

中学校授業のための、新しい空手道情報誌

# あゆみ

《2013年12月号》vol.8 December 2013  
Japan Karatedo Federation Official Magazine  
AYUMI

特別増大号

[実践トピックス]  
**沖縄の空手道授業**  
沖縄尚学中学校・山内中学校  
美里中学校・コザ中学校

[シリーズ 空手道とは?]  
**基本形を応用しよう**

[シリーズ Crystal Vision...]  
文徳高校 **ウォーターフィールド マーク氏**

武道教育の  
理想型がここに。



空手道発祥の地

**沖縄の  
空手道授業**



発行  
公益財団法人全日本空手道連盟



# 空手道発祥の地 沖縄の 空手道授業

**沖縄で生まれた「手」(てい)**  
と呼ばれる武術と、中国から  
伝わった武術が融合し、現在の  
空手道になりました。空手道  
発祥の地・沖縄は、空手道の  
授業実施校が日本でもっとも  
多い県でもあります。

**必修化以前より教育に浸透**  
日本国内の空手道実施校189校  
のうち、67%の127校が沖縄県内  
の中学校であり、沖縄県の全中  
学校157校中、実に81%が武道授  
業で空手道を実施していること  
になります。

そもそも、沖縄では学校体育  
の中に空手が浸透していました。  
古くは1901年に空手指導者・  
糸洲安恒(いとすあね)が首里尋常小学校(当  
時)で、翌年は船越義珍(ふねこしよん)が沖  
縄県立第一中学校で指導を始めま  
した。師匠から弟子へ受け継が  
れてきた空手が教育の場で広く  
一般に公開され、それに伴い初  
級者向けの形も創作されました。

昭和16年には「普及形1」「普  
及形2」という基本的な動きで  
構成された形が創作され、現在  
も多くの学校で導入されていま  
す。

このように沖縄では中学校武  
道必修化以前より、多数の中  
学校が空手道の授業を行ない、体  
育祭などの学校行事にも取り入  
れていました。

**認知度の高さ**  
このたび「あゆみ」スタッフ  
が沖縄を訪れ、4つの中学校で  
空手道の授業を取材した中で、  
地域における空手道の認知度が  
非常に高いことを実感しました。  
また、本土でのイメージとは異  
なり、沖縄では空手道と言うと  
まず「形」が連想されます。

沖縄には空手の全国・世界チャ  
ンピオンが何人もいますが、競  
技での活躍が報道されたり、テ  
レビCMに起用されるなどメ  
ディア出演も多く、空手道場の  
多さも相まって、誰にでも空手  
が身近な存在となっています。

**県教委「積極的に空手道を」**  
沖縄県教育庁では平成12年よ  
り教員を対象とした空手道指導  
法講習会を毎年開催しており、  
段位の認定もしています。中学  
校武道必修化にあたり、沖縄固  
有の伝統武道である空手道を積  
極的に採用するよう通達を出し  
たそう、これも実施校の多さ  
の一因だと考えられます。ちな  
みに県教育庁によると、平成24  
年度、空手道授業での事故、ケ  
ガの発生は0件だったそうです。

それでは、実際にどのような  
授業が行なわれているのか、「あ  
ゆみ」が取材した4校を紹介し  
ましょう。

## トップコラム

### ー 2020年東京五輪で「空手道」のデモンストレーションをー

2013年9月7日、プエノ  
スアイレス(アルゼンチン)で  
行なわれた第125次IOC総  
会において、2020年開催予  
定の第32回夏季オリンピック開  
催地が東京に決定いたしました。  
未曾有の災害をもたらした  
東日本大震災の復興と銘打ち、  
オールジャパン体制の下、臨ん  
だ東京招致でした。1964年、  
戦後の日本復興の象徴としてア  
ジアで初めて東京に聖火の炎が  
燃え上がりました。そして、奇  
しくも半世紀を経て持ち上がった  
「東日本大震災の復興」とい  
う旗印だったので。

「TOKYO」と読み上げら  
れた開催決定の瞬間は、日本国  
中が歓喜に包まれたと思いま  
す。まさにスポーツの力が人類  
の平和と繁栄につながるものと  
して、多くの関係者の心を引き  
締めた瞬間でもあったのです。

一方、私たちが学んでいる空  
手道は、過去3回オリンピック  
正式種目化の俎上に上がりなが  
らも、最終選考で涙を吞んでま  
いりました。

「伝統空手道」は、教育的武道、  
あるいはスポーツ空手として、  
全世界188の国と地域、およ  
そ6000万人を超える愛好者  
を有しております。この多くの  
人達が待ち望んでいる夢と希望  
のオリンピック参加が実現しな  
いことは、実に残念です。

しかしながら、東京開催とい  
う絶好の追い風を受け、これを  
契機に「WKF・JOC(全空連)  
が三位一体となり、この素晴ら  
しい空手道の妙技をオリンピッ  
ク競技の中で披露すべく、デモ  
ンストレーション実施に向けて  
の運動を興じます。この運動も  
オールジャパンで展開して行く  
ことが出来たらと、心新たに  
たしております。

皆様のご支援ご協力をいただ  
きたく、何卒よろしくお願い申  
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.8

2013年12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 ー 2020年東京五輪で「空手道」のデモンストレーションをー	002
実践トピックス 空手道発祥の地 沖縄の空手道授業	003
INFORMATION 平成25年度 空手道授業実施中学校一覧	009
空手道とは？ 基本形を応用しよう	010
Crystal Vision... 文徳高校 ウォーターフィールド マーク氏	013
ニュース・フラッシュ 第4回全国空手道指導者研修会	014
特別企画 取手二中と県連・市連のサクセスストーリー(前編)	016
多様な授業の実現に向けて 「手引」改訂を考える	018





空手道の「必修」が  
生きる力を育む  
「環境」をつくる。

学年全員が空手道衣に着替え、週1回空手道授業を行なう。



# 沖縄尚学高等学校 附属中学校

case 1

緑色の帯は、昇級審査に合格して「級位」を持っている印。初段に合格すると「黒帯」になる。



指導する県連の先生方。左から幸喜源成、新城清秀、平良慶孝、上間建、島袋章雄の各師範。



今年、中学空手道部は全国大会に出場、顧問の国吉真太郎先生は国体で4位入賞しました。



簡単な約束組手も、昇級審査の審査項目。



礼儀、集中力が身に付き生活面にも好影響。



左から中学体育主任・徳田礼先生、全空連の日下修次事務局長、名城校長、高校体育主任・新垣琢也先生。



横断幕に「24年度の黒帯合格 262名！」



〈学校について〉  
①沖縄県那覇市 ②私立・共学  
③高校：昭和58年、中学校：昭和61年  
④高校：1,100名、中学校：840名  
〈空手道授業について〉  
⑤中1～高2（男女） ⑥共修  
⑦週1回、通年 ⑧有。県連より派遣  
他 年2回の昇級昇段審査、年1回の演武大会を開催

