

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

54

安全で楽しく効果的な指導法 剣道③



袖ヶ浦市教育委員会体育振興課 副主査
久島 典子

千葉県袖ヶ浦市には小学校が7校、中学校が5校あり、特に中学校では保健体育科の教員を中心に、「体育で学校を変える！」という気概で、学校をあげて安全で楽しく効果的な体力づくりの取組に力を入れている。

体力づくりの成果の一例を挙げると、昨年度、毎日新聞社主催「毎日カップ全国体力づくりコンテスト」において、エントリー数4295校のうち、上位5校の中に、本市の平川中学校と根形中学校が入賞した。これはその年度のことではなく、毎年、市内5校の

中学校のいずれかが、全国の上位校に入賞しており、「心と体を鍛え、育てる」という目標については、一定の成果を上げていると自負している。

武道教育の推進にあたっては、ハード面ではすでに全学校に武道館が設置されている。ソフト面では、平成22年度に3校、平成23年度に2校において、文部科学省の委託事業を活用し、2年間をかけて市全体で柔道・剣道の2種目に絞り、本格的な実施に向けて準備を進めてきた。そして、今年度の完全実施に至ったが、各校とも概ね順調なスタートを切ることが出来た。

本市では、この約2年の間に、学校や地域指導者と共通理解を図ってきた。これらの取組をもとにして、本稿では、特に「安全」かつ「効果的」な剣道授業の実施に焦点をあてて、その具体的な実践内容を紹介してみたい。

1 安全な環境・用具

(1)安全に関する資料集の配布と周知

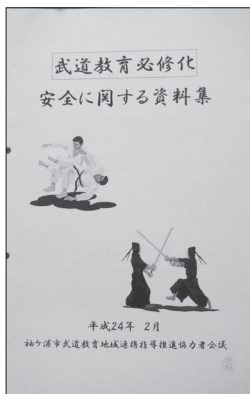
袖ヶ浦市では平成24年2月に、『安全に関する資料集』を市内全中学校に配布した。これは、市独自のルールを掲載したのではなく、全国開催された研修会等で配布された剣道や柔道の資料を参考にし、文部科学省のホームページ、新聞報道等から資料を収集してまとめたものである。これをもとに、保健体育科教員、学校長、地域指導者等で会議を開催し、内容の確認や改善を行った。

特に剣道については、第1回

全国剣道指導者研修会（主催：日本武道館、全日本剣道連盟、全日本学校剣道連盟）の配布資料を参考にした。

(2)備品の設置・管理について
□竹刀
本市では、体力面や扱いやすさ、動かしやすさ等をふまえ、

男女とも女子用の竹刀を使っている。また、竹製ではなくカーボン製の竹刀を取り入れている。剣道未経験の指導者では、竹製



袖ヶ浦市武道教育地域連携指導推進協力者会議作成の「安全に関する資料集」

【剣道着・袴】剣道の服装は、剣道着・袴を着装して行われる。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・袴の略装を使用することとなる。

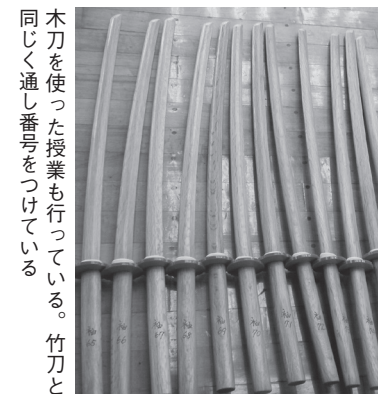
- ① 剣道着・袴は、剣道の特性に触れさせるという観点から、できれば着装させたい。学校の実情により体育着・ジャージ上下（ハーフパンツ）を着用するのも可としたい。藍色の胴ひもは色落ちしやすいので注意が必要である。
- ② 剣道着・袴を着用する場合は、半袖体育着とハーフパンツの上から着装させ、使用後は、速乾性に配慮し、通気性の良いところでハンガーなどにつるしておきたい。

