

VI章 中学校部活動



【VI章】

※一部、誌面に掲載している QR コードの
映像の順番と異なります。

対象：部活動を担当する学校教員及び外部指導者
全体像：週3日、各学年5～8名くらいを想定

1. 指導書をご覧になる先生方へ

本指導書では中学校における部活動での指導について、指導内容の一例をあげながら部活動指導や技術指導の注意点、中学生への対応について掲載している。部活動の責任者となる顧問は主に学校教員が担当することになる。顧問となる学校教員は担当教科の学術的並びに指導方法の研究や学校行事の担当業務、担当クラスの生徒や保護者への対応など、学校教員として本来重要となる仕事が山ほどあるため、顧問が稽古を含めた部活の全てを漏れなく担当することは昨今の働き方改革に反する、膨大な仕事量を独りで担うこととなる。そこでいくつかの分業により、より細かで丁寧な生徒への対応が可能となり、その1つに部活動の練習の監督や技術指導を外部指導者に担当させることがあげられる。もちろん学外活動の引率や学校への書類提出、部員保護者への対応など顧問にしかできない内容はあり、これに関しては各中学校の実態や生徒・保護者との関係性が大きく関係することなので、外部指導者は協力こそできるが責任を持って担当できることではない。しかし部活動の競技的、運動の特性的にその専門性を持った外部指導者と協力することで、練習における技術指導（競技によっては試合運びなども含む）という顧問の負担を軽減できる。

この指導書は基本的には合気道経験があり合気道部を指導する、またはこれから指導の可能性のある学校教員を対象にしている。今後、合気道未経験の学校教員にも現在合気道部の顧問をしている先生や今後顧問になる可能性のある先生はいると考えられ、さらに赴任している中学校にいつか合気道部ができる可能性もゼロではない。合気道未経験の学校教員にも、合気道部はどのような活動をし、どのような稽古をするのかを本書を通して知ってもらいたい。

また、合気道経験のある学校教員や各中学校より任命された外部指導者は、掲載内容を一つの例として自身の指導の幅を増やす一助としていただければありがたい。稽古指導、技術指導の際に自身の培ってきたことを大切に伝えていくことが重

要である。本書に則って指導を進めていくことだけが全てではないと理解していると思うが、本書の最大の目的の1つは、全ての中学校合気道部に所属する生徒たちによりよい稽古環境を整えることである。そのことを忘れずに日々の指導に本指導書を活用していただきたい。

2. 指導書の使い方

○授業と部活動の違い

本指導書の使い方としてはいくつか方法があげられる。1つは中学校武道授業が必修化された中で、合気道未経験の保健体育科教諭や中学校の管理職が「授業としての合気道」と「部活としての合気道」の違いを知るために使う方法である。中学校授業の一番の特徴は合気道未経験の保健体育科教諭が合気道未経験者の多い生徒に一斉指導をすることである。また「授業」は基本的に生徒全員が受けなければならないため、運動に対して苦手意識を持つ生徒も参加している。そのため身体能力や意欲に生徒間での差ができ、その差がケガや事故を招く危険がある。その危険を未然に防ぐために、「授業としての合気道」は合気道の本来の稽古で行う技を合気道未経験の指導者が分かりやすく、未経験の生徒に安全に指導できるよう配慮して作成している。また、稽古の中で何度も繰り返し積み重ねを大切に動きや感覚を、生徒が飽きないように、また指導者が順調に授業を展開できるようにポイントを絞りと、少ない回数で授業に必要な最小限の動きや感覚が学べるようにもしている。それが「部活としての合気道」となると、合気道部に入部するという生徒の自己判断、意欲があることが前提となるため、道場での合気道の稽古に近い内容で練習が可能となる。もちろんケガや事故を防ぐために指導者や生徒自身で気をつける部分はあるが、技の中で関節などの身体構造を意識することや、全身に負荷のかかる動き、何度も繰り返して獲得する動作や感覚を積極的に稽古できる。この違いを合気道部の顧問や指導者になるに関わらず、本指導書を通して知っていただきたい。

○学校教育としての部活動

合気道部の指導に関わる外部指導者は、稽古の内容だけでなく年間を通した部活動の流れを知る

ことで、部活動があくまでも学校教育の一環として存在しているということを改めて確認してほしい。部活動での稽古は道場での稽古に限りなく近づけることができる。そのため技や受身の習得や向上の探求に力をいれやすい。しかし、部活動はあくまでも学校教育としての課外活動の1つであるので、中間・期末テスト、修学旅行や体育祭、文化祭などの学校行事を考慮しなければならない。また活動場所を他の部活動と共有する場合は、その部活とも協力しなければならない。

ただ合気道部のことだけを考えて技術指導をすればよいのではなく、部活動が部員である生徒の過度な負担や他の部活や生徒との軋轢を生むきっかけとならないよう、バランスを見極め、その上で顧問である学校教員との協力をさらに強めていていただきたい。合気道部の指導を予定している、もしくは希望している外部指導者は、本指導書をその準備の1つとして活用してほしい。

