

小学校教員養成課程における空手を活用した 体育授業の試み

水野 慎也

1. はじめに

2020年の東京オリンピックにおいて、空手は初めて正式種目として追加されることとなった。空手は日本発祥の武道の1つとして、1900年代前半以降日本中で親しまれてきた。また、1984年にアメリカで映画「ベスト・キッド」が公開されたことなどが契機となり、世界中で空手ブームが起り、競技人口を増やしていった。空手の流派の多様性などもあり、正確な競技人口は明確ではないが、2020年の東京オリンピックの種目追加検討会議において、国際競技連盟(IF)のヒアリングに対して、世界空手連盟(WKF)は「競技人口は1億人、国内競技連盟は5大陸190カ国」(1)と答弁するなど、世界中で多くの人々に競技されているスポーツであるといえる。

近年では、日本でもオリンピック追加に伴い、空手がテレビ番組などで取り上げられたり、2012年の中学校学習指導要領の改訂において保健体育で武道が必修化されたりするなど、さらに注目を浴びている。

しかしながら、中学校学習指導要領(平成27年一部改定版)(2)では、必修である1学年次及び2学年次の武道における「内容」として、以下のように述べられている。

次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるよ

うにする。

ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。

イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。

ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、押ししたり寄ったりするなどの攻防を展開すること。

中学校学習指導要領では、具体的な武道は必修化前の3種目しか挙げられておらず、その他の武道については、「内容の取扱い」において「アからウまでの中から一を選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができること。」と述べているにとどまっている。

現在では、日本武道協会(3)の登録団体の内、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなたの8つの連盟が実技指導書(指導手引)を刊行すると共に、銃剣道も含めた9つの連盟で中学校保健体育科教員の武道授業力向上のために、国庫補助対象事業として全国武道指導者研修会を開催し各競技の講習を実施しているが、文部科学省が2014年に実施した「武道の必修化を踏まえた公立中学校における実施状況」(4)(表1)によると、学習指導要

領に記載がある柔道（64.4%）、剣道（35.7%）、相撲（4.3%）が実施のトップ3を占めており、次いで空手（2.3%）となっているが、柔道と剣道が圧倒的に多く行われている現状である。

表1：平成26年度武道実施（予定を含む）種目

種目	割合
柔道	64.4%
剣道	35.7%
相撲	4.3%
空手道	2.3%
なぎなた	0.9%
少林寺拳法	0.4%
合気道	0.2%
弓道	0.1%
銃剣道	0.0%
その他	0.0%

出典：文科省「スポーツ関係データ集」p52を筆者が改変

しかしながら、スポーツ安全保険の加入者における事故による傷害保険の支払状況を種目別の割合(5)で見ると（表2）、1位のアメリカンフットボール（7.46%）を筆頭に、柔道が4.71%で4位、相撲が3.50%で9位と、他の武道が1%前後の事故発生割合であることを考えると、リスクが高く、適切な指導員が適切な指導を行わなければ重大な事故を招きかねない状

表2：種目別事故発生状況

種目	割合
アメリカンフットボール	7.46%
柔道	4.71%
相撲	3.50%
空手道	1.36%
少林寺拳法	1.19%
合気道	1.19%
剣道	0.89%
なぎなた	0.54%

出典：スポーツ安全協会「スポーツ安全協会要覧2016-2017」p7を筆者が改変

況であるといえる。実際に柔道においては毎年のように死亡事故や後遺症の残る事故が発生し、大きな問題となっている。

また、授業において武道を導入するにあたっては、防具や竹刀などの武具を使用する剣道やなぎなたなどでは、比較的高コストになりがちである。しかし、空手は基本動作や形による演武指導などを中心とした場合には比較的安価に教授でき、また、費用面においても比較的安価に取り組むこともできるため、学校体育における武道の選択としては極めて有用性の高いものであると考える。

本稿では、京都文教大学のヒューマン・パフォーマンス【小学校クラス】の講義において、小学校教員養成課程の体育科目で空手を活用することで、その技術の習得と精神の育成のみならず、初めて学ぶことに対する学び方を習得するという、全国で初めてとなる先駆的な取り組みについて報告する。

