

IV章 町道場などに学ぶ少年少女剣士の指導



全日本少年少女武道（剣道）錬成大会開会式の様子

日本武道館で毎夏に開催される全日本少年少女武道（剣道）錬成大会は、約5,000人の少年少女剣士が参加する憧れの全国大会であり、武道（剣道）を通して心身の錬磨と相互の親睦を図り、我が国の将来を担う青少年の健全な育成を目的としている。その意味から、少年少女剣士を立派に育成するためには指導者の資質や指導力などに依存するところが大きい。指導者は、昨今問題視されている少年少女剣士に対する勝利至上主義に傾倒し過ぎた指導は、厳に慎むべきであり、基本錬成を主眼とした生涯剣道につながる教育的指導を心がけることが重要である。

一方、町道場などでの剣道を通じた人間形成の意義や魅力はますます高まっている。その町道場などの大きな特性として挙げられるのが、地域に根ざした老若男女が集ってできるアットホームな剣道修行の場としての役割であり、学校教育における課外活動とは異なった魅力と意義がある。その町道場などの魅力には、幼稚園児から高齢者が

ともに剣道に汗を流し、親子で剣道を志すことができ、師弟同行を精神的基盤としていることなどが挙げられる。また、町道場などは、地域のコミュニティとともにあることから、地域社会の一員としての社会性を育む環境にもあり、少年少女の青少年期の人格形成に大きな意義をもたらすものと考えられる。

町道場などに学ぶ少年少女剣士の指導者は、地域コミュニティに支えられた物的、人的環境にあることを踏まえ、生涯剣道を目途とした剣道の教育的・文化的価値を重視していく指導を目指すことが肝要である。そのために指導者は、全日本剣道連盟が唱えている「剣道指導の心構え」に基づき、生涯剣道に向けての指導目標である「剣道は、世代を超えて学び合う道である。『技』を通して『道』を求め、社会活力を高めながら、豊かな生命感を育み、文化としての剣道を実践していくことを指導の目標とする」を念頭においた指導を心がけたい。

1. 剣道指導者の現状と課題

日本の少年少女人口（15歳未満）は、2024年現在で43年間連続して減少し続け、少子化現象が進み大きな社会的問題となっている。同様に少年少女の剣道人口も減少しているが、町道場で剣道を学んでいる少年少女は推定で5万人を越し、

他にもスポーツ少年団などで学んでいる少年少女たちも多く存在している。剣道界にとっては、これらの少年少女剣士を大切にして正しく導くことがきわめて重要であり、このことは剣道指導者の大きな役割であり使命といえよう。

指導に携わっている指導者の技量のレベルは様々であるが、その地域に根差した剣道指導者は剣道界にとっては大変重要な役割を担っている。地域社会には、剣道経験者は多く存在するものの、指導者としての資質や指導力が必ずしも高いとは限らない。剣道の技能が優れている有段者でも、剣道の理念や指導上の心構えを正しく理解し、自分の経験だけを頼りに少年少女に自分の主観的な考え方を押し付けることなく、年齢・性別そして技能レベルなどに応じて段階的な指導を行うことが重要である。また、行き過ぎた鍛錬主義

に陥り少年少女剣士を勝負だけに走らせ、燃え尽き症候群による剣道離れにつながらないように留意しなければならない。剣道の教育的価値を再確認して少年少女の将来の成長につながるよう、自らも指導力・資質の向上に努め、良き指導者になれるよう心がけることが大切である。

全剣連は、これらの課題を解決すべく1995年から社会体育委員会において剣道社会体育指導員制度を立ち上げ、剣道指導者の指導力と資質向上を図っている。

2. 目指す指導者像と指導者の務め

(1) 保護者の子どもへの願いや期待感

町道場や剣道教室に子どもを入門させるきっかけには、どのようなものがあるだろうか。

以下は、「保護者が剣道に求めるもの」として記述されたものである。

- ・精神面も強くなって欲しい。
- ・厳しさに耐え、集中力を養い、努力することを惜しまないことを身につけてほしい。
- ・心身ともに鍛えられるように。
- ・武道の精神を身につけてほしい。
- ・同世代だけでなく、いろいろな世代と話をしてグローバルな考えをして欲しい。
- ・元気で体力をもてあましているような毎日なので何かさせたいと考えた。また、話を聴いたり待ったり「静」も身につけて欲しかった。これまでは「動」ばかりだった。
- ・声が出るように。自信と勇気を持って堂々と行動できることを願って。
- ・剣道を習うことで礼儀作法を身に付け、相手を尊重できる優しい人間に育って欲しいと思っている。そして、休まずお稽古を続けて行くことで体力を付け、身も心も強い人になって欲しい。競い合うことを嫌う息子には、勝敗ではなく、一生懸命全力を出す事を目標に頑張ってもらいたい。
- ・目標をもってその目標を達成できるような努力する気持ちを持って欲しい。

- ・体力、礼儀を身につけてひとつのことを上達するための努力を覚えて欲しい。
- ・「継続は力なり」を教えたい。
- ・すぐに諦めたり泣いたりするので、メンタル面が強くなって欲しい。
- ・何か困難な事がおきても、前に進める強い精神力がつくことを期待している。

以上のように、子ども自身が希望して入門する場合もあるかもしれないが、総じて、入門のきっかけは、子どもの成長を求める保護者の願いや期待からの場合が少なくない。そして、剣道を通じた保護者の願いや期待は、心身の成長とともに、「礼儀」に代表される社会性の涵養にも及んでいることが分かる。こうした願いや期待は、一保護者の願いというより、国民の一人一人が社会の形成者として目指す重要な課題でもあり、剣道にはそういった人づくりとしての教育の可能性をもっていることの裏返しとも言える。

(2) 保護者の理解

指導にあたっては、保護者の願いや期待を踏まえつつ、最初に、指導の目標や方針などについての理解を図り、共有することが重要なことである。具体的には、日々の稽古を参観してもらうことが最も近道であると考えられる。長い待ち時間の後、数分内に勝敗の結果が出てしまう試合を参観してもらうより、年長者も年少者も、男女の区別

なく一緒に活動ができる剣道の稽古のなかで、子どもが指導者とともに汗を流して真剣に稽古する姿、仲間と切磋琢磨する姿、自ら勇気を出して立ち向かう姿、そして、少しずつ成長していく姿を見てもらったとき、多くの保護者から支援・協力を期待できる。

(3) 少年少女たちを取り巻く諸課題として

①特別な配慮を要する少年少女たちへの支援

A. 配慮の工夫、連携など

現在、少年少女たちを取り巻くいくつかの問題についても、指導者としてその実態を認識し、配慮をしていくことが求められる。

学校教育では、いわゆる発達障がい（LD・ADHD・高機能自閉症等）の可能性があり、特別な配慮を要する児童生徒が、通常の学校において6.5%程度の率で存在しているといわれている。

このように、独特のこだわりをもち、みんなと一緒に集中することが難しかったり、対人関係に困難さを感じていたりする少年少女たちが、町道場や剣道教室、部活動にも存在していることを認識する必要がある。

外見上見えるもの、見えないものを含めた障がいの有無、性差（ジェンダー）、また、身体能力や技能などの差など、剣道には、様々な違いを超えてその良さや楽しさを享受できる器がある。

指導にあたっては、できれば複数の指導者で指導・支援にあたりたり、条件や課題を調整したりするなど、適切な配慮を工夫する必要がある。その場合、保護者や関係機関等との連携がきわめて大切である。

イ. 共生

個人的な判断や思い込み、偏見の中で、適切な支援がないままだと、少年少女は自信や意欲を失い、情緒が不安定になったり、稽古に行き渋ったりする可能性がある。

こうした、誰もが相互に人格と個性を尊重し、支え合い、人々の多様な在り方を相互に認め合える「共生」の視点は、自他を尊重する「礼」の考え方を大切にし、老若男女が多様なステージで稽古を楽しむことができる剣道は、もともと有しているといえる。

