

## IV章 小学校授業



【IV章】

対象：小学校教員

全体像：全5時間を想定、各時間 45分

### 1. 指導書をご覧になる先生方へ

合気道の動きは動画などで見るとわかるように、シンプルではなく、なかなか理解しづらい側面を持っている。関節を捻<sup>ひね</sup>って相手を崩す、位置関係や重心、身体の使い方など特徴的なことはいくつもある。その中で、【小学生に合気道を教える】には何を最重要とするかが本書を作成する上での議論となった。

専門的なことへは深く踏み込まず、武道の雰囲気<sup>きょうき</sup>を体験できるようにする。その上で合気道の実生活で役に立つ場合がある受身をいろいろな方法で飽きさせずに子どもたちに体験してもらい、体を動かすことを好きになってもらうことを最優先とした。

転んだときなどにケガを回避できるということは日常生活で大いに役立つ。受身を覚えるとスポーツなどでも転んだときにケガを回避しやすくなる。また合気道は「起き上がるまでが受身」のため、次の危険が来ても対応できる状態をつくることができる。さらに、合気道は試合がないので、負けて気持ちが落ち込むことがなく、皆で楽しさを共有でき、お互いに成長しあうことができる。

### 2. テキストの使い方

本書にある内容はあくまで例示である。児童に「武道に触れさせたい」「転ぶときにケガをしないように役立てたい」との目的で行う場合と、「成果、習ったことを再確認させたい」「やる気を引き出すため授業の最後に発表会を行う」などの場合では授業の内容が大幅に変わる。

テキストは、礼法、構え、体さばき、受身、膝行、いろいろな授業の進め方の順に記すが、順番通りに行わなくてもよい。授業の目的や児童に合わせて指導内容を柔軟に選ぶこと。

また、それぞれの内容において授業中に起こるケガの危険性を記した。こちらは授業を行う前に必ず確認すること。

### 3. 授業前に確認すること

服装の確認（袖が長すぎたりしていないかどうか、ポケットに物が入っていないかどうか、肘、膝は隠れているかどうか）

体調の確認（体調はよいか、回る動作に対応できない子がいないか「※三半規管が弱く、回転などで体調を崩す子もいるので注意する」）

場所の確認（マットを使うスペースは十分かどうか、ぶつからないように児童同士の距離は保っているかどうか）

### 4. 授業で指導する礼法について

合気道では、道場に入るときや指導者、組む相手と座礼をする。小学生に座礼を教える上で大切にして欲しいことは、姿勢と気持ちである。

姿勢について大切なことは、背筋を伸ばすこと、相手の方をまっすぐ見ることである。姿勢を大切にすることで隙が無くなり自然な美しさが出る。

気持ちについて大切なことは、心を落ち着けることと相手に対して感謝を込めて礼をすることである。自分の体を鍛える場と相手を尊重する気持ちを体験してもらいたい。

また、武道的観点から見て正座から素早く立つ、片膝立ちになる、転がる（身を翻す）、隙の無い礼の仕方などの動作を行うことで、子どもたちに武道という日本の文化に触れるきっかけとすることができる。

## 5. 指導案の一例

## 指導案：1時間目

授業の1時間目は、合気道に触れたことがない児童に、合気道がどんなものか理解してもらう。また、礼法や道場での作法にも触れ、武道の雰囲気を感じてもらう。

	授業内容	指導内容、注意点
はじめ (10分)	導入 動画で合気道を見る	合気道を感じてもらう。
なか (30分)	移動 マット等の用意  礼法 礼法とは何か  正座について  礼の仕方(単独) 見本→実践  礼の仕方(相対)  膝行	<p>体育館・武道場へ移動 武道場がない場合はマットなど正座をしても痛くない環境をつくる。マットを敷くときは当番制などにしてもよいが、児童皆で協力して行わせる。</p> <p>礼法とはなにか、話し合いをする。間違ってもよいので、児童にいろいろ考えてもらい意見を出してもらう。</p> <p>正座の仕方を指導。長時間行うのは好ましくない。1～2分程度で、正座に慣れない生徒たちの足がしびれる前に説明を終わらせる。</p> <p>正しい礼の仕方を映像や資料、先生が見本を行うなどで提示する。児童に実践してもらう。 P14を参照し、正しく礼ができるよう指導する。</p> <p>組んだ状態や全体(P68参照)で礼を正しく、合わせられるように指導する。</p> <p>P24を参照し、合気道の特徴的な動きを体験してもらう。 膝への負担が過度にならないよう2分以内にする。 (※無理だと判断した場合は膝行は行わない)</p>
おわり (5分)	学習ノートへの記入  マットの片づけ	動画で合気道を見た感想、礼法についてきちんと理解できたか、授業にちゃんと取り組んでいたかなどを書いてもらう。

