

< 2022 年度指導計画 > (当初予定)

時間	ねらい	指導内容	学習内容
1	学習計画を知り、剣道の特性を知ろう。	・特性や成り立ち ・学習の進め方 ・基本的な動き方と基本動作	①本時のねらいと内容の確認②オリエンテーション (授業の目標、技能の名称、道具の名称、学習の進め方) ③特性や成り立ち④学習計画と安全の確認⑤体ほぐしの運動の要素を取り入れた運動⑥垂れと胴の着け方と片付け方
2	相手の動きに応じた基本動作を身に付けよう。	・体捌きの仕方 ・中段の構え ・竹刀操作 ・胴打ちと受け方	①体ほぐしの運動の要素を取り入れた運動②体捌き (歩み足、スキップ、送り足) ③基本動作 (中段の構え、竹刀操作) ④操作の容易な竹刀での胴打ち (右) と受け方⑤相互評価
3	相手の動きに応じて自然体で中段に構えよう。	・面つけ ・面打ちと受け方 ・攻防交代型の簡易な攻防 (面・胴)	①手拭い、面の着け方②胴 (右) と面の打ち方と受け方③相互評価④面、胴打ちの防御の仕方⑤攻防交代型の簡易的な攻防 (攻撃は面、胴のみ)
4	中段の構えから体捌きを使って基本的な打ち方を身に付けよう。	・小手 (右) 打ちと受け方 ・試合での伝統時行動 ・攻防交代型の簡易な攻防 (面・胴・小手)	①面つけ②胴 (右)、面、小手 (右) の打ち方と受け方③相互評価④小手、面、胴打ちの防御の仕方⑤攻防交代型の簡易的な攻防、動画撮影方法の確認
5	相手の隙を見つけ、二段の技を開発し、攻防交代型の試合を楽しもう。	・しかけ技 (面→胴、小手→面) ・ICT の操作方法 ・簡易的な試合	①面つけ②二段 (面→胴、小手→面) の技の打ち方と受け方 (防御する相手にどう対処するのか課題発見) ③ICT の静止画を見て打突の機会と部位を考える④クロストーク⑤攻防交代型の簡易的な試合 (打たれたと思った方が頭を下げる、動画撮影方法の確認)
6	動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えよう。	・隙の見つけ方、作り方 ・簡易的な試合	①面つけ②攻防交代型の簡易的な試合 (打たれたと思った方が頭を下げる) ③相互評価
7	相手と接近したときの打ち方を開発し、攻防交代型の試合を楽しもう。	・しかけ技 (引き面・引き胴) ・簡易的な試合	①面つけ②引き技 (引き胴、引き面の打ち方と受け方、接近した間合いになった時にどうするのか課題解決) ③グループ学習 (自分に適した技を見つけたり、相手の攻撃に対応したりする。自分に適した攻撃の仕方を見つけれたり選んだりして相手の攻撃に対応する)
8	皆で楽しめる簡易的な試合方法を決めよう。	・得意技の発見 ・簡易的な試合の工夫および決定 ・技のポイント	①面つけ②課題練習③グループ学習 (自分に適した攻撃の仕方を見つけれたり、選んだりして相手の攻撃に対応する) ④皆で楽しめる簡易的な試合の工夫および決定⑤学習カードの記入
9	学習したことを自分たちで考えたルールで試合を楽しもう。	・剣道で高まる体力 ・試合での態度、心構え ・まとめの試合	①面つけ②課題練習③簡易的な攻防 (自分に適した攻撃の仕方を見つけれたり、選んだりして相手の攻撃に対応する) ④考案したルールに基づいた簡易的な対抗試合⑤単元のまとめ

流通経済大学の柴田一浩教授の剣道指導法に出会った。小河原教諭は「柴田先生からは剣道の攻防における防御の仕方に特化した指導法を覚えていただきました。ただ打ち込むのではなく、剣道の根本である隙ができたところに打ち込むことを授業で取り扱うべきだと感じました。どのように打てば決まるのかを生徒自身が思考できる教材になると思いました」と語る。

