

ワンポイントレッスン（平成23年11月）

崇武館
館長 飛鳥宗一郎

中学校武道必修正課に向けて

・・・空手道の立場から・・・

山形県空手道連盟

会長 飛鳥宗一郎 著

（その5）

第4章 空手道の授業採用に向けて

1 空手道の概要と現状

第2章「武道を理解するために」の4.「武道種目とは」解説のところで述べたように、空手道は、かつて琉球国と呼ばれ独立国であった現在の沖縄県において、武器や武具を用いない徒手空拳の武術として発生発達し、本土（北海道、本州、九州、四国など）に公式に紹介されたのは大正11年(1922年)で、我が国武道の長い歴史から見れば意外と新しい種目といえる。

本土に紹介されて後、主に東京都や大阪府など都市部において大学生や一般愛好者の間で広まるが、全国的に普及するのは昭和20年(1945年)の大太平洋戦争終結後、それも暫く経過してからとなる。

したがって、中世から近世まで武士の必修とされた武芸十八般(武士の修行した諸々の武術で、数の18種類ではない多くの武術の意味)とは、いささか趣を異にする存在でといえる。

全国を統括する中央組織団体は、財団法人全日本空手道連盟(JKF。以下、「全空連」と記す。)で、結成は昭和39年(1964年)、財団法人認可は昭和44年(1969年)で、都道府県連盟を始め、小・中学生から高校、大学、職域などあらゆる分野で組織的な活動が行われている。一方世界に目を向ければ、世界空手道連盟(WKA)には178か国が加盟し、5000万人を超える愛好者数は、サッカーに次いで世界第2位となっている。

競技(試合)種目は「形」と「組手」の2種で、全国規模の大会は全日本選手権大会、全国小学生、中学生、高校生及び大学生大会、実業団や自衛隊などの社会人大会、他に高齢者の日本スポーツマスターズ大会や障害者大会があって、昭和56年(1981年)から国民体育大会の正規種目となっている。全年代層や各立場にある全ての愛好者に、競技大会参加の機会が設けられている。

空手道の呼び名には、「手(ティー)又は沖縄手(ウチナンディー)」、「唐手(トゥディー)」、「唐手(カラテ)」、「唐手術」、「唐手拳法」、「空手術」「空手」など様々な変遷を経て「空手道」となった。

ここでは、その字でないと表現できない場合を除き技法に関しては単に「空手」と、武道として総体的に述べる場合は「空手道」と別けて記すことにする。

2 空手道の歴史

空手道は、琉球国において絶えず中国拳法の影響を受けながら、それに創意工夫と改善を重ね、土着の手法と合体させながら独自の武術として発達した。

(1) 中国拳法移入と手(ティー)

琉球国と中国(当時は明国)との国交は、三山(南山、北山、中山)鼎立という勢力分野の一つであった中山の王^{きつと}蔡度(在位、1350~96年)が明国へ朝貢した1372年に始まる。明国は

察度王の要請に応じて 1392 年に 500 人余りの学術、技術、航海術などの専門知識を持つ者の移住を認めて帰化させた。その人たちが最初に中国拳法を伝えたとされその家系も判明しているが、琉球には明との国交以前から「手（ティー）」と呼ばれる武器を用いない独自の武術が存在したといわれ、「手」をベースに置きながら中国拳法を受け入れたとされるが、資料が乏しく確たる証左は得られない。「手」を「沖繩手（ウチナンティー）」と、中国拳法を「唐手（トウディー）」と呼んで区別したと伝えられている。

(2) 琉球国の歩みと特徴

琉球国人は、元々が大和民族でありながら長年他国的に扱われ、大国の中国（琉球と国交開始時は明国、後に清国）と日本（大和）の狭間にあって全く異なった歩みを辿り、長く武器の所持を禁止または制限する政策（禁武政策）が敷かれた歴史もあったため、『東洋に、武器なき海洋の中の小国あり』と世界に知れ渡っていたといわれる。特記すべきは、東洋から帰ったナポレオン 1 世（1769～1821）の部下がこのことを報告し、彼を大いに驚かせたと記録に残されている。



復元された首里城正殿

沖縄県那覇市首里はかつて琉球王城があったところで、大戦の戦災により焼失し成 4 年に復元された。首里城正殿の東側に置する「守禮門」（本土の城郭なら大手門に当たる）の扁額「守禮之邦」（禮は礼の旧字）に象徴されるように、古くから国を挙げて礼の心を重視する伝統と風習があったといわれている。



守 禮 門

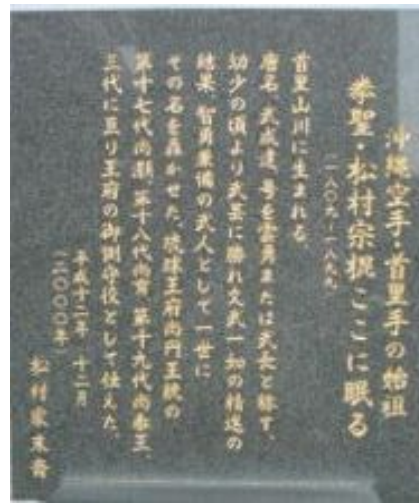
(3) 近世における中国拳法の伝達者

琉球王府の高官や留学生、又は朝貢使節団（琉球国王が交代するたびに派遣し、明国皇帝から国王印と王冠が授与された）の人たちが拳法を学んで帰国した者、柵封使節団（朝貢の後、明国から認証のため派遣された）によって拳法が披露されたと記録が残されている。著名なのは、唐手（トウディー）佐久川といわれた佐久川寛賀（1762～1843）と、中国に 3 回派遣され、薩摩藩にも長期出張を命じられ示現流剣術の免許皆伝を授かった武士・松村といわれた松村宗棍（1809～1899 年。宗昆が正しいとする説もあるが、墓誌銘に倣った。）で、ともに王府の

高官であった。二人は多くの後進に影響を与え、中国拳法から空手へと飛躍発展する礎を作っている。琉球では武勇と拳法に長け、人格高潔な人を「武士」と呼ぶ習わしがあった。



伝・佐久川寛賀肖像画



松村宗棍の墓誌銘

(4) 明治維新後の沖縄と空手

明治維新によって、琉球国は明治5年(1872年)琉球藩と変わり、明治12年(1879年)から沖縄県が設置された。この頃、本土と同様に一時武道は衰微するが、武士・松村の教えを受けた糸洲安恒(1831~1915年)は、明治34年(1901年)に首里尋常小学校において空手指導を開始し、ほどなく沖縄県学務課に青少年に対する空手教育の有効性を具申し、明治38年(1905年)から小学校ばかりでなく旧制の沖縄第一中学校、並びに沖縄師範学校で正課授業採用が決定し、これが学校教育の場に登場する嚆矢となった。

このことによって沖縄生まれの武術が改めて世人の注目を受けて顕在化するとともに、糸洲門下の多くが指導者として登用されるようになり、これら教育課程への参入が切っ掛けとなり空手は近代化へと歩み出した。

他にも糸洲の功績として評価されるのは、学校教育のための指導法を確立するとともに、技術体系の中核となる「形」を学校教育に合わせたレベルで再編成し、加えて新たな「形」も創作したことである。糸洲の創作形は、教育的価値をもって今日に引き継がれている。

維新後の沖縄では、唐手と書いて「カラテ」と呼んだが、唯一糸洲門下の花城長茂(1866~1937年)が明治38年(1905年)に書いた指導解説書に「空手」の字を用いている。

その後、「唐手」から「空手」に、そして「空手道」へと名称が変わり汎用されるまでは長い年月を要したのである。



糸洲安恒

3 空手道の本土への上陸

沖縄県固有の空手道は、明治41年(1908年)「大日本柔剣道青年大会」(京都市・武徳殿)で、大正5年(1916年)には「大日本武徳会設立20周年記念大演武会」(京都市・武徳殿)の2回、「唐手の形」として演武されているが、これは沖縄県からの派遣によるもので非公式扱いとされたが、この2回とも柔道創始者・嘉納治五郎が同席していたといわれる。

正式な紹介は大正11年(1922年)5月、文部省主催の「第1回体育展覧会」が東京都で開催され、事実上の責任者であった嘉納治五郎の推薦により糸洲安恒の流れをくむ富名腰義珍(1867~1965、後に船越と改姓、以下「船越」と記す。)が招待されて上京、ここで「クーサンクー」の形を演武した。