## 指導案：2時間目

1時間目で触れた合気道の構えや足さばき、受身を体験してもらう。受身は特に転んだときなど日常でも身を守ることに役立つので、児童たちにきちんと理解、習得してもらう。

	授業内容	指導内容、注意点
はじめ (15分)	マットなどの用意 始まりの礼 準備体操 1時間目の復習	道場への礼、先生への礼の指導を行う。
なか (25分)	構え (単独)  構え (相対)  足さばき (単独)  後ろ受身 (単独) 段階1 段階2 段階3 段階4  前受身	P15を参照 半身についての理解 P16を参照 相半身、逆半身を覚えてもらう。  P17～18を参照 歩み足、転回足、転換足を指導する。  P19～20を参照 児童たちのレベルに合わせて段階を踏んで指導を行う。 ケガに十分注意しながら指導を行う。  P22を参照 顔を打ったり、手首、肘、肩などを傷めないよう、ゆっくり注意して指導を行う。
おわり (5分)	終わりの礼 (正面、先生) 学習ノートへの記入  マットの片づけ	構え、足さばき、受身について感じたこと、理解したことを書いてもらう。



## 指導案：3時間目

2時間目で学習した、足さばき、受身についてさまざまなバリエーションで行い、身体を動かす楽しさをつくりつつ動きを身体に馴染ませる。2時間目の復習をしっかりと行ったうえでバリエーションに入っていく。

	授業内容	指導内容、注意点
はじめ (20分)	マットなどの用意 始まりの礼（正面、先生） 準備体操 2時間目の復習	
なか (20分)	体さばき（相対） 相手からの攻撃をよける ボールをよける 手ほどき  前受身  後ろ受身（単独・目を閉じて行う等）  後ろ受身（相対）	P17～18、P69～70を参照 道具を使う際は取り扱いに注意させる。特にふざけ始めたらケガにつながる恐れがあるので十分注意する。  P22を参照 顔を打たないように注意して指導を行う。  P70～72を参照 受身を行いながらバランス感覚をやしなう。  P70～72を参照 相手に押されたときに転がることは自分のタイミングで転がれないということなので、この動作は転んだときにとっさに受身ができるようになる。初めから強く押すと危険なので、初めはゆっくり押させるように指導する。
おわり (5分)	終わりの礼（正面、先生） 学習ノートへの記入  マットの片づけ	体さばきや受身が相対でうまくできたか書いてもらう。また、相対動作時、相手に合わせて行えたかどうか自己評価させる。 (必要以上に強く押しすぎてないか、極端に早く攻撃していないかなど)

## 指導案：4時間目

児童のレベルに合わせて、3時間目で学習した内容の復習や発展させて指導を行う。また、比較的安全な技である座技呼吸法を行う。

	授業内容	指導内容、注意点
はじめ (20分)	マットなどの用意 始まりの礼（正面、先生） 準備体操 3時間目の復習	
なか (20分)	体さばき 相手からの攻撃をよける ボールをよける  前受身  後ろ受身  座技呼吸法	P69～70を参照 3時間目より少し早めに攻撃を行うなど、成長と成功を体験させるように工夫して授業を行う。  P22を参照  P70～72を参照 バランス感覚をやしないながら楽しく受身を身につけさせる。  P30とP73～74を参照 力比べをはじめるとケガの危険性が増える。 児童同士協力しながら技を理解させよう。
おわり (5分)	終わりの礼（正面、先生） 学習ノートへの記入  マットの片づけ	相手と協力して体さばき・受身を学べたか、座技呼吸法はどのように感じたか書いてもらう。