○年間を通しての一例

学期	1 学期						2 学期
	4	5	6	7	8	9	
1 年生	入学・仮入部 基本動作 礼法 受身各種 後ろ受身 前方回転受身 後方回転受身 膝行 体さばき	正式入部 基本動作 基本技 片手角落し ^{*1} 片手四方投げ ^{*2} 正面入身投げ ^{*3} 正面第一教 ^{*4} 座技呼吸法	期末試験 基本技	夏休み 錬成大会 演武練習 基本技の演武を行うことで習熟を高める 上級生の受けを取ることで稽古をしたことの無い技を覚える	合宿 上級生は自身の審査もある 為、1年生同士でも稽古でできる環境に慣れる 5級審査	基本技 正面小手返し ^{*5} 横面四方投げ ^{*6} 肩二教 ^{*7} 諸手呼吸法 ^{*8} 片手呼吸投げ ^{*9}	
2 年生	1年生の指導 基本動作を再確認 基本技 正面三教 ^{*10} 正面四教 ^{*11} 突き小手返し	基本技 座正面三教 ^{*12} 座正面四教 ^{*13} 両手四方投げ ^{*14}	期末試験 基本技	夏休み 錬成大会 演武練習 演武練習を通して稽古してきた技をより高める	合宿 3級審査	基本技 座肩二教 ^{*15} 半身半立ち片手四方投げ ^{*16} 片手小手返し ^{*17}	
3 年生	1年生の指導 基本技 片手入身投げ ^{*18} 両手四方投げ ^{*19} 突き入身投げ 片手呼吸法 ^{*20} 諸手呼吸法 ^{*21}	基本技 横面五教 ^{*22} 半身半立ち両手四方投げ ^{*23} 正面回転投げ ^{*24} 突き回転投げ	期末試験 基本技	夏休み 錬成大会(引退) 演武練習	(合宿) (1級審査)		
備考	仮入部中は、上級生が新入生に1対1でつき、ケガの回避や動作の確認に特に注意を払う。	ケガの危険性を考慮し、基本的に1年生同士で稽古は行わず、必ず1年生は上級生と組むようにする。			3年生が稽古を続けており、合宿に参加したら1級審査を行う。		

学期	2学期			3学期		
	10	11	12	1	2	3
1年生	中間試験 基本技 座正面一教 ^{※25} 座正面二教 ^{※26} 天地投げ ^{※27}	文化祭 演武発表 演武練習 基本技の演武を行 うことで習熟を高 める 上級生の受けを取 ることで稽古した ことの無い技を覚 える	期末試験 基本技	基本技	期末試験 基本技	合宿 4級審査
2年生	中間試験 基本技 片手回転投げ ^{※28}	文化祭 演武発表 演武練習	期末試験 基本技	基本技 後ろ両手三教 ^{※29} 横面抑え技 ^{※30}	期末試験 基本技	合宿 2級審査
3年生	中間試験	文化祭 (演武発表) (演武練習)	期末試験	受験	受験	卒業 (合宿) (初段審査)
備考						3年生の稽古参 加状況を考慮 し、合宿に参加 したら初段審査 を行う。

※各学年対象の技は審査に向けて稽古する内容となるので、普段の稽古の中では基本技などを中心に稽古を積み重ねる。

1年生が受身を行えるようになったら、様子を見ながら上級生対象の技も一緒に稽古をしていく。

錬成大会の参加に際して稽古錬成の内容を考慮して普段の稽古内容を行い、演武錬成での入退場などの動作の合わせも稽古内で行う。

文化祭の演武内容は、安全に配慮しながら稽古の中で受けと取りの動作を確認する。

正式な技名

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ※1 片手取り角落し | ※18 片手取り入身投げ |
| ※2 片手取り四方投げ (表・裏) | ※19 両手取り四方投げ (表・裏) |
| ※3 正面打ち入身投げ | ※20 片手取り呼吸法 |
| ※4 正面打ち第一教 (表・裏) | ※21 諸手取り呼吸法 |
| ※5 正面打ち小手返し | ※22 横面打ち第五教 (表・裏) |
| ※6 横面打ち四方投げ (表・裏) | ※23 半身半立ち両手取り四方投げ (表・裏) |
| ※7 肩取り第二教 (表・裏) | ※24 正面打ち回転投げ |
| ※8 諸手取り呼吸法 | ※25 座技正面打ち第一教 (表・裏) |
| ※9 片手取り呼吸投げ | ※26 座技正面打ち第二教 (表・裏) |
| ※10 正面打ち第三教 (表・裏) | ※27 両手取り天地投げ |
| ※11 正面打ち第四教 (表・裏) | ※28 逆半身片手取り回転投げ |
| ※12 座技正面打ち第三教 (表・裏) | ※29 後ろ両手取り第三教 (表・裏) |
| ※13 座技正面打ち第四教 (表・裏) | ※30 横面打ち第一教 (表・裏) |
| ※14 両手取り四方投げ (表・裏) | 横面打ち第二教 (表・裏) |
| ※15 座技肩取り第二教 (表・裏) | 横面打ち第三教 (表・裏) |
| ※16 半身半立ち片手取り四方投げ (表・裏) | 横面打ち第四教 (表・裏) |
| ※17 片手取り小手返し | 横面打ち第五教 (表・裏) |

