

中学校授業のための、新しい空手道情報誌

あゆみ

《2011年12月号》vol.2 December 2011
Japan Karatedo Federation Official Magazine
AYUMI

[実践トピックス]

北広島市立 東部中学校

[シリーズ 空手道とは?]

正座・突きをしてみよう

[シリーズ Crystal Vision...]

千葉製粉株式会社 特別顧問 奈藏 稔久氏

形をやるときは
真剣になれるね

かっこいい、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】

東部中学校の実践

平成 23年度 中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践校(文部科学省委託事業)

2011年11月25日、北海道北広島市立東部中学校(河野匡宏校長)で空手道の公開授業が行なわれました。研究事業として昨年度から実践と工夫を重ねてきた東部中学校の事例は、男女が一緒に空手道を学習すること、教材の活用、評価のつけ方、空手道経験のない体育の先生と外部指導者との連携など、今後空手道を導入する中学校で多いに参考になりそうです。

北海道 北広島市立
東部中学校
1年生(男女)

11時間目で試合方法・判定方法を学習、最終回の12時間目で基本形の発表(演武会)を行いました。基本形の発表は試合と同じ形式で、生徒は1回ずつ形を発表するほか、審判になって判定もします。

1. はじめに
北広島市立東部中学校(北海道)は、平成24年度から開始される中学校武道必修化に向けて北広島市教育委員会が行なっている研究事業の一環として、昨年度から空手道の授業を実施しています(文部科学省委託事業)。
平成22年度は1年生の男子を対象に50分授業を計8時間(118回)実施。空手道経験者である河野校長(全日本空手道連盟常任理事、北海道空手道連盟理事長)が中心となって授業計画や資料を作成し、授業を進めていきました。
平成23年度は前年度の展開として、1年生4クラスの男子・女子を対象に計12時間の指導を計画。全時間2クラス合同で、体育教諭2名に外部指導者2名を加えた体制をとりました。
このたび公開授業となったのは1年C組・D組の12時間目(今年度最後の空手道の授業)で、生徒数は計68名(1クラス34名、男子18名、女子16名)。

2. 授業の流れ
本年度、空手道の授業で指導にあたったのは、保健体育科教諭の松橋辰吾先生、大沼雅司先生です。さらに外部指導者として寺田徹也さん、米田るり子さんが北海道空手道連盟から派遣されました。松橋・大沼両先生は空手道の経験はありませんが、松橋先生が8月に行なわれた「第2回全国空手道指導者研修会」に参加しています。
4ページの表1は、東部中学校での本年度の「単元の計画」です。生徒は1時間目の授業でオリエンテーションを受け、2〜5時間目で基本を習得します。6〜7時間目で基本形(※全日本空手道連盟「空手道指導の手引」に掲載されている形)の順番を覚え、8時間目から基本形のグループ学習に取り組みました。
11時間目で試合方法・判定方法を学習、最終回の12時間目で基本形の発表(演武会)を行いました。基本形の発表は試合と同じ形式で、生徒は1回ずつ形を発表するほか、審判になって判定もします。

トップコラム

あゆみ 創刊号の反響

中 学校武道授業のための情報誌「あゆみ」は11月に創刊号を発刊し、全国の中学校、都道府県教育委員会、傘下団体、関係団体に配布し大変好評を得ております。各方面から追加発送の依頼が連盟に届いており、日本武道協議会からも役員会で配布したいとの依頼を受け送付いたしました。

「あゆみ」は今後さらに内容の充実を図り、全国の中学校・教育関係者にホットな情報を提供していきたいとスタッフ一同張り切っております。

空手道は、傷害の発生が少なく安全であること、武道場施設がなくてもできること、男女共習でもできること、狭い場所でも人数でもでき、また、体育授業の服装でもできることなどをアピールしてきました。中学校

全空連では、今後空手道を採用する中学校は増加すると予測しており、中学校に派遣する指導者の登録及び中学校の体育教師対象の講習会、段位認定の事業を強化してゆきたいと思っています。

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.2
2011年12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 「あゆみ」創刊号の反響	・・・ 002
実践トピックス 東部中学校の実践	・・・ 003
空手道とは? 正座・突きをしてみよう	・・・ 006
ニュース・フラッシュ 北海道北広島市長 表敬訪問	・・・ 008
シリーズ空手道の歴史① 琉球のはじまりから1800年まで	・・・ 010
Crystal Vision... 千葉製粉株式会社 特別顧問 奈藏 稔久氏	・・・ 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
Students' Voice 北広島市立東部中学校の声	・・・ 014

体育教諭と外部指導者が理想的な距離で



基本形の発表のようすを多数の見学者が興味深く見つめる。コートは空手道用のマットを使用。

3. 授業の流れ

12時間目は、表2に示した「展開案」に基づき授業が進められました。松橋先生の号令で準備体操、出欠確認が行なわれると、全員が正座し、開始の礼。その後、号令を外部指導者の米田さんにバトンタッチし、「基本」の練習に入りました。この後に基本形の発表が控えていたこともあり、基本形に必要な「突き」「前屈立ち」などを中心に、復習を兼ねて短い時間で集中的に練習しました。

