

探しに行こう！新たな自分

コーチ 3・4 更新研修会課題 レポート

（中学校武道必修化普及・指導法について）

私は、地元の市立中学校に、中学校武道必修化導入に向けて、空手道科目の推進を働き掛けてまいりました。宮崎県内の体育授業における主な必修武道には柔道が行われております。私の地元中学校でも現在実施されている授業は「柔道」です。このようなことから必修武道の推進にあたり「空手道」課目のメリットをつぎのように学校側に提案させていただきました。①道着無しで体育服で参加出来る。②直接触れる事が避けられ（内容による）、男女一緒に受けられる。③タタミ等の下敷きは不要で床での動きが出来る。④公認級位の取得が可能。指導法については、練習会場（体育館）の出入りから、練習開始、終了後の礼節の徹底、全ての動作における姿勢の確認、はっきりとした返答の実施等、学びに対する基本的な事を主に考えています。指導継続にあたっては、学校の先生の技術習得が一番の理想と考えますが、公立学校に関して平均2年程度の勤務の移動が有る為、今後多くの中学校に「空手道」の普及が求められると思います。今回推進普及の提案に際し中学校側としては、2年程前にタタミ、柔道着の購入等を準備したばかりで、今後しばらくの課目変更は難しいとの回答でした。空手道必修の際は、道場内指導者3名をおき、役割を決めての参加が出来る用に考えております。空手道を通じ伝統と文化の尊重を伝え、子どもたちの健全な育成に携わって行ければと思っています。今後も中学校における空手道授業が実現出来るように働きかけて行こうと思っています。

（高齢者の普及・指導法について）

地元では、踊り、ダンス、ソフトバレー、卓球、弓道等が盛んに行われ、毎年実施される、市町村対抗県民スポーツ祭にも多数の高齢者の参加者で盛り上がっています。空手道におきましては、現在、道場では、幼児から一般まで25名程で稽古を行っております。高齢者の普及については、地元のイベント等に積極的に出向き演武、ボランティア活動を通し、少しでも「空手道」を広める活動を実施しています。指導法に関しては一人一人の個人参加より、一定人数の集団参加が望ましいと考えて推進しております。高齢者におきましては技術習得の目的よりも、健康空手体操的な方向をすすめ健康維持、体力向上に良いと思います。道具を用いて行う事が少ないので、身近な物を利用しながらの運動を工夫し、実施回数も月に2回程度、個々のお体に合わせた指導が求められると思います。今回のテーマにあたりこれから自分が出来る事を、出来る範囲で、武道必修化・高齢者普及に向けて自信の向上とともに一つ一つ努力行きたいと考えております。

宮崎県空手連盟 岡園公治

宮崎
県
連
時
報

（第140号）
編集兼発行
宮崎市佐土原町
下那珂 1382-7
宮崎県空手道連盟
広報企画委員会
TEL/FAX 0985-73-7751



A small cartoon character with a square body, wearing a cap and glasses, holding a pencil.

県連時報編集局一同

その5

- 外出時にマスク、花粉症用のメガネを着用する。
- 事前にスマホで花粉情報をチェック。花粉の飛散量が多いときは外出しない。
- 窓の開け閉めに注意して花粉を家の中にいれない。
- 花粉が付着しやすい表面がけば立ったウールなどの衣類、帽子は着用しない。
- 家に帰ったら皮膚や粘膜を洗い流す。



第 141 話

明日の朝は
中々



作者：和Q

こうちゃん
和Q

上村氏

上村氏
こうちゃん

和
Q

和
Q
上
村
氏

上村氏

上村氏
こうちゃん

和 上
Q 村
氏

和
Q

上村氏

「はい！」

編輯局



「ナスって……ありがとうございます。もしかして、自分の記事が載ってたからですか」

「当たり前じゃねえか。あの文章を読んだ読者は感動したやろな」
「そんな文章でしたっけ。それよりも『明日のために』、それにトップのタイトルのセンスの良さには勝てませんよ」

「なん言うちよつか。おととい来やがれ！」

「あり、あり、おふたりとも自分の事が大好きですね。まあ、脳にはすごいよろしいかと思われませんが。アハッ」

「ところで、ちよつと考えたつちやけど、時報に新しい風を吹かせるために新コーナーが必要だと思うとよ。広報委員長としては」

「どんなんですか？」

「よろず相談 人生相談コーナーみたいなのはどうやるか？夫婦、家族の問題、友人関係やら、とにかく人に相談したい事を匿名で投稿してもらって、それを経験豊富な相談員が回答するみたいなやつよ」

「まあ、確かに経験豊富な人はそばにいますけど。人の相談に乗れるような人では……ちょっとですね」

「なんジロジロ見ちよつか」

「いやいや、上村委員長に折り入って相談がありますがよ。委員長じゃないとダメです。アハッ」

「それそれ」

「お金を少し用立ててほしいのですが。アハッ」

「じゃ、俺もお願いします。礼采におもちゃ買ってあげたいので。」

お金ちょうだい

「わかった。……って、ずえきたい、やらないし、そういう相談じゃなくいい！」
「読者のみなさん。なんか相談したい事があったら、投稿してください。
見切り発進します！」

