻り、総務課長になりました。その後、営業、カスタマー本部を経て、平成22年(2010年)4月から現在の総務本部長になりました。

●武道としての空手道  
空手道に限らず武道は礼節を重んじるだけでなく、「自分を鍛えるもの」と考えています。格闘技をやっていると自分の弱さがわかってきて、日々の鍛錬によって自分を客観視できます。そう言う意味では、空手は自分の弱さを克服

—Profile—  
1957年 (昭和32年) 9月7日生まれ  
1981年 早稲田大学法学部卒業  
1981年 住友不動産株式会社 入社  
2010年 住友不動産株式会社 総務本部常務執行役員・本部長  
現在に至る

—Personal Karate History—  
1973年 日本空手協会横浜支部入会  
1976年 早稲田大学空手部入部  
1980年 早稲田大学空手部主将  
1978~1980年 全日本学生個人選手権大会出場、ベスト8。全日本学生選手権大会 東西対抗戦3年連続出場(2、3、4年生)  
現在、早稲田大学空手部コーチ  
稲門空手会事務局長

稲門空手会：早稲田大学空手部の卒業生と総会において会員と認められた者で構成され、会員相互の親睦と空手部の発展を目指して必要な後援活動を行うことを目的として組織された親睦団体。

年代	おもな出来事
1800年	シリーズ① ・1429年 琉球王国の誕生 ＜一度目の禁武政策＞ ・1609年 島津藩が琉球を征服 ＜二度目の禁武政策＞ ・「唐手」から「空手」へ
1800年代 1900年	シリーズ② 〈四大流派の開祖 出生 ※〉 ・1868年 富名腰義珍 出生 (後に船越と改姓、松濤館流) ・1888年 宮城長順 出生 (剛柔流) ・1889年 摩文仁賢和 出生 (糸東流) ・1892年 大塚博紀 出生 (和道流)
1901年 1964年	シリーズ③ ・1916~17年 富名腰義珍が空手を本土初公開 ・1922年 文部省第1回体育博覧会にて富名腰義珍が演武 ・1939年 関東空手道学生連盟結成 ・1950年 日本学生空手道連盟結成 ・1964年 全日本空手道連盟結成
1965年 1981年	シリーズ④ ・1969年 全空連、財団法人認可 全日本大会開催 ・1970年 世界空手連合結成 (WUKO) ・1981年 東京で世界大会 ・1981年 空手道が国体正式種目に
1982年 2000年	シリーズ⑤ ・1985年 WUKOがIOC公認団体に ・1993年 WUKOがWKFに名称変更 ・1994年 アジア競技大会に空手道が正式競技として参加
2001年 現在	シリーズ⑥ ・2001年 全日本少年少女大会開催 ・日本スポーツマスターズ開催 ・2008年 東京で世界大会開催 ・2009年 日本空手道会館落成

今回のテーマ

## シリーズ② 空手道の歴史 (1800年~1900年)

### 四大流派の創設者が生まれる

**首里手・泊手・那覇手**  
1800年代に入り、琉球では唐手が盛んだった地域の名称から、首里手、泊手、那覇手と大別して呼ばれるようになり、佐久川寛賀が唐手術を学んだ首里手を代表する松村宗根(1806~1895)は首里の山川村に生まれ、中国人の武官から中国拳法の秘技を伝授されました。その高弟の安里安恒(1825~1906)は、後に松濤館流の開祖となる船越義珍を唯一の弟子にとりました。また、安里と同様首里に生まれた糸洲安恒(1830~1915)は、1905年に首里手の基本形を整理統合し、「平安の形」を創始し、沖縄師範学校や中学校で唐手を指導されました。泊手として有名なのは松茂良興(1825~1898)です。那覇手では東恩納寛量(1852~1915)が幼少時代から那覇で琉球唐手を学び、その後中国に渡り、15年間中国の福建

省で技の研鑽に励みました。東恩納は後に剛柔流の開祖である宮城長順、糸東流の開祖、摩文仁賢和などを輩出しました。

※佐久川寛賀・・・シリーズ①参照

**四大流派の開祖が出生**  
1916年から1917年にかけて、沖縄から唐手が本土に紹介され、やがて「空手」と表記が変りました。その空手には多種多様な流派があります。現在、全日本空手道連盟が四大流派と定めているのが、松濤館流、剛柔流、糸東流、そして和道流と言われる流派です。