基本が終了すると、松橋・大沼両先生から話があり、基本形の演武と評価方法を確認。すぐに発表に移りました。

■基本形の発表

生徒が2名ずつコートに出て、一人が赤い帯、もう一人が青い帯をつけ、各自で基本形を演武します。演武が終



大沼雅司教諭。 松橋辰吾教諭。 河野匡宏校長。 米田り子さん（北海道空手道連盟）。 寺田徹さん（北海道空手道連盟）。 視察に訪れた全空連・有竹隆佐専務理事。



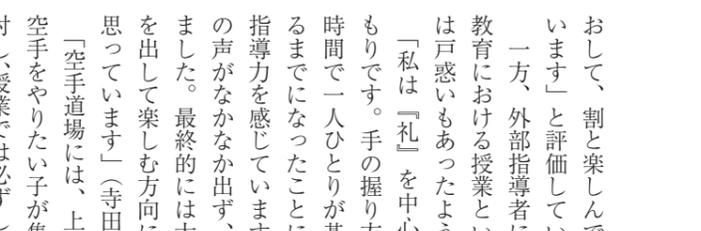
基本の「突き」では、外部指導者が号令をかけ生徒の前で手本を見せた。



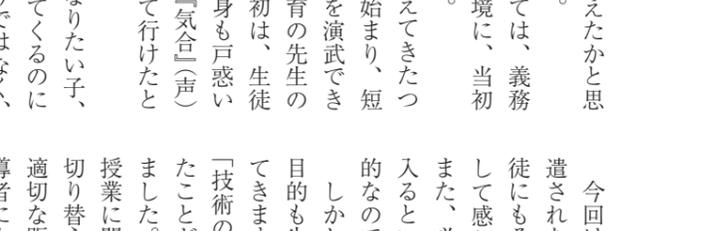
生徒は審判も行なう。



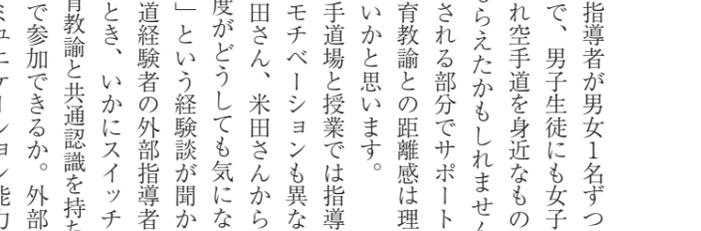
発表と審判の順番はあらかじめ前週に決めた。



「突き」を全員で行なう。



発表者の形を見て、感想をメモする。見る目も真剣だ。



模範演武を鑑賞、本格的な形にふれる。

も指導されていたのが印象的でした。ほぼ全員の生徒が空手道未経験者とのことですが、基本練習時に大きな声とともに素早く、力を込めた「突き」が出来ていたのには驚きで、70名近い生徒が一齐に「エイ！」と声を出すようすは爽快でした。

12時間目は進行上、男女が別々のコートで発表を行なっていました。11時間目までの授業では、男女混合でグループを作って形を練習するなど、クラス、性別をこえた学習をしたそうです。形の練習は相手との直接的な接触が無い「団体形」を発表したり、教え合うなどのグループ学習においても、円滑に進むことと思われます。

12時間目は進行上、男女が別々のコートで発表を行なっていました。11時間目までの授業では、男女混合でグループを作って形を練習するなど、クラス、性別をこえた学習をしたそうです。形の練習は相手との直接的な接触が無い「団体形」を発表したり、教え合うなどのグループ学習においても、円滑に進むことと思われます。

12時間目は進行上、男女が別々のコートで発表を行なっていました。11時間目までの授業では、男女混合でグループを作って形を練習するなど、クラス、性別をこえた学習をしたそうです。形の練習は相手との直接的な接触が無い「団体形」を発表したり、教え合うなどのグループ学習においても、円滑に進むことと思われます。

12時間目は進行上、男女が別々のコートで発表を行なっていました。11時間目までの授業では、男女混合でグループを作って形を練習するなど、クラス、性別をこえた学習をしたそうです。形の練習は相手との直接的な接触が無い「団体形」を発表したり、教え合うなどのグループ学習においても、円滑に進むことと思われます。

5. 現場の声は

公開授業後の意見交換会において、授業を担当した松橋先生はこう感想を語っています。「本年度から本校に赴任し、空手道の『か』の字も分らないまま授業が始まりました。研修会に行った経験や、さまざまな資料をもとに、指導案を作成し、技術的に必要な部分は外部指導者の先生に協力していただきました」

同じく大沼先生は「本日、女子のコートでは、タイムラグを設けて撮影した映像を流し、発表を自己評価する予定でしたが、発表後、ほっとしてビデオを見に行かない子がいたり、欠席者がいたため試合の順番が変わって多少戸惑った部分もありました」と振り返りながらも、「(空手道の) 授業全体をと

