

QRコードによる映像解説付き

少年少女武道指導書

合気道

日本武道協議会

公益財団法人 合気会

武道の定義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

武道の理念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道を修練して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

こども 武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

(目的)

第一条 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

(稽古)

第二条 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切に、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

(試合)

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

(道場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

(仲間)

第五条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくれます。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

刊行の辞



(公財)日本武道館
日本武道協議会

会長 高村正彦

わが国武道界が大同団結して結成した日本武道協議会は、令和4年5月に設立45周年を迎えました。この祝賀を記念して企画された少年少女武道の活性化を目的とした指導書・映像集が、この度刊行の運びとなりました。

日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。本協議会に加盟する9つの武道はそれぞれ独自の技法体系を有していますが、その根底には「礼に始まり礼に終わる」、「武技の修練を通じて心と身体を鍛える」、また「人が生きるべき道を求める」といった共通点があります。この人間形成の道である武道を通じて青少年の健全育成に貢献しようと、長年にわたって武道関係者が努力した結果、平成24年度から中学校武道必修化が実現いたしました。全国の中学生が武道を経験することで心と身体を鍛えるとともに、日本の伝統である「礼」と「道の文化」としての武道を通じて自分を高めていくことは、多感な成長期にあって大いに意義のあることです。令和の時代は、武道必修化によってできた「仏」に「魂」を入れる時代であると思っています。

一方、わが国では少子・高齢化、地方の過疎化など、社会や子どもたちを取り巻く環境が昔と比べて大きく変化しています。特に、少子化に伴う少年少女武道人口の減少は、武道界にとって喫緊の課題です。

そこで、日本武道協議会では、「勝ち負け」ではなく「青少年の健全育成」に主眼をおいた教育的な本指導書・映像集を刊行した次第であります。町道場やスポーツ少年団、学校現場で少年少女の指導に携わっている皆様方に本書が活用され、安全で楽しく充実した武道指導により少年少女武道が活性化する一助となるとともに、武道を通じて日本の少年少女が立派に育っていかれますことを心から祈念し、刊行の挨拶といたします。

終わりに、本書の刊行にご協力、ご尽力いただいた執筆者及び関係各団体、実行委員、刊行プロジェクト各位に深甚なる謝意を表し、結びといたします。

令和6年12月吉日

ごあいさつ



(公財)合気会 理事長 植芝 守央

日本武道協議会設立 45 周年記念「少年少女武道指導書」の発刊、誠におめでとうございます。

本書は 40 周年記念誌として発刊されました「中学校武道必修化指導書」をさらに地域道場、小学校・中学校授業及び部活動に向けて基本的な指導内容がまとめられたものとなっております。本書をもとに、より多様な環境で少年少女の皆様が武道に親しみ、取り組んでいただけるようになることは大変素晴らしいことだと思います。発刊に際しご尽力されました日本武道協議会、(公財)日本武道館を始めとする各武道の関係各位には心より感謝申し上げます。

合気道は開祖植芝盛平翁が「真の武道とは、いたずらに力に頼り他人と相対して強弱・勝敗を争うものではなく、日ごろ同志と相和して切磋琢磨をはかりつつ、自己の人格的完成を願う求道にほかならぬ」と説き、その体現を目指す道として完成させたものです。現在、世界約 140 以上の国と地域で老若男女多くの方々が稽古に励み、合気道の精神に触れています。複雑な世界情勢の中ですが未来を担う少年少女の皆様が世界へと羽ばたく機会が多くなってまいります。そのような折、より多くの少年少女の皆様に合気道を学んでいただき、合気道の和合の心を通して日本を知り、世界へと目を向け、友好の輪を広げ、羽ばたいて行っていただきたいと思っております。

さまざまな環境下で少年少女をご指導されている学校の先生や地域の指導者の皆様におかれましては、本書を参考にそれぞれの道場や授業、部活動に適した学習・稽古を展開していただきたいと思っております。合気道の基本的な動作や技とともに、理念・意義についてもご指導いただき、少年少女の皆様とともにお互いを尊重し合いながら、実りある時間を共有していただけることを願ってやみません。

令和 6 年 12 月吉日

本書の使い方

本書は、学校の授業や部活動の教育現場、また、地域の町道場やクラブチームなど、各武道の指導現場において、各武道を正しく指導することを目的として刊行しました。併せて、より理解を深めるための参考情報として、インターネットを通じて広くご活用いただける動画をご用意しています。

本書誌面に掲載のQRコード※をスマートフォンやタブレットなどで読み取っていただくと、動画をストリーミング再生によるご視聴、または、ダウンロードしてご利用いただけます。

 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: white; text-shadow: 2px 2px 4px #000;">少年少女武道指導書</p>		<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">合 気 道</p> <p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">(3) 転脚足 180度身体の向きを変える足さばき。</p>  <p style="font-size: 0.6em; margin: 0;">① 平身の横足から両足腕動のつけ腕に重心を乗せ、身体を180度回転させて再び平身に横足</p> <p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">(4) 転脚足 前足を軸に身体を回転させる足さばき。</p>  <p style="font-size: 0.6em; margin: 0;">① 前足を軸に背中側へ180度回転する</p> <p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">(5) 転脚 ① 両手を肩につく ② 受けが両手をつかむ ③ 受けは前足を受けの踵前に進める</p>  <p style="font-size: 0.6em; margin: 0;">①～③ 前足の足を軸に体を転じ、姿勢を整える</p> <p style="font-size: 0.6em; margin: 0; text-align: center;">18</p> </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin-top: 10px;">QRコードを読み取り専用 Web サイトへ 該当する動画が先頭に表示されます。 再生ボタンを押してご視聴ください。 (ダウンロードもできます)</p>
<p style="text-align: center;">指導書HPの 先頭ページへ リンクのQR コード</p>		
<p style="text-align: center;">合気道の 先頭ページへ リンクのQR コード</p>		

QRコンテンツのご利用にあたって

(QRコードを読み取って表示させた内容のことをQRコンテンツと呼びます)

- ◆動画など、QRコンテンツは無償でご提供していますが、インターネットの使用で発生する通信料は使用者の方のご負担となります。
- ◆QRコンテンツの著作権および著作者人格権は、発行所である日本武道協会または各コンテンツの権利者に帰属します。動画の複製、改変、上映、頒布（譲渡・貸与）、翻案、翻訳、インターネットによる配信などは、著作権法で認められる場合を除き、本協会または各権利者から事前の承諾を得ることなく行うことはできません。また、本協会の許可なくQRコンテンツへのリンクを貼ることはご遠慮ください。なお、他の動画サイトへの転載、営利目的での使用、その他目的に反した方法での利用を固く禁止します。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

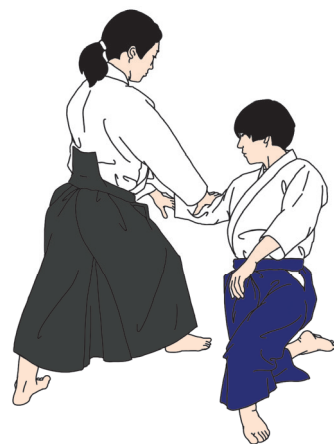
目次

I章 合気道とは ……………	7	3. 指導案の一例	
1. 合気道		4. 発展動作	
2. 合気道の特性		(1) 受身	
3. 子どもの合気道		(2) 膝行	
4. 子どもたちが合気道を学ぶ意義		5. 体力づくりメニュー	
5. 子どもたちの指導における留意点		6. 礼法について	
6. 安全のための注意点		7. 審査について	
		8. ハラスメントについて	
II章 基本指導 ……………	13	IV章 小学校授業 ……………	61
1. 礼法		1. 指導書をご覧になる先生方へ	
(1) 正座		2. テキストの使い方	
(2) 座礼		3. 授業前に確認すること	
2. 構え		4. 授業で指導する礼法について	
(1) 半身の構え		5. 指導案の一例	
(2) 相半身、逆半身		6. 実技の要点	
3. 体さばき		(1) 礼法	
(1) 送り足		(2) 構え	
(2) 歩み足		(3) 体さばき	
(3) 転回足		(4) 受身	
(4) 転換足		(5) 膝行	
(5) 転換		(6) 座技呼吸法	
4. 受身		(7) 応用編	
(1) 後ろ受身①		V章 中学校授業 ……………	77
(2) 後ろ受身②		1. 指導書をご覧になる先生方へ	
(3) 前受身		2. 外部指導者の心構え	
(4) 後方回転受身		3. 外部指導者に任命されたら	
(5) 前方回転受身		VI章 中学校部活動 ……………	81
5. 跪座と膝行		1. 指導書をご覧になる先生方へ	
(1) 跪座		2. 指導書の使い方	
(2) 膝行		3. 指導案の一例	
6. 基本技		(1) 通常稽古	
(1) 正面打ち第一教 (表)		(2) 演武・審査前	
正面打ち第一教 (裏)		(3) 合宿	
(2) 逆半身片手取り四方投げ (表)		(4) ハラスメントについて	
逆半身片手取り四方投げ (裏)		(5) 上級生による下級生指導の注意点	
(3) 正面打ち入身投げ		(6) 実技の要点	
(4) 座技呼吸法		①両手取り天地投げ	
		②逆半身片手取り小手返し	
III章 地域道場・スポーツ少年団 ……………	31		
1. 指導書をご覧になる先生方へ			
2. 指導計画の一例			

- ③横面打ち四方投げ（裏）
- ④逆半身片手取り呼吸投げ
- ⑤諸手取り呼吸投げ
- ⑥逆半身片手取り回転投げ
- ⑦後ろ両手首取り呼吸投げ
- ⑧座技正面打ち第一教（表）
- ⑨半身半立ち片手取り四方投げ（表）
- ⑩座技正面打ち第一教（裏）
- ⑪半身半立ち片手取り四方投げ（裏）

Ⅶ章 資料編…………… 103

- 1. 熱中症の予防について
- 2. 用語
- 3. 合気道本部道場審査要項



I 章 合気道とは

1. 合気道

合気道は合気道開祖・植芝盛平^{うえしばもりへい}が日本伝統の幾多の武術を修業し、さらに厳しい精神的修養を経て創始した現代武道である。植芝盛平は「真の武道はいたずらに力に頼って他人と強弱を競うものではなく、自己の人格の完成を願っての求道である」と説き、合気道が単なる戦いの技術の修練に留まることなく、自己の人格の完成を目指しての求道の道であると説いた。「一撃よく死命を制す」と言われた武術的境地から、相手との対立関係を融和関係に転換させるという発想のもと「和合のための武道」という高い境地へと昇華させた。

2. 合気道の特性

武道には勝敗を競う試合が存在するが、合気道は勝ち負けや強弱を競う試合を行わない。稽古の目的が試合に勝つ、相手に勝つことにあるのではなく、稽古を通じて自分自身の在り方を深く掘り下げ、また相手との関係性を深め、技の理合を正しく求めていくことにある。相手に勝つことより、自分自身を鍛え、磨き、身心を高めていくことを重視している。

その考え方のもと合気道の稽古は、相手を投げる・抑える側（取り）と相手の技を受ける側（受け）が決められ、「取り」は「受け」からの攻撃をさばき、相手を投げ・抑え、「受け」は「取り」の技に応じて受身を取る。この一連の過程をお互いに「受け」「取り」の立場を換えて交互に、さらに「右」「左」と交互に繰り返し行っていく。「取り」は相手を投げたり抑えたりすることで、技の理合を身体で学び、「受け」は相手の技をケガすることなく安全に受けることにより、技がどのように身体に影響していくのかを実際に自分の身体で感じていく。合気道においては受けを取ることは負けることではなく、技を受けることによりその技の理合を身体で学んでいくこと、また相手の立場に立って物事を考えていく能力の育成につながっていく。合気道を学ぶ上で「取り」と「受け」は表裏一体の関係にあり、正しく受けを取ることは合気道の稽古において重要視されている。

3. 子どもの合気道

合気道が創始された当初は軍人や財界人など限

られた人のみが稽古していたが、戦後一般に門戸を開いた。昭和 24 (1949) 年、合気道本部道場（東京都新宿区）において規則的な日常稽古が開始され、その後昭和 30 年代より徐々に全国各地で合気道の道場が開設されるようになり、合気道を学びたい人は誰でも稽古ができるようになっていく。しかしながら最初は大人だけが稽古するという状況であった。そのような中で稽古している大人に連れられて子どもたちが大人に混じって稽古に参加するようになり、子どもたちも合気道の稽古ができることが広まっていった。その中で子ども同士での稽古を行うことによる教育的効果への期待もあり、また親から子どもたちが集まって稽古するクラスがほしいという要望もあり、全国の道場で子どもクラスが開設されるようになっていった。

合気道本部道場の少年部は、今から 50 年ほど前の昭和 45 (1970) 年に開設され、子どもクラスの先駆けとして近隣の多くの子どもたちを集め、活動している。年 1 回全国から合気道を稽古している少年少女が一堂に集まる全日本少年少女合気道錬成大会が日本武道館で行われている。昭和 54 (1979) 年に第 1 回大会が行われ、29 団体 574 名の子どもたちが参加した。令和 5 (2023) 年で第 45 回の歴史を重ね、138 団体 1,594 名の子どもたちが参加して行われた。このように全日本少年少女合気道錬成大会の参加者の増加を見ても、全国の道場で子どもクラスが開設され、多くの子どもたちが稽古できる環境になったことがわかる。

4. 子どもたちが合気道を学ぶ意義

近年テレビやゲーム、スマートフォンの浸透、公園や遊び場の減少などによる生活習慣の変化により、以前に比べ運動をあまり行っていない子どもたちが増えている。身体を使っての遊びしかなかった時代には、身体を使って運動することの楽しさを子どもの頃に学ぶことができた。しかし小さいときから運動する機会が少ない子どもは、運動することの楽しさに気づく機会も減り、身体を動かすことへの興味が薄れ、次第に運動が苦手になってしまっているケースも少なくない。反面、幼少よりプロを目指すようにスポーツや武

道に取り組み、身体を積極的にかつうまく使える子どもたちもおり、運動の好き嫌いや得意不得意が二極化していると言われている。

合気道は技や受身を行うことにより全身を使い、その子の身体を自然に強くしていく。また稽古を継続することにより忍耐力もつき、精神的に鍛えていくことにもつながっていく。さらに合気道は試合がないため、他と比べて試合に向けて自分を追い込んだりすることはなく、自分のペースを守り、稽古に臨める特性がある。この特性により運動に慣れていなければゆっくと、慣れてくれば徐々に運動強度を高めて稽古に取り組めるため、運動に対して二極化した子どもたちへの対応が可能である。加えて合気道の動きには日本に昔から伝わる考え方や身体動作が含まれている。合気道を学ぶことで日本の伝統的な考え方や作法、身体の使い方を学んでいくことができる。国際化の進む現代において、自国の伝統に基づいた感覚やものの考え方や捉え方が、より多角的で多角的な感性の礎となることは明らかとされており、そのためこのような時代の中で合気道の必要性はさらに高まっていると考えられる。

合気道の稽古はお互いに正座して「お願いします」から始まり、最後は「ありがとうございました」で終わる。相手がいるからこそ技を稽古でき鍛えることができるため、一緒に稽古する相手を尊重し感謝の気持ちを表すことも稽古の一つとし、その気持ちの表現方法を「礼」を通じて学んでいく。「礼」を行うことにより、自己を制御するとともに相手を尊重する気持ちを表し、思いやりの心を養う。「礼」の実践が、よりよい人間関係を築くことの一助となる。また稽古において体力や技術、稽古期間に差がある場合、上級者は相手に対応できるペースを考慮し、初心者も自分だけでなく相手がよい稽古と感じられるように、自分の精一杯の力を出して稽古をすることが望まれる。このお互いの配慮が相手を思いやる気持ちを育むことにつながり、「礼」の効果と相乗しさらによりよい人間関係を築く働きとなる。

合気道の技は非常に合理的にできている。相手と力比べをせず、相手の力に逆らうことなく導き、多くの技は関節を曲がる方に曲げることにより相手の体勢を崩して投げたり、抑えたりする。

そのため、子どもが稽古してもケガなく、安全に稽古を進めることができる。また無理に力で投げられることをしないため、身体の構造に合った合理的な身体の使い方を学ぶことができる。合理的な動きを行うためには、正しい姿勢が望ましいので、意識が自分の姿勢に向き自然とよい姿勢を身につけることができるようになる。正しい姿勢を維持するための筋力が必要なため、毎日の生活を通じて自然と身体の筋力を鍛えていくことが大切になる。子どもの頃から姿勢を意識することで、無理なくよい姿勢をとれる身体づくりが行える。

5. 子どもたちの指導における留意点

・個人差に配慮する

子どもたちはそれぞれ体力や運動能力に個人差があるため、一人一人の特徴をしっかりと見極め、その子に適した指導を行っていかねばいけない。また体力差がある者同士が稽古する場合は、ケガが発生しないように適切な指導を行う必要がある。運動能力に差がある場合も、技のうまい下手だけで評価するのではなく、その子がどのように努力してきたかを見守り、その努力を評価するようにしなければならない。さらに体力や技術以外にも、性格的な個人差にも配慮しなければならない場合もある。攻撃的な性格や内向的な性格など、稽古の状況や技によってケガを未然に防げるよう、事前の注意や声掛けが必要な場合を見極める。

・飽きさせない

また子どもは「飽きやすい」という特徴を持っており、同じことを単純に繰り返すと集中力が切れてしまう。合気道の稽古自体は同じことを繰り返すことを通じて身体で覚えていくことが大切であり、大人は目的を自分自身で持ち継続して行うことができるが、子どもの場合は受身などを単純に繰り返すような稽古を行ってしまうと、いくら言葉で「集中しなさい」と言ったところで効果はなく、集中力が切れてしまいよい稽古をすることができなくなってしまう。同じことを繰り返し行わせたい場合は、同じ動作でも注意するポイントを変えて動きに変化を加えたり、また実際に見本を示し一緒に稽古するなどして意識を変える必要

がある。一つの動作に対してさまざまな角度からのアプローチをして、子どもの興味・集中力が続くようにし、小さな「できる」「できた」という達成感の積み重ねにより、できなかったことが自然とできるようになる工夫を生み出していきたい。

・楽しい雰囲気づくり

子どもたちはその場の雰囲気や相手の様子に非常に敏感に反応するため、指導者の態度や何気ない言葉によってその子のやる気を削いでしまうことがある。また周りの雰囲気に流されることも多く、一人がふざけるとみんなに伝染してしまうこともある。指導者は常に子どもの状態に注意し、子どもたちがまじめに稽古するという雰囲気になるように導かなければならない。楽し過ぎてふざけてしまうような状態や、厳し過ぎて子どもが委縮してしまうようなことなく、常に子どもが明るい気持ちで前向きに稽古に参加できるように、雰囲気づくりを心掛ける必要がある。そのためにも指導をする「先生」という立場と同時に、一緒に稽古をする「仲間」としての立場も意識し、この2つの視点で稽古を捉えて状況判断や雰囲気づくりを行うようにしたい。

・子どもたちとの距離感を意識する

合気道の指導者は、自分の「教える」という立場から一方的に教えるという行動をとってしまうと子どもたちとの距離感が縮まらず、やる気を引き出すことができない。まずは子どもたちに寄り添い、一人一人の性格や稽古の中での子ども同士の関係性を把握し、個人や全体に適した指導を心掛ける。大勢の中の一人という認識ではなく、一人一人違った個性を持っていることをしっかりと認識し、その上でその子に関わっていかなければならない。子どもの方から指導者に話しかけるなどして積極的に関係をつくれる子もいれば、なかなか関係をつくることができない子どももいる。指導者の方からも子どもたちに話しかけるなど、関係をつくっていく努力をすることが必要である。指導者として上から引き上げるのではなく、合気道を稽古する仲間として子どもたちと稽古の雰囲気をつくり、次に子どもたちとの信頼関係を

