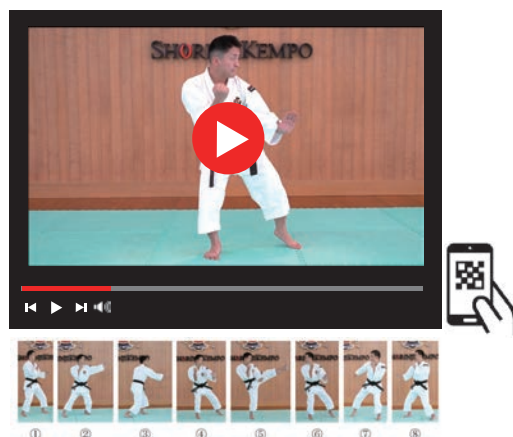


中学校保健体育 少林寺拳法 指導の手引

令和5年度版



一般財団法人 少林寺拳法連盟

目 次

I 少林寺拳法授業のすすめ	1
1 経緯	1
2 授業の特性	1
3 少林寺拳法の授業で高まる主な体力	1
II 単元計画（例）	3
1 単元（題材）観	3
2 単元目標	3
3 評価基準（3観点）1・2年生	4
4 指導のポイント	5
5－① 単元指導計画【8時間】（例）	6
5－② 単元指導計画【4時間】（例）	7
5－③ 単元指導計画【2時間】（例）	7
III 指導上の留意点	8
1 施設・用具・服装	8
2 安全・衛生管理対策	8
3 授業スキル	9
（1）場づくり	9
（2）インクルーシブの視点	9
4 外部指導者（授業協力者）の心得	11
IV 少林寺拳法とは	13
1 創始の目的	13
2 目指す人間像	13
3 礼法	14
（1）結手立	14
（2）合掌礼	14
（3）座り方・立ち方	15
4 技能	17
（1）構え	17
（2）基本動作	18
（3）間合	19
（4）基本となる技	20
①小手抜（龍王拳第一系） ②上受突 ③内受突 ④切抜	
（5）単独演武	25
①天地拳第一系 ②義和拳第一系 ③白蓮拳第一系 ④龍王拳第一系	
5 教え	27
（1）武の意義と武道の本質	27
（2）少林寺拳法の特徴	27
①拳禅一如 ②力愛不二 ③守主攻従 ④組手主体 ⑤不殺活人 ⑥剛柔一体	
V 授業実践録	29
1 （秋田県）湯沢市立稲川中学校の取り組み	29
2 （岡山県）総社市 中学校武道授業推進の取り組み	30
3 （東京都）江戸川区立小岩第三中学校の取り組み	31

I 少林寺拳法授業のすすめ

1 経緯

平成 18（2006）年、60 年ぶりに教育基本法が改正されました。平成 20（2008）年 3 月には中学校学習指導要領に武道（柔道・剣道・相撲）が必修になることが明記され、平成 24（2012）年度から完全実施となりました。平成 29（2017）年の改訂では、我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるように、従前の種目に加えて、少林寺拳法を含む 6 種目が並列明記されました。

少林寺拳法では授業の実践事例を少しずつ積み上げてきており、教材・教具の開発、指導者の養成にも取り組んでいます。少林寺拳法未経験の保健体育科教員ならびに外部指導者（授業協力者）が授業を実施するための一助として、指導資料を作成いたしましたので、どうぞご活用ください。

2 授業の特性

（1）物事の見方や考え方、人間関係のあり方について学ぶ

少林寺拳法は護身の技術です。技の練習は二人一組（組手主体）になり、攻者（攻撃役）と守者（防御役）に分かれて行います。技には意味があり、物事の見方や考え方を学ぶことができます。相手とのやりとりの中では心のもちようなど、少林寺拳法のさまざまな教えを学びます。これら武道の伝統的な考え方に触れることで、その考え方や心のもちようを学校生活や日常生活に生かすことができます。

（2）思いやりと感謝の心を養う

正確な攻撃をしなければ、正確な防御・反撃の技は身につきません。よって、攻者も守者もいい加減なことをしてしまうと、正しい技が身につけられないだけでなく、怪我や事故につながりかねません。だからこそ、心を込めて礼儀作法を行い、技の習得を目指して真剣に取り組むことによって、相手に対する思いやりと感謝の心を養うことができます。

（3）できる喜びから伝える喜びを味わう

技の習得において、学び合い、教え合い、支え合いながら共に上達することを目指します。できなかった技ができるようになった時、喜びを感じ、自信が湧いてきます。そして自分のできたことを相手に伝えて、それができた時には、さらに大きな喜びを感じることができます。

3 少林寺拳法の授業で高まる主な体力

学習指導要領保健体育編 F 武道（1）知識及び技能の項目には、「その運動に関連して高まる体力などを理解する」と明記されています。指導者は、少林寺拳法の授業で高まる体力について理解し、授業内容を検討する必要があります。

体力の構成要素は、身体的要素と精神的要素の 2 つに分けられます。さらに、それぞれの要素には行動体力と防衛体力の 2 種類があります。少林寺拳法の授業で高まる主な体力は次のとおりです。

（1）身体的要素の行動体力

①平衡性・協応（協働）性

- ・自分の身体を自分の思いどおりに動かす能力。
- ・技を行う際の姿勢保持、全身の複雑な動きを統合する中で高められる体力の要素。

②敏捷性

- ・ある刺激に対して身体を素早く動かしたり、動作を素早く反復させたりする能力。
- ・運歩や体捌、相手の動きに合わせて技を行う対人的技能の練習の中で身につく体力の要素。

③筋力

- ・体を動かしたり、姿勢を保持したりする力。
- ・基本動作、技を行う練習によって高められる体力の要素。
- ・動作の中で姿勢を保持するための体幹部分の筋力を高める。

(2) 身体的要素の防衛体力

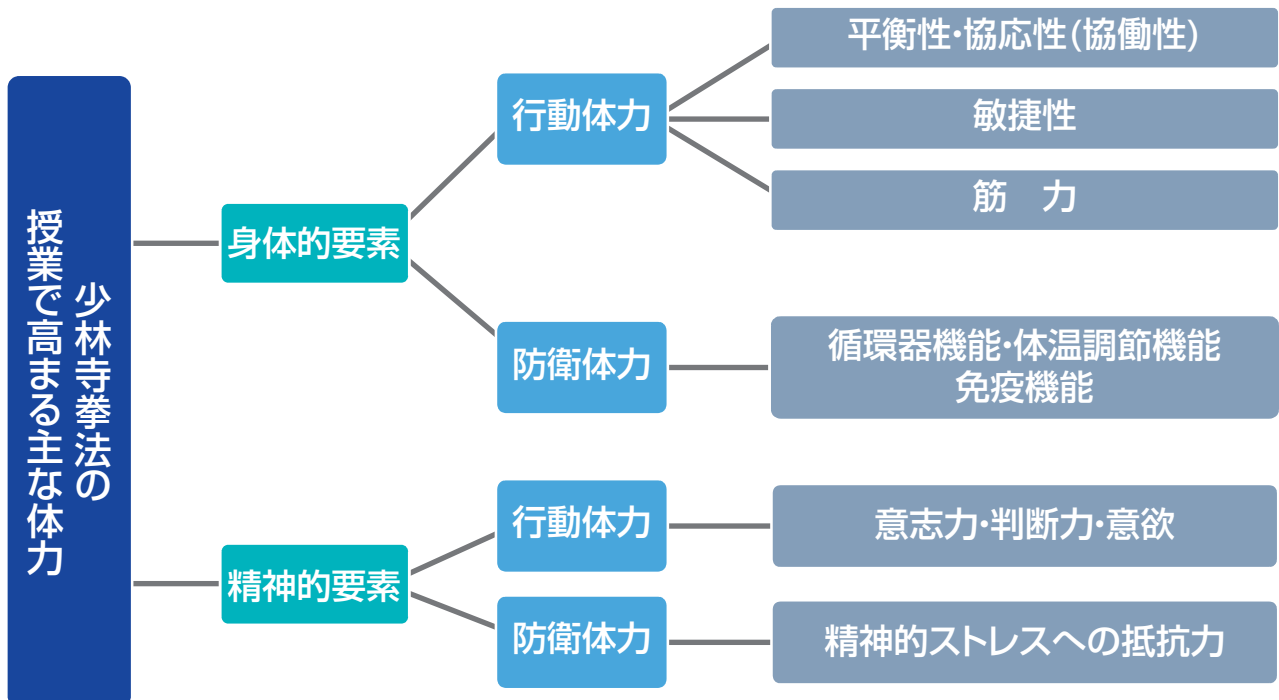
- ・基本動作・基本となる技の練習など、有酸素運動の効果による循環器機能、体温調節機能、免疫機能の向上が期待できる。