わると赤と青の旗を持った5人の審判が、良かったと思う方に旗を挙げます。審判の代表(主審)は旗が多く上がった方に「赤(青)の勝ち」と判定を宣言します。

出席番号順に全員が発表と審判をし、それ以外の生徒は発表者の形を見ながら、一人ひとりの演武に対し、その場で感想を書きます。2名同時の演武を目で追いつつ、「視線が下を向いている」「スピードがある」など一言ずつペンを走らせていたようです。

この間、円滑に進行できるように見守っていたのが外部指導者で、体育教諭は生徒の形を見ながら点数をつけ、成績評価に集中していました。

■ビデオの活用

基本形の発表は男女で分かれて行ないましたが、女子のコートでは形をビ

回数	テーマ	内容
1	オリエンテーション	歴史、特性、礼法、立ち方、突き前屈立ちでの移動(空手道衣の扱い)
2	基本動作①	受け技の基本動作
3	基本動作②	受け技の基本動作
4	基本動作③	攻撃技の基本動作
5	基本動作④	攻撃技の基本動作
6	基本形動作①	基本形(示範、第8拳動まで)
7	基本形動作②	基本形(第9拳動以降)
8	基本形動作③	基本形のグループ学習
9	基本形動作④	基本形のグループ学習
10	基本形練習	基本形のグループ学習
11	基本形練習	試合方法と判定方法、基本形の練習
12	形発表	基本形発表(演武会)

2011年11月25日(金) 5時間目(50分) 1年C組・D組 於:体育館	
導入 10分	・ランニング、準備体操 ・出欠確認、健康状態の把握 ・空手マットの設置 ・この授業の課題と流れを提示
展開 30分	・演武、評価方法確認 ・基本形の復習 ・演武、評価 ・演武会の講評と模範演武鑑賞
まとめ 5分	・学習内容をまとめる ・自己評価

※表1、表2とも公開授業資料(平成23年度 北海道北広島市立東部中学校「武道(空手道)」授業案及び資料集)をもとに作成

デオで録画し、1分後に自動再生するように設定して、発表を終えた生徒が自己評価できるようにしていました。

■模範演武

授業の最後には、北海道出身の選手・岩本衣美里さん(社会人)が形の演武を披露。昨年「和道ワールドカップ」という会派の世界大会で優勝した岩本さんの力強い演武を鑑賞し、生徒たちは本格的な技と雰囲気肌にふれることができました。

最後にもう一度全員が整列・正座をし、礼をして授業は終了です。

4. 公開授業の印象

まず、体育館に入る時とコートに上がる時に生徒が一礼していました。空手道場に入ります時に感謝の気持ちを込めて礼をしますが、授業において

おして、割と楽しんでもらえたかと思えます」と評価しています。

一方、外部指導者にとっては、義務教育における授業という環境に、当初は戸惑いもあったようです。

「私は『礼』を中心に教えてきたつもりです。手の握り方から始まり、短時間で一人ひとりが基本形を演武できるまでになったことに、体育の先生の指導力を感じています。当初は、生徒の声がなかなか出ず、私自身も戸惑いました。最終的には大きな『気合』(声)を出して楽しむ方向に持って行けたと思っています」(寺田さん)

「空手道場には、上手になりたい子、空手をやりたい子が集まってくるのに、空手では必ずしもそうでなく、態度が一人ひとり違いました。空手に興味を持っていない子に対してどのように接したらいいか、これが戸惑った部分でした」(米田さん)

今回は外部指導者が男女1名ずつ派遣されたことで、男子生徒にも女子生徒にもそれぞれ空手道を身近なものとして感じてもらえたかもしれません。また、必要とされる部分でサポートに入るといった体育教諭との距離感は理想的なのではないかと思えます。

しかし、空手道場と授業では指導の目的も生徒のモチベーションも異なってきます。寺田さん、米田さんからも「技術の習熟度がどうしても気になったことがある」という経験談が聞かれました。空手道経験者の外部指導者が授業に関わる時、いかにスイッチを切り替え、体育教諭と共通認識を持ち、適切な距離感で参加できるか。外部指導者にも、コミュニケーション能力や適応力など専門技術以外の高い資質が求められることが分かります。今回の成果を活かした実践の積み重ねが、指導の質を向上させることでしょう。

見学者の疑問・質問 (意見交換会にて)

