

剣道



剣道



武 道 の 定 義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修錬による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

武 道 の 理 念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修錬による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道を修錬して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

刊行の辞



(公財)日本武道館
日本武道協議会

会長 松 永 光

わが国を代表する武道 10 団体が大同団結して結成した日本武道協議会は、平成 29 年 4 月に設立 40 周年を迎えることとなりました。

この祝賀を記念して、中学校武道必修化の充実に向けた指導書と DVD が刊行される運びとなりました。

平成 18 年に教育基本法が改正され、伝統や文化を尊重することなどが謳われることとなり、平成 24 年度から全国 1 万余校の中学校で武道が必修化されました。中学校武道必修化が完全実施されてから 5 年が経過しましたが、大きな事故もなく、全国各中学校で順調に実施されています。

しかしながら、年間実施時間は 10 時間弱、指導者の段位保有率は 2 人に 1 人、約 50 パーセントと低く、中学校武道必修化の内容充実は急務であります。

そこで、日本武道協議会として「安全で、楽しく、効果の上がる授業」を実施するための指導書と DVD を記念事業として作成し、全国 1 万余校の中学校、都道府県市区町村教育委員会、主要公立図書館等へ無償配布することといたしました。

目的は「武道 9 種目の周知徹底」と、その上での「中学校武道必修化の充実」です。

武道は武士道の伝統に由来するわが国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道です。

中学校武道必修化に関わる指導者の皆様がたにおかれましては、ぜひ本書と DVD を活用され、日本全国の中学生が元気よく、立派に育っていかれますよう、ご指導、ご尽力のほど、よろしくお願い申し上げます。

本書がそのお役に立てることを心から祈念し、刊行の辞といたします。

平成 29 年卯月

ごあいさつ



(一財) 全日本剣道連盟 会長 張 富士夫

このたび、日本武道協議会が設立 40 周年を迎えられましたことを心からお慶びを申し上げます。

さて、剣道は常に相手の人格を尊重し、互いに打ち合う攻防の展開の中で有効打突をめざして楽しさを味わうという種目の特性があります。教育の場においては、身体を鍛え、技を錬磨し、心を養うためのよき協力者である相手に対して、心から尊敬の念を持つことが不可欠です。その思いを端正な姿勢で表す礼儀正しさが、互いによりよい剣道を築きあげていく上でも重要です。ひいては好ましい社会的態度の育成につながることを望めます。

また国際化が叫ばれる昨今、他国の文化を理解するとともに、伝統的な考え方や生き方の学びを通じた自国の文化の良さの理解が求められています。まさしく剣道学習には日本人としての自覚を持つことに繋がることなどが期待されています。剣道を学ぶことが生徒たちの人生の糧となることを心から期待します。

本連盟では、中学校武道必修化に対応するため平成 20 年より支援対策を検討してまいりました。特に、文部科学省委託事業「平成 25・26 年度武道等指導推進事業」及び「平成 27・28 年度武道等指導力充実・資質向上支援事業」に参画し、指導書の作成や授業に携わる保健体育科教員と授業協力者の指導力・資質向上および支援体制の充実を図っております。

本指導書は、日本武道協議会設立 40 周年の記念事業として中学校武道必修化に役立つ武道の指導書・DVD を刊行するにあたり、全日本剣道連盟が剣道編を担当することになり新たに作成したものです。

剣道授業に携わる先生方には、本書を有効に活用されて安全で効果的な剣道の授業が展開されますよう祈念いたします。

平成 29 年 4 月吉日

刊行にあたって



武道議員連盟会長
(公財)日本武道館常任理事

高村 正彦

このたび、日本武道協議会が設立 40 周年を迎えるにあたり、これを記念して、中学校武道必修化の充実に資するための指導書と DVD を刊行する運びとなりました。誠におめでたい限りであります。

新渡戸稲造博士の言を待つまでもなく、日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。

平成 18 年に安倍晋三内閣において、60 年振りに教育基本法が改正され、国や郷土を愛し、日本の伝統文化を尊重し、公共に奉仕する心を涵養することなどが明文化されました。武道議員連盟は、日本武道館、日本武道協議会と歩調を合わせて、中学校武道必修化の実現を国に要請してまいりました。その成果として、学習指導要領が改訂され、平成 24 年度から全国 1 万余校の中学校 1・2 年生で武道が必修化され、6 年目を迎えることとなりました。

武道を必修化することによって、全国の中学生在が心と体を鍛え、日本の伝統である、「道の文化としての武道」を学んで自分を高めていくことは、多感な成長期にあって意義あることだと考えています。中学校で武道を必修化するということは、50 年後、100 年後には全国民が武道経験者になるということで、日本社会にとっても中学校武道必修化は大事な事業であります。

各武道に共通しているのは「礼に始まり、礼に終わる」、お互いを尊重し、高め合うことです。「道」と「礼」の実践が中学校武道必修化の重要課題であるといえるでしょう。まさに「仏を作って魂を入れる」のはこれからです。

本書と DVD が、中学校武道必修化の充実に向けて全国の学校現場で幅広く活用され、わが国が将来にわたって平和で豊かな国であることの礎になることを祈念申し上げ、刊行の辞といたします。

平成 29 年 4 月吉日

剣道◆目次

1 章 概 論	(7)
1 はじめに	7
2 教育の目標と武道の捉え方	7
①剣道の歴史	8
②剣道の特性	10
③剣道用具と施設	12
2 章 学習指導要領の内容（剣道）	(14)
1 発達段階に応じた指導内容の整理	14
2 剣道の指導目標・指導内容	16
3 指導内容の技能について（表1）	17
〃 （表2）	18
4 評価について	19
①評価規準	19
②評価の在り方	21
3 章 指導の実際	(22)
1 剣道学習内容と留意点	22
2 礼を重視する指導	23
3 わかる、できる、安全に楽しく学ぶ剣道授業	26
①段階的な学習（剣道授業における楽しい動機付け）	28
②基本動作	29
③剣道具（防具）のある場合の授業例	34
④基本となる技の習得	35
ア. しかけ技 イ. 応じ技	
⑤基本となる技や得意技を体得させる練習	38
⑥ごく簡単な試合	40
ア. 技の出来栄の判定試合	
イ. 応じ技（面抜き胴）の判定試合	
ウ. ポイント制の試合	
⑦剣道具（防具）の結束	41
4 章 安全管理・安全指導について	(42)
1 授業場所（武道場）の安全	42
2 剣道用具の安全	42
3 竹刀の安全	43
4 ケガの予防	44
5 安全チェックシート（指導者用）の例	45
5 章 中学校第1・2学年剣道授業「学習計画」の例	(46)
1 配当時間（1時間目～10時間目）学習指導案の例	46
2 学習カードの例（見本）	58
3 リズム剣道による授業の例	60
6 章 剣道のすすめ	(61)

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。

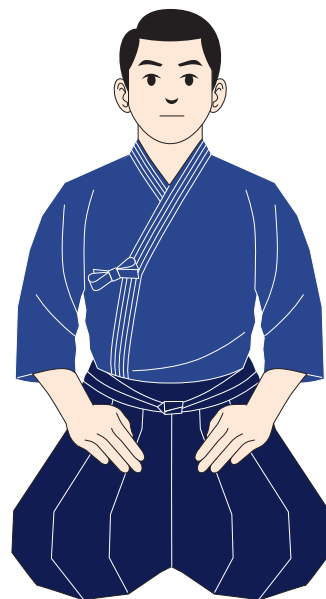
指導者は、このような現状を踏まえ、生徒一人ひとりの人格を尊重して指導にあたることが大切です。

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。

① 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「^{つるぎ}剣」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^{しのぎ}鑓と^そ反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



つるぎ
剣



日本刀



木刀



し ない
竹刀

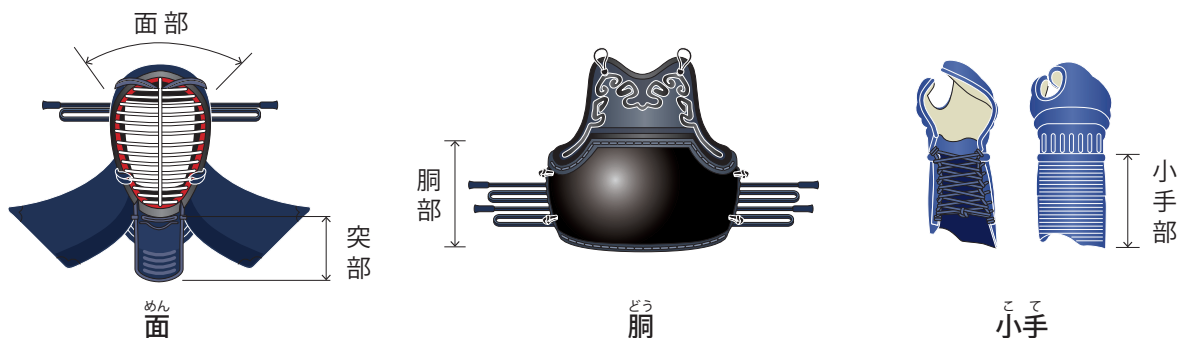
② 剣道の特性

(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か。

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、充実した氣勢、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。

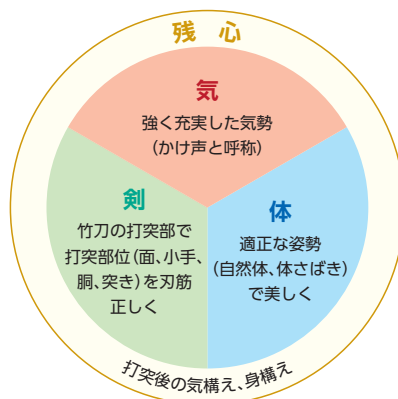
判定基準

「^き気」…気迫のこもった強く大きな声。

「^{けん}剣」…竹刀の打突部（^{ものうち}物打）で、打突部位（面、小手、胴）を刃筋正しく打つ。

「^{たい}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「^{ぜんしん}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。

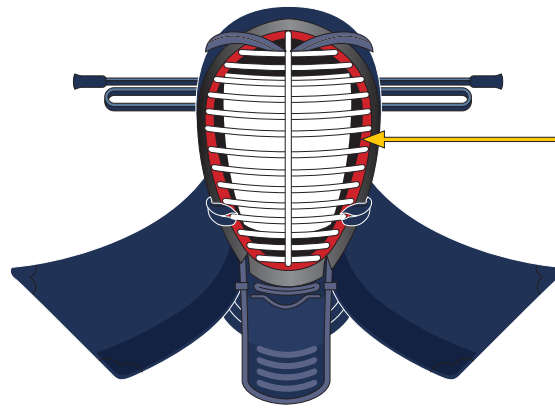
(3) 機能的特性

- 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経験できる。
- 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。

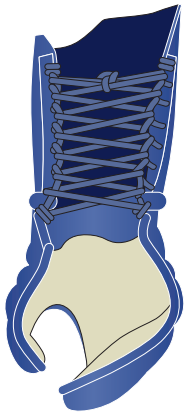
③ 剣道用具と施設



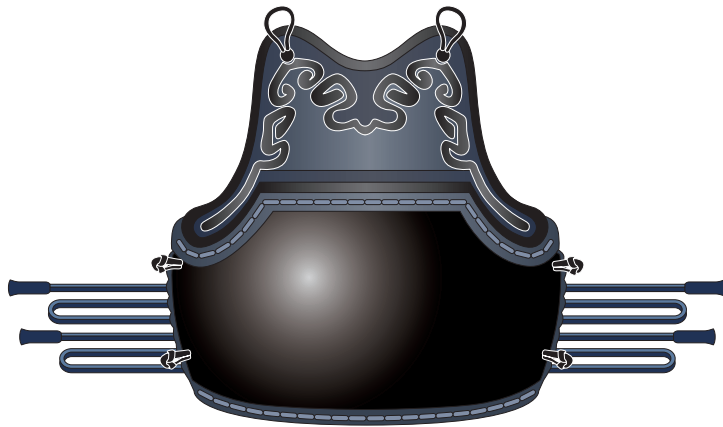
ものみ
物見

面金（横金）の6本目と
7本目の間

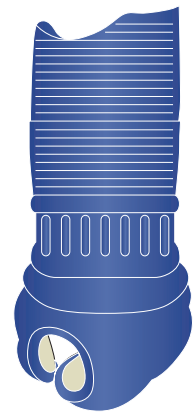
面



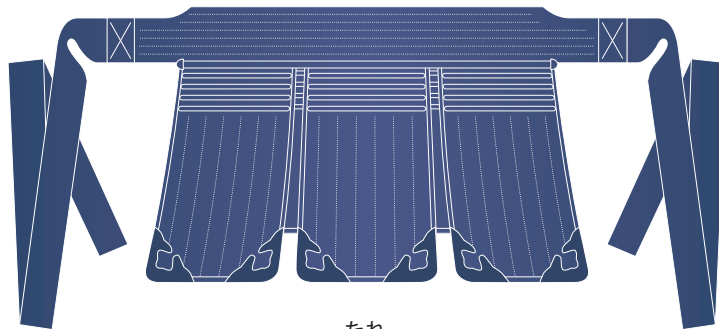
右小手



胴



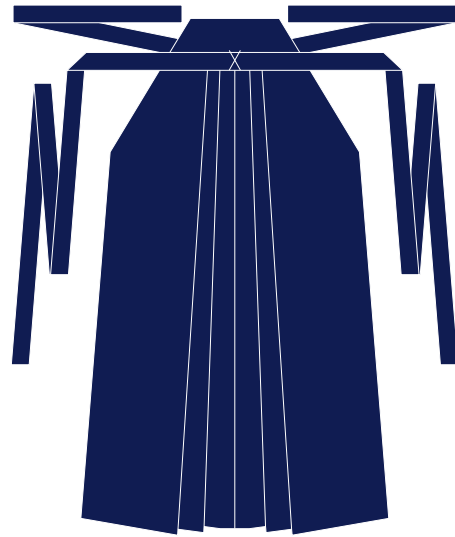
左小手



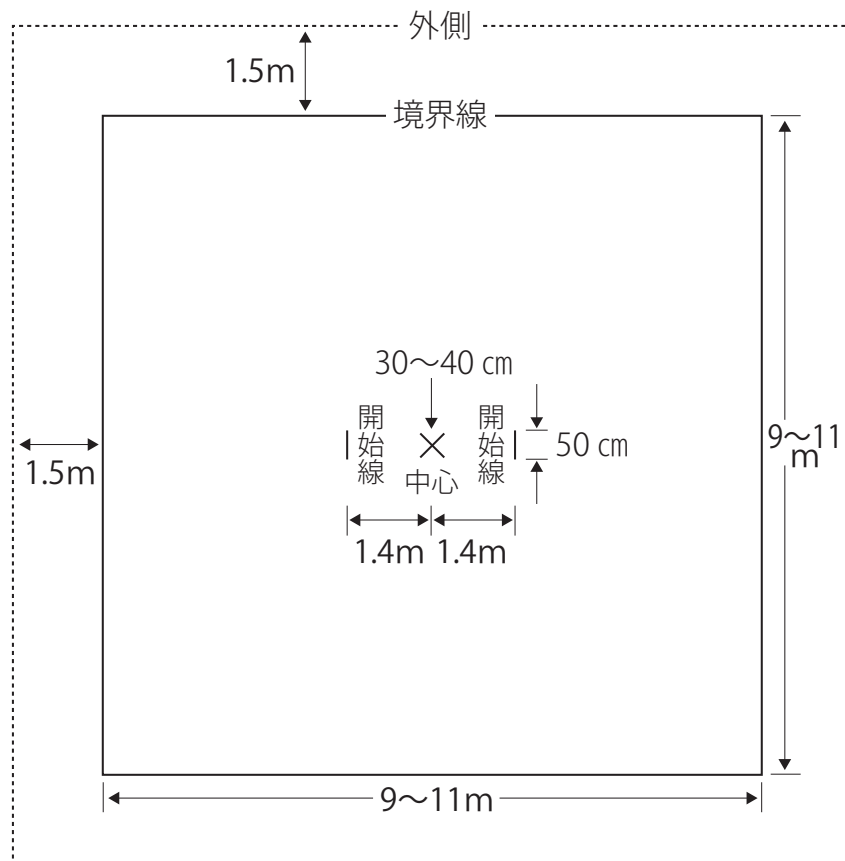
たれ
垂



剣道着



はかま
袴



試合場 (基準)

