

酒田市立東部中学校空手道授業 報告

- 1 期 日 令和6年11月28日(木) 2校時(9:30~10:20) 1年1組
3校時(11:30~11:20) 1年2組
- 2 場 所 酒田市立東部中学校体育館
- 3 対 象 者 1年生51名
- 4 学 習 内 容 礼法(立礼)・立ち方・突き・模範形・組手演武・新聞紙割
- 5 指 導 者 講 師 佐藤 英俊 (酒田市空手道連盟会長)
佐藤 一成 (酒田南高等学校空手道部顧問)
補助者 佐藤 宥成 (酒田南高等学校空手道部1年)
渡會 大翔 (酒田南高等学校空手道部1年)

6 詳細内容

昨年に引き続き、酒田市立東部中学校で空手道授業を行いました。今年は、1年生を対象に1時間の授業を2つのクラスで実施しました。

始めに空手道の歴史に触れてから、礼法(立礼)について説明し、実際に繰り返し行いました。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技にうまく力が伝わらないことやバランスが崩れてしまうことを説明したことで、安定した立ち方が出来ていた生徒が多かったように思います。突きについては、突きの感覚を養うためにバランス崩しゲームを2人1組で行い、ゲーム感覚で空手道への意欲を持たせました。次に、拳の握り形について説明し、平行立ちや前屈立ちの状態からその場突きを行いました。突きの実施後に佐藤一成講師と渡會大翔補助者が組手競技について、得点になる技の紹介として実演を交えながら説明しました。形競技については、流派の説明の後、佐藤宥成補助者が松濤館流のソウチンを演武しました。最後は、新聞紙に向かって前屈立ちの状態からその場突きを行い、新聞紙割りに挑戦しました。なかなか最初は新聞紙を破ることができなかつたのですが、距離・タイミング・力の入れ具合を調整すると破ることができました。生徒同士で教えあいながら、工夫して取り組んでいる様子も見られました。

来年以降も引き続き、実施したいとお話頂きました。よりよい学習内容の提供や空手道の普及に向けて、指導者がより学び備えていきたいと思ひます。

報告者；佐藤 英俊