2. 大学体育の現状

2-1. 大学体育

現在の大学においては、多くの大学で部活動やサークル活動として様々な武道が実施されている。一方で、大学体育という視点で見ると、体育系大学や体育学部・学科を有する大学では武道の教授が行われているものの、これらを有しない大学においては武道に関する講義が行われているところは少なく、空手に関していえば、数えるほどもない。

また、教員養成課程を有する大学においても、中高の体育教員養成課程においては武道を教授しているが、大半は柔道と剣道であり、小学校教員の養成課程においては一部で柔道を中心に行われているに過ぎない。

以上のことから、現在の大学体育において

武道は一部を除いては取り入れられておらず、空手においてはほとんど教授されていないのが現状である。

2-2. 京都文教大学の体育授業の試み

体育科目において、「ヒューマン・パフォーマンス」という講座を有しているのは京都文教大学の特徴である。この講座は実技を伴う体育科目ではあり、ミニ講義やグループワーク、活動計画の企画や実施などを通じて、スポーツの技術の向上よりもむしろ皆で楽しく運動することで、心身の健康づくりに寄与すると共に、コミュニケーション能力やリーダーシップの醸成などを図ることを目的とした科目である。

そのような中で、ヒューマン・パフォーマンス【小学校クラス】は、臨床心理学部・教育福祉心理学科・小学校教員養成コース1年次の必修科目に位置づけられているため、学生自身が将来小学校教員になった際に生徒たちに体育を教える、という視座からの学びと技術を身に付けることが大きな目的として加えられている。

この目的の達成のために、2クラス合同での開講とし、全15回の講義の初回、中間回、最終回の3回は合同でレクリエーションスポーツを実施し、残りの12回を6回ずつに分け、岡本浄実准教授と筆者で、2クラスを相互に担当する体制をとった。主に、岡本クラスでは、体力測定や身体コンディショニング法などを通じて、学生たちが「将来教員として『教える』ことを学ぶ」ことを目指すのに対して、筆者クラスでは、空手や関連活動を通じて学生自身が「将来教育する生徒が『学ぶ』ことを学ぶ」ことを目的に講義を実施した。

この「『学ぶ』ことを学ぶ」という考えは、空手を通じて初めて学ぶことへの不安や躓き、成功の喜びや工夫による気付きなどを経験することで、初めて学ぶことへの理解と共感を深め

るものである。そして将来、小学生に初めてのことを教える立場として、自身の指導法へ還元していくことを意図したものである。

3. 空手を活用した講義の試み

ヒューマン・パフォーマンス【小学校クラス】において、前章の目的の達成のために筆者が担当した全6回の講義内容は表3に示す通りである。なお、各講義の詳細な内容及び意図に関しては、文末の「添付資料1:ヒューマン・パフォーマンス【小学校クラス】における講義詳細」にまとめてあるので、そちらを参照されたい。

本講義は、一般の体育実技の講義と異なり、空手を学ぶこと自体や技術の上達を主な目的とするものではなく、講義を通じて、①空手の精神や基本的技術の習得、②学びや気付きから工夫し、練習していく成長過程の理解と体験(「『学ぶ』ことを学ぶ」、③空手を通じて生涯スポーツの在り方を考える、④空手を通じてスポーツの多様な楽しみ方を理解する、ことを目的としているものである。

これらの内容をわずか6時限(540分)の講義の中で理解を深め、身に付けていくためには、「①頭と身体で理解すること」、「②自ら想像して実践すること」が不可欠であると考え、パワーポイントによるスライドや画像などを活用した

表3:ヒューマン・パフォーマンス【小学校クラス】における筆者担当講義

	ミニ講義	実習
第1回	適切なストレッチについて	静的ストレッチと動的ストレッチ
第2回	空手の歴史	空手の基本① 突きと蹴り
第3回	武道の心と礼節	空手の基本② 立ちと運足
第4回	救急法を学ぶ	救急法の基本と空手の基本③ 形
第5回	リズムを楽しむ	空手の応用 ダンス空手
第6回	体幹を鍛える	護身術と体幹トレーニング

