

Ⅲ章 地域道場・スポーツ少年団



【Ⅲ章】

対象：地域道場・スポーツ少年団の指導者

全体像：週2日、年少・年長各20人を想定する。

※本部道場少年部を参考に小学生低学年・中高学年に分けて解説する。

1. 指導書をご覧になる先生方へ

本指導書は、地域道場・スポーツ少年団で合気道の稽古を展開、指導する合気道指導者を対象にしている。ここでの掲載内容を一例として指導の幅を広げる一助とし、指導者が普段行っている稽古指導、技術指導、安全管理、安全指導については自身が培ってきたことを大切に伝えていただきたい。

稽古づくりの指導計画、指導案については本部道場少年部での稽古展開を参考に掲載している。指導計画は、子どもの学年によって技が異なり中学生になるにつれて技数が多くなっていくので学年を分け、基本動作・技の指導時に補助をする期間の目安を設け解説している。指導案は1時間の稽古を想定し、各動作の時間の目安や指導内容、注意点を例として挙げている。また、受身、^{しっこ}膝行といった技につなげる発展動作や体力作りのメニューを主に掲載している。

2. 指導計画の一例

小学1年生～小学3年生（年少）

基本動作	技	
後ろ受身…☆	座技正面打ち第一教…☆	相半身片手取り第一教…☆☆
後方回転受身…☆☆☆	正面打ち第一教…☆☆	片手取り角落し…☆
前方回転受身…☆☆☆	相半身片手取り入身投げ…☆☆	正面打ち入身投げ…☆☆☆
膝行…☆	座技呼吸法…☆	
〈補助期間の目安〉 ☆…2週間 ☆☆…1カ月 ☆☆☆…1～3カ月 ・難易度を設定することで、基本動作、技の指導時に補助をする期間の目安を設ける。 ・2年生、3年生からと途中で開始した児童は1年生で開始した児童と比べ身体の成長や、理解度が異なるため本人の様子を見て☆を減らす。 例：2年生で稽古開始…マイナス☆、3年生で稽古開始…マイナス☆☆		

小学4年生～小学6年生（年長）

基本動作	技
<p>後ろ受身…なし</p> <p>後方回転受身…☆</p> <p>前方回転受身…☆</p> <p>膝行…なし</p>	<p>座技正面打ち第一教…なし</p> <p>正面打ち第一教…なし</p> <p>正面打ち第二教…☆☆</p> <p>肩取り第二教…☆☆</p> <p>正面打ち第三教…☆☆☆</p> <p>後ろ両手取り第三教…☆☆☆</p> <p>正面打ち入身投げ…なし</p> <p>正面打ち小手返し…☆</p> <p>片手取り四方投げ…☆☆</p> <p>横面打ち四方投げ…☆☆</p> <p>片手取り呼吸法…☆</p> <p>片手取り回転投げ（内）…☆</p> <p>両手取り天地投げ…☆</p> <p>座技呼吸法…なし</p>
<p>〈補助期間の目安〉</p> <p>☆なし…2週間</p> <p>☆…3～4週間</p> <p>☆☆…1カ月</p> <p>☆☆☆…1～3カ月</p> <p>・難易度を設定することで、基本動作、技の指導時に補助をする期間の目安を設ける。</p> <p>・途中入会者は年少と同じように動作によって☆を減らす。</p> <p>例：4年生で稽古開始…マイナス☆、5、6年生で稽古開始…マイナス☆☆</p>	

中学1年生～中学3年生（年長）

基本動作	技
後ろ受身…なし 後方回転受身…☆ 前方回転受身…☆ 膝行…なし	座技正面打ち第一教…なし 正面打ち第一教…なし 正面打ち第二教…☆ 肩取り第二教…☆ 正面打ち第三教…☆☆ 後ろ両手取り第三教…☆☆ 正面打ち入身投げ…なし 正面打ち小手返し…なし 片手取り四方投げ…☆ 横面打ち四方投げ…☆ 片手取り呼吸法…なし 片手取り回転投げ（内）…なし 両手取り天地投げ…なし 座技呼吸法…なし 正面打ち第四教…☆☆☆ 正面打ち第五教…☆☆☆ 半身半立ち片手取り四方投げ…☆ 半身半立ち両手取り四方投げ…☆ 諸手取り入身投げ…☆☆ 後ろ両手取り入身投げ…☆☆ 突き小手返し…☆ 片手取り回転投げ（外）…なし 自由技…なし
<p>〈補助期間の目安〉</p> ☆なし…2週間 ☆…3～4週間 ☆☆…1カ月 ☆☆☆…1～3カ月 <p>・難易度を設定することで、基本動作、技の指導時に補助をする期間の目安を設ける。 ・途中入会者は年少、年中と同じように本人の理解度によって☆を減らす。 例：1年生で稽古開始…マイナス☆、2、3年生で稽古開始…マイナス☆☆</p>	

3. 指導案の一例

小学1年生～小学3年生（年少）

稽古時間：1時間

稽古開始前に畳敷き、道場の掃除を行う。稽古後は畳上げ、戸締りを行う。

※年少後に年長がある場合は畳上げを除く。

	稽古内容	指導内容、注意点
はじめ (10分)	整列、稽古開始の礼(正面、お互い) 準備体操	気温や湿度を考慮し、整列前に水分補給を行う ケガや体調を考慮して参加させる 準備体操では柔軟体操や手首の鍛錬なども入れる
なか (30分)	後ろ受身 後方回転受身 前方回転受身 膝行（前進、回転、後退） 体力作り	<ul style="list-style-type: none"> ・受身 習熟度で開始の姿勢を膝つきなどに変え、難易度を調整する P23、P45～49 参照 ・膝行 手が畳につかないように姿勢を意識させる 前進、回転では足が残らないように引き寄せる意識をさせる ・体力作り P59 参照 体力作りで走ったりする場合は道場の広さや人数を考慮しぶつからないようする 気温や湿度を考慮し、途中で水分補給を行う
なか (20分)	正面打ち第一教（表・裏） 正面打ち入身投げ 座技呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> ・正面打ち第一教（表・裏） 正面打ちは習熟度に合わせ、初めは手刀を合わせた形から行う 取りに表・裏の崩していく方向を意識させる 抑えの姿勢を大切にする ・正面打ち入身投げ 初めは手刀を合わせた形から行う ケガにつながるので無理に力で投げないように意識させる 受けは相手に近いほうの足から膝をつけて受身が取れているか意識させる ・座技呼吸法 抑えに入るときの膝行、抑えのときの跪座を意識させる 気温や湿度を考慮し、途中で水分補給を行う
おわり	整列、稽古開始の礼(正面、お互い)	稽古中のことや連絡事項があれば伝える 気温や湿度を考慮し、稽古後の水分補給を促す