1868年の明治元年に、松濤館流の開祖、富名腰義珍(1868~1957)(のちに、船越と改姓)が首里の士族の子として首里山川村に生まれました。義珍は病弱で小学校から身体を鍛えるために空手を習い始めたようです。また、1888年には、那

覇手の先駆者、東恩納寛量に師事した宮城長順(1888~1953)が生まれ、後に剛柔流を創設しました。そして、糸東流の開祖である摩文仁賢和(1889~1952)が、1889年に生まれました。13歳で首里手の先駆者糸洲安恒に師事し、20歳で那覇手の東恩納寛量に師事、その両先生の「糸」と「東」をとって糸東流と命名しました。さらに1892年には、富名腰義珍に師事した大塚博紀(1892~1982)が、栃木県に生まれ、日本柔術と琉球空手を融合して和道流を創設しました。

1800年代は、現在の四大流派の開祖と言われる4人の創設者が出生し、1900年以降、日本においてさらに空手が広まるようになります。

参考文献  
「空手道教範」財団法人日本空手道連盟発行 1996年  
「空手道歴史年表」外間哲弘著 2001年  
「空手道名鑑」空手道史編集委員会監修 1977年  
「沖縄伝統古武道」仲本政博著 2007年

※四大流派・・・全日本空手道連盟が定めた空手道の4つのおもな流派。松濤館流、剛柔流、糸東流、和道流。

# 手引のてびき

## Part3

「空手道の教育力」著者

大阪府立椋塚高等学校

校長 小山正辰先生



Q1 前屈立ちとは、どの程度まで正確さを求めたら良いですか？ 有段者ほどの正確さを要求しなくともよいだろう、と思う反面、膝がかなり内側に入ってしまう子もいて、気になります。

A1 「立ち(方)」というのは、空手道や中国武術において、技術の要諦です。空手道の「騎馬立ち」は、中国武術でいえば「馬歩」になります。「猫足立ち」はほぼ「虚歩」となります。ちなみに「四股立ち」は「四平馬歩」です。

これは、空手道が中国武術の影響を多大にうけながらも、独自の「用語」を定めてきた歴史の証です。「前屈立ち」は「弓歩」とほぼ同じです。空手道も組手競技のみを行っている「スタンス」や「ステップ」など、基本の立ち方と異なる動きで臨むことも多々ありますが、「基本」となり、「形」となる「立ち」は「絶対」おろそかにできないものです。「騎馬立ち」や「猫足立ち」「四股立ち」という形が出来上がり、形をうつても破たんが来ないようにするには、時間がかかり、地味でつらい「半抱の時間」が必要です。しかし、この立ちの基本がいったんできると、自転車の運転のように簡単に忘れることや崩れることはありません。

中学校必修レベルで、ここに到達できることはありません。ただ、下半身で「立つ」という感覚を感じ、上半身との連携・連動がうまくいかなければ、「かっこよく」演じることが、武術的な強さを求めることはできないんだよ、と言っておけば大丈夫。個人形や、団体形で、生徒たちが審査員になった時、「いいなあ」「きれいだなあ」「力強いなあ」と感じるのとはどんな時か、考えさせてみてください。下半身の安定感が「基礎」であり、それは「美し」もあり「力強」くもある「と



### Q2 約束組手について①

まず「運足なし」の指導から始めてもよいでしょうか？ 初心者にはいきなり運足つきでやらせるのが、少し心配です。「手引」29ページ参照

### A2

そのとおりです。ね。「いきなり」なら、難しい、と私も思います。約束組手は、「必修」部分では出てきません。基本と基本形が「必修部分」となりますので、そのあと、団体形を行うか、約束組手を行うか、は各学校の指導者が判断されます。

形の意味を理解させ、気概を養いたい、と考えられたなら「約束組手」を選択時の最初に持ってきていただければよいし、個人で形ができたなら、グループで行う団体形からやらせてみたい、と考えられればそれもOKなのです。

では、武道を選択した中学生(他のスポーツを選ぶ)ともできる中から、武道を選んだ生徒が授業相手です)に、約束組手では何を、どのように、伝えればよいのでしょうか。

選択生徒とはいえ中学生。しかも正課授業ですから、怪我のないように、安全に配慮した約束組手の授業計画でなければなりません。「手引」では、授業に必要なグッズとして「タオル」を挙げています。

