

## 武道教材の授業実践モデル

### Instructional Models of Budo in Physical Education

本 多 壮太郎

Sotaro HONDA  
保健体育ユニット

檜 崎 教 子

Noriko NARAZAKI  
保健体育ユニット

水 月 晃

Akira SUIGETSU  
崇城大学総合教育センター

則 元 志 郎

Siro NORIMOTO  
熊本大学名誉教授

(令和元年9月25日受付, 令和元年12月12日受理)

#### Abstract

The previous studies (Narazaki et al., 2018; Suigetsu, et al., 2018) focused on discussions of future direction of budo (Japanese martial arts) and characteristics of judo, karatedo and kendo in comparisons with Western combat sports such as wrestling, fencing and boxing. What needs to be taught in classes of each budo in PE at junior high schools was also examined through the above discussions. Based on these studies, this study aimed to examine and present instructional models of judo, kendo and karatedo in PE, focusing on first-year junior high school students (age 12-13).

Key words : Budo, Instructional Models, First-year Junior High School Students

#### I 緒言

武道が学校体育授業において必修化され, その指導内容・方法が検討・実施され続けている。しかし, その多くは技能指導中心に行われている。我が国固有の考え方や伝統的な行動の仕方などに関しては, 講話や道場での作法などに留まっている場合が多い。

明治以降, 外国スポーツがほぼ同時期に日本に輸入され, 日本人はそれらを変容することなく受容してきた。運動(スポーツ)文化のほとんどは欧米発祥であり, 日本発祥の運動(スポーツ)文化は武道と水泳だけと言っても過言ではない。ス

ポーツ発祥の国々から最も離れ, かつ鎖国政策を敷いていた日本には独自の運動文化が存在していた。

学校体育授業において運動(スポーツ)文化の継承・発展は教科内容であることは言うまでもない。そして, その文化内容の教材研究を踏まえての指導内容が重要である。これは素材としてのスポーツだけでなく, 武道においても同様である。

同じ武道の範疇にあっても柔道, 剣道, 空手の向かう行方は各々多少異なっている。それは, 競技化, オリンピック化, 国際化において, 各々の「道」の行方が日本運動文化としての継承・発

展に影響していくと思われる。教材において、武道の継承・発展を教える場合、各々あるいは共通の「道」の行方を探る必要がある（檜崎ほか、2018）。また、わが国固有の運動文化を把握するためには西洋の格闘技との比較検討も必要となる（水月ほか、2018）。それらは、運動（スポーツ）文化の背景、精神、継承・発展過程および現状を比較することにより可能となる。

本研究では、武道文化の動向（行方）および西洋格闘技との比較について検討したこれまでの研究を踏まえ、武道教材の授業実践モデルを検討することを目的とした。

## Ⅱ 研究方法

武道の行方（継承・発展）および西洋格闘技との比較等（檜崎ほか、2018；水月ほか、2018）を踏まえたうえで、日本の運動（スポーツ）文化としての武道教材の内容・方法に関して、その典型である柔道、剣道、空手道において具体的な実践モデルを検討した。

## Ⅲ 結果

### 1. 柔道の場合

以下では、中学校第1学年の生徒が受け身と投の形を習得する利点について取り上げ、柔道の授業実践モデルを提案する。

柔道の稽古を受け身、乱取り（自由練習）、試合、形に分類したとき、熟練者の多くは乱取りと試合に重点を置いて日々の稽古に努めている。その他の受け身と形を身に付けることは柔道の基礎であり、初心者のみならず熟練者にとっても、洗練された技を体得する上で重要な稽古であると考えられる。小澤ら（2017：109-117）は、柔道は伝統的に形と乱取りによって技術が追求されていることから、「投の形」学習のスモールステップ化やドリルゲームとしての「投の形」学習の活用について提案している。

まず、受け身を習得する利点として、安全面と技の理合いを身につけることが挙げられる。受け身を習得することは、柔道による怪我や重大事故を回避させ、その他の体育実技でも起こりうる接触による転倒などの怪我の回避にも有用である。また、取りと受けがお互いに協力することで、崩し、つくり、掛けという技の理合いを学ぶことができる。

次に、投の形を習得する利点として、左右の技術や基本の体さばきを身につけることが挙げられる。投の形では、手技、腰技、足技を各3本ずつ

左右交互に実施するため、左右の技術が習得できる。また、下がりながらかける払い腰や支え釣り込み足、踏み込みながらかける背負い投げや浮き腰、横に移動しながらかける送り足払い、回りながらかける内股など、基本の体さばきを習得することができる。