## 1. 5年間、全員で空手道

200名近い生徒が空手道衣を着て、体育館にずらりと整列し、号令がかかる。と、エイ！と力強い突き——これは空手道場や部活動の光景ではありません。中学校の「体育」の授業です。

沖縄尚学高等学校・附属中学校は、那覇市の私立中高一貫校で、高校は沖縄県勢初の甲子園優勝や、東京大学現役合格者を輩出した進学校として有名です。でも、それだけではありません。5年間の空手道授業を全員に実施しているという、県内、いえ国内屈指の空手道授業実践校なのです。

沖縄尚学では、中学1年生から高校2年生までの男女全員を対象に、週1回70分\*の空手道授業を必修としています。入学時に空手道衣を購入し、年に2回、校内で昇級・昇段審査を開催し、全員が受審します。審査会には沖縄県空手道連盟（以下、県連）から資格保有者の審査員を招き、公認級・段位を認定します。大部分の生徒が中学1年生で5級合格、高校生で初段に合格するそう、平成24年度は262名もの黒帯（初段・2段）が誕生しました。これは沖縄県空手道連盟公認の段位なので、国際的にも通用する資格です。

毎年12月には「校内演武大会」という行事があり、初心者・経験者別、あるいは学年別で形を発表、競技会形式で優勝者を決定します。

技術指導の面では一流の指導者が協力しています。沖縄尚学では、空手道授業導入時から県連に依頼し、沖縄に

## 3. 導入当初は反発も…

突然空手を習うことになった生徒たちには、当初、反発もあったようです。外部指導者として指導を始めた県連の先生方も、1年目は道場と授業との差に戸惑い、生徒の意欲が引き出せず、辞表まで用意した——というのは、今では思い出し話になっています。

県連の先生方は工夫を重ねました。興味を持ってもらうために空手映画を見せたり、生徒は「くん、さん」をつけて呼ぶ、身体を触ることに注意を払うなど、「学校」「授業」という場に即した教え方にシフトして行きます。生徒の間でも、昇級審査に合格して帯の色が変わったり、異文化体験で海外を訪れた時、形を披露したら大好評だった、といった経験をやるうちに、空手道は、日本が、沖縄が、世界に誇る伝統文化であることに気づいていきました。

こうして1年が過ぎ、また1年が過ぎ、生徒と指導者間には信頼関係が構築され、一件もケガが起ることなく、6年が経過しました。

## 4. 沖縄尚学の教育と空手道

「昇級審査に合格するためには、身体が大きくなるも小さな子も、等しい努力が必要です。努力しなくてもクリアできる環境にいる子というのは、挑戦そのものを避けるようになるものです。初心者が取り組むことを考えると、空手道は最適です」（校長）

空手道をはじめ、国際交流、ボラン

根づいている4つの流派（上地流、剛柔流、小林流、松林流）を代表する指導者を招聘しています。中学1年次はどの流派にも共通する空手の基本や、初級者用の「普及形1、2」を全員で学び、2年生に進級すると同時に自分で希望する流派を選びます。以降は流派ごとに分かれて学習を進めていきます。

## 2. 空手道授業のはじまり

なぜ沖縄尚学ではここまで本格的に空手道授業を実施しているのか。それは、名城政一郎・中学校長のある体験がきっかけでした。名城校長がアメリカの大学で教鞭をとっていた時期、ある白人女性の学生から、こう言われたそうです。「私の祖父は、沖縄で船越義珍先生に直接空手を習ったことがあり、黒帯を持っています。父も、私も黒帯です。いつか沖縄へ行つて、本物の空手を習うのが夢なんです」

沖縄の本物の空手——。それ自体がグローバルスタンダードとなつていて、日本発祥、ひいては沖縄発祥であり、外国人が理屈抜きで「すごい」と尊敬の念を持ってくれる文化、それが沖縄における空手だと直感したので。現代社会で生きて行ける人間性の厚みを育むために、沖縄尚学が打ち立てた教育改革の一部分に、空手の必修化がありました。

2007年の帰国直後、沖縄尚学は年度の途中にもかかわらず、2学期開始時から、「空手の授業を必修にします！」と宣言したのでした。

ティア、英語検定……さまざまな課題を設定することで、沖縄尚学は徹底して質の高い「環境」を提供し、生徒の自然な成長を促しています。空手道授業はそれ自身が伝統文化の習得でもあり、校長が「倫理感の方程式」と呼んでいる、「仲間と共通の目標・問題意識を共有する↓連帯感が高まる↓倫理感が高まる↓信頼感が高まる」という図式にあてはまります。昇級審査や演武大会を目指して仲間と努力することが、全体の目標達成を叶え、かつ個人の實力をも伸ばすのです。これは必修だからこそ生まれる強味でしょう。必修だから始めた空手道でも、定期的に設定された目標に向かううちに、助け合いや、挑戦する姿勢の大切さに、生徒みずから気づいていく。沖縄尚学の壮大な取り組みは「武道必修化」を単なる義務で終わらせず、そこに魂を吹き込む武道教育を実現しているのではないのでしょうか。

## ■生徒の声

「空手はテレビ等で見たことがあり、「かっこいい、強い」という印象を持っていました。昇級審査は緊張するし、心配しながら受けますが、成功した時の達成感がすごくあります」

（2年5組 東恩納盛南くん）  
「私は小学2年生から道場で空手を習っています。授業では、みんなに空手を好きになってほしいです。次の目標は12月の演武大会で上位になることです」  
（2年7組 玉城由真さん）

〈学校について〉 ①所在地 ②公立/私立・共学/別学 ③創立年 ④全校生徒数  
〈空手道授業について〉 ⑤対象の学年 ⑥共修/別修 ⑦1年間の時間数 ⑧外部指導者の有無



\*沖縄尚学では他教科も70分授業を実施



# 普及形を体育祭で発表するぞ！ case 3 沖縄市立美里中学校

体育祭の集団演武に向け、先生が叩くエイサー太鼓の合図で「普及形1」を猛特訓。一糸乱れぬ動きと心！



バランスを保って蹴れるかな？



野辺先生、目付を説明。 日下事務局長、神谷稔校長。



〈学校について〉  
①沖縄県沖縄市  
②公立・共学  
③昭和24年 ④781名  
〈空手道授業について〉  
⑤中1～中2 (男女)  
⑥別修  
⑦8時間 ⑧無



# 効果抜群！ グループ学習 case 2 沖縄市立山内中学校

初めて習った基本形、スムーズな授業展開と生徒の頑張りで、あっという間に上達しました。



約束組手は安全面を考慮し、手にタオルを巻いて実施している。



松田先生は空手経験者。



左から全空連・日下事務局長、平哲夫校長、宮城守教頭。



〈学校について〉  
①沖縄県沖縄市  
②公立・共学  
③昭和37年 ④646名  
〈空手道授業について〉  
⑤中1～中2 (男子)  
⑥別修、女子はダンス  
⑦15時間 ⑧無  
他 空手道部がある