小学4年生～小学6年生（年長）

稽古時間：1時間

稽古開始前に畳敷き、道場の掃除を行う。稽古後は畳上げ、戸締りを行う。

※年少から稽古がある場合は畳敷きを除く。

	稽古内容	指導内容、注意点
はじめ (10分)	整列、稽古開始の礼(正面、お互い) 準備体操	気温や湿度を考慮し、整列前に水分補給を行う ケガや体調を考慮して参加させる 準備体操では柔軟体操や手首の鍛錬等も入れる
なか (20分)	後ろ受身 後方回転受身 前方回転受身 膝行（前進、回転、後退） 体力作り	<ul style="list-style-type: none"> ・後ろ受身 素早く起き上がることを意識させる ・後方回転受身、前方回転受身 横回転にならないように縦に回転ができていないか意識させる ・膝行 正しい姿勢で素早くできるかを意識させる ・体力作り P59 参照 体力作りで走ったりする場合は道場の広さや人数を考慮しぶつからないようする 気温や湿度を考慮し、途中で水分補給を行う
なか (30分)	正面打ち入身投げ 正面打ち小手返し 片手取り四方投げ（表・裏） 肩取り第二教（表・裏） 座技呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> ・正面打ち入身投げ 手刀を合わせた状態ではなく正面打ちを打ち込んで行う テンポよくたくさん回数をこなせるよう練習する ・正面打ち小手返し 正面打ちは習熟度に合わせ、始めは手刀を合わせた形から行う 手のつかみ方は、準備体操の手首の鍛錬を参考にする 投げるときはケガにつながるのを無理に力で投げないように意識させる ・片手取り四方投げ（表・裏） 取りは受けの肘を上げるように極め、投げる 投げるときはケガにつながるのを無理な力で投げないように意識させる 受けは腕を極められたら肘に頭をつけて受身に入る ・肩取り第二教（表・裏） 極めの際は無理に力を加えないよう意識させる 気温や湿度を考慮し、途中で水分補給を行う
おわり	整列、稽古開始の礼(正面、お互い)	稽古中のことや連絡事項があれば伝える 気温や湿度を考慮し、稽古後の水分補給を促す

中学1年生～中学3年生（年長）

稽古時間：1時間

稽古開始前に畳敷き、道場の掃除を行う。稽古後は畳上げ、戸締りを行う。

※年少から稽古がある場合は畳敷きを除く。

	稽古内容	指導内容、注意点
はじめ (10分)	整列、稽古開始の礼(正面、お互い) 準備体操	気温や湿度を考慮し、整列前に水分補給を行う ケガや体調を考慮して参加させる 準備体操では柔軟体操や手首の鍛錬等も入れる
なか (20分)	後ろ受身 後ろ受身（発展） 後方回転受身 前方回転受身 飛び受身 膝行（前進、回転、後退） 体力作り	<ul style="list-style-type: none"> ・後ろ受身（発展） P38～44 参照 ・飛び受身 P56～57 参照 ・体力作り P59 参照 年長では習得しなければならない技数が多いので、体力作りは必要に応じてカットしてもよい 気温や湿度を考慮し、途中で水分補給を行う
なか (30分)	正面打ち入身投げ 横面打ち小手返し 半身半立ち片手取り四方投げ（表・裏） 正面打ち第三教（表・裏） 座技呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> ・正面打ち入身投げ 受けは取りの崩し、投げを感じとりながら体を使う意識をする ・横面打ち小手返し 転身の体さばきを大切にする ・半身半立ち片手取り四方投げ（表・裏） 腕の動きに合わせて膝行を使っているか意識させる ・正面打ち第三教（表・裏） 持ち替え、極め、抑えの部分を正確にやらせる 気温や湿度を考慮し、途中で水分補給を行う
おわり	整列、稽古開始の礼(正面、お互い)	稽古中のことや連絡事項があれば伝える 気温や湿度を考慮し、稽古後の水分補給を促す

4. 発展動作

(1) 受身

後ろ受身、後方回転受身、前方回転受身は基本指導（P23 参照）の中で解説したが、ここではさまざまなバリエーションを加えて解説していく。

バランスよく左右交互にできることが大切である。

その場で行う場合は、10回を目安に指導者、または子どもが号令を掛ける。

前方回転受身、後方回転受身は、一列に並ばせ道場を一周させるか、端から端までで往復でやらせてもよい。

学年や体力に応じて回数を増やしていく。

後ろ受身

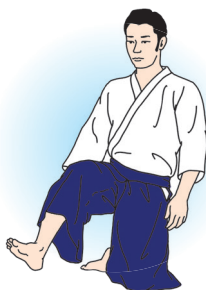
○発展1（全クラス対象）

基本指導（P19～21 参照）で行った通常の後ろ受身、前足を引しながら膝をつける後ろ受身を使う。

子どもたちを同じ半身に統一させ、指導者の「左!」「右!」の号令があった方の膝を素早くつけて後ろ受身を行う。左右不規則に号令を掛けたり、タイミングを変える等で数回続け集中力、瞬発力を養い、膝つきの意識付けができる。

○発展2（全クラス対象）

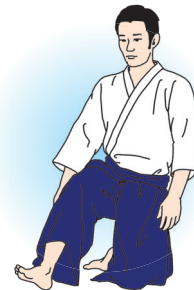
基本指導（P19～21 参照）で行った通常の後ろ受身を基に、後ろ膝を畳につけた状態で、前足を浮かせてバランスをとる。この状態で後ろ受身を繰り返す。バランス感覚を養い、後ろ受身のときに膝をつける意識付けができる。