3. 指導案の一例

指導案：通常稽古、演武・審査前（1時間半）、合宿（2時間）

(1) 通常稽古（1時間半）、6月頃期末試験（試験前による部活中止期間）の比較的直前を想定
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。

	稽古内容	指導内容、注意点
はじめ (20分)	準備体操 後ろ受身、前方回転受身、後方回転受身、膝行（前進、回転、後退） 整列、稽古開始の礼（正面、お互い）	柔軟体操や手首の鍛錬なども入れる ケガや体調を考慮して参加させる 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 気温や湿度を考慮し、整列前に水分補給を行う
なか (60分)	転換法 片手取り四方投げ（表・裏） 片手取り呼吸投げ 水分補給 正面打ち第一教（表・裏） 座技正面打ち第一教（表・裏） 正面打ち入身投げ 水分補給 両手取り四方投げ（表・裏） （途中上級生と1年生を分け、上級生は転身のさばきを用いて稽古を続ける） 片手取り第二教（表・裏） 座技呼吸法	取りは体さばきと姿勢を意識する 受けは手のひらのつながりを大切にする ケガをしないように気をつけるポイント （受けの肘、肩、手首を無理な方向に曲げない →受けは腕の折り畳みを意識する） 受けは手のひらのつながりを大切にする ケガをしないように気をつけるポイント （前方回転受身は後ろの足を出し、半身を意識しながら行う） 畳がずれている場合は直す 習熟度に合わせて手刀を合わせた形から始める 取りは姿勢を意識し、特に抑えの姿勢を大切に 膝行では後ろ足の引きつけを丁寧に行う 上半身が崩れないよう、姿勢を保ち、腰から動くようにする 取りは入身転換の動作を正確に行う 投げ終わりは半身の姿勢を意識し、残心を大切に 受けは腰を引かずに下半身から動く 始めは片手取りと同じように稽古をする （取りは転身のさばきを正確に行う 受けはさばきに応じて腰を残さない） 取りは転身のさばきを正確に行う （裏は側面へ入身のさばきでもよい：指導者の判断） ケガをしないように気をつけるポイント （裏の極めは力ずくや早い動作で行わない →受けの手首と肘の曲がりをつくってから極める） 取りは姿勢を意識し、特に残心の形を大切に 受けは手のひらのつながりを大切に、体全体で応じる
おわり (10分)	連続受身 50 本 （後方回転受身か前方回転受身） 水分補給 終わりの礼（正面、お互い）	ぶつからないように道場の広さに応じて2班以上に分ける 10本ごとに号令を交替する

(2) 演武・審査前（1時間半）、10月後半、11月の文化祭での演武発表を控えた状況を想定
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。

	稽古内容	指導内容、注意点
はじめ (20分)	準備体操 後ろ受身、前方回転受身、後方回転受身、膝行（前進、回転、後退） 整列、稽古開始の礼（正面、お互い）	主将や号令係のもで行う 柔軟体操や手首の鍛錬なども入れる ケガや体調を考慮して参加させる 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 気温や湿度を考慮し、整列前に水分補給を行う
なか (65分)	転換法 座技正面打ち第一教（表・裏） 片手取り第二教（表・裏） 片手取り角落し 両手取り天地投げ 片手取り四方投げ（表・裏） 片手取り回転投げ 水分補給 演武練習（20～25分） ペアで練習 グループ（学年など）で演武する場合はペアの動きがまとまってきたらグループで動きを合わせる練習もする ペアやグループでの動きがまとまってきたら発表順に演武を通して練習する	取りは体さばきと姿勢を意識する 受けは手のひらのつながりを大切にする 膝行では後ろ足の引きつけを丁寧に行う 上半身が崩れないよう、姿勢を保ち腰から動くようにする 取りは転身のさばきで半身の切り替えを意識する 受けは腰が引けないように取りのさばきについていく ケガをしないように気をつけるポイント （裏の極めは丁寧に） 角落しの意識から手の上下を覚える 取りは投げる直前で自分と相手の位置関係を確認する ケガをしないように気をつけるポイント （受けの体勢を確認してから投げる） 畳がずれている場合は直す 演武の組み合わせになり各自で演武内容を練習する ケガに注意する（集中力が落ちてきたら通常の稽古に戻す） グループ全体での礼のタイミング、立ち方・座り方も確認する 入場や退場、アナウンスと合わせた演武の流れも確認する 通しの練習では自分以外の演武を見学する態度にも注意する
おわり (5分)	終わりの礼（正面、お互い）	