福岡県内のK中学校では、第1学年では固め技を中心に学習し、投げ技は第2学年になってから指導しているのが現状である。第1学年から投げ技を指導できない理由として、限られた単元時数による問題だけでなく、学習者の身体的な課題が挙げられた。

学習者は、それまでの日常生活や運動・スポーツなどの身体活動において、素足で畳を移動する動作に慣れておらず、移動中に足や指を畳に引っかけて転倒する危険性が考えられる。また、学習者は頭部を支えるための頸部の筋肉が未発達であり、投げ技の指導よりも頸部の強化が必要であると考えられる。

表1に、柔道の単元計画と学習の流れ（第1学年9時間の具体例）を示した。本研究では、小野沢ら（2010：6-7）により作成された柔道の単元計画を基に、学習者の身体的な課題を踏まえて、柔道の授業実践モデルを作成した。また、投の形の体さばきに着目した練習法を考案し、かかり練習による技の理合いを習得するための単元計画を検討した。

「はじめ」の第1～2時間目では、オリエンテーションとして武道の特性、礼法、歴史、柔道衣の扱い方を紹介し、武道とスポーツの違いについて理解を深め、学習意欲を高める。受け身の習得では、横受け身と横転受け身を取り上げており、基本となる投げ技の習得に必要な転び方を身につける。横転受け身というのは、小野沢ら（2010：26）によって初心者のために考案された横に転がる受け身である。投げ技の導入では、支え技系の膝車と回し技系の体落としを取り上げており、膝つき姿勢から立ち姿勢へと受け身の難易度をステップアップさせて、2つの投げ技の取りと受けを学習する。

「なか①」の第3～4時間目における受け身の習得では、後ろ受け身と前回り受け身を取り上げており、さまざまな方向に姿勢を崩されても、自分の身を護るための方法を学ぶ。固め技の導入では、固め技の基本姿勢からの攻撃と防御の方法を学ぶ。基本姿勢では、相手があお向けまたはうつ伏せになった状態で上から攻撃する場合と、自分が畳に背中をついた状態で下から攻撃する場合が

表1. 柔道の単元計画と学習の流れ（第1学年9時間の具体例）

区分 時間	はじめ		なか①		なか②			まとめ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	礼法 本時のねらいの確認 準備運動 体ほぐしの運動(回転運動、四肢を使った歩行運動)								
10分	●オリエンテーション		●受け身の習得		●かかり練習による技の理合いの習得			●実技試験	●発表会
	武道の特性 礼法 歴史柔道衣の扱い方		後ろ受け身 前回り受け身		1.【基本編】体さばきに着目した練習法 ①下がりながらかける技 膝車 支え釣り込み足 ②踏み込みながらかける技 大外刈り 小内刈り 2.【応用編】体さばきに着目した練習法 ①横に移動しながらかける技 送り足払い ②回りながらかける技 体落とし 大腰			技能評価  1. 受け身 横受け身  2. 投げ技 膝車  3. 固め技 けさ固め	相互評価 自己評価 教師の評価
20分	●受け身の習得		●固め技の導入						
	横受け身 横転受け身		1. 固め技の基本動作 ①姿勢 ②攻撃 ③防御 ④攻め方 ⑤返し方 2. 基本となる固め技の習得 ①けさ固め ②横四方固め ③上四方固め 3. 固め技の約束練習 ①抑え込み姿勢から攻防 ②組み合う姿勢から攻防						
30分	●投げ技の導入				●固め技の自由練習 簡単な試合  自由練習の延長として簡単な試合を扱う ※背中合わせの姿勢から攻防			●まとめ	
	1. 基本となる投げ技の習得 ①支え技系:膝車 ②回し技系:体落とし 2. 難易度をステップアップ 膝つき姿勢→立ち姿勢								
40分									
50分	本時のまとめ 整理運動 相互評価 自己評価 教師の評価 次時の確認 黙想 礼法								

ある。寝姿勢からの攻防は特殊な動きであるため、その動きに慣れるまでに時間を要する。固め技の基本動作は単調な動きであるが、受け身と同様に自分の身を護るための技術であることを理解させる必要がある。基本となる固め技の習得では、けさ固め、横四方固め、上四方固めを取り上げている。固め技の約束練習では、抑え込み姿勢からの攻防を行い、できるようになったらお互いに組み合う姿勢からの攻防に難易度をステップアップさせる。

