1章　概　　論

1　はじめに

平成 24（2012）年 4 月から中学校保健体育科の授業で、第 1 学年及び第 2 学年の男女が「武道」を必修として学ぶようになりました。生徒たちの関心･意欲や授業実態はいかがでしょうか。本稿は中学校の保健体育科の先生方に向け、安全で効果的な剣道の指導内容・指導方法を紹介したものです。

最近の生徒は、自己肯定感が低く、自己表現が上手にできなかったり、他人との関わりを苦手としたりする傾向にあり、その実態は複雑で多様化しているともいわれております。

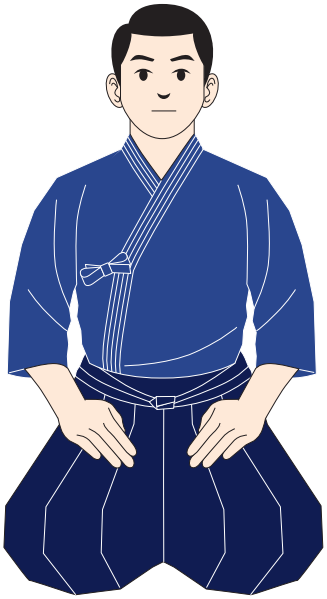
また、中学校期は思春期の真っ只中にあります。発育・発達の面からも心身ともに急激に成長する時期であり、心と体のバランスが不安定な時期でもあります。

指導者は、このような現状を踏まえ、生徒一人ひとりの人格を尊重して指導にあたることが大切です。

剣道の学習を通して、我が国固有の伝統的な考え方や自国の良さを理解させ、好ましい社会的態度を養うとともに、生徒たちの生きる力を育む指導を心がけましょう。

2　教育目標と武道の捉え方

平成 18（2006）年に教育基本法が改正され、その第 2 条第 5 号の規定には、「伝統と文化を尊重し、それらを育んできた我が国と郷土を愛するとともに、他国を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度を養うこと」という教育目標が定められました。



学習指導要領解説には、「武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である」と記されています。

【指導の基本的な心構え】

武道（剣道）の学習において適切な指導がなされるか否かは、指導を受ける生徒の技能の向上や人格の形成に大きく影響します。

中学生にとって初めての剣道の授業は、幼少年期に遊びとして経験したことのない非日常的な動きが多いうえに、小学校期において武道的素養が培われていないので、親しみにくいと考えられます。

指導者は常に剣道の基本動作や伝統的な考え方を念頭におきながら、柔軟な発想により興味・関心を持たせる指導の工夫をする必要があります。

❶ 剣道の歴史

刀剣は、弥生時代初期に中国大陸から日本に渡ってきた金属製武器です。その代表的な「剣（つるぎ）」は、両側に刃があり真っ直ぐな形状をしています。剣は、その実用性のみならず神聖視が進み、祭器として宗教儀式で使われるようになっていきました。刃が相手と自分自身の心の両方に向いている「剣」の思想は、飛鳥、奈良時代にまで遡ることができます。そして平安時代中期頃には、戦闘技術の影響を受けて片側に刃があり鎬（しのぎ）と反（そ）りを持つ日本独自の「日本刀」の完成に至ります。機能性に優れ、実戦で多く使われるようになります。

剣道はこの日本刀の発明を源とし、人間教育の手段として今日まで発展してきた日本の伝統文化です。戦国時代には戦闘手段としての武術性、江戸時代初期には型稽古の追究による武士としての人間性を高める芸道性、そして江戸時代中期における竹刀および防具の考案と改良による「竹刀打ち込み稽古」に端を発し、お互いの技術の優劣を競い合う競技性などが加わり、それぞれの時代において新たな価値を見いだしながら発展してきました。戦後になって剣道が復活し、昭和27（1952）年には全日本剣道連盟が設立され、その後、昭和50（1975）年には「剣道は剣の理法の修錬による人間形成の道である」とする「剣道の理念」が定められます。

スポーツは楽しみや健康を享受するものとして位置づけられていますが、剣道はその発生からして「人がよりよく生きていくための指針」としてとらえられ、優れた全人教育の1つの手段として、今日まで継承され発展してきました。「伝統文化の尊重」が叫ばれる今日、剣道は技の習得を通して心と体を鍛え育む教育的な効果を期待されつつ、老若男女を問わず幅広く愛好され、今もなお発展しています。さらに、「礼に始まり礼に終わる」剣道は、国内だけではなく世界にも広がりを見せています。

