

QRコードによる映像解説付き

少年少女武道指導書

少林寺拳法

日本武道協議会

一般財団法人 少林寺拳法連盟

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、一所懸命にはげめます。

(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の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



(一財) 少林寺拳法連盟 会長 宗 昂馬

この度、日本武道協議会設立 45 周年を迎えられましたこと、誠におめでとうございます。その記念事業の一環として、少年少女武道指導書が刊行されましたことは、中学校武道必修化のさらなる充実とともに、青少年に対しても普及振興に大いに役立つものだと思います。

平成 24 年度から始まりました中学校武道必修化は、着実に成果が生まれてきていると思います。当時中学生だった方々は、今は社会人として活躍されている年齢になっていることを考えますと、多感な時期に日本古来の伝統文化である武道を学ぶことの意義はますます重要になってきています。

一般財団法人少林寺拳法連盟の基本理念は「半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを」の信念を持って行動できる「人づくり」を普及することにあります。地域でのスポーツ少年団活動、学域での部活動、職域でのクラブ活動など、幅広く少林寺拳法普及活動を展開しておりますが、その中でも特に将来を担う若い世代への普及促進は重要な位置づけにあり、同時に中学校武道授業においても注力しております。

日本武道協議会が制定した武道の定義には「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」とあります。本書は、初めて武道、そして少林寺拳法に触れられる教員・指導者、そして生徒の皆様にとってわかりやすい内容となっています。身体と人格が形成されていく大切な時期に武道を学び経験することは、個々の人格形成や道徳心の向上に繋がることはもちろんのこと、その学びが将来社会で役立てられ、物心ともに平和で豊かな社会の土台になることを願ってやみません。

本書の刊行により、教育現場において教員・指導者の皆様が、少林寺拳法についてより一層理解を深められ、創意工夫のうえ指導現場に臨まれること、そして、青少年、学生の皆様が武道を学ぶ意欲向上に活用いただけますことを心から期待し、挨拶とさせていただきます。

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。

 <h3 style="text-align: center;">少年少女武道指導書</h3>	
指導書HPの 先頭ページへ リンクのQR コード	
少林寺拳法の 先頭ページへ リンクのQR コード	



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)

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される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 少林寺拳法の原点と特性	7	(7)剛法	34
1. 創始者・宗道臣の志	8	(8)柔法	38
2. 志の継承と発展	8	III 章 少年少女に少林寺拳法を指導する意義	51
3. 日本の武道として	9	1. 結果ではなく過程を重視する	52
4. 現代に貫く教育への思い	9	2. 教えの重要性	52
5. 少林寺拳法の特性	9	3. 環境や場の持つ重要性	52
(1)本当の強さ	9	IV 章 少年少女に関わる指導者の心がまえ	55
(2)技術と学科	10	1. 指導者の心がまえ	56
(3)作務	10	2. 個性を尊重する	56
(4)鎮魂行	10	3. 前向きな言葉がけ	56
(5)それぞれの「ねらい」の意義	11	4. 見て、真似させる	56
(6)試験（昇格考試）、大会	12	5. 端的でわかりやすい説明（言葉づかい）	57
(7)基本となる技	12	6. 安全への配慮	57
(8)剛柔一体	12	7. 生涯修行に向けた動機づけ	57
(9)守主攻従	12	V 章 スポーツ少年団などにおける少年少女拳士	
(10)組手主体	12	への指導	59
(11)少林寺拳法の教えの指導（例）	13	1. 拳士の特徴	60
6. 少林寺拳法の用具と施設	14	2. 指導上の留意点	60
(1)柔法マット	14	(1)語彙の選択	60
(2)ボディプロテクター	14	(2)語気・語調の使い分け	60
(3)拳サポーター	14	(3)場面転換	60
(4)その他の防具	14	(4)目途の数値化	60
II 章 修練の基本構成	15	(5)態度教育の重視	60
1. 修練の基本構成	16	(6)基本修練における工夫	61
2. 基本修練	16	(7)法形修練における工夫	61
3. 法形修練または運用法・演武修練	16	(8)運用法修練における工夫	62
4. 講話	17	(9)演武修練における工夫	63
5. 少林寺拳法の主な技能一覧	18	3. 複数指導者体制について	63
6. 礼法・作法	19	VI 章 小学校における少林寺拳法授業	65
(1)脚下照顧	19	1. 対象者の特徴	66
(2)結手立	20	2. 発育「身体の大きさ（量）」・発達「身体	
(3)合掌礼	20	機能（質）」の段階を踏まえた指導の充実と	
(4)座り方と立ち方	21	配慮	66
7. 基本動作	23	3. 評価規準	68
(1)構え	23	4. 学習指導計画例（小学校5・6年 /5 時間）	69
(2)運歩	26	5. 学習指導計画例（小学校5・6年 /2 時間）	70
(3)突き	28		
(4)蹴り	30		
(5)受け	31		
(6)受身	32		

Ⅶ章 外部指導者の心得 ……………	71
1. 学習指導要領に定められた目標を確認	72
2. 道場での指導と授業での指導は異なる	72
3. 生徒の実態把握と指導者の役割分担 …	72
4. 少林寺拳法の特性を生かした授業展開	72
5. テーマを設定し、技と教えを関連づける	72
Ⅷ章 中学校における少林寺拳法授業 ……………	73
1. 保健体育 武道（少林寺拳法）単元指導計画 （8時間）……………	74
(1)単元名……………	74
(2)単元（題材）観……………	74
(3)単元目標……………	74
(4)武道（少林寺拳法）の評価規準……………	75
(5)単元指導計画（8時間）……………	76
(6)指導のポイント……………	77
2. 保健体育 武道（少林寺拳法）単元指導計画 （4時間）……………	78
3. 保健体育 武道（少林寺拳法）単元指導計画 （2時間）……………	80

I 章 少林寺拳法の原点と特性



【I 章】

1. 創始者・宗道臣の志



開祖・宗道臣

少林寺拳法は昭和 22 (1947) 年 10 月、香川県・多度津町において、宗道臣 (1911-1980 年) によって創始された。

宗道臣は、自らの戦争体験の中で“社会を平和に導くのも、戦争に導くのも、指導的立場につく者の質による”という重大な気づきを得る。その後、敗戦直後の日本に帰って来た宗道臣は、街の荒廃や物資の不足だけでなく、人々の心まで荒れ果ててしまっている様子を目の当たりにする。宗道臣は大変な衝撃を受けるとともに、日本人がふたたび世界で尊敬されるようになるために、生涯をかけて教育活動に取り組むことを決意したのであった。

その決意を形にするべく模索を繰り返し、紆余曲折を経て、少林寺拳法の修行による身心の教育を始めたのであった。

その教育によって目指す人間像は、宗道臣の志を反映させた次の 5 点に集約される。

- ・自己の可能性を信じる生き方ができる人
- ・主体性をもった生き方ができる人
- ・他人の幸せを考えて行動できる人
- ・正義感と勇気と慈悲心をもって行動できる人
- ・連帯し協力し合う生き方ができる人

2. 志の継承と発展

草創期より、少林寺拳法は教えと技法を同時に深めていくことを大切にしてきた (拳禅一如)。技法は、上達する喜びや、ともに汗をかく楽しみを包含している。これによって長く人を惹きつけ、その修行の過程に教えを挟み込むことで、体と心を同時に鍛えていくことを目指してきたのである。

また、「連帯」も重要な意識であった。人の質を磨き、より良い社会を作ろうとする仲間を結びつける工夫について、代表的なものを以下に紹介する。

- ・期生…入門月に応じて全員に付与される
- ・会員制度…個人情報とともに修行の進捗が一元管理されている
- ・資格…全世界で基準が統一されている
- ・会報…年 4 回、全会員に配布される
- ・大会…基本ルールが統一されている
- ・名称…登録商標として管理されている
- ・指導者制度…中央による審査制

これらは、時代に応じて形を変えながらも、草創期より継承されてきた少林寺拳法の伝統でもある。2024 年現在、その連帯の輪は、世界 40 の国と地域に広がっている。

2023 年 10 月には、日本武道館において世界大会が開催され、日本含む各国から約 3,000 名が出場した。世界大会は 4 年毎に開催しているが、新型コロナウイルスの影響により、本大会は 6 年振りの開催となった。



宗道臣は1980年に逝去したが、その志とともに、こうした組織運営の要諦は、娘の宗由貴（第二世師家）、孫の宗昂馬（第三世師家／一般財団法人少林寺拳法連盟会長）に継承され、発展を続けている。



第二世師家



第三世師家

[指導者制度について]

一般財団法人少林寺拳法連盟（以下、当連盟という）では、各地の活動団体を「支部」と呼称する。（学校や職域のクラブは「少林寺拳法部」）その長を「支部長」といい、当連盟より適格者に対して委嘱する。

委嘱を受けるにあたっては、当連盟の実施する支部長資格認定研修会を受講し、審査に合格する必要がある。委嘱後は、年一回開催される支部長研修会を受講する義務がある。

なお、スポーツ少年団のように他に必要な資格が生じる場合は、各自で取得する。

3. 日本の武道として

1972年に行われた『日本武道祭』は、三日間にわたって各道を日本武道館に集める盛大な行事で、戦後の日本武道界初の試みとして注目された。これに少林寺拳法も参加、連日1,500人以上の拳士が会場を埋め、多くの方にその存在を認知される重要なターニングポイントとなった。

1977年、武道団体が大同団結しようという趣旨から、少林寺拳法を含む同大会に結集した武道九団体に財団法人日本武道館（現・公益財団法人日本武道館）が加わって、「日本武道協議会」が発足した。

以来、この協議会のメンバーとして、少林寺拳法は日本武道の振興に長らく携わってきた。

近年では、平成24（2012）年度から始まった中学校武道必修化に伴い、少林寺拳法授業の採択希望者のための教材や講座を、各道ならびに日本武道館と連携して展開している。

4. 現代に貫く教育への思い

どのような時代、どのような社会においても、「教育」は最も重要なニーズの一つである。

現代に目を向けると、一見すると生活が豊かになったように見えるものの、インターネット上ではリテラシーの欠落によって傷つく人は絶えず、報道においても人の質を疑うような悪質な事件は後を絶たない。世界ではいまだに紛争が続いている地域もあり、少林寺拳法の目指す人間像の必要性は、敗戦直後に比べて高まっているようにすら思える。

少林寺拳法の修行を通じて思いやり（慈悲心）を育み、自信のない者には勇気を与え、内なる正義感を呼び起こすことは、現代とこれからの社会を生きる少年少女にとって、必ずや有益なものになると確信している。

5. 少林寺拳法の特性

(1) 本当の強さ

少林寺拳法では、相手を叩きのめしたり、自分が優越感を得たりするための強さは求めない。

精神的には、たとえ失敗しても、自己を卑下せず、その失敗から起き上がることのできる人間になることを目指している。

技術面においても、勝つことよりも「負けない」ことが優先であり、あらゆる暴力に対して防衛・反撃する術を習熟する。念のために付け加えるが、現実の暴力に対しては、まず近寄らず、やむを得ない場合に限って備える技術を教えているのであり、反撃そのものは目的ではない。

それでも、使い方を誤れば危険なものになる可能性があるのが少林寺拳法の技術である。そのため、技術の習熟とともに人間性の向上を図ることが重要である。これもまた、技術と学科を同時に修行すること（拳禅一如）を一貫している理由である。

宗道臣の遺した言葉に「半ばは自己の幸せを半ばは他人の幸せを」というものがある。この言

葉通り、修行によって得た力は、誰かのために使うものであるということを常に説いている。

少林寺拳法の考える「本当の強さ」とは、苦境や困難に負けないという自信を持ち、社会や他人のために、正しいと思えることを実行できる力のことを指しているのである。

[宗道臣の講話 (1979年)]

「自分が勝つ必要もないが、負けちゃいけない。いっぺん負けても負けたと思わない。最後に頼りになるのは自分しかない。ええか、いっぺん負けたからいうて、もうクシュンいうてもうたらいかんぞ。」

「弱いものいじめじゃなくて、強い者に嘯かみついて弱い者をかばってやれるようすばらしいリーダーになりたいと、自分でそういうふうにして努力すれば必ずなれる。他人のせいや、家柄や親のせいにするなよ。社会のせいでもない。自分の人生を自分で歩んでいるのだ。」

(2) 技術と学科

少林寺拳法では、修練過程に応じた技術と学科の修得目標が設定されている。技術と学科は、ともに一つひとつ階段を上がるように積み重ねる「漸々修学」の在り方に則り、目標が明確に示されている。

身心両面を養う修練法として、いずれかに偏ることなくバランス良く取り組むことが必要である。また、指導者は拳士の習熟度合いに応じて、臨機応変に技術・学科の指導バランスを調整することが重要である。

(3) 作務

少林寺拳法では、修練の前後に拳士全員で必ず道場の掃除をする。掃除や食事の支度など、いろいろな作業を「作務」と呼び、大切な修行の一つと位置づけている。修練の前の掃除は、気持ちよく修練できる場をつくるという意味をもち、修練後の掃除は、感謝の意味をこめて道場をきれいにしておいて帰宅するという意味をもっている。そのため、この掃除は先輩も後輩も関係なく全員で行

う。この時間は、誰もが初心にかえって、自分の心の掃除をする気持ちで取り組む。

(4) 鎮魂行

少林寺拳法は、健康な体と健全な精神との、バランスのとれた自己を確立するための修行法である。修練の際に全員で鎮魂行を行い、『道訓どうくん』に記された教えの意味を心に刻み確認する。また、鎮魂行の途中で姿勢と呼吸を整える「調息ちようそく」を行う。

このように、肉体的にも精神的にも、準備をして体を動かすことにより、修行の効果が高まる。

[道訓の内容]

道訓は「聖句」「誓願」「道訓」「信条」の4つから構成されており、それぞれが教えの要所を押さえており、一連で読むことで教えの全体像を理解できるものとなっている。

【聖句】

己れこそ己れの寄るべ、己れを措おきて誰に寄るべぞ、良く整えし己れこそ、まこと得がたき寄るべなり。

自ら悪をなさば自ら汚れ、自ら悪をなさざれば自らが浄きよし、浄しも浄からざるも自らのことなり、他者に依よりて浄むることを得ず。

内容) 自分自身を生きる自分こそが、自分の寄るべ。自分を見つめ、そこに内在する可能性を発見すべく努力する。少林寺拳法の拳士が目指す自己確立の原則である。

【誓願】

一、我等此われらこの法を修めるに当り、祖を滅せず師を欺かず、長上を敬い、後輩を侮らず、同志互いに親しみ合い援け合い、協力して道の為につくすことを誓う。

一、我等一切の既往を清算し、初生せきしの赤子として、真純単一に此の法修行に専念す。

一、此の法は、濟生利人の為に修行し、決して自己の名利の為になすことなし。

内容) 少林寺拳法を修行するうえでの心構えであり信念を表した言葉である。「拳士同志が互いに仲良く協力し合い、いつでも新しい気持ちで真剣に修行し、世のため、人のた

め、尽くせる人になるよう努力する」という、自分への誓いである。

【道訓】

道は天より生じ、人の共に由る所とするものなり、その道を得れば、以て進むべく、以て守るべく、その道を失すれば、即ち迷離す、故に道は、須臾も離るべからずと、いう所以なり、人生れて世にある時、人道を尽すを貴ぶ、まさに人道に於て、はずる処なくば、天地の間に立つべし、若し人あり、仁、義、忠、孝、礼の事を尽さざれば、身世に在りと雖も、心は既に死せるなり、生を偷むものと云うべし、凡そ人心は、即ち神なり仏なり、神仏即ち霊なり、心にはずる処なくば、神仏にもはずる処なし、故に一動一静、総て神仏の監察する処、報応昭々として、毫厘も赦さざるなり、故に天地を敬い、神仏に礼し、祖先を奉じ、双親に孝に、国法を守り、師を重んじ、兄弟を愛し、朋友を信じ、宗族相睦み、郷党相結び、夫婦相和し、人の難を救い、急を援け、訓を垂れて人を導き、心を至して道に向い、過を改めて自ら新にし、悪念を断ちて、一切の善事を、信心に奉行すれば、人見ずと雖も、神仏既に早く知りて、福を加え、寿を増し、子孫を益し、病い減り、禍患侵さず、ダーマの加護を得られるべし。

内容) 少林寺拳法の拳士として、人間らしく生きるといふことはどのようなことか。また、どうすれば良いかをより具体的に指し示した教えである。一つひとつ実行するように努力することが大切である。

【信条】

- 一、我等は、魂をダーマよりうけ、身体を父母よりうけたる事を感謝し、報恩の誠をつくさんことを期す。
- 一、我等は、愛民愛郷の精神に則り、世界の平和と福祉に貢献せんことを期す。
- 一、我等は、正義を愛し、人道を重んじ、礼儀を正し、平和を守る真の勇者たることを期す。
- 一、我等は、法を修め、身心を練磨し、同志相親み、相援け、相譲り、協力一致して理想境建設に邁進す。

内容) 少林寺拳法の拳士として、行動と心の在り方を振り返り、日々の実践への決意を新たにす。毎日大きな声で唱えるだけでなく、一つひとつ実行しなければ何にもなりません。



【鎮魂行】

(5) それぞれの「ねらい」の意義

① 礼儀の意味がわかり自発的に実践できる

超情報化社会の今日、コミュニケーション方法は多様性を極めているが、「他者への思いを形にする」という礼の基本はいつの時代にも変わらない普遍的な要素である。若いときから習慣化することが重要である。

少林寺拳法の合掌礼は、相対する仲間同士、どちらも頭を下げない対等（平等）の意識に基づく礼法である。また、合掌の動作は相手への敬意を表す。対等や敬意といった意識は、良い人間関係を築く基本であり、その意義と形を同時に学ぶことができる。

② 護身の心がまえを持ち、実践できる

時代とともに危険の意味合いも変わる。現代では、ケンカのような暴力よりも、交通事故や天災等に対する防衛意識を高めておくことが重要である。

少林寺拳法の道場で行う団体行動や目配りは、未然に危険を察知し、それに対処する行動を迅速かつ的確に実行する訓練でもある。強制的に行うのではなく、意味を伝え、自発的に行動できるよう促すことが重要である。

③ 正中線を整えると同時に効果的に動かすことができる

少林寺拳法に限らず、武道においては肉体の中心を「正中線」と呼ぶ。正中線は人体急所が集中する要所であると同時に、姿勢を保ち合理的に力を発する源ともなる部位である。これを整えることは、運動や生活にも良い影響を与える。

正中線を意識した姿勢をとり、これを下肢の動きによって適切に動かす。

④力の発生する理屈を理解し、実践できる

護身の技法として継承されてきた少林寺拳法は、体格や筋力で劣る者が効果的に力を生み出す技法として成熟している。その要諦は、関節を駆使した回転運動と体重（重心）移動にある。

人体の不思議や自らの体に眠る潜在能力を意識させ、鍛錬によって結果（力）は変わるものであるということ学ぶ。

(6) 試験（昇格考試）、大会

少林寺拳法においては、昇格考試も大会における審査も、その本質は人間完成のための一過程である。勝敗や技の優劣のみを競うための昇格考試や大会となってはいけない。昇格考試や大会は、評価を通して日頃の修練の成果と課題を感じ取り、さらなる成長に向けた自信と意欲を得る場と位置づけている。

指導者も、昇格考試や大会の結果のみを追い求めることなく、日々の修行過程を重視して身心両面の健全な育成を目指して導くことが重要である。体力や体格、健康状態を無視した修練内容、技術レベルに合わない高度な技術の強要、技法の成立要件を無視した見栄えだけの動きなどは、拳士の意欲を減退させたり、健康上の問題を引き起こしたりする危険性があるため、十分に留意しなければならない。

(7) 基本となる技

少林寺拳法は護身の技術として構成しているため、その技法は、完全に防いだあと反撃するという組み立てになっている。基本となる技には、相手の突きや蹴りの攻撃に対して受け・反撃を行う「剛法」と、相手が自分の衣服や手首等をつかむ攻撃に対して、抜きや関節の逆を捕って反撃する「柔法」がある。

① 剛 法

剛法技を練習する場合は、十分に間合いを取り、突きや蹴りを当てないようにするなど、安全に練習できるよう配慮する。

② 柔 法

柔法技を練習する場合には力任せに抜いたり手首をひねったりせず、また倒す技においては先に転がる練習をするなど安全面に配慮する。

(8) 剛柔一体

少林寺拳法の技法には「剛柔一体」という特徴がある。

「剛柔一体」とは、突きや蹴りなどの^{あてみ}当身を用いる「剛法」と、抜きや逆技、投げ技などの「柔法」がそれぞれの要素を発揮しつつ、補足し合ってさらに効果を生む構成になっているということである。また、剛法の中にも柔法の要素が組み込まれたり、柔法の中にも剛法の要素が用いられたりする。

なお、小学生以下が修練する科目では、成長期の身体に及ぼす影響を考慮し、特に柔法において、関節を傷める可能性のある逆技・投げ技の修得範囲を制限している。中学生期では制限していないものの、関節の損傷等について、引き続き指導上の留意が必須である。

(9) 守主攻従

少林寺拳法の技法は「受けから始まり、完全に防いだあと反撃する」という組み立てとなっている。これを「守主攻従」という。

少林寺拳法は、いたずらに人を倒したり傷つけたりするものではない。そのため、精神的理由から自ら攻撃を仕掛けることはなく、また技術的な理由では、「不敗の体勢」を確立することにより「後手必勝の機」をとらえるのに有利になる。