②少年少女一人一人の人格を尊重

対人的な格闘技である剣道が、ややもすれば「暴力性」につながってしまう危険性を孕んでいるということである。

厳しい稽古や修練は、技能の向上のみならず、心身を鍛えるために、避けて通ることはできない。指導者も「より強く、より逞しくしたい…」との思いから、少年少女たちに厳しい稽古を課すこともある。しかしそれが、その子にとって耐えうる課題（負荷）であるのかの判断は、慎重でなければならない。

指導にあたっては、個々に応じた適切な運動量であるとともに、少年少女が立ち向かっていこうとする気力を鼓舞し、確かに支えながら、少年少女のもっている心身の力を最大限に引き出す工夫が必要である。

体罰や暴言などは言うに及ばず、精神的な恐怖感や威圧につながるような稽古は決してあってはならない。剣道を学ぶすべての少年少女を一人の人間として尊重し、道を求める仲間として大切にしながら指導にあたるのがきわめて重要である。

3. 実際の指導にあたって

(1) 課題に応じた指導形態の工夫

①目的別

剣道は相手と正対して稽古するのが基本であるが、複数で稽古を行う場合には、場所の広さや稽古の目的によって安全で効率の良い様々な工夫をする。

②グループ別

稽古の効率、少年少女の意欲や興味を喚起するためには、男女差、技能差、体力差、習熟度などを考慮し、同質や異質グループに分けて稽古のねらいや方向性を示しながら協力して、稽古の質を高めるようにする。

(2) 試合を活用した指導

①試合の位置づけ

A. 試合実施の配慮

互格稽古や試合は、子どもたちにとっては大変興味や魅力ある内容であるが、その位置づけや実施方法を誤ると、意欲を失ったり、怖い・痛いなどの忌避要因に直接結びついてしまうこともある。

また、剣道の勝負は、当然のことながら一対一で行うが、それは勝ち負けの結果を、そのまま試合者自身はもちろん、周りの仲間や保護者にさらすことでもあり、就学前や小学校低学年の少年少女など、発達段階によっては十分に受け入れられない場合もあることを心得ておく必要がある。

I. 意欲の喚起

日々の稽古においては、基本動作や対人技能がある程度に習得できた段階から、一対一の勝負ではなく、グループやペアごとに出来栄を競う「基本の判定試合」、ルールを工夫した「簡単な試合」を仕組んで意欲を喚起する。

また、身につけた技能を評価したり、試し合ったりする機会(発表会など)は複数回設定して、「挑戦」と「到達度」「達成感」「充実感」などを繰り返して味わうことができるようにするなど、少年少女の実態に応じて様々な工夫を図ることが大切である。

ウ. 試合(大会)から学ぶ

a. 稽古目標の動機づけ

試合、特に対外的に行われる大会には、これまでの稽古の成果を試す機会としての意味を持っているが、少年少女たちにとっては、稽古の目標や動機づけになるとともに、これまでの稽古を振りかえる良い機会でもある。

b. 評価・改善

何より、稽古と試合を繰り返しながら、これまでの修練の評価や改善を行っていく過程が、上達の秘訣とも言える。

c. さらに修練に向けて

特に剣道では、試合に臨むにあたって「稽古は試合の如く、試合は稽古の如く」といった教えや、試合の結果からは「打って反省、打たれて感謝」、「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」など、これまでの修練を振りかえることの大切さを教える考え方がある。

指導にあたっては、「最善を尽くす」ことや「公明正大」「正々堂々」と試合に臨むことの価値を理解させることが重要である。

エ. 試合内容の評価と課題の考察

a. 試合内容の評価

試合の結果や課題に対しては、勝敗の結果のみに執着するのではなく、技術的な攻防の過程(様相)はもとより、戦いぶりや試合態度、および前後の所作なども含めて、稽古の成果や成長をしっかりと認めて評価をし、その内容を今後の修練の糧となるよう導くことが重要である。

b. 課題の掘り起こし

指導者からの一方的なアドバイスだけではなく、「なぜ、一本取れた(取られた)のか」「なぜ、練習の成果が発揮できた(できなかった)のか」を考えさせることが大切である。そして、今後その課題を克服するためには「どうすれば良いか」「どんなところに気をつけて稽古をするか」などについて、チームや個人自ら考えたり、話し合ったりする機会を設定することも成長につながる。

c. 観察

剣道には「見取り稽古」があるように、試合においても、他者、特に自分より上級者の試合を見ることは大変有益である。少年少女の錬度（習熟度）に応じて、見る視点を与えたり、理想を描かせるなど、具体的で大きな目標を持たせることが上達への近道である。

(3) 指導過程と方法の工夫

指導にあたっては、様々な技能の全体像を示しながらも、そのポイントを発達の段階や技能の程度などに応じて内容を精選し、動きのコツを単純化して示すなどの工夫をすることが大切である。

例えば、「木刀による剣道基本技稽古法」を活用したり、素振りをはじめ、動きや技をパターン化して指導したりすることは有効な方法である。この場合、向かい合ってやりとりをする流れや動きの仕組み、いわゆる「理合」を理解させることと併せて、単調な繰り返しになることのないよう、少年少女が意欲的に取り組める段階的な指導を心がける。

(4) 少年少女に対する指導のねらいと留意点

心身ともに発達途上にある少年少女たちを指導するにあたっては、特に次のような指導のねらいと留意点に配慮することが重要である。

①基本重視の指導

試合に勝つ技術のみを教えることなく、対人技術を考慮し基本の錬成に重点を置く。

②礼儀の指導

正しい礼儀作法を徹底して指導する。

礼儀を正すことの本来の意味を理解させ、道場内での正しい礼法が身につく、社会や家庭においても爽やかな挨拶が行えるよう指導する。

③基本的な躰の指導

道場内外において、やらねばならないこと、してはならないことの基本的な躰について指導する。

④学業と剣道が両立する指導

ア. 稽古時間の配分では、短時間で効果の上がる稽古法を工夫研究する。

イ. 自発的に稽古に参加できる環境や雰囲気づくりを工夫研究する。

⑤自立心、独立心の養成

真っ正面から取り組む姿勢・態度や自立心、独立心を養成する。

⑥社会性の養成

礼儀、信義、勇気、協力と、師や父母・友への敬愛など、社会生活を送るために踏まえるべき基本的徳目について指導する。特に社会的協調性が育つよう指導する。

以下の、指導の留意点に配慮することが重要である。

- ・指導の方針を示し、興味を持たせながら意欲的に学習させることの配慮をする。
- ・基本の段階から対人的技能を意識した学習をするように留意する。
- ・基本に忠実な技能を身につけさせる工夫をする。
- ・健康や安全に留意して学習するよう指導する。
- ・学習したことを日常の生活に活かせる指導をする。
- ・生涯をとおして剣道に親しみをもつように指導する。
- ・学習者同士がお互いに高め合うことの喜びを教え指導する。

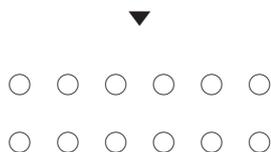
(5) 指導隊形と興味を持たせる指導内容の工夫

剣道の技能は、体力、技術、精神力等が総合されたものと考えられるが、向上させる一つの方法として反復練習が挙げられる。元来、剣道は修行的な意味合いから鍛錬的に行われてきた。気力の向上や再現性のある動作の習得、動きのぎこちなさを洗練化する等、効果が見られることは確かである。しかしながら、ただ単に反復させることで身につく訳ではなく、さらに辛く面白味もないことから意欲が低下することにもつながりやすい。そこで学習者が興味を持って意欲的に取り組めるような内容や隊形を工夫することが大切である。指導する際の隊形は、学習者の技能の進度や実態、学習の場をはじめとする環境などによって最適化すべきであり、指導内容や活動時間によっても効果的に指導できるよう選択する必要がある。指導者はこれらのことに十分に配慮することが大切である。

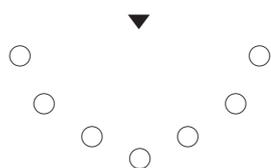
①指導の隊形 (▼指導者 ○学習者)

ここでは、学習内容別の指導隊形を例示する。指導内容に合わせてこれらの隊形から適宜選択すること。

①指導者に対して横隊の形(基本動作の指導)



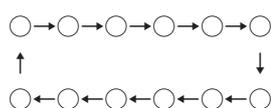
②指導者に対して扇の形(幼少年の指導)



