

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて 53

安全で楽しく効果的な指導法 剣道②



筑波大学体育系講師
有田 祐二

中学校武道必修元年。全国の全中学校で実施され始めたが、今後諸問題の表面化が予想される。そのひとつとして、楽しさの追求による武道らしさとの乖離^{かいり}、またはその逆も懸念される。「多くの運動を体験する時期（小学5年～中学2年）」から「少なくとも1つのスポーツに親しむ時期（中学3年～高等学校）」へと繋^{つな}がりを持たせるには、武道における伝統的な考え方としても「一本」^{いっぽん}「有効打突」^{ゆう効たつ}の概念に触れておく必要がある。ここでは筆者らが先般発表した研究も例に、剣道の場合を考えてみたい。

1 剣道における「一本」と「有効打突（得点）」

剣道のルーツは諸説あるが、^そ反りを有し鎬造^{しのき}りである日本刀が誕生した平安中期を源流としても間違いはないだろう。命のやりとりともいえる「刀剣による殺傷技術」を高めていった武士が、鎌倉期から江戸期まで為政者として長期にわたり治国を行い、流派の発生から分派、竹刀や防具の発明などを経る間、「武士道」が例として挙げられるように、「人としてあるべき姿・

精神性」にまで昇華した。今日の伝統文化である剣道には、技術性などにもその影響を色濃く残している。そのひとつに「一本」がある。とらえることが出来る。運動種目により異なるが、競技を成り立たせるためには「得点」「時間・距離」「出来映え」などによって優劣を決定する。剣道競技における「得点」のことを「有効打突」というが、ただ打てばよいわけではなく、複数の要素を持ち合せ、要件を満たした打突のことをいう。「一本」と混同して使われるが本来、全くの同義ではないと考えることも出来る。彼我関係も含み、ひとつの



日本武道館護刀・宮入昭平作



彼我関係も含み、ひとつのまとまりを持った完璧な打突が「一本」であり、「有効打突≦一本」と図式化できよう

まとまりを持った完璧な打突が「一本」であり、「有効打突≦一本」と図式化できよう。いわゆる剣道家が、道的意味合いから「一本」を追求し、一生涯精進し続ける

ことも少なくなく、「剣道の奥深さ」を示す一因だと考えられる。それでは、「有効打突」とは何であろうか。剣道の世界ではよく「気・剣・体」の一致した残

心ある打突」といわれる。剣道競技のルールが記された全日本剣道連盟『剣道試合・審判規則』には、第12条に「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と定義されている。簡略に表記すれば「得点となる打ちは、打つと決断した意志を元氣よく声に出し、自然体のごとく体幹を保って、竹刀の物打で決められた箇所を刀であれば切れるように打ち、その後も油断がないと自他ともに認められるものとする」とも置き換えることが出来る。このことは「心」と「身体」と「刀」の三者が調和するように体現することといえる。更に相手も同様に「打突したいし打突されたくない」中においてである。

つまり、現代において非日常的動作にもかかわらず、竹刀を含む全身を意志をも含め調和させた上で、相手に応じた攻防が求められる。教科体育における剣道が、日常頻繁にマスコミが取り上げ、目にさらされる、得点がわかりやすい運動種目のように「試合を楽しもう」とは簡単にいかない^{ゆえん}所以である。

2 剣道の「基本動作」と「対人的技能」

中学校学習指導要領改訂にもなう教科体育における剣道について、とくに学習指導要領解説を踏まえて一考する。武道において彼我の関係性から「礼」は不可欠であるが、本稿ではとくに「基本動作」と「対人的技能」に着目して考えてみよう。これまでの「最終的に試合をおこなって楽しむ」方向から今回、特性を鑑み、「自由練習や簡単な試合で攻防を展開できるようにすること」をねらいとした。「相手の動きに応じた基本動作（１・２年）」「相手の動きの変化に応じた基本動作（３年）」の記載は、常に相手を想定して行うことを表している。

