

剣道授業の学習計画（1年生）

1 時間目	武道・剣道の歴史や知識、特性、安全面、礼儀作法
2 時間目	礼儀作法、1対1の攻防（じゃんけん・タオル引き）、用具説明
3 時間目	体さばき（すり足で前後左右4方向）、簡易竹刀素振り（勝敗要素を含む）
4 時間目	体さばき（すり足で前後左右4方向）、簡易竹刀素振り（約束練習）
5 時間目	簡易竹刀での約束練習（面・胴）
6 時間目	簡易竹刀での約束練習（面・胴・小手）
7 時間目	竹刀での素振り、新聞切り
8 時間目	竹刀での素振り、約束練習（面・胴・小手）
9 時間目	実技試験
10 時間目	武道・剣道の振り返り、まとめ

竹刀を振るといふ動作は、生徒にとって「非日常」であり、恐怖感やマイナスのイメージを抱きやすいと感じました。そこで、教師側が「非日常」に少しずつ慣れさせる努力が必要と考えました。また、向かい合って1対1の攻防という状況にも慣れていませんでした。生徒は「相手に嫌な思いをさせたくない」「遠慮してしまう」という気持ちに先に立ち、攻防が遠慮がちになってしまうことが多く見られました。これも授業を行っていく上で課題となりました。

竹刀のことも攻防のことも剣道に対する先入観によって生じるものであり、剣道の楽しさを感じ、技術を学ぶ上ではマイナスであり、悪循環となってしまうと思います。まず

2 剣道への挑戦

かったため、「親しみやすさ」が大きなテーマの一つだと考え、授業を計画していくべきだと感じました。

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

157

つまずきをどう克服したか⑤ (用具と工夫で恐怖心を取り除いた剣道授業の実践例)

山梨県南アルプス市立若草中学校教諭 上田 長彦

私は本校に着任し、2017年度から初めて剣道の授業を担当しました。これまで赴任した学校での武道の授業では柔道を行っていたため、剣道に触れるのは自分自身初めてでした。本校には、剣道の防具が揃っており、部活動では剣道部もあります。しかし、武道場はなく、体育館で剣道を行っています。地域にも剣道のスポーツ少年団があり、剣道に親しんでいる生徒もいます。

そんな中、初めて経験したことや、私なりの視点で考えた授業内容や教材の工夫による指導法を紹介したいと思います。

1 学校の特徴

本校が所在する南アルプス市内の中学校では、「小笠原流礼法」という礼法を地域の講師から学び、挨拶や動作を通して、相手を

はじめに
今回紹介する内容や写真には、新型コロナウイルス感染症の流行前の内容も含まれています。写真にはマスクをしていない様子もありますが、ご理解ください。

敬う心などを学んでいます。小笠原流礼法を剣道の授業にも活かし、武道だからこそ学ぶことのできる要素を大切にしていきたいと考えています。

剣道の授業を行う時に、剣道に対するアンケートを生徒に実施しました。「授業が楽しみ」「初めての種目なので不安だけど、やってみたい」などの肯定的な意見もありましたが、「見たことがない」「痛そう」「怖い」「相手に嫌な思いをさせてしまいそう」といった不安な意見も多くありました。特に、竹刀で攻撃する、されるという「攻防」に不安を感じている生徒が多



簡易竹刀での練習



礼儀作法の学習

は精神的に関する安全・安心を優先すべきだと考えました。

3

授業の実際

剣道授業の実施にあたり、私は2018年に県教育委員会主催の実技講習会で剣道指導における指導法を学びました。剣道指導が初めてのもともとも分りやすく、すぐに実践できる内容ばかりでした。その内容を参考にしました。

▼授業導入例

①「駆け引き」を学ぶ工夫

1対1の攻防に慣れるために行ったのが「じゃんけん」です。通常のじゃんけんだけでなく、相手の出したものによって負けるようにする後出しじゃんけん、相手にするためのじゃんけん、両手を使ったじゃんけんなど、相手の動きに合わせて、駆け引きできる要素を身につけられると考えました。

