

中学校授業のための、新しい空手道情報誌

あゆみ

《創刊号》 vol.1 November 2011
Japan Karatedo Federation Official Magazine
AYUMI

[メインピック]
空手道の歴史

[ニュースフラッシュ]
第2回全国指導者研修会

[シリーズ Cristal Vision...]
味の素ゼネラルフーズ社長 村林 誠氏

マットがなくても出来る
体操着で出来る
楽しい、空手道！



「あゆみ」は宝くじの社会貢献広報事業として作成されたものです。



発行
財団法人全日本空手道連盟

あゆみ 創刊にあたり

学 習指導要領の改訂により平成24年度から、全国の中学校で「武道」が必修化されることとなりました。

しかし一方で、いまだに空手道には「危険」「むずかしい」など、偏ったイメージが先行しているのも事実です。

財団法人全日本空手道連盟では、これを受けて、指導資料「空手道指導の手引」の発行や、指導法研究、指導者育成のための研修会を実施するなど、中学校武道必修化に向けて準備を進めてまいりました。その中で、空手道が教育において発揮する力にあらためて気づきました。

用具を必要とせず、体操服のまま、従来の設備において実施することができる、安全に取り組むことができる、「団体形」(だんたいかた) など、生徒同士で話し合い、考え、コミュニケーションを図りながら取り組む授業ができる、など……。

全国の中学校をはじめ、都道府県教育委員会、地方自治体、空手道関係の各団体にお届けしています。

子どもたちが日々、「あゆみ」を進める中学校時代。成長の過程において、空手道とともに、すこやかな心身を育ててほしいと願い、編集にあたっています。

Contents

トップコラム 「あゆみ」創刊にあたり	・・・ 002
トピックス 空手道の歴史	・・・ 003
実践レポート 東京都府中市立 府中第六中学校	・・・ 006
ニュース・フラッシュ 第2回全国空手道指導者研修会	・・・ 008
SAFE & HEALTHY 空手道の安全性	・・・ 012
Crystal Vision... 味の素ゼネラルフーズ社長 村林 誠氏	・・・ 013
解説「空手道指導の手引」 大阪府立桜塚高等学校 校長 小山 正辰先生	・・・ 014

Staff

中学校授業のための
新しい空手道情報誌
あゆみ vol.1
2011年11月号

● ● ●

〈発行〉
財団法人 全日本空手道連盟
〒135-0053
東京都江東区辰巳1-1-20
日本空手道会館
TEL: 03-5534-1951
FAX: 03-5534-1952

〈編集スタッフ〉
喜島智香子
島田博江
三村由紀
若井敦子

〈編集制作〉
株式会社チャンプ
〒166-0003
東京都杉並区高円寺南4-19-3
総和第二ビル2階
TEL: 03-3315-5051
FAX: 03-3315-1831

〈トピックス〉

空手道の歴史



みなさんが、体育の授業で取り組むかもしれない空手道。どんな武道かご存知ですか？
沖縄で生まれ、本土で発展し、現在は伝統文化の一つとしてあるいは競技として、世界中で親しまれています。
ここでは、空手道の歴史をやさしく解説しながら紹介したいと思います。

空手道は沖縄生まれ

空手道は、敵から身を守るための武術として生まれ、武器を持たずに素手でこなすことが特徴です。身体のあらゆる部位を使って、突いたり、蹴ったり、受けたりします。

空手道発祥の地は沖縄です。かつて琉球王国であった沖縄県に古くから伝わっていた「手」(テイ)という武術が、中国から伝わった中国武術の影響を受けて独自の発展を遂げたものだとされています。1904年ごろには那覇市をはじめ沖縄各地で一般公開されるようになり、その後広く知られていきます。

「空手道」という呼び方

「空手道」と呼ばれるようになった経緯は、いろいろ説があります。たとえば、「唐」(中国を意味する)の「手」(テイ)という意味で「唐手」(トイデー)と言われ、それが「からて」と呼ばれるようになった、または、手に何も持たないこと、もしくは禅宗の教えである「空」の概念から「空手」という字が使われるようになった、と伝えられています。その後昭和初期に

空手道って
どんな武道？



現在行なわれている全国規模のおもな競技大会

対象	大会名	種目	主催
小学生	全日本少年少女空手道選手権大会	個人形・組手	(財)全日本空手道連盟
小学生・中学生	全日本少年少女武道錬成大会(空手道)	団体形・組手	(財)日本武道館
中学生	全国中学生空手道選手権大会	個人形・組手 団体形・組手	全国中学校空手道連盟
中学生	はまなす杯全国中学生空手道選抜大会	個人形・組手	(財)全日本空手道連盟
高校生	全国高等学校空手道選手権大会	個人形・組手 団体組手	全国高等学校体育連盟空手部
高校生	全国高等学校空手道選抜大会	個人形・組手 団体形・組手	全国高等学校体育連盟空手部
大学生	全日本学生空手道選手権大会	個人形・組手	全日本学生空手道連盟
大学生	全日本大学空手道選手権大会	団体形・組手	全日本学生空手道連盟
実業団	全日本実業団空手道選手権大会	個人形・組手 団体形・組手	全日本実業団空手道連盟
高校生以上	国民体育大会 空手道競技	個人形・組手 団体組手	日本体育協会
女35才 男40才以上	日本スポーツマスターズ 空手道競技	個人形・組手	日本体育協会
小学生以上	全日本障害者空手道競技大会	個人形・組手	(財)全日本空手道連盟
高校生以上	全日本空手道選手権大会	個人形・組手 団体組手	(財)全日本空手道連盟