(10) 組手主体

少林寺拳法の技法は、二人一組で行うことを原則としており、これを「組手主体」という。

その理由は、攻防の間合いや虚实、動くものに対する条件など、一人では学べない技術を会得するためである。また、自分だけが上達しようとするのではなく、お互いが協力し合っるとともに上達しようという協調性を養うためである。

(11) 少林寺拳法の教えの指導（例）

教 え	場 面 例	指 導 例
けんぜんいちによ 「拳禅一如」	冬の寒いとき、素足で授業に出たくない生徒がいる場合。	少林寺拳法では「拳」は肉体を表し、「禅」は精神（心）を表す。辛いことを克服することによって、心が鍛えられる。体を鍛えるのと同じように、心を鍛えることが大切である。
りきあいふに 「力愛不二」	授業中、力の強い生徒が突きや蹴りを力の弱い生徒にむやみに使っている場合（いじめ行為でも同じ）。	いくら力が強くても、それをむやみに使えばただの暴力にすぎない。「本当に強い人」は、弱い人に対して優しくできる人である。困っている人がいれば助けることができる人である。
しゅしゅこうじゅう 「守主攻従」	武道において先に攻撃する方が有利か不利かを聞かれた場合。	少林寺拳法の技は、受けてから反撃する技（つかまれてから抜いたり固めたりする技）がほとんどである。自分から攻撃をしないという気持ちの面もあるが、相手の攻撃を守り、相手の弱点を冷静に見極めることによって、正確な反撃を行うことができる。
ふさつかつじん 「不殺活人」	授業中に技を使って相手を倒すことばかり考えている生徒がいる場合。	相手をただ痛めつけるのではなく、冷静にならせて、話し合いで解決ができるようにもっていくことができる。
こうじゅういつたい 「剛柔一体」	突きや蹴りが好きで、授業中に剛法ばかり練習する生徒がいる場合。	少林寺拳法の技は剛法と柔法に分かれているが、その動きの中にそれぞれの要素が入っているので、どちらかだけを練習するより、両方練習した方が上手くなる。
くみてしゅたい 「組手主体」	○1人で練習することが多く、ペアがなかなか組めない生徒がいる場合。 ○相対のとき、体力差があり、力の強い生徒と弱い生徒が組む場合や上達が早い生徒と遅い生徒が組む場合。	○1人で練習することも必要だが、2人で練習する方が間合いの取り方や正確に攻撃・反撃するなどの技が上手くなる。 ○力の強弱や技の上手い・下手があっても、自分ができるからといって相手のことを考えずに練習すると、2人とも上達しない。自分さえよければいいというのではなく、相手に合わせてあげることも大切（協調性）。自分のことだけを考えるのではなく、周りの人のことも考えて行動する（電車の中で大声で話をしないなど）。

6. 少林寺拳法の用具と施設

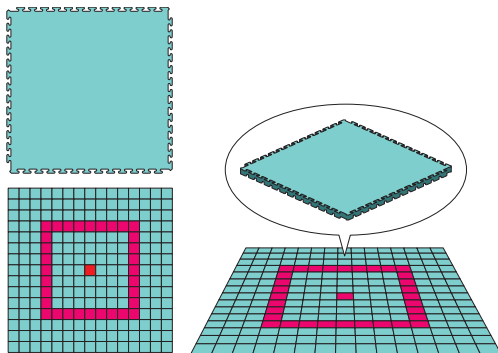
少林寺拳法は一般的な体育館や武道場、片づけられた教室などで活動することが可能である。特別な会場は必要としない。拳士が揃える備品は道衣と帯で、いずれも登録商標を付した指定のものがある。授業として実施する場合には、学校施設にある安全な広い場所を使用し、体操着で行うことができる。

また、以下に紹介する公認の用具を使用することで、さらに修練内容が充実する。

(1) 柔法マット

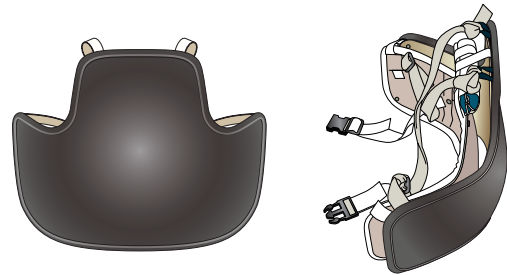
少林寺拳法の投げ技で生じる衝撃を緩和することを目的に開発された専用品である。マット上での動きを妨げることのない適度な固さと高い耐久性が特徴である。

投げ技を用いない初期の段階では、受身全般に対する緩衝材として、あるいは転倒に備えた配慮としても活用することができる。(サイズ/1025×1025×20mm)



(2) ボディプロテクター

中段（腹部正面～側面）を覆う、少林寺拳法の当身に適応した専用品である。攻撃に対して防御力を高めることはもちろん、実際に当てる・当てられるの修練によって、技術の正確性を高めることにも役立つ。



【ボディプロテクター】

(3) 拳サポーター

打撃時に拳を保護するとともに、柔法にもつながられるよう指先を動かせる構造とした専用品である。



(4) その他の防具

体格が充実してきた後に使用するもので、原則、中学生未満の年齢では使用しない。いずれも打撃の衝撃を緩和する目的で開発された専用品である。



Ⅱ章 修練の基本構成



【Ⅱ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。

はじめに

少林寺拳法修練の基本構成は全国共通である。対象者の区別があったり、指導者の個性が反映されていたりしたとしても、同じカリキュラムで修練されているのが少林寺拳法である。

そのため、拳士は転校・転勤・転居などがあっても、道場を変えて修行を継続することが可能となっている。

1. 修練の基本構成

以下は、代表的な構成の一例である。(計90分/休憩を除く)

1. 鎮魂行	15分
2. 準備運動	5分
3. 基本修練	25分
4. 法形修練または 運用法・演武修練	25分
5. 講話	10分
6. 作務	10分

順番が一部入れ替わっても構わないが、おおむね上表に記された配分で各項目を実施する。以下に各項目を詳述する。(1. 鎮魂行、6. 作務については第I章を参照のこと)

2. 基本修練

主に単独で動作を確認する。拳士を整列させ、指導者(または指揮)の号令に合わせて、全員で同じ動作を修練するのが一般的である。

技法の土台となる動作で、一見、単調にも見えるが、奥の深いものでもある。習熟レベルに合わせて視点を付け加えながら深めていく。

[開足中段構(白蓮中段構)からの基本]

両足を肩幅に開いて立ち、左右の手足を交互に使いながら、力の発生する原理・急所をかわす体の使い方などを学ぶ。

[単演基本法形]

定められた形の中に、基本的な突き・蹴り・受けなどが効率的に配置されている。号令(番号)に合わせて定められた動作を行う。初期に学ぶ単演基本法形では、一挙一動作だが、上級の単演基本法形では連続動作が加わっていく。一つひとつ

の正しい動作を覚えた後、次のステップとして全身の連動を意識させる構成となっている。

単演基本法形を二人で行う形(相対)に定めたものもあり、これも基本に含まれる。

[その他の基本]

基本修練は単独に限らず、二人一組(相対)で行う場合もある。逆にいえば、単独で動作を行っていても、常に相手(攻者)がいると意識することが重要である。その他の基本修練として代表的なものに、以下のものがある。

- ・移動基本…前に進む・後ろに退がるなどの運歩を行いながら突き・蹴り・受けなどを行う。
- ・受身…頭や腰などを守りながら前方に転がる前受身/後方に転がる後受身、倒された状態から手を使わずに素早く起上る横転より起上り、手をついて体を伸ばし横に回転する大車輪など。

3. 法形修練または運用法・演武修練

基本で習得した技術を用いて、相手(攻者)に実際攻撃を行ってもらい、対応する修練である。すべて相対になって行うことが前提である。

[法形修練]

予め定められた攻撃の状況に対して、定められた形に対応する。この形を「法形」と呼ぶ。

防御から始まる技法なので、タイミングや体格差などによって、状況が微妙に変わる。形を覚え、習熟が進んだ段階では、そうした微妙な変化にも対応できるよう、守者が動作を調整しながら実施するようにする。

一つひとつの法形には固有の名前がつけられており、名前と動作が一致するよう指導する。

法形は宗道臣の考案によるもので、先達の指導者による研究成果を織り込みながら今日まで継承されてきたものである。この「形」の中で行う動作には必ず意味があり、先手を取られた不利な状況を覆すことのできる原理が込められている。形にのみとらわれず、意味や原理への理解を深めながら指導することが肝要である。

[運用法修練]

特に形を決めず、自由な攻防の中で法形やその

組み合わせ・応用変化などを、どの程度使いこなせるか試してみる過程である。危険な攻防を監視したり、周囲との接触による事故を予防するために、上級者が監督しながら行う。

試してみて通用しなかった技術については、基本に問題があるのか、法形に問題があるのかと検証して自己の課題に気づき、その課題を克服するために活用する。

なお、無差別・無制限な運用法修練は、法形で学んだ形を乱したり、逸脱したりする危険性がある。また、事故やケガにつながる危険性も急激に高まるので、修練する者のレベルや個性・体格に応じて適切な制限を設けながら行うことが重要である。

第I章に紹介した防具を着用することで、事故やケガの危険性を抑えることができるが、決して万能ではない。防具着用の上で行う場合も、節度やマナーを十二分に意識させる必要がある。

そして、最も重要なことは、運用法修練もまた人間完成のための修行の一部であるということである。特に闘争心が高揚される傾向のある修練法なので、精神的に悪い影響があると思われる場合は、その用い方をよく検証すること。

[演武修練]

習得した法形を複数つなぎあわせて、攻者と守者の立場を交代しながら技をかけたり、かけられたりする。技の組み合わせ、つなぎかたに創意工夫を凝らす楽しみがある。

少林寺拳法の草創期より、少林寺拳法がどのようなものを表現する手法として、よく人前で披露されてきた。現在でも、演武を行い、正確性や表現力を評価することが少林寺拳法競技の中心となっている。

演武は予め技を選択して行うものだが、決して「馴れ合い」ではない。演武を構成するにあたっては、防御・反撃を正しく行い、原理原則に反した不自然な動きがないようにするなど、真剣な攻防を行うようにし、習得段階に応じた質実剛健な技術を探求することが重要である。

4. 講話

少林寺拳法の修練時には、指導者が必ず講話を

行う。教えや学科の内容はもちろん、世の中の理^{ことわり}や生き方の規範のようなものまで、指導者が自身の人間性を投影しながら説き聞かせる。

必ずしも一方的に話す必要はなく、拳士に発問したり、意見を述べさせたりするのも良い手法である。指導者の人柄が伝わり、相互理解が深まる機会ととらえ、積極的に行うこと。

[話題の種類]

・学科の設問

読本、科目表に記載のタイトルについて話す。当該ページを拳士に読ませてから、支部長が話すのも良い。

・技術学科

当身の五要素、攻防の間合と機会など、技術習得上必要になる知識について。

・時事問題

子どもでも知っている有名なニュースを取り上げて話す。それに対する支部長としての見解や、開祖語録との紐づけ^{ひも}など。外国の地理を交えながら話すと、子どもたちにとって興味深い。

・自身の少年時代

子どもの頃の話をし、現代との違いや、その頃、少林寺拳法の教えがあればどう変わっていたか、など。現代社会や現代の子どもを批判する内容にならないよう注意。

・拳士の模範的な行動

道場内、あるいは学校・家庭での頑張りを取り上げ、紹介しながら、どこが良かったのか整理して伝える。

5. 少林寺拳法の主な技能一覧

基本諸法	けっしゅだち 結手立			
	がっしょうれい 合掌礼			
	座り方 立ち方	ちゃくざ 着座	あんざ 安座	
	構え	ひだりちゅうだんがまえ 左中段構	かいそくちゅうだんがまえ 開足中段構	みぎちゅうだんがまえ 右中段構
		ひだりはっそうがまえ 左八相構	はっそうがまえ 八相構	みぎはっそうがまえ 右八相構
	うんぽ 運歩	ちどりあし 千鳥足	さしかえあし 差替足	
	突き	じょうだんぎやくづき 上段逆突	じょうだんじゅんづき 上段順突	
		ちゅうだんぎやくづき 中段逆突	ちゅうだんじゅんづき 中段順突	
	蹴り	ちゅうだんぎやくげり 中段逆蹴	ちゅうだんじゅんげり 中段順蹴	
	受け	うちうけ 内受	うわうけ 上受	したうけ 下受
受身	まえうけみ 前受身	うしろうけみ 後受身	おうてん 横転より おきあが 起上り	
基本となる技	ごうほう 剛法	うちうけづき 内受突	うわうけげり 上受蹴	したうけげり 下受蹴
	じゅうほう 柔法	こてぬき 小手抜	きりぬき 切抜	じょうはくぬき 上膊抜
				だいしゃりん 大車輪

6. 礼法・作法

(1) きやつかしようにこ 脚下照顧

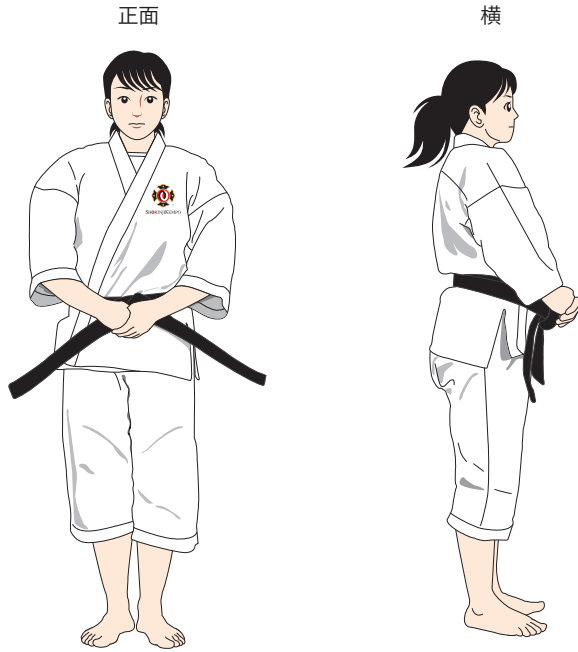
「足下を照らし、顧みる」と書く脚下照顧は、履物をそろえるとともに自分の行いや考え方に対して、それが本当にいいことなのかと自分自身に問いかけ、正しくないことは改めるという教えである。

学校の体育館や靴箱などで、履物をそろえる習慣を身につけ、学校で学んだことを日常生活に生かし、生涯にわたって正しい生き方を実践するという考え方である。



道場（体育館や格技場など）に入る時、出る時は正しい合掌礼を行う。

(2) けっしゅだち
結手立



指導のポイント

- 肩の力を抜き、まっすぐに立つ。 ● かかと踵をつける。
- 手については右記を参考に指導する。
- 少林寺拳法の構えの一つでもある。

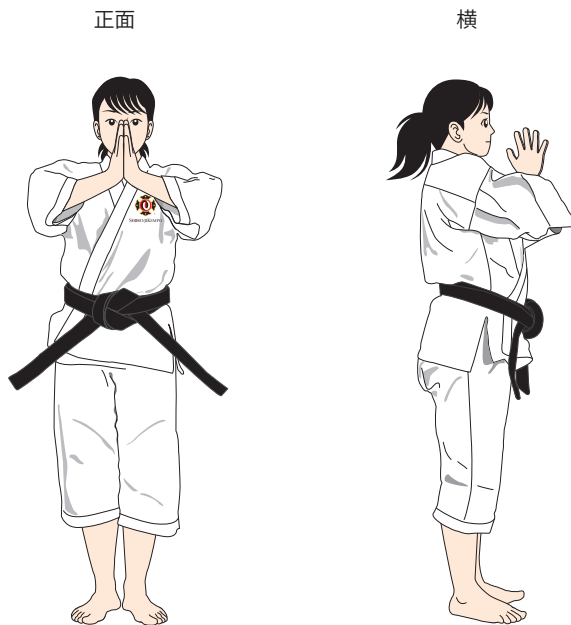
手の拡大 (前から)

手の拡大 (裏から)

手順

- ① 左親指を上にして、親指を交差し、親指の腹を合わせる。
- ② 右の四指を左の四指で包み込む。
- ③ へその少し下に引きつける。

(3) がっしょうらい
合掌礼



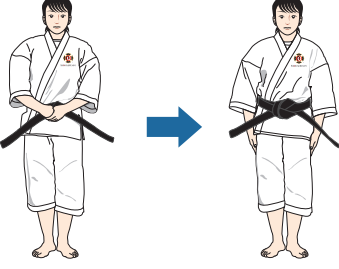
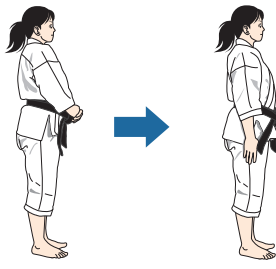






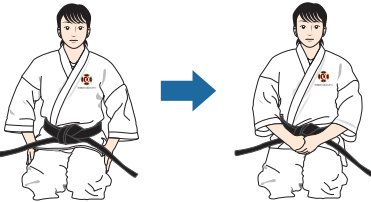
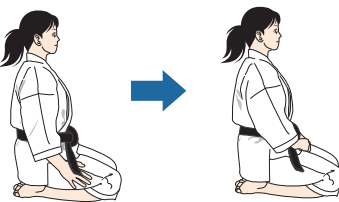
指導のポイント

- 授業においては、授業の最初と終わり、相対での練習など合掌礼であいさつを行う。
例「お願いします」「ありがとうございました」
- 正しい姿勢で行う（おじぎをしない）。
- 心を込めて行い、言葉だけや形だけのあいさつにならないように指導する。
- 少林寺拳法の構えの一つでもある。

合掌礼の行い方

- ① 結手の状態から行う。
- ② 左右の手掌を合わせる。
- ③ 手は、中指の先端が目線の高さになるようにあげ、顔から10cm くらい離す。
- ④ 肘を軽く張る。
- ⑤ 号令は以下のとおり
結手・礼・直れ

(4) 座り方と立ち方



(ア) 着 座			
手順	正面	横	ポイント
①			結手から手をほどく。
②			右足を半歩後ろにひく。
③			つま先を立て、右膝をつく。
④			つま先を立て、両膝をつく。
⑤			足の甲を床につけ、 ^{かかと} 踵にお尻をつけるようにして座り、手を結手にする。

指導のポイント

- 座る際には、手を床につけない。
- 目線を下げない。
- 立つ際は、⑤→①の順に行う。

安座の最初は着座①～④と同様、着座より安座に移行することも可能。

(イ) 安 座





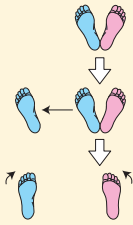

手順	正面	横	ポイント
①			膝立ちの状態から、左ふくらはぎの上に右の脛 <small>すね</small> を乗せる。
②			そのまま後ろに座る。
③			左足を持ち上げ、右足の上にのせる。
④			姿勢を正し、結手する。

指導のポイント

- 座る際には、手を床につけない。
- 目線を下げない。

7. 基本動作

(1) 構え

(ア) 中段構			
名称	右中段構	開足中段構	左中段構
			
手	右	地面と平行よりやや上	高さ：地面と平行よりやや上
	左	胸の高さ	開き：左右が平行になる。
足	右	(前) 前に向ける。	横に開き、左右平行にする。
	左	(後) 左斜めに向ける。	
足幅	歩幅		肩幅
体重	やや後ろ重心		やや後ろ重心
膝	軽く曲げ、いつでも動けるようにする。		
足の動き			

指導のポイント

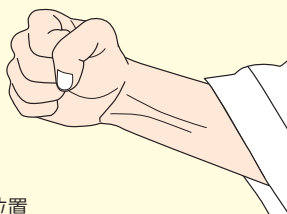
- 力まないようにして構える。
- 突きや蹴りなどを行うためにも、正しい構えを身につけさせる。
- 号令は右表のとおり（予令、動令）。

予 令	動 令
開足中段構	構え！
左（右）中段構	構え！

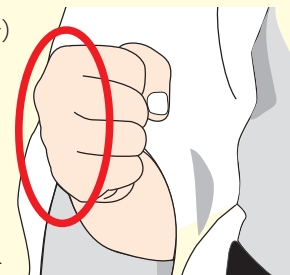
※道場の指導では、以下の号令を用いることが一般的である。

- ・開足中段（予令）、構え（動令）
- ・左（右）中段（予令）、構え（動令）

【拳の握り方】





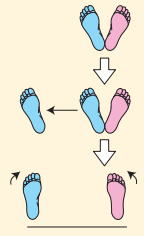



親指の位置

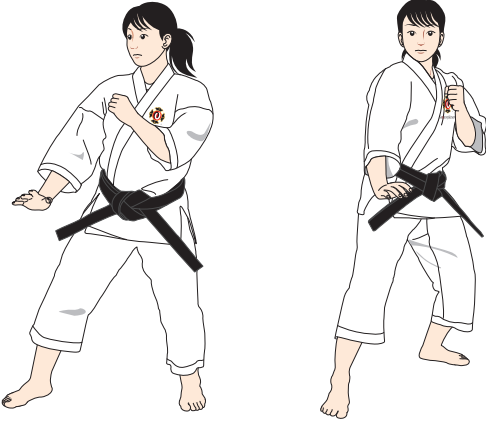
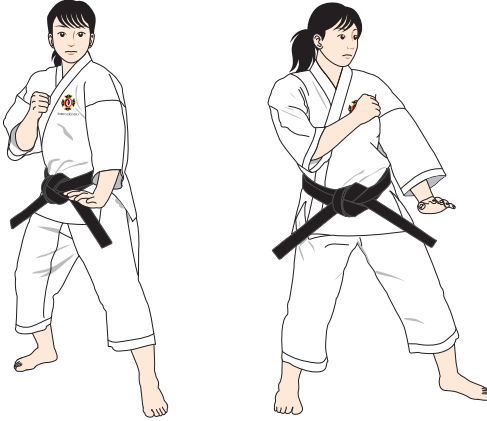




