

中学校授業のための、新しい空手道情報誌

あゆみ

《2014年7月号》vol.10 July 2014
Japan Karatedo Federation Official Magazine
AYUMI

[特別インタビュー]
衆議院議員 小渕優子氏

[実践トピックス]
明德学園相洋中学校

[シリーズ Crystal Vision...]
日本テレビ 鈴木雄一氏

授業時間で練習できる集団演技

運動会に空手道



発行
公益財団法人全日本空手道連盟



【実践トピックス】

厳格さに感心！ 真剣さに感動！ 運動会で 空手道の発表

神奈川県 私立明德学園
相洋中学校
2年生 3年生

1. 授業の概要
相洋中学校（全校生徒192名、天野一徳校長）では、中学校武道必修化が全面実施となった平成24年度から空手道の授業を実施しています。体育館またはダンスルームにて、男女共習、服装は体育着を着用しています。保健体育科の伊藤善彦先生が3歳から空手道を習っている経験者であることから、外部指導者等は設けず、自校の教員のみで指導しています。
授業は2年生の必修と3年生の選択で年7〜10時間ずつ、1時間目は礼法・立ち方・突き方、2〜4時間目は基本技術の学習、5時間目から基礎的な形「太極初段」の順番を覚えます。6〜

今回「あゆみ」は神奈川県小田原市にある中高一貫校、明德学園相洋（そうよう）中学校の運動会取材しました。学年発表の集団演技に「空手道」を導入し、効果的な指導をしています。

2. なぜ、空手道を採用したのか？
まずは、空手道経験のある優秀な教員がいるということが、相洋中学校での空手道採用を決める要因の一つになりました。
次に、生徒間に体格差や技量の差がある状況で、危険が伴わないか、どう授業を展開するか検討を重ねたところ、「伊藤先生に聞くと空手道の『形』は身体接触がまったくないのだと知り、安心しました」（校長先生）
特別な用具も必要なく、衛生面においても心配ない。場所を選ばず、既存の施設で実施できる。こうした理由で、空手道採用が決定しました。
さらに相洋中学校では、運動会の学年別集団演技の演目に空手道を取り入れることにしたので。

3. 運動会当日のようす
6月8日（日）、相洋中学校では平成26年度運動会を開催しました。5月の大型連休明けから空手道の授業が始まり、基本技能や形を覚え、運動会の2週間前から、集団演技に向けた練習を積みました。3年生にもなると、前年度の経験もあるため、発表内容を

トップコラム

―空手道をオリンピックに！ 空手道推進議員連盟発足―

既に2020年東京オリンピックの競技種目は確定しています。しかし、「空手道が正式種目選ばれるー」このような夢が実現したらどうでしょう？
この夢が叶うかもしれないという望みが出てきました。日本で行なわれるオリンピックということで、「空手道」を公開競技、そして正式種目に推そうという動きがあるのです。この機運をいち早く察知した笹川義会長のご発案により、過去に例のない組織が発足いたしました。それが、国会議員を中心として組織された「空手道推進議員連盟」です。
「空手道推進議員連盟」設立総会が、衆参議員合わせて68名のご出席をいただき、去る6月18日、衆議院第一議員会館にて開催され、盛会裡に終わりました。役員人事については、最高顧問に高村正彦、石破茂の両氏。会長に菅義偉氏、幹事長に竹下亘氏、事務局長に佐藤正久氏、事務局次長に笹川博義氏が就任されました。
このビッグニュースが世界空手連盟のエスプリノス会長に伝わると、大変喜ばれ「空手発祥の日本で、国を挙げての活動が起きたことをお聞きし、心より嬉しく思います」と、感謝の意を表されました。
空手道は過去3回（2012年ロンドン大会、2016年リオデジャネイロ大会、2020年東京大会）正式種目候補として採択相上に上がりながらも、最終票決にて涙を吞んでまいりました。
しかし、この東京大会を絶好の機会と捉え、国政と三位一体の強力なバックアップ体制を得て、公開競技、さらに正式種目として採用されるように、推進活動を邁進していきたいと心新たにしております。どうぞ皆様のお願ひ申し上げます。
公益財団法人 全日本空手道連盟
専務理事 有竹隆佐

Staff

中学校授業のための
新しい空手道情報誌

あゆみ vol.10
2014年7月号



〈発行〉
公益財団法人 全日本空手道連盟
〒135-8538
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

〈スタッフアドバイザー〉
（公財）全日本空手道連盟事務局長
日下修次

〈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

Contents

トップコラム ―空手道をオリンピックに！空手道推進議員連盟発足―	002
実践トピックス 明德学園相洋中学校（神奈川県）	003
特別インタビュー 衆議院議員 小淵優子氏	006
空手道とは？ 基本形を応用しよう③	008
ニュース・フラッシュ 【告知】平成26年度 全国空手道指導者研修会	010
特別企画 「中学校体育に空手道をおすすめする理由」	012
Crystal Vision... 日本テレビ放送網株式会社 鈴木雄一氏	014
INFORMATION 平成26年度 空手道授業実施中学校一覧	015

2014年6月8日(日) 相洋中学校運動会	
2年生 集団演技	・正座、礼 ・太極初段(全員) ・基本 ・移動基本 ・平安初段/女子 ・平安初段/男子 ・正座、礼
3年生 集団演技	・正座、礼 ・基本 ・移動基本 ・約束組手 ・平安三段 ・平安四段 ・平安五段 ・板割り ・正座、礼



3年生(選択)の授業では、生徒が強い興味関心を持ってくれた。当初の予定より学習が早く進み、「約束組手」も覚えた。



リハーサルから真剣な表情。



6月6日、運動会のリハーサルを行なった。



保健体育科の伊藤善彦先生。



天野一徳校長。



一糸乱れぬ演武に
感動、必至!