座学（ミニ講義：約25分）＋実習（約55分）の2本柱で相互に連動させながら講義を進めていく形式とした。

そのため、「①頭と身体で理解すること」に関して、毎回「なぜ武道（空手）が生涯スポーツになるの？（第2回Q3）」、「武道の心ってどんなの？（第3回Q2）」、「目の前で友達が倒れた。どうする？（第4回Q1）」といった複数の問いかけを行い、教員と学生及び、学生間のインタラクティブなやり取りを通じて他者の多様な意見に対する気付きと理解を深めると共に、「実習においてなぜそれをするのか」や、各々の行動における意味を把握し、合理的で適切な行動を行えるよう講義を組み立てた。

また、1) 実習一解説、2) 解説一実習、3) 実習一解説一実習、4) 解説一実習一解説、を状況に応じて連動をさせた。例えば3)の具体例を挙げると、第2回の実習ではやり方のみ教えて礼の所作を行い、第3回前半のミニ講義「武道の心と礼節」で武道において礼をする意味や作法について解説を行った。その後、第3回後半の実習で改めて同じ礼の所作を行うことで、学生に所作の意味を知る前後で自身の行動がどのように変わったかということを実感し、気付きを得てもらおう講義構成を行った。

さらに、新たなことを学ぶためには失敗体験も重要であることから、最適な手法の教授と共に、良くないとされる体験も積極的に取り入れていった。例えば、呼吸が空手の挙動において緊張と脱力を生み出し、緩急を生み出すことによって、早く強い挙動ができるようになる、ということを教えるために、実習において呼吸によって緩急をつけた「良い」正拳突きの実習を行い、一定レベルまで上達した後で、息を止めたままの正拳突き及び、息を吐き続けながらの正拳突きを行うなど、「良くない」正拳突きも比較的実感をしてもらうことで理解を深

め、その後「なぜ良くないのか」を解説することによって学生の成長を促した。

「②自ら想像して実践すること」に関しては、小学生は想像力が豊かであるため、小学校教員も想像力を働かせながら、指導していく必要がある。とりわけ、初めて学ぶことに対して想像力を豊かに働かせることは、様々な角度からの気付きを得られ、それに対する工夫を誘発するなど、学びの可能性をより広げることにつながる。と考える。

そのため本講では、毎回学生たちに自ら主体的に考え、想像し、表現する機会を設けるように座学と実習の組み合わせを行った。例えば、「猿臂（えんぴ）」というのは、空手では肘打ちのことであるが、これら空手の突きや立ちなどについて、第2回「空手の基本①突きと蹴り」、第3回「空手の基本②立ちと運足」の実習においては、スライドに映る名前の情報のみからどのようなものであるかを個々人で想像し、表現してもらった。このようなことから、挙動の意味と動作を結びつけて考えられるようにすると共に、想像力を働かせることにより、学生自身が挙動に対して工夫を行うことができるよう実施を行った。

以上などを行うことにより、同一回の座学＋実習による効果を最大限高めると共に、全6回の講義をストーリー化し、第1回目の実習の内容が第6回目の座学と結びついているという気付きや、空手ではない部分である、ストレッチ、救急法、ダンス、護身術、体幹トレーニングが第6回の講義が終わった時点で空手を通じて1つに結びつけられたといった学びを得られるようにした。

4. 実施における工夫点

前章の実施に当たって、講義の学習効果を高

めるために以下の工夫を行った。

4-1. ルーブリックの活用

近年、学生の学習達成状況を評価するためのルーブリックが大学教育の場でも積極的に活用されている。ルーブリックを活用する意義や理由について、ステーブンスら(6)は、「タイミングの良いフィードバック」、「学生による詳細なフィードバックの活用」、「批評的思考力のトレーニング」、「他者とのコミュニケーションの活性化」、「教員の教育技法の向上」、「平等な学習環境作り」の6点を挙げているが、これらは、初めてのことを多く実践する本講義においては特に重要であると考えられるため、本講義においても活用した。

本講義では、表4のようなルーブリックを用いた振り返りシートを作成し、講義の冒頭に配布、内容の共有した後、講義を実施した。

構成としては、まず「本時の目標」として、毎回具体的な目標を3つ明示した。例えば第1回の講義においては「なぜストレッチが重要かを理解し、説明できるようになる」、「多様なストレッチがあることを理解し、その違いを説明できるようになる」、「身体の関節や筋を意識しながらストレッチを実践できるようになる」の3つを目標として示した。