築く。その上で初めて指導者としての指導が子どもたちに浸透していく。まずは子どもたちとの信頼関係を築くことが指導を行う上で必要になる。指導者だからといって必ずしも子どもたちが指導に従うとは限らない。子どもはその指導者がどのような人なのかその子自身の感性で判断しており、大人より純粋にその人自身の本質を見ていると考えた方がよい。

・自分の習った指導法にこだわらない

自分がこれまで合気道を習ってきた先生の指導法が、自然と自分の指導法につながっている。時代や学校教育の変化などにより、指導者と生徒の年齢差があるほど考え方の違いが大きくなる可能性がある。自分が習ったときの指導法が今現在の子どもたちにとって適しているか、常に考えて指導を行わなければならない。また個人差も大きいいため、ある子には適しているが、ある子には同じ指導法でも適さないということもある。指導者はこれまでうまくいっていたと思われる指導法でも、その指導法が子どもに適しているか疑問を持ち、常に新たな関わり方を模索し、一人一人の子どもに合った指導法をつくり上げていかなければならない。

・心の成長を支える

指導者は合気道を指導する場合、どうしても技の指導に専念してしまう傾向にある。技が今よりうまくなるために指導することはもちろんであるが、子どもたちの心の面も常に頭において指導しなくてはならない。指導者は一人一人の子どものこれからの成長を考え、その子の成長をサポートしていく指導を行っていく必要がある。そのためには指導者が合気道を通じてその子の心の状態にも常に気を配り、心の成長を促す指導を心掛けなければならない。

・叱らなければならないときは、冷静に

子どもたちが悪いことをした場合には、指導者は注意をしたり、叱らなければならないことがある。子どもたちに注意する場合には、どのような行動がなぜよくないか具体的に説明し、子どもたちがなぜ注意されているのか理解させなければな

らない。なぜなら理解していないと同じことを繰り返してしまう可能性があるからである。また必要以上に長い時間注意することは好ましくない。そして感情的になってしまい、人格まで否定するような言い方は避けなければならない。子どもたちが心に大きな傷を負ってしまう可能性があり、子どもたちのためを考え冷静に注意する必要がある。当然であるが悪いことをしたからと言って、身体でわからせるような体罰などはもちろん厳禁である。注意したり、叱ったりする場合は、指導者は冷静に行動を行うように心掛けなければならない。

6. 安全のための注意点

合気道の稽古を安全に行うためには、相手の受身の技量に応じて技を行うことが必要になる。相手の受身がそれ程上達していないのに、自分勝手に必要以上に力を入れて技を行ってしまうとケガをさせてしまう可能性がある。年齢が上の人や先

輩にあたる人と小さい子や後輩が稽古するとき、相手のことを考えて技を行うように指導しなければならない。稽古は自分一人ではできないものではなく、相手が受身を取ってくれるから自分の技を磨くことができるということを認識させ、相手のことを思いやる心を教えることが必要である。技を効かせるよりも、相手に配慮することの方が重要であることを教えなくてはならない。

もちろんケガがないように指導することが一番だが、万が一事故やケガが発生したときに対応できるように、あらかじめ近所で連れていくことができる病院、診療日、時間帯などを調べておくことよい。また何か起きたときには保護者にすぐに連絡できるように、連絡先のリストもつくっておく必要がある。ケガが発生してしまった後で対応を考えても、どうしても焦ってしまい適切な行動をとることが難しいため、前もって対応の仕方を考えておくことよい。

合気道の歴史

合気道は、創始者・植芝盛平（1883～1969）が日本の伝統武術を研鑽し、さらに厳しい精神修養を経て創始した現代武道である。盛平は明治30年代から柔術をはじめ剣術、杖術等多くの武術を習得した後、北海道開拓時代に大東流柔術を学ぶ。その後、心身のさらなる修業を重ね、大正9（1920）年京都府綾部に修業道場・植芝塾を開設した。武道家としての活動に踏み出し、さらなる新境地に辿り着いた盛平は、昭和2（1927）年に上京し、昭和6（1931）年に現在の東京都新宿区若松町に合気道専門道場・皇武館（現・合気道本部道場）を設立。昭和15（1940）年に厚生省から認可を受け「財団法人皇武会」を発足。さらに昭和23（1948）年には改組・再編成し「財団法人合気会」として文部省から認可された。

昭和17（1942）年に盛平に代わって皇武館道場長に就任した植芝^{きっしょうまる}吉祥丸（1921～1999）は太平洋戦争後、合気道を全国に広めようと積極的な普及活動を始めた。昭和44（1969）年、盛平逝去により道主を継承した、普及活動が実り、全国に道場ができ（昭和51年、全日本合気道連盟発足）、大学に合気道クラブができると指導者を派遣し普及振興に尽力。昭和36（1961）年には全国学生合気道連盟が発足し、現在加盟校は115校となる。さらに昭和30年頃から海外普及にも力を注ぎ、昭和51（1976）年には国際合気道連盟が発足し、現在に至る基礎を築くこととなった。

現在は道主を継承した植芝^{もりてる}守央（1951～）を中心に、その普及は国内約2,400道場・団体及び世界に約140の国と地域にその広がりを見せている。国内の道場は少年部を設置する団体も増え、合気道経験を持つ小・中学生、高校生が増えている。平成14（2002）年には全国高等学校合気道連盟が発足。合気道の普及振興の要となる「財団法人合気会」は平成24（2012）年に「公益財団法人合気会」として内閣府より認可を受け、合気道はより多くの人々に親しまれる武道として普及している。

II 章 基本指導



【II 章】

子どもの稽古を指導するにあたって、習得しておくべき基本動作と基本技を取り上げる。

基本動作は、礼法、構え、体さばき、受身各種、膝行など合気道の稽古を進める上で必要な要素を取り上げた。また基本技は本部道場審査要項の五級の技を記載した。この後に道場の子どもクラス、小学校高学年の授業、中学校の武道授業、中学校の部活動におけるそれぞれの指導法について詳しく記載しているので、基本指導と合わせて参考にして指導を行ってほしい。

1. 礼法

姿勢や座り方、礼の正しい方法を学び、隙のない振る舞いを身につける。所作に心を込めることで、稽古相手や周囲の人、場に対する感謝の気持ちを表現する。

(1) 正座

合気道は座礼が礼法となるので、正座が座ったときの基本姿勢となる。正座は気持ちを落ち着け、心構えを整える重要な行為であり、姿勢を正しくすることが、相手を尊重することにもつながる。

方法

- ①肩の力をぬいて、首の後ろをまっすぐ伸ばす。
- ②両脇、両肘は自然に締める。
- ③両手のひらは太ももの上に置き、指先は前方に向ける。
- ④両膝をこぶし1つ分空ける。



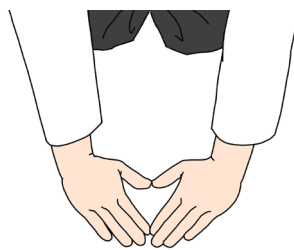
正面から



横から

(2) 座礼

正座をして行う礼。入退場の礼、お互いの礼などで用いる。



手のつき方



①



②



③



①



②



③

指導上の留意点

- 身体を倒したときに首や背中を丸めないこと。
- 上体を倒したときに尻を上げないようにすること。



2. 構え

合気道では、一方の足を前に踏み出した「半身の構え」で相手に対することが基本姿勢となる。

(1) 半身の構え

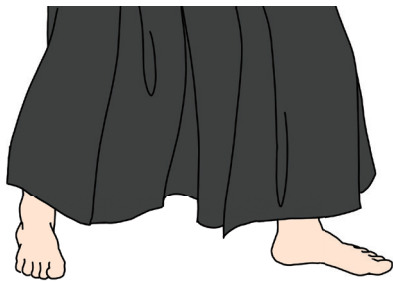
合気道の構えの特色は「半身」であり、この「半身」は合気道の技や、体さばき、受身などすべてに関わる。右足を踏み出した形が右半身、左足を踏み出した形が左半身になる。



左半身（横から）



左半身



左半身で構えたときの足の位置
（横から）



左半身で構えたときの足の位置

指導上の留意点

- 足は肩幅程度に開く。
- 前足のつま先は相手に対してまっすぐ向ける。
- 後ろ足は前足に対して横向きにする。
- 重心の位置は両足の上に置き、膝を軽く曲げる。
- 両手は腰の前に自然に位置し、前方の手は軽く手刀をつくる。
- 腹が横を向かないように注意する。

ワンポイント

足さばきや相対動作の練習を重ねていくと、半身のつま先の向きが崩れがちになるので、そのたびに指導するようにする。

(2) 相半身、逆半身

稽古では、お互いの構えを用いて間合いを取って向かい合う。



相半身

「取り」と「受け」がお互い同じ側の足の構えをする



逆半身

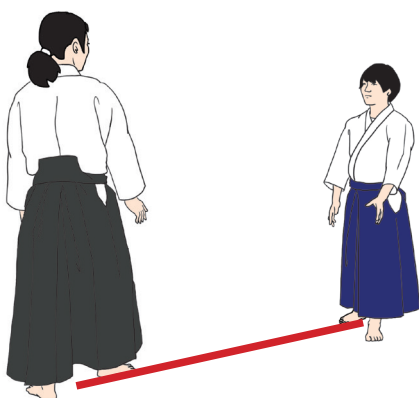
「取り」と「受け」がお互いに逆側の足の構えをする

指導上の留意点

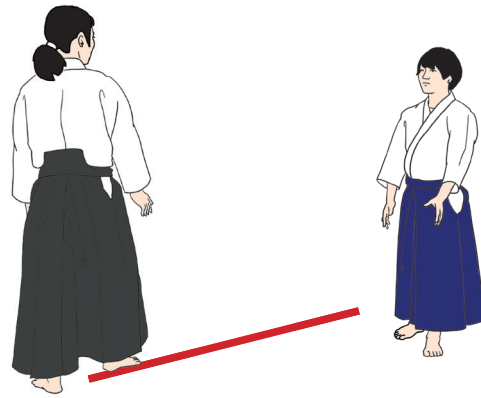
- 前足のつま先は相手に対してまっすぐ向ける。
- 腹が横を向かないように注意する。

ワンポイント

半身の構えが正面からの攻撃の線をさばきやすく、前後への体の向きを変えやすいことを理解させる。



お互いに一直線上に立てるよう指導する



バラバラに立たない

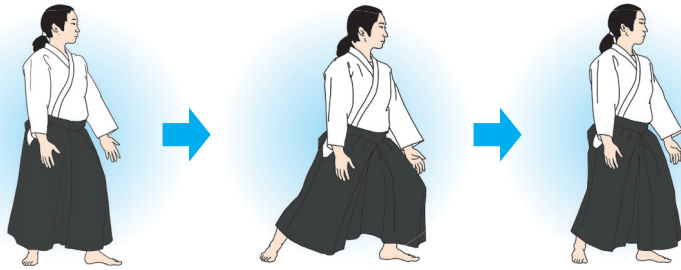
3. 体さばき^{たい}

攻撃に応じる動きを体さばきという。

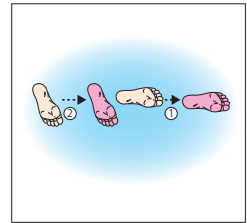
体さばきに用いる足さばき（足の動き）を四種類紹介する。

(1) 送り足

前足を踏み出した直後に、素早く後ろ足を引きつける足さばき。

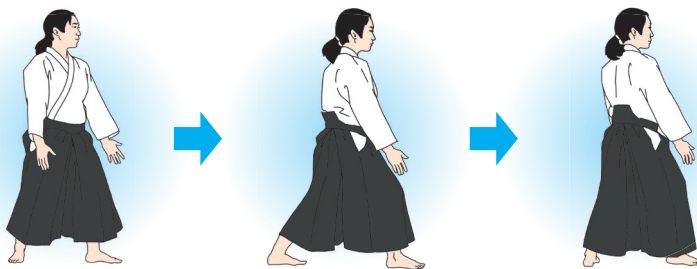


①前足を1歩前に進める ②③後ろ足を引きつけ、元の構えに戻る

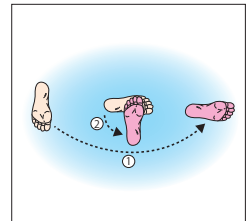


(2) 歩み足

左右の足を交互に運び、半身が左右に切り替わる足さばき。



①左半身の構えから
右足を1歩前に進める ②③右半身の構えになる



指導上の留意点

- 重心を一定に保ち、すり足で交互に足を運ぶようにする。
- 普通に歩くのとは異なり、足を踏み出す度に半身の構えをつくること。

ワンポイント

動くときや動いた後、姿勢が悪くなりやすい。常により姿勢をつくれるよう意識させる



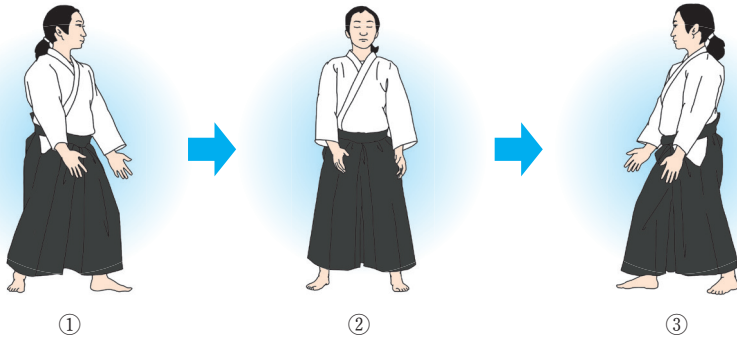
よい姿勢のまま動く



姿勢が崩れないよう気をつける

(3) 転回足

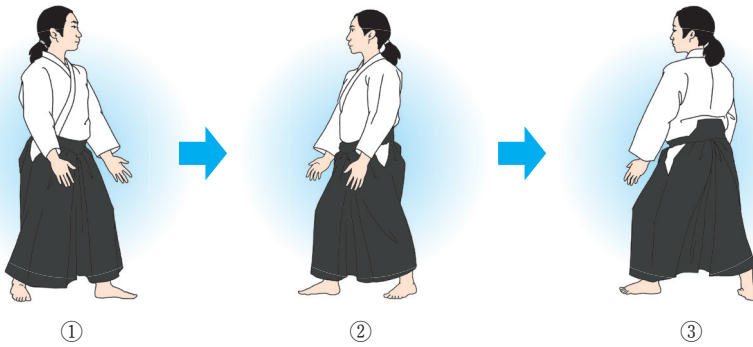
180度身体の向きを変える足さばき。



半身の構えから両足親指のつけ根に重心を乗せ、身体を180度回転させて再び半身に構える

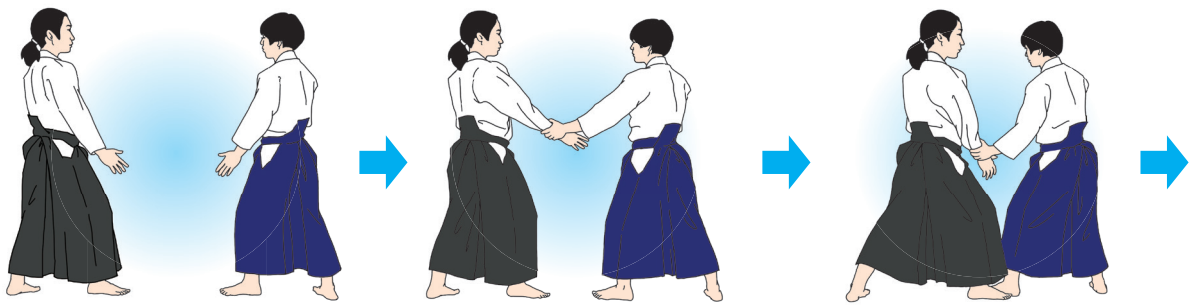
(4) 転換足

前足を軸に身体を回転させる足さばき。



前足を軸に背中側へ180度回転する

(5) 転換



①逆半身で相対する

②受けが逆半身で取りの手首をつかむ

③取りは前足を受けの側面に進める



④



⑤



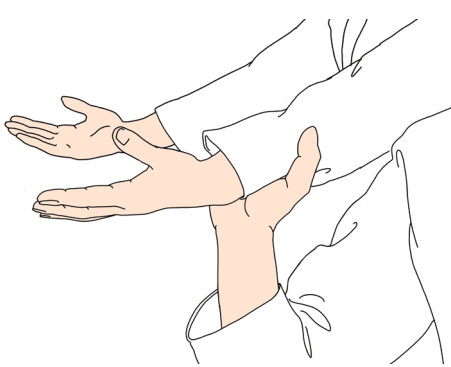
⑥



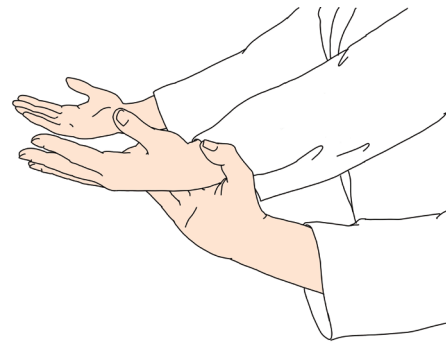
④～⑥進めた足を軸に体を転じ、姿勢を整える

ワンポイント

受けはつかんだ手が緩まないように握り続けることを意識する



しっかりつかんだ状態をつくる



手を緩ませない

4. 受身

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。また、素早く動きがとれる体勢に戻るための動作でもある。

