

Ⅲ章 学校授業での指導

1 小学生高学年・中学生体験授業内容

1 時間実施の場合

段階	学習内容と活動
導 入	1 集合 2 整列・挨拶・自己紹介 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション ○ 銃剣道の歴史と特性 ○ 銃剣道の用具 ○ 授業における注意事項の確認
展 開	1 礼法 銃剣道の正坐の仕方、立ち方 2 木銃の持ち方 ① 木銃の説明 ② 木銃の持ち方、木銃を持った歩行の仕方 3 構え・直れ 4 足さばき ○ 送り足 5 直突 ① 構えから突きへの動き（その場での突き） ② 送り足と合わせて突く 6 目標物を突く動作を行う。 （新聞紙または用具を着けた元立ちを突く）
整 理	1 集合、整列 2 本時の自己評価 3 次時の説明 4 正坐、礼

2時間実施の場合

■ 1時間目

段階	学習内容と活動
導入	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合 2 整列・挨拶・自己紹介 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ○ 銃剣道の歴史と特性 (DVD視聴) ○ 銃剣道の用具 ○ 授業における注意事項の確認
展開	<ol style="list-style-type: none"> 1 礼法 銃剣道の正座の仕方、立ち方 <ul style="list-style-type: none"> ○ 坐礼 ○ 道場への出入りの礼 2 木銃の持ち方 <ol style="list-style-type: none"> ① 木銃の説明 ② 木銃の持ち方、木銃を持つての歩行の仕方 3 構え・直れ 4 足さばき <ul style="list-style-type: none"> ○ 送り足 ○ 足さばきリレー
整理	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合、整列 2 本時の自己評価 3 次時の説明 4 正坐、礼

■ 2 時間目

段階	学習内容と活動
導 入	1 集合 2 整列・礼・出席確認 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動
展 開	1 前時の復習 2 直突 <ol style="list-style-type: none"> ① 突いた姿勢 ② 突き方 ③ 構えから突きへの動き ④ 送り足と合わせて突く ⑤ 目標物を突く動作を行う。 ※新聞紙・ボール等を使用 ⑥ 用具を着けた元立ちを突いてみる
整 理	1 集合、整列 2 本時の自己評価 3 次時の説明 4 正坐、礼

外部講師による指導上の留意点

- 授業実施までに担当教員または他の外部講師と調整を密にし、担当教員の方針に従うこと。
- 工夫したゲームを取り入れ、楽しい授業を心掛けること。
- 体験させることを念頭に、説明時間を短く端的にし、実技時間を増やすこと。
- 一方的な説明ばかりにならず、児童・生徒とコミュニケーションを楽しみながら行うこと。
- 他教科授業に迷惑が掛からないよう授業時間は厳守し、1つのことに時間をかけず、余裕をもった授業づくりに心掛けること。
- 木銃の取り扱いなどに留意し、安全に配慮すること。
- 授業は、やりたくない児童・生徒も参加していることを念頭に置き、不適切・不用意な言動は絶対に行わないこと。

