

VI章 中学校における運動部活動

1. 運動部活動の在り方と剣道

運動部活動は、学校教育活動の一環として行われており、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒によって自主的に組織され、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を実現する活動であるとともに、体力の向上や健康の増進にもきわめて効果的な活動である。さらに、学級や学年という枠を超えた集団活動の中で、生徒たちの自主的・自発的な活動を基盤に、共通の目標に向かって互いに認め合い、励まし合い、協力し合い、高め合いながら、生徒の自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、仲間や顧問などの密接な触れ合いの場として大きな意義を有するものである。したがって、生徒一人一人が目標を定めて技能を高め、より良い記録に挑戦したり、試合に勝ちたいと思うことは当然のことであり、その実現に向けて学校は支援しなければならない。しかし、指導者が大会などで勝つことのみを重視し過重な練習を強いて、生徒の心身のバランスや健やかな成長、豊かな生活に支障を与えては運動部活動の教育的意義に反することは言うまでもない。このことを指導者は十分に理解し、優れた指導力の下に生徒の自主的・自発的な運動部活動が展開されなければならない。

スポーツ庁は平成30(2018)年3月に「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定した。このガイドラインは義務教育である中学校の段階の運動部活動を主に対象とし、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、運動部活動が地域や学校の競技種目などに応じた多様な形で最適に実施されることを目的とするものである。そこで、全日本剣道連盟では普及委員会学校教育部会において、中学校の剣道部活動をより安全で充実した活動へと促進するために、その教育的意義や目的、そして練習計画などを確認し、顧問教員の指導の指針となるよう「中学校部活動における剣道指導の手引き」を作成した。

剣道の魅力は、スポーツの「楽しさ」を求めるといふこと、単に勝敗を競い合うだけではなく人間力を高める上でも大きな意義がある。例えば、自分自身を鍛錬し、自己を律することによって「克己心」の醸成が期待できる。また、剣道は相手との関係性によって成立するという特性から、相手と真剣に向かい合い、相手を尊重して、礼を尽くしながら行うことでお互いに高め合うことにもつながる。また、相手と直接的に打突し合うことから、打った人は、打たれた人を思いやる「惻隱の情」も身につく。さらに「我慢」や「頑張り」を積み重ねていくと、身も心も爽やかさと出会うことがある。それは、気剣体の一致した有効打突(一本)が見事に決まる瞬間である。当事者だけでなく観ている人にとっても感動を覚えるものであり、まさに「見事な一本の体験」は、剣道の魅力の一つといえる。ほとんどの剣道愛好者は、この部活動を通して剣道に出会い、あるいは小学生で経験した剣道を継続・発展させている。

中学校部活動における剣道指導において、剣道のもつ教育力を十分に活かして指導にあたることは、生徒の技能の向上や人格の形成にも大きく影響を及ぼすことが考えられる。指導者は常に剣道の伝統的な考え方を念頭におきながら基本動作を中心に習得を図るよう指導し、生徒が仲間とともに汗を流し、共に励まし合い、人間力を互いに高め合えるような指導が望まれる。本章は、特に剣道が未経験あるいは経験が浅い顧問教員だけでなく、外部指導者(部活動指導員、授業協力者、社会体育指導員)の方々にも参考にしていただき、剣道部活動の活性化が図られることを期待している。なお、年間、月間、週間の指導計画などは一例を示したものである。参考にして学校や生徒の実態に即して立案していただきたい。また、指導内容については、本指導書のⅢ章、Ⅳ章および全日本剣道連盟「剣道指導要領」も必要に応じて参照する。

2. 外部指導者・部活動指導員の指導の留意点

学校の教育方針に基づいた指導の一翼を担えるよう支援に努め、顧問教員との相談や役割分担、生徒に関する情報交換など連携を密にしておくことが大切である。

- ・中学生は思春期であることから身体的・精神的な悩みを抱えている生徒もいる。個々の生徒の意欲には違いがあるなど、様々な生徒の実態に配慮すること。
- ・指導内容と生徒の実態を合致させ、顧問教員との事前の打ち合わせや次時の指導の確認を行うこと。
- ・説明は一度に多くのことを指導せずに、生徒の理解度に合わせて端的に分かりやすく説明し、褒めて伸ばす指導を心がけること。
- ・生徒の個人情報や学校で知り得た情報などを漏らさないこと(守秘義務があることを自覚する)。
- ・威圧や腕力で指導を行わない。特に体罰・暴言

は、生徒の心身に深い傷を残すことを理解して指導にあたること。

- ・部員には、初めて剣道に興味・関心を持ち部活動に参加して剣道を学ぼうとする生徒や、小学生からの経験者が継続して剣道を学ぼうとする生徒がいる。その期待に応えるように、剣道はおもしろい、楽しいと感じて、剣道を生涯にわたり継続して行きたい(生涯剣道)と思えるよう指導することが望まれる。
- ・技能が高くなればなるほど練習内容も激しくなるので、特に剣道具の不備や竹刀の破損などが無いよう、稽古前のみならず稽古中においても安全管理には十分に留意して指導にあたること。
- ・長時間の正座は生徒たちにとって苦痛であるため、楽な姿勢で話を聞かせるなどの配慮が必要である。

3. 中学校剣道における部活動の在り方

今日、中学校の部活動においては生徒や保護者・地域・競技団体などの意識や価値観も多様化してきており、運動部活動を取り巻く環境にも様々な問題が存在している。教育活動としての部活動の在り方について、(公財)日本中学校体育

連盟剣道競技部では、各中学校剣道部顧問や各剣道競技役員に対して、平成29(2017)年10月2日および平成30(2018)年10月1日付けで「剣道部活動における適切な指導について」の通知を出した。その内容は以下の通りである。

(1) 生徒の人格や人権、自主性の尊重

部員の人格を否定したり、人権を侵害する体罰や暴言は、生徒や保護者との信頼関係を著しく損ない、重大な問題へと発展する。部員一人一人の個性を尊重し、「剣道の稽古を通して人を育てる」ことを心がける。

