

中学校授業のための、新しい空手道情報誌

あゆみ

《2013年6月号》vol.7 June 2013
Japan Karatedo Federation Official Magazine
AYUMI

[実践トピックス]
神奈川学園中学校
普連土学園中学校

[シリーズ 空手道とは?]
基本形を覚えよう

[シリーズ Crystal Vision...]
産経新聞社 松岡 達郎氏



安全に！楽しく！効果的な授業を目指して

女子中学生に最適 空手道教育

「第4回全国空手道指導者研修会」

開催日：2013年8月23日(金)～25日(日) 会場：日本空手道会館(東京都江東区)
空手道の基本技能、授業の指導法を学ぶことができます。空手道経験のない人にも分かりやすいと、たいへん好評な研修会です。中学校保健体育科の先生方、安全で楽しく、用具がなくても取り組みやすい「空手道」を体験してみませんか？また、修了者には公認段位を認定します。 ※詳しくは本誌13ページをご覧ください。



発行
公益財団法人全日本空手道連盟

安全で、場所を選ばず、マナー教育と相乗効果

空手道を選んだ女子中学校

【実践トピックス】



今回は、私立女子中学校2校の授業を取材しました。

両校では、中学校武道必修化以前から、安全面、費用面、教員の武道経験や保護者への説明など、あらゆる要素を考慮しながら武道種目を検討してきたと言います。私立女子校にはどのようなニーズがあり、空手道がそれにどう応えているのでしょうか。

Contents

トップコラム 一体罰一	・・・	002
実践トピックス 空手道を選んだ女子中学校	・・・	003
空手道とは？ 基本形を覚えよう	・・・	006
ニュース・フラッシュ 平成24年度 学校空手道実技指導者講習会	・・・	008
シリーズ空手道の歴史⑥ 新たな歴史へ	・・・	010
Crystal Vision... 産経新聞社 松岡 達郎氏	・・・	011
新コーナー 授業で役に立つ 空手道の教材	・・・	012
Doctor's Eye 「中学生の心の成長と空手道」	・・・	014
INFORMATION 平成24年度 空手道授業実施中学校一覧	・・・	015

トップコラム

一体罰一

大阪市立桜宮高校の男子生徒が部活動の顧問から体罰を受け自殺した問題は、その後大きな波紋となって全国に伝わりました。たいへん痛ましい事件であり、命が蘇ることはなく、改めて人の命の大切さを思い起こさせるものであります。

文部科学省の調査によると、全国の公立小中高校生に体罰を与えたと教育委員会が認めた教員は840人にのぼり、殴る、蹴る、棒で叩く等の被害を受けた児童・生徒は1890人と報告されています。そのうち骨折など深刻なけがをした者も23人を数えています。

教育とは、人間を育成するためにあるはず。叩くことで生まれるのは先生に対する不信感だけであり、時に厳しい態度は必要であっても、言葉や力によって子どもを侮辱し傷付ける行為は不必要だと考えます。指導者は

公益財団法人 全日本空手道連盟
専務理事 有竹隆佐

の資質が問われるところです。自己の感情のみにとらわれ、手を上げることは「暴力」以外の何物でもありません。指導する手段の一つとして手を上げる行為が必要という主張も散見しますが、教える側と教わる側という力関係の中で、その行為は子どもの人格を尊重した教育と成りうるのでしょうか。

全日本空手道連盟は暴力を断じて認めません。ましてや、空手道を修養する者は、使い方を一歩間違えば技によって人を傷付けること、熱血指導と体罰はまったく別物であることを理解し、強い身体と情操ある心を養ってほしいと思います。「空手に先手なし」という格言をふまえ、全空連はこの姿勢を徹底していく所存です。

Staff

中学校授業のための新しい空手道情報誌

あゆみ vol.7

2013年6月号



〈発行〉

公益財団法人 全日本空手道連盟
〒135-8538
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〉

(公財) 全日本空手道連盟事務局長
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

1. はじめに

全日本空手道連盟（全空連）では、中学校武道必修化に向けた広報活動の中で、ある手応えを感じていました。それは「空手道が私立校、とくに女子校に好評である」ということです。そこで、今回は2校の私立女子中学校をクロージアアップしました。両校とも、武道種目を選択するにあたり、さまざまな武道の情報収集をしたうえで空手道に長所を見出し、採用を決めた学校です。公立・私立、男女共学・別学を問わず授業の現場で好評な空手道ですが、どんな側面が、私立女子中学校のニーズに込められているのでしょうか。

2. 実践①

神奈川学園中学校

神奈川学園中学校（神奈川県横浜市）は、大正3（1914）年創立の中高一貫の私立女子校です。平成24年度は12時間、中学1、2年生の各5クラスで空手道を実施しました。

同校では、中学校武道必修化の前に、2年間をかけて種目を検討してきたそうです。体育科教員に武道経験者がおらず、柔道、剣道、合気道の指導者研修会に参加するなど、さまざまな武道の情報収集をおこなった末、空手道が合気道が良さそうだという結論にいたりました。

「安全性、施設、予算の面でもっとも適した武道を探していました」と言うのは保健体育科の喜多由美先生。さっそく全空連に問い合わせると、ちょ

うど3日後に「第2回全国空手道指導者研修会」（2011年8月）が実施されるのが分かり、喜多先生と石川美奈子先生が急ぎよ参加。規定の研修を受け、公認初段に推薦されました。研修会では模擬授業を通して指導の流れを知り、投げや相手との接触がなく安全であることを実感。また「空手道指導の手引」を見て、「空手道なら教えられそうだ」と思えたそうです。

やがて、入念な検討と全職員へのプレゼンテーションを経て、神奈川学園での空手道採用が決まりました。

授業は、体育科教員2名と外部指導者の高松景子さん（神奈川県空手道連盟）が打ち合わせを重ね「手引」に載っている指導内容に沿って進めます。基本技術、移動、基本形を覚え、基本形のグループ発表で評価をつけました。

