

○南宮中学校の武道授業の構成（令和2年度、1年生 175名）

1時間目	剣道	オリエンテーション（剣道の魅力や楽しさを伝える）
2時間目		2人組での打ち合い（相手の竹刀に面・胴・小手を打つ）
3時間目		動画視聴・防具着用（中体連の大会の様子を見る。垂と胴を着ける）
4時間目		切り返しの練習（剣道部員の動きを観察する）
5時間目		切り返しの練習（打つ側が自分の言った所へ打つ）
6時間目		2連続技の練習（「小手→面」「面→胴」を習得）
7時間目		3連続技の練習（「小手→面→胴」を習得）
8時間目		3連続技の練習（後半は実技テストに向けた動作の確認）
9時間目		実技テスト（一本をとるために必要なことを意識）
10時間目	銃剣道	体験授業（模範演技の見学。新聞紙を突いて破る）

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて

つまづきをどう克服したか④3 （コロナ禍でも実施できる剣道と銃剣道の授業例）

長野県中野市立南宮中学校教諭 梨子田 昌央

中学校武道必修化が実施され9年が経過した。この間、各中学校では武道種目の選択、実施時期の検討、用具や授業実施場所の工夫、授業内容の検討、安全面の確立など、さまざまな対応をしてきた。さらに、コロナ禍においては、指導方法について工夫せざるを得ない状況が生まれている。

今回は、剣道の授業を通した取り組みを紹介するとともに、武道等指導充実・資質向上支援事業を活用した銃剣道の体験の様子についてお伝えしたい。

1 コロナ禍における学校の現状

令和2年3月、新型コロナウイルス感染症の拡大抑制の目的で全国一斉の臨時休校措置がとられた。翌4月には授業が再開されたが、その矢先、全国一律の緊急事態宣言により再度臨時休校。いずれも突然の休校に学校現場はさまざまな対応に追われた。その一つが教育課程の再検討であった。中学校の保健体育科でも、新型

2 コロナ禍での武道授業の実施

【単元の選択】

本校では武道の授業は、剣道を行い、1年生で必修、3年生で選択としている。しかし今回、新型コロナウイルス対策として課題となったのが、剣道具の使用であった。本校では、備品の剣道具（竹刀、面、小手、胴、垂）を生徒に貸し出ししている。そのため、面と小手の使用は感染リスクが高いと判断した。

面と小手を使用して試合を行う3年生の選択授業は、残念ながら取りやめた。これは、1年生で習得した基本技能をもとに発展させていくためには、すべての防具の着用が必要と考えたからだ。一方、基本的な学習を行う1年生の授業は、面と小手を使用しない方法での授業を行うこととした。

【感染対策】
剣道の実施が秋から冬にかけて

コロナウイルス感染症拡大防止対策を図りながら、何の種目をどのように取り組むことができるのかを再検討した。本校では通常4月に実施する新体力テストを、休校明けに体を慣らしながらの実施とした。新体力テストでも、密になるような種目は避けざるを得なかった。その後の授業は、水泳の単元を中止したため、それに変わる別の単元を実施した。熱中症にも考慮しながら、休憩や水分補給を適度に取り入れて毎日の授業を行った。そうしているうちに秋になり、武道の単元の時期となった。

【授業場所の工夫】
本校は中規模校で、同一時間に他学年と授業が重なることもある。このため、1年生の剣道の授業では、密を避けるため、会場の武道場に他のクラスを入れず畳部分と床部分の両方を使用した。また、季節的に防具による暑さを気にする必要はないが、裸足での活動が困難である。そのため、体育館で上履きを履いたまま行う学校もあるが、武道場では上履きを履くことができないので、靴下を履いたまま行うことにした。床が滑ってやりにくいため裸足がいい生徒は裸足で行った。畳の方がやや温かいので、授業の途中で使用する場所を入れ替えた。足が冷たいことから、剣道の授業が嫌だということなく配慮でもあ

3
面と小手を使わずに
できる授業の工夫

「竹刀をどう使うか？」
コロナ感染を避けるために面と
小手の使用をやめたのだが、では
どうやって対面での打突練習をす
ればよいのか。そこで注目したの
が、相手の打突を受ける「受け手」
のやり方である。
「面」の受け方は、竹刀の物打
ち（竹刀の先端から4分の1の部