2 章

学習指導要領の内容（剣道）

1 発達段階に応じた指導内容の整理

① 技 能 — 質の高まり —

中学校第 1 学年及び第 2 学年	中学校第 3 学年
技ができる楽しさを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。	技を高め勝敗を競う得意技を身に付けるこ

— 身に付けさせたい具体的な内容（動きの様相） —

中学校第 1 学年及び第 2 学年	中学校第 3 学年
剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。	剣道では、相手の動きから、基本となる技や得えを崩し、しかけたり応展開すること。

② 態 度

中学校第 1 学年及び第 2 学年	中学校第 3 学年
武道（剣道）に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。	武道（剣道）に自主的手を尊重し、伝統的な行とすること、自己の責任どや、健康・安全を確保する。

③ 知識、思考・判断

中学校第 1 学年及び第 2 学年	中学校第 3 学年
武道（剣道）の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	伝統的な考え方、技方、体力の高め方、運し、自己の課題に応じたできるようにする。

※以下、「武道」を「武道（剣道）」と表記する。

『中学校学習指導要領解説 保健体育編』文部科学省（平成20年9月）

高等学校入学年次	その次の年次以降
楽しさや喜びを味わい、 とができるようにする。	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい得意技を用いた攻防が展開で きるようにする。

高等学校入学年次	その次の年次以降
の変化に応じた基本動作 意技を用いて、相手の構 じたりするなどの攻防を	剣道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、 相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開する こと。

高等学校入学年次	その次の年次以降
に取り組むとともに、相 動の仕方を大切にしよう を果たそうとすることな することができるように	武道（剣道）に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行 動の仕方を大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任 を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるように する。

高等学校入学年次	その次の年次以降
の名称や見取り稽古の仕 動観察の方法などを理解 運動の取り組み方を工夫	伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解 決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継 続するための取り組み方を工夫できるようにする。

2 剣道の指導目標・指導内容

① 技能

第1学年及び第2学年

相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。

第3学年

相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。

② 態度

第1学年及び第2学年

武道（剣道）に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなどの健康・安全に気を配ることができるようにする。

第3学年

武道（剣道）に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとして、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

③ 知識、思考・判断

第1学年及び第2学年

武道（剣道）の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

第3学年

伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

指導内容

『中学校学習指導要領解説 保健体育編（抜粋）』文部科学省（平成20年9月）

	第1学年及び第2学年	第3学年
技 能	相手の動きに応じた基本動作から基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防の展開 〔例示〕 ■基本動作 ・構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段 ・体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足 ・基本打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴や小手の部位を打ったり受けたりする ■基本となる技 ●しかけ技 <二段の技> ・小手一面 ・面一胴 <引き技> ・引き面 ・引き胴 ●応じ技 <抜き技> ・面抜き胴 ・小手抜き面	相手の動きの変化に応じた基本動作から基本となる技や得意技を用いて、相手を崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開 〔例示〕 ■基本動作 ・構えでは、相手の動きの変化に応じて自然体で中段 ・体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作 ・基本打突の仕方と受け方では、相手に対しての距離を近くしたり遠くしたりして打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりする ■基本となる技 ●しかけ技 <二段の技（連続技）> ・小手一胴・面一面 <引き技> ・引き小手 <出ばな技> ・出ばな面 ・出ばな小手 <払い技> ・払い面 ・払い小手 ●応じ技 <すり上げ技> ・小手すり上げ面
態 度	●積極的に取り組む ●相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守る ●分担した役割を果たす ●禁じ技を用いないなど、健康・安全に気を配る	●自主的に取り組む ●相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にする ●自己の責任を果たす ●健康・安全を確保する
知 識	●武道（剣道）の特性や成り立ち ●伝統的な考え方 ●技の名称や行い方 ●関連して高まる体力	●技の名称と見取り稽古の仕方 ●体力の高め方 ●運動観察の方法
思 考・判 断	●課題に応じた運動の取り組み方を工夫 ・行い方のポイントを見つける ・課題に応じた練習方法を選ぶ ・分担した役割に応じた協力の仕方を見付ける ・学習した安全上の留意点を当てはめる	●自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫 ・自己の技能、体力に応じた得意技を見つける ・自己に適した攻防の仕方を選ぶ ・仲間と技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘 ・体調に応じて適切な練習方法を選ぶ ・継続して楽しむために、自己に適したかわり方を見付ける

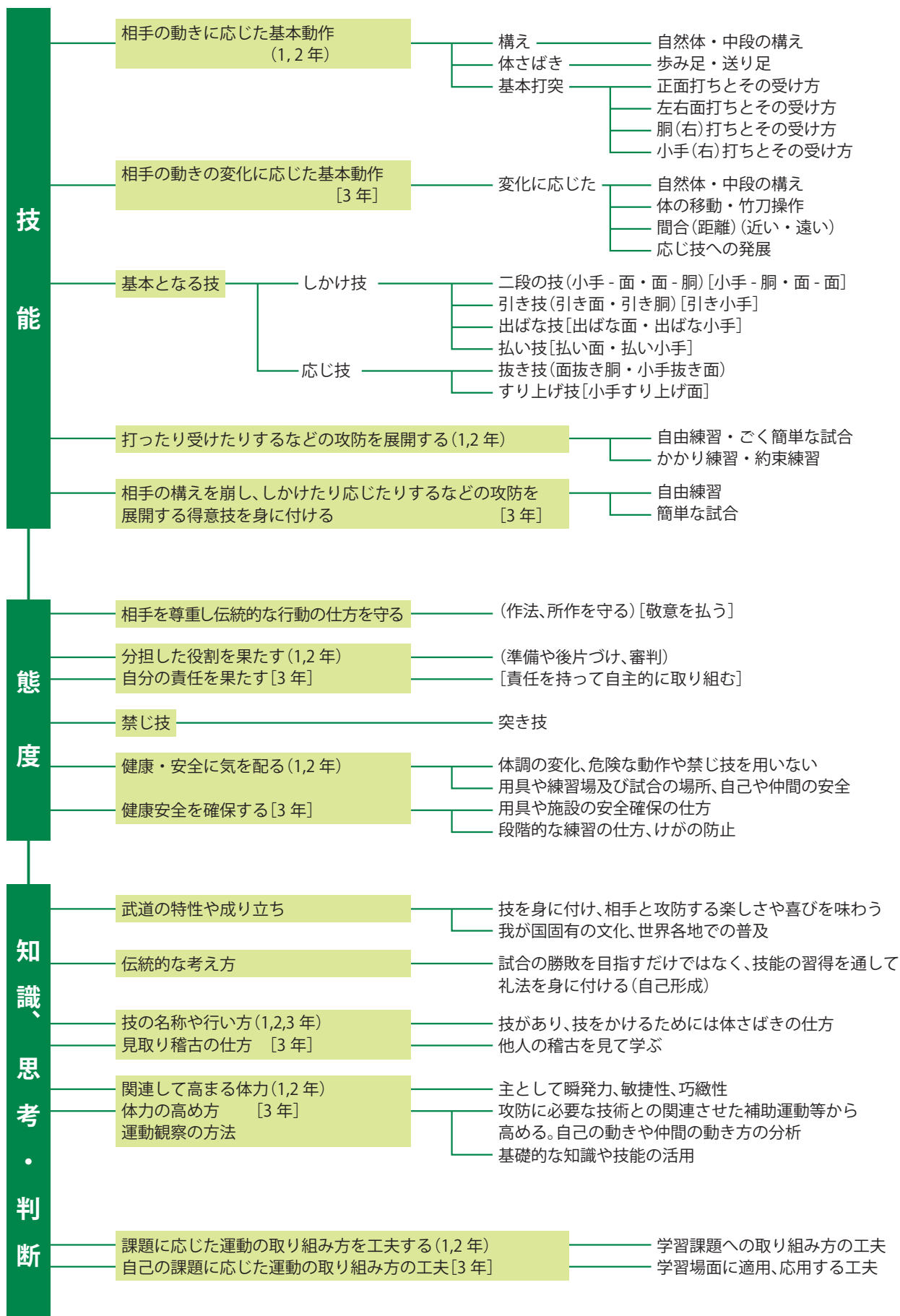
3 指導内容の技能について

（表 1）技能（●は例示されている動作や技、○は既出の動作や技）

			中学校 1・2 年	中学校 3 年・ 高校入学年次	高校その次の 年次以降
基本動作	構え	自然体 中段の構え	● ●	○ ○	○ ○
	体さばき	歩み足 送り足 体の移動 竹刀操作	● ●	○ ○ ● ●	○ ○ ○ ○
	基本打突の 仕方と受け	面 胴 小手 打突の受け方 間合の取り方 応じ技への受け	● ● ● ●	○ ○ ○ ○ ● ●	○ ○ ○ ○ ○ ○
基本となる技	しかけ技	二段の技	● ●	○ ○ ● ●	○ ○ ○ ○
		引き技	● ●	○ ○ ●	○ ○ ○
		出ばな技		● ●	○ ○
		払い技		● ●	○ ○ ●
	応じ技	抜き技	● ●	○ ○	○ ○
		すり上げ技		●	○ ●
		返し技			●
		打ち落とし技			●
得意技	体さばきを用いて 基本となる技を高めた技			●	○
攻防の展開	自由練習		●	○	○
	ごく簡単な試合		●	○	○
	簡単な試合			●	○

(表2) 中学校学習指導要領解説「保健体育編」武道(剣道)による学習内容

() 第1,2学年 [] 第3学年



※全日本剣道連盟「剣道授業事例集」作成部会による図式化

4 評価について

① 評価規準

■ 武道（剣道）〔第1学年及び第2学年〕

〔学習指導要領の内容〕

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 武道（剣道）に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 武道（剣道）の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

● 武道（剣道）の評価規準に盛り込むべき事項（平成23年11月：国立教育政策研究所教育課程研究センター）

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
武道（剣道）の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	武道（剣道）を心豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	武道（剣道）の特性に応じて、攻防を展開するための基本動作や基本となる技を身につけている。	武道（剣道）の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。

● 武道（剣道）の評価規準の設定例 — は、〔第3学年〕との比較部分

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
① 武道（剣道）の学習に <u>積極的に</u> 取り組もうとしている。（愛好） ② 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。（公正：自分を律する克己の心を表すものとしての礼儀） ③ <u>分担した役割</u> を果たそうとしている。（責任） ④ 仲間の学習を <u>援助しよう</u> としている。（協力） ⑤ 禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。（健康・安全）	① 技を身に付けるための <u>運動の行い方のポイント</u> を身につけている。 ② <u>課題に応じた練習方法</u> を選んでいる。 ③ 仲間と協力する場面で、 <u>分担した役割に応じた協力の仕方</u> を身につけている。 ④ 学習した <u>安全上の留意点</u> を他の練習場面に <u>当てはめて</u> いる。	① 相手の動きに応じた基本動作が出来る。 ・中段に構えること。 ・歩み足や送り足をする事 ・面や小手を打ったり受けたりすること。 ② 相手の動きに応じた基本動作が出来る。 ・胴を打ったり受けたりすること。 ③ 相手の動きに応じた <u>基本となる技</u> が出来る。 ・二段技（小手一面） ・引き技（引き面） ・抜き技（小手抜き面） ④ <u>相手の動きに応じた基本となる技</u> が出来る。 ・二段技（面一胴） ・引き技（引き胴） ・抜き技（面抜き胴）	① 剣道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ② 剣道の <u>伝統的な考え方について理解したことを言ったり書いたり</u> している。 ③ <u>技の名称や行い方について</u> 、学習した具体例を挙げている。 ④ 剣道に関連して <u>高まる体力について</u> 、学習した具体例を挙げている。 ⑤ 試合の行い方について学習した具体例を挙げている。

■武道（剣道）〔第3学年〕

〔学習指導要領の内容〕

(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。

剣道では相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。

(2) 武道（剣道）に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとし、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

●武道（剣道）の評価規準に盛り込むべき事項（平成23年11月：国立教育政策研究所教育課程研究センター）

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
武道（剣道）の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとし、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたって武道（剣道）を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	武道（剣道）の特性に応じて、攻防を展開するための得意技を身につけている。	伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。

●武道（剣道）の評価規準の設定例 ——— は、〔第1学年及び第2学年〕との比較部分

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
① 武道（剣道）の学習に自主的に取り組もうとしている。（愛好）	① 自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見つけている。	① 相手の動きに応じた基本となる技が出来る。 ・二段技（小手一胴、面一面） ・引き技（引き小手） ・出ばな技（出ばな面、出ばな小手） ・すり上げ技（小手すり上げ面）	① 剣道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。
② 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 （公正：自分を律する克己の心を表すものとしての礼儀）	② 提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選んでいる。	② 既習技の中から、得意技を見つけ、定着させ、相手との攻防に生かすことが出来る。	② 技の名称や見取り稽古の仕方について学習した具体例を挙げている。
③ 自己の責任を果たそうとしている。（責任）	③ 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。	③ 相手の構えを崩し、相手の技に対して応じ技を繰り出すなどの攻防ができる。	③ 剣道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。
④ 互いに助け合い教え合おうとしている。（協力）	④ 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。		④ 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。
⑤ 健康・安全に留意している。（健康・安全）	⑤ 剣道を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見つけている。		⑤ 試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。

② 評価の在り方

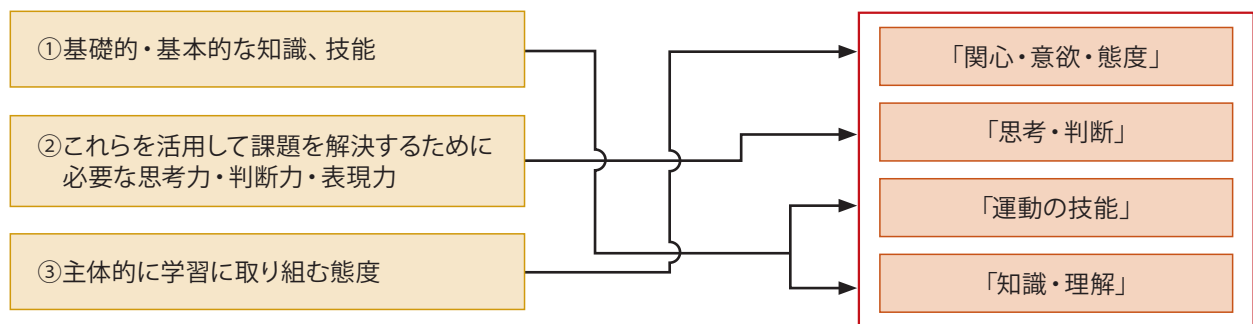
■指導と評価の一体化

●指導したことを評価する

- ①「学習指導要領」に基づいた指導をする。
- ② 学習評価においても学習指導要領等の改訂の趣旨を反映する。
- ③ 学校の実態を踏まえ創意工夫を活かす学習評価を促進する。

