

3 章

指導の実際

1 剣道の学習内容と留意点

剣道の基本動作を正しく身に付け、技の指導については「有効打突（一本）」を目指し、基本となる技や得意技を習得させます。そして、攻防の楽しさを味わう体験を通して互いに高め合える指導を心がけます。また、専門的な剣道用語が耳慣れないので、やさしい言葉でわかりやすく伝える工夫も大切です。

（１）技能… 武道（剣道）の対人性を生かす

剣道は、江戸時代から受け継がれてきた我が国固有の「身体運動文化」であり、「対人運動」として知られています。

技能では、「対人性」を大切にしています。剣道は相手と正対し、相手と気を合わせて行います。剣道特有の打つという動作、しかも相手の変化に応じてどのようにして、どんなタイミングで打つのか、また、相手との間合（距離）や間（時間）といった特性を重視して指導を行います。剣道の技能の目標は対人性を意識しながら「基本となる技」を用いて、相手と攻防の楽しさや喜びを味わうと示されています。

（２）態度… 伝統的な行動の仕方

態度では、伝統的な行動の仕方を学びます。技づくりや攻防を行う中で、時にはつらさを感じることもあるかもしれませんが、それを自他共に理解することで、冷静さや思いやりが大切になることを理解します。これを礼（禮）という行動で表します。なぜ、礼をするのか、どんな気持ちで礼を行うのか、礼の意味や大切さを理解しながら礼の形をくり返すうちに、自然に心から相手を尊重し、丁寧な形を表現できるようになることを目指します。

態度育成は、人づくりと直結し重要な学習です。特に以下の点をふまえた指導が必要となります。

- ① 剣道は相手と正対しますが、ただ正対するだけではありません。礼を行うときも、攻防を行うときも、相手と目を離さず、相手の目を見て心を通わせます。これは人との関わりを大切に、相手と真剣に向き合う態度を育みます。
- ② 健康や安全に配慮することで、相手への気遣いや感謝の心を育みます。
- ③ 技づくりや攻防の学習では、勇気を出し自分の意志で発声して打ち込み技を表現します。そして、技が決まる楽しさや喜びから感動が生まれます。

(3) 知識、思考・判断…伝統的な考え方を身に付ける

剣道での学習の知識、思考・判断は伝統的な考え方から学びます。剣道の運動課題は「有効打突（一本）」を目指します。この有効打突の条件が気剣体の一致です。剣道は勝ち負けだけではなく技術を身につけ、更に「学び」があるということを知ることです。

2 礼を重視する指導

・伝統的な行動の仕方を学ぶ…礼法（^{れい}禮）

武道の伝統的な考え方、その一つに気持ちを込めて礼を行うことで、相手を尊重し感謝する態度を学ぶことがあります。礼の旧字体は豊かさを示す「禮」と書きます。つまり礼法とは、周囲の人や環境への敬意や感謝の気持ちを、決められた作法で表すことです。剣道は「礼に始まり、礼をもって行い、礼に終わる」ことを知り、心を込めた端正な礼法を行うことを通じて、心豊かな人を目指すよう心がけましょう。

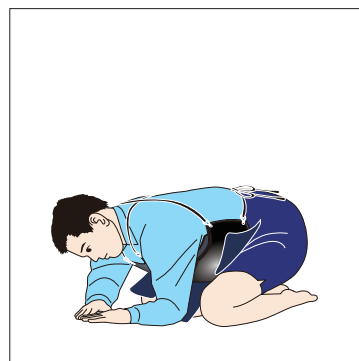
授業では、単に礼の作法を教えるのではなく「なぜそうするのか」「なぜそうなるのか」といった礼の意味を指導し、心のこもった礼をくり返す中で、礼法が生徒たち自身のものになっていくように指導しましょう。

・^{ざい}座礼

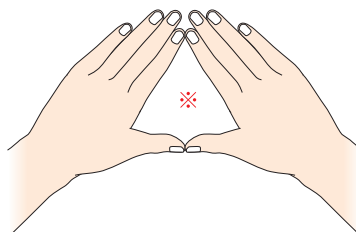
正座の姿勢で礼をすることを「座礼」といいます。

方法

- ①正座の姿勢で相手に注目します。
- ②背筋を伸ばしたまま腰から上体を前方に傾けつつ、両手を同時に床につけます。
- ③肘を曲げながら静かに頭を下げる。およそ一呼吸程度その姿勢を保った後、静かに元の正座の姿勢に戻して相手に注目します。



- 手の平は図のように置くように指導しましょう。
- 礼をした時に※の方向に鼻先が向くように指導しましょう。



指導上の留意点

- (1) 体を前傾する時に背筋を伸ばし、ことさら首を曲げたり臀部（お尻）^{でんぶ}を上げたりしないように指導しましょう。
- (2) 両手は同時に床につけ、同時に床から離すように指導しましょう。

・授業での礼—相手を尊重する、自己を律する礼—（感謝、思いやり、^{そくいん} 憐れみ^{じょう}の情など）

特に試合による学習では、相手との勝ち負けを競うことから、真剣な姿勢・態度で取り組むことが大切です。

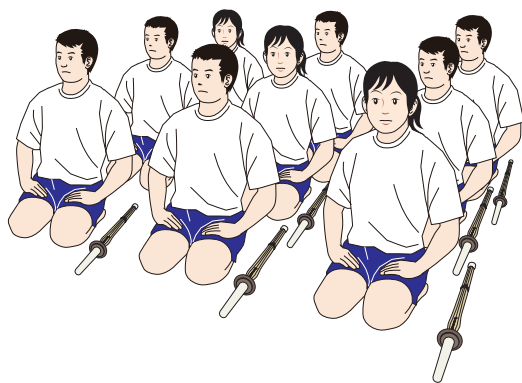
しかし、勝ち負けの結果だけに捉われすぎ、感情的になることは避けたいものです。つまり、相手との攻防の中で有効打突（一本）が得られたことなどに対する喜びや達成感などを味わうと同時に、相手の心の中にある「悔しさ・痛み・情けなさ」などについて学び考える機会となります。指導者としてここは見逃してはならない場面であり、剣道の持つ教育力、精神性に迫ることができるのです。生徒にとっても自制しつつ相手を尊重して礼を行う意味を体験によって理解できる場面でもあります。

・日常生活における礼について

生徒たちの礼の経験については、家庭の中で「おはようございます・いってきます・おやすみなさい」など家族と交わしている日常の挨拶が多くを占めています。

学校生活の中では、授業の始まりと終わりの礼、入学式・卒業式の儀式的礼等が挙げられます。それぞれ目的に応じて行い方が違うことは、今までの経験から理解できていると考えられます。

しかし、座礼については生活様式の変化もあり未経験の生徒が多く、授業での経験は大変貴重です。「伝統的な考え方や行動の仕方」として、学習した礼法を日常生活に活かすように指導しましょう。