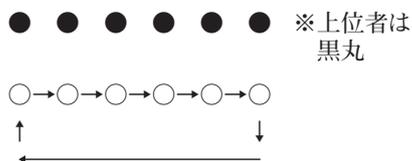
③指導者に対して縦隊の形(基本動作の指導など)



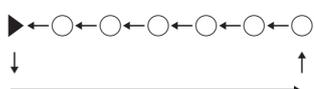
④回り稽古(A形式)(技能別、年齢別など)



⑤回り稽古(B形式)(切り返し、掛かり稽古など)



⑥回り稽古(C形式)(新しい技の習得の指導法)



②興味を持たせる指導内容の工夫

ア. ここで注意すべき点は、本人の意志で剣道を始めたか否かである。小学生高学年以下は、親の意志によるものが多いと考える。剣道への導入を分かりやすく行うほうが望ましい。

イ. 小学生高学年以下に対する興味を持たせる工夫としては、次のようなものがある。

- ・ぞうきんがけ競争
- ・送り足鬼ごっこ(送り足りレー)
- ・おしくらまんじゅう
- ・相撲
- ・片足跳び
- ・着装の早さと正確さの競争
- ・新聞切り
- ・新聞球打ちなど

(6) 剣道指導計画の立案(年間、月間計画等の工夫)

①年間計画作成の留意点

年間計画作成の目的は、剣道の指導を、年間を通して効果的に進めるための見通しを立てることである。それは単に年間の見通しをもつだけでなく、剣道の学習内容を指導の立場から再編成しなおすところに重要な意味がある。すなわち、剣道の指導のねらいを達成できるように学習内容を構成しなおし、それに従って学習を進めることにより、剣道として学習させたい事柄を効果的に理解させることができる。

年間計画を作成する上で留意しなければならないことは、以下の通りである。

ア. 指導目標の明確化

年間計画の作成にあたってまず重要なことは、指導目標を明確にすることである。剣道がもつ技能の学習を通して、健康の増進や体力の向上を図るようにすることは当然である。さらに重要なことは、剣道がもつ本来的な楽しさや喜びを味わわせ、生涯を通して剣道に親しむ態度や能力を育てることにある。その中で相手を尊重する態度や公正な態度の育成などの人間形成につながる目標も達成できるように意図的・計画的に作成しなければならない。

加えて、指導の対象集団の技術的段階によっ

て、その目標・内容・指導方法が違ってくることにも留意する必要がある。

イ. 学習内容の具体化

学習者の実態、剣道場や剣道用具などの整備状況、指導者などの諸条件を考慮して学習内容を構成する。その際、技能については、基本動作、対人的技能、試合などの観点から、また、態度や行動については、社会的態度、健康・安全に対する態度などの観点から、それぞれ学習内容を具体化する必要がある。しかも、対象別に内容の精選を図ることを忘れてはならない。そして、それを実行した結果、目標が達成されるように構成しなければならない。

ウ. 指導時間・場所の確保

剣道指導の計画には、指導時間、場所の問題は大きい。指導時間や場所が、先に決められていて、それに合わせて計画を作るということが意外と多いのである。週一回というのと週三回というのとでは全く計画が違ってくるし指導法も違う、効果も当然違ってくる。いろいろな制限や条件を全部洗い出してみたら計画を作らなければ、机上の空論となりかねない。特にその集団の平均的能力、年齢の違いや男女差には配慮したい。

エ. 剣道指導計画立案の基本的事項

a. 指導計画にあたり

- ・ 指導の日数、時間と場所
- ・ 指導対象者の実態と人数
- ・ 指導スタッフの人数とその力量

b. 対象に応じた指導内容の精選(第3章参照)

- ・ 剣道の基礎知識(歴史、特性など)
- ・ 剣道着・袴はかまおよび剣道用具(竹刀、剣道具)の取り扱い
- ・ 礼法
- ・ 基礎体力
- ・ 基本動作
 - 姿勢、構え、足さばき(体さばき)、素振り、掛け声(発声)、間合、打突の仕方・打たせ方および受け方、有効打突、体当たり、鑢つばぜり合い、切り返し、残心

・ 応用動作(対人的技能)

しかけ技…一本打ちの技、連続技、払い技、出ばな技、引き技

応じ技……抜き技、すり上げ技、返し技、打ち落とし技

- ・ 基本動作から対人的技能へ移行する段階の指導(攻め)
- ・ 稽古法(約束稽古・打ち込み稽古・掛かり稽古・互格稽古)
- ・ 試合(簡易な試合から正式試合まで)
- ・ 審判法

(7) 少年少女剣道指導計画の一例

指導計画における時間配当や教える順序などは、対象者の年齢、体力、技術程度など個人の特性に応じて内容を精選し、指導にあたり「理解させる・経験させる・実践できるようにする」という指導者の指導上の視点および計画が必要となる。

本指導計画案は、町道場、教室およびスポーツ少年団において指導されている剣道指導者に向けて、小学生(低学年、中学年、高学年)と中学生を対象とした指導計画の一例を示すものである。剣道について正しく理解させ、個人の目的を明確にして、技能、体力などを十分に考慮し、安全で伸び伸びと剣道できるように指導計画を立案し、常に評価・振り返りを行いつつ必要に応じて計画の変更を行いながら学習者の目標達成にむけて共に尽力することが肝要である。

- ① 年間指導計画例(小学生・中学生対象)
- ② 小学生1・2年(初心者、未就学児含む)対象指導計画例
- ③ 小学生3・4年対象指導計画例
- ④ 小学生5・6年対象指導計画例
- ⑤ 中学生初心者対象指導計画例
- ⑥ 中学生経験者対象指導計画例

年間指導計画例（小学）

	時配	4月			5月			6月			7月			8月			9月
		入学式	家庭訪問											夏休み		運動会	
小学生	学校行事																
	剣道行事										暑中稽古		スポーツ少年団大会		道場内昇級審査		
	1・2年生 (初心者・未就学児含む)	10	目標確認・健康観察・礼法の														
		20															
		30	礼法・所作の稽古／構え方、素振り									剣道具着装					
		40	竹刀打ち									剣道具を着装して素振り、送り足、面打ちなど					
		50	剣道につながる運動 見取り稽古 指導者への面打ち									礼法・所作の稽古					
		60										送り足の稽古 指導者・上級生に面打ち 見取り稽古					
		70	昇級審査														
	70	整理運動・講話・整理															
	20	目標確認・健康観察・礼法の															
	3・4年生	10															
20																	
30		木刀による基本技稽古法															
40		木刀による基本技稽古法を竹刀で									剣道具を着装して竹刀で基本技稽古法						
50		剣道具を着装して基本動作の稽古									約束稽古						
60		見取り稽古			繰り返し			引き立て稽古			引き立て稽古・互格稽古						
70		昇級審査															
80	整理運動・講話・整理																
20	目標確認・健康観察・礼法の																
5・6年生	10																
	20																
	30	木刀による剣道基本技稽古法															
	40	日本剣道形															
	50	木刀による基本技稽古法を竹刀で									引き立て稽古（元立ち）						
	60	約束稽古			引き立て稽古（元立ち）												
	70	剣道具を着装して基本動作の稽古															
	80	繰り返し															
	90	引き立て稽古															
	100	互格稽古									試合稽古・打ち込み稽古・掛かり稽古						
110	昇級審査																
120	整理運動・講話・整理																
100	試合・打ち込み・掛かり																
20	目標確認・健康観察・礼法の																
中学生	学校行事	入学式	家庭訪問			中間テスト		期末テスト					夏休み			体育祭	
	剣道行事												少年少女武道錬成大会				
														中体連総合体育大会（市・郡→地区→都道府県→ブロック・全国）			
							段級審査							夏季合宿			
	初心者	10	目標確認・健康観察・礼法の														
		20															
		30	木刀による剣道基本技稽古法														
		40															
		50	剣道具を着装せずに基本動作の稽古									木刀による基本技稽古法を竹刀で					
		60	木刀による基本技稽古法を竹刀で									剣道具を着装して基本動作の稽古					
		70	剣道具を着装して基本動作の稽古									繰り返し					
	80	繰り返し									応用動作（対人的技能）						
90	見取り稽古																
100	約束稽古									約束稽古・打ち込み稽古・掛かり稽古							
110	整理運動・講話・整理																
20	目標確認・健康観察・礼法の																
経験者	10																
	20																
	30	木刀による剣道基本技稽古法															
	40																
	50	日本剣道形									剣道具を着装して基本動作の稽古						
	60	剣道具を着装して基本動作の稽古									剣道具を着装して基本動作の稽古						
	70	繰り返し									繰り返し・打ち込み稽古・掛かり稽古						
80	繰り返し									応用動作（対人的技能）							
90																	
100	引き立て稽古・互格稽古																
110	整理運動・講話・整理																
120																	