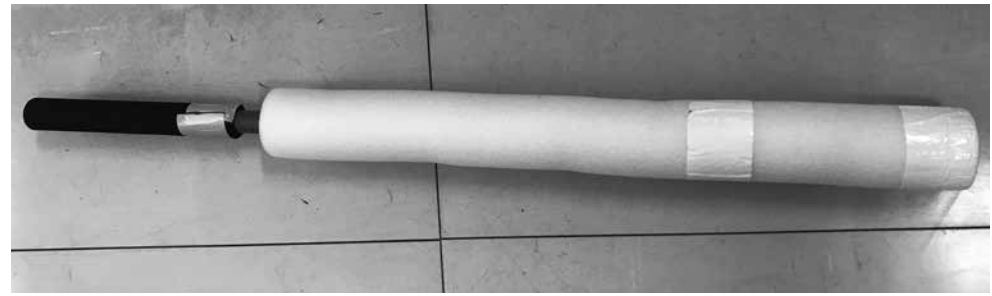
その後、「タオル引き」も行いました。1対1の状況から、1本のタオルの端と端を持って、片足を上げ、笛の合図で引き合います。

▼2時間目（基本知識や礼儀作法、1対1の攻防）

1時間目の復習と1対1を意識した攻防の練習を行います。まずは「じゃんけん」を行います。通常→後出し（相手にしたり負けるように出したり）↓両手を使う、などの順で行います。その後、タオルを使用して「タオル引き」。向かい合いタオルの端と端を持ち合い、引くのか緩めるのかを駆け引きしながらバランスを保ちます。バランスを崩し、動いてしまうと負けというルールで行います。

▼3・4時間目（体さばき（すり足で前後左右4方向）、簡易竹刀の素振り、約束練習）

基本的な体さばきの動きを説明したら、2人一組で向かい合い、体さばきをしながら、2人は鏡に映ったように同じ動作をします。笛の合図でどちらかの動きに合せて動きます。最初は何も持た



授業で使用している簡易竹刀

す。バランスを崩してしまうと負けとなります。相手がどのように攻めるのか、防ごうとするのかの駆け引きを動きにすることで1対1の攻防に慣れるとともに、レクリエーションのような感覚で行うことができます。

②簡易竹刀の導入

生徒が最も恐怖を感じるのが竹刀でした。特に女子生徒は「痛そう」という声が多く、初めて扱う竹刀に対するイメージはよくありませんでした。そこで、実技講習会でも使用した簡易竹刀を作製し、少しでも恐怖感を軽減し、剣道に対するイメージを変えて興味・関心を持たせることを狙いました。塩化ビニル管を芯として、周りには100円ショップで販売している円柱のスポンジ、グリップには建設資材用スポンジ、剣先や中結には養生テープを使いました。

この簡易竹刀の影響は大きく、見た目は竹刀のような形をしていますが、スポンジの柔らかさが安心させるのか、生徒の興味・関心

は大きく高まったように感じました。特に、女子生徒は軽さと柔らかさからか、好んで扱う様子も見られました。

4

生徒の学び・深まり・高まり

2019年に実施した剣道授業では中学1年を対象に全10時間、140名の生徒が学習を行いました。

▼1時間目（知識や安全、礼儀作法）

基本用語や特性、安全面について授業カードを使用しながら説明します。また、日本の伝統や文化の継承という点で、他の単元にはない武道ならではの視点を教科書を使用しながら教えています。なぜ「左座右起」（座るときは左足から、立つときは右足から動作を始める）なのか、鞘はなぜ左腰なのかを歴史と一緒に伝えていきます。また、本校で行っている「小笠原流礼法」を取り入れながら座礼、立礼、「語先後礼」（言葉を発