・礼の行い方…^{せいざ} 正座^{さざうき}「左座右起」、座り方、立ち方

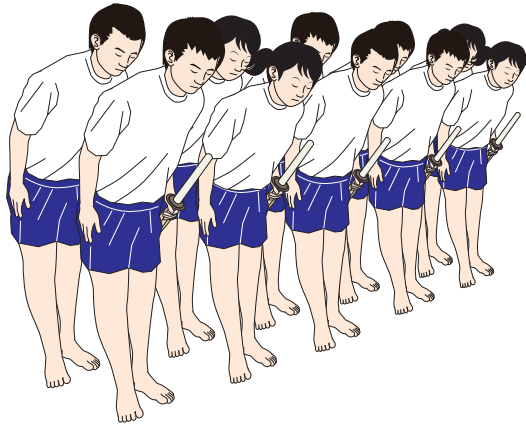
座礼と立礼の行い方ができるように指導します。

座礼の際は、正座をしますがその時の立ち座りは「左座右起」で行います。

特に目付については、誰に対してどんな気持ちで行うのか考えさせ、そのためにどこを見るのか留意し、指導をすることが大切です。

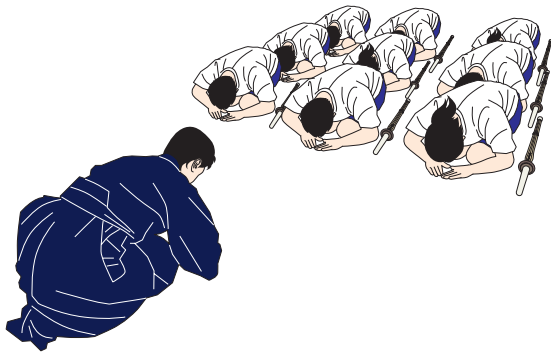
端正で丁寧な心のこもった礼の指導を心掛けましょう。

・礼の行い方…立礼、座礼



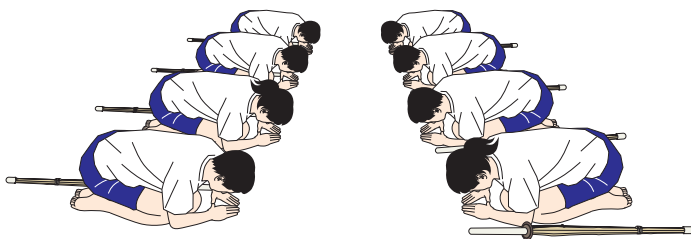
①場に対する礼

靴を脱ぎ揃えて置き、素足になります。学習活動の場所に対して、正面に向かって約30度前傾させる立礼を行います。入場時は学習活動をしっかり安全に行う意気込みで「お願いします」、退場の時は安全に自分を高められたことへの感謝の気持ちで「ありがとうございました」と発声をしましょう。



②先生に対しての礼

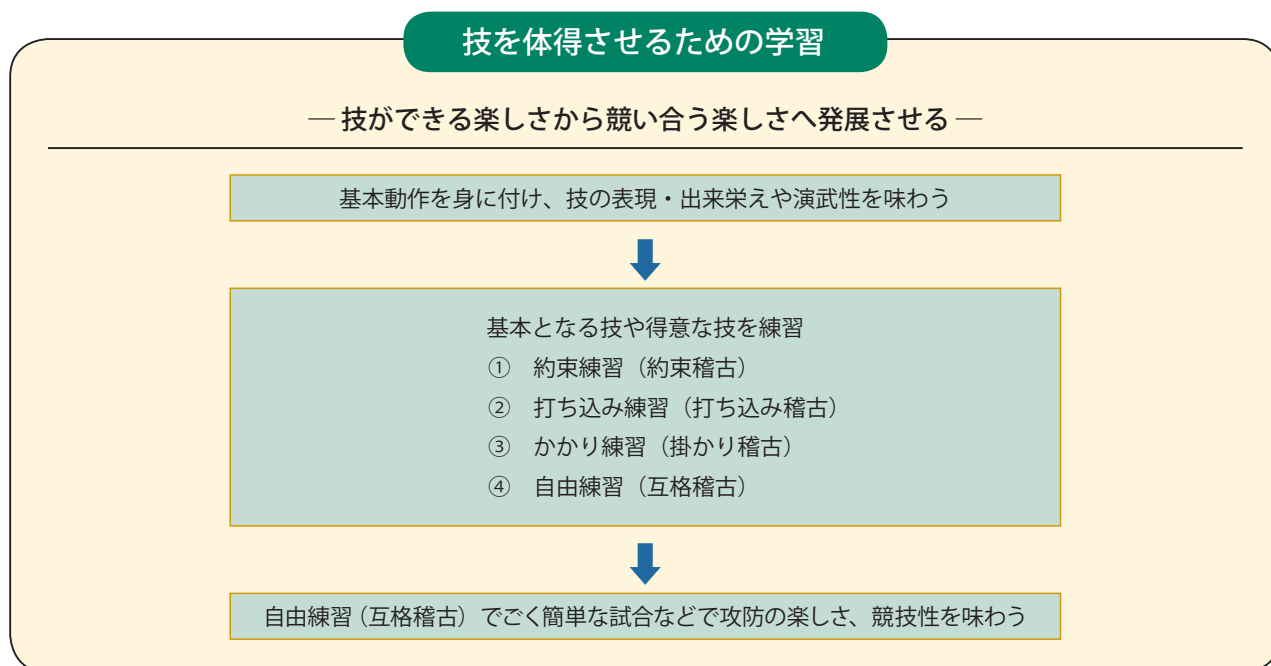
教えてくれる先生への礼は、今日の学習を頑張りますという決意の気持ちを込めて「お願いします」、終礼は教えていただいた感謝の気持ちで「ありがとうございました」と元気よく大きな発声をしましょう。



③相互の礼

生徒同士で座礼を行います。お互いに学び、高め合う仲間への礼で、「今日も仲良く頑張ろうね」「今日も協力してくれてありがとう」といった気持ちを込めて「お願いします」や「ありがとうございました」という発声をしましょう。立礼は、視線を外さない目礼で約15度の前傾をします。

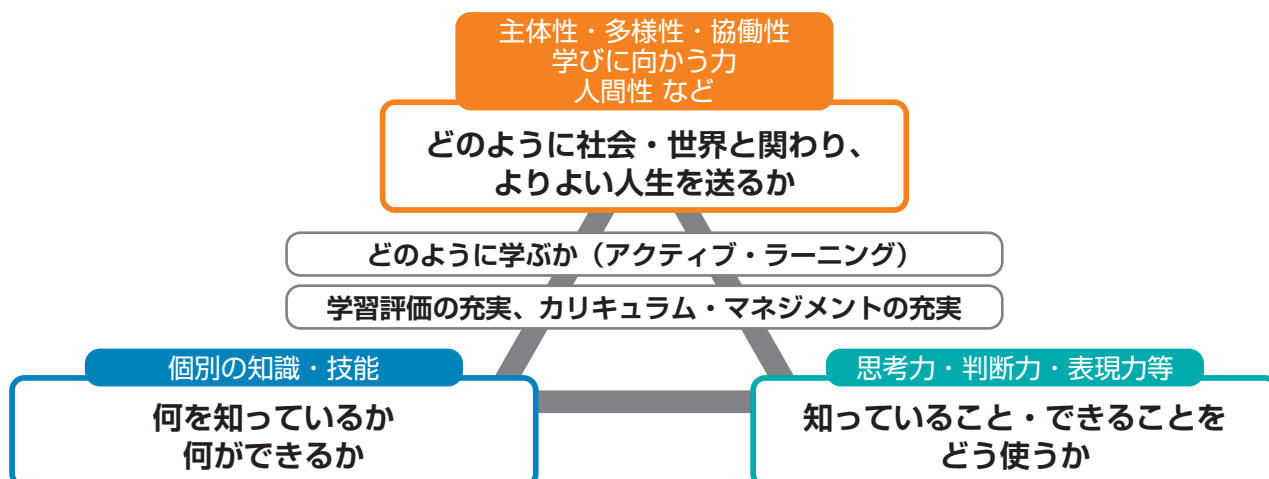
3 わかる、できる、安全に楽しく学ぶ剣道授業



- (1) 打ち方の指導効果を上げるために、節度のある隙の与え方・受け方を徹底させます。
- (2) 習熟度に応じた実践的な約束練習・反復練習・判定試合などで技の定着を図ります。
- (3) 学習集団の編成については、ねらいや技能の程度に応じた適切な班編成でより効果的な学習が期待できます（※一斉学習・ペア学習・グループ学習・能力別学習・課題別学習）
- (4) 相手との距離（間合）に注意し隙を見つけ、相手を怖がらずに打たせます。
- (5) 学習形態の工夫として「観る→見て待つ→行う」を行うことで、見取り稽古や生徒同士の評価ができます。この方法は本時の課題をより深め、学習の定着を図ることが期待できます。

