

Ⅲ章 少年少女の指導

1. 剣道の指導で目指す少年少女の姿

剣道は、独自の運動技術や歴史的・文化的な背景をもっているが、そこには、技能の向上だけを眼目とするのではなく、人間が総合的に鍛えられ、成長していくことを目指すといった常に教育的な側面や考え方が底流にある。

現在、全日本剣道連盟や日本武道協議会などにおいても、その理念として「人間形成」を掲げており、少年少女（子ども）を対象とした町道場や剣道教室などで行っている剣道の活動はもちろん学校で行われる保健体育科の剣道授業や部活動も、最終的には「人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成を期して」行われるものであることに異論はないと思われる。

そして、指導の現場にはそれぞれ「たくましい子ども」「思いやりのある子ども」「礼儀正しい子ども」など、具体的に目指す子どもの姿が示され

ている。もちろん、そのどれが正しく、どれがより素晴らしい子ども像かということではない。大切なことは、剣道を通してどのような子どもに成長して欲しいのか、そのためにはどんな指導をしていくのか、といった目標や方針を指導者自身が明確に持つておくことである。

指導にあたっては、このような理想や目標を掲げ、子どもたちに将来への期待を語るとともに、日々の活動や稽古のなかで、互いに切磋琢磨したり、指導者からの賞賛を糧にしたりしながら、子ども自身が成長を実感できるように導きたい。

剣道には、他の競技スポーツとは異なる考え方や価値観があり、それらは、実際の稽古や技のなかに息づいている。日々の稽古(学習)を通して、剣道の良さや奥深さに触れながら、「師弟同行」で心身ともに成長していくことを期待したい。

2. 少年少女期における剣道指導の留意点

(1) 少年少女期の発育の特徴

少年少女に指導を行う場合に重要なことは、成長に伴う身体面と心理面の発育・発達の変化を個々に把握しておくことである。一般的な発育については、スキヤモンの発育曲線によれば、身長発達速度のピークは男子よりも女子が1～2年ほど早く、さらにピークは2～3年の幅に広がっていることが読み取れる（早熟と晩熟の差）。すなわち、少年少女期においては、身体的なレディネスは数カ月単位で変化し、数年単位の個人差があることになる。これらのことから、少年少女の身体面と心理面の成長を個別に観察し、発育・発達状況を加味した指導が求められる。

(2) 少年少女期の指導内容と生涯剣道

剣道は少年少女期から中高年まで幅広く実践され、それぞれの年代に応じた学びがあり、生涯継続することのできる武道の一つである。特に少年少女期からは、数々の大会が開催されることもあ

り、競技性のなかで剣道を学ぶ機会が多くなる。

①小学生の時期

小学生の時期は「楽しみながら基礎づくり」、「トレーニングの学習」にあたり「積極的に楽しいアプローチでこれらを身につけることが将来の競技力を優位に高める」ことや、「簡単なスポーツのルールと道徳の紹介」、「コーディネーションの『窓』が開き、一般的なスポーツ技能の獲得の準備ができる時期」であることが特徴的である。

②中学生の時期

中学生の時期になると、「基本的なスポーツ固有技能と戦術を強化する時期」、「骨、腱、靭帯、筋肉の急激な成長に対応するため、柔軟性のトレーニングにも重点を置く」ことが特徴的といえる。

剣道においても、華やかな大会が多く開催されると、保護者や指導者自身が自己実現の一つとして競技性を求めた指導を強めるようになり、小学生、中学生の時期に試合で活躍するものの、その

後の剣道の成長がみられない、あるいは剣道継続をやめてしまう事例も散見される。

(3) 我が国固有の運動文化である剣道の指導

剣道においては、我が国固有の運動文化として、その歴史的・文化的な価値を特性として捉えており、その価値観や指向性がより重要視されて、剣道の奥深さが楽しさにもつながっている。例えば稽古や試合においては、勝敗を競い合うだけに留まらない相手との交流を大切にしたり（交剣知愛）、勝敗の結果にはその過程や礼法・所作、立ち振る舞いについても重要な評価の対象となっていたりすることなどがあげられる。

また、剣道の愛好家は、老若男女、様々な世代におよび、長年の修練は身体能力を超えて技能や感覚を培っていく（生涯剣道）。年配の高段者に若者が直接稽古をつけてもらうといった指導場面は、他の競技スポーツではほとんど見られない。このように剣道は、独自の運動技術や歴史的・文化的な背景とともに、他の競技スポーツとは異なる価値観や指向性を持っている。