「なか②」の第5～7時間目におけるかかり練習による技の理合いの習得では、体さばきに着目した練習法として、基本編と応用編に分類している。まず基本編では、膝車と支え釣り込み足を取り上げている。取りと受けが右自然体で組み合った姿勢で、取りが下がりながら技をかける練習法である。その他にも、基本編の大外刈りと小内刈りでは、同じく取りと受けが右自然体で組み合った姿勢で、取りが受けを押しながら技をかける練習法を紹介している。基本編では、取りと受けが前後に移動した体さばきの中で技をかけるタイミングを身につけることができる。

「なか②」の応用編では、送り足払いを取り上げている。取りと受けが右自然体で組み合った姿勢で、横に移動しながら技をかける練習法である。その他にも、応用編の体落としと大腰では、取りと受けが右自然体で組み合った姿勢で、右回

りまたは左回りに移動しながら技をかける練習法を紹介している。これらの練習はかかり練習のため、取りが受けに対して技をかけるところまでの崩し、つくり、掛けという技の理合いを身につけるため、何回も反復するものである。学校体育で初めて柔道を履修する学習者であっても、練習方法を工夫することによって、安全に投げ技を習得することができると考えられる。

「なか②」の固め技の自由練習または簡単な試合では、学習者の習熟に応じて取り扱うものとする。すでに、固め技の約束練習として、抑え込みの姿勢や組み合う姿勢からの攻防を行っているので、お互いに背中合わせの姿勢からの攻防に難易度をステップアップさせる。お互いに組み合う際の指導上の留意点として、背中合わせの姿勢からどちらの方向に回るのか、約束事を決めて取り組むことが、頭部の打撲等の怪我を回避するためにも重要である。

「なか②」の8時間目では、技能評価の例示として、横受け身、膝車、けさ固めの実技試験を挙げている。学習者には授業の導入段階で実技試験について説明し、技能の向上に努めることを促すように指導する。「まとめ」の9時間目では、学習した成果の発表や感想文の記入を通して、自分の課題を明確化する。

ここまで、柔道の単元計画と学習の流れを提案したが、柔道の楽しさを学習者に伝えるために



表 2. 剣道の単元計画と学習の流れ（第 1 学年 9 時間の具体例）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	武道(剣道)の 成り立ち, 特 性	本時の内容 ・展開確認	垂れと胴の装着, 本時の内容・展開確認, 準備運動						
10分	単元目標, 本時・単元の 内容・展開, 約束事等	垂れと胴のつ け方  準備運動	手拭い, 面の つけ方	面つけ  面, 胴, 小 手の打ち方・打 たせ方	面つけ  面, 小手, 胴 の打ち方と防 御	面つけ  防御する相手 に対して面一 胴, 小手一面	面つけ  簡易試合①に向けたグルー プ練習		面つけ  簡易試合①に 向けたグルー プ練習
20分				相互評価	防御する相 手に対して 面一胴, 小 手一面	相互評価	・基本動作 ・二段の技 ・自分に適した攻撃方法づくり ・他のグループとの交流試合 (武者修行)		
30分	準備運動  竹刀操作, 足 捌き, 素振り	胴の打ち 方・打たせ 方	面, 胴, 小 手の打ち方・打 たせ方	面, 胴, 小 手の防御		簡易的攻防②			グループ対抗 による簡易試 合①
	面の打ち方・ 打たせ方	面の打ち 方・打たせ 方	礼・礼法につ いて	簡易的攻防①	簡易的攻防 ①				
40分		相互評価							
									本時・単元の まとめ, 片付 け
50分	本時のまとめ, 次時の確認, 片 付け		本時のまとめ, 今日の残心, 次時の確認, 片付け						

は, 学習内容を精選する必要がある。柔道の受け身や基本動作は単調な動きであるが, 安全面において重要であることを理解した上で, 学習者の興味や意欲を高める工夫も指導者の重要な役割であると考えられる。

## 2. 剣道の場合

以下では, これまでの研究及び 2017 年 7 月に発行された中学校学習指導要領解説(保健体育編)(文部科学省, 2017)に示される目標及び内容を踏まえ, 中学校第 1 学年を対象とした剣道の授業実践モデルを提案する。またその際, 文部科学省委託事業「一 武道等指導充実・資質向上支援事業」に係る武道指導に関する調査」調査報告書(第三報)(東京女子体育大学, 2018)に剣道授業の課題として挙げられた「愛好的態度の育成」「課題解決力の向上」「技能の取り扱いと習得・向上」の 3 点も留意しつつ論を進めていく。

表 2 は, 中学校第 1 学年を対象とした単元計画の例を示している。第 1 時間目では, 武道(剣道)の成り立ちや特性を紹介したり, 考えさせたりして学習者の理解や授業への関心・意欲を高めていく。その際, 「元の鞘に収まる」「反りが合わない」「抜き打ち」「柄の間」といった日本刀と関連し, 現在の生活の中でも使われる用語をクイズ形式で当てさせると「なるほど!」といった声が聞こえてくる。準備運動では, 単に関節の可動域を広げたり筋温を高めたりするだけでなく, 楽し