(3) 精神的要素の行動体力

- ・複雑な動きを伴う技の練習を継続して行うことで、意思力・判断力・意欲を高められる。

(4) 精神的要素の防衛体力

- ・複雑な動きを伴う技の練習を継続して行うことで、精神的ストレスへの抵抗力向上が期待できる。



※猪飼道夫「体力の構成」を参考に作成

II 単元計画(例)

単元名：「少林寺拳法（領域：武道）」



1 単元(題材)観

(1) 少林寺拳法について

少林寺拳法は昭和 22（1947）年、創始者・宗道臣によって自信と勇気と行動力と慈悲心をもった社会で役立つ人を育てる「人づくりの道」として香川県において創始された日本の武道である。自分の心と体を養いながら、他者と助け合い、共に幸せに生きることを説く「教え」と、自身の成長を実感し、相手とともに上達を楽しむ「技法」、そしてその教えと技法を遊離させないための「教育システム」が一体となっている。人間は、大きな可能性を秘めている。少林寺拳法は自己の可能性を信じ、物心ともに平和で豊かな社会を築くために行動できる人を育てることを目指している。

(2) 教育基本法が示す教育の目的との関連

少林寺拳法の創始以来の目的は、「人づくりによる国づくり」である。平和で豊かな国を築くためには、自信と勇気、行動力と慈悲心をもった人を一人でも多く育てることである。教育基本法による教育の目的は、「人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成」である。少林寺拳法を単元（題材）とすることは、この教育の目的を実現するために有効である。

(3) 学習指導要領が示す道徳教育との関連

平成 27（2015）年 3 月一部改訂の学習指導要領第 1 章総則の第 1 には、「学校における道徳教育は、特別の教科である道徳（以下「道徳科」という。）を要として学校の教育活動全体を通じて行うものであり、道徳科はもとより、各教科、総合的な学習の時間及び特別活動のそれぞれの特質に応じて、生徒の発達段階を考慮して、適切な指導を行うこと。」とある。また、第 2 章各教科・保健体育には、「第 3 章特別の教科道徳の第 2 に示す内容について保健体育科の特質に応じて適切な指導をすること。」とある。少林寺拳法には、相手と直接的に攻防し、教え合いながら技能を高めるという特徴がある。また、互いに相手を尊重し合うための礼法や作法の指導、克己の心を表す礼儀を守るという考え方の指導、人間の生き方・在り方を学ぶ少林寺拳法の教えの指導は、道徳科で扱う内容と深く関連している。少林寺拳法は、学校で行う道徳教育の目標を達成するためにも効果的な題材と考えられる。

2 単元目標

- (1) 仲間と共に学び、上達する楽しさや喜びを味わうとともに、基本となる技を用いて相手の動きに応じた攻防ができる。
- (2) 礼法・作法と少林寺拳法の特徴を学び、伝統的な行動の仕方と考え方を理解し、日常生活に生かす方法を考え、人間力を高める。
- (3) ICT 機器を活用し、仲間とともに課題を見つけたり、解決方法を工夫したりして、学びに向かう力を高める。

3 評価規準(3観点)1・2年生

知識・技能	知識	少林寺拳法の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。
	技能	相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて突く、蹴る、受ける、抜く、投げるなどの簡易な攻防をすることができる。
思考・判断・表現	攻防などにおいて、自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	
主体的に学習に取り組む態度	練習に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどができる。練習中の自他の健康・安全に気を配っている。	

4 指導のポイント

少林寺拳法を題材として、令和の日本型学校教育の2大ポイントである「ICT活用」と「協働の場面」を意図的に取り入れ、生徒が仲間との活動の中で主体的に学習に取り組みつつ、体力の向上や知識・技能の習得に加えて、思考力・判断力・表現力を高めることを目指して、下記のとおり指導の方法を工夫する。

(1) 指導と評価の一体化

グーグルクラスルームを活用し、単元目標、本時目標を事前に示し、「何をどのように学ぶのか」「何ができるようになれば、目標達成なのか」を明確にし、生徒と指導者が共有することで、指導内容＝評価の関係が成立し、指導と評価を一体化できる。また、指導者が行う学習評価の妥当性が高くなり、生徒が納得できる評価となる。

(2) ICT機器を活用した協働学習で主体的・対話的で深い学びにつなげる

基本となる技や演武の示範動画を各生徒のPC端末に配付（グーグルスライド）し、生徒がいつでも確認できるようにする。PC端末に自分の演武動画を保存し、示範動画と比べ課題を発見したり、課題解決の練習方法を考えたりできるようにする。ペアワーク・グループワークでは、課題発見・課題解決に向けた工夫など考え、自分の意見を伝えたり、他者の意見を取り入れたりして、協働学習の中で言語活動を充実させ、生徒の主体的で深い学びにつながる場面をつくる。これらは、思考力・判断力・表現力を高める効果もある。

(3) 振り返り

目標の達成に向けて、それぞれの生徒が粘り強く学習に取り組んだか、学習内容と自己の課題を調整しながら学習に取り組んだかを振り返り（グーグルフォーム）、学びに向かう力を高める。各生徒の振り返りは、「観点別評価：主体的に学習に取り組む態度」の参考資料とする。

(4) 挨拶を大切にする

少林寺拳法では、相手を見ながらの合掌礼を用いる。生徒同士、挨拶が正しくできているか互いに確認することができる。また、正しく挨拶をする教師の姿勢が生徒の模範となる。「態度は心の現れ＝礼」を武道の授業で学び、人間力を高める。保健体育の授業から学習規律を確立することは、規律ある学校生活・日常生活の確立につながる。



5－① 単元指導計画【8時間】（例）

時数	1	2	3	4	5	6	7	8
指導内容	音楽のリズムに合わせて 龍王拳第一系を行う		龍王拳第一系を 相対で行う		龍王拳第一系の 相対演武を行う		課題発見 課題解決	演武撮影
	目標・内容の確認、礼法、準備運動等							
	号令に合わせて 龍王拳第一系		講話「組手主体 自他共楽」		リズムに合わせて 龍王拳第一系		リズムに合わせて 龍王拳第一系	
	リズムに合わせて 龍王拳第一系		リズムに合わせて 龍王拳第一系		技能評価の ポイント確認		グループ活動 課題発見・解決	
	講話「武の本質」		龍王拳第一系の 攻者の動き		グループ活動 龍王拳第一系相対 演武の撮影		グループ活動 演武動画の撮影・提出	
			龍王拳第一系の相対					
	整理運動、まとめ、振り返り、次時の予告等							

評価の観点		1・2時間目	3・4時間目	5・6時間目	7・8時間目
知識・技能	知識	○		○	
	技能				○
思考・判断・表現			○	○	○
主体的に学習に 取り組む態度		○	○	○	○