中学生の全国大会のようす (2011年)



日本武道館での全日本大会



小学生の全国大会



和道流の創始者
大塚 博紀



糸東流の創始者
摩文仁 賢和



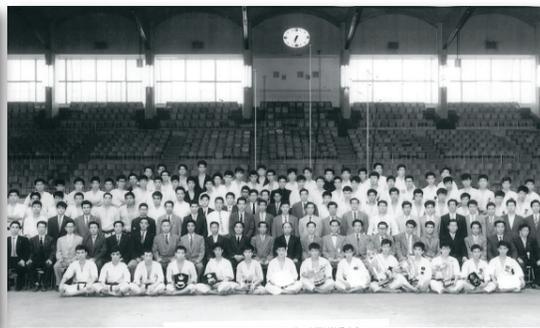
剛柔流の創始者
宮城 長順



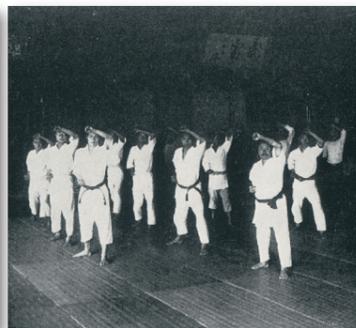
松濤館流の創始者
船越 義珍



現在、(財)全日本空手道連盟がある日本空手道会館(東京都)



第1回全日本学生空手道選手権大会の写真(1957年)。競技が始まったばかりの時代だ



昭和初期、大学に空手部が作られ始めたころの稽古

50年余りたった現在、小学生、中学生、高校生、大学生、実業団、日本スポーツマスターズ、全日本障害者大会、全日本空手道選手権大会など、幅広い世代を対象に、多数の競技大会が年間を通じて開催されています。中学生が対象の全国大会は現在、年に2回あります。1993年より開催されている学校対抗の大会「全国中学生空手道選手権大会」と、2007年より開催されている都道府県対抗の大会「はまなす杯全国中学生空手道選抜大会」。競技種目には、複数の敵を想定し、その相手に対して攻防する技術の一つの流れとして表現して競う「形」と、相手選手とお互いに突きや蹴りを出してポイントを競う「組手」の大別して2つの種目があります。そ

全空連誕生より少し前、1957年には、全日本学生空手道連盟という大学生からなる組織が誕生し、初めて本格的な競技大会が開催されました。これにもないルールや防具、審判員制度が整備されていき、体系づけられていきました。

競技(試合)ができる

全空連は、1969年から財団法人となり、1972年には、日本体育協会に加盟しました。

それぞれ個人戦、団体戦があります。

国際的に発展する

1970年、空手道の国際団体・世界空手連合(WUKO)が結成され、初の公式世界大会「第1回世界空手道選手権大会」が東京で開催されました。その後WUKOは世界空手連盟(WKF)という名称に変わり、2008年には第19回世界空手道選手権大会が日本武道館で開催されました。また、2009年より、国際ルールが変更され、14歳以上の選手から国際大会に出場できるようになりました。ユース世代の試合では「ジュニア&カデット、21アンダー」空手道選手権大会、「カデット」の大会では14、15歳の出場資格があり、より若い世代の選手が世界で活躍できる場ができました。

これにもない、2011年より、全日本空手道連盟ジュニアナショナルチームができ、厳しい選考会で選ばれた小中学生、高校生が、アジアや世界の大会へ出て、活躍しています。

なって、人格形成の「道」という意味をこめて「空手道」と呼ばれるようになったようです。

本土に伝わる

さて、沖縄で発展をとげた空手は、その後本土に伝わっていくことになりました。1916〜1917年ごろ、船越義珍という沖縄の空手家が、京都での演武会にて初めて空手を紹介しました。1922年には、東京で行なわれた文部省主催の第1回体育博覧会で沖縄の空手を発表するために上京し、「形(かた)」を演武しました。以後、船越義珍に続けとばかりに、沖縄からすぐれた空手指導者が本土へ渡り、その影響を受けて空手が急速に発展していきました。

流派とは何?

やっていたことになりました。

空手が広まり発展していくなかで、さまざまな「流派」が生まれました。現在、「四大流派」と呼ばれているのが、松濤館流(創始者:船越義珍)、剛柔流(創始者:宮城長順)、糸東流(創始者:摩文仁賢和)、和道流(創始者:大塚博紀)です。流派によって技に特徴があり、それぞれ代表的な「形」を全日本空手道連盟では指定形として制定しています。

流派をこえて組織ができる

さまざまな団体が精力的に活動していましたが、流派をこえて全国の空手道を統括する組織を作ろうという機運が高まり、1964年、全日本空手道連盟(全空連)が誕生しました。現在、約8万5000人の会員が登録しています。全空連では競技大会を開催したり、公認段位の審査をはじめ、審判員の資格を発行したり、各種技術研修会を開催、さらには世界各国との交流、全日本強化選手(ナショナルチーム)育成など、都道府県や、各地区の団体をまとめ、事業を運営しています。