(1) 後ろ受身① 半身から後ろ足の膝をついて後ろに転がる。

(段階1) 尻をつき両膝を曲げた状態から。足は上げすぎない。



①体育座りで手を膝に添え、背中を丸めへそを見る



②背中を丸めたまま転がる。頭を打たないようにする



③起き上がり元の姿勢に戻る

ワンポイント



足が上がりすぎると頭を打ちやすくなるので注意する

(段階2) 尻をつき片膝をたたんだ状態から



①左足をたたくで腰を下ろし、へそを見る



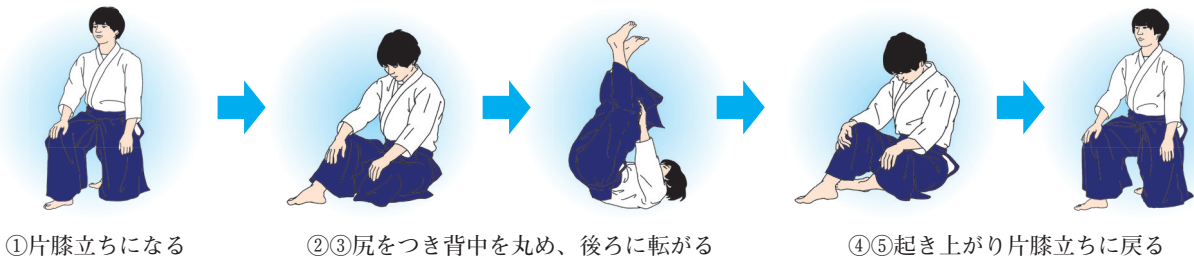
②背中を丸めて後ろに転がる



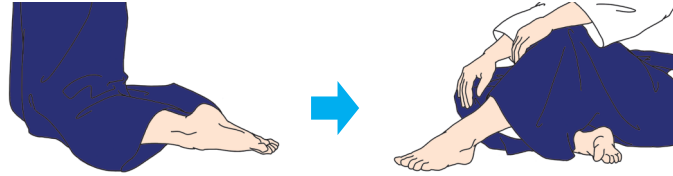
③足を戻す反動で起き上がり、元の姿勢に戻る



(段階3) 片膝を立てた状態から



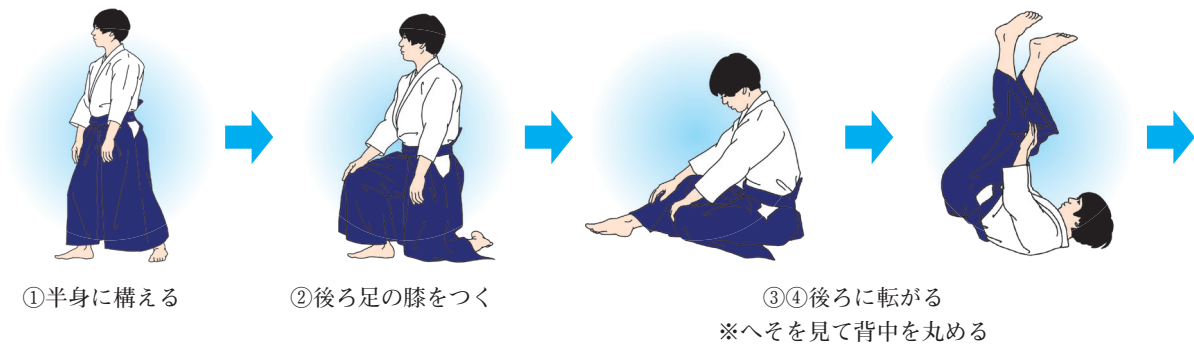
ワンポイント



①右足の膝を立て、左足を甲を畳につける。膝をついたときは、足の甲が畳につくようにし、つま先をたてない。

②折り曲げた足はつま先を伸ばし足の甲が畳につくようにする。

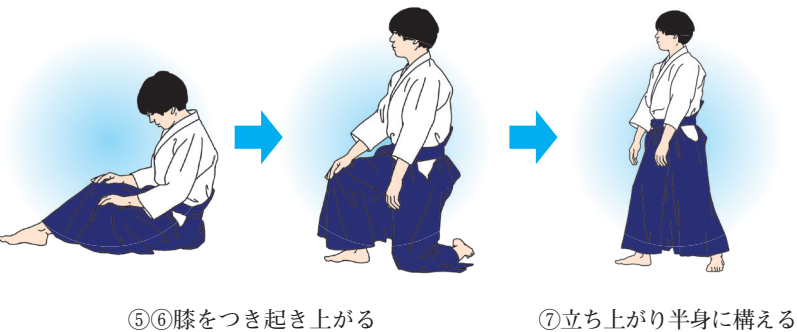
(段階4) 立って半身の姿勢から



ワンポイント



膝にしっかり体重を乗せ、畳についた足は尻の下に位置させ、足の甲をつける

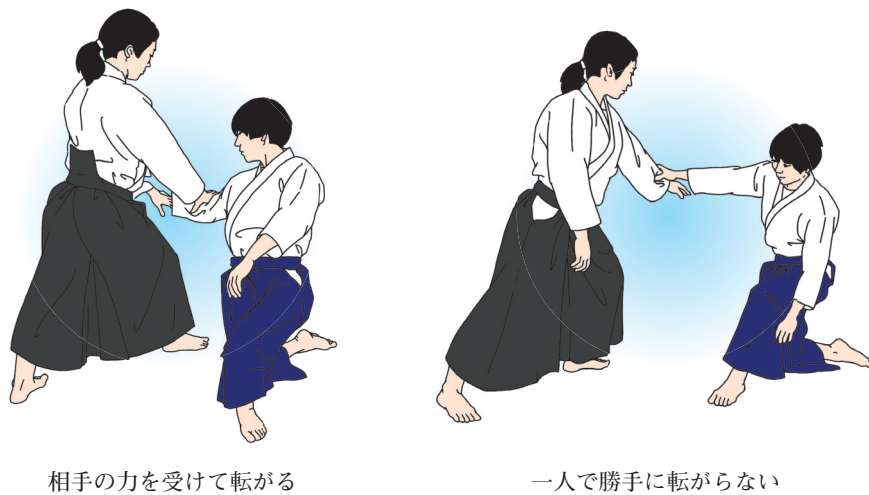


(2) 後ろ受身② 半身から前足を後ろに下げ、膝をついて後ろに転がる。

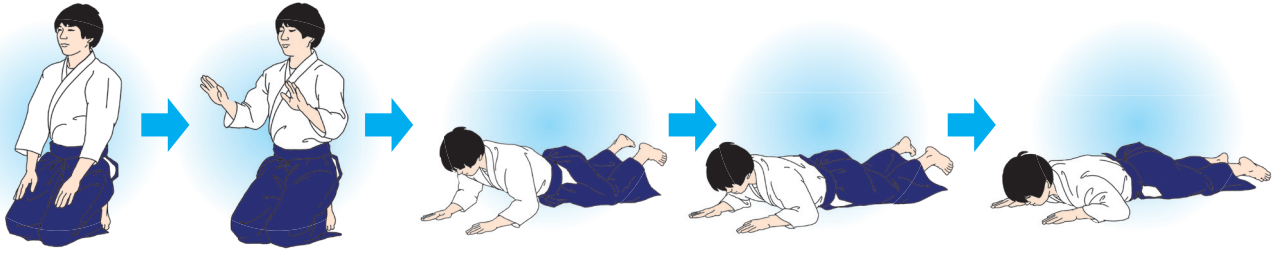


単独と相対での受身の違いについて

単独動作では、自分のタイミングで転がるが、相対では相手の力を受けて転がる。
相対のときに、単独の様に自分のタイミングで勝手に転がらないよう注意する。

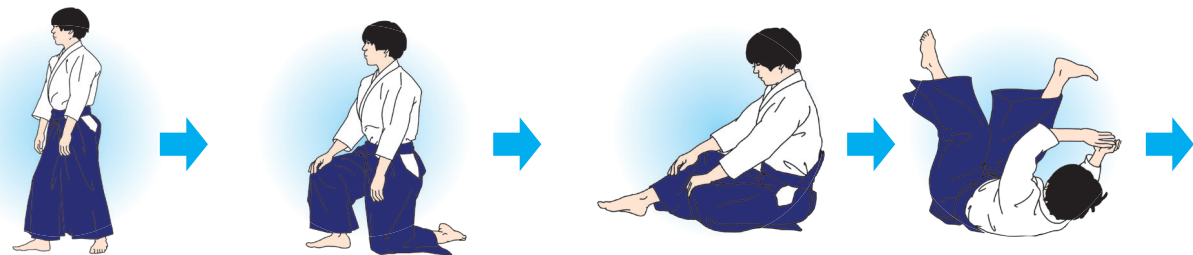


(3) 前受身 前に倒れながら手・肘をつき、うつ伏せになるまでを単独で練習する。

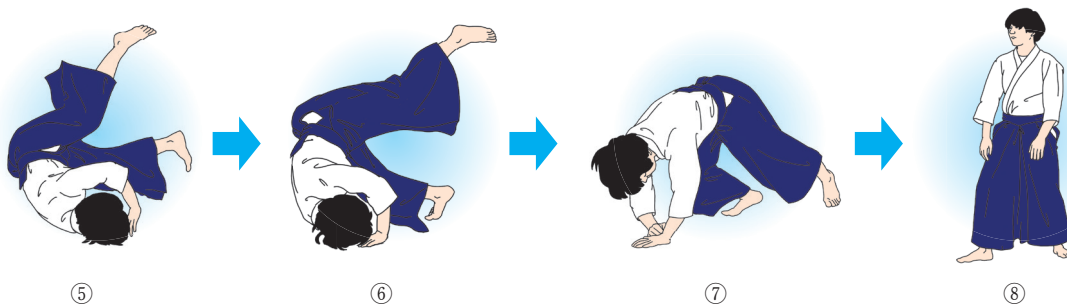


- ①正座の状態
つま先を立てる
- ②両手を出し、前に
倒れる準備をする
- ③前に倒れ、両手をつく
- ④両手を前にすべら
せ、両肘をつく
- ⑤身体全体をつけ、
うつ伏せになる

(4) 後方回転受身

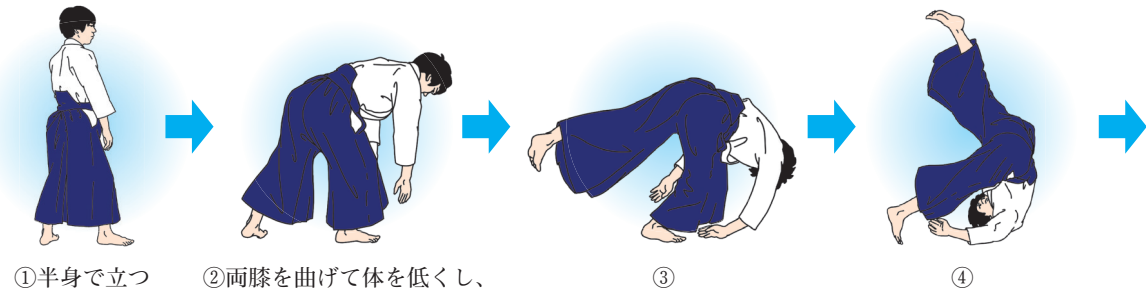


- ①半身で立つ
- ②後ろ足の膝を畳につけ
る。つま先は立てない
- ③④臀部→腰→背中の順に畳につける



⑤～⑧両手を使い、上体を起こす。腰から肩の裏側へ体の対角線を畳につけていく。
重心移動を生かすように意識する。
※頭を強く打たないように初心者は勢いをつけて行わない。最初は②の膝をついた状態から稽古してもいい。

(5) 前方回転受身

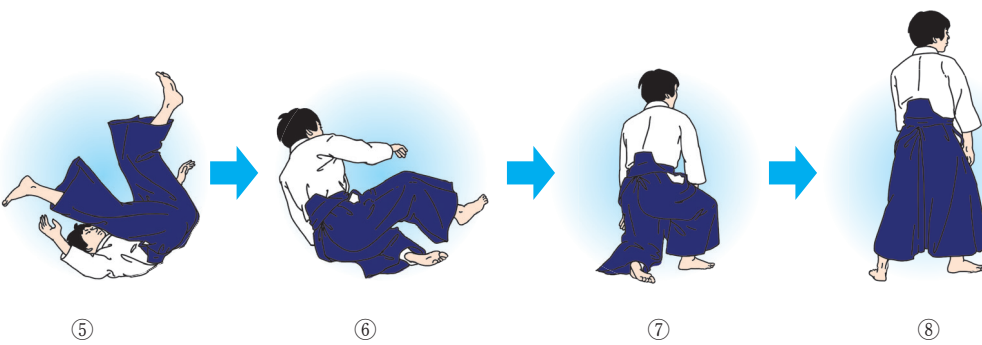


①半身で立つ

②両膝を曲げて体を低くし、
前足と同じ側の手を前にし
て畳につける
(小指から畳につける)

③

④



⑤

⑥

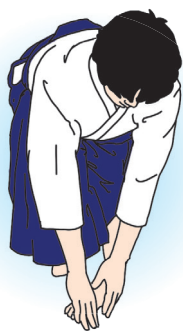
⑦

⑧

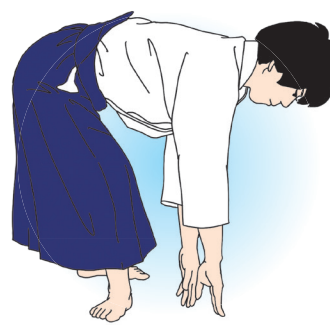
③～⑧手→腕→肩の裏側→背中→腰→後ろ足の膝の順に畳につけ、立ち上がる。
このとき、一連の動きに合わせて畳についた反対の手で畳を叩く。



回りたい方向へまっすぐ回れるように意識しよう。



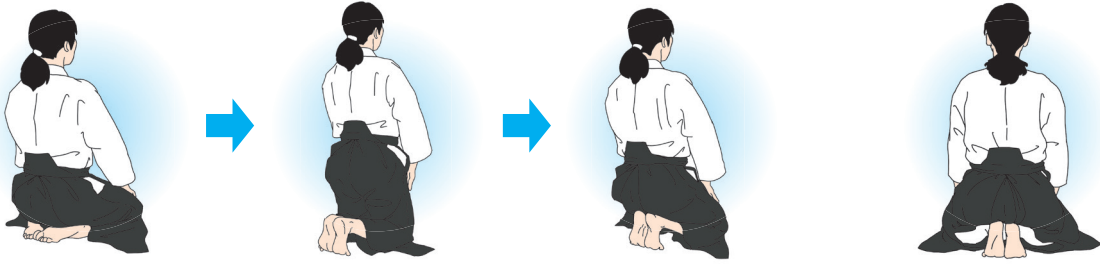
まっすぐ回れるようにする



回る方向と手や足の位置が
ずれないようにしよう

5. 跪座と膝行

(1) 跪座 跪座とはつま先を立てた正座の状態。膝行とは跪座を用いて移動する方法。

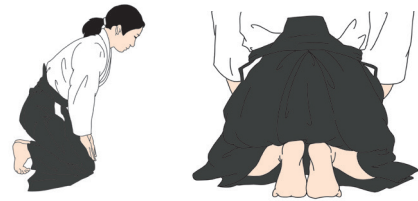


正座から腰を浮かし、つま先を立て、かかるとに尻を乗せ姿勢を整える。

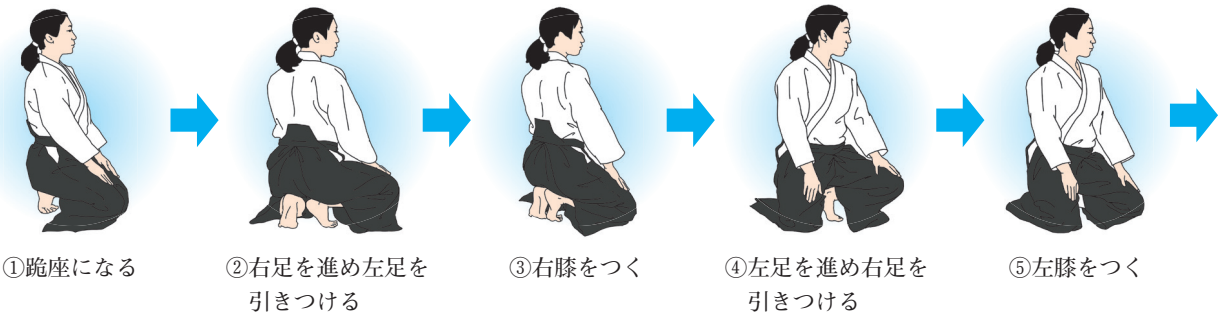
真後ろから

ワンポイント

腰を浮かせる際は、大きく前のめりにならないようにする。
 足は揃える。
 長時間の正座で足がしびれた際は、いきなり立ち上がらずに、
 跪座の姿勢になってから立ち上がると足首を捻るなどの危険を回避できる。



(2) 膝行



①跪座になる

②右足を進め左足を
引きつける

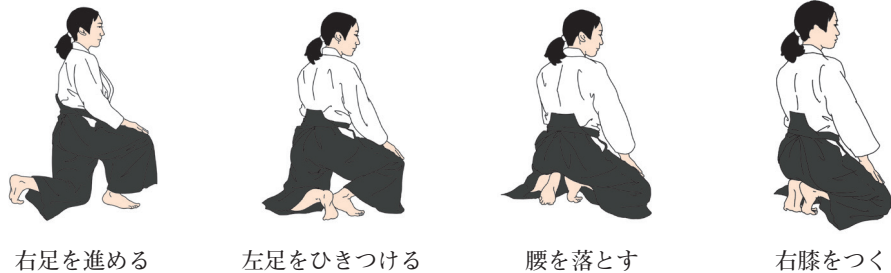
③右膝をつく

④左足を進め右足を
引きつける

⑤左膝をつく

⑥跪座に戻る

②③の分解



右足を進める

左足をひきつける

腰を落とす

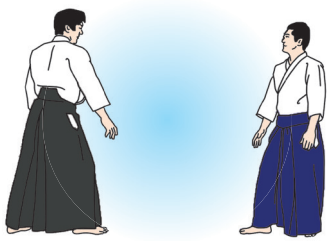
右膝をつく

※「5. 跪座と膝行」は授業時間数に余裕がある場合などに扱い、基本動作で扱えない場合は対人的技法の「第一教」で跪座、「座技呼吸法」で跪座と膝行が出てくるので、その際に紹介してもよい。

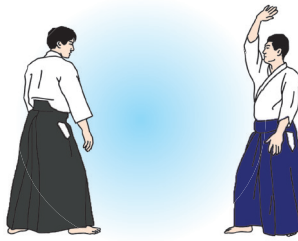
6. 基本技

(1) 正面打ち第一教 (表)

肘と手首をつかみ、相手をうつ伏せに抑える技。合気道の固め技の基本となる技法。



①相半身に構える



② (受身) 正面打ちを打つ



③前足から斜め前に入身する



④腕を斬り下ろし手首と肘を制する



⑤後ろにある左足を前進させる



⑥もう一步後ろにある右足を前進させ



⑦受けをうつ伏せに抑える



指導のポイント

- ①手、足、膝がお互い一直線になるように構える。
- ② (受身) 腰が引けないように、膝からしっかり踏み出す。
- ③④体を前に進める力で、相手の肘を上げ崩す。
- ⑤⑥ (受身) 手と膝を使い、身体をうまく沈ませる。
- ⑦抑えの姿勢に気をつけよう。

抑えのポイント



姿勢



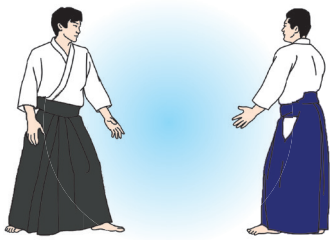
足



手、位置

正面打ち第一教（裏）

正面打ち第一教（表）との相違点を踏まえ、転換足や受けの動作を確認する。



①相半身に構える



②（受け）正面打ちを打つ



③後ろ足から受けの側面に入身する



④手首と肘を制する



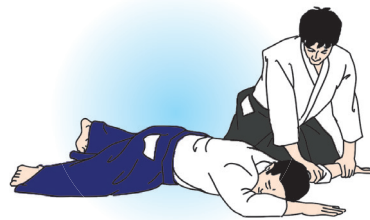
⑤転換をしながら



⑥腕を斬り下ろし



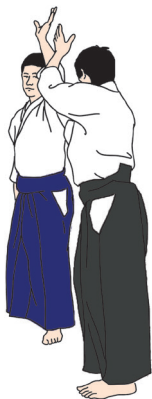
⑦⑧受けをうつ伏せに抑える



指導のポイント

- ①手、足、膝がお互い一直線になるように構える。
- ③正面打ちをかわす位置にしっかりと入身する。
- ④両手は腹の前で使う。
- ⑤転換するときに姿勢が崩れないようにする。
- ⑥（受身）全身を使い、受けをとる。

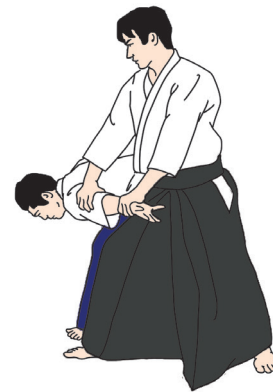
それぞれのポイントを意識しよう



入身の位置



腹の前で使う手



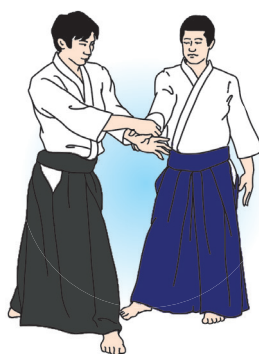
転換時の姿勢

(2) 逆半身片手取り四方投げ (表)