※審査前の稽古では出題する技のみを稽古する必要はなく、通常の稽古の中で審査の注意点を明確に指導する。

※審査の1週間前くらいから審査練習として20分程度を自由に稽古してもよい。

(3) 合宿（2時間）、3泊4日の夏合宿、2日目午後の稽古を想定

1日目	2日目	3日目	4日目
	朝トレーニング1時間	朝トレーニング1時間	朝食後宿舎出発
昼前宿舎に到着	午前稽古2時間	午前稽古2時間	
午後畳敷き30分 稽古1時間	午後稽古2時間	午後審査 畳上げ	
夜審査練習1時間	夜審査練習1時間		

	稽古内容	指導内容、注意点
はじめ (30分)	準備体操 ダッシュなどの体力づくり 後ろ受身、前方回転受身、後方回転受身、膝行（前進、回転、後退） 整列、稽古開始の礼（正面、お互い）	主将や号令係のもと行う 柔軟体操や手首の鍛錬なども入れる ケガや体調を考慮して参加させる 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 受身や膝行は通常稽古より多めに行い、体力増強も図る 整列前に水分補給を行う
なか (60分)	片手取り呼吸法 諸手取り呼吸法 片手取り呼吸投げ 諸手取り呼吸投げ 水分補給 座技正面打ち第一教（表・裏） 座技正面打ち第二教（表・裏） 半身半立ち片手取り四方投げ（表・裏） 半身半立ち両手取り四方投げ（表・裏） 水分補給 横面打ち入身投げ 横面打ち小手返し 横面打ち第五教（表・裏） 水分補給 後ろ両手取りの取り方 後ろ両手取り四方投げ（表・裏） 後ろ両手取り第三教（表・裏） 片手取り自由技 正面打ち自由技 座技呼吸法	受けは諸手取りのつかみ方と半身を合わせる ケガをしないように気をつけるポイント （前方回転受身を焦らないで行う） 受けは腰を引かない 畳がずれている場合は直す 膝行では後ろ足の引きつけを丁寧に行う 抑えの形を丁寧に行う 上半身が崩れないよう、姿勢を保ち、腰から動くようにする 畳がずれている場合は直す 取りは転身のさばきを丁寧に行う 受けは腰を引かずに全身で取りの動きについていく 取りは側面への入身で横面打ちを止める動きと第五教の手首のつかみ方を覚える 畳がずれている場合は直す 受けは手刀を合わせ、斬り下ろしながら取りの後ろに入る 取りは転身の足さばきと呼吸法の腕の使い方を意識する 取りは受けの手首の捻りをはっきり行う 自由技は上級生から学年ごとに行い、3年生は同じ技が続かず止まらないように、2年生は同じ技が続いてもいいので止まらないように、1年生は知っている技を続けられるようにする 受けは手のひらのつながりを大切に、体全体で応じる
おわり (30分)	連続受身50本 （後方回転受身か前方回転受身） 水分補給 自由稽古（復習や審査練習） 整理体操、柔軟運動 終わりの礼（正面、お互い）	ぶつからないように道場の広さに応じて2班以上に分ける 10本ごとに号令を交替する 審査のペアで稽古をしたり、分からない部分を先輩に聞いたりして審査の準備をする

●部活運営について、さまざまな係の一例

通常活動における係

- ・主将（3年生）：部全体をまとめる生徒の代表（責任者）、指導者不在時の稽古進行、準備体操や整列の号令
- ・副主将（3年生）：主将の補佐、主将不在時の代役
- ・主務（3年生）：審査用紙をまとめる、学校に提出する書類作成など事務的なことを担当
- ・渉外（3年生）：合宿や交流稽古など外部との連絡を担当
- ・会計（3年生）：部費の管理を担当（顧問の補助は必須となる）
- ・主務、渉外、会計の各補佐（2年生）：各係の補佐、主に担当内容を確認し、次年度に備える

●行事に伴う係

- ・合宿係（2、3年生）：渉外とともに合宿の準備を進める（持ち物の選定、合宿時の係の決定）
- ※合宿時の係（主に1年生が輪番で行う）
- ・洗濯係（指導者や自分たちの稽古着を洗濯する）
 - ・食事係（食事の配膳の準備をする）
 - ・水分補給係（稽古中の補給水を準備する）

(4) ハラスメントについて

学校教育を含めた社会の中で、ハラスメントとして大きく問題となっているものに「パワーハラスメント」「セクシャルハラスメント」「モラルハラスメント」があげられる。ハラスメントの定義を学校教育における部活動に当てはめると、「教育現場（部活動）での優位性を背景にして練習や稽古の適正な範囲を超えた精神的または身体的苦痛を与える行為や、教育環境及び練習・稽古環境を悪化させる行為」となる。これらは部活動という関係者以外からは興味を持たれにくく外部との接触が多くはない環境、指導者と生徒（部員）という上下関係が明確な場、さらに運動技術や知識だけでなく、人間教育や上下関係を学ぶ側面があるために部活動において発生しやすくかつ発見されにくい。指導者は部活の運営上、立場的に上に立つことになるが、部員を下に見るのではなく、対等な人間関係を意識し、同じ部活を盛り上げていく仲間として接していかなければならない。また、ハラスメント加害者には「教育の一環であっ