2 小学生高学年・中学生体験授業指導案

1 時間実施の場合

本時の学習と指導（1 / 1）

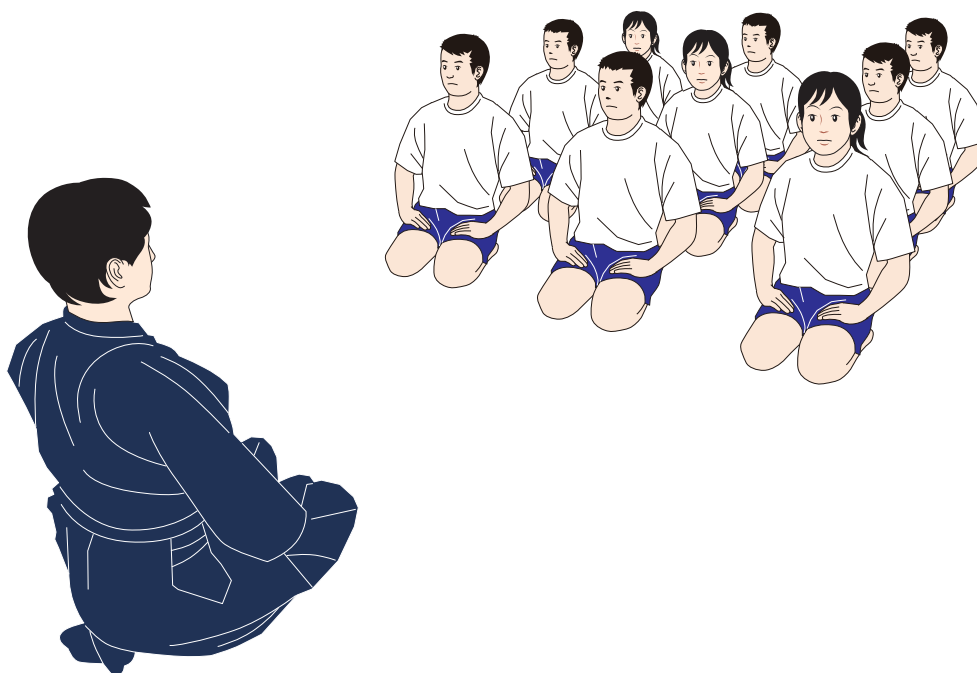
**本時の
ねらい**

- ①銃剣道の歴史や特性を理解し、銃剣道に対して興味・関心を持つことができる。
- ②礼法を理解・尊重し、礼儀正しい態度で意欲的に活動することができる。
- ③励まし合いながら、相手を尊重して行動することができる。
- ④木銃の取り扱いに留意し、周囲の安全に留意して行動することができる。
- ⑤銃剣道の正しい突き方を理解し、目標物や用具を着装した指導者をつくることができる。

段階	学習内容と活動	指導上の留意点
導入 10分	1 集合 2 整列・挨拶・自己紹介 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション ○ 銃剣道の歴史と特性 ○ 銃剣道の用具 ○ 授業における注意事項の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・各指導者が自己紹介し、互いに挨拶する。 ・銃剣道の特性や競技方法、歴史、武道の礼法、銃剣道の足さばきや突き方を学ぶことを理解する。 ・銃剣道の特性、用具を学ばせる。 ・道場における整理・整頓、礼法、用具の取り扱い方を説明し、危険防止の徹底を図る。
展開 35分	1 礼法 銃剣道の正坐の仕方、立ち方 ○ 坐礼 ○ 道場への出入りの礼 2 木銃の持ち方 ① 木銃の説明 ② 木銃の持ち方、木銃を持つての歩行の仕方 3 構え・直れ	<ul style="list-style-type: none"> ・座る際は左足から、立ち上がる際は右足から行うことを理解させる。 ・ケガ等で正坐ができない者がいないか確認する。できない者がいる場合は、無理に行わせない。 ・礼をする時は左手・右手の順で、戻る際は右手・左手の順に行うことを理解させ、指導者と児童・生徒で向き合って礼をさせる。 ・武道では道場への出入りの際に礼を行うことを説明する。 ・木銃という文字と読み方を理解させる。 ・剣先や突起部など木銃の部位の名前を理解させる。 ・木銃の持ち方、木銃を持つての歩行方法を理解させる。 ・木銃を持つ向きに留意させる。 ・木銃を取りに行かせる。 ・木銃を右手に持って気をつけの姿勢を理解させる。