前足を浮かせてバランスをとる



転がる



前足を浮かせたまま起きる



○発展3（全クラス対象）

基本指導（P19～21参照）で行った通常の後ろ受身、前足を引しながら膝をつける後ろ受身を基に、重心移動を行いバランスを取りながら後ろ受身を行う。

①左右に重心を移動して後ろ受身

まず半分の状態から左右に崩れた状態を練習する。



指導のポイント

- ①両膝を落としてバランスを取る。
- ②へそが横に開かないようにする。

後ろ膝つき



左半身で構え、右側に崩れる



崩れる方向に後ろ膝をつける



受身を取る



※右半身でも同様に行う。

前膝つき



左半身で構え、左側に崩れる



崩れる方向に前足を下げて膝をつける



受身を取る



※右半身でも同様に行う。

②前方から後方に重心移動をして後ろ受身

まず半身の状態から前方から後方に重心移動をする。



⇒前に重心移動



⇒後ろに重心移動



後ろ膝つき



半身に構え前方に重心移動



後ろへ重心移動



後ろ膝をつく



受身を取る

前膝つき



半身に構え前方に重心移動



後ろへ重心移動



前足を下げながら
膝をつく



受身を取る



指導のポイント

- ①背中だけ使うのではなく腰の移動を意識させる。
- ②後方へ崩れるときは顎が上がらないようにする。



①



②

③後方、左右に重心移動をして後ろ受身

②で前方から後方に重心移動をし、崩れた状態から①の左右に崩れた状態をつくる。



後ろ膝つき



左半身で構え、後方右側に崩れる



崩れた方向へ右膝をつける



受身を取る

※右半身でも同様に行う。



前膝つき



左半身で構え、後方左側に崩れる



崩れる方向へ左膝をつける

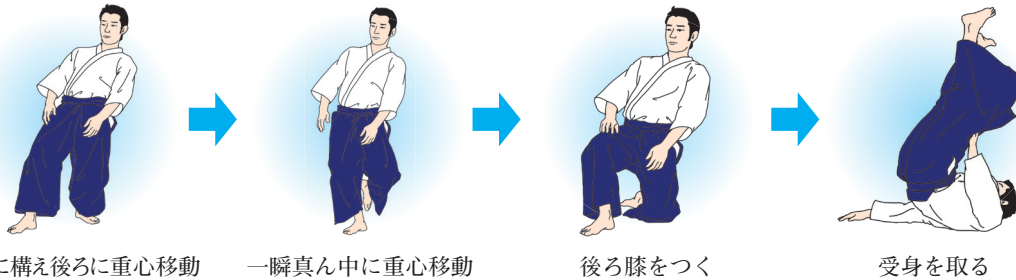


受身を取る

※右半身でも同様に行う。

④後方へ重心移動して後ろ膝つき後方受身

後ろ膝つき①



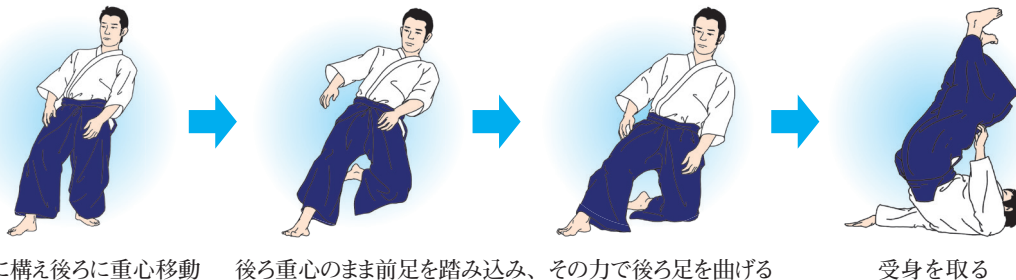
半身に構え後ろに重心移動

一瞬真ん中に重心移動

後ろ膝をつく

受身を取る

後ろ膝つき②



半身に構え後ろに重心移動

後ろ重心のまま前足を踏み込み、その力で後ろ足を曲げる

受身を取る

指導のポイント

後ろ膝つき①・②のやり方で膝つきから受身を取る動作を区切らないように、勢いに乗った状態のまま受身を行う。

○後ろ受身発展4（全クラス対象）

腕を高い位置で曲げた状態、低い位置に伸ばした状態で後ろ受身を行う。



高い位置



半身で構え、腕を上へ曲げる

膝をつける

受身を取る

低い位置



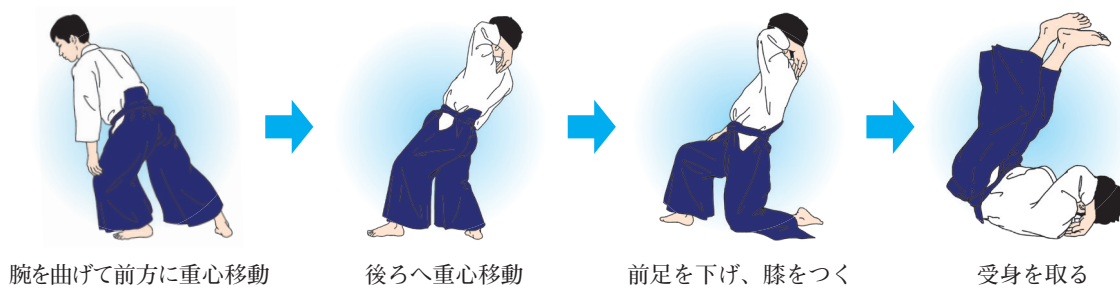
半身で構え、腕を下へ伸ばす

膝をつける

受身を取る

この動きを後ろ受身発展3で行った動きに合わせて行う。

〈例〉



さまざまな組み合わせで受身を行うことで、技で受身を取る際の身体の使い方につなげる意識付けをさせる。

〈組み合わせ〉

- A. 腕の位置 a. 高い b. 低い
- B. 重心移動 a. 左右 b. 前から後ろ c. 後ろ左右
- C. 膝をつく足 a. 前足 b. 後ろ足

Aa + Bc + Ca など

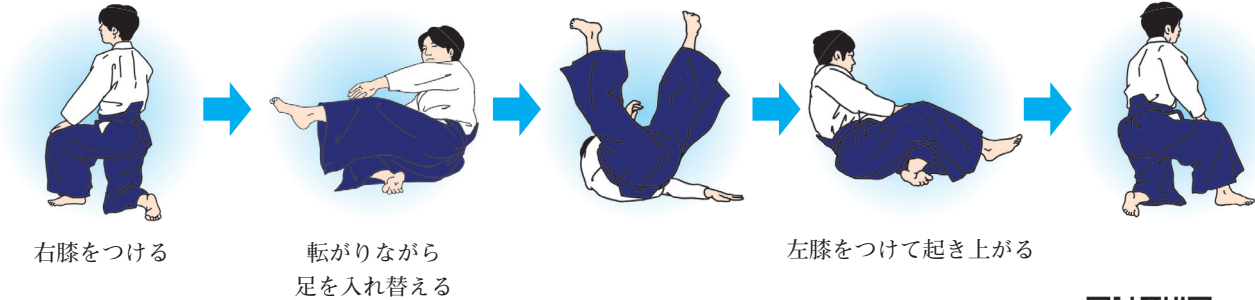
左半身に構える

Aa (腕の位置を高くして) + Bc (重心移動を左後ろへ) + Ca (膝をつく足を前足にして) 受身をとる
(前足を下げながら膝をつく)