小学生1・2年（初心者・

		4月～6月		
↓習熟度に応じて	ねらい	道場の雰囲気になれる／大きな声や音への恐怖心をなくす		
		道場で楽しく過ごすことができるようになる／稽古への興味を持たせる		
		道場で学んだことを道場の外でも活かせるようになる／竹刀が振れるようになる		
		反復の練習が根気よくできるようになる		
		仲間の気持ちを尊重しながら行動できるようになる		
一日の稽古メニュー例				
時配	メニュー	本人	保護者	
10	健康観察	稽古に来るまでの話を聞き、集中力などを確認 大きな声で返事ができるかどうか一人一人確認 前回の稽古内容を憶えているかを確認	前回の稽古後の本人の様子を確認 稽古当日の本人の様子を確認 個別の健康事情（家でのケガ、家族内の風邪感染など）を確認する	
	着装の点検	剣道着とは限らない Tシャツの裾など、危険の可能性を点検する 靴下を履いていないか。履いていたら履いてもらう 剣道着と袴の解説	何が危険か、説明しながら理解してもらう 個別の健康事情（家でのケガ、家族内の風邪感染など）を確認する 着せ方を覚えてもらう	
	竹刀の点検	着装の不備による危険の可能性を点検する 分解して組み立ててみせる。竹刀の仕組みを見せる	何が危険か、説明しながら理解してもらう 竹刀の仕組み、点検方法、点検のポイントなどを理解してもらう。	
	準備運動、素振り	道場全員と一緒に行動する 経験者はお喋りなどを注意されるはずなので、厳しい雰囲気も感じてもらう 竹刀を振れない子は隣で話しかけながら一緒に見学 どういう子の素振りが上手いか。どこが上手いと思うかを言わせる 剣道の動作に興味を向ける	一緒に運動してもらう	
	稽古前の整列	道場全員と一緒に行動する	整列を手伝ってもらう	
		先生のお話を聞くときの態度を学ばせる		
	20	メニュー	本人	保護者
		礼法・所作	3つの礼の練習 踵踏の練習：両手を前に出して（→竹刀を持って）ゆっくり座る、ゆっくり立つ	礼の方法、意味などを理解してもらう 大事なポイントや意味を理解してもらう
		竹刀の構え方指導	竹刀保持、腕、足など構え方を丁寧にみる	
		素振りの点検と指導	素振りの種類別に、素振りがかかりできるように指導していく 構え→発声→竹刀を打つを指導者に向かってできるようにする	
竹刀打ち		竹刀を打って送り足	竹刀を打って送り足で抜け、振り返って残心をとるところまでできるようになる	なぜ大きな声で発声することが大切なのか、竹刀を打つときの足や手の動作の必要性を理解してもらう
		休憩	水分の摂取、着装の再点検	
↓習熟度、体格・発育段階などに応じて		剣道につながる運動	両腕を伸ばして手を合わせ、新聞紙を真ん中で裂く→竹刀で行う	両側で新聞紙を持ってもらう
			両手で丸めた新聞紙を投げる	雪合戦のように一緒に投げて遊んでもらう
			床に線を2本引き、飛んでまたぐ。前進は右足で着地、左足もしっかり伴っているかを確認。できるようになったら段階的に速くしていく、手の振りをつけていく 送り足で道場往復：かかとを少し上げることが習慣づける。ゆっくり往復させる。姿勢を崩さないように注意する	一緒に参加してもらう 指導者や保護者も一緒に参加する
			テープなどで作ったコース上を送り足で進む：足運びがいいかげんにならないように注意する	コース作りなどを手伝ってもらう
	紙で作った円筒を踏みつぶす：踏み込み足への恐怖心をなくす		踏み込み足への導入であることを説明する。真上から踏むことが大切であることを理解してもらう	
	見取り稽古		上級生の稽古、大人の稽古を見学する 剣道は何段まであるのかな？あの先生は何段くらい？それはどうして？など、いろいろ聞きながら剣道そのものへの興味を持たせる	一緒に見学してもらう
60	面打ち	面を着けた指導者に面を打つ（面を着けた人への恐怖心をなくす）	いつもより大きな声で頑張った子は、保護者にも「今のはすごかったですね」などと話しかけ、保護者も注目している中で稽古していることを自覚してもらう	
		構えて向かい合った指導者に大きな声で「ヤー」と発声できるか。指導者も一緒に声を出すこと。自分より大きな声だったら竹刀を横にして打ってよいと示す		
		稽古が散漫になりやすいので、時々全員を集まさせ、上手にできている子を皆の前で演武させるなどの工夫が必要		
		残心をとったら走って戻ってまた列に並んで打つ、を繰り返す	散漫にならないように手伝ってもらう	
70	整理運動	整理運動の大切さを理解する		
	講話	先生のお話を集中して聞けるようになる		
	後片づけ	仲間と協力して行う 稽古中に使ったゴミなどを仲間と協力して片づけられるようになる	片づけに集中できていない子どもに声かけをしてもらう 注意散漫にならないよう声かけなど協力してもらう	
	稽古の服をたたむ	Tシャツなどで稽古している場合もあるが、自分の服を自分でたたむ習慣を身につける	手伝ってもらい、家庭でも実践してもらう	
	剣道着と袴をたたむ	指導者が一動作ずつ一緒にたたむ ついてこれない子が出ないようにゆっくり進める	保護者にも見学してもらい、袴のたたみ方を理解してもらう	
たたんだ道着と袴を持って来させてチェックする	褒めて達成感を感じてもらおう	子どもを手伝ってもらい、家でも練習してもらおうようにする たたみ方のプリントを配るなどの配慮も必要		