**2. 授業の成果を体育祭で**  
今回は、1年生男子の授業を見学しましたが、ちょうど体育祭に向けた集団演武の練習をしているところでした。保健体育科の野辺洋六先生はサッカーが専門ですが、重心の位置や、演武中に見るべき方向(目付)など、適度な緊張感を作りながら丁寧な技術指導をしていました。

**1. 美里中学校の特色**  
沖縄市立美里中学校(神谷稔校長)は、形の九州チャンピオン、徳田龍希くん(3年)が在籍するなど空手道に親しみがある学校です。生徒が自治会にエイサーを習いに行き、「美ら里まつり」で発表するなど地域との交流が活発で、課外活動では吹奏楽部が10年連続九州大会進出、「スポーツ優秀校」として表彰されたこともあります。

必修化以前は、男子が相撲を実施、女子は武道の授業をしていませんでした。平成24年度は男子が相撲、女子は空手道を実施、そして平成25年度には改修していた体育館が完成し、男子も女子も空手道の授業を始めることになりました。1・2年生の13クラスおよび特別支援学級でも空手道を行なっています。

「用具の準備がなくてもできますし、空手は形が中心ですから、安全面でも安心。そして、教育基本法では郷土を愛する心の養成を目標にしていますが、空手はまさに郷土の伝統文化です」(神谷校長)

**3. 教育の3Kと空手道**  
神谷校長は、尊敬する先輩教育者から習った「3つのK……謙虚・寛容・公平」を生徒たちに伝えていきたいと言います。そして、「空手に先手なし」という言葉に代表される空手道の志が、教育者としてのモットーと重なる、とも。美里中学校の空手道授業には、空手にふれることで人間としての思いやりも学んで欲しいという願いが込められていました。

**■生徒の声**  
「空手をやるのは初めてですが、以前見たことがあり、かっこいいと思っていました。普及形は気合いを入れてみようとタイミングを合わせたいです」(1年3組 崎濱秀謙くん)

「普及形では、周りをしっかり見て練習しようと思います。みんなのタイミングがそろおうと気持ちいいです！」(1年3組 田中大聖くん)

**2. グループ学習が効果！**  
取材したのは2年生の授業で、空手道の学習は6時間目(6回目)でした。座礼、出欠確認、体操のあと、基本技の突き、蹴り、受け、立ち方を復習、約束組手も行ないました。

さて、この日、生徒たちは初めて「基本形」に取り組みました。まずは全員で、松田先生の号令とお手本に合わせて、前半の順番を覚えます。全体練習を数回やると、5〜6名のグループに分かれて5分間の自主練習。「できるようになったグループから、先生のところへ見せて来てください」という一言で、みんな、やる気が急上昇！

横一直線に並んで練習するグループもあれば、2列で向かい合ったり、円形に並んだり、「先生役」の一人が他の生徒を見たり……と、その練習方法もさまざま。早く先生に「覚えました！」と報告しようと、声をかけて教え合い、松田先生の予想以上に、あっという間に順番を習得できました。「基本形」の授業、大成功です。

授業の初期で習得した基本技能を応用するかたちで「基本形」の学習に入り、順番を覚えるという目標設定とグループ学習で、生徒同士のコミュニケーションや創意工夫を引き出す。空手道授業の可能性を再発見しました。



一列になる、向かい合う、円形、「先生役」がチェック……さまざまな練習方法を考え出した。

**■生徒の声**  
「初心者です。今日は基本形を覚えるのが難しかったけれど、グループ全員で声を出しながら工夫して覚えられました」(2年1組 玉城桂輔くん)

「空手は沖縄の伝統文化なので楽しいです。今日、僕のグループではすぐに基本形を覚えることができました」(2年2組 稲福政哉くん)

※平成24年度、1・2年男子に実施した武道に関するアンケート。「知っている武道」(複数回答)には1年生で79名、2年生で102名が空手を挙げ、いずれも第1位。2位以降は、1年生では剣道・柔道(各78名)、弓道(35名)が続き、2年生では剣道(88名)、柔道(81名)が続いた。



〈学校について〉 ①所在地 ②公立/私立・共学/別学 ③創立年 ④全校生徒数  
〈空手道授業について〉 ⑤対象の学年 ⑥共修/別修 ⑦1年間の時間数 ⑧外部指導者の有無





# INFORMATION

全国189の中学校で

## 空手道が選ばれています

平成25年度 空手道授業実施中学校一覧 \*平成23年度実施校も含む

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	石巻市立渡波	1
福島県	いわき市立石住	1
茨城県	取手市立第二(平成26年度より実施決定)	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/私立普連土学園/私立東星学園/私立和洋九段女子/府中市立第六/練馬区立開進第三/私立世田谷学園	7
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	7
新潟県	上越市立三和	1
長野県	どんぐり方向学園/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	1
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	光市立三井	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/那覇市立小禄/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/石垣市立崎崎/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		189

※沖縄県で平成24年度に空手道を行なった中学校は157校中127校(約81%)

〈平成25年8月24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



### 二人三脚の授業開始！ 今後は楽しみ

## 沖縄市立コザ中学校

case 4

今年から外部指導者として地域の道場指導者・久場良男氏(左)が参加し、二人三脚の体制となった。



「中段受けの次は…」



保健体育科の山内先生。



県連・宮城敏也事務局長、山里校長、全空連・日下事務局長、あゆみ編集・喜島智香子チーフ。

〈学校について〉

- ①沖縄県沖縄市
- ②公立・共学
- ③昭和24年 ④584名

〈空手道授業について〉

- ⑤中1~中2(男女)
- ⑥共修
- ⑦12時間
- ⑧有、市教育委員会の派遣

### 1. コザ中学校の特色

沖縄市立コザ中学校(山里朗校長)は、今年度「やる気」をテーマにしています。取材日は文化祭前ということで、学年発表のエイサーを練習する元気な声が校庭から響き渡っていました。

山里校長ご自身も、教員になってから、2年間空手道場に通った経験があり、稽古を通して、力が強くなったというより「心に余裕ができて、教員生活にもプラスになりました」と言います。コザ中学校では平成24年度から空手道授業を男女共修で実施しています。

空手道を選んだ理由としては、「形なら生徒同士がぶつかることなく、用具も必要ない。本校は武道場がありませんが、空手なら体育館でできます。生徒間で体力差があっても、男女一緒に取り組むやすいからです」(校長)