一人ひとりの熱心さと、全体の団結力が、迫力と感動を生む。



空手道を見て保護者も拍手喝采!



3年生は板割りにもチャレンジ!



「礼に始まり、礼に終わる」精神を大切に……。



神奈川県小田原市にある相洋中学校。

欲向上に効果を発揮したのでしよう。

5. まとめ

相洋中学校のケースでは、授業内容をまとめるかたちで、運動会で発表していました。授業時間を圧迫しないという面でもメリットがあり、普段の授業で取り組んでいることを保護者が間近で見られる点も利点でしょう。

空手道は、ほぼ全員が同じスタートラインから学習を開始し、集団演技という目標を設定することにより、学年の仲間たちと「作品」を完成させようとしていきます。騎馬戦のように競技性のある種目もまた違った長所・魅力がありますが、全員が一つの目的を達成するために協力、互助するからこそ心が充実します。

そして、努力の結果、一糸乱れぬ発表ができたとき、生徒も教職員も保護者も、感動するのです。

「攻撃したらそれで終わりではなく、相手に礼をしてから終わる。こうした態度が学校教育における『学び』と同じ精神性を持っていると思うのです。

究極的には何事にも『礼に始まり礼に終わる』という価値観が当てはまります。人間形成の土台、生きる力の基盤づくりに、空手道は一役買っていると思います」(校長先生)

運動会の集団演技は、全体(学年)が協調する中で個人が全力投球し、また自己完結にとどまらず観客に向けてアピールする点が普段の授業と違います。成果を発表し、見に来てくれた家

保護者も大満足

3年生は「約束組手」と形「平安三段」「平安四段」「平安五段」を発表。そして、生徒たちがぜひ挑戦したいと希望し、練習してきた「板割り」を行ないました。

「本当に割れるのかな？」と緊張しながら見守る観客の前に、突きや蹴りでの板割りを成功させました。

生徒たち自身が考案したそうです。連日降り続いていた雨が奇跡的に止み、運動会当日の小田原市上空には青空が広がりました。早朝から教職員が懸命にグラウンドを整備し、その甲斐あって、予定通り開幕!

徒競走や、学級別の競技が実施され、やがて2年生の集団演技「空手道」のお披露目となりました。

グラウンド一面に生徒が整列して、正座、礼。他の種目にはない凛とした雰囲気漂います。全員で形「太極初段」、基本を発表すると、次は女子と男子に分かれて、少し難易度の高い形「平安初段」をそれぞれ発表しました。号令の代わりに伊藤先生が太鼓を叩くと、砂の上に生徒たちが足を運ぶ音と、「えいー」という力強い気合(きあい)声)が響き渡りました。

2年生の発表でも、3年生の時も、グラウンド全体に広がった生徒たちが心をひとつにして、一斉に突き、一斉に動く迫力に、保護者は感動して、惜しめない拍手を送りました!

4. 先生たちの手応え

2年前に初めて空手道の集団演技を見た時、校長先生は「これはすばらしい」と思ったそうです。生徒が真剣に取り組んでいることには教職員も保護者も感動するものです。その真剣さを引き出すのは、教員の指導力と、空手道の魅力です。

伊藤先生は「初めて空手道に取り組む生徒ばかりですので、授業の最初には戸惑いが見られたり、緊張気味でした。そこで、形を指導し始めたところから『美しく見せるにはどうしたら良いか?』『団体形のタイミングを合わせるにはどうするか?』といったテーマを与え、少しずつ生徒たち自身が考えるような方法で授業を進めました」と言います。

すると、生徒同士が話し合いながら、個性あふれる結論を導きだし、積極的に授業へと参加してくれたそうです。とくに「新しいことを覚える」ことが楽しいようで、授業開始前から「今日は何を覚えるのですか?」と、期待に満ちた表情で聞いてくる生徒たちが増えたそうです。

基本技能や形には複数の種類があり、段階を追ってステップアップするよう体系づけられています。生徒の意

族や友人知人が拍手を送ってくれることが自信となる。その演目が「安全性」や「楽しさ」だけではなく「武道ならではの厳格さ」をも含んでいるところが、醍醐味だと思います。

相洋中学校の運動会は、成功のうちに閉幕しました。

■生徒の声

「空手は、初めてやりました。気合をみんなと同時に入れたり、成功した時には笑顔になりました。こんなふうに、みんなとコミュニケーションが取れるのが良かったです。運動会本番では、かけ声をかける役割をしていましたが、みんなが合わせてくれて最高の発表ができました!」

神保駿介くん (3年1組)

「空手道部員です。授業では、自分が部活でやっていることがみんなで楽しくできてとても良かったです。経験者なので頼りにしてもらえらるのも嬉しいです。運動会本番の発表は、今まで一番良くできたと思います」

高木和奏さん (2年1組)

「空手道部員です。授業では、自分が部活でやっていることがみんな楽しくできてとても良かったです。経験者なので頼りにしてもらえらるのも嬉しいです。運動会本番の発表は、今まで一番良くできたと思います」

小椋脩平くん (2年2組)