これまで、剣道を専門種目とする教員（以下、剣道専門教員）は、基本動作を体得させた上で対人的技能へ移行する手法が一

般的であったといえる。いきおい、基本動作の反復練習となる。これが生徒の興味を殺ぎ、剣道嫌いを増やすことに繋がると考えられる（反復練習を全否定するわけではない。辛抱・我慢の重要性、動きの定着化などの教育効果がある）。筆者はスポーツ少年団で剣道を始めたが、毎日２時間、約１年間は剣道具をつけず素振りや足さばきの反復練習ばかりであった。しかし、「教科体育」は「部活動、道場やスポーツ少年団」と異なるのである。運動嫌いや剣道に興味関心のない全生徒が受ける「授業」である。

筆者は、従来の「相手に対する前にまずは自己の処し方のイロハを身につけて」という剣道の常識から、今回の改訂は、特性を踏まえ、「相手ありきで自己をどう処すか」という入口から入るようになったととらえている。段階が進み、相手に応じて動けない場合、「自己の動きの効率化」へと必然的に視点が移り、

「相手や状況が変化しても一定した動作の習得」の必要性を求めることとなる。筆者が30数年間継続して実践していて、「剣道の稽古」とは「相手へ向かう意識」と「自己へ向かう意識」にともなう動きの修正と開発の繰り返しだと、ほとほと痛感している。したがって、個に応じた教育を実践するためには、教員は段階に応じたバリエーション豊富な指導法を持つことが理想的であるといえる。実際の授業現場において、剣道専門教員らが経験則から効果的な指導法を持ち、短期間で生徒の技能を高めている事例は多数ある。近年、様々な規模で研修会や講習会が開催され、具体的な指導法が紹介されている。しかしながら、その共有化は進んでいないとともえらる。あわせて今後、効果的な指導法の更なる工夫・開発が必要であろう。

そこで、平成24年3月発行の『武道学研究』第44巻第3号に掲載された筆者らの研究「剣道初心者における『送り足』習得後の『踏み込み動作』への応用可能性に関する実践的検討」の一部から指導法の例を挙げてみる。

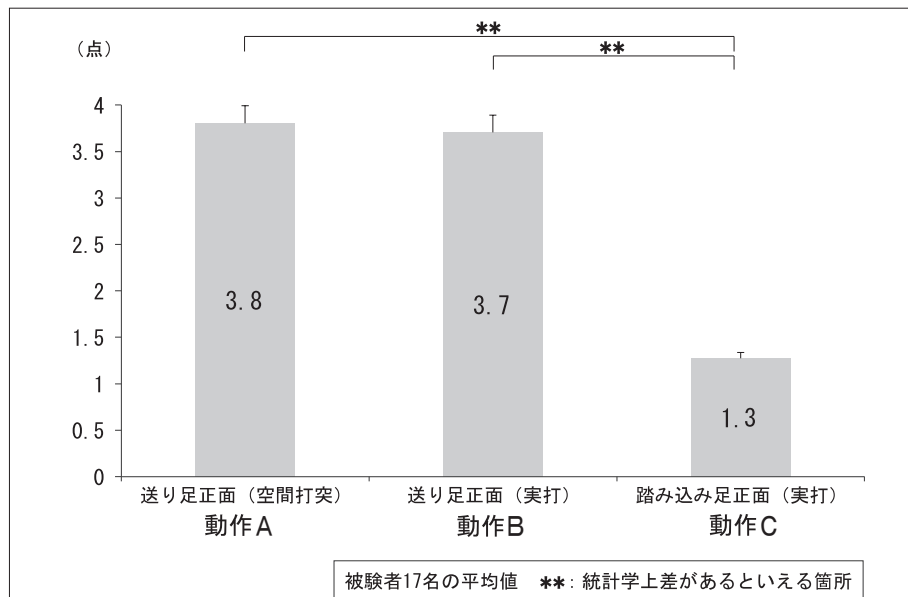
剣道で多用され特徴的な「送り足」は、構え（右足前・左足後）の状態から、すり足で移動する方向に近い足から移動させ、他方の足をすかさず引き付ける足さばきである。初心者はまず送り足を身につけ打突をする。しかし、剣道実践者は大方「踏み込み足」によって打突する。左足で踏み切り、右足の踏み付けを行い、「素早く安定して」体を前方向へ移動するのである。実際、剣道未熟練者が「踏み込み足打突」を行うと、大半が「右足踏み込み」↓「打突」の順となり、全体が調和しない。対し