表と裏との相違点を確認し、受けの身体の動かし方にも注意する。



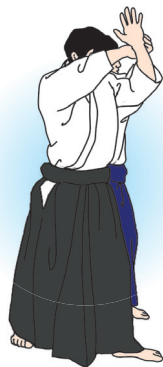
①逆半身片手取りに構える



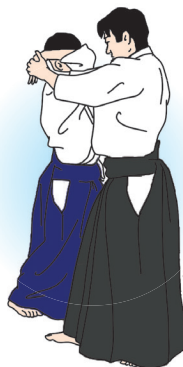
②歩み足で1歩進み、自分の正面で受けの手首をつかむ



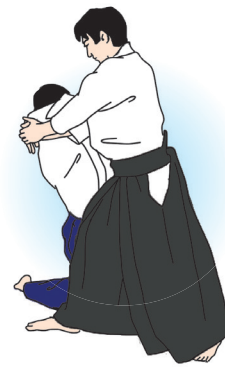
③さらに歩み足で1歩前進する



④振りかぶる



⑤体の向きを変え、両手で受けの手を制する



⑥斬り下ろし



⑦投げる

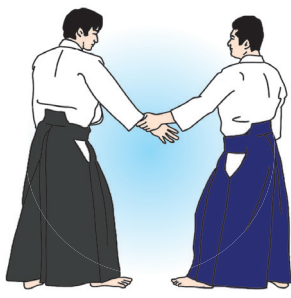


指導のポイント

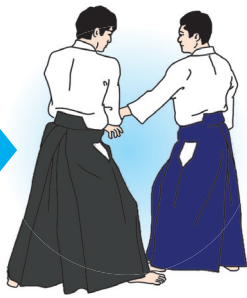
- ①お互いに一直線上に立つ。
- ②手は体の前で使う。脇を空けないようにする。
- ③進む方向に手を伸ばし、受けの身体の向きが変わるようにする。
- ④身体の中で振りかぶる。
- ⑤体の向きを変えるときに背中が曲がらないよう、よい姿勢で行う。
- ⑥受けの身体が反るように崩していく。
- ⑦相手の身体を十分に崩している場合は、投げるときに強くなりすぎないように支え投げた後の残心まで集中する。

逆半身片手取り四方投げ（裏）

腕を折りたたみ、バランスを崩して投げる技。



①逆半身片手取りに構える



②（送り足で側面に進み）
反対側の手で、相手の手首
関節をつかむ



③転換し



④振りかぶる



⑤体の向きを変える



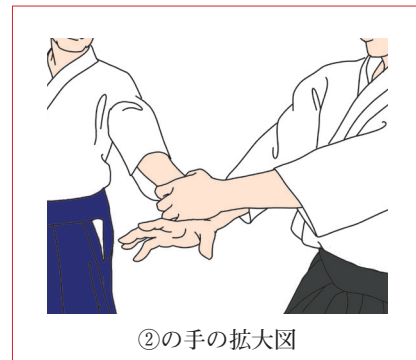
⑥両手で受けの手を制する



⑦斬り下ろし



⑧投げる



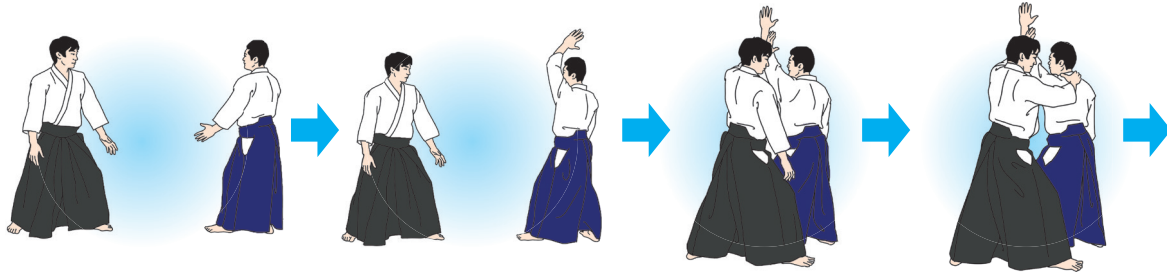
②の手の拡大図

指導のポイント

- ①お互いに一直線上に立つ。
- ②相手の側面をとれるように、しっかりと踏み込む。慣れてきたら、②の拡大図のように手をつかむ。
- ③背中合わせになるようにしっかり転換する（回転が中途半端にならないよう注意する）。
- ④半身の中心で振りかぶる。
- ⑤姿勢を意識（体の向きを変えるときに屈んでしまわないように）。
- ⑥⑦⑧相手の身体を十分に崩している場合は、投げるときに強くなりすぎないように支える。

(3) 正面打ち入身投げ

入身投げの特徴は、相手の攻撃線をはずして受けの側面に入身する体さばき。側面に入身した後、首と手刀を制しながら転換し受けを導く。後ろ足を大きく進めると同時に、振り上げた手刀を内旋させながら振り下ろして投げる。

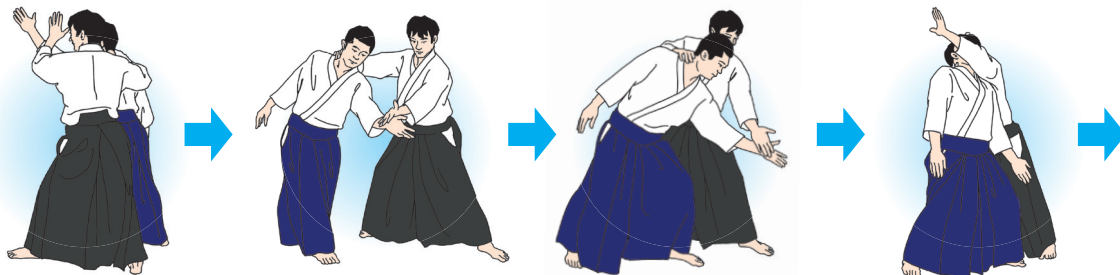


①構える

②打つ

③手刀で受けながら入身

④首をつかむ

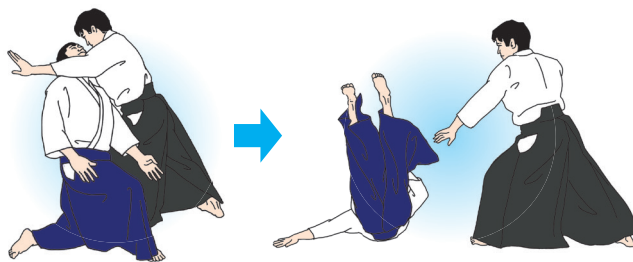


⑤体の向きを変え

⑥転換し

⑦肩口へ導きながら

⑧相手の身体を崩し



⑨踏み込み

⑩投げる



指導のポイント

- ①お互いに一直線上に立つ。
- ②（受け）正面打ちはよい姿勢で打つことを意識する。
- ③姿勢が崩れないように入身する。
- ④受けの背中が、身体の前にあるような位置で首をつかむ。
- ⑤⑥身体の軸が崩れないように姿勢よく、膝をしっかり使って転換をする。
- ⑦⑧受けの身体は斜め前方に崩れているように、取りは姿勢よく。
- ⑨⑩身体を進める力を受けに伝え投げる。



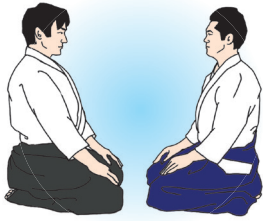
⑧における取りの軸と受けの軸



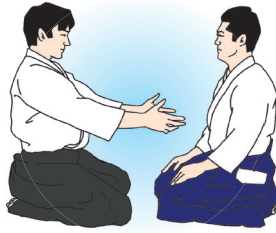
間違った例
身体を前方に崩さない

(4) 座技呼吸法

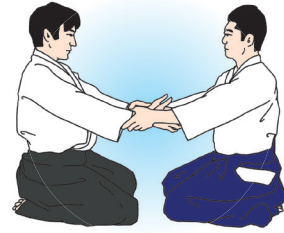
合気道特有の力である呼吸力（全身から生み出される力）を養成するための稽古法である。



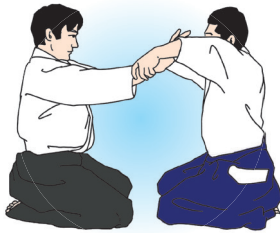
①正座で互に向かい合う



②手のひらを内側に向けて両手を出す



③受けは外側から取りの両手首をつかむ



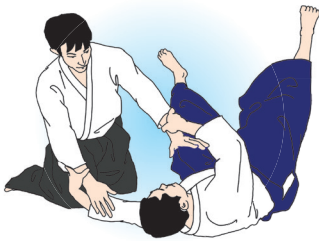
④らせん状に丸く両手刀を振り上げる



⑤受けを崩す方向と同じ側の膝をやや進め



⑥両手刀を斬り下ろす



⑦膝行で一歩出る



⑧跪座で受けを仰向けに抑え両手刀で制する



指導のポイント

- ①相手を倒すまで、自分のおなかを相手にしっかりと向けておくこと。
- ②受けは、最後まで手首から手を離さないようにすること。
- ③取りは、跪座の状態を抑える。

抑えのポイント

手の位置

膝の位置

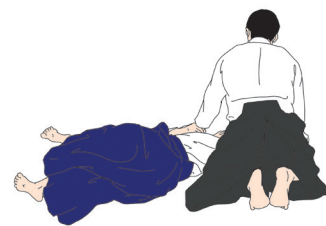
足の位置



肩口と膝の前



脇腹と手首
(三角形をつくるように)



跪座で両親指をそろえる

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

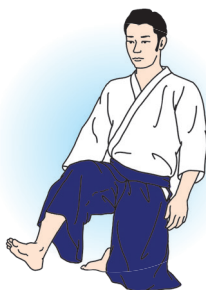
○発展1（全クラス対象）

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）

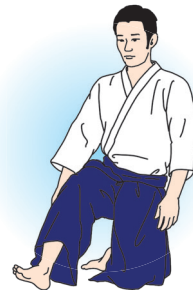
基本指導（P19～21 参照）で行った通常の後ろ受身を基に、後ろ膝を畳につけた状態で、前足を浮かせてバランスをとる。この状態で後ろ受身を繰り返す。バランス感覚を養い、後ろ受身のときに膝をつける意識付けができる。



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

まず半身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

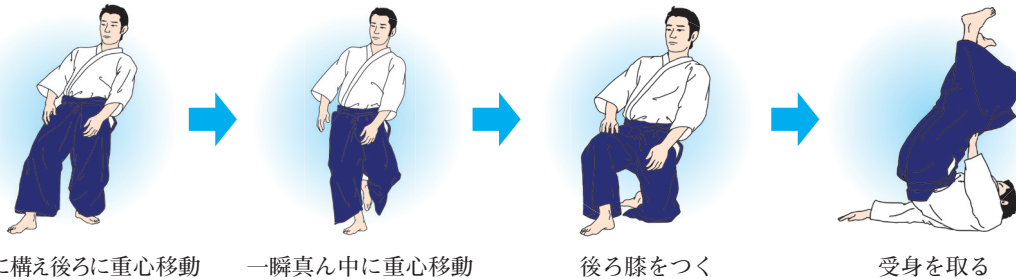


受身を取る

※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



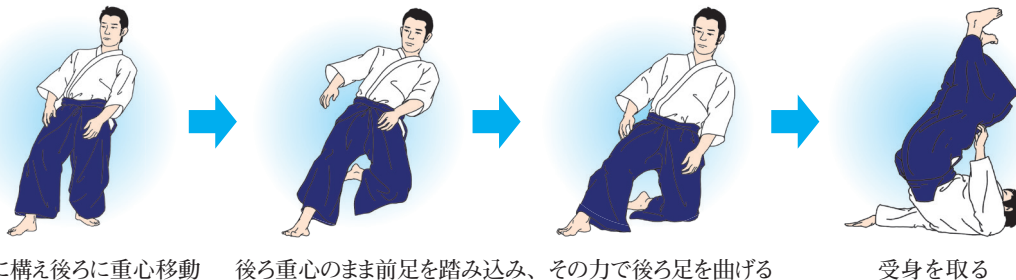
半身に構え後ろに重心移動

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



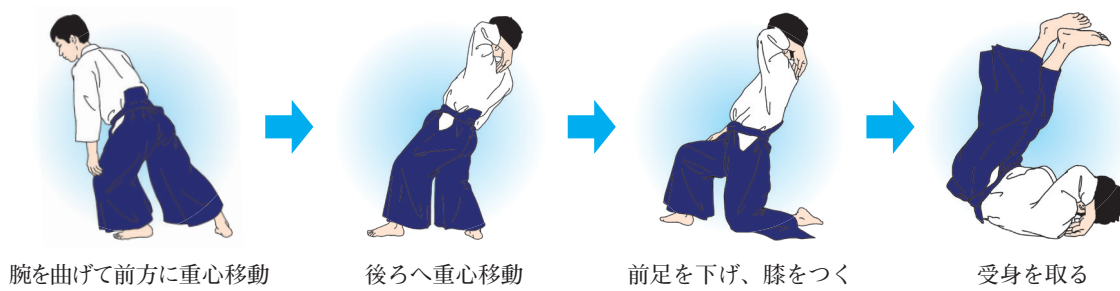
半身で構え、腕を下へ伸ばす

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

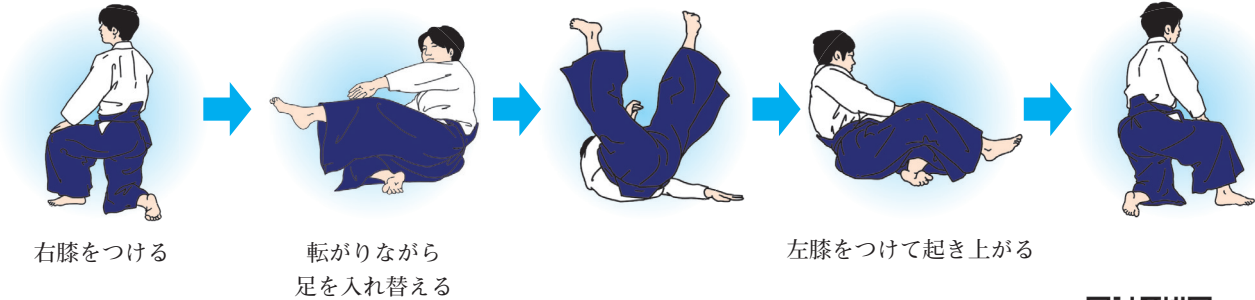
左半身に構える

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。

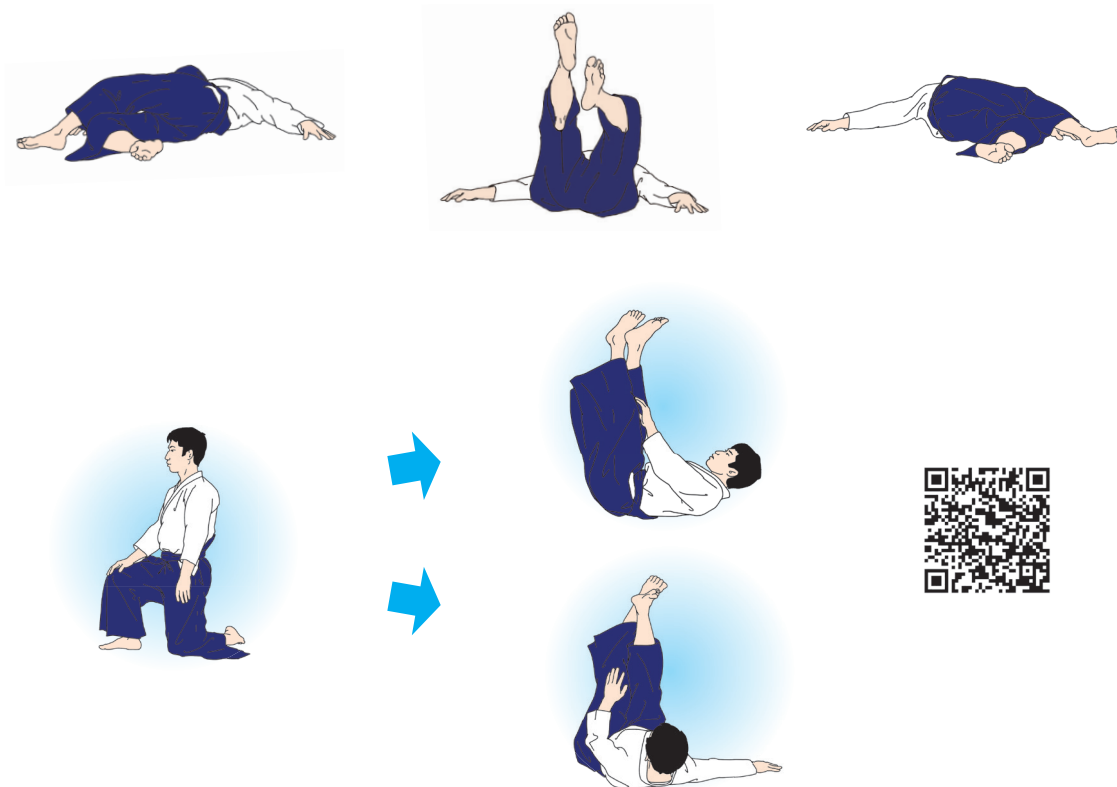


※右半身でも同様に行う



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。

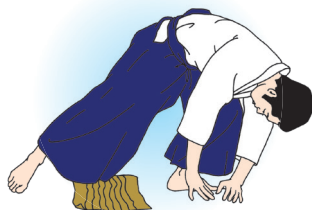


通常の動作ができるようになったら、子どもの身体能力をさらに伸ばすため、身体を動かすことが楽しくなるようになるため、新しいことができるようになる嬉しさを学ばせるため、いろいろなバリエーションを作って指導を行うとよい。バリエーションによって想定されるケガの危険性はできるだけ予防すること。

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



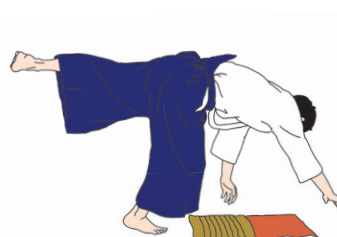
駆け足から前方回転受身



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

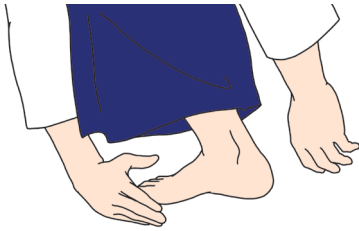
前方回転受身で、手を遠くについたり勢いをつけながら回ったりすると、身体にかかる衝撃が増す。身体をしっかり丸めていないと体を痛める可能性もある。このバリエーションを行うことによって子どもたちは前方回転受身を楽しく上達させることができるので、通常の前方回転受身が十分にできるようになったら、ケガに注意を払いつつ指導に取り入れるとよい。

通常の前方回転受身の危険性について

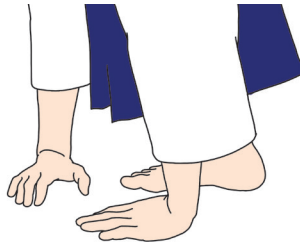
前方回転受身は、身体を丸め転がることによって、身体にかかる力を地面とぶつからずに転がる動作である。手をつく位置や、回る角度によって、接地する肩や腰などを痛めてしまう可能性があるため、以下をもとに通常の前方回転受身ができるようになるよう指導する。