●観点別学習状況評価の在り方

- ① 学校教育法で定める学力の3つの要素に合わせ、保健体育の評価は4観点で実施する。
- ②「技能・態度」については教えて育てて評価する。
- ③「知識、思考・判断」については教えたなら忘れないうちに評価する。



●学習評価が次の指導に活かされる

- ① どのような生徒を育てたいのか、めざす生徒像を明確にする。
- ② 何を身に付けさせるか、指導内容の明確化・重点化を心がける。
- ③ 指導内容をどのように指導するのか、指導方法を工夫する。
- ④ 指導の結果どのように身に付いたか、実現状況の把握をする。

●指導の改善……身に付いていなければどのような改善を図るか

- ① 目標レベルは「学習指導要領」に適合したものであったか。
- ② 学習内容を身に付けさせるための指導方法は適切であったか。
- ③ 学習活動に即した評価規準の設定レベルは高すぎたり低すぎたりしていなかったか。

●生徒の主体的学びを高める評価の工夫

- ① 生徒が学ぶべき目標を明確にするとともに、1時間に指導する内容（目標）が2つ以上にならないように配慮する。
- ② 生徒同士による相対評価・生徒自身による自己評価などがあり、評価規準をもとに生徒の実態を考慮し観察や発表、ワークシート・学習カードなどを活用し評価を行う。
- ③ 学習カードは、個人やグループの目標やめあてを明記し、記録の整理・比較（グラフ化）・振り返りなど学習の伸びや課題が明記され評価できるように工夫する。

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」であるといわれています。

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。

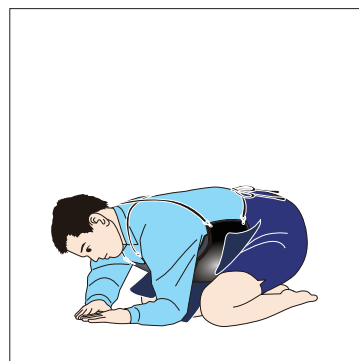
授業では、単に礼の作法を教えるのではなく「なぜそうするのか」「なぜそうなるのか」といった礼の意味を指導し、心のこもった礼をくり返す中で、礼法が生徒たち自身のものになっていくように指導しましょう。

・ざい座礼

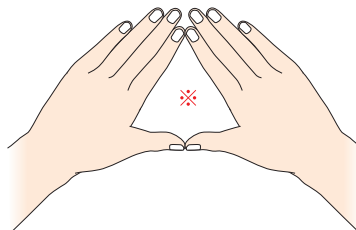
正座の姿勢で礼をすることを「座礼」といいます。

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。

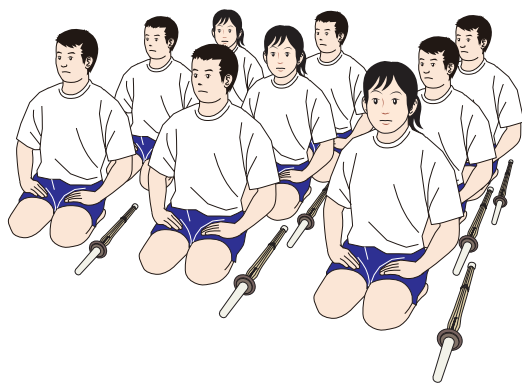
しかし、勝ち負けの結果だけに捉われすぎ、感情的になることは避けたいものです。つまり、相手との攻防の中で有効打突（一本）が得られたことなどに対する喜びや達成感などを味わうと同時に、相手の心の中にある「悔しさ・痛み・情けなさ」などについて学び考える機会となります。指導者としてここは見逃してはならない場面であり、剣道の持つ教育力、精神性に迫ることができるのです。生徒にとっても自制しつつ相手を尊重して礼を行う意味を体験によって理解できる場面でもあります。

・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

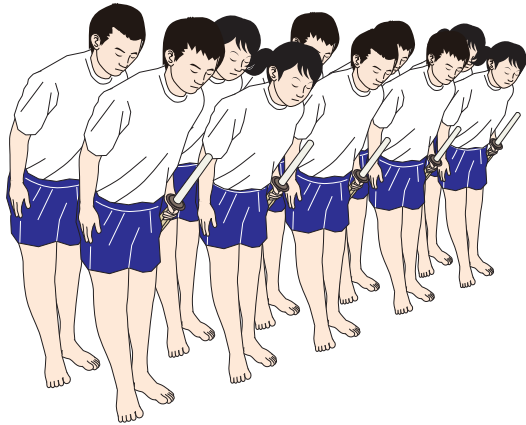
座礼と立礼の行い方ができるように指導します。

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。

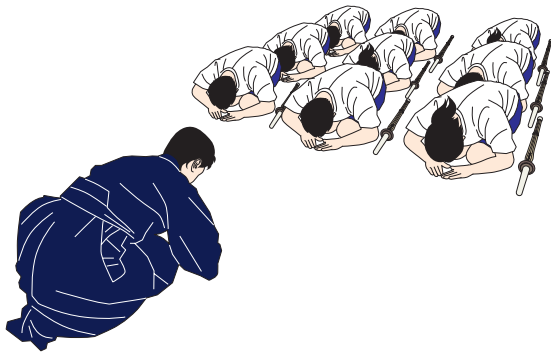
端正で丁寧な心のこもった礼の指導を心掛けましょう。

・礼の行い方…立礼、座礼



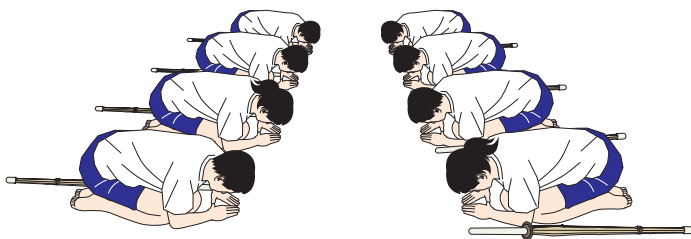
①場に対する礼

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

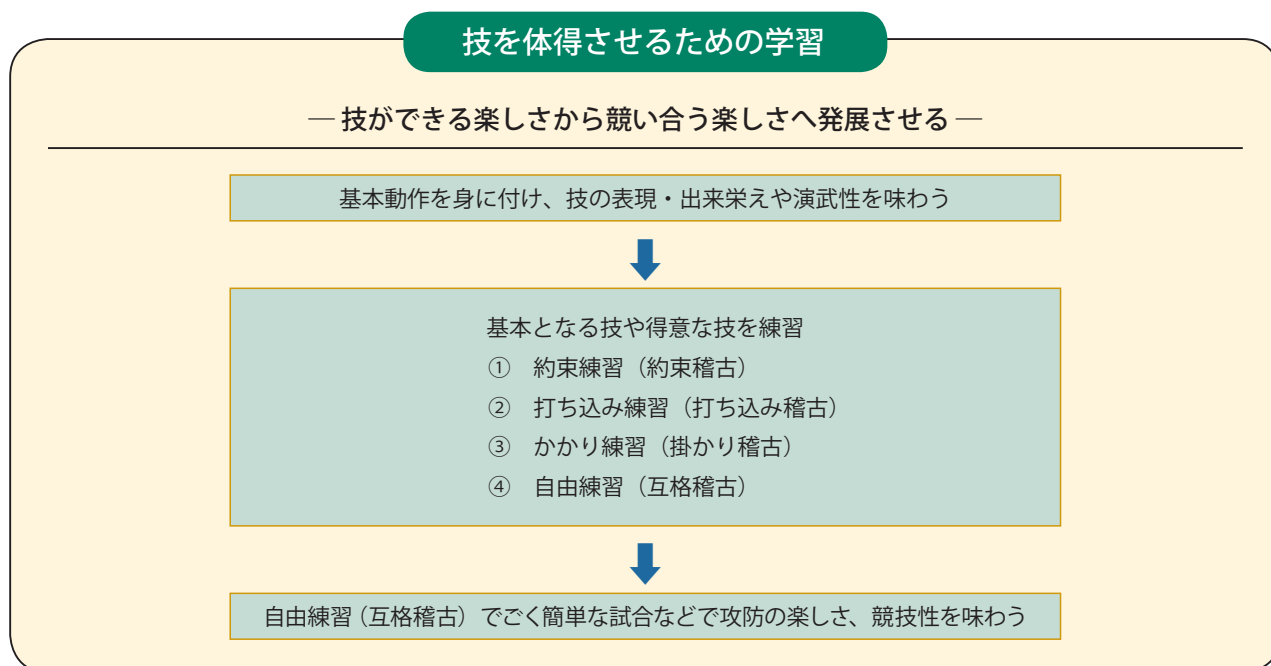
教えてくれる先生への礼は、今日の学習を頑張りますという決意の気持ちを込めて「お願いします」、終礼は教えていただいた感謝の気持ちで「ありがとうございました」と元気よく大きな発声をしましょう。



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。

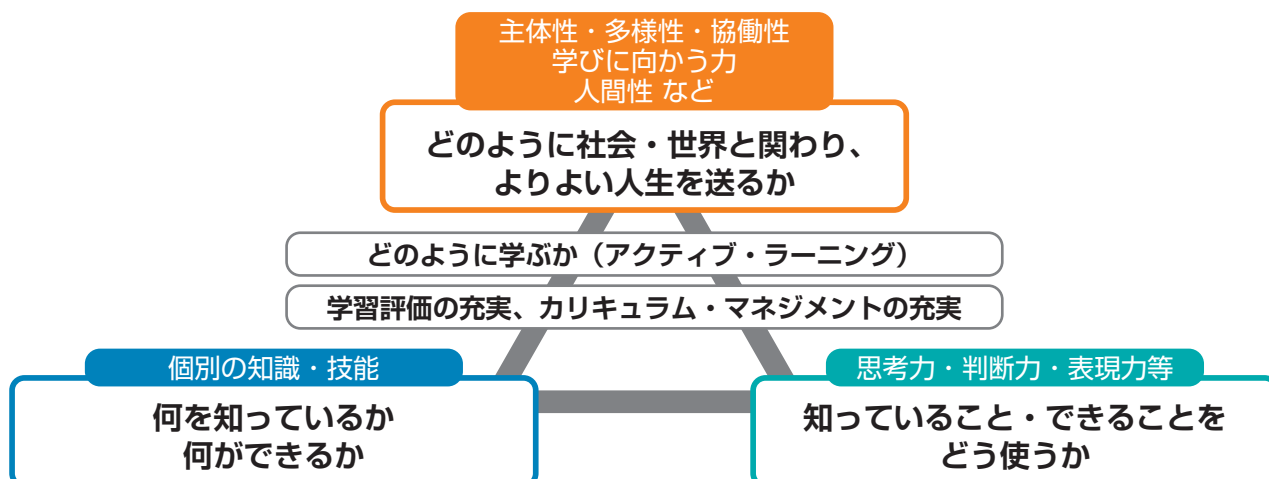
3 わかる、できる、安全に楽しく学ぶ剣道授業



- (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、

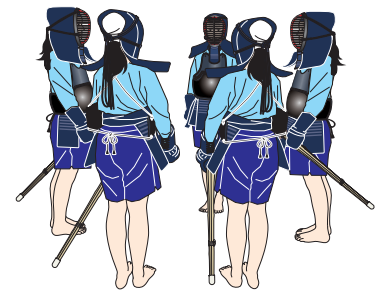
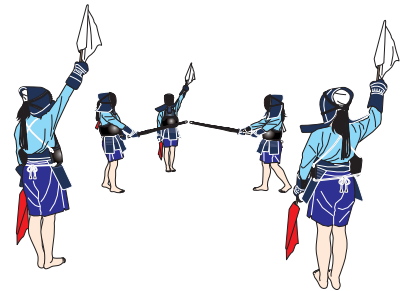
①指導案（6／10）

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。

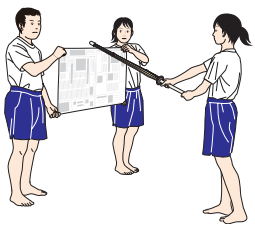
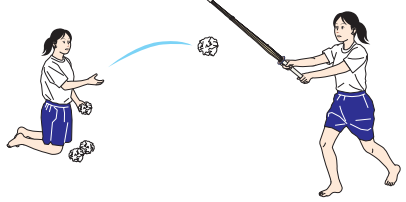
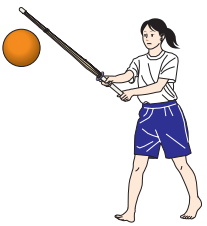


（２）対人性を活かした楽しい動機付け

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

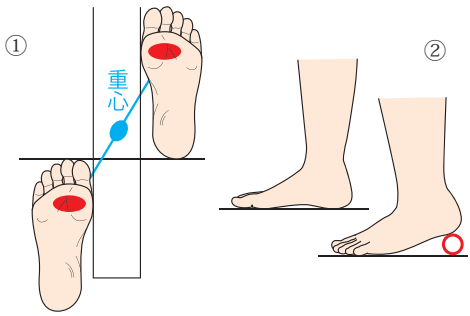
導入段階で、打つ、振る動作などの武道的素養となる遊びの体験による剣道と類似した運動を取り組ませる方法があります。その後は体さばき・踏み込み動作・手刀の攻防などの動きづくりを毎時のはじめに取り入れ、基本的動作を定着させます。具体的な例を紹介します。