実践レポート

東京都 府中市立
府中第六中学校
 1・2年生（女子）



先生の号令に合わせて、「エイ!」と気合を入れているようす。突きを爽快感を感じてもらえたようすです。

2011年9月22日（木）2時間目（50分） 1年3組・4組 於：体育館	
9:40	・集合、準備体操 ・佐藤先生より日下先生の紹介
9:50	・ホワイトボードを使い説明 「空手道とは?」「どんな武道を知っているか?」など
10:00	・立礼、正座
10:10	・拳の握り方、自然体から突き
10:20	・自然体から前屈下段受け ・前屈立ちでの突き ・運足をつけた受け、突き
10:25	・正座、終わりの礼 ・翌週の連絡



佐藤雅代先生（左）と日下修次先生（右） 「どんな武道を知っていますか」と質問する全空連の日下先生



突きを習う。「エイ!」と大きな気合を出す。 立礼（上）や正座（下）の練習風景。

早くも、空手道の授業をスタートしている中学校があります。どのように実践しているのでしょうか？今回は9月から空手道の授業を始めている府中第六中学校（東京都）を訪問しました。

■「空手道指導の手引」が契機に。 試験的に授業を始める

東京都府中市立府中第六中学校（清水賢司校長、全校生徒約630名）では、中学校武道必修化を来年度に控え、本年9月から「空手道」の授業をスタートしています。

1、2年生の計12クラスが対象で、「選択体育」という授業時間を使い、現在のところ女子のみ空手道の授業を行なっています（共学校）。

府中六中で、空手道の授業が始まったのは、全日本空手道連盟から送られてきた「空手道指導の手引」がきっかけでした。今年の3月、平成24年度から実施する「武道」の種目を安全性や用具の確保、技術的な面から検討していたところ、タイミングよく全空連から「手引」が送られてきました。

保健体育担当の佐藤雅代先生は、校長先生から「手引」を見せてもらい、ページをめくっていくと「これなら指導できそう」と思えたと言います。こうして9月から試験的に授業を実施することになりました。

本年度は全空連から外部指導者として日下修次先生が派遣され、佐藤先生とチーム・ティーチングのかわちをとり、2クラス合同で授業が進められています。

■初の授業は：

9月22日、1年3組・4組の両クラスの初めての「空手道」の授業を行ないました。生徒は体操着で集合。準備体操が済むと、佐藤先生から生徒たちへ、日下先生が紹介されました。

日下先生はまず、ホワイトボードを使いながら「空手道とは」「どんな武道があるか」など、武道の解説から始めました。その後、生徒たちも身体を動かして「立礼」「座礼」の練習。そして、結び立ち、自然体など立ち方の名前を学んでいきます。

礼法が終わると突きに移り、正拳の握り方、自然体となってその場で突く方法（ここでも「上段」「中段」など技の名称を覚える）を習い、約10分ほどで、前屈立ちで一步進みながらの受け・突きができていました。先生の号令に合わせて突き、10回

目には大きな声で「エイ!」と気合を入れます。初めは気合を恥ずかしながら子も見受けられましたが、慣れてくると、真剣な眼差しで先生の手本を見ながら突き、「エイ!」。気合を出しながら動く爽快感を感じた生徒もいたようす。 更衣や移動の時間も考え、2時間目終了の5分前には解散しました。

■先生たちの手応えは

佐藤先生自身も空手は初心者で、生徒と一緒に基本を覚えていました。佐藤先生から、この授業はどう見えたのでしょうか。

「空手道は取り組みやすいと思います。運動が苦手な子も、今日は運動が得意な子と同じように取り組んでいました。」

私にも教えられそうだな、と感じます。今後、組手へ進んでいったとき、相手との距離感、相手に応じたリズム感や反応が求められるので、どのような授業になるか見ていきたいと思えます」（佐藤先生）

日下先生も「素直な生徒さんたちで、教えやすかった」と好感触を得たそうす。今年度、府中六中での授業がどう展開され、生徒たちからどのような感想が聞かれるのか、楽しみです。

空手道をやってみて、どうでしたか？

- 正式な立礼、座礼、正座を授業で勉強できて良かったです。普段していることなのに、(礼法は)どれも奥が深かったです。(1年3組代表)
- 正座がいちばん印象的でした。いろいろ技を覚えることができて楽しかったし、突きを出すすとスカッとしました。前屈立ちになりながら手と足を同時に動かすのが難しかったけれど、またやってみたいです！(1年4組代表)
- 空手道は男の人がやるものだと思っていましたが、女の人でもできると思いました。「礼に始まり礼に終わる」という言葉に興味をもちました。(1年5組代表)
- 空手道には「形」があることを知り、とてもシャキッとしたスポーツだと思いました。自然体(八字立ち)からの前屈下段受けがカッコイイ！(1年6組代表)



ニュース・フラッシュ

「第2回全国空手道指導者研修会」

(国庫補助対象事業)

このコーナーでは、中学校武道必修化に関わる最新行事を取材・レポートしたり、旬のニュースを発信していきます。今回は、8月26日～28日に日本空手道会館(東京都江東区)で行なわれた「第2回全国空手道指導者研修会」を取材してきました。

平成24年度からの中学校武道必修化に向け、授業における空手道の指導法や、空手道の技術を知ってもらうため、「第2回全国空手道指導者研修会」が実施されました。前年度に続き2回目の開催となります。①中学校・高等学校の保健体育科教諭、②部活動指導者(外部指導者含む)、③各都道府県連盟・高体連空手道部・各都道府県の中空連が推薦した者、そして④全空連が認められた者が参加資格で、全国から77名の申込みがありました。