また、横軸を「③しっかりできた(実践)」、「②改善は必要だができた(理解)」、「①もう少し努力が必要(意識)」の3つの評価軸を設けて、先に示した3つの目標に沿う項目(第1回では「ストレッチの重要性」、「ストレッチの多様性」、「ストレッチと身体器官の連動」)を縦軸に合わせ、毎回3×3のルーブリックを作成した。

加えて、同一用紙に自由記述のコメント欄を設けることで、ルーブリックとは関係のない部分でも学生とのコミュニケーションが図れるようにし、信頼関係を構築すると共に、学生もルー

表4:「第1講ストレッチ」におけるルーブリックを活用した振り返りシート

2017年度春学期 ヒューマン・パフォーマンス【小学校】振り返りシート
①ストレッチ

日 時	年 月 日	学籍番号	名 前
-----	-------	------	-----

本時の目標

- なぜストレッチが重要かを理解し、説明できるようになる。
- 多様なストレッチがあることを理解し、その違いを説明できるようになる。
- 身体の関節や筋を意識しながらストレッチを実践できるようになる。

1. 下記の項目について、しっかりと理解し、実践できたかについて○をつけてください。

	③しっかりできた	②改善は必要だができた	①もう少し努力が必要
	【実践】	【理解】	【意識】
ストレッチの重要性	ストレッチが身体の平伸や運動効果を高めることを理解し、実習において実践することができた。	ストレッチは神経を弛め、関節や筋をほぐすことで身体の平伸や運動効果を高めることができた。	ストレッチは重要であるということが分かった。
ストレッチの多様性	静的ストレッチと動的ストレッチの違いを理解し、実際に実践できた。	静的ストレッチと動的ストレッチの違いを理解できた。	ストレッチには様々な種類があるということが分かった。
ストレッチと身体器官の連動	関節を可動範囲の片りの関節を弛め、実習においてその運動を体験して運動することができた。	どのストレッチが目的とする部位に身体的に作用するかを理解できた。	関節や筋が身体を動かしていることが分かった。

2. 本時の活動について、感想や留意事項があれば記述してください。

.....

.....

.....

ブリックに印した部分において、工夫してうまくいった点やうまくいかなかった点などを詳細に記載することで、次回の冒頭で他者の工夫の共有や、よりよくするためのテクニックのフィードバックを行い、より深い理解に結びつけた。同時に、筆者にとっても想定外の学生の悩みや工夫を即座に知ることができ、毎回の講義を柔軟に変化させて実施することを可能とすることで双方の理解を深める工夫を行った。

4-2. 2つの復習の実践

社会人にとって、日々自身を成長させ続けることは重要である。とりわけ、子どもたちの成長を促し、将来を形成していくことに最も深く関わる役割を果たす教員はたゆまぬ努力が強く求められる。そのため、本講義では2つの復習を実践することにより、学生たち自身の成長と、小学校教員として努力し続けていくためのマインド形成を図った。

1つ目の復習は、学生たちが理解し一通りできるようになったが、しっかりと落とし込むことのできる直前の段階でやめ、次回までの復習として実技の練習をしていく項目を毎回設けたことである。復習していく項目の選定としては、①15分程度の時間で可能で、②自室の小さなスペースでも練習が可能であり、③講義を進めるにあたってコアとなるような重要な部分、とした。また、復習していく内容を原則はループリックの評価軸に合わせて3種類提示することで、講義における各人の進捗状況に応じて選択をして、より自身の実力に合った練習を実施できる工夫を行った。

2つ目は、前節に付随する形として、各回講義開始時に前回の復習の時間を設けた。短い時間で空手の概要を網羅するためには、前回の講義の内容が一定水準以上のレベルで理解され、実践できることが前提となる。一方で、学生全員が前節の復習をしていくわけではないため、結果として講義についていけなくなることでドロップアウトする学生が出る可能性がある。そのため、講義開始時には毎回復習の時間を設け、時には学生同士で教えあう場とすることで、前回の欠席者も含めて一定水準以上の理解と技能を維持することを図り、主体的に講義に取り組めるように工夫した。