この機会は突如訪れたわけではない。沖縄県となつてから高級官僚の多くは本土から派遣されており、旧制の中等学校や師範学校生徒の空手授業を視察していたはずあり、更に、大正10年(1921年)には時の皇太子殿下(後の昭和天皇)が欧州視察旅行往路の途中に立ち寄りご観覧なされている。これらから推察するに、空手の存在は既に内地の多くに知れ渡っていたことと、嘉納の強い関心が幸いしたものと見える。

展覧会における演武が終わって帰県するはずだった船越に、嘉納は『3日間だけ帰郷予定を延ばし、講道館で空手を再演してほしい』と要請したのに応じた船越は、その後も引き留められて講道館の高段者、警視庁の武道教師を対象に指導を行なうことになる。



摩文仁賢和

滞在が長引いた船越は沖縄県人寮の「明正塾」に居を定め、他にも慶応大学、東京大学などで指導するようになった。

船越の普及着手と相前後して、本部朝基(1890~1941)、摩武仁賢和(1889~952)等が関西地区を拠点に指導を開始するようになる。

沖縄において生まれた空手道は、僅かの期間だが在来武道(明治維新前からあった武術)の枠外に考えられていたように思う。

その理由として「一拳必殺」と



船越義珍



本部朝基

か「琉球の秘技唐手」などと吹聴され、瓦やレンガを砕く荒技を持つような印象を与えたせいで中身よりも歌い文句の方が独り歩きしたためであった。

程なく、武術としての価値や武技レベルの高さに衆目の関心を 集め、礼節を重んじ武技の修錬



サンフランシスコ講和条約の締結

が人間形成の一助をなすとう古来の武道精神とも一致し、嘉納の後押しも功を奏して次第に武道としての地位を確立するようになるが、戦前は都市部の限られた地域で活動が行われ、全国各地に進出するまでに至らなかった。

戦後いち早く空手普及の推進役となるのは、戦前・戦中に大学で空手を学んだ学生で、復員や卒業により帰郷し、

地方における指導に着手したのが始まりである。しかし、国内にあまねく普及浸透するのは、サンフランシスコ講和条約締結（昭和26年9月）より後のことで、空手の魅力は戦後復興に邁進する人々に受け入れられ、あたかも燎原の火のごとく津津裏裏まで普及浸透するのである。

地方における指導に着手したのが始まり

4 唐手から空手へ

明治38年（1905年）に花城長茂が用いた「空手」表記の記載は一過性に終わったため、本土に紹介された当時は唐手（からて）、又は唐手術が一般的な呼び名であった。

当時の社会風潮から唐手と呼んだのではしっくりこない国情もあって、次第に空手の字が使われるようになる。この「空」の字は、仏教思想に通じる表現であり、「唐」と読みが一緒だったことも幸いした。

命名に関して、船越義珍が参禅したといわれる臨済宗大本山圓覺寺（1282年創建、鎌倉市）当時の管長で、白隠慧鶴禅師（1685～1768年）から8代を経た法孫の古川堯道（1872～1961年）の助言があった説が有力で、改名に積極的に関わったのは「慶応義塾大学唐手研究会」の学生で、昭和4年（1929年）4月15日付けの同会機関誌に『以後、唐手を空手に改める』と記載があって、これが記録に残る改名の最初である。しかし、その後も唐手の文字が広く使用されており、一般的に空手が用いられるのは昭和10年（1935年）以降のことである。元々が「徒手空拳」という熟語があるので、全くの独創や偶然から出た字句ではないはずである。

5 空手から空手道へ

空手から空手道へ変わるのも昭和10年前後からである。その頃から、後に述べる流派の名乗りもあって、流派の発生と「道」の思想が強調されたこととは関連する。

全ての武道に共通するものとして、新たに流派を名乗ることは既成の技法を超える独自性が必然となる。

空手道の場合も同様に、在来武道と比肩して見劣りしない高邁な思想に裏付けされた手法と、新たな創案工夫による武術技法の実績が衆目に認められ認証を得る必要がある。

本土に移入されて10年余り、世間が空手の武術的有用性を認め、評価が高まるこの時期に「道」

として標榜できるまでの成長を果たし、既成の武道の仲間入りを可能とする努力が払われた結果、空手道と称し流派も形成されたていくのである。

6 空手道憲章とこども空手道憲章

平成20年6月5日、「全空連」はこの二つの憲章を制定して公布した。目標や指針として、特に指導者は深く意に留めて少年たちに教え、稽古（練習）や試合（競技）に臨んで実現できるよう努めなければならない。

この内、「こども空手道憲章」を紹介する。

財団法人全日本空手道連盟 『こども空手道憲章』

空手道は、沖縄においてわが国独特の武術として発展し、国内において普及していくなかで、礼節を重んじる日本古来の武道の精神を受けつぎながら、武術から武道へと発展したわが国固有の武道です。

かつて武道は、武技の習得や技の錬磨だけでなく、礼節を身につけ、心身を鍛える修行の方法として発展してきました。

このような武道の伝統精神は空手道にも受け継がれ、空手道を学ぶ多くの日本のこども達を、りっぱな人格をもった青少年に成長させるために大きな役割を果たしています。

また今では空手道は、世界各国に普及し、国際交流を通じて世界平和の実現や健全で世の中の役に立つ青少年の育成などに大きな貢献をしています。

私たちは、たんなる技術の習得のみにかたよらず、礼節を重んじる空手道の精神を正しく理解し、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしながら、空手道の修行を続けていくことが重要です。そして、日本国民として恥かしくない礼儀作法を身につけ、社会のルールやマナーを守り、社会や人々から尊敬されるような人格の形成に努力しなければなりません。

これからも空手道の精神を正しく理解し、修行を続けていくために、私たちが心かけなくてはならないことを「こども空手道憲章」として掲げ、これを守ります。

第一条（目的）

空手道は、日々の心身の錬磨を通じて強靱なからだを鍛え、人格を磨き、心身ともに立派な青少年を育成することを目的としています。

第二条（心構え）

空手道を修行する人は、空手道の精神を正しく理解し、礼節、正義感、道義心、克己、勇気の五つの資質を身につけ、向上させるよう努力しなければなりません。

第三条（稽古）

稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切にして、技だけではなく心技体の向上を目指して修練に励みます。

第四条（競技）

競技や演武では、ふだん錬磨した心技体の成果を出しきってがんばります。

第五条（稽古場）

稽古場（道場、体育館等）は、技を磨き、心と体を鍛える場所であることを忘れず、礼儀作法を守り、規律を保つとともに、静肅、清潔、安全が維持できるよう心がけます。

第六条（仲間）

稽古場の仲間を大切にして、お互いに協力し、励ましあいながら厳しい稽古に耐え、楽しく修行し、さらに多くの仲間をつくります。稽古場では自己責任やフェアプレーの精神を身につけ、自分本位にならず、仲間に対する思いやり、優しさ、感謝する心を養い、ともに成長することが大切です。

（平成 20 年 6 月 5 日制定）

7 空手道技法の特性

空手技法の原点は、武器や武具を用いない徒手空拳（素手、素足）の武道であることは、相撲、柔道、合気道及び少林寺拳法と同様である。

空手の技は、全身くまなく武器化することで組み立てられる。頭为天辺から爪先まで攻防自在の攻防技法に組み込まれた身体の総合的な操作術で、全身運動のため身体のバランス良い発達を促し、骨格筋や循環器官ばかりでなく内臓への影響も有効とされてきた。

かつて、糸洲安恒が沖縄県当局に学校教育採用への有用性を意見具申した際、成人男子の体位測定と体力検査において、空手を習っている者が他者と比較し抜きん出て優れていたことも、判断材料の一つだったといわれている。

これらの技法体系を構成するのは、次の三つである。

(1) 基本動作

基礎基本の訓練過程は、その種目の特徴であり主体をなすもので、技法の特性が決定される。この訓練では、身体能力の可能性を高めるほか、正しい技能の習得として「突く」「蹴る」「受け」の他、「立ち方」や「運足法」、視点の置き方や心構えなどの基本技術に伴う事項の習得を目的とするが、この基本練習は終生に及ぶ稽古に欠かせない。

