第2節　空手道の武道としての位置付け

武道は、武技・武術などから発生した我が国固有の文化であり、礼儀作法等、伝統的な行動の仕方が重視され、相手の動きに対応した攻防ができるようにすることをねらいとし、自己の能力に応じ課題の達成に取り組んだり、競争したりする運動である。

空手道は、沖縄の先達のたゆみない努力により、武器を一切使用せず、徒手空拳(としゅくうけん)のみをもって護身を図る技術が体系化された沖縄を発祥とする武道である。

「形」においては、相手の動きを想定した技に対して攻防する伝統的な動きを習得した喜びを、「組手」においては、相手の動きや技に対して攻防する技を習得した喜びを味わうことができるようにする。それとともに、「**空手に先手なし**」等、空手道における伝統的な考え方を理解し、それに基づく行動の仕方を身に付けることが大切である。

第3節　空手道の特性

空手道は、性別や年齢を問わず、個人の体力に応じて誰でも行うことができ、精神面・体力面の向上を図ることができる。また、基本動作や形の稽古であれば、一人でも限られた狭い場所で練習ができるため取り組みやすいなど、生涯にわたって実践しやすい特性を持っている。現在では世界192の国と地域、約1億人の愛好家がいると言われるほど、空手人口は増加している。

空手道の特性

○ 空手道は、突き・蹴り・受け等により、仮想の相手に対して攻防し合う伝統的な「形」と、相手と実際に攻防し競い合う「組手」の習得を味わうところに楽しさがある。

○ 空手道は、身体各関節の迅速な屈伸運動を伴い、身体の各部位を鍛錬するという発想に基づいた技法の体系である。

○ 基本動作や対人的技能では、左右対称の動きが多く、身体全体をバランスよく使用するため、調和のとれた身体の発達が期待できる。特に、呼吸法では、内臓諸器官が刺激されるとともに、精神の安定にもつながる。

○ 組手においては、競い合う局面を通して、状況判断の的確さ、勇気、決断力、礼儀などの精神面(態度等)を育むことができる。

第4節　空手道の指導のねらい

空手道の学習では、基本動作を正しく学習させることは大切であるが、基本重視のあまり鍛錬的傾向が強くなりすぎないように配慮することが必要である。児童生徒の興味・関心・意欲を大事にし、特にグループ活動においては、知識・技能を活かし、思考力・判断力・表現力の育成を図ることを重視しながら、自主性・主体性を育む指導を工夫する。

空手道の指導のねらい

○ 児童生徒の興味・関心や技能の習得段階に応じて、「形」や「組手」を取り入れ、形試合や発表会、組手試合の楽しさや喜びを味わわせ、自主的・主体的に学習ができるようにする。

○ 自分の力に応じて目標を持たせ、互いに協力して計画的に練習や試合ができるように、学習内容や学習過程を工夫する。
○ グループの課題解決のために、習得した知識・技能を活かし、互いにコミュニケーションを図り、思考力・判断力・表現力の育成が図られるよう、練習計画・実践・振り返りができるようにする。
○ ルールや練習の仕方、マナーなどを守り、健康・安全に留意して不安のない練習や発表会・試合ができるようにする。また、試合の審判や発表会・競技会の計画、運営もできるようにする。
○ 空手道の特性や歴史的背景を知ることにより、国内や世界各国とのかかわりに関心を持ち、郷土の文化や伝統に対する認識を高めたり、大切にしたりする態度を育成する。

第5節　武道における「礼」と「節」の意味と意義

1「礼」「節」の意味と意義

武道は古くは武術と呼ばれた。その武術は、修行・修練の過程において「礼」「節」を重んじる精神から、近代においては、青少年の健全育成を目的に学校体育として導入され、生涯にわたって人格の形成を目指すことから、「術」から「道」へと変遷した。

(1)「礼」

特筆すべき武道の特性として「礼に始まり礼に終わる」があり、武道と礼節は切り離せない。一般的にはどの武道でもそうであるように、神聖な稽古の場である「道場」に出入りするときには「一礼」し、大会会場等では「正面に礼」が行われる。また、練習(稽古)の前後には「お互いに礼」が行なわれる。