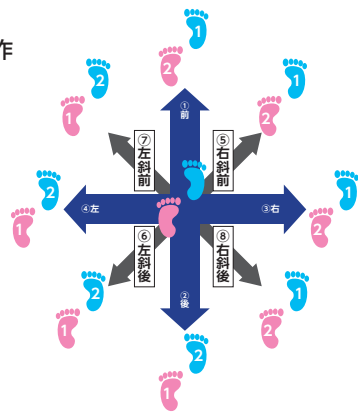
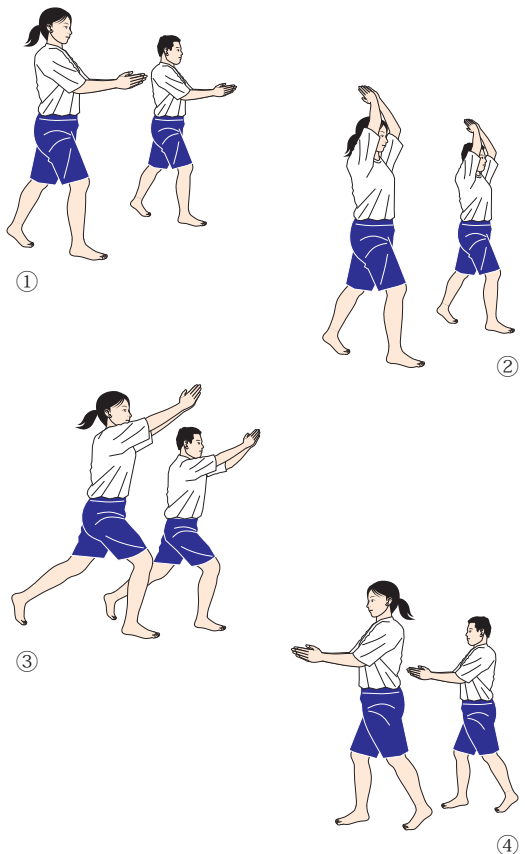
体 験	方 法
新聞切り 	木刀や竹刀を使って新聞を切る体験です。2人で新聞を持ち、足は移動させずに上から真っ直ぐに竹刀を振り下ろさせます。この体験は手の内の作用や刃筋、正中線などについて感じとることができます。 ※床を叩かない、周囲に人が居ないことを確認するなどを指導し安全への配慮も心がけましょう。
新聞球打ち 	トスアップされた新聞球を打つ体験です。 手の内の作用や出ばな技の起りを捉えることにつながります。 また、踏み込み足（右足を踏み込む）で行うと左足の引きつけの要領が分かります。
竹刀によるボール打ち 	竹刀で繰り返しボールの中心を打ち、弾ませます。これは手の内の作用が理解でき、正中線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。

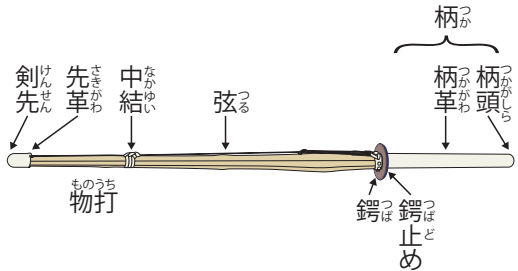
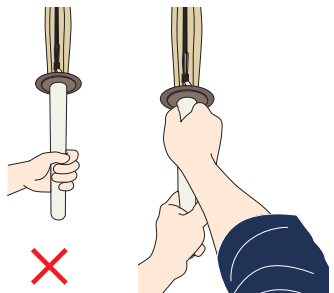
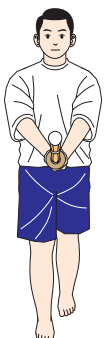
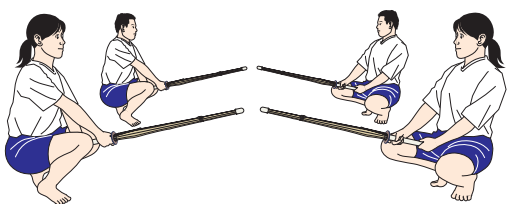
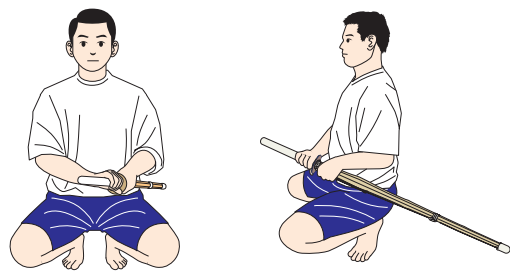
（４）授業の導入段階において、発展的に基本動作を身に付けさせる事例

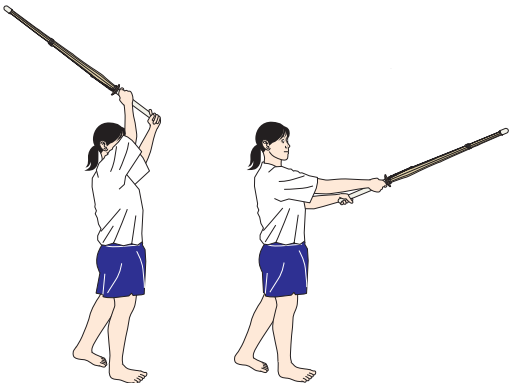
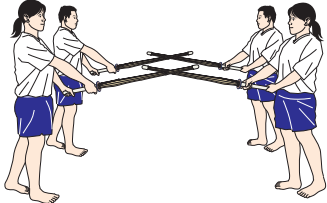
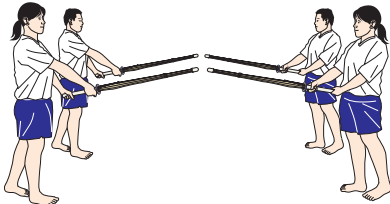
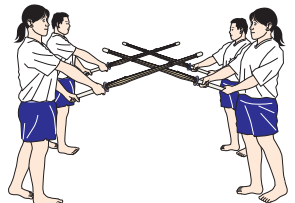
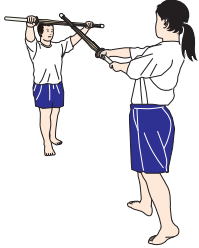
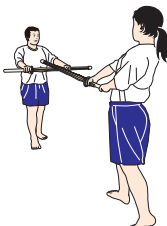
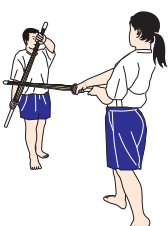
導入段階で基本動作である構え、自然体・中段の構え・体さばき・足さばき・目付・残心など、剣道の基本動作を正しく身に付けさせます。体育の授業では、健康・安全のためや心身のほぐしのためにも、3分間走などで脈拍数をあげてから準備体操を行い、主運動に移行します。導入の準備運動の中で剣道の技能を身に付けるために、限られた授業時間の中では短時間で効果的に基本技能を身に付けましょう。また準備体操として、竹刀体操を行ってみることも肩関節の可動範囲が広がるなどの効果が期待できます。加えてそのまま素振りに移行もでき、活動時間の確保にもつながるでしょう。

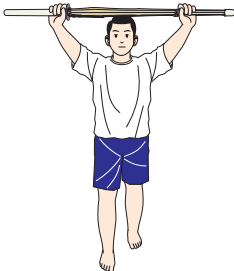
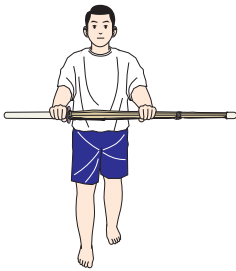
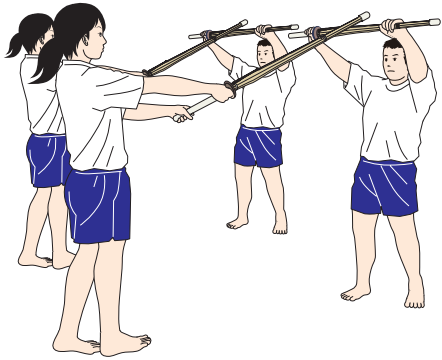
② 基本動作

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、柄の先を柄頭つかかしらといいます。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か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 ●左手は柄頭つかかしらを持ちます
構え方  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。

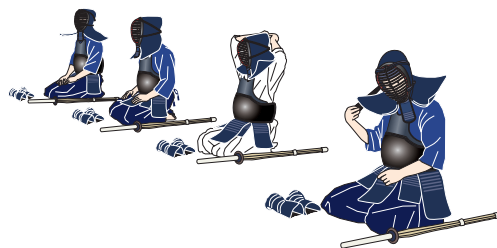
名 称	動 作
素振り ●左手の小指、薬指、中指を緩めないように心がけます 	素振りには上下振りや斜め振り、正面素振りや跳躍素振りなどがあります。 肩の力を抜いて左拳が髪の毛の生え際からひと拳のあたりまでまっすぐに振り上げます。この時、竹刀と床面の角度が約45度になるように左小指をゆるめないようにしましょう。 そして、剣先の軌跡が大きな円弧を描くように振り下ろします。はじめはゆっくり、大きく、確実にいき、慣れてきたら早く振り下ろしてみましょう。 最終的には、振り上げと振り下ろしが一拍子になると理想的です。
いっそくいっとう ①一足一刀の間合  ②遠い間合（遠間）  ③近い間合（近間） 	①間合とは、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。

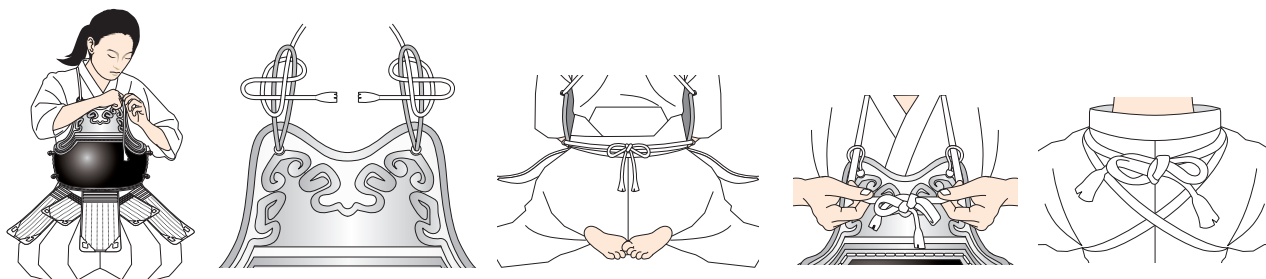


・^{たれ}垂と胴の着装の仕方

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こけていないか確認し、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

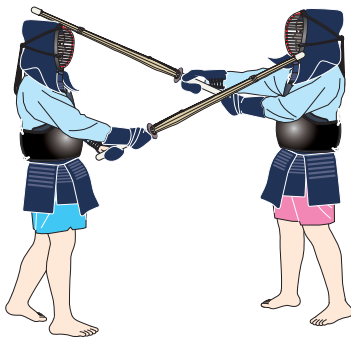
1. その場で打突部位を3回打つ
2. 一足一刀の間合から送り足で3回打つ
3. 一足一刀の間合に攻めて入り、踏み込んで打ち抜ける→残心（往復）

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^{とおま}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。

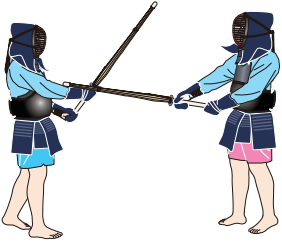
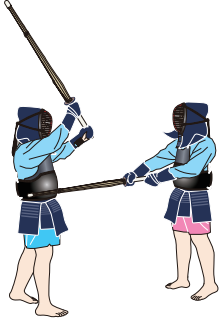
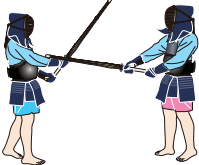
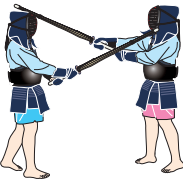
・面の打たせ方



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

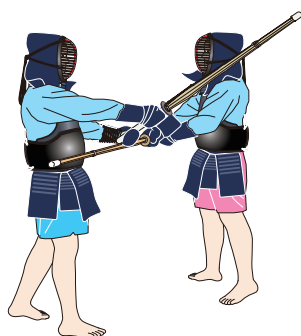
相手のしかけに対し、竹刀さばきと体さばきによって相手の技を封じ、隙を見つけて反撃し打突する技を総称して応じ技と言います。

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。

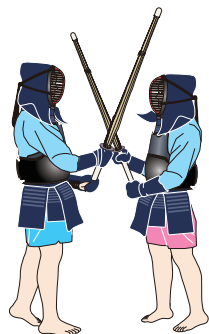
小手すり上げ面は、自分の竹刀の右側・中程ですり上げるやいなや面を打ちます。

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なが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



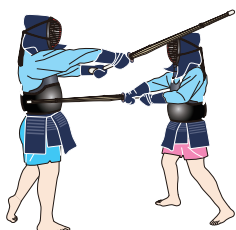
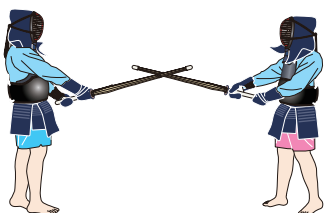
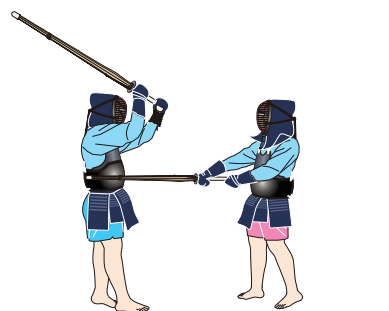
1歩攻めて



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



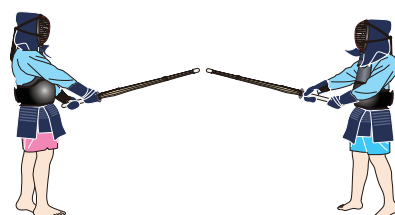
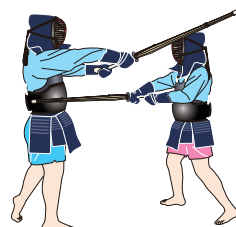
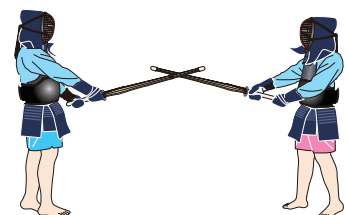
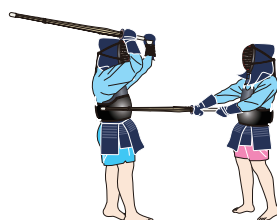
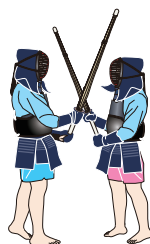
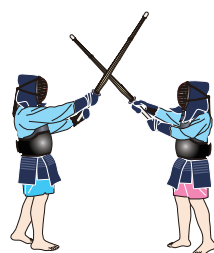
1歩攻めて



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）

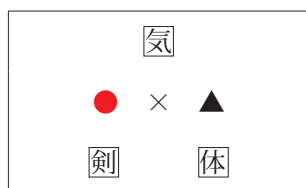
学習した技の出来栄えを確かめる試合を行います。これは基本となる技が正しく身に付いているか、判定基準を明確にし、互いに評価し合います。

