

# 2022 地域合同部活動[空手道部]

報告書：企画からキックオフイベントまで



三鷹市 三鷹市空手道連盟

(一社) 東京都空手道連盟 (公財) 全日本空手道連盟

# 2022 地域合同部活動 [空手道部]

## 中学校の部活動指導

### 1. 中学校部活動指導の考え方

中学校部活動は学校教育の一環として行われ、スポーツの楽しさや喜びを味わい生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てることを目標としている。部活動の中で空手道を指導する場合、部員の目的意識や気持ちの持ち方が学校の体育授業や町道場とは大きく異なります。

公認段位の取得や競技力の向上、競技会における成果を目標とした場合に勝負にこだわるあまり、競技会において勝たんがための勝利至上主義に陥ることやオーバートレーニングやスポーツ障害などの健康を損なうことのないよう厳に戒めなければならない。健全な心と身体を培い。豊かな人間性を育むためのバランスの取れた運営と指導が求められます。

#### 指導上の留意点

##### ①指導計画

- ・ 1日の活動時間は2時間程度、学校の休業日は3時間程度とする。
- ・ 週2日以上 of 休養日（平日1日、土日に1日）
- ・ 長期休業中の部活動は長期休養（オフシーズン）を設ける
- ・ 指導者及び顧問は、年間・月間の活動計画及び活動実績を作成する。学校長は活動方針とともに公表する。

##### ②指導案

トレーニング期・試合準備期・試合期・移行期の各期に沿った指導時案を示す。

##### ③評価

- ・ 競技会での結果を振り返り、つぎの目標を確認する。チームや個人で明確な目標を考えさせる。
- ・ 公認級位、段位審査などの結果を振り返り次の目標を明確にする。

※学校長は、外部指導者を部活動指導者に任用することができる。また、部活動顧問に任命することができる。

#### 部活動指導員の職務内容

部活動指導員の職務内容として明記されたのは以下の9つです。

1. 実技指導
2. 安全・障害予防に関する知識・技能の指導
3. 学校外での活動（大会・練習試合など）の引率
4. 用具・施設の点検・管理
5. 活動の管理運営（会計管理など）
6. 保護者などへの連絡
7. 年間・月間指導計画の作成
8. 生徒指導に関わる対応
9. 事故が発生した場合の現場対応

※活動日誌、緊急連絡網の作成

## 2022 地域合同部活動 [空手道部]

### 2. 指導者の役割と責任

「部活動指導員」とは、中学校部活動において、学校長の監督下で顧問の代わりに単独で指導・引率ができる人（学校職員扱い）をいう。部活動指導員は、部活動の顧問として技術的な指導を行うだけでなく、日常的な生徒指導を行うことが求められています。

部活動指導員（以下指導者）は、学校教員が部活動顧問としている場合には、互いに指導の方針についてよく話し合い協力しながら役割を分担して部活動指導を行います。生徒の様子や事故が起きた場合の対応などについても頻繁に情報交換を行い、十分な連携を図ることが求められています。

※部活動指導員＝外部指導者

#### 1. 指導者の資格と資質について

「指導するスポーツや文化活動等に係る専門的な知識・技能のみならず、学校教育に関する十分な理解を有する者」と書かれており、詳細については各自治体が規定している。

良き指導者とは、厳しい練習をさせても、練習後には選手と溶け込むことが必要である。また、選手の次回への意欲を高めるために、選手との自然発生的人間関係を保つことが必要であり、やる気を起こさせるため指導の各場面において満足感を覚える瞬間を増やすことである。指導者は、これらのことをよく理解し選手の人格を尊重しつつ指導に当たらなければならない。

また、部活動といえども単に空手競技の技術指導のみに終始するのではなく、空手道を学ぶ意義や伝統的な行動の仕方、礼法やマナーについても指導し、感謝と稽古相手を尊重する心を学ばせる。

#### 2. 外部指導者の心構え

部活動の外部指導者は学校の指導方針に従い指導計画を立案し部活動の実技指導、大会や練習試合の引率を行うことができる。

- ①指導者は、生徒（部員）の健康と安全に配慮し、傷害事故やスポーツ障害の防止を心がけるとともに体罰やハラスメントの根絶をはかり合理的かつ効率的・効果的な指導を心掛けなければならない。
- ②部活動指導においては、1日の練習時間（約2時間）を定める。また、週に2日の休養日を設ける。
- ③身体的発育、精神的発達に及ぼす影響に十分配慮した部活動指導を展開しなければならない。

