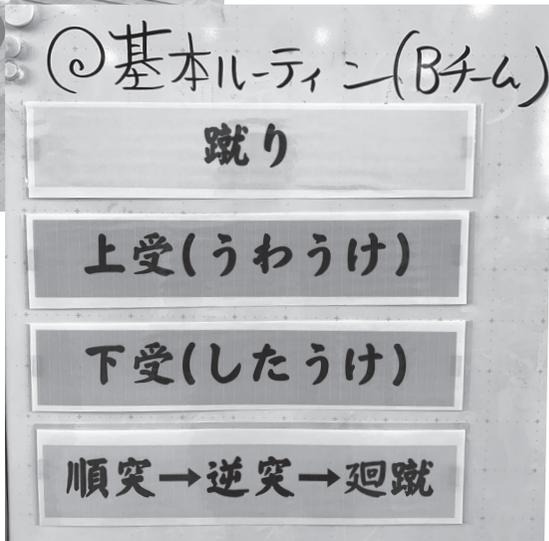




▲基本ルーティンを生徒が見本となって行う

▼基本ルーティンで何をするのかをチームで話し合いホワイトボードに掲示



# シリーズ 中学校武道

## 授業の充実に向けて

182

「今」の時代の武道授業を追い求めて——  
 (主体的に取り組む少林寺拳法授業)

北海道南富良野町立南富良野中学校 教諭 横山 駿太

北海道で保健体育教員として採用となり9年目。武道授業では、それまでの赴任先がたまたま剣道の盛んな地域だったこともあり、外部指導者の力を借りて授業を行ってきました。しかし、南富良野中学校への異動によってそれが困難となり、ゼロから剣道以外の武道と向き合い授業を行わなければならない状況となりました。

そんな私が、少林寺拳法と出会い、外部指導者の力を借りずに授業を行うまでの道のりとその具体的な実践方法について紹介します。

### 1 少林寺拳法の授業を行うことになった経緯

令和5年4月、私は異動によって南富良野中学校に赴任しました。保健体育教員として新しい学校で特に気になる点は、その学校でどんな内容の体育授業を行っているのかということです。というのも、北海道は地域によってスキー授業やスケート授業など、雪国ならではのウインタースポーツを行っている学校が多く、学校に

よって特色があるからです。実際に、南富良野中学校では、夏にカーン授業、冬にスキー&カーリング授業がありました。

前任の保健体育教員との引き継ぎの際、武道授業について次のように伝えられました。「武道は空手道を実施していません。町内の高校の先生が外部指導者として来てくれていましたが、その先生が他の学校に異動となってしまったので本年度については外部指導者の確保が難しいです」とのことでした。

私は、空手道未経験のため、外

部指導者の確保が難しいのであれば、前任校で経験のある剣道の実施を考えましたが、学校に剣道の用具は一切なく、近隣の学校や地域の剣道団体に確認をしても用具の確保が難しい状況でした。私は、外部指導者や用具などの環境が揃っていないならば武道授業ができない自分の無力さを痛感すると同時に、どんな環境にあっても武道授業を成立させるだけの力を身に付けたいと考えるようになっていました。

そんな時に、学校の回覧で「全国少林寺拳法指導者研修会」の資料が目にとまりました。調べてみると、少林寺拳法の授業は道着や特別な用具がなくても実施できることが分かり、「これだ!」と思いついて同研修会への参加を決意しました。

全国少林寺拳法指導者研修会では、少林寺拳法を授業で行うために必要となる知識を教えてください。実際の授業でどのような活動をしているかを生徒役として体験したりすることができました。少林寺拳法の知識が全くなか

### 2 授業・導入

#### ■基本ルーティン

った私でも、研修を終えるころには少林寺拳法の授業のイメージをもつことができました。この研修会に参加したことが、少林寺拳法授業を自分で行うことの自信に大きく結びつきました。

