

学校体育指導資料

沖縄県版

# 学校体育における空手道指導書

平成 29 年 3 月

沖縄県教育委員会







## ま え が き

平成 18 年、教育基本法が改正され、「伝統と文化を尊重し、それらをはぐくんできた我が国と郷土を愛するとともに、他国を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度を養うこと」が教育の目標の一つとして規定されたことに基づき、文部科学省は、平成 20 年 3 月、小学校、中学校の学習指導要領及び幼稚園教育要領を、平成 21 年 3 月、高等学校、特別支援学校の学習指導要領を改訂しました。

その中で、武道については「その学習を通じて我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう指導の在り方を改善する。」と述べられています。

これを受けて、平成 24 年度からは、中学校において武道が必修化され、柔道、剣道、相撲に加え、「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」と示されました。

沖縄の先人の弛まぬ努力と修練の過程を経て体系化された空手道は、「礼節」を重んじる武道であるとともに、児童生徒の心身の発達に資する運動であり、「生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する」ことができる運動であります。また、本県では、長年、空手道が運動会や体育祭、教科体育において指導されてきた経緯があります。

そのため、県教育委員会では、本県の児童生徒が、空手道の持つ意義と特性を学校教育活動を通して理解し、それを実践することは、本県の伝統文化の継承・発展につながるるとともに、心豊かでたくましい児童生徒の育成を図るうえで重要であると考え、平成 6 年度学校体育における空手道指導の手引第 1 集、平成 7 年度同第 2 集を作成しました。

そしてこの度、学習指導要領の改訂と中学校における武道必修化を受け「学校体育指導資料『沖縄県版学校体育における空手道指導書』」と、特に要望のあった視聴覚教材（DVD）を併せて作成したところであります。

各学校においては、空手道を教科体育、クラブ活動、部活動、学校行事等で積極的に取り入れるとともに、本指導書と視聴覚教材（DVD）を活用し、更なる空手道指導の充実を図っていただきたいと考えております。

結びに、本指導書と視聴覚教材（DVD）の作成にあたり、多大な御指導、御協力を賜りました研究・作成委員並びに空手道関係者の方々に、心から感謝の意を表します。

平成 29 年 3 月

沖縄県教育委員会

教育長 平敷 昭人

# 武 道 憲 章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の返遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髄から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目的) 第一条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(稽古) 第二条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

(試合) 第三条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道場) 第四条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指導) 第五条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普及) 第六条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和 62 年 4 月 23 日制定 日本武道協議会

# 公益財団法人全日本空手道連盟

## 空手道憲章

空手道は、沖縄においてわが国独自の徒手空拳の武術として発展し、国内に普及する過程において、日本古来の武道の精神を継承しながら、術から道に発展したわが国固有の武道である。

かつて武道は、武技の習得、技の練磨のみならず、心技一如の教えに従い、礼を修め、心身を鍛える修行道・鍛錬法として発展してきた。

このような武道の伝統精神は空手道の中にも継承され、空手道を学ぶ多くの日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

また、いまや空手道は、国内はもとより世界各国に普及し、国際交流を通じて世界平和の実現、健全で有為な青少年の育成等に多大の貢献をしている。

我々はたんなる技術の習得のみに偏らず、武道の精神を基とする空手道の真髄を忘れることなく、高い倫理観をもって日本の伝統文化の維持・発展に寄与するとともに、日本国民として礼と節を重んじ、社会のルールを守り、社会に貢献し、社会から尊敬される有為な人材の育成に努力しなければならない。

ここに、空手道の更なる発展を期し、基本的な指針を掲げて「公益財団法人全日本空手道連盟空手道憲章」とする。

### 第一条（目的）

空手道は、日々の心身の練磨を通じて強靱な身体を鍛え、人格を陶冶し、心身ともに有為な人物を育成することを目的とする。

### 第二条（心構え）

空手道の修行を志す者は、空手道の品位と威厳を保つため、礼節、正義感、道徳心、克己、勇気からなる資質（倫理的規範）の涵養に努めなければならない。

### 第三条（稽古）

稽古に当たっては、「礼に始まり礼に終わる」の教えに従い、基本を重視し、技の習熟に応じた心技体の融和を求めて修練する。

### 第四条（競技）

競技や演武に臨んでは、平素練磨した心技体の成果を遺憾なく発揮する。組手競技においては安全に留意し、ルールを遵守し、勝敗にのみ固執することなく、常に節度有る態度を堅持する。