外部指導者は、単に空手道の技術のみを教えるのではなく、命の大切さや運動の喜びを教え、人と人の絆を培い、「礼」にかなった行動や社会的規範を教えることは特に武道において重要であることを自覚しなければならない。

## 2022 地域合同部活動 [空手道部]

### 3. 求められる指導者像

中学校部活動は適切な指導方法、コミュニケーションの充実により、生徒の意欲や自主的、自発的な活動を促す。部活動での指導の内容や方法は生徒のバランスの取れた心身の成長に寄与するような科学的根拠があるもの、または社会的に認知されているものであることが必要です。さらには生徒の自主的・自発的な参加によるものであることを踏まえて、生徒に対する説明、理解により行われることが必要です。文部科学省では「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」の中に体罰等の許されない指導と考えられるものの例を挙げている。

#### 1. 人間の意欲を高めるもの（満足感を覚える瞬間）

「運動後の爽快感」「仲間とおしゃべり」「試合に勝った」「昇級審査、昇段審査に合格した」「先生にほめられた」「仲間から称賛された」「自分が成長できたと実感できた」ことなどが考えられる。部員の次回への意欲を高める瞬間を増やす指導が求められる。

#### 2. 人間の意欲を損なわせるもの（ハラスメント）

##### 1). セクシュアルハラスメント（セクハラ）

- ① 相手方の意に反する（望まない、不快に感じる）性的な言動
- ② 性的な言動や図画・映像等の掲示により、不快な環境を形成すること。
- ③ 指導者としての立場を利用し、または指導上利益の代償あるいは対価として性的要求が行われるもの。地位利用型・対価型（代償型）

##### 2) パワーハラスメント（パワハラ）

上下関係を利用して、本人の意に反した言動をする。能力以上に難しいまたは、易しい課題を与える。失敗したプレイをいつまでも指摘する。望まないポジションに配置替えをする。試合のメンバーから外す。

##### 3) モラルハラスメント（モラハラ）、精神的な暴力、苦痛を与える。

教える者と教わる者の関係は常に上から下への一方通行の場合が多くあり、教わる者は非常に弱い立場にあり、師弟関係は主従関係ではないことを指導者は認識する必要がある。

#### 3. 試合に対する心構えの指導

武道憲章の第2条に示すとおり、試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

また、空手道憲章の「競技」に対する心構えは、競技や演武に臨んでは、平素錬磨した心技体の成果を遺憾なく発揮する。組手競技においては安全に留意し、ルールを遵守し、勝敗にのみ固執することなく、節度有る態度を堅持する。これらは、いわゆる「スポーツマンシップ」として従来言われているものです。

#### スポーツマンシップ

1. 公正（Fair）
2. 尊重（Respect）
3. 最善（Best）

以上の3つは普遍的価値であり、試合に対する心構えとしてだけでなく武道を学ぶ者の姿勢として普段から指導する必要がある。

## 2022 地域合同部活動 [空手道部]

### 4. 中学校の部活動指導内容

導入	空手道の歴史や特性を学習
基本動作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 礼法…立礼と座礼 座り方、立ち方 (左座右起=さごうき)</li> <li>2. 立ち方…閉足立ち、結立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ち、基立ち、猫足立ち、四股立ち、騎馬立ち、ナイファンチ立ち、三戦(サンチン)立ち、後屈立ち、交差立ち</li> <li>3. 受け方…下段受け、上段受け、中段受け、手刀受け、掌底受け、交差受け</li> <li>4. 突き方…中段突き、上段突き (順突きと逆突き)</li> <li>5. 蹴り方…前蹴り、横蹴り、足刀の蹴り、回し蹴り (下段、中段、上段)</li> <li>6. 動き方…固定→移動 前進→後退 方向変換(90度、180度、270度)</li> </ol>
形技能	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一指定形(全空連制定)…8つ             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 剛柔…セーパイ、サイファ</li> <li>2) 松濤…ジオン、カンクウダイ</li> <li>3) 糸東…バツサイダイ、セイエンチン</li> <li>4) 和道…セイシャン、チントウ</li> </ol> </li> <li>2. 第二指定形(全空連制定)…8つ             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 剛柔…セーサン、クルルンファ</li> <li>2) 松濤…エンピ、カンクウショウ</li> <li>3) 糸東…マツムラローハイ、ニーパイポ</li> <li>4) 和道…クーシャンクー、ニーセーシ</li> </ol> </li> <li>3. 個人形と団体形             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 全体で学習</li> <li>2) 個人で学習</li> <li>3) 競技会に向けた課題練習</li> <li>4) 受審級位・段位に合わせ課題練習</li> </ol> </li> </ol>
対人的技能	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 約束組手</li> <li>2. 自由一本組手</li> <li>3. 極め(打ち込み)の練習</li> <li>4. タッチ組手…初心者の組手の導入として</li> <li>5. 自由組手</li> <li>6. 試合練習</li> <li>7. 対外試合練習</li> </ol>
態度	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 計画を立て、協力して練習する能力や態度を養う</li> <li>2. 礼儀正しく、規則や決まりを守って練習や試合をする</li> <li>3. 服装や学習場を清潔にし、健康・安全に留意して行うようにする</li> </ol>