## 指導案：5時間目

今まで学習してきたことの復習を行う。また、学習のまとめとして体さばきや受身、座技呼吸法の発表会を行ってもよい。

	授業内容	指導内容、注意点
はじめ (20分)	マットなどの用意 始まりの礼（正面、先生） 準備体操 1～4時間目の復習	
なか (20分)	発表会	普段の授業の形と違うので、よりケガをしないように気をつけよう。
おわり (5分)	終わりの礼（正面、先生） 学習ノートへの記入  マットの片づけ	合気道を5時間学びどう感じたか、また、発表会できちんと学習を整理できたか書いてもらう。

「基本指導 P13～30」を参考に、ここでは小学校授業として特に何を大切に指導したらよいかの一例を載せる。特に表現の仕方などは指導対象の学年に合わせ、理解しやすいように指導すること。また、各動作のバリエーションも載せるので、状況に合わせて活用するとよい。

## 正座について（P14 参照）

- 1、2学年にはまっすぐ座ると綺麗きれいに見える。やってみよう。
- 3、4学年には背筋を伸ばし、周りを見渡せるように座ろう。
- 5、6学年には攻撃されても反応できるように、姿勢と意識（気持ち）に気をつけて座ろう。どう座ったら対応できるか考えよう。話し合おう。

## 礼法について（P14、P68 参照）

## 指導に際し気をつけるポイント

道場に礼をするということは、自分の体を鍛える場所に感謝の気持ちを表している。それは「これから武道を習うのだ」という気持ちを引き締めることにつながる。指導者に対し礼をするということは「教指導いてくれる先生に感謝を表すこと」であり、指導者が礼をするということは「自分を律し正しく伝え導くように精いっぱい努力する」という表れである。一方的にならずにお互いに尊重し合いながらその場を作っていく。相手に対し礼をするということは「自分を鍛えることに協力してくれる仲間に対して感謝を表すこと」である。相手を無下にせず、思いやりを持って接することにつながる。

礼の形も大事だが、その形を通して何を大切にしたらよいか、状況に応じて礼の意味も変わってくることをしっかりと伝えることが重要である。また、正座は長時間行くと児童にとってつらい時間となる。説明するときは体育座りで聞いてもらい、礼法自体は2、3分で終わるようにする。

## 6. 実技の要点

### (1) 礼法 (P14 参照)

相手に合わせて行えるかやってみよう。頭の上げ下げのタイミング、止めている時間、姿勢や気持ちを込めることができたか確認してみよう。



先生に合わせて

児童同士で



### (2) 構え (P15 参照)

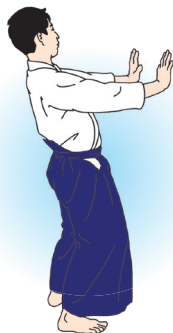
構えを教える上で小学生に大切にしてほしいことは、姿勢と半身に対する理解である。指導をする際にはポイントを確認するとともに、指導者が前でお手本を見せるとよい。棒立ちになった場合との違いなどを体験させ、半身に対する理解を深めてもよい。