5－② 単元指導計画【4時間】（例）

学習活動では、問い立てや技能のポイントについて、まず1人で考えたことを言語化させ、次いで対人技能を行うペアそしてグループで、気づいた点について話し合う協働的な学びを通じて、最適解を導くよう工夫する。

時数	1	2	3	4
指導内容	自分と相手の最適距離を考える	手足の最速の動きを考える	上段攻撃の対応を考える	手首への掴みの対応を考える
	目標・内容の確認、礼法、準備運動等			
	自分と相手の最適解をまとめる	つま先・拳を最速で動かす最適解をまとめる	構え・攻撃・受けの最適解をまとめる	小手抜最適解をまとめる
	八方目	運歩法	グループ活動 ポイントを共有	グループ活動 ポイントを共有
	相対練習	上段突・中段蹴	上受突 発表	小手抜 発表
	講話「自己確立」	講話「拳禅一如」	講話「力愛不二」	講話「自他共楽」
	整理運動、まとめ、振り返り、次時の予告等			



5－③ 単元指導計画【2時間】（例）

2時間の中で何を教えるか、内容を精選する。礼法・基本動作・技を通して少林寺拳法の特徴を理解し、武道の楽しさを体感するとともに、武道の精神が日常生活にも生かせるようにする。多くは教えず、生徒の達成感が得られるよう工夫する。

時数	1	2
指導内容	上段攻撃への対応	手首の掴みへの対応
	目標・内容の確認、礼法、準備運動等	
	突き・蹴り	鉤手守法
	受け	ペア活動→グループ活動 切抜・小手抜
	内受突	
	講話「武の意義」	講話「組手主体」
	整理運動、まとめ、振り返り、次時の予告等	



Ⅲ 指導上の留意点

1 施設・用具・服装

少林寺拳法の授業の実施にあたっては、武道場、用具、道衣など新たに整備・購入する必要はありません。現在使用している施設、体操服があれば実施が可能です。

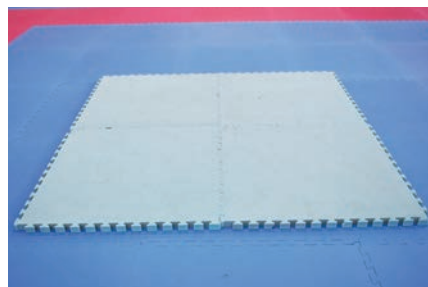
また、少林寺拳法の防具（ボディプロテクター、拳サポーターなど）や用具（柔法マットなど）を使用することで、より発展的な授業内容の充実を図ることができます。



ボディプロテクター



拳サポーター



柔法マット

2 安全・衛生管理対策

（1）施設の環境整備

①床面の安全確認

裸足で行うため、事前に清掃を行い、必ず床面の安全を確認しておきます。

②靴を揃える（脚下照顧…何気ない日常の行い一つひとつをかえりみる）

靴箱に入れる、入り口にきれいに並べるなどルールを決めておくことで、気持ちも整い、落ち着いた気持ちで授業に臨むことができます。

（2）技の学習における安全対策

①安全な間合で行う

突き・蹴りの際、基本間合にプラス20cmの距離をとって行いましょう。

②力を加減する

抜き技や逆技（倒し技、投技）で、手や腕を掴んだり、技を掛けたりする際、痛みがないように力を加減して行いましょう。

③受身

逆技（倒し技、投技）を行う際は、受身の練習をしてから行いましょう。

④倒し技、投技

相手を倒したり、投げたりする際、最後まで相手の手を掴んでおきましょう。

（3）衛生管理・感染症対策

①授業の前後に必ず手洗いを行いましょう。

②会場の換気を行いましょう。

3 授業スキル

(1) 場づくり

①礼儀作法

- 武道場・体育館を出入りする際、合掌礼を行います。

これから少林寺拳法の授業が始まるという気持ちの切り替えのきっかけとします。

- 技の練習の前後では「お願いします」、「有難うございました」と互いに合掌礼を行います。

技の習得には相手の協力が欠かせません。お願いの気持ちと感謝の気持ちを相手に伝えます。



②調息・座禅

- 授業の始めに調息法(呼吸法)で集中力を高めます。授業の途中、集中力が欠けていると感じたら、一旦、中断して調息法を行い、気持ちを切り替えます。

【調息・座禅の仕方】(授業バージョン)

◆座禅の原則：調身(姿勢)→調息(呼吸)→調心(心)

まず姿勢を調える→次に呼吸を調える→自ずと心が調う。

◆調息法

鼻から3秒吸って、2秒止めて、口から10秒吐く(腹式呼吸)

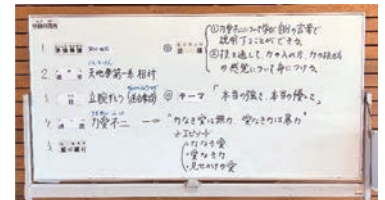
ー呼吸15秒×4回=1分



(2) インクルーシブの視点

①見通しを立てる

- 授業の内容を示しておくことで、生徒は見通しを立てることができ、安心して、集中して授業に取り組めます。



②一時に一事

- 技の指導の際、指示は「一時に一事」を原則とします。実施する内容、目的、回数、時間等を明確に示します。

③視覚支援、ICTの活用

○手順書

準備体操等、文字だけでなく、絵や写真、イラストを入れた手順書があると記憶するのが苦手な生徒でも皆の前に立って指揮をとることができます。

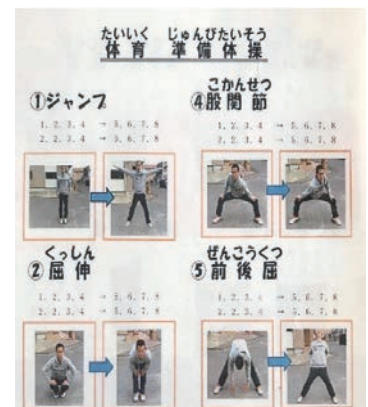
○視覚支援

礼法や技の写真やイラスト、動画等を活用します。

○動作確認

タブレット等で動画を撮影し、自分の動きを客観的に観ることで、実際の動きとイメージの違いを確認します。

課題が明確になり、イメージと動きの修正が行いやすくなります。示範の動きや他者の動きとも容易に比較できます。



④号令法

単独演武や技の動きを身に付ける際、動作を分解して、一つ一つの動作に番号を付けて、号令を掛けながら繰り返し行います。スムーズに動けるようになれば、分解した動作を徐々に統合していきます。



⑤アナログン（運動感覚的類似動作）

- 初めて行う動作は、これまでに経験のある動き、または単純な動きを手がかりに習得していきます。



⑥スモールステップ

- 一見、難しいと思ってしまうような動作でも、動きを分析して単純な動きから少しずつ複雑な動きへと階段を一段一段昇るように設定します。簡単にできそうな動作から積み上げ、小さな成功体験を積み重ねていくことで「できるかも→やってみよう→できた」というように、できる喜びを得ることでさらに意欲が向上していきます。

⑦手がかりを示す

- 示範を見せて、「ゴールイメージ」を明確にする。
 - 実際に「体感（体感覚）」する。
 - 「理論（原理原則）」を理解する。
- 上記3つを手がかりに、自分や相手の身体を通して試行錯誤をすることで、主体的で対話的な学習につながります。