①「正面に礼」

武道に限らず、一般的なスポーツにも見ることができる。修行の場である道場は「神聖な場」であり、道場では、稽古の前後に「正面に礼」をする伝統的な慣習がある。

また、「正面に礼」は、大会会場等が、選手同士が互いを高め合う「修行の場」であることや、大会に携わる役員・スタッフや審判、応援している保護者や仲間、観衆、対戦するチーム・相手がいるおかげで自らの心技体を高めることができるとの考え方から、全ての方々への「敬意・感謝を表す礼」としても捉えることができる。

②「お互いに礼」

これも武道に限らず、一般的なスポーツにも見ることができる。稽古・修行する仲間への感謝であり、お互いを高め合う存在としての相手への敬意を表す礼である。

(2)「節」

一般的なスポーツの場面でよく見られる勝った場面での「ガッツポーズ」等は、自己の喜びやうれしさといった感情の表現であり、相手に対する敬意や感謝としての表現ではない。

武道における「節」は、「勝っておごらず」に表現されるような日本武道独特の伝統的な考え方や精神性からくる「自己抑制」を目的としていると考えられる。「節」とは、「礼」を内包・総括する「自らを律する心の在り方」であり、特に大切に指導したい。

(3)「礼節」の意義

武道の授業において、「礼節」の指導を行う場面は、「座礼」「立礼」、発表会・競技会等である。しかし、「礼節」の指導は、武道の授業だけではなく、学校や普段の生活全般を通して、意味と行い

方を理解し、実践できるように指導することが望ましい。それが、日本の伝統文化(技能や精神性等)の継承となり、児童生徒の人格の形成を図る上での大切な意義である。

2 組手技能における「礼」の一考察　～「引きに礼がある」～

柔道においては、投げた際に相手を投げ棄てることなく、相手の安全の確保を目的として、袖や襟を離さず引きつける動作や、剣道では「面」「小手」「胴」などの打突の後に竹刀を引き上げる動作に「礼」が表現されていると言える。

組手においても、「突きを引く」「蹴りを引く」と言った「引く」技能の指導は、相手にケガをさせないためや、相手への敬意や感謝の気持ちを作り、感情をコントロールする等、「自らを律する心」を育成するために大変重要である。

第6節　安全面の指導について

空手道の授業における安全面の指導については、以下のような点について充分に配慮し指導したい。

1 授業の前に

(1) 練習環境の安全面の確保

授業を実施する武道場や体育館フロアー、発表会で使用する体育館舞台などで、釘やささくれ、鋲(びょう)等の危険物はないか、安全面の確認・確保を行う。

(2) 実際にケガ等が発生した場合

事前に、応急手当やAED所在と使用の仕方を学び、準備しておく。また、必要に応じて、救急車を呼ばなくてはならない場合がある。保護者への連絡等の救急体制については、管理者・養護教諭とも事前に話し合い確認をしておくことが必要である。

(3) 外部指導者との連携

授業において、外部指導者を活用する場合、安全面について充分に話し合い連携を取る。

(4) 指導計画における安全面の確保

指導計画に、対人で練習する場面での安全についての留意事項等、具体的に明記し授業に取り組む。特に組手においては、段階的な指導に十分に配慮し計画を立てる。

2 授業において

(1) 基本動作の指導から対人での指導に移行する段階

基本動作において、二人で向かい合う段階や約束組手における安全面の指導において、以下の点に 留意して指導を行う。

① 場の安全面の確保。はだしで授業を受けることを考え、競技試合用の専用マットや柔道の畳がある武道場等で授業を行うことが望ましい。マット等がない場合は、体育館フロアー等で、釘やささくれ、鋲等の危険物はないか、安全面の確認・確保を行う。

② 相手を尊重する態度についてしっかりと指導を行う。

③ ２人組になって突きの練習を行う場合には、相手との距離をしっかりとることや、突く拳にタオルを巻く等の工夫をする。

④ 蹴りの練習では、キックミットやサンドバッグを使用する。また蹴る際には、強さ、正しい

フォームや構え等をきちんと指導する。

⑤ 受けの練習では、相手の突きに対してまずはゆっくりと受ける等、正しいフォームを意識させる。慣れてきたら、段階的にスピードを上げ、突きに対する受けを行わせる。突く側・受ける側ともにタオルを巻く、長袖の体育着やジャージを着用して行う等して安全面を確保する。