当てる部位

(イ) 八相構

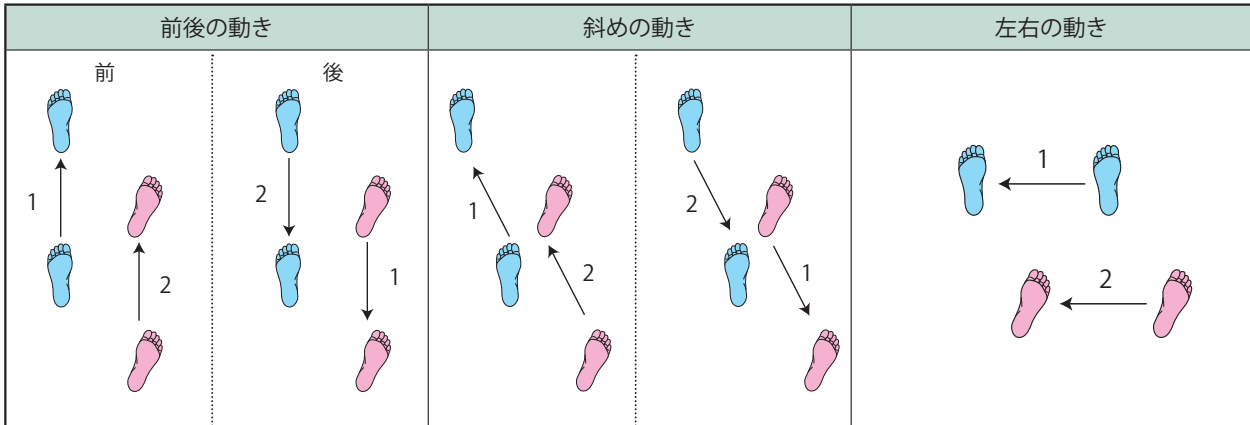
名称		右八相構	八相構	左八相構
				
手	右 左	手を開き、肩に引き寄せる てのひら 掌側をやや狭くする		
足	右	(前) 前に向ける 若干、踵をかかとを浮かす	横に開き、左右平行にする。	(後) 右斜めに向ける
	左	(後) 左斜めに向ける		(前) 前に向ける 若干、踵をかかとを浮かす
足幅	歩幅	肩幅	歩幅	
体重	やや後ろ重心	中心	やや後ろ重心	
膝	軽く曲げ、いつでも動けるようにする			
足の動き				

(ウ) 一字構

名称		右一字構	左一字構
			
手	右	中段構の状態から、 ^{てのひら} 掌を下に向ける 身体から拳一つ分空ける	胸の高さ
	左	胸の高さ	中段構の状態から、 ^{てのひら} 掌を下に向ける 身体から拳一つ分空ける
足	右	(前) 前に向ける	(後) 右斜めに向ける
	左	(後) 左斜めに向ける	(前) 前に向ける
足幅	歩幅	歩幅	
体重	やや後ろ重心	やや後ろ重心	
膝	軽く曲げ、いつでも動けるようにする		
足の動き			

(2) 運歩

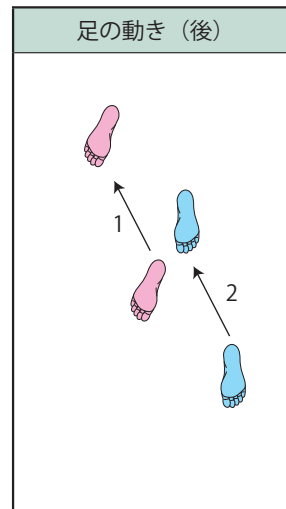
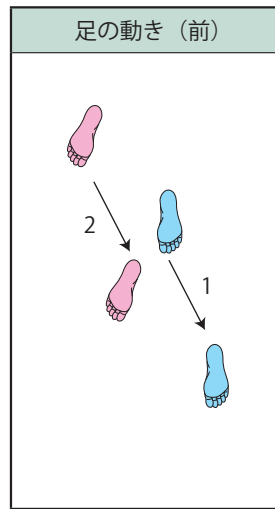
相手との間合をつめたり、あらゆる方向にすばやく動くための足さばき（左中段構の例）。



(ア) 千鳥足

構えた状態から、相手の攻撃をかわすために斜め前、斜め後ろへ動きます。前方に進む場合は、斜め前へ前足を踏み出して、直ちに残った後足を寄せます。後方に退がる場合は、この逆になります。

相手に対し直進しないよう注意しましょう。



【千鳥足】

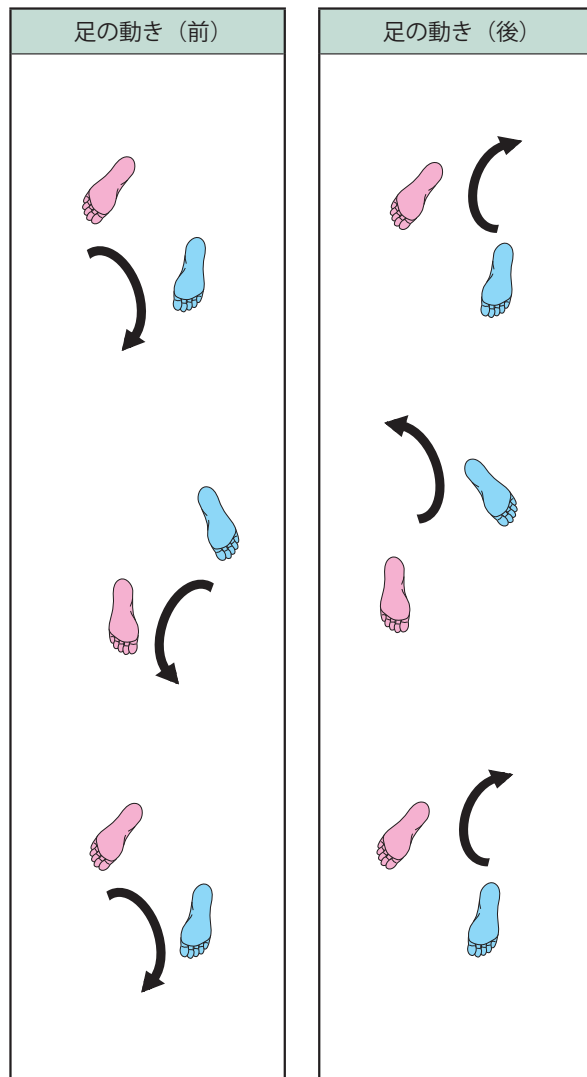
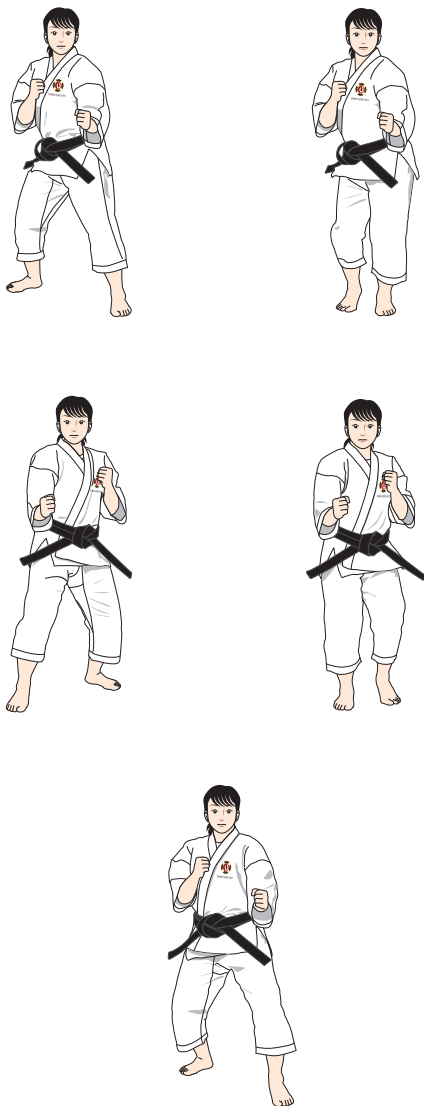


【後千鳥足より上受・蹴上】

(イ) 差替足

構えた状態から、前方に進む場合は、後足を前足よりもさらに前へ差し替えて、構えの左右を逆にしながら、前に進みます。後方に進む場合は、この逆になります。

構えを崩さないように注意しましょう。



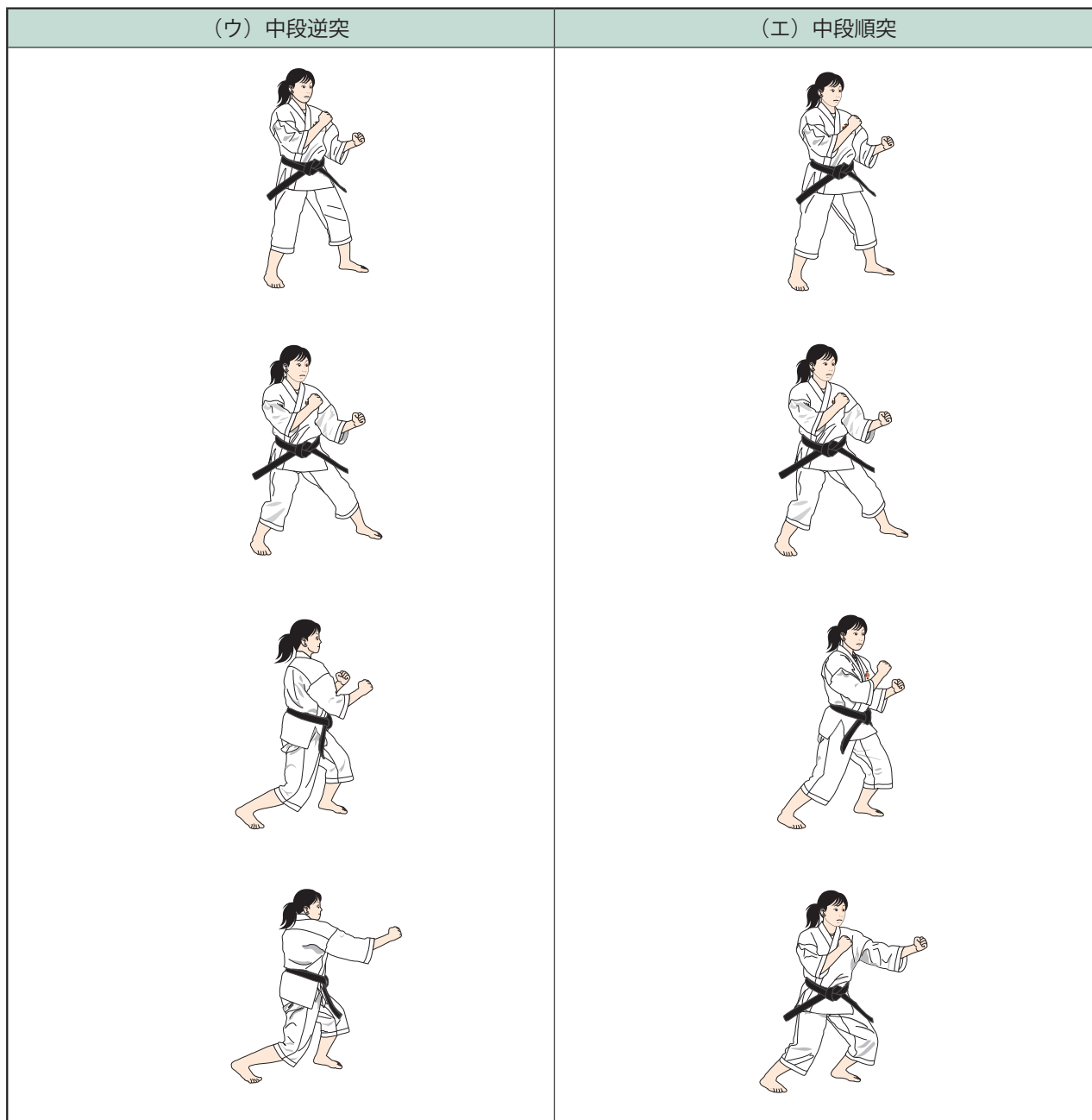
【差替足】



【差替足より上段逆突】

(3) 突き

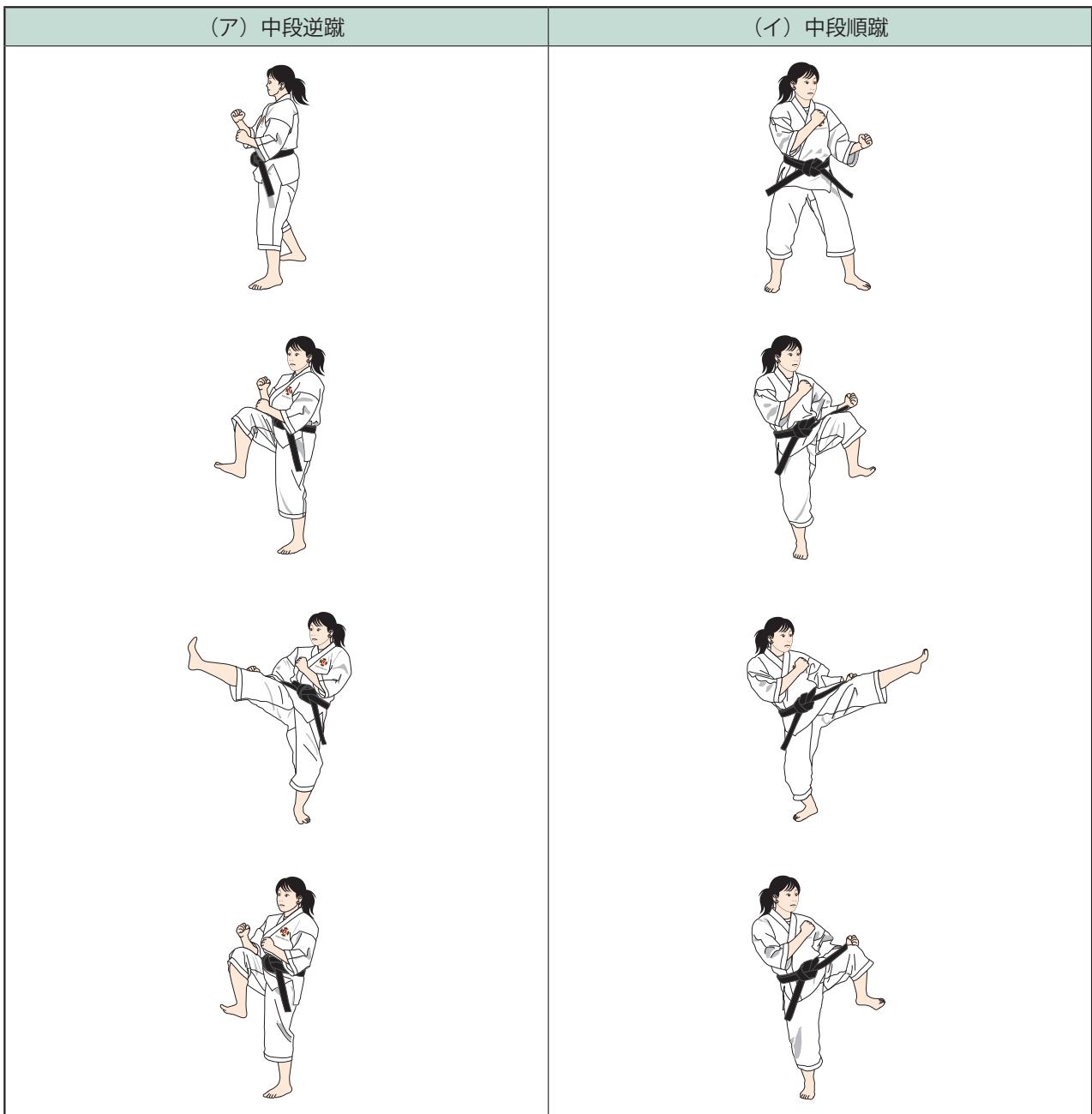




指導のポイント

- 突かない手は胸前につける。
- 肩腰を回転させながら突く。

(4) 蹴り



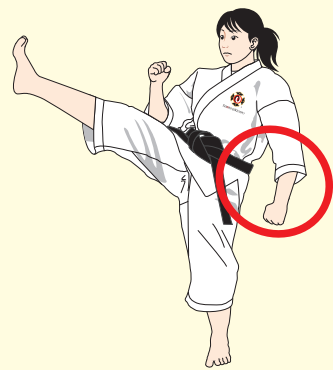
指導のポイント

- 膝を胸に引きつけるようにして蹴る。
- 脇をあけない。
- 蹴り足を引いてからおろす。

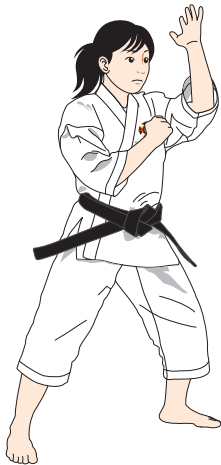


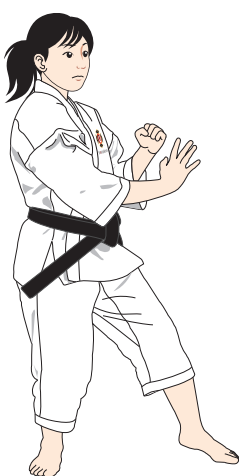
良い例



悪い例



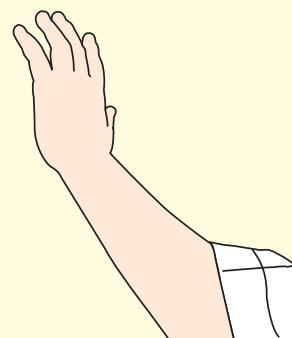
(5) 受け

(ア) 内受	(イ) 上受
	
(ウ) 下受 (前の手)	(エ) 下受 (後の手)
	

指導のポイント

- 五指をしっかりはる。
- 膝を軽く曲げる。

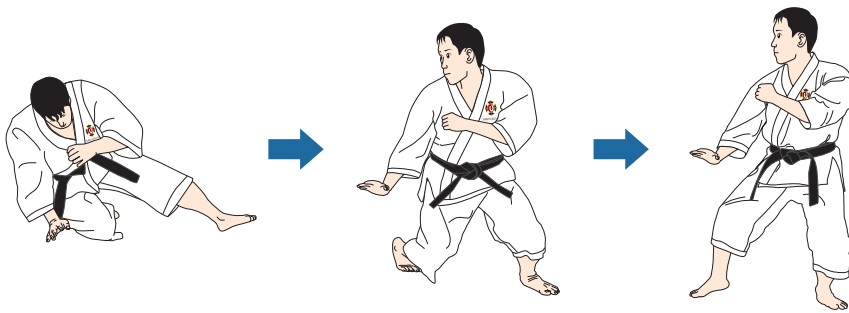
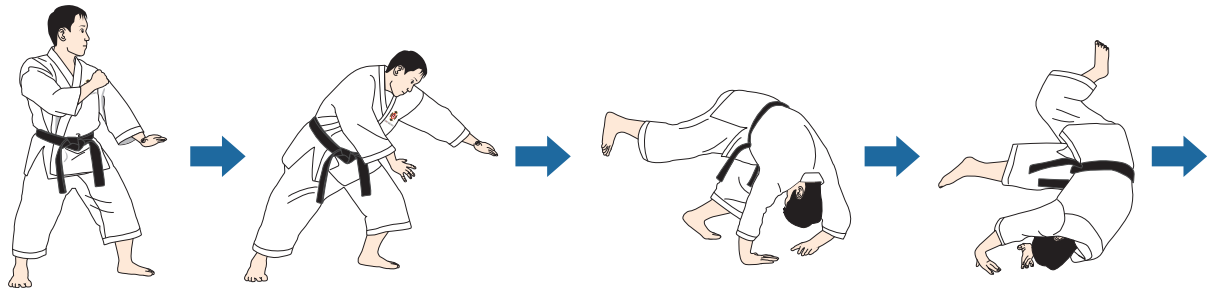
- 腕刀で受ける。