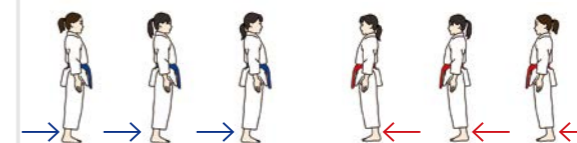
空手道とは

第9回 基本形を応用しよう③

「基本形」を学習したら、3人でチームを作り、団体形をしてみましょう。団体形とは、動きをシンクロさせて形を演武するものです。ここでは、「団体形の試合」をするために、試合場（コート）への入退場を説明します。試合の際は赤と青のチームに分かれて行ないます。

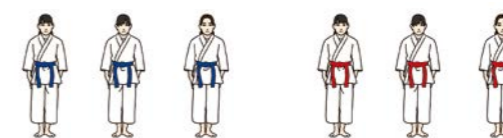
1 入場するとき

赤と青の入場



赤チームと青チームが、中央を向いて入場し、気をつけをして立ち止まる。

正面に



赤チームは左向け左、青チームは右向け右をして、正面（主審が座っている方）を向く。

礼



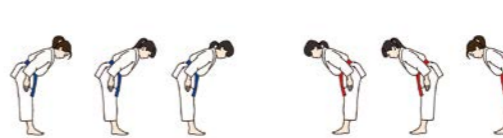
タイミングを合わせて礼をする。

お互いに



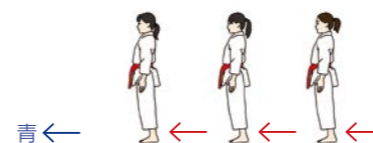
赤チームは右向け右、青チームは左向け左をして、相手チームと向かい合う。

礼



タイミングを合わせて礼をする。これから勝負をする相手へ敬意の気持ちをこめて礼をしよう。

赤が中央まで進む



赤チームから基本形を演武するため、コートの中央へ進む。青チームは回れ右をして、一度コートの外へ。

形の隊形（コート内）



赤チームは左向け左で正面を向き、コートの中心へ進む。このとき、中央の1名は5歩、両脇の2名が3歩出て三角形の隊形を作る。

気をつけ



コート中心で形の隊形になったら、気をつけをする。

礼



チームでタイミングを合わせ礼をする。

用意（基本形を開始）

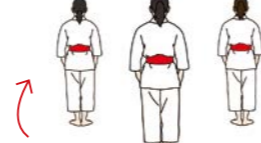


用意をして、基本形を行なう。入退場も、基本形も、チームが動きのタイミングを合わせることが大切。

赤チームの演武

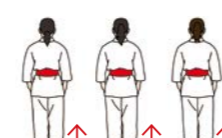
2 退場するとき

回れ右



〈基本形の終了後〉基本形を終了し、正面に礼をしたら、回れ右をして後ろを向く。

元の隊形（コート外）



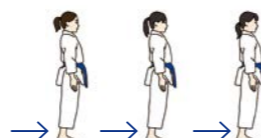
中央の1名は5歩、両脇の2名が3歩進んで、元の隊形（横一列）に戻る。

回れ右



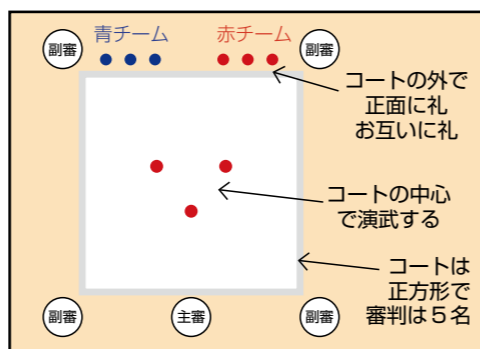
回れ右をして正面を向く。次は青チームが演武する番なので、赤チームは左向け左をして、コートの外へ出て待機する。

青がコートの中央へ



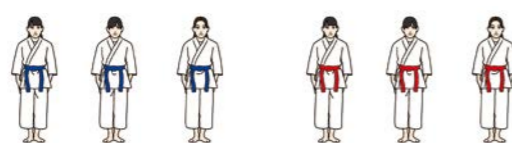
青チームが入場。赤チームと同様、コートの中心で形の隊形を取り、演武する。

青チームの演武



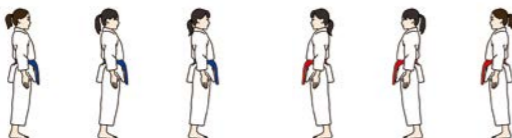
3 判定、試合終了

判定



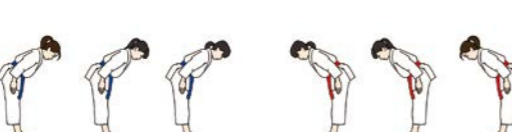
両チームの演武が終わったら、コート外で全員が正面を向いて整列する。審判の「判定」により、勝敗が決まる。

お互いに



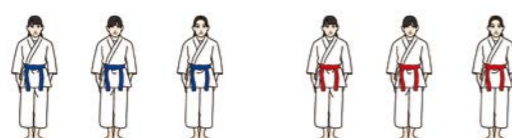
主審が「赤（青）の勝ち！」と宣告したら、赤チームは右向け右、青チームは左向け左で相手の方を向く。

