

QRコードによる映像解説付き

少年少女武道指導書

剣道

日本武道協議会

公益財団法人 全日本剣道連盟

武道の定義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

武道の理念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道を修練して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

こども 武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

(目的)

第一条 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

(稽古)

第二条 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切に、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげめます。

(試合)

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

(道場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

(仲間)

第五条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくります。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

刊行の辞



(公財)日本武道館
日本武道協議会

会長 高村正彦

わが国武道界が大同団結して結成した日本武道協議会は、令和4年5月に設立45周年を迎えました。この祝賀を記念して企画された少年少女武道の活性化を目的とした指導書・映像集が、この度刊行の運びとなりました。

日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。本協議会に加盟する9つの武道はそれぞれ独自の技法体系を有していますが、その根底には「礼に始まり礼に終わる」、「武技の修練を通じて心と身体を鍛える」、また「人が生きるべき道を求める」といった共通点があります。この人間形成の道である武道を通じて青少年の健全育成に貢献しようと、長年にわたって武道関係者が努力した結果、平成24年度から中学校武道必修化が実現いたしました。全国の中学生が武道を経験することで心と身体を鍛えるとともに、日本の伝統である「礼」と「道の文化」としての武道を通じて自分を高めていくことは、多感な成長期にあって大いに意義のあることです。令和の時代は、武道必修化によってできた「仏」に「魂」を入れる時代であると思っています。

一方、わが国では少子・高齢化、地方の過疎化など、社会や子どもたちを取り巻く環境が昔と比べて大きく変化しています。特に、少子化に伴う少年少女武道人口の減少は、武道界にとって喫緊の課題です。

そこで、日本武道協議会では、「勝ち負け」ではなく「青少年の健全育成」に主眼をおいた教育的な本指導書・映像集を刊行した次第であります。町道場やスポーツ少年団、学校現場で少年少女の指導に携わっている皆様方に本書が活用され、安全で楽しく充実した武道指導により少年少女武道が活性化する一助となるとともに、武道を通じて日本の少年少女が立派に育っていかれますことを心から祈念し、刊行の挨拶といたします。

終わりに、本書の刊行にご協力、ご尽力いただいた執筆者及び関係各団体、実行委員、刊行プロジェクト各位に深甚なる謝意を表し、結びといたします。

令和6年12月吉日

ごあいさつ



(公財)全日本剣道連盟 会長 網代忠宏

日本武道協議会が設立45周年を迎えられましたことを、心からお慶びを申し上げますとともに、記念事業として「少年少女武道指導書」を作成されましたことに、心から敬意を表すものであります。

先の40周年記念時には「中学校武道必修化指導書(剣道)」を刊行していただきました。武道の持つ文化的価値を教育に資するための指導書として、中学校体育の武道領域の剣道授業に活用されております。また、指導内容を普及させるために、中学校現場の先生および授業協力者などを対象として、「全国剣道指導者研修会」を日本武道館、全日本剣道連盟、全日本学校剣道連盟の共催で実施し、普及を図っています。

この度、45周年記念事業で刊行する「少年少女武道指導書(剣道)」の内容は、多岐にわたる層(学校、町道場、市町村剣道連盟、少年剣道教室、中学校部活動の地域クラブ他)の指導者へ向けての教育的な必読指導書であります。また、現在、日本武道協議会は、小学校高学年への体育授業に武道必修化を文部科学省に要望しています。このための布石として小学校武道(剣道)授業のカリキュラム案を一例として示させていただきました。

さらに指導内容の一助として動画を視聴できるようQRコードを取り入れ指導に役立つようにいたしました。

教育基本法には、教育の目的は人格の完成を目指すとあります。まさに、剣道の目的は人間形成であり、修練を通して心身ともに健康で好ましい社会的態度を養い、国家社会を愛し広く人類の平和繁栄に貢献することです。

これからの時代を担う少年少女の皆さんが、武道(剣道)を愛し実践して、清く(清純、明朗)・正しく(公正、廉直)・逞しく(不撓、勇断)、立派に成長するよう本書を活用され、安全で効果的な剣道の指導が展開されますことを祈念いたします。

令和6年12月吉日

本書の使い方

本書は、学校の授業や部活動の教育現場、また、地域の町道場やクラブチームなど、各武道の指導現場において、各武道を正しく指導することを目的として刊行しました。併せて、より理解を深めるための参考情報として、インターネットを通じて広くご活用いただける動画をご用意しています。

本書誌面に掲載のQRコード※をスマートフォンやタブレットなどで読み取っていただくと、動画をストリーミング再生によるご視聴、または、ダウンロードしてご利用いただけます。

 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">少年少女武道指導書</p>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">剣 道</p> <p>【(12) 切り返しを受け方】 【指導内容】 組立に中段の構えから、膝を見て剣先を右に開き正面を打たせ。後退・前進しながら連続し右面を打たせ。打ち終えたらお互いに中段に構えられるよう割合を十分にとり、直ちに剣先を開いて正面を打たせる。連続し右面の受け方には「引き入れる受け方（初心者・初級者の打ち）」と「打ち落とす受け方（技量の上達した者の打ち）」がある。 【指導点】 受け方により顔かき等の技能向上に大きな影響を与えるので十分に工夫させる。</p> <p>・連続し右面打ちには「歩み足」で受け、必ず前進・後退を得かゆる。竹刀を垂直にし、左拳はほぼ顔の高さ、右拳は胸の高さにして両拳が上がり過ぎないようにさせる。 ・正面を打たせた後の残心を正しく出すようにさせる。 ・受け方（引き入れる受け方） ・受け方（打ち落とす受け方）</p> <p>【指導上の留意点】 ・初心者・初級者の段階においては、ゆっくりと大きく正面にのびのびに行うことが望ましい。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p style="font-size: 0.7em;">【引き入れる受け方】</p>  <p style="font-size: 0.6em;">【切り返しを受け方（引き入れる）】</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p style="font-size: 0.7em;">【打ち落とす受け方】</p>  <p style="font-size: 0.6em;">【切り返しを受け方（打ち落とす）】</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: 0.6em;">24</p> </div>
<p>指導書HPの 先頭ページへ リンクのQR コード</p>		
<p>剣道の 先頭ページへ リンクのQR コード</p>		

QRコードを読み取り専用 Web サイトへ
該当する動画が先頭に表示されます。
再生ボタンを押してご視聴ください。
(ダウンロードもできます)

QRコンテンツのご利用にあたって (QRコードを読み取って表示させた内容のことをQRコンテンツと呼びます)

- ◆動画など、QRコンテンツは無償でご提供していますが、インターネットの使用で発生する通信料は使用者の方のご負担となります。
- ◆QRコンテンツの著作権および著作者人格権は、発行所である日本武道協会または各コンテンツの権利者に帰属します。動画の複製、改変、上映、頒布（譲渡・貸与）、翻案、翻訳、インターネットによる配信などは、著作権法で認められる場合を除き、本協会または各権利者から事前の承諾を得ることなく行うことはできません。また、本協会の許可なくQRコンテンツへのリンクを貼ることはご遠慮ください。なお、他の動画サイトへの転載、営利目的での使用、その他目的に反した方法での利用を固く禁止します。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

はじめに

平成 18 (2006) 年に教育基本法が改正され、中学校学習指導要領の改訂により平成 24 (2012) 年度から中学校保健体育科授業において武道が男女共に必修となり 9 年の実施期間を経て、令和 3 (2021) 年度からは新しい中学校学習指導要領が全面実施となった。

公益財団法人全日本剣道連盟は、平成 21 (2009) 年には中学校武道の必修化を踏まえた指導書『剣道授業の展開 (DVD)』を刊行し、日本武道館および全国学校剣道連盟と共催して、剣道を専門としない中学校保健体育科教員を対象とし「全国剣道指導者研修会」を全国的に開催して指導充実・資質向上を図るなど、武道必修化への支援対策を講じてきた。

そして、平成 25 (2013) 年度からは文部科学省委託事業「武道等指導推進事業」に参画し、中学校剣道授業指導の支援協力する授業協力者の養成や中学校、教育委員会そして剣道連盟間の支援体制の構築を図った。さらに、平成 27 (2015) 年度からのスポーツ庁委託事業「武道等指導充実・資質向上支援事業」そして令和 4 (2022) 年度からは「スポーツ庁委託事業『令和の日本型学校体育構築支援事業』多様な武道等指導充実及び支援体制の強化」などに継続して参画し、中学校剣道授業に指導協力する授業協力者の養成および指導充実・資質向上を図り、剣道連盟組織や中学校および教育委員会など地域社会との連携を図る等、支援体制の構築および充実・発展を図っている。

さて本指導書は、日本武道協議会設立 45 周年記念事業の一環である『青少年武道指導書』の剣道編として、本連盟が普及委員会学校教育部会を中心に制作したものである。

この指導書のねらいは、青少年が剣道を学ぶことを通して、我が国固有の伝統的な考え方や剣道の良さを理解させ、修練することにより好ましい社会的な態度を養うとともに、青少年の「生きる力」を育み、立派な社会人へと成長できるよ

う指導するためのものである。そのためには、ただ単に試合での好成績を追求するのではなく、青少年が興味関心を高めるような教育的配慮が必要になってくる。加えて本連盟の「剣道の理念」に示されているように、人間形成の道として生涯剣道へとつながるよう指導することが重要であり、このような考えのもとに青少年の剣道の活性化を目指している。

剣道は、常に相手の人格を尊重し、互いに打ち合う攻防の展開の中で有効打突を求めて楽しさを味わうという特性があり、身体を鍛え、技を錬磨し、心を養うためのよき協力者である相手に対して、心から尊敬の念をもつことが不可欠である。その思いを端正な姿勢で表す礼儀正しさが、互いによりよい剣道を築きあげていく上でも重要であり、ひいては好ましい社会的態度の育成につながると考える。

さらに、国際化が叫ばれる昨今、他国の文化を理解するとともに、伝統的な考え方や生き方の学びを通して日本の文化の良さを理解することが求められていることから、日本の将来を担う青少年たちが、我が国の伝統文化である剣道による教育で日本人らしく人間的に成長して国際的にも活躍できる立派な社会人となれるよう期待しているところである。

本指導書は、剣道を学ぶ青少年を対象にして、町道場などや学校授業・部活動における指導内容および年間・月間・週間指導計画などの一例、そして小学校への武道（剣道）教育導入を期待しつつ、その学習内容や指導方法について試案を提示したものである。町道場などで指導に携わる剣道指導者や学校における授業・部活動において指導にあたる教員や外部指導者、授業協力者、部活動指導員などの方々に、剣道指導の参考となれば幸いである。

なお、指導者の立場や指導対象によっては、専門用語の表現の仕方に若干の違いがあることを申し添える。

目次

I 章 剣道の基礎知識 ……………	9		
1. 剣道の歴史から今を見つめなおし未来を見据える……………	10		
2. 剣道の特性……………	10		
(1) 伝統文化性			
(2) 競技的特性			
(3) 運動的特性			
(4) 精神的特性			
II 章 剣道の基本と指導 ……………	15		
1. 剣道用具……………	16		
(1) 剣道具と各部の名称			
(2) 竹刀の構造と各部の名称			
(3) 竹刀の安全確認			
(4) 日本刀と木刀			
2. 剣道着・袴、剣道具の取り扱い……………	19		
(1) 剣道着と袴			
(2) 剣道具			
3. 安全管理……………	22		
(1) 練習場所（剣道場）の安全			
(2) 剣道用具の安全・衛生			
(3) 安全で効果的な活動			
(4) 安全と衛生			
4. 礼法……………	25		
(1) 立礼			
(2) 座礼			
(3) 正座			
(4) 座り方と立ち方			
5. 基本動作……………	26		
(1) 姿勢			
(2) 構えと目付け			
(3) 構え方と納め方			
(4) 足さばき（体さばき）			
(5) 間合			
(6) 掛け声（発声）			
(7) 素振り			
(8) 打突の仕方と打たせ方および受け方			
(9) 体当たり			
(10) 鑢ぜり合い			
(11) 切り返し			
(12) 切り返しの受け方			
6. 応用動作（対人的技能）……………	35		
(1) しかけ技			
(2) 応じ技			
(3) 技のしくみや流れと「有効打突（一本）」の指導			
7. 稽古法……………	40		
(1) 稽古の意義			
(2) 基本稽古			
(3) 互格稽古			
(4) 引き立て稽古			
(5) 試合稽古			
(6) 様々な稽古の仕方や形態			
(7) 伝統的な稽古法			
8. 試合……………	42		
(1) 試合の方法			
III 章 少年少女の指導 ……………	43		
1. 剣道の指導で目指す少年少女の姿……………	44		
2. 少年少女期における剣道指導の留意点……………	44		
(1) 少年少女期の発育の特徴			
(2) 少年少女期の指導内容と生涯剣道			
(3) 我が国固有の運動文化である剣道の指導			
(4) 少年少女の剣道指導のねらい			
(5) 技能の向上を実感できる指導の流れと実際			
(6) 体罰とハラスメント			
(7) 理想の指導者像			
(8) 剣道の指導者として			
IV 章 町道場などに学ぶ少年少女剣士の指導 49			
1. 剣道指導者の現状と課題……………	50		
2. 目指す指導者像と指導者の務め……………	51		
(1) 保護者の子どもへの願いや期待感			
(2) 保護者の理解			
(3) 少年少女たちを取り巻く諸課題として			
3. 実際の指導にあたって……………	53		
(1) 課題に応じた指導形態の工夫			
(2) 試合を活用した指導			
(3) 指導過程と方法の工夫			
(4) 少年少女に対する指導と留意点			

(5) 指導隊形と興味を持たせる指導内容の工夫	
(6) 剣道指導計画の立案（年間、月間計画等の工夫）	
(7) 少年少女剣道指導計画の一例	
V章 学校授業での指導 ……………	71
1. 中学校における剣道授業……………	72
(1) 学習指導要領の目指す方向性と剣道	
(2) 授業協力者の指導や支援の心得	
(3) 授業協力者の指導における留意点	
(4) 中学校学習指導要領の内容 剣道	
(5) 評価について	
(6) 中学校第1学年・第2学年剣道授業「学習指導計画」の例	
(7) 学習指導案の例	
(8) 剣道授業「学習指導計画」の例～剣道具のある場合～	
(9) 剣道授業「学習指導計画」の例～剣道具のない場合～	
(10) リズム剣道による剣道授業（竹刀だけ用いての授業）	
2. 小学校における剣道授業……………	97
(1) 体育分野 指導内容の体系化	
(2) 小学校第5学年・第6学年の剣道授業の指導計画について	
(3) 小学校第5学年・第6学年の剣道授業8時間分指導案例	
3. 剣道の楽しい動機づけ……………	103
VI章 中学校における運動部活動 ……………	105
1. 運動部活動の在り方と剣道……………	106
2. 外部指導者・部活動指導員の指導の留意点……………	107
3. 中学校剣道における部活動の在り方……………	107
(1) 生徒の人格や人権、自主性の尊重	
(2) 発達段階を考慮した稽古	
(3) 勝利至上主義に陥らない	
(4) 健康と安全	
(5) 学業との両立	
(6) 生涯剣道への啓発	
(7) 指導力の向上	
4. 剣道の試合……………	108
(1) 試合の目的	
(2) 試合に臨む	
(3) 試合の方法	
(4) 試合から学ぶ	
(5) 部活動顧問・指導者として	
5. 体罰・暴言など不適切な指導によらない指導……………	110
(1) 体罰・暴言などのない剣道指導	
(2) 体罰禁止の法的根拠	
(3) 文部科学省通知（平成25年3月13日付）	
(4) 参考となる通知等	
6. 指導の要点と留意点……………	111
7. 安全管理……………	112
8. 練習計画……………	112
(1) 計画立案上の要点	
(2) 学校の実態に即した計画	
(3) 生徒の実態に即した計画	
VII章 用語集 ……………	123

剣道の理念

剣道は剣の理法の修錬による人間形成の道である

剣道修錬の心構え

剣道を正しく真剣に学び
心身を錬磨して旺盛なる気力を養い
剣道の特性を通じて礼節をとうとび
信義を重んじ誠を尽くして
常に自己の修錬に努め
以って国家社会を愛して
広く人類の平和繁栄に
寄与せんとするものである

昭和 50 年 3 月 20 日制定
全日本剣道連盟

剣道指導の心構え

(竹刀の本意)

剣道の正しい伝承と発展のために、剣の理法に基づく竹刀の扱い方の指導に努める。

剣道は、竹刀による「心気力一致」を目指し、自己を創造していく道である。「竹刀という剣」は、相手に向ける剣であると同時に自分に向けられた剣でもある。この修錬を通じて竹刀と心身の一体化を図ることを指導の要点とする。

(礼法)

相手の人格を尊重し、心豊かな人間の育成のために礼法を重んずる指導に努める。

剣道は、勝負の場においても「礼節を尊ぶ」ことを重視する。お互いを敬う心と形（かたち）の礼法指導によって、節度ある生活態度を身につけ、「交剣知愛」の輪を広げていくことを指導の要点とする。

(生涯剣道)

ともに剣道を学び、安全・健康に留意しつつ、生涯にわたる人間形成の道を見出す指導に努める。

剣道は、世代を超えて高めながら学び合う道である。「技」を通じて「道」を求め、社会の活力を高めながら、豊かな生命観を育み、文化としての剣道を実践していくことを指導の目標とする。

平成 19 年 3 月 14 日制定
全日本剣道連盟

I 章 剣道の基礎知識

1. 剣道の歴史から今を見つめなおし未来を見据える

剣道は日本刀の発明を源として、戦国時代の武術性、江戸時代の芸道性、幕末以降の競技性など、日本の風土のなかでそれぞれの時代における新たな価値を見出しながら現在に至っている伝統文化である。特に、江戸時代中期における、竹刀および防具の考案と改良による「竹刀打ち込み稽古法」に端を発し、競技性が加味されながら社会的な広がりをみせ、人間教育の手段として今日まで継承されてきたものである。

剣道は長い時間の中で前述のような複数の要素を持ち合わせ、バランスを保ち続けてきたといえるが、近年問題点としてあげられる一つは「勝利至上主義」である。平成元（1989）年頃をピークとした剣道人口の増加に伴い、小・中・高校生を対象とした大会は全国各地で数多く開催されるようになった。これらの大会が青少年たちにとって大きな目標となり、保護者も一体となって熱心に応援する姿は微笑ましく、人口増加の一因ともいえる光の部分である。その反面、競技として勝敗の結果を重視する傾向が次第に強まることで「負けない、打たせない剣道」が流行り、不当な鏝（つば）ぜり合いや長時間の試合など、剣道本来の姿とはかけ離れた問題が生み出されたといわれている。

このような試合展開を是正すべく、中体連、高

体連、全剣連などで様々な取り組みがなされてきたものの、これらの問題は、ルールや審判など試合の在り方よりもむしろ、指導者の剣道の捉え方や指導の在り方に重要な課題を投げかけている。

剣道は、自分が攻撃をするとき、相手からも攻撃される状況にあり、その中に身を投じていくことは非常に勇気のいることである。身構え、気構えを調べて「攻めて打つ」というなかには、剣道の技の考え方が凝縮されていて、相手に攻撃を仕掛ける「攻め」や「先の気」の教えこそが剣道の奥義の一つであり、勝負の醍醐味（だいごみ）とも言える。

指導にあたっては、「攻め」や「先の気」の教えを、発達の段階や熟練度に応じて具体的に理解させながら技能の向上を図り、たとえ試合の結果が負けであったとしても、その試合ぶりに「攻め」や「先の気」が窺（うかが）えたときには、それを認めて褒めながら次の課題へとつないでいく指導の姿勢こそが、攻防の妙を発揮し合う試合の礎になる。

そして、それは竹刀や体の動きだけに留まらず、困難な課題に自らが積極的に立ち向かっていくとする「生きる力」の育成にもつながっている。指導者は、稽古照今の言葉通り、剣道のもつ奥深さを再確認の上、日本文化の一つである剣道の伝承者であることを自覚して指導にあたる必要がある。

2. 剣道の特性

昨今の社会を見たとき、青少年層や成人層の協調性や責任感の欠如による非社会的行為などが激増しており、憂慮に堪えないところである。不透明な将来、あるいは科学の発展や物質的豊かさ、さらに価値観の多様化の中で、心の成長が遅れたのではないかもいわれている。

このような状況の中で、文部科学省は、教育全般について「生きる力」を育むことを強調している。具体的には、平成 18（2006）年に戦後初めてとなる教育基本法の改正が行われ、それに伴う平成 20（2008）年の中学校学習指導要領改訂に

よって、中学校第 1・第 2 学年保健体育科における武道必修化となり、平成 24（2012）年度から全面実施となったのである。このことは、我が国発祥の伝統文化「武道」を全ての青少年が学ぶことによる好影響を期待されていると捉えられる。剣道指導者は、剣道の修行を通して生涯学習の実践者として、より良い剣道を伝承していかなければならない。

全日本剣道連盟は「剣道の理念」を提唱し、剣道の根本的な考え方を示すとともに「剣道修練の心構え」、「剣道指導の心構え」を制定している。

指導者はこれをよく理解し、念頭に置いて今後の指導にあたらなければならない。そして、剣道の指導を通して、明るく健全な社会を築く人づくりの一端を担うことが剣道のもつ文化的価値をさらに高めるとともに、社会からの認識を深め存在感を高めることにつながっていくと考えられる。

(1) 伝統文化性

剣道は日本古来のものであり、伝統文化として継承してきたものである。伝承し続けてこられた先人への感謝を胸に、さらに伝統に磨きをかけ後世に伝えていきたい。

伝統とは、ありのままに引き継ぐだけで済まされるものではない。不易流行の言葉通り、各時代において創造的に磨き抜いてこそ真の伝統として価値の高いものとなる。

伝統文化であるということは、人類の理想を実現していく精神活動であり、人間の発展に寄与するものである。そのような認識のもとに誠実に剣道指導に当たる姿勢をもつことが、伝統文化としての剣道の伝承者といえる。

(2) 競技的特性

剣道における競技的特性としては、次のようなものが挙げられる。

①対人的特性

原則として対一の対人的競技として成り立っている。

②特色ある用具

剣道独自の用具を用いているのも一つの特性といえる。例えば剣道着・袴・竹刀・木刀・剣道具である。

③最高の一本（有効打突）を求め続ける

有効打突を求め合うことによって競技が成り立っている。その有効打突は偶然「あたった」ものではなく、意識的で必然性に裏打ちされた「打ち」でなければならない。どれ程すばらしい「一本」が打てるかということが剣道の魅力であり、具体的目標である。老若男女区別なく、その人の能力において最高の一本を求めるものである。より高度な一本を求め続けられることが、生涯学習としての価値を高めることになる。

④体力と競技年齢

剣道は、競技年齢が高まっても楽しく続けることができる。また、楽しく続けられるだけでなく向上し続ける可能性を持っている。他の競技と比較してみると、老いも若きも男も女も同じ競技規則でこれ程長く続けられるものはない。

剣道を成り立たせている要素を心技体と考えるとき、体力の低下を技法・心法で補うことが可能である。これは剣道のもつ最も優れた特性であろう。

このような運動文化を創造してきた先人達に敬意を表しながら、この特性をさらに確実なものにしていく努力を継続することが望まれる。

⑤格闘性

剣道が生まれてきた歴史をたどれば、戦いに勝つ方法、その訓練として発生し発展してきたといえる。それが今は、「人間形成の道」となっていることに注目しなければならない。運動文化の一つとして長い時間をかけて醸成されてきたことを慮り、さらに発展させていきたい。