(6) 受身

(ア) 前受身

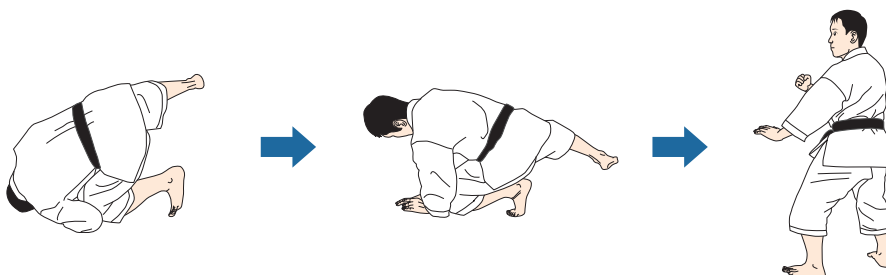
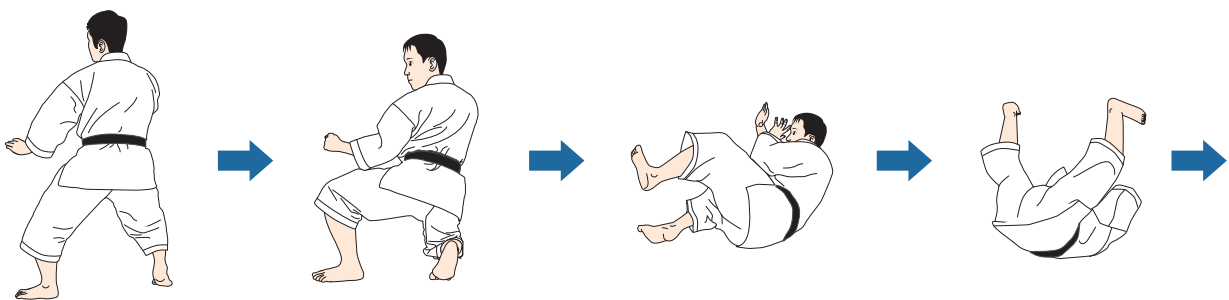
構えた状態から、両手指先を内側に向けて、両手でもって地面と接触するときの衝撃を緩和するようにします。身体全体を丸めるようにして、腕→肩→背→腰→臀部でんぶの順で、頭や腰などを床で打たないように回転します。



【前受身】

(イ) 後受身

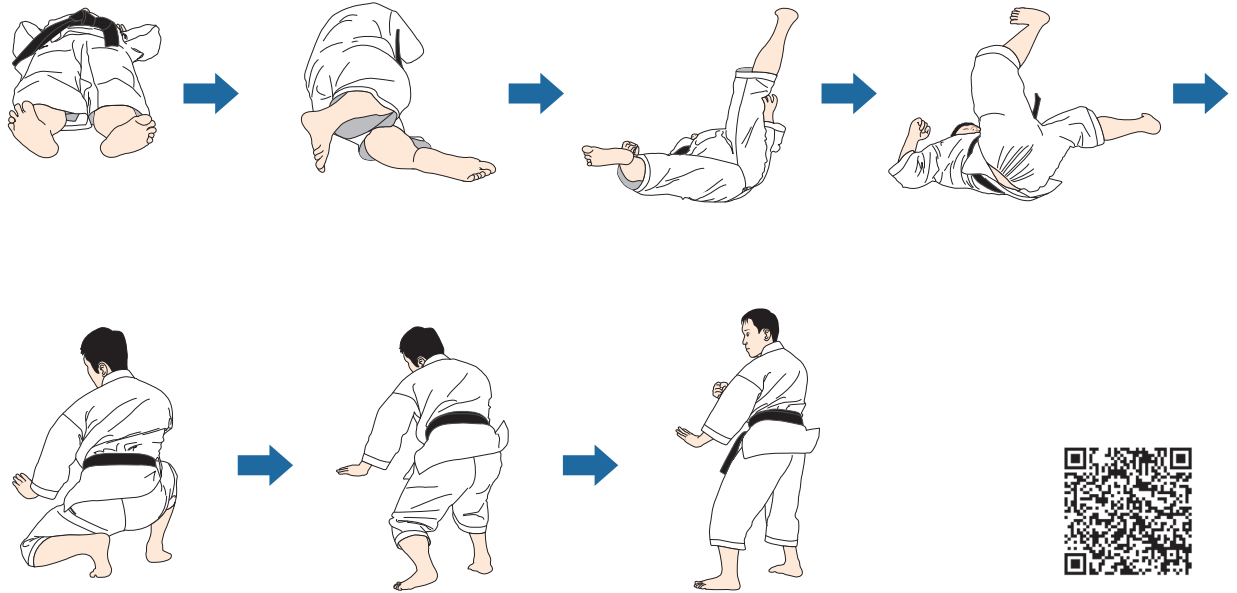
構えた状態から、後ろ足を内側に曲げ接地し、手は開いて前肩付近におきます。前受身と反対に、臀部でんぶ→腰→背→肩→腕の順で、回転します。



【後受身】

(ウ) 横転より起上り

仰向けに寝た状態から、起上る方向に1回転周りながら反動をつけて回る方向の足から大きく振り上げます。その力を用いて、身体を起こし構えに戻ります。

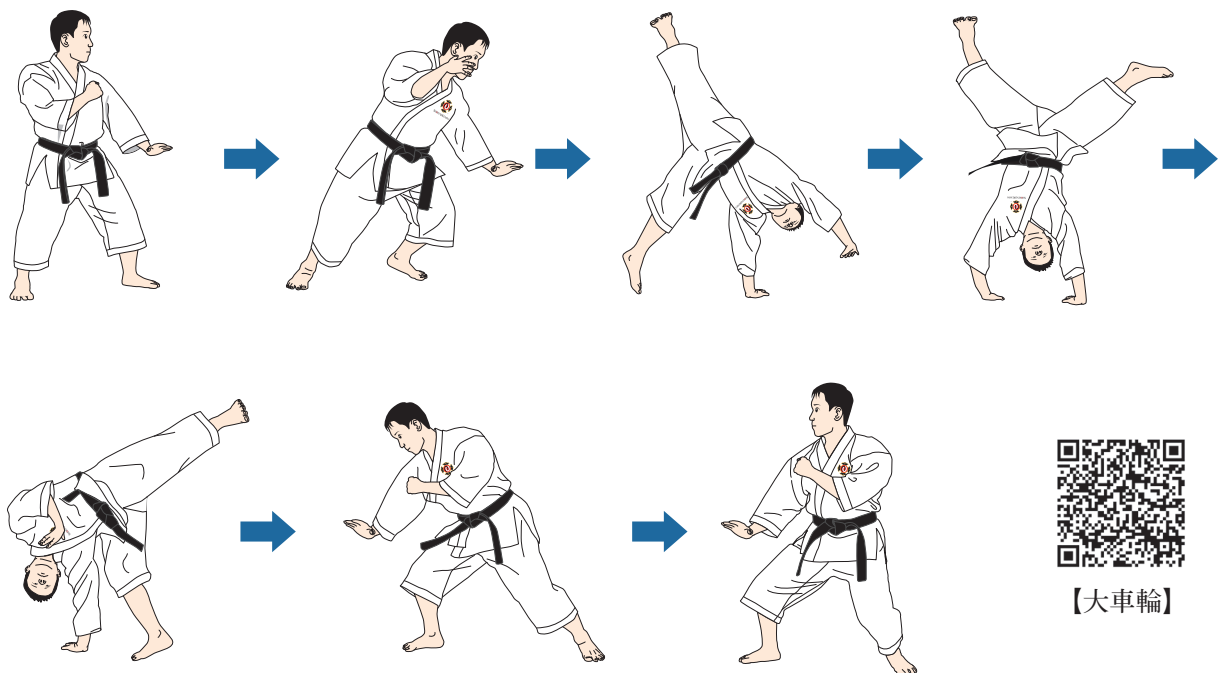


【横転より起上り】

(エ) 大車輪

構えた状態から、前手から先に、両手指先を内側に向けて接地して足を振り上げます。空中で身体を回転させ着地します。

腕を上挙げて、振り下ろす反動を用いて回転しないよう注意しましょう。



【大車輪】

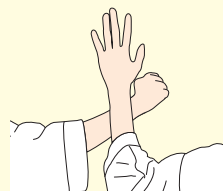
(7) 剛法

(ア) 内受突

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	<p>攻者</p> <p>守者</p>	<p>守者・攻者：互いに合掌礼</p>	
②		<p>攻者：左中段構になる。</p> <p>守者：左中段（または一字）構になる。</p>	
③		<p>攻者：右手で上段（顔）に向けて突く。（上段逆突）</p>	
④		<p>守者：顔をかまし左手で受ける。（内受）</p>	
⑤		<p>守者：右手で中段（腹）を突く。（中段逆突）</p> <p>※相手に当たらない所で止める。</p>	
⑥		<p>十分に間合いを取り、</p> <p>守者・攻者：元の構えに戻る。</p>	

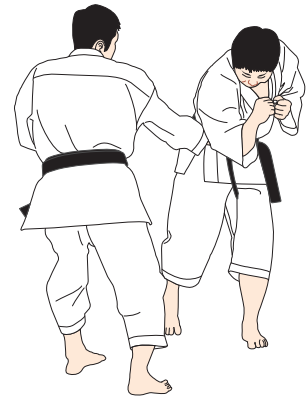
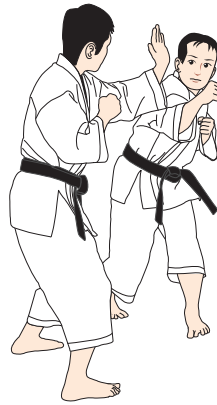
安全指導のポイント

●内受は相手の手首を受ける。

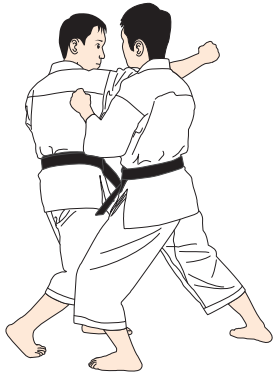


【内受突の事例】

良い例



悪い例



当身の間合いが近すぎて、十分に腰を回転させられない (→間合いの調整)

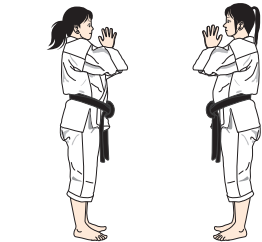

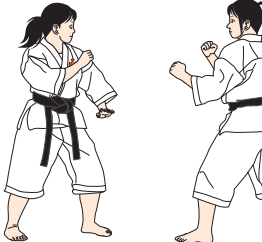

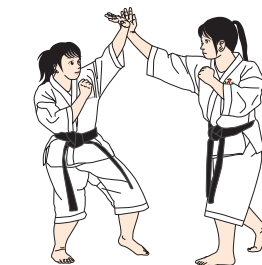
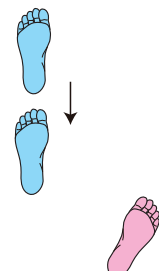
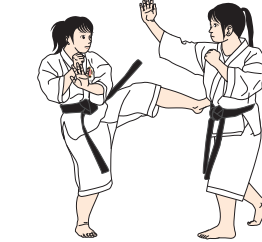
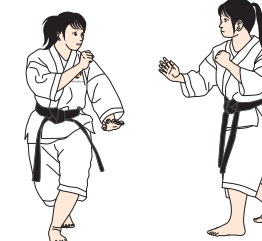

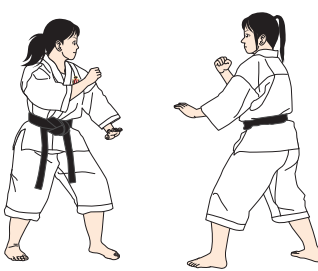
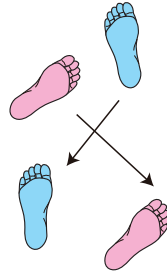
攻撃をよけたときに体勢 (体軸) が崩れている (→体重移動の確認)

当身をしようとしたときに、足の向きが悪い (→足の向きの修正)

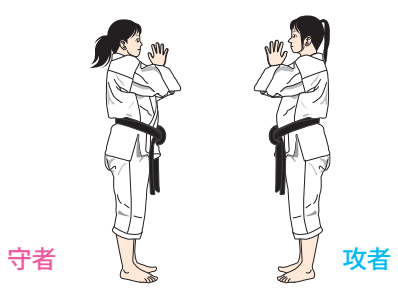

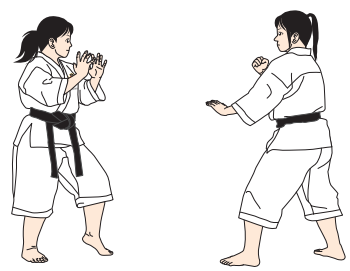

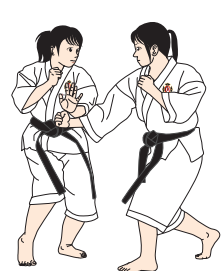
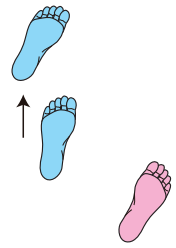
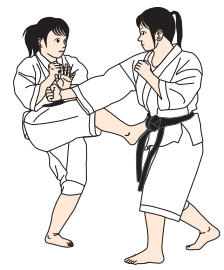
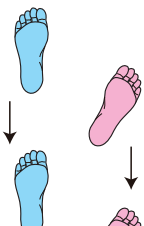
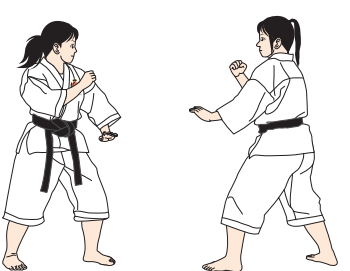
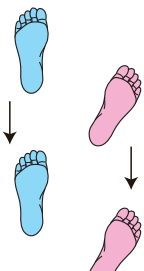


【内受突】

(イ) 上受蹴

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>守者 攻者</p>	<p>守者・攻者：互いに合掌礼</p>	
②		<p>攻者：左中段構になる。 守者：左一字構（または中段構）になる。</p>	
③		<p>攻者：右手を振りかぶり、右手刀を相手の上段（頭）に打つ。 守者：顔と上半身をかわし、左手で受ける。（上受） ※授業では両者の間合いをとった上で、攻者が右手刀を行うと安全で動きやすい。</p>	
④		<p>守者：上受した左手を下ろしつつ、左足で中段（腹）を蹴る。 ※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>守者：相手から視線を外さず、十字足^{さが}退りを行い、間合いをとる。</p>	
⑥		<p>守者・攻者：十分に間合いを取り、構えたまま残心を行う。</p>	

(ウ) 下受蹴

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>守者 攻者</p>	<p>守者・攻者：互いに合掌礼</p>	
②		<p>攻者：左一字構になる。 守者：左八相構になる。</p>	
③		<p>攻者：右手で相手の中段（腹）に向けて突く。 守者：斜め前に運歩しながら下受で中段攻撃を防ぐ。</p>	
④		<p>守者：直ちに右足で中段（腹）を蹴る。 ※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>守者・攻者：十分に間合いを取り、構えたまま残心を行う。</p>	



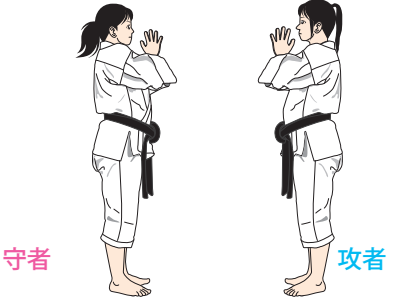

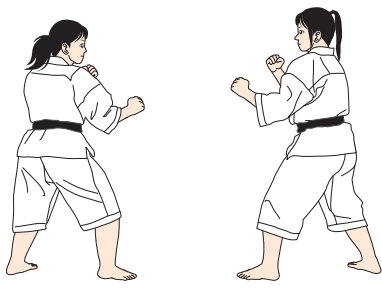
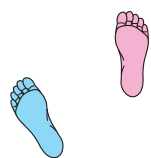
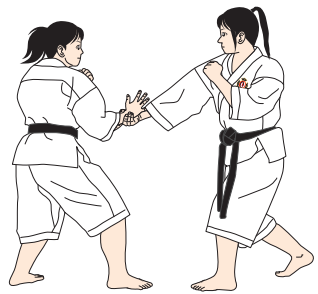

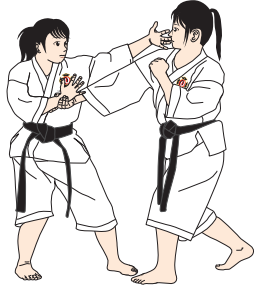
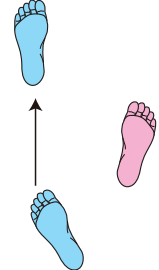
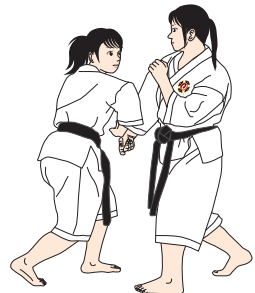

【上受蹴】

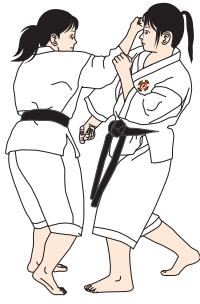
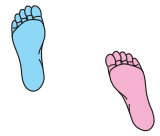
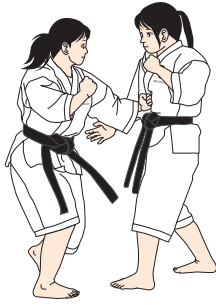
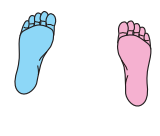
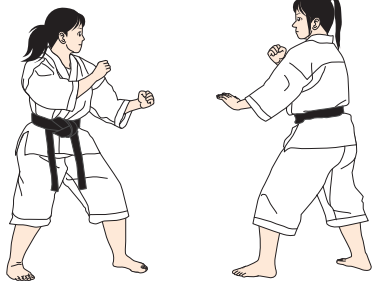
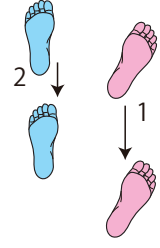


【下受蹴】

(8) 柔法

(ア) 小手抜

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>攻者と守者の動き</p>	<p>攻者・守者：互いに合掌礼</p>	
②		<p>攻者：左中段構になる。 守者：右中段構になる。</p>	
③		<p>攻者：右手で守者の右手を順に上から掴んで引こうとする。 守者：掴まれたら五指を開く。</p>	
④		<p>守者：かぎて鉤手になりながら、左足を差し替えて前に出て、左手で目打を行い、直ちに引いて元の中段に構える。 ※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>守者：右足を前に寄足しながら、握られた右手首を支点にして、右肘を相手右肘上側に載せるように右肘を前に出しながら抜く。</p>	

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
⑥		<p>守者：抜いた手を握り、相手の上段（側頭部）へ裏拳打を行う。</p> <p>※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑦		<p>守者：そのまま連続攻撃となるよう左手で中段（腹）を突く。</p>	
⑧		<p>守者・攻者：十分に間合いを取り、構えたまま残心を行う。</p>	

安全指導のポイント

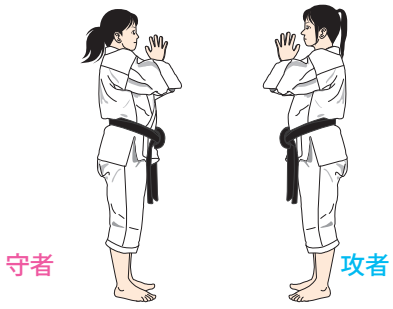

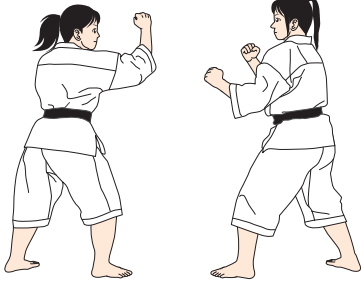

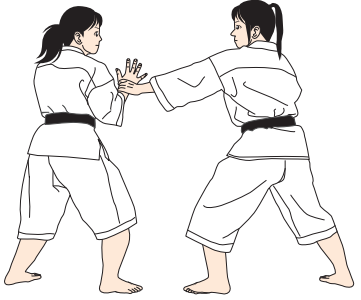

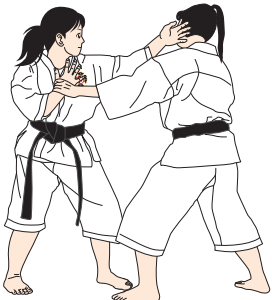
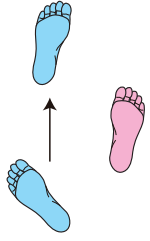
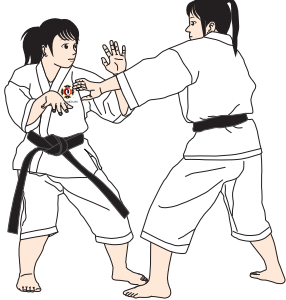

手順④～⑤



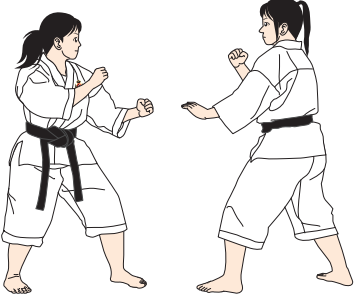
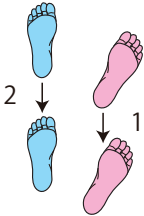
- 支点を意識して抜く。



【小手抜】

(イ) 切抜 (外)

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①		<p>守者・攻者：互いに合掌礼</p>	
②		<p>攻者：左中段構になる。 守者：右前より、右手を高く上げて誘う。</p>	
③		<p>攻者：左手で相手の外手首を掴みに行く。 守者：掴まれたら五指を開き、鉤手になる。</p>	
④		<p>守者：鉤手になりながら左足を差し替えて前に出て、左手で目打を行う。 ※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>守者：手首をやや内側に曲げて、相手の拇指関節を切りながら抜く。抜きながら掴まれた手を打払う。</p>	

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
⑥		<p>守者：そのまま、連攻撃 ※相手に当たらない所で止める。</p>	
⑦		<p>守者・攻者：十分に間合いを取り、構えたまま残心を行う。</p>	