さや盛り上がり, 学習仲間との関わり合い, 主運動で学習する内容の土台や感覚づくり, 種目の特性や運動のポイントの理解につながるような内容の工夫が求められる。浅見(2011a, 2011b)や松永・本多(2017)は, 上記の要素を含む具体的な内容について紹介しており参考とされたい。

面の打ち方・打たせ方については, Honda(2018)は, リズムを活用した学習・練習を取り入れている。これは面打ち, 小手打ち, 胴打ちといった各基本打撃動作を 8 つの動きに分け, 1～8 のリズムに合わせて行うことで, 覚えやすく効果的に習得を図っていくものである。また, 基本打撃動作の学習で大事にしたいのは「残心」の理解と実践である。用具を使って打つといった運動の後, 次の局面への備えが求める競技規則があるのは剣道特有のものであるが, 大半の学習者はそういった動作を取ることに慣れていない。結果として, 打った後に相手が容易に反撃できる距離にいたり, 隙だらけの状態であったりする場合が多く見られる。そのような距離や状態にいることは剣道という対人競技ではどのような意味を持つのかを理解させながら実践を図っていくようにしたい。もう 1 つ大事にしたいのが打たせ方の技術の習得である。きちんと打たせてくれる仲間がいるからこそ打つ側の技能も高まっていく。逆に打たせる側の打たせ方がいい加減なものであったり, 未熟であったりすると打つ側の技能の向上は期待できない。また, 授業においては怪我等の理由で

活動に参加できない学習者がいる場合が多い。そのような学習者でも、打たせる役割を真剣さとともにきちんと務めることができるならば仲間の学習に大きく貢献できる。学習初期の段階において、打たせる技術の習得は打つ技術と同じくらい、あるいはそれ以上に重要なものとして捉えるべきである。

第2時間目の授業では、垂れと胴のつけ方の学習が計画されている。体育における剣道授業においては時間数や授業数の制限上、専門的な胴紐の結び方ではなく、胸乳皮（胴の上部の左右にある輪）に紐を通した後は、胸のところで蝶結びをするといった簡易なつけ方が薦められる。その後の内容では、胴と面の打ち方・打たせ方の相互評価が計画されている。ここでは、「面打ちと胴打ちに共通するポイントはなんだろう」といった問いかけにより、学習者に個別の知識を構造化させ、それを活用して互いの出来栄を見合ったり、アドバイスしたり、自分の課題の発見及び解決に取り組ませるように展開していきたい。その際、参考となる動きのポイントやつまずきの事例の提示や練習方法の提供（文部科学省、2017：151）といった支援を図ることが指導者にとって重要である。

尚、第2時間目から第8時間目までの授業の終わりに際しては、先行研究（水月ら、2018）で示した「今日の残心」の時間が含まれている。「打突した後に油断せず、相手のどんな反撃にもただちに対応できるような身構えや気構え」（全日本剣道連盟、2000：111）といった次の局面への備えを、競技規則の範囲内に留めず、授業外の生活や社会においても最後まで礼を尽くす、気を抜いたり羽目を外したりすることなく最後まで成し遂げるといった態度や行為の意義の理解及び実践といった汎用的な知識や技能の獲得につなげていこうとするものである。

第3時間目の授業では、手拭いと面のつけ方の学習が計画されている。ここでも専門的なつけ方ではなく、手拭いであれば帽子のようにして（全日本剣道連盟、2009：86）、そのまま被ればよいだけにしたり、面紐であればベアで互いにつけ合うようにしたりするなど、効率的なやり方が薦められる。その後の内容では、面、胴、小手の打ち方・打たせ方の学習に続いて、礼・礼法の意味の理解と実践を図っていくことが計画されている。前述の通り、打たせる側の真剣さと技量が打つ側の技能の向上に大きくかかわってくるものであり、剣道での礼とは自分の技能を高めてくれる相

手への感謝と敬意、それを具体的にかたちとして示すのが礼法であるとの理解と実践につなげていきたい。「相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること」（文部科学省、2017：153）とは訓練として教え込まれることではなく、互いの協力・協働により取り組む中で、相手の存在について実感するからこそ真に身につくものといえる（本多、2016：22）。礼・礼法の理解や実践が3時間目に設定されている理由もここにあり、実感をもたらす適切な時期やタイミングを考慮してのことである。