・より効果的な展開に向けて、アクティブ・ラーニング（AL）の導入

アクティブ・ラーニングの育成すべき資質・能力の3つの柱は、現行の学力の三要素を発展させた次の3点です。



この3つの柱を受けて次の3つの視点を基本としています。

- 「深い学び」……習得・活用・探求という学習プロセスの中で、問題発見・解決を念頭においた深い学びの過程が実現できているか
- 「対話的な学び」…他者との協働や外界との相互作用を通じて自らの考えを広げ深める、対話的な学びの過程が実現できているか
- 「主体的な学び」…子どもたちが見通しを持って粘り強く取り組み、自らの学習活動を振り返って次につなげる、主体的な学びの過程が実現できているかどうか

剣道のアクティブ・ラーニングへの対応については、「思考力・判断力・表現力等」を育成する場面での活用が想定できます。先生が一方的に指導する一斉指導型の授業から、2人組、小集団の学習形態を効果的に行いながら協働意識を高め、より主体的に授業に臨むことが期待されます。

例えば、

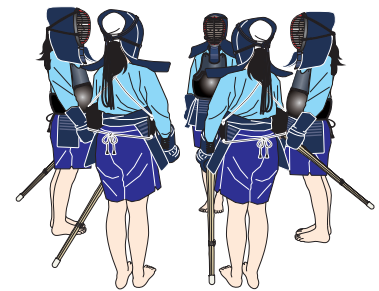
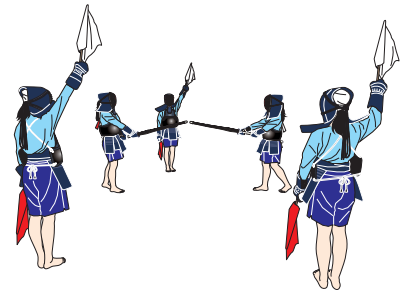
①指導案（6／10）

課題「一本打ちの技（正面・小手・胴）を有効打突一本に決めよう」では、「技の出来栄を評価する場面」で、自分の動きを見ることができないので、仲間のよい動きや比較するなど、教え合ったりする活動が想定できます。

②指導案（7／10）

課題「二段の技（小手→面・小手→胴）を有効打突一本に決めよう」では、「二段の技を対人で練習する場面」で、連続して打つ時のポイントに気づき教え合う、発表し合う活動が想定できます。

思考・判断・表現については、「表現」の内容が追加され「相手に伝える」という内容が想定されます。このように、子どもたちが課題に向き合ったとき、課題追求の関心・意欲を高める動機づけに留意することや、思考・判断の場面においては、考えるための材料が前提なので、既習の知識・技能をもとに思考するということがわかる表記にします。自分の考えをしっかりと持ち、仲間との対話によって考えを深め、高め合う協働の活動が想定できます。学びに向かう力（態度）については、体育分野の現行の態度を充てること。また、日本固有の武道の考え方に触れることができるよう、指導内容等についても更にわかりやすく明確にしていくことが必要です。



○評価

関心・意欲・態度	・意欲をもって積極的に話し合いに取り組もうとしている ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている ・分担した役割を果たそうとしている
思考・判断	・正しい技を身に付けるためのポイントを見付けている ・安全上の留意点を学習場面に当てはめている

① 段階的な学習（剣道授業における楽しい動機付け）

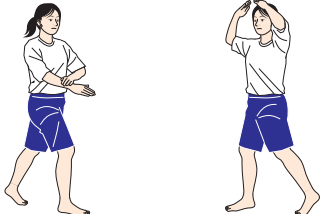
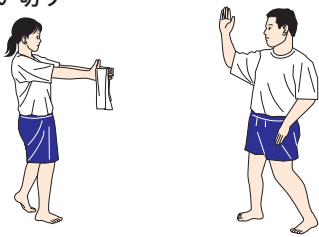
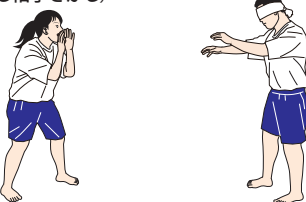
（１）剣道授業における楽しい動機付け（体ほぐしの運動の活用）

体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を通して、自分や仲間の体の状態に気づいたり、体の調子を整えたり、仲間と交流を深めたりすることを目的としています。

剣道の学習においても、導入時に体を動かす楽しさや心地よさを味わわせながら、学習を進めていくことが大切です。例えば、心を解放し体の状態を知り整えるために、方向や速さを変化させた自由な動きの足さばきや、手刀（手を竹刀と想定する）での上下振り・斜め振りなど様々な運動が挙げられます。また、ペアで行う運動を取り入れることで、対人性を感じさせ、仲間との信頼関係を深めつつ、主運動へつなげる運動を工夫しましょう。

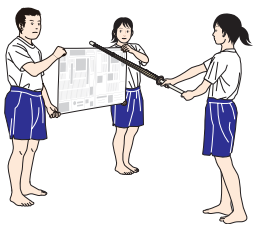
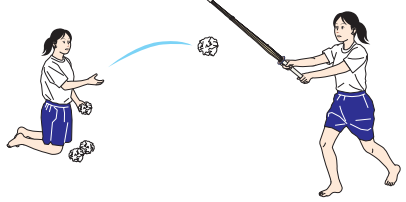
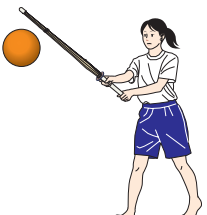


（２）対人性を活かした楽しい動機付け

名 称	行い方	ねらい・留意点
剣道じゃんけん 	お互いに手刀で構え、「ヤー」の掛け声をかけた直後、素早く面・小手・胴いずれかの部位に手を置きます。相手はつられて同じ部位に置いたら負けです。この運動は剣道の打つ部位を知ることと相手と息を合わせることが理解できます。	状況に応じて素早く反応するゲーム
手拭い切り 	相手は縦長に２回折った手拭いを肩の高さで水平に、両手で持ちます。その手拭いを手刀で上から下へ切り落としたら勝ちです。相手は手拭いを落とされないように瞬間的に握ります。この運動は刃筋や目付けの大切さなどが理解できます。	手拭いを見るのではなく、相手の目を見て行わせる
パートナーをさがせ （目隠し相手さがし） 	約５～１５人組の複数ペアで行います。目隠しをしたパートナーを中央に立たせ、一斉に大声で相手の名前を呼んで、自分の場所までなるべく早く誘導します。大きな発声を促します。	大きな発声を促す

（３）遊びの体験

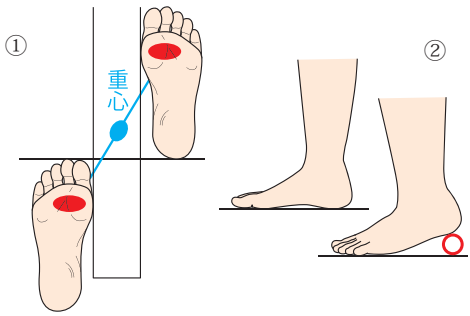
導入段階で、打つ、振る動作などの武道的素養となる遊びの体験による剣道と類似した運動を取り組ませる方法があります。その後は体さばき・踏み込み動作・手刀の攻防などの動きづくりを毎時のはじめに取り入れ、基本的動作を定着させます。具体的な例を紹介します。

