

武道種目の選択幅を広げるための空手道の実践研究

保健体育科研究会議

研究員 石川 翼 (川崎市立南加瀬中学校) 和田 真紀 (川崎市立西中原中学校)

猪腰 咲太 (川崎市立高津中学校) 長島 幸平 (川崎市立西高津中学校)

指導主事 門口 知弘

I 主題設定の理由

平成 29 年告示の中学校学習指導要領において、武道の授業で「空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができる」¹と明記された。新たに示された武道種目のうち、2021 年に開催された東京オリンピックの正式種目でもある空手道を実施している全国の中学校は、公益財団法人全日本空手道連盟の調査によると、令和 5 年度 588 校、令和 6 年度 616 校²となっている。

本市においては、武道の学習で柔道を実施している学校が約 9 割、剣道が約 1 割という状況が続いている。空手道に関しては、各学校が武道の種目を選択する際の幅を広げるため、令和 2 年度から保健体育科教員を対象に毎年 1 回ずつ実技研修会を実施し、令和 7 年度までに延べ 180 名が受講した。しかし、本市で武道の種目として空手道を選択した学校は令和 6 年度に 1 校のみであることや、これまで指導法や実践の成果等に関する研究も行われていないことから、各学校が新たな武道種目を選択することに踏み切れない状況が続いていると推測される。

そこで本研究会議では、研究員所属校のうち 3 校において空手道の授業を実践し、その成果や課題を明らかにすることによって、保健体育科教員への空手道に関する理解を深め、各学校が武道の種目を選択する際の一助となる実践研究を行うこととした。

II 研究の内容

1 研究の方法

(1) 本市保健体育科教員への意識調査

市内中学校保健体育科教員を対象に、武道の授業に関するアンケート調査を実施し、武道の授業についての現状や課題を明らかにするとともに、新たな武道種目を選択する可能性について探った。

(2) 研究員所属校における空手道の授業実践と生徒の意識調査

中学校 1・2 年次における「単元計画（指導と評価の計画）」を検討・立案するとともに、授業の際に生徒及び教員が活用できるように、技能のポイントや留意点等をまとめた「スライド資料」を作成した。その後、研究員所属校 3 校において空手道の授業を実践し、生徒へのインタビューやアンケート調査から、指導の成果や課題について考察することとした。

¹ 文部科学省「中学校学習指導要領」平成 29 年 pp.125-126

² 公益財団法人全日本空手道連盟「空手道支援プログラム学校訪問プロジェクト」
<https://gakkobudo-jkf.jp> (参照日 2025.11.27)

2 本市の現状と教員の意識調査結果

市立中学校保健体育科教員に、武道の授業に関するアンケートを実施した（210名が回答）。

「現在実施している種目を取り扱っている理由（複数回答可）」として最も多かったものが「指導するための施設・設備が整備されているため」（77.1%）、次いで「毎年実施しているため」（75.2%）「指導内容及び指導方法が体系的に整備されているため」（52.4%）という結果であった。

「武道の種目を選択する際、生徒に希望する武道種目のアンケートを実施しているか」の質問に対しては、97.6%が「実施していない」と回答した。その理由（複数回答可）として最も多かったのは「毎年その種目を実施しているため」（95.1%）であった。また、「生徒の希望ではなく、教員の意向を重視しているため」（12.8%）との回答もあり、どの種目を取り扱うかは、教員の意向によるものであることが明らかとなった。

空手道の指導について質問したところ、表1のような回答結果であった。約半数の教員が空手道の指導に「自信がない」と回答した一方、空手道の指導に興味をもっている教員も半数以上いることが明らかとなった。

表1 空手道の指導に関する意識調査(n=210)

また、現在実施している武道種目について課題と感じていることを調査（複数回答可）した結果「準備や片付けに時間がかかる」（44.3%）、「用具等の購入費用が高い」（27.6%）、「怪我や事故が発生するリスクを感じる」（26.2%）という内容が多かった。

