

■シリーズ■

中学校武道

授業の充実に向けて

210

「今」の時代の武道授業を追い求めて

39

（生徒の「今」と「将来」に活きる剣道授業をめざして）

大阪医科大学 高槻中学校・高等学校 教諭 森下 和

私は、四つ上の姉の影響で小学校入学と同時に剣道を始め、今年で20年目となります。これまでの剣道人生で、何度「剣道をやめる！」と本気で考えたか数えきれません。しかし、ここまで続けてこられたのは、剣道を通して学んだ礼儀の大切さ、人との出会いや関わり、挑戦し続ける面白さ、そして何より剣道そのものの楽しさを実感する体験があったからです。

昨年度から勤務している高槻中学校は、私立の中高一貫の進学校です。そのような環境の中で、中高合わせて約2年間という限られた剣道授業でできることは何なのか、生徒たちに何を伝えるのかを、自身の経験をもとに日々試行錯誤しながら考えています。生徒一人一人の「今」と「将来」に活きる剣道授業となるよう、これからも工夫と実践を重ねていきたいと考えています。

1

次世代リーダーの育成
を見据えた礼法の学習

本校では中学・高校でそれぞれ約1年間、武道の授業を行っており、剣道を専門種目とする教員が主に担当しています。以前は男子校でしたが、平成29年度より男女共学化をスタートし、中学の武道必修化が始まったのを機に女子にも剣道授業を取り入れ、現在は男女共修による授業を展開しています。

本校は、「卓越した語学力や国



礼法を学ぶ様子（左座右起）



礼法を学ぶ様子（座礼）

際的な視野を持つて、世界を舞台に活躍できる次世代リーダーの育成」を掲げる進学校であり、それを目指す生徒たちにとって、将来人前に立つ機会や目上の方々と同席する場などでの、礼儀作法やマナーはとても重要になります。そのような場面で堂々とした立ち居振る舞いができるよう、剣道授業を通じて学んでほしいと考えており、中学授業では礼法に最も時間をかけて取り組んでいます。

一口に「礼法」といっても、ただ正座や礼を学ぶだけでは、剣道授業で扱う意義は十分とはいえません。「なぜ正座をするのか?」「な

ぜ左座右起なのか?」「礼に始まり、礼に終わるとは?」などを、日本の文化や剣道の成り立ちと関連付けて説明し、実際の所作として体現させることで、一つ一つの行動に意味を持たせることを重視しています。例えば、「上座・下座」を学ぶ際には、まず一般的にどのような場所が上座・下座とされるのかを説明し、そのうえで剣道場のどこがそれにあたるのかを生徒に考えさせます。その後、その場所を示したり、実際に移動させて体感させたりすることで、他の場面でも、相手をどちらに案内し、自分はどこに位置すべきかを

瞬時に判断できる力を身につけさせたいと考えています。

2

剣道の入り口を広く、 親しみやすいものに

剣道未経験者に剣道のイメージ

を聞くと、必ずといっていいほど「痛い」「怖い」「汗臭そう」と返ってきます。生徒たちの多くもまた同様の感覚を持つており、剣道授業に興味がわかず、意欲的ではない傾向が強いです。それらを打開するには、「剣道ってこんな面白さがあるんだ!」「剣道のイメージが変わった!」と生徒たちに感じさせるような授業づくりが必要であると考えています。剣道の楽しさや新たなイメージ、親しみやすさを感じることで、経験したことのないものへチャレンジすることの面白さを生徒たちが実感する機会になればと思っています。

初回の授業で行うのは、「大きな声を出す」ことです。剣道では、「気・剣・体の一致」が重要であり、中でも「気」が最も重要

であると考えます。コロナ禍以降、声を出すことに抵抗感や苦手意識を持つ生徒が多いように感じますので、まず大きな声を出すことで、自分の心を解放することを楽しんでもらえたらと思っています。具体的には次の二つのことを行っています。