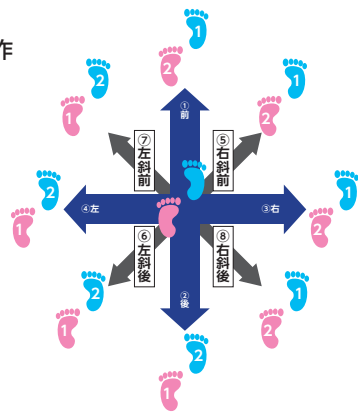
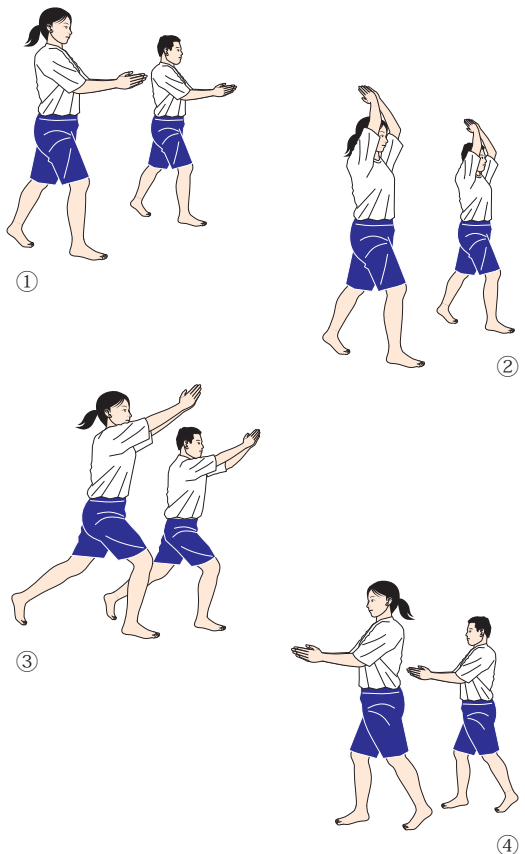
体 験	方 法
新聞切り 	木刀や竹刀を使って新聞を切る体験です。2人で新聞を持ち、足は移動させずに上から真っ直ぐに竹刀を振り下ろさせます。この体験は手の内の作用や刃筋、正中線などについて感じとることができます。 ※床を叩かない、周囲に人が居ないことを確認するなどを指導し安全への配慮も心がけましょう。
新聞球打ち 	トスアップされた新聞球を打つ体験です。 手の内の作用や出ばな技の起りを捉えることにつながります。 また、踏み込み足（右足を踏み込む）で行うと左足の引きつけの要領が分かります。
竹刀によるボール打ち 	竹刀で繰り返してボールの中心を打ち、弾ませます。これは手の内の作用が理解でき、正中線を外さずに打つことや刃筋正しく打つことなどが身に付きます。さらに、小手を強く打つ等の痛い打ちを改善することに有効です。 ※ボールは保健体育の授業では大切な学習の道具です。竹刀で打ってもよいボールを選んで行う配慮も大切です。

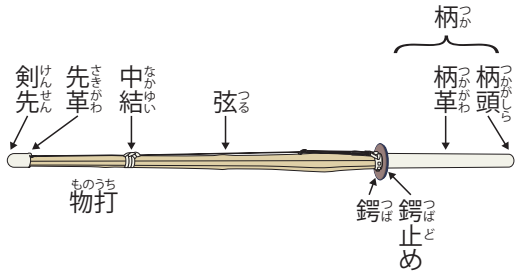
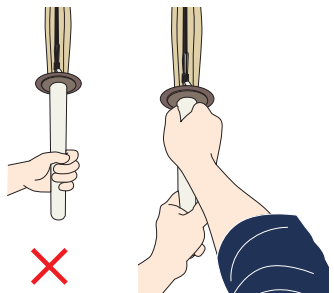
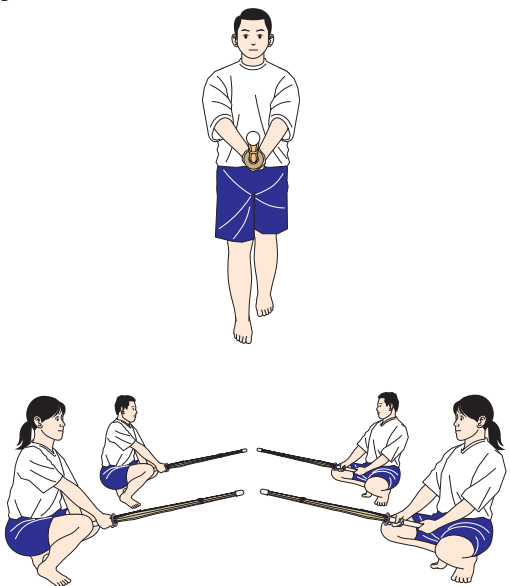
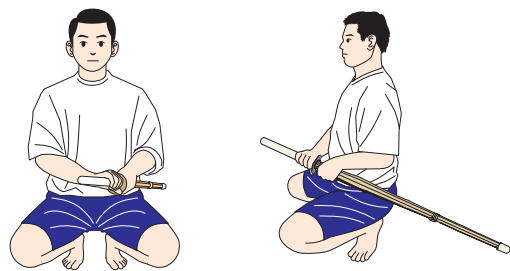
（４）授業の導入段階において、発展的に基本動作を身に付けさせる事例

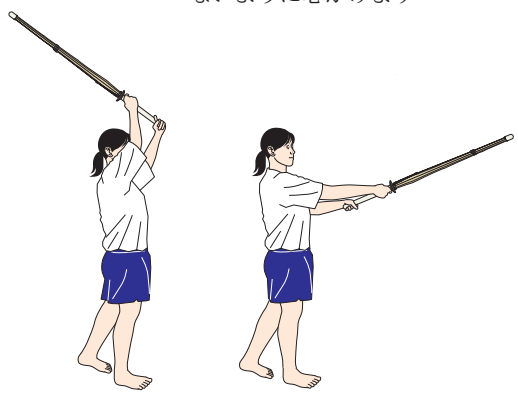
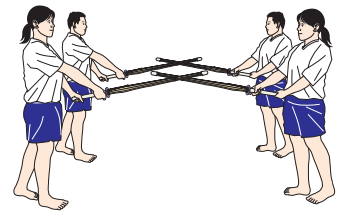
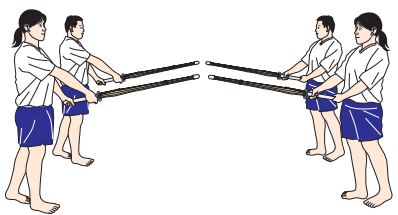
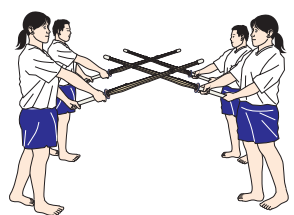
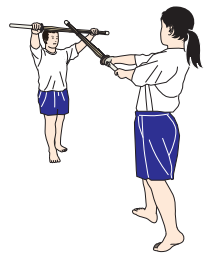
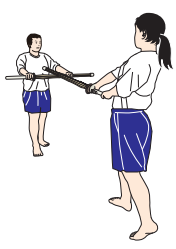
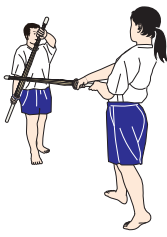
導入段階で基本動作である構え、自然体・中段の構え・体さばき・足さばき・目付・残心など、剣道の基本動作を正しく身に付けさせます。体育の授業では、健康・安全のためや心身のほぐしのためにも、3分間走などで脈拍数をあげてから準備体操を行い、主運動に移行します。導入の準備運動の中で剣道の技能を身に付けるために、限られた授業時間の中では短時間で効果的に基本技能を身に付けましょう。また準備体操として、竹刀体操を行ってみることも肩関節の可動範囲が広がるなどの効果が期待できます。加えてそのまま素振りに移行もでき、活動時間の確保にもつながるでしょう。