空手道は、畳や竹刀等の準備、柔道着や防具等の着用が不要である。さらに、形（かた）や約束組手では怪我のリスクも少ないため、上記の課題の解決につながると言える。

教員が空手道の指導に自信をもち、さらに生徒が空手道の学習に意欲的に取り組むことができれば、武道の授業で空手道を選択する学校が増える可能性があることがうかがえる。

空手道の指導についての自信	
自信をもって指導できる	1.4%（3名）
自信はないがGIGA 端末を活用（お手本動画の提示・カメラ機能等）すれば指導できそう	27.1%（57名）
自信はないが研修を受講すれば指導できそう	38.6%（81名）
指導する自信がない	51.4%（108名）

空手道の指導への興味	
興味がある（空手道の授業をやってみたい）	8.6%（18名）
興味がある（空手道の授業をやってみたい）が、指導する自信がない	51.4%（108名）
興味がない（空手道の授業はやりたくない）	40.0%（84名）

3 研究の実際

（1）効果的な学習となる単元計画について

中学校学習指導要領解説保健体育編では、「武道の運動種目は、柔道、剣道又は相撲のうちから1種目を選択して履修できるようにすることとしている。なお、学校や地域の実態に応じて、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができることとしているが、原則として、柔道、剣道又は相撲に加えて履修させること」³と示されている。

そのため本研究では、柔道6～7時間に加え、空手道を4時間実施する計画を立案した（図1）。主な学習内容は、突き・受けといった基本的な技能の習得、約束組手（上段突き⇒上げ受け、中段突き⇒中段受け）のグループ練習及び発表とした。

³ 文部科学省「中学校学習指導要領解説 保健体育編」平成29年 p.165

各校の実践では、4時間で単元を計画していたものの、感染症による学級閉鎖等の影響があり、3校のうち2校は全3時間での実践となった。計画より1時間減ったものの、生徒の習得状況は想定していたよりも早く、それぞれの資質・能力の育成を図りながら単元の目標に迫ることができた。後述する生徒のインタビューやアンケートからも、一定の成果があったと考えられる。

単元の目標	知識及び技能	技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、技の名称や行い方、を理解するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。				
	思考力、判断力、表現力等	攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。				
	学びに向かう力、人間性等	武道に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとするこ、健康・安全に気を配ることができるようにする。				
	時	1	2	3	4	授業づくりのポイント
学習の流れ	0	オリエンテーション（特性、安全面、単元の流れ、準備運動等の仕方、グループ構成）	準備運動（体操・ストレッチ・立ち方じゃんけん）（突き3種類、受け3種類各5回）※3時間目より			<ul style="list-style-type: none"> ・空手道に対して恐怖心や不安だと感じる生徒も多くいるため、W-upで楽しみながら技能を身に付けられるような工夫をし、安全かつ楽しく学習できるということを体験させる。 ・GIGA端末で動画資料を各自に配布し、自己の技能と正しい動作を常に確認できるようにする。 ・主にペア、グループで活動し、お互いにアドバイスしあったり教えあったりすることで、思考力・判断力・表現力を高められるようにする。 ・静止画で正しい形と間違いやすい形を提示することで、自己の課題を明確に見付けることができるようにする。
	10		基本的な技能の確認 ・上段突き ・中段突き ・上段受け ・中段受け ・下段受け ・前屈立ち	約束相手説明 ・上段突き⇒上げ受け 中段突き⇒中段受け	グループ練習 ・GIGA端末を見ながらグループで活動	
	20	準備運動の確認				
	30		基本的な技能の確認 ・拳の握り方 ・突き ・前屈立ち ・（前蹴り）	グループ練習 ・GIGA端末を見ながらグループで活動	発表 ・班ごとに発表する	
	40	振り回りシート記入・振り回り・次時の内容確認				
50						