授業では、毎時間の導入局面において、基本動作の定着を目的として「基本ルーティン」の活動を設定しました。内容は、「順突」「上段蹴」「上受」「逆突」「廻蹴」など、約20種類の基本動作から五つほどを選択し、号令に合わせて全員で行うというものです。単元前半は、その日の授業内容に関連するものを私が選んで行いました。単元後半は、授業ごとに担当チームを決めて、チームの仲間同士で相談して生徒たちが必要と感じるものを選択させるようにしました。担当チームの生徒は、みんなの前に出て見本となりながら行うと

演武で大切にすること A チーム

テーマ **守るワよ。**

説明: この人生において、物理的にも精神的にも自分を守ることがだいじよ。現代には、沢山嫌なことがあるもの。そんな時には、少林寺拳法を覚え、思い出して私を守るワよ〜ん。

演武に向けてチームで大切にすること (A チーム)

演武で大切にすること B チーム

テーマ **平和主義**

説明: 攻撃は暴力になりえる。だが、我々は暴力をふるうために戦うのではない。己を守るため、戦うのだ。その根底にあるのが、平和。自分が物理的にも精神的にも人を傷つけることのないように、演武に心を込めよう。(少林寺拳法第一系)

演武に向けてチームで大切にすること (B チーム)

演武で大切にすること C チーム

テーマ **自分の思いを包み隠さず、自分自身を守り、楽しむ。**

説明: ① 自分自身にうそをつかずに、自分に信じて生きているから。どんな時も。 ② 自分自身が守らなければ、他人(守り手)を守ることができないから。 ③ どんなに辛い時も、あきらめず、他人と笑い合えて生きているから。

演武に向けてチームで大切にすること (C チーム)



壁に押しつけられた状態からどう抜けるかで両手上膊抜に辿り着いた瞬間

### 授業・展開 3

なることが予想されたので、教えるに際して私なりの解釈を自分の人生経験を交えながら伝えるようにしました。勝手な解釈なので専門の方には怒られてしまうかもしれませんが、生徒からは「先生！今日の教えはなんですか！」と授業前に近づいてくるほど、評判は良かったです。

■単元のテーマとゴール  
少林寺拳法授業のテーマを「私にとつての少林寺拳法を見つけよう！」としました。テーマ設定の理由は、武道は決められた動きをしなければならないという先入観が強く、そのことが生徒の自由な発想や思考を止めてしまう弊害をなくすために、最初に生徒たちにこのテーマを提示しました。

授業の最終ゴールを、チームで演武を考え発表するというものに設定しました。演武の構成は「柔法」、「受けからの反撃(剛法)」、

単演基本法形の「天地拳第一系」を入れるというルールとしました。授業では、これらを一通り学んだ上で演武構成を考えられるように単元を組み立てました。

■柔法  
4時間目の授業では、「手首や腕をつかまれた時の効率的な抜け方はないか」という課題を設定しました。このような課題を設定した理由として、私は少林寺拳法の動きは全て合理的な体の使い方であると学んだので、単に上膊抜(うしやくばく)などのやり方を教えるのではなく、

「あなただっただらこうやって腕をつかまれたらどうする？」というように、生徒自身に考えさせても答えまで辿り着けるのではないかと考えたからです。

授業の序盤、上膊抜を教える場面では、まず立った状態で壁に背中をつさせ、上腕を全力で押さえつけられた状態から抜け出すための方法をペアで考えさせました。生徒たちはあの手この手で何とか抜け出そうといういろいろな方法を試していました。力任せに抜け出そうとする生徒が出てきたの



少林寺拳法の構えの姿勢も合理的な姿勢になるけど、どんな姿勢だと思う？

## 脚下照顧

意味 「足下を照らし、顧みる」と書き、履物をそろえるとともに自分の行いや考え方に對して、それが本当に良いことなのか自分自身に問いかけ、正しくないことは改めるといふ教え。

横山 T  
体験入学で中3を引率した際、ある高校の先生に「きれいに靴を並べていて素晴らしいですね」と褒められた。先生曰く、高校入試で一かり見せようとしても、靴の置き方やあいさつを見れば、その人の本性が分かるのだとか。もし、自分の娘が結婚のあいさつで夫候補を連れてきたときは、履物を揃える人であってほしい。履物の置き方に人間性あり。魚をきれいに食べられるかどうかは家庭の育ちあり。