気剣体の一致

気 … 勢いのある明確な打突部位
の発声に象徴される

剣 … 竹刀の打突部で打突部位を
刃筋正しく打つ

体 … 背筋を垂直にした体勢

有効打突(一本)

気剣体の調和と残心の
ある打突

残心 … 打突の後にも油断せず、
相手の攻撃に忘じられる心構え。

武道場には気剣体・有効打突の説明が掲示されている

4
剣道授業の構成

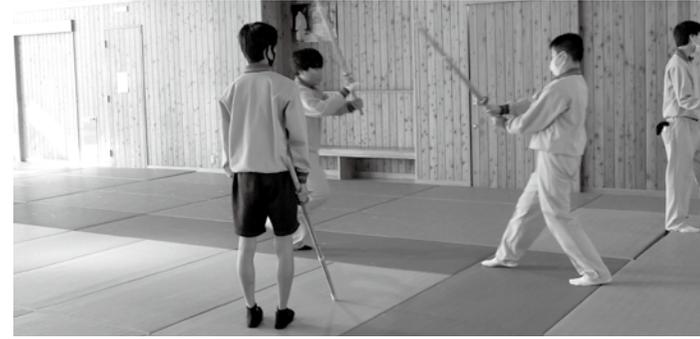
武道授業全10時間（1年生175
名）のうち、剣道は次のように進
めた。

▼1時間目（令和2年10月21日）
〈剣道の魅力や楽しさを伝えるオ
リエンテーション〉

武道にはどのような種類がある
かを問い、剣道・柔道・弓道の他
に相撲・空手道などがあること、
また、中学校の授業では主に剣道
や柔道を行うが、長野県の本郷地
域では相撲をやっている学校もあ
ることを知る。ほかに姿勢の正し
方、立礼、座礼、着座、起立の足
の使い方等を学んだ。武道では「礼
に始まり礼に終わる」という言葉
があるように、礼法を大事にして
いて、この礼法をきちんと身に付
けておくと、武道の授業だけでは
なく、日常生活の大事な場面で役

▼2時間目（10月26日）
〈2人組で打ち合う〉

に立つことも教える。
また、「気・剣・体」「一本を取
るための方法」も知る。竹刀を手
元に用意し、なぜ自分の左側に置
くのかを、武士と刀のことを織り
交ぜながら説明。竹刀の名称（刃
部・弦・剣先・中結い・物打ち・
つば・柄）や仕組みも知る。弦を
相手に向けて打つと弦が切れて竹
刀が壊れてしまうことや、つばが
あるので相手の竹刀が自分の手元
まで来ないこと、「つばぜり合い」
も教えた。
その後、竹刀の持ち方を確認し
て、その場での素振りや前後に動
きながらの素振りを行った。前後
に動きながらの素振りでは、足さ
ばきが難しい生徒がいるので、ま
ずは前進の仕方のみを行い、次に後
方、最後に前後連続の動きを行っ
た。「1・2・3……」と声を出
しながら行うのも、一本をとるた
めに大事にしたい点である。



2人組での打ち合いで、剣道の技を互いに学び合う

練習を行った。まず、相手との間
合いの取り方、2人での礼法を学
ぶ。打ってくる相手のことを考
え、自分もそれに合わせて動くこ
とは、まさに相手を思いやる気持
ちが大事であり、互いに学び合う
姿である。

▼3時間目（10月27日）
〈教室で動画の視聴・防具の着
用〉

授業のはじめに、教室で全国中
学校体育大会の剣道競技の様子を
視聴させる。同じ中学生が全国大
会で戦う姿を見て、剣道の試合の
雰囲気を知る。「一瞬の動き・気
合いの入った声」「審判員の瞬時

の判定」などに吸い込まれてい
く。剣道とは何かを知ると同時
に、一本をとるために必要な「気・
剣・体」に関わる「有効打突」や
「残心」をここでさらに感じとる。
後半は、武道場で初めて防具を身
につける。今回は垂と胴だけの着
用だが、それでも生徒にとっては
なかなか難しい体験である。装着
に四苦八苦している生徒には、す
でに着用した生徒が教える姿が生
まれる。防具着用後は前時の復習
とともに、胴を打つ練習をする。