修練の過程においては、闘争の形態をとっていることにより、時には本能的闘争心が芽生え表面化しがちであるので、自己を律し、互いに相手を尊重して「礼に始まり、礼をもって行い、礼に終わる」といった教えを態度で示すことが大切である。このように「礼」の指導・学習により、人間的に成長し続けられ、しかも運動文化として発展させることが可能となる。

指導者は、この格闘性の中から、生きる力を生み出させ、心ある人間を育成していく指導を展開しなければならない。

⑥試合と稽古

現代において剣道は、主に競技として試合が行われ勝敗を競っている。試合は剣道修行の手段であり、一つの方法である。剣道は稽古をすることで成立するともいえるが、「試合は稽古の如く稽古は試合の如く」という言葉を十分理解し、指導者は、試合と稽古が全く別のものでなく、試合が稽古の反省となり、剣道のさらなる上達への刺激となるよう指導・助言することが大切である。

(3) 運動的特性

これは剣道独自のものと他の運動と共通のものがある。いずれにせよ、健全な心身の発達に優れた効果があるということを指導者は強く認識すべきである。

①正しい構えと打突運動

剣道は剣道独特の構えがある。その構えの基本になる姿勢が自然体であり、剣道における重要な要素であるとともに、しかも大変健康に良い姿勢であるとも言われている。

また、それに伴う打突運動は、指先の運動から全身の運動に至る健康に効果的な運動となっている。

この望ましい姿と構えと動きを求めて修練する剣道は、学習者の心身の健康を維持増進する大きな力を持っている。

②敏捷性と巧緻性

剣道は敏捷なる動きをもって、より望ましい技能をより正確に実践することを繰り返す。そのことにより、敏捷性と巧緻性が高まり、さらに高度な剣道が可能となって、より質の高い剣道の実践者となる。

③瞬発力と持久力

瞬発力と持久力とは違った特質をもつものであり、関連する筋肉も異なる場合もあるが、剣道は、瞬発力を必要とする場面と持久力を必要とする場面とを持っている。また、瞬発力や持久力を高めるためのトレーニングを行うことも多い。したがって、剣道をしていると、結果的に相当な瞬発力と持久力が身につくことになり、学習者の全身の機能を高める。

(4) 精神的特性

剣道は「心気力一致」とか「心身一如」というような言葉にあらわれているように、体と同時に心、つまり精神的成長に相当重大な価値を置いている。言い換えれば、精神性の向上を期待し、それを意識的に育てようとしているのである。

以下述べる特性は、結果として育成されるものをあげているが、無意識のうちに育つものというよりはむしろ人間として育てなければならないものであり、剣道を通して意図的に育てていかなければならない。

①積極性・自主性の育成

剣道では、「攻める」あるいは「攻めて打つ」ということ、あるいは「闘志」ということなどが、剣道の大きな要素となっているので、積極性がなければ剣道は成り立たないとも言える。

さらに、剣道は団体戦、個人戦問わず試合で、あるいは日常の稽古で、対人的闘いという形をとっている。いかなる場合においても、自分で考え決断し、自分の行動を選んで実行していかなければならない。それ故、自主性がその根本となる。良い意味での積極性・自主性の育つことが、剣道の大きな特性の一つである。

②集中力・注意力・判断力（決断力）・調整力の育成

剣道の稽古や試合の場において、相手の心気力を見抜き、自分の心気力と比較しながら相手にどう対応すべきかを考え、瞬時に結論を出している。その中で、集中力・注意力・判断力（決断力）が一緒に機能し、調整力を発揮してその行動が生まれる。

真の知能とは、新しい場面に遭遇したときにどう対応するかという創造的な力である。したがって、剣道は知能を高めるといっても過言ではない。

③公正な態度、社会的協調性の育成

剣道は「人間形成」を究極の目的としている。それは、剣道の稽古や試合の場を通して人間として人間らしい行動の規範となるべきものを学ぶことにある。したがって、剣道活動が人間として好ましいことを学ぶ場であらねばならない。文武両道の理想が常に剣道の修練を通して養われるようにしていきたい。剣道を通して、本当に真なるもの、善なるもの、美なるものを公正に観て判断する力を養うことにより、社会人としての公正な態度や、社会的協調性を育成することができる。

ただ、剣道は集団スポーツと異なり、あくまでも自分を頼りにして修行が進むだけに、どちらかといえば自己中心的になりがちで協調性に欠けるきらいがあるので、指導者は意識的にお互いに協力し合うことや全体で協力的に行動することなどを指導しなければならない。

協調性が不足すれば、剣道仲間からもはずれていくようなことにもなりかねない。次に述べる礼の心を大切にして、共に成長することを実践させ

ていきたい。

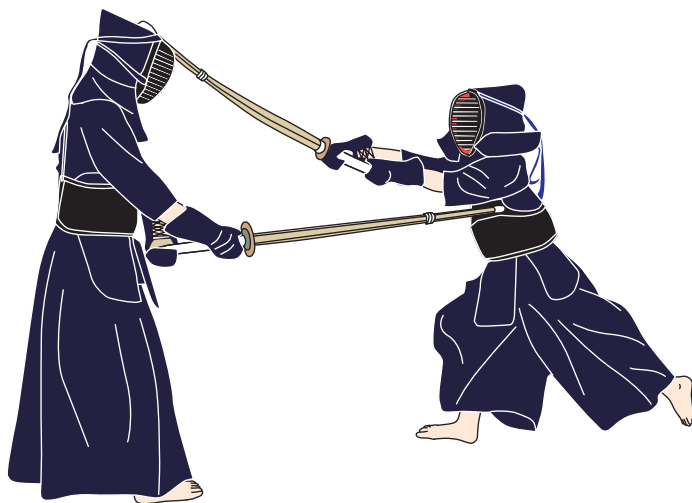
④ 自他への正しい節度と礼の心の体得

剣道は「礼に始まり礼に終わる」といわれている。礼の心を大切に、それを育てるための礼儀作法を守っていくことを一つの伝統として育て続けていかなければならない。剣道での礼は以下のように捉えることができる。

- ア. 剣道は、相手を打つ・突く・かわすなど、お互いに攻撃し合う対立関係にある。「打って反省、打たれて感謝」といわれるように、お互いに相手は、身体を鍛え、技を磨き、心を養うためのよき協力者であるとする考えから、相手の人格を尊重し、内には敬意と感謝の念を持ちつつ、外には端正な姿勢で節度をもって礼儀正しくすることが求められる。
- イ. 剣道は対人的な格闘技であることから、過度に闘争本能が現れたり感情的になったりすることがあるかもしれない。闘争本能や感情を人間

として統御することはもちろん、行動規範としての「礼の形式」を厳しく自分に課しながら、行動を律することによって精神を鍛えていくことが求められる。

- ウ. 道場は遊戯や娯楽の場ではなく、自分自身を鍛え磨き、修養に努める場である。したがって、俗世界から道場という清浄な場に入るため、身心に拘束を加え、姿勢を正し、心を整えるなどして修練に向う手続きを経る。道場の入退場の際に礼をするのはこうした意味があることを忘れてはならない。礼は、剣道にとって大変重要とされており、社会人としても必要であることを理解させることが重要である。また、礼儀ばかりを強調しすぎると堅苦しいものとなり、剣道が敬遠されることにもなりかねないので、指導の内容をバランスよく考え、楽しく剣道の練習をしながら礼儀を守る習慣を身につけさせることが望ましい。



Ⅱ章 剣道の基本と指導



【Ⅱ章】

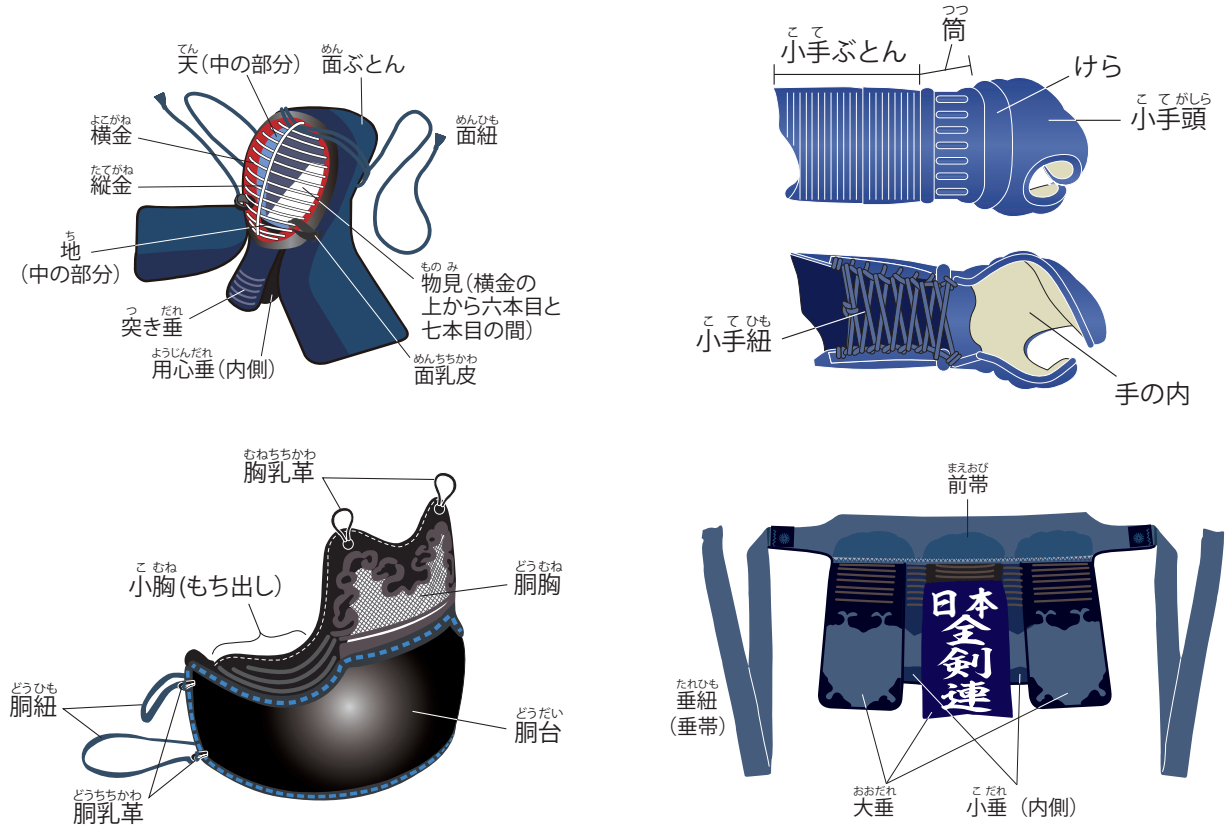
※一部、誌面に掲載している QR コードの
映像の順番と異なります。

1. 剣道用具

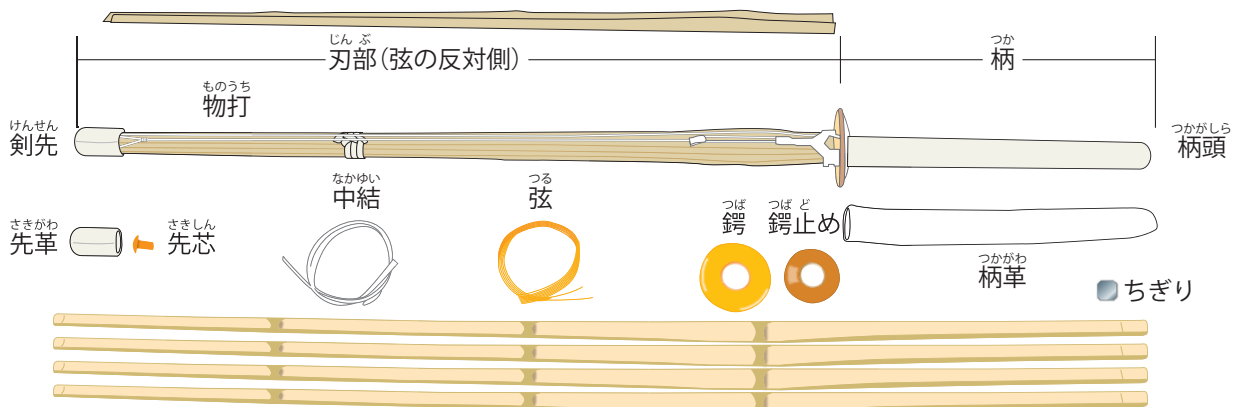
剣道は日本刀を使って相手と戦ったことが起源である。木刀による形稽古の時代を経て、江戸中期18世紀ころ、竹刀と防具（現在は剣道具と称す）が考案・改良され、打ち合いや試合が可能となる竹刀打ち込み稽古法が工夫された。

以後、広がりを見せながら、現代剣道の竹刀による稽古や試合に移行した。竹刀は単に打ち合うための棒状のものではなく、剣道を成立させるために必要不可欠であり最も大切なものである。

(1) 剣道具と各部の名称



(2) 竹刀の構造と各部の名称



①竹刀の基準（中学生）

長さ：114cm 以下（男女共通）

重さ：440g 以上（男子）

400g 以上（女子）

太さ：（男子）先端部最小直径値 25mm 以上、
ちくとう最小直径値 20mm 以上
（女子）先端部最小直径値 24mm 以上、
ちくとう最小直径値 19mm 以上

②竹刀の規格

ア. 竹刀は、竹または全日本剣道連盟が認めた竹に代わる化学製品のものとする。

イ. 竹刀の構造は、四つ割りのものとし、中に異物（先革内部の芯、柄頭のちぎり以外のもの）を入れてはならない。ピース（四つ割りの竹）の合わせに大きな隙間のあるものや安全性を著しく損なう加工、形状変更したものを使用してはならない。

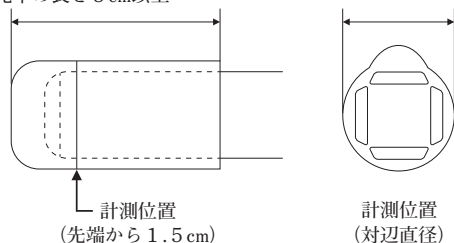
ウ. 長さは、付属品を含む全長であり、重さは鑢つばを含まない。太さについては、先革先端部最小直径を満たすものとする。（対辺直径）およびちくとう部直径（竹刀先端より 8 cm のちくとう対角最小直径）とする。また、竹刀は先端部をちくとうの最も細かい部分とし、先端部から物打に向かってちくとうが太くなるものとする。

エ. 鑢は、皮革または化学製品の円形のものとする。その大きさは直径 9 cm 以下とし、竹刀に固定する。

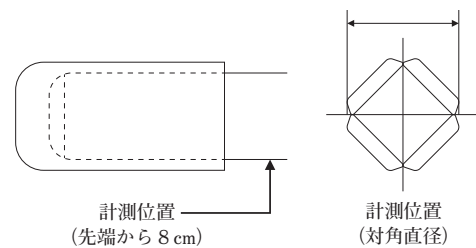
③竹刀の先革先端部最小直径値とちくとう最小直径値の計測方法ならびに先革・先芯

〈竹刀の先革長、先端部最小直径値の計測方法〉

先革の長さ 5 cm 以上



〈ちくとうの最小直径値の計測方法〉



【指導上の留意点】

- ・ 少年少女にあつては、試合規則に示された基準にとらわれず、各人の身体的な発育状態に合った長さ^{と重さ}の竹刀を使用する場合もある。
- ・ 竹刀の長さは、各人のおおむね胸の高さ程度が適当であるとされている。

(3) 竹刀の安全確認

常に竹刀を点検する（指導者、自分）。特に稽古前には必ず点検し、安全を確認してから使用する。さらに、稽古中も指導者は点検を促す働きかけを必ずした上で自主的に点検させるなどして、これらのことを習慣化する。

竹刀の破損や不備な竹刀の使用などから、大きな事故が発生する可能性もあるので、次のような竹刀は絶対に使用してはならない。

- ・ 竹が折れたり、割れたり、ささくれのある竹刀
- ・ 竹に虫食いやキズのある竹刀
- ・ 表面に黒いカーボンが露出したり、ひび割れがあるカーボン竹刀
- ・ 先革の破れた竹刀
- ・ 中結が緩んだり切れている竹刀
- ・ 中結が剣先より全長の約 1/4 の位置に固定していない竹刀
- ・ 弦が緩んでいる竹刀
- ・ ちぎり（竹刀の握りの部分にある鉄片）が不完全な竹刀
- ・ 各種テープなどで補修した竹刀
- ・ 先芯、ちぎり以外の異物を挿入した竹刀
- ・ 先芯が不完全な竹刀（カーボン竹刀は、専用の先芯を使用すること）
- ・ 鑢を固定していない竹刀

(4) 日本刀と木刀

諸刃である「剣」は昔から霊器と崇められ、その流れを汲む片刃の「日本刀」は武士の魂とされてきた。剣道が、現在に至るまで伝統文化として、あるいは技術が発展してきた根底には日本刀の存在があった。特に「折れず、曲がらず、よく切れて、使いやすい、美しい」という日本刀は、世界にも稀にみる優秀な武器である。

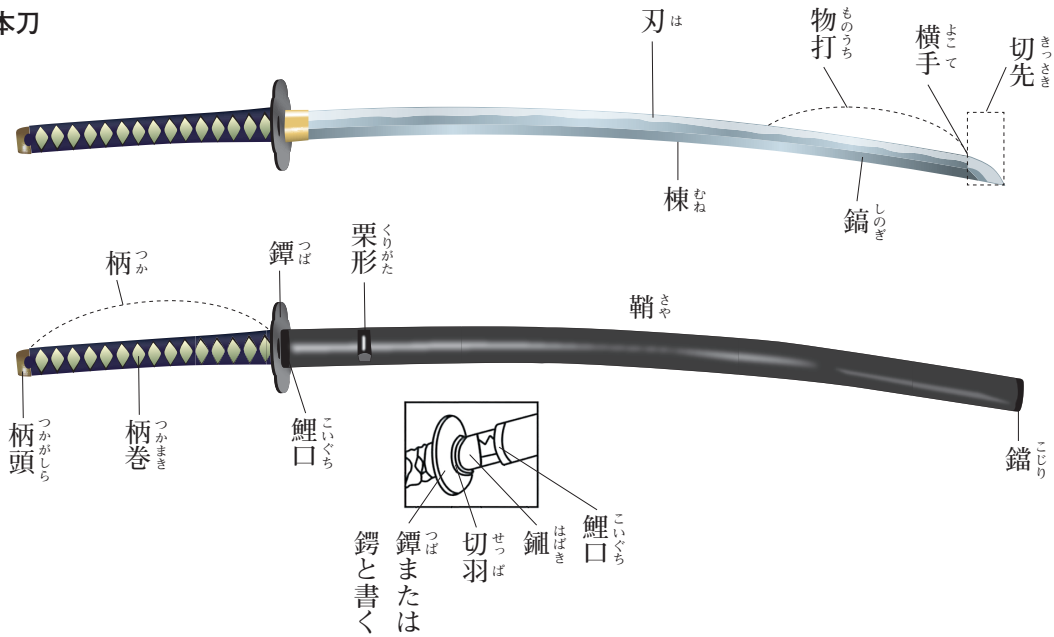
平安時代後期（10世紀後半）武士の台頭により戦場で役立つように、その機能性を追い求めた結果、それまでの直刀から鑄造り（しんぎ）で外反りの彎刀（わん）（日本刀）が発明された。そして、鎌倉時代には、作刀技術が進歩し、多くの刀匠が出現した。

特に、「たたら製鉄」（島根県奥出雲地方が鉄生産の拠点）という独自の方法で精錬された玉鋼か

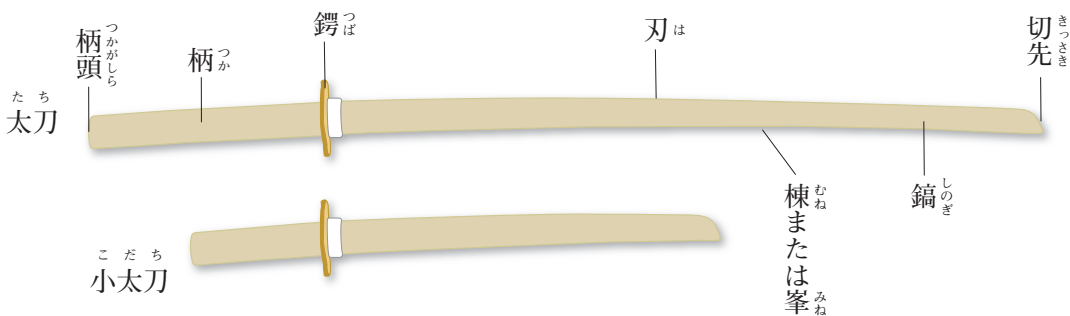
ら不純物をたたき出し、何度も折り返す「鍛錬」を繰り返して製作される日本刀は、実用的な武器としてばかりでなく、神聖かつ権威の象徴として受け継がれてきた。「剣の観念」（『剣道の歴史』全日本剣道連盟編）に、「天と地を結ぶ神を象徴する祭事の道具であると同時に辟邪の剣」と示されている。日本刀は外敵を払うだけでなく、自分自身の内部に生じる邪悪な心をも払い清めるといふ、剣に託されていた二面性の機能を併せ持ったものとして考えられていた。

木刀は、主に形稽古として剣技を習得するために刀を模して作られたもので、樫の木などの堅い材料で出来ている。現在は「日本剣道形」や「木刀による剣道基本技稽古法」などで用いられている。

日本刀



木刀



2. 剣道着・袴、剣道具の取り扱い

(1) 剣道着と袴

剣道着はかまと袴や剣道具の着装は、剣道を修練する心構えを映し出しているといっても過言ではない。乱れのない確実な着装と端正な姿で修練することが大切である。

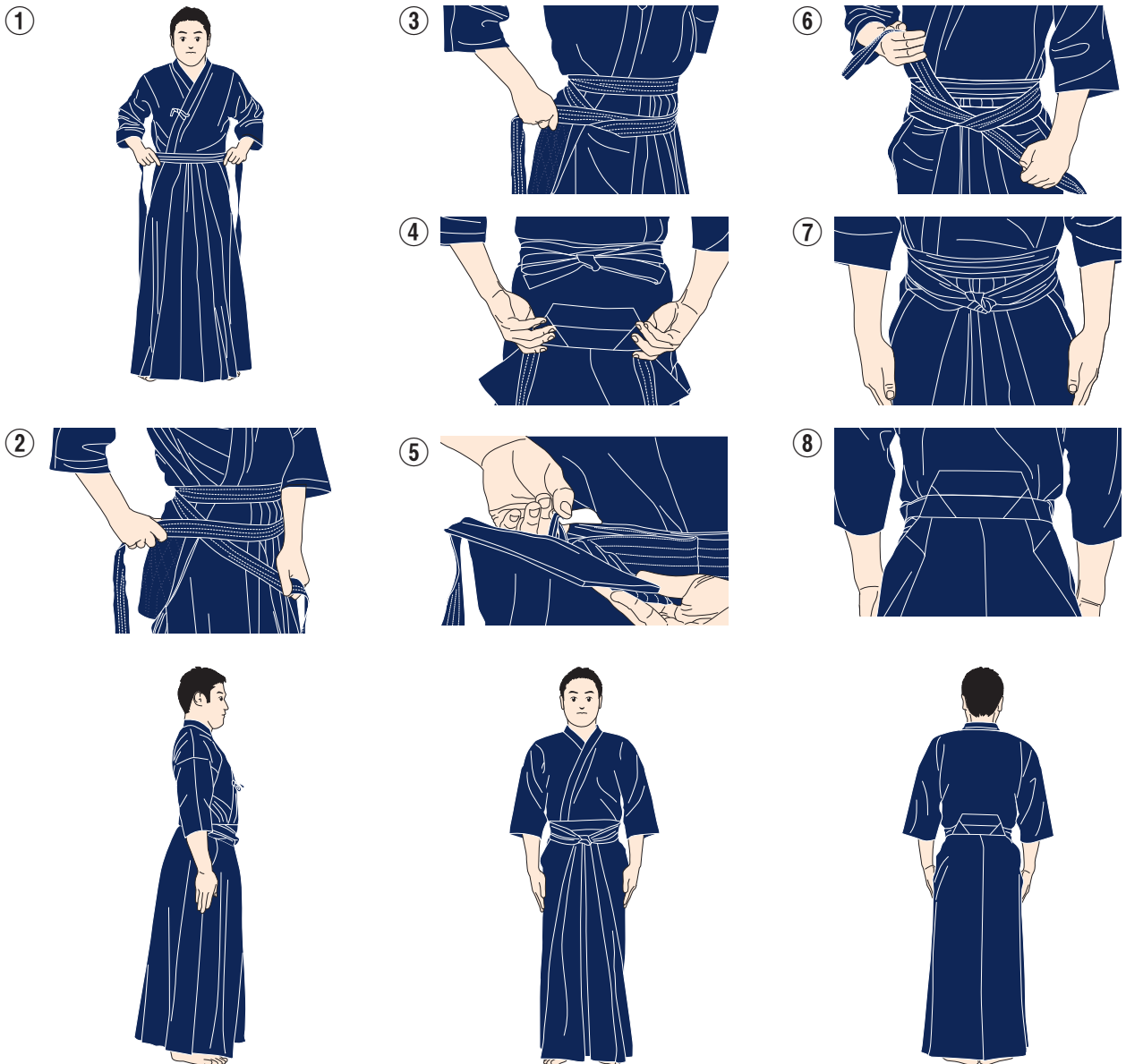
剣道着姿や着付けに「襟首、袴腰」という教えがある。顎を引き、襟首や腰板が背筋に吸い付くようにピッタリ当たっていると、腰が立ち、自然と姿勢も良くなる。