安全指導のポイント

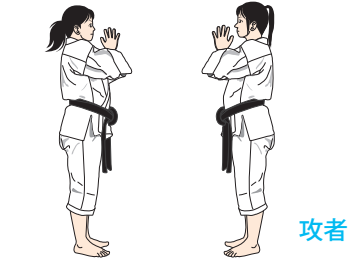

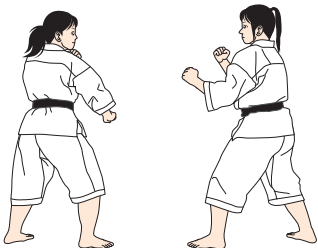



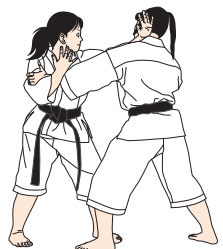
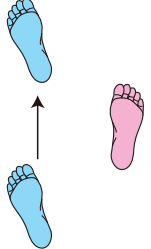
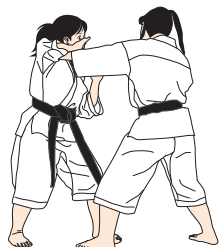

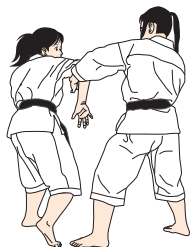

手順④～⑤

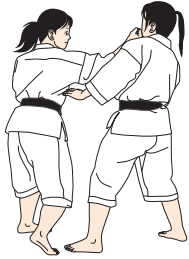

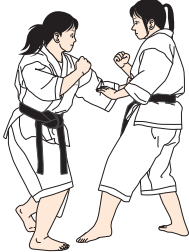
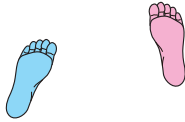
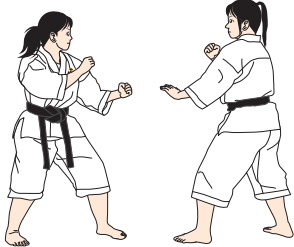
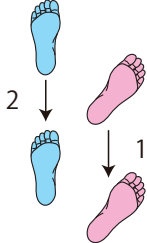
- 相手の親指を切るように抜く。



【切抜（外）】

(ウ) 上膊拔^{じょうはく}

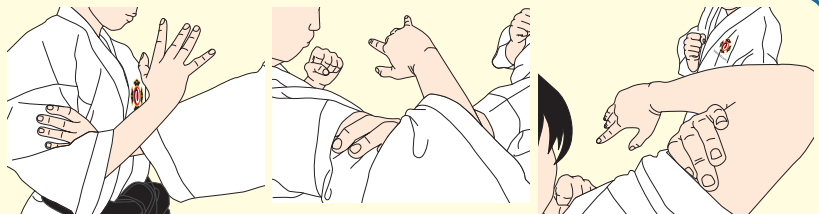
手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①		<p>守者・攻者：互いに合掌礼</p>	
②		<p>攻者：左中段構になる。 守者：右前より、上膊を掴ませるように誘う。</p>	
③		<p>攻者：左手で上膊を上から順に強く掴み、後方へ押し込む。 守者：鉤手をするように、相手の手首を挟むようにして守る。</p>	
④		<p>守者：左足を差し替えて前に出て、左手刀を相手の首に打ち込む。 ※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>守者：肘を後方へ引き、その肘を自分の耳に当たるくらいまで立てる。</p>	
⑥		<p>守者：手を内側へ捻じりながら落とすつつ抜く。</p>	

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
⑦		<p>守者：抜いた手を握り、相手の上段（頭）へ裏拳打を行う。 ※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑧		<p>守者：そのまま、連攻撃となるよう左手で中段（腹）を突く。</p>	
⑨		<p>守者・攻者：十分に間合いを取り、構えたまま残心を行う。</p>	

安全指導のポイント

手順④～⑥

- 抜く時は攻者の手が内側に回転するように抜く。



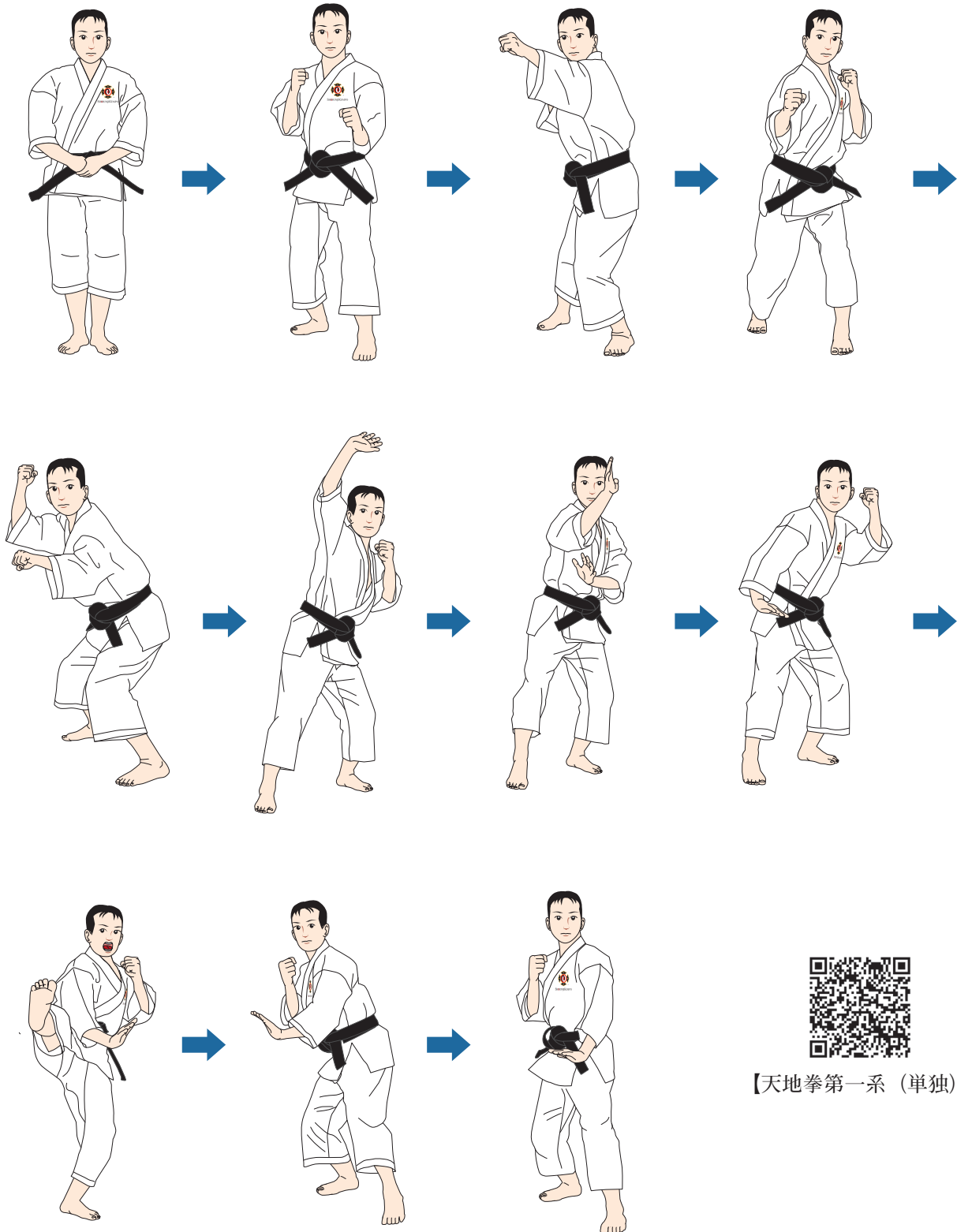
じょうはく
【上膊抜】

(エ) 天地拳第一系

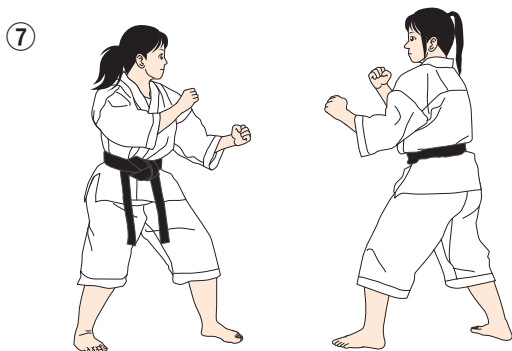
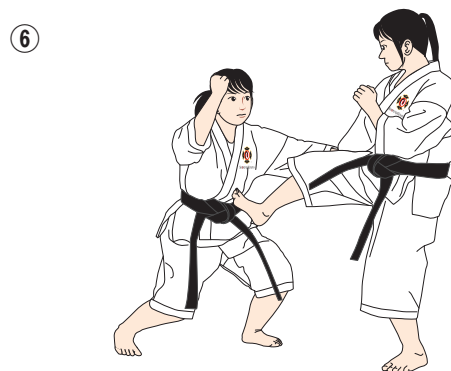
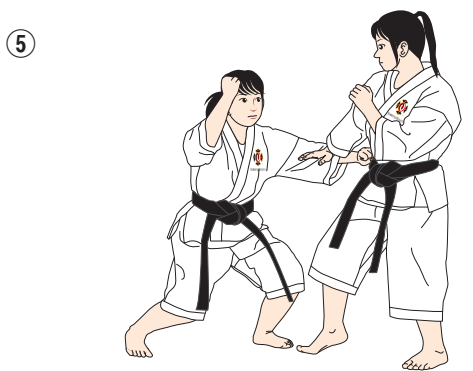
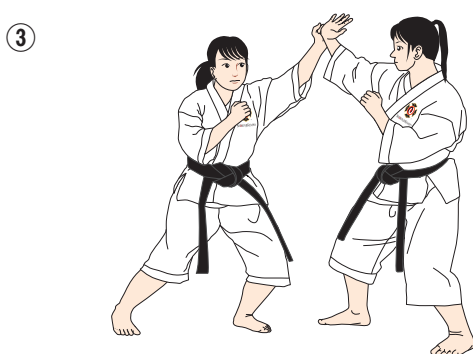
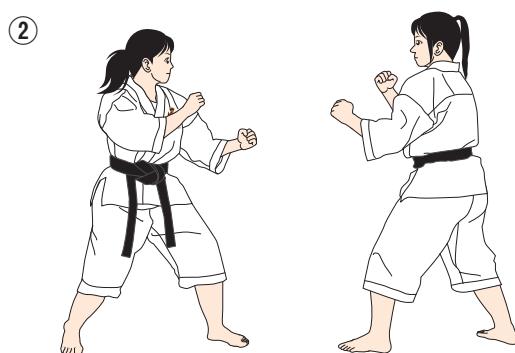
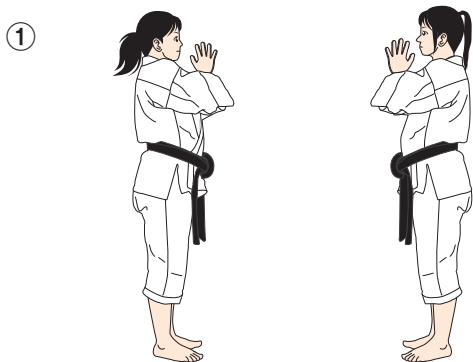
突きや蹴りを主とした単撃攻防の基本を学ぶために編成されており、左右の手の位置や身体さばの捌き方に留意することが重要です。天地拳は第一系から第六系まであり、左右両形を修練していきます。

ここでは、天地拳第一系の単独と相対を紹介します。

【単演基本法形】



【单演基本法形（相对演武）】



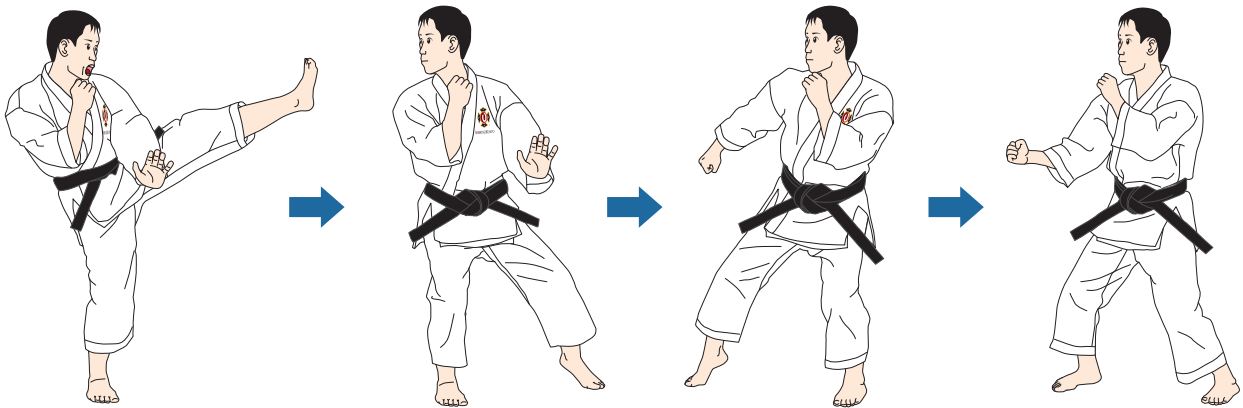
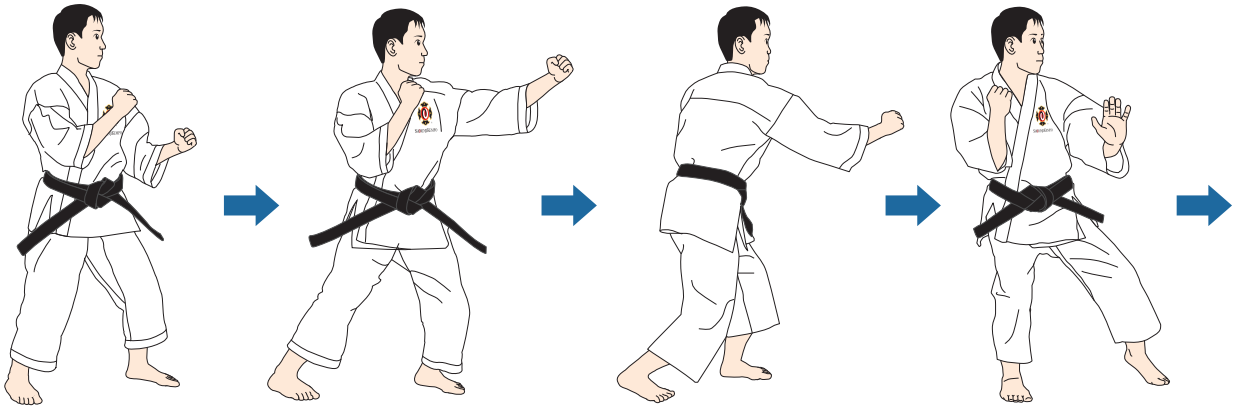
【天地拳第一系（相对）】

(オ) 義和拳第一系

突きや蹴りを主とした基本となる連攻防の技で編成されています。義和拳は第一系と第二系があり、左右両形を修練していきます。

ここでは、義和拳第一系の単独と相対を紹介します。

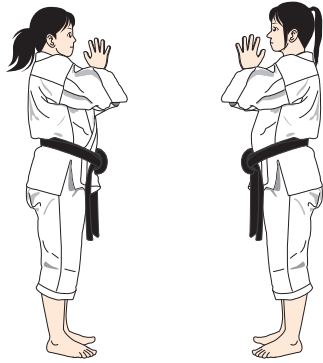
【単演基本法形】



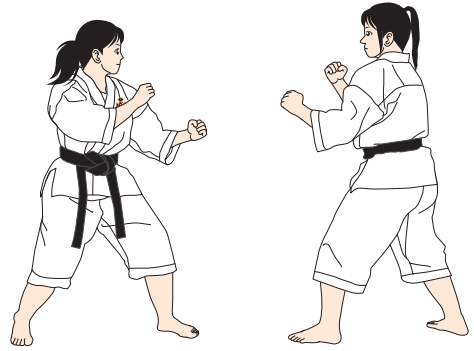
【義和拳第一系（単独）】

【单演基本法形（相对演武）】

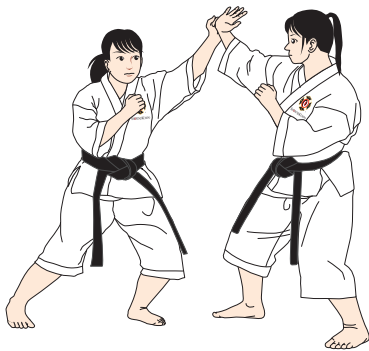
①



②



③



④



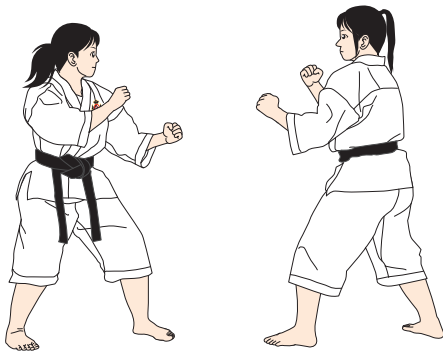
⑤



⑥



⑦



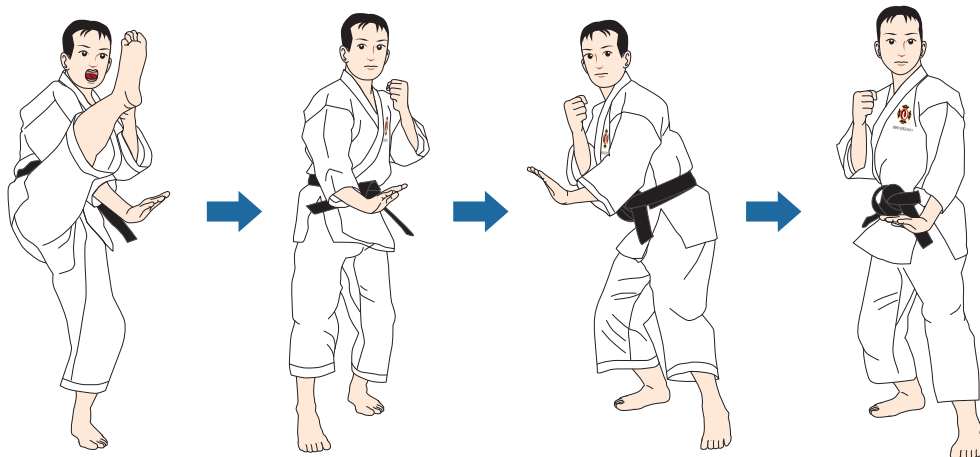
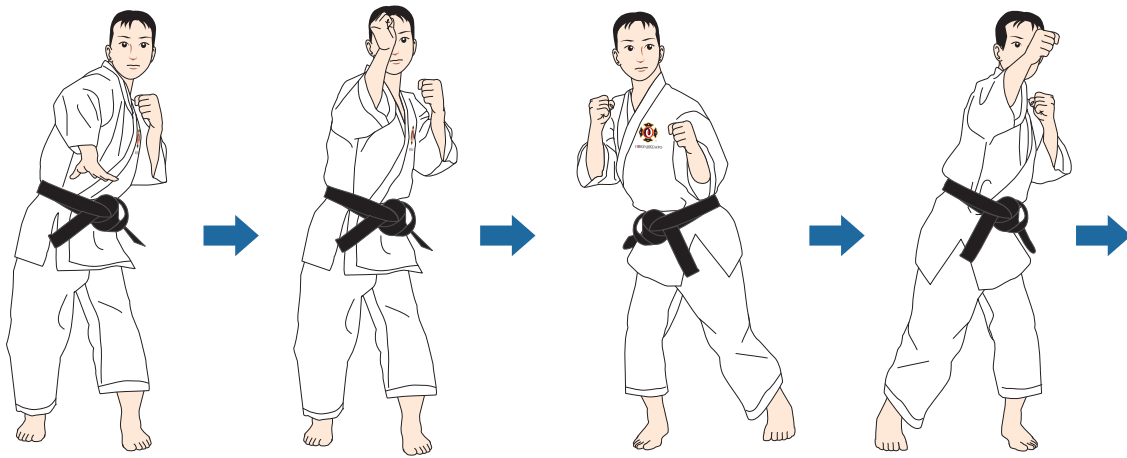
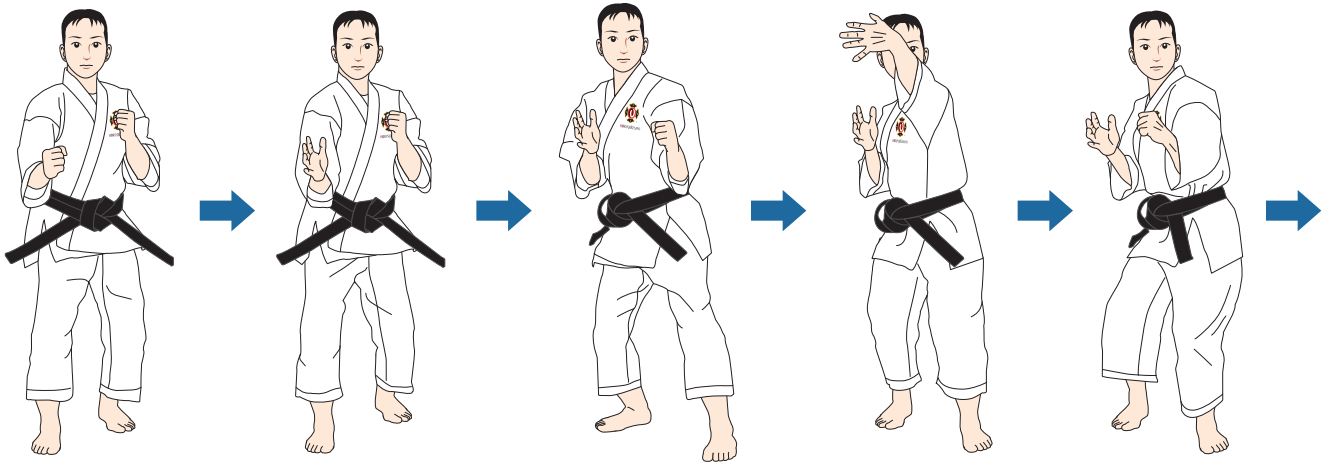
【義和拳第一系（相对）】