剣道の国際普及を目指し、昭和45（1970）年に国際剣道連盟が組織され、3年に一度開催される世界剣道選手権大会は、平成27（2015）年5月に16回目を数え、東京の日本武道館で行われました。平成28（2016）年4月現在、57の国と地域が国際剣道連盟に加盟しており、その魅力は海外の人々にも受け入れられ、海外の剣道実践者は年々増え続けています。

武器から道具へ発展



剣（つるぎ）



日本刀



木刀



竹刀（しない）

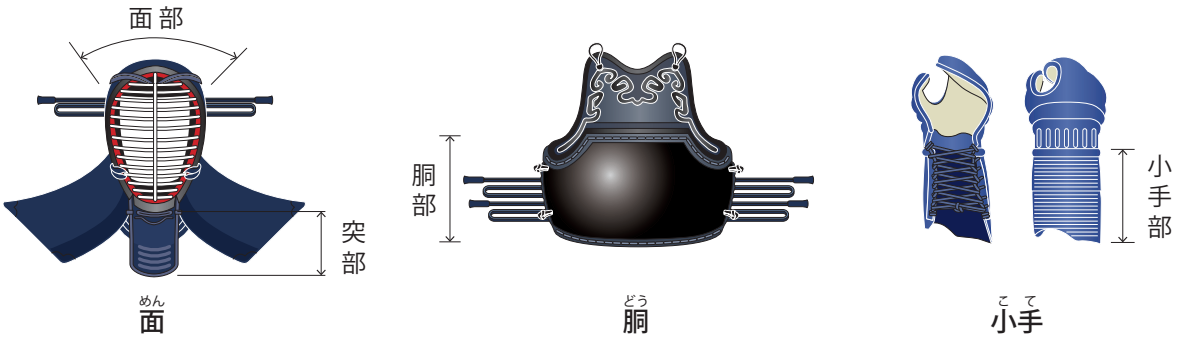
❷ 剣道の特性

（1）構造的特性

剣道は、剣道具（防具）を着けて相対する二人が真剣に向き合い、竹刀を用いて攻防し、面、小手、胴、突きなどの「有効打突（一本）」を競う格闘形式の競技でもあります。

では、剣道の勝敗はどのように決まるのでしょう。

打突部位は「面」「小手」「胴」「突き」の４カ所です。ただし、安全性の観点などから中学校までは「突き」は禁じ技です。



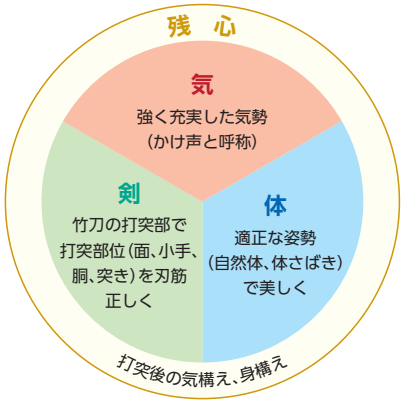
全日本剣道連盟の剣道試合・審判規則では、有効打突を以下のように定めています。

第 12 条
有効打突は、充実した気勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする。

この有効打突（一本）の条件は、一般的に「気剣体の一致」といわれます。

判定基準

「気」…気迫のこもった強く大きな声。
「剣」…竹刀の打突部（物打）で、打突部位（面、小手、胴）を刃筋正しく打つ。
「体」…変化して動く相手に対して理に適った体さばき（足さばき）による美しい姿勢。
加えて、相手に対して油断なく身構え、気構えで「残心」を示す。



剣道は、打突する瞬間だけではなく、打つ前も打った後も油断しない身構え・気構えで「残心」を示します。これらの攻防の過程が重視され、過程と結果を総合して「有効打突（一本）」として評価されます。これが剣道の持つ伝統的な考え方であり、その攻防から自分自身と向き合う学びがあります。

特に剣道の学習で一番の楽しさ、面白さは「攻防の展開」です。複雑に変化する相手の動きに対応し「一本」を決める喜びを味わわせることに重点を置いて指導しましょう。

（2）効果的特性

【文化性と対人性】

①身体面…変化する相手と攻防をする中で、相手の動き全体から目を離さず、相手の目を見て真剣に向き合い、正しい姿勢と体さばきを身に付けることができる。

②技術面…上半身による竹刀操作、下半身の踏み込み、強い発声が一体として働き「有効打突（一本）」が打てることにより、発声と運動が密接に関わっていることや、心と体が一体として働いていることが体感できる。