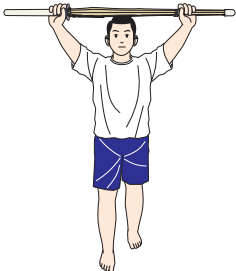
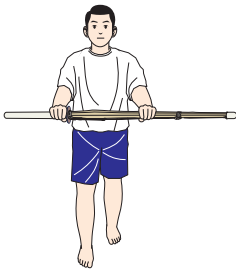
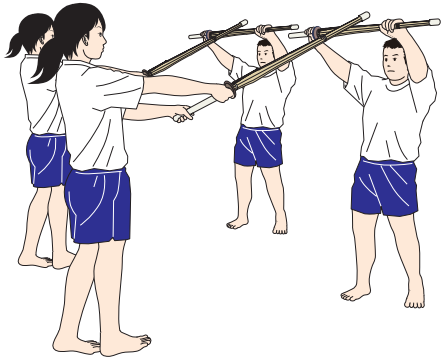
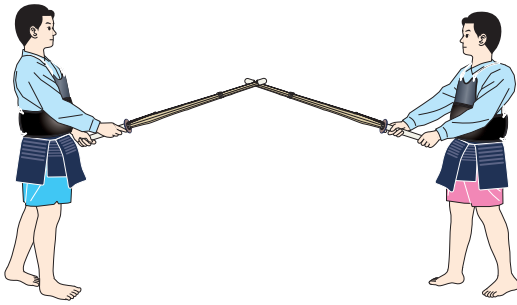
② 基本動作

名 称	動 作
足の位置と着き方 	①ひざと足のつま先は、相手に向ける 重心は均等に置く ②左足のかかととは上がっている 送り足で左足を引きつける

名 称	動 作
送り足、踏み切り足、 踏み込み足の基本動作 について 	送り足は、あらゆる方向に素早く移動する場合や打突の場合の足さばきです。 剣道では、身体を素早く移動させるために、力強く床を蹴ります。この床を蹴る後足を踏み切り足といいます。 踏み込み足は、打突する時、身体を安定させ移動させるために、右（左）足裏全体で強く床面を踏み付ける前足のことをいいます。
基本動作を習得させる運動 	①目線を一定の高さに保ち、背筋を伸ばした美しい姿勢の状態から手刀で構えます。送り足で「ヤー、ヤー、ヤー」の発声で3歩前進します。 ②正面の場合は、「メン、メン、メン」と発声を伴い、手刀で面は頭の上から肩の高さまで振り上げと振り下ろしをくり返しつつ、送り足でさらに3歩進みます。 ③「ヤー」の発声を伴いながら1歩送り足で、前に攻める。「メ〜ン」と発声を伴って振り下ろしつつ踏み込み足で前進します。 ※踏み込み・踏み切り動作を身に付ける事例の紹介 ツーステップで右足から移動しつつ発声は「イチとニ」、次に左足を前に出しつつ発声は「サンとシ」、最後は「メン」と発声しつつ右足を踏み込み、送り足でさらに前進します。 ④送り足で5歩程度前進した後、振り返って手刀で構えて残心を示します。基本的な動作を指導する際も、残心をしっかりと示す習慣づけを図りましょう。 ※学習の進度に合わせて正面・小手・胴・小手→面・小手→胴、引き面・引き胴などの技を選択します。 ※この動作が身に付いたら竹刀を持って発展させて行います。
手刀による攻防 	相手と気を合わせ、自分の考えた技で攻防を楽しみます。 ①手刀で先生と正対し、発声を伴い攻め合います。先生の出す技に対して素早く反応し、その瞬間に自分の技を出します。30秒程度行います。 ②学習が進むにしたがって、正面に対しては小手や胴を打ったり、小手に対しては小手→面や小手→胴などの連続技で対応したり、さらに出ばな小手や抜き胴などを選択させるなど、技を出す機会を体験していきます。構えや足さばき、体さばき、目付、攻め、気迫のこもった発声、残心など指導内容を発展させ行います。

名 称	動 作
竹刀の名称 	竹刀の先端を剣先^{けんせん}といいます。両手で持つ部分を柄^{つか}といい、柄の先を柄頭^{つかがしら}といいます。柄の上側には鰐^{つば}があります。剣先から鰐にかけて弦が張っており、弦の反対側を刃部^{じんぶ}といいます。全長の 1/4 の場所に中結^{なかゆい}があり中結から剣先までの部分を物打^{ものうち}といい、この物打で打突します。
竹刀の持ち方 	竹刀の正しい持ち方は、左手の小指を柄頭^{つかがしら}いっぱいにかけて上から軽く握ります。小指、薬指を締め、中指を軽く締めます。人差し指と親指は、軽く添えるようにします。親指は下方に向くようにします。 ●右手は鰐元^{つばもと}を持ちます ●左手は柄頭^{つかがしら}を持ちます
構え方  納め方 	「中段の構え」は、すべての構えの基礎となる構えで、攻防の変化に応じるのに最も都合のよい構え方です。 竹刀を持つときは、この自然体より右足をやや前に出します。 左拳は、下腹部へそ前より、およそひとにぎり前に、絞りさげた状態に位置します。左手親指の付け根の関節がへその高さ、左拳はへそより少し低い位置になるようにします。 両肘は張りすぎず、すばめすぎず、伸ばしすぎず、そして力を入れすぎないようにゆとりを持たせて構えましょう。剣先は、その延長が相手の両眼の中央、または左目の方向を向くようにします。 基本の構え「中段の構え」で大切なのは目付です。目の高さを常に一定に保ち、相手の目を中心に姿全体を見るようにすることです。一箇所だけにとらわれると、目標が移動するたびに目が動き、心も動揺してしまいます。また、膝の向きを相手に対して常にまっすぐにし、開かないように注意しましょう。

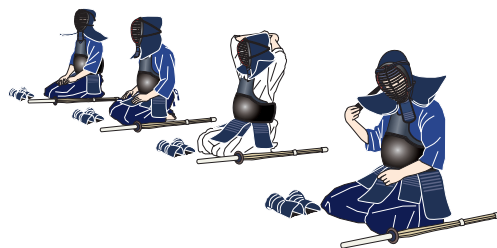
名 称	動 作
素振り ●左手の小指、薬指、中指を緩めないように心がけます 	素振りには上下振りや斜め振り、正面素振りや跳躍素振りなどがあります。 肩の力を抜いて左拳が髪の毛の生え際からひと拳のあたりまでまっすぐに振り上げます。この時、竹刀と床面の角度が約45度になるように左小指をゆるめないようにしましょう。 そして、剣先の軌跡が大きな円弧を描くように振り下ろします。はじめはゆっくり、大きく、確実にいき、慣れてきたら早く振り下ろしてみましょう。 最終的には、振り上げと振り下ろしが一拍子になると理想的です。
いっそくいっとう ①一足一刀の間合  ②遠い間合（遠間）  ③近い間合（近間） 	①間合とは、自分と相手との距離のことです。 これは、「一足一刀の間合」と呼ばれる剣道の基本的な間合です。一步踏み込めば、相手を打突でき、一步下がれば相手の攻撃をかわすことのできる最も大切な間合です。 ②一足一刀の間合より遠い間合であり、相手から打ち込まれても届かない距離であるとともに自分の打突もとどかない距離です。 ③一足一刀の間合より近い間合であり、自分の打突が容易に届く距離であるとともに、相手からも打ち込まれやすい距離です。
打ち方 ①面  ②小手  ③胴 	①面は、右拳は肩、左拳はみぞおちの高さで肘を自然と伸ばし打ったときの姿勢を取ります。はじめに、必ず相手が受ける竹刀に物打が届く距離を確認します。その場で両腕の間から相手の打突部位が見えるところまで振り上げ、「メン」という発声を伴ってまっすぐ振り下ろして打ちましょう。 ②小手は、打突部位が見えるところまで振り上げ、「コテ」という発声を伴ってまっすぐに振り下ろして打ちましょう。 ③胴は、両腕の間から相手全体が見えるところまで振り上げ、頭上で手を返し「ドー」という発声を伴って打ちましょう。