(2) 形

「形」を有するのは武道特性の一つであって、「形」は技術の修練法であるとともに伝承法でもある。

「形」は基本動作から発し、最も効果的な技法の行使が体系化された極形の姿である。「形」の修練過程では、基本技で得られなかった緩急自在と、相手を想定した集中力や気魄、そして観察眼が養成される。

空手道の「形」は単独で稽古する場合が多いが、一人又は複数人数を相手に行う「形」もある。

また、「形」の中から取り出した技を基にして、四方八方の相手と攻防自在に技法を行使する練習法は、実戦さながら有効な練習法である。形は、競技種目となっている。

(3) 組手

(1) 及び(2)の技法を駆使して、自由対戦に至る過程であり、スポーツ心理学では「解放的技能」といわれ、相手あつての変幻自在が求められる。

稽古でも試合でも、相対関係における技能の進捗状況を確認めながら、(1)及び(2)の技法向上と(3)の上達過程を一体と考えて取り組むべきである。

「組手」の稽古と試合では、熟達すれば強力な力量を発揮するので、直接加撃は避け怪我のないようにコントロールして行われるが、相手に怪我をさせない、自分も怪我をしないために安全具を使用することがあって、一部大会を除き「組手試合」で義務付けされる。

「形」と「組手」は、車でいえば両輪のようなもので両方の稽古は欠かせない。

「組手」は、競技種目である。

8 空手道と競技性

統一ルール（当時は試合規定、後に競技規定）による初の空手道大会は、昭和32年（1957年）11月の第1回全日本生（大学）選手権大会であった。試合に対する考え方は伝統的な勝負の観念をベースとし、当初は柔道に倣った「一本勝負」（「技あり」の場合2つで1本）で、数年後に剣道のような「三本勝負」（二本先取）に変更された。その理由は、勝負の形態が剣道により近かったせいであろう。

次第に国際的な普及が進み、昭和45年（1970年）に世界空手道連合（WUKO）の結成へと発展し、同年10月、第1回世界選手権大会（会場：日本武道館、大阪府立体育館）の開催となり、筆者は当時34歳でこの世界大会の日本代表審判員の一人として参加した。

世界空手道連合は、1993年に世界空手道連盟（WKF）に改称されている。

ところが、歳月の経過とともに発祥国である日本の意見や主張は西欧型の多数決論理により圧され、柔道の場合と同様に競技性が優先されスポーツ化へと向かい、組手競技にポイント制が採用され、8ポイント差で勝負が決まるという判定法は、国内ルールにも反映されている。

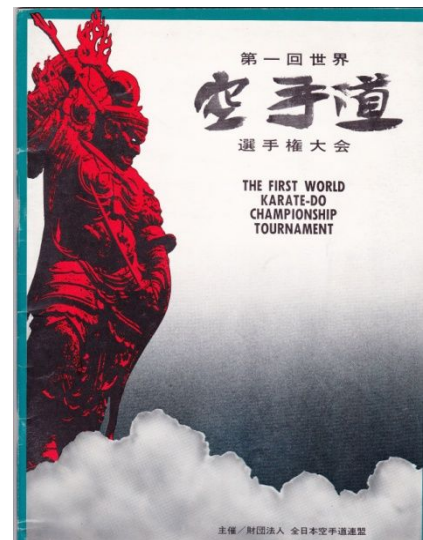
勝負や試合からゲーム感覚への移行は、一本の価値からポイント先取を優先する様式への変更は攻撃一辺倒へと様変わりし、伝統的な武道の勝負哲学における相手尊重や、勝負を互いの成長につなげる「道」の観念と乖離する憂うべき現象となってしまった。

9 空手道精神の特徴

旧琉球国で生まれ育った空手道は、相手に対する敬意の表現は礼をもって行うのを基調として成立している。

空手道の理念を、筆者は次のように考えている。

『空手道の修練による心身の錬磨は、技法の完成を目指すとともに、その鍛錬を通して心を正



第1回世界選手権大会プログラム

す人間性形成の道であり、全ての行為は礼に始まり礼によって終わる』と。

また、空手道には古くから語り継がれた教えに「空手三無」というものがあって、修行上の心得にしてきた。

(1) 空手に先手なし

空手道は、何時いかなる場合でも、専横攻撃や威圧をもって相手を制する術でないの
で、空手技を行使したことによる粗暴の振る舞いがあるてはならない。耐えること、相手を思
いやり善行へと導くことなど、常に世のため人のために役立つ武道でありたいという哲理がこ
の言葉に内包されている。

しかし、危害に遭うか他者の危難を救うため、やむに止まれない事態に陥ったときは、我が
身を捨てても勇猛果敢に立ち上がる勇気と気骨を持たなければならないことは、武道を標榜す
る以上当然である。

我が師である大塚博紀は次の道歌を残している。

『武の道は ただあら事とな思ひそ 和の道究め 和を求む道』である。

(2) 空手に構えなし

「構え」については、修錬を続けより効果的な姿を得ることできるが、「構え」にばか
拘れば「構え」にのみ捉われれば自在性を失う。勿論、初心の内は「構え」の根本的な理
法を教わらなければ次に進む考え方はつかむことできない。

また、「構え」は相手によって自在に変化を要するもので、定形化された「構え」など
ないものと心得なければならない。ただし、作戦に適った類型的な「構え」の教えと工
夫の糸口は助言を受け、更に独自の工夫を積み重ねることで、自由な動きを可能となる
「構え」の考え方は会得できるかもしれない。長年の修行によって「構え」の意識から
離れ、無意識に自在な動きを生みだせる優れた境地へと到達できる教えである。

空手道の「基本」や「形」の中に、「構え」が入っていないことも特徴の一つである。

(3) 空手に奥技なし

奥義とは技法の極意極致に至ることであるが、武道の修行にはこれで万全という到達点はな
く、生涯が修錬の連続と心得て励まなければ、武技や武術が高度な域にまで到達できない。慢
心は停滞を生み、虚栄は他者が見えなくなる。空手道とともに人間性を磨き育む人生を歩んで
こそ真に武を楽しむ道にといえる。

同じく大塚博紀は、『武の業は 宇宙のごとく無限にて 業に極致はなきものと知れ』と残
した。

10 空手道と流派の発生

戦国時代末期から江戸時代初期まで、武術の系統は数多分化した。明治維新後に失伝した流儀
も多く、生き残って再編成された事例も述べてきた。

空手道流派については、糸洲安恒の明治 41 年（1908 年）の遺稿に、『唐手は、儒佛道より出候ものに非ず、往古昭林流、昭霊流と云う二流派支那より伝来したるものにして、各々長ずるところありて、其儘保存して潤色を加う可らざるを要とす（後略）』（原文のまま）とある。

このように、技法の特徴を表わす系統として元々二分野があったとされるが、行われてきた土地柄から「首里手（昭林流）」、「那覇手（昭霊流）」及び「泊手（昭林流に近いが固有の特徴を持つ）」の呼び方もあった。本土に移入した以降、流派が形成されはつきりと名乗るようになる。これは近代化（統一的傾向）への道を歩んだ、柔道や剣道の場合と逆に流儀として分化を明確にした傾向へと向かったのである。

流派名	流 祖	名 乗 り の 時 期	説 明
松濤館流	船越 義珍 (1868～ 1957)	昭和 14(1939)年	船越は沖縄県人で首里手の系統。大正 11 年本土に初めて公式紹介し、そのまま東京都に留まり指導し、本土普及の嚆矢となる。立ち方の歩幅が広く、腰も低い。直線的技法が多い。
剛柔流	宮城 長順 (1888～ 1953)	昭和 5(1930)年	宮城は沖縄県人で那覇手の系統。大日本武徳会から空手界で最初に教士称号を授与される。立ち幅狭く、接近戦向きの特徴を持ち、粘っこさと強靱な身体鍛錬法を特徴とする。
糸東流	摩文仁賢和 (1889～ 1952)	昭和 8(1932)年	摩武仁は沖縄県人で首里手と那覇手の両方を学び、双方の師の苗字を取って流派名としたので、中間的な特徴を持つ。大阪市を拠点に指導を行い、空手の理に明るかったとされる。
和道流	大塚 博紀 (1892～ 1982)	昭和 8(1932)年	大塚は唯一本土の人である。神道揚心流柔術免許皆伝者で後に道統を継ぐ。当初船越に学び、摩文仁や本部との交流があり、柔術と空手を融合させ、日本武術の特徴をもって現在の組手技法に発展させた功績がある。