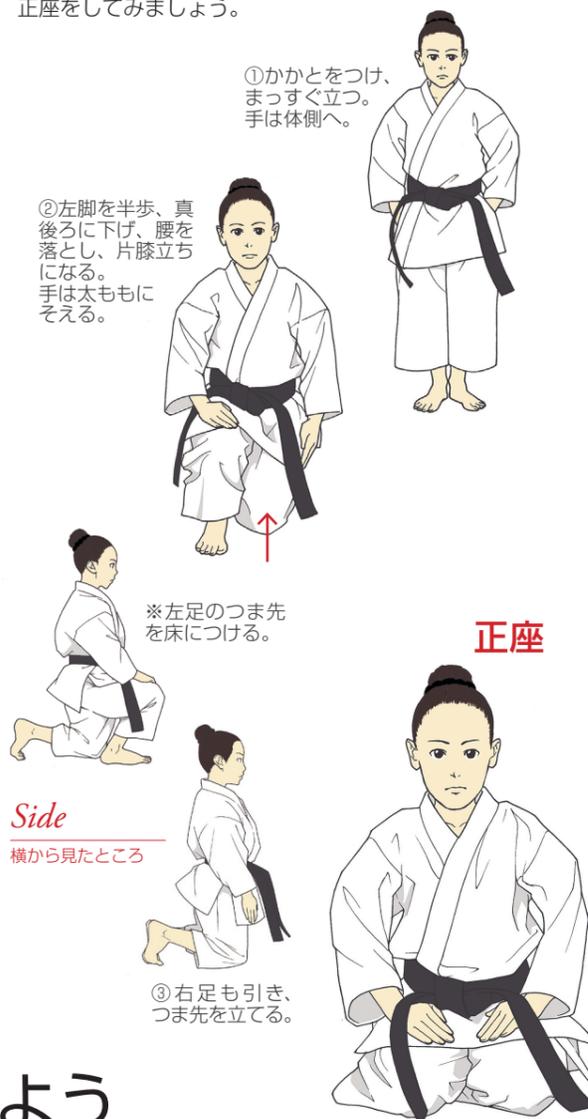
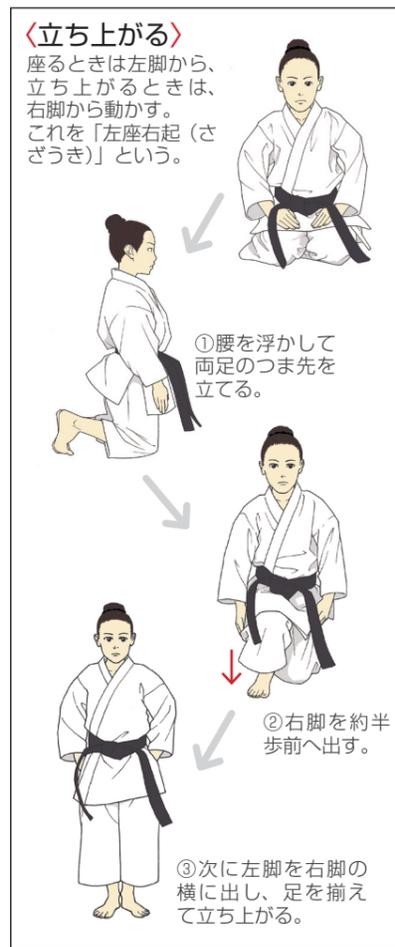
- 来年度はどのような展開を考えていますか？(体育教諭/男性)
回答 団体形までやれたらいいなと考えています。可能であれば簡単な組手も。(東部中)
- マットや旗がなくても授業ができますか？(体育教諭/男性)
回答 できます。強く踏み込む動作が無いので、体育館の床で指導したとしても、安全面では心配していません。(東部中)
- 空手道は接触が無いので、本校でも女子に良いかなという気持ちになりました。しかし、これまで男子は柔道という流れがある中で、「なぜ男女で別々の種目を選択するのか?」「なぜ空手道をやるのか?」という問いに対して、他の先生方が納得できる強い理由が欲しい。(体育教諭/女性)
回答 難しいところですが「試行する」という考え方もあります。実際に東京都内の公立校で、試験的に空手道をやってみて、好評を得た学校もあります。(東部中、全空連)



このシリーズでは、空手道を見たことがない方へ、基本的なことから簡単に紹介していきます。今回は礼法のひとつ「正座」と「座礼」、そして「突き」をしてみよう。

1 正座をしてみよう

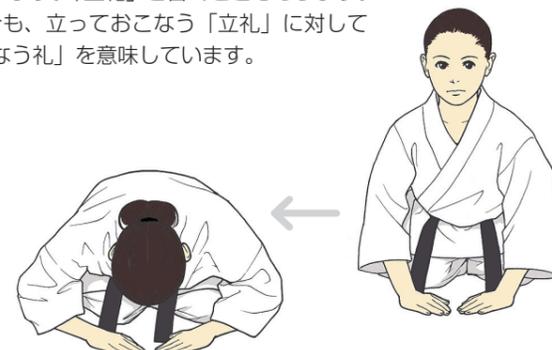
空手道では、稽古の始まりと終わりには正座で心を落ち着け、先生や仲間へ感謝する礼をします。そのほか「礼法（れいほう）」といって、相手をうやまう気持ちを示す作法があります。その中のひとつ、正座をしてみよう。



