

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて 52

安全で楽しく効果的な指導法 剣道①



福岡県京都みやこ町立豊津中学校 主幹教諭
藤田 弘美

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、中学校においては、全ての領域を学習する学習指導要領が完全実施となった。加えて、武道については「我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう指導の在り方を改善する」ことが求められている。

指導者は、これまで以上に、全ての生徒が武道の魅力に触れ、そのよさを味わうとともに、日本で育まれた運動文化を理解することが出来るよう、教材を吟味し生徒の実態に応じて提供していかなければならない。ここでは、剣道学習における導入の段階を中心として、いくつかの実践を紹介するとともに、指導にあたって配慮したいことについて述べてみたい。

はじめに

剣道の授業を行うにあたっては、施設や用具の整備と併せて、指導者にとって、いくつかのハードルがあるといわれる。研修会では、技能指導や剣道具の着脱などがよく質問にあげられるが、発声に関することや物理的な痛みや心理的な恐怖など、生徒が剣道に感じるマイナス要因を払拭するための工夫に関する事項も少なくない。授業を展開するにあたっては、こういった

マイナス要因のハードルを低くするとともに、相手と真剣に対峙し安全で安心して攻防するための基盤づくりが重要になってくる。

「対人性」と「文化性」をキーワードとして、いくつかの活動例を紹介したい。

2 「体ほぐし運動」の 主旨を生かした運動例

体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を通して、①自分や仲間の体の状態に気付き、

②体の調子を整え、③仲間との交流を深めることを目的としている。

剣道の学習においても、単元はじめの段階や各授業の導入時において、自らの体調に気付き、調整したり、仲間と共同して学

びあう受容的な雰囲気を作ったりするために、体ほぐしの運動を活用したい。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は、健康・安全の確保や剣道の楽しさを学ぶ上でも大変有効である。

具体的には、ペアで動きやタイミングを合わせたり、競い合ったりする対人的な体ほぐしの運動を中心に取り入れながら、相互の交流を深めたり、主運動に結びつく運動を工夫したい。

■じゃんけんゲーム

じゃんけんは、対人で行う最も簡単で偶発性のある楽しいゲームである。じゃんけんの行い方を少しずつ発展させながら剣道の動きに近づけていく。

①通常のじゃんけんによる簡単な「じゃんけん攻防」(写真)

お互いに左手で握手をし、右手でじゃんけんをする。勝った方は、右手で握手をした相手の左手の甲を軽く叩くが、負けた方は叩かれないように右の手のひらでブロックする。3本勝負で2本先取した方が勝ち。また、右手のじゃんけんを足や体全体でのじゃんけんにして、運動量を増やしていく。

次々と新しい相手と対戦していくが、このとき、お互いに「お

願いします!」「ありがとうございました!」の挨拶をしたり、「まいました!」「どういたしまして!」などと声をかけ合ったりするルールを設定しておく、この後の「礼」の指導につながる。

②「踏み込み足じゃんけん」

お互いに左手で握手をし、右足を前にして構えてじゃんけんをする。勝った方は相手の前(右)足先を踏む。負けた方は、踏まれないように素早く前(右)足を引く。これも、3本勝負で2本先取した方が勝ち。

③「剣道じゃんけん」

まず、左手の人差し指を右手で握る。次に、右手の人差し指を立て、この手を竹刀に見立てて相手に向けて構える。お互いに「やっ!」と発声をし、先攻は、機をみて、声に出しながら、右手人差し指で自分の「メ」ン(頭)「コテ(左手首)」「ドウ(腹)」にタッチ。つられて同じ所をタッチしたら負け。あらかじめ先後攻を決めて3回ずつ行い勝敗を決める。お互いに



「じゃんけん攻防」=挨拶や声をかけあうことにより、礼の指導につなげることも出来る

(1) 技の表現、出来映えを競い合う「形」の学習
生徒にとって痛さや恐怖感などのマイナス要因が少なくない「剣道」の場合、はじめから「競技性」を前面に出すと、「たまたま合い」や「力勝負」の不愉快な攻防を味わわせる結果になってしまい、体力や技能に自信のない生徒が、学習意欲をなくしてしまう場合もある。

「形」による学習は、我が国の伝統文化と伝承方法を学びなが

ら、複雑な動きをパターン化して容易な学習内容に出来るという側面がある。「形」の繰り返しによって、お互いの集中が深まり、息のあった動き（演武）が行えるようになるなど、対人性の深まりも期待できる。