### 2. 外部指導者と二人三脚を開始

12時間の授業のうち、1時間目は空手の歴史を学び、突きや蹴りの基本技を、2~3時間目から普及形の学習を始めました。教員と外部指導者の二人



コザ中学校で見せていただいた、中学体育実技の教科書「沖縄版」には、9ページにわたって空手道の解説があります。

三脚が始まったばかりで、これからの発展に期待大です。「生徒たちは普段使わない筋肉を動かすからか、汗をかきながら頑張っています。生徒同士で話し合うグループ学習などにも展開していけたら良いと思っています」(体育科主任・山内久司先生)

### ■生徒の声

「最初の授業で空手が沖縄から広がったことを聞いてすごいなと思いました。普及形1は突きなどをきれいにやり、2は間違えずにやることが目標です」(2年5組 島袋怜くん)

「礼法も初めてやりました。普及形は順番を友達に教えてもらったりしながらやっています。練習して、成績でAをもらいたいです」(2年5組 仲宗根珠里菜さん)

\* \* \*

100年以上前から、空手は沖縄の学校体育で活用されてきました。先人たちは空手道が肉体的にも精神的にもすぐれた「教材」であることを見抜き、安全で誰もが取り組みやすい「形」を通じて、地域への貢献と空手道の普及として子どもたちの健やかな成長を願い、授業をしていたのかもしれない。沖縄では現在なお、将来を担う生徒たちの人間性を育もうと、熱意とビジョンを持った先生方の手によって、空手道が教育の中に根づいています。(完)

〈学校について〉 ①所在地 ②公立/私立・共学/別学 ③創立年 ④全校生徒数  
〈空手道授業について〉 ⑤対象の学年 ⑥共修/別修 ⑦1年間の時間数 ⑧外部指導者の有無

# 空手道とは

第7回 基本形を応用しよう

あゆみ第7号に掲載した「基本形」を発展させ、第1・3・9・11・17・19 拳動の中段受けを「上段受け」あるいは「中段受け」に変えてみましょう。少しの変化で基本形のバリエーションを増やし、楽しい授業ができますよ。

### 気を付け



結び立ち  
つま先を約30度ずつ開き、背筋を伸ばす。

### 礼



結び立ち  
上半身を約30度倒す。

### 気を付け



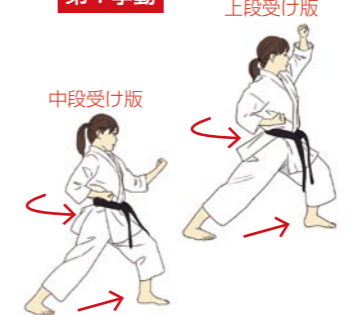
結び立ち  
上半身を起こす。

### 用意



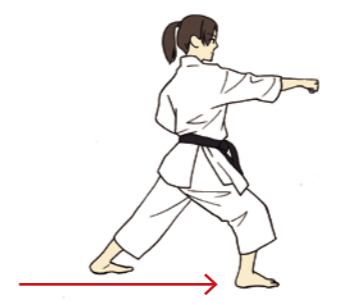
八字立ち(外八字立ち)  
左右の拳を握りながら、左足、右足の順に開く。

### 第1 拳動



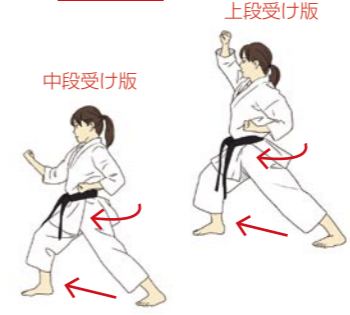
左前屈立ち、左上段・中段受け  
右足を軸に左足を左方向へ出し、上段受けまたは中段受け。

### 第2 拳動



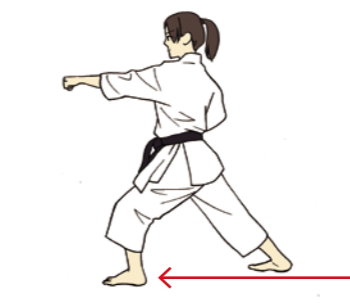
右前屈立ち、右中段順突き  
左足を軸に、右足を前へ出し、中段順突き。

### 第3 拳動



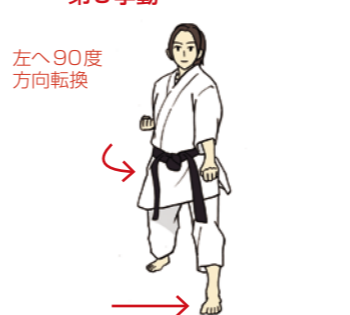
右前屈立ち、右上段・中段受け  
左足を軸に180度回転し、上段受けまたは中段受け。

### 第4 拳動



左前屈立ち、左中段順突き  
右足を軸に、左足を前へ出し、中段順突き。

### 第5 拳動



左前屈立ち、左下段払い  
右足を軸に左足を引きつけ、90度方向転換。

### 第6 拳動



右前屈立ち、右上段受け  
右足を前に出して前屈立ちになり、上段受け。

### 第7 拳動



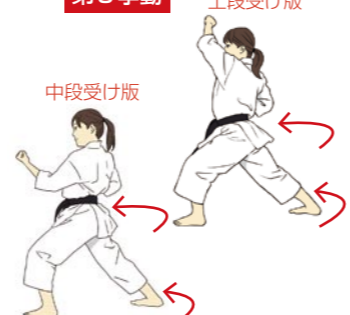
左前屈立ち、左上段受け  
左足を前に出して前屈立ちになり、上段受け。

### 第8 拳動



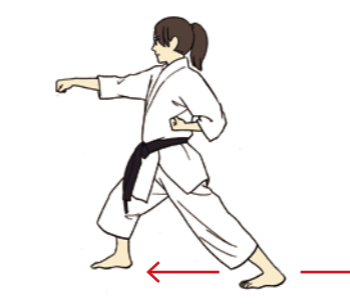
右前屈立ち、右上段受け  
第6拳動と同じ。大きな声で気合を出す。

### 第9 拳動



左前屈立ち、左上段・中段受け  
右足の後ろに左足を引きつけ、270度回転。

### 第10 拳動



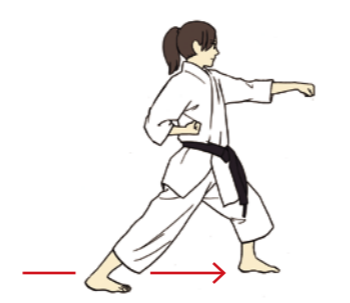
右前屈立ち、右中段順突き  
右足を前に出して前屈立ちになり、中段順突き。

### 第11 拳動



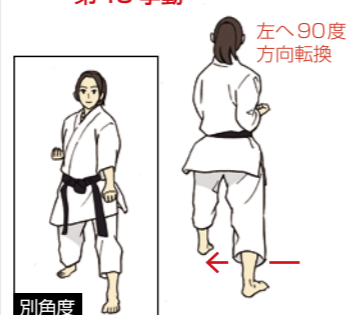
右前屈立ち、右上段・中段受け  
左足を軸に180度回転し、上段受けまたは中段受けをする。