○後ろ受身発展4（中学生対象）

基本指導（P19～21参照）で行った通常の後ろ受身を基に、膝をついてから背中側に身体を開きながら足を入れ替えて後ろ受身を行う。

子どもは身体の成長や技の習熟とともに力強く投げられるようになる。受けは力強く投げられると通常の後ろ受身では受身が取り辛くなるので、この動きを行うことで受身が取りやすくなる。また、起き上がりの際に相手との間合いを取ることもできる。

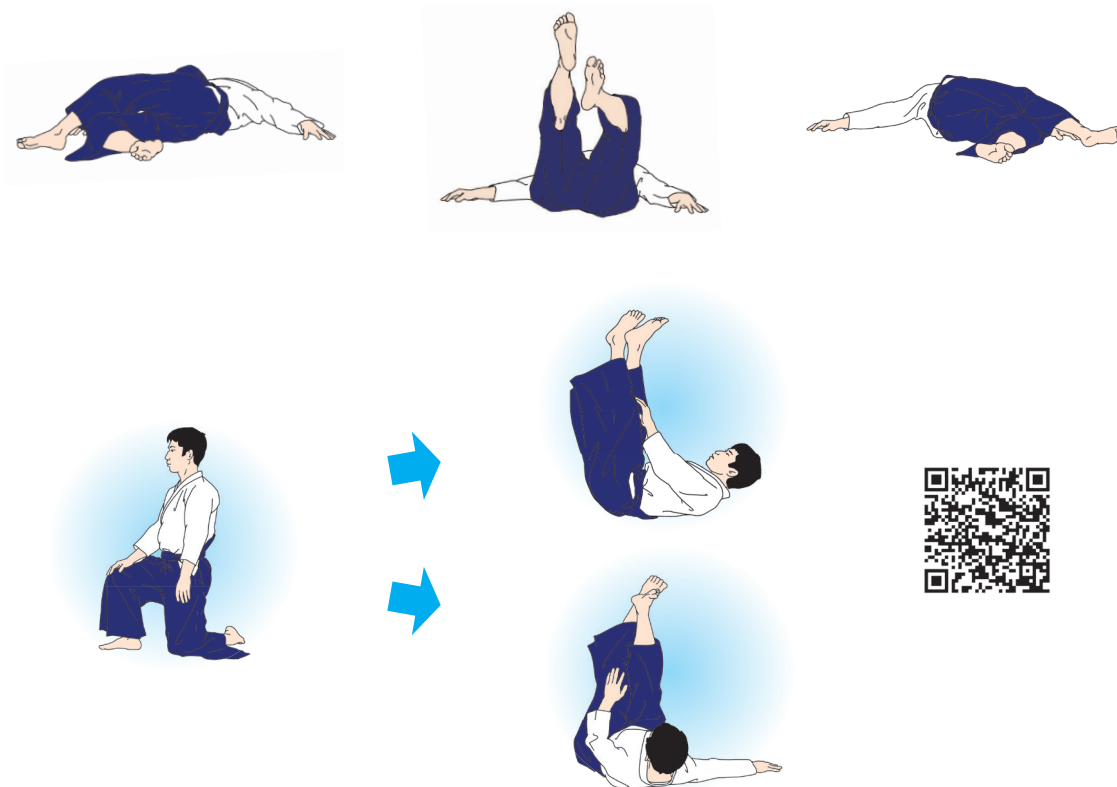


※右半身でも同様に行う



指導のポイント

- ①初めは仰向けの状態で、左右交互に足をクロスさせて足を入れ替える意識をつける。
- ②通常の後ろ受身と同じように真後ろに背中をつけると後方回転受身になってしまうので、身体を横に開くように背中をつける。

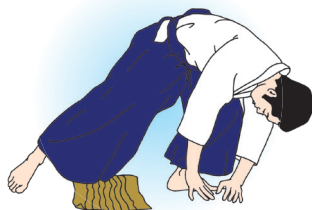


通常の動作ができるようになったら、子どもの身体能力をさらに伸ばすため、身体を動かすことが楽しくなるようになるため、新しいことができるようになる嬉しさを学ばせるため、いろいろなバリエーションを作って指導を行うとよい。バリエーションによって想定されるケガの危険性はできるだけ予防すること。

前方回転受身の発展



手のつく位置を遠くする



タオルをまたいで前方回転受身



タオルを飛び越えて前方回転受身



後ろ足を一步踏み込みながら前方回転受身



バランスを取りながら前方回転受身



後ろから押されるのに合わせて前方回転受身



歩きながら前方回転受身



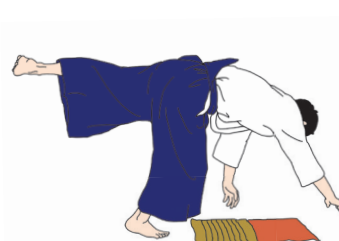
駆け足から前方回転受身



組み合わせてアレンジしてみよう



駆け足からタオルを飛び越えて前方回転受身



飛び越えるタオルの枚数を増やす



ケガをさせないために

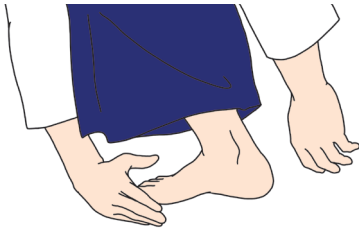
前方回転受身で、手を遠くについたり勢いをつけながら回ったりすると、身体にかかる衝撃が増す。身体をしっかり丸めていないと体を痛める可能性もある。このバリエーションを行うことによって子どもたちは前方回転受身を楽しく上達させることができるので、通常の前方向転受身が十分にできるようになったら、ケガに注意を払いつつ指導に取り入れるとよい。

通常の前方向転受身の危険性について

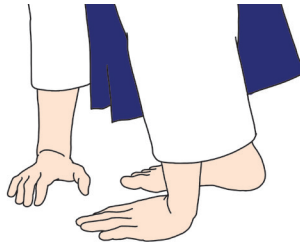
前方回転受身は、身体を丸め転がることによって、身体にかかる力を地面とぶつからずに転がる動作である。手をつく位置や、回る角度によって、接地する肩や腰などを痛めてしまう可能性があるため、以下をもとに通常の前方向転受身ができるようになるよう指導する。

