

コロナ禍における
安全で安心な

中学校

空手道

空手道授業における3つの



① ソーシャルディスタンスを
確保でき、身体接触がなく
実施できる

～形の学習、距離をとっての約束組手～




※空手道の大きなメリット

直接の身体接触がないため危険性が少なく
男子女子、一緒に授業を行える。



② 体育着でも実施できる
～用具・防具の共用回避～



※空手道の大きなメリット

**体育着で用具・防具を装着・使用せず、
安心安全で、かつ衛生的に行える。**



③ 体育館でも実施できる
～柔剣道場での密集回避～



※空手道の大きなメリット

一定の間隔を保て、体育館シューズを
着用したまま安心安全、衛生的に行える。

空手道授業が提供できる5つの特徴

危機管理能力の育成

「身を護る」考え方や方法を学ぶことで自己防衛・危機管理を学ぶ機会となります

チームワークの大切さ

グループで形を演武することで、運動が苦手な生徒や障がいのある生徒もお互い協力しあうことで仲間との信頼関係の大切さを実感できます

健康・安全への配慮

直接の身体接触がないため傷害の発生する危険性がなく、男女共習で授業を行うことができます。

運動時間の確保

体育着でできることや道具の準備が不要のため、授業時間内での十分な運動時間を確保することができます

学習内容の成果発表

授業で学んだ内容の成果発表の場として、体育祭や運動会での集団演武を行うことができます