### 第12 拳動



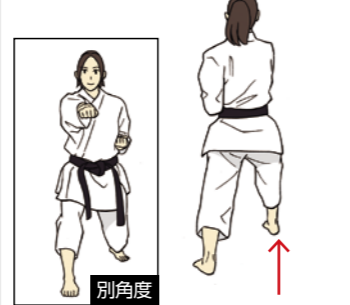
左前屈立ち、左中段順突き  
右足を軸に、左足を前へ出し、中段順突き。

### 第13 拳動



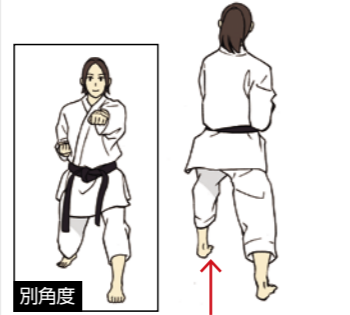
左前屈立ち、左下段払い  
右足を軸に左足を引きつけ、90度方向転換。

### 第14 拳動



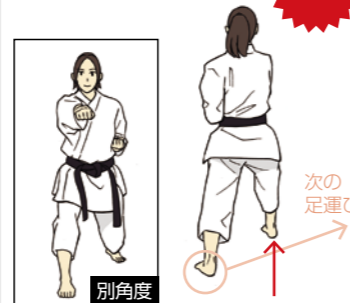
右前屈立ち、右中段順突き  
右足を前に出して前屈立ちになり、中段順突き。

### 第15 拳動



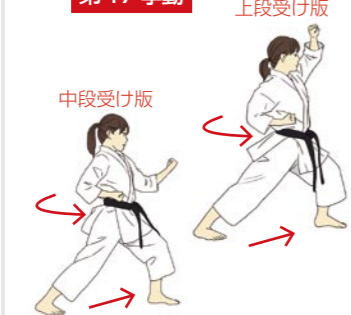
左前屈立ち、左中段順突き  
左足を前に出して前屈立ちになり、中段順突き。

### 第16 拳動



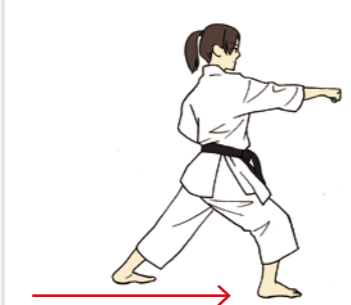
右前屈立ち、右中段順突き  
第14拳動と同じ。大きな声で気合を出す。

### 第17 拳動



左前屈立ち、左上段・中段受け  
右足の後ろに左足を引きつけ、270度回転。

### 第18 拳動



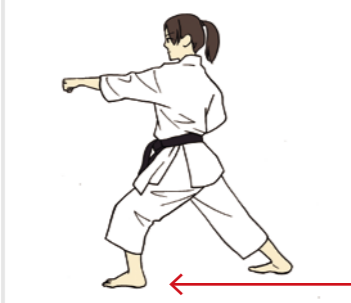
右前屈立ち、右中段順突き  
右足を前に出して前屈立ちになり、中段順突き。

### 第19 拳動



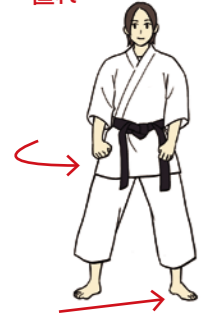
右前屈立ち、右上段・中段受け  
左足を軸に180度回転し、上段受けあるいは中段受け。

### 第20 拳動



左前屈立ち、左中段順突き  
右足を軸に、左足を前へ出し、中段順突き。

### 直れ



八字立ち(外八字立ち)  
右足の位置はそのまま、左足を引きつける。

### 気を付け



結び立ち  
左、右の順に足を閉じ、拳を開いて体側へ。

### 礼



結び立ち  
上半身を約30度倒す。

### 気を付け



結び立ち  
上半身を起こす。

※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。

# 「夢を叶える」

私立 文徳高等学校 (熊本県)

英語科専任講師 ウォーターフィールド マーク氏



カナダ東部ノバスコシア州出身  
元カナダ代表選手で、2001  
年からは日本の学校で英語講師  
空手道部コーチとして活躍中の  
ウォーターフィールド・マークさ  
んを取材しました。

●空手を始めた理由  
小学生の頃、ある日突然い  
じめの標的になり、3年間毎  
日のように「ばか」「デブ」と  
罵られたり、暴力を振るわれま  
した。学校は大嫌いになり、子  
どもながらに自殺を考えたこ  
ともありました。母も解決策  
をいろいろ試してくれただけ  
で、状況は変わらず。最後の望み  
をかけて電話帳で空手道場を探  
し、最初に載っていたアトラン  
ティック空手クラブ (Atlantic  
Karate Club) に入門したの  
です。10歳の時でした。

●平和を守る…空手の本質  
道場では、指導者が生徒に等  
しく接し、技術の優劣より礼儀  
作法を重んじていました。私は  
一目で空手を好きになりました。  
やがて学校生活にも変化があ  
りました。いじめられないよう  
にする過程を、故マイケル・  
ディレニー師範が教えてくれた  
からです。具体的には「挨拶」  
と「アイコンタクト」。意外に思  
われるかもしれませんが、真っ  
すぐ相手の目を見て「こんにち  
は」と言えたらもう、いじめつ  
子に勝つことになりました。う  
つむいて暗い表情をしていた私  
が挨拶してきたら、いじめっ子  
は数秒だけでも、驚きますよね。  
14歳にもなると、道場では大  
人のクラスで毎日練習するよう  
になりました。週2回、学校か  
ら家まで5kmの道程を、サーキッ  
ト・トレーニングをしながら走っ  
て帰ったものです。全国大会に  
出てメダルを獲ったり、高校に  
進学して良い友達が増えて、い  
つの間にか「いじめ」は無くなっ  
ていました。

●夢を持つ、知る、行動する  
日本の子どもたちには、自分  
の国の心を持ちつつ、世界中の  
友達と「仲間」になって欲しい。  
そして子どもたちが夢を叶える  
ために、私は案内役でありたい  
と思っています。

●自分の国を知る  
カナダの聖メリーズ大学在学  
中に北海道教育大学に1年間留  
学し、卒業後は文部科学省のJ  
ETプログラム\*で来日、熊本  
県西合志町(当時)の中学校に  
英語講師として赴任しました。  
そこで8年間お世話になった  
後、文徳高校空手道部の村田克  
彦先生をはじめ多くの人に助け  
られ、文徳高校で働くことにな  
りました。同じ時期、熊本大学  
大学院で英語教授法を学び、修  
士課程を修了。