未就学児含む) 対象 指導計画例

7月～9月			10月～12月			1月～3月		
ねらい	剣道着と袴をつけて練習できるようになる	ねらい	剣道用具を着装した仲間と一緒に準備運動などができるようになる	ねらい	剣道用具を着装して打たれることに慣れる			
	仲間と一緒に集団行動ができるようになる		剣道用具を着て稽古ができるようになる		木刀による基本技稽古法を竹刀で行うことができる			
	反復練習を集中してできるようになる		上手になるにはどうしたらよいか、自発的に考えられるようになる		打ち込み稽古：打つべき好機を捉えて打てるようになる			
	剣道の基本的な礼法や動作（3つの礼、蹲踞、足さばき（体さばき）など）ができるようになる		木刀による基本技稽古法への導入：形稽古が大きな声と大きな技でできるようになる		連続して打ち込むための足や体の使い方を覚え始める			
剣道用具を着て所作ができるようになる		木刀による基本技稽古法を通して、間合や攻めについて学び始める			剣道用具を着装して打ち込み稽古ができるようになる			
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
	同左			同左			同左	
	同左			同左			同左	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
剣道用具着装	面を速く正確に着けることの大切さを理解させる	家でも必ず練習してください、と保護者にも伝えるように話す	木刀による基本技稽古法（基本1と2）	基本1が大きな声と大きな技でできるようになる	木刀が重いようなら新聞紙をまらめて振ってもよい子どもの背丈と体力に合う新聞刀（刃と峰の区別がつくもの）の作成をお願いする（袴もあるとよい）	木刀による基本技稽古法（基本1～5）	大きな声と大きな技でできるようになる	
習熟に従って胴・垂のみ→面を着装までを段階的に剣道用具の重量に慣れさせる	指導者が前に座って一緒に面を着ける速い子を褒めながら競争する	面を着ける場合は手伝ってくれるようにお願いする		刃と峰の区別を理解して、帯刀、抜刀などの作法ができるようになる				
	面を着けるときの注意点を大きな動作で示しながら、全体に目を配る							
剣道用具着装への導入	剣道用具を着装して素振り（構え・蹲踞もチェックする）	面の紐がほどけてしまった子どもをフォローしてくれるようお願いする	剣道用具着装	指導者が前に座って一緒に面を着ける速い子を褒めながら競争する	面を着ける場合は手伝ってくれるようお願いする	剣道用具着装	木刀による基本技稽古法（基本1と2）を竹刀で稽古	面を着ける場合は手伝ってくれるようお願いする
	剣道用具を着装して竹刀打ち、送り足 剣道用具を着装して面打ち			剣道用具を着装して素振り（構え・蹲踞もチェックする）	面の紐がほどけてしまった子どもをフォローしてくれるようお願いする		休憩（水分の摂取、着装の再点検）	
	休憩（水分の摂取、着装の再点検）			休憩（水分の摂取、着装の再点検）		稽古への導入	剣道用具を着装して竹刀打ち、送り足	面の紐がほどけてしまった子どもをフォローしてくれるようお願いする
昇級審査準備	礼法、所作の確認をする	説明を聞いてもらい、家でも一緒に練習してもらおう	送り足の稽古	姿勢に注意しながらできるようにする		送り足の稽古	姿勢良く、速く動けるようになったら、相手の動きに合わせて臨機応変に足を送れるようにする	
送り足の稽古	前後左右に自在に動けるように行う		稽古への導入	剣道用具を着装して竹刀打ち（送り足で）	紐がほどけたり、着装が危険な状態になっていないか、常に見守ってもらう	稽古への導入	剣道用具を着装して竹刀打ち（送り足で）	紐がほどけたり、着装が危険な状態になっていないか、常に見守ってもらう
面打ち	最初は友達に打たれるのを怖がる子もいるので様子を見ながら徐々に子ども同士稽古に移行する			剣道用具を着装して面打ち	指導者の目が届かないところへのフォローをお願いする		剣道用具を着装して面打ち	紐がほどけたり、着装が危険な状態になっていないか、常に見守ってもらう
	もし3、4年生や高学年の子が参加できるなら面打ちを受ける役を手伝ってもらってもよい			剣道用具を着装して小手打ち			剣道用具を着装して小手打ち	指導者の目が届かないところへのフォローをお願いする
	ひとり面打ちをしたら、発表会形式で皆の前で面を打ってもらう	発表会の手伝いをしよう		胴打ちへの導入：十分な説明と示範が必要	一緒に説明を聞いてもらい、危険のないように行うことの大切さを理解してもらう		胴打ちへの導入：実際に胴を打つ	
	発表した子どもの面はどこが良かったか？拳手を褒める			踏み込み足への導入：十分な説明と示範が必要			踏み込み足への導入：徐々に稽古の中に踏み込み足を導入する	
	良い面打ち、普通の面打ち、ダメな面打ちを大げさにしてみせて、当てさせる			発表会形式で皆の前で面や小手を披露させる	発表会の手伝いをしよう		指導者に打ち込み稽古声が出ているか注意する	一通り終わったら保護者も一緒に集まって、一人一人良いところを褒めてあげよう。保護者にもどういう剣道が良いのか理解してもらい、見る目を養ってもらおう
	集合して全員によく聞こえるように話す			発表した子どもの面はどこが良かったか？拳手を褒める			慣れてきたら間合を切らないようにして休まない稽古をする習慣をつける	
	自分の打ちを良くしようという意識を芽生えさせる			良い打ち、普通の打ち、ダメな打ちを大げさにしてみせて、当てさせる			それぞれの良いところを見つけ、大きな声で褒めること	
見取り稽古	稽古の見方を学ばせる	一緒に見学してもらう				昇級審査準備	大きな声と大きな技で面や小手を打つ練習をする	説明を聞いてもらい、家でも一緒に練習してもらおう
	剣道への憧れや、一生懸命に稽古する姿を評価できる視点を養う							
	同左			同左			同左	
	同左			同左			同左	

小学生3・4年

4月～6月			7月～9月			
ねらい	所作、基本の動作を確認し、正確に行えるようになる	ねらい	自分のことを自分で、自発的にできるようになる			
	稽古着や剣道具の着、片づけなどを自分でできるようになる		体格差が出てくる時期なので、力で押さない剣道を身につける			
	道場の一員としてチームワークを意識できるようになる		基本の稽古を地稽古で出せるようになる			
一日の稽古メニュー例						
時配	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
10	健康観察	学校の話なども聞き、心身の状態を確認する 稽古の目標などを確認しながら、気持ちを稽古に向けていく	家庭での様子を確認する			同左
	着装の点検	正しい着装ができていないかを点検 紐の結び方（縦結びになっていないか）などが正確にできるようになる 剣道具を自分で出して準備する	一人でできるようになるよう支援してもらう			
	竹刀の点検	竹刀の仕組みを理解し、自分で目視点検ができるようになる	分解や組み立て、手入れなどを子どもと一緒にできるようにしてもらう			
20	準備運動、素振り	自発的に整列し、周囲に合わせて集団行動ができるようになる 稽古に向かう気持ちを自発的に整えていけるようになる			同左	
	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
40	木刀による基本技稽古法	木刀で行う 指導者を相手に細かいところ（姿勢・足さばき（体さばき）・間合・打突・残心など）まで意識する習慣をつけていく 同級生を相手に真摯な態度で取り組めるようになる	稽古を通じて危険な行為などがないかを注意してもらう 新しく入った、剣道を知らない保護者へのフォローをお願いする 道場の行事への参加を通じて道場の理念などを理解し、その浸透に協力をお願いする 道場全体の健康と安全について、季節を通じて配慮・工夫をお願いする	木刀による基本技稽古法	木刀で行う 注意するポイントを意識して行えるようになる 緩急強弱の意味と意義を理解して行えるようになる	稽古を通じて危険な行為などがないかを注意してもらう 熱中症などに注意して、団員一人一人に細やかに目を配ってもらうようにお願いする 道場の行事への参加を通じて道場の理念などを理解し、その浸透に協力をお願いする
	剣道具を着装して基本技稽古法	竹刀を用いて実際に打突する		剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）・切り返し（体当たりを除く。左右面の連続） 打たせ方、受け方 体当たり／鑢ぜり合いの基本を習得する 体が崩れない体の動かし方を体得していく 正しい足さばき（体さばき）を体得する	
50	剣道具を着装して基本動作の稽古	一つ一つの技を丁寧に行う 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる		約束稽古	上級生に掛かる稽古 大きな声と大きな技で行えるようになる 打ち切る技を体得する	
60	休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
70	切り返し	切り返しの目的、稽古のポイントを把握する 大きな声と大きな技で、正しい切り返しができるようになる		引き立て稽古	指導者に掛かる稽古 集中力を切らさずに間断なく打てるようになる	
	引き立て稽古	指導者に掛かる稽古 集中力を切らさずに間断なく打てるようになる		互格稽古	体格差を利用して押したり力で解決しようとしたりしないようにさせる	
	見取り稽古	上級生の稽古を見学して、どういう稽古がよいのか、評価する目を養う				
	整理運動	集中力を切らさずにクールダウンする				
80	講話	先生の話を真摯に聴く態度を身につける			同左	
90	後片づけ	周囲の状況を見ながら、仲間と協力して自発的に行動できるようになる	子どもに声をかけながら、作業がスムーズに進むよう協力してもらう			
	剣道着と袴をたたむ	自分で剣道着や袴がたためるようになる	自分でできるように、家庭でも支援してもらう		同左	
	剣道ノートの記入	教わったことを思い出して簡単に書く 指導者が指導や感想を加筆してもよい	家で書かないで済むように声をかけるようお願いする			