特に初めて剣道に取り組む生徒にとって、その動きは非日常的で複雑である。動きのポイントを絞って提示し、相手や仲間と動きを合せていく学習は、基本的な技能の習得に効果的である。

ただし、「形」の学習といっても、決められた動きの順序を覚え、それを単調に繰り返すだけのものにはしたくない。授業では図1のように、指導者を中心として生徒が扇形となり、いくつかの基本のパターンを適宜組み合わせながら行う方法がある。また、図2のようにペアを数組まとめたうえでグループのリーダーを作り、その者の号令に合わせて演武する方法もある（師匠と弟子といった役割で行って

も楽しい）。ここでは動きのパターンを自分たちで創作しながら、生徒同士で出来映えを評価することも可能である。

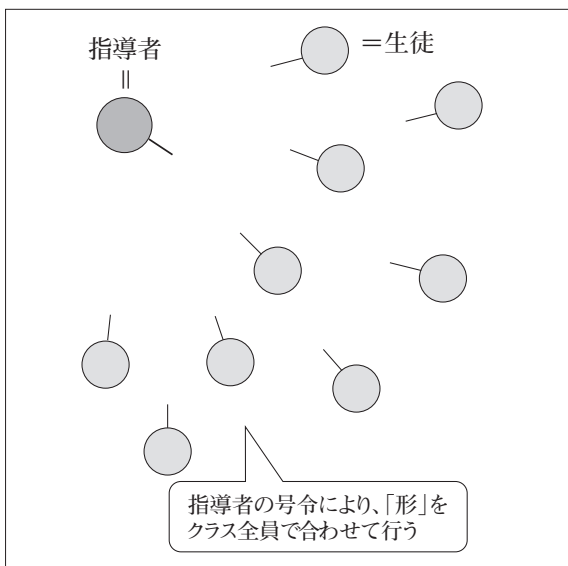
このように、お互いに高め合い競い合いながら、生徒の創意工夫なども反映される授業を展開したい。

(2) 学習の段階に応じて技のしくみや流れを明示する
剣道の運動課題である有効打突（一本）は、いくつかの要素を、

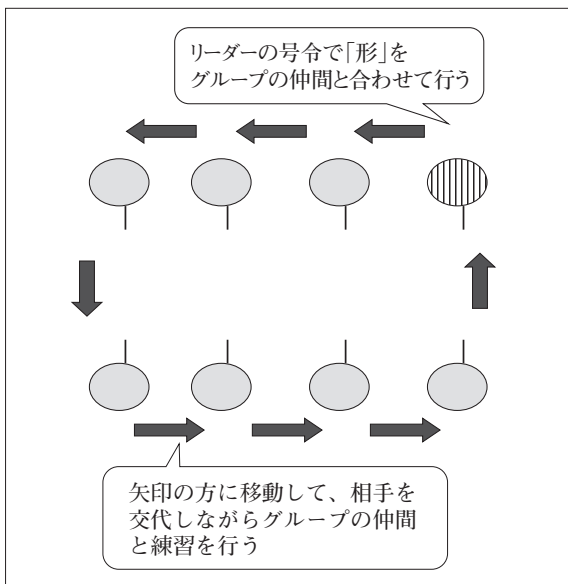
や斜め振りを呼吸を整えて大きくゆっくりとした動作で繰り返す行など、心と体の状態を知り、それらを整えるための様々な運動が考えられる。自由な発想で、対人的な楽しい運動を工夫して、剣道の世界に導きたい。

3 対人性を考慮した基本動作及び基本となる技の習得

(図1) 指導者主導による「形」の練習隊形



(図2) グループによる「形」の練習隊形



「パートナーを探せ」=発声を促しながら、お互いの信頼関係を高める活動になる



「手ぬぐい奪取」=発声をしながら行うとより剣道らしくなり、お互いの気持ちや動きがわかりやすくなる

向かい合って発声したり、動きや気持ちを合わせたりしながら、対人性の深まりを楽しみたい。

■パートナーを探せ（写真）
中学校の剣道授業において、学習集団の雰囲気によっては難しい場合もある「発声」を促しながら、お互いの信頼関係を高める活動である。

面手ぬぐいで目隠しをした生徒は、あらかじめ決めておいたパートナーの声をたよりに、できるだけ早くパートナーの場所まで移動するゲーム。道場の一角（中央や壁側など）に片方の生徒を集めて目隠しをさせ、もう片方の生徒は、数メートル離れた所からパートナーを呼ぶ。単純なゲームだが、みんなが一