なお、余談になるが、武道各種目の中には今に受け継がれる古流儀があって、これらの組織団体は「日本古武道協議会」（昭和 54 年設立）に種目を超えて結集し、宗家を中心として技法を保存し活動を続けている。

空手道の場合、個々の技法の用い方の相違が甚だしく、統一して同じ枠組みの中に入れれば特性を失う危険性があったため、「全空連」結成後もこの部分には触れずに四つの系統を「四大流

派」と呼び、世界空手道連盟においても同様の取り扱いをしている。他にも流派を名乗る団体は存在するが、いずれも「四大流派」の亜流とみてよい。

現在この流派の観念が技法上に色濃く残すのは、「基本技」と「形」の部分で、「組手」技法の訓練法の特徴には流派による差異は見られない。

また、「形試合（形競技）」においては、他流派の「形」を選んで臨んだとしても、競技規定に違反がなければ選択自由の範囲内であって制限はない。



宮城長順



大塚博紀

11 空手道の利点

空手道は老若男女、誰でも思い立ったら何時からでも習い親しめると言われるが、これは決して宣伝のための歌い文句ではない。

練習場所も狭ければ狭いなりに、服装にも特段の気遣いは不要であり、相手がいなければ独り稽古ができ、用具も要しないため安易でしかも安上がりな利点がある。

また、空手道の目指す人間性作りは、内心は燃え上がる気持ちがあっても、慎ましやかな日常の振る舞いを重視する。筆者が何時も口にするのは、『空手人である前に、優れた常識人であれ』なのである。

大方は、空手道の実際を深く知る機会が少ないと思うのでその特性を述べる。

(1) 習い易さの利点

空手道は習い親しみ易いといわれ、実際その通りだと思っている。

それは、各自の体力や能力の範囲内で行い、慣れれば次の段階に進む教習過程において、体力任せに頑張るのではなく、自分の力量に合わせながら徐々に高める気持ちで行えばよいからである。本当にそうなのかその拠り所は次の通りとなる。

- ① 技法の特徴について、力の強弱や体型とは関係なく、自分の能力に合わせた身体操作法である。
- ② 技法の習得には、素早やさ（スピード）や時宜に適ったタイミング、緩急自在の使い分

け、体の移動や回転による力の増幅など、何れも体の用を主体とする。それは、本来持っている体型や力量を最大限に引き出す合理的な組み立てとなっている。

- ③ 技術の組み立てについて、体内に本来持っている潜在能力の開発が強調される。
- ④ 「突き」「蹴り」「受け」などは極めて単純な動作から教習が行われるが、初心者が馴染みやすい理由として、対面練習の前に単独行為の訓練を十分積むことから開始される。
- ⑤ 技法は日常生活行動に近い動作によって成り立っている。日常動作に近いという意味は、「突き」や「蹴り」なら手足を伸ばしたり縮めたりするのと同じ動きで、「受け」や「払い」の技も、物を避けたり虫を払い除けたりする動作の延長線上にある。

(2) 技術的な特徴

技は技術であるから、当然日常生活と全く同じでないため、異なるところは沢山ある。例えば、体の重心をなるべく下げ、下げた状態で移動や回転を行い、「突き」や「引き」なら腕の回旋（内転、外旋）を加えたり、「突き」と「引き」を同時に行う部分である。「蹴り」も、蹴った直後に蹴り足を引くので、伸ばすのと引きの動作を瞬時スイッチング的に行うからである。

また、「突き」も「蹴り」も直線的な動きであったり、曲線的な動きと、直線と曲線の複合形態があったりする。「運足」（移動回転時の進退と重心移動）も、日常と必ずしも一様でないとしても、そんなにかげ離れたものではない。

それに空手の場合は、習得過程において身に着けなければならない技法の種類は多いと思われるから、学ぶ楽しさも伴いそうに思う。

(3) 年齢や性別との関わり

幼稚園児から生涯武道を目指す高齢者まで、老若男女の別なく空手道愛好者は多い。

しかし、武道家の共通目標として、継続することに意義があるといわれるように、空手に限らず短年月で習得できない部分が沢山あるため、一旦習い始めても途中で止めてしまえば『元の木阿弥』となってしまうから、焦らずに取り組む姿勢がほしい。若年から目標をもって励めるなら好ましいことだが、突如触発されて高齢になってから開始する場合も当然あり得る。

女性や年齢に関しては、現在全国中学校部活動の平成 22 年度の空手道参加部員数によれば、男子 7 に対し女子 3 の比率となっているが、全体を見回せば小学生から生涯武道を目指す高齢層まで女性愛好者はいる。現に、筆者のところの女性グループは平均年齢 50 歳半ばを過ぎており、昨年は 60 歳代後半で 2 名が初段審査に合格者していることでも証明できる。



県内小学生低学年の組手試合

なお、本県には 85 歳（男性）で現に「日本スポーツマスターズ空手道競技会」の選手を続

け、今年出場すれば連続 10 年間最高齢者出場の全国記録を打ち立てようとしているのは、稀かもしれないが生涯武道の好例として特記しておきたい。

男女とか年齢の高低などさして問題視することはなく、あくまでも本人次第の問題であって、『思い立ったら吉日』の譬えのように志を起こしてロマンを求めばよいのである。

全国中学生大会、全国高校生大会で上位入賞している女子選手も県内に多数いるので、ここでは順位や氏名など記入しないが『百聞は一見に如かず』で、一度練習の実際を見学されるようお勧めしたい。

空手道が沖縄県から移入されて漸く 90 年、この老若男女を問わない修行取り組みの可能性と、容易に継続できる実態が普及推進の基因の一つだったように思う。

(4) 使用場所

かつて、沖縄県で学校教育に導入されて間もない頃、戦災で消失する前の首里城正殿前で、観覧に供するために教師の城間真繁が百人以上の生徒を一斉に指導する右の写真（「空手道大観」昭和 13 年初版から引用、大正 10 年前後の写真かと思われる。）が残っている。皇太子殿下当時の昭和天皇がご観覧になったのも、このような場面でなかったかと思われる。

屋内であれば床（体育館、教室）でも畳の上、屋外ならグラウンドや土間でも、ほとんど中学校を取り巻く環境のもとで教習が可能となる。それに広い場所がなければできないということではなく、狭ければ狭いなりに空間利用を考えればよいことで、この広さでなければという限定はない。

教室程度の広さなら 40 人は十分可能で、極端な言い方をすれば廊下や小さなフロアがあれば間に合わせることもできる。広さに合わせた練習方法を工夫すればよい。

(5) 服装

空手道専用の稽古着（空手衣）があれば理想的だが、部活動のように長年毎日続けるなら別として、授業では体育着で十分であり、暑ければ上はTシャツでも支障はなく、専用の空手衣を揃える必要はない。

ただ承知してほしいのは、どんな武道・スポーツにおいても、専用の服装（又はユニフォーム）は種目特有の動きに対する身体の保護や、パフォーマンス発揮に最適な効果を狙って作られていることで、空手道なら強く激しく練習や試合で行動するとき、空手衣によって関節部や筋肉の傷害を防止する効果を持つ。正課授業の時間数や学習レベルであれば、保護効果を考慮するほどの現象は先ず考えられない。



(6) 全身の運動性と身体発達

空手道は、武器を持ったりしない代わりに、全身を武器化することで対処する武道で、

身体の全てを有効に使用する可能性の求め、最適と思われる方法で攻防技に動員し、各部の特徴を活かして使い分けされる。

人体は、日ごろ行動が少ない動作を難儀と感じる特徴を持っている。全身くまなく使うということは、日ごろ使っていないところも働くように気配りをしなければならない。

したがって、日常行動に近い動きから訓練を開始し、漸進的に使える部分を増やす技術の習得法は、本来持っている可能性を目覚めさせながら広げていく意味がある。

空手の技は、上肢下肢や左右を片寄りのないバランスをもって構成される他、細やかな動作の繰り返しは休眠している反射反応の作用を呼び起こす効果があって、状況判断に伴う適切な行動選択も身に着く。