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。



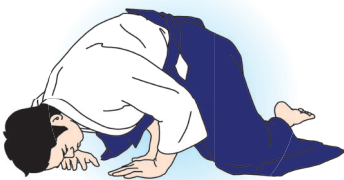
正確な手の形



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



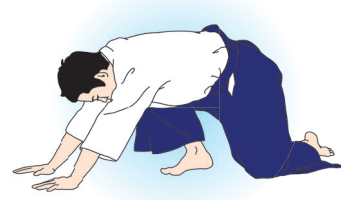
手でしっかりと押し返させる



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



回る途中で落ちてしまう



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

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。



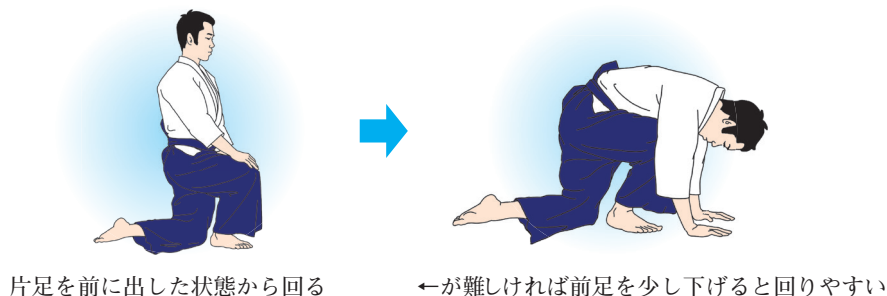
補助動作①

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



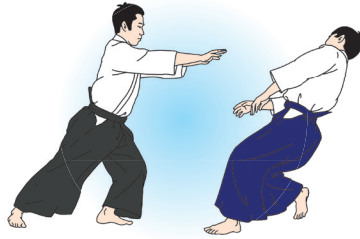
膝をつく位置を遠く



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



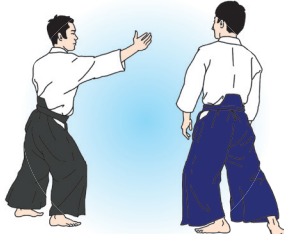
後ろ向きに歩きながら後方回転受身



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。

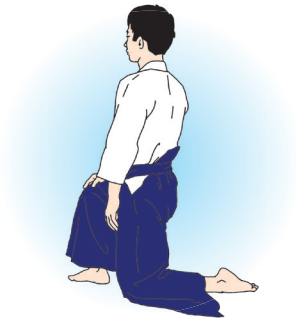
通常の後方回転受身の危険性について

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。

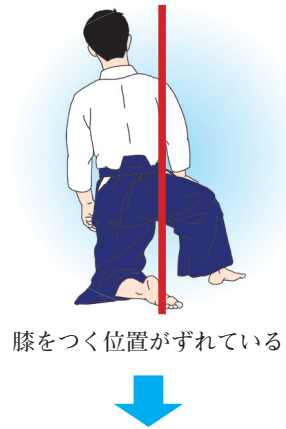
正しい膝のつき方

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。

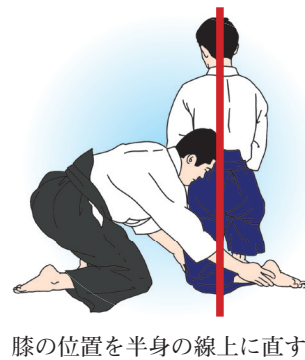


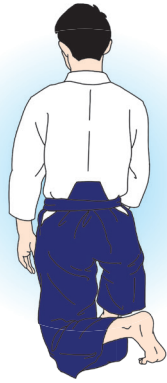
間違った膝（足）のつき方

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。

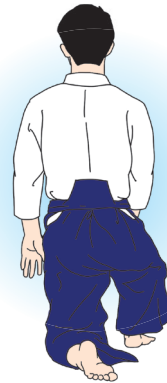


指導者の補助の一例





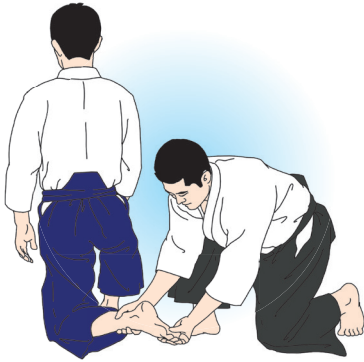
膝をついた足の指を立てている



つま先が後ろを向いている



指導者の補助の一例



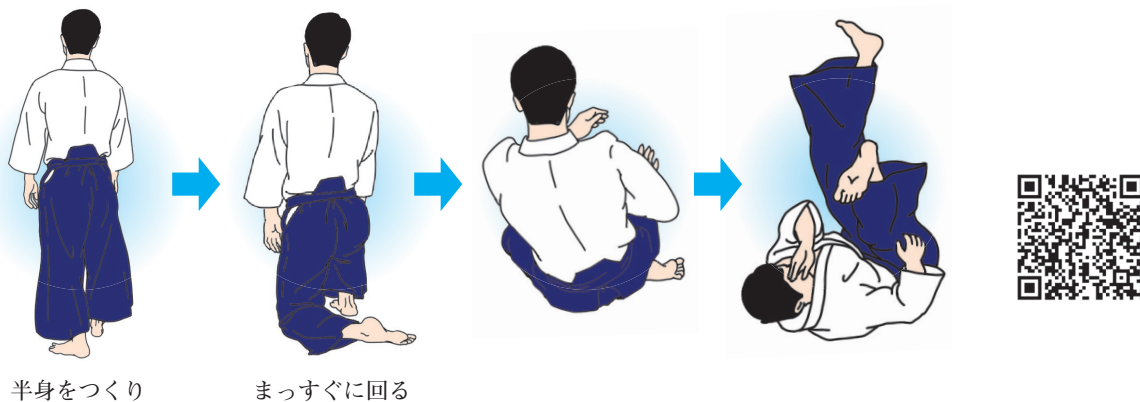
指を寝かせる



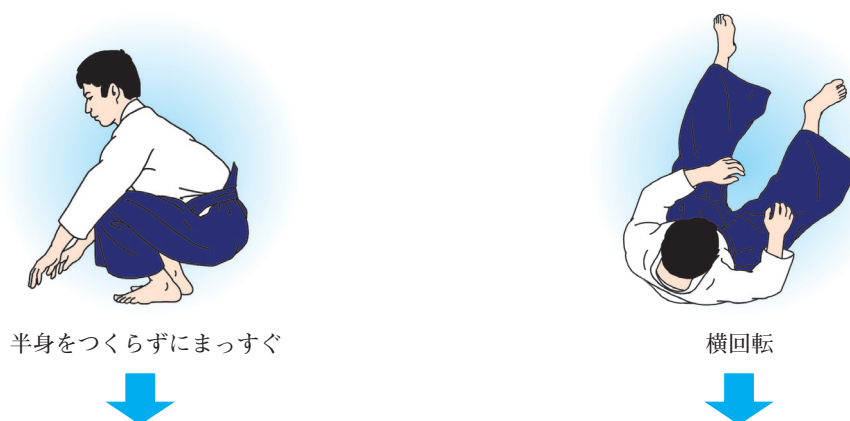
つま先を横に向ける

正しい回転角度

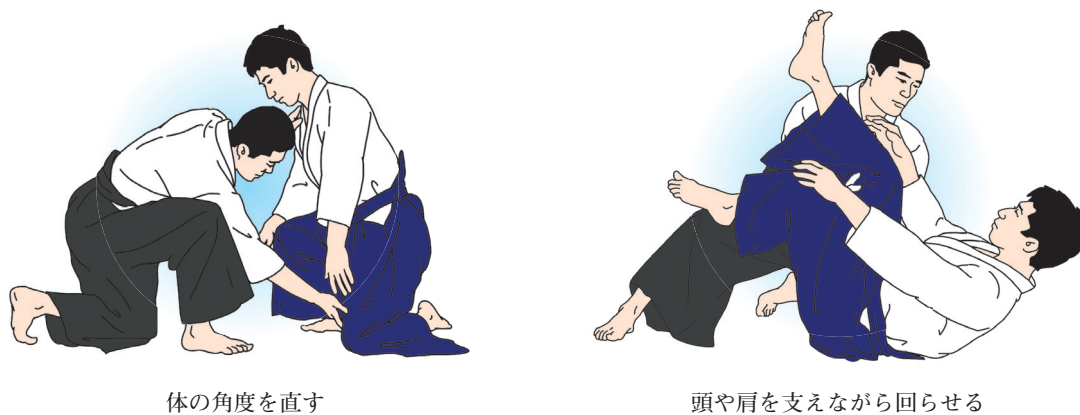
半身をしっかりつくったところから背中を片方の尻から対角線上に背中をつき、肩から抜けるように回る。



間違った回る角度



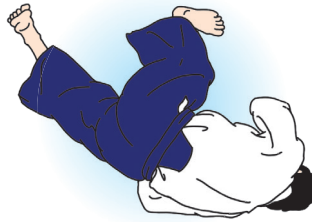
指導者の補助の一例



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

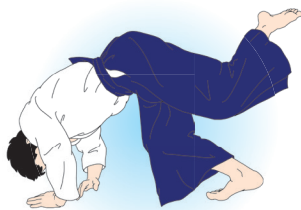


手や頭に補助を入れる

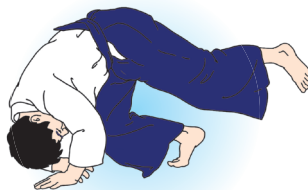
危険性の一例をあげたが、これ以外にもケガが起こりそうな状態を見つけたらそのままにせず、しっかりとした後方回転受身ができるようになるよう工夫をして指導を行う。

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。

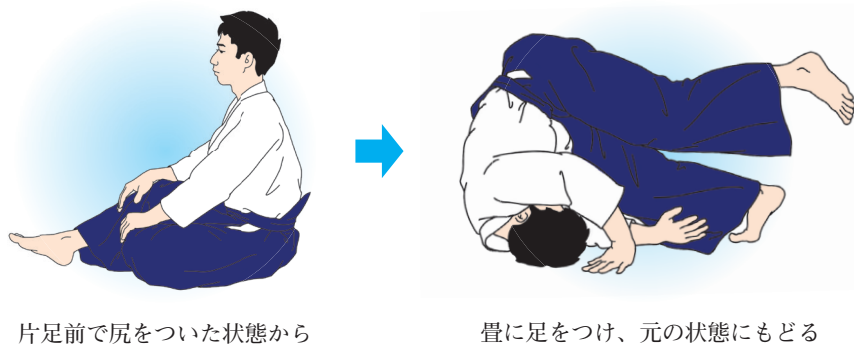


補助動作①

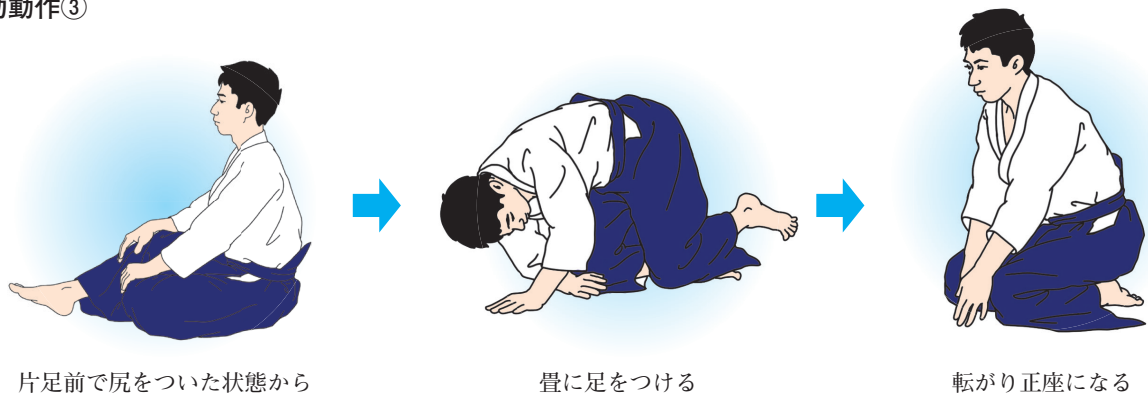
片足を前に尻をついた状態から、その前足を背中の中の後ろの方向へ伸ばす（これができない子にはできるようにするまで補助を入れる）。



補助動作②

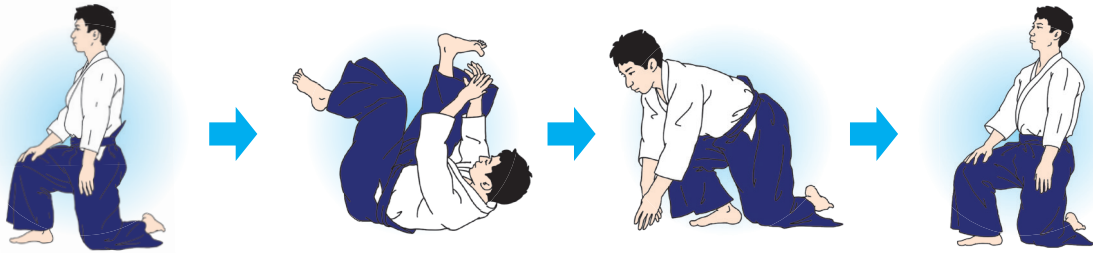


補助動作③



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。

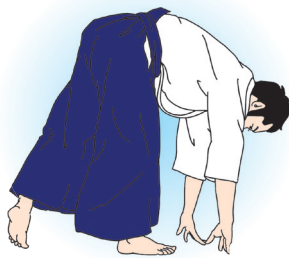
ここでは段階的に解説していく。

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

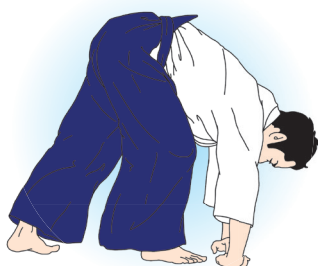


前方へ回転する



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。



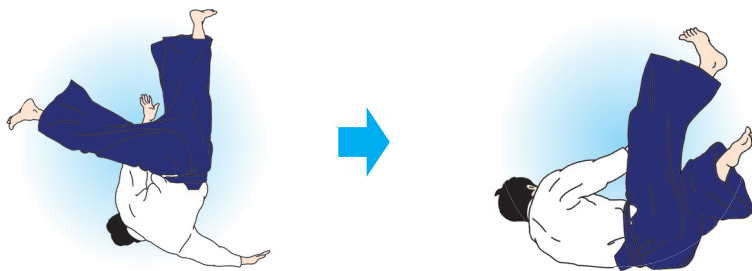
肘が横に開いた状態



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。

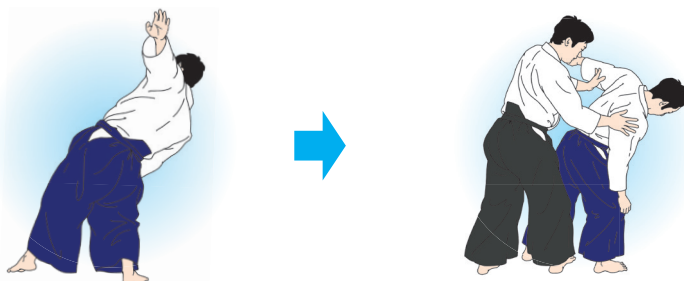


叩く腕→身体の順番で回転する



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。

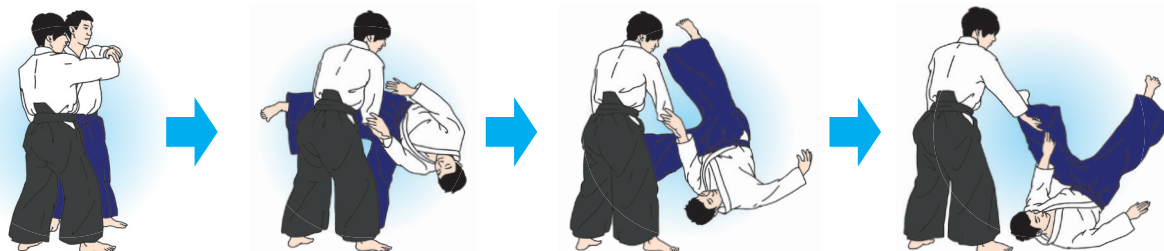


早く畳を叩こうと肩を開く

肩の位置を直す

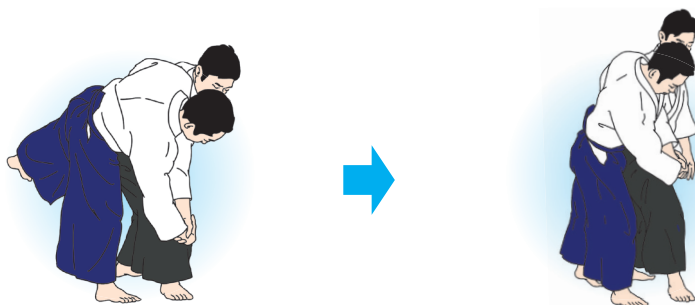
補助動作③

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。

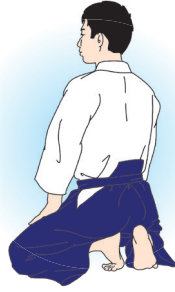
(2) 膝行

○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

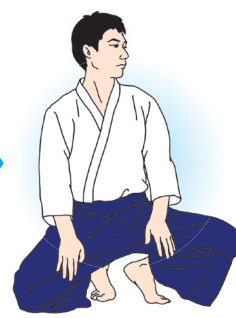
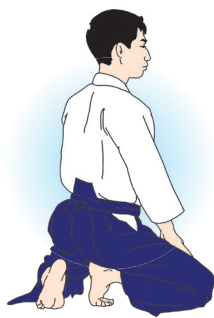
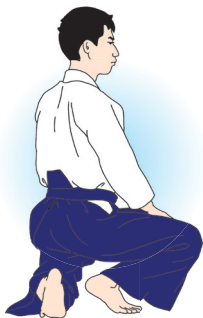


左膝を下げる…繰り返す

○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。

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^{ひね}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^{雰囲気}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おう。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、習得してもらおう。

	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そうと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



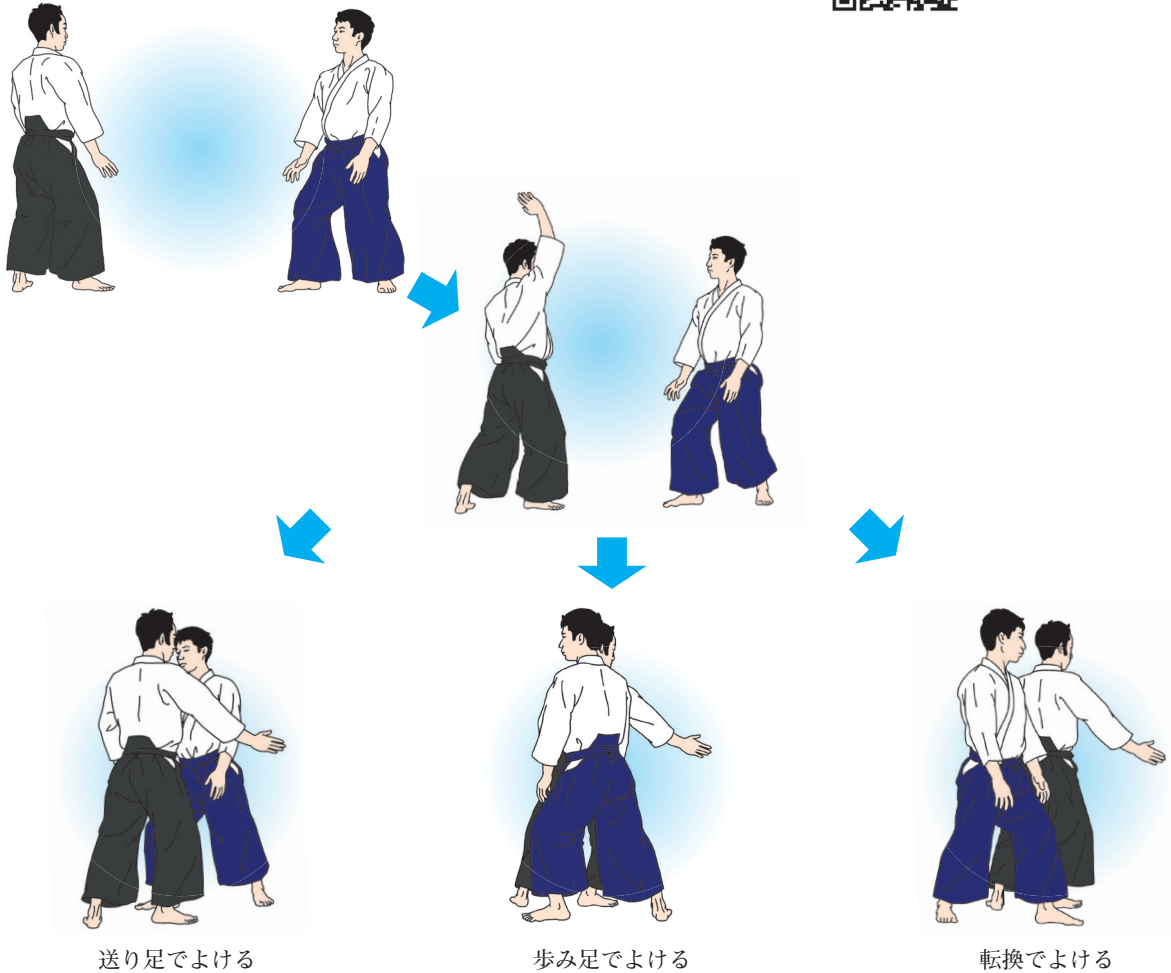
よい姿勢のまま押すことができる



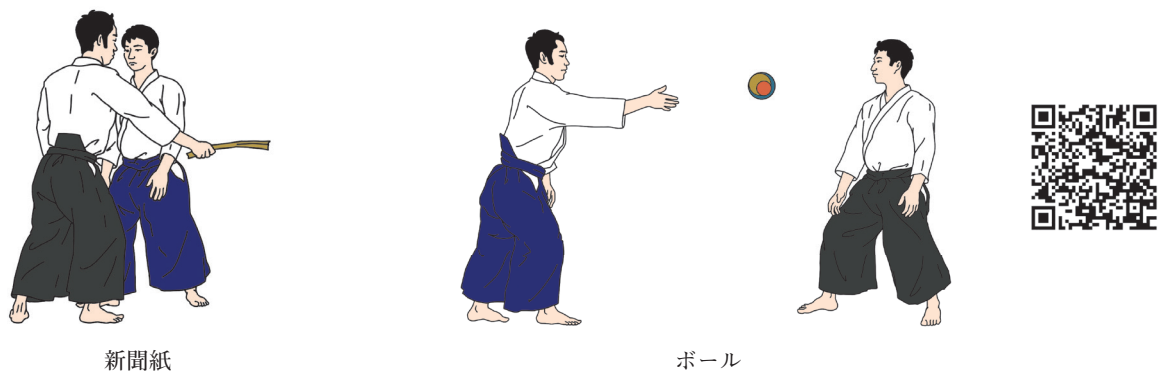
(3) 体さばき (P17～18 参照)