図1 第1学年 空手道「単元計画」の一部

(2) 技能のポイントや留意点等をまとめた「スライド資料」

空手道の経験が無い教員でも指導できるようにするため、教員及び生徒が活用できるスライド資料（図2）を作成した。

スライド資料は、①技能のポイントを写真とともに説明したもの、②実際の動きを動画にしたもの、③つまずきポイントを説明したもの、についてまとめたものである。

なお、動画に関しては、正面から撮影した映像、横から撮影した映像、スロー再生できる映像をそれぞれ作成し、生徒が必要に応じて視聴する映像を選択できるようにした。

	POINT		見本	スロー
	<p>・受手と反対の手を縦に曲げ、受手を横向きにし、前にクロスさせる。</p> <p>・受手は横向きのまま、手を握らせながら、真上に突き上げる。引手は脇に引く。</p>			
横向				
正面				

図2 「スライド資料」の一部

授業では、教員が「突き」や「受け」などの技能を一つ一つ指導し、生徒がそれらを習得していくといった学習形態もあるが、本研究会議では、空手道経験の無い教員でも授業を行えるようにするために、生徒がGIGA 端末に掲載されたスライド資料を活用しながら、自分たちで技能のポイントを理解し習得していく学習形態を中心とした。

具体的には、生徒がGIGA 端末のクラスルームに掲載された資料から動きのポイントを確認し、実際に動きを試し、課題や改善点を自分たちで発見し、解決に向けて協働的に学ぶ学習形態である（図3）。

授業なので、教員は生徒の学習状況を見取り適切に指導することは言うまでもないが、本研究では、「委ねる」場面を意図的に設定し、生徒の主体的・協働的な姿を引き出すことを目指した。



図3 「スライド資料」を参考に動きを確認する生徒

(3) A中学校1年の実践

授業者は空手道の有段者であり、いわゆる“教師主導型”の展開で専門的な指導も可能であったが、前述のとおり、GIGA 端末に掲載したスライド資料を生徒が自由に使えるようにし、資料を参考に生徒が自ら課題を発見し、グループで協働しながら解決していくことを目指した。「委ねる」ことを重視する授業展開である。

技能のポイントはスライド資料に掲載していたため、技能面に関しての言葉かけは、技の“キレ（突きや受けのスピード）”と“力強さ”の2点に絞ることとした。

約束組手における“突き”や“受け”の習得に時間がかかる生徒もいたが、あえて教え込むことはせず、自分たちで課題に気づき、グループで協働しながら課題を解決し、技能を習得していく姿が見られた。

なお、検証授業を行ったクラスには、海外から編入して間もない生徒もいた。ペアやグループの仲間と、言葉でのやり取りは難しかったものの、スライドの中にある動画資料を活用したことにより、身振り手振りを交えながら、共に高め合おうとする姿が見られた。

授業後に行ったインタビューは、表2のとおりである。

表2 A中学校 生徒インタビューの内容

質問項目	aさん	bさん
・空手道はどうでしたか？感想は？	・いろんな動作を覚えるのが大変だったけど、友達と楽しくラフに練習できました。	・たくさん動きがあるけど、覚えるのが楽しい。覚えやすかったです。
・学習してよかった点は？	・下がってから攻撃したりして、普通の格闘技とは違う感じがした。	・先生が載せてくれた動画を見ながら友達と相談？質問？し合いながらやったのがいいなと思った。
・学んだこと、大切だと思ったことは？	・動画を見ることによって、自分たちで考えられたこと。思考力かな？	・一人でやるものじゃないので、友達と協力し合っ てやるのが大切かなと思いました。
・来年も空手道の授業をやりたい？	・ちょっとやってみたい。	・やりたいです。
・柔道と空手道だったらどちらをやりたい？	・空手です。柔道は固め技があるけど、空手は真っ直ぐな戦いだから。	・柔道です。固め技が楽しかったから。