また、袴ひだの襷については諸説あるが、前の五本の襷には武士の教訓である「五常の教え」(仁、義、礼、智、信)、後ろの一本の襷には「二心のない

誠の道」という意味がこめられており、その心を身につけるといいう教えがある。袴には、大きく分けて、馬乗袴、行灯袴あんどんの種類があるが、剣道では武士が馬に乗って戦える構造になっている馬乗袴をはく。

① 剣道着と袴の着装法

剣道着・袴の着付けは、剣道人として背筋を伸ばし、常に凛りんとした姿勢でいるという意味も含まれており、特に、剣道着は襟と首が密着するように着る。袴は、腰板があることによって腰と背中がまっすぐ伸び、紐で下腹みなぎを締めることによって臍下丹田せいかたんでんに力が入り活力が漲ってくる。



【指導の要点】

- ・ 剣道着の胸元をきちっと左前になるように合わせる。
- ・ 剣道着の縦じわを無くすために、袴の両脇口から手を入れて、剣道着の腰と背中部分を左右に引っぱる。同様に、剣道着の背中の方を無くすために、後ろで結んだ袴の前紐の結び目を上げるようにしながら、剣道着の後ろの裾の部分を下に引っぱる。
- ・ 剣道着の襟と首、袴の腰板と腰・背中が離れない。
- ・ 袴は左足、右足の順にはき、裾はくるぶしが隠れる程度にする。
- ・ 袴の後ろの裾が前の裾よりも下がらない。

(2) 剣道具

江戸時代中期のころ、直心影流の長沼四郎左衛門や一刀流の中西忠蔵らにより、竹刀と防具が考案された。それまでの形が中心だった剣術の修練を脱皮させ、武士の子弟が刀の操法を学ぶための、打ち合いや試合が可能な竹刀打ち込み稽古法が始められ広がりを見せた。幕末にはほぼ現在のものとなり、現代剣道を形成し発展することにつながった(同章P16「剣道用具」参照)。

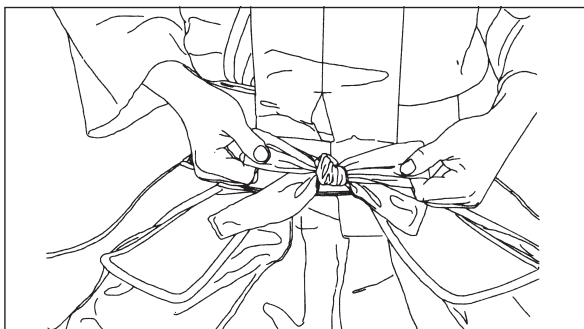
① 剣道具の着装法と要点

剣道具は、激しく動いても稽古の途中でほどけることのないように、正しく確実に着装して、安全性を確保することが大切である。

剣道具は、垂・胴・手拭い・面・小手の順で着装する。基本的には正座で行う。

ア. 垂

- ・ 垂紐を袴の腰板のつなぎ目の上に回す。
- ・ 垂紐を締めるときは、腹部を少し引っ込めるようにしながら中央の大垂を上げて、力を入れて



垂紐の結び方

強く引っ張りながらその上で結び、大垂を下ろす。

イ. 胴

- ・ 胴の下端を前帯の幅の半分ほどの位置に着ける。
- ・ 左右の胴紐(上)を同じ長さにして、胴を水平にする。
- ・ 胴紐(下)を忘れずに結ぶ。結び方は蝶結びにする。

ウ. 手拭い

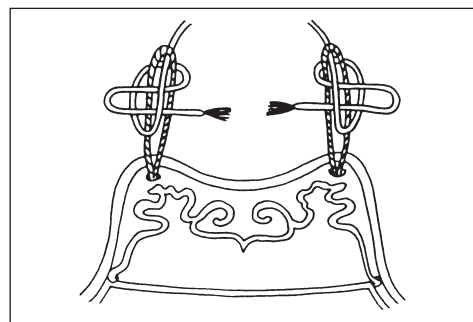
- ・ 手拭いが頭部に密着していないと、稽古の途中でずれてしまうので、手拭いを緩めないように回す。
- ・ 手拭いが面からはみ出さないようにする。
- ・ 頭頂部にある手拭いの端を内側に折り曲げることを習慣づける。

エ. 面

- ・ 面紐を横金の下から四本目または五本目に取りつけ、左右側部(下)から後部で交差させ、再び側部(上)から横金最上部の上の空間を通しておく。

オ. 小手

- ・ 小手は、前腕の1/2以上を保護すること。
- ・ 小手頭部および小手ぶとん部は、衝撃を十分に緩衝する能力があるものとする。
- ・ 余分な小手紐は切る。
- ・ 最初に左小手を、次に右小手を着ける。



胴紐(上)と胸乳革の結び方の一例

② 剣道具の外し方、結束法と管理

ア. 剣道具の外し方

- ・ 剣道具を外すのは、正座をして小手・面・手拭い・胴・垂の順で外す。
- ・ 小手は、最初に右小手を外し、次に左小手を外す。

イ. 結束法と管理

剣道具の結束法は、棚などに置く場合や、壁に吊り下げる場合などによって様々である。使用した剣道具はひとまとめにして、通気の良い所に保管することが望ましい。特に、稽古後は、まとめる前に小手や面の汗を手拭いで拭き取るとよい。また、衛生上から時折外に出して陰干しするとよい。

③ 剣道具の着脱について

ア. 着装

剣道具の着脱は、紐を結ぶ経験が少ない少年少女たちにとって難しい。特に体育授業で行う場合、時間が制約されるため大きな課題となる。その際、着脱の仕方や剣道具に慣れさせるため、早い時期から段階的に着けて活動させることも慣れさせる工夫の一例である（例：垂と胴のみ先に着ける）。特に面の着装については、後ろ手に紐を結ぶという作業は、少年少女たちにとって簡単ではない。時間を要することに加え、しっかりと結べずすぐにほどけてしまう場合も多いので、指導に工夫が必要である。

イ. 指導と補助用具の活用

・ 要点の指導

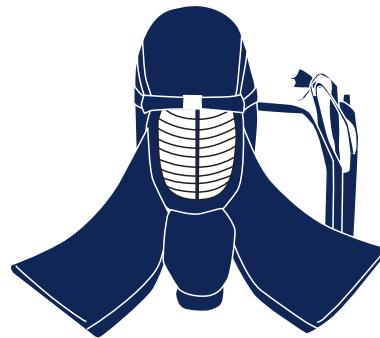
剣道具の着脱には様々な指導方法が考えられるが、例えば、初めに一斉指導でポイントを徹底し、次にペアを組んでお互いに着けてやりながら、手順やポイントを身につけていく方法が効率的である。2～3回（時間）お互いに着け合うと4～5回（時間）目あたりからは、ほとんど、一人で着けることができるようになる。

・ 補助用具の活用

着脱を簡易にする工夫としては、初めの段階で手拭いのつけ方を工夫したり、面紐にチューブ（ホース）をつけたり、胴紐に留め金を付けるなどの工夫もある。また、授業用に簡易化された剣道具も市販やレンタルがあるので、教具として検討するとよい。



面下の使用などにより
衛生面にも配慮したい



面紐にチューブを装着した例



【剣道具の着装】



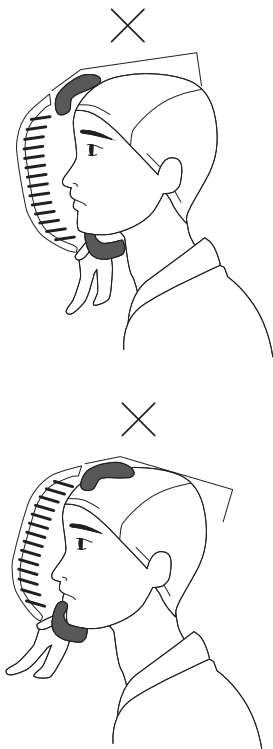
【剣道具の外し方】

3. 安全管理

剣道を行う際は対象や環境を問わず、安全を第一として行わなければならない。剣道は、剣道具を着けてお互いが決められた打突部位を竹刀で打突し合って有効打突を競うものなので、もしも、剣道具に不備があったり、着装の仕方が間違っていたり、破損した竹刀や不正な竹刀を使ったりすると自分がケガをするだけでなく、相手を傷つけてしまうことになる。

剣道の実践場面において、稽古や試合などの活動が安全かつ効果的に行われることは、少年少女にとってきわめて重要なことである。試合や稽古中に発生した事故例としては、竹刀に関わる事故が多い。竹刀が竹製の場合には「ささくれ」や破損などが原因と考えられるものがある。また、極まれなことであるが、保守管理を怠ると竹刀を構成する4本のピース（竹片）のうち1本ないし2本が激しい打突によって瞬間的に先革より抜け出てしまい、失明事故や相手の顔部に傷害を与えた事例も報告されている。

剣道の指導者や剣道を実践する一人一人の少年少女に安全についての配慮、特に竹刀の保守管理を徹底させることが、事故の発生を未然に防止する最善の策であることを忘れてはならない。



(1) 練習場所（剣道場）の安全

練習（稽古）の始まる前に練習場所の安全を確認する。

【具体的な対策】

①床

- ・床板が割れたり反り上がったりしていないか確認する。
- ・金具の蓋などがある場合は足の指などが入り込まないようにテープなどを貼る。

②周囲

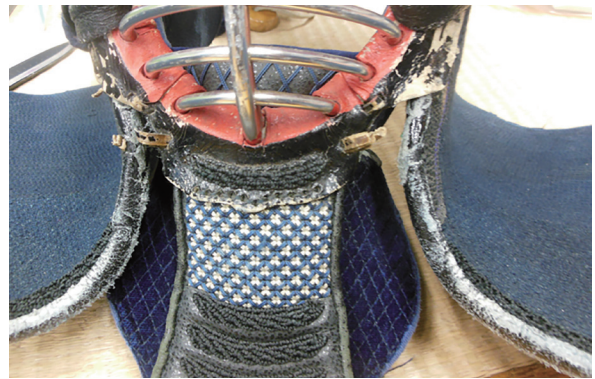
- ・換気について配慮する。
- ・窓ガラスや鏡などの保護をする。

(2) 剣道用具の安全・衛生

①剣道具は、激しい稽古や試合の途中でもほどこることのないように、正しく確実に着装して安全を確保する。

【具体的な対策】

- ア. 各紐を正しく結ぶ（胴の高さ、面紐の位置）。
- イ. 紐が切れそうになっている用具はないか点検する。
- ウ. 面の破損や小手の手の内などの破れやほつれを点検する。



何れも一部破損した剣道具の例

②竹刀の安全：どのような状態の竹刀が安全か正しく認識し、常にその状態で使用できるように準備する。

【具体的な対策】

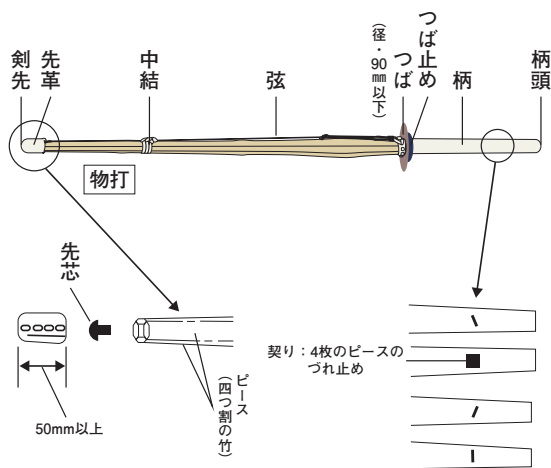
- ア. 竹刀の構造および部品名称を正しく把握すること。
- イ. 竹刀は規格に合った安全なものを使うこと。
- ウ. 規格に合った先革を使用し、中結は竹刀の先端から全長の4分の1の位置に必ず固定させること。
- エ. 各自、竹刀の分解・組み立てや保守管理ができること。
- オ. 稽古の前や活動中にも自分で竹刀の不備を点検できるようにすること。
- カ. 点検項目を作成するなど安全管理を徹底すること。
- キ. 竹刀のささくれや破折、中結・先革の破損、弦の張りなどを確認すること。
- ク. 竹刀の保管状態を指導者と少年少女が随時確認すること。



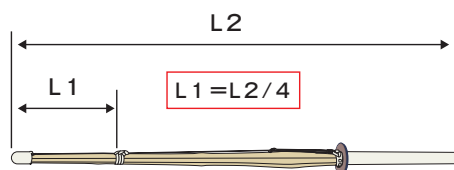
先革の破損



竹刀のささくれ



先革と中結の位置



- ・先革の長さは5cm以上とする。
- ・中結は剣先より全長の約1/4の部位に固定する。
- ・稽古前には必ず中結を締めなおす。



竹刀の破折

(3) 安全で効果的な活動

安全で効果的な活動を行うための視点として、

- ①傷害・疾病の予防、②準備運動・整理運動、③適度な休養、④緊急時の対応処置が挙げられる。

【具体的な対策】

- ア. 準備運動の中に剣道に必要な動きを含める。
また健康観察を相互に行う習慣をつける。



【準備運動・整理運動】

- イ. 傷害の多いアキレス腱のストレッチを準備運動に取り入れる。
ウ. 少年少女の体力や疲労などに留意して練習時間や練習内容に留意する。
エ. 熱中症や脳震盪などが発生した場合には活動を中止し、十分に経過観察を行い、場合によっては学校の安全マニュアルにしたがって医師の診察を受けるなどの対応をする。

【熱中症の予防】

- ア. 道場の温度と風通しには十分に注意をする。
イ. 稽古の前にはコップ1～2杯の水分を摂取させる。
ウ. 急に暑くなったときは、稽古量を少なめから徐々に増やすようにする。
エ. 稽古は長時間続けず、適宜休憩を取らせる。
オ. 稽古の合間には分量の水分（1回に200ml前後を2～3回ほど）を補給させる。水分補給にはスポーツドリンクが好ましい。

【熱中症の対応・処置】

- ア. ただちに涼しいところに運び、剣道具を外して袴の紐をゆるめ、頭を低くして寝かせる。
イ. 現場での身体冷却法としては氷水に全身を浸して冷却する方法「氷水浴／冷水浴法」が最も効果的とされている。バスタブが準備でき、医療スタッフが対応可能な場合には、冷（水）水浴法が推奨される。学校や一般のスポーツ現場では、水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」が、次に推奨される。それも困難な場合や学校現場などでは、エアコンの利いた保健室に収容し、氷水の洗面器やバ

ケツで濡らしたタオルをたくさん用意し、全身にのせて、次々に取り換え、扇風機も併用する。また、氷やアイスパックなどを首、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて追加的に冷やすのもよい。

- ウ. 水分補給を、スポーツドリンクなどで行う。
エ. 38℃以上の発熱があるとき、意識がもうろうとしたり、意識がないときは危険です。「名前、日時、場所が言えるか？」の質問で意識状態が分かる。
オ. 少しでも意識がおかしいときは、からだを冷やしながら、ただちに学校安全マニュアルに従って救急車で病院に搬送するなど、緊急対応する。
カ. 厳しい練習における少年少女の危険信号を絶対に見逃さないようにすること。
キ. 整理運動でも大きくゆっくりした素振りなど、剣道に関連した動きも取り入れながら疲労回復を図る。
ク. 整理運動は軽い全身連続運動を行い、ケガの発見につなげる。

(4) 安全と衛生

稽古場所、剣道用具、剣道着などについて安全点検のポイントを整理します。事故などが発生した場合には学校安全マニュアルなどに従って速やかに対応しましょう。

【具体的な対策】

- ア. 練習場所が稽古に適した状態になっているか。
イ. 剣道用具に破損などがないか。
ウ. 清潔な剣道着を着用しているか。
エ. チェックポイントを明確にして、部員が自主的にチェックできる体制を整える。
オ. 少年少女の異常を観察した場合には適切な対応をする。
カ. 感染症については、学校の衛生管理マニュアルおよび全日本剣道連盟 HP 掲載のガイドラインなどに準じて行う。



I めまい



II 吐き気



III 意識がもうろうとする

4. 礼法

剣道は、打つ・突く・かわすなどの修練を通して、互いに学び合い高め合うことができるものです。お互いに相手への敬意や感謝の心、自分を律する心、気構えや決意の心などを「礼法」として示します。



【礼法】

(1) 立礼

起立の姿勢で礼をすることを「立礼」という。現在は、神前・正面・上座・上席・師などへの礼は上体を約30度前傾させ、相互の礼は上体を約15度前傾させるのが一般的である。

【指導の要点】

- ・姿勢を正して相手に注目する。
- ・神前、正面、上座への立礼は、背筋を伸ばしたまま腰から上体を約30度前傾させる。
- ・立合の間合における相互の礼は、相手の目に注目して、背筋を伸ばしたまま腰から上体を約15度前傾させる。上体を前傾させたら、一呼吸程度その姿勢を保った後、静かに元の姿勢に戻す。
- ・自然に上体を腰から前傾させ、ことさら首を曲げたり膝を曲げたりしない。
- ・両手は自然に下げて五指をそろえてかるく伸ばし体側につける。



【立礼】

(2) 座礼

正座の姿勢で礼をすることを「座礼」という。

【指導の要点】

- ・正座の姿勢で相手に注目する。

- ・背筋を伸ばしたまま腰から上体を前方に傾けつつ、両手を同時に床につける。
- ・肘を曲げながら静かに頭を下げる。およそ一呼吸程度その姿勢を保った後、両手を同時に床から離し、静かに元の正座の姿勢に戻して相手に注目する。
- ・上体を前傾するとき背筋を伸ばし、ことさら首を曲げたり臀部（お尻）を上げたりしない。



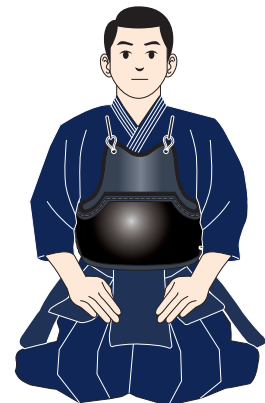
【座礼】

(3) 正座

足を崩さず、姿勢を正しくして座ることを「正座」という。古来「かしこまる」際の姿勢で、元々は神仏を拝む場合などにとられた姿勢であったが、江戸時代以降、武家社会における作法化が庶民へと一般化し、日本人の伝統的な生活文化の一形態となったものである。

【指導の要点】

- ・両膝の間は、拳ひと握り～ふた握り程度あける。
- ・両足をそろえるか、または右足の親指を上にして重ね、踵（かかと）の上に臀部（お尻）を下ろす。
- ・両手は自然に腿の上に置き、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ・口を閉じて前方を正視し、肩の力を抜いて顎を軽く引き、首をまっすぐ保つ。
- ・腰を心持ち前に出すようにしながら、臍下丹田を緩めない。
- ・静かに呼吸する。



(4) 座り方と立ち方

剣道では「左座右起」といわれるように、座るときは左足から先に座り、立つときは右足から先に立つのが一般的な作法である。礼を失することなく乱れのない作法で行うが、特に、座るときも立つときも、必ずつま先立てて跪座の姿勢をとり、その後、次の動作に移ることが大切である。また、左足から座るのは、右足を動かして咄嗟に対応できるようにするために、常に油断なく、即座に対処できることになる。

1) 座り方

【指導の要点】

- ・両肩を心持ち後方に引くようにしながら姿勢を正して、視線を落とさないように動作を起こす。
- ・まず左足を半歩引き、つま先を立てながら左膝を床につける。
- ・動作の途中で手を床につけない。
- ・同じように、右足を半歩引き、左右の膝頭をそろえ、つま先を立て、跪座の姿勢をとる。
- ・両足をそろえるか、または右足の親指を上にして重ね、両足の甲を床につけながら両膝を深く曲げ、そろえた踵の上に臀部（お尻）を下ろす。

- ・背筋を伸ばし、肩の力を抜き、手は五指をそろえて腿の上に置く。
- ・足首は袴の裾から出す。これは、立ち上がるときに足が袴の裾に絡んでもつれないようにするためである。

2) 立ち方

【指導の要点】

- ・両膝を床につけたままつま先をそろえて立て、跪座の姿勢をとる。
- ・正座をして足がしびれることがある。いきなり立つとケガにつながるので、跪座の姿勢でしびれを取る。
- ・動作の途中で手を床につけない。
- ・つま先を立てたまま腰を伸ばして上半身をまっすぐ保ち、腰を上げる。
- ・踵で音を立てないようにしながら、右足を半歩踏み出す（左膝より前に出さない）。
- ・続いて、左足を半歩踏み出して立ち上がる。



【座り方と立ち方】

5. 基本動作

(1) 姿勢

① 自然体

【指導内容】

- ・首筋を立てて顎を引く。
- ・両肩を落として背筋を伸ばす。
- ・腰を入れて下腹部にやや力を入れる。
- ・踵を軽くつける。
- ・両膝を軽く伸ばして重心を心持ち前にかけて立つ。
- ・目はさわやかに全体を見つめる。

【指導上の留意点】

- ・どこにも無理のない自然で安定感のある姿勢で立てるようにさせる。



【自然体】

(2) 構えと目付け

① 構え

【指導内容】

中段の構えを確認する。

<構え方>

- ・自然体より右足をやや前に出す。
- ・左拳は下腹部臍前より約ひと握り前に絞り、下げた状態に位置する。左手親指の付け根の関節

が臍の高さ、左拳は臍より少し低い位置になるようにする。

- ・両肘は張り過ぎず、すぼめ過ぎず、伸ばし過ぎずの状態、力を入れ過ぎないようにゆとりを持たせて構える。
- ・剣先は、その延長が相手の両眼の中央、または左目の方向を向くようにする。

<足の位置>

- ・両足のつま先は前方を向き、左右の開きは約ひと握り。
- ・両足の前後の開きは、右の踵の線に沿って左足のつま先を置くようにする。左足の踵をわずかに浮かせて体重を両足に均等にかける。