斉に名前を呼び合って、道場には大きな声が響く。大きな声を出すことへの抵抗感を払拭したり、学習集団の雰囲気を和らげたりすることが出来る。

■手ぬぐい奪取（写真）
面手ぬぐいを使い、スピードやタイミングなどの動きを工夫して、相手との攻防を楽しむゲ

ーム。面手ぬぐいは、縦方向に四つに折って鉢巻き状にし、片方の生徒が両手で下から面手ぬぐいを軽く支える。もう片方の生徒は、片手で手刀を作り上から面手ぬぐいを切り落とすが、面手ぬぐいを支えている生徒は、その瞬間、面手ぬぐいを握って切り落とされないようにする。3回ずつ交代をし、勝負を競う。はじめは縦方向で行い、次は面手ぬぐいを縦にして横（右手で左肩口から右に切り落とす）方向でもやってみる。

このとき、「やつー！」「めん！」「ドウ！」などと発声をしながら行うとより剣道らしくなり、お互いの気持ちや動きがわかりやすくなる。

この他にも、例えば、竹刀を振ったり打ったりする運動をはじめ、ペアですり足を使って、いろいろな方向に速さを調節しながら自由に移動したりする方法もある。また、やや学習が進んだ段階においては、上下振り



面下の使用などにより、衛生面にも配慮したい



面ひもにチューブを装着した例

にまつわる言葉（「切羽詰まる」「そりが合わない」「真剣」など）や作法を紹介するとともに、竹刀や木刀の意味や名称、扱い方について押さえない。

他にも、剣道具の着脱は、剣道授業の大きな課題の一つである。剣道具の整備状況や身に付けさせたい技能の内容を踏まえ、

どの段階で着脱の指導をするか、学習過程を検討する際に考える必要がある。剣道具がある場合は、早い段階から着装して活動させた方が混乱なく、違和感も緩和できる。特に面の着脱については、はじめに一斉指導でポイント徹底させ、次にペアを組んでお互いに着けてやりながらポイントを身に付けていく方法が効果的である。2・3時間目を使ってこのような方法でお互いに着け合うと、4・5時間目あたりからほとんどの生徒が一人で着けることが出来るようになる。

着脱を容易にする工夫として、胴ひもに留め金を付いたり、面手ぬぐいの折り方を工夫したり、面ひもにチューブを装着することなどが考えられる。また、剣道具が古い場合や夏季などには、面下や面ピット、小手下を使用するなど、衛生面にも配慮したい。

(2)男女共習

国籍や性別を超えて誰もが享

し「勝敗を競い合う楽しさ」と

5 まとめにかえて

受できる運動やスポーツを教材とする学校体育において、男女がその違いを認め合いながら一緒に学習に取り組むのは、自然な姿である。特に、老若男女を問わず、多くの実践者のいる剣道において、男女が共に学ぶ意義は大きい。

しかしながら、バスケットボールやサッカーなどの球技と同様、実際の活動にあたっては、体格や体力差を考慮し、活動内容に応じてペアを組む相手を男女別にすることなども考えられる。また、グループピングの際に剣道部員や剣道経験者の配属を工夫し、経験差を考慮するなど、安全面や心理面からの配慮もしていきたい。

武道（剣道）は、攻防を展開

という点において、球技と近い領域といえる。ただ、武道（剣道）は、運動の仕方や攻防の在り方、「二本」の基準に独特の価値観や指向性を有している。

自他同根（人間は個としては独立の存在であるが、自他に共通する人間性によって支えられる存在であるという考え）を基盤とし、「競争」と「協同」が一つの運動の中で成立する武道（剣道）の学習の中には、他のスポーツで味わう攻防とは、ひと味違った良さがある。

また、国際化社会の中で日本古来の運動や所作を身に付けておくことは将来的にも有用である。その違いや良さを指導すること、中学校第3学年以降の選択者を増やしていきたい。