(2) 発達段階を考慮した稽古

部員の発育・発達段階によって、目的、頻度、運動強度、持続時間、稽古の種類などを組み立てることが大切である。これらを見ない稽古やトレーニングは、障害や意欲低下を招くおそれがある。生涯にわたって剣道を愛好していけるよう、適切な指導を心がけること。

(3) 勝利至上主義に陥らない

多くの指導者や部員が「勝利」を目指し、毎日稽古に励んでいる。

勝利を目指して努力することは、学ぶべき多くの要素があるが、「手段を選ばず、ただ勝てばよい」という考えが先行し、指導者の要求レベルが高過ぎると、部員を追い込み、体罰や暴言といったトラブルが発生しやすい。指導者と部員の信頼関係を築きながら、チーム目標や個人目標を確認・尊重して、将来的な人格の形成を見据えて指導にあたるよう心がけること。

※以上、部員が日常の稽古や試合を通して、心と体のバランスを保ちつつ、「剣道を続けて良かった」と感謝できる環境づくりを行う。

この通知文の内容を十分に理解し、加えて以下のことにも留意すること。

(4) 健康と安全

生徒の傷害発生予防のためには、安全で効果的な練習時間や十分な休養日を考えた練習計画が必要となる。本指導書は、スポーツ庁の策定した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」に沿って作成しているので参考にすること。

剣道は比較的、傷害の少ない競技だが、アキレス腱断裂など特有の傷害も見られる。十分な準備運動等を行い傷害予防に努めること。また、昨今の異常気象の影響で夏季には熱中症が多発している。指導においてはその予防のための注意喚起や救急対応についても十分に配慮すること。

さらに、竹刀の保守管理を怠ったために練習中の失明事故も発生している。指導者と生徒共々、安全管理を徹底し、事故が発生しないよう心がけること。

(5) 学業との両立

生徒の本分は学業であり、部活動のみに精力を傾けて学業が疎かにならないように、学業と部活動の両立を目指して練習するように指導すること。

と。また、生徒には剣道で培ったことが将来立派な社会人として生きることにつながることを指導すること。(文武両道)

(6) 生涯剣道への啓発

中学生期は心身ともに発育・発達の著しい時期にあたり、剣道の技術も未熟な時期といえる。試合での勝利のみを目的とした活動による燃え尽き症候群や指導力不足のために剣道離れにならないよう、剣道の魅力や面白さ、さらには奥深さについても指導するとともに、生涯を通じて仲間とともに自己を創造して行くことの重要性を指導すること。(交剣知愛)

(7) 指導力の向上

指導者は、常に指導力と資質向上に努めることを忘れてはならない。技能が高いからといって、必ずしも良い指導者とは限らない。指導者として剣道技能は初心者でも、剣道の文化や歴史、具体的な指導法などを学ぶことにより、指導者としての資質が向上し指導力も向上する。常に生徒に寄り添って生徒とともに目標に向かって活動し、指導していく姿勢が大切である。(師弟同行)

4. 剣道の試合

(1) 試合の目的

全日本剣道連盟は剣道の理念として、「剣の理法の修練による人間形成の道である」と定めている。

試合は、「今」「此処」に至るまでの過程において精進努力した自己の成果を試す機会としてとらえ、最善を尽くす場である。従って、剣道部活動を通して行われる試合は、勝利に向かって邁進することが一つの目標にはなっても、試合や試合の結果そのものが目的とはなり得ない。また、対人競技という剣道の特性から、常に相手に敬意を払い礼儀作法を正しく行い、自己の技能面と精神面を最大限に発揮して正々堂々と勝負することが求められ、それらの経験を通じて、立派な人間になることが本来の目的といえる。まさに、教育の目

的である「人格の完成」と合致している。

さらに、剣道では、「稽古は試合のように、試合は稽古のように」「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」「勝負に勝って試合に負ける、試合に勝って勝負に負ける」など、試合の結果のみに執着することを戒める教えが数多くある。

このように剣道における試合は、勝敗のみに拘るのではなく、勝っても負けても常に自己反省を行い、自己の技能と心身の成長のために次の練習に備える糧としなければならない。これが武道であり、剣道の精神である。

(2) 試合に臨む

剣道の試合は、有効打突（一本）を求めて競い

合う。相手も勝ちたいと思って試合に臨むので、お互いが日頃の練習の成果を競い合う場であるといえる。

互いが公平な条件（試合方法）の下に試合が展開できるように、全日本剣道連盟は、『剣道試合・審判規則 剣道試合・審判細則』を定めている。各種の剣道大会は、この規則に則りながらそれぞれの大会の申し合わせ事項を決めて試合を運営している。

第1条には、「剣の理法を全うしつつ、公明正大に試合をし、適正公平に審判することを目的とする」と記されている。公明正大とは、私利私欲がなく公平で正しいことであり、隠し事をせずに正しく堂々としていることである。

剣道部活動指導では、日頃からこの「公明正大」を意識させて練習に励ませることが大切である。強くなりたい、試合で勝ちたいと思うことは自然な欲求である。しかし、強くなるにも試合に勝つにも手段を選ばずでは剣道修行の意味がない。練習では「礼に始まり、礼をもって行い、礼に終わる」ことを意識させ実践することにより、試合でも同様の姿勢や態度で臨むことができる。

剣道の試合では有効打突（一本）を求めて激しく競い合う中にも、相手を敬い礼を尽くすことが重要なのである。また、試合規則や申し合わせ事項などを十分に理解させて試合に臨むよう指導することが大切である。