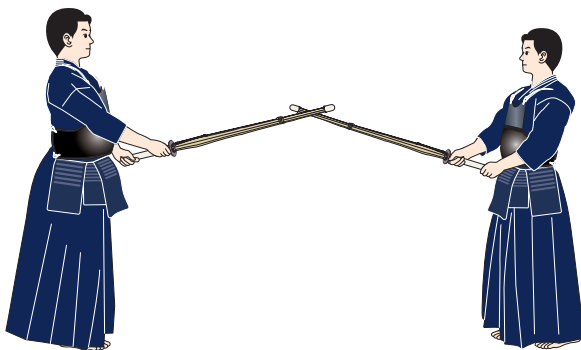
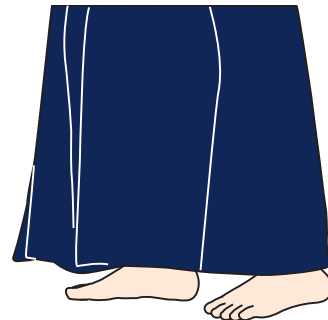
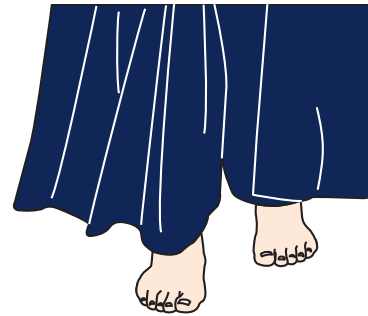
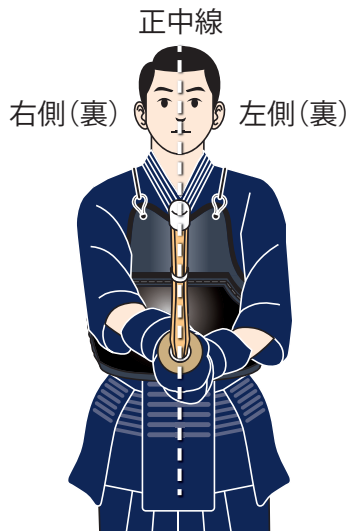
- ・普通の歩行から次に歩き出そうとする状態で右足前、左足後ろの踏み方を保つようにする。
- ・両膝は曲げず伸ばさずの状態に自然に保つ。

<目付>

- ・遠山の目付け
- ・二つの目付け
- ・脇目付け（帯の矩）
- ・観見の目付け

【指導上の留意点】

- ・左手の小指を柄頭つかがしらいっぱいにかけて上から握り、小指、薬指を締め、中指を軽く締め、人差し指と親指は軽く添えるようにさせる。



【中段の構え】

(3) 構え方と納め方

【指導内容】

- ・提刀姿勢、帯刀姿勢を確実にできるようにする。
- ・納め方、蹲踞を正しい姿勢で行えるようにする。

【指導上の留意点】

- ・号令に合わせて動作が確実にできるようにさせる。



【構え方と納め方】

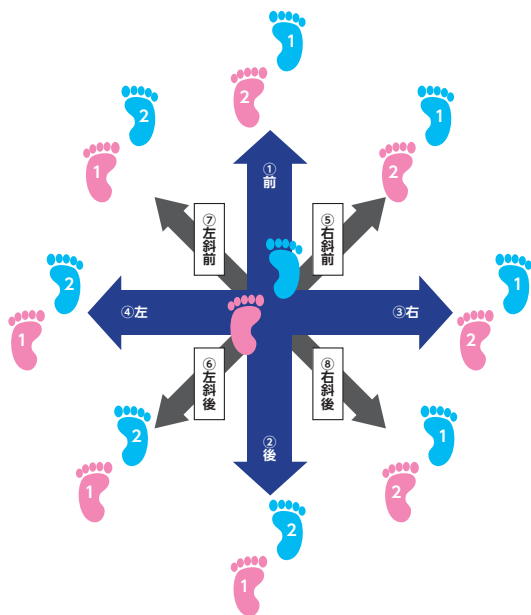
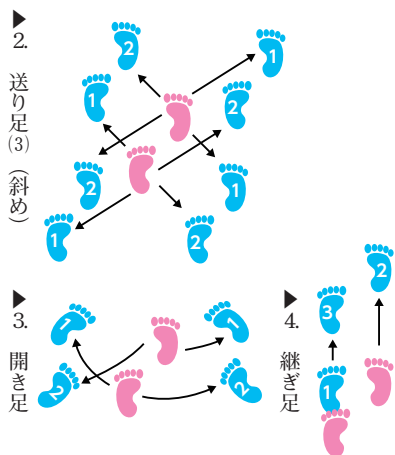
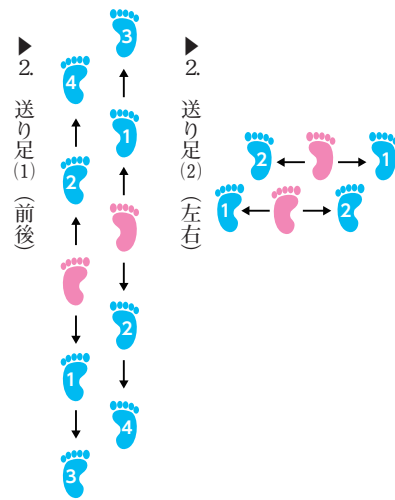
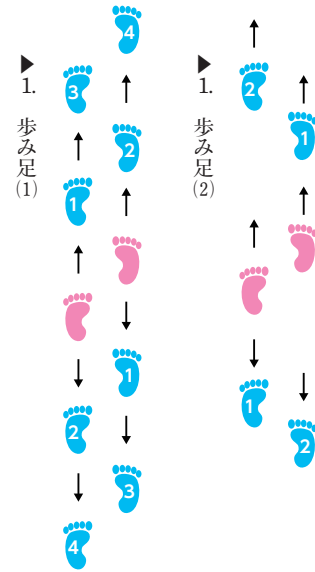
(4) 足さばき (体さばき)

【指導内容】

- ・歩み足、送り足、開き足、継ぎ足の違いを理解し、体のさばきの基礎となる足さばき (体さばき) を体得する。

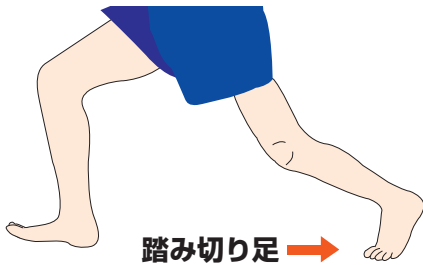
【指導上の留意点】

- ・構えを崩さないように腰から、できるだけ床に水平に移動するようにさせる。
- ・上体や竹刀を揺り動かさないように、首筋を立てて体をゆったりとさせ、正しい姿勢で行わせる。
- ・送り込む方の足 (後ろ足) の引きつけが遅かったり、残らないように素早く行わせる。
- ・どの方向に移動するにしても、後ろ足の踵が床につかないようにさせる。特に後退の際には気をつけさせる。



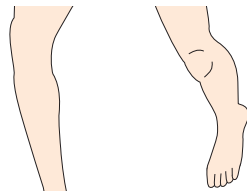


【足さばき (体さばき)】



【指導内容】

- ・踏み切り足：身体を素早く移動させるために、左足で力強く床を蹴ること。剣道では、身体を移動させる場合、床面を蹴る足を「踏み切り足」という。「踏み切り足」で力強く床面を蹴る一連の動きを「踏み切り動作」という。



踏み込み足 →

- ・踏み込み足：打突するとき、身体を安定して移動させるために、左（右）足で強く踏み切り右（左）足で強く床面を踏みつけること。足の裏全体で床面強く踏みつける前足を「踏み込み足」という。その後、後ろ足を素早く前足に引きつけ、「送り足」で身体を前方に移動させるまでの一連の動作を「踏み込み動作」という。

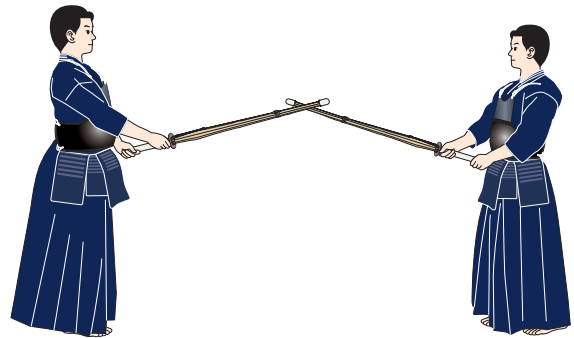
(5) 間合

【指導内容】

- ・一足一刀の間合、遠い間合、近い間合の違いを理解し、自分と相手との距離を測れるようになる。

①一足一刀の間合

剣道の基本的な間合で、その場から一步踏み込めば相手を打突でき、一步下がれば相手の攻撃をかわすことのできる距離である。



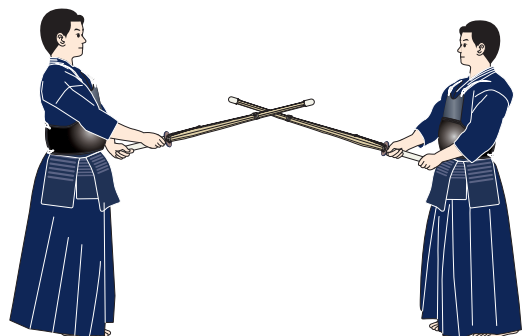
②遠い間合 (遠間)

一足一刀の間合よりも遠い間合で、自分も相手もこの間合からの打突はとどかない距離である。



③近い間合 (近間)

一足一刀の間合よりも近い間合で、自分も相手もこの間合から容易に打突がとどく距離である。





【間合】

(6) 掛け声 (発声)

【指導内容】

- ・心に油断がなく、気力が充実した状態が自然に声となって外にあらわれたものである。
- ア. 呼吸を伴い、腹の底から自然にほとぼしり出るように、大きく力強く発声する。
- イ. 打突と同時に、打突部位を「メン!」「コテ!」「ドー!」と鋭い氣勢で呼称する。

【指導上の留意点】

- ・初心者は意識的にできるだけ大きな声を掛けさせる。

(7) 素振り

【指導内容】

- ・上下振り、斜め振り、空間打突、跳躍素振り（早素振り）の違いを理解し、次のような目的で竹刀を振れるようにする。
- ア. 竹刀の操作や竹刀の正しい動きの方向（太刀筋）を習得する。
- イ. 打突に必要な手の内を習得する。
- ウ. 足さばき（体さばき）と関連させて打突の基礎を習得する。

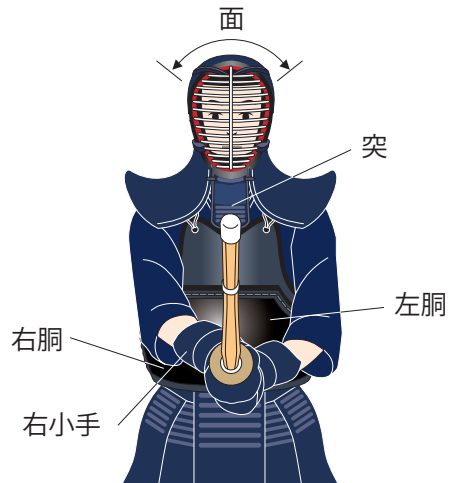


【素振り】

(8) 打突の仕方と打たせ方および受け方

①有効打突（気剣体一致の打突）

- ア. 面部（正面および左右面）
- イ. 小手部（右小手および左小手）
- ウ. 胴部（右胴および左胴）
- エ. 突部（突き垂） ※中学生までは禁じ技



【指導内容】

- ・有効打突＝「充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする」という規定を理解し、気剣体の一致した打突につなげる。

【指導上の留意点】

- ・打ったら、まっすぐにすり足で進み、残心をとるように指導する。
- ・経験者に対する指導では、元立ちの意義やねらいを理解させ、「間合」「機会」「足さばき（体さばき）」に留意して打たせるように指導する。
- ・打たせたら、打った者がまっすぐに進めるように右（左）に体をさばくように指導する。

②打ち方と打たせ方

[打ち方]

基本的な打突の姿勢や動作は、「空間打突」に準じる。剣道具を着けた実際の稽古では相互に直接打突部位を打ち合うわけであるから、相手への配慮を忘れることなく、過度に力まず適切な手の内の作用による強度と冴えのある打突の習得を目指す。

[打たせ方]

正しい「打たせ方」を習得することは、正しい「打ち方」を理解して実践させるためにも重要である。また、正しい「打たせ方」により、「攻め」「打

突の好機」についても理解を深め、相互に技能の向上を図ることができる。

なお、基本的な「打たせ方」は「木刀による剣道基本技稽古法」の打たせ方に準じる。ここでは、剣道具を着装した場合の打たせ方を説明する。

ア. 面打ち

[正面打ち]

- ・右足（前足）を一步送りながら、両腕の間から相手の面が十分に見える位置まで竹刀を振りかぶり、左足を右足の後ろに素早く引きつけながら一拍子で振り下ろして打つ。



【正面打ち】

[左右面打ち]

- ・正面打ちと同じ要領で送り足を使いながら振りかぶり、頭上で右手を右（左）に返し斜め上から約45度の角度で相手の左（右）面を打つ。



【左右面打ち】

[踏み込み足による正面打ち]

- ・正面打ちと同じ要領で右足を送り出しながら振りかぶり、左足で一気に腰を強く押し出すように踏み切るとともに、右足で瞬時に踏み込んで正面を打つ。
- ・打突後は、打突時の余勢を活かし、送り足でまっすぐに相手の後方に打ち抜け、残心を示す。

[打たせ方]

- ・剣先をやや右に開いて、適切な間合から機会をとらえさせて、大きく伸び伸びとした面を打たせる。
- ・打ち抜けさせる場合は、開いた剣先と同じ方向

の右側に体をさばいて、相手をまっすぐ打ち抜けさせる。



【踏み込み足による正面打ちと打たせ方】

イ. 小手（右小手）打ち

- ・両腕の間から相手の右小手が見える程度の高さまで振りかぶり、左足で一気に腰を押し出す要領で踏み切るとともに、右足で踏み込むと同時に右小手を打つ。

[打たせ方]

- ・剣先をやや上げて、相手を引き寄せるように鋭く打たせる。
- ・打ち抜けさせる場合は、そのまま左側に体をさばいて相手をまっすぐ打ち抜けさせる。



【小手（右小手）打ち】

ウ. 胴（右胴）打ち

- ・両腕の間から相手の右胴が見える程度の高さまでまっすぐに振りかぶる。
- ・左足で一気に腰を押し出す要領で踏み切るとともに、頭上で右手を左に返し、右足を踏み込みながら相手に正対して右胴を打つ。
- ・打突後は、送り足で右斜め前方に打ち抜ける。

[打たせ方]

- ・手元を上げながら、少し前へ出るような気持ちで右胴を打たせる。



【胴（右胴）打ち】

③受け方

剣道が、お互いの攻め合いによって有効打突を競い合う以上、いかに相手の攻撃に応じて反撃に転じるかということは不可避な課題である。また、様々な稽古を行う上で「元立ち」としての正しい受け方は、稽古を効果的に展開していくためにも重要なことでもある。ここでは、そのような観点から「受け方」について説明する。

ア. 正面の受け方

- ・足さばき（体さばき）を伴いながら両腕を伸ばし、両拳を斜め前に上げて竹刀をやや斜めにして、竹刀の表（左）^{しのぎ} 鐺または裏（右）鐺で受ける。
- ・足さばき（体さばき）は、「送り足」や「開き足」を相手との位置関係で使い分ける。
- ・受けた後は、「すり上げ技」や「返し技」への展開を常に意識して行う。



【正面の受け方】

イ. 左右面の受け方（「切り返しの受け方」を参照のこと）

- ・竹刀を垂直に立て、左（右）肩の方へ相手の打突を引き込むようにして受ける。
- ・相手の打突が強く鋭いときは、竹刀で打ち落とすように受ける。
- ・受けた後は、「返し技」や「打ち落とし技」への展開を常に意識して行う。

ウ. 小手（右小手）の受け方

- ・右足をわずかに送るか左足をわずかに引きながら、剣先を相手の正中線から外さないようにして右拳をわずかに内側に絞りながら、剣先を上げて竹刀の裏鐺で応じる。
- ・同様の足さばき（体さばき）を用いて両肘を伸ばし、剣先をわずかに右に開きながら左拳を内側に絞るように前に出して、竹刀の表鐺で応じる。

- ・受けた後は、「すり上げ技」や「返し技」への展開を常に意識して行う。



【小手（右小手）の受け方】

エ. 胴（右胴）の受け方

- ・左足から左斜め後ろに送り足で体をさばき、同時に竹刀の刃部で相手の胴打ちを体の右斜め前で打ち落とす。受けた後は「打ち落とし技」への展開を常に意識して行う。
- ・左足を左斜め前に「開き足」の要領で出し、右足を左足の後ろに引きつけながら体を開き、左拳を上げつつ、瞬間的に右拳が左拳の右下になるように竹刀の表鐺で受ける。受けた後は「返し技」への展開を常に意識して行う。



【胴（右胴）の受け方】

(9) 体当たり

【指導内容】

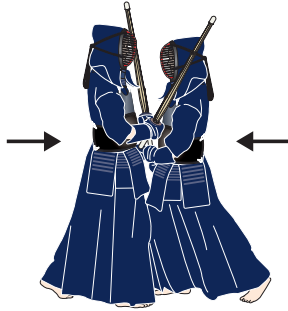
- ・打突後の余勢を^か駆って、自分の身体を相手に激しくぶつけて、相手の体勢を崩し、攻撃の機会をつくる動作。

ア. 自分の身体を相手に激しくぶつけると同時に、両拳を相手の下腹部から押し上げるようにする。

イ. 相手の体勢、氣勢を弱め、相手の構えが崩れたところをすかさず打突する。

【指導上の留意点】

- ・手先だけでなく、腰を中心にして全身の力で当たるようにさせる。
- ・頭を下げないようにさせる。



腰を中心にした体当たり



【体当たり】

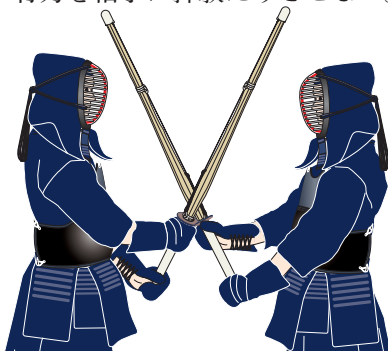
(10) 鍔^{つば}ぜり合い

【指導内容】

- ・ 相手を攻撃したり、相手が攻撃を加えてきたときに、互いに体が接近して鍔と鍔がせり合う状態。
- ア. 自分の竹刀を少し右斜めにして手元を下げ、下腹部に力を入れて自分の身体の中心を確実に保つようにする。
- イ. 相互の鍔と鍔でせり合って攻撃の機会をつくる。

【留意点】

- ・ 試合上の駆け引きで時間の引き延ばしに利用しないこと、休み時間ではないこと、積極的な攻撃の機会をつくることを認識させ、必要以上に力まないようにさせる。
- ・ 手元を下げ、下腹に力を入れ、腰を伸ばすようにさせる。首をまっすぐ保ち、相手と丈比べをするつもりで相対させる。
- ・ 適正な間合で鍔と鍔とが互いに競り合うようにさせ、竹刀を相手に押戻たりさせない。



【鍔ぜり合い】

(11) 切り返し

【指導内容】

- ・ 正面打ちと連続左右面打ちを組み合わせた基本的動作の総合的な稽古法であり、初心者も熟練者も欠かすことのできない大切な稽古法である。「構え (姿勢)」「打ち (刃筋や手の内の作用)」「足さばき (体さばき)」「間合のとり方」「呼吸法」さらに「強^{きょうじん}靱な体力」「旺盛な気力」などを養い「気剣体一致の打突」の習得をねらいとする。正面を打った後、左面から打ち始め左面で打ち終わるように連続左右面を打って間合をとり、一足一刀の間合から正面を打つ。

【留意点】

- ・ 「姿勢」「構え」「竹刀の振り方」などを正しくして、動作は大きく正確に行わせ錬度に応じて徐々に早くさせる。
- ・ 肩の余分な力を抜き、連続左右面打ちは約45度の角度で柔軟に左右均等の打ちになるようにさせる。
- ・ 動作は常に正しい足さばき (体さばき) が伴うようにさせ、特に後退時「歩み足」にならないようにさせる。
- ・ 左拳は、打ち下ろしたときに鳩尾^{みぞおち}あたりの高さ、振りかぶったときには頭上まで上げさせ、常に正中線上を移動するようにさせる。
- ・ 息の継ぎ方は、基本的には正面打ちの後である。極端に体の上下動が大きくなるようにさせる。
- ・ 錬度に合わせて、「体当たり」を入れるなどして、旺盛な気迫で息の続く限り一息にて体勢を崩さないよう連続左右面を打たせるようにし、稽古の前後には必ず行わせる。



【切り返し】

(12) 切り返しの受け方

【指導内容】

- ・相互に中段の構えから、機を見て剣先を右に開き正面を打たせ、後退・前進しながら連続左右面を打たせ、打ち終わったらお互いに中段に構えられるよう間合を十分にとり、直ちに剣先を開いて正面を打たせる。連続左右面の受け方には「引き入れる受け方（初心者・初級者の打ち）」と「打ち落とす受け方（技量の上達した者の打ち）」がある。

【留意点】

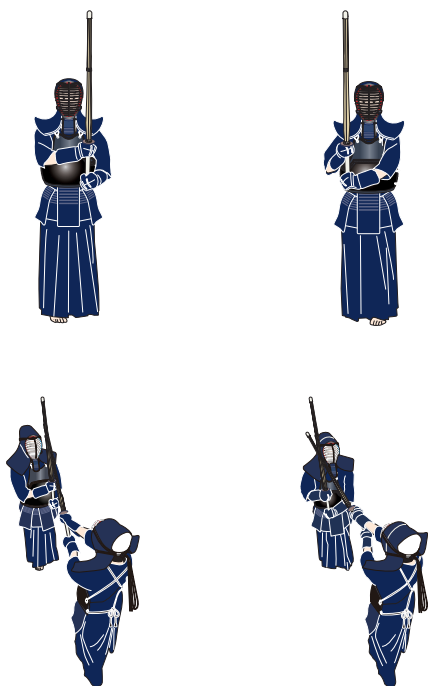
- ・受け方により掛かる者の技能向上に大きな影響を与えるので十分に工夫させる。

- ・連続左右面打ちは「歩み足」で受け、必ず前進・後退を伴わせる。竹刀を垂直にし、左拳はほぼ腰の高さ、右拳は胸の高さにして両拳が上がり過ぎないようにさせる。
- ・正面を打たせた後の残心を正しく示すようにさせる。
- ・受け方（引き入れる受け方）
- ・受け方（打ち落とす受け方）

【指導上の留意点】

- ・初心者・初級者の段階においては、ゆっくりと大きく正確に、のびのびと行うことが望ましい。

《引き入れる受け方》



【切り返しの受け方（引き入れる）】

《打ち落とす受け方》



【切り返しの受け方（打ち落とす）】

6. 応用動作（対人的技能）

基本動作から応用動作への移行にあたっての留意事項は次の通りである

- ・気剣体一致の打突の指導
- ・攻め合いの中での打突の指導
- ・打突の機会をとらえることの指導
- ・しかけ技に対応した応じ技の指導
- ・節度のある打たせ方（隙の与え方）の指導



【応用動作】

このことから平成15（2003）年、全日本剣道連盟が制定した「木刀による剣道基本技稽古法」を活用した指導を是非とも推奨する。指導者は、木刀に止まらず竹刀や手刀なども使用して、剣道具着用の有無に関わらず、習熟度や環境に応じた様々なバリエーションを考案、工夫を心掛けたい。