「タオル」を攻撃技の側の拳に巻きせ、応じる側にも同様にタオルを巻きせます。攻撃側と応じる側双方が、タオルを巻くことのできる「当」たる「ことへの不安感をやわ

らげます。

加えて「手引」では、目の前20cmの距離をとる、と指示していますので、最初は特に距離を十分とらせて「シミュレーション」的な約束組手として入っていきます。

ここに私が強調したいのは、応じる側が、相手の拳を「眼を閉じず、観る」として行うことです。約束組手2種のうち、最初は上段攻撃への応じ方になります。練習では、相手が上段へ、最初はゆっくり、徐々に速く「突き」で攻撃してきます。

このとき、応じる側はスピードの違い、距離の感覚を「実感」せねばなりません。実感するには、怖がって眼を閉じたり、顔を横へ向け、相手拳から眼を離す、ということがあってはならないのです。これは、武道授業の要諦だと私は思っています。著書で、「命のやりとりであった武術が武道へと昇華していった」旨を述べていますが、「相手から眼を離さない」とことは、相手の技量や心理をはかる基本中の基本です。

約束組手の導入授業が、平行立ちであることが、前屈立ちであることが、けして眼を離さず、しっかりと「観る」ところからスタートしていただきたい、というのが願いです。6回予定される授業では2種の約束組手で、相手攻撃を観、さばき(受け)、反撃するところまで経験させますので、時間配分に留意しながらステップ・ハイ・ステップで、進めていきます。

も「つひつひつ」運足(うごき)と「つひつひつ」言葉が出てきましたので、経験者でもはな

ただ、JKF基本形や移動基本は前屈立ちがうまくできないと、「きれいに」なりません。

基本的段階で、必要な回数とアドバイスによって生徒たちの「でき」が良くなるよう指導力を磨きましょう。「教え方」も互いに研鑽してまいります。

必修授業レベルでは、前後に足がひらき、前後左右のバランスが「おおむね取れている状態」を、まず良しとしましょう。

また、これは、評価とのからみが出てきます。前屈立ちの基本形の演武の重要なポイントになります。「昇段・昇級審査」とは異なり、級や段を与える目的の評価ではありません。学校の正課体育の評価です。授業時数が少ない中で「手引」では、評価段階を2段階に絞っています。生徒が意欲と関心をもち、積極的・真剣な態度で臨んでくれれば「A」評価ができます。前屈立ちの場合、最初はずまぐ立ですらひらひらしていた生徒が、先生のアドバイスを忠実に活かそうと演武したなら、それで「A」は付けてあげてよいのだと思っています。「一生懸命努力する」心は「眼や「表情」に表れます。生徒たちの眼・表情に注目しましょう。

ので、考えねばならない課題だと思えます。ただ、説明すれば納得してもらええる要素はあるのです。

表現として「中段突き」となっていますが、実際は、攻撃側は前屈立ちで低い姿勢「になっています。応じる側は平行立ちで高い姿勢です。私の場合、平行立ちで立った顔の位置と、前屈立ちで立った顔の位置は約25cmの差がありました。

攻撃側は「中段」といいながら、「帯の付近」をねらって突くことになりました。帯の位置、腹部も中段ですので間違いはありません。私たち経験者が中段と言いつつ、どうしても「水月」(みずづほ)をイメージしてしましますが、大まかなところでは、段、とご理解ください。

そこで、平行立ちになっている高い方の姿勢の人への「帯付近への中段攻撃」に対して、応じる側の人の受け技は「上から下ろす」のが自然だと思っています。(基本と同じように両腕をクロスさせた状態から受ければ、上、中、下への対処がもっと行いやすくなります)

このあたりは、改訂する場合の表現に「考があってもよいかな」と思いました。ご指摘ありがとうございます。

### Q3 約束組手について②

「中段突き」に対して「下段受けまたは下段払い」というのは、はじめに空手を体験する生徒、中学校の体育科の先生にとっては難しいのでは？

従来の下段受けを「中段受け」という言葉に創りかえてはいかがでしょうか？「手引」32ページ参照

### A3

鋭いご指摘ありがとうございます。わかりにくい表現や、混乱しやすい表現はできるだけ避けようというのが「コンセプト」です。



小山正辰著 『空手道の教育力』(BAB ジャパン刊)