礼



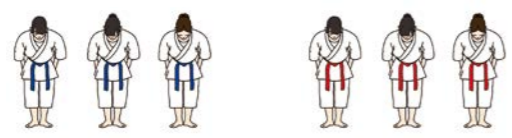
タイミングを合わせて礼をする。試合をしてくれた相手に感謝の気持ちを込めよう。

正面に



赤チームは左向け左、青チームは右向け右をして正面を向く。

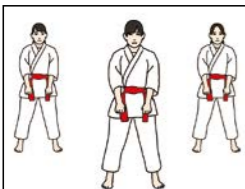
礼（退場）



タイミングを合わせて礼をする。両チームとも退場し、試合終了となる。

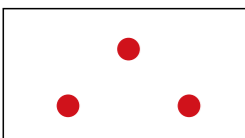
形の隊形 バリエーション

自分のチームの基本形がもっとも良く見える隊形はどれでしょうか？話し合ってみましょう。



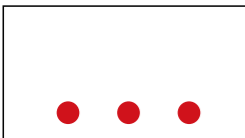
三角形

中央の1名が前、両脇の2名が後ろに立つ、もっともオーソドックスな隊形。



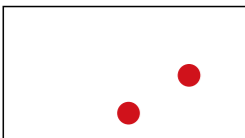
逆三角形

中央の1名が後ろ、両脇の2名が前に立ち、逆三角形を作る。



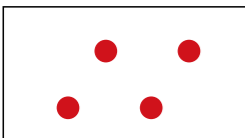
一直線

3名が横一列に並ぶ。



斜めに一直線

3名が斜めに並ぶ。



4名でチームを組む時 四角形や平行四辺形など、どんな隊形が良いか考えてみましょう。

※このシリーズは、(公財) 全日本空手道連盟『空手道指導の手引』を参考にしています。

パフォーマンス学から見た空手道の指導と事故防止

実践女子大学短期大学部教授 (社) 国際パフォーマンス学会理事
日野 一男

■ パフォーマンス学とは？

今回、私の研究分野の一つ「パフォーマンス学」の視点から「指導」と「事故防止」について一部分だけ掲載させていただきます。

「パフォーマンス学」とは佐藤綾子氏（日本大学芸術学部教授）が1980年に日本に導入した学問領域であり、「日常生活における個の善性表現」と定義されています。

これは簡単に言えば、「善性とは個々人の持つ良いところであり、それを相手にいやみなく渡すとともに相手の良いところ（心の満足も含め）も引き出す」ということです。

たとえば服を買うため店に入ったとたん「何をお探ですか？ 今これが流行しています～」と店員にまくしたてられたら、客は「エッ、このお店ゆっくり見ることもできないの？ 感じ悪い」とマイナス意識を持って出て行きます。これは売らんがために相手の気持ちを無視した負の表現が、相手の悪感情である負を引き出したのです。

■ 言葉も音もパフォーマンス

空手道の指導や授業はパフォーマンス学ではどのような行動となるのでしょうか。それは、相手に対して空手道のすばらしさを「プレゼンテーション」するということです。

プレゼンテーションは言語表現の「言葉」だけでなく、非言語表現である「顔の表情」や「立ち居振る舞い」と、ご自身の技をかってよく表現し、相手にその多くを伝えることです。そして、相手が指導されたことを心から理解・信頼し受け止め「早く先生のようにになりたいな」と思い、一生懸命稽古するように仕向けるということです。生徒たちが先生のようにになりたいと稽古に励めば、お互いの善性（良いところ）が表現された良いプレゼンができたと言えるでしょう。

私は（公財）全日本空手道連盟による指導者研修会でリスクマネジメントをテーマに講義をした際、日下修次先生（実は高校以来の仲です）の実技指導を拝見したのですが、拳を突き出したときの道着擦れの音に「かっこいい!!」と思いました。これも指導者の善性表現であり、初心者や経験の浅い方を指導する時、技そのものだけでなく、時には音によっても、相手が「かっこいい」と思う技術披露等をする事で、相手の気持ちの高揚を生み出せます。すると相手の良いところを引き出したことにもなり、ますます稽古に力が入ります。

パフォーマンスとは無いものがあるようにごまかすのではなく、指導者自身が持っている空手道に対する高い心根と技を相手に理解させ、受け渡すことができるか、いかに相手が空手道を理解し、技を引き出し、身につけることができるかなのです。

ここで女性指導者に注意を促したいのですが、「元気のいい言葉遣い」を「雑な言葉」と一緒にしている女性教員が見られます。何年前か、NHKで高校生のバレーボール大会を

中継していた時、強豪校が大量失点し、顧問が「お前ら何してんだよ!! ぜんぜん言ったことやってないだろ!! ○○（選手の名前）ボールをしっかり見ろって言ってんだろ!!」と男性の口調で叱咤のみをしていました。生徒は「ビビっている表情」そのもので、結果は敗退でした。先生の感情のみによる負のパフォーマンスが、生徒たちから、より負の気持ちを引き出してしまったのです。負のパフォーマンスでは相手も負のパフォーマンスしか出せないということです。

まして空手道は心と技を鍛える「道」のつく武道ですから、女性としての品格ある指導（プレゼン）をして、相手の中に眠っている良い物を表現させていただきたいと思います。

■ 技術見本を見せる時に注意すべきこと

最後に技術見本を見せる時の位置についてお話します。スキーマの指導者はほとんどの方が技術見本を後方から見させますが、私が指導した時には前や横から見させました。受講者に、より正確に動きを理解してもらえからです。

私が弁護団に入ってお手伝いした事件の1つに「横浜市中学校の水泳逆飛び込み負傷事件」があります（最高裁まで原告完全勝訴でした）。これは「スタートで腹を打たないように、プールサイドをステップしてスタート台に飛び乗り、プールに飛び込む」という大変危険な指導の結果、一人の生徒が頸椎損傷により四肢麻痺になったものです。