「生徒の身体を触る必要が出てくるので、外部指導者には女性をお願いしました。担当教員が替わっても教えられるよう「手引」に掲載されている基本形を使うこと、生徒と温度差のない、丁寧な指導も希望しました（喜多先生）

授業の導入とまとめ、技術の基本部分は教員が担当し、号令をかけることや、技のポイントをより詳しく教えるのが外部指導者の担当——と、教員主体の理想的な役割分担が神奈川学園では実現しています。

ちなみに、空手道は保護者にも好評だそうです。授業参観で実際に見学してもらったことや、入学式やPTAの集まりで校長から空手道採用の経緯を



形を覚えることが
楽しいね！

空手道を習って4時間目。少し緊張した面持ちで「えいっ！」

東京都 私立
普連土学園中学校
1年生

2013年1月30日(水) 4時間目(45分) 1年A組 於: 体育館	
11:25	・導入 ・正座、黙想、座礼
11:30	・準備体操
11:35	・基本
11:40	・全員で基本形(外部指導者の号令で)
11:50	・基本形のグループ練習
12:10	・まとめ



号令のかけ方を示す教材。



初めてのグループ練習、必死に取り組む。



号令に合わせて、全員で基本を行なう。



左から山崎先生、喜納先生、高倉先生、渋谷先生。

■生徒の声
「小学生の時に1年間くらい空手を習っていたことがあり、授業でやるのが楽しくて動けるように協力しました」
(1年A組 Aさん)
「初めは緊張しましたが、技や形を覚えることが楽しいです。先生から『身体と心を落ち着かせることが大切だ』

説明するという、学校側のきめ細やかな配慮が理解につながっています。『空手道の動作では身体の軸を作って力を入れます。これが、中学生にとってとても良いですね。正しく美しい姿勢を理解してもらえました。また、1年生が学園生活の初期に『礼法』を身につけられるのも良いです』(喜多先生)
■生徒の声
「基本形で方向転換するところは苦労しました。でも『難しい』というよりも、覚えることが楽しかったです」
(中1E組 阿部由里奈さん)
「強く突いたり、大きな声を出すうちに、精神的に強くなった気がしました」
(中1E組 新井利佳さん)
「みんなで『えい！』と大きく声を揃えると気持ちが良かったです」
(中1E組 会沢みなみさん)
「礼法はふだんやる機会がないので、手の置き方や深くお辞儀をすることが勉強になりました」
(中1E組 石田うららさん)

フィードバックし、よりよい授業を模索していました。教員と外部指導者が互いの持ち味を活かし、指導の質を向上させる関係だと思えます。
授業で空手道を教えるのは初めてという喜納先生は、「他のスポーツには無い武道特有の所作、礼儀や、日本人の理念に対する気づきを引き出せたと思います。予想以上に大きな声が出て、指導すれば生徒たちはついてきてくれることを実感しました」。団体形での号令のかけ方を模造紙に書いて貼り出すなど、教材にも工夫をしました。
取材日、生徒たちは必死になって基本形の順番を覚えていたところでした。「右手で突くのかな？ 左手だったかな？」と生徒同士で話し合い、身体が動かすうちに、じわりと身体が温まり、気持ちのよい汗をかいていたようです。「身体接触がないので、危険は感じていません。空手をやると知らせた時も、不安がっている生徒はいませんでしたね。授業を見た高校生たちの中には『私も空手をやりたかった！』と言っている生徒もいるんですよ」(高倉先生)

今回は女子校に焦点を絞り、空手道採用過程と授業を取材しましたが、公立・私立、男女共学・別学、学校の規模を問わず、空手道は取り扱いきやすい内容であると確信しています。

長期にわたる受験勉強を終えて入学してきた生徒が多い私立校では、生徒の体力面を考慮すると、1年生の体育実技ではとくに安全面の留意が必要です。女子校である、武道場がない、武道経験者の体育科教員がいないといった事情を抱えた中学校においても、空手道の特性、長所がフィットし、現場のニーズを満たしているのではないかと思います。
さらに、マナー教育と根を同じくする礼法や、形のキビキビとした動作が醸し出す適度な精神的緊張にも定評があります。人間関係を築く時期である中学1年次に、団体形を通して協調性が育まれることを評価している先生もいました。

4.まとめ
「安全である」、そして「経済的負担が最小限で済む」というメリットは、女子校に限らず、男子校でも共学校でも共通する空手道の長所です。
基本と形は身体接触がまったくないわけではありません。習熟度に応じて約束組手を取り入れる場合も、相手との距離を調整することにより、安全に授業を運営できます。
と云われたのが印象的でした」
(1年A組 Bさん)



みんなで「えい！」
気持ちがすっきり

外部指導者が号令をかけ、教員が生徒の間を回る。基本形は空手道経験のない教員にも指導しやすい。

神奈川県 私立
神奈川学園中学校
1年生

2012年12月3日(月) 4時間目(50分) 中1E組 於: 講堂	
11:40	・出欠確認 ・正座、黙想、座礼
11:55	・準備体操
12:00	・基本形のグループ練習
12:10	・基本形のグループ発表
12:20	・自己評価シートに記入
12:30	・まとめ



授業のまとめに、自己評価を発表した。



しっかりと書かれた授業ノート。



ドキドキ…基本形のグループ発表。



高松景子先生。



保体科・石川美奈子先生。保体科・喜多由美先生。

3.実践②
普連土(フレンド)学園中学校(東京都港区)は、120余年の歴史を持つ私立女子校で、中高あわせて800名弱の生徒が在籍しています。保健体育科主任の高倉明子先生によると「身体接触がないこと、特別な施設や用具が必要なく、費用がかからないことから空手道を選びました」とのこと。