これらの実践により、本講義の目的の一つである「『学ぶ』ことを学ぶ」ことに対して、学生によってはそれらを発展させて、学生自身が苦労して学んだことを他の学生と共有したり、教えたりする経験をするにもつながった。

5. 考察と今後の課題

本講義において、最も大きなチャレンジとなったことは、いかに空手のエッセンスとその周辺の知識を理解してもらうと共に、講義を通

じ、初めて学ぶことに対してどのように学ぶ過程を経ていくのか、という経験を得てもらうことであった。

本来であれば、空手の講義内容自体は半期ないしは通年で行うようなものを僅か6回の講義に凝縮しなければならなかったため、空手の技術の向上は最低限度とし、①空手をツールとして初めての学びから、どのような気付きと成長過程を経る経験ができるか、②空手を生涯スポーツとして捉えることができ、多様な楽しみ方を学ぶことができるか、の2点に重点を置き、講義を実施した。

①に関しては、初回は「講義についていけるか不安」、「あまり乗り気ではなかった」といった意見が多く占めていたが、回を重ねるごとに、「できなかった**ができるようになった」、「**を工夫した」、「次は**をできるようになる」といった具体的かつポジティブな意見が多く占めるようになり、ループリックの評価も高い水準で推移するなど、一定以上の成果はあげることができた。

また②に関しても、特にダンスと空手の融合による実習では、通常の実習とのギャップに一樣に驚き戸惑いながらも皆笑顔で実践したり、最終回が終わった時点で、「ストレッチや護身術・救急法などの講義と空手の間に繋がりがあって、両者が一本につながった」という意見を多く得たりするなど、こちらが意図したことに対してポジティブな反応を得ることができた。

特に、これらを通じて本講義の目標としていた「初めて学ぶことへの不安や躓き、成功の喜びや工夫による気付きなどを経験することによって、改めて初めて学ぶことへの理解と共感を深め、自身の指導法へ還元していく」という観点からも、復習の時間に各々が苦労した点や工夫点等を共有し、相互に教えあうなどの光景

が次第に多くみられるようになるなど、初めての学びから指導をするに至るまでの過程を多くの学生が経験できたことは、大きな結果であったといえる。

一方で、課題として①伝えたいと考える内容が多く、非常にタイトな授業となったため、伝えるべき情報の取捨選択を図る、②空手の実習の割合を増やし、技術向上にもより強くコミットする、③ループリックのブラッシュアップを図る、などが見えてきたため、今後更なる検討と実践を行っていききたい。

<謝辞>

本講義の実施にあたり、日本で初めてとなる革新的な講義の実現のために多大なるご尽力をいただき、講義においてもパートナーとしてご担当いただいた京都文教大学の健康・スポーツコーディネーターでもある岡本浄実准教授に厚く御礼申し上げます。

注

- 1) シラバスにおいては、もう1ランク上位の形である「平安初段」を想定していたが、学生の進捗状況を考慮し、同形へ変更を行った。

<引用文献>

- (1) 東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会ウェブサイト (<https://tokyo2020.jp/jp/news/notice/20150807-01.html>) 2017/4/4 閲覧
- (2) 文部科学省 (2015) 『中学校学習指導要領 (平成 27 年 3 月一部改定)』 76-88
- (3) 日本武道館ウェブサイト「中学校武道必修化について」 (<http://www.nipponbudokan.or.jp/gakkobudo/117-2>) 2017/9/10 閲覧
- (4) 文部科学省 (2016) 「スポーツ関係データ集」 52
- (5) スポーツ安全協会 (2016) 「スポーツ安全協会要覧

2016-2017」 7

- (6) ダネル・ステイーブンス、アントニア・レビ著、佐藤浩章監訳 (2014) 『大学教員のためのループリック 評価入門』 玉川大学出版社 13-22
- (7) Simic L, Sarabon N, Markovic G. *Does pre-exercise static stretching inhibit maximal muscular performance? A meta-analytical review.* Scand J Med Sci Sports 2013 Mar; 23 (2):131-48.
- (8) 日本武道館ウェブサイト「武道の定義」 (<http://www.nipponbudokan.or.jp/shinkoujigyoku/teigi>) 2017/4/2 閲覧
- (9) 野瀬清喜、大保木輝雄、野瀬英豪 (2002) 「武道の伝統的な行動のしかたについて」『埼玉大学紀要 教育学部 (教育科学Ⅱ)』 51 (1) :89-96
- (10) 国家公安委員会・警察庁編 (2016) 『平成 28 年度版 警察白書』 日経印刷 96-101