この時教員はTシャツを着ていて自分はプールに飛び込まず、スタート台で高く跳びあがったのです。その動きを後方から生徒が見ていたため、生徒たちはスタート台で高く飛び上がらなければいけないとのイメージを持ってしまいました。その結果、生徒が重篤な傷害を負ったのです。裁判所へ提出した意見書の写真には、もし見本を横から見せて、教員が上半身を少しでも水側に傾ければ、少しは前方へ飛び出すイメージが伝わったと分かる資料を添付しました。

このことから、指導者の模範演技は多方面から見ることが安全かつ早い技の理解につながる事が分かります。

空手道は安全性の高い武道ですが、相手があるかぎり事故が起こるとの意識を持ち、いかにご自身の品格・空手道への深い思い・高い技術などを丁寧な言葉や、視覚・音など多方面からのパフォーマンスでより深く理解してもらい、技の鍛錬に励む方々をお育てください。空手道ファンの一人としてお願いいたします。



顧問をしているチアリーディング部で指導をしているときの写真です。特にトップの学生の落下に対しては何が何でも受け止める意識で、同時にペースも視野に入れています。

（公財）全日本空手道連盟 事務局
電話 06(5033)1001
メール skusaka@extra.ocn.ne.jp

「あゆみ」をご覧になり、空手道に興味をお持ちの先生がいましたら、お早めに左記までお問い合わせください。

「あゆみ」をご覧になり、空手道に興味をお持ちの先生がいましたら、お早めに左記までお問い合わせください。



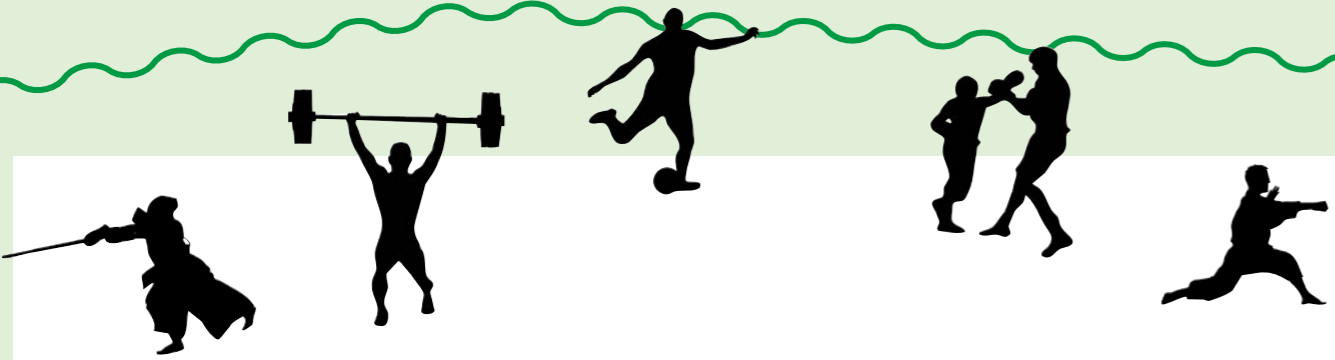
教材「空手道指導の手引」にそって研修を行ないます。

	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)
8:00			
9:00		「中学校武道指導実践法①」(岩城公二)	「基本技術②」 初心者(日下修次・井下佳織) 上級者(小山正辰)
10:00			
11:00			
12:00	昼食		
13:00	受付	「中学校武道指導実践法②」(岩城公二)	(希望者：公認段位審査)
14:00	開講式		
15:00	「空手道の歴史と現状」(栗原茂夫)	〈安全対策〉 「事故と指導者の責任」(日野一男) ※左ページ参照	所持品 ・空手道衣またはトレーニングウェア ・「空手道指導の手引」(新規参加者については当日配布) ・タオル等
16:00	「基本技術①」 初心者(日下修次) 上級者(小山正辰)	「空手道授業採用に向けた取り組みについて」(中村武志)	
17:00			
18:00	移動	初心者補講(日下修次)	
19:00	準備	移動	
	懇親会・夕食		

平成26年度 第5回全国空手道指導者研修会	
日時	2014年8月19日～21日 ※日程は左表参照
主催	(公財) 日本武道館 (公財) 全日本空手道連盟他
会場	日本空手道会館 東京都江東区辰巳1-1-20 東京メトロ有楽町線「辰巳駅」から徒歩5分
宿泊	パールホテル両国
人数	80名 (全空連事務局が調整)
〈参加資格・条件〉	(1) 中学校、高等学校の保健体育科教員及び学校における部活動の顧問並びに指導者(外部指導者を含む)で学校長が認めた者。 (2) 各都道府県空手道連盟、全国高体連空手道専門部、全国中学校空手道連盟が推薦した者。 (3) (公財) 全日本空手道連盟が認めたもの。 上記(1)～(3)のいずれかを満たし、宿泊を含めた全日程に参加できる者。宿泊先は主催者が指定する上記施設とする。
〈補助〉	(1) 参加費：無料(除：懇親会費) (2) 交通費：原則、主催者負担 (3) 宿泊費：主催者負担 (4) 食事代：2日目の朝・昼食と3日目の朝食は主催者負担