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



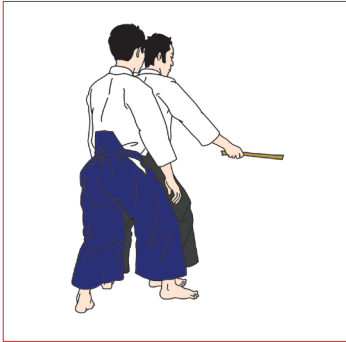
↑と同じように新聞紙やボールを使って半身で攻撃をよけてみよう。



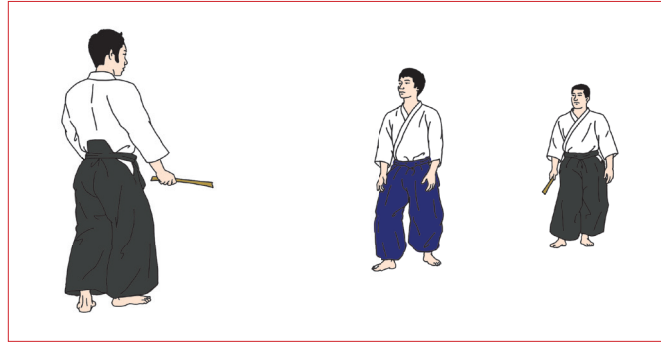
ケガをさせないために

新聞紙といえど、^{まぶた} 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。

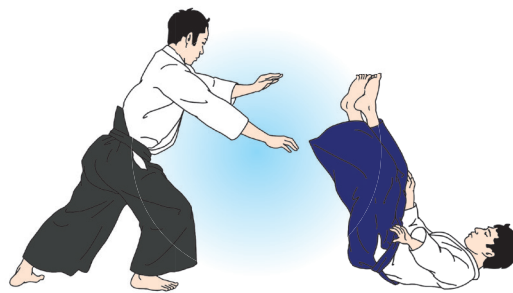
受身指導のバリエーション

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



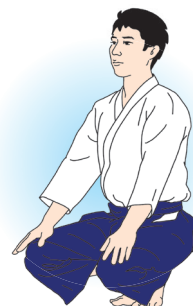
相手が押した時に受身が取れるかやってみよう



蹲踞そんきょの状態
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

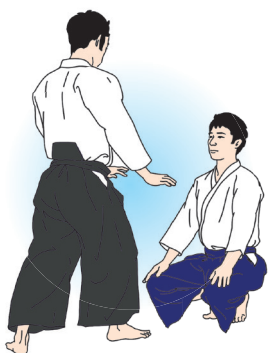




目を閉じバランスをとれるかやってみよう

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



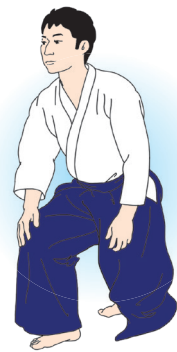
相手に押されても上手に受身をとってみよう



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



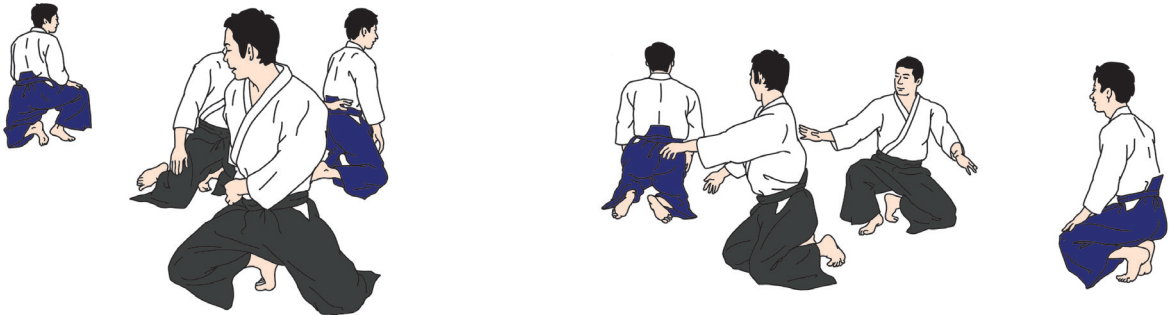
指導に際し気をつけるポイント

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

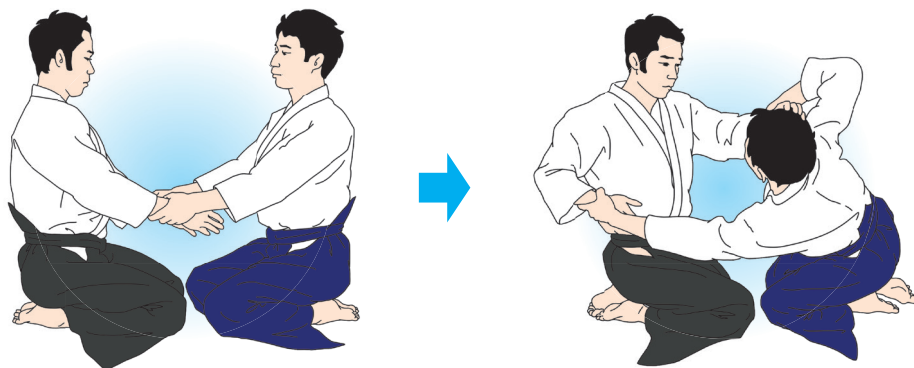
そのまま転がってみる

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



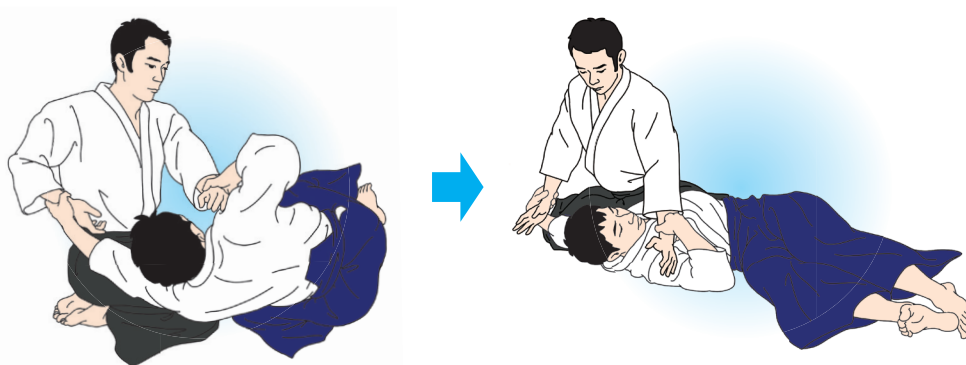
正座で向かい合い、受身が両手を握る

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

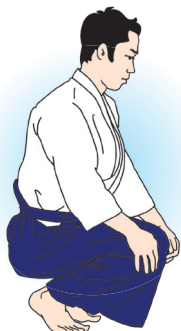
(7) 応用

前方回転受身について

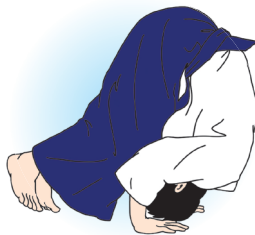
でんぐり返し

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



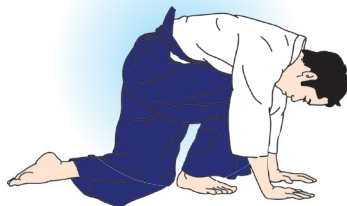
最初の姿勢に

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



半身のまま真っすぐ転がる



最初の姿勢に



半身のまま真っすぐ転がるポイント

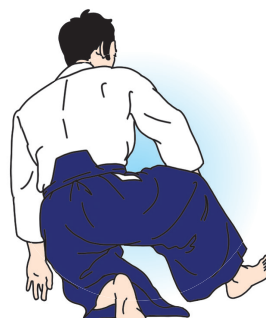
後ろ足を横へ向けると、半身の姿勢になる。半身の姿勢になると両手をつく位置が前転と変わってくる。頭を真っすぐ下ろしても、前足の方の肩が先に地面に近づく。そこから背中を斜めに地面につけていき、後ろ足の膝から着地する。この状態が前方回転受身になる。



手をついた状態



回り始めた状態



膝をついた状態



V 章 中学校授業

**対象：中学校の保健体育授業で合気道を指導する
合気道未経験の保健体育科教諭
中学校保健体育授業で合気道の指導補助を
行う合気道経験のある外部指導者**

1. 指導書をご覧になる先生方へ

本指導書は、中学校保健体育授業で合気道の授業を展開、指導する合気道未経験の保健体育科教諭と中学校保健体育授業で合気道授業の指導補助を行う合気道経験のある外部指導者を対象にしている。合気道に関する「知識・理解」にあたる部分は本書 P7～11「合気道とは」を参照とし、合気道の基本的な技術に関わる内容は本書 P13～「基本指導」を参照していただきたい。

授業作りのポイントや指導計画、指導案、評価及び技能については、日本武道協議会・公益財団法人合気会作成『日本武道協議会設立 40 周年記念 中学校武道必修化指導書 合気道編』、公益財団法人合気会作成『合気道指導の手引』を参照していただきたい。その中には「合気道の特性に触れさせる授業作り」として合気道の特性と生徒の興味・関心の引き出し方、安全面への配慮、場所や服装などの授業条件について、授業の体系などを扱っている。

指導計画では各学年の「知識・技能」「思考・判断・表現」「態度」における学習内容と評価基準を掲載し、単元計画の立て方では、単元目標とともに評価基準として「運動についての知識・運動の技能」「運動についての思考・判断・表現」「運動に主体的に取り組み態度」について各学年 10 時間の学習計画における「学習のねらい」「学習の流れ」と併せて掲載している。さらに 1、2 学年の 10 時間分の学習指導案を「学習のねらいと活動（学習内容・学習活動）」「教師の指導・支援（指導上の留意点）」を中心に掲載している。

技能の要点（具体的指導内容）は、道着の着用（帯の締め方）、道着の畳み方から始まり、基本動作（礼法、構え、体さばき、後ろ受身など）、对人的技能（基本的な技と受身の取り方、技や受身の段階的指導方法、動作のワンポイント、ケガをさせないための工夫、アクティブラーニングの例（やってみよう、考えてみよう）、発展学習（对人的技能で扱った技の発展、合気道授業 3 年目など

を想定して）を掲載している。また技能の評価方法例として、演武形式と審査形式での進行方法と学習カードを例示している。

各指導書、手引については公益財団法人合気会に問い合わせをしていただきたい。

2. 外部指導者の心構え

本指導書の対象としてあげた「中学校保健体育授業で合気道の指導補助を行う合気道経験のある外部指導者」に該当する方は、以下に十分注意して指導に当たっていただきたい。

○道場と授業の違いを理解する

中学校授業の一番の特徴は、基本的に生徒全員が授業を受けなければならないことである。その中には運動に対して苦手意識を持つ生徒も参加している。道場やカルチャーセンターでの稽古は、全員が有志で合気道を習いにきているのであり、普段道場などで少年部を指導している指導者は、まずこの環境の違いを常に理解していなければならない。運動が苦手な生徒にどうやって合気道を楽しんでもらうか、どうしたら興味を持ってもらえるかを探りながら指導する必要がある。

○学校の目的に沿った指導を行う

保健体育の授業に合気道を採用した学校から外部指導者に任命された場合、その学校がなぜ合気道を武道の授業に取り入れたかを確認し、その目的に沿った指導を行う。礼法の充実、転倒時の対応ができるように受身を中心とする、お互いを尊重する気持ちを育みたいなど、さまざまな目的が考えられ、その目的にあった指導内容を決められた時間内で生徒が楽しく授業を受けられるように指導したい。

○安全に配慮した指導を行う

保健体育の授業は基本的に生徒全員が受けなければならない、その中には運動に苦手意識を持つ生徒もいることは先ほど確認したが、その生徒への配慮も含めて、安全な指導を心掛けたい。単独動作で後ろ受身を行うにしても、座った状態からの受身から始めるなど、段階的な指導を行う。相対動作でも投げる動作の直前に一呼吸入れたり、投

げる強さを意識させたりと、運動が苦手な生徒も安心して授業に臨める環境をつくりたい。また、頭部外傷や熱中症などのスポーツ医学の知識を持ち、事故やケガの予防に努めながら、万が一の事態にも対応できる準備を整えてほしい。

○学校、保健体育科教諭と打ち合わせを行う

外部指導者として指導に携わる学校の武道授業の目的を確認することも大切だが、同様に以下についても学校並びに保健体育科教諭と入念に打ち合わせを行う必要がある。

・学校の方針、配慮事項

私立の中学校の場合は特に、その学校の教育方針を確認する必要がある。宗教的な思想が教育の中核をなす場合、例えば礼法の対象に配慮する可能性が考えられる。また女子中学校であれば、異性の指導者が適しているのかも気をつける必要がある。

・施設、設備、環境

畳敷きの道場が使えるのか、体育館に畳を敷くのか、体育館にマットを並べるのか、教室にマットを並べるのか、また換気ができるかなども事前に確認しておきたい。

・生徒の実態

学年により生徒の様子はさまざまであり、さらに同じ学年でもクラスによって雰囲気は変わる。普段生徒と接していない外部指導者に対して、生徒がどう反応するかは分からないが、事前に学年やクラスの様子を確認しておく必要はある。また身体や発達段階、性別的に個別に対応する必要のある生徒がいる場合は、特に事前に学校やクラス担任、保健体育科教諭と打ち合わせをし、対応策を練る必要がある。

・授業のMT、ATについて

外部指導者として授業に携わる場合、TT（チームティーチング）がほとんどである。そのときにMT（メインティーチャー）とAT（アシスタントティーチャー）が明確になっていると授業の展開が分かりやすい。保健体育科教諭がMTとな

る場合は、外部指導者はATとしてどのように授業に入るのか、MTとなる保健体育科教諭に技術的なことをどこまで事前に教えておくのかなどを確認する。保健体育科教諭が授業の最初（挨拶、出欠確認など）と最後（次時の確認、挨拶など）を行い、それ以外の展開を外部指導者がMTとして行う場合、保健体育科教諭にATとして何をして欲しいかを確認する。全て外部指導者が授業を展開する場合も、保健体育科教諭にATとして何をして欲しいか、生徒への対応の注意点はあるかなどを確認する。

外部指導者が特に気をつけることは、ATになった場合、MTの指導内容を生徒の前で否定したり、MTを超えて授業を展開したりしないことである。チームとして保健体育科教諭と協力して、生徒によい授業の場を提供しなければならない。そのためにも合気道授業全体の流れや各時間の授業の流れ、各授業の指導内容の打ち合わせを事前に確認しておきたい。毎授業の事前に授業の流れや指導内容の確認を行うことが望ましく、さらに授業後には振り返りと次時の授業内容の確認を行いたい。

3. 外部指導者に任命されたら

ほとんどが未経験の数十名の中学生を相手に「授業として」合気道を指導することは、長く合気道の稽古や道場での指導を行っていたとしても、はじめは戸惑うことが多いと思う。道場での指導経験があればあるほど学校授業への切り替えは難しく、多くのことに配慮しながら、楽しめるよう授業計画を考えても、なかなかうまくいかないこともある。しかし、合気道の授業を受けた中学生の誰かが、将来合気道の道場の門を叩く可能性を夢見て、また合気道の認知度や経験者の底上げの一役を担っている自覚を持ち、自己鍛錬として臨んでいただきたい。

公益財団法人合気会は、外部指導者として中学校武道授業に携わる方々へのサポートを惜しまず取り組んでいく。学校とのやり取りや授業の具体的な組み立て、技や受身の指導方法など、質問があればいつでも問い合わせしていただきたい。

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って、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、残心を大切にする 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 (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。一見ふざけ合っ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（パワーハラ）
- 2、言葉による嫌がらせ（パワーハラ、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（パワーハラ、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（パワーハラ、モラハラ）
- 5、他の部員に協力させ孤立させる（パワーハラ、モラハラ）
- 6、無理な運動負荷を強要する（パワーハラ）
- 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、そこにとらわら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、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。

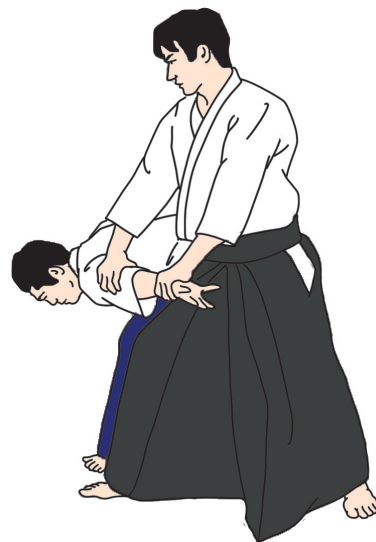
他の方法として、高校へ進学する場合、その高校に合気道部があれば、そこに入部し稽古を続ける方法がある。地域差はあるが、全国高等学校合気道連盟には現在 50 以上の高等学校が加盟している。未加盟の高校合気道部もあるので、進学する高校に合気道部があるか調べてみるのも1つである。もちろん進学先に合気道部がなかったら、同志を募り、合気道部（同好会や愛好会）を新設してもよい。いろいろな方の協力を仰ぎながら新しい活動を始めることは、大変なことであるが同時に素晴らしい体験となる。