(カ) 龍王拳第一系

龍王拳は拔手法を中心に攻防の技を組み合わせた技法であり、柔法各法形の基本として学ぶ技術です。龍王拳第一系は、「小手抜」という法形の流れを単独で行います。守法から始まり、抜きや逆技を行い、左右両形を修練していきます。

ここでは、龍王拳第一系の単独と相対を紹介します。

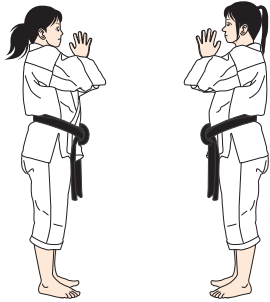
【単演基本法形】



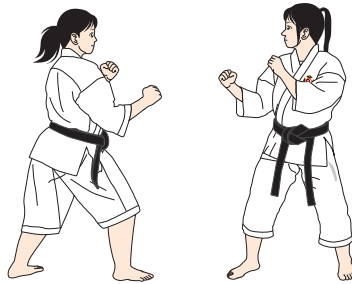
【龍王拳第一系 (単独)】

【单演基本法形（相对演武）】

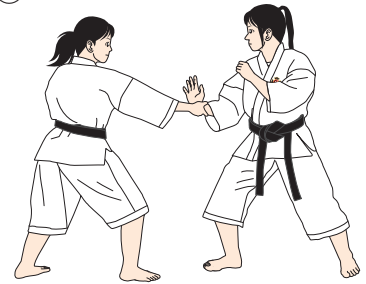
①



②



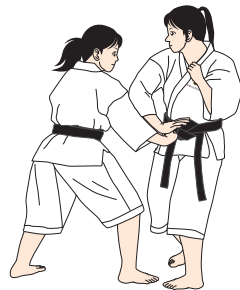
③



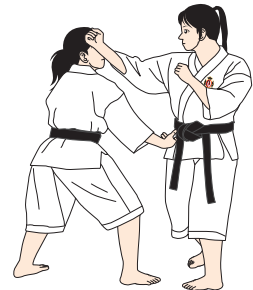
④



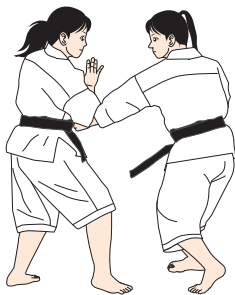
⑤



⑥



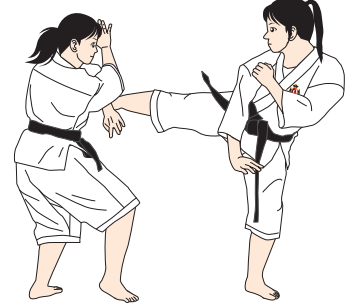
⑦



⑧



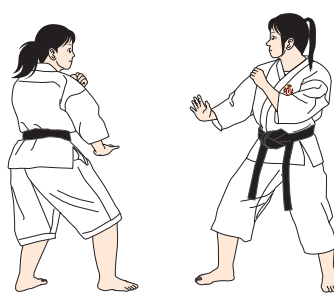
⑨



⑩

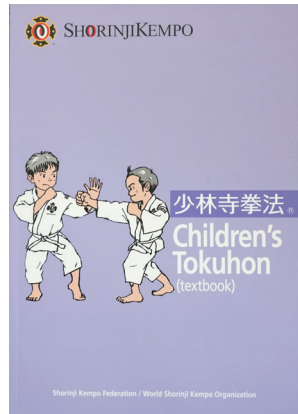


⑪

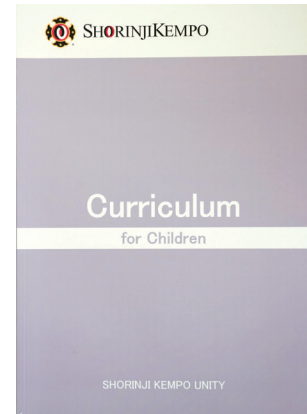


【龍王拳第一系（相对）】

Ⅲ章 少年少女に少林寺拳法を指導する意義



少年読本（日本語、英語）



少年科目表（日本語、英語）

1. 結果ではなく過程を重視する

現代社会においては、身を護る技法が実際に役立つ場面を想像することは困難である。むしろ暴力の行使は別の深刻な問題に発展する可能性すらはらんでいる。そのような事態にならないように日頃から注意力や判断力を高めておくことが、要諦といえるだろう。

大切なことは、技法を身につける過程にある。高度な技法を身につけていくには、師や仲間の協力が不可欠であり、その中で人間関係の創り方を学ぶ。また、さまざまな失敗や挫折にも遭遇するだろうが、そこで自分自身と向き合い、過ちを認める心や課題を克服する力を身につけていくことが重要なのである。

2. 教えの重要性

少林寺拳法には体系化された「教え」があり、要諦は「少林寺拳法教範」（宗道臣著）に記載されている。そして、それらをわかりやすく、中学生以上を対象とした『少林寺拳法 読本』と、小学生以下を対象とした『少林寺拳法 少年読本』（以下、総称して「読本」という）にまとめられている。

修練時には読本を携行させ、指導者の指示によってこれを開いて、教えを学ぶ。指導者が読み聞かせることもあれば、拳士が朗読しながら要点を確認していくこともある。

技法の修練と教材学習をバランスよく取り入れ、両輪として用いる。

3. 環境や場の持つ重要性

現代では、日本の少年少女教育を取り巻く環境

は大きく変わってきている。

それらにはさまざまな要因が挙げられるが、しかしながら、いつの時代にも、不変の真理は存在する。その一つが、良き人間関係は人を成長させることではないだろうか。

その関係性は、師や仲間との信頼関係、協力関係にあり、少林寺拳法の修練においては必然的に生じるものである。

そのような中で、少林寺拳法が果たせる可能性についてみていく。

[組手主体の修練]

少林寺拳法は、原則、二人一組で技の修練を行う（組手主体と表現する）。技法の修得においては、相手との関係の中で、相手との間合いや体格差など、さまざまに変化する状況に応じて、自分自身もそれに対応していかなければならない。

少林寺拳法は相手とともに向上することを大切にしており、攻撃役である「攻者」と、防御役である「守者」が、どちらか一方だけが主役ではなく、その立場を代えつつ、それぞれ修練することで、お互いが課題を見つけ、協力し工夫することが自然と起きる。自分の上達の嬉しさに加え、相手が上達し喜ぶことも自分の喜びとなる。

これらは少林寺拳法の大きな特徴の一つである。

[痛みや体温の伝わる体験をする]

不必要に痛みを与えることは決してあってはならないが、少林寺拳法の性質上、一切の痛みを排除することはできない。だからこそ、痛みを与え

ることよりも「痛みを察する」ことに重きを置いて修練する必要がある。

宗道臣は「自分にとって悲しいことはあの人にとっても悲しいことだろう、というこの簡単な道理、わかろうとしてみるよ」という言葉を遺している。痛みを知ることによって、他者の痛みや辛さに対する想像力も高まると考えられる。

また、技法の中では、守者は攻者のわずかな動作や意図を敏感に感じ取りながら対応することが求められる。リアルな触れ合いから何かを感じ取ろうとする行為は、現代社会の生活で希薄になりがちな人間関係づくりの大切な要素を補完することにつながる。

[頼りがいのある大人がいる場所として]

組手主体における修練相手を、指導者自らが務めることで、体温の伝わる距離でしっかりと向き合うことができる。多感な時期を過ごす少年少女にとって、頼れる大人の存在は、健全な身心の成長に良い影響を与えられると考えている。

●少林寺拳法の修練中に起こり得る痛み（代表的なもの）

・当身（打撃）による痛み

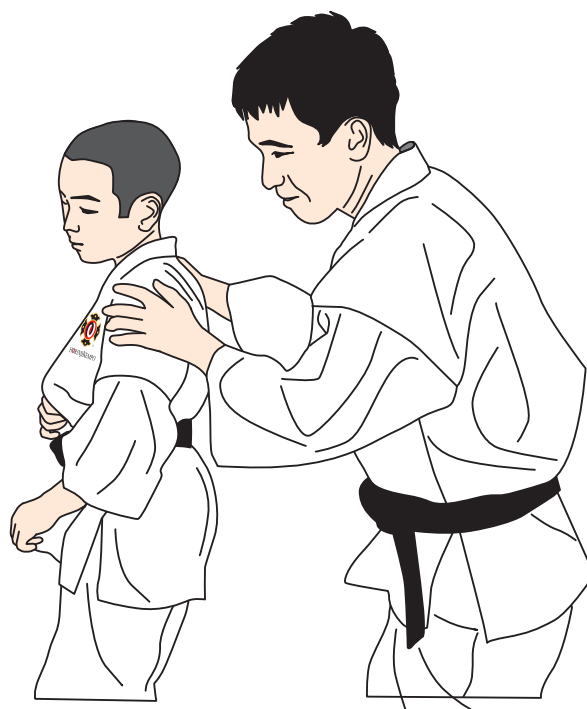
修練は基本的に寸止めで行うが、守者と攻者のタイミング・力加減などのズレにより接触し、衝撃が発生することがある。防具がある場合は積極的に活用することで、痛みを伴う接触を最小限度に抑えることができる。

・逆技（関節技）による痛み

一定レベルに達すると、守者が攻者の関節部を攻める、極めるなどして痛みを与える技法を修練する。指導者は、技の全体像を先に説明して、心の準備をさせてから実施する。また、攻者の体勢を崩したうえで技の“極め”を行うことで、力まかせに不要な痛みをもたらすことを抑えることができる。

・受身等による痛み

技法の“極め”の一つの形として、守者が攻者を転がす・倒すことがある。受身を教えたうえで行うが、着地時に衝撃を伴うことがある。



IV章 少年少女に関わる指導者の心がまえ

小学生、中学生の年代は、肉体的・精神的に発育発達がめまぐるしく、不安定ともいえる。その世代に対して、少林寺拳法を通して向き合う指導者の影響は非常に大きいと心得なければならない。指導者は、少年少女の成長に携わっていることを忘れてはならず、常に社会常識に照らし合わせて自己研鑽^{けんさん}を積むことが肝要である。

1. 指導者の心がまえ

今日、武道・スポーツ界で無視することのできない重要な問題として、各種ハラスメントがある。

武道・スポーツ界では、指導する側と教わる側という構図ができやすいため、その関係性を立場の強弱と誤解してしまうと、各種ハラスメントに発展する危険性が高くなる。この危険性を助長するのが「教えてやっている」「誰のおかげで良い成績を取られたのか」という指導者主体の意識である。

スポーツ・武道の指導者は、指導現場における主役ではない。

日本スポーツ協会は、近年「プレイヤーズセンタード」を唱え、スポーツ・武道をする人を中心において指導現場を構築することが重要であると説いている。

これは少林寺拳法においても同様であり、本書の冒頭に解説した創始者・宗道臣の志に照らし合わせても、外すことのできない重要な姿勢である。少林寺拳法はその技術を修得することが目的ではなく、その過程において人間的に成長し、社会に役立つ人材となることを目的としている。

将来の人材たる少年少女を主役と認識し、指導者はその伴走・補助者という意識で指導に取り組んでほしい。

指導後、想定していた理解や成果が得られない場合、指導者は自らの指導の足跡を総括する必要がある。それを抜きに、教わる側の姿勢や資質の問題にしてしまうのは、現代の教育者として致命的である。

総括にあたっては、拳士一人一人の違いを認め、個々の理解度を絶対評価(相対評価ではない)しようと努めることが重要である。指導者が拳士に一律の基準や願望を押しつけ、勝手な期待を持つことは厳に慎まなければならない。

また、指導者は「常に見られている」という意識を持ち、襟を正す気持ちを欠かさないことも重要である。

2. 個性を尊重する

「十人十色」といわれるように、人はそれぞれ異なる個性を持っており、特に、少年少女世代においては、身心両面の発育発達状況の違いにより、それぞれの個性に差が出てくるため、指導者には、全体を導きながらも、個々の個性に対応した指導を行うことが求められる。

個性によっては、指導者の期待する習熟レベルに到達しないこともあり得る。そのような場合は、個別に対話をして対象者の問題点を取り除き、適切な目標レベルを再設定することも必要となる。

また性の多様性についても、決して差別的と受け止められるような発言や指導法をしないよう、適切な指導を心がけなければならない。

3. 前向きな言葉がけ

指導者が用いる言葉には責任が伴う。ひと時の感情に身を任せて、口をついて出てしまうような言葉は厳に慎むべきである。

言葉を発するにあたっては、その言葉がどのように受け止められるのか、意図と異なる受け止め方をされる可能性はないかと考慮し、適切なものを選択するように心がけること。言葉を発した直後は、期待したとおりに言葉が受け止められているのか、聞き手の反応から想像して検証することが重要である。

また、否定的な言葉よりも、前向きな言葉の方が受け入れられやすいことは周知の通りである。聞いた者がやる気を発するような言葉がけを意識してほしい。

4. 見て、真似させる

少林寺拳法の技法は、手、足はもちろん、体重移動や体軸の動きなど、微妙なコツが全身に散りばめられている。言葉では表現しづらいポイント等については、実際に指導者が手本を見せて、その動きを真似させることも大切である。

但し、細部にこだわりすぎるあまり、技法全体

がぼやけてしまうことのないよう、そのバランスを取りながら、真似させ、導くことも重要である。

5. 端的でわかりやすい説明（言葉づかい）

特に少年少女指導においては語彙の選択に気をつけなければならない。学年によって習得している語彙が異なるので、指導者は対象者を見極め、理解できる語彙の中から選択して説明するようにすること。

また、一度に多くのことを伝えるのは混乱のもととなる。あらかじめ指導のポイントを整理しておき、一回の説明では一つのことを説明するにとどめること。それを反復させたあと、新たな視点を（一つ）与えるようにする。

なお、昇格考試や大会は、拳士が集中・奮起する機会として有効であり、指導者としてもこれを目標として励ますことは悪いことではない。ただ、勝利至上主義に陥り、成績を追い求めるあまり、無理・無茶な修練メニューを組んだり、成績不振に対して攻撃的な姿勢になったりすることはあってはならない。目標設定にあたっては、指導者と拳士でしっかりと話し合い、なぜ、何のためにそこを目指すのか、共通認識しておくようにすること。

6. 安全への配慮

修練の開始前には、十分に準備運動を行うようにすること。また、時期を問わず、適切に水分補給と休息ができるメニューを組むこと。特に少年少女指導においては、体の温まり具合や喉の渇き具合について自覚できないことも想像される。指導者側から積極的にそのための時間を設ける配慮が必要である。

体調がすぐれないときには、それをすぐに申告できる仕組みや雰囲気づくりも指導者の責任である。万が一、体調不良が悪化した場合の対応についても、想定を欠かさず、必要な仕組みや体制を整えておくこと。

また、突起物や滑りやすい箇所など、道場の安全点検も欠かさないようにすること。

7. 生涯修行に向けた動機づけ

少林寺拳法は人間完成の道である。よって、その修行に終わりはない。少林寺拳法の修行体系も経験年数に応じて難易度が高まる構成となっているので、長く楽しむことができる。

指導者は意識して生涯修行の重要性を伝えるようにすること。機会を見つけて、少し高いレベルの拳士・技法を見せることで、さらに成長を志すきっかけになることも期待できる。



V章 スポーツ少年団などにおける少年少女拳士への指導

1. 拳士の特徴

スポーツ少年団などで修行する少年少女拳士について、特徴の第一に年齢層が広いことが挙げられる。中心となる小学生だけでも6学年あり、未就学児や中学・高校生まで含まれる場合はさらに年齢層が広がる。

年齢層の広さは、そのまま発育発達状況の違いとコミュニケーション能力の違いという課題に発展する。よって、指導者には個性を見極める力と噛み砕いてわかりやすく伝える力が不可欠となる。

併せて、未成年を預かるということから、家庭との連携（保護者とのコミュニケーション）も重要となってくる。少年少女拳士の精神的なコンディションを適切に理解するために、家庭や学校での様子を指導者が把握することは大変有用である。家庭で違和感を覚えたときは支部長に、支部で違和感を覚えたときは保護者にというように、双方がいつでもコミュニケーション可能な状態であることが重要である。

2. 指導上の留意点

(1) 語彙の選択

幅広い年齢層を相手に指導するうえでは、[語彙の選択]は重要な要素である。全体にわかる語彙を選択して、わかりやすく伝えることはもちろんであるが、指導対象の年齢幅が広い場合には、年齢層でグループ分けして伝えるなど、指導現場での工夫が求められる。

また、一昔前の語彙が現代では通用しない、あるいは差別的表現になることもあるため、常に注意はしておきたい。

(2) 語気・語調の使い分け

子どもの集中力は学年（年齢）によって違うといわれる。幅広い年齢層を相手に指導するということは、一人一人集中力の異なる集団を指導するということでもある。

その中で集中力を持続させるには、修練全体にリズムを持たせる工夫が必要である。そして、リズムに大きな影響を及ぼすものの一つに、指導者の語気・語調がある。

例えば、指導者がずっと同じテンポや同じ声の

トーンで話し続けると、聞いている方は飽きたり、眠くなったりする。指導者が意識して語気・語調を変えることにより、漫然としたリズムを抜け出し、拳士の集中力を大きく損なうことなく指導することができる。

(3) 場面転換

これもまた、修練全体が単調になって、拳士の集中力が途切れてしまうことを回避するための工夫である。

例えば、「突き」から「蹴り」、あるいは「その場での基本」から「移動しながらの基本」というふうな、修練のテーマをテンポよく変えていくことで、拳士の集中力を保つことができる。しかし、矢継ぎ早にテーマを変更すると、拳士は情報過多となって消化不良に陥る可能性があるため、節度は重要である。

(4) 目途の数値化

例えば、法形修練において「交代しながら、内受突を3回やったら集合」「今から3分間、やめ！というまで続ける」など、そのステップに区切りをつける目途を明確に数字で示すことにより、拳士が張り合いをもって修練に臨むようになる。

中には、数字が示されることにより、競争心を剥き出しにして修練に臨む拳士も現れるかもしれないが、過度なものでなければ、子どもの自然な反応と割り切って良いと思われる（但し、行き過ぎた競争心は、指導者がよく見定めて、必要に応じて諫めるべきである）。

(5) 態度教育の重視

繰り返しになるが、少年少女世代では発育発達状況が異なることがあり、それは技法修得や教えの理解習熟度に違いを生じさせることもある。そのため、理解度や習熟度の早い一部の少年少女を指導で優遇してしまうことのないよう注意が必要である。当然に、本人が努力して他者より早く習熟した者は、適切に評価を受ける権利があるが、過度な評価に注意し、全体を見てバランスよく指導しなければならない。

その一つの目安となるのが、修練中の態度である。特に礼儀や姿勢、返事などは、一人一人の心

の状態が現れやすい行為でもあるため、公平な評価につながるポイントである。

(6) 基本修練における工夫

①左右の区別に配慮する

特に基本修練では、正面に指導者または指揮を行う者が立ち、手本を示しながら号令をかけて行うことが多い。少年少女拳士にとって、前方で示範される姿は、視覚から得られる情報として大変貴重である。一方で、視覚情報の処理能力を考えると、左右の区別には配慮が必要である。

よって、正面で指揮をとる場合には、あえて拳士側と左右を替えて行うようにすることで、鏡に映ったような手本として示すことができる。

②下半身から修正する

少林寺拳法の動作において、真に要となるのは下半身である。特に初心者では、足の向きが悪かったり、膝が伸びていたり、下肢の修正が必要となる場合が多い。一方で、初心者や少年少女拳士にとってまず目に入るのは指導者の手の動きである。したがって、放っておくと下肢の重要なポイントを拳士本人が見落としたまま修練が進んでしまう場合がある。

加えて、一般的に手先は誰もが器用に扱える部

位であるが、下肢は手ほど器用に使うことができないので、やはり修正は下半身から時間をかけて行うことが重要である。指導時には、少年少女拳士の下半身の使い方によく注目して、アドバイスをを行うようにするとよい。