③道徳面…相手と息を合わせて、打つ側と打たせる側が協同して技づくりを行うことや、互いに相手を尊重して攻防の展開を楽しむなど、互いに高め合うことの価値を理解できる。

④精神面…相手と向き合い接近する中で、気持ちに変化が生まれることを実感し「間合」や「気」の感覚を身に付けると同時に、相手にどんな時でも油断しない「残心」の大切さを学ぶことができる。

⑤安全面…自分の身を守る大切な道具である剣道具の着脱や、竹刀の安全な取り扱いを学ぶことで、自分や仲間の安全や衛生面の問題が起こらないように配慮することができる。

（3）機能的特性

①日本の伝統的な考え方や行動の仕方を新鮮な気持ちで学ぶことができる。

②自由練習（互格稽古）やごく簡単な試合で「有効打突（一本）」が決まった喜びを体感できる。

③相手と真剣な態度で向き合うことで、緊張感や集中力を味わうことができる。

④一対一で対峙することで、相手の表情や感情を感じることができる。

⑤礼法の実践を通して武道が持つ凛とした雰囲気を体験できる。

⑥大きな発声に驚いたり戸惑ったりすることがある。

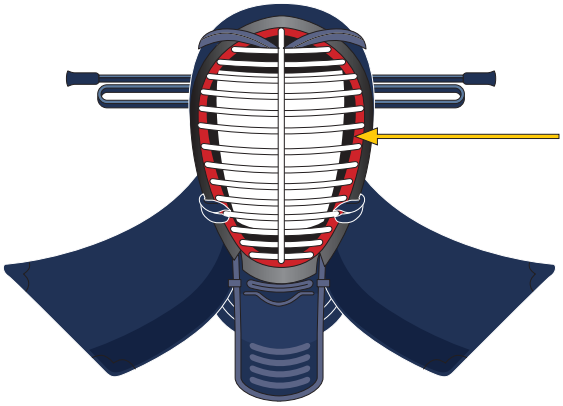
⑦剣道具の着装や礼法、すり足や両手で竹刀を握りながらの運動に違和感を覚えることがある。

⑧相手を打つことに躊躇し、打たれることに恐怖感を抱くことがある。

（4）武道（剣道）の魅力

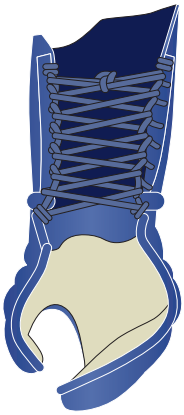
武道（剣道）には、スポーツの「楽しさ」を求めるということ以外に、大きな意義があるといってよいでしょう。例えば、自分自身を鍛錬し、自己を律することによって「克己心」が身に付きます。しかし、相手がいなければ剣道は成立しません。向かい合っている相手を尊重して、礼を尽くしながら行うことでお互いに高め合うことができます。さらに「我慢」「頑張り」を積み重ねていくと、身も心も爽やかさと出会えることがあります。それは気剣体の一致した有効打突（一本）が見事に決まる瞬間です。打った人は、打たれた人を思いやる「側隠の情」が身に付きます。打たれた人も見ている人でさえも感動を覚えるものです。まさに「見事な一本の体験」は、剣道の魅力のひとつなのです。