2 座礼をしてみよう

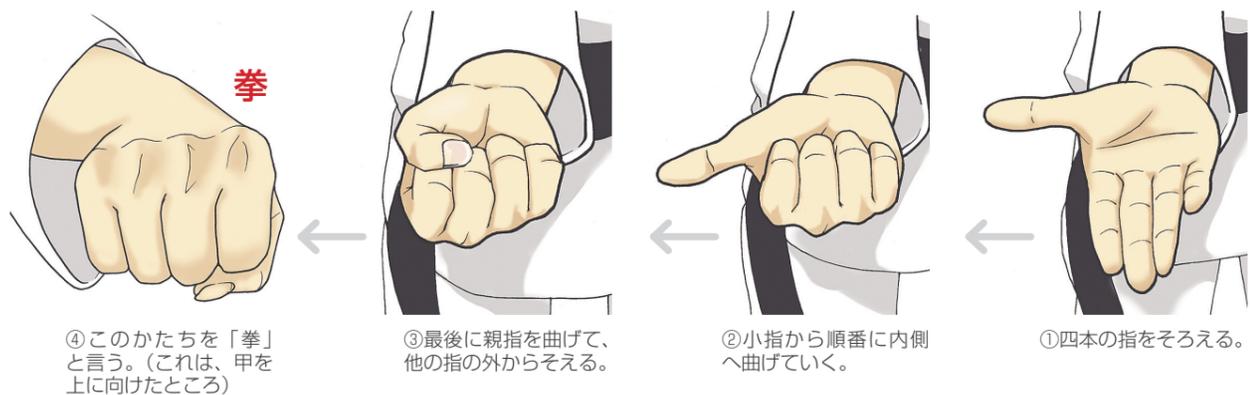
正座をし、尊敬の心をこめて相手に礼をすることを「座礼」といいます。「坐礼」と書くこともあります。どちらの場合も、立っておこなう「立礼」に対して「座っておこなう礼」を意味しています。

②手は「八の字」のかたちにつく。肘をまげ、ゆっくり上体をたおしていく。上体を起こすときは、右手、左手の順に（または両手一緒に）床からはなす。



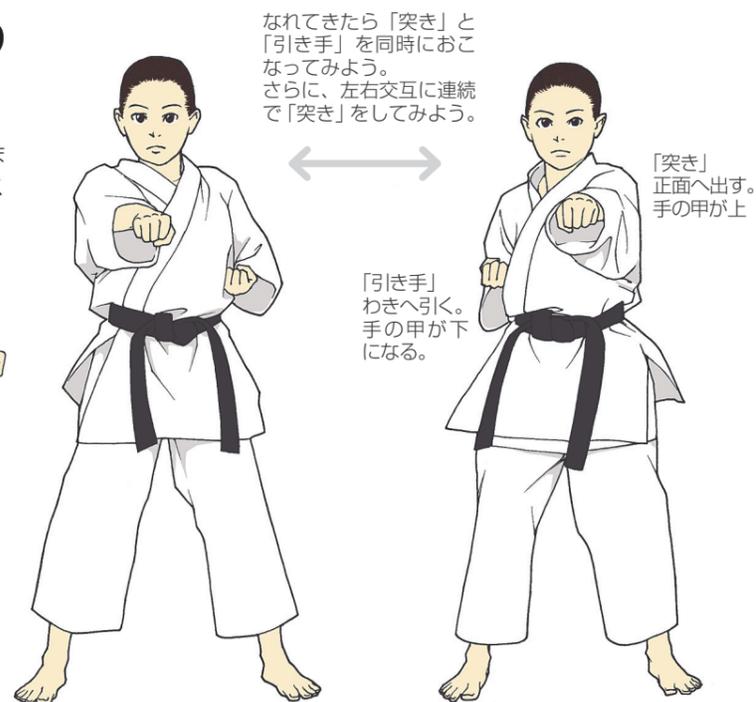
3 拳を握ってみよう

空手道の「突き」という技は拳（こぶし）を握っておこないます。じゃんけんの「グー」のような手のかたちです。まず、正しく拳を握ってみましょう。



4 突きをしてみよう

それでは「突き」をしてみよう。足を肩幅に開き、立っておこないます。まず拳を自分のわきに構え、準備の体勢をとりまます（「引き手」という）。そこから身体の正面へ、ひねりながら出します。



※「突き」にも種類があります。ここで紹介しているのは、もっとも基本的な「正拳突き（せいけんづき）」といいます。

Q 空手をやる人は、瓦を割るの？

A 空手の練習や試合で瓦や板、ブロックを割ることはめったにありません。多くの人が「空手＝瓦を割る」というイメージを持っているようですが、ふだんは、相手をつけずに突きや蹴りを行なう基本・形の稽古をしたり、相手をつけて行なう組手も、お互いに技を当てないようにコントロールすることが決まっています。ただし、稽古を積んだ人が、技がきちんと身に付いているかを確かめるため、瓦や板を割ることはあります。これを「試割り」（ためしわり、または、しわり）と言います。デモンストレーションなどでも行なうことがあります。