<どの生徒の指導・支援にも生かせる心構え>

- ① 指導者は、生徒が安心・安全を実感できる環境づくりに努める。
- ② 生徒の「できないこと」や「不得意」への着眼ではなく、「何ができるか」「どうすればできるか」「生徒の強みや得意なことは何か」といったことに着眼し、指導・支援の方向を探る。
- ③ 指導者にとっては当たり前のことでも、できていれば大いに認める。失敗も成功のもととして、できたことや良い姿を認め、自尊感情や自己肯定感を高める。
- ④ 一見、問題行動と思える生徒の行動の背景や心理に思いを馳せる。「本当に困っているのは生徒」ととらえ、指導・支援にあたる。

4 外部指導者(授業協力者)の心得

(1) 学習指導要領に定められた目標を確認

学習指導要領には、各教科の目標や大まかな教育内容が定められており、少林寺拳法の授業においても、この目標に沿った学習内容を考えましょう。以下は、「中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 保健体育篇」武道の第 1、2 学年目標から抜粋したものです。

- 技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。
- 基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。
- 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。
- 自己の考えたことを他者に伝える。
- 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ること。

(2) 道場での指導と授業での指導は異なる

- 道場に来る拳士は、少林寺拳法を学びたいと思って来ています。しかし授業では、運動が苦手な生徒や武道（少林寺拳法）に対して、怖い、厳しい、痛いなどのイメージをもち、抵抗感のある生徒もいます。生徒が全員、少林寺拳法を学びたいと思っているわけではない、ということを想定しておきましょう。だからこそ、少林寺拳法を授業で学ぶ意味を生徒に分かりやすく、丁寧に説明する必要があります。
- 授業では、「少林寺拳法を教える」ではなく、「少林寺拳法で教える」ということです。素材である少林寺拳法を学習指導要領に示された目標を達成するために、授業用として加工（教材化）する必要があります。少林寺拳法の技と教えを通して、生徒に対して「何を問いかけ」、「何を考えさせ」、「何を身に付けさせるのか」ということを指導者自身が明確にしておきましょう。

(3) 生徒の実態把握と指導者の役割分担

- 事前に保健体育科教員と打合せを行い、学校の状況や生徒の実態を把握することで、「いま生徒に何が必要なのか」を考慮して授業内容を組み立てましょう。また、学校目標や生徒への接し方で注意すべきことなどを確認しておきましょう。
- 保健体育科教員と外部指導者（授業協力者）の役割分担を明確にしておきます。例えば、授業の始まりと終わりに、教員から少林寺拳法を学ぶ動機付けや授業での学びを学校生活にどうつなげていくのかという指導を行い、少林寺拳法の内容については、外部指導者（授業協力者）が中心となって進めるなど、役割分担を明確にしておくことで、より効果的な授業を実施することができます。

(4) 少林寺拳法の特徴を生かした授業展開

- 武道共通の特性として、礼法・技・教えが挙げられます。これらに込められた意味を説明するとともに、物事の見方や考え方、人間関係のあり方に関連づけて、学校生活や日常生活にどのように生かしていくのかというところまで展開してこそ武道授業の意義があります。
- 授業内容については、生徒が「面白そう」、「格好いい」、「やってみたい」と興味・関心が高まるような工夫が必要です。
- 少林寺拳法は、礼法、コミュニケーション、護身など、様々な切り口からの展開が可能です。柔軟な発想で、指導者の持ち味を生かした展開方法で授業を組み立てましょう。

(5) テーマを設定し、技と教えに関連づける

- テーマ・技・教えを関連付けて設定することで、一貫した内容で授業を組み立てることができ、生徒が理解しやすくなります。テーマは、専門用語ではなく、誰もがイメージ、理解しやすい言葉や表現を使うよう心掛けましょう。
- 技の指導では、護身という観点、剛法と柔法の原理原則、理法の活用など、エッセンスを抽出し、枝葉末節にこだわらないようにしましょう。
- 教えの指導では、専門用語の使用はできるだけ避け、わかりやすい言葉や表現に変換して説明しましょう。また、基本的な説明に加えて、例え話や体験談を用いることで、生徒自身が学校生活や日常生活に生かせるように伝えることを心掛けましょう。



IV 少林寺拳法とは

1 創始の目的

少林寺拳法は、昭和 22（1947）年、香川県多度津町において、創始者・宗 道臣（そう どうしん）によって、「人づくりの道」として創始された日本の武道です。

宗 道臣は、太平洋戦争下において、国家や民族の利益が優先され、力だけが正義であるかのような国際政治の厳しい現実を目の当たりにし、「物事は、影響力のある立場に立つ人の人格や考え方によって大きな差がでる。“人、人、人、すべては人の質にある”。」そして、「平和な世の中をつくるためには、正義感と勇気と慈悲心の強い人間を一人でも多く育てること以外にはない。」と考え、人づくりと平和で物心ともに豊かな社会の実現を目的に少林寺拳法を創始しました。



少林寺拳法 創始者 宗 道臣

明治 44（1911）年 2 月、岡山県作東町（現美作市）生まれ。

昭和 55（1980）年 5 月、逝去。

2 目指す人間像

少林寺拳法では、自らの可能性を信じ、頼りになる自己を確立する（自己確立）とともに、他人のことを本気で考えて行動（自他共楽）し、社会に貢献できる人間の育成を目指しています。

- ① 自己の可能性を信じる生き方ができる
- ② 主体性をもった生き方ができる
- ③ 他人の幸せを考えて行動できる
- ④ 正義感と勇気と慈悲心をもって行動できる
- ⑤ 連帯し協力し合う生き方ができる



3 礼法

(1) 結手立 けっしゅだち



結手の仕方

- ①手を開き、右手親指の上に左手親指を交差し、親指の腹を合わせる。
- ②右手で左手親指を包み込む。
- ③左手を右手の上に重ね合わせる。

①

②

③



◆ポイント

- ①かかとをつけて、つま先を約 45 度開く。
- ②結手した手は、へその下（臍下丹田）に引きつける。
- ③少林寺拳法の構えの一つでもある。（けっしゅがまえ結手構）

(2) 合掌礼 がっしょうらい



合掌礼の意味

敬愛（※1）と互譲（※2）の心を込めて
あいさつ挨拶を行う。

- ※1 敬愛：うやまい愛すること。（心から敬う気持ち）
※2 互譲：おたがい譲り合うこと。

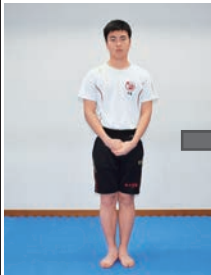
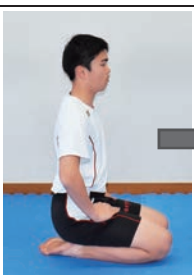
◆ポイント

- ①授業の始めと終わり、相対での練習において合掌礼で挨拶を行う。
「お願いします」「有難うございました」
- ②正しい姿勢で（おじぎをしない）、心を込めて行う。
- ③少林寺拳法の構えの一つでもある。（がっしょうがまえ合掌構）

(3) 座り方・立ち方

【着座】



手順	正面		横		ポイント
①					結手から手をほどく。
②					右足を半歩後ろに引く。
③					つま先を立て、右膝をつく。
④					つま先を立て、左膝をつく。
⑤					足の甲を床につけ、踵にお尻をのせて座り、結手する。

◆ポイント

- ①座る時に、床に手をつかない。
- ②まっすぐ前を見て、視線を下げない。
- ③立ち方は、⑤→①の順に行う。

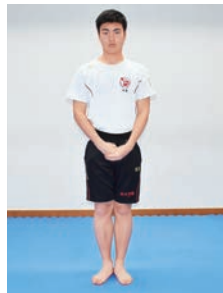
【安座】



膝立ちまで着座①～④と同様。

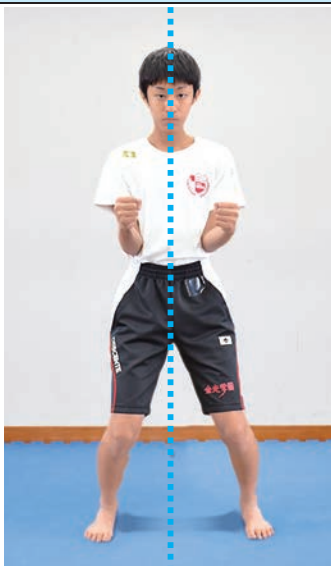
手順	正面	横	ポイント
①			膝立ちの状態から、右足を上にして、足を交差する。
②			そのまま後ろに座る。
③			左足を持ち上げ、右足の上に乗せる。
④			背筋を伸ばし、結手する。