(7) 法形修練における工夫

①技の成立要件をつかむ

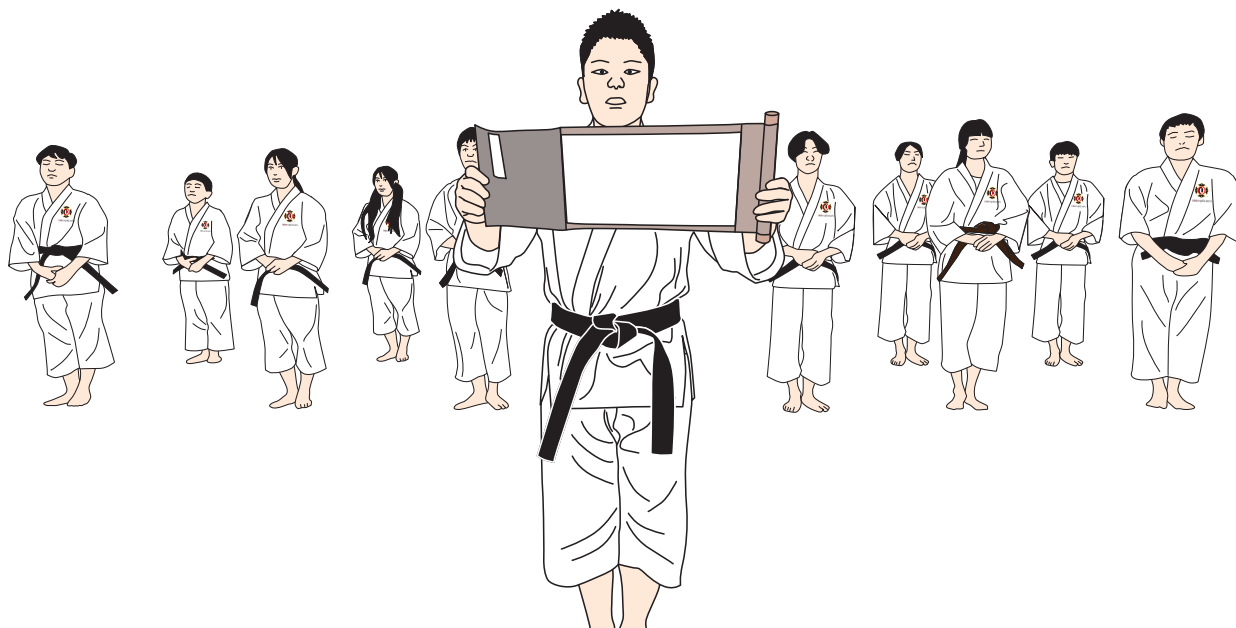
法形は形の中に「法」、すなわち原理・原則を込めたものである。初心者のうちは、形を正しく覚えることで精一杯になることもあるが、形に慣れてきたら、その法形を成り立たせている原理・原則を理解することが重要である（形を覚えて終わりとせず、意味を理解できるよう修練を重ねる）。

剛法であれば、攻撃のかわし方や反撃の体勢の作り方、柔法であれば（相手の）力の殺し方や抜き・逆のコツのように、その法形の中核となる成立要件が必ずあるので、それを実践できるよう指導することが重要である。

②うまくいかない真因をつかむ

ある法形がうまくいかない場合、大局的な視点で状況を見ることが重要である。

例えば、剛法において力が入った反撃ができな



いという場合、反撃の突き方や蹴り方に問題がある場合もあるが、間合いが近くなりすぎて十分に手や足を動かせていないという状況もあり得る。前者の場合は突き方・蹴り方の指導で良いが、後者の場合は、身体の捌き方を確認し、必要な間合いを取れるよう指導する必要がある。

指導者は、拳士がうまくできない真因を見極め、適切なアドバイスを行う必要がある。

③攻者が体感覚を伝える

法形の成立要件を満たし、その技がうまくいったという感触を最も得られることができるのは実は攻者（攻撃をしかけ、反撃を受けた方）である。攻者は反撃された瞬間や崩された瞬間に、イヤな感覚を抱くはずで、この感覚を攻者に与えることができれば、守者の技術はうまくいっているということになる。

この「イヤな感覚」を得られたかどうか、攻者が守者にフィードバックすることで効果的な修練を積むことができる。

ただ、適切にフィードバックを行うには、ある程度の年齢や経験値が必要となる。よって、少年少女拳士を指導する場合には、積極的に先輩拳士や指導者が攻者役を務めることが有用である。

(8) 運用法修練における工夫

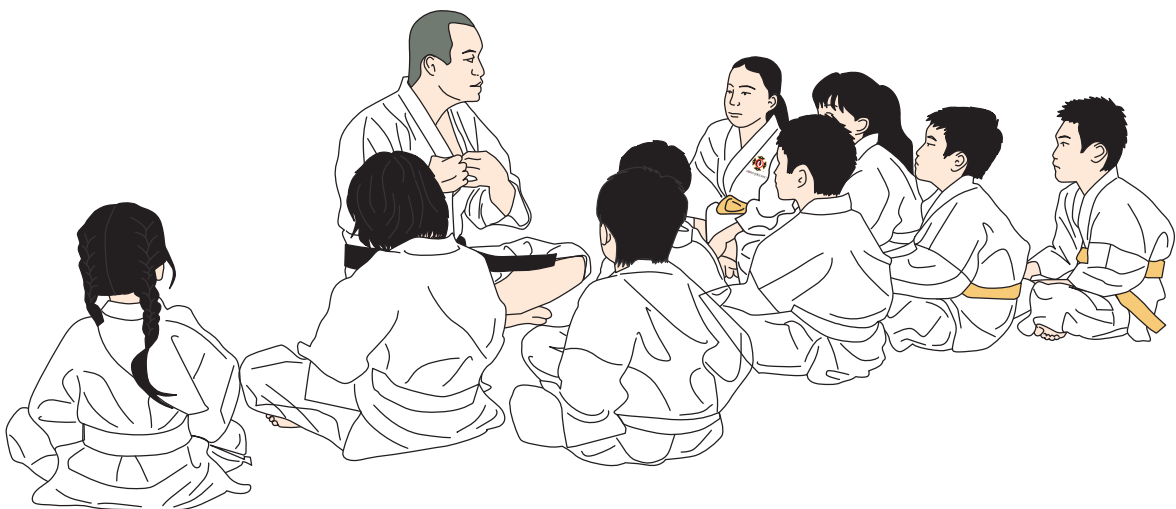
運用法は実戦的な修練であるため、少年少女拳士にとっては恐怖心を伴う。恐怖心を感じさせず、かつ運用法修練ならではの間合いやタイミングを掴むための初歩の修練として、以下の方法を一例として紹介する。

- ・「相手の肩をさわるゲーム」として実施する。
- ・二人一組になり、相手の肩をさわることを目標にする。
- ・正しい構えと運歩で行わせる。
- ・さわられようとしたら、体捌きや運歩を使ってかわす。
- ・30秒・1分など、短い時間に限定して行う。

注意点として、指先が目当たらないように気をつけなければならない。「目に当てないように」というとかえって目に意識が行くので、「肩を狙って」と声をかける方が危険性は低くなると思われる。

動きに慣れてきたら、「帯をつかむゲーム」を追加することもできる。肩にさわる＝上段に攻撃が届く、帯をつかむ＝中段に攻撃が届くということであり、より実戦的な間合いやタイミングを体感することができる。

拳士がゲーム感覚に没頭してしまうと、少林寺拳法の形から大きく離れていく可能性があるの



で、そのような場合、指導者は、正確な体構や運歩を意識させるよう言葉がけを行うことが必要である。

(9) 演武修練における工夫

少年少女拳士が初めて演武修練に取り組む場合、「連続して法形を行うこと」と「演武を行うこと」の違いがわかりにくいと思う。

連続して法形を行う、つまり、ただ技を並べただけの動きと、一定時間、実戦の空気感や呼吸をまとわせて行う演武は全く違うものである。この違いについてよく説明し、少しずつ感覚を養わせて演武修練を重ねることが重要である。

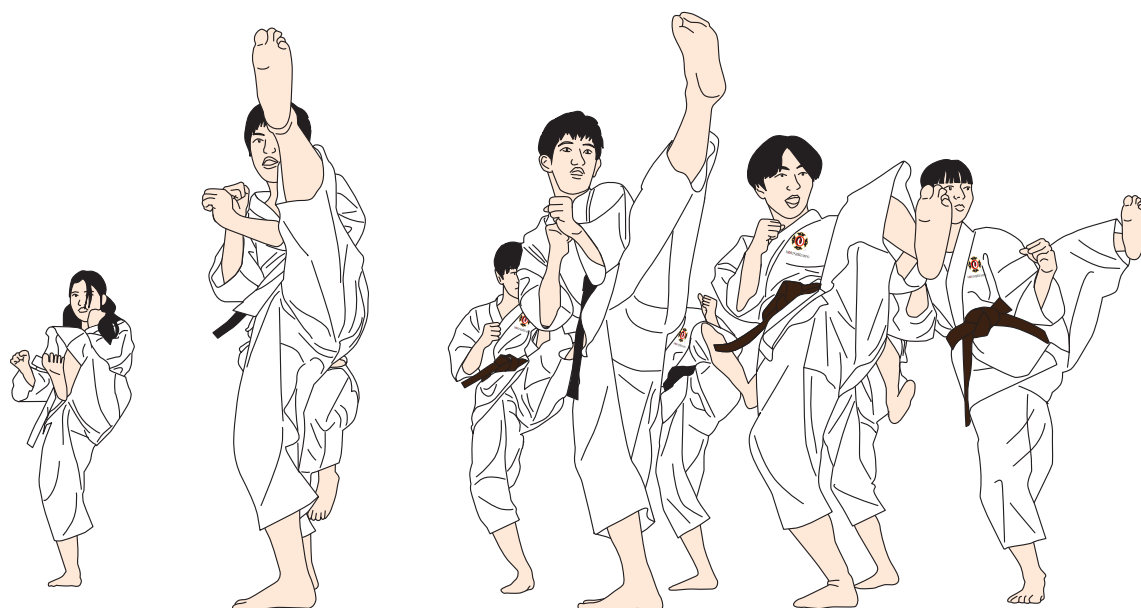
また、演武修練の一つの目標として、人前で披露する期日を明確に設定することも有用である。人前とは、なにも大会や行事の機会に限らない。修練に集まった仲間の前で披露することも、少年少女拳士にとっては緊張感を持つ貴重な機会となる。これも前述の「目途の数値化」にあたり、少年少女拳士は良い緊張感と励みをもって練習に取り組むようになる。

発表の際は、指導者が採点して教えてあげると

さらに励みとなる。点数を伝える際には、これからの課題を一緒に伝えることで、拳士は次回点数を上げることを目標にさらに励む。ただし、拳士が点数を追い求める姿勢になることには弊害もあるので、その用い方には加減が必要である。あくまで、「練習に熱心に取り組む」という過程のために、少年少女拳士が持ちやすい競争心を少しばかり刺激するにとどめる。

3. 複数指導者体制について

特に幅広い年齢層を相手に指導する場合、複数の指導者で実施する方がよく目も行き届き、安全に実りある修練を行うことができる。複数の成人や有段者が道場にいることは理想ではあるが、現実には、必ずしもそこまで手厚い体制が取れない道場もあるだろう。大人でなくとも、中高生を活かすなどしながら、徐々に指導者層に厚みをもたせるよう意識することが重要である。



VI章 小学校における少林寺拳法授業

1. 対象者の特徴

中学校において、すでに少林寺拳法授業が実施されているが、当連盟は授業参加者を「少林寺拳法体験者」と位置づけ、本格的に修行したい方に対しては、当連盟の支部を通じて正式に入会されるよう案内している。

小学校において少林寺拳法授業を実施する場合についても同様の考え方でいるので、本章における授業対象者は「少林寺拳法体験者」という認識で書き進めていく。

さて、授業で少林寺拳法に接する場合、生徒の姿勢は消極的であることもあり得る。そのため、道場での安全配慮に加えて、修練の意味合いの説明や動機づけには工夫をする必要がある。また、小学生が対象なので、時にユーモアも交えながら、時に（安全管理上）の注意喚起を強調しつつというふうに、緩急をつけた現場運営が求められる。よって、授業を担当する指導者は、高い指導力や資質が求められると考えている。

教員が授業を担当する場合は、すでに生徒との間に一定以上の人間関係ができていると思うが、外部指導者として授業を担当する場合には関係づくりから始まると思われるので、その点の違いにもよく注意する必要がある。



2. 発育「身体の大きさ（量）」・発達「身体の機能（質）」の段階を踏まえた指導の充実と配慮

小学校の体育領域では、体づくり運動として、以下の構成がある。

各段階のねらいが達成されるためには、各段階に応じた指導の充実と配慮が必要となる。

低学年では、他教科等との関連を積極的に図り、指導の効果を高めるようにするとともに、幼稚園教育要領等に示す幼児期の終わりまでに育ってほしい姿(※)との関連を考慮する必要がある。特に第1学年入学当初は、幼児教育から小学校教育へと円滑に移行することが望ましく、身近な社会や自然との関わりから生活に必要な習慣や技能を身につけることをねらいとする生活科を中心とした関連的な指導を行うなどの工夫が必要であるため、外部指導者は、教員と生徒の実態を共有し合い、連携して活動に取り組む必要がある。

中学年では、第二次認知革命と呼ばれるこの時期に、メタ認知（理解する・考えるといった自分の認知能力を客観的に認知する能力）を高め、自己調節力を育む「振り返り」も含めることや、自己肯定感を大切にすることとともに、他者の尊重の意識や他者への思いやりなどを育む二人組やグループ活動が求められる。

高学年では、身体が大きく成長し、自分と対象との間に距離をおいた客観的分析ができるようになることによって、自己肯定感が育っていきやすい時期であることを理解する必要がある。その反面、発育・発達の個人差も大きく見られるため、自尊心の低下などにより劣等感を持ちやすくなる時期でもあることや、集団の規則を理解して、



低学年		中学年		高学年
運動遊び 体づくりの	体ほぐしの運動	体づくり運動	体ほぐしの運動	
	多様な動きをつくる運動遊び		多様な動きをつくる運動	体の動きを高める運動

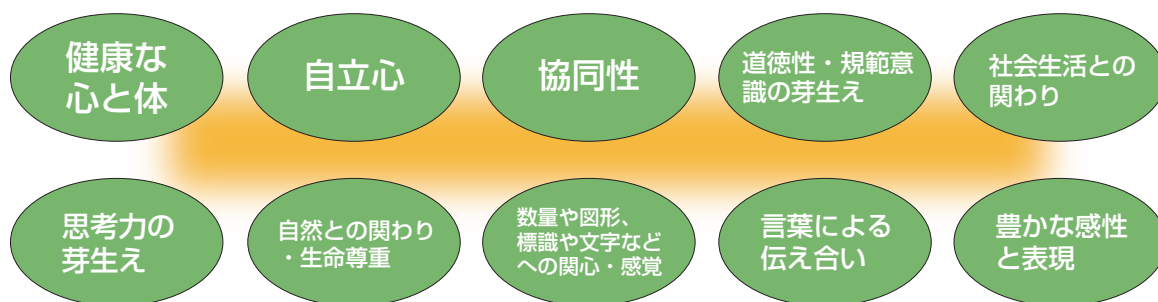
参考：【体育編】小学校学習指導要領（平成29年告示）解説

集団活動に主体的に関与したり、遊びなどでは自分たちで決まりを作り、ルールを守るようになる、閉鎖的な子どもの仲間集団（ギャングエイジともいわれる）が発生する時期でもあるため、自分の意見を持ちづらく、他人の言動に同調しやすい行動が見られることもあるといわれる。

以上の各段階を踏まえ、教員と外部指導者が発育・発達を支援する協力関係を築く必要があり、少林寺拳法の特徴がグループ活動に生かされれば、小学校の教育の目的・目標が達成されることに貢献できると考える。

「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」

○ 5領域のねらい及び内容に基づく活動全体を通して資質・能力が育まれている幼児の幼稚園修了時の具体的な姿であり、教師が指導を行う際に考慮するものである



(※) 参考：文部科学省新幼稚園教育要領のポイント



3. 評価規準

授業を実施する場合の評価基準を下表に記載している。実施内容を通じて、ねらいに至ることを目指す。

①知識・技能	②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度
<p>○次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身につけることができる。</p> <p>【低】 (ア)少林寺拳法の礼法、座り方、立ち方ができる。 (イ)基本動作（開足中段構えから）の突き・蹴り、体捌き・足捌きができる。</p> <p>【中】 (ア)相対での受け、体捌き・足捌き、突き・蹴りができる。 (イ)相対での基本となる技「上受蹴」ができる。 (ウ)鉤手守法を用いて基本となる技「小手抜」ができる。</p> <p>【高】 (ア)相対での基本となる技「内受突」ができる。 (イ)単演基本法形の義和拳第一系ができる。 (ウ)相対での義和拳第一系ができる。鉤手守法を用いて基本となる技「小手抜」ができる。</p>	<p>○自己の体の状態や体力に応じて運動の行い方を工夫できるようにする。</p>	<p>○運動に進んで取り組み、助け合って運動したり安全に気を配ったりすることができるようにする。</p>

学 年	時数	ねらい
低学年	3	<ul style="list-style-type: none"> ・ 少林寺拳法を用いて、体を動かすことが気持ち良いことに気づき、友達と一緒に体を使って楽しく運動できる行い方を選ぶことができる。 ・ 多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知り、友達の良い動きを見つけることができる。 ・ 礼儀や信頼の意味がわかり自発的に実践できる。 ・ 護身の心がまえを持つことができる。
中学年	5	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体の動きを高める運動（巧みな動き）に繋がる、正中線を意識した運動ができる。 ・ 少林寺拳法を用いて、バランスを取りながら移動するなど、2つ以上の動きを同時に行ったり、連続して行ったりする運動を通して、基本的な動きの組み合わせた動きを身につけることができるようにする。 ・ 多様な動きをつくる運動遊びの行い方を知り、友達の良い動きを見つけることができる。
高学年	6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正中線を意識した体の動きを高める運動（巧みな動き）ができる。 ・ 少林寺拳法を用いて自己の体重や重心を利用したり、人や物など抵抗に対して、それを動かしたりすることによって力強い動きを高める。 ・ 体の動かす楽しさや心地よさを知り、自分や仲間の体の状態に気づき体の調子を整えたり、仲間と交流したりすることができる。

4. 学習指導計画例（小学校5・6年／5時間）

次	時	主たる学習活動・内容	評価の観点				評価（評価の方法）
			知	技	思	主	
一	1・2	①単元目標・本時目標確認。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法の練習。 ④音楽のリズムに合わせて突き・蹴り・受け・内受突の練習をする。 ⑤講話「あなたは大切なものを守れるか（武の本質の応用）」を聞き、礼儀や信頼を理解する。 ⑥相対になって攻撃をかわす練習。 ⑦相対になって攻撃に触れる練習。 ⑧相対になって内受突を練習する。（号令） ⑨振り返り。 ⑩次回予告。				○	・講話を聞いて日常生活にどう生かすかを記入する。（Gフォームで小テスト【主体的・学習の調整力】） ・相対の攻防のポイントをキーワードで答える。（Gフォームで小テスト【知識】）
二	3・4	①単元目標・本時目標確認。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法の練習。 ④音楽のリズムに合わせて突き・蹴り・受け・義和拳第一系の練習をする。 ⑤相対になって攻撃をかわす練習。 ⑥相対になって攻撃に触れる練習。 ⑦相対になって義和拳第一系をする。（号令） ⑧講話「武道を学ぶのはなぜ（自他共楽・組手主体の応用）」を聞き、護身の心がまえを理解する。 ⑨振り返り。 ⑩次回予告。	○	○		○	・結手立、合掌礼の方法をポイントごとに記入する。（Gフォームで小テスト【伝統的な行動の仕方を守ろうとする。】） ・相対の攻防のポイントをキーワードで答える。（Gフォームで小テスト【知識・技能】） ・講話を聞いて日常生活にどう生かすかを記入する。（Gフォームで小テスト【思考・判断・表現 主体的・学習の調整力】）
三	5・6	①単元目標・本時目標確認。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法の練習。 ④音楽のリズムに合わせて小手抜の練習をする。 ⑤相対になって鉤手守法あそび。 ⑥相対になって小手抜を練習する。（号令） ⑦グループになって演武の練習をする。演武撮影・保存、自己の演武と示範演武動画を見比べ課題発見・解決・練習の工夫をグループワークで行う。 ⑧振り返り。 ⑨次回予告。	○	○		○	・鉤手守法のポイントをキーワードで答える。（Gフォームで小テスト【知識・技能】） ・課題を見つけ、解決に向けてどのような工夫をしたか記入する。（Gフォームで小テスト【思考・判断・表現 主体的】）

5. 学習指導計画例（小学校5・6年／2時間）

2時間の中で何を教えるか、内容を精選する。礼法・基本動作・技を通して少林寺拳法の特徴を理解し、武道の楽しさを体感するとともに、武道の精神が日常生活にも生かせるようにする。多くは教えず、生徒の達成感が得られるよう工夫する。

次	時	主たる学習活動・内容	評価の観点				評価（評価の方法）
			知	技	思	主	
一	1	①単元目標・本時目標確認。 ・少林寺拳法について。 本時の流れ確認。 ②礼法・作法の練習。 ・個人→二人組で結手・合掌令・着座・安座を練習。 ③基本（突き・蹴り）の練習。 ・腕の力を抜き正中軸回転あそび。 ・ゆっくりから最速までの正中軸回転あそび。 ・左右の体重移動で正中軸回転あそび。 ・号令に合わせて突きの練習。 ・ミット（または掌）に対して突きの練習。（号令） ④相対になって攻撃をかわす練習。（号令） ⑤相対になって攻撃に触れる練習。（号令） ⑥相対になって内受けの練習。（号令） ⑦相対になって内受突を練習。（号令） ⑧講話「武道の意義（争いを止める）」を聞き、礼儀や信頼を理解する。 ⑨振り返り。 ⑩次回予告。	○	○			・少林寺拳法について理解できているか発問に答える。【知識】 ・ポイントを理解して練習できているか。【知識・技能】 ・安全を理解して練習できているか。【知識・技能】 ・協力して練習できているか。【主体的に取り組む態度】 ・講話を聞いて日常生活にどのように生かすかを記入する。【思考・判断・表現】
二	2	⑩単元目標・本時目標確認。 ⑪本時の流れ確認。 ⑫礼法・作法・基本動作の確認。 ⑬抜き技の練習。 ・小手抜 二人組→グループ ⑭講話「組手主体（協調性の大切さ）」を聞き、護身の心がまえを理解する。 ⑮振り返り。	○	○			・前時の内容が理解できているか発問に答える。【知識・技能】 ・ポイントを理解して練習できているか。【知識・技能】 ・協力して練習できているか。【主体的に取り組む態度】 ・講話を聞いて日常生活にどのように生かすかを記入する。【思考・判断・表現】