段階	学習内容と活動	指導上の留意点
展開 35分	<p>4 足さばき</p> <p>○ 送り足</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・気をつけの姿勢からの構え方を1・2の号礼を掛けて行わせ、構え方を理解させる。 ・左右の手の握り方、位置が間違っていないか注意する。 ・3・4の号礼を掛けて構えからの気をつけの姿勢に戻らせ、直れの方法を理解させる。 ・号令「1」～「4」の動作を続けて行わせる。 ・号令「1」「2」の動作が「構え」、号令「3」「4」の動作が「直れ」であることを説明し、理解させる。 ・「構え」・「直れ」の号礼に合わせて、生徒に「1」・「2」、「3」「4」と発声させて、構え、直れを続けて行わせる。 ・足さばきは攻防の中で、有利な体勢を維持するための動作であることを理解させる。 ・号令に合わせて、前進、後退を行う（前へ前へ、後へ後へを含める）。 ・膝を緩くさせ、すり足で前後動作で行わせ、上体がまっすぐ保たれているか注意する。 ・上体を沈めず適度な移動距離が保たせ、送り込む足の引きつけを早くさせる。 ・目は下を見ずにまっすぐ前方を向かせる。
	<p>5 直突</p> <p>① 構えから突きへの動き (その場での突き)</p> <p>1の号令で構えの姿勢から突く動作、 2の号令で抜いて構えに戻る動作を行う。</p> <p>② 送り足と合わせて突く</p> <p>1の号令で突きながら前へ、2の号令で抜きながら後へと送り足を混ぜて行う。</p> <p>6 目標物を突く動作を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・銃剣道の突きは右手を前に出して行い、左手は誘導であることを理解させる。 ・上体をまっすぐにして右手は左胸前下方まで出して右の脇を開かずに締め、左手は十分伸ばす突きの形を理解させる。 ・抜いた後は基本の構えに戻ることを理解させる。 ・下半身は突いた瞬間左膝に若干体重を掛けて前に曲げさせ、構えに戻る時に両膝に均等に体重が掛かるようにさせる。この時、左膝の曲がり具合は、つま先より前に出ないようにさせる。 ・号令に合わせて1で突いて前に出る、2で下がりながら抜いて構えの姿勢で静止させる。 ・通常、突く時は「ヤーッ」と発声することを理解させる。 ・3人組で新聞紙を突かせてみる。

段階	学習内容と活動	指導上の留意点
展開 35分	※新聞紙を使用または用具を着けた元立ちを突いてみる	<ul style="list-style-type: none"> ・突くことに意識しすぎて、腰を曲げて手だけで突いている姿勢になっていないか確認させる。 ・突いた時の手の締めを理解させる。 ・抜く時に左手で抜いて剣先が上がらないようにさせる。 <p>(元立ちを突かせる場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・突き部位の左胸をまっすぐ突き、その場で抜いて構えに戻らせる。 ・順番に3本から5本ずつ突かせてみる。
整理 5分	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合、整列 2 本時の自己評価 3 次時の説明 4 正坐、礼 	<ul style="list-style-type: none"> ・木銃は定位置に戻させ、木銃を持たない状態で整列させる。 ・本時の自己評価を発表させる。 ・次時に行う内容を説明する。 ・正坐、坐礼を行わせ、学んだ方法のとおりに行わせる。 ・授業後、道場を退出する際にきちんと礼をさせる。



2時間実施の場合

本時の学習と指導（1／2）

本時の
ねらい

- ①銃剣道の歴史や特性を理解し、銃剣道に対して興味・関心を持つことができる。
- ②礼法を理解・尊重し、意欲的に活動することができる。
- ③励まし合いながら、相手を尊重して行動することができる。
- ④木銃の取り扱いに留意し、周囲の安全に留意して行動することができる。

段階	学習内容と活動	指導上の留意点
導入 20分	1 集合 2 整列・挨拶・自己紹介 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ○ 銃剣道の歴史と特性（DVD視聴） ○ 銃剣道の用具 ○ 授業における注意事項の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・各指導者が自己紹介し元気に挨拶させる。 ・銃剣道の特性や歴史、武道の礼法、銃剣道の足さばきを学ぶことを理解させる。 ・銃剣道の特性、競技方法を学ばせる。 ・銃剣道の用具を学ばせる。 ・道場における整理・整頓、礼法、用具の取り扱い方を説明し、危険防止の徹底を図る。
展開 25分	1 礼法 銃剣道の正坐の仕方、立ち方 <ul style="list-style-type: none"> ○ 坐礼 ○道場への出入りの礼 2 木銃の持ち方 <ol style="list-style-type: none"> ① 木銃の説明 ② 木銃の持ち方、木銃を持つての歩行の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ・座る際は左足から、立ち上がる際は右足から行うことを理解させる。 ・ケガなどで正坐ができない者がいないか確認する。できない者がいる場合は、無理に行わせない。 ・礼をする時は左手・右手の順で、戻る際は右手・左手の順に行うことを理解させ、指導者と生徒で向き合って礼をさせる。 ・武道では道場への出入りの際に礼を行うことを説明する。 ・木銃という文字と読み方を理解させる。 ・剣先や突起部など木銃の部位の名前を理解させる。 ・木銃の持ち方、木銃を持つての歩行方法を理解させる。 ・木銃を持つ向きに留意させる。 ・木銃を取りに行かせる。 ・木銃を右手に持って気をつけの姿勢を理解させる。