立ち方

①結手をほどき、手を膝にのせ、左足を立てる。	②床に手をつかずに立ち上がる。	③結手立になる。
		

4 技能

(1) 構え

名称		みぎまえ ちゅうだん がまえ 右前中段構	かいそく ちゅうだん がまえ 開足中段構	ひだりまえ ちゅうだん がまえ 左前中段構
				
足幅		歩幅	肩幅	歩幅
足	右	前に向ける	足を横に開き、 つま先を前に向ける	右斜め前に向ける
	左	左斜め前に向ける		前に向ける
膝		軽く曲げ、いつでも動けるようにする		
重心		やや後ろ重心	中心	やや後ろ重心
手	右	床と平行よりやや上	高さ：床と平行よりやや上 開き：左右が平行になる	胸の高さ
	左	胸の高さ		床と平行よりやや上

◆ポイント

【拳の握り方】

- ①正中線をまっすぐ立てる。
- ②肩の力を抜く。
- ③号令「(予令)左前中段構、(動令)構え。」



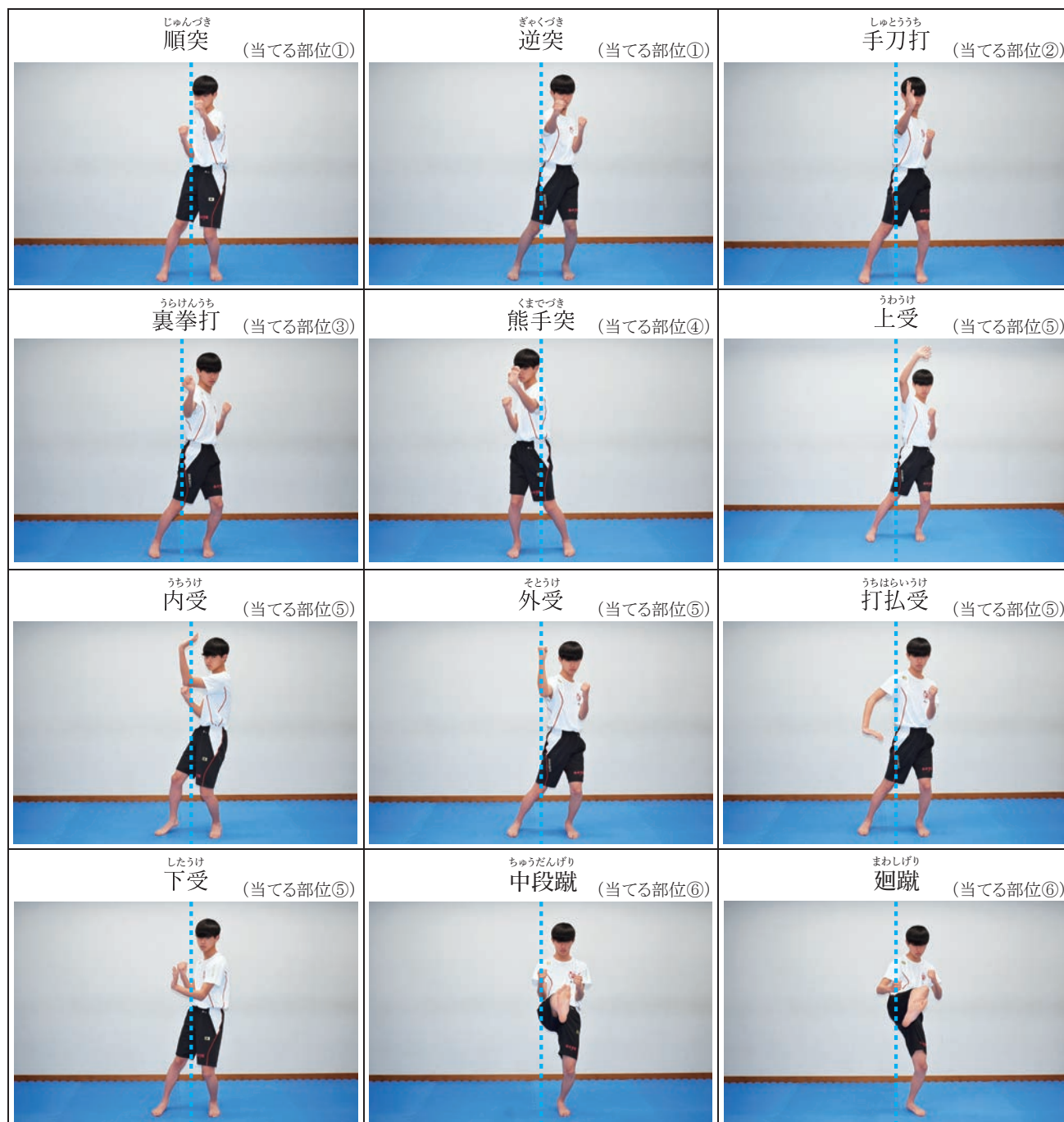
親指の位置



当てる部位
(攻防用器/こうぼうようき)



(2) 基本動作（開足中段構から）



【当てる部位(攻防用器/こうぼうようぎ)】

◆ポイント

基本動作および基本となる技では、当てる部位を指導することで、より安全で効果の高い修練ができる。



(3) 間合

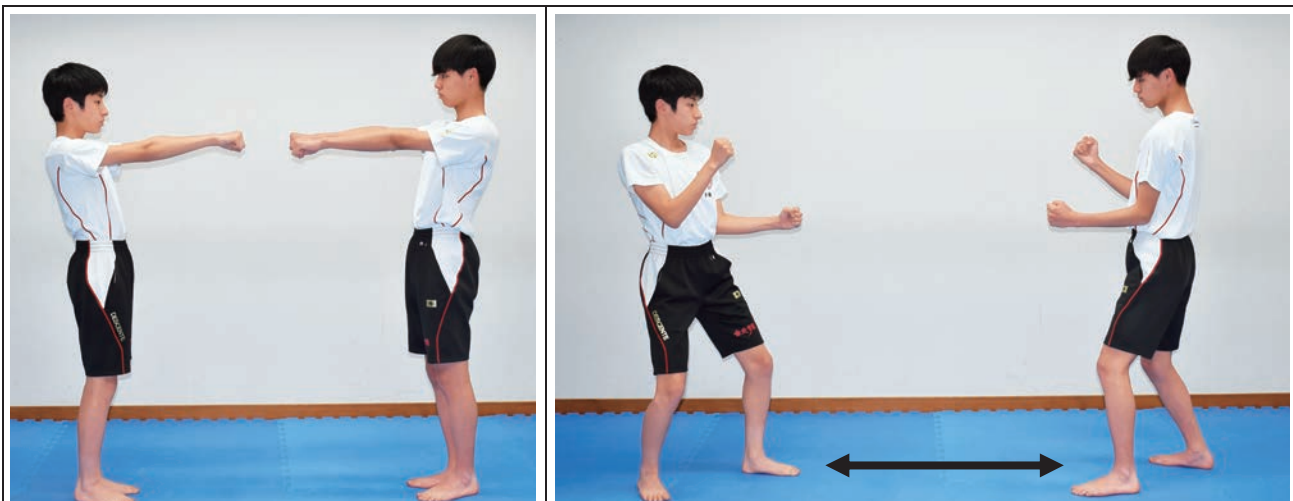
間合とは、自分と相手の距離のことである。少林寺拳法では、お互いが一歩踏み込めば、突き蹴りが届く距離を「基本間合」という。授業では、安全確保のため、基本間合よりも少し離れた「安全な間合」で行うことが望ましい。