Ⅶ章 外部指導者の心得

外部指導者の心得

1. 学習指導要領に定められた目標を確認

学習指導要領には、各教科の目標や大まかな教育内容が定められており、少林寺拳法の授業においても、この目標に沿った学習内容を考えること。以下、中学校学習指導要領（平成29年告示）解説保健体育編 武道の第1、2学年目標から抜粋したものである。

○技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。

○基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。

○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。

○自己の考えたことを他者に伝える。

○武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ること。

2. 道場での指導と授業での指導は異なる

○道場に来る拳士は、少林寺拳法を学びたいと思って来ている。しかし授業では、運動苦手な生徒や武道（少林寺拳法）に対して、怖い、厳しい、痛いなどのイメージをもち、抵抗感のある生徒もいる。生徒が全員、少林寺拳法を学びたいと思っているわけではない、ということ想定しておく必要がある。だからこそ、少林寺拳法を授業で学ぶ意味を生徒にわかりやすく、丁寧に説明する必要がある。

○授業では、「少林寺拳法を教える」ではなく、「少林寺拳法で教える」ということである。素材である少林寺拳法を学習指導要領に示された目標を達成するために、授業用として加工（教材化）する必要がある。少林寺拳法の技と教えを通して、生徒に対して、「何を問いかけ」、「何を考えさせ」、「何を身につけさせるのか」ということを指導者自身が明確にしておくこと。

3. 生徒の実態把握と指導者の役割分担

○事前に体育教員と打合せを行い、学校の状況や生徒の実態を把握することで、「いま生徒に何が必要なのか」を考慮して授業内容を組み立てること。また、学校目標や生徒への接し方で注意すべきことなどを確認しておくこと。

○保健体育科教員と外部指導者（授業協力者）の役割分担を明確にしておく。例えば、授業の始まりと終わりに、教員から少林寺拳法を学ぶ動機づけや授業での学びを学校生活にどうつなげていくのかという指導を行い、少林寺拳法の内容については、外部指導者（授業協力者）が中心となって進めるなど、役割分担を明確にしておくことで、より効果的な授業を実施することができる。

4. 少林寺拳法の特性を生かした授業展開

○武道共通の特性として、礼法・技・教えが挙げられる。これらに込められた意味を説明するとともに、物事の見方や考え方、人間関係のあり方に関連づけて、学校生活や日常生活にどのように生かしていくのかということまで展開してこそ武道授業の意義がある。

○授業内容については、生徒が「面白そう」、「格好いい」、「やってみたい」と興味・関心が高まるような工夫が必要である。

○少林寺拳法は、礼法、コミュニケーション、護身など、さまざまな切り口からの展開が可能である。柔軟な発想で、指導者の持ち味を生かした展開方法で授業を組み立てること。

5. テーマを設定し、技と教えを関連づける

○テーマ・技・教えを関連づけて設定することで、一貫した内容で授業を組み立てることができ、生徒が理解しやすくなる。テーマは、専門用語ではなく、誰もが理解しやすい言葉や表現を使うよう心がけること。

○技の指導では、護身という観点、剛法と柔法の原理原則、理法の活用など、エッセンスを抽出し、枝葉末節にこだわらないようにすること。

○教えの指導では、専門用語の使用はできるだけ避け、わかりやすい言葉や表現に変換して説明すること。また、基本的な説明に加えて、例え話や体験談を用いることで、生徒自身が学校生活や日常生活に生かせるように伝えることを心がけること。

Ⅷ章 中学校における少林寺拳法授業

1. 保健体育 武道（少林寺拳法） 単元指導計画（8時間）

(1) 単元名

少林寺拳法（領域：武道）

(2) 単元（題材）観

①少林寺拳法について

少林寺拳法は昭和22（1947）年、創始者・宗道臣によって自信と勇気と行動力と慈悲心をもった社会で役立つ人を育てる「人づくりの道」として香川県において創始された日本の武道である。自分の心と体を養いながら、他者と助け合い、ともに幸せに生きることを説く「教え」と、自身の成長を実感し、相手とともに上達を楽しむ「技法」、そしてその教えと技法を遊離させないための「教育システム」が一体となっている。人間は、大きな可能性を秘めている。少林寺拳法は自己の可能性を信じ、物心ともに平和で豊かな社会を築くために行動できる人を育てることを目指している。

②教育基本法が示す教育の目的との関連

少林寺拳法の創始以来の目的は、「人づくりによる国づくり」である。平和で豊かな国を築くためには、自信と勇気と行動力と慈悲心をもった人を一人でも多く育てることが必要である。教育基本法による教育の目的は、「人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成」である。少林寺拳法を単元（題材）とすることは、この教育の目的を実現するために有効である。

③学習指導要領が示す道徳教育との関連

平成27（2015）年3月一部改訂の学習指導要領第1章総則の第1には、「学校における道徳教育は、特別の教科である道徳（以下「道徳科」という。）を要として学校の教育活動全体を通じて行うものであり、道徳科はもとより、各教科、総合的な学習の時間及び特別活動のそれぞれの特質に応じて、生徒の発達の段階を考慮して、適切な指導を行うこと。」とある。また、第2章各教科・保健体育には、「第3章特別の教科道徳の第2に示す内容について保健体育科の特質に応じて適切な指導をすること。」とある。少林寺拳法には、

相手と直接的に攻防し、教え合いながら技能を高めるといった特徴がある。また、互いに相手を尊重し合うための礼法や作法の指導、克己の心を表す礼儀を守るといった考え方の指導、人間の生き方・在り方を学ぶ少林寺拳法の教えの指導は、道徳科で扱う内容と深く関連している。少林寺拳法は、学校で行う道徳教育の目標を達成するためにも効果的な題材と考えられる。

④新学習指導要領が示す三つの柱との関連

平成29（2017）年3月31日の中学校学習指導要領の改訂によって、学習評価が「知識・技能」、「思考・判断・表現」、「主体的に学習に取り組む態度」の3観点に整理され、主体的・対話的で深い学び（アクティブラーニング）の視点から「何を学ぶか」だけでなく「どのように学ぶか」も重視することが求められている。

少林寺拳法は、教育システムとしてペアワーク（組手主体）で課題解決を図るといった基本的な考え方を特徴としており、その他、多くのキーワード（特徴）においても主体的・対話的な学びや活動に効果的な題材と考えられる。キーワード（特徴）を単元指導計画や学習指導案でも触れることで、新学習指導要領の教育内容の主な改善事項として重視される「伝統や文化に関する教育」として、我が国や郷土が育んできた日本の伝統や文化を学ぶことになり、教育の目標を実現することにもつながる。

(3) 単元目標

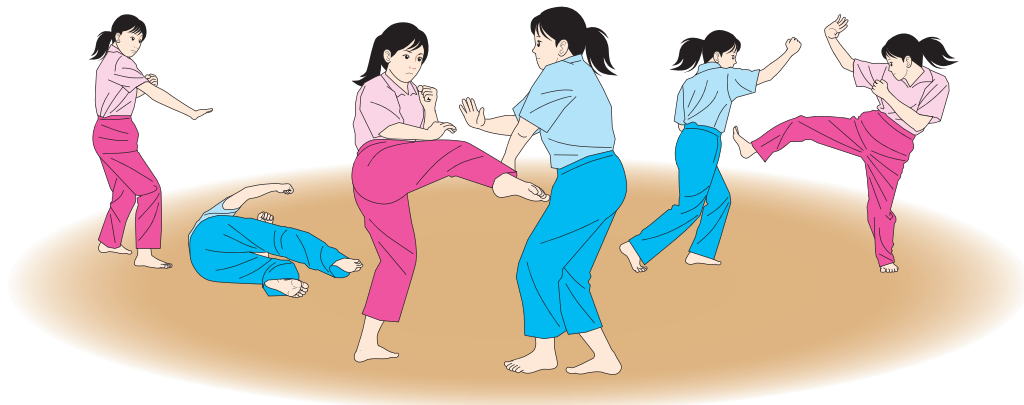
①仲間とともに学び、上達する楽しさや喜びを味わうとともに、基本となる技を用いて相手の動きに応じた攻防ができる。

②礼法・作法と少林寺拳法の特徴を学び、伝統的な行動の仕方と考え方を理解し、日常生活に生かす方法を考え、人間力を高める。

③ICT機器を活用し、仲間とともに課題を見つけたら、解決方法を工夫したりして、学びに向かう力を高める。

(4) 武道（少林寺拳法）の評価規準

①知識・技能	②思考・判断・表現	③主体的に学習に取り組む態度
<p>【知識】 少林寺拳法の特徴や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。</p> <p>【技能】 相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて突く、蹴る、受ける、抜く、投げるなどの簡易な攻防をすることができる。</p>	<p>攻防などにおいて自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>少林寺拳法の練習に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどができること、練習中の自他の健康・安全に気を配っていたりしている。</p>



(5) 単元指導計画 (8時間)

次	時	主たる学習活動・内容	評価の観点				評価 (評価の方法)
			知	技	思	主	
一	1 ・ 2	①単元目標・本時目標確認。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法の練習。 ④龍王拳第一系の動きを号令で練習する。 ⑤音楽のリズムに合わせて龍王拳第一系の練習をする。 ⑥講話「あなたは大切なものを守ることができるか(武の本質の応用)」を聞く。 ⑦振り返り。 ⑧次回予告。	○				・龍王拳第一系の八つの動きをキーワードで答える。(Gフォームで小テスト【知識】) ・講話を聞いて日常生活にどう生かすかを記入する。(Gフォームで小テスト【主体的：学習の調整力】)
二	3 ・ 4	①単元目標・本時目標確認。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法の練習。 ④講話「武道を学ぶのはなぜ(自己共楽・組手主体の応用)」を聞く。 ⑤音楽のリズムに合わせて龍王拳第一系の練習をする。 ⑥龍王拳第一系攻者の動きを号令で練習する。 ⑦龍王拳第一系相対を号令で練習する。 ⑧振り返り。 ⑨次回予告。			○	○	・結手立、合掌礼の方法をポイントごとに記入する。(Gフォームで小テスト【主体的：伝統的な行動の仕方を守ろうとする。】) ・講話を聞いて日常生活にどう生かすかを記入する。(Gフォームで小テスト【思考・判断・表現 主体的：学習の調整力】)
三	5 ・ 6	①単元目標・本時目標確認。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法の練習。 ④音楽のリズムに合わせて龍王拳第一系の練習をする。 ⑤技能評価シートで評価のポイントを確認する。 ⑥龍王拳第一系相対演武の練習をする。演武撮影・保存、自己の演武動画と示範演武動画を見比べ、課題発見・解決・練習の工夫をグループワークで行う。 ⑦振り返り。 ⑧次回予告。	○			○	・龍王拳第一系の技能評価のポイントをキーワードで答える。(Gフォームで小テスト【知識】) ・課題を見つけ、解決に向けてどんな工夫をしたかを記入する。(Gフォームで小テスト【思考・判断・表現 主体的】)

次	時	主たる学習活動・内容	評価の観点				評価（評価の方法）
			知	技	思	主	
四	7・8	①単元目標・本時目標確認。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法の練習。 ④音楽のリズムに合わせて龍王拳第一系の練習をする。 ⑤龍王拳第一系相対演武の練習をする。演武撮影・保存、自己の演武動画と示範演武動画を見比べ、課題発見・解決・練習の工夫をグループワークで行う。 ⑥龍王拳第一系の演武撮影・保存・提出。（グループワーク） ⑦振り返り。 ⑧次回予告。			○	○	・課題を見つけ、解決に向けてどんな工夫をしたか記入する。（Gフォームで小テスト【思考・判断・表現 主体的】） ・提出された演武動画で礼法・作法の仕方を評価【主体的】 ・提出された演武動画で技能評価（技能評価シート）【技能】

(6) 指導のポイント

少林寺拳法を題材として、令和の日本型学校教育の2大ポイントである「ICT活用」と「協働の場面」を意図的に取り入れ、生徒が仲間との活動の中で主体的に学習に取り組みつつ、体力の向上や知識・技能の習得に加えて、思考力・判断力・表現力を高めることを目指して、下記のとおり指導の方法を工夫する。

①指導と評価の一体化

ゲーグルクラスルームを活用し、単元目標、本時目標を事前に示し、「何をどのように学ぶのか」「何ができるようになれば、目標達成なのか」を明確にし、生徒と指導者が共有することで、指導内容＝評価の関係が成立し、指導と評価が一体化できる。また、指導者が行う学習評価の妥当性が高くなり、生徒が納得できる評価となる。

② ICT 機器を活用した協働学習を用いて主体的で深い学びにつなげる

基本となる技や演武の示範動画を各生徒のPC端末に配付（ゲーグルスライド）し、生徒がいつでも確認できるようにする。PC端末に自分の演武動画を保存し、示範動画と比べて課題を発見したり、課題解決の練習方法を考えたりできるようにする。ペアワーク・グループワークでは、課題

発見・課題解決に向けた工夫など考え、自分の意見を伝えたり、他者の意見を取り入れたりして、協働学習の中で言語活動を充実させ、生徒の主体的で深い学びにつながる場面をつくる。これらは、思考力・判断力・表現力を高める効果もある。

③振り返り

目標の達成に向けて、それぞれの生徒が、粘り強く学習に取り組んだか、学習内容と自己の課題を調整しながら学習に取り組んだかを振り返り（ゲーグルフォーム）、学びに向かう力を高める。各生徒の振り返りは、ゲーグルフォームで回収し「観点別評価：主体的に学習に取り組む態度」の参考資料とする。

④挨拶を大切にする

少林寺拳法では、相手を見ながらの合掌礼を用いる。生徒が、互いに正しい挨拶をしているかを確認することができる。また、正しく挨拶をする教師の姿勢が生徒の模範となる。「態度は心の現れ＝礼」を武道の授業で学び、人間力を高める。保健体育の授業から学習規律を確立することは、規律ある学校生活・日常生活の確立につながる。

2. 単元指導計画（4時間）

学習活動では、問い立てや技能のポイントについて、まず一人で考えたことを言語化させ、次いで対人的技能を行うペアそしてグループで、気づいた点について話し合う協働的な学びを通じて、最適解を探るよう工夫する。

次	時	主たる学習活動・内容	評価の観点				評価（評価の方法）
			知	技	思	主	
一	1	①単元目標・本時目標確認。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法の練習。 ④自分と相手との最適な距離を考える。【1人⇒ペア⇒グループ⇒シェア】 ⑤開足中段構・左中段構。 ⑥最適解をまとめる。 ⑦八方目の練習。 ⑧号令練習・相対練習。 ⑨振り返り。 ⑩講話「自己確立」を聞く。	○		○		・自分の体を最速で動かすにはどうすればよいかという問い立てに対して、考えたことを記入する。【思考・判断・表現】 ・礼法の技能評価のポイントを理解して号令をかける。【知識】 ・講話を聞いて日常生活にどう生かすかを記入する。【主体的：学習の調整力】
二	2	①単元目標・本時目標確認。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法の練習。 ④つま先・拳を最速で動かす方法を考える。【1人⇒ペア⇒グループ⇒シェア】 ⑤最適解をまとめる。 ⑥少林寺拳法ではどのように動くのかを考える。（運歩法の練習） ⑦上段突・中段蹴の練習。 ・技のポイントを確認。 ・確認したポイントを実践し、最適解をまとめる ⑧講話「拳禅一如」を聞く。 ⑨振り返り。 ⑩次回予告。			○		・自分の体を最速で動かすにはどうすればよいかという問い立てに対して、考えたことを記入する。【思考・判断・表現】 ・講話を聞いて日常生活にどう生かすかを記入する。【主体的：学習の調整力】

次	時	主たる学習活動・内容	評価の観点				評価（評価の方法）
			知	技	思	主	
三	3	①単元目標・本時目標確認。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法の練習。 ④構えと手刀打ちの練習。 ・ポイントを確認する。 ・一人⇒ペア⇒グループ⇒シェア ⑤攻者と守者を決めて行う。 ⑥上受突の練習ポイントを確認する。 ⑦お互いの技を発表する。 ⑧最適解をまとめる。 ⑨講話「力愛不二」を聞く。 ⑩振り返り。 ⑪次回予告。				○	・結手立、合掌礼の方法をポイントごとに記入する。【主体的】 ・上受突の技能評価のポイントを示す。【知識】 ・攻防のポイントを意識して演武を行う。【技能】 ・講話を聞いて日常生活にどう生かすかを記入する。【主体的：学習の調整力】
四	4	①単元目標・本時目標確認。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法の練習。 ④小手抜の練習。 ⑤裏拳打ちのポイントをまとめる。 ⑥下受のポイントをまとめる。 ⑦攻防の技のポイントを確認する。 ⑧ポイントを確認して実践し最適解をまとめる。 ⑨示範を見てポイントを確認する。 ⑩お互いの技を発表する。気づいた点を話し合う。 ⑪講話「自他共楽」を聞く。	○		○	○	・小手抜の技術評価のポイントを示す。【知識】 ・攻防のポイントを示せる。【知識】 ・課題を見つけ、解決に向けてどんな工夫をしたかを記入する。【思考・判断・表現 主体的】 ・攻防のポイントを意識して演武を行う。【技能】 ・講話を聞いて日常生活にどう生かすかを記入する。【主体的：学習の調整力】

3. 単元指導計画（2時間）

2時間の中で何を教えるか、内容を精選する。礼法・基本動作・技を通じて少林寺拳法の特徴を理解し、武道の楽しさを体感するとともに、武道の精神が日常生活にも生かせるようにする。多くは教えず、生徒の達成感が得られるよう工夫する。

次	時	主たる学習活動・内容	評価の観点				評価（評価の方法）
			知	技	思	主	
一	1	①単元目標・本時目標確認。 ・少林寺拳法について。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法の練習。 ・個人→二人組で結手・合掌令・着座・安座を練習。 ④基本（突き・蹴り）の練習。 ・号令に合わせての練習。 ⑤受け（内受け）の練習。 ・号令に合わせての練習。 ⑥内受突の練習。 ・二人組での練習。 ⑦講話「武道の意義（争いを止める）」を聞く。 ⑧振り返り。 ⑨次回予告。	○				・少林寺拳法について理解できているか発問に答える。【知識】 ・ポイントを理解して練習できているか。【技能】 ・協力して練習できているか。【主体的】 ・講話を聞いて日常生活にどう生かすかを記入する。【思考・判断・表現】
二	2	①単元目標・本時目標確認。 ②本時の流れ確認。 ③礼法・作法・基本動作の確認。 ④抜き技の練習。 ・切抜（内）、小手抜 二人組→グループ ⑤講話「組手主体（協調性の大切さ）」を聞く。 ⑥振り返り。	○	○	○	○	・前時の内容が理解できているか発問に答える。【知識・技能】 ・ポイントを理解して練習できているか。【思考・判断・表現】 ・協力して練習できているか。【主体的に取り組む態度】 ・講話を聞いて日常生活にどう生かすかを記入する。【思考・判断・表現】

日本武道協議会設立 45 周年記念 『少年少女武道指導書』 少林寺拳法編

【監修】

一般財団法人少林寺拳法連盟

【執筆者】

高坂 正治 国際武道大学体育学部武道学科 教授

小井 寿史 (一財) 少林寺拳法連盟 武道授業推進委員会

中島 正樹 (一財) 少林寺拳法連盟 武道授業推進委員会

安田 智幸 (一財) 少林寺拳法連盟 武道授業推進委員会

本間慎太郎 (一財) 少林寺拳法連盟 武道授業推進委員会

桑島 亜紀 (一財) 少林寺拳法連盟 武道授業推進委員会

中村 優一 (一財) 少林寺拳法連盟 武道授業推進委員会

荒井 章士 少林寺拳法世界連合 事務総長

谷 聡士 (一財) 少林寺拳法連盟 振興普及部

【協力者】

神奈川県・桐蔭学園少林寺拳法部

香川県・坂出第一高校少林寺拳法部

【参考文献】

少林寺拳法教範

日本武道協議会『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」少林寺拳法編』平成 29 年 5 月

一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY 著作・監修、一般財団法人少林寺拳法連盟発行

『少林寺拳法修行科目表 上・下』2023 年 2 月

一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY 著作、一般財団法人少林寺拳法連盟発行

『少林寺拳法読本』2021 年 8 月

一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY 著作、一般財団法人少林寺拳法連盟発行

『少林寺拳法少年読本』2020 年 7 月

文部科学省『中学校学習指導要領解説総則編』平成 29 年 7 月

文部科学省『中学校学習指導要領解説保健体育編』平成 29 年 7 月

文部科学省『小学校学習指導要領解説体育編』平成 29 年 7 月

文部科学省『幼稚園教育要領解説』平成 30 年 2 月

一般財団法人少林寺拳法連盟『中学校保健体育少林寺拳法指導の手引』令和 5 年度版

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 >