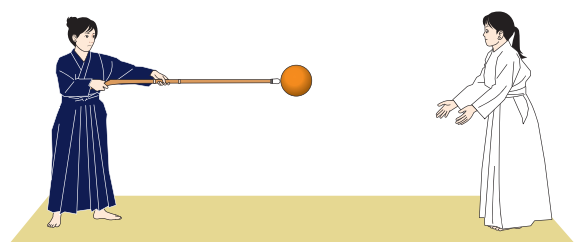
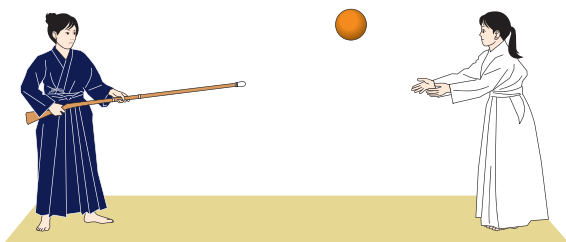
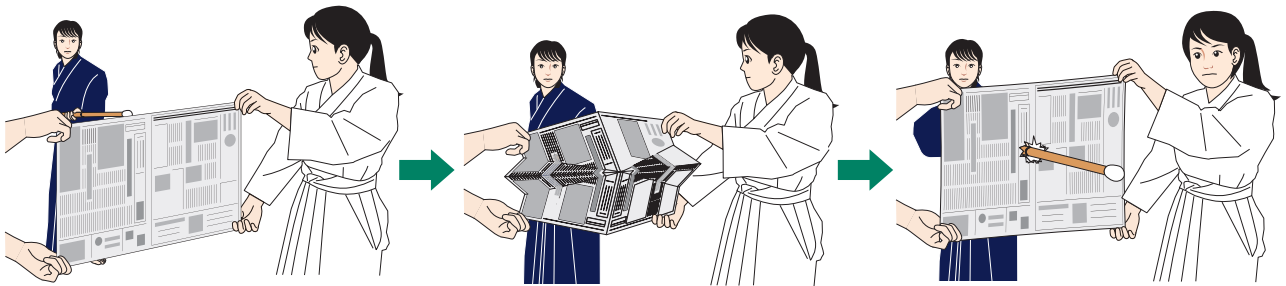
本時の学習と指導（2 / 2）

本時の
ねらい

- ①銃剣道の正しい突き方を理解し、目標物や用具を着装した指導者を突くことができる。
- ②相手を尊重し、礼儀正しい態度で意欲的に活動することができる。
- ③木銃の取り扱いに留意し、周囲の安全に留意して行動することができる。

段階	学習内容と活動	指導上の留意点
導入 10分	1 集合 2 整列・礼・出席確認 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> ・坐礼をして元気に挨拶させる。 ・銃剣道の突き方を学び、目標物や指導者を突いてみることを理解させる。 ・通常の体育の準備体操を行わせる。
展開 35分	1 前時の復習 2 直突 <ul style="list-style-type: none"> ① 突いた姿勢 ② 突き方 ③ 構えから突きへの動き 1の号令で構えの姿勢から突く動作、2の号令で抜いて構えに戻る動作を行う。 ④ 送り足と合わせて突く 1の号令で突きながら前へ、2の号令で抜きながら後へと送り足を混ぜて行う。 ⑤ 目標物を突く動作を行う。 ※新聞紙・ボール・マット等を使用 ⑥ 用具を着けた元立ちを突いてみる 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の復習を行わせる。(構え・直れ・足さばき前後) ・銃剣道の突きは右手を前に出して行い、左手は誘導であることを理解させる。 ・上体をまっすぐにして右手は左胸前下方まで出して右の脇を開かずに締め、左手は十分伸ばす突きの形を理解させる。 ・抜いた後は基本の構えに戻ることを理解させる。 ・目標物を突かせてみる。 ・目標物に意識しすぎて、腰を曲げて手だけ突いている姿勢になっていないか確認させる。 ・突いた時の手の締めを理解させる。 ・抜く時に左手で抜いて剣先が上がらないようにさせる。 ・突き部位の左胸をまっすぐ突き、その場で抜いて構えに戻らせる。 ・順番に5本ずつ突かせてみる。