#### 構え指導のバリエーション

棒立ちと、半身で壁を押してみよう。姿勢を崩さずに力を出することができるか体感させてみよう。



棒立ちで壁を押すと



力を出すときに寄りかかったり反ってしまう



半身で壁を押すと



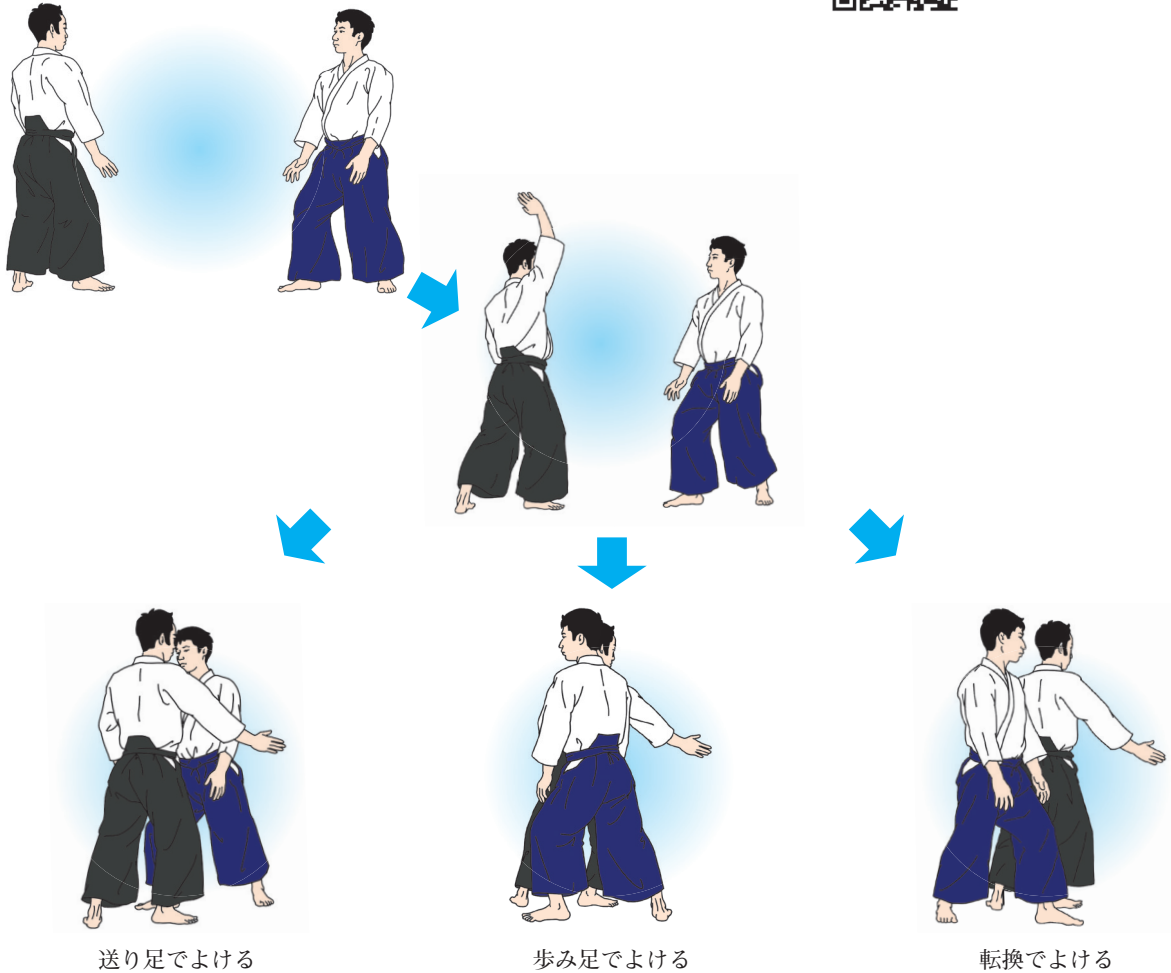
よい姿勢のまま押すことができる



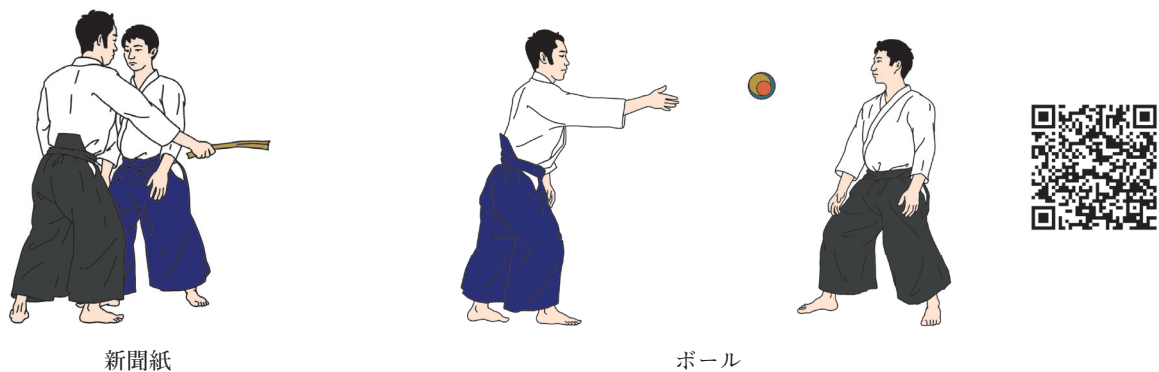
## (3) 体さばき (P17～18 参照)