て剣道実践者の場合、ほぼ同時だがむしろ100分の1秒単位で「打突」↓「右足踏み込み」の順となる。

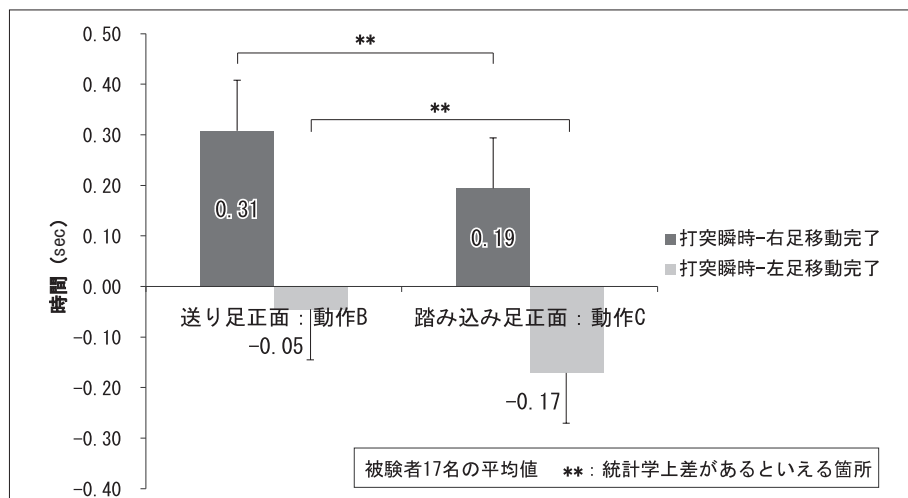
前掲の研究では、対象動作を正面打ちとし、剣道授業を履修した運動能力の高い男子大学生17名を被験者として「送り足打

突」などを75分授業3コマ分の学習後に、特別な工夫をせず短時間（約15分）、「踏み込み足打突」練習を実施した際の技能評

価や動作解析を行った。結果の一部を挙げると、「踏み込み足打突」は「送り足打突」と比べて明らかに技能評価（4段階評価…よいⅡ4点、おおむねよいⅢ3点、あまりよくないⅡ2点、よくないⅠ1点）が低く（図1参照）、その一因として「踏み込み足打突」における竹刀と下肢の時間的関係性は、先行研究の剣道未熟練者と同様に右足着床（踏み込み）が打突よりも早い傾向を示していた（図2参照）。このことは、運動能力が高い大学生の場合でも簡単に「有効打突」となる踏み込み足打突が習得できないことを表している。従来、「踏み込み足」は「送り足」の発展形とされ、つまずきやすい動作といわれている。そこで今回提案した方法は、「通常の『送り足打突』から、『右足移動完了時に打突』する発展型『送り足打突』をステップにして『右足着床と打突の同調』を習得させ、『踏み込み足打突』の導入とする方法」であった。そのためには、基礎



(図1) 各対象動作における技能評価得点の比較



(図2) 「送り足正面打突」および「踏み込み足正面打突」における「打突」と下肢の「移動完了時」の時間差の比較

価や動作解析を行った。結果の一部を挙げると、「踏み込み足打突」は「送り足打突」と比べて明らかに技能評価（4段階評価…よいⅡ4点、おおむねよいⅢ3点、あまりよくないⅡ2点、よくないⅠ1点）が低く（図1参照）、その一因として「踏み込み足打突」における竹刀と下肢の時間的関係性は、先行研究の剣道未熟練者と同様に右足着床（踏み込み）が打突よりも早い傾向を示していた（図2参照）。このことは、運動能力が高い大学生の場合でも簡単に「有効打突」となる踏み込み足打突が習得できないことを表している。従来、「踏み込み足」は「送り足」の発展形とされ、つまずきやすい動作といわれている。そこで今回提案した方法は、「通常の『送り足打突』から、『右足移動完了時に打突』する発展型『送り足打突』をステップにして『右足着床と打突の同調』を習得させ、『踏み込み足打突』の導入とする方法」であった。そのためには、基礎