《表1：場所・道具の整備と工夫》

	整備項目	工夫
場所	剣道場 ☐ 床の清掃は行き届いているか ☐ 上履きの収納棚はきれいか ☐ 防具（剣道具）の収納棚はきれいか ☐ 換気扇は作動するか、きれいか ☐ 窓は開閉できるか ☐ 更衣室は整理整頓されているか ☐ トイレ／手洗いはきれいか - 姿見（鏡）は磨かれているか ☐ その他（ ）	・収納棚、剣道具に番号をつける
	体育館 ☐ 床の清掃は行き届いているか ☐ 床板の破損、釘など出てないか ☐ 床の金具蓋は浮いていないか ☐ その他（ ）	・姿見（鏡）にラインテープを貼る ・床板、金具蓋へ粘着テープを貼る
	共通 ☐ 掲示板の画鋐の落下はないか ☐ 竹刀が当たり掲額が落下しないか ☐ 足ふきマット	・画鋐をテープで止める ・額紐の点検
道具	☐ 面、小手、胴の破損はないか ☐ 防具（剣道具）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）	・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、面紐の色を替える ・木刀がない場合、代わりになる「手づくり刀」「新聞刀」「段ボール」の芯刀の用意 ・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
具	☐ 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	・タイヤを利用した打ち込み台などの活用

資料1 1 単位時間の授業のながれ (元袖ヶ浦市立平川中学校長・渡邊護氏作成)

＜目標の視点＞	
常に、オールラウンド（全面性）の体力づくりを目指す	
展 開	指導上の留意点
① 整列・挨拶 「静的健康観察」	・ 集団行動の基礎・基本を徹底 ・ 表情や動作、声等から「静的健康観察」
② 準備運動 ◇準備運動Ⅰ ・ 全身運動3分間（脈拍管理） 「動的健康観察」 ◇準備運動Ⅱ ・ 体づくり運動や補助運動	・ 最初に、安全と効率の立場から3分間の全身連続運動を行うこととする ※負荷（120～130拍／分） ・ 体づくり運動 主に敏捷性や調整力・瞬発力などに着目 準備運動と体づくり運動を兼ねる（疲労感を残さない） ・ 補助運動 補助運動から自然に主運動に移る流れ ・ 用具の準備も終了させる
③ 学習目標の確認	・ スモールステップの評価基準を示す
④ 主運動 ・ 練習 ・ 指導 ・ 評価等	・ 「できた」ことを最大に評価 ・ 教師の主な役割は a 個々が技能の課題をつかめる練習方法の提示 b 特に技能の下位の生徒につき、指導 c 1時間の中で必ず全員、一人一人を評価 d 伸びを最大に評価。生きる力と運動
⑤ 副運動及び補強運動	・ 体力づくりの全面性という立場から、主運動で不足する体力要素・部位を補う運動を行う
⑥ 整理運動 「動的健康観察」 「静的健康観察」	・ 負荷の少ない全身運動によって a 心身の疲労の回復 b 練習で発生した障害の発見
⑦ まとめと次時の予告	・ 本時の目標から（個と集団）評価 ・ 生活化への配慮
⑧ 整列・挨拶 「静的健康観察」	



木刀を使った授業も行っている。竹刀と同じく通し番号をつけている。



安全性を考え、カーボン竹刀を使用。また、管理のため、通し番号を印刷している。

のものは安全管理がなかなか難しかったためである。
カーボン竹刀は、常に数を管理できるように、通し番号を印刷したものを使用している。また、剣道部員の竹刀と混同しないように、分けて管理をしている。



剣道具は、サイズ順で棚に収納している。

授業の前後には、保健体育科教員と地域指導者が、安全に使用できる状態にあるかを点検している。
□木刀
本市の授業は、授業の開始から1～3時間程度まで、木刀を中心とした授業を行っている。

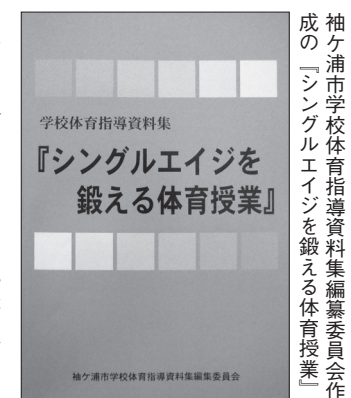
2 効果的な授業づくり

(1) 袖ヶ浦市の体育授業づくり
本市では「常に、オールラウンドの体力づくりを目指す」という目標を掲げている。どの単元においても、体力要素をバランス良く鍛えて体力の向上を目指すことを意識して、授業づくりを行っている。
また、学校体育指導資料集『シングルエイジを鍛える体育授業』を独自に作成、配布を行っている。