#### 指導計画(予定)

月	10月	11月	12月
内容	礼法と基本技術 立ち方、突き、受け、蹴り 動き方: 固定→移動基本 前進・後退 方向変換 形の練習(平安、ピンアン) 全体練習、個別練習 約束組手	固定基本と移動基本 約束組手 自由一本組手 極め(打ち込み)の練習 形の練習(平安初段、ピンアン二段) 団体形への挑戦	固定基本と移動基本 自由一本組手 極め(打ち込み)の練習 タッチ組手 形の練習(平安初段、ピンアン初段) 団体形の発表・トーナメント

## 2022 地域合同部活動 [空手道部]

### 三鷹市地域合同部活動 [空手道部] 実施案

1. 活動日: 毎土曜日 9:00~11:00 を基本とするが、授業がある場合は 14:00~16:00 とし  
行事等がある場合は日曜日 9:00~11:00 に振り替える  
(事前に月毎の予定表を配布する)
2. 活動場所: 三鷹市第二中学校体育館(第六中、第七中で実施する場合もある)
3. 指導者: 北岡 あい(三鷹市空手道連盟)  
登録指導者(代講)

No.	氏名	住所	連絡先	資格
1	北岡 あい			公認参段
2	奥山 千秋			公認4段 コーチ1
3	岸田 耕治			公認6段 コーチ4
4	北岡 見			公認参段

補助指導員: 国士舘大学空手道部員

4. 指導者の指導料について  
三鷹市が支給 1時間 2,000 円(交通費を含む)
5. 部員から徴収する科目と額
  - 1) 会費: 一人 1,000 円/月
  - 2) スポーツ保険料: 一人 800 円/年

6. キックオフイベントの開催  
期日: 令和4年9月19日(祝)  
場所: 1 回目 10:00~11:00 三鷹第六中学校体育館(第1, 3, 5, 6 中学校がエリア)  
2 回目 14:00~15:00 三鷹第二中学校体育館(第1, 2, 4, 7 中学校がエリア)  
内容: オリンピアンとのトークと形の模範演武 Q&A 質疑応答 写真撮影など(50分)

招聘する選手

- ・清水希容(東京オリンピック個人形銀メダル)
- ・全日本実業団東日本大会男子団体形優勝(リゾンチーム)

7. 事前準備
  - ※三鷹市全校生徒 3,500 名に告知のリーフレットを作成 8/22、配布 8/25 始業式
  - ※時程表作成と役割分担 会議: 8/22 東京都 三者会議 8/29
  - ※新聞、テレビ、連盟 HP にイベントの告知をする 9/1 プレスリリース  
(NHK、毎日新聞社、教育新聞社 他)

## 2022 地域合同部活動 [空手道部]

### 8. 部活動実施日

9月 2022						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

キックオフイベント

10月 2022						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ガイダンス 活動日

11月 2022						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月 2022						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1月 2023						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月 2023						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月 2023						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### 備考

- ・10/1(土)三鷹第2中学校でガイダンス 10:00～  
出席:日下、今井、北岡 あい、北岡見
- ・毎月末に次月の予定表を配り周知する。
- ・部活の服装は当面体育着とする、10月末に道衣の  
購入希望者には業者に注文する。