【告知】
ニュース・フラッシュ
「第5回全国空手道指導者研修会」——国庫補助事業——

中学校の武道授業を想定し、空手道の基本技能や、その指導方法を学ぶ研修会を開催します。正座や礼の方法から、「形」「約束組手」まで「一つひとつ覚えることができ、空手道初心者の方でも毎年多く参加されています。空手道に興味を持っている保健体育科の先生方、参加してみませんか？」



[特別企画]

中学校体育に 空手道をおすすめする理由

～学校体育と空手道を考える～

長崎国際大学 人間社会学部
田井健太郎

(専門：体育・スポーツ哲学、身体文化論、近世武芸思想史)

平成 24 年 4 月より、中学校では新しい『学習指導要領』（平成 20 年 3 月告示）に則った教育が全面実施され、中学校における武道の必修化が盛り込まれました。今回は、学習指導要領の内容をふまえ、体育学的視点から「学校教育と空手道」について考えてみます。

1 教育環境の整備から見た 空手道の長所

中学校での武道必修化が決定して以降、学校現場では武道を実施するにあたり、教育環境の早急な整備が求められてきました。それに伴い空手道界は、教材としての空手道の長所を次のように提言してきました。

- 〈安全面〉
- ・ 傷害の発生が少なく安全である
- ・ 武道場施設がなくてもできる
- ・ 狭い場所でも多人数でもできる
- 〈教具〉
- ・ 体育授業の服装でもできる
- ・ 男女共習でもできる
- ・ 自己をコントロールする力がつく
- ・ (ストレス耐性を含む)
- ・ 話し合い、思考、コミュニケーションを図る授業ができる
- ・ 安全を学習できる
- ・ 人との距離感をつかむことができる

2 発達の段階に応じた学習内容 ～成長期に適した空手道～

現在運用されている『学習指導要領』の特徴の一つは、学校段階に加えて発達の段階を考慮して目標や学習内容を設定している点です。

中学校に絞って考えると、中学 1・

2 年生は【Ⅱ】多くの領域の運動を体験する時期、中学 3 年生は【Ⅲ】少なくとも一つの運動を選び、継続する時期に位置しています。そのため、中学 1・2 年生では、武道を含む全ての領域を必修とし、中学 3 年生以降はまともの中から選択して履修することになっています。

発育発達学からみれば、中学生期は呼吸・循環系の機能が発達する時期です。また、骨の急成長に対して筋肉の発達が遅れがちとなり、傷害が起こりやすい時期とも言われています。発育発達は個人差、男女の差が大きく、身心ともに不安定になりやすいことを考慮しなければなりません。つまり、この時期の学校体育では、持続性や柔軟性を向上させる運動を含んだ内容をとり扱うことが望ましく、指導においては発育特性をよく理解した個別的な対応が求められます。

小学校高学年男子の空手道未経験者に、週 2 回 6 ヶ月の空手道練習を行なわせたところ、大腿四頭筋の柔軟性と閉眼片足立ちのスコアが向上したことが報告されています^①。

また、成人空手道経験者を対象とした空手道練習中の身体運動強度の調査では、その場基本^②が 4.9 メッツ（※）、形の稽古が 7.4 メッツとなることも報告されています^③。

ジョギングやサッカー、テニスなどが 7 メッツ相当と考えられています^④ので、空手道の活動は活動相応の強度があると言えます。

な「身体」の獲得が子ども達には求められているのです^①。

平成 25 年度は、全国 193 の中学校で空手道が教材として採用されています^②。武道授業によって生徒達が何を学び、どのような学習効果があったのかという検証にあたって、空手道授業の学習成果をエビデンスとともに開示していく必要があります。それは、空手道が持つ教材としての可能性を拡げることにより、日本の教育の質向上に、競技団体や指導者を含めて皆が参画する契機になると考えます。

3 『学習指導要領』に定める空手道 ～他の運動種目と比べて～

「生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる」^⑥という学校体育の目標に向かう【Ⅲ】中学校 3 年から高校 3 年の時期にある子ども達には、卒業後も長く取り組める空手道を通して、継続して運動に取り組む姿勢を学んでほしいと思います。

一方で、空手道は生涯スポーツとして多くの中高年者にも親しまれ、昨年の日本スポーツマスターズ 2013 北九州大会空手道競技には、のべ 552 名がエントリーしています^⑤。なかでも男子 70 歳以上の部へのエントリー数はのべ 50 名もいます。

これらの報告は中学生を対象としたものではありませんが、中学生期でも同様の効果や身体運動の負荷を伴うものと考えられます。発育発達期に照らし合わせると、全身持久力、筋持久力を含んだ持続性や柔軟性などを学ぶ教材として空手道が適している可能性があります。

空手道授業実施校では、基本技能の習得とともにペアでの約束組手練習やグループでの団体形、試合形式での発表会など、「相手との攻防を展開する楽しさや喜びを味わう」^⑦ことを目指した内容が展開されています^⑧。

授業の多くは、一斉指導の形式をとっており、基本動作の練習では、指

学校体育は、子どもたちの身体を教育する重要な責務を負っています。多様な運動文化の理解を通して、文化的

4 おわりに

学校体育は、子どもたちの身体を教育する重要な責務を負っています。多様な運動文化の理解を通して、文化的

① Violan MA, Amell EW, Zetarak MN, Mitchell J (1997) The effect of karate training on flexibility, muscle strength and balance in 8 to 13-year-old boys.