指導にあたっては、剣道の歴史や文化を含めた我が国固有の運動文化財としての魅力や特性を、発達の段階に応じ、大切な知識として学べるよう設定したい。特に、「礼」に代表される「態度」としての要素や「潔さ」「正々堂々」、「思いやり（惻隠の情）」などの徳目的な考え方については、発達の段階に応じて、それが表出される場や状況などについて具体的な例をあげながら理解させることが有効である。

(4) 少年少女の剣道指導のねらい

少年少女の多くは、保護者からの勧めにより剣道を学び始めることが多いと考えられる。躰教育としての保護者の期待もさることながら、初めて剣道を学ぶ少年少女たちには不安もあると同時に好奇心が旺盛であり、剣道を学ぶことに大きな興味関心があるものと考えられる。剣道学習の導入段階での少年少女たちには、剣道についての明るく楽しく面白いというイメージを抱かせ、継続して学んでいきたいと感じるような指導が望まれる。

躰教育の一環として、挨拶や礼儀作法などを学

ばせると同時に、剣道の基礎や基本をしっかりと学び、その過程で立派な人間へと成長していくことをねらいとして指導を行うことが重要である。とかく技能が高まるにつれて試合における勝敗にこだわり、また少年少女たちをとりまく大人たちが勝利を称賛するあまりに勝利至上主義が蔓延し、あるものは挫折して剣道から離れて行ってしまいうこともある。指導者は、多様性と将来性に富む少年少女たちを大きく包み、愛情をもって導いていくことが大切である。そして、生涯を通して剣道を愛好し継続して人間形成の道につながるよう段階的に指導することがきわめて重要である。

(5) 技能の向上を実感できる指導の流れと実際

① 「できる楽しさ」から「競い合う楽しさ」へ

A. 興味・意欲と稽古メニューの工夫

「基本」を重要視する少年少女剣道の指導において散見されるのが、礼法に始まり、まずは竹刀一本で足さばき（体さばき）や素振りを繰り返すというメニューや、「基本」→「技の練習」→「試合」といったように、一つの段階（ステージ）の習得が完了して次の段階（ステージ）に進み、最後に試合をするという流れである。

こうした指導も教え方の工夫によっては、少年少女たちが意欲的に取り組むこともあるかもしれない。しかし、好むと好まざるとに関わらず、すべての生徒を対象とした保健体育科の授業や入門動機が本人より保護者の意向が強いといった場合は、少年少女たちの興味や意欲はなかなか持続しないことも少なくない。

初学者にとっては、対人性を重視した基礎・基本の徹底とともに、引き立て稽古や自由稽古（互格稽古）、簡単な試合などをスパイラルに組み合わせながら、攻防の楽しさを味わえる稽古メニューを提供していきたい。

イ. 「できる楽しさ」が実感できる指導

「怖い」「痛い」とか、剣道具による不自由さなどの忌避要因が少なくない剣道の場合は、初めから勝敗を競う競技性を前面に出すと「たたき合い」や「力勝負」の不愉快な攻防を味わわせる結果になって、意欲や体力に自信のない少年少女にとっては、剣道嫌いを生んでしまう可能性もある。

初学者においては、対人性の深まりを大切に

ながら、「競い合う楽しさ（競技性）」より、技の表現や出来栄えなど「技ができる楽しさ（演武性）」に重点を置く指導を仕組んでいきたい。

ウ. 「できる（有能感）」を高める～褒める指導～

剣道の所作や運動は、日常生活の動きや他のスポーツにはない動作が多く、初めの段階では、その動きができたり慣れたりすることが大切になってくる。また、少年少女にとっては、初めて経験する動きの獲得には新鮮さがあり、それができるようになること自体が面白いものである。

この段階での指導は、特に分かりやすく丁寧な指導とともに、「褒める指導」を心がけたい。「自分ができる」「できた」という感覚（有能感）は、喜びとともに、褒められること、認められることでさらなる意欲へとつながっていく。

このとき、ややともすると、できないことや欠点ばかりに目が行ってしまい「ダメ」「違う」「悪い」などの否定的な言葉になったり、指導者の「強くしたい」「心身を鍛える」といった思いから、体力や技量を超えた課題を背負わせてしまったりすることがある。

最初から高いハードルを課すと、少年少女はどうしてもつまずいてしまい、「できる」をつなげていくことは難しくなる。単純なことから複雑なこと、ゆっくりから早く、大きくから小さくなど、スモールステップで褒める機会を増やす工夫を図りたい。