段階	学習内容と活動	指導上の留意点
整理 5分	1 集合、整列	<ul style="list-style-type: none"> 木銃は定位置に戻させ、木銃を持たない状態で整列させる。
	2 本時の自己評価	<ul style="list-style-type: none"> 本時の自己評価を発表させる。
	3 次時の説明	<ul style="list-style-type: none"> 次時に行う内容を説明する。
	4 正坐、礼	<ul style="list-style-type: none"> 正坐、坐礼を行わせ、学んだ方法のとおりに行わせる。 授業後、道場を退出する際にきちんと礼をさせる。



単元構造図例 (中学1年生5時間の場合)

	1	2	3	4	5
0	共通メニュー（準備運動、補強運動、素振り、今日の学習内容の確認）				
	武道道具の変遷 銃剣道の歴史 銃剣道と姿勢 礼法 構え・直れ 木銃の 持ち方・扱い方 木銃の持ち方 木銃を用いた 構え・直れ	足さばき・送り足・歩み足	突き方 突いた姿勢 基本の交差の 直突 目標物を突く 送り足と 合わせて 突く	反対交差の 直突 銃剣道の形 一本目 銃剣道の形 二本目	演武判定試合
50	共通メニュー（整理運動、振り返り、次回課題等）				

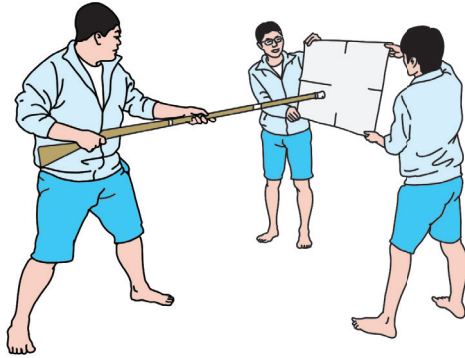
(中学2年生5時間の場合)

	1	2	3	4	5
0	共通メニュー（準備運動、補強運動、素振り、今日の学習内容の確認）				
	一年次の 復習 基本の交差の 直突 反対の交差の 直突 銃剣道の形 一・二本目	右の打ち払い 右の打ち払い突き 応じ技	銃剣道の形 五本目 左の打ち払い	左の打ち払い突き 銃剣道の形 六本目	演武判定試合
50	共通メニュー（整理運動、振り返り、次回課題等）				



3 ゲームを取り入れて銃剣道に興味を持たせる指導法

(1) 新聞紙突き



【方法】

3～4人組を作らせ、交代しながら両端を2人で広げて新聞紙を実際に突いてみる。

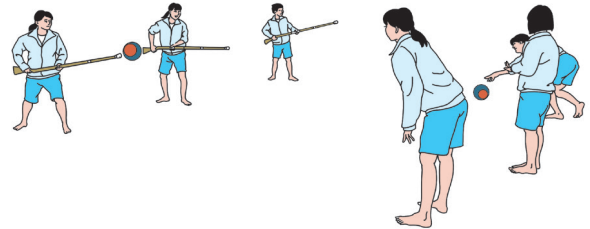
【留意点】

- ①新聞紙を持つ人は、必ず端をしっかり持たせ、突く人は新聞紙の中心を突くことを意識させる。
- ②新聞紙を破くことに意識が行きすぎると腕に力が入りすぎて、まっすぐ突くことができない。

【安全ポイント】

- 1 グループで使う木銃は1本にする。
- 2 使用していない木銃は各グループ1カ所にまとめ、壁に平行の向きにして置く。
- 3 木銃を壁に立てかけたり、その場に置いたり、壁に垂直の向きに置いていないか注意する。
- 4 木銃をきちんと片膝をついて置いているか注意する。
- 5 突く人を交代する時、木銃を正しい方法で渡しているか注意する。