平成24年度は、中学1、2年生の計6クラスで、外部指導者の喜納真由美さん(東京都空手道連盟)とのチーム・ティーチングで7時間の授業を実施しました。ちなみに、保健体育科に武道経験者はいません。
授業内容は、『手引』に掲載されている指導方法をベースに、クラスに合わせて微調整しています。
24年度の事例を紹介すると、1時間目はホワイトボードに日本地図を書き、空手道発祥の地が沖縄であることなどを話し、オリエンテーションから始めました。その後、基本の受け、突き、立ち方を覚え、3時間目には基本形の順番を学習。4時間目からは3人一組で団体形を行ない、「立礼」と「中段逆突き」を課題にして評価をつけました。
取材日、授業を担当していたのは、山崎紀子先生。モダンダンスが専門で「ダンスと空手道の形には通じるものがあります」とおっしゃっていました。

授業でダンスも習ったためか、当初はダンスと空手道の立ち方を混同してしまう生徒も見られました。しかし、多くの生徒が全身を使って動き、体軸を作ってバランスを取っていましたし、タイミングよく力を入れること——空手道で言う「極め」(きめ)がよくできていて、突きに迫力がありました。ダンスとの共通点が活かされたのかもしれない。

体育科の先生方は、生徒の列に混じって基本形を覚えながら、初心者であるからこそ分かる疑問点を喜納先生に

※記事中には取材時(平成24年度)の学年を記載しました。

空手道とは

第6回 基本形を覚えよう



形(かた)とは、相手を想定して、攻防の技を一定の流れで表現したもの。中学校の授業では、前屈立ち、上段受け、下段受け、中段突きを組み合わせて作った「基本形」に取り組みます。まずは、形の順序を覚えましょう！

気を付け



結び立ち
つま先を約30度ずつ開き、背筋を伸ばす。

礼



結び立ち
上半身を約30度倒す。

気を付け



結び立ち
上半身を起こす。

用意



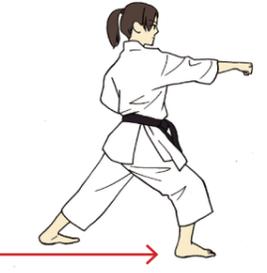
八字立ち(外八字立ち)
左右の拳を握りながら、左足、右足の順に開く。

第1 拳動



左へ90度方向転換
引き手も忘れずに
左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を左方向へ出し、下段受け。

第2 拳動



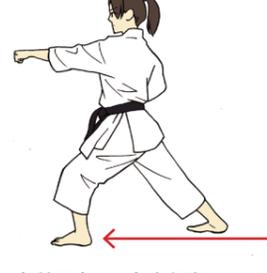
右前屈立ち、右中段突き
左足を軸に、右足を前へ出し、中段突き。

第3 拳動



180度方向転換
右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に180度回転し、下段受けをする。

第4 拳動



左前屈立ち、左中段突き
右足を軸に、左足を前へ出し、中段突き。

第5 拳動



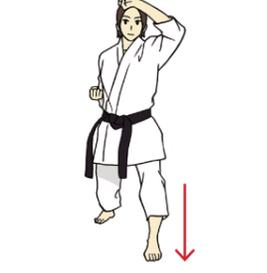
左へ90度方向転換
左前屈立ち、左下段払い
右足を軸に左足を引きつけ、90度方向転換。

第6 拳動



右前屈立ち、右上段受け
右足を前に出して前屈立ちになり、上段受け。

第7 拳動



左前屈立ち、左上段受け
左足を前に出して前屈立ちになり、上段受け。

第8 拳動



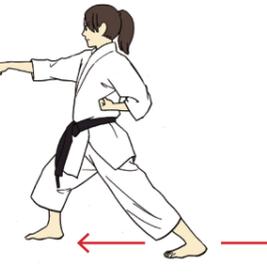
右前屈立ち、右上段受け
第6 拳動と同じ。大きな声で気合を出す。

第9 拳動



270度方向転換
左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつけ、270度回転。

第10 拳動



右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。

第11 拳動



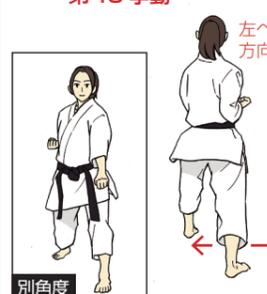
右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に180度回転し、下段受けをする。

第12 拳動



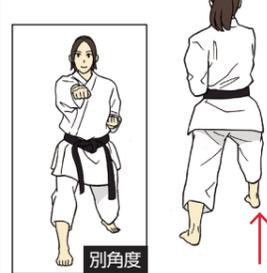
左前屈立ち、左中段突き
右足を軸に、左足を前へ出し、中段突き。

第13 拳動



左へ90度方向転換
別角度
左前屈立ち、左下段払い
右足を軸に左足を引きつけ、90度方向転換。

第14 拳動



別角度
右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。

第15 拳動



別角度
左前屈立ち、左中段突き
左足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。

第16 拳動



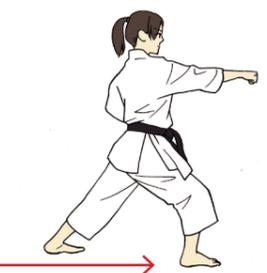
別角度
右前屈立ち、右中段突き
第14 拳動と同じ。大きな声で気合を出す。

第17 拳動



270度方向転換
左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつけ、270度回転。

第18 拳動



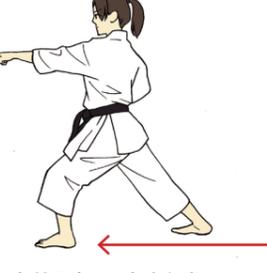
右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。