た」「愛情を持って指導したつもり」「信頼関係の上で行った」などの理不尽な正当性を主張する発言があるが、お互いがあるの「教育」であり、必要なのは双方向の「愛情」「信頼関係」である。このことを十分、身に染み込ませたうえで、各ハラスメントについて注意を払い指導を行わなければならない。また、ハラスメントは指導者と生徒の関係だけでなく、先輩と後輩、同級生同士という生徒間にも起こりうる問題である。一見ふざけているだけに見える行動も、被害者からすると肉体的・精神的な苦痛を伴っていることを忘れてはならない。一般的なハラスメントの内容は以下となる。

- 1、暴力による嫌がらせ（パワハラ）
- 2、言葉による嫌がらせ（パワハラ、モラハラ）
- 3、正当な理由なく練習に参加させない、明らかにレベルの低い練習のみを強要する（パワハラ、モラハラ）
- 4、怒鳴り声や脅迫行為で行動を支配しようとする（パワハラ、モラハラ）
- 5、他の部員に協力させ孤立させる（パワハラ、モラハラ）
- 6、無理な運動負荷を強要する（パワハラ）
- 7、立場を利用して執拗^{しつよう}にプライバシーを問う（モラハラ、セクハラ）
- 8、不必要な身体接触をする、体を凝視する（セクハラ）
- 9、容姿や体型などを話題にする、嫌がるあだ名で呼ぶ（セクハラ、モラハラ）
- 10、性に関することや異性関係に関することなどを話題にしたり、尋ねたりする（セクハラ）
- 11、性的な内容の手紙や電子メールを送る（セクハラ）
- 12、不適切な時間帯や場所で個別の指導を行う（セクハラ）

ハラスメント被害者は加害者から繰り返し乱暴な言葉や自尊心を傷つけられるうちに「自分に落ち度や原因があり、ひどい言葉は教育のために言われているのでは？」と感じ、何の非がないのにもかかわらず、怒らせる原因が自分にあると考えられるようになる。また、自分が原因だと考えるだけでなく、ただの理不尽ですらありがたいもの、わ

わざわざ指導していただいているものだと歪んだ考え方をしてしまい、ハラスメントが深刻化し、ハラスメントを増長させてしまう大きな一因となってしまう。生活や学業に支障が出てしまうような過度な部活動を指導の一貫という間違っただけの名目に掲げ、肉体的・精神的な苦痛を与えるような指導者の下では、「暴言を吐いて自尊心を傷つける」「殴る、蹴る、叩くなどの暴力行為を行う」「健康に悪影響が出るような過度な練習を課す」などのハラスメントが原因で部活を辞めたり、不登校やメンタルの病気になってしまう生徒も出てきている。さらに体力や技術の向上と銘打ち、熱中症にかかっているのに無理に練習を行わせることは生命に関わる大変危険な行為である。合気道の場合、受身の技術が未熟な生徒を無理に投げる、受身の取れない方向に無理やり投げることも大きな事故やケガにつながる大変危険な行為となる。加えて、ハラスメント被害を直接受けた部員(生徒)だけでなく、ハラスメントを目撃した生徒の後々の人生まで、肉体的・精神的に悪影響を及ぼすことにもなる。顧問や指導者に部活動が一任されやすい学校の環境もあるが、複数顧問を配置し、各顧問と指導者が協力して指導や部活運営において、生徒が能力を発揮する場を整えなければならない。

(5) 上級生による下級生指導の注意点

・基本動作、単独での受身の指導について

口頭での説明だけでなく、下級生の傍で一緒に動作を見せることが大切。自分の知識全てを一気に教えようとしても、下級生は混乱するだけなので、動作の大枠を理解させることを第一にする。細かい部分に関しては、徐々に指導しながら、同時に自分ができているかも逐次確認し、指導と自分の稽古を両立するように心がける。

また新入部員のほとんどは合気道を始めたばかりの初心者であり、合気道の動きそのものに不慣れであることから、補助をつけるなど平時以上にケガをしないよう気をつける。

・技の指導について

下級生と組んでいるときに指導が必要な場合は、基本動作などと同様に口頭だけの指導にな

らないように注意する。実際に下級生の技を受けることで、正しい形を指導するとよい。技がかかっていないなどと、下級生のかけようとする技を阻止することは下級生の自信を無くさせるだけでなく、その下級生が上級生になったときに同じことを繰り返してしまう悪循環が生まれるので、十分な注意が必要である。下級生の技を受けきること、技の形を理解させるとともに、受身の技術にも興味を持たせるように指導できると大変よい。また、下級生同士の稽古・練習を指導する場合も、口頭だけの指導とせず、一緒に組みながら指導するとよい。

・技の中での受身の指導について

技の中での受身で指導が必要になる場合は、下級生が力んでいる、受身に自信がない場合が多いので、ゆっくり丁寧な動作で受身を確認する。受身の反応が鈍い場合は投げにくくなるので、力任せに投げってしまうと下級生が腰や肩から落ちてしまい、ケガをさせてしまう可能性がある。同様に関節を極める場合も、まずはゆっくり丁寧に関節へ力をかけていく。指導のポイントが伝わりにくい場合は、上級生同士で技をかけあう姿を下級生に見せることもよい。

