

I 章 空手道の特性とねらい



第1節 空手道の特性

空手道は、沖縄において我が国独自の「徒手空拳」の武術として発展し、国内に普及する過程において、日本古来の武道の精神を継承しながら、術から道に発展した我が国固有の武道である。空手道は、本来人間の持つ基本的欲求のなかの安全の欲求を充足させること、すなわち害意を持った相手から身を護る自己防衛動作を発祥の起源としている。“空手に先手なし”という空手道固有の考え方、行動の仕方がこれを示している。空手道がスポーツ的要素を加味して競技として普及振興したのは比較的新しく、今日では正義を重んじ、平和を愛する精神を基本としている。

空手道には、空手道特有の立ち方と「基本の受け」と「基本の突き」がありこれを基本動作として学び、これらの技能を組み合わせる相手の攻撃を想定して構成された「形」と、相対する二人が相手の動きに応じて互いに自由に攻め合い、攻防の技能を競い合う「組手」がある。空手道は、性別・年齢を問わず個人の体力に応じて誰でも行うことができる。近年、女性の間でも空手道を愛好する人々が急速に増加し、競技人口の増加が著しい。また、身体活動の不足と精神面でのもろさを指摘される現代社会のなかでは、それらを補う手段として空手道に親しむ人々が多くなっている。さらに、一人でも、限られた狭い場所でも練習できるため、多くの人にとって、生涯にわたって実践しやすい運動要素を持っていることも空手道の特性のひとつとしてあげることができる。

1. 身体的発育の特徴

ここでいう児童期とは、小学生（6歳から12歳）である。児童期の身体的特徴や体力、運動能力については、文部科学省が1964年（昭和39年）より実施している「体力、運動能力テスト」報告書によって知ることができる。平成30年度の握力、50m走、持久走、立ち幅とび、ボール投げを、水準の高かった昭和60年頃と比較すると、最近10年では、男女のボール投げ及び握力において低下傾向にある。長座体前屈、上体起こしなどの柔軟性が低下していることがわかる。柔軟性の低下は身体の可動範囲が狭まるため運動表現が乏しくなりうまく運動できなくなるだけでなく、ケガの発生を招くことになる。

また、握力や上体起こしなどの筋力系が低下していることから正しい姿勢が取れない。歩行においても正しい姿勢で歩けないということになれば、膝痛や腰痛を引き起こす原因にもなってくる。この時期の体格や体力、運動能力については、性差が少ないため指導形態としては「男女共習」でよいと思われる。「運動は発達刺激」であることから児童期では偏らない種々の運動（刺激）を与えることが必要である。体力面で考えると、筋力、瞬発力、持久力を高める運動は大切であるが児童期では調整力（敏捷性、平衡性、巧緻性）や柔軟性を養うようなものを選ぶことも重要である。空手道は、全身的な動きが多く身体全体をバランスよく使用することから児童期の運動としてたいへん適していると考えられる。

2. 精神的発達の特徴

児童にとって空手道は、初めて体験する身体活動であるから、生涯スポーツへの動機づけとしても重要な出会いになる。指導方法を誤れば「運動嫌い」や「空手嫌い」の子どもをつくりだすことになるからである。そのような意味からも指導者は十分な準備と配慮が必要となる。ここでは、小学生中学年（小学3、4年生）および小学生高学年（小学5、6年生）を指導の対象として考えた。この時期の特徴は、性格的にはたいへん素直であるが他人との比較で自分の能力に疑問を感じ仲間と同じように運動しても、達成感を味わうことができないと劣等感を抱いたりする。また、交友関係も集団化しやすい時期である。緊張感を持続するいわゆる「集中力」の持続時間も指導方法により格段に伸びるものと考えられる。

かつて、子どもたちは地域社会において「野外遊び」という名のもとに学年を超えた集団のなかで年長者の指示で動き、野外で遊ぶなかで体力や免疫力を高めるだけでなく、指導力や思いやりを学ぶという伝