小学生に体さばきを正確に覚えさせることは短い時間では難しいが、相手の攻撃に合わせて行うなどの工夫で楽しませながら学べる内容でもある。楽しい授業づくりを行ってほしい。

体さばき指導のバリエーション相手の攻撃に合わせてやってみよう。  
相手がまっすぐ打ってくる



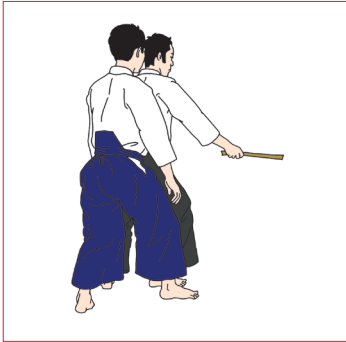
↑と同じように新聞紙やボールを使って半身で攻撃をよけてみよう。



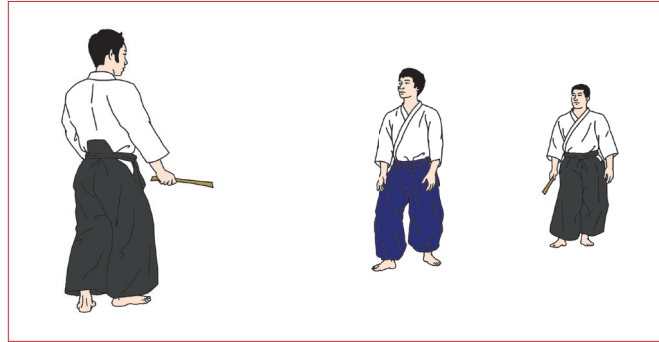
ケガをさせないために

新聞紙といえど、<sup>まぶた</sup> 顔の上をかすったりすると切れる場合がある。柔らかいボールでも不意に当てられたり、ふざけることで児童同士がぶつかったりする。指導者はその点をしっかり伝え指導する。

児童が慣れてきたら、2回の攻撃をよけたり、2人からの攻撃をよけたりすることも楽しく体を動かすことにつながる。



2回打っていく



2人で打っていく



(4) 受身 (P19～21 参照)

受身は投げられたり、倒されたりしたときの衝撃から身を守るための技法である。転んだときや、スポーツでぶつかったときの転倒などでも受身は役に立つ。

指導に際し気をつけるポイント

小学生にはたくさん練習してもらい、受身を身につけてもらおう。ただし、受身を単調に繰り返すことは大変疲れすぐ飽きてしまう。いろいろな授業の進め方をもとに子どもたちが楽しむ中で受身を身につけさせる工夫をすること。また、授業数が少なければ段階3 (P20 参照) で止めてよい。