(4) B中学校1年の実践

授業者は空手道の未経験者であり、空手道の実技研修への参加経験もない教員である。

当初、単元を4時間で計画していたが、学級閉鎖の影響で3時間の計画に変更した。また武道場のWi-Fi環境が整っておらず、生徒一人ひとりがスライド資料を自由に活用することが困難であった。そこで、単元前半は教員の端末でスライド資料の映像をスクリーンに映し、全員で同じ動きをしながらポイントを確認する、といった授業展開とした。ある程度の技能が定着してきたところで、グループごとに約束組手の発表に向けた練習をする形に切り替えた。

約束組手の発表は、2グループをペアとし、発表したグループに対して、見ていたグループがよかった点や改善点を伝え合う形とした。このペアをローテーションで回していく形式をとり、男女問わず様々な仲間と関わる機会をつくることによって、協働的に学ぶ姿を目指すとともに、より多くの仲間から称賛やアドバイスを得られるようにした。生徒からは、技の素早さ、力強さに関する意見や、声の出し方に関する意見が多く出ていた。

授業後に行ったインタビューは、表3のとおりである。

表3 B中学校 生徒インタビューの内容

質問項目	cさん	dさん
・空手道はどうでしたか？感想は？	・柔道の投げ技と空手の打撃は全然違って、すごくいい体験になりました。	・空手は「怖い」「痛い」というイメージしかなかったけど実際やってみたら痛くないし、みんなで声を出し合っただけでとても良い授業だなと思いました。
・楽しかった点や難しかった点は？	・引き手というか、突きの時の入れ替えがすごく苦戦して難しかったです。	・突きの時、相手のどこをねらうかをちゃんと意識して、あと、足も動かさないといけないので、足と手の遅れがないように意識するのが少し難しかったです。
・空手道をやってよかったことは？	・違うスポーツに出会えてよかったです。東京五輪で空手をやっていたけど、そのイメージとあまり変わらなかったです。	・怖いイメージしかなかったけど、実際体験したからこそ分かる楽しさがあってよかったです。
・学んだこと、大切だと思ったことは？	・礼を忘れることがあったけど、礼で始まり礼で終わることが大切だと思った。	・私は受けが少し苦手で、突きを中心にやっていたけど、自分が得意なことをずっとやるのではなく、苦手だと思うところも友達と話し合っ改善しながら、両方やっていくことが大切だと思いました。
・来年も空手道の授業をやりたい？	・やってみたくです。今回は突きとか受けとか基本的なことをやったけど、蹴りとかの発展技もやってみたくです。	・来年もぜひやりたいです。突き・受け以外にも、技がたくさんあると思うので、さらに知って、やって、みんなに空手を知ってほしいです。
・柔道と空手道だったらどちらをやりたい？	・自分的には柔道をやっているの柔道がいいけど、空手の発展技もやってみたくです。	・柔道は痛い時とか少し難しいところがあるので、空手がいいです。

(5) C中学校2年の実践

授業者は空手道の未経験者であり、空手道の実技研修への参加経験もない教員である。

2年生の実践だが、1年次に空手道の授業を実施していないため、1学年の単元計画で実施した。また、A中学校・B中学校の実践によって、スライド資料が有効であることは生徒の姿から確認できたため、本実践では、あえて技能のポイントを教師が伝えていく形を中心にした学習展開を

とることとした。「空手道の経験が無くても空手道の指導ができる」ことをねらったものである。

授業では、約束組手（上段突き⇒上段受け⇒中段突き）を教師が一斉指導し、生徒は自分たちの動きをGIGA 端末で撮影し、動きの改善につなげることにした。技の細部まで確認する際に、必要に応じてスライド資料を活用する生徒も見られた。

また、単に技能の向上を目指すだけでなく、武道の特性である「勝敗を競うこと」に触れることができるようにするため、審判をつけて約束組手を行い、勝敗の判定をした。判定の判断基準を技の「キレ」とし、判断に迷った際には「空手っぽい人の勝ち」とするよう伝えた。