【基本間合】

両手を伸ばし、拳を合わせて、構える。



【安全な間合】



拳を合わせた位置から 20 cm 程度離れる

(4) 基本となる技

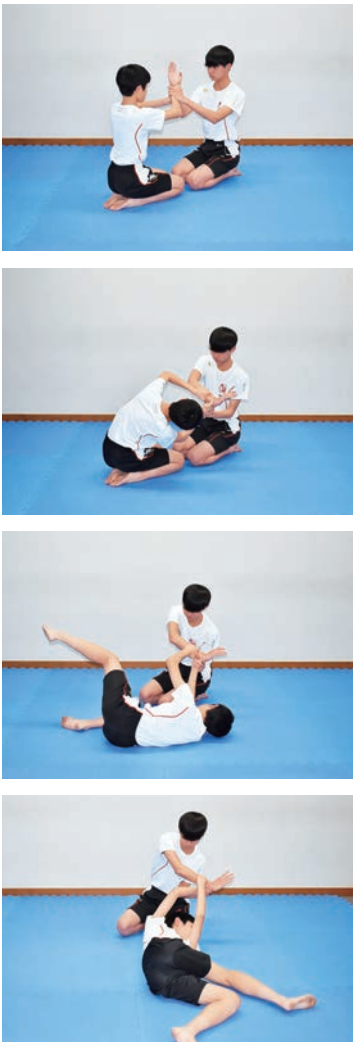
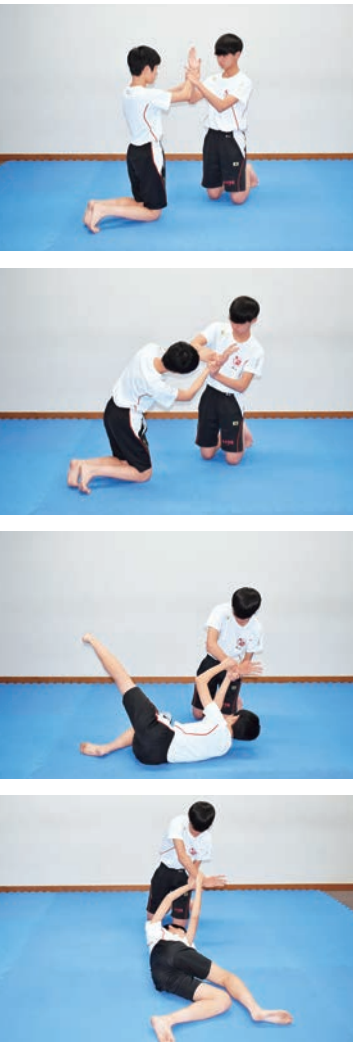
少林寺拳法は護身の技術であるため、その技法は、相手の攻撃を防いだ後に反撃するという組み立てになっています。基本となる技には、相手の突きや蹴りの攻撃に対して、受けて反撃する「剛法」と、相手が自分の手首や腕等を掴んでくる攻撃に対して、抜いて逃れたり、関節を極めて倒したり、投げたりする「柔法」があります。

剛法を行う際、十分に間合をとり、突きや蹴りを当てないようにするなど、安全に配慮しましょう。

柔法を行う際、力任せに抜いたり、手首をひねったりしないようにしましょう。また、倒し技や投技を行う際、受身の練習を行ってから技の練習を行いましょう。

【受身】

少林寺拳法には、前受身・後受身・大車輪・横転より起き上がりなどの受身がありますが、授業では、下記のような横に転がる受身を練習しましょう。

正座から横に転がり受身	膝立ちから横に転がり受身
	



こてぬき りゅうおうけん だいいっけい
①小手抜 (龍王拳第一系)

構え



5 ちゅうだんづき
中段突



1 かぎてしゅほう
鉤手守法



6 じょうだんづき
上段突



2 めうち
目打



7 まわしげり
廻蹴



3 こてぬき
小手抜



8 ざんしん
残心



4 うらけんうち
裏拳打



②上受突



構え 	攻者：左前中段構 守者：左前中段構
1 うわうけ 上受 	攻者：右手で手刀打。 守者：右足を前に一步出し、左手で上受。
2 ちゅうだんづき 中段突 	守者：右手で中段突。
3 くまでつき 熊手突 	守者：左手で上段に熊手突。
4 ざんしん 残心 	十分に間合をとり、残心。 攻者：左前中段構 守者：右前中段構



うちうけづき
③内受突

構え 	攻者：左前中段構 守者：左前中段構
1 うちうけ 内受 	攻者：右手で上段に逆突。 守者：斜め前に入りながら、顔をかわし、左手で内受。
2 ちゅうだんづき 中段突 	守者：右手で中段突。
3 ざんしん 残心 	十分に間合をとり、残心。 攻者：左前中段構 守者：左前中段構



④^{きりぬき}切抜

構え 	攻者：左前中段構 守者：右前中段構から右手を上げる
1 ^{かぎてしゅほう} 鉤手守法 	攻者：左手で相手の右手を掴む。 守者：左足前に出しながら、鉤手守法。 ※鉤手守法 ①五指を開き、②肘を曲げ、③脇を締める
2 ^{しゅとうぎり} 手刀切 	守者：首に手刀切。
3 ^{きりぬき} 切抜 	守者：右手首を曲げて、体を右方向に回しながら、切抜。
4 ^{ちゅうだんづき} 中段突 	守者：右手で中段突。
5 ^{ざんしん} 残心 	十分に間合をとり、残心。 攻者：左前中段構 守者：左前中段構

(5) 単独演武 たん どん えん ぶ

単演基本形は、基本動作で学習した内容を組み合わせて効果的に習得するための学習である。

体の使い方、重心移動、体捌き、攻技、防技を効果的に学習することができる。

① 天地拳第一系 てんちけんだいいっけい (左中段構からの場合)

号令	動作	写真
用意	結手立、調息、八方目より右足引足し、左中段構えとなる	①②
1	左足前千鳥に出て左拳上段直突、右拳胸前	③
2	右足やや寄足し右拳中段逆突、左拳胸前	④
3	平馬立になり右拳外受、左拳横鉤突を同時に行う	⑤
4	左足開退り右手上受、左拳胸前	⑥
5	右足やや後寄足、右手内受、左手下受を同時に行う	⑦
6	引身になりながら右手打払受、左拳外受を同時に行う	⑧
7	右足蹴上直ちに復位	⑨
8	右足開退り左手下受し、左一字構えとなり残心	⑩⑪
9	右足前寄足、結手立、八方目、調息	



② 義和拳第一系 ぎわけんだいいっけい

号令	動作	写真
用意	結手立、調息、八方目より右足引足し、左中段構えとなる	①
1・2	(1) 左前千鳥に出ながら左拳上段直突、右拳胸前 (2) 続けて右拳中段逆突、左拳胸前	②③
3・4	(3) 右足より順退りしながら右拳外受、左手内受、打落受の仁王受 (4) 仁王構えのまま左足蹴上直ちに復位、一字構	④⑤
5・6	(5) 左足横鉤足に踏み出しながら顔を反対方向に向け全転換 (6) 体勢を直しながら下段構えより中段構えとなる	⑥⑦⑧
…以後右構えより1～6動作まで行い全転換し、正面に向き直り前寄足、結手立、調息、八方目		