・指導者としてできること

上級生として常に下級生よりうまくあろうとすると、虚勢を張らなくてはいけないときが出てしまうので、指導をするときに本来の実力との齟齬が出てしまう。常に下級生よりうまくありたいなら、指導に熱を注ぐことも大切だが、自分の稽古を一番に考え熱心に稽古する姿を下級生に見せるよう指導する。指導者の指導姿をまねて上級生は下級生に指導を行うということを肝に銘じて指導者はどのように稽古に取り組むかを考えなくてはならない。

学内（文化祭、新入生歓迎会等）での演武内容例

演武は日頃の稽古の成果を披露する場であり、入退場や礼法を含め粛々と進めていきたい。どうしても演武を披露する際に「見栄え」が気になり、そこに^{とら}囚われてしまうことがある。そうなりと「演武のための稽古」が始まり、見栄えばかりを求めてしまう。稽古の本質である自己鍛錬から外れてしまうことに十分気をつけて、武器取りや多人数掛けから基本の体さばきを振り返る、飛び受身で身体運用や筋力を高めるなど、日頃の稽古の延長として稽古内での演武練習に取り組みたい。以下に演武内容例を挙げる。

演武内容の一例

1年生

基本技 抑え技、投げ技（全体演武、片方が抑え技、片方が投げ技）

正面打ち第一教から第四教、片手取り四方投げ、正面打ち入身投げ、正面打ち小手返し、片手取り回転投げ、片手取り呼吸投げ、座技呼吸法など

2年生

自由技1つ1分半（個人演武、人数が多い場合は2組ごと）

正面打ち、片手取り、横面打ち、突き、両手取り、諸手取り、後ろ両手取りなど

3年生

自由技2つで2分

主将演武

代表として自由演武（4、5つ選ぶ）

審査について

試合や競技のない合気道において、日頃の稽古のモチベーションとなるものに演武や審査があげられる。特に審査は級や段といった目に見える形での成果が上げられるので、審査を見据えて日頃の稽古での技術や集中力、体力の向上につなげていきたい。ただし、稽古の目的を審査の合格としてしまうと、自己鍛錬や技術向上などの稽古のあるべき姿から離れた技や受身の見栄えだけを意識してしまう危険性が高くなる。日頃の稽古の延長に審査があることを大切にしたい。また、中学生くらいの年齢だと審査での出来不出来に一喜一憂しすぎるものが考えられる。特に相手の動きによって自分の本来の実力が発揮できなかったと思いい、部員の中に苦手意識を持ってしまうことが考えられる。お互いに刺激し合ってよい環境をつくれれば問題ないが、その苦手意識が部全体の雰囲気悪くしてしまうことは避けたい。審査も稽古と同じように、相手への思いやりを大切に技や受身を行えるよう、日頃から指導に注意したい。さらに審査でできなかった内容こそ大切であると意識させ、不得意な動きにも積極的に取り組むモチベーションを上げていけるよう、丁寧に指導していきたい。

中学生の審査内容は、地域の道場などにおいては少年部の審査内容が対象と考えられるが、少年部の審査内容は各道場の稽古内容や道場の歴史、環境によって定められている。一般稽古会員の審査内容は、（公財）合気会の定めた審査内容により画一されている。中学校部活動で審査を行う場合は、指導に携わる外部指導者が運営する道場の審査内容に基づいて審査することで、日頃の稽古と審査での出題内容が一致し、普段の稽古と審査が連動するものだと意識しやすい。部活の指導者と審査を行う者が異なる場合は、（公財）合気会の定める審査内容に即した形で審査を行うことも考慮し、日頃の稽古の成果が発揮できる審査を展開していきたい。合気道本部道場審査要項はP112～113に掲載する。

中学校を卒業してから

合気道は老若男女問わず、自分のペースに合わせて稽古できる武道の1つである。そこで生徒の意思や指導者の思いから、卒業してからも合気道の稽古を続けていく方法を提案する。

部活の指導を外部指導者が行っており、その指導者が運営する道場に通える範囲内であれば、その道場に通って稽古を続けることがあげられる。部活と道場ではまた違った様子となるが、指導者や稽古の雰囲気を知っていれば道場にもなじみやすい。