20年度初頭にその指導法を元にした授業を1回実践したが、4月以降の新型コロナウイルスの蔓延でその後の武道授業は全て中止となった。そして21年度により早く再開できたものの、1年生では実施できず、2年生のみ必修で実施した。授業時間が大幅に減り、カリキュラムの立て直しが必要になった。「授業は本来9時間で指導計画を立てましたが、最終的に11時間かかってしまいました。最終目標に関しても、生徒が独自のルールを考えて試合を行いたいと考えていましたが、時間が足りないもので、こちらでルールを決めて簡易試合を行う形にしました」

埼玉県伊奈町立伊奈中学校

武道を学ぶ意義を子どもたちにどう伝えるか――。武道授業が必修となつて10年以上が経った今でも、この問いは大きな課題だ。多くの教員はこの課題を踏まえつつ、学校の環境や生徒の実情などを考慮して充実した武道授業の実践に取り組んでいる。

伊奈中学校は長年、剣道授業を熱心に行っているが、現場を取り巻く環境は実施当初から変化している。今回は、生徒に武道授業への関心を持たせるために同校が取り組んでいる工夫などを本誌編集部が取材した。

1

伊奈中学校の特徴と武道授業の経緯

伊奈中学校は中東部の伊奈町にあり、学校の歴史は同町の3中学校の中で最も古く、1947年に開校した。同校は中学校武道必修化以前から保健体育の授業に剣道を取り入れており、他の2校では柔道の授業が行われてきている。伊奈中で剣道授業を担当している小河原啓太教諭（剣道初段）も伊奈中に赴任する前の学校では柔道を教えていた。「こ

の地域は以前から武道授業が盛んに行われていたのは知っていました。私は体育系大学の出身で授業で柔道と剣道の両方を学んでいました。初任校では剣道を教えていたのですが、1年で異動し、その後の赴任先ではずっと柔道の授業を行っていました」という。

2018年度に伊奈中に赴任した小河原教諭は、久しぶりとなる剣道授業の準備のため、翌19年度にスポーツ庁主催の「体育が苦手な児童生徒のための授業づくり研究大会 体育・保健体育指導力向上研修（剣道）」に参加。そこで、現在の授業方法の参考になっている

シリーズ

中学校武道

授業の充実に向けて

つまずきをどう克服したか

子どもたちに武道を学ぶ意義を伝える剣道授業の実践

169



約束稽古の際に胴打ちをアドバイスする小河原教諭（左）



胴タッチゲーム



手ぬぐいをういたバランス崩しゲーム



全員で素振りの練習

2

授業内容

22年度の剣道授業は全11時間。本誌編集部は昨年11月、2年生31名の最終時間の授業を取材した。

この学年はコロナ禍で前年度に剣道授業を受けていない。このため、授業で使用する竹刀は柴田教授が考案したスポンジ製の簡易竹刀を使用。また、ペア・グループ学習の際は基本的に男女別習で実施した。

▼基本練習

まず、生徒が胴を着用し、準備運動と素振りを行った。準備運動では体幹を鍛えるために簡易竹刀を持って行った。その後に基本練習として全員で素振りを練習。小河原教諭は手首をどのように動かすか、足のどの部分を動かして移動するかを的確に伝えていた。

