■シリーズ■

中学校武道

――授業の充実に向けて⑰⑧

――「今」の時代の武道授業を追い求めて――⑦

（知的障害特別支援学校での空手道授業）

東京都立墨田特別支援学校　主任教諭　佐藤　賢一

特別支援学校学習指導要領において、令和３年度から中学部における保健体育の内容として新たに「武道」を取り扱うことが示されました。これは、「武道」の教育的価値が改めて評価された意義のある改訂だと考えます。そして、特別支援学校における武道教育の幕明けは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による新しい生活様式に基づいた学校生活や観点別学習評価の導入、ＧＩＧＡスクール構想など大きな変化の中にありました。

知的障害特別支援学校の武道授業において、どうやって武道の楽しさを伝えるか、基本動作や基本となる技をどのように指導するか、また、伝統的な考え方や伝統的な行動の仕方の理解を深めることができるかなど、空手道授業を通して実践した内容をご紹介します。

1　武道実施に向けた現状と課題

ほとんどの特別支援学校には武道場というものが無く、用具なども無いと思います。また、多くの生徒は、障害の程度や運動能力、学習状況など、個人差が大きく、武道の良さをどのように指導すればよいか悩まれている先生方も多いかと思います。そして何よりも、武道の体験ではなく、体系だった武道の指導方法が求められていると考えます。

また、安全性の確保も課題の一つです。この安全性の確保という点については、以前、武道授業の研究時に行った調査（都内の知的障害特別支援学校対象）において上位の課題でした。

こうした現状から特別支援学校での武道授業は、環境に左右されず、安全に実施できるものが求められていると思います。これらの課題を踏まえ、空手道の「形」を授業で扱うことが課題への克服になると考えました。

▽空手道選択の理由

(1)専用施設が要らないこと。

(2)形の学習は、相手への接触、コンタクトプレーが無いため安全性が保たれること。

(3)専用の用具が要らないこと。

(4)体育着で実施できること。

(5)形の練習や試合では2m以上の物理的距離が確保できるため、感染症対策に有効であること。

2 型にはまらず、空手道を学ぶ①

空手道の基本となる技や基本形1～3は、左右対称の動きで構成されており、武道としていかなる状況においても攻防を可能としていることが理解できます。また、一方向に偏った運動にはならず、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ことがねらえます。こうした形の特性からも安全に授業で実施できる内容として周囲の教員にも理解を得ることができました。

空手道の第一時で取り組む基本となる技の練習では、特徴である左右の動きが課題となりました。左右の認識が理解できている生徒より、理解できていない生徒の方が多いという状況でした。理解できていなくても参加はできますが、体験ではなく授業である以上、多くの生徒に理解できるよう指導・支援の方法を考えました。そこで、言語にこだわることなく、大半の生徒が理解できている**色で左右の動きを理解**させようと考えました。色の選択に関しては、空手道競技で使用されている赤色と青色にしました。簡易に使用できることからカラーの養生テープを活用しました。生徒全員がはっきりと分かるように、模範となる私も**赤色と青色の手袋**をはめて指導するようにしました。