木刀も竹刀同様に通し番号を入れて、管理を行っている。また、生徒が外部へ持ち出すことがないよう、ケースに入れ、鍵のかかる部屋で管理している。
□剣道具
生徒個々人の体格に合ったものをすぐに選べるよう、サイズの小さい用具から番号1とし、棚に収納している。

(2) 袖ヶ浦市の剣道指導の実際について(資料1の展開部分参照)
ここでは平成22年度から2年間の研究の中で協議されたことと、講師（元袖ヶ浦市立平川中学校長・渡邊護先生）よりご指

実践の充実に努めている。
武道教育も資料1の内容にあてはめて学習指導案の作成等を行っている。



事故の6割近くが「突然死」である。特に運動中及びその直後に「突然死」が多く発生している。安全指導とともに、3分間の全身連続運動によって、血液が全身に効果的に循環し、身体機能の準備が良好な状態をつくる。

▽脈の測り方

「全身連続運動3分間」直後の脈拍が「120〜130拍/分」になる強度が望ましい負荷である。具体的には「全身連続運動3分間」直後の15秒間の「10秒」の脈拍を測り、6倍する。

◇準備運動Ⅱ（体づくり運動や補助運動）

準備運動Ⅱは、生徒の体力実態に合わせ、準備運動を考慮した上での、意図的・長期的に取り組む体づくり運動と捉える。指導する際の留意点としては、効果的な主運動を行うために、疲労感が残るような準備運動は避けるということである。実践方法としては、体力づくり、技能づくりが効果的に行える順序性^(注)（神経系→パワー系→筋力

系→持久力系）の上からも、「敏捷性・調整力・瞬発力」に着目し、少ない負荷で効果的に上げる運動がベターである。具体的には、腕立て伏せや腹筋など、筋力を



敏捷性を養う運動「師匠と弟子」…「師匠」（1人）と「弟子」（その他全員）役に分かれ、双方とも手刀で構えた状態になる。「師匠」が面を打ってきたら「弟子」は胴、胴を打ってきたら小手・面といった具合に応じ技を行い、敏捷性を養う

③学習目標の確認

目標達成ということについては、教育基本法を大前提とし、それに基づいた学校教育目標の具現化が求められている。本市では、体育については、学習指

導要領の教科の目標でも強調されているとおり、「体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ことに主眼を置き、「技能」「体力」「態度」「知識・思考・判断」として、学習目標を設定している。

また、補助運動は主運動の基礎的動き・既習運動を主とし、準備運動を兼ねながら自然に主運動へと移ることが出来る展開が効果的である。そのようなところを意識して、指導案を作成したい。

（注）効果的な体力づくり・技能づくりを行うための順序性Ⅱ

敏捷性↓調整力↓瞬発力↓筋力↓持久力

※柔軟性は運動の間など積極的休息として扱う

④主運動（練習、指導、評価等）

技能づくりは、初歩的なもの・基礎的なものから順次高次なものへ、学ぶ内容を変えていく。



話を聞く姿勢を学び、学校生活全般に活かしたい

②準備運動（体操、「手刀による剣道に必要な動きづくり」等）

準備運動Ⅰ

指導案は、準備運動から整理運動まで、「技能づくり」を心がけて作成する。準備運動では、全身連続運動3分間（負荷Ⅱ120〜130拍/分）を毎時、必ず行う。この運動で体が温まったところ

で、準備体操を行う。そこで、準備体操中や体操後などの、動的健康観察をする。

剣道の授業では、3分間全身連続運動で、「手刀による剣道に必要な動きづくり」を行っている。具体的には手刀をつくり、送り足で移動する運動である。

平成22年度は資料2のように、全員が一方行に移動していた。しかし、23年度以降は、運動量や技能づくりの時間を確保するため、並び方を工夫し、体育館を巡回させるようにした。

▽全身連続運動の目的

学校における児童生徒の死亡

導いただいたことを中心に紹介する。なお、学習指導案の作成にあたっては、全日本剣道連盟作成の『剣道授業の展開』を参考にした。

①整列・挨拶（左座右起・竹刀及び木刀の取扱い「安全指導」・伝統的な行動の仕方、等）

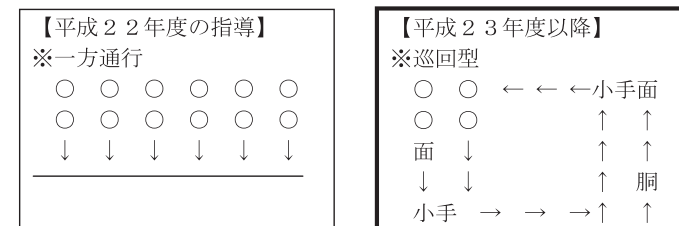
ここでは、「礼の生活化」という指導観を大切にしている。日本古来の立ち居振る舞い、生き方、所作など、武道が学校教育に与える価値は高いので、授業開始から大切に扱うようにする。また、学習時間の確保のため、休み時間に胴、垂れを着け、授業開始を待つよう指導を行う。