第19 拳動



右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に180度回転し、下段受けをする。

第20 拳動



左前屈立ち、左中段突き
右足を軸に、左足を前へ出し、中段突き。

直れ



八字立ち(外八字立ち)
右足の位置はそのまま、左足を引きつける。

気を付け



拳を開く
結び立ち
左、右の順に足を閉じ、拳を開いて体側へ。

礼



結び立ち
上半身を約30度倒す。

気を付け



結び立ち
上半身を起こす。

※このシリーズは、(公財)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。

熱心に練習し、上達する初心者
 礼法、基本技術の受け、突き、蹴り、
 運足、基本形（6ページ参照）、基本形
 を3人一組で行なう団体形の競技会、約
 束組手とその競技会……と、年間8〜
 12回をかけて実施する授業内容を、数
 時間に凝縮して学んだ講習会。
 約4割の受講者が空手道未経験者で、
 初日には慣れない動作に戸惑いも見ら
 れましたが、講習会が終了するころには、
 立ち方のフォームといい、突きの力強さ
 といい、講師陣が「おっ」と目を見張
 るほどの上達が見られました。

- これは、受講者に体育指導のプロで
 ある保健体育科教員が多かったためだ
 けでなく、空手道の技術、とくに基本
 形が初心者にも取り組みやすく作られ
 ている結果だと考えられます。基本形は、
 受け方、足の運び方などを極力シンプ
 ルにし、初心者の教員にも指導しやすい
 ように作られています。

一方で、左右対称の動きが充実した全
 身運動をもたらし、形の順序や、2種
 類ある転身（方向転換）の方法を習得
 することが、明確で、適度な目標にな
 ります。達成感を得やすく、初心者も、
 運動が苦手な生徒も、目標達成のため
 練習に熱中してくれます。このことは過
 去に行なわれた指導者講習会や、各校
 で実施された授業においても共通してい
 ます。

生徒の飲み込みが早く「基本形」で
 は物足りなくなりました……という
 場合には、通常の形に蹴りを加えたり、
 違う種類の受けを取り入れるなど、難
 易度を上げた「応用編」を行なうこと
 も可能です。応用編については、今後、
 誌面を通じてご紹介していく予定です。

*

福岡市立西福岡中学校（福岡）

- ・全校生徒421名
- ・空手道授業は年10時間
- ・保健体育科教諭・鶴我隆博先生
 （空手道経験なし）

「本校では、空手道経験者の現校長が
 全空連主催の研修会に参加し、平成24
 年度から空手道授業を実施しています。
 卒業生に中学空手の全国チャンピオンが
 いることで空手道に親しみがあがり、また、
 地域の指導者が外部指導者として授業
 に協力してくれています。

24年度は1年生を対象に、10時間
 （10回）にわたり、礼法、基本、基本形
 を指導しました。最終的には3人のチー
 ムで基本形を発表するところまで発展

ニュース・フラッシュ

「平成24年度 学校空手道実技指導者講習会」

2013年2月13日〜15日、京都市内にて、中学校授業を想定した
 指導法の講習会が行なわれました。参加者39名のうち中学校教員が
 17名（保健体育科10・他7）、高校教員が10名（保健体育科2・他8）と、
 教員の参加が多く見られ、空手道未経験者は全体の約4割でした。

おっ！初心者の形が上達。 取り組みやすさの証明



平成24年度 学校空手道実技指導者講習会
 日時／2013年2月13日(水)～15(金)
 会場／京都テルサ(京都府京都市)
 主催／文部科学省
 (公財)全日本空手道連盟



〈講習会の流れ〉

- 1日目 2月13日(水)
 ・受付、開講式
 ・講義「空手道の特性」…①
 ・実技「空手道の基本動作(移動基本動作)の指導法」…②
- 2日目 2月14日(木)
 ・実技「空手道の基本動作(移動基本動作)の指導法」…②
 ・講義「学校における武道の指導を安全に行うための」…③
 ・実技「中学校武道指導実践法」…④
- 3日目 2月15日(金)
 ・講義、実技形の指導法…⑤
 ・解説「学校における武道指導の在り方」…⑥
 ・質疑応答、閉講式

■講師

- ①全日本空手道連盟副会長 栗原茂夫
- ②全日本空手道連盟専務理事 有竹隆佐
- ③全日本空手道連盟事務局長 日下修次
- ④実践女子短期大学教授 日野一男
- ⑤全日本空手道連盟常任理事 河野匡宏
- 富山県上市町立上市中学校教頭 岩城公二
- 華頂女子中学校高校非常勤講師 荒賀知子
- ⑥全日本空手道連盟常任理事・中央技術委員会副委員長・1級資格審査員 阪梨學
- 全日本空手道連盟評議員・審判委員会委員 荒賀正孝
- ⑦文部科学省スポーツ・青少年局体育参事官付 教科調査官 石川泰成

させました。生徒たちは、初めは動きに慣れなかったようですが、後半は非常に活発になり、興味を持って取り組んでくれました。

私はバスケットボールが専門で、空手道経験はありません。24年度は校長とともに授業を行ないましたが、今後、保健体育科教員が技術指導をリードしていくため、このたびの講習会に参加しました。25年度は空手道授業の研究発表も予定しています。

- 京都光華中学校・高等学校（京都）
- ・全校生徒638名（中学生151名）
- ・空手道授業は年8時間(高校)4時間(中学)
- ・保健体育科教諭・進藤一美先生
 (すこし空手道経験あり)

「本校は中高一貫の女子校で、私自身、小さい頃に少し空手道を習った経験があるので、24年度から武道種目に空手道を取り入れました。しっかりとした指導方法を学ぶため、この講習会に参加しました。

授業は体育館にて、体育着で実施しています。費用がかからず、安全面でも心配なく取り組んでいます。競技用マットなどが無くても実施できるので、用具を準備する時間がかからない点が良いですね。