正しい手の状態

前方回転受身を行う前に畳に手をつかせ、指導者は手の位置を確認しよう。



正確な手の形



練習時の手の置き方の一例

間違った手の状態

以下の状態から回ると肩付近を畳に打つ可能性があるためしっかりと確認しよう。



手でうまく体を支えていない



指導者の補助の一例



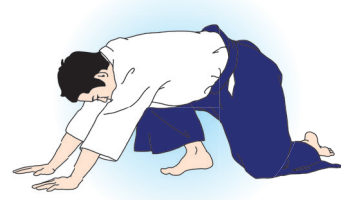
手でしっかりと押し返させる



肘が伸びてしまっている



肘をまげて押させる



手が身体から離れている



手の位置を直す

正しい受身を覚える

半身をしっかりつくったところからまっすぐ回る。



半身をつくり



まっすぐに回る



間違った受身の形（一例）



半身をつくらずにまっすぐ



横回転



指導者の補助の一例



体の角度を直す



頭や肩を支えながらまっすぐに回らせる

それ以外の危険性として



背中が丸まらない



指導者の補助の一例



頭を保護し回転を助ける



回る途中で落ちてしまう



軸を支えながら回転を助ける

危険性の一例をあげたが、これ以外にもケガが起こりそうな状態を見つけたらそのままにせず、しっかりと前方回転受身ができるようになるように工夫をして指導を行う。

前方回転受身がうまく取れない子どものために

前方回転受身の形がうまく取れない理由の中に、感覚や筋力、また、骨格や過去のケガなどがあげられ、前方回転受身の練習をそのまま行ってしまうのは危険な子もいる。そのケースを見つけたら前方回転受身の前に補助動作を行わせ、前方回転受身の練習に入れてもよいか判断する。①～③までを行わせてから、通常の前方向転受身練習に入る。



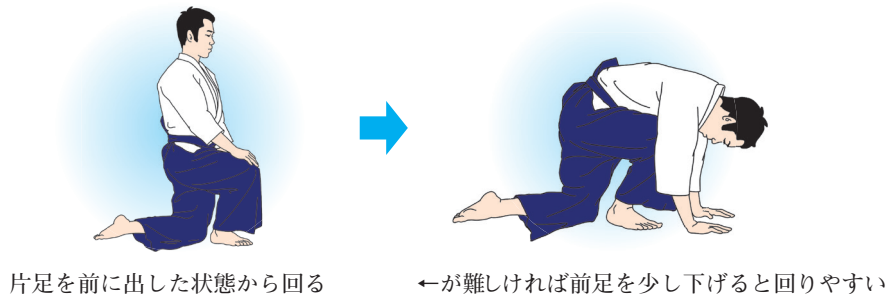
補助動作①

しゃがんだところからでんぐり返しをする(これができない子にはできるようになるまで補助を入れる)。



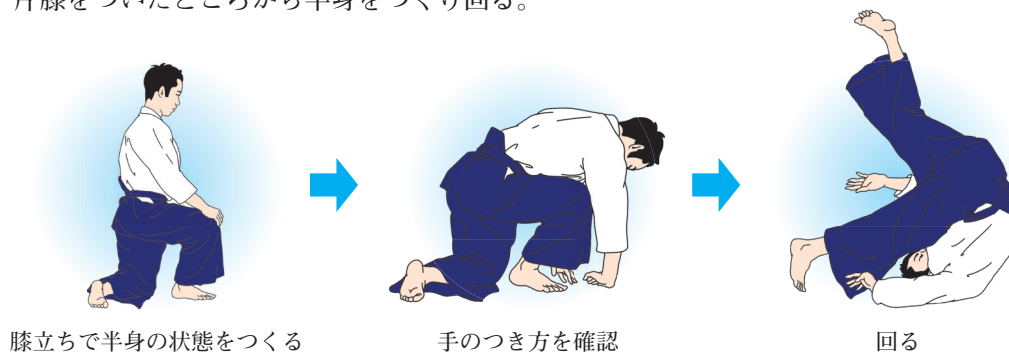
補助動作②

片足を前に出した状態からでんぐり返しをする。



補助動作③

片膝をついたところから半身をつくり回る。



後方回転受身の発展



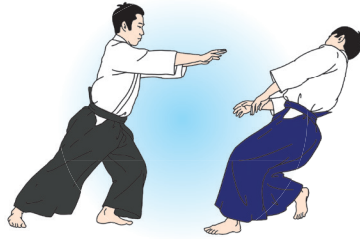
膝をつく位置を遠く



前足を一步下げながら後方回転受身



バランスをとりながら後方回転受身



前から押されるのに合わせて後方回転受身



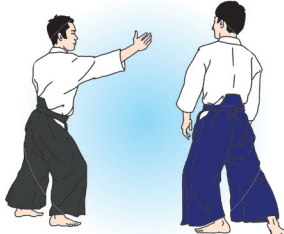
後ろ向きに歩きながら後方回転受身



後ろに駆け足をしながら後方回転受身



攻撃を避けながら後方回転受身



後方回転受身で起き上がり攻撃を避ける



ケガをさせないために

後方回転受身も勢いがつくと身体にかかる衝撃が増す。うまく回れていないと背中や頭を打つ可能性がある。このバリエーションを行うことによって子どもたちは後方回転受身を楽しく上達させることができるので、通常の後方回転が十分にできるようになったら、ケガに注意を払いつつ指導に取り入れるとよい。