●夢を持つ、知る、行動する  
「空手の大会に出る」「日本に行  
く」という夢を一つひとつ叶えて  
いったウォーターフィールドさん。  
空手への情熱と、前向きなエネル  
ギーに満ちていました。自身の経  
験をまとめた本を出版予定だそう  
で、意欲的に活動が続いています。

●夢を持つ、知る、行動する  
「日本人の心」を持つていますが、  
それを言葉で説明できますか？  
自分の国から出た経験のある  
人同士が出会うと、文化・習慣・  
価値観など、外国の心への「入  
り口」を教えてください。つまり、  
国内外に「出入り」する経験が  
大切なんです。そこで、たとえ  
ば空手の国際大会のように、そ  
の国の特長や情熱を表現できる  
スポーツや芸術は、国際交流の  
最適な手段になります。

●夢を持つ、知る、行動する  
人間は夢や目標を持っていて  
も、なかなか目の前の小さな成  
果に気づかず、諦めてしまうこ  
とが多いです。小さな成果に気  
づけば、自分は確実に夢に近づ  
いており、いつか絶対に届くの  
だという確信が持てるのです。  
夢を持ったから強くイメージす  
る、実現する手段を知る、そし  
て実現のために努力する。この  
3つのステップを子どもたちに  
伝えて行きたいと思っています。

\* JET プログラム…日本政府が主催する国際交流事業。外国語教育・地域国際化の推進を目的としている。

# 3種類の運足

基本形で方向を変える時の足の動かし方(運足「うんそく」)を解説  
すると、学習がスムーズになります。ここでは、身体の向きを90度、  
180度、270度変える時の運足を詳しく説明します。回転する際  
は軽く膝を曲げたまま行なうと上手にできます。



# ニュース・フラッシュ

## 「第4回全国空手道指導者研修会」《国庫補助事業》

2013年8月23日～25日、文部科学省の後援を受け、中学校授業を想定した指導法の研修会が行なわれました。学校で武道を指導する先生方の反応は、どうだったのでしょうか？

空手道はど「つかぬ」？

情報を求める先生たち

全国空手道指導者研修会は4年目を迎え、昨年までの研修会よりも多くの内容を、この3日間で学べたと感じました。

たとえば「初心者」グループについては、正座の仕方や拳の握り方から覚え始めたにも関わらず、3日目には空手道の礼法、基本技能、基本形、約束組手をマスターし、「基本形の応用編」に挑戦するまでに至りました。基本形の応用編は、基本形の下段受けを上段受けあるいは中段受けに変えたり、蹴りを入れるなど、基本形にバリエーションを増やしたもので、全日本空手道連盟が「空手道指導の手引」への導入を検討しています。本誌10ページに掲載していますので、学習の習熟度にに応じて取り入れてみてください。

参加者は全国各地から集まった60名。そのうち中学校保健体育科教諭が12名、空手道授業を実施している、あるいは実施予定の学校関係者が13名いました。

なかでも、現在、他武道を採用している中学校保健体育科の先生で、空手道に興味を持って参加した方から好評をいただきました。中学校武道必修化が

正式に実施されて2年目となりますが、学校の状況や指導環境は各校で異なり、ニーズもさまざま。空手道はそれらに柔軟に因應の特長を持っています。

- ①用具の準備が必要なく「低コスト」
- ②何とんでも「安全」
- ③男女問わず指導しやすい
- ④場所を選ばない
- ⑤形や約束組手を通して、身体接触を伴わなくても「楽しさ」「武道ならではの爽快感」を味わえる

こうした「取り組みやすさ」「楽しさ」が空手道の何よりの長所です。このたびの研修会を通して、武道の経験がなく戸惑いを抱えている指導者の方々にも空手道は活用していただけると、自信を深めました。

\*

### 足立区立入谷南中学校（東京） 保健体育科教諭・大谷忍先生

「本校の武道授業では柔道を実施していますが、生徒の運動能力が低くなっている昨今、やはりケガが心配です。また、年6時間の授業のために柔道着を購入することに対して保護者の理解を得づらく、体育着で実施しているのですが、種目の特性上、難しい点があります。

そんなとき「あゆみ」が届き、この研修会を知りました。女子中学校での空手道授業が特集されていたので、女子にも取り組みやすいという点に興味を持ちました。身体を触らなくてはい

## 他武道を指導した先生たちが 取り組みやすいと実感



空手道を初めて体験する参加者。体育の先生は呑み込みが早い！



経験者はまず3グループに分かれ、「基本の指導法」を検討。グループによって指導法に差が。最終的に各グループの長所や改善点を全体で共有した。

### 第4回全国空手道指導者研修会 《国庫補助事業》

日時／2013年8月23日(金)～25日(日)  
会場／日本空手道会館(東京都江東区)  
主催／日本武道館・全日本空手道連盟 他



#### 《研修会の流れ》

- 1日目 8月23日(金)
    - ・受付、開講式
    - ・空手道の歴史と国際競技力…(1)
    - ・「基本技術①」(初心者・上級者)…(2)
    - ・親睦会
  - 2日目 8月24日(土)
    - ・中学校武道指導実践法①②…(3)
    - ・安全対策、事故と指導者の責任…(4)
    - ・空手道授業採用に向けた取り組みについて…(5)
    - ・「初心者補講」…(6)
  - 3日目 8月25日(日)
    - ・「基本技術②」(初心者・上級者)…(2)
    - ・閉講式
- 特別講師  
全日本空手道連盟副会長 栗原茂夫…(1)
- 講師  
全日本空手道連盟常任理事 河野匡宏…(3)  
大阪大学講師、森ノ宮医療大学客員  
小山正辰…(2)
- 実践女子短期大学教授 日野一男…(4)  
全日本空手道連盟事務局長 日下修次…(2)(6)
- 助講師  
全日本空手道連盟専務理事 有竹隆佐  
群馬県太田市立南中学校教諭 中村武志…(5)  
富山県上市市立上市中学校教諭 岩城公二  
高知県高知市立青柳中学校教諭 野中史子  
東北学院中学校・高校教諭 竹中達哉  
沖縄県沖縄市立山内中学校教諭 松田健  
帝京中学校・高校教諭 手塚智幸  
国際武道大学助教 井下佳織

けない種目は、女子を教える難しさがつきものですが、空手道であれば身体を触らずとも指導ができますね。

私は野球が専門で、初めて空手道を体験しましたが、楽しく、面白かったです。テレビで見えていた空手のイメージとはまったく違って、相手に技を当てないのに、その中にも『爽快感』がありました。中学生は競争の要素を取り入れた授業が大好きですから、基本形の団体戦や、約束組手をやってみたいなと感じました」