エ. 稽古（学習）の場の雰囲気を大切にする

～真剣になれる場づくり～

a. 稽古目標と内容の教示

初めて剣道と出会う少年少女たちにとって、稽古や学習に興味を抱かせ意欲の喚起を図ることと併せて、これからの稽古や学習に見通しをもたせることも大切である。その日の稽古や授業の流れはもちろんのこと、中・長期的にも大まかな稽古（学習）の目標や内容を示し、何に向かって稽古（学習）をするのか理解ができているか否かは、少年少女のパフォーマンスに大きな違いを生む。

b. 凜とした緊張感とリラックス

稽古（学習）にあっては、お互いを認め合える温かい雰囲気の中にも、凜とした緊張感が漂う雰囲気をベースとしたい。常に張りつめた緊張のみの雰囲気では息苦しいので、集中とリラックスを

適度に織り交ぜながら、メリハリのある稽古（学習）を仕組み、真剣になれる場の中で、呼吸や気持ちに合わせて対人性の深まりを求めている。

指導にあたっては、稽古（学習）での約束事や規律を予め示しておくとともに、稽古（学習）の「はじめ（導入）」の段階で、ペアでの体操など仲間とのかかわりを深められる簡単な運動を取り入れる工夫も有効である。

（6）体罰とハラスメント

①体罰

指導上の暴力は「愛のムチ」と表現され、ひと昔前には目にもすることもあった。しかし、それらは全て暴力であり、暴力をふるった指導者には暴行罪や傷害罪、死に至るような場合は傷害致死罪などの刑事責任や損害賠償責任などの民事責任が問われる。体罰は明らかな違法行為であり、暴力に頼るような指導は決して許されない。

②ハラスメント

ハラスメントも違法行為となる。代表的なハラスメントであるパワーハラスメント（パワハラ）は暴行罪や傷害罪、脅迫罪、強要罪など、セクシャルハラスメント（セクハラ）は強制性交等罪や強制わいせつ罪に問われ、民事責任として損害賠償責任を負う。日本スポーツ協会ではスポーツにおけるパワハラについて、厚生労働省が示したパワハラ6種型を以下のように置き換えて示している。

- ア. 身体的な攻撃（暴行・傷害）
- イ. 精神的な攻撃（脅迫・名誉毀損・侮辱・ひどい暴言）
- ウ. 人間関係からの切り離し（練習から隔離したり、無視することなど）
- エ. 過大な要求（本人の能力から明らかにできないことを強制することなど）
- オ. 過少な要求（合理的な理由なく本人の能力に比して著しく程度の低い練習しかさせないことなど）
- カ. 個の侵害（私的なことに過度に立ち入ること
[進学先や就職先の強要など])

③体罰・ハラスメントの根絶

「師弟同行」が示すように生涯に亘る修行が可

能で素晴らしい特性をもつ剣道である。その半面、師弟関係を重視し過ぎることで指導者の優位性が高くなりやすい環境とも捉えられる。その優位性が常識を超え、不当な手法などによって少年少女に身体的・精神的苦痛を与えている状態になっても指導者自身が気づかないことがある。さらに、気づいたとしても指導者自身が「過去に受けた指導の経験」を根拠に、不適切な指導を繰り返す場合がある。

体罰・ハラスメントはいうまでもなく犯罪であり、剣道指導だからといって許されることは何一つない。指導者は強く認識した上で人間性を磨き、まずは国や中央団体が示すガイドラインを熟知することが肝要である。そして、少年少女やその保護者と共通理解できる時代に合ったルールづくりをしていくことが大切である。とどのつまり、体罰・ハラスメントの根絶は今後の剣道の普及・発展のための絶対条件である。

(7) 理想の指導者像

①指導者に必要な「みる眼」「きく耳」「さとす口」

指導者には、みる眼（7つ）、きく耳（5つ）、さとす口（3つ）が必要と考える。

まず、みる眼の眼は、まなざしという意味があるが、愛情をもって相手を見つめるという意味合いが根底にある。そして、みるには、「見る」「観る」「看る」「診る」「視る」「回る」「鑑みる」の7つを挙げたい。見ると観るは、観見の目付といわれるように、内面をみる観と外面をみる見である。看るは、看護師さんのように病気で弱っている人を見つめることであり、診るは、お医者さんが患者を診るようなみ方を意味している。視るは、いろいろな眼鏡をかけてみる見方を示している。回るは、回想的に過去を踏まえてみることであり、鑑みるは、鑑賞で使われるように芸術的な観点でみることであり、指導者にも感動や感激がある見方である。

次に、きく耳のきくについては、「聞く」「聴く」「利く」「効く」「訊く」の5つを挙げたい。「聞く」は、受動的にきくということ。「聴く」は、能動的にきくということ。「利く」は、相手の利益を考慮してきくこと。「効く」は、こちらの意図をもって、効果的にきくということ。また、「訊く」は、