※このシリーズは、(財)全日本空手道連盟「空手道指導の手引」を参考にしています。

ニュース・フラッシュ

「北海道北広島市長 表敬訪問」

「実践トビックス」で紹介した空手道の公開授業が行なわれた、北海道北広島市。札幌市から電車で15分ほどの場所にある人口約6万人の市です。11月25日、全空連の有竹専務理事らが公開授業を見学した後、北広島市役所へ赴き市長を表敬訪問しました。

空手道と縁のある北広島市

11月25日、全日本空手道連盟（全空連）の有竹隆佐専務理事らが北広島市役所へ赴き、上野正三市長を表敬訪問しました。（※1）

北広島市は、第14回全国高等学校空手道選手権大会（1987年）や第44回国民体育大会「はまなす国体」（1989年）、2007年から毎年開催されている「はまなす杯全国中学生空手道選抜大会」（※2）の開催地となるなど、かねてから空手道と縁がある土地です。

「はまなす杯」では地元の中学生がボランティアとして大会を支えています。第1回大会から東部中学校の生徒会長が開会式で「歓迎のことば」を述べ、生徒会役員が大会期間を通して募金活動を行なっています。プラカード係員をしているのも同校の生徒さんです。

連盟として市に感謝

この日は、全空連を代表して有竹専務理事、全国中学校空手道連盟を代表して中村武志事務局長、北海道空手道連盟から河野匡宏理事長（東部中学校長）、米田眞事務局長が市



北広島市・上野正三市長。

ケンカには空手…
とっていた。

実際に見てみると、
イメージが変わりました。

えでしょうか？

A 安全面は、有竹専務理事が説明してくださったように、改めて言われてみれば、データから見ると傷害発生率も低いことが分かりました。ということは、空手道の安全性は高いと考えていいのでしょうか。一度、授業や競技のようすを見てみれば「空手道はこういうものか」と見方が変わりますね。

Q 「はまなす杯」では地元中学生がボランティア活動などに協力してくださっているとのこと。空手道との関わりから、子どもたちに何か変化はありましたでしょうか？

A いろいろな人を、しかも全国からお迎えするので、おもてなしの心構えを身につけられたのではないのでしょうか。お手伝いを通して、いい経験ができたことでしょうか。

Q 平成24年度から始まる空手道の授業に、どのような期待をされていますか？

A やはり、「はまなす杯」の開催地となっているので、北広島市内の中学校から、全国大会で活躍する子どもが出てくれたらいいなと思います。今までも市内から何人かが出場しましたが、さすが全国のレベルは高いですね。今後に期待しています。

北海道 北広島市	
(ほっかいどう きたひろしまし)	
・市長	上野正三氏
・副市長	石井潤一郎氏
・教育長	白崎三千年氏
・市制施行	平成8年
・人口	60,513人 (平成23年11月30日現在)
・市立中学校数	7校

「空手道について、どう思いますか？」
上野市長に聞きました。

Q 「はまなす杯」開催地でもあり、空手道に縁のある北広島市ですが、市長ご自身は、空手道に対してどのようなイメージをお持ちですか？

A 北広島市は過去にもはまなす国体や全国高校総体（インターハイ）の開催地となりました。それ以前に私が空手道に対して持っていたイメージは、空手道を見たことのない保護者と同じようなもの。

「ケンカに強くなるには、空手かな？」という印象があったり、「道」という字がつく意味や「礼に始まり礼に終わる」という姿勢を知りませんでした。各競技大会で空手道を見てから、イメージは変わりましたね。

Q 平成24年度より、市内の中学校でも空手道が採用されるそうですが、どのような理由から決まったのでしょうか？

A 「はまなす国体」からの流れが現在につながったと考えています。「礼に始まり礼に終わること、心を鍛えること」を武道を通して経験することが大事だと思いますね。

Q 中学校での空手道の授業において、安全性についてどのようにお考



右から全空連・有竹専務理事と北海道空手道連盟・河野理事長（全空連常任理事）。

※1 公開授業のようすは3～5ページで紹介しています。 ※2 毎年開催されている空手道の全国大会。中学1、2年生が対象で、学年別の個人戦。選手は都道府県単位で出場します。 ※3 (財) スポーツ安全協会「平成21年度スポーツ安全保険の加入者及び各種事故の統計データ」参照

手引のてびき

Part2

「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 立ち方の種類が少なすぎませんか？

A1 「手引」では、必修授業時間50分×12回、選択授業時間50分×12回という時間(「マ数」を、「基本」(50分×6)「個人形」(50分×6)「約束組手」(50分×6)「団体形」(50分×6)として計画を立てています。

学ぶ側の中学生も、指導する先生も混乱の起きにくい方法を、と基本の技法をシンプルにして、学んだ基本の技術で、「形」も「約束組手」も出来るように、知恵をひねりました。

最初の6時間で「礼法」「立ち」「突き」「受け」を学びます。学校によっては6時



間取れない(確保できない)ケースもあるというところも考慮の内です。ここに、空手道授業の方針や約束事、空手道の歴史なども生徒に伝える時間が組み込まれます。ウォーミングアップや授業のまとめの時間も含めて50分ですので効率よく行わねばせっかくの空手道授業の効果が発揮できません。