また、身体操作ばかりでなく、集中力をもって思考と関連させ、頭脳の活発な活動が同時展開される意味において心身両方に作用をもたらす。

重心の低い立ち方と「蹴り」は、第二の心臓といわれる下肢の頻繁な活用と、平衡感覚（バランス感覚）の発達を促進する。

(7) 独自練習の可能性

初心の内は単独訓練から開始されるということは、何時でも独り稽古に取り組めることを意味する。仲間と一緒になら効果も大きかろうが、基本や形の稽古などは身体運動とイメージトレーニングを合体させたものであって、独り練習を積まないと上達が遅くなる特徴を持つ。

「組手」にしても、攻防のパターンが体に染み付くまで独自の繰り返し練習が必要なのは、ボクシングでいうシャドー練習と同様である。

空手は、例えば畳一畳分をマイ道場として、自己鍛錬を積む心掛けが大切とされる。

(8) 安全対策と自他の痛み

空手をあまり知らない人から、『空手は一撃必殺だから、練習も他のスポーツと違って危険が一杯』といわれることがある。『一撃必殺』ほどの武道も持ち合わせており、これは空手に限ったことではないが、筆者は練習で危険を感じたことなど一度もないばかりか、過去の稽古や指導で大怪我などの場面に一度も遭遇していない。

筆者自身高齢者ながら難なく対人練習が行えるし、5年前まで全国スポーツマスターズ大会組手選手として出場していた。

初歩の対人稽古は、スピードを抑えて行うことから始まり、相手との距離感覚（間合い）と攻防の強弱度合いを感じ取るのを優先し、慣れれば次第にスピードや力を増していく。一見怖そうで危なかしいと思われがちだが、初期訓練で基礎基本をしっかり積むことによって、最高の力量を出しながらも至近距離でコントロールできる技術を習得できる。

コントロールについては、技能の追求は限りなく無限であっても、優れた指導者の薫陶を受けながら節度をもって心と体を統御できる能力が生まれ、強く正しく生き抜こうとする心構えとともに安全は確保され、次第に高みへと進むことのできる。

試合（競技）の場合は、殴り合いや倒し合いではない。相手を痛めつけダメージを与えて満足するような愚かな行為は空手道には存在しない。

なお、「組手競技規定」では、国際大会と全日本選手権大会は「拳サポーター」と「シンガード」着用だけだが、他の国内の大会では顔面や胴体などに保護具（安全具）の着用が義務付けられ、誤って直接打撃となった場合の衝撃緩和が図られている。

(9) 体型と力量

武道やスポーツは、種目によっては頑丈な体型や力量に富む体力が結果を大きく左右する場合があって、体型や体力が伴わないと好結果を得られない場合がある。

空手道の技能発揮は、力や体型よりも適切な判断と反応、スピードとタイミング、安定した重心移動の使い方などが主たる要素となり、合理的な全身運動こそ望むべき目標となる。

反対に、力に頼り体力に任せなら上達へのブレーキとなる。自分の身体の特徴を活かし可能性を追究し、持てる能力を十分開発しようとする心得が望まれる姿となる。

勿論、長時間の激しい運動に耐え、集中力を切らさないで持続できる体力と気力を身に付ける必要があり、稽古の継続によって体力の増進が得られるならば一層好ましいことであって、他にも空手人はランニングを始め様々な補助トレーニングを好んで行う。その努力があればこそ、次なる技能開発につながることを経験上知っているからである。

(10) 護身法として

武道は、いずれも護身術的な側面を必ず持っている。空手道は元々が攻撃専行の武道でないことは、『空手に先手なし』のところで述べた。

空手を学んだ者の「突き」「蹴り」は、通常人と大きな違いがあるため、危険な場に立たされても過剰な防衛とならないように努め、相手を傷めない護身法でありたいと願う。

空手道の学校教育導入の先駆者となった糸洲安恒は、『万一、盗賊又は乱暴人に逢っても、なるだけ打ち外すべし。ちかって拳足をもって人を傷めるべからず』（原文のまま）と書き残している。

さて、短期間の授業で学んだことが護身術として活用可能かと問われるなら、護身術として必ず使えると断言はできない。

誰しも、予期せぬ有事に遭遇して平常心でいられないのが当たり前で、譬えば、乱暴者に出遭って危害を受けそうになったとき、胸の鼓動は高鳴り自分を見失うほどの驚きと目先が見えなくなる恐怖心の方が先立ち、その場に即応した判断力は低下するのでないかと思う。

武道授業を体験すれば、如何に対処すれば良いか心構えの一端は感じとることでも、何が最善の対処法なのか分からない場合が多いのでなかろうか。指導の先生は、『何時も危険は身近にあって、災難は思わぬ時にやってくる。』と言いつけるはずで、その言葉を心に留めなければならない。

護身術とは、簡単で容易なものではなく、ましてや完璧な護身術などはないと思わなければならない。長く修練してもこれで十分というものではないため、『生兵法は怪我の元』という

諺があり、又『油断大敵』や『君子、危ぶきに近寄らず』の言葉もあることを承知すべきだと思う。

用心深く振舞うのは一見臆病者のように思えるかもしれないが、これは本当に勇気がなければできないものであり、真の勇者だからこそ状況の判断と用心が行き届いている意味のことを、古人は『用心深きは勇気の大半』といった。

(11) 形及び組手の存在

伝統的な習事で大切なのは、初歩の土台作りであり、典型となる「型」を学ぶことから始まる。空手道の場合、「型」(広い意味のタイプ)を知り技法の集積である「形」(技法最高の用法)へと進むが、他の武道に比べ技法習得過程で「形」の位置付けが高いように思う。

空手道の「形」は、流派を越えて数えれば100種を遥かに超え、それぞれが個性といってもいい固有の特徴を持っている。

一つの「形」を行うのに短いものなら30秒ほど、長いものなら5分近くを要する。武道経験者なら分かると思うが、5分間全力傾注して「形」を行うのはすこぶる難儀で容易なことではない。

「形」は中国拳法の「套路」を淵源とする。「形」は空手技法の重要かつ有効な技術の組み立てによって作られ、技法体系の中で主体的な位置付けにある。ただし、単独稽古のことをスポーツ心理学で「閉鎖的技能」(closed skill)と呼ぶから、外部からの作用よりも自分自身の思考と努力との関わりが強くなる。形の中から取り出した技の一部を使った対人の稽古法もあるが、動作が決まっている以上、約束事の手法であり閉鎖的な感手、先先の先手)が「組手形」



県内中学生の形試合

として存在する。

「形」練習による心身の鍛錬効果は大きく、空手道固有の「極め」が強化され、仮想であっても目配り気配り、緩急や呼吸、氣勢と気魄、攻防技の錬磨など、力の全てを表現できるまで稽古することにより、用の美と気品ある「形」へと到達できるように目指す。「形」は総力を集合させた全力(100%)行動なのである。

一方、「組手」は一人又は複数の相手と戦う

のに実戦的な訓練法で、これはスポーツ心理

学で「開放的技能」(open skill)といわれ、「形」

の場合の「閉鎖的技能」とは対極の関係にある。

「組手」には、自由攻防の「自由組手」と「試合組手」があって、習得訓練段階においては指導者によって様々なタイプの方法が工夫されている。「試合組手」は、ルール（競技規定）に則り勝敗を競うことである。「形」を技法の主体と位置付け、「組手」客体和考えている人もいる。「組手」は、「形」と違って完璧な「極め」を意識して行うよりも、最適なコントロールによる相手との対応である。



県内中学生の組手試合

ところが、全ての大会で「組手」と「形」二つが競技種目として存在するので、二種目の採用を主張した先人の『先見の明』に感謝したい。他種目でこの両方が競技に存在するのは、「なぎなた」だけである。

「試合」（競技）は、最も大切な稽古の場であると心得なければならない。当然のことながら、「形」と「組手」は車でいうならば両輪のようなもので、双方の並行修練は欠かせない課題である。

現実問題として、どちらか片方に強い志向性を示したり、得意種目とする選手がいる。両種目一体が本筋としても、競技の場で得意種目として二つの選択肢があると考えたら、あなたが否定できない現象といえる。