### 岡山市立高島中学校（岡山） 保健体育科教諭・西山智恵先生

「空手道の第一印象は『楽しい』でした。早い段階で攻撃(突き)や防御(受け)といった技自体に取り組みるので楽しかったです。研修会参加前は、痛そうとか、怖そうというイメージを持っていましたが、実際にやってみて楽しかったです。

私は陸上競技が専門で、授業では剣道を行なっています。どの武道でも、最初に気持ちの面を大事にして、礼法から入るべきだと考えています。

空手道は、生徒がペアになって活動し、1対1のやりとりをすることで上達できる点が良いと思えました。約束組手も、団体形もそうですが、タイミングを合わせる中で楽しみながコミュニケーションが取れそうです。

また、指導するにあたって、教員にとって安全面の配慮がとてもシンプルですね。取り組みやすそうです」



日本武道館の三藤芳生理事・事務局長。



「KJ法」を用いたグループワークの時間もあった。



特別講師として参加した全空連の栗原茂夫副会長。



岡山県岡山市立高島中学校 保健体育科教諭 西山智恵先生  
東京都足立区立入谷南中学校 保健体育科教諭 大谷 忍先生



講師および参加者一同。年々、研修会の内容が充実している。



空手道授業  
導入までの

# 取手二中と県連・市連のサクセスストーリー (前編)

平成25年6月24日、茨城県取手市立取手第二中学校（菊地孝二校長、全校生徒554名）で、学校主催の空手道指導法研修会が行なわれました。取手市空手道連盟が講師を派遣、参加者は、なんと教職員全員。同校では26年度から県内初の「空手道授業」開始が決定しており、その準備としての研修会でした。取手二中では、空手道導入にあたって学校と空手道関係者が強力なタッグを組み、3年間をかけて入念な準備をしてきました。今回「あゆみ」では、この事例が空手道導入のモデルケースになると考え、取材させていただくことにしました。前編・後編の2回に分けてレポートする予定です。



## 全教職員で 空手を研修!

**■空手道部のある学校**  
来年度、創立60周年を迎える取手市立取手第二中学校には、県内で唯一の空手道部があります。現在は男女15名が所属しています。創部は平成12年、全国大会入賞など実績を残してきました。この特色ある環境で、満を持して、平成26年度から空手道授業が始まります。

**■地元空手道連盟の働きかけ**  
もともと取手市は、昭和50年からスポーツ少年団において空手道が盛んに行なわれていました。平成5年に全国中学生空手道選手権大会が始まると、学校名を道衣の胸につけ、校長の承認をもらって全国大会に出場する生徒が出始めました。  
取手二中の生徒や保護者、道場指導者は、全国大会に出場するたびに学校へ報告し、校長が代わってもその習慣は変わらず、こうしたコミュニケーションの積み重ねによって、学校と空手道関係者の信頼関係が少しずつ築かれていきました。

文部科学省による中学校武道必修化（平成24年度より）が決定すると、茨城県空手道連盟、取手市空手道連盟（以下、県連・市連）では「**県内で空手道授業を!**」という目標が出来、取手二中に空手道の特性や長所を紹

介し、働きかけていきました。

「授業では身体の接触がない」  
「どの動作にも必ず一度は礼が入るように、礼節を重んじる」

「動きが左右対称で身体的にもバランスが良い」  
「体育着、体育館で実施でき、コストがかからない」

「取り組みやすさ」が伝わると、急速に話が進み、校長が教員の総意をもって教育委員会に相談、教育長の了解を得ることができました。26年度より、現在実施中の柔道に代わり、男女で年12時間の空手道授業を開始するそうです。

紹介、働きかけていきました。 「授業では身体の接触がない」 「どの動作にも必ず一度は礼が入るように、礼節を重んじる」 「動きが左右対称で身体的にもバランスが良い」 「体育着、体育館で実施でき、コストがかからない」 「取り組みやすさ」が伝わると、急速に話が進み、校長が教員の総意をもって教育委員会に相談、教育長の了解を得ることができました。26年度より、現在実施中の柔道に代わり、男女で年12時間の空手道授業を開始するそうです。

### ■取手二中の丁寧な「啓発」

「空手道授業の一番のねらいは、「心の教育」です。相手がいてこそ練習できることに感謝する。これは現在の取手市教育長、矢作進氏の願いでもありません」（校長）

学校側は、空手道の導入決定後、まずは平成24年度の1年間



全空連の山下事務局長、茨城県連役員が取手二中を訪れました。右の写真は菊地校長、空手道部の安部先生、大久保先生、豊嶋俊彦教頭。左は県連関係者と、研修会で講師を務めた取手市連の関係者。

いつでも  
お手伝いします!

をかけた生徒と保護者に説明。PTA総会、学年懇談、新入生の保護者説明会などで丁寧に経緯を説明してきました。

教育課程において空手道を実施する認識や、「心の教育」を具現化するノウハウを得るために、全空連「空手道指導の手引」や実際の授業映像を取り寄せたり、市連に指導を依頼する

など情報収集と研修に着手しました。平成25年度には全4回の研修会を実施し、第1回はパワーポイントを使った空手道の

紹介、第2、3回は実技、第4回は座学とし、授業の運営を具体的に検討しました。

「新しいことを始める時には、周囲に理解してもらうために、啓発が必要です」——3年間のスパンで入念に準備してきた菊地校長は言います。生徒、保護者、教員との合意を形成し、空手道経験のない教員や、新任者でも授業ができるように、教職員全員参加の研修会を開催するに至ったのです。

今回初めて空手道を習ったという保健体育科の関根正人先生は、「危険なのでは?という印象がありました。研修を通して安全だと分かりました。大きな気合(声)を出す気持ちが高まり、中学生の発達段階において、効果的かもしれません。同じく片山敬介先生は「姿勢や声が魅力的で、生徒たちも興味を持ってくれそうです。正直なところ不安もありますが、本校には空手道経験者の教員もあり、解決できると思います」とコメントしていました。

### ■まとめ

校内での清掃奉仕や朝の挨拶、「小中連携授業」で訪れた地域の小学校で、堂々と形を演武し、靴をきれいにそろえたり、キビキビと行動する態度にも好

礼に始まり  
礼に終わる



感を持たれた——といった、空手道部員が学校の内外で模範的な姿を見せてくれたことも、導入を後押ししたのではと、市連の高橋昇先生は言います。  
取手二中空手道部監督の安部由邦先生(技術・家庭科)、大久保泰明先生(保健体育科)の指導は、競技大会だけでなく、日常生活にもしっかりと発揮されています。

