

(財) 日本武道館・(公財) 全日本空手道連盟

## 中学校体育実技指導資料『空手道指導の手引・DVD』紹介

### 学習指導資料について

空手道指導の手引は、映像資料（DVD）付きのセット販売となります。

価格は **1,600 円（1 セット）**、着払いでの発送となります。

※単品の販売はございません。

セット内容は下記になります。

#### 『空手道指導の手引』

##### 【もくじ】

- I. 空手道の特性とねらい
  1. 武道・スポーツとしての空手道
  2. 空手道の特性
- II. 空手道の指導計画
  1. 指導計画作成上の留意点
  2. 空手道の特性に触れさせる指導の充実
  3. 単元計画作成上の留意点
  4. 各学年の単元計画
  5. 評価規準と単元計画例
  6. 学習場面における学びの姿
  7. 学習技能一覧
  8. 指導と評価の計画
- III. 空手道の学習指導の展開
  1. 第1学年及び第2学年（必修）学習指導案
  2. 第3学年学習指導案
- IV. 礼法・基本技術とその練習法
  1. 礼法とその練習法
  2. 基本技術とその練習法
  3. 中学生指導のための基本形  
(普及形Ⅰ・Ⅱとは別の形です。)



#### 『映像資料（DVD）』

- ・『空手道指導の手引』学習指導案 基本形の実際の映像が収められています。
- ・ほかにも、突き方、蹴り方、礼の仕方等、実際に指導する際にとても役立つ映像が収められています。

ご注文はこちらをご覧ください。

(公財) 全日本空手道連盟 [http://www.jkf.ne.jp/jhs\\_budo#no2](http://www.jkf.ne.jp/jhs_budo#no2)

協力者 田村 斎喜 金城 魁 東江 茜奈 金城 翔也 眞喜志 勇哉 稲福 具輝  
(沖縄県立前原高等学校空手道部)  
高良 渉 比嘉 康太 富里 大樹 宮城 亜津咲 當間 亜妃 田場 愛茄 當間 琉妃  
(沖縄県立浦添高等学校空手道部)  
山城 れいら (沖縄県立西原高等学校空手道部)  
喜友名 諒 金城 新 上村 拓也 (沖縄劉衛流空手・古武道龍鳳会)

中学校保健体育科学習指導案提供

宮里 聡仁 (宮古島市立平良中学校 教諭)  
知念 良弥 (沖縄県立大平特別支援学校 教諭)

研究・作成委員会

委員長 小松 聡 (沖縄県立嘉手納高等学校 教頭)  
委員 大城 守 (沖縄県立美来工科高等学校 教諭)  
田村 正人 (沖縄県立前原高等学校 教諭)  
村田 理世子 (沖縄県立西原高等学校 教諭)  
松田 弘樹 (沖縄県立陽明高等学校 教諭)  
仲座 寛徳 (沖縄県立泊高等学校 教諭)  
松田 治良 (沖縄県立普天間高等学校 教諭)  
松田 健 (西原町立西原東中学校 教諭)

編集委員

沖縄県教育庁保健体育課 課長 平良 朝治  
副参事 宮城 弘之  
健康体育班 班長 城間 敏生  
指導主事 古賀 義之 手登根 広幸 宮城 敏也

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」

発行 平成 29 年 3 月  
著作 沖縄県教育委員会  
編集 沖縄県教育庁保健体育課  
〒900-8571 沖縄県那覇市泉崎 1-2-2 県庁 13F  
電話 098-866-2726  
指導書・DVD制作 株式会社 沖縄映像センター  
〒900-0011 沖縄県那覇市上之屋 1-18-36-5 階  
電話 098-868-4779

# 沖縄県版 動画で見る空手道DVD

## チャプター

### DVD 取り扱いについて

#### ■ 道衣の着方・帯の締め方

#### ■ 礼法

#### ■ 空手ウォーミングアップ

- 脱力
- ワンツアの練習
- 足上げ
- 空手ストレッチ

#### ■ 立ち基本

- 受けの基本動作
  - 平行立ち上段受け
  - 平行立ち中段外受け
  - 平行立ち下段受け
  - 四股立ち下段受け
  - 一緒にやってみよう！
- 突きの基本動作
  - 平行立ち中段正拳突き
  - 四股立ち中段正拳突き
  - 一緒にやってみよう！
- 蹴りの基本動作
  - 平行立ち中段前蹴り
  - 基立ち中段前蹴り
  - 一緒にやってみよう！

#### ■ 移動基本

- 基立ちの運足・転身
- 三戦立ちの運足・転身
- 受けの移動
  - 基立ち上段受け
  - 基立ち中段外受け
  - 基立ち下段受け
- 突きの移動
  - 基立ち追い突き
  - 基立ち逆突き
- 蹴りの移動
  - 基立ち前蹴り

#### ■ 形

- 普及形Ⅰ（個人・団体）
- 普及形Ⅱ（個人・団体）
- 発展的な形
  - 普及形Ⅲ
  - 十八手（セーパイ）

#### ■ 組手

- 約束一本組手
  - 上段受けから中段突き
  - 中段受けから上段突き
- 約束三本組手
- 組手ウォーミングアップ
  - 突き技
  - 蹴り技
- タッチ組手
- 組手競技

#### ■ プレミアリーグ

KARATE1 プレミアリーグ沖縄2014 男子団体形  
安南（アーナン）  
喜友名諒・金城新・上村拓也（劉衛流龍鳳会）  
（株）チャンプ提供



## 本指導書及び DVD の取り扱いについて

本指導書及び DVD は、学校での授業及び学校体育関連の武道講習会等において使用する目的で作成されています。この目的以外での使用を禁止いたします。

また、著作権者以外がネットワーク等を通じて本指導書及び DVD に収録された文章・写真や映像・音声を不特定多数の人が受信、閲覧できる状態にすることも禁止いたします。

※ 沖縄県教育委員会ホームページ（下記 URL）にて本指導書を PDF 形式で掲載いたします。ご利用ください。（DVD は掲載いたしません）

<http://www.pref.okinawa.jp/edu/hoken/madoguchi/soshiki/hoken/index.html>

著作権者	沖縄県教育委員会（教育庁保健体育課）
制作会社	株式会社沖縄映像センター