12 空手道授業の課題

武道必修化となり、空手道に着目され採用されればよいと願望し、ただ運動を繰り広げれば良いということでもなさそうである。それでも、私たち山形県空手道連盟は、空手道の授業採用に向け可能な限りの行動を展開するつもりである。

空手道が採用種目として着目されるまで、どのような問題点が存在するのか見極めながら、解決すべき部分の解明に真剣に取り組む必要がある。

それも、必修課開始の当初年度を標的とするばかりでなく、この制度は今後長いスパンで展開されることを考慮に入れるなら、実施経過の道筋において空手道が最も世目の関心と呼ぶであろう時期の到来を確信しつつ、粘り強く情勢作りと働きかけに努めたいと思っている。

筆者が本書発刊の決意をしたのも、その理由からである。

(1) 担当教諭などの問題

教科体育である以上、教諭の中に指導できる人がいて生徒と接するなら理想的であるが、選択課目であった今までも未経験の教諭が数回の講習会参加で担当していた事例は存在した。

空手道の場合、指導可能（或いは経験者）な中学校教諭は全国的に少なく、県内の場合でも10人前後でないかと思われるため、科目として採用された場合は外部指導者の招聘も念頭に置く必要があるかもしれない。

現在、県内で空手道が中体連の種目承認を受けているのは新庄最上地区だけで、これは外部指導者のもとで部活動を行っている。県内各地の中学生で、平成 22 年度に県連盟が主催する公式大会に出場した生徒数は男子 46 名、女子 27 名であった。

技能レベルとして、東北地区大会はもとより全国中学生大会でも毎年上位入賞を果たしており、これは決して不完全な活動から得られる成果ではない。新庄最上地区以外にも、一定人数が組織的に活動している地域は存在するので、今後承認に向けた働きかけを進めたいと考えている。

また、現在部活動を行っている中学校の場合、正課授業の種目に採用される可能性は失っていないと思っている。

社会体育としての空手教場（道場など）は県内各地にあるが、日本体育協会スポーツ指導者等公認の資格を保有する人数は十分とはいえない。しかし、正規な指導者のもとで補佐役をしている者を合わせるなら外部指導者として要請があれば応えられる態勢は確保できる。

もう一つの解決案として、小学校や高等学校に指導可能な教諭がいた場合、学校間で調整できる余地はないものかどうか、その辺の条件整備は県教育委員会等関係機関が主導するものであって、是非検討してほしい課題である。



第 18 回全国中学校大会開会式(22 年 8 月)

(2) 武道種目の選定

「中学校学習指導要領」の記載について、種目は柔道、剣道、相撲となっており、「内容の取扱い」の項には他に地域の実態に応じて「なぎなた」などその他の武道についても履修させることができるとなっていた。

この記載から推量すれば、まず学校側は柔道、剣道、相撲を念頭に置くであろうことは当然として、相撲の場合は地域的な偏りの他、女子生徒を対象とするには難点があると思う。とすれば、大部分が柔道と剣道となって二者択一となる恐れがある。「なぎなた」その他に着眼する中学校はまず少ないのでなかろうか。

柔道、剣道は優れた武道であり、実績も伴うことは誰もが認めるもので疑念を挟む余地はない。しかし、武道が必修正課という制度に組み入れられたことは、今後国内普遍的に武道教育を進めるという大前提があることを考慮に入れるなら、この二種目だけが武道かと勘違いされる誤解は極力避けたいと願う。

対象となる生徒に対し、総論としての武道を理解させ、その上に立って選定できる種目や、次年度における選択法など制度の説明も欠かせない要件の一つとなる。

13 履修させる内容の要点

内容に関しては、曲げてはならない重点事項を次のように考える。

(1) 理念を理解させる

空手道の理念は、筆者は次の通りとしている。理念は根本思想とともに固有の哲理であるため、これをよく理解させ実践効果につながるように導く。

『空手道技法の修練による心身の錬磨は、旺盛なる気力と健全なる精神を養う人間形成の道であり、全ての行為は礼に始まり礼によって終わる』。

この理念から、旺盛なる気力と、強い正義感や信義を重んずる精神を養う人間修養の手段として、他者の痛みを知り互いに喜びを分かち合い、自己確立に努める自立性と、和の心をもって広い視野に立てる人間作りの推進が主旨となる。

(2) 原理原則を尊重

習い易いようにとか、危険が伴うからと考へ、原理原則を変え空手道本来の技法、理法、伝統的な修道の精神を歪曲してはならない。

伝統的な正規の練習法をもって指導を行えば、空手道は決して危険と隣り合わせではない。危険があるとするならば、それは「悪ふざけ」や「気の緩み」、「興味本位」が原因であると承知しなければならない。

練習を通じて身の危険度合と、自他の痛さを分からせるのも教育の一つである。現に、幼稚園児から「形」と「組手」両方の試合が可能で、各種大会で実施されている。

避けたい例として、危険だからといって新聞紙や手拭を使って「突き」や「蹴り」の実感や距離感を感得させる方法など、空手道固有の「極め」の感覚を養うのを阻害する。それよりも、至近距離に相手を立たせる方法によって、一步踏み込めば確実に「突き」込める「蹴り」込める感覚が理解でき、危険の度合いも察知でき事故防止観念が自然に発生する。「受け」技の相対練習では、最初は「受け」る方も「受け」られる方も痛さを伴うが、その繰り返しによって痛くない「受け」や、「受け」られても痛くない「突き」など身に付けられる。

14 履修させる学習の内容

指導する教諭や指導者によって、或いは流派によって異なるとしても、原則的には以下の通りとなる。これによって「学習指導計画書」の作成と、その評価の方法が考慮されるべきと考える
ここでは、紙面の都合もあって例を初年度の履修に限って記すに止める。

空手道は、漸進的な進行過程を組み立てるに有意な条件を持つため、授業展開の計画書作りに容易な特徴を持つので、二年次（或いは二回目）以降の学習内容作成の流れは、それまでの復習に加え、段階的な多様性を考慮することで作成は可能となる。

(1) 導入の部・・・1～2 時限

1) オリエンテーション

- ・ 武道必修化の意義。
- ・ 武道の歴史と種目別概要、空手道を採用した理由。
- ・ 空手道の歴史と現状理解に向けて。
- ・ 空手道学習の進め方、学習方法の説明。
- ・ 空手道技法の特徴と解説。
- ・ 興味や関心、やる気を啓発する動機付け。
- ・ 守るべき約束事の確認。
- ・ その他、関連事項。

2) 技法の実際

- ・ 使用部位の説明（拳の握り方、手刀、肘、足部の使い方など）
- ・ 立ち方の説明（初心者向きの「立ち方」、当初授業で使う「立ち方」）
- ・ その他付帯関連する技法。

3) 礼法

- ・ 礼法の歴史とその意義。
- ・ 空手道礼法の実際。
- ・ その他、関連する事項。

評価方法の要点： 導入部分における知識や理解とともに、空手道も他の運動文化と同様に、身体の操作と固有の技法を基にした技術の取得であること、生涯にわたり引き継がれる教養の一つであることなど認識できるかどうか。また、授業への取り組みに対する意識の持ち方、学ぶ者同士で協調性が保てるかなど、新たな授業や初めて空手道との出会いを楽しみながら学べるかとともに、約束事は絶対に守る気持ちを失わない約束。加えて、教諭（指導者）の指示と授業に参加する態度や姿勢に重点を置いて評価の材料とする。

(2) 展開の部、その1（初歩の展開）・・・5時限

1) 基本動作（その1）・・・その場で単独の基礎動作を習得する

- ・ 使用部位実際の使い方
- ・ 立ち方と進み（立ち方は2種類程度）
- ・ 「その場の突き」（立ち方は2種類程度で、中段と上段）
- ・ 「その場」の「前蹴り」（足を開いて用意の姿勢と「前屈立ち」の2種で、蹴りは中段）
- ・ 「その場」で「受け」の動作
- ・ 「その場」の「突き」と「受け」の複合
- ・ 「その場」の「蹴り」と「受け」の複合