（1）しかけ技

全日本剣道連盟『剣道指導要領』で示される9種類の「しかけ技」のうち、次の5つの技を習得して稽古に活かしていく。なお、これらの技は全日本剣道連盟『剣道 社会体育教本』の剣道指導要綱における初級者（3段以下）の重点事項である。つまり、少年少女の指導では、しかけ技に重きを置くことが肝要である。



【しかけ技】



【作法と横手】



【基本1（一本打ちの技）】

①一本打ちの技【正面、小手、右胴、突き】

この技は相対動作のなかで相互の攻め合いのうち、積極的な強い攻めによって相手の構えが崩れた、その動きをとらえて打ち込む技である。相手の構えの変化に対する打突は次の通りである。

ア. 剣先が開いた場合→面

イ. 剣先が上がった場合→小手

ウ. 手元が上がった場合→胴

エ. 剣先が下がった場合→突き※中学生までは禁じ技

【段階的指導】

- ・相互に中段に構え攻め合う（遠い間合、一足一刀の間合）。
- ・半歩～一步前へ出て攻める（中心を攻める。剣先は鳩尾）。
- ・攻めに対して元立ちは、剣先を開く、上げる、下げる、手元を上げるなどをする。
- ・攻めて構えの変化したところをすり足で打突する。次の段階では素早く踏み込んで打突する。

【留意点】

- ・構え、間合のとり方、攻め合い、攻め方、元立ち（打たせ方）打突の仕方などを正しく行う。
- ・剣先で攻め、打ち間に入るときに両肩や両手の内に余分な力を入れ過ぎない。
- ・剣先で攻め入る際に、力んだり、継ぎ足や跳ね足にならない。
- ・剣先の攻めから機をつかみ、打突までの動作が無理のない一連の動作でできるよう、特に足さばき（体さばき）や腰の入れ方（重心の移動）を正しくする。

②連続技【小手→面】

連続技は二・三段の技ともいい、一つの部位を打突して、それに対し相手の変化して隙のできたところを打突する技である。この技は単なるフェイント的な打突では有効な技になりにくい。したがって、一本一本の打突を正確に打ち切ると効果的である。この技には小手→面、小手→胴、面→胴、小手→面→胴などがある。また、体当たりを行い、引きながら打つ場合もある。

【段階的指導】

- ・中段に構えている元立ちに対して、各自の打ちやすい間からすり足で打突部位を打突し、相手の構えが変化したところを打突する。
- ・一足一刀の間合から半歩および一步攻めて前進し、隙の生じたところをすり足で打突する。さらに、構えの崩れたところを打突する。
- ・一足一刀の間合および遠間からすり足で一足一刀の間合に攻め込み、あるいは一足一刀の間合から踏み込んで打突し、構えの変化により続いて踏み込んで打突する。

【留意点】

- ・打突部位に視線が移りやすいので常に相手全体を見る目付をする。
- ・安定した打突姿勢をとるために、打突時の後足は早く前足に引きつける。



【基本2（連続技）】

③払い技【払い面（表）】

払い技は、相手の構えに隙がない場合、竹刀を表（左側）および裏（右側）から払って構えを崩し打突する技である。この技は剣先の強い相手に対して効果的である。また、払い技には、払い面、払い小手、払い胴があり相手の構えの変化によりそれぞれ適切に隙の生じたところを打突する。

ア. 払い面（表・裏）

払い面は、表または裏から払って面を打つ技である。払いは、表あるいは裏から半円を描くように払い上げすかさず正面を打つ。また、

表（裏）から斜め下に払い落として打つ方法もある。

【段階的指導】

- ・中段に構えている元立ちに対して、その場で表からあるいは裏から大きく半円を描くように払い上げる。
- ・一足一刀の間合および遠い間合から一步前進しながらすり足で払い上げ、すり足で面を打つ。すり足でできるようになってから踏み込んで打つ。
- ・表（裏）から斜め下に払い落としてただちに打つ。

【留意点】

- ・手先だけで払わないで力強く、竹刀の中程を確実に払う。
- ・払う瞬間は弧を描くようにして、振りかぶる過程のなかで払い、払うことと振りかぶることが二段モーションにならない。
- ・円弧の一点で払い、打つときは垂直に打ち下ろす。
- ・払う機会は、相手が出ようとし、または引こうとする瞬間が効果的であるので、常に先の気持ちを持って稽古をする。
- ・払い小手、払い胴も前述に準じて行う。



【基本3（払い技）】

④引き技【引き胴】

引き技は、体当たりや鏝ぜり合いから機会を見て引きながら打つ技である。

ア. 引き面 鏝ぜり合いの体勢または体当たりの後、送り足または開き足で後方あるいは斜め後方に引きながら正面（左面、右面）を打つ。

イ. 引き小手 体当たりの直後または鏝ぜり合いの体勢から攻撃の機をうかがい、機を見て手元を相手の左にくずし斜め左後方へ大きく素早く引きながら相手の右小手を打つ。

ウ. 引き胴 体当たりの直後または鏝ぜり合いの体勢で攻撃の機をうかがい、機を見て相手の手元が上がったところを、送り足または開き足で後方または斜め左後方に素早く引きながら右胴を打つ。

【留意点】

- ・鏝ぜり合いでは、相手の押してくる力や反動を利用して引く、かわすなどして相手の腕や体の伸びたところを打つ。
- ・体当たりからの引き技は、体当たりの瞬間相手の体勢の崩れた機会をとらえて技を出す。
- ・引き技は相手と接近した状態から後退しながら技を出すので特に素早く正確な足さばき（体さばき）を用いる。
- ・打突後は、相手に正対した姿勢で下がる。



【基本4（引き技）】

⑤出ばな技【出ばな小手】

出ばな技は、相手が攻め込もうとしたり打突しようとする動作の起こり端をとらえて打ち込む技である。この場合、先の気で相手を攻め、動きをよく見ることが大切であり、剣先が中心からはずれた場合には面、剣先が上がった場合には小手を打つ技である。

【段階的指導】

- ・相手の動き（体勢や氣勢、剣先や手元）を見て打突の機会をとらえる。
- ・機をとらえすり足で打つ。
- ・機をとらえ踏み込み足で打つ。

【留意点】

- ・相手が打ってきてからあるいは攻めてきてから打ち込むというのでは遅いので、相手が打とう、攻めようとする起こり端をいつでも打てるように気力を充実させ、打つときは捨て身の感じで思い切って打ち込む。
- ・必ず出て打つ。相手の氣勢に押されて引いているようでは技は成功しない。強い氣勢を持って

少しでも前に出て打つ。

- ・双方が前に出るので間合も近くなるしスピードもあるので打つときの動作が複雑であるが、基本的には打突動作を小さくして体で打つ。



【基本7（出ばな技）】

(2) 応じ技

応じ技は、単に「受ける」ということではなく、相手の力を利用して打突することを目的とし、常に積極的な気持ちで「攻め合い」の中から一連の動作で応じることが大切である。



【応じ技】

①抜き技【面抜き胴】

抜き技は、相手が打ち込んでくるのに対して、体を開いてかわしたり、後退してあましたりして空を打たせ、技や体勢の尽きたところを打つ技である。抜く技術には、「あます（体を後ろに引いて間合をとる方法）」と、「かわす（体を開いて向きを変える方法）」とがある。

【留意点】

- ・抜き技は、相手に抜くことを察知されてしまっただけでは失敗する。ゆえに相手にその方向に技を出させるようにさせる「攻め」や「誘い」が必要であることを理解する。
- ・さらに、相手の動作に左右されることなく十分に相手の動作を見きわめる精神的な余裕と無理なく自然に応ずる状態を保つことが大切である。
- ・「返し技」と同様に、相手を十分に引きつけて、相手が動作を起こし、まさに目的を達しようとする瞬間に抜くことが要点である。
- ・①面抜き面（体を引いて抜く、体を右（左）に

さばいて抜く)、②面抜き胴(右に体をさばいて右胴・左に体をさばいて左胴)、③面抜き小手(左に体をさばいて抜く)、④小手抜き面(その場で振りかぶって抜く・体を引いて抜く・左に体をさばいて抜く)などがある。



【基本5 (拔き技)】

②すり上げ技【小手すり上げ面】

すり上げ技とは、相手が攻めて打ち込んできた竹刀を、こちらの竹刀の左側または右側ですり上げ、相手の竹刀の方向や体勢の崩れたところを打ち込む技である。原則として相手の竹刀を受け止めたり払うのではなく、相手の刀勢(竹刀の勢い)を体のさばきと手の内の作用(鎧の効果)を利用してしのぎ、すり上げ、すかさず打ち込む技である。

【留意点】

- ・肩の力を抜き、下腹に力を込めてリラックスした状態ですり上げる。
- ・右手に力が入り過ぎない。
- ・すり上げる動作と振り上げる動作が二段動作にならないようにして、振りかぶる途中ですり上げる。
- ・すり上げの際の剣先の動きは弧を描く。
- ・後退しながら応じるときには、気は前進させるようにして、腰を入れて背すじを伸ばして迎えるような気持ちですり上げる。
- ・すり上げは左右(表裏)どちらも自由にできるように稽古する。
- ・技の稽古にあたっては、最初はゆっくりと大きく、正確にすり上げることを習得し速く動作する。
- ・①面すり上げ面(左鎧、右鎧)、②小手すり上げ小手(右鎧)、③面すり上げ小手(右鎧)、④面すり上げ胴(左鎧→左胴・右鎧→右胴)、⑤小手すり上げ面(右鎧)などがある。



【基本6 (すり上げ技)】

③返し技【面返し胴】

返し技は、打ち込んできた相手の竹刀を迎えるようにして応じ、ただちに相手の竹刀に対して応じた反対側の部位を打つ技である。すなわち、返し技は、相手に技を出させて、勢いのあまったところをその力を利用して一度応じ、返す力を利用して打つ技である。

【留意点】

- ・相手の来る方向をよく見きわめて、相手の力を利用して返す。したがって、応ずるまではゆるやかに完全に応じ、返しは電光石火の勢いで相手を制する。
- ・高いところを打つ場合は高く応じて小さく返して打ち、低いところを打つ場合は下から押し上げるようにして大きく応じて大きく返して打つ。
- ・手首を柔らかくして、常に相手の力を利用して、無理なく自然に返す。
- ・応じて胴を打つ場合には決して手元を引かないで前で返して打つ。
- ・応ずるときは、いつでも迎えるような気持ちで行う。
- ・返すときは、できるだけ相手の竹刀から離れない。
- ・足さばき(体さばき)をよくし、体勢を崩さない。
- ・手ばかりでなく、体全体で打つ。
- ・①面返し右面(左側で応じる)・面返し左面(右側で応じる)、②面返し右胴(左側で応じる)・面返し左胴(右側で応じる)、③面返し小手(左側で応じる)、④小手返し面(左側で応じる)、⑤小手返し小手(左側で応じる)、⑥胴返し面(左側で応じる)などがある。



【基本8 (返し技)】

④打ち落とし技【胴打ち落とし面】

打ち落とし技は、切り落とし技ともいわれ、相手が構えていたり打ち込んでくる竹刀を右下あるいは左下に打ち落として、防いだ後、すかさず打つ技である。

【留意点】

- ・相手の打ってくる竹刀の軌道や速さに応じて、体をさばきながら的確に打ち落として打つ。
- ・打ち落とすとき、体の開きで打ち落とす。手だけで打ち落とすことなく、前の方に押さえるようにまたははじくようにして打ち落とす。
- ・打ち落としの瞬間の手の内の締め方が重要であり、手元を崩さず、瞬間的に適切な打ち間をつくって打突する。
- ・①胴打ち落とし面、②小手打ち落とし面、③胴打ち落とし胴（押さえるように打ち落とし、反動で相手の手元が上がったところ）などがある。



【基本9（打ち落とし技）】

(3) 技のしくみや流れと「有効打突（一本）」の指導

剣道の運動課題である「有効打突（一本）」は、いわゆる「気・剣・体の一致」など、いくつかの要素からその出来栄を総合的に、かつ瞬時に判定されるものである。そして、その基準の考え方は、先に述べたように剣道独自の価値観や指向性を反映している。

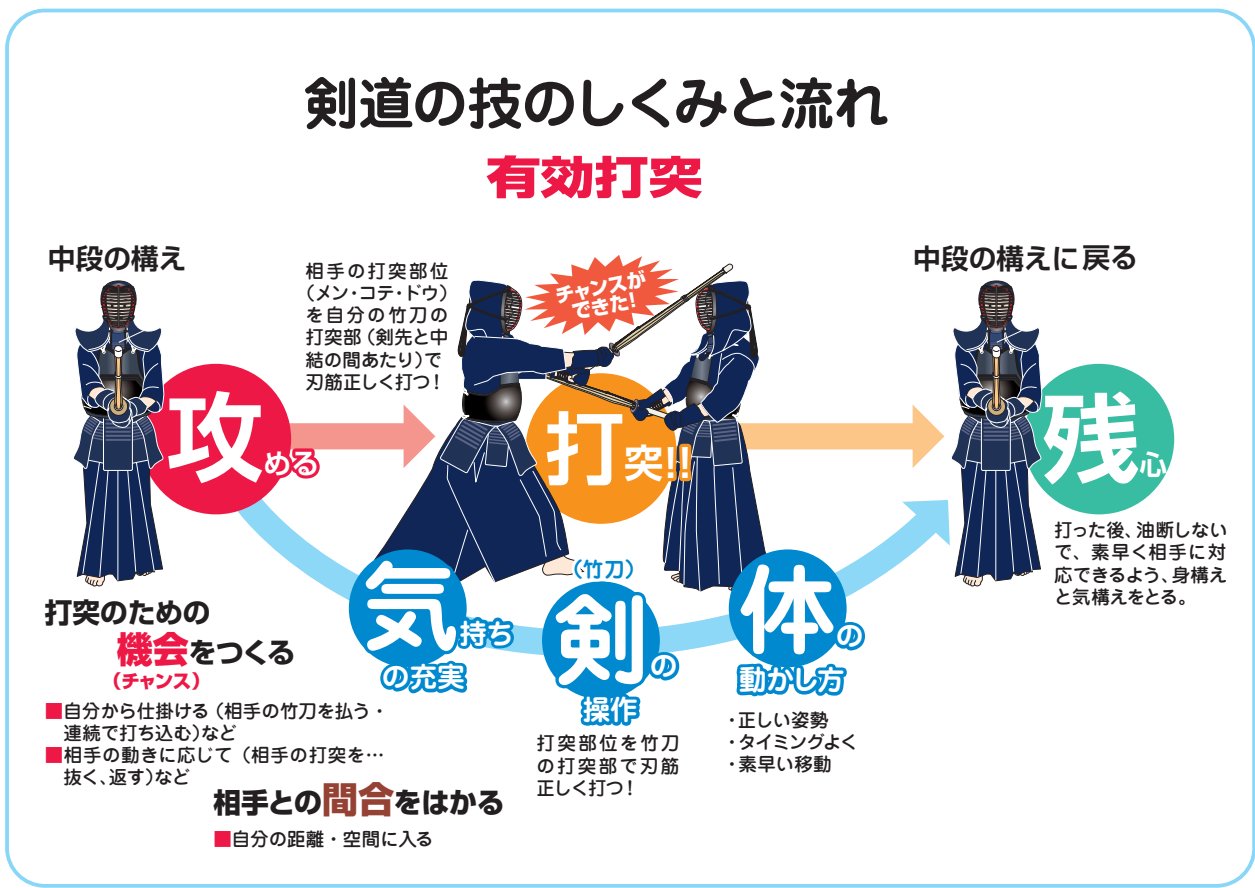
また、剣道の運動技術には、簡素化され洗練された動き中に、様々な要素・要件が抱合されていて、他の運動競技における技術の合理性や経済性だけからは説明できない側面がある。それは剣道が「基本」を大切にする理由の一つでもある。

しかしながら、「有効打突（一本）」は、いくつかの特徴が重なり合って、初心者にとって、実際の稽古や試合の中では、分かりにくいことが多い。

例えば、剣道の技は、いわゆる「攻め」から「残心」までの全体を含んでおり、その評価（判定）は打突部で打突部位を捉えたか否かという結果のみでは判定されない。その中には「気・剣・体の一致」といわれる異なった次元の条件が備わっていないなければならない。これらは、「先の気」とか「間

剣道の技のしくみと流れ

有効打突



合」「機会」といった複雑な相対関係での攻め合いのなかで成立していくものであるが、これらを一度に理解し実現することは難しい。基礎的な稽古（学習）に取り組む初めの段階から、発達の段階や稽古（学習）の錬度に応じて、攻め合い・流

れ・技のしくみなどの理解を図っていききたい。自他の技の出来栄をこれらに照らしながら確認・評価し、どこでつまづいているのかを具体的に示すことも大切である。この場合、タブレットなどのICTの活用は大変有用である。

7. 稽古法

(1) 稽古の意義

剣道を含めた日本古来の武道や芸道では、練習やトレーニングのことを「稽古」と呼ぶことが多い。稽古とは「古を稽える」という字義の通り「古いことを学習すること、古いことを習い達する」という意味を持っている。これは、先人の教えについて工夫・研究するということであり「考える」という意味が多分に含まれている。

そういった意味でも、一般的に木刀を用いて行う「日本剣道形」や「木刀による剣道基本技稽古法」などの形稽古に取り組むことは重要である。

「日本剣道形」は、大正元年、各流派の優れた技をもとに制定されたもので、太刀の形7本、小太刀の形3本、計10本より成り立っている。最も理にかなった、刀の操作法が組み込まれており、剣道の神髄を追求し、技の理合を極めた剣道修練の基本となるものである。

「木刀による剣道基本技稽古法」は、平成15(2003)年、次の3つの基本的な目的で制定されたものである。

1. 竹刀は日本刀であるという観念を理解させ、日本刀に関する知識を養う。
2. 木刀の操作によって、剣道の基本技を習得させ、応用技への発展を可能にする。
3. この稽古法の習得によって、日本剣道形への移行を容易にする。

(全日本剣道連盟 HP 参照)

(2) 基本稽古

「基本稽古」は、剣道の技術を正しく習得し、技能を高めるためのものであり、古来「打ち込み3年」などといわれ、基本の稽古に重点がおかれている。剣道の高度で洗練された技も、基本の積み重ねによって発揮されるものである。

基本稽古には「切り返し」「約束稽古」「打ち込み稽古」「掛かり稽古」がある。



【切り返し】



【約束稽古】



【打ち込み稽古】



【掛かり稽古】

(3) 互格稽古

「互格稽古」は「地稽古」や「歩合稽古」ともいわれ、技術や気力の互格な者あるいは互格に近い者同士が技能のすべてを発揮して、互いに攻め合って機をはかり、変化に応じて、見事な一本を争う稽古法である。また、相手との実力の相違があっても、互いに間合や機会をはかって対等の気持ちで稽古をすれば、それは互格稽古と考えられる。

見事な一本の判断は自己判定であり、この稽古法を通して剣道の総合的な技能が磨かれていく。



【互格稽古】

(4) 引き立て稽古

「引き立て稽古」は「元立ち稽古」とも言われ、指導者が元に立って合気となり、初心者や下位の者が上達するように引き立てる稽古法である。



【引き立て稽古】

(5) 試合稽古

「試合稽古」は、習得したすべての技を試合においても発揮できるようにするため、実際の試合と同じように勝敗を競い合う稽古法である。第三者による審判で勝敗を判定する場合と、互いの申し合わせにより自己審判で行う場合がある。

(6) 様々な稽古の仕方や形態**①ひとり稽古**

「ひとり稽古」は、基本動作や対人的技能の向上をはかるために一人で工夫・研究する稽古法である。

②見取り稽古

「見取り稽古」は、他の人の稽古を見ることによってその人の良い点を学び、自分の剣道を反省し改善するのに役立つ稽古法である。

③立ち切り稽古

一人の者が一定の時間、何人かの相手と継続して稽古を行う特別な稽古法である。また、試合形式で行う場合もある。

④出稽古・武者修行

精神的にも技術的にも上達を期すことを目的として、他の道場や剣士達と稽古や試合をするために、自ら出かけていくことである。

⑤合宿

仲間と寝食を共にしながら、短期間に集中して技能を高めるために行う稽古方法である。

(7) 伝統的な稽古法

現在、行われている伝統的な稽古法には「寒稽古」「暑中稽古」などがある。

8. 試合

試合の目的は、両者が日頃の稽古で培った力を十分に発揮して、剣の理法を全うしつつ、公明正大に勝敗を決することにある。それは、第三者(審判員)によって判定され、その結果により自分の実力を知ることとなる。

古来より「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」といわれるように、勝敗の結果には必ずその原因がある。勝敗の結果を真摯に受け止め、新たな課題に向かって稽古するための材料となり、また新たな意欲を喚起させるものである。したがって、指導者は「試合は稽古の如く稽古は試合の如く」という先人の言葉の意味を十分に理解し、試合と稽古の関連性を指導・助言することが大切である。また、有効打突の要件や要素をよく理解して指導することが重要である。

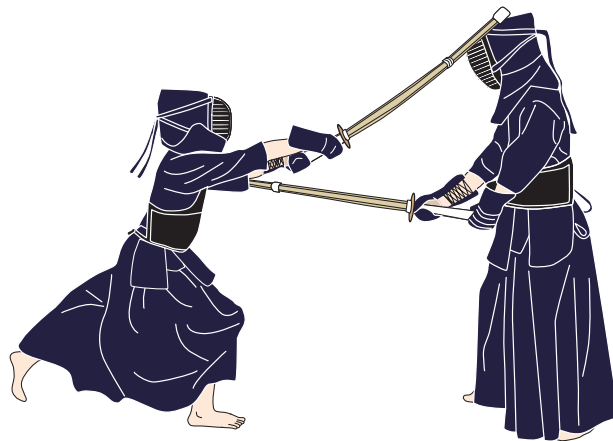
(1) 試合の方法

①公式の試合

「剣道試合・審判規則／同細則」に従って実施する試合である。個人試合、団体試合がありそれぞれトーナメント戦、リーグ戦などの形式がある。

②各種試合

- ア. 各種試合とは、元立ちに対して「切り返し」「打ち込み稽古」「掛かり稽古」など、予め定められた内容を一定の時間内に行い、技術習得の達成度や到達度、習熟度などを審判員によって判定するものである。
- イ. 「日本剣道形」や「木刀による剣道基本技稽古法」を例えれば、二組で実施し、内容の出来栄え、到達度や習熟度などを審判員によって判定するものもある。
- ウ. 各種試合は判定だけで終わるのではなく、評価の内容を説明し、さらに修正・改善に向けた方向づけをする。



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

ア. 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ないか否かは、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きたい。

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。



IV章 町道場などに学ぶ少年少女剣士の指導



全日本少年少女武道（剣道）錬成大会開会式の様子

日本武道館で毎夏に開催される全日本少年少女武道（剣道）錬成大会は、約5,000人の少年少女剣士が参加する憧れの全国大会であり、武道（剣道）を通して心身の錬磨と相互の親睦を図り、我が国の将来を担う青少年の健全な育成を目的としている。その意味から、少年少女剣士を立派に育成するためには指導者の資質や指導力などに依存するところが大きい。指導者は、昨今問題視されている少年少女剣士に対する勝利至上主義に傾倒し過ぎた指導は、厳に慎むべきであり、基本錬成を主眼とした生涯剣道につながる教育的指導を心がけることが重要である。

一方、町道場などでの剣道を通じた人間形成の意義や魅力はますます高まっている。その町道場などの大きな特性として挙げられるのが、地域に根ざした老若男女が集ってできるアットホームな剣道修行の場としての役割であり、学校教育における課外活動とは異なった魅力と意義がある。その町道場などの魅力には、幼稚園児から高齢者が