尋ねるようにきくことである。特に、一方的にきくのではなく、この尋ねるようにしてきくことが指導者にとっては必要不可欠である。

最後に、さとすについては、「郷す」「悟す」「諭す」の3つを挙げたい。「郷す」は、郷愁にあるように故郷のような安らぎのある相手との会話であること。「悟す」は、相手に気づかせるように話して悟らせること。「諭す」は、教諭にあるように教え諭す指導者であり、まさに指して導くのが諭す指導者である。

(8) 剣道の指導者として

①日常の基本的な指導者の心構え

全日本剣道連盟は、指導者の日常の心構えについて10項目を掲げており、剣道の指導者としての日常の在り方が示されている。この10項目は、どれもこれからの剣道の指導者として、心して取り組まなければならない内容のものばかりである。

- ア. 確固たる信念と情熱の持ち主であること
- イ. 愛情を持って誠心誠意指導にあたること
- ウ. 教えることに喜びをもつこと
- エ. 人格を養い、技術の向上に努力すること
- オ. 能率的・合理的な指導法の研究を常に心がけること
- カ. 学習者とともに修練すること
- キ. 上手に表現する能力をもつこと
- ク. 学習者の才能を見抜く指導者の目をもつこと
- ケ. 審判技術の熟達に努めること
- コ. 指導のし過ぎにならぬよう留意すること

②これからの剣道の指導者

剣道の指導者は、段位や上下関係を重視しすぎたり、試合に関しては結果を求めすぎると指摘する声もある。これからの剣道の指導者を考えるとき、ぜひ以下の6項目を見つめ直してほしい。

- ア. 対象者の意志と個性を尊重すること
- イ. 結果よりも経過を大切に考えること
- ウ. 共に楽しみ、共に考えること
- エ. スポーツ医科学を活用すること
- オ. 教える意識よりも育てる意識をもつこと
- カ. 人としての良きモデルとなること

特に最後の「人としての良きモデルとなる」には、指導者である前に一人の社会人であり、一人

の求道者であることを忘れないようにしたい。剣道の指導者は、まず人としての生き方を基盤として率先垂範、師弟同行の精神で対象者とともに精進していく姿勢が最も大切である。具体的には、指導者は、対象者の年齢、性別、剣道経験年数、剣道に対する意識および剣道の習熟度などを踏まえて、対象者のモチベーションを高めるための創意工夫をするということである。そして、その前提として、指導者自らが段位の向上や指導法の改善のために精進努力し、対象者が憧れる良きモデルとしての指導者を目指すとともに、信頼関係の絆の構築が重要である。

③魅力的な少年少女剣道の指導者を目指して

これからの少年少女剣道の指導者は、人として、指導者として魅力的であってほしいとともに少年少女たちにとって、生き方のモデルであることを忘れないようにしたい。そして、少年少女たちからは、畏敬の念を持って一緒に歩みたいと思われる指導者でありたい。以下に少年少女の剣道指導者の役割などについて述べる。

ア. 少年少女剣道の指導者の役割とは

- a. やる気を引き出す。少年少女の可能性を信じる。
- b. 魂を揺さぶる言葉をもつ。(少年少女の心を忘れない)
- c. ヘルプよりもサポートをする。(少年少女の心に寄り添う)
- d. 伸びない原因は、指導者側にある。(少年少女の願いを読み取る)
- e. 良き憧れのモデルとなる。(師弟同行)

イ. 少年少女を夢中にさせるコツとは

- a. 名前を呼んで、具体的に話す。
- b. 努力のプロセスを視る。
- c. 得意なところを認める。
- d. 遊びのサプライズをたまに行う。
- e. 横から視線を大切にする。

ウ. 少年少女指導の妙味とは

- a. 指導者の心の余裕が「待つ」「許す」「信じる」「聴く」構えを創る。
- b. 指示と命令からは、少年少女の自立心や自律心は育たない。
- c. 話す声のトーン・リズム・テンポは、少年少女に合わせる。
- d. 少年少女の内なる声に聴き耳を立てて、聴き上手になる。
- e. 相づちやうなずきは、目を見て話に合わせる。
- f. 「どうして?」「なぜ?」の問いかけに応える。
- g. 「何度言ってもできないね」「がんばりが足りない」「どうせ次もできないよ」など、やる気をなくす言葉を使わない。
- h. 行動を予測して指摘するのが「叱る(理性的)」、行動を予測せずに指摘するのが「怒る(感情的)」、できるだけ理性的に行動を予測して指摘するよう心がける。
- i. 少年少女に「安心」「リズム」「夢」を与えられるようにする。
- j. 気にかける、眼をかける、声をかける、3つの「かける」指導を大切にする。
指導者に注がれる少年少女の目の輝きを心の糧として指導に携わり、少年少女剣道の発展に寄与していきたいものである。