■1日目 8月26日(金)

昼ごろから参加者が続々と会場に到着し、14時から開講式となりました。講義「空手道の現状と国際競技力」の後、上級者と初心者に分かれ、基本技術(実技)講習が行なわれました。

上級者は、流派の違いをこえて、授業向けに考案された指導方法や、「空手道指導の手引」の中で紹介されている、拳動の少ない「基本形」での団体形を体験しながら、指導の一例を学びました。初心者は正座や拳の握り方に始まり、3種類の立ち方と受け、突きを覚え、基本形の順番を覚えるところまで進みました。

■2日目 8月27日(土)

2日目は都内の中学校から生徒10名を迎え、より実際の授業に近いかたちで指導方法が紹介されました。タオルを使って「間合い」の概念を説明したり、基本形の習得から「試し合い(試合)」への展開まで、学校での空手道指導経験がある講師が「実演」し、参加者は熱心に観察していました。

この日講義の後には、希望者を対象に公認段位審査会を実施(初段～3段)。中学校での指導者育成をはかるため、特別に「基本形」(研修会で習った)での受審も認められています。

■3日目 8月28日(日)

11時30分まで上級者と初心者に分かれて基本技術と3日間の総復習を行います。閉講式に。すべての日程を修了した参加者に修了証が手渡されました。参加者を代表して修了証を受け取ったのが、熊本県葦北郡芦北町の竹崎一成町長(空手道歴5年目)でした。芦北町は町内の中学校4校すべてで空手道の採用を決めた自治体で、中学校の体育科教諭ら5名とともに、行政のトップに立つ町長みずから参加しており、2日目の昇段審査で公認2段に合格しています(※)。

初心者、経験者、教員、行政など異なる背景を持つ指導者が集まり、知識と実践の両面から学ぶ。さらに、お互いに情報交換をし刺激し合ったという意味でも、実に充実した3日間でした。

※竹崎一成町長のコメントを10ページに掲載しています



【写真の説明】 1日目…①全日本空手道連盟・栗原茂夫副会長。講義「空手道の現状と国際競技力」を担当 ②日本武道館・三藤芳生理事・事務局長 ③講義を真剣に聞く参加者たち ④上級者の実技講習のようす。基本形を体験しながら指導方法を学ぶ ⑤⑥初心者を対象の実技講習では、用語や礼法、拳の握り方など基礎から丁寧に解説 2日目…⑦昇段審査のようす ⑧⑨地元中学生の協力により、授業の一例が紹介された「約束組手」。初心者の突きも様になってきた

日時/8月26日(金)～28日(日)
会場/日本空手道会館
主催/(財)日本武道館
(財)全日本空手道連盟
後援/文部科学省
全国都道府県教育長協議会

〈研修会の流れ〉

- 1日目 8月26日(金)
 - ・開講式および記念撮影
 - ・講義「空手道の現状と国際競技力」(60分)
 - ・基本技術①(150分)
- 2日目 8月27日(土)
 - ・中学校武道指導実践法①(165分)
 - ・中学校武道指導実践法②(90分)
 - ・中学校の武道指導の安全対策(90分)
 - ・講義「ドーピングについて」(60分)
 - ・公認段位審査会
- 3日目 8月28日(日)
 - ・基本技術②
 - ・3日間の総復習(初心者) (165分)
 - ・閉講式

2回目を迎えたこの研修会を終えて、どのような手応えを感じたか、二人の講師にお聞きしました。

河野匡宏・講師

(全日本空手道連盟常任理事)

北海道北広島市立東部中学校 校長

「2回目ということで、参加者のレベルや意識が前回よりも高くなっているようでした。中学校武道必修化がいよいよ来年度に迫っているからでしょうが、みなさんの取り組み姿勢がひじょうに熱心でした。」

みなさん、事前に『空手道指導の手引』(以下、『手引』)で予習してください。たこともあり、講師としてとくに伝えるにくい点はありませんでした。中学校での指導では、やはり『礼と節』を大切にしてほしいと思います。武道を志す者として、また、青少年の健全育成という面からも、欠かせないことです。

教育現場と空手道場の違いの一つとして、学校では『評価』をつけます。『手引』に評価についての項目がありますが、生徒を評価Aか評価Bに振り分けるのではなく、生徒全員がBのレベルになれるように授業を進めています。そのうえで、生徒の理解がさらに深ければAの評価をつけます。すべての教科に共通しますが、単にマルかバツをつけるのではなく、取り組みや態度も考慮して評価をつけているのです。『手引』の中では、掲載されている

立ち方が限られていたり、受けの前に胸の前で腕をクロスするように決めています。これは、流派をこえての指導を考え決めた動きです。サンプルの1つとして考えていただき、生徒の理解レベルによっては現場の先生の判断にまかせ、流派の特徴を指導していただくことも考えています」

小山正辰・講師

(大阪府立桜塚高等学校 校長)