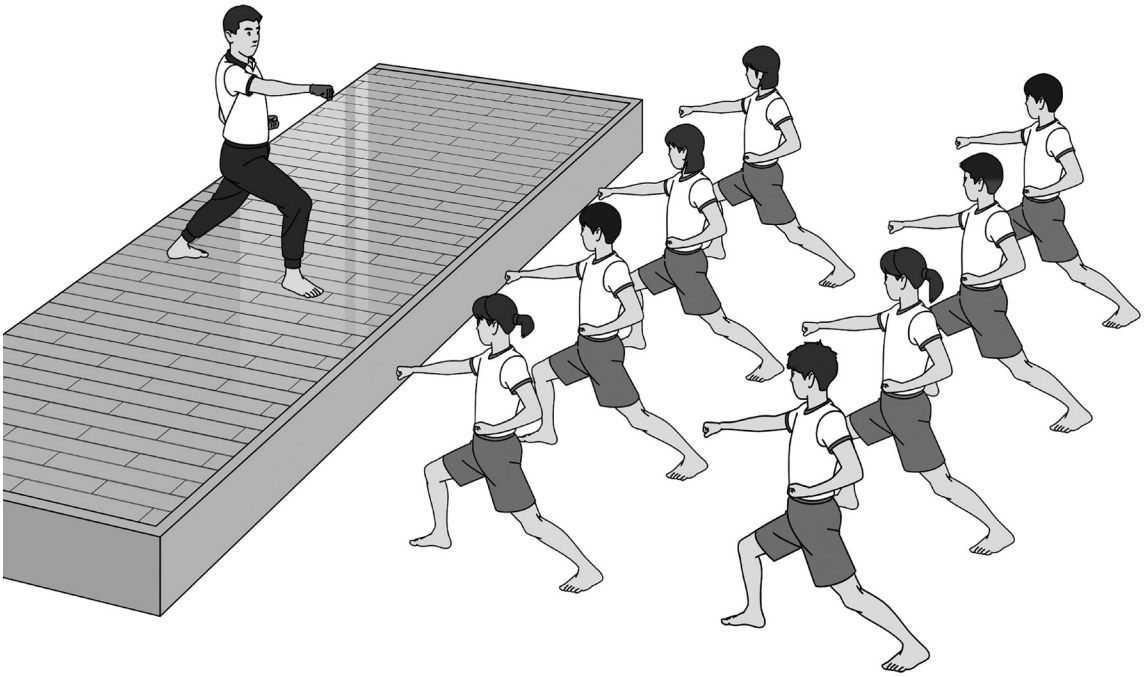
従来の突きの指導

赤色と青色の手袋をはめて指導

はじめは、色に慣れてもらうためにも、「赤の手を上げて、青も上げて、赤だけ下げる」など、旗揚げゲームの要領で動きを確認しました。「左右」という言語では難しかった生徒たちも色を確認しながら手の上げ下げがスムーズにできるようになりました。動作の確認がスムーズになったところで、中段突きを行います。もちろん号令は「1・2……」ではなく、「赤・青……」と色で行うと、これまでバラバラになっていた腕が揃うようになり、ほとんどの生徒が理解をしてくれました。

一難去ってまた一難、今度は空手道特有の「引き手」が課題となりました。例えると、中段突きを行う際に片方の手で突きを行い、もう片方の手は引き手になります。この二つの動作が連動することで技となるのですが、二つの動作を同時に行う**「同時処理」は生徒にとって難しい身体操作**のため、理解を深めるには、難しいものがありました。そこで、「継時処理」の考え方でゆっくり順を追って取り組んでみました。中段突

リズムカラテ「パプリカラテ」



リズムに合わせて楽しく反復練習（『空手道をやってみよう～特別支援学校指導用テキスト～』9ページ）

きでは、「赤が前」→「青が前」→「赤が腰」の号令のもと、ゆっくりと繰り返し、慣れてきたところで、速度を上げていき「せーの」の号令で「同時処理」につながるようにしました。改めて、スモールステップの大切さを痛感しました。

3 型にはまらず、空手道を学ぶ②

空手道には、学校授業用の形として基本形1～3があります。基本形1は、三つの立ち方と三つの技で構成されており、初期段階で取り組みやすいものになっています。

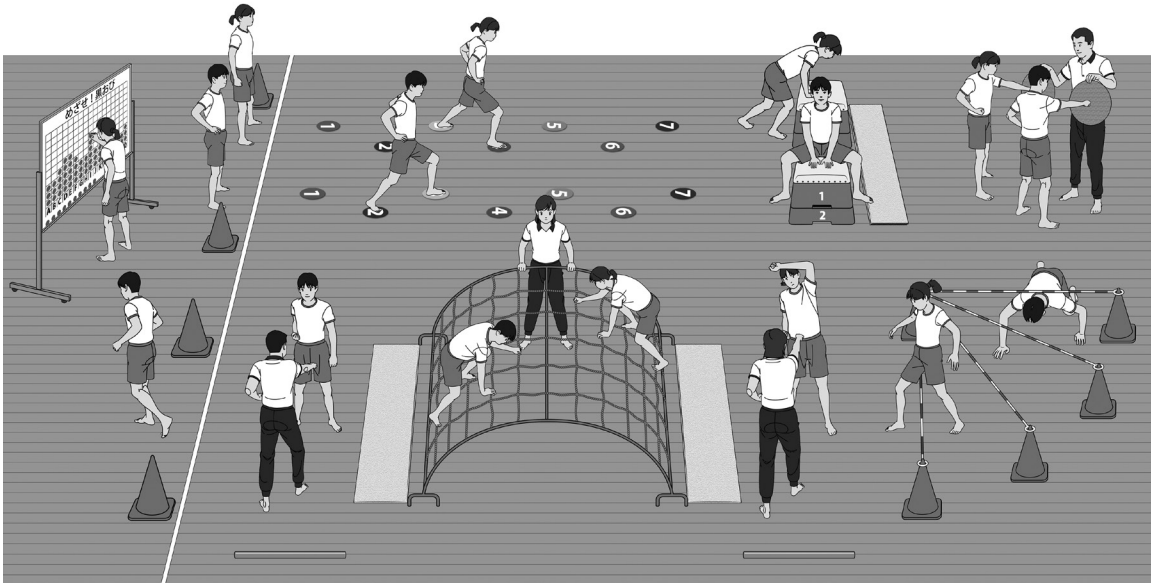
しかし、一つの技を覚えるためには、反復練習が必要です。これは空手道だけに限らずどんな運動にも求められる要素です。限られた授業時間の中で、反復練習に時間を割くと、**生徒の集中力**は途切れてしまい、表情も硬くなり集団から離脱したり、大きな声を出したりするなど、学習への意欲が低下している様子が見られるようになりました。見通しをもつことが苦手な生徒が多数を占める特別支援学校での反復練習は、武道の楽しさを感じさせるどころか、苦手意識を助長してしまう恐れがありました。