①「溜めて放つ」をペアで行う

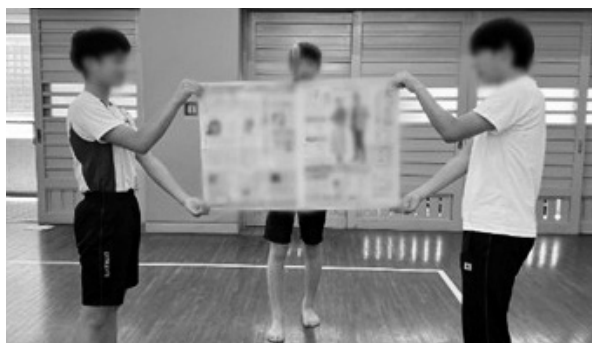
右足前、左足後ろの構えの姿勢から、両手を下から上に大きく上げながら息を吸い、一気に相手の前に振り下ろすとともに、「ハー!」と大きな声を飛ばす（この時、「〇〇波〜!」や「〇〇ビーム!」など、技の名前を叫んでもよい）。

②「剣道じゃんけん」

面は小手に勝ち、小手は胴に勝ち、胴は面に勝つというルールで行う。竹刀は持たず、手で構えの形を作る。互いに「最初はヤー!」「じゃんけん、（技名!）」と大きな声で行い、勝敗を決める。このやり取りは、防具を着けたときにも活かせることを説明し、高校での授業につなげている。



剣道じゃんけんの様子



新聞切りで真っすぐ振り、新聞紙を切る

これらのことを初回の授業で行うことで、声を出すことへの抵抗をなくしてもらえよう工夫しています。その後、竹刀の持ち方や部位の説明を行い、新聞紙を使って「新聞切り」に挑戦させます。竹刀を正しく真っすぐ振り下ろせば真っ二つに新聞紙を切ることができるという体験は、正しい竹刀操作にもつながります。このような実践を通して、楽しさや面白さを感じ、剣道への入り口を広げることができればと考えています。

物を切るというわかりやすい体験から、「もつ」といういろんなことをやってみよう」と、生徒たちの興味がわき、基本技術の学習にも意欲的に取り組んでもらえたらと思っています。

3 狭い場所での工夫と課題 発見・解決能力の育成

本校は剣道授業を剣道場で行っていますが、広さは試合コート一つ分と少ししかありません。そこに40名以上の生徒が入り、授業を行わなければなりません。全員が同時に竹刀を振るための間隔をとると、周囲の壁や扉に竹刀の先が当たることがしばしばありますし、互いの距離が近くなるとけがの恐れもあります。したがって安全に留意して授業を行うため、ほとんどの時間は、ペアやグループになつての活動が中心となっています。生徒一人当たりの練習量は減りますが、その分質を高めることに力を入れています。例えば、構えや足さばき、素振りは2人一



グループ内で互いを評価・分析

組で行い、構えでは、①右足前、左足後ろになっているか、②左足のかかととついていないか、③右手が鐔側、左手が柄頭側（つかがしら）を持っているか、④自分の腕を上から見たときに、両肩、両肘と竹刀で五角形ができているか、⑤弦が上になるように持っているかなどのチェックポイントをあげ、何を意識するのかを明確化します。それを踏まえて、まずは自身で構えのチェックを行い、その後ペアで確認しあい、互いにアドバイスをしま



ペアで面着けを確認し合う

す。ペアやグループで活動することにより、自分の姿勢や動作を常に「誰かにみられている」状況ができるため、程よい緊張感が生まれ、自身の感覚や判断に加え、客観的なアドバイスを得ることができるようになります。これにより、自身の課題発見、解決のための情報量が2倍になると同時に、他者への課題発見力、課題解決力も養うことができるのではないかと考えています。

このようなグループでの授業展開は、高校での防具を着けての授業にも役立てていますので、少し紹介させていただきます。

防具を着けてからは、初期は2人1組で基礎の説明と練習を行い、その後は5人程度のグループで活動します。グループでの授業の多くの時間は、「気」「剣」「体」の項目に分かれた、審判をつけての試合を行います。試合で意識するポイントを最初の説明で明確化し、①意識するポイントを理解し、どうすればうまくできるかをまず自分で考える、②試合で実践、③自身の振り返りとメンバ

今回紹介させていただいた授業内容は、昨年福岡県で行われた「全国剣道指導者研修会（西日本ブロック）」を受講した際に教えていただいたことをベースにしています。今まで知ることのなかった興味深い指導法や、教員があまり経験することのないグループでの学習を、生徒の立場で体験することができました。こういった研修会に武道の経験者・未経験者にかかわらず教員が積極的に参加することも、武道授業の充実において大