「私は高校の体育教員として、授業で空手道を教えていました。その中で、学校教育における空手道の可能性を実感し、現在も研究を続けています。」

空手道を教え始めて、まず効果が現れたのは『礼儀』の面ですね。道場の入り口で上履きをきれいに揃える、ハキハキと挨拶して職員室に入るなど、きちんとした習慣が身に付きました。指導で大切なポイントは、柔軟な発想でしょうか。たとえば、散歩中にひらめいた『タオル』を使った指導法。手首の柔軟性を養ったり、相手と引き合って瞬発力、機敏性、間合いのトレーニングにしてみてもどうか…など、工夫してみると面白いですよ。

平成24年度からの武道必修化にともない、私たちが出来ることは、さらに行政に働きかけ、各校の先生方に広く空手道を知ってもらうことです。立派な教材として活用していただいている『手引』と、機関誌『あゆみ』が共存し、ともに歩んでいけたらと考えております」

に練習し始めました。生徒は道場に通ってはいるのですが、学校において私が出来た指導方法を学びたく、研修会に参加しました。

部活動では組手メインの練習を行なっていました。この3日間で基本や形の大切さにも気づきました」

■空手道の採用を考えています

喜多由美・教諭

(神奈川県川崎市立中学校・高校 保健体育科)

Q この研修会を何で知りましたか？
A 「本校は中高6年制の女子校で、武道関係の部活が全くなく、どのような武道を選択すべきか思案していました。施設や予算の問題、そして生徒が全員女子ということもあり、合気道か空手道がいいのではという意見が出たのが、この研修会の3日前。たまたま全空連に問い合わせをしたところ、この研修会が開催されるということを知り急ぎよ参加しました。」

また、急な話でしたが、全空連の並木知徳先生に來校していただき、空手についてうかがうことができました」

Q 参加して、いかがでしたか？

A 「空手は全く初めてでしたので、不安がありました。『指導の流れ』がわかり、さらには『手引』が大変わかりやすく、これに沿って行えば大丈夫だと、少し安心しました」

Q 空手道のイメージは？

A 「こうして体験するまでは『一撃必殺』『危ない』というイメージが強かったのですが、柔道のように投げな



河野匡宏講師
 北海道北広島市立東部中学校 校長
 (財)全日本空手道連盟 常任理事
 北海道空手道連盟 理事長

「礼儀が自然と身に付いた」
 講師の指導経験



小山正辰講師
 大阪府立桜塚高等学校 校長
 新著『空手道の教育力』(BABジャパン、2011年)
 で空手道の教育効果を紹介している



熊本県葦北郡芦北町 竹崎一成町長



和洋九段女子中学校・高校 田中利之さん



神奈川県川崎市立中学校・高校 喜多由美さん



立教新座中学校・高校 新宮崇敬さん

「自信が持てた」
 現場に立つ先生の声は

最後に、4名の参加者に貴重な「生の声」を聞かせていただきました。行政・空手道部顧問・空手道授業を受け持つ予定の先生…さまざまな立場の方々に、Q&A方式で聞きました。

■自治体の長として
竹崎 一成・町長

(熊本県葦北郡芦北町町長)

Q 町内すべての中学校で空手道を採用した理由は？

A 「第一に、地域に空手道指導者が豊富にいるからです。第二に設備投資がなくて済むため。男女を問わず、体操服で行なうことができ、家庭に負担をかけずに済みます。」

未経験者の教諭であっても、空手道の歴史・理論・実践を研修すれば、授業における指導は可能だと考えており、このたびも4名の体育教諭と、教育委員会関係者が研修会に参加しました。

芦北町では本年11月から、中学校で空手道授業を開始します。この事業は、導入までもちろん、導入してからの大事です。指導の立場にある者の課題として、成果をいかに出すかが、極めて重要だと考えております。」

■顧問になって、空手道入門
新宮 崇敬・教諭

(立教新座中学校・高校 数学科・情報科)

Q 研修会に参加したきっかけは？

A 「2005年に空手道部の顧問になったことをきっかけに、生徒と一緒に

いたので、『安全性』という観点からも、授業に適していると思いました。

校長先生をはじめ他の先生方と話し合い、外部指導者を招くことも視野に入れつつ、空手を採用するかを決めたと思います」

■来年度から空手道の授業を始めます
田中利之・教諭

(和洋九段女子中学校・高校 保健体育科)

Q 実際に授業を始めるとのことですが、

A 「本校は、女子の中高一貫校です。空手道は、中学2年生の体育実技の授業の中で、平成24年度から取り入れる予定です。」

武道種目を決めるにあたって、まず施設の問題がありました。柔道場がないので、畳が必要な種目は難しい。次に安全性の問題で、柔道は短時間で受け身を習得する難しさを感じ、剣道は竹刀が折れてケガをするという事例があったもので、心配していました。

総合的に考え、空手道なら『形』で評価をつけやすいし、『教えていけそうだ』という判断に至りました。」

Q 研修会に参加していかがでしたか？

A 「授業に備え、空手道の参考文献や資料を集めていたのですが、今回、すでに授業を経験している先生方に、実例を示していただけて、『私にもできる』と自信を持つことができました。子どもたちを主体にした指導方法を教えていただいたので、私自身の授業を想定しながら、講義を聞くことができ、ありがたかったです」