空手道を身に付けたいと意思をもって自ら道場に通うのと、学校の授業で空手道に取り組むのでは指導法の質は全く異なります。

そこで、生徒を空手道に合わせるのではなく、空手道を生徒に合わせてみようと考えました。

その当時、「パプリカ」という歌をよく耳にする機会があり、歌に合わせて踊っている生徒の姿を目にすることが多々ありました。楽しそうに踊っている生徒の姿と反復練習で表情の硬くなっていた生徒を思い浮かべながら、「音楽に合わせて反復練習をすれば楽しくできるのでは」と考え、基本形1の動作を整理しいくつかの音楽に合わせてみると、「パプリカ」の拍と技の動作が合ったため、礼で始まり、礼で終われるように動作を構成してみました。音楽に合

空手サーキット「目指せ！黒帯」



生徒から周回、攻防など活動への意欲が見られた（『空手道をやってみよう～特別支援学校指導用テキスト～』8ページ）

わせて技の練習が楽しくできる**リズムカラテ「パプリカラテ」**ができました。この練習方法は1回で一つの技が32回も練習できます。号令だけで取り組んでいた際は20回程度で意欲が感じられなくなっていたものが、リズムカラテでは始まりから終わりまで集中して取り組めるようになりました。この練習方法により、生徒たちにとって空手道がより身近なものになりました。

4 型にはまらず、空手道を学ぶ③

基本となる技を覚えたり、リズムカラテを活用して反復練習に取り組んだりすることができるようになりましたが、突きや受けという言葉を使って練習に取り組んでいても具体的に技の理解ができていない生徒が多々おりました。簡易な攻防を通して突きや受けの理解を楽しく深めたいと考えましたが、生徒同士による相対練習を行うには、安全性に課題がありました。

そこで、教師となら簡易な攻防が安全にできるだろうと考え、基本となる技である中段突き、上段受け、下段受けの担当教師を置き、**安全性を考慮したクッション材やプールスティックなどを活用**しながら簡易な攻防を安全に展開できるようにしました。この簡易な攻防を生徒たちが主体的に取り組めるようにし、かつ運動量も確保できるよう、サーキットトレーニング（複数の運動を組み合わせて行うトレーニング）に組み込んだものが**「空手サーキット」**です。

スタートすると前屈立ちによる移動から始まり、跳び箱またぎやコーンくぐりなどの障害物の途中に、中段突きを担当する教師と向かい合い、礼の後に中段突きの練習に取り組みます。また、受けの練習も同じように行いながらゴールを目指します。1周するごとにマグネットボードにマグネットを一つ貼り、10周を達成すると本日の黒帯となります。周回数を意識する生徒、教師との攻防を楽しむ生徒、友達と競い合う生徒など、

活動意欲の動機もさまざまありました。

時に、周回数を意識し過ぎてしまうと礼や技が雑になってしまうことがあったため、攻防を担当する教師に技の練習以上に**礼をしっかり指導**するようお願いしました。楽しく空手道に取り組んでほしいという思い以上に、武道として大切にしなくてはならない部分について、授業を一緒に行う教員と共通理解を図りながら取り組みました。

こうした粗大運動を中心とした、障害物を設定したサーキット運動に簡易な攻防を取り入れることで、指示的・形式的にならずに生徒たちが主体的に取り組みながら技の理解を深められる練習方法となりました。