びやくれんけんだいいっけい
③白蓮拳第一系

号令	動作	写真
用意	結手立、調息、八方目より右足引足し、左待気構えになる	①
1 2 3	(1) 左千鳥入身になり左手内受、右拳胸前 (2) 続けて直ちに左手刀切の段反撃 (3) 右拳中段直突、左拳胸前	② ③ ④
4・5	(4) 右足より順退りしながら左手下受 (5) 左足蹴上げ、直ちに復位	⑤ ⑥
6・7	(6) 左足横鉤足に踏み出して顔を反対方向に向け、全転換 (7) 右待気構え	⑦⑧ ⑨
右待気構えより同一号令にて行い、最後は全転換して左一字構えで終る		



りゅうおうけんだいいっけい
④龍王拳第一系

号令	動作	写真
用意	結手立、調息、八方目より右足引足し、左中段構えとなる	①
1・2	(1) 左足差替えて右手鉤手守法、左手中段構えとなる (2) 左手目打直ちに復位	②③ ④
3・4	(3) 右足前寄足しながら右手小手抜 (4) 抜いた右手直ちに裏拳を作り三合打ち、左拳胸前	⑤⑥ ⑦
5	(5) 右へ蟹足しながら左拳中段直突、右手胸前	⑧
6・7	(6) 左へ横振身しながら右拳上段直突、左拳胸前 (7) 右一字構えになり右足上段または中段に対し蹴上をして直ちに引いて前に下ろす	⑨⑩ ⑪
8	左手下受をしながら開退り左一字構えになり八方目、残心	⑫⑬
9	右足前寄足、結手立、調息、八方目	



5 教え

(1) 武の意義と武道の本質

武という字は、「戈」を「止める」という二字から構成される会意文字です。武は闘争を求めたり、敵を傷つけたりすることではなく、人と人との争いを止め、平和と文化に貢献する道徳的内容をもつところに武の意義があります。

修練を通じて心と体を鍛え、世の中の不正や悪に立ち向かえる勇気と行動力をもった人間をつくる人づくりの道が武道の本質です。

(2) 少林寺拳法の特徴

少林寺拳法は修練を通じて、自信と勇気と行動力を習得し、思いやりと正義感を養うことを目標とし、体系化されています。

少林寺拳法ではそれらの特徴を「拳禅一如」「力愛不二」「守主攻従」「組手主体」「不殺活人」「剛柔一体」の6つで表現し、少林寺拳法の修行のあり方、修行する者の行動のあり方、技法運用のあり方、技法の特徴を整理しています。

①^{けんぜん いちによ}拳禅一如「体と心は一つ」

拳は体を表し、禅は心を表しています。体と心は一つのものでありますから、その修行のあり方もどちらかに偏ることなく、ともに鍛えるものでなければなりません。武道やスポーツは体と心を鍛える訓練です。技能の習得においては、体と心が一致した時、思うような動きができます。失敗した時は、体と心がバラバラになっています。

また、「拳＝行動、禅＝思い」と置き換えて日常生活を振り返ってみると、思いと行動はしばしば別々になることはないでしょうか。やらなければいけないことをやらない、やりたいと思っても一步を踏み出せないなど。体と心、思いと行動を一致させ、勇気を出して一步を踏み出すこと、これが拳禅一如です。

②^{りきあい ふ に}力愛不二「本当の強さとは？ 本当の優しさとは？」

「力なき愛は無力なり、愛なき力は暴力なり」力と愛、理知と慈悲、厳しさと優しさ、これらを調和統一させた状態を少林寺拳法では行動の規範としています。

例えば・・・

- ・友人がいじめられているのを止めに入る勇気がなかった。・・・力なき愛
- ・相手と口論になり、暴言や暴力でねじ伏せた。・・・愛なき力
- ・良かれと思ってやっていたことが実は相手の自立を妨げていた。・・・見せかけの愛

③^{しゅしゅこうじゅう}守主攻従「マイナスをプラスへ」

少林寺拳法では相手の攻撃を受けるところから技の練習が始まります。それは自分にとって不利な状況（マイナス）です。その状況から、いかに自分が有利な状況（プラス）に転ずることができるかという訓練でもあります。マイナスをプラスに変える力を養うのです。その時に重要なのが、物事の見方や考え方です。物事をどう捉えるかで、その後の行動が異なり、結果が変わってきます。

④^{くみてしゅたい}組手主体「パートナーシップ」

少林寺拳法の修練は主に二人一組で行います。互いに技を掛けたり、掛けられたりしながら共に向上を目指します。誰しも自分が強くなりたい、上手くなりたいと思って始めるわけですが、そのためには相手との協力が欠かせません。協力関係を築くためには、まずは相手にとって自分が良い練習相手（パートナー）になることです。良好なパートナーシップを築くことで、自分も相手も共に向上することができます。

⑤^{ふきつかつじん}不殺活人「フォロワーシップ」

少林寺拳法の技術は人を傷つけるためのものではありません。自分を守り、人を助け、人を活かすための技術です。

人には長所(持ち味)と短所(人間味)があります。人と協力して物事を行う上で大切なことは、お互いの長所と長所を融合することです。俺が、俺がという意識では物事はスムーズに進みませんし、互いの長所を活かすこともできません。一人一人が「人を活かして、我も活きる」という意識で、フォローし合うことができれば、良い協力関係(チームワーク)を築くことができます。

⑥^{ごうじゅういつたい}剛柔一体「力強さとしなやかさ」

少林寺拳法の技法には、突き蹴りを主とした剛法と抜技や逆技を主とした柔法があります。力強い剛法としなやかな柔法の両方の要素を身につけることを目指します。

例えば、剛法のような力強さを、強い意志や信念、価値観などに置き換え、柔法のようなしなやかさを、柔軟な発想力、想像力、臨機応変さなどに置き換えて考えてみると、日常生活における自分自身の考え方や心のもちようにも活用することができます。



V 授業実践録

1 (秋田県)湯沢市立稲川中学校の取り組み



全12時間のダイジェスト

① はじめはリラックスした動きから、  徐々に突きの動きへ	② 1回目授業後半では振り突きもマスター  授業の後半では振り突きもマスター	③ 基本となる技(柔法・剛法)の基礎を学習  剛法の基礎を学び
④ どうやったらみんなで揃えて心を合わせる事ができるか話し合い・・・  みんなで話しあってどうやったら揃うか考え・・・	⑤ 仲間を信頼し合った結果、短時間で団体演武を完成させることができた。  完成させた団体演武	⑥ 座禅を学んで息を調え、少林寺拳法の考え方に触れ、心を磨いた。  心を落ち着かせ集中力を高めた
⑦ 自分たちでやりたい技を選択して、演武発表に向けて仲間と練習。  演武発表へ向けて仲間とともに	⑧ 座禅で心を落ち着けて、みんなと基本稽古で心を高め、いざ発表へ  本場へ・・・	⑨最後の振り返り ※ICT 教材で振り返り報告 ※12回を通して動画教材も使用。  そして最後のふりかえり



授業を終えてのインタビュー

担当教諭の赤平先生  ○事前の打合せ数回、すき間時間での修正を加えながら、生徒に合った段階的な指導法を提案してくれた。 ○生徒が乗っていましたし、技や心の持ち方が授業を重ねる度に生徒の所作や動作に反映してきていると感じました。 ○保健体育科として、どう関わっていくかを考えていきたい。	生徒の感想  ○難しいと感じていた事も丁寧に技を学ぶ事で仲間と楽しく解決できる事が分かった ○座禅はテスト勉強で焦る気持ちを落ち着けることに活用している。 ○仲間と協力して作った演武は相手としてしっかり繋がった感じがして、楽しかった。	学校長の船山先生から  ○人の成長をより良く加速させる少林寺拳法の教育に関心があった。 ○学力の3つの柱である「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」に適した教材であった。 ○特に体育で重要な主体的に学びに向かう力は少林寺拳法の考え方と共通点が多く、期待していた通りの授業展開となった。
---	--	---