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）

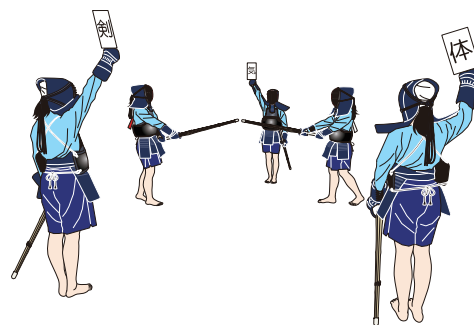
*判定試合…評価の観点を明確に示し、試合者のどこが良いか判定する

<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



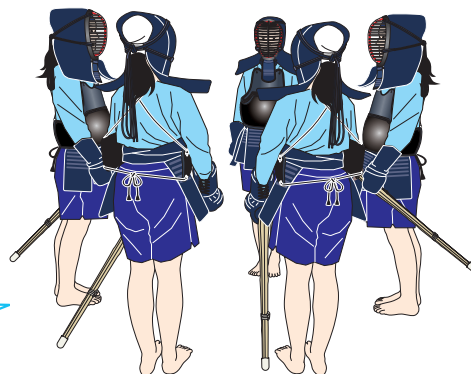
※勇気を出して決断する

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。

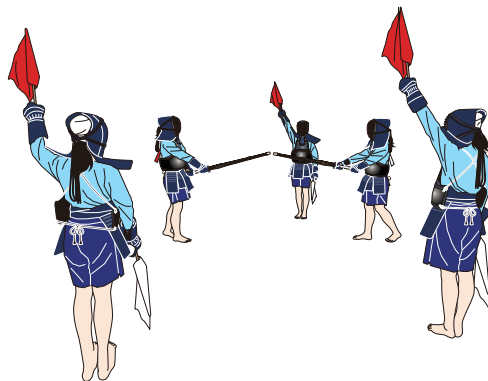
② 試合時間は30秒～45秒程度。

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。

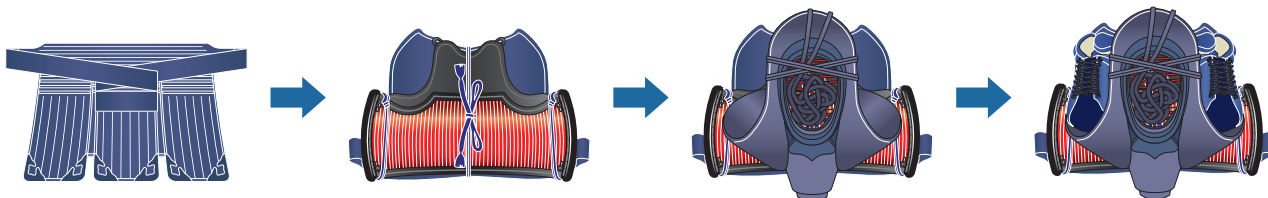
学習の中で伝統的な考え方や、礼法の指導を通して「思いやりの心」を育むことも重要なことです。



※ 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。



4 章 安全管理・安全指導について

1 授業場所（武道場）の安全

① 床について（床板の傷や体育館の基礎金具の注意点）

床板は木製であるため板が割れたり反り上がったりすることがあります。

また、体育館で行う場合は器具を設置するための基礎金具があることが多く、蓋などに足の指等が入り込まないようにテープを貼り、一時的に穴をふさぎましょう。

② 周囲（窓ガラスなど）について

武道館や体育館の構造上近くに窓ガラスがある場合は、事前に保護するなどの措置を行い、危険な場所の安全管理に努めましょう。

2 剣道用具の安全

剣道具を正しく着装することは、安全指導上、大切なことです。

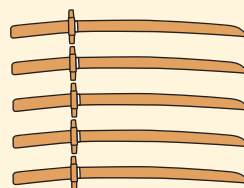
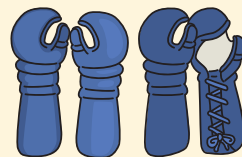
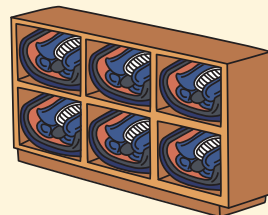
- (1) 各紐を正しく結ぶように指導していますか。
- (2) 紐が切れそうになっていませんか。
- (3) 小手の手の内の皮が破れていて、指が見えていませんか。

安全管理は

学習の効果が上がるように！
事故を未然に防ぐために！



- ① 安全で清潔な学習の場（床）を確保
- ② 授業前には竹刀や剣道具（防具）の安全点検
- ③ 破損した剣道具（防具）を絶対使用しない
- ④ 剣道具（防具）の維持管理（メンテナンス）



3 竹刀の安全

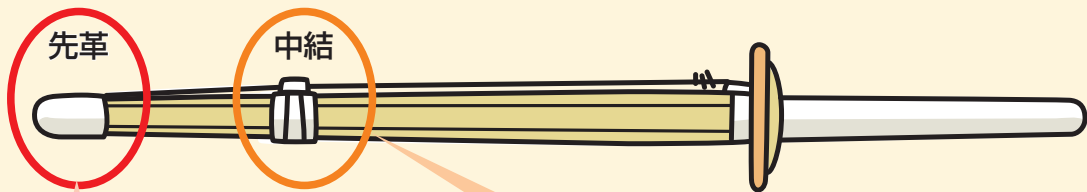
竹刀の安全を学ぶ前に竹刀の名称を学習しておきましょう。剣道の安全上で一番大切なポイントは、竹刀の整備です。竹刀の弦が緩いと先革が抜け外れ、場合によっては、相手の面金の間へ竹が入り込み重大な事故になる可能性があります。新しい竹刀は弦が緩く張ってあるものが多いので注意が必要です。

弦の張りは、下図のように引っ張って離れた時「ピンッ」と音がする適度な張りがよいでしょう。

また、先革の縫い目がほつれたり、皮が裂けていたりすると大変危険で、重大な事故になりかねません。竹刀の点検は必ず毎時間行いましょう。

竹刀の不備で最も多く考えられるのは、竹のささくれです。破片が目に入ったりして危険です。場合によっては、竹が割れたり、内側部分にひびが入り折れたりすることもあります。

竹刀の安全管理

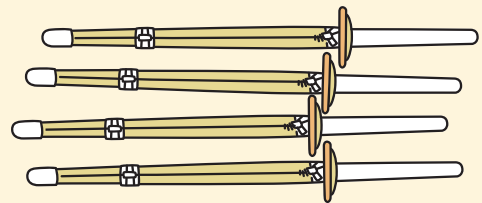


- 先革が短い・弦が緩むと先革が抜け、竹刀のピースが抜けやすくなる。
- 先革だけ大きなもの（竹と先革が合わない）をつけるのは危険！
- 空洞のある先芯は危険！！

- 中結が緩んで位置が悪いと竹片が先革から抜けやすくなる。
[竹刀全長の4分の1]



管理方法も大切です！
使用前後は、必ず指導者が確認を！



竹刀は竹または全日本剣道連盟が認めた竹に代わる化学製品のものとする。
竹刀の構造・長さ・重さ・つば（鐙）の規格などは、細則で定める。

安全管理が事故を未然に防ぐ！

4 ケガの予防

安全で効果的な授業のために

保健体育の授業は命を守ることと直結します。

安全で効果的な授業を目指し、下記のような運動の順序性を心がけましょう。

安全で効果的な授業のために

準備運動

例：ストレッチ運動、手刀による剣道に必要な動きづくりなど

3分間全身連続運動(負荷＝120～130拍/分)を行い、体を温める。この運動で体が温まったところで、準備体操を行う。

主 運 動

段階的な技の指導

易→難へ

ポイントの指導や
つまづきの解決

整理運動

例：大きくゆっくりとした素振り、ストレッチ運動など
軽い全身連続運動により、疲労物質を心臓に戻すことによって疲労回復するので、整理運動は必ず行う。怪我の発見ができる場面でもある。

アキレス腱の傷害

剣道の中で、大きな傷害の1つです。準備運動時に意識してアキレス腱のストレッチをしましょう。

体当たり後の転倒による脳震盪

体当たりは、手元を腰の位置に下げた状態で行いますが、手元が胸や首の位置に上がった状態で体当たりすると、受けた側は後方に頭から転倒する可能性があります。頭部を打撲した場合は必ず活動を止め、安静にして経過を観察しましょう。状況によっては、医師の診察を受診させましょう。

5 安全チェックシート（指導者用）の例

【剣道着・袴】

剣道の服装は、剣道着・袴を着装して行われるのが正式です。これは、「刀」が武士の象徴ということと同じく、通常の武士のみに許されていた紋付き・袴の略装です。

(1) 剣道着・袴は、剣道の特性に触れさせるという観点から、可能であれば着装させましょう。

学校の実情により体育着・ジャージ上下（ハーフパンツ）を着用するのも可能です。また、ジャージを着用させる場合は、季節にもよりますが、肘を守るためにも半袖より長袖を着用させた方がよいでしょう。

(2) 剣道着・袴を着装する場合は、半袖体育着とハーフパンツの上から着装させ、使用後は速乾性に配慮し、通気性の良いところでハンガーなどにつるしておきましょう。

●場所・道具の整備と工夫

	整備項目	工 夫
場 所	剣道場 ☐ 床の清掃が行き届いているか ☐ 床板の破損、釘など出していないか ☐ 上履きの収納棚がきれいか ☐ 剣道具（防具）の収納棚がきれいか ☐ 換気扇が作動するか、きれいか ☐ 窓が開閉できるか ☐ 更衣室が整理整頓されているか ☐ トイレ／手洗いがきれいか ☐ 姿見（鏡）が磨かれているか ☐ その他（ ）	・上履きの整頓も態度育成のひとつである ・収納棚、剣道具に番号をつける ・むき出しの姿見（鏡）にラインテープを貼る
	体育館 ☐ 床の掃除は行き届いているか ☐ 床板の破損、釘など出っていないか ☐ 床の金具蓋は浮いていないか ☐ その他（ ）	・床板、金具蓋などへ粘着テープを貼る
	共 通 ☐ 掲示板の画鋲の落下はないか ☐ 竹刀が当たり掲額が落下しないか ☐ 足ふきマット	・画鋲をテープで止める ・額紐の点検
道 具	☐ 面、小手、胴の破損はないか ☐ 剣道具（防具）一式が組になっているか（特に、左右の小手はあるか） ☐ 竹刀の安全（折れ、緩み、ささくれ） ☐ 木刀の安全（鏑と鏑止め） ☐ 剣道着（サイズ・衛生面の確認） ☐ 袴（サイズ・衛生面の確認） ☐ 打ち込み台のネジの緩みはないか ☐ 和太鼓とバチの確認	・面紐の解れ防止（水道のホース利用） ・男女別に使用する小手の色、面紐の色を変える ・木刀がない場合、代わりに「手づくり刀」「新聞刀」などの用意 ・スポーツチャンバラ用ソフト剣、マスクの活用 ・サイズごとにつるしておく ・タイヤを利用した打ち込み台などの活用

1 配当時間（1時間目～10時間目）学習指導案の例

歴史や特性に触れ、礼法を学ぶ段階		着装・結束を学ぶ段階		基本動作・技を学ぶ段階		技を学び・技を試す・判断する段階				
過程	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
導入	集合・挨拶 目標確認 安全確認	集合・挨拶 目標確認 安全確認	着装・集合挨拶・礼（相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守る）・目標確認・安全確認（健康安全に気を配る）							
	①オリエンテーション 剣道の歴史 剣・鎧・刀 剣道の特性 剣道用具 竹刀の名称 安全指導 DVD など	①基本動作 ・自然体 ・体さばき ・送り足 ・踏み込み足 ・竹刀の安全な 取り扱い ・構え方 ・中段の構え	②基本動作 ●基本打突	②面の着装 ●基本打突	②基本打突 正面、小手、胴	②二段技 小手→面	②引き技 鰐ぜり合い 引き面	②抜き技 面抜き胴	②既習技 かかり練習 グループ別	③自由練習で技を試す 打ったり受けたり するなどの攻防を 展開する
	②礼法 立礼・座礼	②素振り ・正面、小手、 胴 ・斜め振り ↓ ・リズム剣道 ・師匠と弟子	竹刀打ち その場打ち 踏み切り動作 踏み込み動作 残心 ・リズム剣道 ・師匠と弟子	一連の動作で 打つ 正面打ち 体（姿勢） 残心	・有効打突1本 「気剣体の一致」 をめざす ・既習技練習 ・打ち方・打たせ方 ・相手の隙を見付ける・隙をつくる ・かかり練習・約束練習	③基本となる技・基本打突の段階的練習 ・正面、小手、胴 小手→面 引き面 * 面→胴 * 引き胴 * 面→胴 * 引き胴 * 小手抜き面	④判定試合 ア. 技の出来栄を競う イ. 応じ技の試合 面抜き胴3本勝負 （4人組判定・評価） ●判定基準（5人組判定・評価）	④簡単な試合 ・ポイント制の試合 （4人組判定・評価） ・個人戦（リーグ戦） （30秒～45秒）	●判定基準 気 大きな声 剣 打突部位を打つ 体 姿勢と残心	審 × 審
	③剣道体験 ・ボール打ち ・手拭い切り ・新聞切り など									
	整理									
整理運動・本時のまとめ・評価（教師の評価、生徒の自己評価など）・健康安全の確認・礼・片付け（道具の安全・管理）										

学習活動に即した評価（1年の例）									
関心・意欲・態度	伝統的な行動の仕方を守ることができている	場所、用具の安全に留意し積極的に取り組んでいる		仲間と協力して安全に剣道用具（防具）を着けている			記録や審判などの分担した役割を果たそうとしている		禁じ技を用いないで安全に留意し練習している
思考・判断						有効打突のポイントを見つけている	安全上の留意点を学習場面で当てはめている		面抜き胴のポイントを見つけている
運動の技能			号令や動きに合わせて基本動作ができている		正面、小手、胴の打ち方打たせ方の基本動作ができている			自由練習で既習の技を積極的に打とうとしている	しかけ技や応じ技を用いて打ったり、受けたりしている
知識・理解	剣道の歴史や特性を理解している	竹刀の名称や剣道で高まる体力を理解し書き出している		相手の動きに応じた基本打突の行い方を理解している		有効打突の条件を言ったり、書いたりしている			試合の行い方について理解している
剣道で伝えたい精神性・態度育成									
剣道の歴史			残心		勇氣（克己）		共存と共生		側隠の情
・江戸時代から受け継がれた我が国の身体運動文化・対人運動（伝統的な考え方や行動の仕方）を学ぶ			・残心は技を打った後も気を抜かず、身に構えを構えを示す動作であるが「残心」のある生活の大切さを知ることや今後の人生に活かせることを学ぶ		・恐怖心を打ち破る真の勇氣を持つて攻める気持ちや立ち向かっていく正義感を学ぶ		・基本技の練習で打ったり、打たせたりして、基本技の出来栄を確認し合う中で、互いによりよい技をめざし、相手と互いに高め合うことの大切さを学ぶ		・剣道では勝敗が決まった後も、勝ち負けに関係なく互いが心身を正し礼法を行う。これは誰もが湧き上がる感情を抑え、負けた人の心を汲み取るという日本の伝統的な考え方があることを学ぶ
剣道の特性 対人性			間合（距離）		平常心				
・剣道は相手と正対し、相手の目を見て技を競う。相手の目を見て礼を行う			・相手と自分の距離が近すぎず、遠すぎず、適切な距離の中で攻防を楽しむ体験により、人間関係づくりも同様に、相手との距離を考えると学ぶ		・試合や審判で、有効打突の条件である「気剣体一致」を理解し、素早い動きで打ち合う技を、瞬間的に正しく判断し、決断・評価する。また、仲間との認め合いや学習課題の定着・深まりを学ぶ				
道具の安全と管理			感謝・思いやり						
・道具を安全に大切に取り扱い扱う。物を大切にすることは相手に対する思いやりの心を育む			・打ったり、打たれたりすることで互いの痛みを知り、思いやりの心を知る。また技や心の向上により、感謝や優しさを学ぶ						

配当時間 1/10

【関心・意欲・態度】 ◆伝統的な行動の仕方を守り、安全に配慮し協力して取り組むことができる

【知 識 ・ 理 解】 ◆伝統的な考え方や行動の仕方を理解し日常生活に生かすことができる

[illegible]