（3）試合の方法

中学生の試合は、全日本剣道連盟が定める、『剣道試合・審判規則』『剣道試合・審判細則』と、日本中学校体育連盟剣道競技部の定める「申し合わせ事項」に則って行われる。ここには、試合の方法や審判規則が明記されている。また、「申し合わせ事項」と「申し合わせ事項解説」には、中学生の試合に関する重要事項が記載されているため、指導者は必読すべきである。内容に関しては、部員が日頃の練習から意識して取り組むべき事項なので、指導には欠かせないものである。日本中学校体育連盟剣道競技部のホームページを参照。

（4）試合から学ぶ

試合は、勝つか負けるか（団体戦では引分け有

り）だが、勝つことのみが剣道の目的ではない。試合に勝ちたいという強い思いは、練習の糧であり一つの目標となる。試合は日頃の練習で培った自己の技能面や精神面を発揮する機会なので、大切なことは部員たちが試合から何を学ぶかであり、試合の学びには、実践で学ぶ場合と見て学ぶ場合がある。

実践で学ぶとは、まず「日頃の練習の成果を十分に発揮したか」「なぜ発揮できなかったのか」「なぜ一本取れたのか」「なぜ一本取られたのか」ということを学ぶことである。このことをしっかりと理解させなければならない。要するに、勝ち負けの結果ではなく、過程に目を向けさせることであり、単に勝って喜び、負けて悔しがめるのではなく、「なぜ」について考えさせることが、実践からの学びとなる。

見て学ぶとは、試合を見ながら試合者の良いところや欠点などを見出して自分と比べさせ、自分に足りないところを理解しながら「あんな試合がしたい」と理想を描かせて「もっと強くなりたい」と、意欲を喚起させることである。「学ぶ」は「真似る」から発生したともいわれるとおり、日頃の練習では理想の剣道をイメージさせながら取り組ませることも大切な指導の一つである。

（5）部活動顧問・指導者として

顧問として最も重要なことは、生徒たちが全力で試合に臨むことができる環境を作ることである。

環境とは、生徒たちが日頃の練習の成果を十分に発揮できるよう、生徒の心の支えになることが大切である。試合前は緊張感が高まり、不安感も増すので、顧問の存在や表情、励ましの一言が生徒たちの心の支えとなる。肝要なのは平常心で試合に臨めるように心がけさせることが大切である。試合後は、生徒は全力で試合を行ったわけなので勝っても負けても次につながるアドバイスをを行う必要がある。顧問からの褒める一言が生徒たちの自信につながり人間的にも大きく成長する。

日頃から生徒との良好な信頼関係を構築し、剣道の技術指導に自信がなくても、顧問として生徒の心に寄り添う指導の実践を期待している。

5. 体罰・暴言など、不適切な指導によらない指導

(1) 体罰・暴言などのない剣道指導

剣道は技術指導のみならず礼儀・作法を重視した指導が行われてきた。例えば「惻隱の情」についても試合中に勝者がガッツポーズをしたら、有効打突の宣告後であっても取り消されることを理解させる。剣道指導者の体罰や暴言は比較的少ないと考えられるが、剣道の特性を踏まえて、剣道指導者の一人一人が体罰・暴言など、不適切な指導の根絶に向けて一層努力していかなければならない。

従来の剣道指導においては、「褒めて指導する」ことが少なく、欠点ばかりに目が行って、「ダメだ!」「そこが悪い!」といった負の指導が見受けられた。指導者の「厳しい稽古が必要」「心身の鍛錬のため」「強くしたい」という個人的な思いが、生徒の技量や体力などの限界を大幅に超えた指導となり、体罰や行き過ぎた指導として問題になっている。

そこで、望ましい指導の在り方として、「褒める指導」に意識を変えることも、体罰や暴言など、不適切な指導による指導の根絶につながると考える。日頃から「いいよ」「それがいい」「上手い」「その調子」「良くなったね」と、適時に短い言葉で褒める言葉かけの指導の実践が、生徒にとっては指導者から褒められることで、嬉しくなり、楽しくなり、やる気が出て剣道が好きなることにつながる。ひいては、指導者と生徒との関係も良好となる。このような意欲的かつ自主的な部活動が展開できることが大切である。

(2) 体罰禁止の法的根拠

学校教育法第11条「児童・生徒等の懲戒」
校長及び教員は、教育上必要があると認めるときは、文部科学大臣の定めるところにより、児童、生徒及び学生に懲戒を加えることができる。ただし、体罰を加えることはできない。

(3) 文部科学省通知（平成25年3月13日付）

「体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について（通知）」

懲戒、体罰に関する解釈・運用については、今後、本通知によるものとする。

内容に関する各項目

- ①体罰の禁止及び懲戒について
- ②懲戒と体罰の区別について
- ③正当防衛及び正当行為について
- ④体罰の防止と組織的な指導体制について
- ⑤部活動指導について

(4) 参考となる通知等

- ①「運動部活動での指導のガイドライン」文部科学省（平成25年5月27日公表）
- ②「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」運動部活動の在り方に関する調査研究協力者会議（平成25年5月27日公表）