今回、ひととおり授業を体験してみても、『基本形』の方向転換を覚えるのが難しく感じました。受け方はとても分かりやすかったです。あとは、生徒たちに教える立場に立った時の『教え方、伝え方』を掘り下げていきたいです」



私立京都光華中学・高校
 保健体育科教諭 進藤一美先生



福岡市立西福岡中学校
 保健体育科教諭 鶴我隆博先生



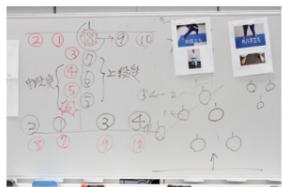
講義では、裁判事例を参考にした安全面の注意点や、授業の例を学んだ。



「約束組手の競技会」のようす。決められた攻防をペアで発表する。



新聞紙を突きで破り、楽しく学習する。好評な指導方法のひとつ。



基本形の順序や運足を図にして示したり、教材を紹介した。

「組手と通じる、記者の勝負」

産経新聞社 大阪本社
経済部デスク 松岡 達郎氏



● 空手道との出会い
今回は、産経新聞大阪本社編集局経済部の松岡達郎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小学校3年生のとき。父（松岡恒憲氏）が指導していた道場に通い始めたのがきっかけです。小学校、中学校と地元の硬式野球チームに所属していましたが、福岡高校に入学し、恩師、田籠（たごもり）楠雄先生にご指導いただきました。田籠先生と私の父は親友で、九州大学空手部では共に練習に励んだ仲です。

● 恩師との出会い
田籠先生は自主性を重視した指導をされました。空手だけでなく、さまざまな部分で先生の影響を受けたと感じています。

● 同志社大学空手部入部
同志社大学では空手部に入部しました。創部は1937年昭和12年、剛柔流の開祖・宮城長順先生が初代師範として指導された大変伝統のある空手部です。学生時代は関西学生選手権大会に出場し、男子75kg以下級の組手で準優勝しました。

● 空手が仕事に活かされたこと
現在、経済部で仕事をしていますが、以前は警察関係の事件記者をしていました。警察関係の方と話す時であれば、事件関

もともと歴史が好きでしたが、田籠先生が世界史担当だったということもあり、ますます関心が深まりました。

高校2年の秋に、ある空手の試合であっさりと負けてしまった時には、先生から「強かった先輩は毎日100本蹴りをして鍛えていたものだ」という話を聞いて奮起し、毎日300本サンドバッグを蹴ったり、オフシーズンになると腕立て伏せやスクワットなどの自主練習をするようになりました。それは日々の習慣として、大学生になってからも続けていました。

係者と直接話をすることもありましたが、当然、警察が捜査していることは秘密事項で、それを記者として会話の中から引き出すスキルが必要です。ただ漫然と話すのではなく、戦略が重要で、相手の反応を見ながら会話を進めていきます。事件の当事者も、なかなか真実を言いません。

そんなやり取りの中で、記者として相手から重要な情報を聞き出す感覚は、組手の「勝負始め」の瞬間や、試合運びとまったく同じです。空手で心身を鍛えたことによつて、「話しながら」ない「相手への取材も、困難な場にも、立ち向かう勇氣、度胸がついたのかもしれない」。

また、日々発行される朝刊、夕刊のため深夜まで働くことも多く、事件記者をしている頃は昼夜を問わず家を出ることもありました。恐怖心からられる現場に遭遇した時も、気持ちを落ち着かせ、平常心を持って対応できた経験もあります。

新聞記者というハードな仕事をこなせたのは、やはり若い頃に空手で心身を鍛えたからこそだと感じています。

—Profile—
1968年6月19日 福岡県生まれ
1988年 同志社大学法学部 入学
1992年 産経新聞社入社

—Personal Karate History—
1988年 同志社大学空手道部 入部
1993年 東四国国体出場



◀大学時代の稽古。右が松岡さん。

シリーズ⑥ 空手道の歴史 (2001年～現在)

新たな歴史へ

幅広い年齢層に 競技や生涯空手として普及

2001年 全日本少年少女空手道選手権大会（全少）が初めて開催されました。この大会は小学1年生から6年生まで、男女それぞれに分かれ、形と組手の2つの競技を学年別で行う試合です。また、同年、ベテラン世代のスポーツの祭典・日本スポーツマスターズ空手道競技も開催され、生涯空手としてもしっかりと位置づけられました。

そして、2005年には第1回全日本障害者空手道競技大会が始まり、現在に至っています。世代を超えて競技化も進み、今や空手はあらゆる方々に親しまれている武道です。特に、全日本少年少女大会については2008年から2日間にわたって行うようになり、毎年2000人以上の小学生が各都道府県の代表として参加し、白熱した試合を展開しています。

世界における空手

1970年（昭和45年）、東京・日本武道館において第1回世界大会が開催されました。それから38年後の2008年、第19回世界大会が再び日本で開催され、参加国99ヶ国、888名の選手が参加しました。今や世界には188のNF（National Federation、空手道連盟）があり、競技人口は5000万人、愛好者は1億人と言われています。

これまで空手道は3度、オリンピックク正式種目に向けて挑戦してきましたが、惜しくも落選してしまいました。2013年にも候補種目の一つとなったものの、残念ながら最終選考に残ることができませんでした。

しかし、ルールを変更するなどして、「わかりやすい空手」「魅力的な競技」を目指す努力を続けてきた結果、2012年の世界大会では、5日間にわたり毎日2万人の観客が集まるなど、人気スポーツとしても発展しています。

中学校の武道必修化

平成20年3月改訂の中学校学習指導要領に、中学1、2年生の保健体育で武道が必修になることが明記され、平成24年度から授業の中で武道が実施されています。

武道が必修化された目的は、「武道の学習を通じて我が国固有の伝統と文化に、より一層親しむこと」にあります。空手道も平成25年2月現在、全国179校で授業が行われています。