第4時間目の授業では、面、小手、胴の打ち方と打たせ方の相互評価が計画されている。「面打ちと胴打ちに小手打ちを加えて、3つの打撃動作に共通するポイントを考えてみよう」といった問いかけにより、学習者に基本打撃動作に関する知識を構造化させ、その活用を図る協働的な学びにつなげていきたい。面、胴、小手打ちに対する防御法の学習の後は、簡易的攻防①が計画されている。ここでの攻防は、攻撃側と防御側に分かれて30秒程度でそれぞれの役割を交代するといったものである。「したい（打ちたい）－させたくない（打たせたくない）」やりとりが同時進行で繰り返し広げられる対人競技であるが、瞬時の状況判断やそれに基づいた技術を遂行することは、中学校第1学年においては難度が高すぎるものと思われる。故に、攻防分離型の簡易的な方法を採用することで学習者の負担を半分に減らし、その時持っている力で攻防を楽しんだり、課題を発見したりすることにつなげていけるものと考ええる。

第5時間目の授業では、防御する相手に対してどうするかといった学習が計画されている。ここでは、「面や小手への攻撃が防御された後に有効な次の攻撃は？」、「次の攻撃の後、スムーズに残心を示すためにはどこへどう移動すればいいか？」といった問いかけを基に、課題発見及び解決に導いていきたい。

第6時間目の授業では、「面－胴」、「小手－面」の相互評価が計画されている。ここでも「面の後に直ちに胴、小手の後に直ちに面といった攻撃がなぜ成り立つのか？」といった問いかけにより、「相手が一つの部位を防御すれば、別の部位に隙ができる」といった概念的知識の獲得を促し、それを活用して簡易的攻防②につなげていきたい。簡易的攻防②では、攻防を時間ではなく攻撃回数で区切るようにする。具体的には攻撃側の攻撃は3回までと限定される（連続的な攻撃は1回の攻撃としてカウントされる）。これにより、やみく

もに竹刀を振り回して攻撃するのではなく、「こうしたら（攻撃の機会づくり）、こうなって（相手の反応）、こう打って、一本」といった攻撃の方法を試行・思考させていくことになる。

第7～9時間目の授業では、簡易試合①に向けたグループ練習及びグループ対抗による簡易試合①が計画されている。簡易試合①のルールは簡易的攻防②と同様のやり方であるが、1つだけ加えられるのが、攻撃側の3回の攻撃をすべて防御側が防御すれば防御側の勝ちとなり、攻撃側が「参りました」と言って頭を下げ、防御側は3回の攻撃の中で打たれたと思ったら「参りました」と言って頭を下げ攻撃側の勝ちとなるといったルールである。中学校第1学年の段階で、審判といった第3者を立てて勝敗の判定や試合の運営をさせるのはまだまだ難しく、時間も掛かりすぎるものと予想される。簡易試合①のやり方だと、短時間で多くの試合を実施することができ、その「試し合い」の分だけ思考する材料も多くあるいは明確に得られることにつながると期待される。尚、第1学年の段階では、このような簡易試合①が計画されるが、第2学年以降では簡易試合②として、攻撃側が打ったと思ったら構えを解いて（右斜め下に剣先を向ける）「どうだ」というジェスチャーを示す。防御側はそれに賛同するなら「参りました」と言って頭を下げる。賛同しない場合は首を横に振る。簡易試合③として、第3者を審判として立てるといった展開が計画される。試合をする両者が攻防の両方を同時に展開しながら有効打突を競い合うのは、このような攻防分離型の簡易試合を経てからの導入が適切ではないかと考える。

### 3. 空手道の場合

武道教材の授業実践モデル（空手道）を検討するにあたり、「『道』の行方と学校体育：武道で何を教えるのか」（檜崎ほか、2018）の先行研究においては、「相手と向き合うことを通して自分とも向き合い、相手を尊重する心や克己心を育成する」必要性を述べた。また、「『道』の行方と学校体育：武道と西洋格闘技との比較と学校体育」（水月ほか、2018）では、空手道とボクシングを比較検討し、空手道の「型（形）」に秘められている、「正統なる技術と精神」「礼」「克己心」「残心」などを自ら体現し継続（反復）・協調することが肝要であると述べた。特に「残心」は、日本固有の文化である武道の考え方・訓えであるが、全日本剣道連盟（2000）は「打突した後に油断せず、相手のどんな反撃にもただちに対応できるよ

うな身構えや気構えである」と定義している。このことは、心身一如であり「次に備える・備わっている」ということであり、危機を察知し未然に防止する姿勢を維持するという危機管理能力にも繋がってくる。また、武道憲章（1987）にも「勝っておごらず負けて悔やまず、常に節度ある態度を堅持する」と勝負に対する「残心」の在り方が明記されている。