名 称	動 作
打たせ方 ①面  ②小手  ③胴 	①面の打たせ方は、弦を^{つる}下にして竹刀を持ちます。右手は^{つば}鐙に合わせ、肩幅の位置より一握り外に左手を添えます。竹刀が相手の頭の高さになるように肘を伸ばして受けます。 ②小手の打たせ方は、弦を下にして竹刀を持ちます。右手は鐙に合わせ、中結の内側に左手を添えます。竹刀が^{へそ}臍の高さになるように肘を伸ばして受けます。 ③胴の打たせ方は、安全性を考慮して右手で鐙近くを持ったまま、斜めに竹刀を持ちます。 鐙の位置が腰より低くなるようにし、弦を内側にして、右脇腹を隠すように右肘を伸ばして受けます。
竹刀を用いて基本動作を身に付ける例（リズム剣道） 	剣道の初心者に指導する際に最も大切なのは、「竹刀の持ち方」「中段の構え」そして「竹刀の振りかぶりと振り下ろし」です。特に、竹刀の振り上げは、左拳の使い方を指導しないと、腕力にまかせた振り上げ・振り下ろしになり、いわゆる「痛い打ち方」になってしまいます。 そこで、そうした剣道の基本や大切なことを音楽のリズムに合わせて自然に体得できるように考案されたのが、リズム剣道です。音楽に合わせて、打つ動作をスムーズに、リズムカルに行い、気剣体が一致した打突の基本動作を身につけましょう。
対人で一連の基本動作（師匠と弟子） 	面を着装する前にこの動きを対人で、送り足から踏み込みまでの一連の動作を行うことにより間合（相手と自分の距離）や体さばき・足さばき・送り足・踏み込み足が身につきます。師匠（先生）役が号令をかけ、弟子（生徒）役が号令に従って行います。 打ちが終わるごとに相互に残心を示します。 ※一斉指導による先生の号令に従って、面・小手・胴の安全な打たせ方を行います。 打たせる人は、「面を打て」と声に出しながら隙を与えて打たせるとよいでしょう。

③ 剣道具（防具）のある場合の授業例

我が国は紐を結ぶ伝統的な文化をもっており、剣道具の着装でその内容を体験できます。

また、剣道具（防具）の着装が難しいなど、時間を費やす課題を解決するため、安全に手早くできる工夫を心がけ段階的着装の方法を指導しましょう。

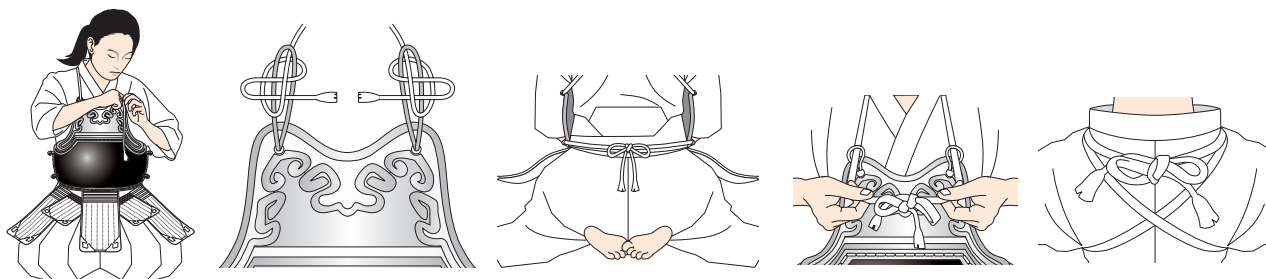


・^{たれ}垂と胴の着装の仕方

垂を腰の位置に着けます。大垂を表にして帯を背面で交差し、腹部で結びます。胴の着装は初めて剣道を経験する生徒にとっては難しいと思われます。通常、胴紐（上）から結びますが、胴紐（下）を結び胴の高さを決めてから胴紐（上）を結ぶ方法もあります。授業の初期段階では、胴紐（上）の結び方の簡易的な方法を紹介します。授業の初歩的な段階では、2人1組で補助し合うとよいでしょう。最終的には剣道の伝統的な方法としての結び方を習得させましょう。

【正式な結び方】

【簡易的な結び方】



・手拭いのかぶり方

初めて経験する生徒の手拭いのかぶり方は、帽子型を作って「手拭いをかぶる」方法がよいでしょう。また「手拭いを巻く」方法も段階的に指導しましょう。

・面、小手の着装の仕方

面は、手拭いがずれないように、あごの位置を決め、面紐がばらけないように押さえてかぶります。面金の横金は通常 14 本あり、上から 6 本目と 7 本目の広がっている所を、物見^{ものみ}といいます。その物見から見るように調整して紐を締めます。結び目が大体目の高さになるように後頭部で結びます。結んだ紐の長さを揃えるようにします。特に、面紐が長いため取り扱いを苦手とする生徒がいます。慣れるまでは仲間と協力して着装を支援し合うこともよいでしょう。また、面紐が長い場合、面紐に 3 cm 程度に切ったホースを補助具として活用するなど着装方法を工夫しましょう。

小手は左から着けます。小手に穴が空いたり紐がほどけたりしていないか確認し、安全なものを使いましょう。



④ 基本となる技の習得 ※段階的な指導の例

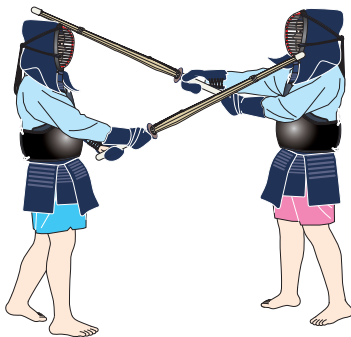
1. その場で打突部位を3回打つ
2. 一足一刀の間合から送り足で3回打つ
3. 一足一刀の間合に攻めて入り、踏み込んで打ち抜ける→残心（往復）

このような学習順序で技能の習得を目指します。学習の過程の中で生徒の実態を踏まえ、課題に応じた学習の取り組み方を工夫することや、個の能力やつまずきに配慮し指導することが重要であり、その状況に応じての適切な言葉がけや、段階的指導の導入も生徒の意欲化向上につながると考えられます。

ア. しかけ技 一本打ちの技：正面、小手、胴の段階的な打ち方

相手より先にしかけていく技を総称して、しかけ技といいます。その仕組みを見てみましょう。自分と相手、それぞれ動きの中で、攻める気持ちで中段に構え、打つ機会をうかがいます。

・正面の打ち方



- ①竹刀の物打の部分^とを面の上に^お乗せて、打つ位置と姿勢を確認します。その場で何本か打ってみましょう。
- ②小さく二歩下がったところから送り足で、大きく打ちます。少しずつ距離を遠くしながら反復します。
- ③遠間から中段の構えを取り、両腕の間から相手全体が見えるところまで振り上げ、振りかぶったところから、「メン」という発声を伴ってまっすぐ振り下ろして踏み込んで打ち、残心を示します。