- ・その他、関連する技法

2) 基本動作（その2）・・・移動や転回しながら基礎動作を習得する

- ・立ち方と移動（前進）
- ・立ち方と回転（真後ろ）
- ・移動しながら「突き」や「蹴り」
- ・移動しながら「突き」や「蹴り」一連の動作
- ・その他、関連する技法

3) 基本動作（その3）・・・相手からの攻撃に反応する基礎動作を習得し、単独から対面へと進む移行段階

- ・その場で相手と向き合い、片方が「突き」（最接近し、直接打撃をしない）
- ・その場で相手と向き合い片方が「蹴り」（最接近し、直接蹴り込まない）
- ・相手の「突き」を防御
- ・相手の「蹴り」を防御
- ・その他、関連する技法

4) 形（その1）

- ・「形」の存在と意味を説明
- ・初歩の「形」から一つを選び、その特徴と動作を習得
- ・その他、関連する技法

5) 相互に見合う訓練

- ・互いに練習を見合って成果の確認を行う
- ・気付いたところを注意し合う

評価方法の要点：「突き」や「蹴り」、「受け」の技法を単独で行わせるのは、そんなに高い難度ではないが、「立ち方」を決められて「受け」と「突き」のような複合型になると、必ずしも容易に表現できなくなる。それに、技法と動作の強弱やスタイルは個人差がある。これは、ただ単に強いという現象と、指導を守りながら巧みに動けるとでは意味に違いがあるので、理解して行動できるように誘導する。空手道を学ぼうとする意識や意欲と理解度のレベルは、技能と並行して進行する。パフォーマンスは単なる力への依存や器さだけへの評価に流れないように注意する。

(3) 展開の部、その2（中程度の展開）・・・4時限

1) 基本動作（その4）・・・単独行動から学ぶ

- ・ 「立ち方」と移動の攻防技術（「猫足立ち」、「半身立ち」、「後屈立ち」他）
- ・ 「突き」の連続技（その場と移動で行い、「上段」・「中段」の組合せ）
- ・ 「蹴り」の連続技（前進と後退）
- ・ 後ろ足から「回し蹴り」、前足での「回し蹴り」
- ・ その他、関連する技法

2) 形（その2）

- ・ 「ピンアン」（又は「平安」）か「ゲキサイ」から適宜選択する
- ・ その他、関連する技法

3) 組手（その1）・・・対面する前の単独練習

- ・ 「組手」の運足練習（「基本」や「形」から発展し、「組手」の運足）
- ・ 「組手」の場合の「突き」と「引き手」の練習（「基本動作」や「形」は「拳」が180度の回旋、「組手」は90度の回旋と異なる）
- ・ 「蹴り」足の「組手」への応用操作
- ・ その他、関連する技法

4) 組手（その2）・・・対面して攻防技に移行

- ・ 対面して攻防技、スピードを落として行う（同じ攻防で変化を付けない）
- ・ 攻撃と防御の意味を理解し攻防にコンビネーションを加える（一つだけの「約束組手」）
- ・ 攻撃方と防御方を決めて攻防を行う（約束事の技で二つ程度）
- ・ 自由攻撃の一つを防御して反撃する（スピードを抑える）
- ・ スピードを落とした自由複数の攻撃と防御反撃
- ・ 和道系には技法体系の中に「基本組手」があって、他の流派にも指定された「約束組手」の技法があるから取り入れる
- ・ その他、関連する技法

5) 空手道の競技性

- ・ 競技の勝敗決し方の説明
- ・ その他、関連する技法

評価方法の要点： この段階になると、空手らしい動作へと進んだ様子が出てくる。この展開の始まりの時期が最も肝心で、悪ふざけも出やすく、意識の実態や伝統文化としての捉え方など再確認する必要がある。取り組み姿勢には個人的な偏差も発生し易く、真剣に取り組まないと怪我が発生し易くなるのもこの時期である。また、空手道授

業に対し興味を示し、もっと時間があれば続けたい欲求があるなら次年度へと継続する可能性が生まれる。競技について、初歩的な解釈から判定方法の決まりと、その体験に進めば疑問点も発生するから、それに答えながら展開して評価に活用する。

(4) まとめの部・・・2時限

競技の試し・・・勝敗や点数判定を採用し、アドバイスの説明を行いながら競技性を体験させる。

- ・ その場、移動など基本の突き蹴りの競い
- ・ 形演武の競い
- ・ 基本組手（又は約束組手）の組手演技の競い
- ・ 競技判定への生徒参加
- ・ 代表的な護身術の紹介（掴まれた、抱きつかれた、殴られた場合など）

2) 筆記試験

- ・ 空手道の知識、用語と内容
- ・ 空手道を学んだ感想
- ・ その他、関連する技法

評価方法の要点：勝敗を決める試合方式を採用することは、楽しみや達成感ばかりでなく、他者の試合を見る体験を通して自己との比較による学習がある。加えて情操の安定と定着を狙いとしながら、技法の理解度を高める効果として期待できる。初年度の場合の「まとめ」では、次回も空手道を選択するかどうかの意欲レベルも把握できる。試合による勝敗の評価、競技判定への生徒参加による功罪の善し悪しを分析する。実際に発揮されるパフォーマンスの高低はあまり問題視する必要はない。それよりも、学びとして取り組む姿勢の善し悪しを重視したい。

15 教習資料の紹介

(1) 空手道教範

発行：(財)全日本空手道連盟 東京都江東区辰巳 1-1-20 TEL03-563-1951

初版：平成8年1月10日

(2) 空手道形教範（指定形）

発行：(財)全日本空手道連盟 東京都江東区辰巳 1-1-20 日本空手道会館内

初版：1998年12月30日

- (3) **空手道指導の手引（小学校体育実技指導資料、地域スポーツ指導資料）**
発行：（財）全日本空手道連盟 東京都江東区辰巳 1-1-20 日本空手道会館内
初版：1999年3月31日
- (4) **空手道形教範（第2指定形）**
発行：（財）全日本空手道連盟 東京都江東区辰巳 1-1-20 日本空手道会館内
初版：2004年6月20日
- (5) **空手道（中学生と指導者のための武道・体育シリーズ）**
発行：（株）ベースボールマガジン社 東京都千代田区三崎町 3-10-10
初版：平成20年5月10日
- (6) **空手道指導の手引（中学校体育実技指導資料）**
発行：（財）日本武道館、並びに（財）全日本空手道連盟の共同出版。
初版：平成22年8月27日

おわり

付記事項 1

山形県空手道連盟役員名簿

名 誉 会 長	高橋 和雄						
会 長	飛鳥宗一郎						
副 会 長	齋藤 英雄	田鎖 光雄	工藤 清	川田 貴義			
顧 問	加藤 紘一	鹿野 道彦	近藤 洋介	舟山 康江	吉村 和武		
	須藤 俊亮	中澤 洋					
常任理事相談役	秋葉 辰巳	阿部 信行	日下部隆一	工藤 忠	佐藤 博		
	清野 権悦	中村雄二郎					
理 事 長	深瀬 久男						
副 理 事 長	齋藤 知行	菊地 健治	安達 剛	遠藤 隆夫			
常 任 理 事	舩越茂太郎	渡邊 正博	武田 政夫	大武 政通	佐藤 英俊		
	今野 隆	横田 和浩	石川 寿広	岩見 信弘	鈴木 一紀		
	原田 秀明	飛鳥 康弘	小笠原 博	井上 一広			
理 事	(村山地区)						
	赤羽 隆樹	浅倉 次男	安達 智也	安達 善也	石島 由拡		
	石山孝次郎	大場 朗子	大村 孝	工藤 源七	齋藤 一夫		
	齋藤 嘉美	佐藤 清憲	佐藤 勝	佐藤 道幸	志田 金松		
	鈴木喜代美	杉山 康則	瀬野 利幸	清野 秀彦	高橋 久一		
	田崎 敦嗣	手川 文彦	仲野 信勝	那須 清人	畠山 修一		
	平林 章	舟越 正一	本間 努	三澤 作三	三宅 隆		
	森川 敏雄	山村 伸行	横山 弘	若嶋 秀夫			
	(置賜地区)						
	浅間 秀蔵	沖津 信也	川崎 敏彦	寒河江智陽夫	菅井 則明		
	浜田 秀紀	林崎 朋義	府野 健次				
	(最北地区)						
	土田 秀也	星川紀一郎	緑川 寿幸	矢口 進	梁瀬 伸祐		
	(庄内地区)						
	阿部 睦	遠田 修	梅津 孝夫	大滝 賢道	斎藤 等		
	佐藤 孝司	佐藤 源保	高橋 勇一	塚形 国雄	富樫 弘行		
	中村 秀男	中村 和道	畠中 豊明				
監 事	佐藤 利重	長野 義信					
事務局体制	事務局：〒992-0044 米沢市春日5-2-6 2-3 井上一広方						
	事務総長	齋藤 知行					
	事務局長	井上 一広					
	事務局次長	高橋 久一	本間 努	横田 和浩			