以下では、上記を踏まえ、「残心」を授業の中核に据えた、中学校1学年を対象とした空手道の授業実践モデルを提案する。

表3は、9時間の授業における具体例として示している。単元目標としては、日本固有の文化である武道（空手）を学習する際の心構え、身構え、伝統技能を系統的に体感させ理解・修得を促す。内容としては、武道（空手道）の変遷を踏まえながら、「義」「礼」「克己心」「残心」を「型（形）」の中に集約し実践していく。空手の本質は、「護身の術」にある。「空手に先手なし」といわれるように、空手の形の第一手は必ず「受け」から始まる。このことは、空手道を通して心身を鍛錬し「危機管理能力」を高めることにも繋がってくる。

単元計画と学習の流れについては、各時間の目標を理解し、実践する力を養う。また、振り返りの練習で自己の得手・不得手を理解し、技術の定着を促すために反復練習をおこなう。そして、授業の中核である「残心」については、今日の気付きや実践したことを「今日の残心、明日の残心」として授業ノートに整理し、日常での目標や次の授業における自己目標に繋げる。以上のことに留意し、9時間の授業を展開していく。

第1時間目の授業は、「義」「空手の変遷」「空手に先手なし」についての背景・意味を理解し、「残心」の在り方を含め実践に繋げる。その中で、立礼・座礼の作法およびその場基本の技術の習得を目指す。特に礼法については、「武道は、礼に始まり礼に終わる」といわれるように、礼を重んじ、その形式を学ぶ。礼は自己を制御するとともに相手を尊重する態度を「型（形）」に表すことを理解させ実践させることが重要となってくる。

第2時間目の授業は、空手道と類似した西洋格闘技（ボクシング）との違いを認識し、日本固有の武道（空手道）としての理解を深める。また、空手道のイメージを定着させるために、中学校体育実技指導映像資料・世界大会のVTR学習を行う。その場基本においては、前回の復習も含め、体重移動に伴う動きを段階的に実施していく。



表 3. 空手道の単元計画と学習の流れ（第 1 学年 9 時間の具体例）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		礼法（立礼・座礼）、本時の目標・内容・展開の確認							
	単元目標、単元の内容・展開、約束事の確認など ※「型（形）」を通じて義、礼、克己心、残心などを涵養する	空手道の変遷・特徴、西洋格闘技（ボクシング）との違いについて	徒手空拳について、基本の技術ポイント（力の強弱、呼吸、気合、	基本形について（空手に先手なし、徒手空拳）	基本形について（力の強弱、呼吸、気合、残心）	団体形（三人一組で共同一致）	約束組手（相手との距離感を掴む）	約束組手（相手の初動、残心を意識する）	発表会（団体形、約束組手）
10分		V T R 学習（中学校体育実技指導映像資料、世界大会）	準備運動						各自、演武の為の練習・準備
	義、空手の変遷、空手に先手なし		その場基本②（平行・前屈立ちで受け・突き・蹴り）	その場基本（平行・前屈立ちで受け・突き・蹴り）	移動基本②（前屈立ちで突き・蹴り、回転してからの下段受け）				
20分	礼法（立礼・座礼）	準備運動	その場基本③（一歩踏み込みでの受け・突き・蹴り）	移動基本②（前屈立ちで突き・蹴り、回転してからの下段受け）	基本形②（力の強弱、呼吸、気合、残心） ※号令あり	基本形③（三人一組）	約束組手①（攻撃の練習）	約束組手③（二人一組での攻防の練習） ※相手との距離をとる	団体形、約束組手の演武（成果発表）
	立ち方（8種）、部位の名称（18種）				基本形②（単独で形の演武ができるようになる） ※号令なし		約束組手②（防御の練習）		
30分	受け（平行・前屈立ちで上段、中段、下段）		移動基本①（前屈立ちで突き、回転してからの下段受け）	基本形①（両手両足、体重移動などバランス良く体を使う）			約束組手③（二人一組での攻防の練習） ※相手との距離をとる		
	突き（平行・前屈立ちで上段、中段）								
40分	蹴り（平行・前屈立ちで中段前蹴り）								
	振り返りの練習（復習）								
50分	本時のまとめ、次回の確認、「残心」について	本時のまとめ、次回の確認、今日の「残心」・明日の「残心」について							単元のまとめ