※その他、文部科学省や関係機関から発出された通知や資料も参考にして、体罰や行き過ぎた指導の根絶に努めること。

6. 指導の要点と留意点

指導内容	要点	留意点
1. 稽古の環境や雰囲気づくりに留意する。	楽しく、自ら進んで練習が継続できるような環境や雰囲気をつくり出す。	・互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年の枠を超えた仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につなげるように指導する。
2. 剣道の理念に基づいた指導を心がける。	剣道の指導も、教育の目的と同じく「人づくり」であることを意識させる。	・生徒の自主性を尊重し、生徒にとって楽しい学校生活が送れるように考慮する。 ・剣道を通して豊かな学校生活を送れる指導、人間形成を目指す指導を心がける。 ・個々の人格や人権を尊重し、「人づくり」を目指す。 ・勝つことのみを目指す活動にならないように留意する。 ・生徒の将来を見据え、感情的な指導ではなく褒めて伸ばす指導を心がける。体罰や暴言にはくれぐれも留意して指導に当たる。 ・生徒間の人間関係は、相互に心・技・体を高め合う関係を構築させる。
3. 学業と剣道が両立できるように留意する。	練習時間の配分を考へ、いたずらに稽古に長い時間を費やすことのないようにする。	・一日2時間程度の練習内容を考案し、生徒の体力や疲労などの負担とならないように心がける。 ・練習の無い放課後などを活用して、部員相互が学習する環境をつくる。
4. 稽古と休養のバランスを考慮する。	稽古と休養のバランスを考慮する。	・週に2日は休養日を設ける。 ・練習中に随時休憩を取り入れ、疲労回復に努めさせる。 ・自ら意識的に健康管理に努めさせる。
5. 準備運動と整理運動を怠らないようにする。	生徒の健康状態を把握し、健康・安全に留意し適切な活動が行われるように配慮して指導する。準備運動：練習を安全に行うため、筋肉や関節の損傷予防を意識させる。整理運動：心身の緊張を解きほぐし、疲労回復を図る。	・ストレッチ運動を行い、筋肉や関節等の損傷を防ぐように心がけさせる。 ・素振りや足さばき（体さばき）なども、効果的に行わせる。 ・練習の目標などを確認し、その内容に即した整理運動などを工夫し行わせる。
6. 剣道用具の安全・衛生管理に留意させる。	竹刀および剣道具は安全規格に合致したものを使用させる。 剣道具、剣道着、袴などの衛生管理、道場の環境整備や安全管理にも十分配慮する。	・竹刀のしくみと名称を理解し、竹刀の手入れなど、生徒自身が保守管理できるように努めさせる。 ・練習中も竹刀の破損点検を怠らないように声かけを行う。 ・剣道具の着装、剣道着・袴 <small>はかま</small> のたたみ方や剣道具の結束などを身につけさせる。 ・剣道具（面・小手）の陰干しや剣道着・袴の洗濯など、衛生的な管理にも努めさせる。
7. 剣道における傷害予防と緊急時の対応処置を学校緊急対策マニュアルに沿って適切に行う。	特に熱中症や脳震盪 <small>のうしんとう</small> などに対する予防と処置について熟知する。さらに心肺蘇生法やAED <small>そせい</small> の取り扱いについても習熟する。	・指導者が注意するだけでなく、生徒同士が練習中にも相互に安全確認や健康観察に努めさせる。 ・夏季においては、水分・塩分の補給や練習場所の通気にも配慮する。 ・運動後も生徒相互に健康状態を確認し異常がないか報告させる。

7. 安全管理

部活動は、安全を第一として行わなければならない。剣道は、剣道具を着けてお互いが決められた打突部位を竹刀で打突し合って有効打突を競い合うものなので、もしも、剣道具に不備があったり、着装の仕方が間違っていたり、破損した竹刀や不正な竹刀を使ったりすると自分がケガをするだけでなく、相手を傷つけてしまうことになる。

剣道の部活動において、稽古や試合などの活動が安全かつ効果的に行われることは、生徒にとってきわめて重要なことである。試合や稽古中に発生した事故例としては、竹刀に関わる事故例が報

告されている。竹刀の破損、特に竹製の場合には「ささくれ」「割れ」などが原因と考えられるものがある。また、極まれなことであるが、保守管理を怠ると竹刀を構成する4本のピース（竹片）のうち1本ないし2本が激しい打突によって瞬間的に先革より抜け出てしまい、失明事故や相手の顔部に傷害を与えた事例も報告されている。

剣道の指導者や剣道を実践する一人一人の生徒が安全についての配慮、特に竹刀の保守管理を徹底させることが、事故の発生を未然に防止する最善の策であることを忘れてはならない。

8. 練習計画

練習計画を立てる上で重要なことは、学校の実態、部員の実態に即した計画を立案することである。そのために、「運動部活動での指導のガイドライン」(文部科学省・平成25年5月)を踏まえて、剣道指導計画立案に必要な要点を以下に示す。

(1) 計画立案上の要点

①練習時間

ア. 1日、1時間30分から2時間程度の活動時間とする。

イ. 土・日曜日でも平常と同じ活動時間が望ましいが、長くても3時間を超えないこと。

ただし、練習試合などの場合はこの限りではない。

②休養日

ア. 週当たり2日以上休養日を設ける。(平日は1日、土・日曜日に1日)

イ. 長期休業中も学期中に準じた扱いとする。

休養日には、心身の疲労回復や体のケアに努めさせる。

③休憩時間

ア. 活動中には必ず休憩時間を設ける。

イ. 面を着けたままでの休息、面を外しての休憩時間を適宜設ける。

ウ. 水分補給なども行わせる。

(2) 学校の実態に即した計画

①体育館の場合

ア. 割り当てられた曜日、時間帯によって練習内容を工夫する。

イ. 使用できない曜日は、休養日に当てるか、トレーニングや勉強会を行うなど工夫する。

②剣道場の場合

ア. 毎日同じ練習内容ではなく、曜日によって変化させる。

(3) 生徒の実態に即した計画

生徒の技量により、4月当初は経験者と初心者に分けて練習内容を工夫する必要がある。しかし、初心者も技量が身についてくると、経験者と一緒に練習することで技量が向上する。

そこで、P114以降の年間活動計画例、月間活動計画例、週間活動計画例などを参考にしながら、生徒の実態に即した練習計画を立案すること。下記に、主要な練習内容の一例を示す。

①基盤となる要素

ア. 経験者と初心者

- ・初心者の体力、運動能力などを把握する。
- ・初心者には、まず剣道の歴史、文化、礼法を理解させる。
- ・初心者には、主に基礎基本の習得に励ませる。

- ・経験者には、初心者の練習を支援させる。
- ・経験者には、自己の技術面や精神面をより高めさせる。
- ・練習内容によって、経験者と初心者が一緒に練習する場面をつくる。