中学校武道授業（剣道）指導法研究事業（主催＝日本武道館・全日本剣道連盟）で中学生を指導する筆者

となる「送り足」を学ぶこと、「送り足」の動作中に左足による強い送り出しと右足の開脚動作を学習すること、最後に「踏み込み足」である右足に体重を乗せるという「踏み込み動作」を理解・

からの大きな開脚を伴う踏み込み方の体験、「打突部位よりわずかに上方に手刀を構え、踏み込み足に協調させて振り下ろして手足を一致させる感覚をつかませる方法」、「あらかじめ振り上げだけをおこなった上で振り下ろしと踏み込む右足を同調させる方法」などの工夫が必要だろうとした。今後更に研究を進める予定であるが、他種目専門教員でも可能な指導法を提示していきたい。

何より、相手があつてはじめて「有効打突」が創出される。打った者は打たせてもらったことに感謝し、足りない所を謙虚に反省する。打たれた者は未熟な所を指摘してもらったと相手に感謝し、これらを端正な礼法として形に表し体現する。このことが「場の雰囲気」にも繋がりを、豊かな心が醸成され、武道（剣道）が教科体育で行われる意義を持つものと考えている。

【参考文献】

- ・有田祐二・直原幹・木塚朝博・鍋山隆弘・廣野準一・小澤聡・岩本貴光・香田郡秀「剣道初心者における『送り足』習得後の『踏み込み動作』への応用可能性に関する実践的検討」『武道学研究』44巻3号、2012年、107～119頁。
- ・文部科学省『中学校学習指導要領解説保健体育編』東山書房、2008年。
- ・酒井利信『刀剣の歴史と思想』日本武道館、2011年。

まとめ

4
中学校で必修となった武道（剣道）を、「少なくとも1つのスポーツに親しむ時期（中学3年・高等学校）へ」と繋がりを持たせるためにも、「剣道の試合を観戦して面白い」と思えるためにも、「有効打突」の理解と体得は、不可欠に違いないと筆者は考える。

最新刊

平法

天真正伝香取神道流 師範

大竹利典 著

天真正伝香取神道流

近世剣術の源流として知られる天真正伝香取神道流の全伝を受け継ぐ著者が、その膨大な武と知を語る。



香取神道流の歴史、剣術・居合術・薙刀術・手裏剣術などの武術、方術・築城術などの通甲術や軍学兵法を、伝書を基に紹介。
さらに、七十年近い修行人生を振り返り、武を志す全ての者に必要な「平法（へいほう）」の思想について語る。

目次

- 序章 香取神宮御由緒
- 第一章 歴史篇
 - 第一節 経津主大神の真伝、「天真正伝香取神道流」
- 第二章 修行篇
 - 第一節 入門
 - 第二節 林先生に師事
 - 第三節 香取神道流最初の異国の門弟
 - 第四節 流祖生誕六百年記念祭
- 第三章 技術篇
 - 第一節 剣術
 - 第二節 居合術
 - 第三節 棒術・薙刀術・槍術・手裏剣術
 - 第四節 柔術
 - 第五節 忍術
- 第四章 軍学兵法篇
 - 第一節 通甲術
 - 第二節 刀剣と密教
- 第五章 思想篇—全ての修行者へ
 - 第一節 修行者の心得
 - 第二節 兵法は平法なり

編集・発行 財団法人日本武道館
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
ホームページhttp://www.nipponbudokan.or.jp

お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課
までどうぞ！

TEL03(3216)5147
FAX03(3216)5158