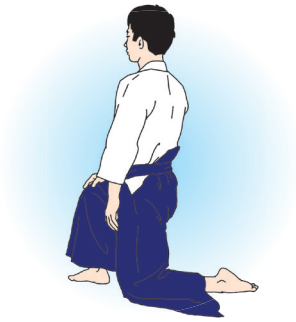
通常の後方回転受身の危険性について

後方回転受身は、身体を丸め転がることによって、身体にかかる力を地面とぶつからずに転がる動作である。

膝のつき方や、回る角度によって、接地する肩や腰などを痛めてしまう可能性があるため、以下をもとに通常の後方回転受身ができるようになるよう指導する。

正しい膝のつき方

後方回転を行う前に畳に膝をつかせ、指導者は膝が正しくつけているかを確認しよう。

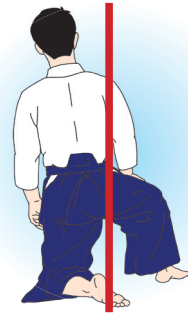


間違った膝（足）のつき方

以下の状態から回ると背中や頭を畳に打つ可能性があるのでしっかりと確認しよう。



膝にうまく体重が乗っていない



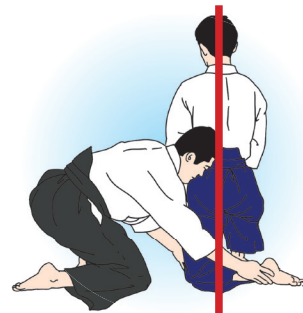
膝をつく位置がずれている



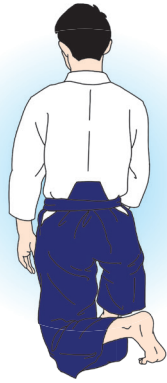
指導者の補助の一例



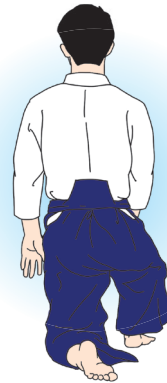
膝にしっかり体重を乗せる



膝の位置を半身の線上に直す



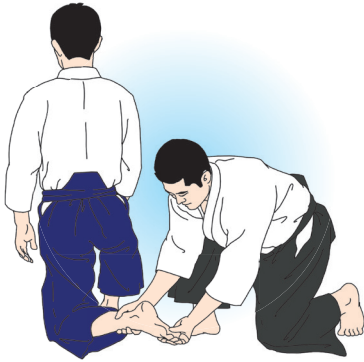
膝をついた足の指を立てている



つま先が後ろを向いている



指導者の補助の一例



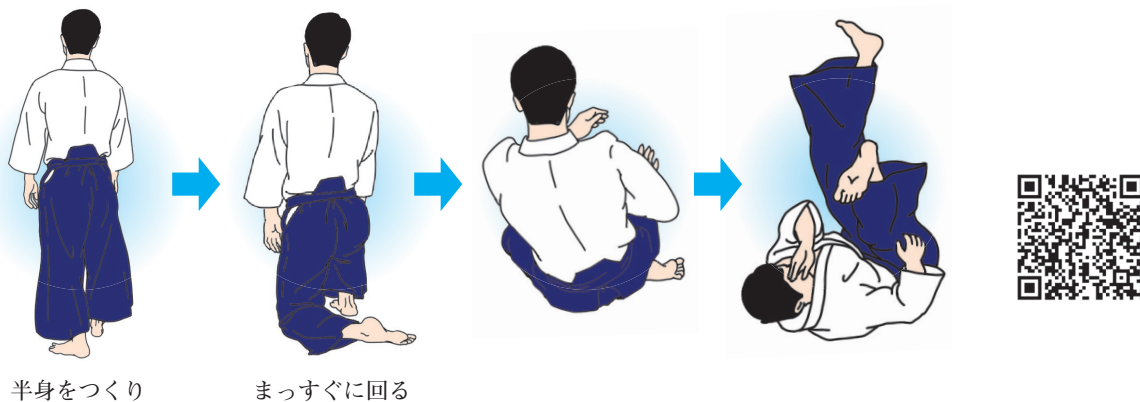
指を寝かせる



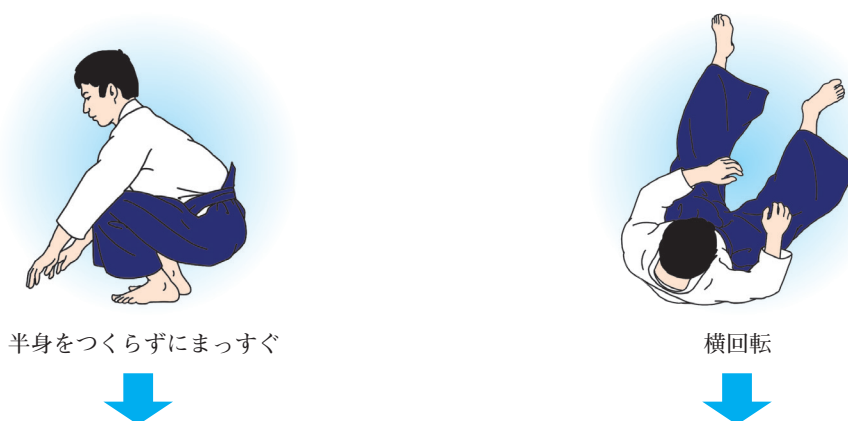
つま先を横に向ける

正しい回転角度

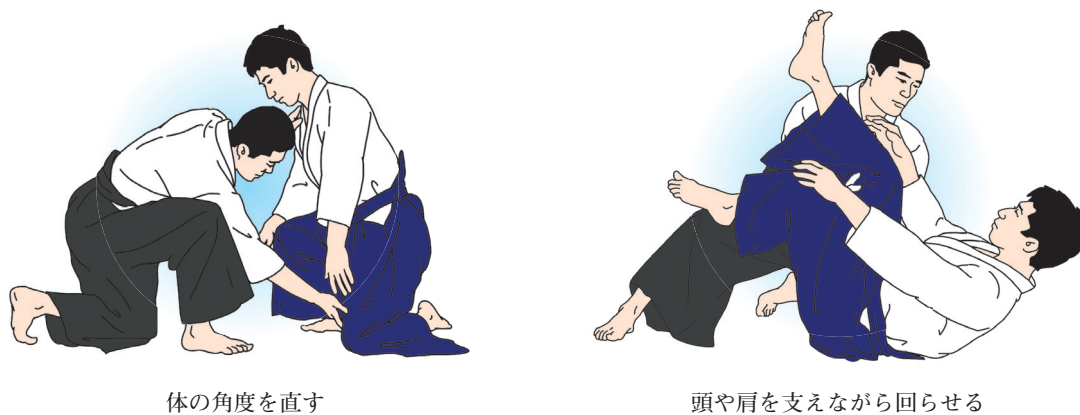
半身をしっかりつくったところから背中を片方の尻から対角線上に背中をつき、肩から抜けるように回る。