## 2022 地域合同部活動 [空手道部]

### 9. 日程

#### 令和4年度 三鷹市地域合同部活動キックオフイベント 日程表

時間	時程	9月18日(日)	時程	9月19日(月・祝)	担当者
午前	7				<b>8:00係員集合</b> アテンダント: 奥村千秋 生徒誘導: 第6中学校(保谷) 来賓、プレス: 井滝、岸田 一來賓予定一 河村 孝 市長 貝ノ瀬 滋 教育長 石井 良司 市連会長(市議) 栗原 茂夫 全空連副会長 坂梨 孝美 都空連副会長 中学校長
	8				
	9		9:00	清水選手ピックアップ ホテルリッチモンド8:30 マット敷設 受付 第6中学校	
	10		10:00	開会式 清水選手トーク 団体形演武 清水選手形演武	
	11		11:00	質問 記念撮影 清水選手、団体形チームは にしみたか学園第2中へ移動	
	12		12:00		
午後	13				昼食は2中二階会議室 生徒誘導: 第2中学校(遠藤) 一來賓予定一 笹川 堯 会長 河村 孝 市長 貝ノ瀬 滋 教育長 石井 良司 市連会長(市議) 土屋 けんいち(市議会議長) 栗原 茂夫 全空連副会長 坂梨 孝美 都空連副会長 奥村千秋 若林 塚腰運送
	14		13:00	昼食 マット敷設 受付 第2中学校	
	15		14:00	開会式 清水選手トーク 団体形演武 清水選手形演武 質問 記念撮影	
	16		15:00	終了後清水選手を三鷹駅か 武蔵境駅まで送迎移動	
	17		16:00	マットの積み込み	
	18		16:30		
午後	17	ホテルリッチモンド			
	17:30	打合せ			
	18 18:30	清水選手&団体チーム への説明(9/19)	18:00		
19					

#### 開会式次第(1)

- 一、市長挨拶 河村 孝
- 一、市連会長挨拶 石井良司
- 一、演武者紹介

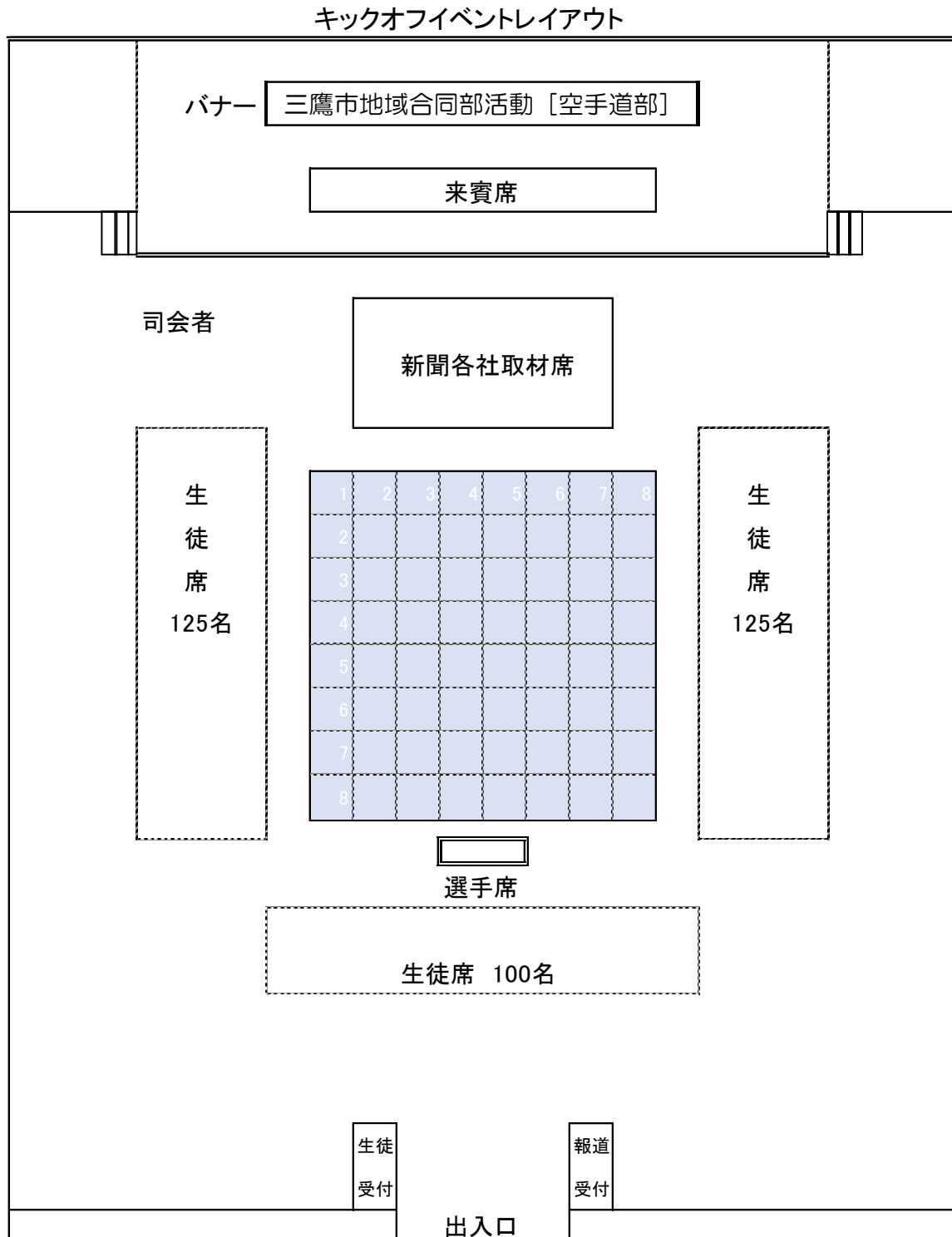
#### 開会式次第(2)