きるようになる、「これぞ剣道」
という思いが強くなる。手本とし
て剣道部員の動きを見て、その姿
に引き込まれていく。2時間目
の竹刀による受けと同様、受け手
の動きが必要になるので、受ける
タイミング・竹刀の位置、順序な
どいろいろなお話が必要となる。
練習相手が変わると、身長・タイ
ミングなど変化が生じるので、ま
ずは同じペアでできるようにして
いく。切り返しはこれ以降、毎時
間最初に行う。
後半は、竹刀や胴への打ち方
を、「相手が指示したところへ打
つ」方法で練習を行う。例えば、
面を打ってほしい場合、竹刀を面

好評発売中

死ぬまで弓道

小牧佳代（弓道教士七段）

四六判・上製・342頁
定価2640円

競技中に急性大動脈解離に倒れた筆者は奇跡的な生還を果たす。その
8カ月後に弓道を再開し、再開のわずか2年後に皇后盃で十射皆中、優
勝を果たした。本書では激動の自伝を記し、弓のあり方や「早気」など弓
道家の誰もが陥る課題などを模索する。死の淵を覗き、現在も全身全霊
で弓を引き続ける筆者だからこそ記せた弓道伝記かつエッセイ集。



日本武道館
〒102-8321
東京都千代田区
北の丸公園2-3
TEL 03-3216-5147
FAX 03-3216-5158
https://www.nipponbudokan.or.jp



銃剣道の基本（突き方・足さばきなど）を学ぶ

で打たれる場所に出し、準備ができたなら、「面」と言い、相手に面を打ってもらおう。この構えてから打たれるまでの時間がより短くなり、一本になる動作になってくると良い。

▼5時間目（11月4日）

よりよい有効打突を目指しながら、相手の言った所に打つことに加え、今度は「打つ側が自分の言った所へ打つ」ようにしていく。相手は打つ所を空けるが、どういう時にその場所が打たれるかを知っていく。

▼6時間目（11月6日）

〈2連続技〉

「小手↓面」「面↓胴」の連続技を習得していく。最初は2連続目もその場で打つが、最終的には一歩踏み込んで、相手の横に抜けていくようにする。この踏み込みができないと、練習に行き詰まってしまう。

▼7・8時間目（11月9・11日）

〈3連続技〉

前時の2連続技に続き、「小手↓面↓胴」の3連続技を行う。これを実技テストにしていく。

8時間目では、今までやってきた練習を混ぜて行い、後半は実技テストに向けた自分の動作の確認を他のペアと確認し合った。

▼9時間目（11月12日）

〈実技テスト〉

「小手↓面↓胴」の3連続技を行い、一本をとるために必要なことを意識しながら行った。

5 銃剣道授業の内容と 授業のまとめ

▼10時間目（11月17日）

〈銃剣道を体験〉

武道等指導充実・資質向上支援事業を活用しながら、2028年に長野県で開催される国民スポーツ大会でも実施される「銃剣道」を体験した。

剣道を学んだ生徒が、他の武道も体験する貴重な機会とした。長野県銃剣道連盟から松田千真男氏を指導者として迎えた。松田氏と一緒に来ていただいた有段者による模範演技を見たり、実際に木銃を使用しながら教えていただいた。新聞紙を突いて破る練習では、木銃への力の伝え方に工夫が必要であった。また、講師が持っている的を突

く練習では、講師に声を掛けてもらいながら取り組むことができた。

体験した生徒からは「剣道とは逆の足から前進することに違和感があったが、50分間の授業が楽しかった」「木銃は自分の背よりも長く振りにくかったり、重く感じたりしたが、剣道とは違ったおもしろさを味わえた」「銃剣道も剣道と同様に礼儀を大事にしていることを知り、礼儀を生活に生かしていきたいと感じた」「難しかったが、講師の先生が優しく教えてくれて、うまくできるようになった」「模範演技を見て、かっこいいと感じた」などの感想が聞かれた。「本物」を見る学習はとても大切であることを改めて感じた。

▼授業のまとめと今後の課題

コロナ禍における武道の授業を終えて、さまざまな工夫が必要であることがわかったと同時に、武道授業だからこそ学べる大切なことも再確認できた。今後も用具や授業展開の工夫をしながら、指導に努めていきたい。