◎日本武道館の単行本



日本の武道

日本武道館 編
(B5判・上製・箱入・526頁)
日本の武道の全てを網羅した、武道関係者必携の書。武道小百科事典としても役立つ充実した資料編を巻末に収録。



高め合う剣道

筑波大学名誉教授 佐藤成明 著
(四六判・上製・564頁)
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。



禅の思想と剣術

北海道大学大学院教授 佐藤錬太郎 著
(四六判・上製・386頁)
禅の思想と剣術がどう関わってきたか、武道伝書を基に検証し、剣術が剣道へと発展昇華していく過程をわかりやすく解説。



刀剣の歴史と思想

筑波大学大学院准教授 酒井利信 著
(四六判・上製・346頁)
日本人が、刀剣を単なる武器としてではなく、神聖なものとして捉える思想とは何か。日本刀剣思想の独自性を確かな史料を基に考察する。



人を育てる剣道

剣道範士八段 角正武 著
(四六判・上製・268頁)
剣道の真価は、気力を練り上げ、肚をつくる修行にある。人間の土台をつくる剣道を目指す者渾身の剣道指導論。

◎ご注文・お問い合わせ

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2番3号
日本武道館 教育文化部出版広報課
TEL(03)3216-5147/FAX(03)3216-5158
<http://www.nipponbudokan.or.jp/>



防具をつけての約束練習



新聞切りで竹刀の扱い方を確認する

ず、慣れてきたら簡易竹刀を持つて行います。正式な動きに向かって、徐々に試合を意識した複雑な動きへと段階を上げていきます。

▼5・6時間目（簡易竹刀での約束練習〈面・胴・小手〉）

簡易竹刀を使用して、約束練習を行います。後の段階である本物の竹刀を使う時のためにも、距離感や体さばき、打ち込む高さも注意します。どうしても低いところへ振り下ろす感覚になりがちなので、注意深くアドバイスを続けます。強く打ち込むことができれば「パーン」といい音がしますので、音も意識するように教えます。

▼7・8時間目（竹刀での素振り、新聞切り、約束練習〈面・胴・小手〉）

いよいよ本物の竹刀を使用します。前回まで簡易竹刀だったので、生徒たちにも良い緊張感が感じられます。スポンジとは違う重量感や乾いた音に興味を示します。また、歴史にも触れ、作法にも気を付けて扱うように指導しま

す。

新聞切りは、非常に熱心に取り組みます。真つ二つに切れたときに爽快感を得やすいので、積極的に取り組む姿が見られます。しかし、新聞を切ることが目的となつてしまう恐れがあるので、手首を使った素早い竹刀の扱い方を習得することが目的であることを伝えます。

約束練習では、防具を使用しながら「受け」の練習も取り入れます。初めて防具を身につけ竹刀で受けますので、最初は緊張や恐怖を感じますが、この時も簡易竹刀で行つてから、本物の竹刀で行うように徐々に段階を上げて行います。

▼9・10時間目（実技試験・振り返り）

竹刀を用いた面・胴の実技チェックと剣道の振り返りを行います。振り返りでは「初めて剣道をして見たが、剣道にしかない楽しさを感じる事ができた」「剣道は歴史が積み重なってできた武道で、学ぶことが多かった」などの

興味や知識に関する肯定的な意見や「竹刀を使用することが楽しくて夢中になった」「面が決まった時の感覚が気持ちよかった」などの用具や技能的な振り返りをする生徒も多くなりました。

5 剣道の授業を通して 今考えていること

教材の工夫による指導法によって、剣道の授業を行う意識に変化があったと感じています。導入によるじゃんけんもですが、特に簡易竹刀は大きな効果があったように感じます。親しみやすさや見た目も含めた安心を感じることができました。また、徐々に技能レベルの段階を上げていく手段としても有効であり、剣道に関して専門ではないからこそ、やってみようと思える工夫だったようにも感じます。

今後さまざまな視点の工夫を行い、私自身も学び続けながら生徒に還元できるように指導に努めていきたいと思っています。