(2) 投げたボールを突いてみる



【方法】

2人組になり、交代しながら一方が投げたボールを突く。

【留意点】

- ①ボールの真ん中をまっすぐ突く。真ん中をまっすぐ突ければ、きれいに相手の元にボールが返る。
- ②ボールを投げる人は、下から緩やかに相手の胸の高さに投げるのが重要である。

(3) 固定したボールを突いて的に当てる



【方法】

- ①三角コーンなどの先端に段ボールや新聞紙で作った筒を差し込む。
- ②壁に点数を記した的に貼る。
- ③段ボールや新聞紙で作った筒にボールを置く。
- ④ボールを的に向かって突き、前に飛ばす。
- ⑤的に当たった点数が得点になる。

【ゲームの種類】

- ①個人戦
一人数回ずつ行って、合計得点を個人対抗で競わせる。
- ②団体戦
一人数回ずつ行って、グループごとに全員の得点を合計して、グループ対抗戦で競わせる。

【留意点】

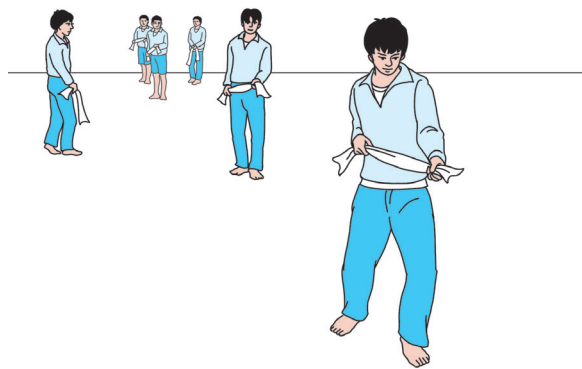
グループごとに役割を決め、交代しながら行わせる。

- A 突く人
- B ボールを置く人・ボールを拾う人
- C 得点を確認する人（審判）
- D 個人の得点を記録する人

【安全ポイント】

突いたボールが他のグループの付近に転がってしまった際に、突いているところにボールを取りに行ってしまうと大変危険なので、ボールを取りに行ったり、取ってあげたりするときは、突いている人がいないかをしっかりと確認をさせて行わせること。

(4) 足さばきリレー



【方法】 タオルなどをバトンの代わりにし、送り足での前進や後退をリレー形式で行わせる。

【リレーの種類と方法】

- A 体育館など使用する施設を前進のみで周回させるリレー。
- B 一定の距離に三角コーナーなどの目印を置いて折り返させ、前進のみまたは往路は前進、復路は後退で行わせる。
- C 一定の距離に違うグループの児童・生徒を立たせて、そこまで前進したら、ジャンケンをする。ジャンケンに勝ったら折り返して次の人にバトンタッチとなる。負けたら半分の距離を戻って再度前進してジャンケンをする。再度負ければこれを繰り返す。

【留意点】

- ・前進のみだけでなく、後退も取り入れながら行わせる。
- ・立たせる児童・生徒は、見学者に行わせても良い。見学者がいなければ、半分程度のところで、第1走者に交代させ、最初に立った者をアンカーとする。
- ・後退をさせる場合、初心者は後ろに転ぶことがあるので、後退の足さばきを十分練習させてから行うこと。

【安全ポイント】

- 1 銃剣道の構えの足（左足前、右足後ろ）で行うので、バトンタッチの際に足がぶつからないように注意させる。
- 2 後退の足さばきを行う際は、よく練習してから行わせる。リレーでは速く足を動かそうとするので、足が床に引っ掛かり、後方に転倒してしまうことがあるので実際に行う際は、児童・生徒の到達度をみて行うこと。