統的な「子どもクラブ」があった。現代社会ではそういう環境・場面は望めないが学校の教科体育やスポーツ少年団、地域の空手道場などがその役割を担う時ではないだろうか。グループを作りリーダーを定めて課題を与えることで指導力や協調性が培われるだけでなく、思いやりなど心の教育に大きな影響与える重要な時期であると考えられる。

まとめ

- ① 左右対称な動きが多く、身体全体をバランスよく使用して均等な発育・発達を促す。
- ② 基本、形、組手の学習を通じて、協調性・判断力・創造性・想像力・決断力が養われる。
- ③ 基本練習や競技形式の活動では、相手を尊重する態度、礼儀、公正な態度を養うことができる。

第2節 武道・スポーツとしての空手道

1. 武道と日本人

今日、世界の人々の間で多くのスポーツが行われている。それらのスポーツでは、そのスポーツが発祥した国の人々の「ものの考え方」や「行動の仕方」が、そのスポーツの規則やマナーとして大切にされている。例えば、ラグビーでは試合終了をノーサイドと称し、試合が終われば敵も味方もないとする考え方などは、英国人の「ものの考え方」や「行動の仕方」の表れといえる。同様に、日本人の「ものの考え方」や「行動の仕方」が内在している運動として武道をあげることができる。我が国の伝統的な運動文化である武道を、学校における教育の内容として重視していくことは、我が国の文化や伝統を尊重する観点のもとより、これからの国際社会の急激な進展に呼应し、グローバルな人材を育成していく立場からも有意義なことである。

2. 武道とスポーツ

武道とスポーツの性格には共通する部分が多いが、人間形成を目指す教育として武道はスポーツと異なるという主張もある。確かに武道では、伝統的に精神的な面を尊重する考え方が重視されており、欧米で発祥したスポーツと比較して、より修養的、鍛錬的な要素を強く持っている。

スポーツは、本来活動自体を楽しむことを目的とする運動であり、それぞれ固有の技能、規則、行動の仕方がある。スポーツは、おおむね個人的、対人的、集団的なものに分けることができるが、空手道は、対人的スポーツの中でも護身術のスポーツとしての特徴を持つものとしてとらえることができる。

空手道は、このような性格を持つ一方、沖縄で発祥した我が国固有の武技のひとつとして発達してきた経緯を持っている。したがって、空手道指導にあたっては、日本古来の伝統的な行動を重視した運動としての特性に着目した指導が大切となる。

3. 武道と礼

我が国の武道における「礼」は、スポーツにおける行動の仕方とは異なると考え方がされる。武道では、試合などにおける激しい攻防の後、まだ心理的な興奮が治まっていないときでも、その興奮を抑えて、正しい形で丁寧な礼を行うことが求められる。礼を重んじ、その形式に従うことは、自己を制御するとともに相手を尊重する態度を形に表すことであり、その自己制御が人間形成にとって重要な要素であると考えられている。

4. 武道と勝敗

スポーツの試合では、勝者とその喜びを敗者の面前で過大に表すことがあるが、武道ではこのようなことは慎むべきこととされており、相手に対する思いやりが極めて重視される。

武道における試合を行う者の関係は、「道」（人間としての生き方、在り方）を共に学び合う仲間同士であり、敵と味方という対立的なものではないという考え方がある。自分が勝つことができた試合が成立したのは、共に学び合う相手があったからであり、さらに互いが目指す目標は「道」を極めることであって、試合の勝敗にこだわることは慎むべきであるという考え方が重視されている。

空手道を学ぶ意義

①空手道固有の楽しさや喜びに触れる。

- ・古来より受け継がれてきた形（相手を想定し、受け・突きの基本動作、呼吸法を鍛錬するもの）を演武することにより、技の極め、威力、気迫、スピード、切れを競うことができる。

②伝統的な行動の仕方を身につける。

- ・空手道を学び、武道の特性や文化に触れることを通して、礼法、礼儀（マナー）などを身につけることができる。

③心身の健全な育成を目指す。

- ・空手道は全身運動であり、筋力、持久力、柔軟性、巧緻性など体力を総合的に高めることができる。
- ・相手への感謝の気持ちや相手を尊重するなど「礼の心」を学ぶことができる。