# INFORMATION

## 「空手道指導の手引」をご活用ください

平成24年度から始まる中学校武道必修化に向けて、教育現場における空手道の指導方法、単元計画、評価の在り方をまとめた資料が、この「空手道指導の手引」です。(財)日本武道館と(財)全日本空手道連盟により、学校指導者に役立ててもらいたいと、平成22年8月に初版が発行されました。

(財)全日本空手道連盟ではこの「手引」を、学校関係者、空手道の指導的立場にある方々に提供・販売しています。武道教育の場面で広く役立てていただきたいと思っております。ぜひご活用ください。



■書籍 (A4版 84ページ) …無償提供  
 ■DVD…1,000円  
 ※書籍は無償提供できるものがなくなり次第有料となります。  
 ※別途、DVDの送料・ご入金にかかる手数料はお客様負担となります。



詳しくは (財)全日本空手道連盟までお問い合わせください。

〒135-0053 東京都江東区辰巳 1-1-20 日本空手道会館

電話 03 (5534) 1951 FAX 03 (5534) 1952

ホームページ <http://www.karatedo.co.jp/jkf/>

## 中学校体育実技指導資料「空手道指導の手引」

### 目次

- I 空手道の特性とねらい
  - 1 武道・スポーツとしての空手道
  - 2 空手道の特性
- II 空手道の指導計画
  - 1 指導計画作成上の留意点
  - 2 空手道の特性に触れさせる指導の充実
  - 3 単元計画作成上の留意点
  - 4 各学年の単元計画
  - 5 評価基準と単元計画例
  - 6 学習場面における学びの姿
  - 7 学習技能一覧
  - 8 指導と評価の計画
- III 空手道の学習指導の展開
  - 1 第1学年及び第2学年 (必修) 学習指導案
  - 2 第3学年 学習指導案
- IV 礼法・基本技術とその練習法
  - 1 礼法とその練習法
  - 2 基本技術とその練習法
  - 3 中学生指導のための基本形

### 資料 (抜粋)

教育基本法 / 中学校学習指導要領 / 中学校学習指導要領解説 / 武道の理念・武道憲章

SAFE & HEALTHY

# 空手道の安全性

002

## 中学生が使う組手用の安全具

中学生が国内の試合で使用する安全具 (平成24年1月現在)



- ①メンホー  
 頭部全体を覆い、前面は透明なプラスチック製。最新型はマジックテープ4点で固定するタイプになっている
- ②拳サポーター  
 合成皮革とスポンジ製で、5本の指と手首を通して固定。2色用意する



- ③ボディプロテクター  
 空手道衣の内側に、腹部と胸部にあてるように装着する。厚みのある素材で、エプロンのようにゴムひも部分を首にかけたうえ、左右のひもを結んで固定する

安全に競技するために、空手道の選手は安全具(防具)を装着して試合に臨んでいます。

競技大会の「組手」種目では、安全上の理由から、男子・女子ともに(財)全日本空手道連盟指定の安全具を着用することが義務づけられています。  
 国内の競技大会で中学生が着用する安全具には、顔面および頭部をヘルメットのように入り、衝撃から保護する「メンホー」と、グローブ型で拳を保護する「拳サポーター」、空手道衣の中に着用し、腹部と脇腹、胸部を保護する「ボディプロテクター」、急所を守

る「ファールカップ」(男子のみ)があります。また、国際大会ではメンホーの着用がないほか、足の甲、すねを保護する「インステップガード」、「シンガード」や、歯を保護する「マウスガード」を装着し、試合に臨みます。  
 拳サポーターやシンガード、インステップガードは赤と青の2色あり、試合中、一人が赤、もう一人が青を着用します。審判員が「赤に1ポイント」「青の勝ち」など色によって得点や勝敗を告げたり、色分けした得点板に分かりやすく表示されるのです。  
 安全具によって万全の体勢を整え、「攻撃をコントロールする」というルールを守り、試合が進められています。

宝くじは、  
地方自治体の公共事業等に  
幅広く使われています。

NEW!

ワクワク、  
続々。



宝くじの収益金は、  
病院や検診車、図書館や動物園、  
災害に強い街づくり、  
緑あふれる公園、美術館など、  
皆様の暮らしに役立てられています。