4 安全な授業

授業を始めるにあたっての確認

チェックポイント

■足の爪の伸びすぎはケガのもと

銃剣道は裸足で行うため、足の爪が伸びすぎていると、床に爪を引っ掛けたり、他の生徒の足とぶつかった時などにけがをする恐れがあるので、注意が必要である。

■正坐の経験と効果

現代の中学生は、家庭の生活スタイルなどから正坐をする機会が少ないのが現状である。

坐礼は日本特有の文化であり、武道でも行われ、銃剣道の授業でも坐礼は正坐をして行う。「足がしびれる」、「足が痛い」という印象が強い正坐だが、正坐には効果もある。正坐の経験があるか確認するとともに、銃剣道授業を機に正坐の効果についても学ばせると良い。

正坐の効果

- ①背筋が伸びて、姿勢が良くなる。
- ②太ももの筋力が鍛えられ、骨盤を引き締める。
- ③腹筋や背筋が鍛えられ、腰への負担が減り、腰痛の予防になる。
- ④姿勢が良くなることで、胃や腸などの消化器官や心臓や肺などの器官の圧迫を改善し、内臓の機能を正常に回復させる。

■足を痛めている児童・生徒には正坐はさせない

正坐は特に膝に負担がかかるので、膝を痛めている児童・生徒がいないか必ず確認すること。

膝痛の児童・生徒がいる場合は、無理をさせずに足を崩^{あぐら}させて、胡坐など膝への負担がない座り方をさせて坐礼を行わせること。

5 安全な授業を行うために

木銃の取り扱い

銃剣道の授業で使用する木銃は、長さが166cm、重さが約1,100gある。落としたり、倒したり、人の体に当たると大変危険であり、思わぬケガにつながるため、木銃の取り扱いには十分注意させること。

チェックポイント

■木銃の取り扱いについての約束事

- 正しい持ち方、置き方を守る。
- 絶対にふざけて他の人を突いたり、他の人の体に当てたりしない。
- 木銃を絶対に投げない。
- 横に倒して持って前後に振ったり、振り回したりしない。
- 先端の部分を持って木銃に寄りかかるような姿勢や前後逆に構えない。
- 木銃を持って立っている時は、木銃を離さないようにしっかりと持つ。
(立っている状態で手から離れると木銃が倒れて危険)
- 常に周囲に注意する。

■歩行時の持ち方

木銃を持って歩く時は、木銃を右手で持ち、体の右側面に立てて持たせる。木銃を横に倒して持つと周囲にいる人にぶつかる可能性があり、大変危険である。

■座った時の木銃の置き方

○坐礼の時

座る時は体の右側に木銃を横に倒して床に置く。坐礼や説明を聞かせる時など児童・生徒を座らせる際は十分間隔を取らせ、木銃が前後の

人にぶつからないように注意して木銃を横に倒させるようにすること。

○他の人の演武を見る時

基本の位置に木銃を置くと、膝がしらや足先から約40cm程度木銃が出ている状態になる。

ただし、説明を聞かせる時、他の生徒の演武を見る時などは、演武をする人の足に木銃が当たることがないように、前列の児童・生徒の木銃の先端を膝がしらや足先まで下げさせるようにすること。壁際などで先端を下げられない場合は、体の後ろに壁と平行の向きにして置かせること。

■使用していない時の木銃を置く位置と置き方

○壁に立てかけない

壁に立てかけて置くと、倒れた際にたいへん危険である。木銃は必ず床に置き、立てかけないようにすること。

○壁と平行の向きにして壁側に置く

壁に垂直の向きに置くと、足を引っ掛けてしまうなどケガにつながる可能性がある。使用していない木銃は、必ず壁と平行になる向きで床に

置くこと。

■持っている木銃の置き方と取り方

○木銃を取る時

片膝を床に着いて木銃を取り、立つと同時に木銃を縦にさせる。

木銃を横にしたままだと、方向転換する時に振り回すことになり、大変危険なので、注意させること。

○木銃を置く時

後方をよく確認させ、片膝が床に着くのと同時に木銃を横に倒して床に置かせる。床に置く際は静かに置かせ、木銃を落とすように置かないようにさせること。

■授業前後の木銃の出し入れ

○できるだけ、全部の木銃が収納できる箱やかごを準備すること。

○出し入れは教師が行うか必ず立ち合い、児童・生徒だけで行わせないようにすること。

○無理に一人に数本を持たせると、落とす危険があるので無理をさせないこと。