事務局員 齋藤 一夫 佐藤 勝 大場 朗子

研究諮問機関 技術委員会・技術本部 委員長兼本部長・田鎖 光雄（副会長）
専門部体制 普及本部 本部長・菊地 健治 副本部長・石川 寿広 岩見 信弘
競技本部 本部長・安達 剛 副本部長・鈴木 一紀 原田 秀明
強化本部 本部長・遠藤 隆夫 副本部長・飛鳥 康弘 菊地 健治
(平成23年4月1日現在)

公式ホームページ <http://yamagataken-karatado.jp/>

付記事項2

上部機関及び関連機関

1 財団法人全日本空手道連盟

事務局：東京都江東区辰巳1-1-20

2 財団法人全日本空手道連盟東北地区協議会

事務局：仙台市太白区泉崎1-19-25-405 佐藤道雄方

3 財団法人山形県体育協会

事務局：山形市松波2-11-30

4 山形県高等学校体育連盟

事務局：山形市松波2-11-30

5 山形県中学校体育連盟

事務局：山形市西崎6-2 山形市立第二中学校内

付表 1

山形県空手道連盟加盟団体一覧（五十音順）

番号	団 体 名	代 表 者	住 所	電 話 番 号
1	安達道場	安達 剛	山形市双葉町 2-2-33	023-644-7777
2	余目空友会	遠田 脩	庄内町大字落合字落合 117	0234-43-4503
5	五十鈴支部	畠山 修一	山形市花楸 1-16-20	023-631-0737
4	糸洲会川西支部	菅井 則明	川西町大字西大塚 555	0238-42-4271
5	尾浦空手道スポーツ少年団	阿部 睦	鶴岡市大山 2-49-3	0235-33-0085
6	大江町空手道連盟	清野 秀彦	大江町堂屋敷 77	0237-62-3013
7	健成館	小笠原 博	上山市三本松 126-35	023-672-0933
8	源武館	工藤 源七	寒河江市大字谷沢 676-1	0237-87-4371
9	拳和会館山形県村山支部	緑川 寿幸	村山市駅西 12-18	0237-55-3570
10	国際松濤館空手道連盟府野道場(NPO 法人)	府野 健次	米沢市万世桑山 4107	0238-28-2148
11	国際松濤館空手道連盟山形支部(NPO 法人)	石川 寿広	中山町岡 93	023-662-4657
12	酒田拳勇館	高橋 勇一	酒田市熊手島字熊興屋 44	0237-24-4797
13	糸東会遠藤道場	遠藤 隆夫	長井市高野町 2-10-26	0238-84-5782
14	至道館	佐藤 英俊	酒田市観音寺字町 123	00234-64-3619
15	荘空館空手道場	中村 秀男	鶴岡市山王町 8-10	0235-22-0245
16	荘内空心会	阿部 信行	鶴岡市友江町 9-16	0237-33-4224
17	白鷹支部鷹武館	寒河江智陽夫	白鷹町荒砥 827-3	
18	誠道塾	浜田 秀紀	南陽市太郎 2327	0238-47-6558
19	星園館	星川 紀一郎	大石田町駒籠 116-3	0237-35-4894
20	崇武館	飛鳥 宗一郎	山形市南三番町 3-7	023-641-8075
21	崇武館寒河江支部	渡邊 正博	寒河江市石持町 5-28	0237-86-8422
22	崇武館新庄支部	武田 政夫	新庄市五日町字小月野 1209-15	0233-23-0321
23	崇武館天童支部	原田 秀明	天童市北目 1-2-3	023-653-9243
24	東北芸術工科大学空手道部	齋藤 嘉美 (主将)	山形市青田 2-9-15. ビートルズハウス A101	
25	深瀬道場	深瀬 久男	山形市鈴川町 2-2-3	023-622-3663

26	三川支部	佐藤 武夫	三川町大字土口字御蔵下 35	0235-66-3608
27	村山支部	佐藤 博	山形市籠田 1-5-3	023-643-5624
28	最上地区中学校体育連盟	松田 清孝 (理事長)	新庄市大字泉田往環東 3398 萩野中学校内 (勤務先)	0233-25-2108
29	山形県高体蓮空手道専門部	小笠原 博(委員長)	山形市成沢西 3-4-5. 東海大学 山形高校内	023-688-3022
30	山形県庁空手道部	佐藤 勝	山形市吉原 2-18-36	023-646-1604
31	山形大学空手道部	田崎 敦嗣 (主将)	山形市小姓町 8-22. シティパ レス 40	
32	山形大学拳友会	高橋 義宏(事務局長)	白鷹町荒砥甲 788-26	0238-85-5245
33	米澤五条空手クラブ	大武 政通	米沢市堀川町 4-5	0238-23-6725
34	米沢市空手道スポーツ少年団「嵐」	林崎 朋義	米沢市御廟 2-4-3	0238-21-0267
35	錬武会山形県本部	塚形 国雄	酒田市四つ興野 5-26	0234-23-5708
36	和鷲会	齋藤 等	酒田市観音寺字町後 11	0234-64-3998
37	和道会新庄支部	伊藤 賢一	新庄市萩野 1105	0233-64-3998
38	和道会鶴岡支部	今野 隆	鶴岡市海老島 12-7	0235-24-2804
39	和道会遊佐支部	畠中 豊明	遊佐町吹浦字横町 63-2	080-1821-6691

附表 2

山形県高等学校体育連盟空手道専門部加盟校一覧

番号	学 校 名	顧 問 名	住 所	電 話 番 号
1	酒 田 南 高 校	山村 伸行 柏倉 裕行	酒田市南千日 4-50	0224-26-3111
2	県立新庄北高校	柴田 勲	新庄市大字飛田字備前川 61	0233-22-6023
3	天真学園高校	中村 和道 高橋 勇一	酒田市浜田 1-3-47	0234-22-4733
4	県立天童高校	横田 和浩 佐藤 真由美	天童市大字山元 850	023-653-6121
5	東海大学山形高校	小笠原 博 飯澤 和宏	山形市成沢西 3-4-5	023-688-3022
6	県立南陽高校	飛鳥 康弘 井家 千代美	南陽市宮内 4600	0238-47-7401
7	県立山形工業高校	奈良 厚 東海林 昌信	山形市緑町 1-5-12	023-622-4900

(著者略歴)

飛鳥宗一郎 (あすか そういちろう)

昭和 10 年 (1935 年)、最上郡最上町生まれ。新庄北高校卒業、山形大学文理学部中退。

大学入学後空手道部入部、翌年主将。後に和道流空手道開祖の大塚博紀先生に師事する。

昭和 40 年 (1965 年) 11 月、山形県空手道連盟結成により 29 歳で初代理事長。平成 4 年 (1992 年)「べにばな国体」の指揮を執り、空手道競技史上唯一となる天皇后陛下のご観覧を仰ぎ、過去最高得点で総合優勝を達成。副会長を経て平成 14 年 (2002 年) 会長。(財)全空連東北地区協議会議長、山形大学空手道部師範、第 1 回世界空手道選手権大会審判員 (34 歳)、全空連二級資格審査員、東北学連審判部長など歴任。現在、(財)全空連東北地区協議会相談役、山形大学空手道部相談役、(財)全空連和道会常任理事、同中央技術委員会委員、同中央資格審査員、山形大医学部空手道部師範、崇武館館長などを務める。

2003 年日本スポーツマスターズ大会組手第 6 部準優勝、日本体育協会上級コーチ、(財)全空連和道会範士・八段 (実技八段位合格第 1 号、48 歳 4 か月の最年少記録保持)、(財)全空連公認教士・八段。

以上