②初心者

- ア. 年度当初〈経験者に教わる ⇒ 自ら行う〉
- ・剣道の歴史や文化について学ぶ（書籍、DVDなどを活用）
 - ・基礎基本の練習（礼法、竹刀の持ち方、足さばき（体さばき）、構え方、素振り、打ち方など）
 - ・剣道着、袴の着脱、たたみ方
 - ・剣道具の着脱、結束方法
 - ・基本打突（打ち方、打たせ方）
- イ. 中間期〈経験者に教わる ⇒ 自ら行う〉
- ・木刀による剣道基本技稽古法（経験者に教わる）
 - ・打ち込み稽古……打ち方（経験者元立ち）、打たせ方
 - ・技の習得……しかけ技、応じ技・掛かり稽古（経験者元立ち）
 - ・互格稽古（初心者同士）
- ウ. 後半期〈自ら工夫する〉
- ・日本剣道形（経験者に教わる）

- ・打ち込み稽古（お互いに）
- ・技の習得……しかけ技、応じ技（得意技を身につける）
- ・掛かり稽古……元立ちの仕方・互格稽古（初心者同士、経験者と一緒に）

③経験者

- ア. 年度当初
- ・初心者指導補助
 - ・基礎基本の練習（礼法、竹刀の持ち方、足さばき（体さばき）、構え方、素振り、打ち方など）
 - ・剣道着、袴の着脱、たたみ方
 - ・剣道具の着脱、結束方法
- イ. 年間を通じて
- ・基礎基本の練習（基本打突、打ち込み稽古、掛かり稽古）
 - ・技の習得……得意技の習得
 - ・有効打突の追求……練習の成果を互格稽古で発揮する。
 - ・部内試合、対外試合を計画的に取り入れる（公式戦に向けて）
 - ・木刀による剣道基本技稽古法、日本剣道形の習得
 - ・試合、審判法の理解

		4月			5月			6月			7月			8月			9月		
学校行事	1年生	入学式																	
	2年生	部活紹介				校外学習													
	3年生		家庭訪問			部活動保護者会		中間テスト			期末テスト				夏休み			体育祭	
剣道行事																			
									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			
剣道未経験者 初心者	10	目標確認・健康観察・礼法																	
	20																		
	30	剣道への導入 ・ 剣道の歴史と文化 ・ 剣道着、袴、剣道具の着装					木刀による剣道基本技稽古法												
	40	◎《剣道具を着装して》 基本動作・約束稽古																	
	50	基本動作 ・ 姿勢・構え ・ 構え方と納め方																	
	60	・ 足さばき(体さばき)・素振り ・ 掛け声(発声)・間合					応用動作(対人的技能)												
	70	・ 打突の仕方					基本動作から応用動作への移行[しかけ技⇒応じ技の習得]												
	80	・ 打たせ方、受け方 ・ 切り返し・残心																	
	90	・ 鏝ぜり合い					引き立て稽古(経験者元立ち)												
	100	見取り稽古					約束稽古(振り返り)・見取り稽古												
	110																		
120	整理運動・講話																		
経験者	10	目標確認・健康観察・礼法の確認・剣道用具の安全点検・準備運動																	
	20																		
	30	初心者への支援 ・ 剣道着と袴の着装 ・ 剣道具の着装と扱い方					木刀による剣道基本技稽古法												
	40	基本動作・約束稽古																	
	50	日本剣道形(昇段審査準備)					応用動作(対人的技能)												
	60	基本動作 ・ 足さばき・素振り					攻め合い(気・剣・技を制する)[しかけ技⇒応じ技]												
	70	・ 掛け声(発声)・間合					打ち込み稽古・掛かり稽古												
	80	・ 打突の仕方、打たせ方・受け方 ・ 体当たり・鏝ぜり合い																	
	90	・ 切り返し					引き立て稽古(元立ち)												
	100	約束稽古																	
	110	互格稽古・試合稽古(審判法)																	
120	整理運動・講話																		

計画例

		10月		11月		12月		1月		2月		3月													
		中間 テスト	合唱 コンク ール 文化祭 など		期末テスト		冬休み		宿泊学習		学年末テスト		春休み												
		中体連新人戦（市・郡→地区→都道府県）																							
			段級審査				稽古 納め	鏡開き など	寒稽古		段級 審査														
の確認・剣道用具の安全点検・準備運動																									
日本剣道形（小太刀除く）																									
基本動作・約束稽古																									
応用動作（対人的技能）																									
打ち込み稽古・掛かり稽古																									
引き立て稽古（経験者元立ち）																									
互格稽古																									
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 中体連新人大会以降は、経験者グループ、 初心者グループともに同じメニューで練習 </div>																									
・整理整頓・ノート記入																									
目標確認・健康観察・礼法の確認・剣道用具の安全点検・準備運動																									
日本剣道形（小太刀除く）																									
基本動作・約束稽古																									
応用動作（対人的技能）																									
打ち込み稽古・掛かり稽古																									
引き立て稽古（元立ち）																									
互格稽古・試合稽古																									
・整理整頓・ノート記入																									

