（９）掲示資料

**「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**

14

体育館やダンス室で授業を行う場合入り口に掲示する

解説：武道では、練習のことを「稽古」と言います。同様に練習する場所を「道場」といいます。

道場施設が無い場合は、授業場所を道場と見做して稽古(授業)を行います。

体育館、講堂、ダンス室入り口に掲示し「道場」で稽古するという心構え、緊張感を持たせる。

入場時に中に向かって礼をする。退出する際も同じように礼をする。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、「なおれ」先生が正面をむいたら

「正　座」

「　」（約10秒）

「やめ」

「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」

※　授業当初は、掲示板等に掲示するか、板書する。

※　号令係はいわゆる「体育委員」・「体育係」・「武道係」など、すでに中学校にある名称を使う。

体育係が既に決まっている場合が多いので、そのまま生かした方がスムーズに進行する。

７）座り方、立ち方

座り方、立ち方（左座右起）



　「気をつけ」の姿勢

左足を半歩、後ろに引く

左膝を曲げて床につける

右膝も床につける

（つま先は立てる）

左足の親指に右足の親指を

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　重ねて腰を下ろす

腰を上げ、両つま先を立てる

　　右膝を立てる

立礼と座礼

１、

気をつけの姿勢　　　　上体を30度前に倒す　　相手を見る(重要)

　　　　　　　　　　　　　　　（結び立ち）　　　　　　(1、2、3のタイミング)

2、

膝頭の前に左手、右手の順に「八」の字つく

　おしりがかかとから離れないように背筋を伸ばす



立礼