ともに剣道に汗を流し、親子で剣道を志すことができ、師弟同行を精神的基盤としていることなどが挙げられる。また、町道場などは、地域のコミュニティとともにあることから、地域社会の一員としての社会性を育む環境にもあり、少年少女の青少年期の人格形成に大きな意義をもたらすものと考えられる。

町道場などに学ぶ少年少女剣士の指導者は、地域コミュニティに支えられた物的、人的環境にあることを踏まえ、生涯剣道を目途とした剣道の教育的・文化的価値を重視していく指導を目指すことが肝要である。そのために指導者は、全日本剣道連盟が唱えている「剣道指導の心構え」に基づき、生涯剣道に向けての指導目標である「剣道は、世代を超えて学び合う道である。『技』を通して『道』を求め、社会活力を高めながら、豊かな生命感を育み、文化としての剣道を実践していくことを指導の目標とする」を念頭においた指導を心がけたい。

1. 剣道指導者の現状と課題

日本の少年少女人口（15歳未満）は、2024年現在で43年間連続して減少し続け、少子化現象が進み大きな社会的問題となっている。同様に少年少女の剣道人口も減少しているが、町道場で剣道を学んでいる少年少女は推定で5万人を越し、

他にもスポーツ少年団などで学んでいる少年少女たちも多く存在している。剣道界にとっては、これらの少年少女剣士を大切にして正しく導くことがきわめて重要であり、このことは剣道指導者の大きな役割であり使命といえよう。

指導に携わっている指導者の技量のレベルは様々であるが、その地域に根差した剣道指導者は剣道界にとっては大変重要な役割を担っている。地域社会には、剣道経験者は多く存在するものの、指導者としての資質や指導力が必ずしも高いとは限らない。剣道の技能が優れている有段者でも、剣道の理念や指導上の心構えを正しく理解し、自分の経験だけを頼りに少年少女に自分の主観的な考え方を押し付けることなく、年齢・性別そして技能レベルなどに応じて段階的な指導を行うことが重要である。また、行き過ぎた鍛錬主義

に陥り少年少女剣士を勝負だけに走らせ、燃え尽き症候群による剣道離れにつながらないように留意しなければならない。剣道の教育的価値を再確認して少年少女の将来の成長につながるよう、自らも指導力・資質の向上に努め、良き指導者になれるよう心がけることが大切である。

全剣連は、これらの課題を解決すべく1995年から社会体育委員会において剣道社会体育指導員制度を立ち上げ、剣道指導者の指導力と資質向上を図っている。

2. 目指す指導者像と指導者の務め

(1) 保護者の子どもへの願いや期待感

町道場や剣道教室に子どもを入門させるきっかけには、どのようなものがあるだろうか。

以下は、「保護者が剣道に求めるもの」として記述されたものである。

- ・精神面も強くなって欲しい。
- ・厳しさに耐え、集中力を養い、努力することを惜しまないことを身につけてほしい。
- ・心身ともに鍛えられるように。
- ・武道の精神を身につけてほしい。
- ・同世代だけでなく、いろいろな世代と話をし、グローバルな考えをして欲しい。
- ・元気で体力をもてあましているような毎日なので何かさせたいと考えた。また、話を聴いたり待ったり「静」も身につけて欲しかった。これまでは「動」ばかりだった。
- ・声が出るように。自信と勇気を持って堂々と行動できることを願って。
- ・剣道を習うことで礼儀作法を身に付け、相手を尊重できる優しい人間に育って欲しいと思っている。そして、休まずお稽古を続けて行くことで体力を付け、身も心も強い人になって欲しい。競い合うことを嫌う息子には、勝敗ではなく、一生懸命全力を出す事を目標に頑張ってもらいたい。
- ・目標をもってその目標を達成できるような努力する気持ちを持って欲しい。

- ・体力、礼儀を身につけてひとつのことを上達するための努力を覚えて欲しい。
- ・「継続は力なり」を教えたい。
- ・すぐに諦めたり泣いたりするので、メンタル面が強くなって欲しい。
- ・何か困難な事がおきても、前に進める強い精神力がつくことを期待している。

以上のように、子ども自身が希望して入門する場合もあるかもしれないが、総じて、入門のきっかけは、子どもの成長を求める保護者の願いや期待からの場合が少なくない。そして、剣道を通じた保護者の願いや期待は、心身の成長とともに、「礼儀」に代表される社会性の涵養にも及んでいることが分かる。こうした願いや期待は、一保護者の願いというより、国民の一人一人が社会の形成者として目指す重要な課題でもあり、剣道にはそういった人づくりとしての教育の可能性をもっていることの裏返しとも言える。

(2) 保護者の理解

指導にあたっては、保護者の願いや期待を踏まえつつ、最初に、指導の目標や方針などについての理解を図り、共有することが重要なことである。具体的には、日々の稽古を参観してもらうことが最も近道であると考えられる。長い待ち時間の後、数分内に勝敗の結果が出てしまう試合を参観してもらうより、年長者も年少者も、男女の区別

なく一緒に活動ができる剣道の稽古のなかで、子どもが指導者とともに汗を流して真剣に稽古する姿、仲間と切磋琢磨する姿、自ら勇気を出して立ち向かう姿、そして、少しずつ成長していく姿を見てもらったとき、多くの保護者から支援・協力を期待できる。

(3) 青少年少女たちを取り巻く諸課題として

①特別な配慮を要する青少年少女たちへの支援

A. 配慮の工夫、連携など

現在、青少年少女たちを取り巻くいくつかの問題についても、指導者としてその実態を認識し、配慮をしていくことが求められる。

学校教育では、いわゆる発達障がい（LD・ADHD・高機能自閉症等）の可能性があり、特別な配慮を要する児童生徒が、通常の学校において6.5%程度の率で存在しているといわれている。

このように、独特のこだわりをもち、みんなと一緒に集中することが難しかったり、対人関係に困難さを感じていたりする青少年少女たちが、町道場や剣道教室、部活動にも存在していることを認識する必要がある。

外見上見えるもの、見えないものを含めた障がいの有無、性差（ジェンダー）、また、身体能力や技能などの差など、剣道には、様々な違いを超えてその良さや楽しさを享受できる器がある。

指導にあたっては、できれば複数の指導者で指導・支援にあたりたり、条件や課題を調整したりするなど、適切な配慮を工夫する必要がある。その場合、保護者や関係機関等との連携がきわめて大切である。

イ. 共生

個人的な判断や思い込み、偏見の中で、適切な支援がないままだと、青少年少女は自信や意欲を失い、情緒が不安定になったり、稽古に行き渋ったりする可能性がある。

こうした、誰もが相互に人格と個性を尊重し、支え合い、人々の多様な在り方を相互に認め合える「共生」の視点は、自他を尊重する「礼」の考え方を大切にし、老若男女が多様なステージで稽古を楽しむことができる剣道は、もともと有しているといえる。

②青少年少女一人一人の人格を尊重

対人的な格闘技である剣道が、ややもすれば「暴力性」につながってしまう危険性を孕んでいるということである。

厳しい稽古や修練は、技能の向上のみならず、心身を鍛えるために、避けて通ることはできない。指導者も「より強く、より逞しくしたい…」との思いから、青少年少女たちに厳しい稽古を課すこともある。しかしそれが、その子にとって耐えうる課題（負荷）であるのかの判断は、慎重でなければならない。

指導にあたっては、個々に応じた適切な運動量であるとともに、青少年少女が立ち向かっていこうとする気力を鼓舞し、確かに支えながら、青少年少女のもっている心身の力を最大限に引き出す工夫が必要である。

体罰や暴言などは言うに及ばず、精神的な恐怖感や威圧につながるような稽古は決してあってはならない。剣道を学ぶすべての青少年少女を一人の人間として尊重し、道を求める仲間として大切にしながら指導にあたるのがきわめて重要である。

3. 実際の指導にあたって

(1) 課題に応じた指導形態の工夫

①目的別

剣道は相手と正対して稽古するのが基本であるが、複数で稽古を行う場合には、場所の広さや稽古の目的によって安全で効率の良い様々な工夫をする。

②グループ別

稽古の効率、少年少女の意欲や興味を喚起するためには、男女差、技能差、体力差、習熟度などを考慮し、同質や異質グループに分けて稽古のねらいや方向性を示しながら協力して、稽古の質を高めるようにする。

(2) 試合を活用した指導

①試合の位置づけ

A. 試合実施の配慮

互格稽古や試合は、子どもたちにとっては大変興味や魅力ある内容であるが、その位置づけや実施方法を誤ると、意欲を失ったり、怖い・痛いなどの忌避要因に直接結びついてしまうこともある。

また、剣道の勝負は、当然のことながら一対一で行うが、それは勝ち負けの結果を、そのまま試合者自身はもちろん、周りの仲間や保護者にさらすことでもあり、就学前や小学校低学年の少年少女など、発達段階によっては十分に受け入れられない場合もあることを心得ておく必要がある。

I. 意欲の喚起

日々の稽古においては、基本動作や対人技能がある程度に習得できた段階から、一対一の勝負ではなく、グループやペアごとに出来栄を競う「基本の判定試合」、ルールを工夫した「簡単な試合」を仕組んで意欲を喚起する。

また、身につけた技能を評価したり、試し合ったりする機会(発表会など)は複数回設定して、「挑戦」と「到達度」「達成感」「充実感」などを繰り返して味わうことができるようにするなど、少年少女の実態に応じて様々な工夫を図ることが大切である。

ウ. 試合(大会)から学ぶ

a. 稽古目標の動機づけ

試合、特に対外的に行われる大会には、これまでの稽古の成果を試す機会としての意味を持っているが、少年少女たちにとっては、稽古の目標や動機づけになるとともに、これまでの稽古を振りかえる良い機会でもある。

b. 評価・改善

何より、稽古と試合を繰り返しながら、これまでの修練の評価や改善を行っていく過程が、上達の秘訣とも言える。

c. さらに修練に向けて

特に剣道では、試合に臨むにあたって「稽古は試合の如く、試合は稽古の如く」といった教えや、試合の結果からは「打って反省、打たれて感謝」、「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」など、これまでの修練を振りかえることの大切さを教える考え方がある。

指導にあたっては、「最善を尽くす」ことや「公明正大」「正々堂々」と試合に臨むことの価値を理解させることが重要である。

エ. 試合内容の評価と課題の考察

a. 試合内容の評価

試合の結果や課題に対しては、勝敗の結果のみに執着するのではなく、技術的な攻防の過程(様相)はもとより、戦いぶりや試合態度、および前後の所作なども含めて、稽古の成果や成長をしっかりと認めて評価をし、その内容を今後の修練の糧となるよう導くことが重要である。

b. 課題の掘り起こし

指導者からの一方的なアドバイスだけではなく、「なぜ、一本取れた(取られた)のか」「なぜ、練習の成果が発揮できた(できなかった)のか」を考えさせることが大切である。そして、今後その課題を克服するためには「どうすれば良いか」「どんなところに気をつけて稽古をするか」などについて、チームや個人自ら考えたり、話し合ったりする機会を設定することも成長につながる。

c. 観察

剣道には「見取り稽古」があるように、試合においても、他者、特に自分より上級者の試合を見ることは大変有益である。少年少女の錬度（習熟度）に応じて、見る視点を与えたり、理想を描かせるなど、具体的で大きな目標を持たせることが上達への近道である。

(3) 指導過程と方法の工夫

指導にあたっては、様々な技能の全体像を示しながらも、そのポイントを発達の段階や技能の程度などに応じて内容を精選し、動きのコツを単純化して示すなどの工夫をすることが大切である。

例えば、「木刀による剣道基本技稽古法」を活用したり、素振りをはじめ、動きや技をパターン化して指導したりすることは有効な方法である。この場合、向かい合ってやりとりをする流れや動きの仕組み、いわゆる「理合」を理解させることと併せて、単調な繰り返しになることのないよう、少年少女が意欲的に取り組める段階的な指導を心がける。

(4) 少年少女に対する指導のねらいと留意点

心身ともに発達途上にある少年少女たちを指導するにあたっては、特に次のような指導のねらいと留意点に配慮することが重要である。

①基本重視の指導

試合に勝つ技術のみを教えることなく、対人技術を考慮し基本の錬成に重点を置く。

②礼儀の指導

正しい礼儀作法を徹底して指導する。

礼儀を正すことの本来の意味を理解させ、道場内での正しい礼法が身につく、社会や家庭においても爽やかな挨拶が行えるよう指導する。

③基本的な躰の指導

道場内外において、やらねばならないこと、してはならないことの基本的な躰について指導する。

④学業と剣道が両立する指導

ア. 稽古時間の配分では、短時間で効果の上がる稽古法を工夫研究する。

イ. 自発的に稽古に参加できる環境や雰囲気づくりを工夫研究する。

⑤自立心、独立心の養成

真っ正面から取り組む姿勢・態度や自立心、独立心を養成する。

⑥社会性の養成

礼儀、信義、勇気、協力と、師や父母・友への敬愛など、社会生活を送るために踏まえるべき基本的徳目について指導する。特に社会的協調性が育つよう指導する。

以下の、指導の留意点に配慮することが重要である。

- ・指導の方針を示し、興味を持たせながら意欲的に学習させることの配慮をする。
- ・基本の段階から対人的技能を意識した学習をするように留意する。
- ・基本に忠実な技能を身につけさせる工夫をする。
- ・健康や安全に留意して学習するよう指導する。
- ・学習したことを日常の生活に活かせる指導をする。
- ・生涯をとおして剣道に親しみをもつように指導する。
- ・学習者同士がお互いに高め合うことの喜びを教え指導する。

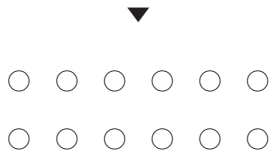
(5) 指導隊形と興味を持たせる指導内容の工夫

剣道の技能は、体力、技術、精神力等が総合されたものと考えられるが、向上させる一つの方法として反復練習が挙げられる。元来、剣道は修行的な意味合いから鍛錬的に行われてきた。気力の向上や再現性のある動作の習得、動きのぎこちなさを洗練化する等、効果が見られることは確かである。しかしながら、ただ単に反復させることで身につく訳ではなく、さらに辛く面白味もないことから意欲が低下することにもつながりやすい。そこで学習者が興味を持って意欲的に取り組めるような内容や隊形を工夫することが大切である。指導する際の隊形は、学習者の技能の進度や実態、学習の場をはじめとする環境などによって最適化すべきであり、指導内容や活動時間によっても効果的に指導できるよう選択する必要がある。指導者はこれらのことに十分に配慮することが大切である。

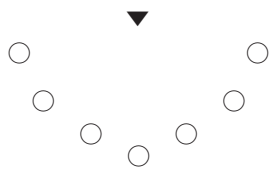
①指導の隊形 (▼指導者 ○学習者)

ここでは、学習内容別の指導隊形を例示する。指導内容に合わせてこれらの隊形から適宜選択すること。

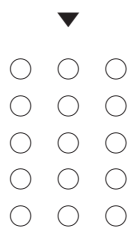
①指導者に対して横隊の形(基本動作の指導)



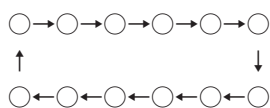
②指導者に対して扇の形(幼少年の指導)



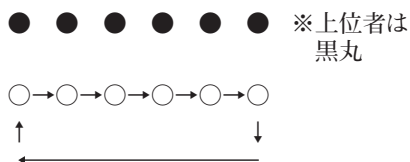
③指導者に対して縦隊の形(基本動作の指導など)



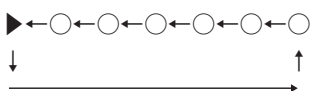
④回り稽古(A形式)(技能別、年齢別など)



⑤回り稽古(B形式)(切り返し、掛かり稽古など)



⑥回り稽古(C形式)(新しい技の習得の指導法)



②興味を持たせる指導内容の工夫

ア. ここで注意すべき点は、本人の意志で剣道を始めたか否かである。小学生高学年以下は、親の意志によるものが多いと考える。剣道への導入を分かりやすく行うほうが望ましい。

イ. 小学生高学年以下に対する興味を持たせる工夫としては、次のようなものがある。

- ・ぞうきんがけ競争
- ・送り足鬼ごっこ(送り足りレー)
- ・おしくらまんじゅう
- ・相撲
- ・片足跳び
- ・着装の早さと正確さの競争
- ・新聞切り
- ・新聞球打ちなど

(6) 剣道指導計画の立案(年間、月間計画等の工夫)

①年間計画作成の留意点

年間計画作成の目的は、剣道の指導を、年間を通して効果的に進めるための見通しを立てることである。それは単に年間の見通しをもつだけでなく、剣道の学習内容を指導の立場から再編成しなおすところに重要な意味がある。すなわち、剣道の指導のねらいを達成できるように学習内容を構成しなおし、それに従って学習を進めることにより、剣道として学習させたい事柄を効果的に理解させることができる。

年間計画を作成する上で留意しなければならないことは、以下の通りである。

ア. 指導目標の明確化

年間計画の作成にあたってまず重要なことは、指導目標を明確にすることである。剣道がもつ技能の学習を通して、健康の増進や体力の向上を図るようにすることは当然である。さらに重要なことは、剣道がもつ本来的な楽しさや喜びを味わわせ、生涯を通して剣道に親しむ態度や能力を育てることにある。その中で相手を尊重する態度や公正な態度の育成などの人間形成につながる目標も達成できるように意図的・計画的に作成しなければならない。

加えて、指導の対象集団の技術的段階によっ

て、その目標・内容・指導方法が違ってくることにも留意する必要がある。

イ. 学習内容の具体化

学習者の実態、剣道場や剣道用具などの整備状況、指導者などの諸条件を考慮して学習内容を構成する。その際、技能については、基本動作、対人的技能、試合などの観点から、また、態度や行動については、社会的態度、健康・安全に対する態度などの観点から、それぞれ学習内容を具体化する必要がある。しかも、対象別に内容の精選を図ることを忘れてはならない。そして、それを実行した結果、目標が達成されるように構成しなければならない。

ウ. 指導時間・場所の確保

剣道指導の計画には、指導時間、場所の問題は大きい。指導時間や場所が、先に決められていて、それに合わせて計画を作るということが意外と多いのである。週一回というのと週三回というのとでは全く計画が違ってくるし指導法も違う、効果も当然違ってくる。いろいろな制限や条件を全部洗い出してみたら計画を作らなければ、机上の空論となりかねない。特にその集団の平均的能力、年齢の違いや男女差には配慮したい。

エ. 剣道指導計画立案の基本的事項

a. 指導計画にあたり

- ・ 指導の日数、時間と場所
- ・ 指導対象者の実態と人数
- ・ 指導スタッフの人数とその力量

b. 対象に応じた指導内容の精選(第3章参照)

- ・ 剣道の基礎知識(歴史、特性など)
- ・ 剣道着・袴はかまおよび剣道用具(竹刀、剣道具)の取り扱い
- ・ 礼法
- ・ 基礎体力
- ・ 基本動作
 - 姿勢、構え、足さばき(体さばき)、素振り、掛け声(発声)、間合、打突の仕方・打たせ方および受け方、有効打突、体当たり、鑢つばぜり合い、切り返し、残心

・ 応用動作(対人的技能)

しかけ技…一本打ちの技、連続技、払い技、出ばな技、引き技

応じ技……抜き技、すり上げ技、返し技、打ち落とし技

- ・ 基本動作から対人的技能へ移行する段階の指導(攻め)
- ・ 稽古法(約束稽古・打ち込み稽古・掛かり稽古・互格稽古)
- ・ 試合(簡易な試合から正式試合まで)
- ・ 審判法

(7) 少年少女剣道指導計画の一例

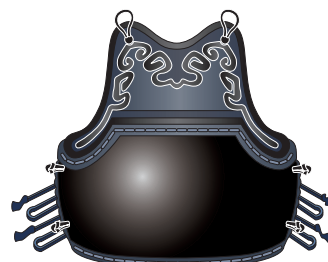
指導計画における時間配当や教える順序などは、対象者の年齢、体力、技術程度など個人の特性に応じて内容を精選し、指導にあたり「理解させる・経験させる・実践できるようにする」という指導者の指導上の視点および計画が必要となる。

本指導計画案は、町道場、教室およびスポーツ少年団において指導されている剣道指導者に向けて、小学生(低学年、中学年、高学年)と中学生を対象とした指導計画の一例を示すものである。剣道について正しく理解させ、個人の目的を明確にして、技能、体力などを十分に考慮し、安全で伸び伸びと剣道できるように指導計画を立案し、常に評価・振り返りを行いつつ必要に応じて計画の変更を行いながら学習者の目標達成にむけて共に尽力することが肝要である。

- ① 年間指導計画例(小学生・中学生対象)
- ② 小学生1・2年(初心者、未就学児含む)対象指導計画例
- ③ 小学生3・4年対象 指導計画例
- ④ 小学生5・6年対象 指導計画例
- ⑤ 中学生初心者対象 指導計画例
- ⑥ 中学生経験者対象 指導計画例

メモ

Lined area for taking notes, consisting of 20 horizontal lines.