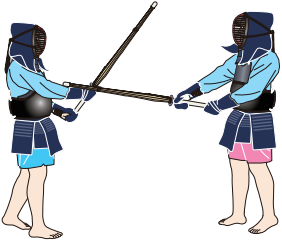
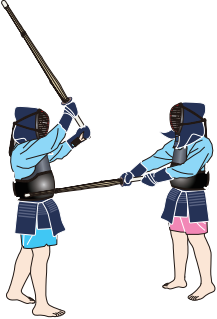
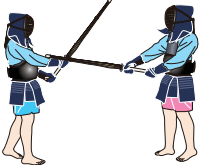
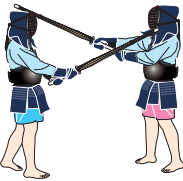
・面の打たせ方



打たせるほうは、剣先を右に開き隙を与えます。打たせたら体を右に一歩移動し、相手が直進できるようにします。

打たせた後は、互いに肩がすれ違った方向にまわり、残心を示します。

※最初は元立ちが「面を打て」または、「ハイ」と発声し、打つ機会や隙を与えて行くと打ちやすいでしょう。

・ 小手の打ち方 	①竹刀の物打部分を相手の右小手の上に乗せ、打つ位置と姿勢を確認します。 ②その場で何本か打ってみます。一步下がったところから送り足で、大きく打ちます。 ③振りかぶったところから、「コテ」という発声を伴ってまっすぐ振り下ろして踏み込んで打ちます。 ④打つ時は、力加減に注意させます。
・ 小手の打たせ方 	①打たせる人は、剣先をやや上げて右小手を打たせた後、左後方へ一步移動し互いに残心を示します。
・ 胴の打ち方 	①打つ位置と姿勢を確認します。その場で相手の右胴を何本か打ってみます。 ②一步下がったところから送り足で、大きく相手の右胴を打ちます。 ③振りかぶったところから、踏み込んで打ちます。送り足で一步攻めて、相手の手元が上がった隙を「ドー」の発声を伴い打ち込みます。
・ 胴の打たせ方 	①打たせる人は、手元を上げて打たせますが、移動せず、打った人が右斜め前へ抜けていき、互に残心を示します。
・ 二段の技（連続技） 小手→面の段階的な打ち方 連続技の中から、「小手から面」を打ってみましょう。小手が受け止められたり、不十分であったりしたときに、すかさず面に出る技です。 徐々に距離を取って、踏み込んで抜けていきます。徐々に早く、鋭く打ちます。  ↓  ・ 小手→面の打たせ方 相手の攻めに対し、剣先を上げて右小手を打たせたら、すかさず左足から一步後退しながら上げた 剣先をわずかに右に開き面を打たせます。 ・ その他の二、三段の技（連続技） その他の連続技には、面 → 面、面 → 胴、小手 → 面 → 胴などがあります。 打った技が不十分だと判断したら、連続して打っていきけるように練習をさせましょう。	

イ. 応じ技

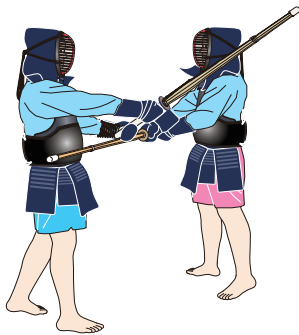
相手のしかけに対し、竹刀さばきと体さばきによって相手の技を封じ、隙を見つけて反撃し打突する技を総称して応じ技と言います。

お互いに打つ機会をうかがって攻め合います。

そこで「さあ来い、打って来い」と間合いを詰めると相手がチャンスと感じ、打ちに出てきます。相手が面を打ってきたら、抜く、すり上げる、返す、打ち落とすなどして応じます。このときも、機会、間合、拍子などを考え判断し、素早くタイミングの良い打突で一本を取ります。

・抜き技 「面抜き胴」

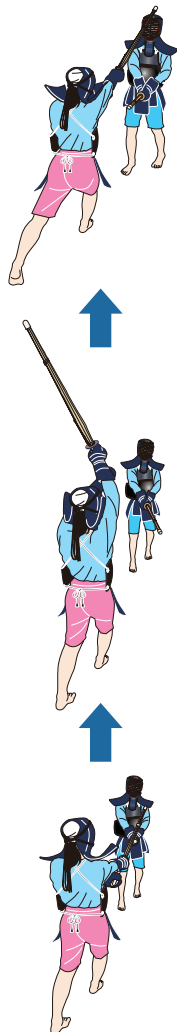
※体を右にさばく面抜き胴



応じ技のひとつに抜き技があります。相手がしかけてくる技に対して体をかわすなどして相手の技を抜き、相手に空を打たせて技の尽きたところを打ちます。抜き技の中から「面抜き胴」は、正面打ちに対してすれちがいざまに相手の左側に体をさばき、右胴を打ちます。

※段階的な指導の例の行い方で、どこで(竹刀の打突部)、どこを(打突部位)どのように打つのか、体さばきのポイントを簡単な言葉で分かりやすく説明しましょう。その他の抜き技には小手抜き面もあります。

・すり上げ技 「小手すり上げ面」



相手が打ってくる竹刀をすり上げて方向を変え、できた隙を打ち込む技です。

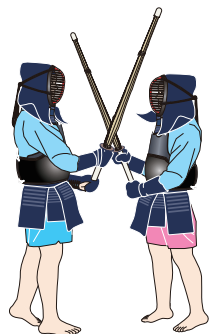
小手すり上げ面は、自分の竹刀の右側・中程ですり上げるやいなや面を打ちます。

すり上げるときは剣先が左回りの半円を描くようにすり上げるとスムーズに面打ちに移行できます。最初のうちは、送り足で後ろに下がりがりながらすり上げて安全に行いましょう。はじめは手刀でやってみるとよいでしょう。

⑤ 基本となる技や得意技を体得させる練習

しかけ技で重要なことは、自分から攻め、相手の変化に応じて素早く一本打ちの技を打ちます。
また、相手が下がれば小手から面、相手が出てくれば小手から胴と続ける「二段の技」や「出ばな技」も有効です。相手がその場で受ければ鍔ぜり合いから引き技、隙がなければ払い技というように臨機応変に打つことが大切です。

つば ・鍔ぜり合いの行い方



鍔ぜり合いは、相手を攻撃したり、相手が攻撃を加えてきたりした時に、互いに体が接近して鍔と鍔とがせり合う状態をいいます。

ア. 約束練習（約束稽古）

攻防の展開をスムーズに行うためには、元立ち（打たせる人）とかかり手（打つ人）が、約束をして技を完成させるそのための互いに高めあう技づくりの練習方法の例です。

イ. 打ち込み練習（打ち込み稽古）

元立ちの与える打突の機会を捉えて、適切な間合より正しい姿勢から大技で一本技や連続技や引き技などを、織り交ぜながら正確に打ち込みます。

ウ. かかり練習（掛かり稽古）

これまで習った技の本数や秒数を決めて、大きく、より早く、正しく連続して技を積極的に打っていく練習方法です。

エ. 自由練習（互格稽古）

対戦形式の自由練習です。今まで学習した技を、相手と積極的に試し合います。

・30秒×3セット＊（習熟度別グループ編成）

約束練習 (1)