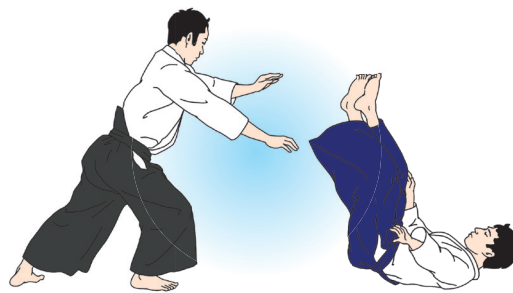
受身指導のバリエーション

受身段階3で、相手に押されて受身をとれるかやってみよう。相手に押しってもらうことで自分のタイミングで転がらない練習をする。とっさのときに受身が取れるようになる。

※相手を押すときはゆっくりと押すように指導しましょう。



段階3の状態をつくる



相手が押した時に受身が取れるかやってみよう



そんきょう  
蹲踞の状態  
バランスをとる



そのまま受身をとってみよう



できたら元の姿勢に戻る



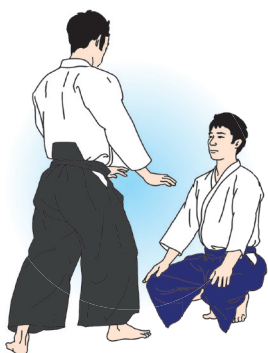




目を閉じバランスをとれるかやってみよう

そのまま受身をとってみよう

↑の状態から押されたときにできるかやってみよう。



蹲踞の状態



相手に押しもらい受身をとってみよう

膝立ちからできるかやってみよう



片膝立ちの状態



目を閉じバランスをとれるか挑戦



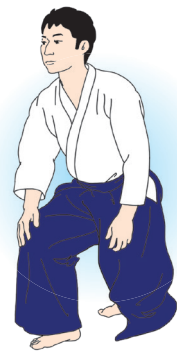
相手に押されても上手に受身をとってみよう



どれだけ早く起き上がれるかやってみよう



受身から



素早く体を起こす



立ってすぐ動ける姿勢（半身）になる



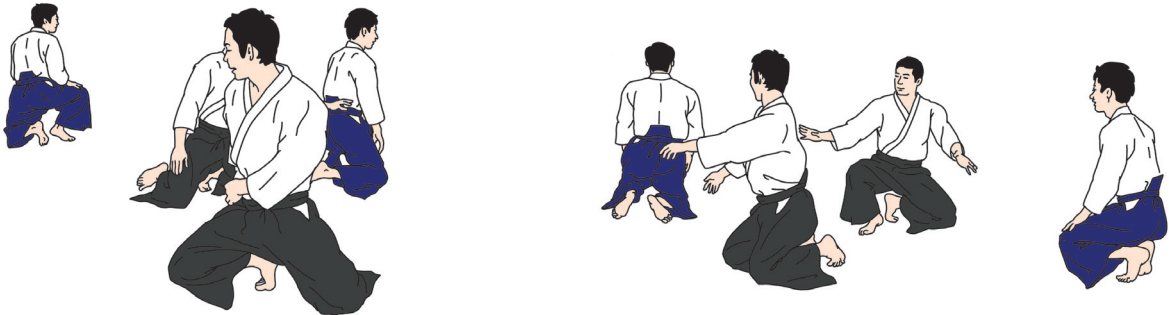
### 指導に際し気をつけるポイント

前受身は失敗しなくても腕にある程度の衝撃がくる。続ければ腕は衝撃に慣れてくるが、慣れないうちに強く押したりするとケガにつながるため、この練習においては強く押させることは絶対にしないこと。