本時の
目標

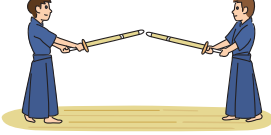
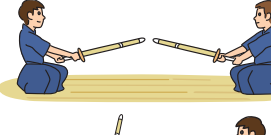
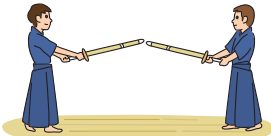
配当時間 2/10

【関心・意欲・態度】 ◆場所や用具の安全に配慮し、協力して取り組むことができる

【知 識 ・ 理 解】 ◆竹刀の名称や剣道で高められる体力について理解し、積極的に取り組むことができる

時配	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点	☆指導のポイント・つまづきの解決法 ●評価（評価方法）
導入 10分	※準備 ●竹刀、胴を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入	一 斉 ↓	○健康観察、服装確認を行う。	○学んだ礼法を学校や家庭で実践できたか 確認し礼の日常化を促す。
	①集合・正座・礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動・補助運動 ●敏捷性を高める運動	基本動作（構え、目付、体さばき、踏み込み動作）を身に付けよう		
展開 30分	⑤主運動 ①基本動作 ●構え・送り足 ●体さばき・残心 ●目付 ●自然体 ●手刀で前後左右	一 斉 ↓	○3分間の連続運動（ツーステップ・前後左右）などの動きを行い、準備体操を行わせる。 ○剣道で高める体力を理解し、敏捷性を高める運動を行わせる。	【知識・理解】 ●竹刀の名称や剣道で高める体力について理解し書き出している。（学習ノート）
	●手刀の基本動作ドリル ●送り足→すり足→踏み込み足→残心（正面・小手・胴） 正面は頭上から肩の高さ 小手は顔前からへその高さ 胴は頭上から斜め45度の角度 相手の右胴で止める	ペ ア ↓	○基本動作の重要性を理解させる。 ○背筋を伸ばし、両手を体側におろし、無理のない姿勢をとらせる。 ○自然体から手刀で臍前に構えさせる。 ①送り足「ヤーヤーヤー」の発声で3歩攻めて前進 ②手刀で送り足3歩 発声はメンメンメン ③3歩ヤーの発声ですり足 ④1歩「メン」の発声で踏み込んで ⑤右足を軸に残心を示す ①～⑤を同様に「コテ」「ドー」	☆基本動作である、体さばきは相手に打突したり、かわしたり、相手の打突を防ぐための身のかましなど、打つ際の足の運び方とあり、その基礎となるのが足のさばき方であることを理解させる。 ☆左足（後足）が遅かったり残ったりしないように素早く引き付けさせる。
	②対人で一連の基本動作 ●師匠と弟子	一 斉 ↓ グループ	○元立ち（師匠）は歯切れの良い号令をかけ、かかり手（弟子）は号令に従い前後左右、面、小手、胴、残心までの一連の動作を相手と目を離さず、呼吸を合わせて行わせる。	☆有効打突の理解 気…気迫のある大きな声 剣…打突部位を打突部で刃筋正しく打突する 体…体さばき、足さばき、姿勢 残心…打突後の身構え、気構え
	③剣道具の着装と結束 垂れと胴 ●剣道具の置き方 ●着装 ●外し方と結束 ●収納の仕方	一 斉	○防具は自分の身を守るプロテクターであると同時に、大切な道具であることを理解させる。 ○丁寧に取扱い、安全に配慮させる。	☆剣道には結びの文化があることを理解させる。 ☆いったん着けた剣道具は取れないように着装させる。
整理 10分	⑥整理運動（全身連続運動） ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ⑨正座・礼	一 斉 ↓	○前進後退で面小手胴の素振りをゆっくり大きく各10本行わせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	☆竹刀の握り方を変えないように真っ直ぐに大きく振りかぶり、振り下ろすように行わせる。 ☆①送り足などの基本動作は、リズムに合わせて行うことで意欲的に取り組める。

**本時の
目 標**
配当時間 3/10
【運動の技能】 ◆号令や相手の動きに合わせて基本動作ができる

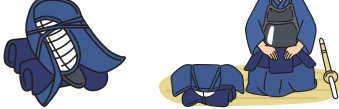
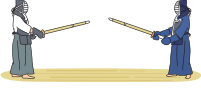
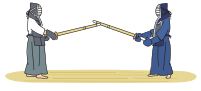
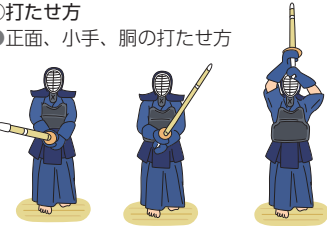
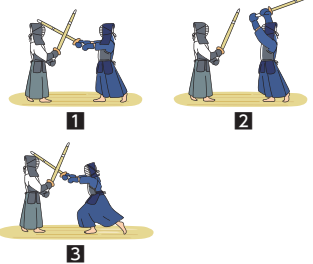
時 配	学習内容と活動	学習 形態	○指導上の留意点	☆指導のポイント・つまずきの解決法 ●評価（評価方法）
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴を着装し集合 ●体育ノートに課題を記入 ----- ①集合・正座・礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動・補助運動 ●手刀による攻防（敏捷性） ※竹刀の安全確認	一 斉	○仲間と協力し時間内に垂と胴を着装させる。 〇健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動（送り足→すり足→踏み込み足→残心）の基本ドリル 正面、小手、胴を行わせる。 ○手刀による攻防で敏捷性を高める運動を行わせる。	☆指導のポイント・つまずきの解決法 ●評価（評価方法） ☆後足が残らないように素早く引き付けさせる。 ☆正面、小手、胴の基本となる技のポイントを身に付けさせる。 ☆手刀で正対しリーダーの出す技に対して敏感に反応して技を出し合い攻防を楽しませる。
	相手と気を合わせて、基本となる技の打ち方を身に付けよう			
展開 30分	⑤主運動 ①構えと目付け（竹刀使用） ●中段の構えと目付け（2人組）  ●構え方と納め方（蹲踞）   ●素振り（空間打突） ●竹刀の握り方 ②打ち方と打たせ方 ●打突部位の確認 ●段階的な打突 その場打ち→前進後退で打つ→踏み込んで打つ→残心 ③約束練習 ●リズムに乗って打つ ●師匠（元立ち）と弟子（かかり手） 	一 斉 ペア	○相手と正対し、目を合わせて礼を行ってから中段に構えさせる。 ○足の構え体重のかけ方に注意させる。 中段の構え（正面）（側面） ○素振りは、左手で振り上げ足の移動とともに振り下ろさせる。 ○空間打突（正面打ち、小手打ち、胴打ち）を理解させ行わせる。 ○正面、小手、胴の打突位置の確認し、打たせ方を行わせる。 正面 小手 胴 ○リズムに乗って正面、小手、胴を6本ずつ打ち合わせる。 〇前進後退+打ち ○師匠と弟子の関係で、互いに基本動作を行い、基本となる技を打たせる。	☆剣道では、相手と正対し目を合わせる、気を合わせることが基本的な考え方であることを理解させる。 ☆中段の構えが攻防に適している構えであることを理解させる。 ☆振りかぶりが小さく剣先が両こぶしの高さより下がらないようにさせる。 【運動の技能】 ●号令や動きに合わせて基本動作ができる。（観察） ☆ネリーブライなどの曲に合わせて行わせ、後足の引き付けを意識させる。 ☆師匠（元立ち）の号令や動きに対して、体さばきなどの基本動作を行い基本となる技を打たせる。
整理 10分	⑥整理運動（全身連続運動） ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ⑨正座・礼	一 斉	○呼吸を整えながら、上下素振りを大きくゆっくりと体の中心を（正中線）を通して10本振らせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	☆竹刀の握り方を変えないように真っ直ぐに大きく振りかぶり、振り下ろすように行わせる。

本時の 目 標

配当時間 4/10

【関心・意欲・態度】 ◆仲間と協力して、安全に剣道具（防具）を着けることができる

【知 識 ・ 理 解】 ◆相手に応じた基本打突の行い方を理解することができる

時配	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点	☆指導のポイント・つまずきの解決法 ●評価（評価方法）
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ----- ①集合・正座・礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動・補助運動 ●敏捷性を高める運動	一斉	○仲間と協力し時間内に垂と胴を着装させ、竹刀の安全を確認させる。 面の隙ができたところを見つけ正面を打ってみよう ○健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動 (送り足→すり足→踏み込み足→残心) の基本ドリル正面、小手、胴を行わせる。 	【関心・意欲・態度】 仲間と協力して、安全に剣道具（防具）を着けている。（観察）
	⑤主運動 ●置き方  ①面と小手を着装する ●間合 遠間  一足一刀の間 	一斉 ペア ペア	○手拭のつけ方と面の着装、小手の着装について説明する。 ○2人組で協力し合い着装させる。 ○間合（相手と自分の距離）遠間・一足一刀の間合について説明する。 ○攻めることにより隙ができることを理解させる。 遠間 → 1歩進んで攻める → 一足一刀の間 → 打突 → 残心	☆横に並べた小手の上に面をのせ、自分の右斜め前に置かせる。 ☆面はかぶって物見を合わせる、後ろで結んだら4本のひもを揃える、耳抜きをするなどのポイントを理解させる。 ☆小手は、左小手から着け、次に右小手を着ける（外すときは右→左）順序が文化としてあることを理解させる。 ☆「攻め」とは、遠い間合いから1歩前へ出て一足一刀の間合いに入るなど積極的に仕掛けることで、相手がこちら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。
展開 30分	②打たせ方 ●正面、小手、胴の打たせ方  正面 小手 胴 ③正面の段階的な打ち方 		○打たせ方について説明する。面を打て（隙ができる・隙を与える） ・剣先が右に開く⇒正面 攻め⇒剣先が上がる⇒右小手 ・手元が上がる⇒右胴 ○基本となる技を段階的な打ち方を理解し行わせる。 ○打ちと掛け声が一致するように行わせる。 ①打突部で打突部位を3回打つ ②一足一刀から送り足で3回打つ ③一足一刀の間合いに攻め入って踏み込んで打つ→残心→戻りながら打つ ○左足の引き付けに注意して行わせる	☆基本となる技を身に付けるためには、打つ方も大切だが、むしろ打たせる側の打たせ方の間合、隙の与え方のタイミング、体のさばきなどで有効打突になることを理解させる。
	⑥整理運動（全身連続運動） ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ●剣道具の結末法 ⑨正座・礼	一斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	☆互いによりよい技を目指し互いに高めあうことの大切さに気付かせる。

本時の
目 標

配当時間 5/10

【運 動 の 技 能】 ◆正面、小手、胴の打ち方、打たせ方の基本動作ができる

時 配	学習内容と活動	学習 形態	○指導上の留意点	☆指導のポイント・つまずきの解決法 ●評価（評価方法）
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ----- ①集合・正座・礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動・補助運動 ●敏捷性を高める運動	一 斉	○仲間と協力し時間内に垂と胴を着装させ、竹刀の安全を確認させる。	☆指導のポイント・つまずきの解決法 ●評価（評価方法）
	⑤主運動※面と小手を着装する ①打たせ方 ●間合（一足一刀） ●正面、小手、胴の打たせ方 ②小手の段階的な打ち方 ③胴の段階的な打ち方 ③約束練習 遠間→1歩進んで攻める→ 一足一刀の間→打突→残心	一 斉 ペ ア	○剣道具の着装は短時間で正確にできるよう仲間と協力して行わせる。 ○打ちと掛け声が一致するように行わせる。 ○間合と攻めについて確認させる。 遠間→1歩進んで攻める→一足一刀の間→打突→残心 ○打たせ方について説明する。（隙ができる・隙を与える） 面を打て → 剣先が右に開く → 正面 小手を打て → 剣先が上がる → 右小手 胴を打て → 手元が上がる → 右胴 ○基本となる技を段階的な打ち方により理解させる。 ① その場で打突部位を3回打つ ② 一足一刀の間合から3回打つ ③ 一足一刀の間合に攻めて入り踏み込んで打つ→残心→戻りながら打つ ※体をさばいて抜けさせ残心を示させる。 ○正面、小手、胴を「〇〇を打て」の号令で元立ちが隙を与え打たせる。	☆後足を素早く引き付けさせる。 ☆正面、小手、胴の基本となる技のポイントを身に付けさせる。 ☆手刀で正対しリーダーの出す技に対して敏感に反応して技を出し合い攻防を楽しませる。 ☆横に並べた小手の上に面をのせ、自分の右斜め前に置かせる。 ☆面はかぶって物見を合わせる、後ろで結んだら4本のひもを揃える、耳への圧迫を取るなどのポイントを理解させる。 ☆小手は、左小手から着け、次に右小手を着ける（外すときは右→左）順序が文化としてあることを理解させる。 ☆基本となる技を身に付けるためには、打つ方も大切だが、むしろ打たせる側の打たせ方の間合、隙の与え方のタイミング、体のさばきなどで有効打突になることを理解させる。 【運動の技能】 ●正面、小手、胴の打たせ方の基本動作ができている。（観察） ☆約束練習で、打たせる側は、相手の攻めに対して、打突部位を開けるようにさせ、一打一打を確実に行わせる。 ☆打つ、打たせて気づいたことを発表させ、学習の安全への配慮などに気付かせる。
整理 10分	⑥整理運動（全身連続運動） ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ●剣道具の結束法 ⑨正座・礼	一 斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し、片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	

本時の
目標

配当時間 6/10

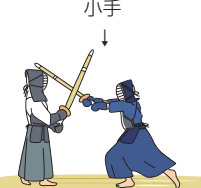
- 【思考・判断】◆有効打突になるポイントを見つけることができる
【知識・理解】◆有効打突の条件を理解できる

時配	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点	☆指導のポイント・つまずきの解決法 ●評価（評価方法）
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ①集合・正座・礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動・補助運動 ●敏捷性を高める運動	一斉	○仲間と協力し時間内に垂と胴を着装させ、竹刀の安全を確認させる。	☆指導のポイント・つまずきの解決法 ●評価（評価方法）
展開 30分	※面と小手を着装する ⑤主運動 ①既習練習 ●基本となる技の段階的練習（正面・小手・胴） ●約束練習  ②技のできばえを競う判定試合（絶対評価） ※5人組でローテーション   ③自由練習 ※30秒×3回 	一斉 ペア 5人組 ペア	○健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動（送り足→すり足→踏み込み足→残心）の基本ドリル 正面、小手、胴を行わせる。 ○手刀による攻防で敏捷性を高める運動を行わせる。 ○剣道具、竹刀の安全を確認する。 ○正面、小手、胴の段階的な打ち方を確認し行わせる。 ①その場で打突部位を3回打つ ②一足一刀の間合から3回打つ ③一足一刀の間合いに攻めて入り踏み込んで打つ→残心→戻りながら打つ ○正面、小手、胴を「○○を打て」の号令で隙を与え打たせる。 ○有効打突をめざして行わせる。 ○判定基準を明確にさせる。 (1) 大きな声 (2) 打突部で打突部位を捉える (3) 姿勢、体、足の出と残心 ○主審に大きな声で号令をかけさせる。 ・礼→はじめ→判定→礼→評価（説明） 気 ▲ × △ 体 剣 ○自由練習で学習した正面、小手、胴の技を積極的に出して攻防をさせる。 ○常に相手を尊重し行わせる。	☆後足を素早く引き付けさせる。 ☆正面、小手、胴の基本となる技のポイントに身に付けさせる。 ☆手刀で正対しリーダーの出す技に対して敏速に反応して技を出し合い攻防を楽しませる。 ☆打たせ方について確認する。 （隙ができる・隙を与える） 正面…剣先が開く（右方向へ） 小手…剣が上がる（右小手を打たせる） 胴…手元が上がる（右胴を打たせる） ※体をさばいて抜けさせ残心を示させる。 ☆有効打突の条件 気…気迫のある大きな声 剣…打突部位を打突部で刃筋正しく打つ 体…体さばき、足さばき、姿勢 残心…打突後の身構え、気構え 【思考・判断】 ●仲間の有効打突にするポイントを見つけている。（学習カード） 【知識・理解】 ●有効打突の条件を言ったり書いたりしている（学習ノート）
整理 10分	⑥整理運動（全身連続運動） ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ⑨正座・礼	一斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し、片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	☆互いに良いところを認め合い、相手に伝えられたか確認させる。 ☆自分の好きな技は何か、また、自由練習をしてみても技を出せたか、真の勇気について気付かせる。