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



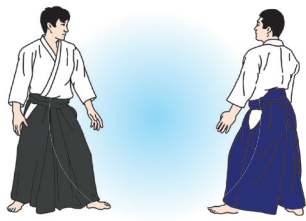
手の位置を低くして後ろ受身



（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



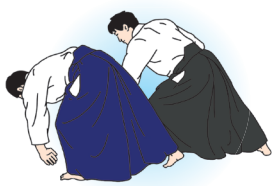
逆半身片手取りに構える



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

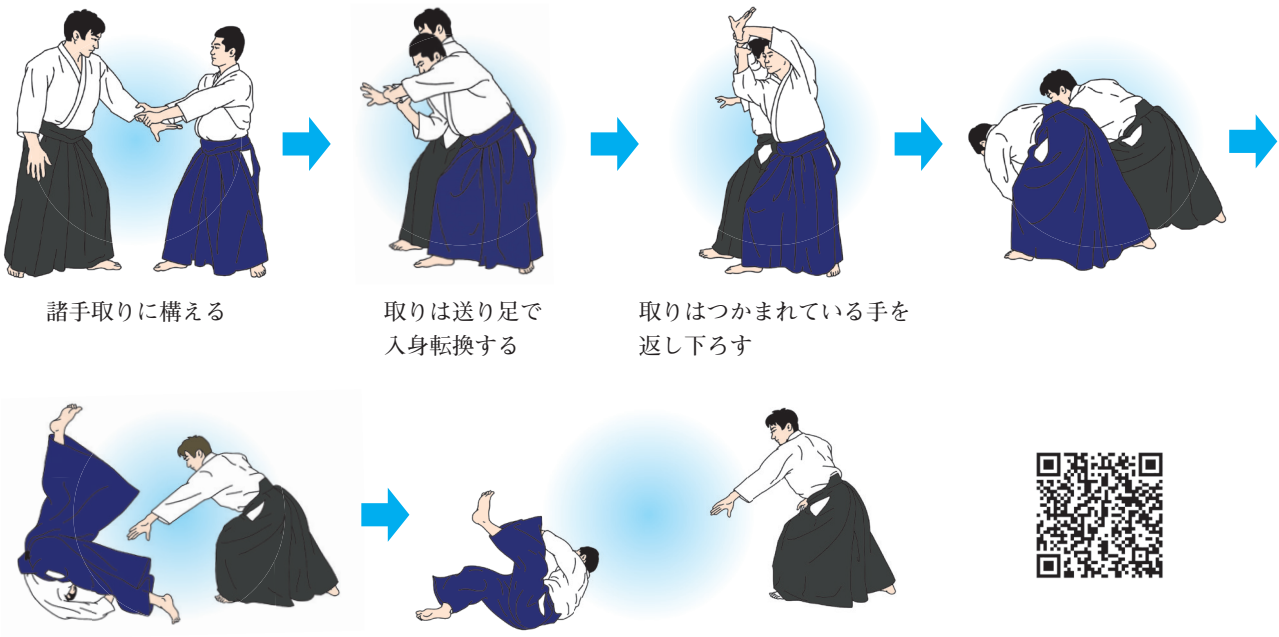


受けは取りの手の返しに合わせて後ろ足を踏み込み前方回転受身をする

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



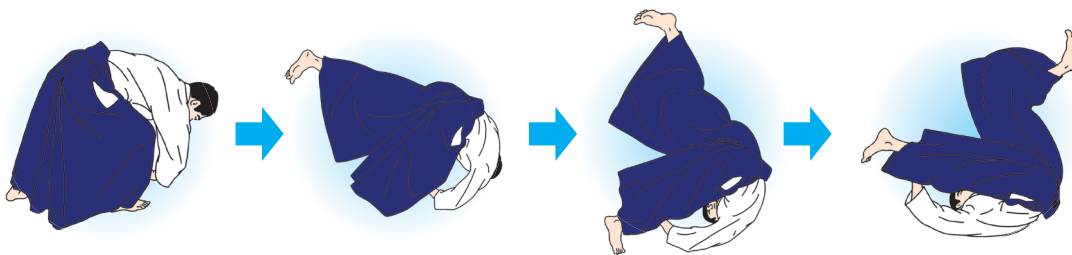
諸手取りに構える

取りは送り足で
入身転換する

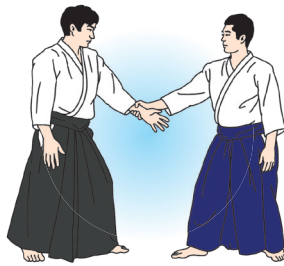
取りはつかまれている手を
返し下ろす

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



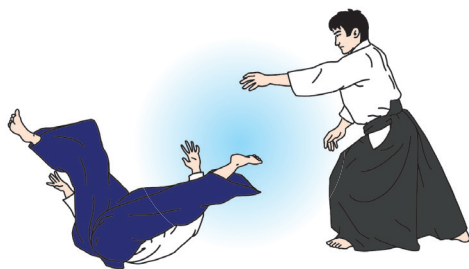
取りは前足を下げながら腕を斬り下ろす



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



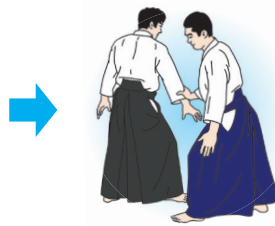
前方回転受身の発展を技につなげる (単独練習)
 身体の方角と回転する方向を変える前方回転受身



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



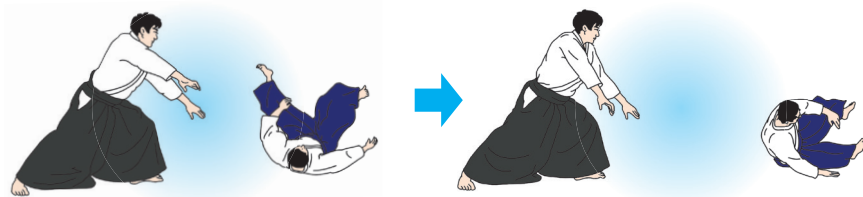
取りは半身を切り替え
相手を導く



取りは両腕を上げる



取りは両手を下ろし投げる

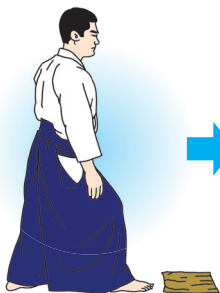


受けは相手が伸ばした腕についていくように遠くを意識して前方回転受身を行う



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



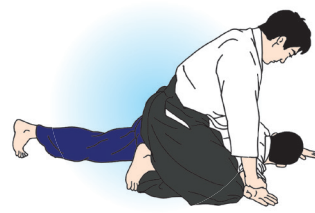
取りは受けの正面打ちの手首と肘を制する



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

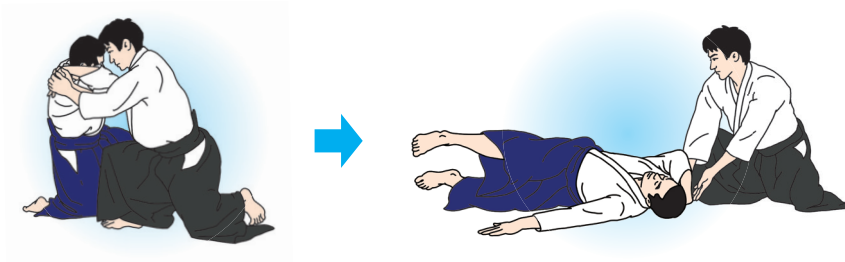
取りは跪座になる



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

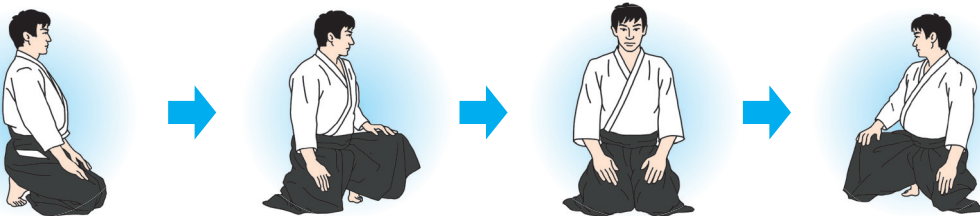
向きを変え肩のうしろに手をつける



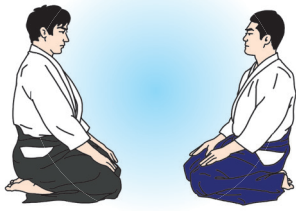
取りは腕を斬り下ろし投げる



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



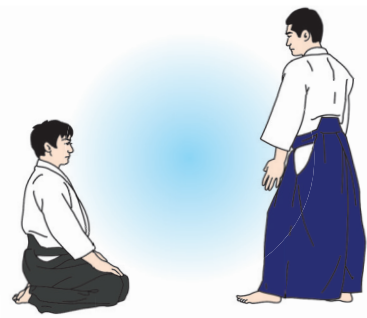
跪座で抑える



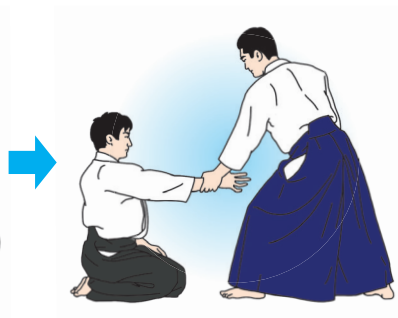
膝行を使って転換をする（単独練習）
膝行で歩み足、転換を確認



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



VII章 資料編

1. 熱中症の予防について

近年のスポーツ活動における安全管理の一つとして、熱中症の予防があげられる。

しかし毎年夏になると子どものスポーツ活動で熱中症が集団発生する報道がされるなど、指導現場においての熱中症に対する正しい知識の習得が求められている。

ここではスポーツ活動における熱中症の問題、特に安全管理として“熱中症の予防”と“応急処置”に分けて述べる。

1) 現在の日本は平均気温が上昇傾向にある

気象庁が公表しているデータでは日本の年平均気温はさまざまな変動を繰り返しながら上昇しており、長期的には100年あたり1.26℃の割合で上昇している。

また、日本の6～8月の平均気温は、100年あたり1.14℃の割合で上昇している。

さらにヒートアイランド現象により大都市では熱帯夜（夜間の最低気温が25℃以上）、真夏日（最高気温30℃以上）、猛暑日（最高気温が35℃以上）の日数が増加する傾向にあり昔では考えられないほど高温になる日が増えた。総務省消防庁の統計では熱中症の救急搬送も2015年以降、5万人を超えるようになってきた（図1）。

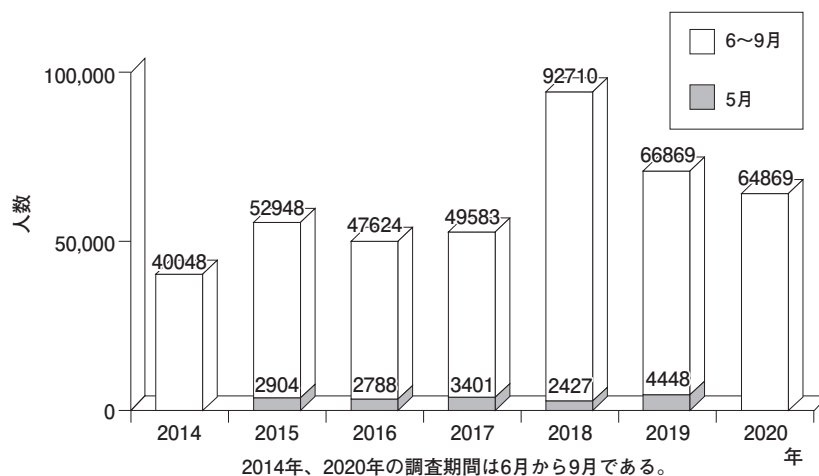


図1 熱中症による救急搬送人員の年別推移（消防庁データを元に作成）

2) スポーツ活動における熱中症の発生

ヒトは生命活動をするだけでも熱が発生する。それを体温という。

体温は37℃前後（腋窩検温では36.6～37.2℃）に保たれる。これは身体の熱産生と熱放散で身体の恒常性を保っているからである。

スポーツ活動等で身体活動が増えると筋肉で大量の熱が発生するが、発汗による気化熱などを利用して熱を逃がす。このバランスが崩れると熱中症が発生する。よって、気温が上がる7月下旬から8月上旬には多く発生する。

また、学校管理下では部活動や運動会・体育祭、体育の授業での発生数が多くなる傾向がある。ちなみに中・高等学校では1・2年生の発生が多く、種目別には屋外競技では野球、ラグビー、サッカー、陸上競技等屋内では剣道、柔道などに多く発生している。

3) 熱中症の予防

まずは重大事故につながる熱中症の予防方法を知らなければならない。危機管理でいう所のリスクマネジメントである。

(1) 環境の整備（暑さ指数（WBGT）を計測する）

夏期のように気温が高いときばかりではなく、湿度が高いときでも発汗による熱の放散がうまくいかず熱中症が発生しやすくなる。よって環境を



図2 WBGT測定計
(例示：ミズノ社製WBGT-203A)

客観的に把握することが必要になる。

環境を客観的に計測する方法に WBGT がある。これは気温、湿度、輻射熱から計測するもので、専用の測定計が販売されている。この測定計は（公財）日本スポーツ協会のホームページや各種通販サイトなどでも購入できる。価格は6千円から3万円ぐらいで、運動施設や道場単位での設置が望ましい（図2）。また Web 上の環境省のサイトでは WBGT の局地的な情報も手に入る。

図3（P106）は WBGT の指標となる「熱中症予防運動指針」である。

WBGT31℃以上での運動は『原則中止』になり、特に『子どもの場合は中止すべき』とされている。

WBGT28～30℃は『嚴重警戒』として激しい運動は中止とし、運動の参加者のコンディションに留意をして積極的に休息を取り、水分摂取をするなどの注意が必要である。また運動への参加者が暑さに慣れていない場合や、体力が無い参加者の運動は中止すべきである。

実際、WBGT25℃以上になると熱中症の発件数が増え、さらに WBGT28～30℃の『嚴重警戒』になると発件数、特に死亡事故発件数はピークになる。

熱中症の予防には練習時間を気温が下がる夕刻に変更するなどの対応が必要になる。さらに屋内の運動施設ではエアコンなどを積極的に使用することも検討が必要である。また夏期では炎天下の通学（登校・下校）などですでに脱水していることもあるので注意が必要である。

(2)水分摂取

熱中症の予防としてよく知られているのは水分摂取である。暑熱環境下では塩分が含まれているものが適しており、入手のしやすさなどからスポーツドリンクがよいとされている。また食塩水を使用するときは0.1～0.2%食塩水を用いる（500mlの水に1gの食塩、料理本によると人差し指、中指、親指の三指でつまむと約1g）。

水分の温度に関しては議論があるが、体内からの冷却効果及び飲みやすさから適度に冷えているものがよいとされている。

また、運動前に少し摂取する「事前飲水」が効果的で、加えて運動中も適宜自由摂取できるようにしておくことが好ましいと言える。

ちなみに子どものスポーツ活動では自由引水（喉の渇きに応じて適度の飲水）では水分摂取が進まないことが多いので、摂取するタイミングを指導者が指示出しすることが必要である。これは部活動における下級学年に対しても同様である。

暑熱環境下でのスポーツ活動中の水分補給の目安は運動前に250～500ml、運動中は500～1000mlをこまめに、または喉の渇きに応じて摂取することが大事である。体重60kgの男性の目安なので女性や子どもは調整する。もちろん飲み過ぎはよくない※7。

(3)暑熱順化

熱中症は夏期（7～8月）ばかりではなく、6月から梅雨明け後の急に気温が高く蒸し暑くなったときなどもよく発生する。特に梅雨明け後1週間は要注意である。

ヒトは環境に適応する能力があるので暑さにも慣れる。これを暑熱順化という。

積極的に暑熱順化をするには「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度のウォーキングなどを1～2週間することで、獲得できる※3。

暑熱順化をすると、汗がかきやすくなり、皮膚血管の拡張性、汗のナトリウム濃度の減少、循環血液量の増加などが起こり熱中症にもかかりにくくなると言われている。

(4)着衣の工夫と風通し

体操着、ユニフォームは環境に適したものが好ましいといえる。特に夏期は通気性のよいものが適しており、武道で着用する道着にも夏用のものがある。

また屋内の運動では換気や扇風機などによる風通しをよくし、エアコンなどの積極的な利用も効果的である。

(5)体調管理、リスクが高い方

中井※7によると熱中症の研究から発生の特徴と要因を次のようにいわれている。発生の特徴は

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども の場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久 走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10 ～ 20 分おきに休憩をとり水分・塩分を補給す る。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警 戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり 適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、 30 分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注 意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性があ る。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の 合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩 分の補給は必要である。市民マラソンなどでは この条件でも熱中症が発生するので注意。

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

図3 熱中症予防運動指針※2

①男性に多い、②高齢者に多く、高齢者では女性も増加する、③発生場所は家庭・居住施設が多い、④屋外だけでなく屋内でも発生する、⑤年齢と発生状況として10～20歳はスポーツ・運動、45～60歳は労働、65歳以上は日常生活と運動、労働である。一方要因として暑熱順化（暑さに対するの慣れ）の程度、着衣（厚着）、脱水（水分補給・高体温）、体調不良（基礎疾患、睡眠不足、欠食、かぜ、二日酔いなど）と報告されている。

よって本書は小・中学校の子どもが対象ということなので、熱中症に注意が必要である。

(6)子どもの運動指導時の注意

子どもは体温調節能力が未発達であるので、大人より熱中症リスクは高くなる。10代は男女で発症数が多く、なかでも高温環境下では熱失神がよく観察される。

学校管理下で発生した熱中症死亡事故では、肥満が大きな要因であることが指摘されている。つまり肥満傾向の子どもほどリスクが高いものとして理解が必要である。

また低年齢に成るほど、自ら衣服の調節、水分補給することが難しいといわれているので配慮が必要である。

4) 熱中症の応急処置

予防をしっかりと行っているにもかかわらず、暑熱環境に居る、あるいは居た後の体調不良は全て熱中症の可能性があるとされている。従って応急処置等の知識が必要になる。これは危機管理でいうところのクライシスマネジメントである。まずは熱中症の症状を理解する。熱中症には4つの病型がある。(表1)

熱中症の初期症状では「めまい」、「失神」、「頭痛」、「吐き気」、「おう吐」、「虚脱感」などである。さらに最も気をつけなければならないのは表1の4)『熱射病』である。『熱射病』は病院への緊急搬送が必要で、3)『熱疲労』の症状から移行する場合があるので注意が必要である。

『熱射病』は命に関わる状態で、過度の体温上昇(40℃近い)が起こる。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい)、発汗の停止なども見られるので、『熱射病』が疑われたら直ちに救急車などの手配が必要である。

応急処置としては運動の中止、涼しい部屋、木陰などに避難、水分(塩分)を補給する。応急処置で使用するのはスポーツドリンクより塩分が多く含まれている経口保水液が推奨されている(OS-1®:(株)大塚製薬など)。また、足を高

表1 熱中症の4つの病型

1) 熱失神	炎天下にじっと立っていたり、立ち上がったとき、運動後などに起こる。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神(一過性の意識消失)などの症状がみられる。足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。
2) 熱けいれん	汗には塩分も含まれている。多量の汗をかき、水だけ(あるいは塩分の少ない水)を補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こるもので、痛みを伴う筋けいれん(こむら返りのような状態)がみられる。下肢の筋だけでなく上肢や腹筋などにも起こる。生理食塩水(0.9%食塩水)など濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復する。
3) 熱疲労	発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられる。スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することにより通常は回復する。嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要である。
4) 熱射病	過度に体温が上昇(40℃以上)して脳機能に異常をきたした状態である。種々の程度の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行すると昏睡状態になる。高体温が維持すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡率が高くなる。死の危険のある緊急事態であり、救命できるかどうかは、以下に早く体温を下げられるかにかかっている。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始する。

(日本スポーツ協会、スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック)