対象 指導計画例

10月～12月			1月～3月		
ねらい	木刀の刃や鍔の意味を理解し、所作や保持について考えられるようになる 試合稽古に強い気持ちで臨めるようになる 自分の稽古を評価できるようになる		ねらい	木刀の発表会などを通じて評価する目を養う 指導者に出された課題について自分で考え、努力できるようになる 積極的に技をしかけていく稽古ができるようになる	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
	同左			同左	
	同左			同左	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
木刀による基本技稽古法	木刀で行う所作について再確認する 細部を丁寧に復習し、正確に技を出せるようになる	稽古を通じて危険な行為などがいないかを注意してもらう 試合後の子どもたちのフォローや、見守っている、応援していることの表明をしてもらう 道場の行事への参加を通じて道場の理念などを理解し、その浸透に協力をお願いする	木刀による基本技稽古法	木刀で行う発表会や級審査を通じて評価する目を養う 木刀で行う体得した技を竹刀稽古でも出せるようになる	稽古を通じて危険な行為などがいないかを注意してもらう 寒い時期になるので、稽古時間の短縮や、開始時刻の変更など、指導者と相談しながら調整する 道場の行事への参加を通じて道場の理念などを理解し、その浸透に協力をお願いする
剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）・切り返し（体当たりを除く。左右面の連続） 打たせ方、受け方 体当たり／鑢ぜり合いの基本を習得する 体が崩れない体の動かし方を体得していく 正しい足さばき（体さばき）を体得する		剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）・切り返し（体当たりを除く。左右面の連続） 打たせ方、受け方 体当たり／鑢ぜり合いの基本を習得する 木刀による基本技稽古法の技も稽古する	
約束稽古	上級生に掛かる稽古 いろいろな技を試せるようになる 打突の好機を理解できるようになる		約束稽古	上級生に掛かる稽古 いろいろな技を試せるようになる 打突の好機を理解できるようになる	
休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
引き立て稽古	良い打ちができたときに褒めてもらうことによって、自分の打突を自己評価できるようになる 自分の打突を評価し、改善に繋げていけるようになる		打ち込み稽古・掛かり稽古	短時間集中して休まない稽古ができるようになる	
			引き立て稽古	前回指導された点を改善して稽古で実現できるようになる	
互格稽古	相手のくせや技量を見て技を出していけるようになる お互いに氣勢十分で充実した稽古ができるようになる		互格稽古	稽古で会得したことを総合的に稽古に活かせるようになる	
	同左			同左	
	同左			同左	

小学生5・6年

4月～6月			7月～9月			
ねらい	所作、基本の動作を確認し、正確に行えるようになる	ねらい	稽古仲間と励まし合いながら道場としてのチームワークを意識できるようになる	稽古形を通して刀の扱い方、所作の確認を覚える 試合の結果を前向きに捉えて自発的に改善できるようになる		
	上級生としての自覚を持ち、下級生の様子に気を配れるようになる 稽古仲間を認め合い、高め合う工夫が自発的にできるようになる					
一日の稽古メニュー例						
時配	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
10	健康観察	寝不足など、ケガにつながる要因がないか確認する	家庭での様子を確認する	同左	同左	同左
	着装的点検	一人で正しい着装ができていないか点検				
		紐の結び方(縦結びになっていないか)など、重点的に点検する				
		剣道具に壊れたりほころびたりしているところがないか点検する				
	竹刀の点検	竹刀を分解して組み立てることができるか	竹刀削りなどを安全に使えるようになるよう、家庭での練習に協力を依頼する			
下級生の支援	着装や竹刀の点検のポイントを押さえ、初心者や下級生の点検の支援を行えるようになる					
20	準備運動、素振り	下級生のお手本となるような動き、発声		同左	同左	同左
		稽古に向かう雰囲気作りを手伝えるようになる				
30	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
30	木刀による基本技稽古法	木刀で行う	稽古を通じて危険な行為などがいないかを注意してもらう	木刀による基本技稽古法 日本剣道形(三本目まで)	木刀で行う	同左
		指導者を相手に細かいところ(姿勢・足さばき(体さばき)・間合・打突・残心など)まで意識する習慣をつけていく	道場の運営について、保護者側の中心的な立場となつて意見や要望をまとめてもらう 道場行事などを積極的に参画してもらう		日本剣道形の歴史と意義を学ぶ 五つの構えを習い、理解する	
40	剣道具を着装して基本技稽古法	同級生を相手に真摯な態度で取り組めるようになる 自発的に木刀の稽古を改善していけるようになる		剣道具を着装して基本技稽古法	木刀の扱い方、木刀を持ったときの所作を習い始める	同左
		竹刀で行い、実際に打突する			竹刀で行い、実際に打突する	
50	下級生の元立ち	一つ一つの技を丁寧に行う 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる		下級生の元立ち	一つ一つの技を丁寧に行う 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる	同左
		自分も大きな声で氣勢を示す 相手の背丈や練度によって間合を考慮することができるようになる			自分も大きな声で氣勢を示す 相手の背丈や練度によって間合を考慮することができるようになる	
60	休息	水分の補給・着装の再点検		休息	水分の補給・着装の再点検	同左
		剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突(小手・面・胴・連続技) 打たせ方、受け方 体当たり/鑢ぜり合い(要領を十分に説明して指導する)		剣道具を着装して基本動作の稽古	
80	切り返し	切り返しの目的、稽古のポイントを把握する 正確に切り返しができるようになる (体当たりを入れる場合と入れない場合がある一体格や習熟度などを考慮する)		切り返し	切り返しの目的、稽古のポイントを把握する 正確に切り返しができるようになる (体当たりを入れる場合と入れない場合がある一体格や習熟度などを考慮する)	同左
		切り返しの受け方 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら切り返しを受けられるようになる			切り返しの受け方 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら切り返しを受けられるようになる	
90	引き立て稽古	指導者に掛かる稽古 評価してもらうことにより、自己審判ができるような意識と目を養う		引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 評価してもらうことにより、自己審判ができるような意識と目を養う	同左
		水分の補給・着装の再点検			水分の補給・着装の再点検	
100	互格稽古	積極的に技を仕掛けられるようになる 攻め合うことができるようになる		試合稽古	結果を前向きに捉え、反省を活かした稽古目標を自発的に策定できるようになる	同左
		水分の補給・着装の再点検			打ち込み稽古・掛かり稽古	
110	整理運動 講話	集中力を切らさずにクールダウンする		同左	同左	同左
		先生の話当真に聴く態度を下級生に示す				
120	後片づけ 剣道着と袴をたたむ 剣道ノートの記入	中学生とも協力して道場の保全を意識できるようになる		同左	同左	同左
		自発的に、素早く作業できるようになる				
		教わったことの他に、自分の感じたことも書き添えられたい 指導者がその時期のテーマに合った課題を出してもよい	家で書かないで済むように支援してもらう			

対象 指導計画例

10月～12月			1月～3月		
ねらい	攻めを意識して稽古ができるようになる		ねらい	木刀の発表会などを通じて評価する目を養う	
	剣道形を通して竹刀保持、応じ技、鐺の使い方などを覚える			稽古で応じ技を出せるようになる	
	正しい足さばき（体さばき）で稽古ができるようになる			呼吸や足さばき（体さばき）などを稽古を通じて錬成する	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
	同左			同左	
	同左			同左	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
木刀による基本技稽古法	木刀で行う		木刀による基本技稽古法	木刀で行う	
日本剣道形（四本目～七本目）	剣道形の稽古を通じて： 応じ技について正しく理解する		日本剣道形	剣道形の稽古を通じて： 応じ技について正しく理解する 鐺の使い方を覚える 竹刀保持の大切さを理解する	
	鐺の使い方を覚える 竹刀保持の大切さを理解する			木刀稽古の発表会などを行ってもよい 下級生の木刀稽古を評価できるようになる	
剣道具を着装して基本技稽古法	竹刀で行い、実際に打突する 一つ一つの技を丁寧に 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しく できるようになる		剣道具を着装して基本技稽古法	竹刀で行い、実際に打突する 一つ一つの技を丁寧に 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しく できるようになる	
下級生の元立ち	自分も大きな声で氣勢を示す 間を切らない稽古をリードできるよう になる		下級生の元立ち	自分も大きな声で氣勢を示す 間を切らない稽古をリードできるよう になる	
	相手の良いところを認め、声をかけたり アドバイスができるようになる			相手の練度を見ながら受け方を変えたり、 負荷をかけたりの調整ができるよう になる	
休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技） 打たせ方、受け方 体当たり／鑢ぜり合い（要領を十分に 説明して指導する）	同左	剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技） 打たせ方、受け方 体当たり／鑢ぜり合い（要領を十分に 説明して指導する）	同左
切り返し	正しい呼吸法を意識できるようになる 次の技に備える足を意識できるよう になる		切り返し	大きな技で打つことを再確認する 指導者の指導を仰ぎながら、様々な形 の切り返しができるようになる	
引き立て稽古	出がしらの技（出ばな）を出せるよう になる 抜き技（間合で抜く、体さばきで抜く） を体得する		応用動作	対人的技能を習得する 正確な応じ技を体得していく	
引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 中学生に対して思いきった技で打ち切 れるようになる		引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 前回指導されたポイントを改善して稽 古で実現できるようになる	
休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
打ち込み稽古・掛かり稽古	体の崩れないしかけ技を体得する 次の技に備える足を体得する		打ち込み稽古・掛かり稽古	体の崩れないしかけ技を体得する 次の技に備える足を体得する	
互格稽古	攻めて、打つべき好機を捉えて打突す ることができるようになる		引き立て稽古 互格稽古	これまで習得したことを活かしながら 稽古できるようになる	
	同左			同左	
	同左			同左	

