

Ⅱ章 少年少女の空手道指導

第1節 少年少女指導のねらい

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、小学校・中学校の児童、生徒の体力や運動能力では、昭和60年ごろを境に走る力、投げる力、握力などは、全年代において低下の一途をたどっており、社会問題となって久しい。また、文部科学省は生涯スポーツの実践を奨励しているが全国的な盛り上がりに至っていない。

子どもの体力や運動能力が低下している要因の1つとして、運動時間との関連が考えられる。平成30年度の文部科学省の調査では、小学生の1週間の総運動時間（保健・体育の授業を除く）が1時間（60分）に満たない子どもの割合が高いという調査結果がある。子どもは本来、野外遊びやスポーツといった身体を動かすことは大好きだが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が子どもたちの遊び時間を奪い、運動時間の減少に拍車をかけた。このことが、学校体育授業への苦手意識やスポーツ嫌いの子どもを増やしたのではないかと懸念される。このままの状態が続けば日本人の体力や運動能力は世界の下位になることが懸念される。真に健康で明るい社会を築くために幼少年期の子どもの体力づくりや運動能力の向上について真剣に向き合う時である。

しかし、現実には、子どもの体力は低下を続けており、子どもたちの健康への悪影響、気力の低下などが懸念される。また、このまま子どもが成人した場合、国民の健康水準も同様の結果をみることになり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下など、心身の健康に不安を抱える人々が増え、社会全体の活力が失われる事態が危惧されている。

子どもの小学校時代の運動体験が、その後の健康で豊かな人生を大きく左右することは誰もが認めるところであり、この時期に専門の指導者に指導を受けることによって運動能力が開発され、運動の仕方、楽しみ方を身につけることができ、「生涯体育・スポーツ」の実現を可能にすると考えられる。

私たち公益財団法人全日本空手道連盟では、空手道の授業や練習を通して児童、生徒の体力や運動能力の向上をはかり、「礼」と「節」の精神を涵養することを目標としている。「礼」とは、人を敬い人に感謝し、社会秩序を保つ理念であり、「節」とは、善悪の判断ができ、自己を律する節度であり、この精神を規範として心身のバランスのとれた人間形成に至る大事な側面をしっかりと支え、教育実践に寄与するものである。

第2節 児童期の身体的発育と精神的発達に及ぼす影響

1. 身体的な発育への効果

空手道の立ち方や構えからはじまる基本動作、また練習に付随する補助運動があり、補強運動のなかで行う「歩く」「走る」「跳ぶ」などの運動は、体力を養い、健康を増進させるだけでなく、さらに発展した形技能や対人的技能の練習や習熟に役立つ。空手道の運動・動作には、他の運動にない特徴が見られる。それは、利き腕、利き足のみを発達させるのではなく、左右を均等に使用する動きが多いため、身体全体をバランスよく発達させるところにある。すなわち、調和のとれた身体的発育に効果があり、調整力（敏捷性、平衡性、巧緻性）や柔軟性の向上につながる。さらに、全身運動のため、瞬発力・筋持久力・全身持久力などを養うことができる。

2. 精神的な発達への効果

学校における同年齢、異年齢の集団のなかでは、社会的人間関係づくりが求められ、対人関係や社会に適応する能力が養われていく。このような環境のなかで協調性・判断力・創造性・想像力が養われると同

時に、児童間の友情、信頼感が生まれ、自主性・自発性の向上につながる。

以上の身体的、精神的な発育発達への効果や、空手道の特性やスポーツとしての対人形式の組手競技と、演武形式の形競技は、いずれも徒手で行うという特性を持っており、学習指導との関連を考慮するなかで、次のように技能の特性をまとめることができる。

- (1) 多種多様な動きが多く、身体全体をバランスよく使用する。
- (2) 相手の動きに応じて自由に攻防し合う「組手」と、相手の動きを想定し構成された「形」がある。
- (3) 協調性・思考力・判断力・表現力・創造性・想像力が養われる。また、空手道特有の勇気、決断力などを養うことができる。練習や試合では、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。

3. 空手道の楽しさや魅力

—児童から見た空手道の楽しさや魅力からその特性に触れる—

これまでの空手道指導においては、礼法から始まり、運動の構造的特性や効果的特性に価値をおく考えのもとに、運動技能の習熟の程度や運動課題の達成の程度、心身の鍛錬面などが重視されてきた。しかし、生涯体育・スポーツを志向するこれからの学習指導や地域スポーツ指導においては児童自身が空手道のどこに楽しさや魅力を感じているかということに着目していく必要がある。したがって小学校において「空手道」を取り扱う場合は、空手道の楽しさや喜びが味わえる授業、楽しさや魅力のある授業の展開が大切である。

基本動作や対人的技能を身につけ、さらにその技能を使っていろいろな練習や、試合ができるようになると一層楽しさや喜びを味わうことができる。空手道の指導においてはその特性を踏まえ、児童が運動に親しむ態度を培うとともに健康の増進や体力づくりに効果的な指導を展開していく必要がある。

第3節 空手道指導のねらい

空手道指導のねらいは、「生涯体育・スポーツの基礎を培う」「体力の向上をはかる」を重視した体育の目標に沿うとともに、空手道の特性に触れさせるという観点からとらえることが大切である。

小学校では、空手道を初めて学習する児童が大部分であることを考慮して指導することが重要である。基本動作を正しく学習させることは大切であるが、鍛練の内容にならないように配慮する必要がある。そのためは、遊びのなかに児童の自発的、自主的態を生かす指導を工夫していくことが大切である。また、空手道の学習で興味をおぼえ、地域社会の場（町道場やスポーツ少年団）でさらに学びたいと思うような魅力的な空手道指導を目指すことが望ましい。これらの課題と空手道の特性から学習内容や指導のねらいを次のように示すことができる。

- (1) 礼法を身につけるとともに人を敬い人に感謝して、社会の秩序を保つ行動ができるようにする。
- (2) 空手道の学習を通して健康・体力の増進を図り、仲間と協力して、身体を動かすことの楽しさを体験させる。
- (3) 技能の習得段階に応じて、形や組手を取り入れ、形技能や対人技能（約束組手・自由組手）の楽しさや、喜びを味わわせ、自主的・積極的な学習ができるようにする。
- (4) 空手道の構え、立ち方、受け、突き、蹴りなどの基本動作を学び形や組手ができるようにする。
- (5) 空手道の学習を通して、調整力（敏捷性、平衡性、巧緻性）や柔軟性・瞬発力・持久力を養うようにする。
- (6) 役割を分担し、互いに協力して練習や試合を行う態度を養う。規則や決まりを守り、正しい練習の仕方を理解したうえで、健康・安全に留意して行う態度を身につける。

礼法の指導

- ①相手を尊重する。
 - ・共に練習、試合をした相手に敬意を払う。
 - ②相手への感謝の気持ちを持たせる。
 - ・対人競技の空手道では、相手は「競争相手」であり、「お互いを高めあうパートナー」でもある。
 - ③自分を律する。
 - ・心を静め、粗雑な行為を防止する。
 - ・勝敗にかかわらず、相手を思いやる気持ちを持たせる。
- ※これらの考え方を心の中で思うだけでなく、動作により自分の心を確認、相手に心を伝える方法として礼をする。