実技上、「結び立ち」で「気をつけ」。「平行(もしくは外八字)立ち」で「用意」。

2種の立ち方で、基本も、形も、約束組手も、準備態勢にはいります。3(目)の「前屈立ち」で、その場基本、移動基本、約束組手、形が行えるようになっていきます。

初めて空手に接する「中学一年生」。しかも40人を一度に指導する場合、要求度の高い他の立ち方はとてもこなせません。指導ポイントを絞って何を伝えるか、指導者(体育の先生、もしくはチームティーチングする空手指導者)の腕の見せ所だと思います。

道場に通ってへる子どもが対象でなく、「全員が学ばなければならぬ必修」授業のために何度も話し合い工夫した「指導の手引」です。中学校現場の先生が理解しやすい、授業時間の中で効率よく生徒

たちに伝えるため、とご理解ください。

実際に指導していて、ああした方が良い、こうした方が効果的だ、というご意見はぜひお寄せください。

Q2 改訂版が出るときは、「騎馬立ち」「四股立ち」「後屈立ち」「基本立ち」「猫足立ち」など、立ち方をもう少し追加したらどうでしょうか？

A2 先の回答が、一部返答になっているかと思いますが、

中学校武道必修化に関する空連連としての取組は、第一弾が「指導の手引」です。「手引」作成のコンセプトは、流派の垣根を乗り越える(中学校の体育の先生や生徒が理解しやすい定める)ということでした。全国の空手道指導者にとって、中学校の授業では「流派色は出さずに指導してくださいね」というものです。そのため、それぞれに少しずつ異なる「受け手」や「引き手の位置」などについては、動きを定めるが位置などにはこだわらない、という概念(多少の違いに拘泥しない)で作成して

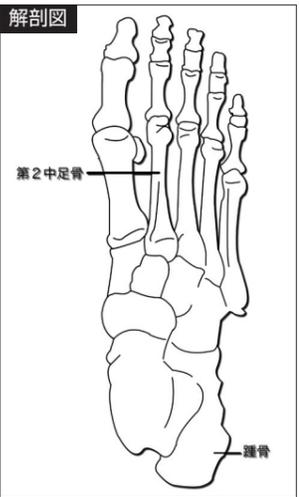
礼法には「ルール」ではなく、「マナー」の観点が必要なのかな、とも私は考えています。

Q4 平行立ちでは、足のどの部分が平行になれば良いですか？(「手引」43ページの写真にあるとおり、第2指がまっすぐで良いでしょうか)

A4 参考にした解剖図(左)をみていただくと、第2中足骨と踵骨の内足側がほぼ1線になっており、基本的にはそれでよい、と思います。ただ、骨の形や体形は、個人差が大きく、第2中足骨などが外に向いている外反母趾の人など「例外」もあるでしょうから説明の方法は考えた方が良いかもしれません。

これにも、ご意見ある方、ぜひ寄せていただき「武道学会空手道専門分科会・空手道研究会」などで議論しませんか？

Q5 立ち方じゃんけんの「パー」を、平行立ちか四股立ちに統一できませんか？



A5 平行立ちでは「パー」がわかりにくいかもしれない、そのとおりですね。「騎馬立ち」「でも」四股立ち「でも」横に広げればいいので、こだわらなくてもいいのでは？ 残念ながら「騎馬立ち」も「四股立ち」も中学校必修レベルでは扱っていませんので、こだわっていません。「こだわらなくてもいい」「ばかりでは」「無責任」って指摘されるかもしれませんね。でも、窮屈に考えるより、「立ち方ジャンケン」では、楽しい雰囲気の方が大事です。こんな立ち方がある、という認識をしてもらえればよい、というのが目的です。

正確な立ち方は、授業を通じて空手に興味を持った生徒が道場へ入門した時、もしくは、向上心一杯の生徒が質問に来た時など、機会をとらえて指導してあげてください。

Q6 拳の握り方について。「四本の指を親指で抑える」と説明すると、人差し指が飛び出て握る子どもがいます。指導のコツはありますか？

A6 初心者に指導するのは難しいですね。殊に拳の握りを中学校の授業レベルでどこまで厳密に指導するか。授業で巻きわらを突かせることはありませんので、握りが甘くなるのは致し方ないか、とは思いますが、実際はきちんと握らせてたいですね。私は、先輩に人差し指から握りこんでいく方法を教えていただきました。まず、

人差し指だけを親指の第一関節から滑らすように巻き込んでいき、親指がしっかり押さえます。続いて中指から順に曲げていきます。そのあと、縦拳で2指、3指を床につけて拳立て伏せを行います。高校の授業では、この方法を用いました。一定の効果はあります。最初は痛いので、タオルを床に置いて(あるいはマットや畳の上で)その上からの「拳立て」伏せがよいでしょう。

「拳立て」伏せは、手首が曲がらないようにするために効果的な練習法ですが、「空手嫌い」を生まないためにも、チャレンジ精神のある生徒にはやってみるか、「と声をかけ、先生が「かるーく」こなせるところを見せると、子供たちは「おおーっ」となります。