脚下照顧の教えの通り靴を並べる

教え・脚下照顧

もに、「順突！ 用意！ 1、2……」などと号令も任せました。責任をもたせたことで、授業前に「先生、内受つてこういうやり方で合っていますか？」などと事前確認する生徒も現れました。このやり方は、より生徒が主体的に取り組むことに繋がったと実感しています。

また、私が行う上で、最初は生徒の様子が見えるように私は生徒の方を向いて行っていました。生徒から「向かい合ってやるよりも同じ方向(背中)を向いてやるほうが動きが分かりやすいです」と意見をもらい、生徒を背にして行うやり方に変えました。その結果、生徒は動きのイメージがつかみやすくなったと話していました。加えて、中学校授業においては、未経験で慣れない動きを周囲から見られることに抵抗のある生徒も少なくないので、最初は特に向かい合わせにならない方がよいのかもしれませんが。

■準備運動  
準備運動では、全国少林寺拳法指導者研修会で紹介されていた手順を加えて、中学校授業に合わせた準備運動を行いました。準備運動として、礼儀や礼法に加えて、その教え自体を大切にすることがあります。授業では、毎時間の導入局面で、少林寺拳法の教えを一つずつ紹介しました。本来の教えを伝えるだけではなく、これまでの武道授業の経験上、どうしても重々しい雰囲気にならな

■教え  
武道の特性として、礼儀や礼法に加えて、その教え自体を大切にすることがあります。授業では、毎時間の導入局面で、少林寺拳法の教えを一つずつ紹介しました。本来の教えを伝えるだけではなく、これまでの武道授業の経験上、どうしても重々しい雰囲気にならな



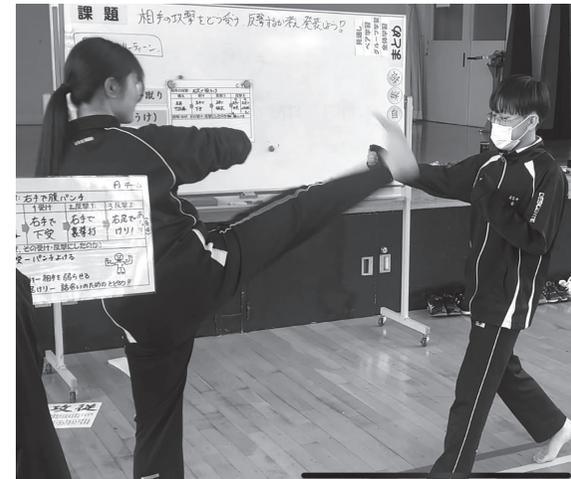
演武発表会の様子

演武発表会に向けての構成を考える場面では、「演武構成シート」を用いて、何をするか、誰が号令をかけるか、どこを向いて行うのかを記入させ、ホワイトボードに掲示していつでも確認できるようにしました。「天地拳第一系はペアで向かい合ってやってもいいね」「最初の礼は、全員外側を向いてやろう！」などと、発表方法を工夫しながら考えていました。

**■演武構成を考える・演武発表の練習**  
 演武発表会に向けての構成を考える場面では、「演武構成シート」を用いて、何をするか、誰が号令をかけるか、どこを向いて行うのかを記入させ、ホワイトボードに掲示していつでも確認できるようにしました。「天地拳第一系はペアで向かい合ってやってもいいね」「最初の礼は、全員外側を向いてやろう！」などと、発表方法を工夫しながら考えていました。

Aチーム			
相手の攻撃: 右手で腹パンチ			
構え	1受け	2反撃①	3反撃②
左前中段構	右手で下受	右手で裏拳打	右足でけり!!
説明(なぜ、その受け・反撃にしたのか)			
右手で下受 - パンチよける			
↓			
右手で裏拳打 - 相手を弱らせる			
↳ 右足けり - 話し合いのためのとびめ!!			