年間指導計画例（小学）

	時配	4月			5月			6月			7月			8月			9月
		入学式	家庭訪問											夏休み		運動会	
小学生	学校行事																
	剣道行事										暑中稽古		スポーツ少年団大会		道場内昇級審査		
	1・2年生 (初心者・未就学児含む)	10	目標確認・健康観察・礼法の														
		20															
		30	礼法・所作の稽古／構え方、素振り									剣道具着装					
		40	竹刀打ち									剣道具を着装して素振り、送り足、面打ちなど					
		50	剣道につながる運動 見取り稽古 指導者への面打ち									礼法・所作の稽古					
		60										送り足の稽古 指導者・上級生に面打ち 見取り稽古					
		70	昇級審査														
	70	整理運動・講話・整理															
	20	目標確認・健康観察・礼法の															
	3・4年生	10															
20																	
30		木刀による基本技稽古法															
40		木刀による基本技稽古法を竹刀で									剣道具を着装して竹刀で基本技稽古法						
50		剣道具を着装して基本動作の稽古									約束稽古						
60		見取り稽古			繰り返し			引き立て稽古			引き立て稽古・互格稽古						
70		昇級審査															
80	整理運動・講話・整理																
20	目標確認・健康観察・礼法の																
5・6年生	10																
	20																
	30	木刀による剣道基本技稽古法															
	40	日本剣道形															
	50	木刀による基本技稽古法を竹刀で									引き立て稽古（元立ち）						
	60	約束稽古									剣道具を着装して基本動作の稽古						
	70	繰り返し															
	80	引き立て稽古															
	90	互格稽古									試合稽古・打ち込み稽古・掛かり稽古						
	100	昇級審査															
110	整理運動・講話・整理																
120																	
中学生	学校行事	入学式	家庭訪問			中間テスト			期末テスト					夏休み			
	剣道行事													少年少女武道錬成大会			
							段級審査							夏季合宿			
	初心者	10	目標確認・健康観察・礼法の														
		20															
		30	木刀による剣道基本技稽古法														
		40	剣道具を着装せずに基本動作の稽古									木刀による基本技稽古法を竹刀で					
		50	木刀による基本技稽古法を竹刀で									剣道具を着装して基本動作の稽古					
		60	剣道具を着装して基本動作の稽古									繰り返し					
		70	繰り返し									応用動作（対人的技能）					
	80	見取り稽古									約束稽古・打ち込み稽古・掛かり稽古						
90	約束稽古																
100	整理運動・講話・整理																
110																	
120																	
経験者	10	目標確認・健康観察・礼法の															
	20																
	30	木刀による剣道基本技稽古法															
	40	日本剣道形															
	50	剣道具を着装して基本動作の稽古									剣道具を着装して基本動作の稽古						
	60	剣道具を着装して基本動作の稽古									繰り返し・打ち込み稽古・掛かり稽古						
	70	繰り返し									応用動作（対人的技能）						
80										引き立て稽古・互格稽古							
90	整理運動・講話・整理																
100																	
110																	
120																	

生・中学生対象)

10月			11月			12月			1月			2月			3月											
								冬休み									卒業式			春休み						
								稽古納め			鏡開き など			寒稽古			道場内 昇級 審査									
確認・着装の点検・剣道用具の安全点検・準備運動																										
木刀による基本技稽古法 (基本1・2)									木刀による基本技稽古法 (基本1～基本5)			昇級 審査	木刀による基本技稽古法 (基本1～基本5)													
剣道具着装									木刀による基本技稽古法を竹刀で				木刀による基本技稽古法を竹刀で													
剣道具を着装して素振り									剣道具を着装して面打ち、 小手打ち				剣道具を着装して面打ち、小手打ち													
送り足の稽古 面打ち、小手打ち 指導者・上級生に面打ち 胴打ち、踏み込み足への導入									送り足の稽古 面打ち、小手打ち 指導者・上級生に面打ち 胴打ち、踏み込み足への 導入				送り足の稽古 面打ち、小手打ち 指導者・上級生に面打ち 胴打ち、踏み込み足への導入 指導者への打ち込み稽古													
整頓・ノート記入・後片づけ・稽古着片づけ																										
確認・着装の点検・剣道用具の安全点検・準備運動																										
木刀による基本技稽古法									昇級 審査	木刀による基本技稽古法																
剣道具を着装して基本動作の稽古										剣道具を着装して竹刀で基本稽古																
約束稽古										約束稽古																
引き立て稽古・互格稽古										打ち込み稽古・掛かり稽古			引き立て稽古・互格稽古・打ち込み・掛かり稽古													
整頓・ノート記入・後片づけ・稽古着片づけ																										
確認・着装の点検・剣道用具の安全点検・準備運動																										
木刀による剣道基本技稽古法									昇級 審査	木刀による剣道基本技稽古法																
日本剣道形										日本剣道形																
木刀による基本技稽古法を竹刀で 引き立て稽古(元立ち)										木刀による基本技稽古法を竹刀で 引き立て稽古(元立ち)																
剣道具を着装して基本動作の稽古										剣道具を着装して竹刀で基本稽古																
切り返し・引き立て稽古										応用動作(対人的技能)			応用動作(対人的技能)													
引き立て稽古										引き立て稽古																
稽古 み稽古 稽古									打ち込み稽古・掛かり稽古 ・引き立て稽古・互格稽古			打ち込み稽古・掛かり稽古・互格稽古														
整頓・ノート記入・後片づけ・稽古着片づけ																										
10月			11月			12月			1月			2月			3月											
		中間 テスト						期末テスト			進路面接			冬休み						学年末テスト			卒業式			春休み
中体連新人戦(市・郡→地区→都道府県)																										
段級審査									稽古納め			鏡開き など			寒稽古			段級 審査								
確認・着装の点検・剣道用具の安全点検・準備運動																										
木刀による剣道基本技稽古法																										
日本剣道形																										
剣道具を着装して基本技の稽古/切り返し									引き立て稽古(元立ち)																	
応用動作(対人的技能)									応用動作(対人的技能)																	
打ち込み稽古・掛かり稽古									剣道具を着装して基本動作の稽古、切り返し、応用動作																	
引き立て稽古・互格稽古									引き立て稽古・互格稽古																	
互格稽古									打ち込み稽古・掛かり稽古・互格稽古																	
整頓・ノート記入・後片づけ・稽古着片づけ																										
確認・着装の点検・剣道用具の安全点検・準備運動																										
木刀による剣道基本技稽古法																										
日本剣道形																										
剣道具を着装して基本技の稽古/切り返し									引き立て稽古(元立ち)																	
応用動作(対人的技能)									応用動作(対人的技能)																	
打ち込み稽古・掛かり稽古									剣道具を着装して基本動作の稽古、切り返し、応用動作																	
引き立て稽古(元立ち)									引き立て稽古(元立ち)																	
互格稽古・試合稽古									打ち込み稽古・掛かり稽古・互格稽古																	
整頓・ノート記入・後片づけ・稽古着片づけ																										

小学生1・2年（初心者・

		4月～6月		
↓習熟度に応じて	ねらい	道場の雰囲気になれる／大きな声や音への恐怖心をなくす		
		道場で楽しく過ごすことができるようになる／稽古への興味を持たせる		
		道場で学んだことを道場の外でも活かせるようになる／竹刀が振れるようになる		
		反復の練習が根気よくできるようになる		
		仲間の気持ちを尊重しながら行動できるようになる		
一日の稽古メニュー例				
時配	メニュー	本人	保護者	
10	健康観察	稽古に来るまでの話を聞き、集中力などを確認 大きな声で返事ができるかどうか一人一人確認 前回の稽古内容を憶えているかを確認	前回の稽古後の本人の様子を確認 稽古当日の本人の様子を確認 個別の健康事情（家でのケガ、家族内の風邪感染など）を確認する	
	着装の点検	剣道着とは限らない Tシャツの裾など、危険の可能性を点検する 靴下を履いていないか。履いていたら履いてもらう 剣道着と袴の解説	何が危険か、説明しながら理解してもらう 個別の健康事情（家でのケガ、家族内の風邪感染など）を確認する 着せ方を覚えてもらう	
	竹刀の点検	着装の不備による危険の可能性を点検する 分解して組み立ててみせる。竹刀の仕組みを見せる	何が危険か、説明しながら理解してもらう 竹刀の仕組み、点検方法、点検のポイントなどを理解してもらう。	
	準備運動、素振り	道場全員と一緒に行動する 経験者はお喋りなどを注意されるはずなので、厳しい雰囲気も感じてもらう 竹刀を振れない子は隣で話しかけながら一緒に見学 どういう子の素振りが上手いか。どこが上手いと思うかを言わせる 剣道の動作に興味を向ける	一緒に運動してもらう	
	稽古前の整列	道場全員と一緒に行動する	整列を手伝ってもらう	
		先生のお話を聞くときの態度を学ばせる		
	20	メニュー	本人	保護者
		礼法・所作	3つの礼の練習 踵踏の練習：両手を前に出して（→竹刀を持って）ゆっくり座る、ゆっくり立つ	礼の方法、意味などを理解してもらう 大事なポイントや意味を理解してもらう
		竹刀の構え方指導	竹刀保持、腕、足など構え方を丁寧にみる	
		素振りの点検と指導	素振りの種類別に、素振りがかかりできるように指導していく 構え→発声→竹刀を打つを指導者に向かってできるようにする	
竹刀打ち		構え→発声→竹刀を打つを指導者に向かってできるようにする	なぜ大きな声で発声することが大切なのか、竹刀を打つときの足や手の動作の必要性を理解してもらう	
		竹刀を打って送り足	竹刀を打って送り足で抜け、振り返って残心をとるところまでできるようになる	
40		休憩	水分の摂取、着装の再点検	
		剣道につながる運動	両腕を伸ばして手を合わせ、新聞紙を真ん中で裂く→竹刀で行う	両側で新聞紙を持ってもらう
			両手で丸めた新聞紙を投げる	雪合戦のように一緒に投げて遊んでもらう
			床に線を2本引き、飛んでまたぐ。前進は右足で着地、左足もしっかり伴っているかを確認。できるようになったら段階的に速くしていく、手の振りをつけていく 送り足で道場往復：かかとを少し上げることが習慣づける。ゆっくり往復させる。姿勢を崩さないように注意する	一緒に参加してもらう 指導者や保護者も一緒に参加する
	テープなどで作ったコース上を送り足で進む：足運びがいいかげんにならないように注意する		コース作りなどを手伝ってもらう	
	紙で作った円筒を踏みつぶす：踏み込み足への恐怖心をなくす		踏み込み足への導入であることを説明する。真上から踏むことが大切であることを理解してもらう	
	見取り稽古	上級生の稽古、大人の稽古を見学する 剣道は何段まであるのかな？あの先生は何段くらい？それはどうして？など、いろいろ聞きながら剣道そのものへの興味を持たせる	一緒に見学してもらう	
	面打ち	面を着けた指導者に面を打つ（面を着けた人への恐怖心をなくす）	いつもより大きな声で頑張った子は、保護者にも「今のはすごかったですね」などと話しかけ、保護者も注目している中で稽古していることを自覚してもらう	
		構えて向かい合った指導者に大きな声で「ヤー」と発声できるか。指導者も一緒に声を出すこと。自分より大きな声だったら竹刀を横にして打ってよいと示す		
		稽古が散漫になりやすいので、時々全員を集まさせ、上手にできている子を皆の前で演武させるなどの工夫が必要		
60	残心をとったら走って戻ってまた列に並んで打つ、を繰り返す	散漫にならないように手伝ってもらう		
	整理運動	整理運動の大切さを理解する		
	講話	先生のお話を集中して聞けるようになる		
	後片づけ	仲間と協力して行う		
	稽古中に使ったゴミなどを仲間と協力して片づけられるようになる	片づけに集中できていない子どもに声をかけてもらう 注意散漫にならないよう声かけなど協力してもらう		
	稽古の服をたたむ	Tシャツなどで稽古している場合もあるが、自分の服を自分でたたむ習慣を身につける	手伝ってもらい、家庭でも実践してもらう	
	剣道着と袴をたたむ	指導者が一動作ずつ一緒にたたむ ついてこれない子が出ないようにゆっくり進める	保護者にも見学してもらい、袴のたたみ方を理解してもらう	
	たたんだ道着と袴を持って来させてチェックする	褒めて達成感を感じてもらおう	子どもを手伝ってもらい、家でも練習してもらおうようにする たたみ方のプリントを配るなどの配慮も必要	
	70	残心をとったら走って戻ってまた列に並んで打つ、を繰り返す	散漫にならないように手伝ってもらう	
		整理運動	整理運動の大切さを理解する	
講話		先生のお話を集中して聞けるようになる		
後片づけ		仲間と協力して行う		
稽古中に使ったゴミなどを仲間と協力して片づけられるようになる		片づけに集中できていない子どもに声をかけてもらう 注意散漫にならないよう声かけなど協力してもらう		
稽古の服をたたむ		Tシャツなどで稽古している場合もあるが、自分の服を自分でたたむ習慣を身につける	手伝ってもらい、家庭でも実践してもらう	
剣道着と袴をたたむ		指導者が一動作ずつ一緒にたたむ ついてこれない子が出ないようにゆっくり進める	保護者にも見学してもらい、袴のたたみ方を理解してもらう	
たたんだ道着と袴を持って来させてチェックする		褒めて達成感を感じてもらおう	子どもを手伝ってもらい、家でも練習してもらおうようにする たたみ方のプリントを配るなどの配慮も必要	

未就学児含む) 対象 指導計画例

7月～9月			10月～12月			1月～3月		
ねらい	剣道着と袴をつけて練習できるようになる	ねらい	剣道用具を着装した仲間と一緒に準備運動などができるようになる	ねらい	剣道用具を着装して打ち込み稽古ができるようになる	ねらい	剣道用具を着装して打たれることに慣れる	
	仲間と一緒に集団行動ができるようになる		上手になるにはどうしたらよいか、自発的に考えられるようになる		木刀による基本技稽古法を竹刀で行うことができる			
	反復練習を集中してできるようになる		木刀による基本技稽古法への導入：形稽古が大きな声と大きな技でできるようになる		打ち込み稽古：打つべき好機を捉えて打てるようになる			
	剣道の基本的な礼法や動作（3つの礼、蹲踞、足さばき（体さばき）など）ができるようになる		木刀による基本技稽古法を通して、間合や攻めについて学び始める		連続して打ち込むための足や体の使い方を覚え始める			
剣道用具を着けて所作ができるようになる							剣道用具を着装して打ち込み稽古ができるようになる	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
	同左			同左			同左	
	同左			同左			同左	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
剣道用具着装	面を速く正確に着けることの大切さを理解させる	家でも必ず練習してください、と保護者にも伝えるように話す	木刀による基本技稽古法（基本1と2）	基本1が大きな声と大きな技でできるようになる	木刀が重いようなら新聞紙をまらめて振ってもよい子どもの背丈と体力に合う新聞刀（刃と峰の区別がつくもの）の作成をお願いする（袴もあるとよい）	木刀による基本技稽古法（基本1～5）	大きな声と大きな技でできるようになる	
習熟に従って胴・垂のみ→面を着装までを段階的に剣道用具の重量に慣れさせる	指導者が前に座って一緒に面を着ける速い子を褒めながら競争する	面を着ける場合は手伝ってくれるようにお願いする		刃と峰の区別を理解して、帯刀、抜刀などの作法ができるようになる				
	面を着けるときの注意点を大きな動作で示しながら、全体に目を配る							
剣道用具着装への導入	剣道用具を着装して素振り（構え・蹲踞もチェックする）	面の紐がほどけてしまった子どもをフォローしてくれるようお願いする	剣道用具着装	指導者が前に座って一緒に面を着ける速い子を褒めながら競争する	面を着ける場合は手伝ってくれるようお願いする	剣道用具着装	木刀による基本技稽古法（基本1と2）を竹刀で稽古	面を着ける場合は手伝ってくれるようお願いする
	剣道用具を着装して竹刀打ち、送り足 剣道用具を着装して面打ち			剣道用具を着装して素振り（構え・蹲踞もチェックする）	面の紐がほどけてしまった子どもをフォローしてくれるようお願いする		休憩（水分の摂取、着装の再点検）	
	休憩（水分の摂取、着装の再点検）			休憩（水分の摂取、着装の再点検）		稽古への導入	剣道用具を着装して竹刀打ち、送り足	面の紐がほどけてしまった子どもをフォローしてくれるようお願いする
昇級審査準備	礼法、所作の確認をする	説明を聞いてもらい、家でも一緒に練習してもらおう	送り足の稽古	姿勢に注意しながらできるようにする		送り足の稽古	姿勢良く、速く動けるようになったら、相手の動きに合わせて臨機応変に足を送れるようにする	
送り足の稽古	前後左右に自在に動けるように行う		稽古への導入	剣道用具を着装して竹刀打ち（送り足で）	紐がほどけたり、着装が危険な状態になっていないか、常に見守ってもらう	稽古への導入	剣道用具を着装して竹刀打ち（送り足で）	紐がほどけたり、着装が危険な状態になっていないか、常に見守ってもらう
面打ち	最初は友達に打たれるのを怖がる子もいるので様子を見ながら徐々に子ども同士で稽古に移行する			剣道用具を着装して面打ち	指導者の目が届かないところへのフォローをお願いする		剣道用具を着装して面打ち	紐がほどけたり、着装が危険な状態になっていないか、常に見守ってもらう
	もし3、4年生や高学年の子が参加できるなら面打ちを受ける役を手伝ってもらってもよい			剣道用具を着装して小手打ち			剣道用具を着装して小手打ち	紐がほどけたり、着装が危険な状態になっていないか、常に見守ってもらう
	ひととおり面打ちをしたら、発表会形式で皆の前で面を打ってもらう	発表会の手伝いをしってもらう		胴打ちへの導入：十分な説明と示範が必要	一緒に説明を聞いてもらい、危険のないように行うことの大切さを理解してもらう		胴打ちへの導入：実際に胴を打つ	一通り終わったら保護者も一緒に集まって、一人一人良いところを褒めてあげよう。保護者にもどういいう剣道が良いのか理解してもらい、見る目を養ってもらおう
	発表した子どもの面はどことが良かったか？拳手を褒める			踏み込み足への導入：十分な説明と示範が必要			踏み込み足への導入：徐々に稽古の中に踏み込み足を導入する	
	良い面打ち、普通の面打ち、ダメな面打ちを大げさにしてみせて、当てさせる			発表会形式で皆の前で面や小手を披露させる	発表会の手伝いをしってもらう		指導者に打ち込み稽古の声が出ているか注意する	
	集合して全員によく聞こえるように話す			発表した子どもの面はどことが良かったか？拳手を褒める			慣れてきたら間合を切らないようにして休まない稽古をする習慣をつける	
	自分の打ちを良くしようという意識を芽生えさせる			良い打ち、普通の打ち、ダメな打ちを大げさにしてみせて、当てさせる			それぞれの良いところを見つけ、大きな声で褒めること	
見取り稽古	稽古の見方を学ばせる	一緒に見学してもらう				昇級審査準備	大きな声と大きな技で面や小手を打つ練習をする	説明を聞いてもらい、家でも一緒に練習してもらおう
	同左			同左			同左	
	同左			同左			同左	

小学生3・4年

4月～6月			7月～9月			
ねらい	所作、基本の動作を確認し、正確に行えるようになる	ねらい	自分のことを自分で、自発的にできるようになる			
	稽古着や剣道具の着装、片づけなどを自分でできるようになる		体格差が出てくる時期なので、力で押さない剣道を身につける			
	道場の一員としてチームワークを意識できるようになる		基本の稽古を地稽古で出せるようになる			
一日の稽古メニュー例						
時配	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
10	健康観察	学校の話なども聞き、心身の状態を確認する 稽古の目標などを確認しながら、気持ちを稽古に向けていく	家庭での様子を確認する			同左
	着装の点検	正しい着装ができていないかを点検 紐の結び方（縦結びになっていないか）などが正確にできるようになる 剣道具を自分で出して準備する	一人でできるようになるよう支援してもらう			
	竹刀の点検	竹刀の仕組みを理解し、自分で目視点検ができるようになる	分解や組み立て、手入れなどを子どもと一緒にできるようになってもらう			
20	準備運動、素振り	自発的に整列し、周囲に合わせて集団行動ができるようになる 稽古に向かう気持ちを自発的に整えていけるようになる			同左	
	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
40	木刀による基本技稽古法	木刀で行う 指導者を相手に細かいところ（姿勢・足さばき（体さばき）・間合・打突・残心など）まで意識する習慣をつけていく 同級生を相手に真摯な態度で取り組めるようになる	稽古を通じて危険な行為などがいないかを注意してもらう 新しく入った、剣道を知らない保護者へのフォローをお願いする 道場の行事への参加を通じて道場の理念などを理解し、その浸透に協力をお願いする 道場全体の健康と安全について、季節を通じて配慮・工夫をお願いする	木刀による基本技稽古法	木刀で行う 注意するポイントを意識して行えるようになる 緩急強弱の意味と意義を理解して行えるようになる	稽古を通じて危険な行為などがいないかを注意してもらう 熱中症などに注意して、団員一人一人に細やかに目を配ってもらうようにお願いする 道場の行事への参加を通じて道場の理念などを理解し、その浸透に協力をお願いする
	剣道具を着装して基本技稽古法	竹刀を用いて実際に打突する		剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）・切り返し（体当たりを除く。左右面の連続） 打たせ方、受け方 体当たり／鑢ぜり合いの基本を習得する 体が崩れない体の動かし方を体得していく 正しい足さばき（体さばき）を体得する	
50		一つ一つの技を丁寧に行う 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる				
60	剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技） 打たせ方、受け方 体当たり 鑢ぜり合い 体が崩れない体の動かし方を体得していく 正しい足さばき（体さばき）を体得する		約束稽古	上級生に掛かる稽古 大きな声と大きな技で行えるようになる 打ち切る技を体得する	
	休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
70	切り返し	切り返しの目的、稽古のポイントを把握する 大きな声と大きな技で、正しい切り返しができるようになる		引き立て稽古	指導者に掛かる稽古 集中力を切らさずに間断なく打てるようになる	
	引き立て稽古	指導者に掛かる稽古 集中力を切らさずに間断なく打てるようになる		互格稽古	体格差を利用して押したり力で解決しようとしたりしないようにさせる	
	見取り稽古	上級生の稽古を見学して、どういう稽古がよいのか、評価する目を養う				
	整理運動	集中力を切らさずにクールダウンする				同左
80	講話	先生の話を真摯に聴く態度を身につける				
90	後片づけ	周囲の状況を見ながら、仲間と協力して自発的に行動できるようになる	子どもに声をかけながら、作業がスムーズに進むよう協力してもらう			
	剣道着と袴をたたむ	自分で剣道着や袴がたためるようになる	自分でできるように、家庭でも支援してもらう		同左	
	剣道ノートの記入	教わったことを思い出して簡単に書く 指導者が指導や感想を加筆してもよい	家で書かないで済むように声をかけるようお願いする			

対象 指導計画例

10月～12月			1月～3月		
ねらい	木刀の刃や鍔の意味を理解し、所作や保持について考えられるようになる 試合稽古に強い気持ちで臨めるようになる 自分の稽古を評価できるようになる		ねらい	木刀の発表会などを通じて評価する目を養う 指導者に出された課題について自分で考え、努力できるようになる 積極的に技をしかけていく稽古ができるようになる	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
	同左			同左	
	同左			同左	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
木刀による基本技稽古法	木刀で行う所作について再確認する 細部を丁寧に復習し、正確に技を出せるようになる	稽古を通じて危険な行為などがいないかを注意してもらう 試合後の子どもたちのフォローや、見守っている、応援していることの表明をしてもらう 道場の行事への参加を通じて道場の理念などを理解し、その浸透に協力をお願いする	木刀による基本技稽古法	木刀で行う発表会や級審査を通じて評価する目を養う 木刀で行う体得した技を竹刀稽古でも出せるようになる	稽古を通じて危険な行為などがいないかを注意してもらう 寒い時期になるので、稽古時間の短縮や、開始時刻の変更など、指導者と相談しながら調整する 道場の行事への参加を通じて道場の理念などを理解し、その浸透に協力をお願いする
剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）・切り返し（体当たりを除く。左右面の連続） 打たせ方、受け方 体当たり／鑢ぜり合いの基本を習得する 体が崩れない体の動かし方を体得していく 正しい足さばき（体さばき）を体得する		剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）・切り返し（体当たりを除く。左右面の連続） 打たせ方、受け方 体当たり／鑢ぜり合いの基本を習得する 木刀による基本技稽古法の技も稽古する	
約束稽古	上級生に掛かる稽古 いろいろな技を試せるようになる 打突の好機を理解できるようになる		約束稽古	上級生に掛かる稽古 いろいろな技を試せるようになる 打突の好機を理解できるようになる	
休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
引き立て稽古	良い打ちができたときに褒めてもらうことによって、自分の打突を自己評価できるようになる 自分の打突を評価し、改善に繋げていけるようになる		打ち込み稽古・掛かり稽古	短時間集中して休まない稽古ができるようになる	
			引き立て稽古	前回指導された点を改善して稽古で実現できるようになる	
互格稽古	相手のくせや技量を見て技を出していけるようになる お互いに氣勢十分で充実した稽古ができるようになる		互格稽古	稽古で会得したことを総合的に稽古に活かせるようになる	
	同左			同左	
	同左			同左	