本時の 目 標

配当時間 7/10

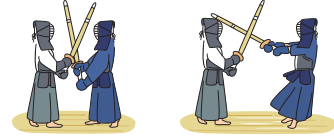
- 【関心・意欲・態度】 ◆記録や審判などの役割分担を果たすことができる
 【思考・判断】 ◆学習した安全上の留意点を学習場面であてはめることができる

時 配	学習内容と活動	学習 形態	○指導上の留意点	☆指導のポイント・つまずきの解決法 ●評価（評価方法）
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入	一 斉	○仲間と協力し、時間内に垂と胴を着装させ、竹刀の安全を確認させる。	【思考・判断】 学習した安全上の留意点を学習場面であてはめている。（観察、学習ノート）
	①集合・正座・礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動・補助運動 ●敏捷性を高める運動		○健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動（送り足→すり足→踏み込み足→残心）の基本ドリル 正面、小手、胴、小手→正面を行わせる。 ○手刀による攻防で、敏捷性を高める運動を行わせる。	☆後足を素早く引き付けさせる。 ☆正面、小手、胴、小手→面のポイントを身に付けさせる。
展開 30分	※面と小手を着装する ⑤主運動 ①既習練習（各技を2本づつ） ●正面、小手、胴の打ちこみ練習 ②二段の技（小手→正面） ●打ち方と打たせ方  小手  正面	ペア	○剣道具、竹刀の安全を確認する。 ○正面、小手、胴の6本打ちを行わせる。 ○連続技は最初の打突が失敗したときに、隙が生じた部位を即座に打つ技を連続技といい、この他に小手→胴などの技があることを理解させる。 ○二段打ちの踏み込み足、踏み切り足の引き付けについて重点的に説明する。 ○打たせ方について確認させる。 小手…剣が上がる（右小手を打たせる） 正面…剣先を開く（右方向へ） ○小手→正面の段階的練習を行わせる。 ①その場で打突部位を3回打つ ②一足一刀の間合から3回打つ ③一足一刀の間合いに攻めて入り踏み込んで打つ→残心→戻りながら打つ	☆攻めて相手の右小手を打ち、相手が竹刀を開いたり、手元を下げて防いだりしたところをすかさず面を打つようにさせる。 ☆特に小手を打った後の、後足の引き付けを素早く行うことで、面の踏込が上手くできることを理解させる。
	②技のできばえを競う判定試合 ※3人組でローテーション ●礼→はじめ→判定→礼→評価   ③自由練習 ※30秒×3回 	3人組	○判定基準を明確にさせる。 (1) 大きな声 (2) 打突部で打突部位を捉える (3) 姿勢、体、足の出と残心	☆打たせる側は小手を打たせた後に1歩退いて面の打ち間をつくり右に体をさばき抜けさせる。
		ペア	○自由練習で学習した正面、小手、胴の技を積極的に出して攻防をさせる。 ○常に相手を尊重し、行わせる。	☆有効打突の条件 気…気迫のある大きな声 剣…打突部位を打突部で刃筋正しく打つ 体…体さばき、足さばき、姿勢 残心…打突後の身構え、気構え
整理 10分	⑥整理運動（全身連続運動） ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ⑨正座・礼	一 斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し、片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	☆互いに良いところを認め合い、相手に伝えられたか確認させる。 ☆自分の好きな技は何か、また、自由練習をしてみて技を出せたか、真の勇氣について気付かせる。

本時の
目標

配当時間 8/10

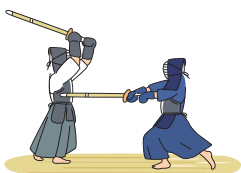
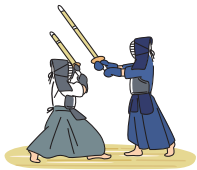
【運動の技能】 ◆自由練習で、既習の技を積極的に打つことができる

時配	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点	☆指導のポイント・つまずきの解決法 ●評価（評価方法）
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ①集合・正座・礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動・補助運動 ●敏捷性を高める運動	一斉	○仲間と協力し、時間内に垂と胴を着装させ、竹刀の安全を確認させる。 〇健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動（送り足→すり足→踏み込み足→残心）の基本ドリル 正面、小手、胴、小手→面、引き面を行わせる。 ○手刀による攻防で敏捷性を高める運動を行わせる。	☆後足を素早く引き付けさせる。 ☆正面、小手、胴、小手→面、引き面のポイントを身に付けさせる。 ☆引き技は、体当たりや鍔ぜり合い、または攻めによって相手の構えが崩れ、隙が生じたところをすかさず退きながら打つ技で引き面や引き胴などの技があることを理解させる。 ☆男女差、体格差、体力差などを配慮し、暴力的な鍔ぜり合いにならないよう配慮させる。
展開 30分	※面と小手を着装する ⑤主運動 ①既習練習（各技を2本づつ） ●正面、小手、胴、小手→面の打ち込み練習 ②しかけ技（引き面） ●鍔ぜり合い→引き面  ●面→鍔ぜり合い→引き面   ③自由練習 ※30秒×3回 	ペア 3人組 ペア	○剣道具、竹刀の安全を確認する。 ○正面、小手、胴の8本打ちを行わせる。 ○相手と握手の距離に接近し、鍔と鍔とがせり合う状態を理解させる。 ○打たせる側は手元を下げ、下腹部に力を入れ腰を立てて体当たりを受けさせる。 ○引き面の段階的練習を行わせる。 ①打突部を3回打つ ②鍔ぜり合いから引きながら打つ→残心3回 ○送り足、または開き足で、後方または斜め後方に引きながら面を打たせる。 ○打った後の姿勢が崩れやすいので、正しい姿勢で身体と剣先を相手に向けて残心を示させる。 ○習熟するにつれ、一連の動作として大きく早く強く打つようにさせる。 ○自由練習で学習した正面、小手、胴の技を積極的に出して攻防をさせる。 ○常に相手を尊重し、行わせる。	☆引き技は、打突を行う際の間合いや足さばきのタイミングを工夫させる。 ☆退きながらの打ちは、前へ出たの打ちより打ちが弱いので、手の内をきかせて大きい動作で打たせる。 【運動の技能】 ●自由練習で、既習の技を積極的に打とうとしている。（観察）
整理 10分	⑥整理運動（全身連続運動） ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ⑨正座・礼	一斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し、片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	☆自由練習では、恐怖心を打ち破る真の勇気をもって攻める気持ちで行わせる。 ☆自由練習で技を出せたか、間合について気付いたことを発表させる。

本時の
目 標

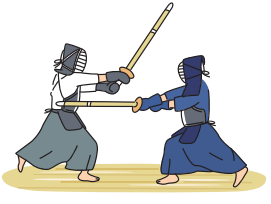
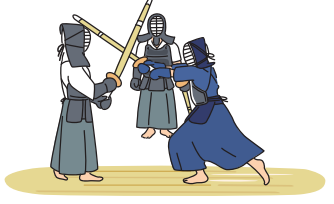
配当時間 9/10

- 【関心・意欲・態度】 ◆ 禁じ技を用いないで、安全に留意して練習することができる
- 【知 識 ・ 理 解】 ◆ 抜き技（面抜き胴）のポイントを理解し課題に応じた学習ができる

時 配	学習内容と活動	学習 形態	○指導上の留意点	☆指導のポイント・つまずきの解決法 ●評価（評価方法）
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ①集合・正座・礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動・補助運動 ●敏捷性を高める運動	一 斉 グ ル ー プ	○仲間と協力し、時間内に垂と胴を着装させ、竹刀の安全を確認させる。 ○健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動（送り足→すり足→踏み込み足→残心）の基本ドリル 正面、小手、胴、小手→面、引き面を行わせる。 ○手刀による攻防で敏捷性を高める運動を行わせる。	
展開 30分	※面と小手を着装する ⑤主運動 ①既習練習（約束練習） ●正面、小手、胴、小手→面各2本 ●面体当たり引き面3本 ②応じ技（抜き技）「面抜き胴」 ・体を右にさばく・面抜き胴   ③面抜き胴の判定試合 ※3人組でローテーション ●礼→はじめ→判定→礼→評価  ③自由練習 ※30秒×3回 	ペ ア 3人組 ペ ア	○剣道具、竹刀の安全を確認する。 ○正面、小手、胴の8本打ちを行わせる。 ○面、体当たり、引き面、3本連続打ちを行わせる。 ○相手の技に対して応じ、その技をかわして打つ技であることを理解させる。 ○面抜き胴の段階的練習を行わせる。 ①送り足で1歩斜め右に体をさばく ②正対し面抜き胴を打ち間の中で3回 ③打たせる側は面を打ち込み、打つ側は抜き胴を踏み込んで打って残心を示す ○面抜き胴3本勝負 ○判定基準を明確にさせる。 (1) 大きな声 (2) 打突部で打突部位を捉える (3) 姿勢、体、足の出と残心 ○自由練習で、今まで学習した正面、小手、胴、小手→面、引き面、面抜き胴の技を積極的に出して攻防をさせる。 ○常に相手を尊重し行わせる。	☆抜き技は、相手の打ちこみに対して、体をかわして相手に空を打たせて打つ技である。 ☆相手が面を打とうとする瞬間、送り足で斜め右前に大きく踏み出し、すれ違いながら相手に空を打たせて右胴を打つようにさせる。 ☆打つ時は両肘を十分前に伸ばし手の内を返して平打ちにならないようにさせる※この他に小手抜き面などの技があることを理解させる。 ☆有効打突の条件 気…気迫のある大きな声 剣…打突部位を打突部で刃筋正しく打つ 体…体さばき、足さばき、姿勢 残心…打突後の身構え、気構え 【思考・判断】 ●面抜き胴のポイントを見つけている。（観察・学習ノート） 【関心・意欲・態度】 ●禁じ技を用いないで、安全に留意し、練習している。（観察、学習ノート）
整理 10分	⑥整理運動（全身連続運動） ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ⑨正座・礼	一 斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し、片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	☆学習の中で仲間と良いところを認め合い、相手に伝えられたか確認させる。 ☆自由練習で技を出せたか、間合について気付いたことを発表させる。

**本時の
目 標**
配当時間 10/10

- 【運動の技能】 ◆しかけ技や応じ技の基本となる技を用いて打ったり、受けたりすることができる
- 【知識・理解】 ◆試合の行い方について理解できる

時配	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点	☆指導のポイント・つまづきの解決法 ●評価（評価方法）
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ----- ①集合・正座・礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動・補助運動 ●敏捷性を高める運動	一 斉	○仲間と協力し時間内に垂と胴を着装させ、竹刀の安全を確認させる。	
			積極的に技を出して、有効打突（一本）に決めよう	
展開 30分	※面と小手を着装する ⑤主運動 ①グループ別約束練習 ●正面、小手、胴、小手→面各2本 ●面体当たり引き面3本 ●面抜き胴3本 ②自由練習 ※秒×3回 	グループ	○剣道具、竹刀の安全を確認する。 ○正面、小手、胴の8本打ちを行わせる。 ○面体当たり引き面3本連続打ちを行わせる。 ○面抜き胴を相互に3本行わせる。 ○自由練習で、今まで学習した正面、小手、胴、小手→面、引き面、面抜き胴の技を積極的に出して攻防をさせる。 ○常に相手を尊重し行わせる。 ○判定基準を明確にさせる。 (1) 大きな声 (2) 打突部で打突部位を捉える (3) 姿勢、体、足の出と残心 ※有効打突がない場合は積極的に攻めて技を出し、有効打突に近い技が多い方を勝者と判定させる。(説明)	☆既習の練習や攻防を楽しむ場合、互いの間合や技を打つ機会、タイミングなどを大切に取り組ませる。 ☆約束練習は、打たせる側は、相手の攻めに対して、打突部位を開けるようにさせ、一打一打を確実に行わせる。また、良い点や改善すべき点を指摘し合いながら行わせる。 ☆有効打突の条件 気…気迫のある大きな声 剣…打突部位を打突部で刃筋正しく打つ 体…体さばき、足さばき、姿勢 残心…打突後の身構え、気構え
	③ポイント制の試合 ※4人組でローテーション ●礼→はじめ→判定→礼→評価 	4人組	○試合方法を理解させる。 時間：30秒 方法：時間内勝負 役割：主審（判定）副審1人（本数）	【運動の技能】 ●しかけ技や応じ技の基本となる技を用いて打ったり、受けたりすることができる。(観察) 【思考・判断】 ●試合の行い方について理解している。(学習ノート)
整理 10分	⑥整理運動（全身連続運動） ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ⑨正座・礼	一 斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し、片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	☆試合などで誰もが湧き上がる感情を抑え、負けた人の心を汲み取る惻隱の情の考え方について理解させる。 ☆試合で技を出せたか、どんな時にうまく打てたか気付いたことを発表させる。

2 学習カードの例（見本）

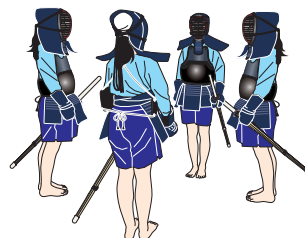
「面抜き胴」の判定試合カード（4人用）

班 員	1	
	2	
	3	
	4	

有効打突《一本》を見極める力をつけよう！

私は、白が勝ちだと思ひます、姿勢がきれい！

私は、赤が勝ちだと思ひます。声が出ていました！



判定試合の行い方

- ☆赤が師匠(打たせる側)、白が弟子(打つ側)でスタート
- ☆主審は「はじめ」と「やめ」で試合を進行する
- ☆1人二本打った後、主審が「判定」と言ったら主審と副審はどちらか良いと思う人の側の手を挙げる
引き分け無し)
- ☆主審と副審の判定が分かれた場合は主審の判定を最終判定とする
- ☆師匠と弟子を交代する
- ☆試合終了後、20秒で評価を行い記録する
試合後1分後、次の試合)