受けからの反撃 (Aチーム)



受けからの反撃を解説する



演武開始の礼を外向きに行ったCチーム

① 構え 「結手、礼(おねがひします)、直礼」 (正面側)	② 受け 「天地拳第一系、用意」 「結手」 (正面側) 準備	③ 反撃 「上段蹴、用意」 「結手」 (正面側)
④ 受けからの反撃、用意 (正面側)	⑤ 結手、礼(おねがひします)、直礼 (正面側)	

演武構成シート (Cチーム)

で、「相手がゴリラくらいの筋力でも抜け出せるように、より効率的に抜ける方法を考えてみよう！」と声をかけました。生徒たちはさらに思考を巡らせながらさまざまな方法を試し、あるペアがまさに教えようとしていた少林寺拳法の両手上膊抜に辿り着きました。安易に答えを教えるのではなく、生徒に答えを探させることは、より前のめりに授業に向かう生徒の姿に表れていました。

**■受けからの反撃(剛法)**  
 5時間目の授業では、「相手からの攻撃をどう受け、どう反撃するか考えよう！」という課題を設定しました。相手からの攻撃については、「もし喧嘩(けんか)になって攻撃するとしたらどこを狙うかな?」と生徒に問いかけると、「顔面パンチ!」「腹パンチ!」「相手が男なら股に蹴り!」などの意見が出たので、これらに対する受けと反撃をチームで考えさせました。

生徒は、基本ルーティンで学んだいくつかの「受け」の中からどれが適しているかを試しました。話し合いでは、「顔を狙わ

## 4 授業後のアンケート

練習では、自分たちの演武を生徒用PCで撮影しながら、演武の見直しと改善をさせました。生徒からは、「タイミングがバラバラだね。号令のあとに『ハイ』ってみんなで言ったらタイミングが合いそうだね!」「キレがないから改善しよう!」「気合の声をもっと出した方がカッコいいね!」など客観的に見ることで改善点に気づくことができていました。

最後の授業終了後に、生徒たちにアンケートをとりました。少林寺拳法はもちろん、他の武道にも通ずる内容もあると思いますので、ぜひ参考にさせていただければと思います。

**■質問①** ①どんな活動が楽しかったですか?  
 ・ 天地拳第一系を覚えることで、これぞ少林寺拳法という感じがして、受けや反撃の基本がたくさん詰まっております。

中学校3年生 少林寺拳法 単元計画（9時間構成） 3年生11名（男子：5名、女子：6名）

○基本的な授業の流れ

- 導入：①「教え」を学ぶ→毎時間、少林寺拳法の「教え」を一つ提示する。担当教諭なりの解釈も加える。  
 ②準備体操→体のひねりや足を高く上げる動作など、少林寺拳法の動きに繋がる体操をする。ペアで身体接触を伴う体操を入れることで、互いの間合いや力加減などに自然と慣れさせる。  
 ③補助運動→相手の動きに応じて体を動かすような遊びを行う。  
 ④基本ルーティーン→基本の動きを定着させるとともに、単元の後半では自分たちで何をするかを選択させることで、主体性を高めるとともに、掛け声やみんなの前で行うなどの責任を伴うので、より知識や技能を定着させることに繋げる。

終末：①まとめ→授業での学びを整理する。  
 ②振り返り→学んだことや感じたことを記述することで、自分がこの授業で何を学んだのかを明確にする。（振り返りプリントの活用）

○単元計画

	課題と内容	評価
1	「少林寺拳法に進んで参加しよう」 ・歴史と用語 ・礼法、作法 ・構え、突き、蹴り	主体的に学習に取り組む態度（観察）
2	「天地拳第一系を覚えよう」 ・天地拳第一系（全体→グループ）	知識・技能（観察）
3	「天地拳第一系を相対でできるようになるう」 ・天地拳第一系（相対） ・間合いの説明	知識・技能（観察）
4	「手首や腕をつかまれた時の効率的な抜け方は？」 ・壁ドン状態からの両手上膊抜 ・鉤手守法 ・小手抜、切抜、上膊抜	思考・判断・表現（観察）
5	「相手の攻撃をどう受け、どう反撃するかを考えよう！」 ・指定された相手の攻撃に対する受けと反撃を考える ・発表に向けて練習	思考・判断・表現（観察）
6	「相手の攻撃をどう受け、どう反撃するかを考えよう！」 ・なぜその動きにしたのかを説明し発表 ・演武に向けチームとしてどんな心を大切にするか考える	知識・技能（観察）
7	「演武構成を考えよう」 ・小手抜、切抜、上膊抜から一つ選択 ・天地拳第一系単独、天地拳第一系相対から一つ選択 ・演武構成の検討	思考・判断・表現（観察）
8	「演武の完成度を高めよう」 ・演武の撮影 ・改善点を見つけ練習する	思考・判断・表現（観察）
9	「演武発表会でお互いのよい所を見つけよう」 ・発表 ・他チームのよい所を見つける ・単元のまとめ、振り返り	知識・技能（観察） 主体的に学習に取り組む態度（観察）