学んだことは、全校集会、教室での授業など、様々な場面で振り返り、学校全体で意識し変えていけるよう保健体育科教員が周知徹底をする。



「手刀による剣道に必要な動きづくり」

資料2 「手刀による剣道に必要な動きづくり」
22年度と23年度以降の移動方法



資料3 技能づくりの着眼

新しい技能が身についたこと、また、その過程を最重視する

既習の動き → 新しい動き 単純な動き → 複雑な動き 容易な動き → 困難な動き	・段階的指導が決め手（初歩的なもの、基礎的なものから始め、順次高次なものへ。どの生徒にもできた喜びを）
	・個々の生徒の伸びに着目（絶対評価重視）
	・集団づくりの一環として（みんなでできる）

全員の伸びを目指すことが大切である。保健体育、とりわけ武道の授業で行う態度づくりは、規律正しい学校生活に直結することを念頭におく。技能づくりの着眼については資料3にまとめた。

主運動、副運動の指導について心がけることは、以下のとおりである。

▽腹から声を出す

剣道では特に声を出す場面が多く、いわゆる腹から出すことが大切である。その「声」とは、心が変わらないと出てこないものである。褒める指導を大切に引き出していくようにする。

▽評価場面を増やす

基本技などの指導場面では、剣道部員などを使って模範を見せるなど、生徒の活動時間を最大限に確保し、評価場面を積極的に増やす工夫をする。

▽全身持久力を高める

互いに技を出し合う自由稽古は、全身持久力を高めると考えた場合、45秒を4セットが理想

だと思われるが、生徒の体力の状況等に応じて、柔軟に対応したい。

▽基本技能を重視して指導する

剣道は、生徒の大半が初心者である。そういう意味では、基本技能を重視して指導にあたりたい。また、それが安全な授業実施にもつながる。



指導者養成講習会の様子（掲示物の作成について検討）

市では、地域指導者の活用を平成22年度から行っており、登録を受け

た地域の指導者を、市が各校へ派遣する仕組みをとっている。指導者養成講習会は年2回開催し、登録された地域指導者と保健体育科の教員が全員集まり、安全を中心テーマに据えて、研

修会を開催している。その中で、地域指導者の活用を考えたい場面として取り上げられた内容を、いくつか紹介する。

・専門家による実践を行う
専門家である地域指導者によ

る「やってみせる」場面づくりを大切にする。

・本物をみせる

授業の中盤で地域指導者の説明などを効果的に取り入れる。「本物を見せる」ことを大切にす。指導者がいない場合は、ビデオなども積極的に活用する。

・「出し切る」ことにつなげる

地域指導者を活かして、お互いが打ち合うところを生徒に見せることなどを見ると、声や動きから迫力が伝わる。これが、精一杯体を動かし、大きな声を出すこと、つまり「出し切る」ことにつながる。

⑤副運動及び補強運動

剣道で最も高められる体力要素は「敏捷性、瞬発力」である。その反面、不足するのは「全身持久力、筋持久力」である。本来は、この場面で持久力や筋持久力を高める運動を補強として取り入れたい。

ただし、剣道では、剣道具の着装等に時間がかかるので、副運動及び補強運動は、準備運動Ⅱや主運動の中で意図的に指導するとよい。

⑥整理運動（素振り、正面打ち、など）

最後の整理運動では、素振りを行う。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。また、怪我の発見が出来る場面でもある。

⑦まとめと次時の予告

本時の目標と照らし合わせ、個と集団の評価をする。また、学んだことを日常生活で活かせるよう指導する。

⑧整列・挨拶

授業の終わりに整列・挨拶を行うが、表情や動作、声など

から「静的健康観察」を行う。

最後の正座の場面では、地域指導者が巡視するなど指導を徹底し、「全員がやりきる」という姿勢を大切にする。

保健体育の授業の良し悪しは、生徒の「気をつけ」「礼」に現れる。言うまでもなく、礼は、武道授業の重要な指導内容である。授業後には礼をする姿がよりよくなるよう、最後の最後まで生徒を変えつつも指導する。特に、授業の終わりに行う正座や礼は、節度ある態度を学び、充実感、満足感を味わう場面でもあり、大切に扱いたい。

