

特集

子ども・高校部活生・大人等を対象として、 武道系種目(空手)に取り組むクラブ



一般社団法人東千葉スポーツクラブ ＜千葉県東金市＞



平成24年度から全国の中学校で武道の授業が必修となりました。武道は我が国固有の文化であり、相手を尊重して練習や試合ができる種目です。中学校の必修化に伴い、総合型クラブにおいても、武道系種目の活動をしているクラブも増えたのではないのでしょうか。

そこで今回は、武道系種目を取り入れて活動するクラブを紹介します。

1 クラブ概要

空手、太極拳など9教室開催

設立:平成25年9月

種目会員数:約200名(令和5年1月1日現在) 正会員数:4名

開催教室:空手、野球、フットサル、陸上、卓球、ヨガ、ノルディックウォーキング、太極拳

上記8種目以外に私立幼稚園での課外教室

指導者数:約24名

3か所で空手教室を実施

一般社団法人東千葉スポーツクラブは、スポーツ教室事業、委託事業などを行っております。スポーツ教室では空手教室を東金市1か所および近隣市にて2か所開催、また東金市民総合体育館(東金アリーナ)において指定管理団体との共催事業としてその他のプログラムを実施しております。

事務局担当者としては専任で2名おり、1名が補助として業務を行っております。



共催事業チラシ

各教室の内容は裏面をCHECK!!

2

「空手の普及」を重視した教室を展開

当クラブは元々空手教室を単一種目教室としてスタートし、平成25年に総合型地域スポーツクラブとして現在の名称および法人格を取得し、多種目教室に変更いたしました。

武道系種目の指導者は、親子で単一種目教室に参加してくれていた保護者の方や小学生の時に入会した生徒が大学生や社会人になり、指導者を担っていただくこともあります。総合型クラブへの移行の際は、移行前に指導員へ趣旨をきっちり説明し了解を得たため、異論等はありませんでした。

地域には多くの空手教室があり、市民の皆様にも多様な選択枠がある中で、当教室は「空手の普及」を目的とし、空手を通じて礼儀や空手の技、文化を学んでもらうことを重視しております。具体的には挨拶の重要性と継承されている技の説明等が指導の中心となっています。

【空手教室の概要】

- 1 年齢層:4才～60代 ※50歳以上の教室の参加者数＝7名(女性6名、男性1名)
- 2 参加者:約80名(男女比9:1)
- 3 クラス分け:幼年クラス、小学生以上クラス、高校生クラス、50歳以上クラス
- 4 4か所の教室内訳
 - ①東金教室(事務所兼自前道場):月～土 週1回曜日別参加(幼年～一般)
 - ②大網教室(民間施設):週1回小学生
 - ③みどりが丘教室(自治会館:公共施設):週1回小学生
 - ④季美の森幼稚園(私立幼稚園課外授業)
- 5 指導内容:演武形式の形(かた)の稽古を中心として基本練習を主に実施

季美の森幼稚園での課外教室ですが、私立幼稚園での事業展開として開催するに至りました。幼稚園児が対象ですので、ケガに注意するだけでなく将来的な運動障害につながらないような練習負担にとどめております。



幼児対象の空手教室

競技経験ない高校部活生にも空手指導

また、高校生への競技力向上支援として、公立高校の空手道部に所属する競技経験のない生徒に対して競技としての空手も指導しております。

高校での指導者不足により競技力が低く、競技会参加時に生徒が競技会へのモチベーションを保てていない傾向にあったことから空手部の生徒を受け入れました。高校との正式な連携ではなく、幣クラブ内でのクラス分けとして高校生のための稽古を行っています。

指導時の注意として「学ぶ姿勢」を大切にしております。顧問の先生をはじめ、色々な人から指導を受けた際には、人の話を聞き「学ぶ姿勢」を身に付けてほしいと指導しております。

50歳以上の空手教室では「負担なく」を最優先

令和3年より「50歳からの空手教室」として、50歳以上の方を対象とした教室も開催しております。こちらの教室は「ゆっくりとした動作で空手を学ぶ」をコンセプトに、負担のない、ゆっくりとした動きで参加者の関節などのけがの防止や、心拍への負担軽減により無理なく教室を継続してもらえることを目的としております。

コロナ対策、ケガ防止に配慮して教室を開催

近年のコロナ感染症対策として、教室時間の変更(短縮)や1回の教室での人数を制限し、稽古内容も生徒・参加者同士が接触なく行える演武形式に重点を置くなどの感染予防に努めております。予防効果もあり教室でのクラスター感染はなく、現在のところ安全に教室運営が継続できております。

ケガ防止対策としては、参加者の負担が過大にならないよう、体力面や運動能力に合わせ無理のない内容としております。具体的には以下の点に留意しております。

- ① 高齢者: 心拍数が上がらない内容
- ② 子ども: 膝や腰に負担の少ない内容
- ③ 大人: 仕事に支障を来さないような負荷を主に実施



毎年の「空手教室年末イベント」で交流

年末には「空手教室年末イベント」を実施しています。稽古納会として運営教室合同の稽古会として開催し、内容としては年間継続表彰(5・10年)や級別の形演武、指導者の紹介などを行い、親睦と交流を図っております。



空手教室年末イベント

3 教室の目的を明確化し、参加者のニーズに対応

空手教室の生徒が、他種目の経験を経てクラブ指導者に

当教室の目的や内容を明確化することで、生徒・参加者のニーズに応えられていると思います。空手を「最優先の習い事」とは捉えずに当教室で空手を習い続けることで、その生徒が中学・高校・大学生となり他の種目を経験し、指導者となれるような状況となったことにより、武道以外にも教室を展開する当総合型クラブにとっても人材確保の面で新たな効果が生まれていると考えます。

高校部活動の地域支援にも貢献

また、高校生への技術指導により関東大会出場、新入部員の増加など、部活動の地域支援としても良い結果・影響が出ております。競技経験のない高校生を指導し続けることによって、生徒の技術力等が成長し大会に出場できるようになり、さらに結果も出てきたため、生徒のモチベーションアップにつながっています。

多世代が空手に親しめる環境を増設

今後はより多くの方々に、当スポーツクラブを知っていただき、様々な運動の機会を提供することが課題と考えております。

より多くの世代の方に空手を知ってもらえるような、新しい教室内容などの取り組みをしてまいりたいと思います。また、空手だけではなく他の武道教室なども開催し、より多くの市民の方が日本伝統の武道を知って、体験してもえたらと考えています。

4 地域課題改善に寄与するクラブ運営を目指す

当クラブの今後の展望としては、地域の課題（人口減少、人材の都市部への流出、コミュニティの細分化、児童の運動能力格差など）を考慮し、それらについてクラブの活動が改善策となるような運営を進めていきたいと考えております。

（一般社団法人東千葉スポーツクラブ 代表理事 山岸 恵夢）

クラブ プロフィール

設立年月日 平成27年4月1日（平成25年9月12日法人登記）

所在地 千葉県東金市

運営 会員数：約200名（令和5年1月現在）、予算規模：約600万円（令和4年度）

特徴

- 市内体育館指定管理団体との共催事業として教室を運営
- 教室事業では競技団体や企業チームと協力して教室を運営
- イベント事業としてスポーツ大会やスポーツフェスタなども企画・運営
- 教室事業として9種目のスポーツ教室が活動中
- 武道種目として空手を4か所にて実施（私立幼稚園での課外教室含む）

連絡先 〒283-0005 千葉県東金市田間3-39-8

TEL 080-3453-3398 FAX 0475-52-6020

URL <https://www.hc-sports.org/>

E-Mail info@hc-sports.or.jp