「拳立て」伏せは、一種のデモンストレーション・プレゼンテーションとして中学校の体育の先生に、おすすめてですね。

Q7 形の指導について。受けなど軌道が指導者によって癖がありますが、厳格に統一する必要はありますか？

A7 流派、指導者による違いは、「手引」という形で定めた場合、一定の誤差が生じるのはあることだと思っています。今回は、「競技」ではなく、学校体育と「教育」の二環ですから、その土地や風土に見合った指導によって、子供たちが健全に育ってくれば、大きな目的はかなうわけです。

「騎馬立ち」「四股立ち」「後屈立ち」基本立ち「猫足立ち」は、空手道各流派が基本や形に必要な要素として「規定」されており、「手引」では踏み込みません。次の段階としてどう扱うか、という課題は残されています。授業指導法研究事業(平成24年1月開催予定)の検討課題になるかと考えます。

Q8 立礼の際の手のすべらせ方を、体側につけるか、腿の前面にすべらせるか、どちらかに統一してほしいのですが。

A8 立礼のお問い合わせですが、坐礼についても、作成委員会が協議がされました。左右の順ではないか「他武道では両手同時というのもある」など、礼法にも、それぞれ考え方により異なる細部があります。結論を言えば、細部を定めることはせず、指導者の話し合い(体育の先生と空手道指導者の協議により礼法も無理なく、円滑に運ぶこと)が出来ればこだわらない、というスタンスです。心の表現法としての

もともと、発祥の地、沖縄においても首里手、那覇手という区別も厳密ではありませんし、師匠同士の話し合いで、他流派の弟子を指導することはありました。「流派」の違いを強調するより、一人ひとりが能力を伸ばし、適性を見出すのがよい、と判断されていたのだと思います。

私たちが、それぞれ流派が異なっても、それぞれの良いところは吸収し合ってきたはずで、生徒たちには、どの先生から入っても、「空手」という大きな山の頂「に登れるようリードしてあげれば良いのだと考えています。

今回の「手引」で特徴的なのは、用意の立ち方が「平行立ち」でも「外八字立ち」でも良い、と言っているところです。松橋館流を学んでいる方には「外八字立ち」が自然なのですが、他流では形の初めが、平行立ちからのスタートとなっている所もあり、「平行立ちでも外八字立ちでも良い」と言っています。

全国の空手道指導者のみなさんが「あまり制約されず」に「受け入れてくださるように」合意出来る範囲で決めました。「強いしぼり」は入れておりませんので指導者にお任せしているレベル、とお考えください。



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

空手道をやってみて、 どうでしたか？

Students' Voice 生徒の声

Students' Voice (生徒の声) では、授業を受けた中学生の声、感想を紹介します。今回は公開授業取材した北海道北広島市立東部中学校の生徒さん2人と、保護者の声も聞いてみました。(公開授業の様子は3ページから)

—今まで空手道をやったことがありますか？

ありませんでした。空手道には「戦う」とか、怖いイメージがあったので、授業でやると聞いて、初めは怖かったです。実際にやってみたら、思ったより怖くありませんでした。

—外部指導者の先生には、どんなことを習いましたか？

足を動かすときに、足音を立てないようにすると良いと教えてもらいました。

—授業で楽しかったこと、難しかったことを教えてください。

楽しかったのは、形を覚えること。形の中で回転するところが難しかったです。

基本形の発表はうまくできたと思います。

(1年C組 五十嵐浩起くん)

—今まで空手道をやったことがありますか？

ないです。授業でやると聞いて驚きましたが、「面白そう」と思いました。空手には「身を守るもの」というイメージがあり、人を叩くとか、乱暴な印象は無かったです。

小学校のときに柔道をやっていた、同じ武道なので、「似ているかな？」と思っていましたが、全然、違いました。

—どんな技が気に入りましたか？

蹴りが楽しかったです。足の運びは今までやったことがなく少し難しかったのですが、空手は面白かったです。

(1年C組 本田知聖さん)

—空手道の印象は？

現在2年生の息子が、昨年、空手道の授業を受けました。学校長が空手をやっていることを知っていたので、不安はなかったですし、帰宅した息子が「今日は校長先生に空手を教えてもらったよ」と嬉しそうに言っていました。心配といえば空手にかかる費用が高くなり過ぎることでしたが、学校のジャージで授業ができること知り、安心しました。

—息子さんが苦勞していたようすはありますか？

大きな声を出す機会が普段あまりないため、初めは恥ずかしかったみたいです。

—このたびの公開授業を見て、いかがでしたか？

1年生のみなさんが、全員で形をやっている様子が、揃っていて、なかなか格好いいと感じました。空手は日本の伝統文化の一つですし、礼儀の面も大切にしてほしい。空手道の「さわり」の部分だけかもしれませんが、男女とも無理なく、ケガなく取り組んでくれたらいいですね。

(北広島市立東部中学校 PTA副会長 北川由合子さん)

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。