素振りの練習では、竹刀をどの位置まで上げるべきかまで具体的に説明。その後ペアになって胴打ちのかかり稽古を行った。小河原

教諭は先に手本を見せて生徒が実践しやすくなるような工夫をしたり、マスクを着用していても聞こえるように大きな声を出すように心がけていた。

▼ペアでの学習／バランスゲーム
基本練習後にはペアになって胴打ちとすり足の練習を実施した。すり足の練習では相手の動きに合わせて自身がどう動くべきか考えさせた。

次に生徒が持参したタオルを使用してバランスゲームと胴タッチゲームを行った。バランスゲームは2名の生徒がタオルの両端を持って片足立ちになり、タオルを引っ張ったりして相手のバランスを崩す。胴タッチゲームは手刀で相手の胴を直接触る。いずれも体幹を鍛えるだけでなく、ゲーム感覚で楽しめるので生徒も笑顔で行っていた。小河原教諭は、実戦ではバランスを崩された隙に攻撃されることを説明し、ゲームを通して実戦での身のこなしを学べることを生徒に教えた。

▼約束稽古

続いて、生徒はヘルメットを活用した簡易面を着用した。これは簡易竹刀と同様に柴田教授が考案したもので、ヘルメットにフェイスマシールドを取り付けてある。生徒はこれを着用して、約束稽古（相手に技を伝えてから練習する）をペアで行った。この日は試合（単元テスト）があったため、生徒は自分が試合で出したい技を練習した。ここで小河原教諭は同じ技を一斉に練習するのではなく、生徒それぞれが打ちたい技、得意な技をやるように指示を出していた。生徒たちはどの技が打ちやすいか、得点が入るかを考えながら練習を行っていたようだった。

▼簡易試合（単元テスト）

約束稽古後は、この単元の最終目標である簡易試合を行った。これは剣道単元のテストの意味もある。4人でグループを作り、その中の2人が40秒ずつ交互に攻めと受けを実施。残りの2人がそれぞれの動きを見て勝敗を判定した。攻防の組み合わせを替えていき、

このグループに組み直して再び簡易試合を行い、授業は終了した。

▼授業に対する生徒の感想

・剣道を含め、武道は他のスポーツとは異なり、礼儀がしっかりとっていて日本らしいと感じました。僕はサッカーをやっていたので、点が決まると喜ぶのですが、剣道ではそれを表に出さないとところに特徴を感じました。

（男子生徒）

・剣道は初めてでした。面からの小手など、2段階で打つ練習は難しかったですが、最後の試合は楽しく学習することができました。

（女子生徒）

◇
22年度の指導計画は本来9時間構成だったが、21年度での剣道授業が実施できず、基本的な知識と技能の習得に時間を費やしたことから合計11時間の授業になった。

3

課題解決のための工夫

次に、生徒の剣道に対する向き合い方が真剣だったことである。前述の通り、今回の生徒たちは本年度初めて剣道に取り組んだ。しかし、その動きはしっかりと竹刀の打ち方、足の動かし方、攻防に至るまで本格的だった。

小河原教諭は授業の中で「近間」「遠間」「一足一刀の間合い」などの専門的な指示を出してい

た。生徒たちはその意味を理解して相手との距離を保ちながら練習していた。11時間という短い時間ながらも生徒が一定程度上達できた背景には小河原教諭の工夫がある。「動きについてはなぜその動きをするのかという理由をしつかりと伝えました。形だけを伝えると理解は深まらないと思います。そして指導するためには教員も動作や距離についての理解が必要です」と小河原教諭は話す。

今の子どもたちは学習指導要領の観点からも「なぜそれを学ぶのか」を理解して学習を深める必要がある。小河原教諭は生徒に対し、この動作はどのようなことに繋がるのか、どんな意味があるのかなどを熱心に説明していた。それが生徒の学習意欲を高めているのだと授業を見ていて感じ取ることができた。

最後に、生徒が剣道に対する興味・関心を深めることができていく点である。「武道はスポーツとは異なり、その根底には日本で伝統的に大切にされている礼儀がある」という生徒の感想からもわか

るように、生徒が武道授業の中から日本の伝統文化を学び取っている点は非常に大きい意味がある。小河原教諭は「授業開始の段階で武道は日本の伝統文化であること、それが日本の歴史などに深く関わりがあることなどを噛み砕いて伝えていきます。授業でも礼節の大切さや相手への思いやりなどを繰り返し話すことで生徒もそれを自覚しているのだと思います」。