(2) 自由組手における安全面の確保について

自由組手の指導については、まずは教師が講習会等できちんとした技術を身に付ける必要がある。安易に取り組むべき内容ではないことを確認するべきである。実際の技術指導等においては、以下の点に留意して指導を行う。

① 場の安全面の確保(前述の基本動作の指導と同様)

② 技術指導・試合における安全面の確保

実際に自由組手の技術指導を行うにあたっては、以下の点に留意して指導を行う。

ア 相手を尊重する態度についてしっかりと指導を行う。特に「引き」については、技術指導とともに、態度の指導としても十分に行う。

イ 組手の技における「６つの判定基準」((公財)全日本空手道連盟〜空手競技規定参照)について十分に理解させ、技術練習に取り組ませる。

「良い姿勢」

背すじを伸ばし相手に対しまっすぐ体を向けた状態で攻撃が行われていること。

「スポーツマンらしい態度」

有効技をかけている間に見られる際だった集中力を示す悪意のない態度である。

「気力」

技の力とスピードを指し、それを達成しようとする全くひるみのない、確固たる意志とされている。

「残心(ざんしん)」

相手の反撃の可能性への意識である。例えば、技をかけた後、顔を背けることなく相手に正面を向けていること。

「適切なタイミング」

最も有効な瞬間に技をかけることである。

「正確な距離」

有効な距離で技をかけることである。高校生以下では、顔面・頚部への直接的な打撃は禁止である。ポイントとなる技の距離は部位から10cm以内とする。

③ 着用する安全具(メンホー、拳サポーター、ボディプロテクター、男子セーフティカップ)(89ページ 安全具・競技場参照)を確保しきちんと着用させる。

④ 禁止技・反則技や危険な行為について充分に理解し、生徒が審判を行う場合には充分に指導を行う。

⑤ 技(ポイント)の判定基準を簡単にしたり、反則については厳しくしたりする等、ルールを工夫し練習や試合に取り組みやすくする。

【歴史監修協力】

沖縄県空手振興課（沖縄空手会館資料室）

(公財)沖縄県立芸術大学芸術振興財団　理事長　宮城 篤正

沖縄県空手道連盟　照屋幸栄会長　平良慶孝副会長　島袋章雄副会長　津波清副会長

新城清秀理事長　賀数淳副理事長　佐久本嗣男理事

【参考・引用　文献・資料】(年代順)

「空手道大観」　仲宗根源和（1938年）東京図書

「沖縄大百科事典（上巻）」　沖縄タイムス社（1983年４月）凸版印刷株式会社

「沖縄県空手道連盟創立十周年記念誌」　沖縄県空手道連盟（平成３年12月）沖縄コロニー印刷所

「空手道・古武道基本調査報告書」　沖縄県教育委員会 (平成６年３月) 文進印刷株式会社

「沖縄空手・古武道グラフ」　沖縄県教育委員会（平成７年３月）精印堂印刷

「学校体育における空手道指導の手引 第１集」　沖縄県教育委員会（平成７年３月）近代美術

「学校体育における空手道指導の手引 第２集」　沖縄県教育委員会（平成８年３月）南部印刷所

「剛柔流空手道史」　東恩納盛男　宮城安一（平成13年４月）（株）チャンプ

「柔道の礼法と武道の国際化に関する考察」 中村勇・濱田初幸（平成19年12月）

「沖縄空手古武道事典」　編著 髙宮城繁・新里勝彦・仲本政博（平成20年８月）柏書房

「基本をきわめる！空手道 ①歴史と発展」（株）チャンプ（2011年２月）凸版印刷株式会社

「沖縄空手道古武道道場一覧」　沖縄県教育委員会（平成22年３月）

「中学校体育実技指導資料　空手道指導の手引」　（財）日本武道館　（公財）全日本空手道連盟　(平成22年８月)