これからも、より多くの中学校の授業で空手道が採用され、空手を全く知らなかった中学校の先生、生徒にとっても、正しく理解され、これまでにない新たな空手の歴史が刻まれていくでしょう。

参考文献

「女性のための空手道季刊誌くぐやぐぐ」公益財団法人全日本空手道連盟発行
「空手道マガジン月刊JKFan 2012年6月号」株式会社チャンプ発行

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 世界空手道連合結成（WUKO） 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

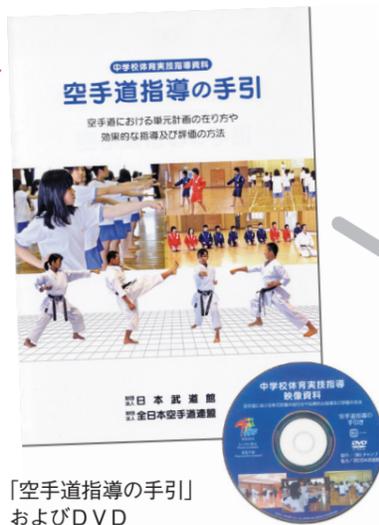
※四大流派…全日本空手道連盟が定めた空手道の4つのおもな流派。松濤館流、剛柔流、糸東流、和道流。

礼法から、立ち方、基本、形、
約束組手まで写真を使って
丁寧に解説しています。

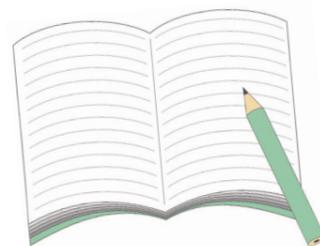
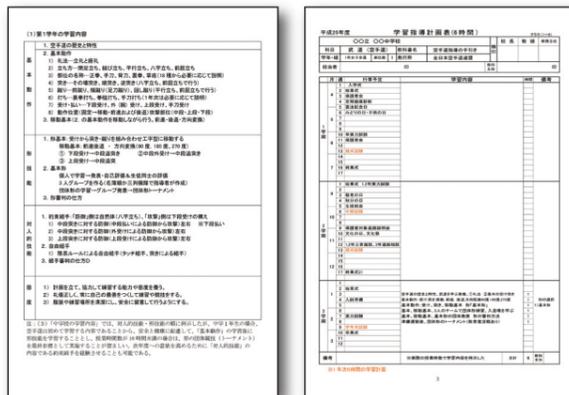
資料

空手道指導の手引
指導案から技術まで
まとめたマニュアル

学年別の指導案(左)は、『手引』に掲載されています。年度を通じた指導時案(右)はホームページからダウンロードできます。授業時間数に応じて6時間から35時間の授業計画があり、参考にしてください。



「空手道指導の手引」およびDVD



授業で役に立つ 空手道の教材

中学校の授業では、先生も生徒もほとんどが初心者。空手道の資料や情報を、あちこち探して集めた先生も多いと思います。

空手道の授業をより効率的に進め、理解を深めるのに役立つ教材の一部をご紹介します。空手道実施校での授業や、指導者講習会で実際に使われているものです。

初めて空手道を学習する生徒は、これから取り組む動作のイメージを視覚から得ておくことで習得が早まり、授業を進めやすくなるでしょう。

説明の際には、教材をホワイトボードに掲示して生徒の注目を集め、続いて先生がお手本を示し、そのうえで生徒に指導するとスムーズです。

ここに挙げた教材・資料は、全日本空手道連盟発行『空手道指導の手引』に載っているほか、全空連ホームページからダウンロードできます。ぜひ活用し、授業を充実させてください！

※「手引」の頒布方法、在庫状況については全空連にお問い合わせください。
電話 03 (5534) 1001
http://www.jkf.ne.jp/

教材

立礼の約束

武道を習う「場」へ
心を切り替えて入る

「空手道」の出席者へ
体育館内に入る際は、
一礼すること。(立礼)
体育科

授業を行なう場所(体育館やダンス室)の入口に掲示するプリントです。空手道を習う場所は「道場」。道場へ出入りする時は立ち止まって礼をします。ささやかな習慣ですが、これによって武道独特の凛とした気持ちに切り替えられるでしょう。

教材

号令のかけ方

授業の開始・終了時
このカードを見よう

体育係
空手道授業の号令(大きな声で)

- 授業の始まり
「全体 右へならえ」をして4列横隊ができたら、「なおいれ」先生が正面をむいたら
「正座」
「正面に礼」先生が正面から生徒のほうに向き直ったら
「先生に礼」 全員で「お願いします！」
「お互いに礼」
- 授業の終わり
「全体 右へならえ」をして4列横隊ができたら、「なおいれ」先生が正面をむいたら
「正座」
「黙想」(約10秒)
「黙想ゆめ」
「正面に礼」先生が正面から生徒のほうに向き直ったら
「先生に礼」 全員で「ありがとうございました！」
「お互いに礼」

※ 授業開始は、掲示板等に掲示するか、板書する。
※ 号令開始は「体育委員」・「体育係」・「体育係」など、すでに中学校にある名称を称す。

空手道の授業では、開始時と終了時に正座、黙想、座礼(または立礼)をします。その際、体育係が号令をかける学校が多いようです。空手道の礼法に慣れるまでは、左のようなカードを作り、大きな声で読み上げてもらおうとスムーズに進みます。