### (5) 膝行 (P24 参照)

膝行で鬼ごっこをしてみよう。

全員が膝行、もしくは鬼は歩くなど 膝行が崩れないよう楽しみながら慣れさせよう



膝行で攻撃をよけてみよう。足さばきと同じように攻撃をよけてみよう。



相手が打ってくる



新聞紙で攻撃してくる



ボールをよける



## (6) 座技呼吸法 (P30 参照)

小学校授業では、互いに座った状態で両手をつかんできた相手を転がすことで楽しさを体験できれば十分である。細かい指導はせずやってみて楽しんでもらおう。

## 受身練習

まずは単独で転がり受身に慣れる



丸くなった姿勢をつくり

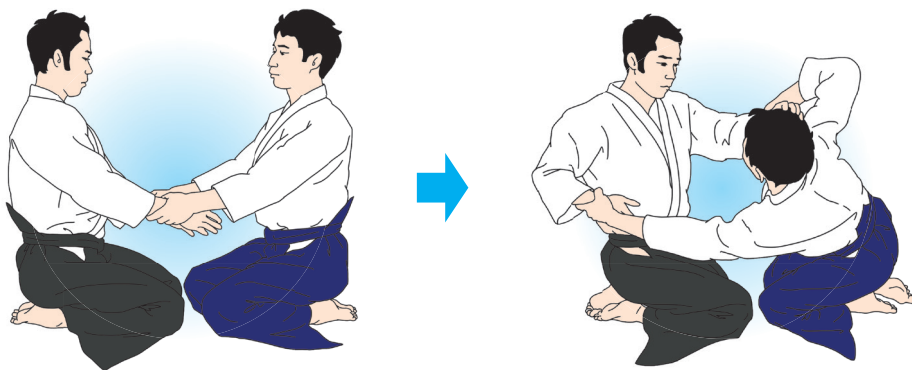
そのまま転がってみる

最初の姿勢に戻る



## 相手を横に転がす

両手をつかんできた相手を転がしてみよう



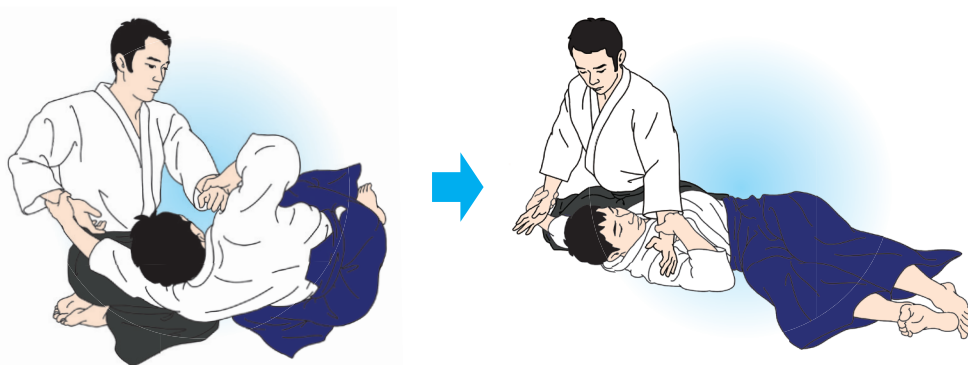
正座で向かい合い、受身が両手を握る

握られている方は相手を転がしてみよう



## 正しい姿勢で相手を転がす

動作に慣れてきたら、姿勢を意識させたり、膝行を使って抑えてみたりすると、指導の幅が広がる。



姿勢がよいまま相手を転がすことができるか

膝行を使って抑えの形がつかれるか



ふざけると以下の行動を起こしやすくなる。指導者はこれらをさせないように注意する。



無理やり押す



転がった相手に乗る

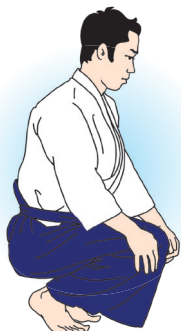
(7) 応用

前方回転受身について

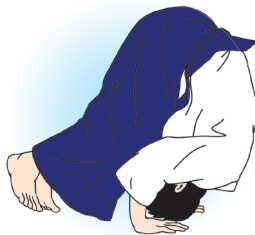
でんぐり返し

P23にある前方回転受身は、今回の指導内容には含めていない。だが、小学生にとって転がるという動作は非常に興味を持って楽しく行える動作である。児童の状態をよく観察し、体育などで前転ができるようであれば、前方回転受身を体験させてもよい。

まずは前転ができるか確認しよう。



両足を揃え座った状態から



まっすぐ前に転がる



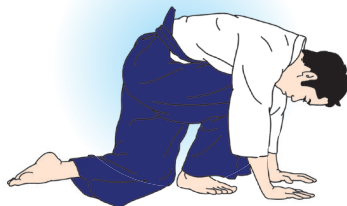
最初の姿勢に

片足を前に出してでんぐり返し

前転ができれば、片足を前に出し座った状態から回れるかやってみよう（慣れたら立ったところから）。



片足を前に出した状態から



まっすぐに転がる

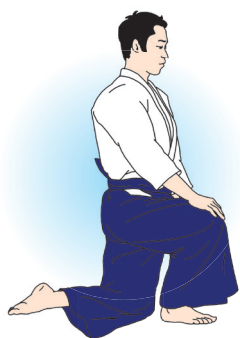


最初の姿勢に



### 片膝をつき半身の姿勢から前方回転

片足を前に出し座った状態から回ることができたら、後ろ足を横に向けて、座った状態で半身をつくって回ってみよう（慣れたら立ったところから）。



片膝をついた半身の状態



半身のまままっすぐ転がる



最初の姿勢に



### 半身のまままっすぐ転がるポイント

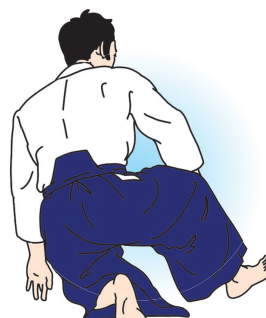
後ろ足を横へ向けると、半身の姿勢になる。半身の姿勢になると両手をつく位置が前転と変わってくる。頭をまっすぐ下ろしても、前足の方の肩が先に地面に近づく。そこから背中を斜めに地面につけていき、後ろ足の膝から着地する。この状態が前方回転受身になる。



手をついた状態



回り始めた状態



膝をついた状態