第 3 時間目の授業は、身にいつさいの武器を持たずに、突き、蹴り、打ちなど全身のあらゆる部位を使って外敵から身を守る「徒手空拳」としての武術（空手）であることを理解して、力の強弱、呼吸、気合、残心を意識しながら、「一撃必殺」を目指し、その場基本と移動基本を実践する。

第 4・5 時間目の授業は、個人形を中心に実践していく。「徒手空拳」としての空手の技術と精神は、「型（形）」に全てが集約されている。まずは、自分と向き合い、左右均等・上下協調し全身を使いながら、技の緩急、体の伸縮、力の強弱を意識し、繰り返し演武することにより、自己形成力と自己表現力を育む。また、「空手に先手なし」といわれるように、すべての形は受けからはじまっており、仮想の敵と対峙する。そして、「残心」の気構え、身構えを意識しながら自己防衛に努める。

第 6 時間目の授業は、前回の形を三人一組の団体形式として実践する。相手を尊重し共同する力を育む。他人を観察し、考え、感じたことを言葉にして相手に伝える能力、そして、目標を達成するための方法を共に考え実行する能力を育み、団

体の一員として最善を尽くすことを目指す。

第 7・8 時間目の授業は、約束組手を実践する。約束組手においては、「攻撃側」と「防御側」に役割を分け、約束された技の攻防を行うものである。相手と向き合い、自分と向き合う緊張感ある攻防の中で「克己心」「間合い（相手との距離感）」「残心の精神」の習得を目指す。小山（2011：71）は、克己心について次のように述べている。組手をする際に体格の差だけではなく、性格の弱さも顕著に表れる。相手と向き合っているのに、自分と向き合うこと、言い換えれば本能と向き合うことになる。その怖さに向き合い、克服し、勇気を振り絞ること。そこに、学習者に空手道を経験させる大きな意義がある。また、間合いにおいては、相手の領域に踏み込み過ぎないようにする。「間合いを制する者は勝負を制す」といわれるように、近すぎず遠すぎず、「相手に倒されない」「相手を倒せる」適度な距離感を一定に保つ。特に約束組手において重要なことは、「どこを護るのか」「どのように護るのか」であり、その中で危険を察知し「残心」がうまれる。小山（2011：76）がいう「残心」とは、攻撃した側が反撃を受けないように、相手の状態、戦意の有無を見極め

るために一定の距離と体制を整えておく動作のことである、と述べており、先述したように「次に備える・備わっている」ということに繋がってくる。このことは、相手を必要以上に追い込むことを善としない武道の精神（相手を尊重・諭す）が、「残心」の動作からも垣間見えてくる。

第9時間目の授業は、今までの集大成としての発表会となる。演武は勿論のこと審判も行う。競う楽しさ、判定する難しさを体感し、審判としての共通する「美的感覚・共通認識」も同時に身に付ける機会とする。

以上、単元計画と学習の流れについてまとめたが、重要なことは、指導者からの一方的な教え込みではなく、学習者の立場に基づいた取り組み・表現方法・環境づくりが肝要である。そうすることにより、学習者の意欲と関心を引き出し、授業時間だけではなく、日常生活でも起こり得る事象に対し「発想の転換」を図りながら実践・継続できるようにするのはないかと考える。

#### Ⅳ まとめ

これまでの研究では、武道文化の動向（行方）および西洋の格闘技との比較を通して、体育授業における「道」の内容や教材化の視点等を検討し、柔道、剣道、空手道の特性を明らかにした。本研究では、これまでの研究を踏まえ、中学校第1学年を対象とした武道教材の授業実践モデルを検討することを目的とした。

学校体育では武道のほかにも陸上競技や球技など、さまざまな運動教材が取り扱われている。田中ら（2000：29，40-41）は、武道とスポーツの違いについて、武道は「一本」完結型であると述べている。また、武道は「自他の関係の中に在って、‘己を律する精神’と‘身を護り、敵を制する技能’とが要請される世界」であると述べている。一方、欧米から導入されたスポーツについては、労働から解放された遊びや気晴らしの思想が基礎となっており、誰でも参加できる開放された世界であると述べている。

本研究で検討された武道教材の授業実践モデルでは、各々の技能や指導内容、方法が提案されており、これらは運動様式や特性の違いによる相違点であると考えられる。一方で、技術の習得において受けと取りの協力が必要であることや、「残心」の理解と実践が重要であることなど対人競技の特有の類似点も多く挙げられている。

まず初めに、柔道では取りと受けの協力によって技術を習得することができるため、受け身を身

につけることにより、お互いに崩し、つくり、掛けという技の理合いを学ぶことができると述べている。このことは、剣道においても同様で、学習初期の段階では、打つ技術と同じくらい、打たせ方の技術の習得が重要であると指摘している。