「沖縄県空手道連盟三十周年記念誌」　沖縄県空手道連盟（平成23年10月）池宮商会

「唐手から空手へ」　金城 裕（平成23年11月）（財）日本武道館

「学校体育実技指導資料第２集『柔道指導の手引（三訂版）』　文部科学省（平成25年３月）

「教養講座　琉球・沖縄史」　沖縄歴史研究会　新城俊昭（2014年６月）東京企画印刷

「中学校体育実技指導資料　空手道指導の手引」　（財）日本武道館　（公財）全日本空手道連盟　(平成27年４月)

「(公財)全日本空手道連盟　空手競技規定」　(公財)全日本空手道連盟　(平成27年４月)

「ＪＫＦan 空手道マガジン Vol.165」　（株）チャンプ（2016年10月）シナノ印刷株式会社

「ナイス カラテ ライフ2016五輪特別号 Vol.214」　(公財)全日本空手道連盟（平成28年８月）（株）チャンプ

「あゆみ 第14号」　(公財)全日本空手道連盟（2016年９月号）

「ナイス カラテ ライフ2016冬号 Vol.215」　(公財)全日本空手道連盟（平成28年11月）（株）チャンプ

沖縄県立図書館

沖縄県立博物館・美術館

琉球新報社（平成28年８月４日号外）

沖縄タイムス社（平成28年８月14日朝刊）

【流祖顔写真提供】（写真掲載順・順不同）

沖縄剛柔流空手道協会　沖縄小林流空手道協会　世界松林流空手道連盟　上地流空手道宗家修武館

全日本空手道松濤館　全日本空手道連盟糸東会　和道流空手道連盟　沖縄劉衛流空手・古武道龍鳳会

沖縄県の空手道指導・普及の取組

1 学校体育指導資料第 13 号「学校における空手道の指導」刊行

1984(昭和59)年１月、県教育委員会は、全国初となる全県的規模での学校体育への空手道指導の取組として、学校体育指導資料第13号「学校における空手道の指導」を刊行した。「普及形Ⅰ・Ⅱ」に加え、各流会派の特徴を網羅した「教材形Ⅰ・Ⅱ」を創作。翌年５月、高校教師を対象に県内６地区で講習会を開催。空手道の指導・普及のさきがけとなった。(当時、県外では熊本県で１校が導入)

2「学校体育実技武道 (柔道・剣道・空手道) 指導者養成講習会・認定講習会」開催

1984(昭和59)年、県教育委員会は、中学校・高等学校体育教師を対象に、「武道(柔道・剣道)指導者養成講習会(８月)・認定講習会(１月又は２月)」を開催。空手道は2000(平成12)年度より導入となった。平成28年度からは教員免許状更新事業(８月)として全校種を対象に実施している。

▲ 平成28年８月講習会の様子

3 学校体育における空手道指導推進校の指定

1990(平成２)年、県教育委員会は、「世界のウチナーンチュ大会(1990(平成２)年８月)」開催を控え、当時の県知事の指示(学校体育への空手道の正規科目としての導入)を受けて検討を重ね、県内公立小・中・高等学校のうち１校を２～３年間、指導推進校に指定し、空手道授業の研究・普及に取り組んだ。(現在も継続中)

4「空手道・古武道基本調査報告書」刊行

1994(平成６)年３月、県教育委員会は、空手道・古武道の実態を掌握し、技法・鍛錬法などを体系的に調査し、文化財指定や学校体育教材の基礎資料を作成することを目的に、1991(平成３)年から３カ年計画で空手道・古武道基本調査と記録保存の事業を実施し、「空手道・古武道基本調査報告書」を刊行した。

5「学校体育における空手道指導の手引第１集・第２集」刊行

1995(平成７)年３月、県教育委員会は、「学校体育における空手道指導の手引第１集」を作成し県内公立校に配布した。第１集では小学生・中学生対象に主に普及形Ⅰ・Ⅱの指導、第２集(1996(平成８)年３月)では、中学生・高校生を対象に主に各流派の形と競技組手の指導についてまとめられ、その後、長く学校現場において活用されてきた。