<参考文献>

- (11) 岡本浄実 (2016) 「接続期における運動遊びに関する研究」『心理社会的支援研究』 7 :33-41
- (12) 国際武道大学附属武道・スポーツ科学研究所(2010) 『武道総論Ⅰ—武道の歴史とその精神 (増補版)』
- (13) 田中菊子編 (2014) 『スポーツ科学概論—スポーツ健康運動指導の基礎知識—』 創成社
- (14) 土井真里亜、浦辺 幸夫、山中 悠紀、野村 真嗣、神谷奈津美 (2010) 「静的および動的ストレッチング後に生じる足関節可動域と筋力の経時的変化」『理学療法科学』 25 (5) :785-789
- (15) 中村雅俊、池添冬芽、西下智、梅原潤、市橋則明 (2017) 「スタティックストレッチングが腓腹筋筋腱複合体の筋力及びスティフネスに及ぼす影響の検討：異なるストレッチング時間と反復回数を用いた検討」『体力科学』 66 (2) :163-168

＜添付資料1：ヒューマン・パフォーマンス【小学校クラス】における講義詳細＞

第1回：【ミニ講義】適切なストレッチについて、【実習】静的ストレッチと動的ストレッチ

ストレッチは運動をする上で身体を温めたり、柔軟性を高め、また怪我を予防したりするなどの効果があり、パフォーマンスを高めることにも繋がるため、重要であるという認識は一般に共通しているといえる。しかし運動をするに際し、ただ闇雲にストレッチを行えばよいか、という点に関しては、Simitz(7)らが1966年から2010年までに発表された104の論文をメタアナリシスした結果、運動前に静的ストレッチを行うことが、と年齢や性別に関係なく最大発揮筋力や運動パフォーマンスを低下させた、との報告があるなど、近年の複数の研究で否定されている。

大きく分けるとストレッチはゆっくり筋を伸張して保持する静的(スタティック)ストレッチと、関節を動かしながら行う動的(ダイナミック)ストレッチの2種類があるが、これまで日本ではストレッチといえば運動の前後を問わず静的ストレッチが実施されることが多く、動的ストレッチの存在はあまり知られていなかった。実際に、受講した学生の大半は2種の違いを認識しておらず、体育や部活動などで多くは静的ストレッチを実施していた。

そのため、小学生に体育を教える立場として、まずは全ての運動の効率とパフォーマンスを高めるための基本を理解し、適切に指導できるよう、学生のこれまでのストレッチ習慣やストレッチ動作を聴取した後、①運動前後のストレッチの違い、②ストレッチのタイプ、③筋図を用いた関節と筋組織の関係、④各ストレッチをする上で意識すること、を講義において解説を行い、その後、各部位において静的ストレッチと動的ストレッチをそれぞれ実践し、理解を深めた。

第2回：【ミニ講義】空手の歴史、【実習】空手の基本① 突きと蹴り

新たなことを学ぶにあたって、その実体を知ることは大きな学びを得るためには不可欠である。そのため、当該講義においては、日本発祥である武道全般の歴史についての概略を示した後、この武道の歴史の中で空手道がどのような経緯をたどり、現在に至っている点についての理解を深めた。

まず、学生に武道の種類や武道に対するイメージを聴取した後、日本武道協会(8)が2014年に制定した「武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一體として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道」という定義を示し、①武道の起こり、②時代の変化と武術の変容、③武術から武道へ、④生涯スポーツとしての武道、について講義を行った。

次に、空手の歴史として、①空手の起こり、②空手の日本普及(沖縄から本州へ)、③空手の近代化と他の武道との違い、④空手を生涯スポーツとすることの意義、についての理解を深めた。