間違った回る角度



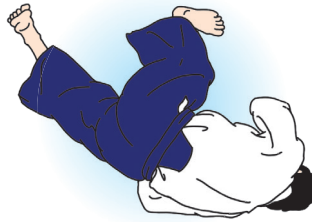
指導者の補助の一例



それ以外の危険性として



背中が丸まらない



回る途中で落ちてしまう



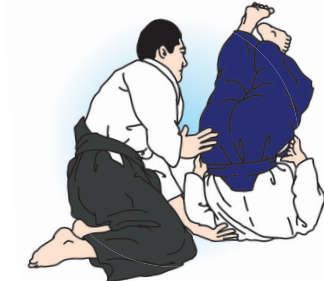
頭が引っかかってしまう



指導者の補助の一例



頭を保護し回転を助ける



軸を支えながら回転を助ける

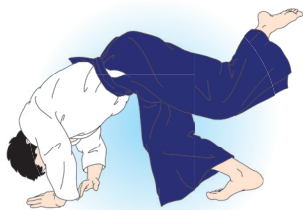


手や頭に補助を入れる

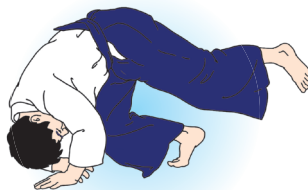
危険性の一例をあげたが、これ以外にもケガが起こりそうな状態を見つけたらそのままにせず、しっかりとした後方回転受身ができるようになるよう工夫をして指導を行う。

後方回転受身で立ち上がるために

後方回転受身は半身で立つことが意外と難しい。
以下のポイントに気をつけて半身で立てるように指導する。



手は押し上げるように使う



回転した後の足はつま先からつく



背中是对角線上に畳につく

後方回転受身がうまく取れない子どものために

後方回転受身の形がうまく取れない理由の中に、感覚や筋力、また、骨格や過去のケガなどにより後方回転受身の練習をそのまま行ってしまうのは危険な子もいる。そのケースを見つけたら後方回転受身の前に補助動作を行わせ、後方回転受身の練習に入れてもよいか判断する。下記①～④までの受身を行わせてから、通常の後方回転の練習に入る。



補助動作①

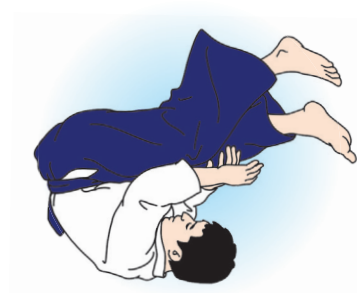
片足を前に尻をついた状態から、その前足を背中の中の後ろの方向へ伸ばす（これができない子にはできるようにするまで補助を入れる）。