中学生初心者

4月～6月		7月～9月	
ねらい	剣道の歴史と文化を理解し、伝統的な考え方や行動の仕方があることを理解する 剣道用具を大切に、正しい着装と稽古後の始末ができるようになる 剣道の基本的な動作に慣れ、適切な竹刀さばき、足さばき（体さばき）を体得する	ねらい	稽古仲間と励まし合いながら道場としてのチームワークを意識できるようになる しかけ技から応じ技を学び、体得した技を稽古で出せるようになる 試合の結果を前向きに捉え、改善に向けて稽古ができるようになる

一日の稽古メニュー例

時配	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
	健康観察	部活動での様子も確認する	家庭での様子を確認する	健康観察	学校生活や部活動での様子も確認する	家庭での様子を確認する
	着装の点検	正しい着装ができているかを点検		着装の点検	素早く正しく着装できるように練習する	
		紐の結び方（縦結びになっていないか）など、重点的に点検する			剣道具に壊れたりほころびたりしているところがないか点検する	
		剣道具に壊れたりほころびたりしているところがないか点検する		下級生の支援	着装や点検について下級生を支援できるようにする	
	竹刀の点検	竹刀の仕組みを理解し、自分で手入れができるようになる	竹刀削りなどを安全に使えるようになるよう、家庭での練習に協力を依頼する	竹刀の点検	自発的に竹刀を点検し、手入れができるようになる	
10	道場の保全	道場の保全について理解し、稽古開始に向けて環境を整備する		道場の保全	道場の保全について理解し、稽古開始に向けて環境を整備する	
20	準備運動、素振り	稽古に向けた道場の雰囲気作りをする		同左		
		大きな発声、大きな技で正確に行う		同左		
	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
40	木刀による基本技稽古法	木刀で行う 指導者を相手に細かいところまで意識する習慣をつけていく 同級生を相手に真摯な態度で取り組めるようになる 自発的に木刀の稽古を改善していけるようになる	心身ともに大きく変化する中学生の ・家庭での躰 ・返事 ・整理整頓 ・家庭での会話 などについて、指導者と情報を共有しあい、協力して見守れる態勢を作る。 進路や学校での悩みなどについても本人が話しやすい方法を模索できるとよい	木刀による基本技稽古法	木刀で行う 指導者を行い細かいところまで意識する習慣をつけていく 同級生と行い、真摯な態度で取り組めるようになる 自発的に木刀の稽古を改善していけるようになる	
50	剣道具を着装せずに基本動作の稽古	姿勢、構え、構え方と納め方 足さばき（体さばき）、素振り、掛け声（発声）、間合 剣道の歴史と文化についても説明し、理解させる		剣道具を着装して基本技稽古法	剣道具を自分で正しく着装できるようになる 一つ一つの技を丁寧に 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる	
60	剣道具を着装して基本技稽古法	剣道具を自分で正しく着装できるようになる 一つ一つの技を丁寧に 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる		剣道具を着装して基本動作の稽古 切り返し	基本打突（小手・面・胴・連続技）、打たせ方、受け方、体当たり／鋸ぜり合い（要領の説明のみ） 大きな技で正確な切り返しができるようになる 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら切り返しを受けられるようになる	同左
80	休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
	剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）、打たせ方、受け方、体当たり／鋸ぜり合い（要領の説明のみ）		応用動作（对人的技能）	基本動作から応用動作への移行	
	切り返し	切り返しの目的、稽古のポイントを把握する 正確に切り返しができるようになる 大きな技で正確な切り返しができるようになる				
90	見取り稽古	指導者や経験者の稽古を見て、剣道の稽古について理解する		引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 評価してもらうことにより、自己審判ができるような意識と目を養う	
100	約束稽古	基本の技を正確に打てるようになる 指導者や上級生に掛かる稽古		約束稽古	指導者に掛かる稽古 その日の稽古を振り返り、習った技を出してみられるようになる	
				打ち込み稽古・掛かり稽古	間合を切らずに打ち込んでいくことができるようになる 集中力を切らさずに稽古を持続する	
110	整理運動 講話	集中力を切らさずにクールダウンする 先生の話を真摯に聴く		同左		
120	後片づけ 剣道着と袴をたたむ 剣道ノートの記入	教場（道場）に対しての心構えを理解し、掃除、剣道具の整理と点検などを自発的に行えるようになる 剣道着と袴のたたみ方を学び、自分で行えるようになる 教わったことの他に、自分の感じたことも書き添えられるとよい		同左		

対象 指導計画例

10月～12月			1月～3月		
ねらい	攻めを意識して稽古ができるようになる		ねらい	シニアリーダーとしての自覚を持ち、下級生の支援ができるようになる	
	剣道形を通して竹刀保持、応じ技、鑷の使い方などを覚える			稽古で応じ技を出せるようになる	
	集中力を切らさずに稽古が続けられるようになる			呼吸や足さばき（体さばき）などを稽古を通じて錬成する	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
	同左			同左	
	同左			同左	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
木刀による基本技稽古法	木刀で行う		木刀による基本技稽古法	木刀で行う	
日本剣道形（三本目まで）	日本剣道形の歴史と意義を学ぶ 五つの構えを習い、理解する		日本剣道形（四本目～七本目）	剣道形の稽古を通じて： 応じ技について正しく理解する 鑷の使い方を覚える 竹刀保持の大切さを理解する 木刀稽古の発表会などを行ってもよい	
	刀の扱い方、刀を持ったときの所作を習い始める			下級生の木刀稽古を評価できるようになる	
剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）、打たせ方、受け方、体当たり／鑷せり合い（要領を説明した上で形のみ実施）				
切り返し	大きな技で正確な切り返しができるようになる 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら切り返しを受けられるようになる		下級生の元立ち	自分も大きな声で氣勢を示す 間を切らない稽古をリードできるようになる 相手の練度を見ながら受け方を変えたり、負荷をかけたりの調整ができるようになる	
応用動作（対人的技能）	木刀の稽古から鑷の使い方などを理解し、竹刀稽古に活用できるようになる 一つ一つの技を丁寧に行う 足さばき（体さばき）も正しくできるようになるように注意する	同左			同左
休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
打ち込み稽古・掛かり稽古	体の崩れないしかけ技を体得する 次の技に備える足を体得する 打つべき好機について理解し、機を捉えて技を出せるようになる 集中力を切らさずに稽古が続けられるようになる		剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）、打たせ方、受け方、体当たり／鑷せり合い（要領を説明した上で実施）	
			切り返し	大きな技で打つことを再確認する 指導者の指導を仰ぎながら、様々な形の切り返しができるようになる	
引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 思いきった技で打ち切れるようになる		応用動作	対人的技能を習得する 正確な応じ技を体得していく	
休憩	水分の補給・着装の再点検		引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 前回指導されたポイントを改善して稽古で実現できるようになる	
			休憩	水分の補給・着装の再点検	
互格稽古	攻めについて考えられるようになる		打ち込み稽古・掛かり稽古	体の崩れないしかけ技を体得する 次の技に備える足を体得する	
	相手をしっかり見て、相手の動きに応じられるようになる		互格稽古	これまで習得したことを活かしながら稽古できるようになる	
	同左			同左	
	同左			同左	