なお、検証授業を行ったクラスには車椅子を使用する生徒（表4のeさん）もいたが、その生徒も他の生徒と同じ学習をすることができた。

授業後に行ったインタビューは、表4のとおりである。

表4 C中学校 生徒インタビューの内容

質問項目	eさん	fさん
・空手道はどうでしたか？感想は？	・あまりしない体験とか、こういう動きをするんだと知れた。しかもクラスメイトと楽しく関わられる授業だった。	・非日常的な動きが経験できて、貴重な体験だった。私は運動が苦手だけど、それでもちゃんと楽しくできるから良いスポーツだなと思った。
・よかったことやプラスになったことは？	・日常であるか分からないけど、いざという時に、攻撃をいなすことが学べた。	・腕力がちょっとついたかなと思います。
・学んだこと、大切だと思ったことは？	・「空手に先手なし」というのが、空手ならではの良い所だなと思った。攻撃されてから、それをカウンターするのがかっこいいなと思った。	・柔道にもあるけど、あいさつを大事にすることが、普段の生活でも大事なところだし、肝だなと思いました。
・最初にもっていたイメージと、今のイメージは変わりましたか？	・はじめは難しそうだなと思っていたけど、やってみたらすごく楽しくて、先生からも上手くなったねと言われて嬉しかったです。	・最初は、板を割ったりするのかと思っていたけど、接触とかも無く、形を大切にしているという感じで、けっこうイメージは変わりました。
・来年も空手道の授業をやりたい？	・やりたいです。まずは、楽しかったというのがあるし、来年はクラスも変わるので、空手をきっかけに、友達ができたり、仲良くなるきっかけになったりしたら、みたい。	・私もやりたいなって思います。今回で、空手のイメージが変わったから、形とかも上手になってきたので、来年も伸ばしていけたらいいなって思います。
・柔道と空手道だったらどちらをやりたい？	・空手です。柔道が悪いってわけじゃないけど、空手の方が「シュツ」って感じで、なんかクールだな、かっこいいなって感じだから。	・柔道って、受けとかが複雑だから難しくって、空手は形だから記憶すればわりとできるから、空手が好きです。

(6) 生徒の意識調査結果

武道の授業前に行ったアンケートにおいて、「空手道の授業について興味はありますか」の問いに対し、「とても興味がある」「興味がある」と回答した生徒は54.9%、「あまり興味がない」「全く興味がない」と回答した生徒は45.1%であった。

この要因としては、空手道が生徒にとって馴染みのない武道種目であることが考えられる。「空手道を、テレビやインターネット等で見たことはありますか」の問いに対し、「見たことがない」と回答した生徒が35.5%という結果であった。見たことのないものに興味をもてないのはごく自然なことと考えられる。

空手道の授業後に行ったアンケートにおいて、柔道と空手道について、それぞれ「楽しかった」

かどうかを質問した結果は、表5のとおりである。

授業前に、空手道に興味をもっていた生徒が54.9%という状況の中、授業後に、9割以上の生徒が「とても楽しかった」「楽しかった」との回答を得たことは、一つの成果と捉えている。

柔道と空手道を一概に比較することはできないが、「なぜ楽しかったのか」の問いに対しては、「柔道よりも動きが激しくなく、怪我がなかったから」「投げたりしないので、安心してできる」「痛くないから」といった安全や安心に関わる記述や、「突きとか受けと合わせて攻防を展開するのが楽しかったから」といった武道の特性に関する記述があった。また「技を友達に見せるのが楽しかったから」「声を出して友達と高め合っていくのが楽しかった」といった、仲間との関わりに関する記述もあった。

一方、「上段・下段などの受けが難しかった」「普段やらないような動きを覚えるのが難しかった」「短時間でたくさん覚えるのが大変だった」といった記述も見られた。

なお、空手道が「あまり楽しくなかった」と回答した生徒の記述は、「難しかったから」「初めてだったのでやり方があまり分からなかった」「今までやってこなかったことを短時間でやるのが難しかった」「うまく覚えられなかったから」「思っていたのと違ったから」といったものであった。

表5 柔道・空手道授業後の意識調査(n=132)