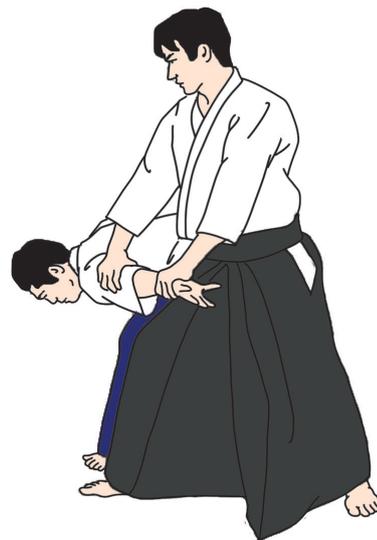
他の方法として、高校へ進学する場合、その高校に合気道部があれば、そこに入部し稽古を続ける方法がある。地域差はあるが、全国高等学校合気道連盟には現在 50 以上の高等学校が加盟している。未加盟の高校合気道部もあるので、進学する高校に合気道部があるか調べてみるのも1つである。もちろん進学先に合気道部がなかったら、同志を募り、合気道部（同好会や愛好会）を新設してもよい。いろいろな方の協力を仰ぎながら新しい活動を始めることは、大変なことであるが同時に素晴らしい体験となる。

中学校部活動を教員が指導していて通える道場がない、外部指導者の運営する道場には遠くて通えない、進学先に合気道部がない（合気道部を新設するのが困難である）など、中学校卒業後、稽古したくてもどうすればよいのか分からない場合は、（公財）合気会の道場検索を使い、自宅や進学先から通える道場を探すこともできる。

（公財）合気会 道場検索ページ

<http://www.aikikai.or.jp/search/index.html>

指導者は卒業後も稽古を続けたいと思う生徒の意思を尊重し、その生徒が稽古できる環境を広げる手助けをしてほしい。高校で稽古ができなくても、大学には多くの合気道部や同好会、愛好会があり、社会人団体にも合気道の稽古環境を整えている所がある。さらに大きく合気道の輪を広げるためにも、稽古を続けたいと思う中学生の大いなる手助けをしていただきたい。



(6) 実技の要点

① 両手取り天地投げ



両手取りに構える



取りは両手を上下に斬り分け
歩み足で入身する



取りは後ろ足をもう一步踏み込む



取りは上の手を振り下ろす



受けは相手の斬り下ろしに合わせて重心を後ろに移動させ後ろ受身をする



後ろ受身の発展を技につなげる (単独練習)
半身に構え、後ろに重心を移動してから後ろ受身



半身に構え、後ろへ重心を移動し、左右に傾いてから後ろ受身



両手を広げて後ろ受身



②逆半身片手取り小手返し



逆半身片手取りに構える



取りは送り足で入身し
相手の手をほどく



側面に移動しながら相手の
手を小手返しの握りでつかむ



取りは体を開き
相手の小手を返す



歩み足で投げる



後ろ受身の発展を技につなげる（単独練習）

半身に構え、重心を前から後ろに移動してから後ろ受身



半身に構え、重心を後ろに移動し、左右に傾いてから後ろ受身



手の位置を低くして後ろ受身



（発展） 転換をして、小手返しで投げてみよう※動画参照



③ 横面打ち四方投げ (裏)



相半身に構える



受けは横面を打つ



取りは横面打ちをさばく



取りは相手の手首関節をつかむ



取りは両手を切り上げながら転換をする



取りは転回し相手の腕を折り畳む



歩み足で投げる



後ろ受身の発展を技につなげる (単独練習)