② 定位運動の突きや蹴り動作の練習

③ 今村裕行、吉村良孝、飯出一秀、田井健太郎 (2012) 体育としての空手道―体力学的側面―長崎国際大学論叢 12: 87-94

④ 厚生労働省 (2013) 健康づくりのための身体活動基準 2013 参照

⑤ 日本スポーツマスターズ 2013 北九州大会資料参照

⑥ 文部科学省 (2009) 高等学校学習指導要領解説 保健体育編、11 頁

⑦ 文部科学省 (2008) 中学校学習指導要領解説 保健体育編、8 頁

⑧ 財団法人日本武道館、財団法人全日本空手道連盟 (2010) 中学校体育実技指導資料 空手道指導の手引き

⑨ 文部科学省 (2008) 11 頁

⑩ 河川大、佐藤信重 (1998) 中・高校の正課体育における運動量についての考察：第 2 報 単位時間における種目別エネルギー消費量について、体育学研究 12 (6): 110 参照

⑪ 佐藤田彦 (1993) 身体教育を哲学する―体育哲学叢一

⑫ 本誌 15 頁

※メッツ (METs) …「Metabolic equivalents」の略で、身体活動を行なった際に安静状態の何倍の代謝をしているかを表しています。



INFORMATION

全国193の中学校で

空手道が選ばれています

平成26年度 空手道授業実施中学校一覧

都道府県	中学校名	数
北海道	北広島市立広葉/北広島市立西の里/北広島市立陽香分校/北広島市立西部/北広島市立東部/北広島市立緑陽/北広島市立大曲/上川町立上川	8
岩手県	私立盛岡白百合学園/北上市立北上	2
宮城県	石巻市立門脇	1
福島県	いわき市立石住	1
茨城県	取手市立第二	1
千葉県	私立麗澤	1
群馬県	太田市立西	1
埼玉県	川口市立岸川	1
東京都	私立八雲学園/私立普連士学園/私立東星学園/私立和洋九段女子/練馬区立開進第三/練馬区立光が丘/私立世田谷学園/私立品川女学院	8
神奈川県	私立神奈川学園/私立清泉女学院/私立捜真女学院/私立F女学院/私立聖ステパノ学園/横浜富士見丘学園/函嶺白百合学園/私立相洋	8
新潟県	上越市立三和	1
長野県	どんぐり向方学園/阿南町立阿南第一	2
富山県	私立片山学園	1
静岡県	私立浜松開誠館	1
京都府	私立華頂女子/私立花園学園	2
大阪府	私立浪速/私立関西創価	2
兵庫県	私立夙川学院/私立愛徳学園	2
和歌山県	太地町立太地/紀美野町立長谷毛原	2
岡山県	真庭市立蒜山	1
広島県	私立如水館	1
山口県	光市立光井	1
徳島県	上勝町立上勝	1
福岡県	私立福岡女学院/那珂川町立那珂川北/福岡市立西福岡/福岡市立香椎第二	4
長崎県	佐々町立佐々	1
熊本県	芦北町立佐敷/芦北町立湯浦/芦北町立大野/芦北町立田浦/私立マリスト学園/私立ルーテル女子学院/私立文徳	7
大分県	高田市立高田	1
宮崎県	私立宮崎第一/私立日向学院	2
鹿児島県	鹿児島市立坂元/私立鹿児島第一	2
沖縄県	(国頭地区) 国頭村立国頭/大宜味村立大宜味/東村立東/東村立有銘/今帰仁村立今帰仁/本部町立上本部/本部町立本部/本部町立水納/名護市立屋我地/名護市立羽地/名護市立久志/名護市立久辺/名護市立東江/名護市立大宮/宜野座村立宜野座/金武町立金武/伊江村立伊江/伊平屋村立伊平屋/伊平屋村立野甫 (中頭地区) 恩納村立安富祖/恩納村立喜瀬武原/恩納村立恩納/恩納村立仲泊/恩納村立山田/うるま市立石川/うるま市立伊波/うるま市立与勝/うるま市立与勝第二/うるま市立あげな/うるま市立具志川/うるま市立高江洲/うるま市立具志川東/うるま市立彩橋/読谷村立読谷/読谷村立古堅/嘉手納町立嘉手納/沖縄市立越来/沖縄市立コザ/沖縄市立山内/沖縄市立美里/沖縄市立美東/沖縄市立安慶田/沖縄市立宮里/北谷町立北谷/北谷町立桑江/宜野湾市立普天間/宜野湾市立嘉数/宜野湾市立真志喜/宜野湾市立宜野湾/北中城村立北中城/中城村立中城/西原町立西原/西原町立西原東 (那覇地区) 浦添市立浦添/浦添市立神森/浦添市立港川/浦添市立浦西/那覇市立安岡/那覇市立首里/那覇市立真和志/那覇市立石田/那覇市立那覇/那覇市立上山/那覇市立神原/那覇市立寄宮/那覇市立古蔵/那覇市立小椋/那覇市立松島/那覇市立城北/那覇市立鏡原/那覇市立松城/那覇市立仲井真/那覇市立金城/那覇市立石嶺/南大東村立南大東/北大東村立北大東/私立沖縄尚学 (島尻地区) 豊見城市立豊見城/豊見城市立長嶺/豊見城市立伊良波/糸満市立兼城/糸満市立糸満/糸満市立高嶺/糸満市立三和/糸満市立西崎/糸満市立潮平/八重瀬町立東風平/八重瀬町立具志頭/南城市立玉城/南城市立知念/南城市立久高/南城市立佐敷/南城市立大里/与那原町立与那原/南風原町立南風原/南風原町立南星/渡嘉敷村立渡嘉敷/座間味村立阿嘉/座間味村立慶留間/粟国村立粟国/渡名喜村立渡名喜 (宮古地区) 宮古島市立平良/宮古島市立北/宮古島市立久松/宮古島市立西辺/宮古島市立西城/宮古島市立城辺/宮古島市立福嶺/宮古島市立下地/宮古島市立上野/宮古島市立佐良浜/宮古島市立伊良部/多良間村立多良間 (八重山地区) 石垣市立石垣/石垣市立石垣第二/石垣市立川平/石垣市立白保/石垣市立大浜/石垣市立富野/石垣市立崎枝/竹富町立小浜/竹富町立波照間/竹富町立大原/竹富町立船浦/竹富町立鳩間/与那国町立与那国/与那国町立久部良	127
計		193