「日本教育新聞」購読者特典

QA 教育を応援するコミュニケーションサイト
先生解決ネット

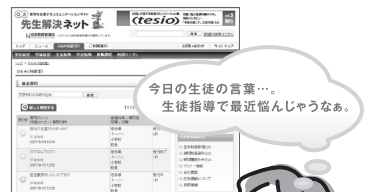
*日本教育新聞社の運営サイトです。

N 日本教育新聞社

“先生方をもっと応援していこう!”
を合言葉に、オープンした
ホームページが「先生解決ネット」。

Communication 教育専門 Q&A

先生方が日頃抱えている疑問や課題を、
全国の「同僚」と共有し、知恵を出し合いながら
答えが導けるように、応援するための
教育専門 Q&Aサイトです。



今日の生徒の言葉…
生徒指導で最近悩んじゃうなあ。



Archive & Search 教育専門 ニュース

新聞を通して得た情報を、必要ときに引き出し、
より日常的にご活用できるように、
応援するための教育専門 ニュースサイトです。



イラストレーション:石ノ森章太郎

アクセスはこちらから
www.kyoiku-press.com

授業後のアンケートより

以上、授業づくりについて記したが、最後にこれまでの各校のアンケートから、感想を一部掲載したい。どれも武道における教育的価値の高さが窺えるものである。

(中学2年生)

○相手に申し訳ないと思い、手を抜いて行っていたが、正々堂々と行うことが剣道かと思った。

自分より強い相手でも怖がらずに立ち向かうことに意味があることを学んだ。また技術面、精神面ともに剣道で鍛えられたと思う。

○昨年より大きく成長したことは次の2つ。ひとつは礼儀。普段の学校生活の中で目を合わせて挨拶をすることが出来るようになった。もうひとつは剣道に對する意欲。少しでも多く練習が出来るよう防具をつけること

を頑張った。

(授業を見学した保護者)

○とてもピシッとしていた。背筋もののびて正座もきれいだ。大きな声を出すことも新鮮だった。

○大きな声が出ていて、見ていてとても気持ち良かった。発表する人の方を見ながら聞く姿勢が、素晴らしいと思った。

(地域指導者)

○今の親も子も、日本人のよい所を知らないように感じる。武道教育を通して日本人の心を少しでも伝えることが出来ればと思う。

○堅苦しく教えるのではなく、楽しく技を競い合う中で、自然と身につくようになればよい。日本の伝統文化を正しく伝えることが出来ればと思う。

(授業研究会に参加した保健体育科教諭の感想)

○T1、T2の役割分担がよく出来ていて、息もあっていたと思う。やはりT1の日頃からの指導が大きく影響していると思う。

まとめ

○地域指導者がいざというときに、生徒に近づいて教えている場面などを見ると、保健体育担当者を中心に授業を進めていくという軸が、ぶれずによかったと思う。

○地域指導者と保健体育担当者の指導の間合いが抜群で、連携指導の効果が現実に生きていた。

平成24年度に必修化された武道教育ではあるが、本市としてもようやくスタート段階までたどりついたという状況である。今後、向こう10年間にわたり、安定的に「安全で楽しく効果的な武道教育を行えるよう、本市としても継続して準備を進めていきたい。

また、武道教育の本格的な実施により、私が改めて考えたことは「体育の生活化」である。特に、

武道という教材を通して学んだ

礼法、態度、心構えといった武道特有の教育的価値については、学校だけではなく地域や家庭とも共有できると考える。何より安全で楽しく効果的な授業を実践し、生徒の生き方に根づくような教育体制を目指したい。

市教育委員会としても、より一層、効果的な武道教育を推進するため、全国の実践例などの情報収集に努めるとともに、教職員、生徒、地域指導者、さらには保護者など、あらゆる立場の意見を伺いながら、さらなる指導体制の整備に取り組んでいきたいと考えている。