空手道の
安全性

001

統計で見る
空手道の安全性

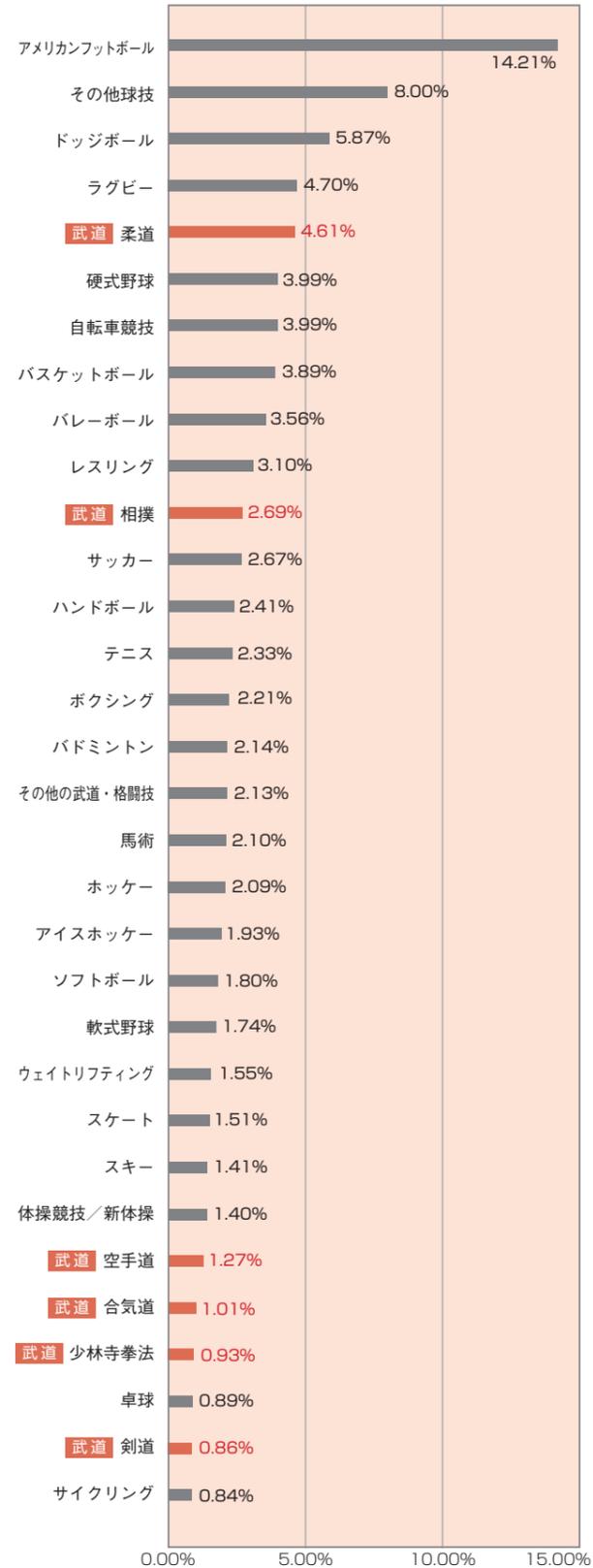
空手道は、「基本」「形」「組手」を3本柱に練習を行っています。一般的に、空手は「危険なスポーツ」というイメージがありますが、指導法を工夫したり、年齢や技術レベルに応じて練習内容を考慮しながら行うと、意外と安全なスポーツと言えます。

左のグラフは、平成21年度スポーツ安全協会の保険加入者（平成21年度の総加入者数は9,897,483人）の傷害発生率を表したものです。上位を占めているのは、アメリカンフットボール、その他球技、ドッジボールやラグビーなどです。武道では、柔道が最もケガが多く、全体の4.61%を占めています。

空手道はケガが少なく、その他のスポーツと比較しても、比較的安全性が高いと言えます。中学校の武道必修化でスタートする空手道は、伝統空手と言われるもので、突きや蹴りを寸前で止める空手です。また、現在、(財)全日本空手道連盟で作成、発行しています『空手道指導の手引』でも、十分に安全に配慮した指導法を解説していますので、是非、参考にしてください。

◀グラフは(財)スポーツ安全協会の『平成21年度スポーツ安全保険の加入者及び各種事故の統計』の20ページの「傷害発生率上位40種目」より作成

傷害発生率上位種目



「タイ赴任と空手道」

味の素ゼネラルフーズ株式会社
代表取締役社長 村林 誠氏

このコーナーでは、子供の頃や学生時代に空手を習い始めて、現在、第一線で活躍している方をご紹介いたします。

今回は、コヒーで有名な味の素ゼネラルフーズ（AGF）の社長、村林誠氏にご登場いただきます。

●空手道との出会い
慶應義塾普通部（中学）に入学し、そこから空手を始めました。本当は剣道をやりたかったのですが、身体が小さいので向かないかなあと、理由はそれだけじゃなくて、校内を歩いていたら、たまたま空手部の中学3年の先輩がジュニアをくれて、「明後日、練習においで」と誘われたのが縁でした。

普通部では、部活を始めるときは親の承認が必要なんです。父親に空手部に入部したいと伝えたと、ある条件を出してきて。それは、「長く続けること」でした。

●タイでの仕事と空手
空手部の先輩に元世界チャンピオンの和田光二さんがいます。私が大学まで空手を続けたこと、味の素に入社したことについて影響を受けた人です。

味の素入社後、しばらくして、タイのタマ・サート大学に留学。1年間勉強した後、タイ味の素で仕事をしました。その間、ある偶然の出会いがあって、その後、タイ空手道連盟の設立に大きく関わることになりました。