※沖縄県で平成25年度に空手道を行なった中学校は154校中127校(約83%)

〈平成26年4月15日全空連調べ〉

ここに掲載されていない空手道実施校がありましたら、全空連までお知らせください。

(公財)全日本空手道連盟 TEL 03 (5534) 1951 メール s-kusaka@extra.ocn.ne.jp

「修行から生まれる品格」

日本テレビ放送網株式会社 (日テレ)

メディア戦略局番組販売部長兼業務部長 鈴木雄一氏



今回は、組手の元世界チャンピオンで、現在はテレビ局に勤務されている鈴木雄一さん取材しました。

●空手道との出会い
父の仕事の関係でタイ、バンコクに生まれました。空手道との出会いは、10歳のときに父が始めた道場に通ったのがきっかけです。実は祖父の時代からバンコクに住み、そこで仕事をし、父もまた現地で日本の船会社に勤務しておりました。父は空手の師範というわけではありませんが、日本とタイの親善のために、また会社の部活として空手道場を設立しました。多くの方々から空手道を習いに来て、やがてそこから世界で活躍する選手が多く輩出されました。中学1年になって、単身日本

に戻り、全寮制の学校に入学しました。たまたまその学校に空手道部があり、そこからさらに稽古に励む日々が始まりました。大学は前田利明先生(元日本代表監督)がいる東海大学に入学を決めました。

●空手ノート、そして世界へ
高校時代は誰よりも研究熱心だったと思います。特に高等部へ進学し、試合に出場するようになってからは、「空手ノート」をつけるようになりました。先生や先輩から学んだことを正確に書き留めたり、試合や練習などで他人の技をメモしたり、また、疑問に思ったり、反省すべき点など、あらゆることをノートに書いていました。戦略や技のコンビネーションも細かく図入りで書いて、常に研鑽(けんさん)を積んでおりました。

●空手ノート、そして世界へ
高校生の時は全国大会で二度も優勝しましたが、大学ではなかなか試合に勝つことができませんでした。しかし、日々、基本稽古はしっかり行っていたので、ある時、姿勢が崩れない、身体の芯がぶれない自分に気づいたのです。大学4年生になった頃でした。そこから一気に自分の空手道が変わりました。ナショナルチームに合格し、その年の世界大会で優勝。ちょうど学生から社会人になる時で

した。仕事をしながら、空手道との両立は大変でしたが、道場に通い、自分でトレーニングメニューを組み立て、それを黙々とこなしました。強くなる人間とそうでない人の差は、「常に満足せず、反省し、改良するポイントを見つけ、さらに上を目指すこと」であり、空手だけでなく、人間として成長する上で一番大切なことだと思っています。それを実践したのが「空手ノート」です。

●「品格」そして、「たたずまい」
仕事をすることで、大事なことを空手道で学びました。それは、「気概」、「熱意」を持って仕事をすること、トラブルを乗り越える明るさがあること、そして、人への思いやりと感謝の気持ちの3つです。

日々の空手道の稽古で修行を積み、技術が円熟して精神も充実した結果、自然と生じる威厳や風格、それが「品格」です。生きる姿勢、道徳心に繋がっていくものです。社会に出てブレない、それが「たたずまい」だと思つたのです。中学生の時に、空手道を通じて、是非そういったことを学んで欲しいと思います。

—Profile

1958年8月17日 タイ・バンコク生まれ
山手学院から東海大学に入学
1981年 朝日航空株式会社 航空事業本部営業 入社
1988年 日本テレビ放送網株式会社 入社

—Personal Karate History

1975年、1976年 全国高校空手道選手権大会 優勝
1982年 全空連ナショナルチームに合格
1982年 第6回世界大会 初出場、優勝
1983年 群馬国体、アジア太平洋大会、第11回全日本大会 優勝
1984年 第1回ワールドカップ(プタペスト) 優勝
1986年、1988年 第2回、第3回フランス国際大会 優勝

取材の中で1987年にハンガリーで行われた第2回空手ワールドカップのエピソードをうかがいました。それは試合でけがをし、ドクターストップで出場ができなくなったのにも関わらず、2日後、空手着を纏(まと)い、次の対戦相手のところに立ち、試合ができないことを主審に告げに行つたことです。表彰式では、その姿勢に対し、鈴木氏に特別賞が贈られ、トロフィーには「FOR FAN ONLY」の文字が刻んであったという話でした。後にも先にも、空手道の大会でフェアプレー賞が出たという話は聞いたことがありません。鈴木氏だけがもつた唯一の賞であり、一番大事な「玉もの」になっているという感動的なお話でした。



新しい翼で、世界の空へ。



明日の空へ、日本の翼