

酒田市立東部中学校空手道授業 報告

報告者：佐藤英俊

1 期 日 令和7年11月21日（金）、3校時（10：20～11：05）
4校時（11：15～12：00）

2 場 所 酒田市立東部中学校体育館

3 対象者 1年生47名

4 学習内容 礼法（立礼、座礼）、立ち方、突き、受け、蹴り、模範形、組手演武、新聞紙割）、その他

5 指導者 講師 佐藤英俊（酒田市空手道連盟会長）

講師 佐藤一成（酒田南高等学校）

補助者：
・佐藤 宥成（酒田南高等学校2年）
・佐藤 桐瑠（酒田南高等学校2年）
・佐久間 尊（酒田南高等学校1年）

6 詳細内容

今回で東部中学校は3回目の授業となります、授業時間は1年生全員が休憩時間を挟んで連続して2時限を受講する内容に前年度の内容から変更になりました。（前年度は1時限を1クラスごとで実施）

礼法は座礼を省略し立礼だけの説明を行い実際に生徒にも反復して行っていただきました。授業最後の礼法は立礼から座礼に変更し行いました。空手道の礼法が左座右起で行っていることを説明しています。

立ち方については閉足立ち、結び立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ちの5つを具体的に指導し反復して行いました。特に足の裏をピッタリと床面に密着させないと体感が悪くうまく力が伝わることができないとことを説明しました。

突きについては、最初にバランス崩しゲームとバトンタッチゲームを二人一組で行い、

感覚をつかませ次に平行立ち又は前屈立ちの状態から拳の握り方とその場突きを気合の「エイ」の声と一緒に突くことを説明し、全員が同時にと真中から半分の人数で向き合って交互に行いました。ゲームを通して楽しく突きの動作を学ぶことができたと思います。2時限という時間があったので集団での突きを体育館縦横移動で数回行いました。寒い体育館内でしたが体が暖まってきたと思います。

組手・形演武については生徒全員に座っていただき見学してもらいました。模範組手については佐藤一成講師と高校生補助者による空手の組手競技について、突き蹴りのポイントの取り方を行い、空手道への理解力と学習意欲を持たせました。団体形については高校生3名によりジオングを演じました。個人形では佐藤宥成補助者が五十四歩小を演じました。

新聞紙割ゲームでは平行立ち又は前屈立ちの状態から2人1組になり片方は新聞紙の両端の真ん中を持ち、もう片方は新聞紙の中央を突くことで新聞紙を破ることができるかに挑戦しました。なかなか最初は新聞紙を破ることができなかったのですが、距離・タイミング・力の入れ具合を調整することで破ることができ、授業で取り組んだ他の武道とはまた違った楽しさがあったと感動していました。最後に整理運動をして座礼で終了しました。

授業の写真

立礼の説明





前屈立ちで移動



新聞紙割の指導風景



新聞紙割風景



座礼風景

座礼により終了