6 沖縄県指定無形文化財 (空手・古武術) 保持者の指定

1997(平成９)年８月、県は、厳しい選定基準を設定し、沖縄の空手古武道の理技両面の歴史的体現者で、世界諸国に普及発展させた戦後最大の功労者として、空手古武術の公的指定を行った。

1997 平成９年	糸数盛喜 上地流	八木明徳 剛柔流	長嶺将真 松林流			
2000 平成12年	宮平勝哉 小林流	仲里周五郎 小林流	伊波康進 剛柔流	仲里常延 少林寺流	湧川幸盛 剛柔流	友寄隆宏 上地流
2003 平成15年	石川精徳 小林流	上原武信 上地流	比知屋義夫 剛柔流	仲本政博 古武道	東恩納盛男 剛柔流	

2016(平成28)年６月、県指定無形文化財「沖縄の空手・古武術」保持者による「沖縄の空手・古武術保存会(会長 友寄隆宏)」が結成された。

7 「10月25日空手の日」制定

2005(平成17)年３月、県は、県議会において、沖縄伝統の「空手」が今後ますます発展し、世界の平和と人々の幸福に貢献することに願いを込めて「10月25日」(ｐ４(４)②参照)を「空手の日」とすることを決議し宣言した。

8 「沖縄伝統空手道振興会」設立

2008(平成20)年２月、県は、沖縄の空手道・古武道を正しく継承発展させ、世界に発信することを目的に、県知事を会長とする「沖縄伝統空手道振興会」を設立した。県内４団体(沖縄県空手道連盟、沖縄県空手道連合会、全沖縄空手道連盟、沖縄空手・古武道連盟)の「緩やかな統一」がなされ、世界規模の大会や県内・海外セミナー、シンポジウム、空手の日記念イベント等が開催されるようになった。

○「普及形Ⅲ」認定

2012(平成24)年10月、沖縄伝統空手道振興会は、中学校体育武道必修化検討委員会において協議の結果、上地流の形「完子和(カンシワ)」を「普及形Ⅲ」とすることを認定した。

9 「沖縄空手道古武道道場一覧」刊行

2010(平成22)年３月、県教育委員会は、「沖縄空手道古武道道場一覧(432道場登録)」を取りまとめ、刊行した。

10「空手振興課」設置

2016(平成28)年４月、県は、沖縄伝統空手・古武道の振興と発信力強化、ユネスコ無形文化遺産登録、世界の空手愛好家の受け入れ体制作り等を目的に、県庁内に「空手振興課」を設置した。

11「空手の日記念演武祭」にてギネスに挑戦、国際通り普及形Ⅰ集団演武

2016(平成28)年10月23日、県は、空手の日記念イベントとして、那覇市国際通りにおいて外国人含む約4,000人の空手愛好家参加の下、普及形Ⅰの集団演武を実施しギネス記録に挑戦した。3,973人が成功しギネス公式記録に認定された。

▲ギネス公式記録に認定された集団演武の様子

12「沖縄空手会館」開館

2017(平成29)年３月、県は、「空手の発祥は沖縄」であることを世界に向けて発信するとともに、沖縄伝統空手を独自の文化として保存・継承・発展させることを目的に「沖縄空手会館」を開館した。沖縄伝統空手・古武道指導の拠点が設置された。

▲ 沖縄空手会館イメージ図及び施設内の様子(沖縄県空手振興課提供)

13 第1回沖縄空手国際大会の開催

2017(平成29)年１月、県は沖縄伝統空手・古武道の保存・継承・発展、国内外の空手愛好家の交流促進、国際性豊かな人材育成等に資することを目的に、第１回沖縄空手国際大会(2018(平成30)年８月開催)を発表した。

14「沖縄県版 学校体育における空手道指導書」と視聴覚教材(DVD)作成・配布

2017(平成29)年３月、県教育委員会は、現行学習指導要領に則り、「沖縄県版 学校体育における空手道指導書」と、要望の強かった基本動作や普及形等を収録した視聴覚教材(DVD)を作成し、国立・私立を含む県内小中高特支校及び関係機関等へ配布した。