教材

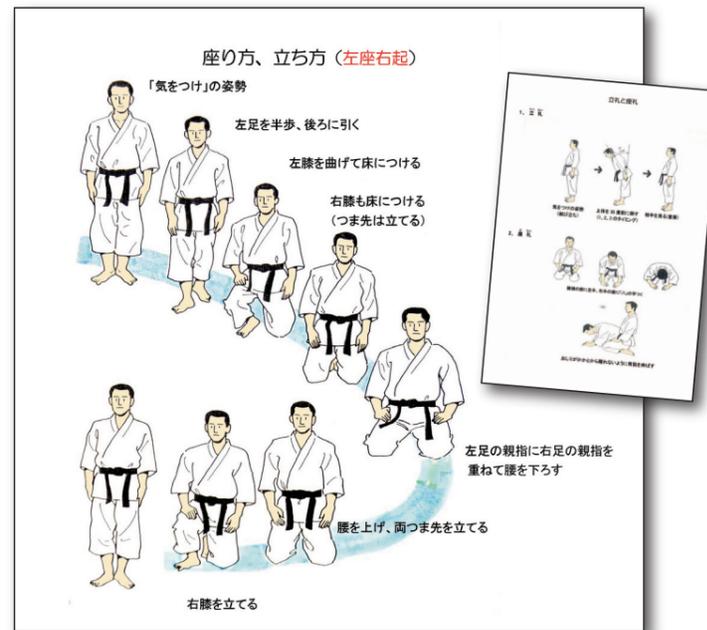
礼法、基本

初めて見る技は
イメージづくりから

空手道独特の動きをイラストで示した教材です。

礼法(正座の仕方、座礼、立礼)、数種類の立ち方、基本の突きや蹴りなどを、イラストや写真で示し、名称と方法を覚えていきます。

『空手道指導の手引』の一つひとつの技が写真付きで載っており、拡大して掲示することができます。学習ノートにこれらの資料を添付している学校もあります。

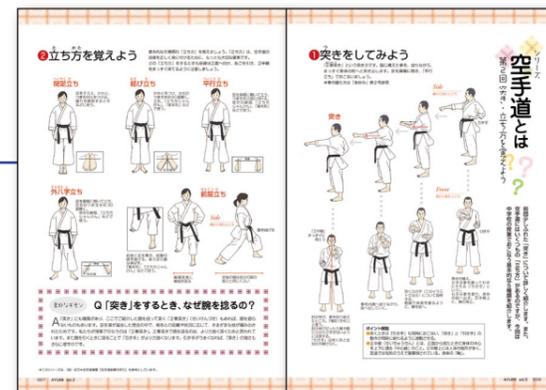


イラスト教材

「あゆみ」

イラストが豊富！
ぜひお使いください

本誌「あゆみ」には、イラストを豊富に使い、空手道の技を初心者にもわかりやすく解説したコーナーがあります。授業中に掲示したり、生徒に配布するなど、たくさんの学校で活用されています。





INFORMATION

全国179の中学校で

空手道が選ばれています

平成24年度 空手道授業実施中学校一覧 *平成23年度実施校も含む

都道府県	中学校名	数
北海道	北広島市立広葉／北広島市立西の里／北広島市立陽香分校／北広島市立西部／北広島市立東部／北広島市立緑陽／北広島市立大曲／上川町立上川	8
岩手県	私立盛岡白百合学園	1
宮城県	石巻市立渡波	1
茨城県	取手市立第二（実施決定）	1
群馬県	太田市立西	1
埼玉県	川口市立岸川	1
東京都	私立八雲学園／私立普連土学園／私立東星学園／私立和洋九段女子／府中市立第六／練馬区立開進第三／私立世田谷学園	7
神奈川県	私立神奈川学園／私立清泉女学院／私立捜真女学院／私立F女学院／私立聖ステパノ学園	5
新潟県	上越市立三和	1
長野県	どんぐり向方学園／阿南町立阿南第一	2
富山県	私立片山学園	1
静岡県	私立浜松開誠館	1
京都府	私立華頂女子	1
大阪府	私立浪速／私立関西創価	2
兵庫県	私立夙川学院	1
和歌山県	太地町立太地／紀美野町立長谷毛原	2
岡山県	真庭市立藤山	1
広島県	私立如水館	1
徳島県	上勝町立上勝中学校	1
福岡県	私立福岡女学院／那珂川町立那珂川北／福岡市立西福岡	3
熊本県	芦北町立佐敷／芦北町立湯浦／芦北町立大野／芦北町立田浦／私立マリスタ学園／私立ルーテル女子学院	6
大分県	高田市立高田	1
宮崎県	私立宮崎第一／私立日向学院	2
鹿児島県	鹿児島市立坂元／私立鹿児島第一	2
沖縄県	(国頭地区) 国頭村立国頭／大宜味村立大宜味／東村立東／東村立有銘／今帰仁村立今帰仁／本部町立上本部／本部町立本部／本部町立水納／名護市立屋我地／名護市立羽地／名護市立久志／名護市立久辺／名護市立東江／名護市立大宮／宜野座村立宜野座／金武町立金武／伊江村立伊江／伊平屋村立伊平屋／伊平屋村立野甫 (中頭地区) 恩納村立安富祖／恩納村立喜瀬武原／恩納村立恩納／恩納村立仲泊／恩納村立山田／うるま市立石川／うるま市立伊波／うるま市立与勝／うるま市立与勝第二／うるま市立あげな／うるま市立具志川／うるま市立高江洲／うるま市立具志川東／うるま市立彩橋／読谷村立読谷／読谷村立古堅／嘉手納町立嘉手納／沖縄市立越来／沖縄市立コザ／沖縄市立山内／沖縄市立美里／沖縄市立美東／沖縄市立安慶田／沖縄市立宮里／北谷町立北谷／北谷町立桑江／宜野湾市立普天間／宜野湾市立嘉数／宜野湾市立真志喜／宜野湾市立宜野湾／北中城村立北中城／中城村立中城／西原町立西原／西原町立西原東 (那覇地区) 浦添市立浦添／浦添市立神森／浦添市立港川／浦添市立浦西／那覇市立安岡／那覇市立首里／那覇市立真和志／那覇市立石田／那覇市立那覇／那覇市立上山／那覇市立神原／那覇市立寄宮／那覇市立古蔵／那覇市立小禄／那覇市立松島／那覇市立城北／那覇市立鏡原／那覇市立松城／那覇市立仲井真／那覇市立金城／那覇市立石嶺／南大東村立南大東／北大東村立北大東 (島尻地区) 豊見城市立豊見城／豊見城市立長嶺／豊見城市立伊良波／糸満市立兼城／糸満市立糸満／糸満市立高嶺／糸満市立三和／糸満市立西崎／糸満市立潮平／八重瀬町立東風平／八重瀬町立具志頭／南城市立玉城／南城市立知念／南城市立久高／南城市立佐敷／南城市立大里／与那原町立与那原／南風原町立南風原／南風原町立南星／渡嘉敷村立渡嘉敷／座間味村立阿嘉／座間味村立慶留間／粟国村立粟国／渡名喜村立渡名喜 (宮古地区) 宮古島市立平良／宮古島市立北／宮古島市立久松／宮古島市立西辺／宮古島市立西城／宮古島市立城辺／宮古島市立福嶺／宮古島市立下地／宮古島市立上野／宮古島市立佐良浜／宮古島市立伊良部／多良間村立多良間 (八重山地区) 石垣市立石垣／石垣市立石垣第二／石垣市立川平／石垣市立白保／石垣市立大浜／石垣市立富野／石垣市立崎枝／竹富町立小浜／竹富町立波照間／竹富町立大原／竹富町立船浦／竹富町立鳩間／与那国町立与那国／与那国町立久部良	126
計		179