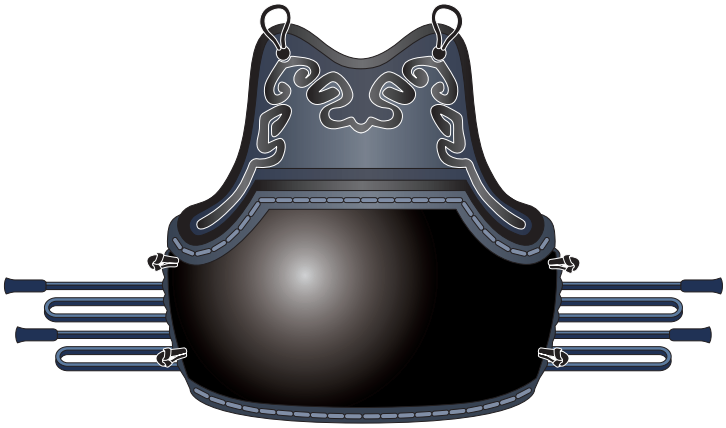
❸ 剣道用具と施設

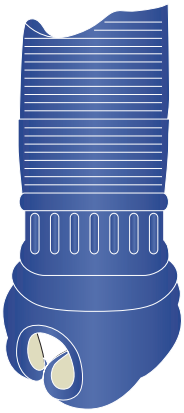


ものみ
物見
面金（横金）の６本目と
７本目の間

面



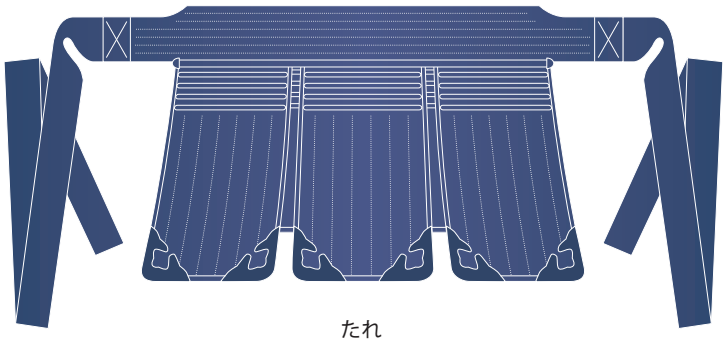




胴

右小手

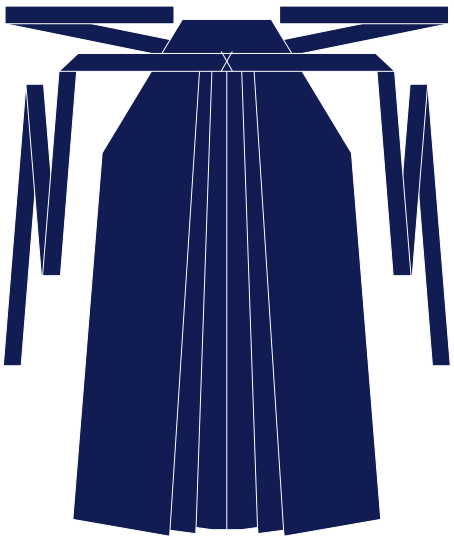
左小手



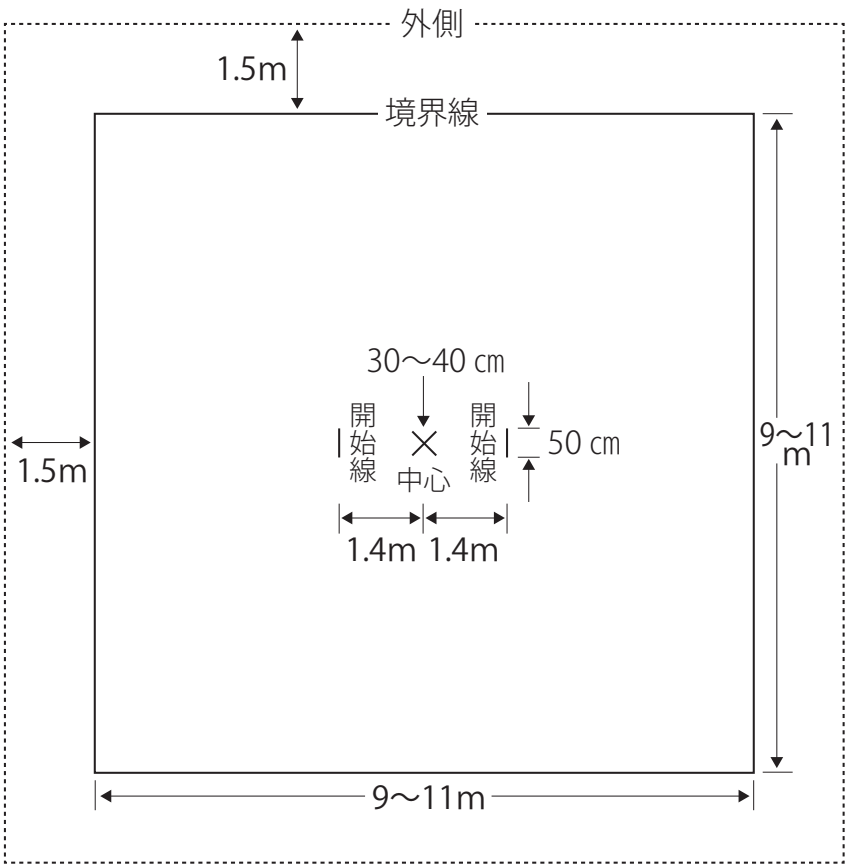
たれ
垂



剣道着



はかま
袴



試合場（基準）