月間指導計画例

		4月			5月			6月			7月			8月			9月															
学校行事	1年生	入学式			部活動 保護者会	校外 学習	中間テスト		期末テスト				夏休み			体育祭																
		部活紹介																														
	2年生		家庭 訪問																													
	3年生																			修学 旅行												
剣道行事		中体連総合体育大会（市・郡→地区→県→ブロック・全国）																														
								段級 審査						夏季合宿																		
剣道未経験者 初心者	工夫事項	〈理論〉 剣道の歴史や文化、 技能を理解させ、剣 道を通じて学んだこ とを日常生活で実践 させる 〈活動〉 1～3年生のグル ープを作り、経験者か ら手ほどきを受けさ せる	〈理論〉 剣道では、相手と正 対し、目を合わせ、 気を合わせるなど剣 道の考え方や行い方 があることを理解さ せる。 〈活動〉 剣道具の着装の順序 を経験者の指導のも とで体得させる	〈技能〉 左足の引きつけが遅 かったり、左足が 残ったりしないよう 全員で再確認させる 〈活動〉 送り足の動作を円滑 にさせる（音楽の活 用など）	〈理論〉 目付け、合気など基 本的な行い方を理解 させる 〈活動〉 経験者を元立ちとし て、しかけ技、応じ 技を身につけさせる	〈技能〉 攻めについて確認さ せる 遠い間合から一足一 刀の間合に攻め入り 積極的に技をしかけ させる 〈活動〉 長期休業であるので 平常時の稽古の再確 認と、質、量の高い 内容を取り入れる意 義を理解させる	〈理論〉 試合稽古を見させて 「有効打突」を理解 させる 〈活動〉 学校行事が予定され ているので、練習時 間などの工夫の必要 性を理解させる 〈技能〉 木刀による剣道基本 技稽古法の稽古を通 じて、しかけ技、応 じ技などを再確認さ せる																									
	意義・ねらい	〈活動〉 技能面だけでなく精 神面についても自己 の目標を設定させる 〈活動〉 元立ちや、経験者の 号令に合わせて基本 動作を行うことを覚 えさせる 〈理論〉 礼法や所作など剣道 の伝統的な考え方、 行動の仕方があるこ とを理解させる	〈理論〉 剣道具着装の順序や 紐の結び方が日本の 文化としてあること を理解させる 〈活動〉 適切な竹刀さばき、 足さばき（体さばき） を身につけさせる	〈技能〉 左足の引きつけがな ぜ大切かを理解さ せ、基本動作を確実 に身につけさせる 〈活動〉 経験者を元立ちとし て、しかけ技を練習 させる	〈技能〉 攻め方や間合、打つ 機会を理解させる 〈活動〉 応じ技を理解させ、 お互いにしかけ技、 応じ技の練習を行わ せる	〈技能〉 相手が自分の攻めに 対し、何らかの反応 や変化を示したとき に、初めて攻めとな ることを理解させる 〈活動〉 指導者と生徒の連帯 感、保護者との連携 を充実させることが 重要であることを理 解させる	〈活動〉 しかけ技、応じ技か ら、自分の好きな 技、得意な技を意識 させる 〈技能〉 木刀による剣道基本 技稽古法を習得させ る 〈技能〉 相手の竹刀や動作を 意識して「攻防」を 理解させる																									
経験者	工夫事項	〈理論〉 剣道を通じて学んだ ことを日常生活で実 践することの意義を 理解させる 〈活動〉 技能面だけでなく精 神面についても自己 の目標を設定させる 〈活動〉 1～3年生のグル ープを作り、初心者の 手ほどきをさせる	〈技能〉 足の引きつけ、中段 の構え方、竹刀の保 持・振り方などの基 本を再確認させる 〈活動〉 試合・審判法を理解 し、お互いに有効打 突の条件を確認し合 い、どのようにすれ ば一本となる打突が できるかを話し合わ せる	〈技能〉 基礎基本の徹底を怠 らないように努めさ せる 〈活動〉 試合稽古では勝ちの みに拘らないように 試合内容などにも着 目させる	〈活動〉 互格稽古や試合稽古 を通してお互いに切 磋琢磨することを意 識させる 〈活動〉 褒めて伸ばす指導を 心がけて、試合に対 して自信をもたせる	〈技能〉 個人練習の時間を確 保して、得意技を磨 き、技の習得に努め させる 〈活動〉 暑さ対策など自ら健 康管理に努めさせ、 他者へも配慮させる	〈活動〉 新人戦を控え、試合 稽古の時間確保（部 内試合、対外試合な ど）させる 〈活動〉 学校行事が予定され ているので、練習時 間などの工夫の必要 性を理解させる																									
	意義・ねらい	〈理論〉 剣道の伝統的な考え 方、行動の仕方があ ることを再確認させ る 〈活動〉 初心者を指導するこ とにより、自身の技 能向上に役立つこと を理解させる	〈技能〉 初心者への打たせ方 （間合・隙の与え方・ 足さばき（体さば き））の重要性を理 解させる 〈活動〉 段審査を意識して練 習に取り組む意欲を 喚起させる	〈技能〉 左足の引きつけがな ぜ大切かを理解させ る 〈活動〉 初心者に対して、元 立ちの引き立て方を 学ばせる 〈活動〉 得意技の習得に努め させて自信をもたせ る	〈技能〉 相手が自分の攻めに 対し何らかの反応や 変化を示した時に初 めて攻めとなること を理解させる 〈活動〉 試合に向けてチーム 力を意識させ、一人 一人の頑張りとお互 いの意思の疎通が大 切であることを学ば せる	〈活動〉 対外試合や合宿を取 り入れて普段と違っ た環境を与える 〈活動〉 指導者と生徒の連帯 感、保護者との連携 を充実させることが 重要であることを理 解させる	〈活動〉 2年生を中心とした 新たな環境の下で練 習に励むよう意欲を 喚起させる 〈活動〉 新チーム作りのため に部の目標などを改 めて設定させる																									

(留意点)