試合の判定ポイント

- 気**…強くて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・残心（左足）

試合者	主審		試合者	副審	
1 - 2	3	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位（ 胴 ）	1 - 2	4	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位（ 胴 ）
3 - 4	1	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位（ 胴 ）	3 - 4	2	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位（ 胴 ）
2 - 3	4	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位（ 胴 ）	2 - 3	1	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位（ 胴 ）
1 - 3	2	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位（ 胴 ）	1 - 3	4	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位（ 胴 ）
2 - 4	3	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位（ 胴 ）	2 - 4	1	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位（ 胴 ）
4 - 1	2	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位（ 胴 ）	4 - 1	3	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位（ 胴 ）

「面抜き胴」の判定試合カード（4人用）

班 員	1	
	2	
	3	
	4	

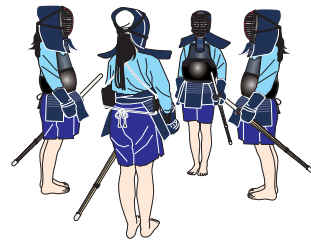
有効打突《一本》を見極める力をつけよう！

判定試合の行い方

- ☆赤が師匠(打たせる側)、白が弟子(打つ側)でスタート
- ☆主審は「はじめ」と「やめ」で試合を進行する
- ☆1人二本打った後、主審が「判定」と言ったら主審と副審はどちらか良いと思う人の側の手を挙げる(引き分け無し)
- ☆主審と副審の判定が分かれた場合は主審の判定を最終判定とする
- ☆師匠と弟子を交代する
- ☆試合終了後、20秒で評価を行い記録する(試合後1分後、次の試合)

私は、白が勝ちだと思っています、姿勢がきれい！

私は、赤が勝ちだと思っています。声が出ていました！



試合の判定ポイント

気…強くて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・残心（左足）

試合者		主審		試合者		副審	
1　－　2	3	大きな声・打突部位・美しい姿勢		1　－　2	4	大きな声・打突部位・美しい姿勢	
		打突部位（　　　）				打突部位（　　　）	
3　－　4	1	大きな声・打突部位・美しい姿勢		3　－　4	2	大きな声・打突部位・美しい姿勢	
		打突部位（　　　）				打突部位（　　　）	
2　－　3	4	大きな声・打突部位・美しい姿勢		2　－　3	1	大きな声・打突部位・美しい姿勢	
		打突部位（　　　）				打突部位（　　　）	
1　－　3	2	大きな声・打突部位・美しい姿勢		1　－　3	4	大きな声・打突部位・美しい姿勢	
		打突部位（　　　）				打突部位（　　　）	
2　－　4	3	大きな声・打突部位・美しい姿勢		2　－　4	1	大きな声・打突部位・美しい姿勢	
		打突部位（　　　）				打突部位（　　　）	
4　－　1	2	大きな声・打突部位・美しい姿勢		4　－　1	3	大きな声・打突部位・美しい姿勢	
		打突部位（　　　）				打突部位（　　　）	

3 リズム剣道による授業の例（竹刀だけ用いての授業）

過程	1	2	3	4	5	6	7	8	9～13
0	集合・挨拶 目標確認 安全確認	集合・挨拶 目標確認 安全確認 準備運動	集合・挨拶・礼（相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守る）・目標・安全確認（健康安全に気を配る） 準備運動（敏捷性を高める体力づくり・体ほぐし・動きづくり）						
5	導入								
10	①オリエンテーション 剣道の歴史と特性 竹刀の名称 取扱と注意	①リズム剣道 体さばき 4前4後 送り足 四方八方（工夫させる）	①リズム剣道 送り足 （2人対面 リーダーに 合わせる） ②連続正面打ち 対面で その場連続前 後に移動回数 を決めて、交代 力を抜く 受け側の竹刀 の上で止めて	①リズム剣道の 正面打ち ・受け手の竹刀 を打った所から 2歩退き構え、1歩前進・ 更に前進正面 を打つ。 ・1歩後退し残 心を示し、更 に1歩退き元 に戻る。 繰り返す。 ③小手打ちも同様 に ④胴打ちも同様に 行う ⑤竹刀の持ち方の 確認	①リズム剣道 前時に同じ ☆ 気剣体の一致 を目指す。 ②正面打ち ③小手打ち ④胴打ち 気（声） 剣（竹刀） 体（体の出） 一致の打ち ⑤判定基準 ⑥判定基準 ・気迫のある発声 ・刃筋正しく打突部で打突部位 ・体の出と残心	①リズム剣道 ☆ 前時に同じ ②小手・正面・ 胴打ちの回数 を決めてグル ープで練習す る。 ③判定試合 グループ対抗	①リズム剣道 ☆ 前時に同じ ②スキップで 踏み込み動作 ③踏み込み動作に よる正面打ち 2人組みで、 1人が竹刀を 腰の横水平に 掲げる。 一方が中段の 構えから1歩 前進。次に踏 み込み足で竹 刀を打って通 り抜ける。 ④判定試合 踏み込み動作に よる正面打ち による判定試合	①リズム剣道 ☆ 早素振り 右上段の構え から前へ出て 面打ち竹刀を 振りがぶりな がら1歩退る。 これを繰り返 す。 ②踏み込み動作に よる正面打ち 前時の復習 ③判定試合 踏み込み動作に よる正面打ち グループによ る判定試合	①木刀による基本技稽古法 を用いた展開 基本1～基本9 打ち方と受け方 打たせ方 ②グループ対抗試合 【最終日】 ○演武会 ○評価 ○講評
20									
25	②ボール打ち	②基本打ち 正面の打ち方 打たせ方 小手の打ち方 打たせ方 胴の打ち方 打たせ方							
30	③基本動作 構え方 納め方								
35	④素振り その場 前後移動	③連続正面打ち 対面で 前進後退							
40									
45									
50	整理	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ・評価・健康安全の確認・礼	【音楽】 ☆ネリーブライ（フォークダンス曲） など ◎竹刀体操は体育祭演技に仕上げる。						
剣道で伝えたい精神性	剣道の歴史 伝統文化	合気と間合 思いやり	相手に感謝 礼の実践	思いやり 相手や仲間	勇気 試合前後の礼	努力 自得的	共存と共生 打つ・打たせる	信頼・感謝	惻隱の情 平常心 負けた人の気持ち

6章

剣道のすすめ

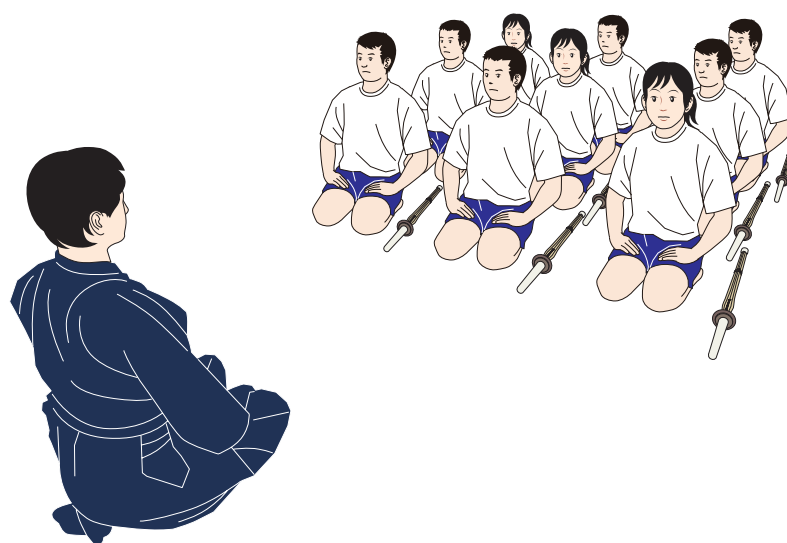
剣道は、相手を攻撃し自分を守るための剣技・剣術などから発生し、長い歴史の流れの中で「術」から「道」へと昇華され、今日まで継承されてきた伝統的な我が国固有の運動文化です。

剣道は常に相手の人格を尊重し、剣道具（防具）・竹刀を用いて互いに打突し合う攻防の展開の中で、有効打突を求めて競い合う楽しさを味わう対人技能としての特性があります。

身体を鍛え、技を錬磨し、心を養うためのよき協力者である相手に対して心から尊敬の念を持ち、端正な姿勢をもって礼儀正しくすることは、互いによりよい剣道を築きあげていく上で大切なことであり、ひいては好ましい社会的態度の育成など人間形成につながることが望めます。

また、心（精神）や技の完成度が勝敗に大きく影響を及ぼすという剣道の技術特性からして、老若男女を問わず生涯を通じて楽しみ、道を求めることができます。

国際化が叫ばれる昨今、他国を理解するとともに、剣道の学習を通して日本の伝統的な考え方や生き方を学ぶことで自国の良さを知り、日本人としてのアイデンティティーの確立に繋げていくなど、剣道を通して武道教育による学びが生徒たちの人生の糧になることを期待するものです。



【執筆者】

松永 政美	全日本剣道連盟副会長
福本 修二	全日本剣道連盟副会長兼専務理事
百鬼 史訓	全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員長
目黒 大作	全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員
山根大二朗	全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員
小澤 博	全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員
吉田 泰将	全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員
花田 宏	全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員
奈良 隆	全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員
竹原 勝博	全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員
軽米 満世	全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員
有田 祐二	全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員兼幹事

【協力校】

千葉県袖ヶ浦市立平川中学校

千葉県木更津市立富来田中学校

【参考文献】

文部科学省『中学校学習指導要領 総則編』平成 20 年 9 月 25 日

文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』平成 20 年 9 月 25 日

文部科学省『新しい学習指導要領に基づく剣道指導に向けて（学校体育実技指導資料集第 1 集「剣道指導の手引き」参考資料）』

文部科学省・国立教育政策研究所教育課程研究センター『評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料【中学校 保健体育】武道の評価基準に盛り込むべき事項』

平成 23 年 11 月

全日本剣道連盟『剣道指導要領』平成 25 年 6 月 1 日初版 6 刷

全日本剣道連盟『剣道授業の展開』平成 25 年 4 月 1 日第 3 版

全日本剣道連盟『安全で効果的な剣道授業の展開ダイジェスト版』2014 年 6 月第 2 版

スキージャーナル株式会社『これならできる剣道』全国教育系大学剣道連盟編 2014 年 3 月 31 日初版第 1 刷

H27 子供の体力向上指導者養成研修（教員研修センター）における岩脇資料より

[illegible]

メモ

[illegible]

武 道 憲 章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髄から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目 的)

第 一 条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(稽 古)

第 二 条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

(試 合)

第 三 条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道 場)

第 四 条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指 導)

第 五 条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普 及)

第 六 条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

こども武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

(目 的)

第一条 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

(稽 古)

第二条 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切に、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

(試 合)

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

(道 場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

(仲 間)

第五条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくります。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

編集後記

刊行総括責任者 三藤 芳生

「安全で、楽しく、効果の上がる指導書・DVD を作ろう」

日本武道館に事務局を置く日本武道協議会は、平成 29 年 4 月に設立 40 周年を迎え、記念事業として中学校武道必修化に向けた指導書・DVD を刊行することとなりました。

これを受けて、日本武道館事務局内に幹部を中心とする 13 名のプロジェクトチームを立ち上げ、同時に日本武道協議会加盟 9 団体から実行委員の先生がたをご推薦いただきました。その後、実行委員会として、次の基本方針を決めました。

- 1、武道の歴史・特性と実施可能 9 種目の周知徹底を図る。
- 2、中学校武道必修化の充実に資する。
- 3、武道人口の拡大に役立てる。

以上の基本方針に沿って、最終的に

- 1、指導書は 10 分冊、各平均 60 頁。イラストを多用し、見やすく、わかりやすい内容とする。計 5 万 7 千部刊行。
 - 2、DVD は 3 巻分巻、各巻 120 分。指導書と関連させ、見やすく、わかりやすい内容とする。3 巻セット 3 万 7 千巻作成。
- することを決めました。

本書は各道とも、1. 概論、2. 指導目標・指導内容、3. 指導の実際、4. 安全管理・安全指導、5. 学習計画、6. 各道のすすめ、の流れで構成されており、原稿は実行委員を通して各連盟・団体にお願いしました。

「質実剛健」一武道は 1,000 年以上の歴史を有する、武士道の伝統に由来する、わが国の伝統文化で、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う人間形成の道です。

現在、日本に約 250 万人、海外に 5,000 万人を超す武道愛好者がいると言われており、本書と DVD が中学校現場において活用され、全国男女中学生の身心の成長に役立つことを願って止みません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました筑波大学藤堂良明名誉教授、各道実行委員の先生がた、事務局の仲間たち、題字の新井光風先生、イラストの國分薫氏、レイアウトの藤林明氏、印刷製本の（株）三友社、映像監督の北原直哉氏と DVD 作成の（株）クエストの皆様は厚く御礼を申し上げ、本書が中学校武道必修化の充実に役立つことを切に願い、後記といたします。

（公益財団法人日本武道館理事・事務局長 日本武道協議会常任理事）

平成 29 年 4 月

日本武道協議会設立 40 周年記念
「中学校武道必修化指導書（10 分冊・DVD 3 巻付）」
刊行委員会

総括責任者（公財）日本武道館理事・事務局長
日本武道協議会常任理事 三藤 芳生

副責任者（兼事務取扱責任者） 事務次長 吉川 英夫
同上 前事務次長 内田 康介
同上 振興部長 吉野 喜信

日本武道館 実行委員		連盟・団体推薦実行委員 筑波大学名誉教授	藤堂 良明
総務部長	永嶋 信哉	（公財）全日本柔道連盟	田中 裕之
教育文化部長	三好 秀明	（一財）全日本剣道連盟	軽米 満世
普及課長	片岡 正徳	（公財）全日本弓道連盟	桑田 秀子
実務委員		（公財）日本相撲連盟	桑森 真介
総務課副主事	行成 仁志	（公財）全日本空手道連盟	日下 修次
振興課	末吉 潤	（公財）合気会	金澤 威
同上	石井 政利	（一財）少林寺拳法連盟	中島 正樹
普及課	長瀬まり子	（公財）全日本なぎなた連盟	今浦 千信
同上	長末 諭	（公社）全日本銃剣道連盟	衛藤 敬輔
出版広報課	長澤 克成		
同上	横内 裕史		

映像監督	北原 直哉	指導書印刷担当 （株式会社 三友社）	西野 浩史
DVD 撮影・編集担当 （株式会社 クエスト）	木暮 優治 山口 一也 後閑 信弥		安達 直人 玉川 美里 稲村 大介 小林 英三

表紙題字 新井光風（日展理事）
本文デザイン 藤林 明
イラスト 國分 薫（デザイン春秋会）

日本武道協議会設立 40 周年記念
「中学校武道必修化指導書（10 分冊・DVD 3 巻付）」

平成 29 年 5 月 1 日 初版第 1 刷 印刷

平成 29 年 5 月 18 日 初版第 1 刷 発行

発行人 白 井 日出 男

編集人 三 藤 芳 生

発行所 日 本 武 道 協 議 会

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3日本武道館内

TEL 03-3216-5100 / FAX 03-3216-5117

印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

< 非売品 >

※図書館等での利用の際、付録 DVD の閲覧・貸出を許可します。