中学生経験

4月～6月			7月～9月			
ねらい	シニアリーダーとしての自覚を持ち、下級生や剣道未経験者の支援が適切にできるようになる 剣道の文化について理解し、伝統的な考え方や行動様式を示せるようになる 稽古に向けた道場の雰囲気作りをリードできるようになる	ねらい	稽古仲間と励まし合いながら道場としてのチームワークを意識できるようになる 稽古仲間を認め合い、高め合う工夫が自発的にできるようになる 試合の結果を前向きに捉え、改善に向けて稽古ができるようになる			
一日の稽古メニュー例						
時配	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
10	健康観察	学校生活や部活動での様子も確認する	家庭での様子を確認する			
	着装の点検	正しい着装ができていないかを点検				
	下級生の支援	着装や竹刀の点検のポイントを押しえ、下級生や未経験者の点検の支援を行えるようになる				
	竹刀の点検	竹刀の点検を自発的に、安全に行えるようになる				同左
	道場の保全	教場（道場）に対しての心構えを理解し、掃除、剣道具の整理と点検などを自発的に行えるようになる 道場の保全について、指示を出しながら自発的に行えるようになる				
20	準備運動、素振り	稽古に向けた道場の雰囲気作りをリードする 下級生にも目を配り、安全に行えるようにする				同左
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者	
40	木刀による基本技稽古法	木刀で行う 木刀による基本技稽古法の要点を理解し、それを説明しながら初心者や下級生の支援が適切にできるようになる 同級生を相手に真摯な態度で取り組めるようになる 自発的に木刀の稽古を改善していけるようになる	心身ともに大きく変化する中学生の ・家庭での躰 ・返事 ・整理整頓 ・家庭での会話 などについて、指導者と情報を共有しあい、協力して見守れる態勢を作る。 進路や学校での悩みなどについても本人が話しやすい方法を模索できるとよい	木刀による基本技稽古法	木刀で行う 木刀による基本技稽古法の要点を理解し、それを説明しながら初心者や下級生の支援が適切にできるようになる 同級生と行い、真摯な態度で取り組みめるようになる 自発的に木刀の稽古を改善していけるようになる	
	日本剣道形（三本目まで）	剣道形の稽古を通じて刀の扱い方、鎧の使い方、間合などを学ぶ 剣道の歴史と文化についても説明できるようになる		剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）、打たせ方、受け方、体当たり／鍔ぜり合い（要領の確認、指導） 一つ一つの技を丁寧に言う すり足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる	
50	剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）、打たせ方、受け方、体当たり／鍔ぜり合い（要領の確認、指導） 一つ一つの技を丁寧に言う すり足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる		切り返し	大きな技で正確な切り返しができるようになる 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら切り返しを受けられるようになる	
60	休憩	水分の補給・着装の再点検		打ち込み稽古・掛かり稽古	間合を切らずに打ち込んでいくことができるようになる 集中力を切らさずに稽古を持続する	同左
80	切り返し	切り返しの目的、稽古のポイントを把握する 正確に切り返しができるようになる 切り返しの受け方 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら切り返しを受けられるようになる		休憩	水分の補給・着装の再点検	
	引き立て稽古	下級生の元立ち 間合に気をつけながら相手の良い打ちを引き出せるようになる		応用動作（対人的技能）	攻め合いについて理解する 気・剣・技を制する方法について考察できるようになる しかけ技から応じ技への移行 一つ一つの技が足や体をとまって正確に行えるようになる	
90	引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 評価してもらうことにより、自己審判ができるような意識と目を養う		引き立て稽古	下級生の元立ち 相手の良いところを見つけて伸ばしてやれる稽古について考察できるようになる	
	互格稽古	自己審判をしながら稽古し、自分の改善点について自発的に考察できるようになる		引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 評価してもらうことにより、自己審判ができるような意識と目を養う	
100	互格稽古	自己審判をしながら稽古し、自分の改善点について自発的に考察できるようになる		互格稽古	自己審判をしながら稽古し、自分の改善点について自発的に考察できるようになる	
110	整理運動	集中力を切らさずにクールダウンする		整理運動		同左
120	講話	先生の話を真摯に聴く		講話		同左
	後片づけ	教場（道場）に対しての心構えを理解し、掃除、剣道具の整理と点検などを自発的に行えるようになる		後片づけ		同左
	剣道着と袴をたたむ	剣道着と袴のたたみ方を学び、自分で行えるようになる		剣道着と袴をたたむ		同左
120	剣道ノートの記入	教わったことの他に、自分の感じたことも書き添えられるとよい		剣道ノートの記入		

者対象 指導計画例

10月～12月		1月～3月	
ねらい	剣道形を通して竹刀保持、応じ技、鎧の使い方などを覚え、説明できるようになる シニアリーダーとして稽古の内容を自発的に決めていけるようになる 集中力を切らさずに稽古が続けられるようになる	ねらい	シニアリーダーとして稽古仲間を尊重し、励まし合いながら、道場全体の士気を高め、雰囲気作りに貢献できるようになる 自分に足りない部分を自発的に考察し、改善していけるようになる 稽古仲間の稽古を評価して、相互に適切な助言ができるようになる

メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
	同左			同左	
	同左			同左	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
木刀による基本技稽古法	木刀で行う		木刀による基本技稽古法	木刀で行う	
日本剣道形(四本目～七本目)	日本剣道形の歴史と意義を学ぶ 五つの構えを習い、理解する 刀の扱い方、刀を持ったときの所作について説明できるようになる 剣道形の稽古を通じて： 応じ技について正しく理解する 鎧の使い方を覚える 竹刀保持の大切さを理解する		日本剣道形(四本目～七本目)	剣道形の稽古を通じて： 応じ技について正しく理解する 鎧の使い方を覚える 竹刀保持の大切さを理解する 木刀稽古の発表会などを行ってもよい	
剣道具を装着して基本動作の稽古	基本打突(小手・面・胴・連続技)、打たせ方、受け方、体当たり/鑢ぜり合い(要領の確認、指導)			下級生の木刀稽古を評価し、適切な指導ができるようになる	
切り返し	大きな技で正確な切り返しができるようになる 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら切り返しを受けられるようになる				
応用動作(对人的技能)	木刀の稽古から鎧の使い方などを理解し、竹刀稽古に応用できるようになる		下級生の元立ち	自分も大きな声で氣勢を示す 間を切らない稽古をリードできるようになる 相手の練度を見ながら受け方を変えたり、負荷をかけたりの調整ができるようになる	
	一つ一つの技を丁寧に行う 足さばき(体さばき)も正しくできるようになるように注意する	同左			同左
休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
打ち込み稽古・掛かり稽古	体の崩れないしかけ技を体得する 次の技に備える足を体得する 打つべき好機について理解し、機を捉えて技を出せるようになる 集中力を切らさずに稽古が続けられるようになる		剣道具を装着して基本動作の稽古	基本打突(小手・面・胴・連続技)、打たせ方、受け方、体当たり/鑢ぜり合い(要領の確認、指導)	
			切り返し	大きな技で打つことを再確認する 指導者の指導を仰ぎながら、様々な形の切り返しができるようになる	
引き立て稽古	下級生の元立ち 相手の様子や技量を観察し、適切な負荷をかけて引き立てて行えるようになる		応用動作	对人的技能を習得する 正確な応じ技を体得していく	
休憩	水分の補給・着装の再点検		引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 前回指導されたポイントを改善して稽古で実現できるようになる	
互格稽古	稽古の中でも攻め合いを実現できるようになる		休憩	水分の補給・着装の再点検	
試合稽古	相手をしっかり見て、相手の動きに応じられるようになる		打ち込み稽古・掛かり稽古	体の崩れないしかけ技を体得する 次の技に備える足を体得する	
	同左		互格稽古	これまで習得したことを活かしながら稽古できるようになる	
	同左			同左	