		とても楽しかった	楽しかった	あまり楽しくなかった	楽しくなかった
柔道	全体	30.3%	56.8%	11.4%	1.5%
	A中学校	30.9%	60.0%	9.1%	0%
	B中学校	34.1%	54.5%	11.4%	0%
	C中学校	24.2%	54.5%	15.2%	6.1%
空手道	全体	34.8%	56.1%	9.1%	0%
	A中学校	27.3%	60.0%	12.7%	0%
	B中学校	40.9%	52.3%	6.8%	0%
	C中学校	39.4%	57.6%	3.0%	0%

また、「空手道の授業を今後もやりたいですか」の問いに対しては、「ぜひやりたい」と回答した生徒は24.2%、「やりたい」と回答した生徒は54.5%であり、8割近くの生徒が肯定的な回答をした。

なお、「あまりやりたくない」「やりたくない」と回答した生徒の理由は、「柔道のほうが楽しいから」「難しいから」といったものであった。

Ⅲ 研究のまとめ

1 研究の成果

本研究は、本市における武道の学習が柔道及び剣道に偏っている現状を打破し、空手道を導入するための具体的な指導法と効果について検証したものである。

(1) 生徒の満足度と意欲向上

授業後のアンケートでは、9割以上の生徒が空手道の学習は「とても楽しかった」「楽しかった」、8割近くの生徒が今後も「ぜひやりたい」「やりたい」と回答した。また、授業実施前は「空手道＝

怖い、痛い」というイメージをもつ生徒もいたが、学習を通して「痛くない」「安心してできる」といった認識の変容があった。

(2) 教員の専門性に依存しない指導モデル

GIGA 端末の活用、動画付きのスライド資料を活用することで、空手道未経験の教員でも指導が可能であることが明らかとなった。これは空手道に限ったことではないが、生徒が動画等の資料を見て自ら課題を発見し、協働的に学ぶ学習形態によって、空手道の学習を展開していくことは十分に可能であると考ええる。

(3) 空手道の導入に向けての教員の不安の軽減

柔道・剣道に比べ怪我のリスクが低く、安全に授業を行えるとともに、柔道着の着用や畳の準備・片付けや、剣道の防具の装着等が不要なため、時間効率がよく、施設や設備の制約がないことを改めて認識した。教員の意識調査結果で述べたとおり、「準備や片付けに時間がかかる」「用具等の購入費用が高い」「怪我や事故が発生するリスクを感じる」等の、武道について教員が課題と感じていることを、空手道の導入によって払拭できるといえる。

(4) 「共生」の視点について

本研究における授業実践において、言葉の壁がある海外からの編入生や車椅子を使用する生徒も他の生徒と同じ学習内容で共に学び高め合う姿が見られた。学習内容で“約束組手”を取り扱ったことや、スライド資料を活用することによって、編入生や車椅子を使用する生徒も、仲間とともに空手道を楽しく学ぶことにつながったと実感している。中学校学習指導要領解説保健体育編の改訂の要点に示される「体力や技能の程度、性別や障害の有無にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有すること」⁴や、かわさき教育プランの基本目標の一つである「共生・協働」に迫ることができたと考ええる。

2 今後の課題

本研究では、中学校1年次の内容を3～4時間の短い時間で実践したため、「突き」だけでなく「蹴り」などの発展技もやりたいという要望や、「短時間で覚えるのが難しかった」といった意見があった。年間計画の立案や、資質・能力を十分に育成するための時間的余裕をもった単元計画について、今後も授業実践を重ねて検証していきたい。

また、武道場のWi-Fi環境が整っていない場合の対処についても検討が必要である。モバイルルータの持参で対応することも可能だが、接続に手間や時間がかかることは否めない。自律的な学習を支えるために、一人ひとりが自由にGIGA端末を活用できる環境づくりは欠かせないと感じる。

最後に、本研究を進めるにあたり、御協力いただきました研究員所属校の校長先生ならびに教職員の皆様に心から感謝申し上げます。

⁴ 文部科学省「中学校学習指導要領解説 保健体育編」平成29年 p.10