- 一、会長挨拶 笹川 堯
- 一、市長挨拶 河村 孝
- 一、市連会長挨拶 石井良司
- 一、演武者紹介



## 2022 地域合同部活動 [空手道部]

### 10. 会場図



備品(第二中、第六中に依頼)

・司会台 1(書見台) ・長テーブル6(来賓4 受付用2) ・マイク2~3 ・検温器 ・手指消毒液

## 2022 地域合同部活動 [空手道部]

### 11. 関係団体連絡先

#### 1. 公益財団法人全日本空手道連盟

〒135-8538 東京都江東区辰巳 1-1-20

電話 (03)5534-1951 FAX (03)5534-1952

e-mail : [s-kusaka@jkf.jp](mailto:s-kusaka@jkf.jp) 日下修次 携帯 090-8846-4281

e-mail : [k-okazaki@jkf.jp](mailto:k-okazaki@jkf.jp) 岡崎紀創 携帯 090-2197-9391

#### 2. 一般社団法人東京都空手道連盟

〒166-0001 東京都杉並区阿佐谷北 2-14-4 阿佐谷北口ビル

電話 (03)3223-9002 FAX (03)3223-9007

e-mail : [tokyo@tokuren.jp](mailto:tokyo@tokuren.jp) 事務局 石橋克彦

専務理事 今井 潔 携帯 090-3525-5203

#### 3. 中学校

連雀学園 三鷹第1中学校 三鷹市下連雀 9-10-1 電話 0422-44-5371

にしみたか学園 三鷹第2中学校 三鷹市野崎 3-14-1 電話 0422-31-6373

三鷹の森学園 三鷹第3中学校 三鷹市牟礼 4-13-8 電話 0422-44-6181

三鷹中学校中央学園 三鷹第4中学校 三鷹市上連雀 4-18-7 電話 0422-43-9141

鷹南学園 三鷹第5中学校 三鷹市新川 1-7-12 電話 0422-45-3201

東三鷹学園 三鷹第6中学校 三鷹市新川 2-12-17 電話 0422-49-1833

おおさわ学園 三鷹第7中学校 三鷹市大沢 2-11-12 電話 0422-31-1118

#### 4. 緊急連絡網



## 2022 地域合同部活動 [空手道部]

### 12. バナーとサイン

#### 1. バナー 横8.0m × 縦1.0m

# 三鷹市地域合同部活動 [空手道部]

主催 三鷹市 三鷹市教育委員会 三鷹市空手道連盟 (一社)東京都空手道連盟 (公財)全日本空手道連盟

#### 2. サイン: 来賓

- ・公益財団法人全日本空手道連盟会長 笹川 堯 (ささがわ たかし)
- ・三鷹市市長 河村 孝 (かわむら たかし)
- ・三鷹市市教育長 貝ノ瀬 滋 (かいのせ しげる)
- ・三鷹市空手道連盟会長 石井良司 (いしい りょうじ)
- ・三鷹市議会議長 土屋 けんいち (つちや けんいち)
- ・三鷹市市文教委員会委員長 渥美 典尚 (あつみ のりひさ)
- ・公益財団法人全日本空手道連盟副会長 栗原 茂夫 (くりはら しげお)
- ・一般社団法人東京都空手道連盟副会長 坂梨 孝美 (さかなし たかみ)
- ・一般社団法人東京都空手道連盟専務理事 今井 潔 (いまいきよし)
- ・東三鷹学園 三鷹市立第6中学校長 矢島 昌廣 (やじま まさひろ)
- ・にしみたか学園 三鷹市立第2中学校長 青木 睦 (あおき あつし)