その後、実習では、突きとして、①正拳、②裏拳、③手刀、④猿臂(えんび)、⑤掌底、⑥貫手、⑦背刀、⑧鉄槌、⑨鶏口、⑩両手突きを、蹴りとして、①前蹴り、②足刀(横蹴り)、③まわし蹴り、④後蹴り、⑤膝蹴り、の解説と練習を行った。とりわけ、正拳突き及び前蹴りは、空手の最も基本的な拳動であるため、正しい拳動の反復練習を行った。また、拳動を行うにあたって、呼吸により緊張と脱力をコントロールすることの重要性を共有し、より強く、スピードのある拳動ができるよう練習を行った。

第3回：【ミニ講義】武道の心と礼節、【実習】空手の基本② 立ちと運足

武道を習う上で、決して切り離してはいけない点は「道」という概念である。武道ではよく「心・技・体」といわれているが、これは精神、技術、体力を一體として磨き、相互に影響して高めていくことが重要であることを意味している。そのような中で、武術ではなく、武道たらしめているものが人格や道徳といった心の観点であると考えられる。そのため、武道における心の観点と礼節についての共有を行った。

具体的には、礼節及び武道の心について学生の意見を聴取した後、①礼儀+節度としての礼節、②武道における形(かた)の意味、③武道による人格形成と道徳、④「克己」の心と自己コントロール、についての解説を行った。とりわけ、武道は「礼に始まり礼に終わる」ことを重要視しているが、その意味は、「対人的な道徳としての礼と神前や道場に対して行う礼」(9)に分けられており、対人物のみならず非人物に対する礼を持つことの意義について、また、武道において形を通じた人格形成の在り方について詳細に解説を行った。

次に、実習として正拳突き、前蹴りを中心とした前回の復習を行った上で、これらの基本をさらに発展させ、引き手や引き足を意識した練習を行った。また、受けとして①内受け、②外受け、③揚げ受け、④手刀受け、⑤掛け手受け、⑥下段払い、⑦打ち落としの解説と練習を行ったことに加え、立ち方として①閉足立ち、②結び立ち、③平行立ち、④八字立ち、⑤前屈立ち、⑥後屈立ち、⑦四股立ち、⑧四股立ち、⑨三三(セイサン)立ち、⑩三戦(サンケン)立ちを行った。さらに、運足の練習として前屈立ちにおける順突き(前足と同じ側の手に正拳突き)での前進及び後足の実践によって、半円を描くような空手の運足の方法の習得を行った。

第4回：【ミニ講義】救急法を学ぶ、【実習】救急法の基本と空手の基本③ 形

いかなる状況においても不慮の事故というものは起こり得る。小学校生活においては、気温や天候の影響があり、積極的に身体を動かす体育の時間は傷病者発生リスクが高くなる。場合によっては命に関わるような状況が起こりうる可能性があるだろう。そのような時、いかに適切に対応を行うことができるか、という観点は重要である。そのため、当該講義においては、万が一に備えた救急法の基礎について理解を深めた。

日本においては、救急法は赤十字や東京消防庁によるものが中心として、様々な手法が存在しているため、筆者が救急法救急員の資格を有している赤十字救急法の共有を図った。ただし、短い時間での共有となるため、具体的な技術の習得ではなく、いざという時にいかに落ち着いて行動をとることができるか、という点に絞って、活動を行う際の心得や意識の持ち方について共有した。具体的には、まず、いきなり目の前で人が倒れた、というシチュエーションでどのように対応をするかについて学生から意見を吸い上げた後、①救助者の心得、②救急の連鎖と引き渡しまでの流れ、③傷病者との接し方、④観察の基本と現場での留意点、について講義を行い、回復体位変換の実習と引き渡しまでの一連の流れのデモンストラーションの観察を行った。

次に、空手の実習においては、正拳突き、前蹴りの練習と、前屈立ちによる運足及び受けの確認を行った後、最も基本的な空手の形1つである「太極初段」の拳動の確認と実践を行ったことに加え、前回は実習を行った7つの受けを一連の流れとした「受け七拳動」の実習を行った。また、受け手と攻撃手に分け、相対で実際に攻撃手の攻撃を受け七拳動を受け手が受ける練習を行うことにより、一人で進行際のギャップを知ると共に、より正しく、効率的な拳動の理解を図った。

