

酒田市立東部中学校空手道授業（報告）

- 1 期 日 令和5年12月5日（火） 2校時（9:30～10:20） 1年生
3校時（11:30～11:20） 2年生
12日（火） 2校時（9:30～10:20） 1年生
3校時（11:30～11:20） 2年生
- 2 場 所 酒田市立東部中学校体育館
- 3 対 象 者 1年生51名・2年生76名 合計127名
- 4 学 習 内 容 空手道の歴史、礼法（立礼、座礼）・・・全空連発行の「Let's 空手道」を
生徒に事前配布し予習済
立ち方、突き、模範形・組手演武、新聞紙割、護身術
- 5 指 導 者 講 師 さとうひでとし 佐藤英俊（山形県空手道連盟常任理事・酒田市空手道連盟会長）
さとういっせい 佐藤一成（山形県空手道連盟理事・酒田南高等学校教諭）
補助者 佐久間結太 町田 結（酒田南高等学校空手道部員）
- 6 詳細内容

初日、導入部で礼法を説明し実際に行いました。座礼は空手道が採用している左座右起について説明し、正座・黙想したのち礼の仕方を反復学習しました。立ち方は閉足立ち・結び立ち・平行立ち・八字立ち・前屈立ちの5つを具体的に指導しました。特に足の裏をピツタリと床面に密着させないと体感が悪く、うまく力が伝わるできないと説明しました。突きは、平行立ち又は前屈立ちの状態から拳の握り方・その場突きを気合の「エイ！」の声と同時に突くことを説明し、全員同時と真中から半分的人数で向き合って交互に行いました。

その後、佐藤講師と佐久間補助者による組手の説明を行いました。実際に動きながらポイントの取り方を説明し、空手道への理解力と学習意欲を持たせました。

新聞紙割ゲームでは、平行立ち又は前屈立ちの状態から2人1組になり、片方は新聞紙の両端の真ん中を持ち、もう片方は新聞紙の中央を突き、新聞紙を破ることができるか挑戦しました。なかなか最初は新聞紙を破ることができなかつたのですが、距離・タイミング・力の入れ具合を調整すると破ることができ、授業で取り組んでいる柔道とはまた違った楽しさがあったと感動していました。最後に整理運動をし、学習した座礼と黙想で終了しました。生徒からは「最初と最後の礼が大事なことを知りました。」という感想がありました。

2日目は1日目の反省を踏まえ、座礼について背筋を伸ばすなどの注意点をアドバイスしました。立ち方は前屈立ちでの移動基本を行いました。「エイ！」と“気合”を入れるのは、自分自身の管理・相手への威嚇などの意味があることを説明しました。前屈立ちからの順突き移動では、特に男子の大きな声（気合）が体育館に響き渡っていたのが印象的でした。

その後、町田補助者による形「ニーパイポ」・「アーナン」の演武を行ないました。生徒たちからは「綺麗だった」「かっこよかった」との声がありました。

最後に中学校から希望のあった護身術を2人一組で実施しました。片方の同じ方の手首をとられた場合・クロスで手首をとられた場合・両手で片方の手首をとられた場合での手首の外し方と距離の取り方について行いました。「普段でも役に立ちそうなので何かあれば実践してみようと思った。」という感想がありました。

両日ともとても寒い時間でしたが、生徒たちは初めての空手道に大変真面目に取り組んでもらえました。中学校からは「来年も実施したい」との希望がありましたので、より充実した内容で授業展開が行なえるように準備していきたいと考えております。

報告者：佐藤 英俊

授業の様子

礼法（座礼）



突きの説明



組手演武



新聞紙割



移動基本



形演武



護身術



護身術



座礼（終了）