次に、剣道では「残心」の理解と実践について、打った後の姿勢に隙があったり、相手との間合いが近かったりすると対人競技ではどのような意味を持つのかを理解させることが重要であると述べている。同じく、空手道においては「残心の精神」について、攻撃した側が反撃を受けないように、相手の状態、戦意の有無を見極めるために一定の距離と体勢を整えておく動作であると述べている。また、相手を必要以上に追い込むことを善としない武道の精神（相手を尊重・諭す）が、「残心」の動作から垣間見えると述べている。さらに、剣道では「今日の残心」について紹介しており、次の局面への備えを授業外の生活や社会においても実践し、汎用的な知識と技能の獲得につなげることの重要性を指摘している。

最後に、空手道の授業実践モデルでは、個人形を中心に実践する指導内容・方法が提案されている。その理由について、「徒手空拳」としての空手道の技術と精神は、「型（形）」に集約されているからであると述べている。さらに、空手道の「型（形）」では、自分と向き合い、左右均等・上下協調し全身を使いながら技の緩急・体の伸縮・力の強弱を意識し、繰り返し演武することにより、自己形成力と自己表現力を育むことができると述べている。このことは、柔道においても同様で、熟練者の多くは乱取りと試合に重点を置いて稽古しているが、受け身と形の稽古は初心者のみならず熟練者にとっても、洗練された技を体得する上で重要であると指摘している。

その他にも、武道における「礼法」や「間合い」など、武道に共通して学習する指導内容が挙げられている。剣道では、伝統的な行動の仕方を身につけるためには、訓練として立礼・座礼の作法を教え込むのではなく、お互いの協力・協働により取り組む中で、相手の存在について実感するからこそ真に身につくものであると述べている。また、空手道では「間合い（相手との距離感）」について、近すぎず遠すぎず、「相手に倒されない」「相手を倒せる」適度な距離感を一定に保つことの重要性を挙げているが、これも対人競技の特有の指導内容であると考えられる。



## 参考文献

- 浅見裕 (2011a) 武道必修化対応！剣道好きをつくる指導 上, スキージャーナル株式会社.
- 浅見裕 (2011b) 武道必修化対応！剣道好きをつくる指導 下, スキージャーナル株式会社.
- 武道憲章 (1987)  
<https://www.nipponbudokan.or.jp/shinkoujigyou/kenshou> (参照日 2009/8/30).
- 本多壮太郎 (2016) いま, 武道の授業で教え, 学べせるべきこと, 体育科教育, 64(3): 20-23.
- 本多壮太郎 (2018) A Study on the teaching of kendo to beginners by applying rhythmic movements: A focus on basic striking actions, 武道学研究, 51(1): 45-54.
- 小山正辰 (2011) 空手道の教育力, BAB: ジャパン: 71, 76.
- 松永武人・本多壮太郎 (2017) 剣道授業における指導支援ツールの作成, 全国教育系大学剣道連盟研究情報誌ゼミナール剣道, 第 19 号: 25-30.
- 文部科学省 (2017) 中学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説 保健体育編, 東山書房.
- 榑崎教子・水月晃・本多壮太郎・則元志郎 (2018) 「道」の行方と学校体育: 武道で何を教えるのか, 福岡教育大学紀要, 第 67 号, 第 5 分冊: 85-93.
- 小野沢弘史, 尾形敬史, 鮫島元成, 磯村元信, 佐藤幸夫 (2010) 柔道 授業づくり教本 中学校武道必修化のために, 公益財団法人 全日本柔道連盟: 6-7, 26.
- 小澤雄二, 坂本道人, 石橋剛士, 大川康隆, 栗木貴弘, 吉鷹幸春, 中原一 (2017) 中学校柔道授業における戦術学習の提案 (第 1 報) - 授業で使える「投の形」を用いて -, 講道館柔道科学研究会紀要第十六輯, 講道館: 109-117.
- 水月晃・榑崎教子・本多壮太郎 (2018) 武道と西洋格闘技との比較と学校体育, 九州体育・スポーツ学研究, 32(1): 67-68.
- 田中守, 藤堂良明, 東憲一, 村田直樹 (2000) 武道を知る, 不昧堂出版: 29, 40-41.
- 東京女子体育大学 (2018) 文部科学省委託事業「- 武道等指導充実・資質向上支援事業 - に係る武道指導に関する調査」調査報告書 (第三報).
- 全日本剣道連盟 (2000) 剣道和英辞典, サトウ印書館
- 全日本剣道連盟 (2009) 剣道授業の展開, 全日本剣道連盟.