#### 3. サイン: 一般

- ・受付、プレス受付、出口、入口、演武者控室、生徒席 (〇〇中学校)
- ・コロナ関連 : 検温 マスク着用 密を避ける

### 13. 事前準備及び諸経費

- ・実施要領の作成: 日程、時程、会場見取り図、役割分担ほか
- ・印刷 (1) 配布用リーフレット作成印刷 4,000 枚 (8/22 発送済)
- (2) 三鷹市、中学校長、連盟の三者会議資料印刷 (8/29 持参 20 部)
- ・諸費用 (1) 清水希容選手旅費・交通費
- (2) 団体形チーム謝金 3 名
- (3) マットの輸送
- (4) 昼食弁当 30 個
- (5) バナー作成費 (3 点)
- (6) 当日支払い用 (役員交通費など)

### 14. 取材申し込み

- ・株式会社チャンプ / 月刊空手道マガジン JKFan
- ・東京中日スポーツ / 中日スポーツ、東京中日スポーツ
- ・(公財) 日本武道館出版広報 「武道」
- ・共同通信社
- ・毎日新聞
- ・日本教育新聞社

15. キックオフイベント写真資料



開会式 第2会場(三鷹2中)



公益財団法人全日本空手道連盟  
会長 笹川 堯



三鷹市長 河村 孝





来賓と演武者 第一会場(三鷹6中)



参加者と演武者 第2会場(三鷹2中)



三鷹市教育委員会と中学校関係者 第2会場(三鷹2中)





清水希容選手の演武(第一会場)



尾野真歩選手の演武(第二会場)



団体形リゾんチームの演武(第二会場)

## 16. 三鷹市地域合同部活動「空手道部」ガイダンス

令和4年10月1日(土)14:30～ にしみたか学園第2中学校 集会室

司会:日下修次

出席者1:三鷹市教育委員会指導課長長谷川智也

にしみたか学園三鷹第二中学校校長 青木 睦

出席者2:日下修次(全空連)、岸田耕治(都空連)、奥山千秋(都空連)

入部申込者:13名

挨拶1:三鷹市教育委員会指導課長 長谷川智也

挨拶2:三鷹第二中学校校長 青木 睦

説明者:奥山千秋

1. 活動日:毎週土曜日 9時～11時(第5週目は原則休みとする)

2. 活動場所:三鷹市立第二中学校体育館2F ブースもしくは教室

3. 指導者:北岡あい、北岡 見、奥山千秋、岸田耕治

4. 入部届について(健康状態の欄は学校名を記載)

5. 諸費用

1)会費:一人 1,000 円/月

2)スポーツ傷害保険料:一人 800 円/年

3)道着代 8000 円～11月に注文、組手安全具(拳サポーターなど)

6. 部活動実施日(10月の予定)



挨拶する

三鷹第二中学校青木睦 校長

部活動の内容説明をする

奥山千秋 先生



## 2022 地域合同部活動 [空手道部]

### 17. 活動日誌の例

#### 令和4年度 空手道部活動日誌

月 日 曜 天候 ( ) 記入者	
開始時間 時 分	終了時間 時 分 活動時間 時間
活動場所	1. 体育館 2. 多目的室 3. その他 ( )
参加者	中1生
	中2生
	中3生
練習内容	準備体操 基本 移動基本 打ち込み 組手 形 筋トレ 課題練習 整理体操
一般記事	参加者計
	指導者
	指導者
名	

確認サイン

#### 令和4年度 活動日誌

月 日 曜 天候 ( ) 記入者	
開始時間 時 分	終了時間 時 分 活動時間 時間
活動場所	1. 体育館 2. 多目的室 3. その他 ( )
参加者	中1生
	中2生
	中3生
練習内容	準備体操 基本 移動基本 打ち込み 組手 形 筋トレ 課題練習 整理体操
一般記事	参加者計
	指導者
	指導者
名	

確認サイン

#### 令和4年度 活動日誌

天候 ( ) 記入者	
開始時間 時 分	終了時間 時 分 活動時間 時間
活動場所	1. 体育館 2. 多目的室 3. その他 ( )
参加者	中1生
	中2生
	中3生
練習内容	準備体操 基本 移動基本 打ち込み 組手 形 筋トレ 課題練習 整理体操
一般記事	参加者計
	指導者
	指導者
名	

確認サイン