指導計画



学習内容パワーポイント



演武作成表・審査表



アンケート

2 (岡山県)総社市 中学校武道授業推進の取り組み

3時間（1日1時間で3日間）の中で武道の楽しさを伝える必要がある。多くは教えず、基本となる礼法・突き・蹴り・受けと剛法と柔法は1つずつ教え、最後は組演武をつくる。

グループ学習とICTを活用することにより学びを深める。演武評価については、3段階でポイントを絞った評価基準を定めることにより、少林寺拳法未経験の保健体育の教員でも評価できるようにする。

単元指導計画【3時間】

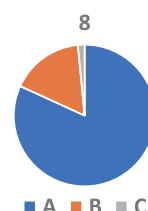
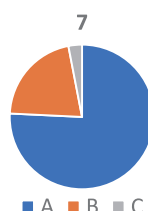
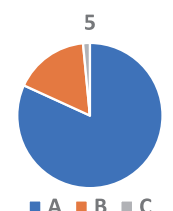
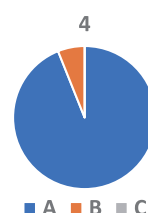
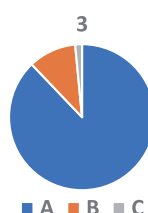
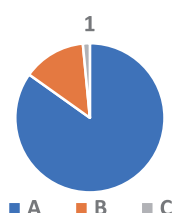
時数	1	2	3
	上段攻撃への対応	手首・腕を掴まれた時の対応	組演武をつくる
指導内容	目標・内容の確認、礼法、黙想、準備運動等		
	突き・蹴り	抜く(上膊、手首) グループワーク 小手抜	組演武 合掌礼→内受突→ 小手抜→合掌礼 グループワーク 撮影
	受け		
	内受突		
	講話「武の意義」	講話「組手主体」	講話「日常生活に武道をどのように生かすか」
	整理運動、まとめ、振り返り、次時の予告		



(2023 総社市立総社中学校)

- ・学習指導案3時間
- ・自己評価シート
- ・演武評価シート
- ・アンケート

総社中学校自己評価シート結果		Aよくできた	Bできた	Cもう少し
1	熱心に練習することができたか。			
2	自分や仲間の安全に注意して練習することができたか。			
3	心をこめて合掌礼ができたか。			
4	礼儀正しく話を聞いたり練習をしたりすることができたか。			
5	少林寺拳法について理解できたか。			
6	グループで協力して演武練習ができたか。			
7	互いに教え合ったり、声を掛け合ったりして練習できたか。			
8	ポイントを理解して演武ができたか。			



3 (東京都)江戸川区立小岩第三中学校の取り組み

(1) 逆小手^{ぎやくごて}

逆小手は相手の手首を曲げて体勢を崩して転がして投げる柔法の技です。この技は手首、肘、肩の関節をロックするため、技をかける側は力加減をして決して痛みを与えないようにすること、技をかけられる側は早めに受身をとるなど、授業で取り扱う際には怪我をしないよう十分に注意する必要があります。また、小手抜（こてぬき）ができることが前提となる技であるため、授業においても小手抜を取り扱った上で実施することが望ましいです。

攻者:攻撃を行う者
守者:防御・反撃を行う者

■失敗例①: 攻者の腕が伸びてしまう

逆小手は手首を手のひら側に曲げる（掌屈^{しょうくつ}）技です。一見、相手を横に引っ張ったり投げたりしているように見えますが、攻者の体勢が崩れて床に転がる過程でそのように見えることがあります。図①のように攻者の手を引っ張ってしまい、肘関節が伸びた状態になる場合があります。これは、相手の手に横の回転を加えようとするために起きます。この形では、相手の体勢が崩れていないため逆小手はかかりません。図②のように手首と肘を曲げてロックすると肩が前に出てきます。さらにその状態を維持しながら手首を下へ落とすように体を操作します。

図 1



図 2



■失敗例②: 鉤手守法の位置が正しくない

手首をつかまれた時に、まずは鉤手守法を行います。この時に鉤手を行う位置が正しくないと逆小手をかけることができません。鉤手の位置が高かったり、自分自身の体から遠い位置になったりしないようにします。脇を締め、みぞおちの高さで鉤手を行うことができるか確認しましょう。

図 3



図 4



図 5



(2) 内受突^{うちうけづき}

内受突は、攻者の上段突を腕刀で受け、中段突で反撃する技です。

■失敗例①：内受をするとき、掌で受けている

内受突は内腕刀^{ないわんとう}で相手の攻撃を受けます。図のように掌で受けようとする、攻撃を捉えきれない場合があります。手首から肘までの内腕刀部分で顔を守るように受けます。

図 6



■失敗例②：両手が交差する

内受をするときに、手の動きだけで攻撃を受けようとすると、両手が不自然に交差してしまうことがあります。足捌と体捌で相手の攻撃をかわしながら内受を行います。

図 7



(3) 基本動作

■開足中段構

開足中段構になった時に、つま先が外に向き、がに股になっていることがあります。肩幅に開き、足の指先を前方に向け、膝を軽く曲げた姿勢で構えるようにします。

■突き・振り突

少林寺拳法では基本的に縦拳で突きをします。怪我防止のためにも、拳が横向きにならないように確認してください。また、突く時に腕だけで突かないようにすることも大切なポイントです。体幹を使い突く方の肩が前に出るように突きます。

■上 受

上受は手刀打などの攻撃を受ける時に使います。五指を開いて受けますが、腕を真上に上げすぎたり、曲げすぎたりすることがあります。受ける手の反対側の肩口に親指を当て、その延長上に掌を上げます。そうすることで、内腕刀で攻撃を受け流すことができます。

図 8



真上に上げすぎ

図 9



曲げすぎ

図 10



正しい位置

中学校保健体育

少林寺拳法 指導の手引 令和5年度版

【執筆者】

一般財団法人 少林寺拳法連盟 中学校武道授業推進委員会
委員長 高坂 正治 国際武道大学体育学部武道学科 教授
委員 小井 寿史 笠岡市立真鍋中学校 校長
委員 中島 正樹 富士見丘中学高等学校 教諭
委員 安田 智幸 金光学園中学・高等学校 教頭補佐
委員 本間慎太郎 桐蔭学園中等教育学校 教諭
委員 桑島 亜紀 長野県安曇養護学校 教頭
委員 中村 優一 江戸川区立小岩第三中学校 主幹教諭
委員 谷 聡士 一般財団法人少林寺拳法連盟 振興普及部 部長
事務局 秋元 宏介 (一財)少林寺拳法連盟 東京事務所 渉外・総務課

【協力／資料提供】

湯沢市立稲川中学校
秋田湯沢スポーツ少年団 支部長 松浦 英明
岡山県少林寺拳法連盟
江戸川区立小岩第三中学校

【参考文献】

文部科学省『中学校学習指導要領解説 総則編』平成29年7月
文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』平成29年7月
一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY『少林寺拳法読本』平成25年4月
一般財団法人少林寺拳法連盟『中学校保健体育 少林寺拳法 指導の手引』（二訂版）平成26年4月
日本武道協議会『日本武道協議会設立40周年記念「中学校武道必修化指導書」少林寺拳法編』
平成29年5月
一般財団法人少林寺拳法連盟『中学校保健体育 少林寺拳法 指導の手引』（三訂版）令和4年3月

令和5年度スポーツ庁委託事業
令和の日本型学校体育構築支援事業

一般財団法人 少林寺拳法連盟