きが学べたからです。  
 ・演武を作り上げることで、全員で作り上げる難しさもありながら、できた時の達成感を感じられたからです。  
 ・相対で取り組む活動です。相手のどこに向けて攻撃するのかが分かりやすく、一人での動きの時に生かすことができると思いました。  
 ・抜き技の授業です。ペアになってどうやって抜くのが良いのかを考えるのが楽しかったし、サッと抜き技ができるのが気持ち良かったからです。  
 ・相手の攻撃をどう受けて反撃するのかを考えるのが楽しかったです。理由は、決められたやり方ではなく自分たちでどう守るかを決められたからです。  
 武道授業の楽しさはさまざまあると思いますが、現在の教育に求められている仲間と協力して思考する活動は、武道でも例外なく必要であると感じます。

■質問② Ⅱどんな活動が難しかったですか？

・技の流れや天地拳第一系などの動きを覚えることです。何度も繰り返してやると覚えられるのですが、授業の時間だけで覚えるのは大変でした。演武の際にも、「次はなんだっけ」と覚えていないことで動きが止まってしまいました。  
 ・受けと反撃の構成を考えることです。素早く・自然に出る体の動きをすることに重点を置いて考えたけれど、人によってどちらの足が素早く出るか、やりやすさが違ったので、グループで一つに意見をまとめるところで少し悩みました。  
 ・キレよく動くことが難しかったです。  
 天地拳第一系のように、他の武道にも動きが決められている形があると思います。何度も繰り返し練習することで動きを覚えられるので、生徒に身に付けさせるのであれば、毎時間抜う必要があるかもしれません。

■質問③ Ⅱ少林寺拳法授業を通して学んだことや感じた

ことを教えてください  
 ・少林寺拳法は自分の身を守り、相手と話をするためのものだと学びました。また少林寺拳法の教えは、普段のコミュニケーションや現代で言えばSNSの利用の仕方などにも生かされると思いました。  
 ・歌舞伎や音楽にも「間」を大切にすることを覚えたので、少林寺拳法も含めて「間」や「呼吸」は日本特有の文化の一つなのかもしれないと思いました。  
 生徒たちにとっては、武道授業も数多くの学習内容の一つに過ぎないのかもしれませんが、指導する側が考えている以上のことを、他教科や生活と関連付けて学んでいるという点は、とても面白いと感じました。

**5**

**初めての少林寺拳法  
授業を終えて**

今回私が少林寺拳法の授業を実施するにあたって、少林寺拳法連盟の方々からご助言をいただきました。

した。それは、「少林寺拳法はこうでなければならぬ」というものに縛られず、横山先生のやりたいように授業を行ってみてほしい」という言葉です。正直、私は、武道に対して他の運動種目にはない抵抗感をもっていました。それは、武道を軽んじてはいけません、素人がその場のしのぎの知識だけで授業で教えてよいものではない、そんな抵抗感です。しかし、少林寺拳法連盟の方々からのご助言のおかげで、自分はずごく気が楽になりました。おそらく、私と同じような気持ちを抱いている保健体育教員も少なくないと思います。武道授業が今後、さらに発展し、後世に学びを繋げるためには、体育授業における保健体育教員の武道への抵抗感を減らしていく必要があると思います。

最後になりますが、授業を行うにあたってご協力いただいた方々、このような機会を与えてくださった多くの方々に心より感謝いたします。ありがとうございます。