片足前で尻をついた状態から



後ろに転がり

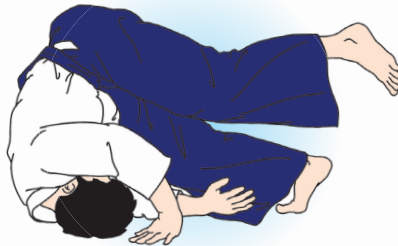


足を畳に近づけ、元の状態にもどる

補助動作②



片足前で尻をついた状態から

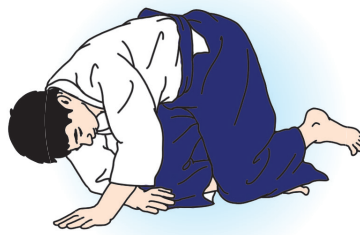


畳に足をつけ、元の状態にもどる

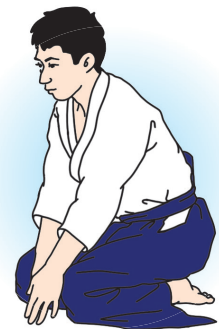
補助動作③



片足前で尻をついた状態から



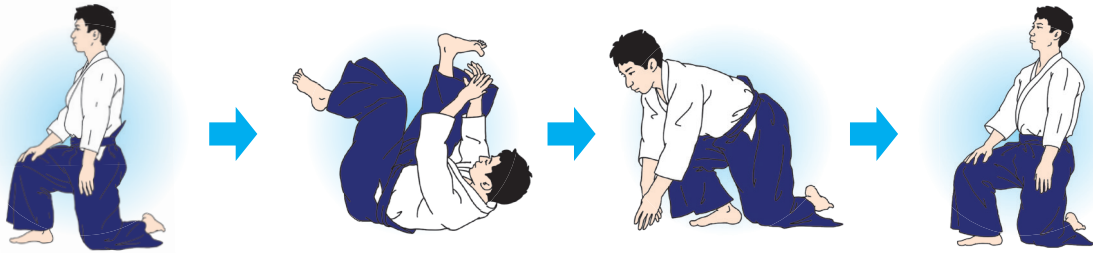
畳に足をつける



転がり正座になる

補助動作④

片膝をついた状態から、頭を打っていないかしっかりと転がれているか確認する。



片膝をついた状態から

転がり

膝をついた状態に

○飛び受身（中学生対象）

勢いをつけて投げられ、後ろ受身では対応できないときに使う。

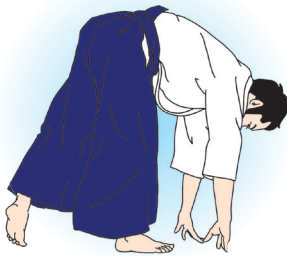
ここでは段階的に解説していく。

また、基本動作で行った前方回転受身が正確にできていることを前提として行うようにする。



補助動作①

前足を伸ばし後ろ足を浮かせて手をつき、高い位置から前方回転受身を行う。



高い位置から手をつく

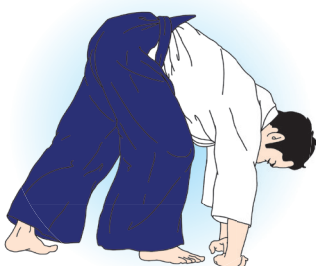


前方へ回転する



間違った手のつき方

以下の状態から回転すると肩から落ちる危険があるので十分に注意する。



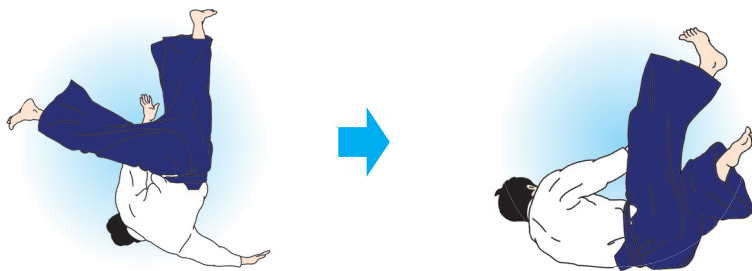
肘が横に開いた状態



手のつき方を直す

補助動作②

補助動作①の状態から畳を叩くタイミングを早くする。

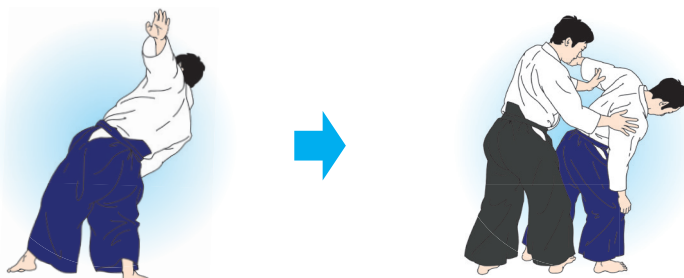


叩く腕→身体の順番で回転する



間違った畳の叩き方

以下の状態から回転すると背中を打つ可能性があるので十分に注意する。

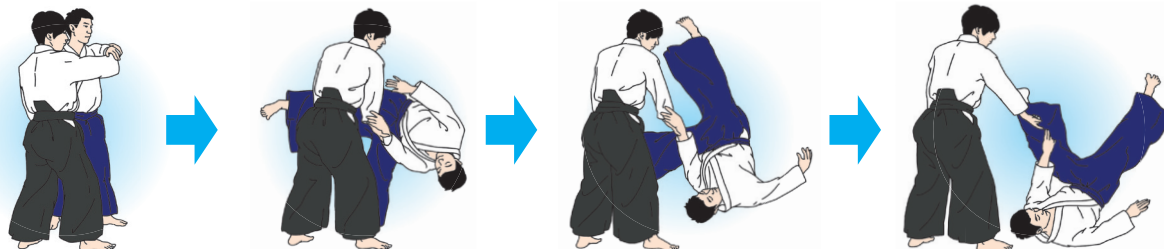


早く畳を叩こうと肩を開く

肩の位置を直す

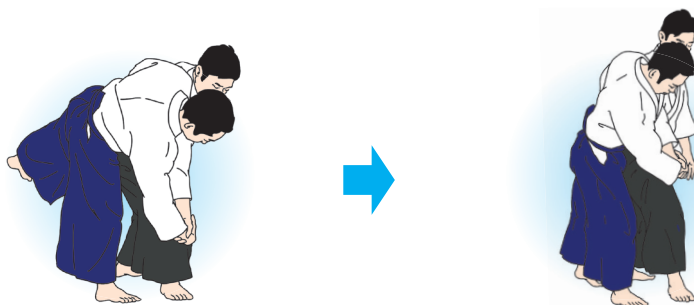
補助動作③

補助動作②を指導者とお互いに左手首をつかんだ状態で行う。



指導のポイント

投げるときは下まで落とさずに、軸をつくって支えながら投げる。



技の中で行う際は、入身投げ、四方投げなどの高い位置から投げる技は危険なので、角落し、小手返しなどの低い位置から投げる技で慣れさせるのが好ましい。

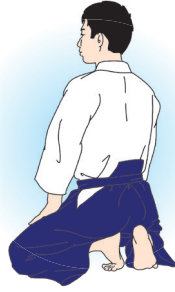
(2) 膝行

○発展1

基本指導で行った膝行をもとに後ろ向きで行う。



跪座になる



右膝を下げる

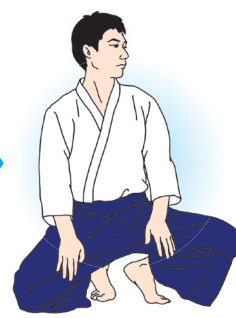
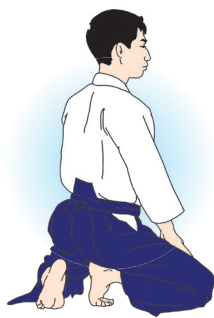
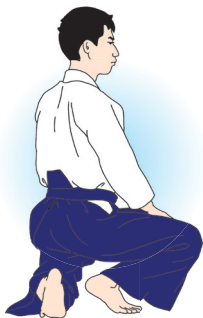


左膝を下げる…繰り返す

○発展2

基本指導で行った膝行をもとに回転を行う。

前に進み、前膝が畳につくタイミングで回転する。左右交互に繰り返す。



指導のポイント

両手を^{もも}腿から離すとバランスを崩しやすい。両手を腿につけさせて直す



5. 体力作りメニュー※映像参照



走る、走る（大股）、走る（後ろ向き）、走る（片足）、スキップ、スキップ（後ろ向き）

両足跳び、横向き、うつぶせ、四つ足（腹下向き）、四つ足（腹上向き）、尺取り虫、手押し車

馬跳び、走る（おんぶ）、プランク、バーピーなど

注意点

メニューは子どもの年齢、身体能力を十分に考慮して決める。

また、ぶつかったりしてケガをさせないために道場の広さや横との間隔に気をつける。

6. 礼法について

道場にふさわしい態度で稽古に臨むことを前提とし、本部道場少年部を参考にいくつか具体例としてあげる。

- ◎道場に来たら挨拶をする（帰りも）
- ◎礼のときの掛け声は気持ちを込めて大きな声で
- ◎稽古中の私語は慎む
- ◎遅刻時は指導者に「遅れました」

7. 審査について

本部道場少年部の審査日程を例にすると、年に4回（3、6、9、12月）審査を行っている。

8. ハラスメントについて

昨今、さまざまな社会の中でハラスメントが問題となっている。道場内で起こりうる問題のひとつにもハラスメントの問題があげられる。ハラスメントの定義を道場内に当てはめると、「道場内において、役割上の地位や技術レベル、人間関係、経済的状况などすべてを含む道場における優位性を背景に、適正な範囲を超えて、精神的・身体的・性的苦痛を与える、または稽古環境を悪化させる行為」である。指導者は場合によっては厳しく指導しなければならないが、不必要に精神的・身体的に苦痛を与えないように注意しなければならない。身体接触についても、初めは補助をするために接触が必要な場合もあるが、不必要な身体の接触は避けるようにしなければならない。

〈具体例〉

- ・必要以上に長い時間叱りつける。
- ・感情的になって叱りつける。
- ・体罰を伴って叱りつける。
- ・稽古をさせない。
- ・過度な身体接触を伴う指導。
- ・容姿などの外見的な指摘。