4 今後の武道授業 の充実に向けて

ーからのアドバイスで課題を発見し解決策を考える。この①②③を繰り返すことで、課題解決力を養い、次の試合にむけての意欲にもつながるようにしています。そして課題解決に向けた継続的な心がけと他者からのアドバイスを真摯に受け止め次に活かしていくという姿勢は、人間形成につながっていくものと信じています。

切なことだと感じています。

近年、インターネットの発達とSNSの普及により、人と顔を合わせることもなく簡単につながることができ、短い言葉だけでコミュニケーションをとることが多くなりました。その一方で、端末と向き合う時間がいたずらに増えていき、直接の対話の機会は減少しつつあります。このような時代の真実だ中に生きる生徒たちは、希薄になりがちな人間関係の中で、自分自身についてじっくりと考える時間が減っているのではないかと考えます。だからこそ、「他者との関わり方や自分自身との向き合い方を学ぶ」という点で、剣道の授業は大きな意味を持つのではないかと考えます。礼法を学び、生涯にわたって必要となる他者との関わり方を身につけるとともに、中学生期から新しいことにチャレンジする楽しさを知り、自ら課題を解決していく力を養っていく。剣道授業を通して培った力が、「今」あるいは「将来」、どこかの場面で活かせることを強く願っています。

日本武道館の単行本



剣道の文化誌 明治大学教授 長尾 進 著
四六判・上製・480頁・定価2,640円

本書は剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いつつ、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、剣道をあまりご存知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。



剣道 その歴史と技法 埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著
四六判・上製・516頁・定価2,640円

本書は戦国末期から江戸時代初期を起点に、今日に至るまでの剣道の歴史の発展の経緯を示した。戦国期以前の剣術の有り様を認識した上で改めて各時代の流れに沿った剣道史を考えてみたいという筆者の思いを実現すべく、連載終了後5年のときを経て単行本化。



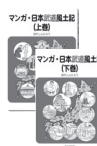
柔道 その歴史と技法 筑波大学名誉教授 藤堂良明 著
四六判・上製・330頁・定価2,640円

柔道の技法が、どのように形づくられてきたのかを、体術の起こり、柔術諸流派の歴史に遡り、丁寧にひもとく。さらには、全日本選手権やオリンピックをはじめとした各種競技大会にみられる技法を分析し、今後の課題を探る。



空手道 その歴史と技法 小山正辰・和田光二・嘉手刈徹 著
四六判・上製・568頁・定価2,640円

空手は沖縄で発祥し、日本本土に伝承され、今や世界のKARATEとなった。その歴史と技法を、那覇系剛柔流の小山正辰氏、首里系松濤館の和田光二氏、沖縄空手研究の第一人者である嘉手刈徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手刈氏が発見した剛柔流の開祖・宮城長根の最新の事実、小山・和田の両世界チャンピオンのエピソードなども満載。空手の真髄に迫る白眉の一冊。



マンガ・日本武道風土記 漫画家・別府大学客員教授 田代しんたろう 著
B5判・並製・248頁・定価1,100円

全国の「武道ゆかりの地」を実際に訪ねて、ペンとスケッチブックを片手に徹底取材。地元関係者や施設の学芸員とのやりとり、その土地の成り立ちをわかりやすくマンガで紹介。多数の資料をもとに丹念に描いた当時の風景も魅力の一つ。マンガの世界で日本各地をめぐってみては。



死ぬまで弓道 弓道教士七段 小牧佳世 著
四六判・上製・342頁・定価2,640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、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



学校武道の歴史を辿る 筑波大学名誉教授 藤堂良明 著
四六判・上製・354頁・定価2,640円

明治維新を迎え、武術は衰退したが、近代化の過程で武道が「人間形成の道」として学校制度の中に組み込まれ、発展した。太平洋戦争後に武道は全面禁止となるが、それを乗り越え、「格技」として復活。平成24年度には「中学校武道必修化」が実現した。学校武道の歴史を丹念に辿り、今後のあり方を探る。

ご注文・お問い合わせ

(公財) 日本武道館 月刊「武道」編集部
〒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>