5 型にはまらず武道の良さを伝えていく

授業や単元の終わりに、生徒から「楽しかった」「またやりたい」そんな言葉が飛び交う武道授業をつくりたい。という一心から、空手道を選択し、従来の指導方法にはない形の授業づくりに取り組んできました。

まだまだ、改善の余地もあり、研究を重ねていかなければならないと実感しております。障がいの有無にかかわらず、空手道のよさを一人でも多くの生徒に伝えられたら幸いです。

【引用文献】

『空手道をやってみよう～特別支援学校指導用テキスト～』（スポーツ庁委託事業）全日本空手道連盟発行・令和4年3月

◇

岩城公二先生
御逝去（令和5年10月10日）

全日本空手道連盟学校武道推進委員会副委員長・岩城公二先生の御生前の御功績を偲び、謹んで哀悼の意を表します。

◎日本武道館の単行本

剣道の文化誌 明治大学教授 長尾 進 著
四六判・上製・480頁・定価2,640円
本書では剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いながら、わかりやすく紹介する。剣道を愛好する方には剣道を改めて見直すきっかけとして、剣道をあまりご存知ない方には剣道という日本文化の成り立ちを知るガイドとして、ぜひご一読を。

剣道 その歴史と技法 埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著
四六判・上製・516頁・定価2,640円
本書は戦国末期から江戸時代初期を起点に、今日に至るまでの剣道の歴史的発展の経緯を示した。戦国期以前の剣術の有り様を認識した上で改めて各時代の流れに沿った剣道史を考えてみたいという筆者の思いを実現すべく、連載終了後5年のときを経てついに単行本化。

合気道 その歴史と技法 合気道道主 植芝守央 著
四六判・上製・362頁・定価2,640円
世界140の国と地域、国内2,400の道場・団体で愛好される合気道。開祖・植芝盛平翁の生涯、植芝吉祥丸二代道主による普及・振興、さらなる発展に繋げた現道主による取り組み。その歴史の中で培われ伝え続けてこられた合気道の理念、それを体現する稽古法、基本的な技法の解説……合気道の全てを網羅した決定版。

空手道 その歴史と技法 小山正辰・和田光二・嘉手苅徹 著
四六判・上製・548頁・定価2640円
空手は沖縄で発祥し、日本本土に伝承され、今や世界のKARATEとなった。その歴史と技法を、那覇系剛柔流の小山正辰氏、首里系松濤館の和田光二氏、沖縄空手研究の第一人者である嘉手苅徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手苅氏が発見した剛柔流の開祖・宮城長順の最新の事実、小山・和田の両世界チャンピオンのエピソードなども満載。空手の真髄に迫る白眉の一冊。

マンガ・日本武道風土記（上・下巻） 漫画家・別府大学客員教授 田代しんたろう 著
B5判・248頁・定価1100円
全国の「武道ゆかりの地」を実際に訪ねて、ペンとスケッチブックを片手に徹底取材。地元関係者や施設の学芸員とのやりとり、その土地の成り立ちをわかりやすくマンガで紹介。多数の資料をもとに丹念に描いた当時の風景も魅力の一つ。マンガの世界で日本各地をめぐってみては。

死ぬまで弓道 弓道教士七段 小牧佳世 著
四六判・上製・342頁・定価2640円
競技中に急性大動脈解離に倒れた筆者は奇跡的な生還を果たす。その8カ月後に弓道を再開し、わずか2年後に皇后盃で十射皆中、優勝を果たした。本書では激動の自伝を記し、弓のあり方や「早気」など弓道家の誰もが陥る課題などを模索する。死の淵を覗き、現在も全身全霊で弓を引き続ける筆者だからこそ記せた弓道伝記かつエッセイ

学校武道の歴史を辿る 筑波大学名誉教授 藤堂良明 著
四六判・上製・354頁・定価2640円
明治維新を迎え、武術は衰退したが、近代化の過程で武道が「人間形成の道」として学校制度の中に組み込まれ、発展した。太平洋戦争後に武道は全面禁止となるが、それを乗り越え、「格技」として復活。平成24年度には「中学校武道必修化」が実現した。学校武道の歴史を丹念に辿り、今後のあり方を探る。

ご注文・お問い合わせ
（公財）日本武道館 月刊「武道」編集部
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
TEL 03-3216-5147 FAX 03-3216-5158
https://www.nipponbudokan.or.jp