くして寝かせる。ユニフォームなどはゆるめ、濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわ、扇風機などをあて身体を冷却する。また氷嚢があれば前頸部（首の付け根）、腋窩（脇の下）、鼠径部（大腿の付け根の前面）などを冷却し経過を観察する。また近年の研究では衣服や下着の上から流水をかける方法が効果的であることがわかっている。

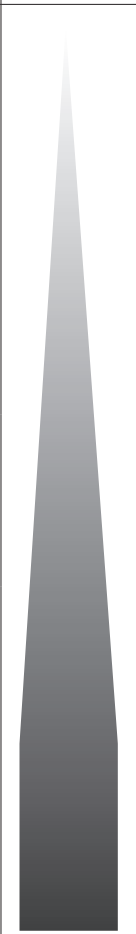
さらに表2は熱中症の重症度分類で、従来型の四病態と重症度の関係が理解できると思う※5。Ⅱ度に分類されている『熱疲労』などでも30分

以内に体調の改善がない、水を自分で飲めない、吐き気または吐く症状がある場合は医療機関での点滴などの医療が必要になる。

Ⅲ度の『熱射病』の場合は救急搬送が必要になるので「緊急時対応」を事前に施設関係者と打ち合わせておく必要もある。緊急搬送をする場合でも救急車が来るまでは冷却を続けることが大事である。

次に熱中症が疑われる症状が起きたときの対応フローを示す（図4）。

表2 熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	症状からの分類	重症度
Ⅰ度 (応急処置と見守り)	めまい・失神 「たちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。 汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じる。 手足のしびれ・気分の不快	熱失神 熱けいれん	
Ⅱ度 (医療機関へ)	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがある。	熱疲労	
Ⅲ度 (入院加療)	Ⅱ度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある（全身のけいれん）、真直ぐ走れない・歩けない等。 高体温 体に触ると熱いという感触。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明する。	熱射病	

Ⅰ度の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK

Ⅱ度の症状が出現したり、Ⅰ度に改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送する（周囲の人が判断）

↓

Ⅲ度か否かは救急隊員や、病院到着後の診察・検査により診断される

（日本スポーツ協会、スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック）

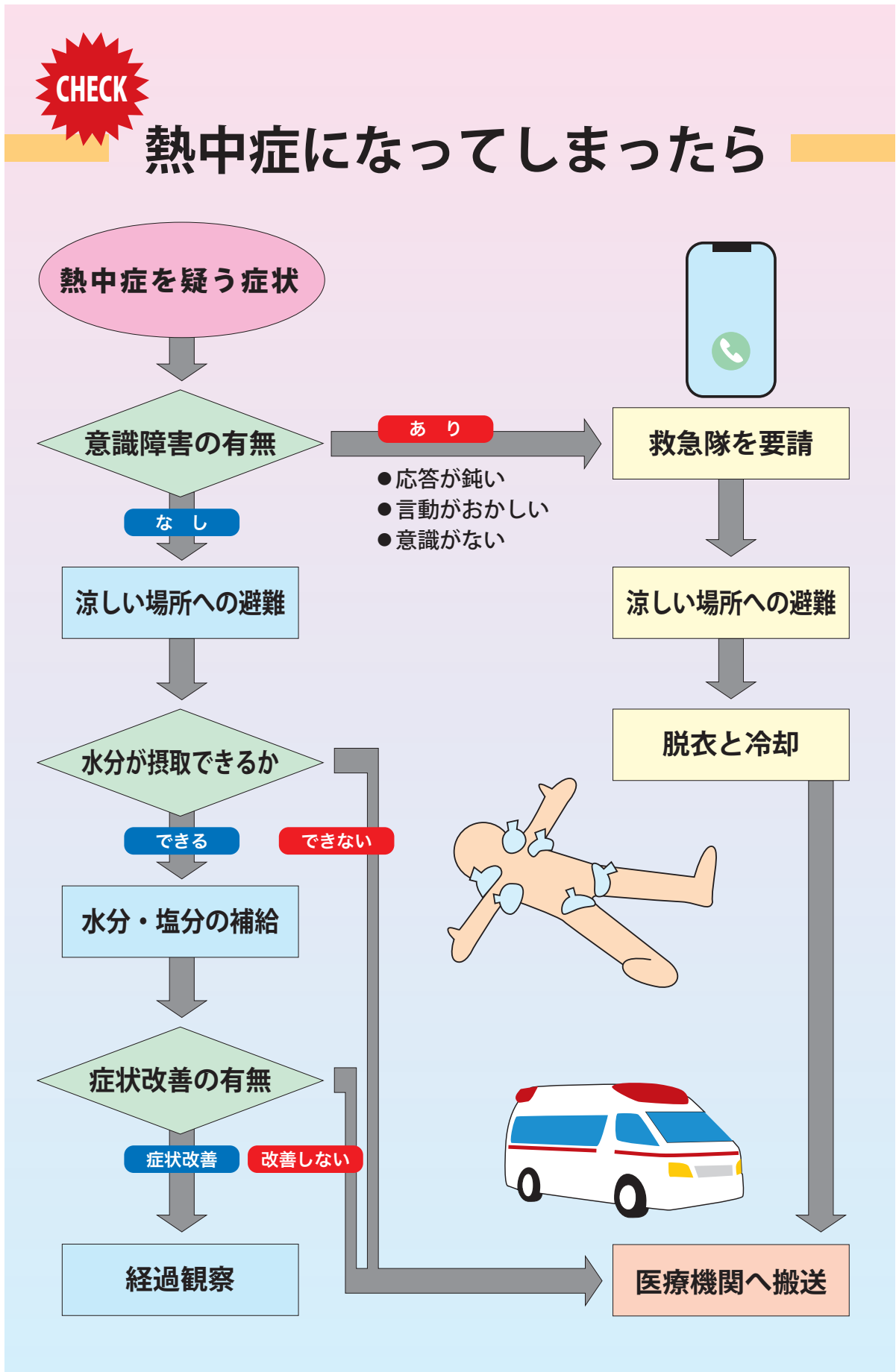


図4 熱中症の疑いからの対応フロー※2

5) まとめ

近年のスポーツ科学の発達により「暑熱環境下では運動を控える」という考え方から「暑熱対策を積極的に取り入れながら安全かつ従来通りのパフォーマンスを発揮する」という考え方も出てきている。しかしチームドクターやアスレティックトレーナーが常駐している一流スポーツ選手の活動はいざ知らず、一般のスポーツ活動では「最新の暑熱対策を取り入れ、できるだけ暑熱環境のピークを避ける」ことが安全管理としては妥当であるといえる。

また、熱中症はエビデンス（科学的根拠）が出そろっており、指導者は環境の管理、体調の管理、万が一の応急処置等の知識を持ち、対応できる能力を身につけることが求められている。

最後になるが武道種目においては今まで築いてきた伝統や文化があると思う。しかし時流・時代によって変化を求められている。組織作りではまずリーダーが自らの行動・考え方を改めることが効果的であると指摘されており、熱中症の問題をはじめとする諸問題に対して柔軟に対応できる組織になることが期待される。

熱中症の情報としては（公財）日本スポーツ協会ならびに環境省のホームページにおいて無料のテキスト（ダウンロード可）、動画もあるので参考にしてもらいたい。

（文責：国際武道大学立木幸敏）

参考文献

- ※ 1 学校管理下の災害．日本スポーツ振興センター（2014～2018）
- ※ 2 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック．（公財）日本スポーツ協会（2019）
- ※ 3 熱中症の予防．三浦邦久，石原哲，渡邊大祐．「医学の歩み」vol.274-2（2020）
- ※ 4 熱中症を防ごう．（公財）日本スポーツ協会．
<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>
- ※ 5 熱中症の環境保健マニュアル 2018．環境省（2018）
- ※ 6 熱中症の診療ガイドライン 2015．日本救急医学会（2015）
- ※ 7 熱中症．日本救急医学会、へるす出版（2017）
- ※ 8 知って防ごう熱中症．立木幸敏，前川直也．「子どもの本気と実力を引き出すコーチング」．内外出版社（2019）



2. 用語

あいはんみ【相半身】

「取り」と「受け」がお互い同じ側の足の構えをする。

あゆみあし【歩み足】

左右の足を交互に運び、半身が左右に切り替わる足さばき。

うけ【受け】

相手の技を受ける側。

うけみ【受身】

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。また、素早く動きがとれる体勢に戻るための動作でもある。

おくりあし【送り足】

前足を踏み出した直後に、素早く後ろ足を引きつける足さばき。

おもてわざ・うらわざ【表技・裏技】

合気道には同じ技でも、体さばきの違いで、表技と裏技とに分けて稽古をする技がある。

表技…相手の腹側に入る技法。

裏技…相手の背中側に入る技法。

ぎゃくはんみ【逆半身】

「取り」と「受け」がお互いに逆側の足の構えをする。

こきゅうりょく【呼吸力】

全身から生み出される力。

こて【小手】

手の甲

てんかいそく【転回足】

180度身体の向きを変える足さばき。

てんかんそく【転換足】

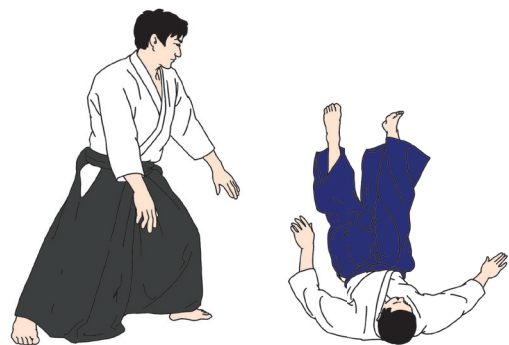
前足を軸に体を回転させる足さばき。

とり【取り】

相手を投げる・抑える側。

はんみのかまえ【半身の構え】

合気道の構えの特色は「半身」であり、この「半身」は合気道の対人的技法、体さばき、受身の取り方のすべてに関わる。右足を踏み出した形が右半身、左足を踏み出した形が左半身になる。



3. 合気道本部道場審査要項

受験 段級	受験資格日数					
		一教	二教	三教	四教	
五級	入会后 30 日以上 稽古した者	○正面打				
四級	五級取得後 40 日以上 稽古した者	○正面打	○肩取			
参級	四級取得後 50 日以上 稽古した者	○正面打	(座技および立技)			
弐級	参級取得後 50 日以上 稽古した者	○正面打 ○肩取	(座技および立技)			
壹級	弐級取得後 60 日以上 稽古した者	○正面打 ○横面打 ○肩取 ○後両手取	(座技および立技)			
初段	壹級取得後 70 日以上 稽古した者 (年齢 15 才以上)	○徒手技法 (座技・半身半立・立技で面・肩・胸・肘・手・後な				
弐段	初段允可後 1 年以上 経過した者 (稽古日数 200 日以上)	○上記に 短刀取・二人掛けを加える				
参段	弐段允可後 2 年以上 経過した者 (稽古日数 300 日以上)	○上記に 太刀取・杖取・多人数掛けを加える				
四段	参段允可後 3 年以上 経過した者 (稽古日数 400 日以上)	○上記に基づいて 自由技を加える				

※摘要	<p>◎受験資格日数をよく厳守して、審査の届けは受験日の三日前までに 審査料を添えて提出する。</p> <p>◎感想文及び小論文は、審査用紙に添えて提出する。</p> <p>◎暑中稽古・寒中稽古の皆勤を考慮に入れる。</p> <p>◎初段受験資格者の年齢は満 15 才以上、四段は満 22 才以上とする。</p>
-----	--

審査内容								
五教	四方投げ	入身投げ	小手返し	天地投げ	回転投げ	自由技 (選択)	呼吸法	
	○片手取	○正面打					○座技	
	○横面打	○正面打					○座技	
	○両手取 ○横面打	○正面打・突		○両手取			○座技	
	○片手取 (半身半立)	○正面打・突 (立技) ○片手取		○両手取	○片手取	○片手取	○座技	
○横面打	○片手取 ○両手取 (半身半立 および立技)	○正面打・突 ○片手取		○両手取	○正面打・突 ○片手取	○片手取 ○両手取 ○諸手取	○座技 ○立技	

ど各部の技)

	○合気道に関する感想文を提出する
	○合気道に関する感想文を提出する (課題を指定する)
	○合気道に関する小論文を提出する

<p>◎審査は主たる稽古道場で受験することを原則とする。 ただし、やむを得ぬ事情で他の道場において審査を希望する場合は、両道場の指導責任者の許可を必要とする。</p>	<p>◎受身の相手を選ぶ場合には、 原則として同じ段級の者とする。</p> <p>◎審査員の「止め」のかかるまで 同一技を左右・裏表数回行う。</p>
---	---

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』
合気道編

【執筆・監修】

公益財団法人 合気会

【協力者】

立木 幸敏	国際武道大学 教授
佐藤 貴	東京都立農産高等学校 保健体育科 主任教諭
栗林 孝典	合気道本部道場 指導部師範
金澤 威	合気道本部道場 指導部師範
鈴木 俊雄	合気道本部道場 指導部師範
日野 皓正	合気道本部道場 指導部師範
梅津 翔	合気道本部道場 指導部師範
桑原 将太	合気道本部道場 指導部指導員
藤田すみれ	合気道本部道場 指導部指導員
中村 仁美	合気道本部道場 指導部指導員
有馬 隼人	合気道本部道場 指導部指導員
深浦 徹也	合気道本部道場 指導部指導員
飯原 宏亨	合気道本部道場 総務部

【参考文献】

- 日本武道協議会『中学校武道必修化指導書』平成 29 年 5 月
- 公益財団法人合気会『中学校体育実技指導資料 合気道指導の手引』第 3 版令和元年 10 月
- 植芝盛平監修、植芝吉祥丸著『合気道技法（復刻版）』平成 19 年 11 月
- 植芝守央『改訂新版 規範 合気道（基本編）』平成 25 年 6 月
- 植芝守央『改訂新版 規範 合気道（応用編）』平成 23 年 6 月
- 植芝充央『合気道入門』平成 31 年 4 月

武道憲章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髄から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目的)

第一条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(稽古)

第二条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

(試合)

第三条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道場)

第四条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指導)

第五条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普及)

第六条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

あとがき

刊行総括責任者 吉川 英夫

勝ち負けではなく、少年少女の健全育成を目的に、「安全で、楽しく、充実した武道指導」を目指して、武道9種目の少年少女指導書を刊行しよう。

日本武道協議会が令和4年4月に設立45周年を迎えるのを機に、記念事業として広く少年少女武道指導者を対象とした「指導書」を刊行することとなったのが、令和元年度当初のことでした。長年現場指導を経験された学識経験者と、日本武道協議会加盟9団体から実行委員の先生方をご推薦いただき、日本武道館事務局内に三藤芳生常任理事・事務局長（当時）を中心とした12名のプロジェクトチームを立ち上げました。準備委員会での検討を経て、次の三つの目的を定めました。

- 1、武道で少年少女を立派に育てる
- 2、少年少女武道を活性化し、武道人口の増加を図る
- 3、将来の小学校高学年への武道導入の布石とする

そして、「勝ち負けではなく、健全育成に重点を置いた指導書」「武道経験のない先生にも使える指導書」「小から中・高・大と継続実施できる指導書」「小学生指導にも中学生指導にも使える教育的な指導書」を編集方針としました。

この背景には、少年少女武道人口減少という大きな課題があります。出生数が毎年過去最少を更新しているとおり、日本では少子化が確実に進んでいます。一方、指導者の高齢化により町道場、スポーツ少年団などは減少傾向にあり、地方では過疎化が進んで小中学校の統廃合によって部活動が成立しないという状況が起こっていると聞いています。その他にも、習い事やスポーツの選択肢の増加、保護者の意識の変化、学力偏重、価値観の多様化など、社会と子どもをとりまく環境が昔とくらべて大きく変化しています。

このような中で、私たちの願いは、「武道で子どもたちが立派に育つこと」です。「武道をやって良かったと思う少年少女を一人でも増やすこと」です。それには、武道で良い指導が行われることが大事であり、良き指導者の育成が大切です。町道場やスポーツ少年団などの地域指導者、授業、部活動での教員、外部指導者など多くの武道指導者が日々、子どもたちの指導にあたっておられます。その指導現場で生かしていただきたいと、この事業が企画されました。

令和2年度からは実行委員会を結成し、各道において実行委員の先生を中心に令和4年4月の刊行に向けた具体的な作業に入りました。同時に、日本武道館発行の月刊「武道」誌上で、連動企画として特集「武道で少年少女を立派に育てよう」を連載し、各道の現状と課題の確認、活性化策の取り組みを紹介しました。

途中、令和元年度末頃に発生した新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響を受け、作業を休止せざるを得ない状況がしばらく続きました。各道においても大会・講習会等の中止や延期など、すべての活動が止まってしまいました。この時は、刊行に関わる私たち全員にとっても、「自然体」「平常心」の実践が試されているように感じました。しかし、新型コロナ収束後の作業再開の際は、各実行委員の先生方と日本武道館プロジェクトメンバーは以前と変わらぬ熱意で粘り強く作業を進め、今般、ようやく刊行の運びとなりました。この間、デジタル活用が大きく進展したことに伴い、本指導書・映像集をインターネットで広く公開することとし、QRコードを取り入れ動画がより視聴しやすいように工夫しました。

日本の未来は、子どもたちの双肩にかかっています。本指導書が全国各地の武道指導現場において活用され、武道で子どもたちが立派に育つよう願ってやみません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました学識経験者委員の田中裕之先生、各道実行委員の先生方、武道編にご執筆いただいた先生方、委員の仲間たち、印刷製本の（株）三友社、映像制作の（株）クエスト、イラスト制作の（株）集賢舎と（有）デザイン春秋会、サイトページ制作・運営の（株）ブレインズ・ネットワークの皆様は厚く御礼を申し上げ、本書が少年少女武道の活性化に役立つことを切に願い、後記といたします。

令和6年12月吉日

（公益財団法人日本武道館常任理事・事務局長 日本武道協議会常任理事）

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』
刊行委員会

〈日本武道館プロジェクトメンバー〉

総括責任者

(公財)日本武道館常任理事・事務局長 吉川 英夫

副責任者 事務次長

片岡 正徳

振興部長

永嶋 信哉

教育文化部長

三好 秀明

振興部副参事・振興課長

端 春彦

教育文化部副参事・出版広報課長

中島 昭博

教育文化課主事

和田 健

教育文化課主事

松尾 貴之

業務課主事

田谷 将俊

振興課主事

沢登 英徳

普及課副主事

末吉 潤

研修センター主任

石井 政利

普及課主任

松林 裕樹

総務課主任

白石 智之

出版広報課主任

大倉 優貴

〈実行委員〉

学識経験者

(公財)全日本柔道連盟

田中 裕之

連盟・団体推薦実行委員

(公財)全日本柔道連盟

竹澤 稔裕

(公財)全日本剣道連盟

百鬼 史訓

(公財)全日本弓道連盟

桑田 秀子

(公財)日本相撲連盟

桑森 真介

(公財)全日本空手道連盟

日下 修次

(公財)合気会

金澤 威

(一財)少林寺拳法連盟

谷 聡士

(公財)全日本なぎなた連盟

今浦 千信

(公社)全日本銃剣道連盟

衛藤 敬輔

映像監督

北原 直哉

印刷・製本担当

西野 浩史

映像制作担当

山口 一也

(株式会社三友社)

安達 直人

(株式会社クエスト)

後閑 信弥

玉川 美里

サイトページ制作・

大村 洋隆

イラスト制作担当

関 美奈子

運営担当

茂手木 史

(株式会社集賛舎)

完倉 正師

小原 怜

(有限会社デザイン春秋会)

國分 薫

(株式会社ブレインズ・ネットワーク)

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』

令和 7 年 2 月 1 日 初版第 1 刷 印刷

令和 7 年 2 月 17 日 初版第 1 刷 発行

発行人 川 端 達 夫

編集人 吉 川 英 夫

発行所 日本武道協議会

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3 日本武道館内

TEL 03-3216-5134 / FAX 03-3216-5117

印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

< 非売品 >