半身に構え、重心を前から後ろに移動し後ろ受身



手を頭の横で折り畳み後ろ受身



④逆半身片手取り呼吸投げ



逆半身片手取りに構える



取りは送り足で入身転換する



取りはつかまれている手を返し下ろす



受けは取りの手の返しに合わせて後ろ足を踏み込み前方回転受身をする

前方回転受身の発展を技につなげる (単独練習)
後ろ足を踏み出しながら前方回転受身



⑤諸手取り呼吸投げ



諸手取りに構える



取りは送り足で
入身転換する



取りはつかまれている手を
返し下ろす



受けは取りの手の返しに合わせ後ろ足を踏み込み前方回転受身をする

このとき、踏み込んだ足と同じ側の手で相手の手首を握ったまま前方回転受身を行い、肘や肩裏から畳に接着する

前方回転受身の発展を技につなげる（単独練習）
肘や肩裏から畳につくように前方回転受身



⑥逆半身片手取り回転投げ



逆半身片手取りに構える



取りはつかまれている腕を開く



取りは歩み足、転回足を行う



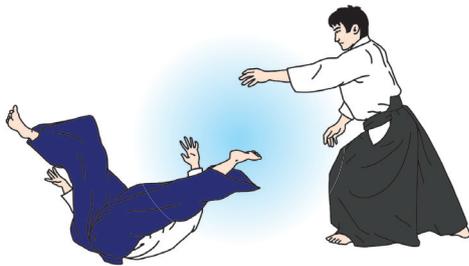
取りは前足を下げながら腕を斬り下ろす



斬り下ろした腕を上げ、相手の首元をつかむ



歩み足で投げる



受けは体を倒し、横方向を意識して前方回転受身をする



前方回転受身の発展を技につなげる (単独練習)
 身体の方角と回転する方向を変える前方回転受身



⑦後ろ両手首取り呼吸投げ



手刀を合わせる



受けは手刀を斬り下ろしながら相手の後ろから両手首をとる



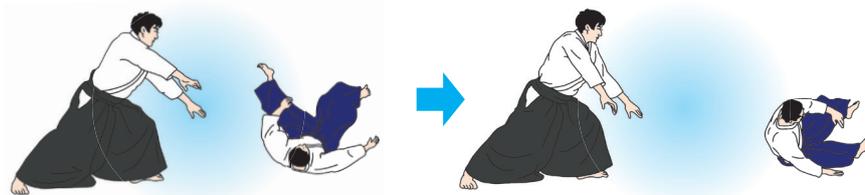
取りは半身を切り替え
相手を導く



取りは両腕を上げる



取りは両手を下ろし投げる

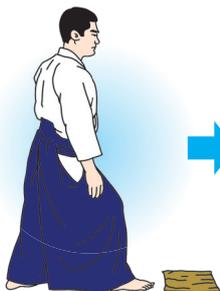


受けは相手が伸ばした腕についていくように遠くを意識して前方回転受身を行う



前方回転受身の発展を技につなげる（単独練習）

取りとの体格差によっては駆け足からの前方回転受身の身体操作も加える必要があるのでタオルを飛び越える練習を取り入れる



⑧座技正面打ち第一教（表）



正座または跪座で向かい合う

取りは受けの正面打ちの手首と肘を制する

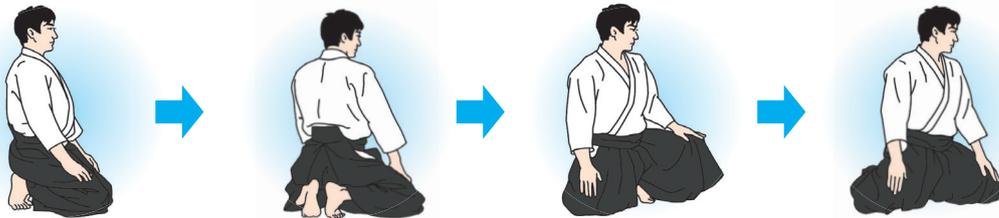
膝行で前進し斬り下ろす



取りはさらに膝行で前進しながら相手をうつ伏せに抑える



膝行の動きを技につなげる（単独練習）
膝行の前進を確認



⑨ 半身半立ち片手取り四方投げ (表)



取りは正座、受けは立って向かい合う

受けは逆半身片手取りで相手をつかむ

取りは跪座になる



取りは相手の手首関節をつかみ
相手側の足を踏み出す

取りは跪座で転回する

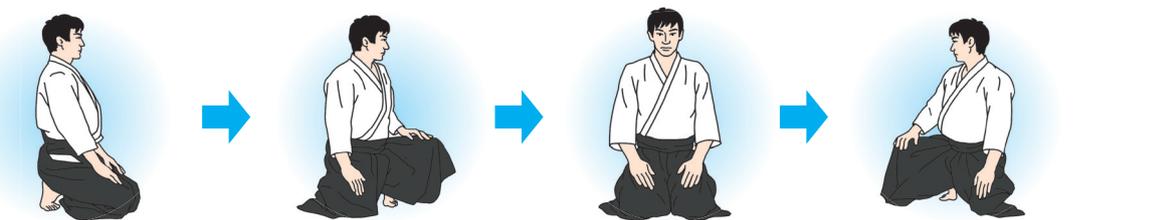
向きを変え肩のうしろに手をつける



取りは腕を斬り下ろし投げる



膝行を使って転回足をする (単独練習)
膝行で送り足をし転回足



⑩座技正面打ち第一教（裏）



正座で向かい合う



取りは受けの正面打ちの手首と肘をを制する



取りは膝行で膝を進め、入身する



取りは膝行で転換しながら斬り下ろす



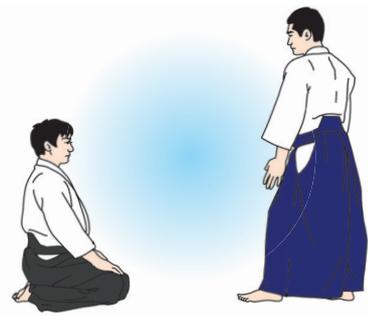
跪座で抑える



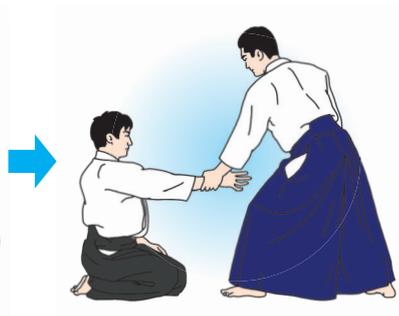
膝行を使って転換をする（単独練習）
膝行で歩み足、転換を確認



⑪ 半身半立ち片手取り四方投げ (裏)



取りは正座、受けは立って向かい合う



受けは逆半身片手取りで相手をつかむ



取りは跪座になり
相手の手首関節をつかむ



取りは膝行で送り足、転換をする



相手側の膝を立てながら
両手を切り上げる



取りは跪座で転回し
相手の腕を折り畳む



取りは腕を斬り下ろし投げる