10月			11月			12月			1月			2月			3月		
	中間テスト	合唱コンクール文化祭など			期末テスト			冬休み			宿泊学習		学年末テスト			春休み	
										進路面談			受験			卒業式	
中体連新人戦(市・郡→地区→県)																	
			段級審査			稽古納め	鏡開きなど	寒稽古			昇段審査						
<p>〈活動〉自己評価に加え、相互評価を行わせる 〈活動〉級審査を意識して練習させる</p>			<p>〈活動〉自分の好きな技、得意な技は何かを発表させる 〈活動〉習得した技が互格稽古で出せたかどうか振り返りをさせる 〈活動〉級審査の要領で練習させて合格を意識させる</p>			<p>〈理論〉日本剣道形を行うことにより「理合」を理解させる 〈活動〉互格稽古でしかけ技や応じ技などを工夫して技を出させる</p>			<p>〈理論〉寒稽古の目的や心身を鍛える意義を理解させる 〈活動〉段審査を意識して意欲的に練習に取り組みさせる 〈技能〉個人練習、申し合わせ練習を取り入れて、生徒個々の技量を高めさせる</p>			<p>〈技能〉剣道について、理解や習熟が達しているかを確認させる 〈活動〉互格稽古で得意技が出せるようにし、簡易な試合稽古を取り入れて意欲を喚起する</p>			<p>〈活動〉一年間を通しての稽古を振り返り、反省を次年度の目標に生かすように意識させる 〈技能〉年間の集大成として部内試合を取り入れ、さらなる技能の向上に努めさせる</p>		
<p>〈活動〉互いに良いところを認め合い、相手に伝えることを学ばせる 〈理論〉稽古の相手を尊重し、安全に配慮しながら稽古することの大切さを理解させる</p>			<p>〈理論〉恐怖心を打ち破って攻め、真の勇気を持って打ち込むことが大切であることを理解させる 〈技能〉互格稽古を通じて相手との攻防を楽しみ、工夫して技を出すことを理解させる</p>			<p>〈理論〉技についてのみならず、勇気、努力、側隠の情、平常心、感謝・思いやりといった精神面についても理解を深めさせる 〈技能〉互格稽古で習得した技を出せるように褒める指導によって自信をもたせる</p>			<p>〈技能〉相手の動きに応じた、しかけ技や応じ技を的確に打突できるようにさせる 〈技能〉積極的に技が出せるように工夫させる 〈活動〉段審査合格を目指して工夫ある練習に取り組ませる</p>			<p>〈活動〉部活動を通して得たものを学校生活に活かすことにより、生徒の「生きる力」につながるような取り組みをさせる 〈技能〉互格稽古を通して相手との攻防の楽しさを実感させ意欲的に取り組ませる</p>			<p>〈技能〉習得した技を使って互格稽古、試合ができるようにさせる 〈活動〉技と精神面の両方から成長を確認させる 〈技能〉自己や仲間の課題に応じた練習方法を工夫させる</p>		
<p>〈技能〉日本剣道形の習得に努めさせ、理合を意識して取り組ませる 〈活動〉新人戦を見据え3年生に審判を行わせてアドバイスを受けさせる</p>			<p>〈活動〉新人戦に向けて試合練習や対外試合を行ってチーム力の強化と部員相互の連帯感を強める 〈技能〉互格稽古で初心者を相手に引き出し稽古の要領を学ばせる 〈技能〉得意技を磨き、苦手技の克服に努めさせる</p>			<p>〈技能〉苦手な技の克服と得意技の更なる習得に努めさせる 〈活動〉個人練習や申し合わせ練習の時間を確保して意欲的に取り組ませる 〈技能〉得意技を磨き、苦手技の克服に努めさせる</p>			<p>〈理論〉寒稽古の目的や心身を鍛える意義を理解させる 〈活動〉段審査を意識して意欲的に練習に取り組ませる 〈技能〉個人練習、申し合わせ練習を取り入れて、生徒個々の技量を高めさせる</p>			<p>〈活動〉剣道部員としての誇りを持たせ、自主的・自発的な活動を意識させる 〈活動〉奉仕活動などにも積極的に参加させる 〈活動〉互角稽古を通して相手との攻防に対して工夫ある取り組みをさせる</p>			<p>〈活動〉年度当初に定めた目標を達成したか振り返りを行わせる(自己評価) 〈技能〉部員全員、切り返しから互格稽古まで一斉に取り組ませ、初心者と経験者を一緒にしたグループ練習も取り入れる</p>		
<p>〈活動〉新人戦、段審査を意識させて意欲ある練習を行わせる</p>			<p>〈活動〉部員相互の関係を良好に保ちながら試合に向けて一体感を強めさせる 〈活動〉試合稽古を通して他者の試合内容などを評価し合うことにより自己を見つめなおす機会とさせる</p>			<p>〈活動〉グループ練習を取り入れて相互に評価し合い、弱点の克服と更なる修練に努める意欲を喚起させる</p>			<p>〈理論〉寒稽古の意義を再確認させ寒さに耐えて練習に励む意欲を喚起する 〈技能〉生徒個々の技量向上に努めさせる</p>			<p>〈活動〉部活動を通して得たものを学校生活に活かすことにより、生徒の「生きる力」につながるように取り組ませる</p>			<p>〈活動〉一年間を通しての稽古を振り返り、反省を次年度の目標に生かすように意識させる 〈理論〉上級生としての在り方を意識させ、他者との協調・共同の精神を意識させる</p>		

週間活動計画例

曜日	時配	月	火	水
導入期	10	週の目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検	礼法の確認、剣道用具の安全点検	礼法の確認、剣道用具の安全点検
	30	剣道への導入・剣道着の着装	剣道への導入・袴の着装	剣道への導入・剣道着と袴の着装
	40			
	50	基本動作 ・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） ・残心	基本動作 ・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） ・残心	基本動作 ・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） ・残心
	60			
	70			
	80			
	90			
	100	見取り稽古	見取り稽古	見取り稽古
	110			
	120	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓
試合期	10	週の目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	基本動作：体当たり・残心・鏝ざり合い	基本動作：体当たり・残心・鏝ざり合い	基本動作：体当たり・残心・鏝ざり合い
	40	木刀による剣道基本技稽古法	木刀による剣道基本技稽古法	木刀による基本技稽古法（剣道具着用）
	50	応用動作 ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入	応用動作 ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入	応用動作 ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入
	60			
	70			
	80			
	90	約束稽古	約束稽古	約束稽古
	100			
	110	指導稽古	指導稽古	指導稽古
	120	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓
鍛錬期	10	週の目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	基本動作・約束稽古	基本動作・基本稽古	基本動作・基本稽古
	40	日本剣道形（小太刀を除く）	日本剣道形（小太刀を除く）	日本剣道形（小太刀を除く）
	50	応用動作（対人的技能）・打突	応用動作（対人的技能）・打突	応用動作（対人的技能）・打突
	60			
	70	打ち込み稽古	打ち込み稽古	打ち込み稽古
	80			
	90	互格稽古	互格稽古	互格稽古
	100			
	110	指導稽古	指導稽古	指導稽古
	120	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓

(未経験者・初心者)

木	金	土	日
休 養 日	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	休 養 日 (大会などの場合は、 土・日いずれかを休養日とする)
	礼法の確認、剣道用具の安全点検	礼法の確認、剣道用具の安全点検	
	剣道への導入・剣道着と袴の着装	剣道着と袴の着装の確認	
	基本動作 ・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) ・残心	基本動作 ・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) ・残心	
	見取り稽古	見取り稽古	
	整理運動、講話、整理整頓	週の反省、感想の発表	
	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	
	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	
	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	
	基本動作 体当たり・残心・鏝ぜり合い	基本動作	
	応用動作 ・基本動作から応用動作(対人的技能)への導入	応用動作 ・基本動作から応用動作(対人的技能)への導入	
	約束稽古	約束稽古	
	約束稽古	試合見学	
	指導稽古	週の反省、感想の発表	
	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	
	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	
	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	
	基本動作・基本稽古	基本動作・基本稽古	
	日本剣道形(小太刀を除く)	日本剣道形(小太刀を除く)	
	応用動作(対人的技能)・打突	応用動作(対人的技能)・打突	
打ち込み稽古	打ち込み稽古		
互格稽古	互格稽古		
指導稽古	指導稽古		
整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓		

週間活動計画例

曜日	時配	月	火	水
導入期	10	週の日標確認、健康観察	記録ノートの確認、日標確認、健康観察	記録ノートの確認、日標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検 (初心者への支援)	礼法の確認、剣道用具の安全点検 (初心者への支援)	礼法の確認、剣道用具の安全点検 (初心者への支援)
	30	剣道への導入 (初心者への指導)	剣道への導入 (初心者への指導)	剣道への導入
	40	・剣道着の着装	・袴の着装	・剣道着と袴の着装
	50	基本動作 (初心者への指導)	基本動作 (初心者への指導)	基本動作 (初心者への指導)
	60	・姿勢	・姿勢	・姿勢
	70	・構え	・構え	・構え
	80	・構え方と納め方	・構え方と納め方	・構え方と納め方
	90	・足さばき (体さばき)	・足さばき (体さばき)	・足さばき (体さばき)
	100	・素振り	・素振り	・素振り
	110	・掛け声 (発声)	・掛け声 (発声)	・掛け声 (発声)
	120	・残心	・残心	・残心
試合期	100	約束稽古	約束稽古	約束稽古
	110	互格稽古	互格稽古	互格稽古
	120	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓
	10	週の日標確認、健康観察	記録ノートの確認、日標確認、健康観察	記録ノートの確認、日標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	基本動作：体当たり・残心・鍔ぜり合い	基本動作：体当たり・残心・鍔ぜり合い	基本動作：体当たり・残心・鍔ぜり合い
	40	木刀による剣道基本技稽古法	木刀による剣道基本技稽古法	木刀による基本技稽古法 (剣道具着用)
	50	応用動作 (初心者への指導) ・基本動作から応用動作 (対人的技能) への導入	応用動作 (初心者への指導) ・基本動作から応用動作 (対人的技能) への導入	応用動作 (初心者への指導) ・基本動作から応用動作 (対人的技能) への導入
	60			
	70			
	80			
	90	約束稽古	試合稽古 (相互審判)	試合稽古 (相互審判)
100	打ち込み稽古・掛かり稽古			
110	互格稽古			
120	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	
鍛錬期	10	週の日標確認、健康観察	記録ノートの確認、日標確認、健康観察	記録ノートの確認、日標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	基本動作・約束稽古	基本動作・基本稽古	基本動作・基本稽古
	40	日本剣道形 (小太刀を除く)	日本剣道形 (小太刀を除く)	日本剣道形 (小太刀を除く)
	50	応用動作 (対人的技能)・打突	応用動作 (対人的技能)・打突	応用動作 (対人的技能)・打突
	60			
	70	打ち込み稽古	打ち込み稽古	打ち込み稽古
	80	互格稽古	互格稽古	互格稽古
	90			
	100			
	110	指導稽古	指導稽古	指導稽古
	120	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓

(経験者)

木	金	土	日
	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	休 養 日 (大会などの場合は、土・日いずれかを休養日とする)
	礼法の確認、剣道用具の安全点検 (初心者への支援)	礼法の確認、剣道用具の安全点検 (初心者への支援)	
	剣道への導入 ・剣道着と袴の着装	剣道着と袴の着装の確認	
	基本動作 (初心者への指導) ・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) ・残心	基本動作 (初心者への指導) ・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) ・残心	
	約束稽古	約束稽古	
	互格稽古	互格稽古	
	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	
	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	
	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	
休 養 日	基本動作 (初心者への指導) 体当たり・残心・鏝ぜり合い	基本動作 (初心者への指導)	
	応用動作 (初心者への指導) ・基本動作から応用動作 (対人的技能) への導入	応用動作 (初心者への指導) ・基本動作から応用動作 (対人的技能) への導入	
	試合稽古 (相互審判)	部内試合 (相互審判)	
		週の反省、感想の発表	
	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	
	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	
	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	
	基本動作・基本稽古	基本動作・基本稽古	
	日本剣道形 (小太刀を除く)	日本剣道形 (小太刀を除く)	
	応用動作 (対人的技能)・打突	応用動作 (対人的技能)・打突	
	打ち込み稽古	打ち込み稽古	
	互格稽古	互格稽古	
指導稽古	指導稽古		
整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓		