また、小河原教諭の授業は安全面や衛生面に関しても徹底していた。「面の代わりとなるヘルメットは生徒に個別管理させています。そしてヘルメットの紐は最初に調整させます。こうすると次回使用する際に調整する手間が省け、さらには安全面の確保にも繋がります。用具に関しては授業が終了した後に全てアルコール消毒を行い、コロナ対策も取れています。また、体育館には簡易的な試合場を九つ作りました。壁からの距離も十分に取られ、生徒が安全に楽しく授業を進められるようにしています」

4 今後の展望

小河原教諭は今回の剣道授業について次のように語った。「2年生は3クラスありますが、授業はクラスごとに教え方を変えて行いました。最終的な目標（簡易試合）は同じでしたが、そこに至るまでのやり方はクラスの雰囲気なども考慮して変更しました。自分もまだまだ未熟な部分があるため、さまざまなパターンを実践してみても最適な指導法を見つけたと思います」。

小河原教諭の剣道授業に対する向上心は尽きることがない。

ループと簡易防具で楽しく安全に実施するグループの2本立ての授業とし、生徒の希望に合わせた剣道指導をしたいと考えています。剣道の楽しさを生徒たちにもっと伝えていきたいと思っています」と語った。

武道授業の課題や環境は学校ごとに異なる。その中で生徒たちに武道を学ぶ意義や楽しさをどのように伝えるかは教員ごとに異なるだろう。生徒が抱く疑問を解決する教え方、安全を保ちつつ生徒が動いて楽しめる工夫、生徒たちの雰囲気に関わせた教え方……。小河原教諭が目指す指導方針は武道授業を実施する上で大切な心がけだと感じた。そして教員自身が武道を楽しみ、興味深いと感じることが、教育環境が激しく変化する中で武道授業を継続していくために重要ではないだろうか。

（編集部・和久田侑里）

最新刊

剣道範士八段

長尾

進 著

剣道の文化誌

― 剣術・撃剣・剣道、その文化としての成り立ち ―

四六判・上製・480頁・定価2640円

戦後、剣道は競技として飛躍的に発展してきた。試合での勝利を目指して努力する姿は尊いものであり、そうした面が剣道の普及・発展に貢献してきたことは確かである。一方、剣道を「文化」として捉えた場合、形（日本剣道形など）や日々の稽古の中にその価値を見出すことができる。

本書では剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いながら、わかりやすく紹介する。剣道を愛好する方には、剣道を改めて見直すきっかけとして、剣道をあまりご存じない方には、剣道という日本文化の成り立ちを知るガイドとしてぜひ一読を。



目次

第1章 剣道のはじまり

― 「剣」と「刀」をめぐる ―

第2章 剣道の源流

― 剣術流派の発生と台頭、三源流と現代剣道 ―

第3章

上泉信綱の事績・功績と「しない」の創案

第4章

― 足田景兼「廻国記」の検討 ― 無刀・しないの本意と治世の剣の確立

第5章

宮本武蔵と『五輪書』

第6章

剣術道具の改良と試合稽古

第7章

しない打込稽古の発展と地域での展開

第8章

廻国修行の復活としない打込稽古の広がり

第9章

武士教育における道具着稽古の奨励

第10章

大石進種次の事績と槍術との関係

第11章

他流研究の活発化

第12章

撃剣の集大成

第13章

幕府「講武所」と男谷信友

第14章

幕末期における撃剣・剣術の諸相

第15章

明治初期の剣術と撃剣興行

第16章

剣術・武術の復興と撃剣批判

第17章

山岡鉄舟の影響 および武徳会の設立

第18章

大日本武徳会の発展

第19章

剣道の正統編入と剣道形の制定

第20章

「剣道」の定着、団体教授法、学生剣道

第21章

競技としての隆盛、戦時下の剣道

編集・発行 公益財団法人 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 <https://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

