

指導者研修会より(当別町 2026.2.14、)

レポート 釧路合気道同好会 編 文責 原

講師：合気道本部道場指導部 日野 皓正 師範 中村 仁美 指導員

技につながる体づくり

体づくりは、受け身や体さばきの基本動作や技につながるものとして行うと効果的です。

また、心の緊張も解くアイスブレイクの要素もあると、きつい運動でも楽しく行うことができます。

①走る

- ・片足 → スキップ → ケンケンパ → ケンチョンパ → グループで手の平合わせ
- ・後ろ向き → スキップ
- ・ジャンプ足裏合わせ(3回) → 手も同時にたたく

②体幹・足腰・バランス

- ・足あげ腹筋(ペア) → 1人が頭の上で両足を持ち、勢いよく前に押す。仰向けの人には地面に足がつかない。
- ・手押し車 → 途中、両足から片方の足だけを持つ。車の人は足を水平に保ったまま手で歩く。
- ・片足バランス(ペア) → 向かい合って片足立ち。お互い順番に「右手は肩に」等の指示を出す。
- ・ぐるぐる背中伸ばし(ペア) → 一人が背中に乗せながらゆっくり3回転する。
- ・丸太転がし(ペア) → 寝ている人は転がされないように工夫する
*この運動は、全身に力を入れた状態と抜いた状態で重さの感覚が変わることにも発展できると考えます。
- ・そんきょ相撲(ペア) → 手の平を合わせ、左右に崩す。指1本ずつでも行う。(5本の指すべて)

③受け身

- ・両腕を地面につけて丸くなった姿勢(挨拶の姿勢でも可)から左右横に転がる。元に戻る。
- ・指示受け身 → 「前」「後ろ」「右」「左」の指示で、その方向に受け身をとる。(右、左の時は両膝をつける)
- ・じゃんけん受け身(ペア) → 勝ったら前、負けたら後ろに受け身をとる。
- ・平手打ちよけ受け身 → 一人にむかって走り、平手打ちの攻撃をかわして前回り受け身をとる。(グループ可)

指導法の工夫

中学生の授業で行う場合、シンプルかつ効果的、スモールステップでどの生徒でも取り組める工夫が必要です。技を分解して行う、隊列を工夫して一斉指導するなど紹介していただきました。また、指導しないことは評価できないので、中学校側が既に教えて身につけている技能は活かし(整列、普段の班番号、ペアのローテーションの仕方等々)、それは評価に叩味しないことも個人的に大切と感じました。

①前方回転受け身

- ・右半身 → **右足と右腹の密着(身体的一体化)** → 右手(親指を自分に向け)と左手を地面にしっかりとつける → 肩裏からつけるつもりで回転する

②後方回転受け身

- ・座り右半身(左膝は折り右足を伸ばす) → そのまま後ろに右足のつま先をつける → 次は、右足の**つま先を見たま**ま後ろにつける(回る方の方向がわかる) → 右つま先を見たまま後ろに回転する

次は、中学生や少年部の指導だけでなく、技の深化のうえでも再確認や取り入れるべき考え方を共有します。

技のポイント

①転化を取り入れる

翁先生の初期の技解説の中に「転化」の表記があり、「**歩み足→転換→転回**」までの動作を指す。(現時点の解釈)

- ・小手返し → 転換してすぐ技を出すのではなく、転回し、残身で半身を確認
- ・入り身投げ → 入り身、転換してすぐ技を出すのではなく、転回まで崩し、再び転回して投げる

②座り呼吸法

- ・**丹田でつながる** → 丹田を意識し、相手の力の流れを感じながら受けを取って体を練る。
- ・つかみで崩す → 上記の鍛錬を、両手をつかみながら行う。

③キーワード

- ・体の中心、体をつなぐ、へそでつながる、**受けが上手いと技も上手に(受けで体を練る)**

今回、指導されたこと全てをのせているわけではありませんが、個人的に今後活かして共有できたらよいもの、記憶にあるものをまとめました。他の人のレポートで補完しあえればよいなとも思います。

小年少女武道指導書(合気道)にも共通する指導例が多く出ていますので、そちらも参考にしてください。

感想

- ・評価の話が出てきたが、外部指導者も評価にかかわるなどご苦労されているのだなと感じた。本来は、現場の体育教員の仕事であり、特に評価観点が「知識・技能」と1つになっていることから、**技能に対する比重は以前より低い**。よって、限られた時間で技を身につける、というよりも「**合気道体験を通して「基本の資質能力」を身につける**、と個人的にとらえている。むしろ、「思考・判断・表現力」「学びに向かう態度」の評価に同等の比重がある。
- ・基本の動作がとても大切だということが再確認された。また、指導の工夫、バリエーションが豊富で蓄積されているのだな、とも感じた。生徒指導に時々苦労する話も聞くことができた。これも、現場の教員の仕事であり、配慮が必要な生徒も然りである。もちろん、事前の打ち合わせは必要であるが、「もしかして外部指導者に丸投げしている？」と少々心配になった。
- ・「よい指導は生徒を変える」これは事実です。参考にできる指導はどんどん取り入れ、共有すべきと考えます。それによって地域の稽古者全員が心身共に向上していきます。今回、参加させていただき財産となりました。道場のホームページにものせていきますので、見ていただければと思います。

p.s 二日間で筋肉痛。最初、虎の穴かと思ったが、講師の先生方はお優しく、すがすがしい汗が流せました。