①

引き胴



剣先が触れる程度の距離



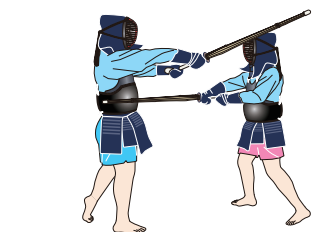
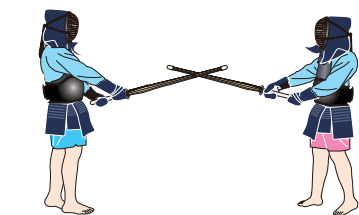
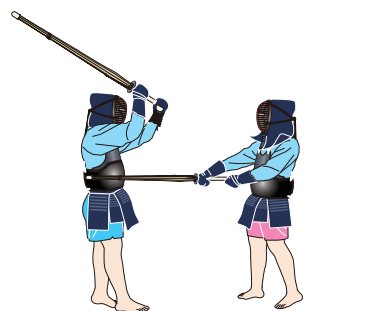
1歩攻めて



面抜き胴



残心



約束練習 (2)

②

面



受けて鰐ざり合い



引き胴



剣先が触れる程度の距離



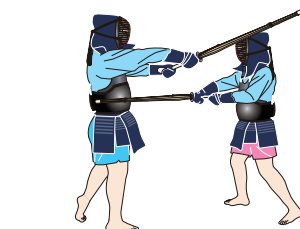
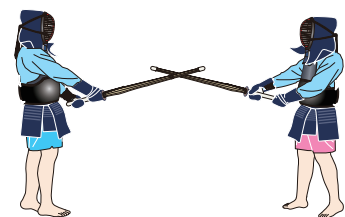
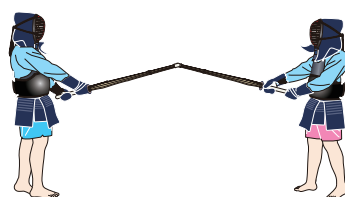
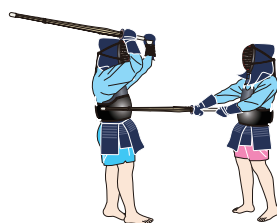
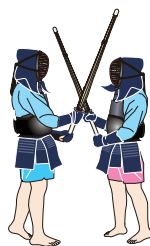
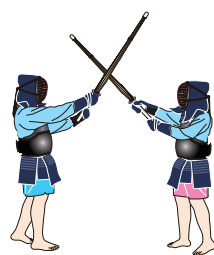
1歩攻めて



面抜き胴



残心



⑥ ごく簡単な試合

練習した技を試す、つまり確かめる場の工夫が必要です。学習指導要領解説には、中学校第1・2学年の攻防の展開については「ごく簡単な試合」と記されています。

ア. 技の出来栄えの判定試合（正面、小手、胴）

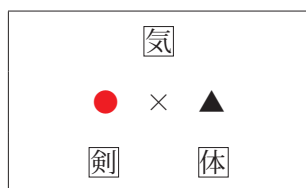
学習した技の出来栄えを確かめる試合を行います。これは基本となる技が正しく身に付いているか、判定基準を明確にし、互いに評価し合います。

基本試合を5人リーグ戦で行い、判定基準も段階を追って判定の方法を示していくことで、審判はどこが良かったのか、どうすればよいのかを学習カードなどを活用し行わせます。このように、相互評価させて技を確かめることで有効打突の理解をより深めることができます。

<有効打突（一本）の理解>

有効打突の判定基準を、平易な言葉を用いて生徒相互に判定しやすい内容にしましょう。

①審判の仕方を明確に示す



◎判定基準

- 気 — 強く大きな声が出ているか
- 剣 — 打突部位を正しく打っているか
- 体 — 美しい姿勢か（残心まで）

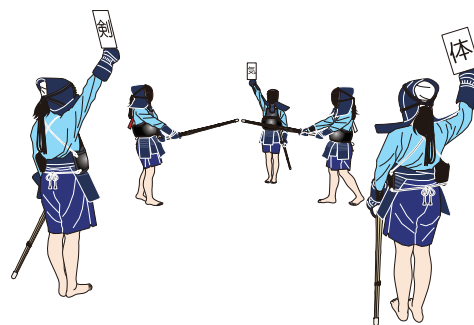
*判定試合…評価の観点を明確に示し、試合者のどこが良いか判定する

<審判の宣告> 始め → 判定 → 交代始め → 判定 → 相互評価

*相対試合…試合者のどちらが良いか判定する

<審判の宣告> 始め → 交代始め → 判定 →

○対○で○○さんの勝ち、勝負あり → 相互評価



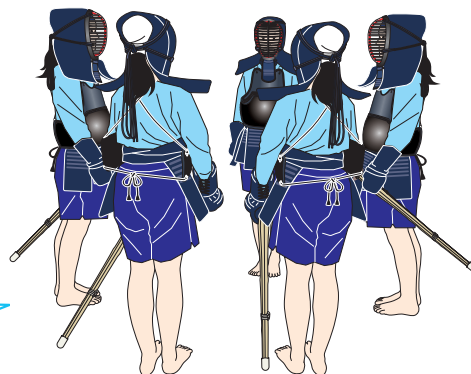
※勇気を出して決断する

②思考・判断

・打ち方が良いか判定する（打たせ方も見取れると更に良い）

生徒相互の評価は、学習における思考・判断の場面でもあり、剣道試合のポイント確認や言語力・表現力の向上にもつながります。生徒たちにとって有効打突（1本）の理解と学習の深まりの場面でもあります。

- ・説明（なぜ、どこを改善するとよくなる）
- ・具体的な言葉で
- ・前向きなアドバイス



イ. 応じ技（面抜き胴）の判定試合

① 応じ技による判定試合（面抜き胴による3本勝負）

4人～5人1組で、試合者2人のほか、判定を行う生徒1人、判定の可否を数える生徒1人とし、一人一役という役割分担で行います。決められた本数・技を行い有効打突の多い方の勝ちとなります。

判定基準

気…………打突部位を大きく明確に発声する

剣…………打突部位を竹刀の打突部で確実に捉える

体…………後足の引き付け、適正な姿勢

時間的に一致するという観点で評価を行います

ウ. ポイント制の試合

すでに習った技や、本時に学習した技を活用して有効打突を時間内に何本取れるかを競う試合で、試合のおもしろさ、攻防の楽しさを体感するのに適している方法です。

① 役割分担を決め、審判が2人～3人、試合者が2人の4人～5人1組でリーグ戦を行います。

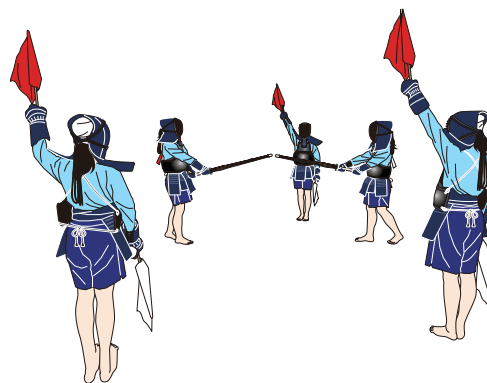
② 試合時間は30秒～45秒程度。

その後判定・交代を15秒で行います。引き分けはなしとし、両者ポイントがない場合は、試合内容で大きな声や積極的な攻めがあった方を勝ちと判定します。

判定や相互評価の内容も、徐々にレベルが上がり「打った」「打たれた」から「積極的な攻め」や「残心」など試合内容まで判断できるようになります。

これまでの事例は、スパイラル型の指導として紹介しました。学習指導要領では、技術指導だけではなく「日本の伝統文化」とのかかわりとしても捉えられています。

学習の中で伝統的な考え方や、礼法の指導を通して「思いやりの心」を育むことも重要なことです。



※ 45 秒の試合→交代 15 秒（1 分）

7 剣道具（防具）の結束

剣道具は次に使う人を思いやり、乾燥させることに配慮して、清潔さを保ち、整然と素早く丁寧に結束・収納しましょう。