### 第五条（稽古場）

稽古場（道場、体育館等）は、心身の修養の場であることを忘れず、礼儀作法を守り、厳正な規律を維持するとともに、静粛・清潔・安全な環境の維持に努める。

### 第六条（指導・普及）

指導者は、常に高い倫理観をもって人格を磨くとともに、技術の研究・心身の練磨に励み、常に指導者に相応しい人格者で、社会から尊敬される人でなければならない。

また、指導に当たっては、指導者と指導を受ける者が敬愛の情に溢れる節度ある師弟関係を構築するとともに、厳しい修行と安全管理の調和に努めなければならない。

普及に当たっては、性別、年齢や障害の有無にかかわらず、技術主体の普及に偏ることなく、自己責任やフェアプレーの精神を身につけ、他人に対する思いやりと優しさをもち、常に社会のルール（規範）を遵守し、高い倫理観を身につけ、社会から尊敬される人材の育成に努める。

2010年6月5日制定

学校体育指導資料

「沖縄県版 学校体育における空手道指導書」

作成目的及び活用について

1 「沖縄県版 学校体育における空手道指導書」の作成目的について

- (1) 本県の伝統文化としての空手道を「武道」として位置付け、空手道を継承・発展させるため、積極的に学校体育や学校行事等に取り入れていく。
- (2) 空手道の歴史や特性を理解させるとともに、技能の習得を通して、本県の未来を担う児童生徒の心身の健全育成を図る。

2 「沖縄県版 学校体育における空手道指導書」の活用について

- (1) 現在、各学校で指導されている空手道の一層の普及・発展を促進するように活用する。
- (2) この指導資料を参考に、児童生徒の心身の健全育成を図れるよう、各学校の教育課程に位置付けて活用する。
- (3) 内容は、基礎的・基本的事項を多く取り入れて編集しており、主に中学校・高等学校用向けの内容となっているが、小学校・特別支援学校においても児童生徒の実態に合わせて活用する。
- (4) 教育課程への位置付け、学校体育での年間指導計画、評価規準、単元計画、展開等については、各学校・児童生徒の実態を十分に配慮し、計画的に活用する。

## 目 次

まえがき

日本武道協議会 武道憲章

公益財団法人全日本空手道連盟 空手道憲章

作成目的及び活用について

### 第1章 空手道の歴史・特性・ねらい

第1節 空手道の歴史	・・・・・・・・p 1～p 7
第2節 空手道の武道としての位置付け	・・・・・・・・p 8
第3節 空手道の特性	・・・・・・・・p 8
第4節 空手道の指導のねらい	・・・・・・・・p 8
第5節 武道における「礼」と「節」の意味と意義	・・・・・・・・p 9
第6節 安全面の指導について	・・・・・・・・p10～p11
参考引用文献資料	・・・・・・・・p12

沖縄県の空手道指導・普及の取組・・・・・・・・p13～p15

### 第2章 空手道の学習内容と学習指導案例

第1節 中学校保健体育科学習指導案「形と組手の混合団体戦」(12時間)	・・・・・・・・p17～p24
第2節 中学校保健体育科学習指導案「全学年合同授業・約束組手競技会」(10時間)	・・p25～p36
第3節 高等学校保健体育科学習指導案 「協調学習(アクティブ・ラーニング)を取り入れた授業展開」(12時間)	・・・・・・・・p37～p52
第4節 高等学校保健体育科学習指導案「団体形トーナメント戦」(15時間)	・・・・・・・・p53～p61
第5節 高等学校保健体育科学習指導案「団体形発表会」(12時間)	・・・・・・・・p62～p72
第6節 保健体育科学習指導案「空手道の歴史」授業導入例	・・・・・・・・p73～p75
第7節 体育祭における空手道集団演武例	・・・・・・・・p76～p77

### 写真で見る空手道 沖縄県版

道着・礼法	・・・・・・・・p80～p81
部位・立ち方	・・・・・・・・p82～p83
受け	・・・・・・・・p84～p85
突き・蹴り	・・・・・・・・p86～p87
約束三本組手	・・・・・・・・p88
安全具・競技場	・・・・・・・・p89
普及形Ⅰ	・・・・・・・・p90～p92
普及形Ⅱ	・・・・・・・・p93～p95
鍛錬法・鍛錬具・沖縄空手用語	・・・・・・・・p96
呼吸法	・・・・・・・・p97

(公財)全日本空手道連盟「空手道指導の手引・DVD」紹介

協力者 研究・作成委員会 編集委員

沖縄県版 動画で見る空手道(DVD)チャプター

本指導書及びDVDの取り扱いについて