【参考文献】

▽全日本剣道連盟『剣道授業の展開』

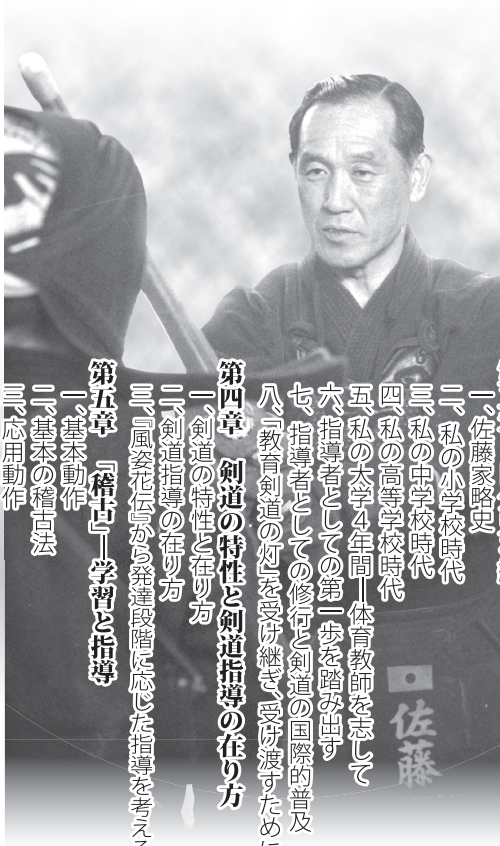
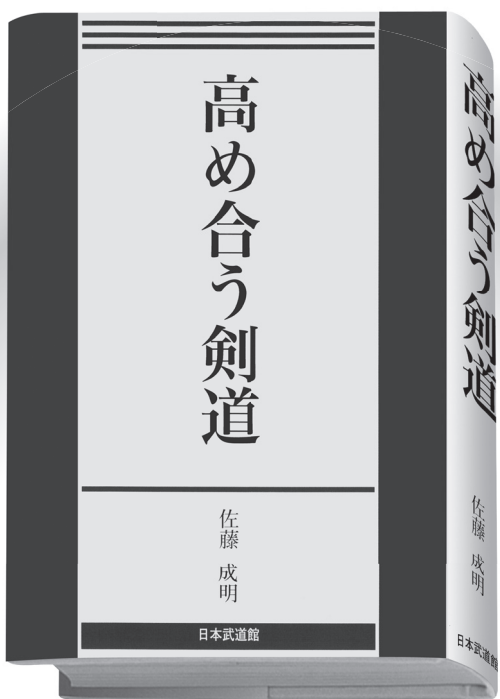
▽袖ヶ浦市武道教育地域連携指導推進協力者会議『安全に関する資料集』

▽袖ヶ浦市学校教育指導資料集編集委員会『シングルエイジを鍛える体育授業』

◎日本武道館の最新刊

高め合う剣道

筑波大学名誉教授 佐藤成明 著



目次

第一章 剣道小史―剣技・剣術・剣道の歴史

一、奈良時代～江戸中期

二、江戸時代中期以降～現在―剣術から剣道へ

第二章 剣道と教育

一、教育に関する基礎知識

二、「三育思想」

三、「教育基本法」と「学習指導要領」

四、「礼」の教育について

第三章 自分史を綴る

一、佐藤家略史

二、私の小学校時代

三、私の中学校時代

四、私の高等学校時代

五、私の大学4年間―体育教師を志して

六、指導者としての第一歩を踏み出す

七、指導者としての修行と剣道の国際的普及

八、「教育剣道の灯」を受け継ぎ、受け渡すために

第四章 剣道の特性と剣道指導の在り方

一、剣道の特性と在り方

二、剣道指導の在り方

三、「風姿花伝」から発達段階に応じた指導を考える

第五章 「稽古」―学習と指導

一、基本動作

二、基本の稽古法

三、応用動作

四、稽古への取組方と方法

五、剣道における形的重要性

第六章 試合について

一、試合(一)―先達の文献から

二、試合(二)―剣道の「術理」

終章 高め合う剣道

一、稽古の意義と心得

二、剣道に関する古今の訓え

三、互いに学び高め合う教育剣道のために

“互いに学び高め合う教育剣道のために”

先達が心血を注いで残した「教育剣道の灯」を、正しく受け継ぎ、次代へ正しく受け渡すために、教育剣道の実践者として長年の経験をもつ筆者が、古今の文献を手掛かりに日々の修練で大事な事柄を綴る。

これからの剣道の在り方、すべての剣道を学ぶ者が「互いに学び、高め合う剣道」の在り方を考えるために必携の一書。

四六判・上製・564頁・定価2520円(税込)

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