ところがあるパーティーで偶然出会い、東南アジア競技大会に選手が出場することに話が進みニックが監督私がヘッドコーチをしたこともありました。

そして、日本のサポートも受けながら、タイ空手道連盟の設立にも力を注ぎました。

●空手の魅力
中学生のとき、父から「長く続けること」を条件に始めた空手ですが、一番の宝は仲間です。中学、高校、大学とずっと空手部に所属して、素晴らしい先輩や仲間に出会いました。空手そのものの魅力は、日本のオリジナルのものであり、道具を使わないし、身体が小さくてもできる。体格差、男女差関係なく年齢を重ねてもできる場所です。

腑に落ちないことがあったら、自分なりにどうするかを考えてもらいたい。」と指導しています。これは、マーケティング戦略と一緒です。仕事においても、目標と現状のギャップがあった場合、どう考えるのが大事です。

そういう意味では空手もビジネスも一緒ですね。

海外へ行ったときに、その国の人々から見た空手と日本でのイメージにギャップを感じました。彼らは日本人よりずっと、礼節や伝統を重んじているように思いました。おそらく自分達の世界にはない神秘さに魅力を感じたのかもしれない。本当の意味での伝統ある空手をよく理解しているんだと思います。

今でも、とあるお寺の道場で子供たちと一緒に稽古していますが、子供たちには、「自分で考えて、自分で理解して欲しい。」



—Profile

1956年 10月8日生まれ
1979年 慶應義塾大学商学部卒業
1979年 味の素株式会社入社
1983-1984年 タマ・サート大学留学
1985-1991年 タイ味の素
2000-2001年 ポーランド味の素社長
2001-2006年 ワンタイフーズ社長（バンコク）
2009年6月 味の素ゼネラルフーズ社長。現在に至る

—Personal Karate History

慶應義塾普通部空手部に入部、慶應義塾大学まで空手部に在籍
1978年 関東大学選手権大会に出場 ベスト8
1989年 SEAゲームズ（東南アジア競技大会）にタイ空手道連盟のヘッドコーチとして参加

手引のてびき



「空手道の教育力」著者

大阪府立椋塚高等学校

校長 小山正辰先生

このコーナーでは、中学校体育実技指導資料『空手道指導の手引』の内容をもとに、空手道授業における教え方のポイントの解説、疑問点を解決していきます。

今回は手引の作成委員として編集に携わった、大阪府立椋塚高等学校の小山正辰校長先生に「あゆみ」編集スタッフから質問を投げかけました。

小山先生は著書『空手道の教育力』（BABジャパン刊）で空手道の授業についてもその体験を語っており、今回、空手道授業の現場を、先生の目線でご回答をいただきました。



Q1 「武道とは何か」を、中学生にどう定義して伝え、どんな話から授業をスタートするといでしょうか？指導のコツ（話し方や態度など）はありますか？

A1 まず、『空手道指導の手引』一冊ではつまみにくい、中学校の現場の先生が授業を行うときの参考に供しようかとまとめたのが『空手道の教育力』です。ご質問のようなことに答えるために『空手道の教育力』の一節を使うこともありますがご容赦下さい。

『空手道の教育力』の、第4章では、私が高校で授業を行っていたときのイメージをもって生徒に語りかけています。「先生が生徒に向かって話し掛ける雰囲気」です。質問には、その導入部分「武道・空手道の授業を始めるにあたって」でお答えしましょう。参考にしていただければと思います。

「今日から武道の授業を始めます。武道はもともと戦う技術として成立していたものです。みんな知っているかどうかわからないけれど、その中には、相撲のように神様にささげる「神事」としておこなわれてきたものや、時代に合うように形を変えてきたものがあって、「スポーツ」とは違う成り立ちをもっています。命のやり取りをする危険な技術があって、

心を清浄にして取り組まなければならないものでした。だから、これからやる授業では、君たちが経験したことのないような作法や練習法があるけれど日本の文化・武道数百年の歴史を勉強するはじめだと考えて取り組んでください。

学校の授業として行つのですから、先生たちも一生懸命勉強・練習して君たちに伝えていきたいと思っています。ちなみに武道の世界では練習のことを「稽古」といいます。これは「古きを考える」という意味です。授業では練習といいますが稽古という言葉も覚えておいてください。（中略）『武道の授業を通じて』自分の心をつくり、身を護る「事にまじめに取り組んでいく人を作りたいと思っていますので、みんなも真剣にとり組んでください。」と記しています。この「補足」として

「生徒が教師の方に顔を向け、話を聞く状態をきっちり作ってから武道の授業開始の話に入る。」

などとも記しています。空手道の道場では当たり前ですが、多様な一般生徒が学ぶ授業では、教師の「最初の態度・姿勢」が肝心となります。大事なことを真摯に伝える、という姿勢が生徒に伝われば、きっと生徒も真面目に取り組んでくれます。

A3 私の著書では、「かつて琉球王国であった沖縄県で伝えられた武術を起源とする武道である」という表現にしています。武道学会の他の分野の先生でも、「空手は日本の武道か？」と疑問を投げかけられる方がいますが、空手が立派な「日本の武道」であるという歴史的な認識をきっちり行つて、広めていかなければならないと考えています。