学校と空手道関係者との信頼関係を下地に、県連・市連が空手道教育のメリットを明確にプレゼンテーションした結果、授業

における空手道の魅力が共有され、導入に至りました。現場では主に市連が関わっていますが、県連と市連

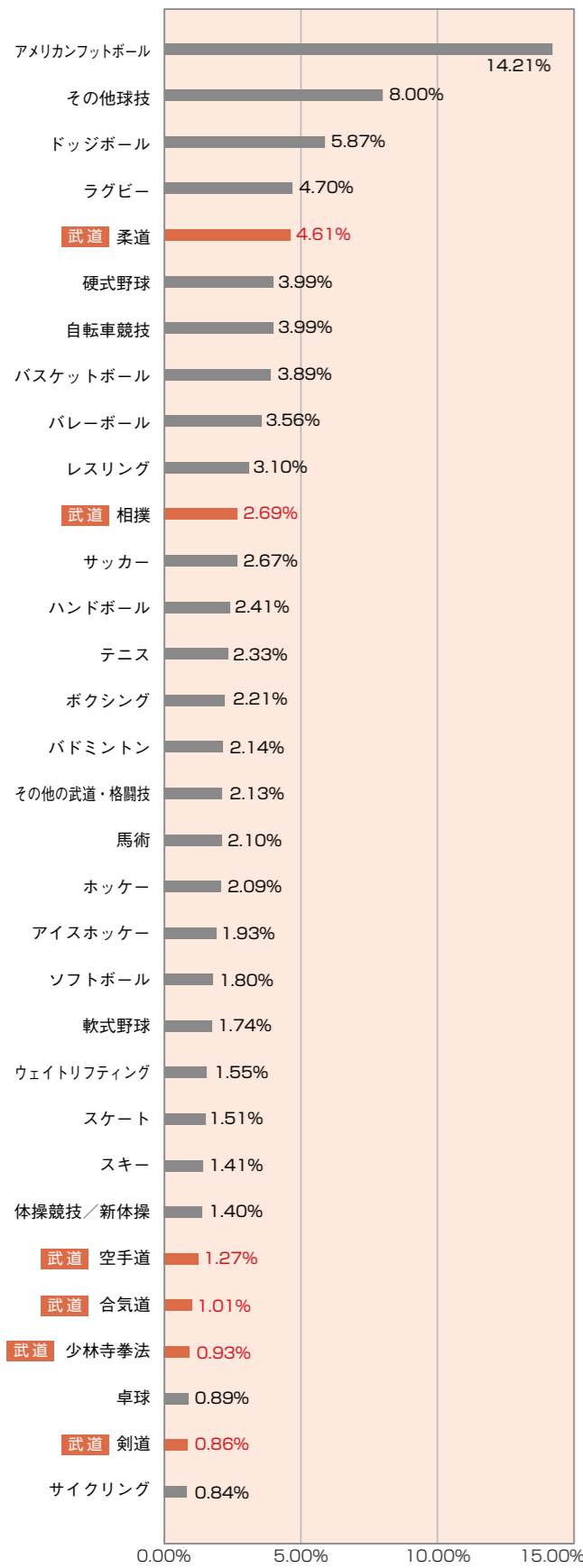
空手道部の  
模範的な行動が  
好印象

8月の全国大会、開催地の長野市まで、校長先生と教頭先生が駆け付けてくれました!



(つづく)

## 傷害発生率上位種目



(財) スポーツ安全協会「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データ」20ページ「傷害発生率上位40種目」より作成



### 空手道をやってみて

「蹴りが一番気に入りました。気持ちがスカッとするからです。団体形では先輩のかけ声があつて元気にやれました。試合では負けてしまっただけ、精一杯力を出せました」  
(勝浦中学校1年2組 軽辺 翼)



「とても楽しかったです。団体形の試合で優勝できました。大きな声、視線を前に向けること、速く引き手を取ることに気を付け、かつこよく発表しようとチームで話しました」  
(勝浦中学校2年3組 嶋津美佳)



「研究事業」参加の研究者と、勝浦中学校陸上部のみなさん。

という提案があります。ここで、「あゆみ」第1号に掲載したスポーツとけが(傷害)に関するデータを紹介します。左のグラフから分かるように、空手道は他のスポーツと比較してもケガの発生率が低く、年齢やレベルに応じた指導をすることで、基本・形はもちろん、約束組手も安全な実施が可能だと言えます。安全上の注意点や技術指導のポイントを『手引』の指導体系に分かりやすく盛り込めば、空手道の経験がない指導者も安心して約束組手を指導でき、生徒たちは対人練習ならではの集中力の高まりや緊張感、「間合」の感覚を学び取れると考えます。

指導方法を模索した「必修化前夜」、ついに授業がスタートした「必修化元年」を経て、現在、中学校での武道授業をいかに実り豊かなものにしていくかが問われる時期にきています。より教育的効果を上げ、武道ならではの学習が実現できる授業を目指し、全空連は『手引』改訂に向けた協議を続けていきます。空手道授業を行なっている先生方、学習内容のアイデアや、「こんな資料があればいいな」という希望、指導方法で迷っている点など、ご提案やご意見がありましたら、ぜひ、お聞かせください。



多様な授業の実現に向けて

# 『手引』改訂を考える

-平成25年度中学校武道授業(空手道)指導法研究事業-

### 「研究事業について」

研究事業2日目は、勝浦市立勝浦中学校の協力により、はじめて空手道を習う中学生17名に、模擬授業を通して、礼法、基本技能、基本形

平成22年に全日本空手道連盟と日本武道館が中学校武道必修化に向け『空手道指導の手引』を発行してから早くも3年が経ちました。必修化から約2年、『手引』も、内容をより充実させるべく、改訂が検討されています。9月6〜8日、日本武道館研修センターで開催された平成25年度中学校武道授業(空手道)指導法研究事業では、『手引』改訂が研究テーマの一つとなりました。

### 「『手引』改訂の提案」

『手引』については、立ち方、基本形、約束組手の3項目に関して改訂の提案がなされています。それぞれ、現在掲載されている指導案にバリエーションを持たせ、生徒の習熟度に応じて取り組める「応用編」を盛り込もうというものです。

### 「約束組手の安全性は？」

さて、約束組手は現在掲載されている1種類から、10種類まで増やす

立ち方については結び立ち、前屈立ち、平行立ち、(外)八字立ち、閉足立ちの5つが掲載されていますが、四股立ち、猫足立ちなどを追加すれば、同じ「突き」にしても、立ち方を変化させることで異なる学習効果を得られます。基本形は、「受け」など挙動の一部を変更して、バリエーションを増やす方法があります。(本誌10ページ参照)また、基本形に出てくる突きは、前に出ている脚と同じ側の手で突く「順突き」ですが、「逆突き」を含むパターンを作つてはどうか、という意見もあります。ちなみに、沖縄県で授業用に創作された「普及形」には逆突きが含まれます。



### 約束組手の導入 ～研究事業より～



お互いに礼



充分距離を取り...



「ハイ」

「上段行きます」



相手の動きに応じて動こう



新しい翼で、世界の空へ。



明日の空へ、日本の翼