今回紹介した導入の実践例は、ほんの一事例であるが、様々な視点や工夫のもと、全国の学校で充実した武道の授業が展開されることを心から期待する。

(1)竹刀（木刀）・剣道具の取扱い

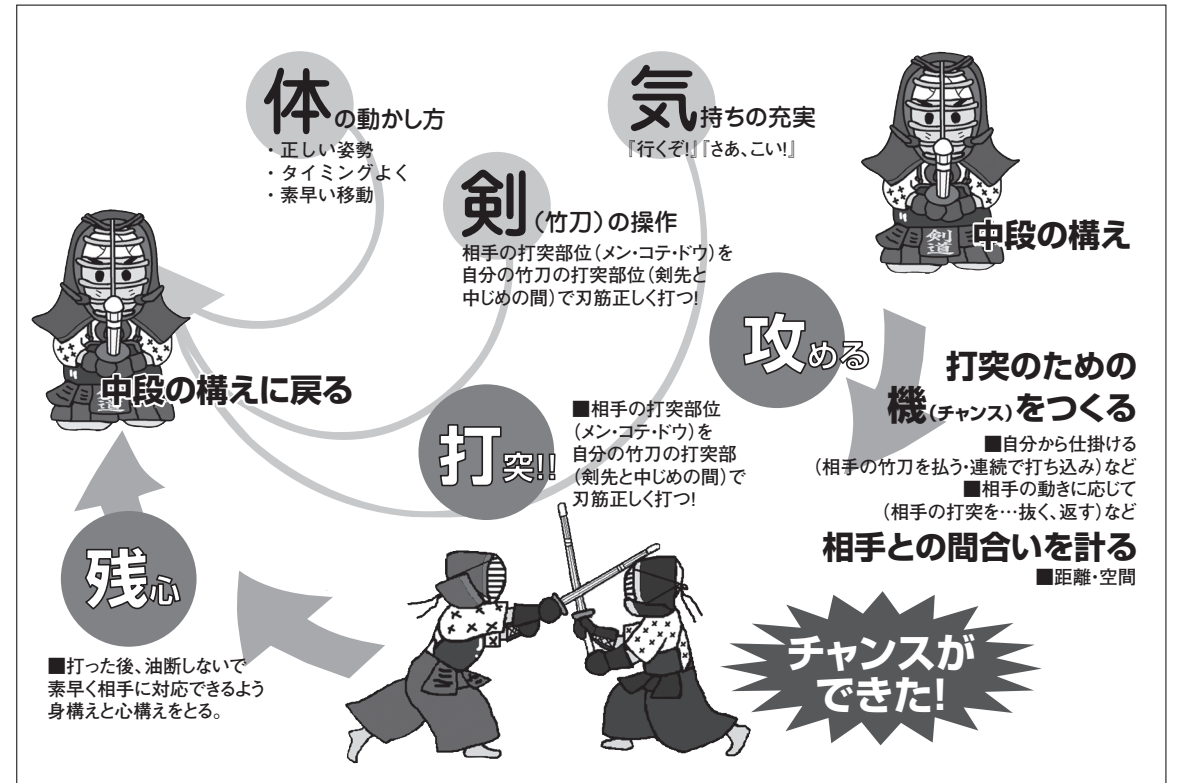
当然のことながら、竹刀や木刀は扱い方によっては、非常に危険なものとなる。学習活動においては、あらかじめ隊形などのルール決めて、竹刀が当たったり、体がぶつかったりしないように配慮する必要がある。また、導入の段階においては、刀

4 指導上、配慮したいこと

総合的かつ瞬時に見定めなければならぬので、初めて剣道を学ぶ者にとっては、非常にわかりにくい。

しかし、その考え方には、剣道独自の価値観や指向性が反映されている。したがって、学習の段階に応じて技のしくみや流れを明示し、理解を促していきたい。実際に授業で使用している資料「剣道の技のしくみと流れ」を下に紹介する。

(資料)「剣道の技のしくみと流れ」



日本武道館に掲揚されている日本最大級の日の丸
全日本少年少女武道錬成大会 刺繍旗

の実績

社旗 校旗など
各国国旗
のぼり・応援幕・バナー
タスキ・腕章・半纏など
トロフィー・楯・徽章
デザイン作成もいたします

早稲田大学応援部 慶應義塾大学応援指導部 立教大学応援団 ご用達

株式会社 三上旗店 (創業明治五年)

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-12-6 三上ビル

TEL:03-3663-8841 FAX:03-3664-8108 Mail:info@mikami-flag.co.jp URL:www.mikami-flag.co.jp