Q4 歴史をペーパーテストにして評価をつけるとしたら、おさえるべきポイントは何か？

A4 ペーパーテストにできるような課題をいくつかあげてみましょう。Q3の答えとして、参考にしていただければと思います。中学生向けの授業では何度も記すように詳しい解説や細かな技術は不要です。簡単に抜縮ですが、下記のような内容を空手道まとめ（歴史）知識として生徒に振り向けてみるのはいかがでしょうか。（1）〜（7）が問題、回答は簡単にしました。

（1）沖縄県の位置は？ 歴史は？

中国の福建省や台湾に近く（黒板に地図を描いてあげましょう）、琉球王国として14世紀から中国やアジア諸国との貿易が盛んでした。

（2）空手はいつから？

「明」であった中国との交流の頃から「源流となる技術」が伝わっていたとは考えられますが、1945年の沖縄戦で殆どの資料が焼失したため「いつ」「誰の手で」といったはっきりした文献や資料は残っていません。現在につながる技法は200年以上前からと考えられ

Q2 「柔道」や「剣道」に比べ、「空手道」は体操でも出来るメリットや、「基本形」を練習する空手道は安全でもあります。中学校授業における武道必修化としての「空手道」を先生たちはどのように見ているのか、教えていただけますか？

A2 2年前、大阪大学での第42回武道学会で、空手道素人の中学校の体育の先生に「空手道指導にチャレンジ」してもらいました。今年の2月、武道学会空手道専門分科会のワークショップ（京都、立命館大学で開催）で、その先生が次の様に語ってくれました。現場の先生の生の声としてお読みください。様々な感想を抱いて頂けるのではと思います。

中学校の現状ですけれども、武道に関しては、武道必修化に向けてもなかなか進んでない学校が沢山あります。本校では柔道の量等もありました。柔道着については、以前小山先生がおられた大冠高校から頂いたことをきっかけにして柔道を始めました。それで何とか指導出来ていったんですけども、現状でもこれから武道の授業をどうしたらいいだろうと悩んでいる学校はたくさんあります。

ます。

（3）明治（1968～1912）G.I.J.Sの空手 明治30年代に学校の体育の授業に採用され、秘密裏に伝承されてきた「手」が公開されました。体育用に改編された「手」が流布していきました。

（4）大正（1912～1926）G.I.J.Sの空手 船越義珍により「内地（東京）」に伝わったのが内地の「唐手」の始まりです。関東の大学生の間でブームのようになりました。

（5）昭和（第2次大戦前・1926～1945）G空手 沖縄から師範が内地にやってきて指導が定着していきます。「空手」の呼称に変化したのもこの頃です。宮城長順の「剛柔流」を嚆矢に、各流派が起りました。

（6）昭和（第2次大戦後・1945～1989）G空手 関東や関西の大学OB、大学生が中心となって連盟を結成、組手試合のルール化を模索、大会が始まりました。

（7）平成の空手（1989～2011） 昭和50年代に団体、60年代にインターハイ、平成の初めにアジア大会の正式種目となりました。悲願のオリンピック正式種目も近い。

文中にもあるように文献が少なく、地道に研究を続けていきたいと思えます。関心のある人は一緒に研究しませんか？

私自身も柔道の指導には素人で、黒帯も持っておりません。少し練習したことを活かしてやりました。それが今日の発表のようになつておりますので、空手も指導して頂いて、出来るんだというのを納得できれば、可能性として出てくるんじゃないかなというふうなことを感じております。

私は野球部の顧問ですのでも「柔道の楽しさ」の経験もないですし、あまり感じてきてはおりません。ですから、（指導の過程で）柔道の面白さというのを少し感じ、生徒に伝えることが出来るという生徒は「面白いな」と言ってくれるんです。

また同じように「空手の楽しさ」というのもまだわかりません。でもその空手の楽しさを少し味わえれば、子供達にも伝わっていくんだろうなと思つています。子供らが「意外と良かったなあ」「楽しかったなあ」「痛いけど何とかあったな」ということを柔道でも味わいましたので、空手でもそういうのが味わえる可能性がでてるんじゃないかなとは思っています。

本校は今年度（平成29年）柔道の文科省指定の研究指定校となりました。そのなかで新聞報道などから、柔道では色んな怪我が起こっている、安全と言つことでは非常に不安視された中で、授業中の怪我には気をつけました。

じゃ空手はと小山先生からたくさんお話を聞く中で、本当に安全に出来るんだよと言つたことやお聞きする中で、そういうしたりうやうやを入れていったら良いんだろうかということも思つてはいるんですが、なかなか指導者の事も含めて進んで行かないという現状があります。

体育の教師が指導しなきゃいけないという現状がありますので、その体育系の教師に広

Q3 空手道の歴史は、どれくらい詳しく教えられるのでしょうか。手引書の指導と評価の計画で、「空手道の歴史や特性の学習」する項目が記載されていますが、肝心の歴史に関する記述は、この手引書にはありません。

長い引用になりましたが、現場の先生の雰囲気は伝わりましたでしょうか？空手道に好意的な先生、好意的な教育委員会の方、好意的な保護者（PTA）を一人でも増やしていくことが将来につながるのだと思います。皆さんもよろしくお願ひします。



小山正辰著 『空手道の教育力』(BAB ジャパン刊)

宝くじは、
地方自治体の公共事業等に
幅広く使われています。

NEW!

ワクワク、
続々。



宝くじの収益金は、
病院や検診車、図書館や動物園、
災害に強い街づくり、
緑あふれる公園、美術館など、
皆様の暮らしに役立てられています。