第5回：【ミニ講義】リズムを楽しむ、【実習】空手の応用 ダンス空手

武道を含めスポーツを行うにあたり、楽しみ方やその手法は限定されるものではない。これは、生涯スポーツの考え方が共通するものでもあるが、年齢や性別、体力やハンディキャップなど、個人々々の特徴に合わせた工夫により、どのような人でも楽しめる、また成長が可能であるがスポーツであり、武道である。空手においても伝統的な空手に加え、近年では空手エクササイズや空手ピクス、ミュージック空手、ダンス空手といった空手の基本的な拳動を取り入れたスポーツも誕生し、様々な楽しみ方がされている。そのため、小学校体育において1つのスポーツにおいても多様な切り口からどのような人でも楽しめるような視点と工夫をして授業を行う力を養うことができるよう、当該講義を実施した。

まず、前回の復習として、太極初段及び相対での受け七拳動の実習を行った後、座学にて①リズムとは、②日常生活リズム、③ダンスとは、④世界の様々なダンス、について学生から意見を吸い上げながらリズムに合わせながら身体を動かすことについての理解を深めた。

次に、先に学んだ太極初段及び相対での受け七拳動を学生たちが慣れ親しんでいる近年のJ-POPの中からテンポ(90拍-156拍)や間を変えながら同じ空手の形における学びと楽しみ方の違いを体感した後、空手の基本動作を取り入れた筆者による簡単な創作ダンスを同じJ-POPの曲に合わせて実践を行った。

第6回：【ミニ講義】体幹を鍛える、【実習】護身術と体幹トレーニング

武道を修めるにあたって最も重要なことの1つは、万の際に自分自身と自分の周りにいる人たちを「守る」力を身に付けることであると考えられる。ここで「守る」とは、相手を打倒したり、制圧したりすることを意味するのではなく、心身の被害を最少にして難を逃れることである。残念ながら、小学生を含む13歳以下の子どもが被害に遭う犯罪は近年減少傾向ではあるものの、2015年度も20,000人を超える100犯罪が発生しており、また、2001年の「附属池田小事件」や2003年の「宇治小児児童傷害事件」など、小学校が事件の現場となるケースもしばしば発生している。そのような中で、自身と周りを「守る」力を身に付けることは重要であるため、本講義で学んだ空手の技能を活用した護身術の教授を行った。また、全てのスポーツにおいて基礎となることは言うまでもなく、健康寿命を延ばす意味において、日常生活を送るうえでも重要となっている体幹の重要性とそのトレーニング法についての理解も深めた。

まず、体幹についてのイメージの聴取を行った後、①広義の体幹と狭義の体幹、②体幹の重要性と生涯スポーツにおける体幹、③効果的な体幹トレーニングのポイント、について座学にて共有し、実習として、負荷強度に応じて初級編(プランク、ダイアゴナル)、中級編(ヒップリフトワラントエクステンション、ツイストブリッジ)、上級編(ワンハンドレッグレイズ、フロントブリッジニートゥーエル等)に分け、それぞれ適切な部位ごとに三段階の実習を行った。また、負荷強度が高くなることにより実習が難しくなる学生には負荷強度の低い代替案の提示と実践を行うことで、怪我の防止等を図った。

次に、再び座学として護身術について、①護身術とは、②護身術を行う上での心構え、③護身術を行う際のポイント、についての共有を行った後、ペアを組んでもらい、ペアごとに腕を掴まれたら、抱きつかれたら、押し倒されたら、といった様々なシチュエーション毎に応じた護身方法についての実習を行った。

以上のことにより、学生たちが空手の技術と精神を学ぶと共に、初めて学ぶことに対する学びを深められるよう、講義を進めていった。また、講義の最終回を締め切りとし、「初めのことを学ぶ小学生に教えるということ」とのタイトルで、講義での学びや気づき、経験を通じて、自身が小学生に初めて教えることを教える際に、気を付けたり、工夫して教えたいと考えることを①本講義における自身の体験、をもとに考え、②自身の考えに対する他者の意見との比較、の2点を入れてまとめたレポートの提出を学生たちに求めた。