※沖縄県において平成24年度に空手道を行った中学校は154校中126校(81.8%) (平成25年2月21日 全空連調べ)

Doctor's Eye

～今回のテーマ～

「中学生の心の成長と空手道」

医学博士・学校心理士 岡本 泰弘

このコーナーでは、医学的な見地から空手道について考えていきます。思春期を迎え、心と身体が大きく変化していく中学生。この時期に空手道を学ぶことは、「心」の面ではどんな意義があるのでしょうか。



●質問1 中学生年代には多くの子どもが身体的な成長期を迎えますが、心の面ではどのような成長をしますか？
心の発達とは脳の発達です。わたしたちの思考や創造、意志の決定等は脳の前頭連合野で行っています。その発達過程である髄鞘化は生後4、5ヶ月から始まっていて、思春期から青年期にかけて完成すると言われています。すなわち、思春期は、思考、感情、意志、積極性、創造性等、人間らしく生きていく心の成長にとって重要な時期なのです。

●質問2 近年、中学生が抱える心の問題には、どのようなものがありますか？
近年、何でも手に入る世の中となり、大人も子どもも我慢をすることが少なくなりました。その弊害として、ストレス耐性が低くなり、ちょっとしたことでムカつき、キレる子どもが多くなってきています。また、規範意識の低下や自尊感情の欠如も指摘されています。

●質問3 武道教育はその解決の一助になりうるのでしょうか？
武道は、基本動作や基本技を身に付けたうえで、相手の動きに応じて攻撃したり、相手の技を防御します。こうして勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる運動です。

また、礼儀作法や相手への思いやりを習得する機会にもなります。上記に挙げた問題の解決として、武道の伝統的な考え方を理解させることで規範意識を高めることができます。次に、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることで自分をコントロールすることを覚え、ストレス耐性を高めることができます。さらに、自分の身一つで競技することで、自身に自信が付き、自尊感情を高められることができます。

●質問4 心の面から見て、中学生が武道を習つメリットはありますか？
思春期・青年期は自己のアイデンティティ確立を発達課題としています。この時期に、日本の伝統文化である武道を正しく学ぶことは、グローバル化する現代社会の中で、子どもたちが日本人としての自覚と誇りを持ち、逞しく生きる力につながっていきます。

中学生期は、とかく他者の目や評価が気になり、いたずらに他者と自分を比較して自己否定感が大きくなる時期でもあります。「自分とは何か」「自分らしさとは何か」といった「**自分の道**」を追求していく**武道をこの時期に学んでいくことは心理学的にメリット**があります。

●質問5 空手道を習つメリットは、どのようなものがありますか？
空手道を習つメリットは多くありますが、ここでは大きく2つ挙げます。

1つ目は**自己をコントロールする力**が付きまします。これはストレス耐性にもつながっていきます。空手道には「空手に先手なし」という教えがあります。自らを律し、かっとなることがあっても、そこはぐっと我慢して自ら攻撃しないということです。また、競技大会の組手では、ルールによって、技を「**ントロール**」することが定められています。そこで、仮に相手の技が当たってしまったとしても、感情的にならずに返すのではなく、きちんと「**ントロール**」された見事な技を、冷静に極め返します。こうして脳の運動連合野や前頭連合野を上手に働かせることができます。

2つ目は**人との距離感をつかむ**ことができます。人間関係の均衡を保つためには「相手との距離感をうまく取る」能力が求められます。相手の領域に踏み込み過ぎないように、近すぎず、遠すぎず、適度な距離感で「コミュニケーション」できる人は、人間関係を良好に保つことができます。

空手道では「**間合いを制する者は勝負を制す**」というように、相互の技量、体格、気力、構え、癖など様々な要素によって間合いが決まります。自分の間合いを保ちたいと思っても相手も常に動き変化します。その変化の状況の中、瞬時に判断し、間合いを取れるようにしていくことは、相手の心を読み、私たちの日頃の対人「**コミュニケーション**」にも十分応用できます。

ここに掲載されていない空手道実施校がありましたら、全空連までお知らせください。



新しい翼で、世界の空へ。



明日の空へ、日本の翼