小学生5・6年

4月～6月			7月～9月			
ねらい	所作、基本の動作を確認し、正確に行えるようになる	ねらい	稽古仲間と励まし合いながら道場としてのチームワークを意識できるようになる	稽古仲間を通して刀の扱い方、所作の確認を覚える		
	上級生としての自覚を持ち、下級生の様子を気に配れるようになる		試合の結果を前向きに捉えて自発的に改善できるようになる			
一日の稽古メニュー例						
時配	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
10	健康観察	寝不足など、ケガにつながる要因がないか確認する	家庭での様子を確認する	同左	同左	同左
	着装的点検	一人で正しい着装ができていないかを点検				
		紐の結び方(縦結びになっていないか)など、重点的に点検する				
		剣道具に壊れたりほころびたりしているところがないか点検する				
	竹刀の点検	竹刀を分解して組み立てることができるか	竹刀削りなどを安全に使えるようになるよう、家庭での練習に協力を依頼する			
下級生の支援	着装や竹刀の点検のポイントを押さえ、初心者や下級生の点検の支援を行えるようになる					
20	準備運動、素振り	下級生のお手本となるような動き、発声		同左	同左	同左
		稽古に向かう雰囲気作りを手伝えるようになる				
30	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
30	木刀による基本技稽古法	木刀で行う	稽古を通じて危険な行為などがいないかを注意してもらう	木刀による基本技稽古法 日本剣道形(三本目まで)	木刀で行う	同左
		指導者を相手に細かいところ(姿勢・足さばき(体さばき)・間合・打突・残心など)まで意識する習慣をつけていく	道場の運営について、保護者側の中心的な立場となつて意見や要望をまとめてもらう		日本剣道形の歴史と意義を学ぶ 五つの構えを習い、理解する	
40	剣道具を着装して基本技稽古法	同級生を相手に真摯な態度で取り組めるようになる 自発的に木刀の稽古を改善していけるようになる	道場行事などを積極的に参画してもらう	剣道具を着装して基本技稽古法	木刀の扱い方、木刀を持ったときの所作を習い始める	同左
		竹刀で行い、実際に打突する			竹刀で行い、実際に打突する	
50	下級生の元立ち	一つ一つの技を丁寧に行う 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる		下級生の元立ち	一つ一つの技を丁寧に行う 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる	同左
		自分も大きな声で氣勢を示す 相手の背丈や練度によって間合を考慮することができるようになる			自分も大きな声で氣勢を示す 相手の背丈や練度によって間合を考慮することができるようになる	
60	休息	水分の補給・着装の再点検		休息	水分の補給・着装の再点検	同左
		剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突(小手・面・胴・連続技) 打たせ方、受け方 体当たり/鑢ぜり合い(要領を十分に説明して指導する)		剣道具を着装して基本動作の稽古	
80	切り返し	切り返しの目的、稽古のポイントを把握する 正確に切り返しができるようになる (体当たりを入れる場合と入れない場合がある一体格や習熟度などを考慮する)		切り返し	切り返しの目的、稽古のポイントを把握する 正確に切り返しができるようになる (体当たりを入れる場合と入れない場合がある一体格や習熟度などを考慮する)	同左
		切り返しの受け方 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら切り返しを受けられるようになる			切り返しの受け方 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら切り返しを受けられるようになる	
90	引き立て稽古	指導者に掛かる稽古 評価してもらうことにより、自己審判ができるような意識と目を養う		引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 評価してもらうことにより、自己審判ができるような意識と目を養う	同左
		水分の補給・着装の再点検			水分の補給・着装の再点検	
100	互格稽古	積極的に技を仕掛けられるようになる 攻め合うことができるようになる		試合稽古	結果を前向きに捉え、反省を活かした稽古目標を自発的に策定できるようになる	同左
		水分の補給・着装の再点検			打ち込み稽古・掛かり稽古	
110	整理運動	集中力を切らさずにクールダウンする		同左	同左	同左
		講話	先生の話当真に聴く態度を下級生に示す			
120	後片づけ	中学生とも協力して道場の保全を意識できるようになる		同左	同左	同左
	剣道着と袴をたたむ	自発的に、素早く作業できるようになる				
	剣道ノートの記入	教わったことの他に、自分の感じたことも書き添えられたい 指導者がその時期のテーマに合った課題を出してもよい	家で書かないで済むように支援してもらう			

対象 指導計画例

10月～12月			1月～3月		
ねらい	攻めを意識して稽古ができるようになる		ねらい	木刀の発表会などを通じて評価する目を養う	
	剣道形を通して竹刀保持、応じ技、鐺の使い方などを覚える			稽古で応じ技を出せるようになる	
	正しい足さばき（体さばき）で稽古ができるようになる			呼吸や足さばき（体さばき）などを稽古を通じて錬成する	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
	同左			同左	
	同左			同左	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
木刀による基本技稽古法	木刀で行う		木刀による基本技稽古法	木刀で行う	
日本剣道形（四本目～七本目）	剣道形の稽古を通じて： 応じ技について正しく理解する		日本剣道形	剣道形の稽古を通じて： 応じ技について正しく理解する 鐺の使い方を覚える 竹刀保持の大切さを理解する	
	鐺の使い方を覚える 竹刀保持の大切さを理解する			木刀稽古の発表会などを行ってもよい 下級生の木刀稽古を評価できるようになる	
剣道具を着装して基本技稽古法	竹刀で行い、実際に打突する 一つ一つの技を丁寧に 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しく できるようになる		剣道具を着装して基本技稽古法	竹刀で行い、実際に打突する 一つ一つの技を丁寧に 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しく できるようになる	
下級生の元立ち	自分も大きな声で氣勢を示す 間を切らない稽古をリードできるようになる		下級生の元立ち	自分も大きな声で氣勢を示す 間を切らない稽古をリードできるようになる	
	相手の良いところを認め、声をかけたり アドバイスができるようになる			相手の練度を見ながら受け方を変えたり、 負荷をかけたりの調整ができるようになる	
休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技） 打たせ方、受け方 体当たり／鑢ぜり合い（要領を十分に 説明して指導する）	同左	剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技） 打たせ方、受け方 体当たり／鑢ぜり合い（要領を十分に 説明して指導する）	同左
切り返し	正しい呼吸法を意識できるようになる 次の技に備える足を意識できるようになる		切り返し	大きな技で打つことを再確認する 指導者の指導を仰ぎながら、様々な形の 切り返しができるようになる	
引き立て稽古	出がしらの技（出ばな）を出せるようになる 抜き技（間合で抜く、体さばきで抜く） を体得する		応用動作	対人的技能を習得する 正確な応じ技を体得していく	
引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 中学生に対して思いきった技で打ち切れるようになる		引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 前回指導されたポイントを改善して稽古で 実現できるようになる	
休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
打ち込み稽古・掛かり稽古	体の崩れないしかけ技を体得する 次の技に備える足を体得する		打ち込み稽古・掛かり稽古	体の崩れないしかけ技を体得する 次の技に備える足を体得する	
互格稽古	攻めて、打つべき好機を捉えて打突することができるようになる		引き立て稽古 互格稽古	これまで習得したことを活かしながら 稽古できるようになる	
	同左			同左	
	同左			同左	

中学生初心者

4月～6月		7月～9月	
ねらい	剣道の歴史と文化を理解し、伝統的な考え方や行動の仕方があることを理解する 剣道用具を大切に、正しい着装と稽古後の始末ができるようになる 剣道の基本的な動作に慣れ、適切な竹刀さばき、足さばき（体さばき）を体得する	ねらい	稽古仲間と励まし合いながら道場としてのチームワークを意識できるようになる しかけ技から応じ技を学び、体得した技を稽古で出せるようになる 試合の結果を前向きに捉え、改善に向けて稽古ができるようになる

一日の稽古メニュー例

時配	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
	健康観察	部活動での様子も確認する	家庭での様子を確認する	健康観察	学校生活や部活動での様子も確認する	家庭での様子を確認する
	着装の点検	正しい着装ができているかを点検		着装の点検	素早く正しく着装できるように練習する	
		紐の結び方（縦結びになっていないか）など、重点的に点検する			剣道具に壊れたりほころびたりしているところがないか点検する	
		剣道具に壊れたりほころびたりしているところがないか点検する		下級生の支援	着装や点検について下級生を支援できるようにする	
	竹刀の点検	竹刀の仕組みを理解し、自分で手入れができるようになる	竹刀削りなどを安全に使えるようになるよう、家庭での練習に協力を依頼する	竹刀の点検	自発的に竹刀を点検し、手入れができるようになる	
10	道場の保全	道場の保全について理解し、稽古開始に向けて環境を整備する		道場の保全	道場の保全について理解し、稽古開始に向けて環境を整備する	
20	準備運動、素振り	稽古に向けた道場の雰囲気作りをする		同左		
		大きな発声、大きな技で正確に行う		同左		
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者	
40	木刀による基本技稽古法	木刀で行う	木刀による基本技稽古法	木刀で行う	同左	
	指導者を相手に細かいところまで意識する習慣をつけていく	心身ともに大きく変化する中学生の ・家庭での躰 ・返事 ・整理整頓 ・家庭での会話 などについて、指導者と情報を共有しあい、協力して見守れる態勢を作る。進路や学校での悩みなどについても本人が話しやすい方法を模索できるとよい	指導者を行い細かいところまで意識する習慣をつけていく	同級生と行い、真摯な態度で取り組めるようになる 自発的に木刀の稽古を改善していけるようになる		
	同級生を相手に真摯な態度で取り組めるようになる 自発的に木刀の稽古を改善していけるようになる		剣道具を着装して基本技稽古法	剣道具を自分で正しく着装できるようにする		
	姿勢、構え、構え方と納め方 足さばき（体さばき）、素振り、掛け声（発声）、間合		一つ一つの技を丁寧に 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる			
50	剣道具を着装せずに基本動作の稽古	剣道の歴史と文化についても説明し、理解させる		剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）、打たせ方、受け方、体当たり／鋤ぜり合い（要領の説明のみ）	
60	剣道具を着装して基本技稽古法	剣道具を自分で正しく着装できるようになる		切り返し	大きな技で正確な切り返しができるようになる 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら切り返しを受けられるようになる	
	一つ一つの技を丁寧に 送り足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる		休憩	水分の補給・着装の再点検		
80	休憩	水分の補給・着装の再点検		応用動作（对人的技能）	基本動作から応用動作への移行	
	剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）、打たせ方、受け方、体当たり／鋤ぜり合い（要領の説明のみ）		引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 評価してもらうことにより、自己審判ができるような意識と目を養う	
90	切り返し	切り返しの目的、稽古のポイントを把握する 正確に切り返しができるようになる 大きな技で正確な切り返しができるようになる		約束稽古	指導者に掛かる稽古 その日の稽古を振り返り、習った技を出してみられるようになる	
	見取り稽古	指導者や経験者の稽古を見て、剣道の稽古について理解する		打ち込み稽古・掛かり稽古	間合を切らずに打ち込んでいくことができるようになる 集中力を切らさずに稽古を持続する	
100	約束稽古	基本の技を正確に打てるようになる		同左		
	指導者や上級生に掛かる稽古		同左			
110	整理運動	集中力を切らさずにクールダウンする		同左		
	講話	先生の話を真摯に聴く		同左		
120	後片づけ	教場（道場）に対しての心構えを理解し、掃除、剣道具の整理と点検などを自発的に行えるようになる		同左		
	剣道着と袴をたたむ	剣道着と袴のたたみ方を学び、自分で行えるようになる		同左		
	剣道ノートの記入	教わったことの他に、自分の感じたことも書き添えられるとよい		同左		

対象 指導計画例

10月～12月			1月～3月		
ねらい	攻めを意識して稽古ができるようになる		ねらい	シニアリーダーとしての自覚を持ち、下級生の支援ができるようになる	
	剣道形を通して竹刀保持、応じ技、鑷の使い方などを覚える			稽古で応じ技を出せるようになる	
	集中力を切らさずに稽古が続けられるようになる			呼吸や足さばき（体さばき）などを稽古を通じて錬成する	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
	同左			同左	
	同左			同左	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
木刀による基本技稽古法	木刀で行う		木刀による基本技稽古法	木刀で行う	
日本剣道形（三本目まで）	日本剣道形の歴史と意義を学ぶ 五つの構えを習い、理解する		日本剣道形（四本目～七本目）	剣道形の稽古を通じて： 応じ技について正しく理解する 鑷の使い方を覚える 竹刀保持の大切さを理解する 木刀稽古の発表会などを行ってもよい	
	刀の扱い方、刀を持ったときの所作を習い始める			下級生の木刀稽古を評価できるようになる	
剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）、打たせ方、受け方、体当たり／鑷せり合い（要領を説明した上で形のみ実施）				
切り返し	大きな技で正確な切り返しができるようになる 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら切り返しを受けられるようになる		下級生の元立ち	自分も大きな声で氣勢を示す 間を切らない稽古をリードできるようになる 相手の練度を見ながら受け方を変えたり、負荷をかけたりの調整ができるようになる	
応用動作（対人的技能）	木刀の稽古から鑷の使い方などを理解し、竹刀稽古に活用できるようになる 一つ一つの技を丁寧に行う 足さばき（体さばき）も正しくできるようになるように注意する	同左			同左
休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
打ち込み稽古・掛かり稽古	体の崩れないしかけ技を体得する 次の技に備える足を体得する 打つべき好機について理解し、機を捉えて技を出せるようになる 集中力を切らさずに稽古が続けられるようになる		剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）、打たせ方、受け方、体当たり／鑷せり合い（要領を説明した上で実施）	
			切り返し	大きな技で打つことを再確認する 指導者の指導を仰ぎながら、様々な形の切り返しができるようになる	
引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 思いきった技で打ち切れるようになる		応用動作	対人的技能を習得する 正確な応じ技を体得していく	
休憩	水分の補給・着装の再点検		引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 前回指導されたポイントを改善して稽古で実現できるようになる	
			休憩	水分の補給・着装の再点検	
互格稽古	攻めについて考えられるようになる		打ち込み稽古・掛かり稽古	体の崩れないしかけ技を体得する 次の技に備える足を体得する	
	相手をしっかり見て、相手の動きに応じられるようになる		互格稽古	これまで習得したことを活かしながら稽古できるようになる	
	同左			同左	
	同左			同左	

中学生経験

4月～6月			7月～9月			
ねらい	シニアリーダーとしての自覚を持ち、下級生や剣道未経験者の支援が適切にできるようになる 剣道の文化について理解し、伝統的な考え方や行動様式を示せるようになる 稽古に向けた道場の雰囲気作りをリードできるようになる	ねらい	稽古仲間と励まし合いながら道場としてのチームワークを意識できるようになる 稽古仲間を認め合い、高め合う工夫が自発的にできるようになる 試合の結果を前向きに捉え、改善に向けて稽古ができるようになる			
一日の稽古メニュー例						
時配	メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
10	健康観察	学校生活や部活動での様子も確認する	家庭での様子を確認する			
	着装の点検	正しい着装ができているかを点検				
	下級生の支援	着装や竹刀の点検のポイントを押しえ、下級生や未経験者の点検の支援を行えるようになる				
	竹刀の点検	竹刀の点検を自発的に、安全に行えるようになる				同左
	道場の保全	教場（道場）に対しての心構えを理解し、掃除、剣道具の整理と点検などを自発的に行えるようになる 道場の保全について、指示を出しながら自発的に行えるようになる				
20	準備運動、素振り	稽古に向けた道場の雰囲気作りをリードする 下級生にも目を配り、安全に行えるようにする				同左
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者	
40	木刀による基本技稽古法	木刀で行う	心身ともに大きく変化する中学生の ・家庭での躰 ・返事 ・整理整頓 ・家庭での会話 などについて、指導者と情報を共有しあい、協力して見守れる態勢を作る。進路や学校での悩みなどについても本人が話しやすい方法を模索できるとよい	木刀による基本技稽古法	木刀で行う	
		木刀による基本技稽古法の要点を理解し、それを説明しながら初心者や下級生の支援が適切にできるようになる 同級生を相手に真摯な態度で取り組めるようになる 自発的に木刀の稽古を改善していけるようになる		木刀による基本技稽古法の要点を理解し、それを説明しながら初心者や下級生の支援が適切にできるようになる 同級生と行い、真摯な態度で取り組めるようになる 自発的に木刀の稽古を改善していけるようになる		
50	日本剣道形（三本目まで）	剣道形の稽古を通じて刀の扱い方、鎧の使い方、間合などを学ぶ 剣道の歴史と文化についても説明できるようになる		剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）、打たせ方、受け方、体当たり／鍔ぜり合い（要領の確認、指導） 一つ一つの技を丁寧に行う すり足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる	
60	剣道具を着装して基本動作の稽古	基本打突（小手・面・胴・連続技）、打たせ方、受け方、体当たり／鍔ぜり合い（要領の確認、指導） 一つ一つの技を丁寧に行う すり足、踏み込み足の両方で行う 気剣体の一致、発声などが正しくできるようになる		繰り返し	大きな技で正確な繰り返しができるようになる 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら繰り返しを受けられるようになる	同左
80	休憩	水分の補給・着装の再点検		打ち込み稽古・掛かり稽古	間合を切らずに打ち込んでいくことができるようになる 集中力を切らさずに稽古を持続する	
90	引き立て稽古	下級生の元立ち 間合に気をつけながら相手の良い打ちを引き出せるようになる		休憩	水分の補給・着装の再点検	
100	引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 評価してもらうことにより、自己審判ができるような意識と目を養う		応用動作（対人的技能）	攻め合いについて理解する 気・剣・技を制する方法について考察できるようになる しかけ技から応じ技への移行 一つ一つの技が足や体をとまって正確に行えるようになる	
	互格稽古	自己審判をしながら稽古し、自分の改善点について自発的に考察できるようになる		引き立て稽古	下級生の元立ち 相手の良いところを見つけて伸ばしてやれる稽古について考察できるようになる	
110	整理運動	集中力を切らさずにクールダウンする		引き立て稽古	指導者・上級生に掛かる稽古 評価してもらうことにより、自己審判ができるような意識と目を養う	
120	講話	先生の話を真摯に聴く		互格稽古	自己審判をしながら稽古し、自分の改善点について自発的に考察できるようになる	
	後片づけ	教場（道場）に対しての心構えを理解し、掃除、剣道具の整理と点検などを自発的に行えるようになる				同左
	剣道着と袴をたたむ	剣道着と袴のたたみ方を学び、自分で行えるようになる				
	剣道ノートの記入	教わったことの他に、自分の感じたことも書き添えられるとよい				

者対象 指導計画例

10月～12月		1月～3月	
ねらい	剣道形を通して竹刀保持、応じ技、鎧の使い方などを覚え、説明できるようになる シニアリーダーとして稽古の内容を自発的に決めていけるようになる 集中力を切らさずに稽古が続けられるようになる	ねらい	シニアリーダーとして稽古仲間を尊重し、励まし合いながら、道場全体の士気を高め、雰囲気作りに貢献できるようになる 自分に足りない部分を自発的に考察し、改善していけるようになる 稽古仲間の稽古を評価して、相互に適切な助言ができるようになる

メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
	同左			同左	
	同左			同左	
メニュー	本人	保護者	メニュー	本人	保護者
木刀による基本技稽古法	木刀で行う	同左	木刀による基本技稽古法	木刀で行う	同左
日本剣道形(四本目～七本目)	日本剣道形の歴史と意義を学ぶ 五つの構えを習い、理解する 刀の扱い方、刀を持ったときの所作について説明できるようになる 剣道形の稽古を通じて： 応じ技について正しく理解する 鎧の使い方を覚える 竹刀保持の大切さを理解する		日本剣道形(四本目～七本目) 剣道形の稽古を通じて： 応じ技について正しく理解する 鎧の使い方を覚える 竹刀保持の大切さを理解する		
剣道具を装着して基本動作の稽古	基本打突(小手・面・胴・連続技)、打たせ方、受け方、体当たり/鑢ぜり合い(要領の確認、指導)		下級生の木刀稽古を評価し、適切な指導ができるようになる		
切り返し	大きな技で正確な切り返しができるようになる 姿勢と間合に注意して、相手との関係を考慮しながら切り返しを受けられるようになる				
応用動作(对人的技能)	木刀の稽古から鎧の使い方などを理解し、竹刀稽古に応用できるようになる		下級生の元立ち		
	一つ一つの技を丁寧に行う 足さばき(体さばき)も正しくできるようになるように注意する		自分も大きな声で氣勢を示す 間を切らない稽古をリードできるようになる 相手の練度を見ながら受け方を変えたり、負荷をかけたりの調整ができるようになる		
休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
打ち込み稽古・掛かり稽古	体の崩れないしかけ技を体得する 次の技に備える足を体得する 打つべき好機について理解し、機を捉えて技を出せるようになる 集中力を切らさずに稽古が続けられるようになる		剣道具を装着して基本動作の稽古 切り返し	基本打突(小手・面・胴・連続技)、打たせ方、受け方、体当たり/鑢ぜり合い(要領の確認、指導) 大きな技で打つことを再確認する 指導者の指導を仰ぎながら、様々な形の切り返しができるようになる	
引き立て稽古	下級生の元立ち 相手の様子や技量を観察し、適切な負荷をかけて引き立てて行えるようになる		応用動作	对人的技能を習得する 正確な応じ技を体得していく 指導者・上級生に掛かる稽古 前回指導されたポイントを改善して稽古で実現できるようになる	
休憩	水分の補給・着装の再点検		休憩	水分の補給・着装の再点検	
互格稽古	稽古の中でも攻め合いを実現できるようになる	打ち込み稽古・掛かり稽古	体の崩れないしかけ技を体得する 次の技に備える足を体得する		
試合稽古	相手をしっかり見て、相手の動きに応じられるようになる	互格稽古	これまで習得したことを活かしながら稽古できるようになる		
	同左			同左	
	同左			同左	

V 章 学校授業での指導



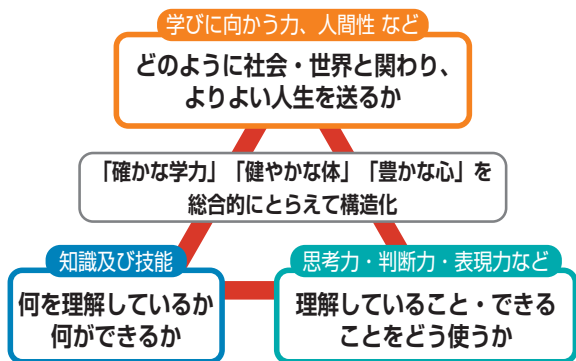
【V章】

1. 中学校における剣道授業

(1) 学習指導要領の目指す方向性と剣道

平成 24 (2012) 年度から武道が必修となり、令和 6 (2024) 年度で 13 年目を迎えた。全国約 1 万校の中学校で柔道・剣道・相撲のいずれかを選択し授業を実施しており、さらに加えて空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道を実施することができる。これにより、競技経験や指導経験が少ない保健体育科教員も、武道の授業を実施することとなり、より安全で効果的に進められるよう工夫を凝らしながら、これまで実施してきた。文部科学省が平成 29 (2017) 年 3 月に改訂した中学校学習指導要領は、令和 3 (2021) 年度から全面実施となった。

学習指導要領改訂では、知・徳・体にわたる「生きる力」を子どもたちが育むために、「何のために学ぶのか」という学習の意義を共有しながら、授業の創意工夫や教科書等の教材の改善を引き出していくことができるように、全ての教科などの目標及び内容を三つの柱で再整理された。(学習指導要領解説 P 3 参照)



武道の新しい学習内容では、①基礎的・基本的な「知識及び技能」②課題解決をするために必要な「思考力、判断力、表現力など」③「学びに向かう力、人間性など」子どもたちが、学習内容を人生や社会の在り方と結びつけて深く理解し、これからの時代に求められる資質・能力を身につけ、生涯にわたって能動的に学び続けることができるようにするためには、これまでの学校教育の蓄積を活かし、学習の質を一層高める授業改善の

取り組みを活性化していくことが必要であり、「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善を推進することが求められる。

武道の授業においては、引き続き、第 1 学年及び第 2 学年において必修とされ、「技能」の内容が、「基本となる技ができる」から「簡易な攻防を展開することができる」に変更されるとともに、例示される技が精選された。武道の特性は一对一の攻防にあるので、生徒一人一人に攻防する楽しさを味わわせることが強調されての変更と考えられる。

さらに、令和 2 (2020) 年 3 月に文部科学省国立教育政策研究所教育課程研究センターより示された「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料」として、評価に関する具体的な考え方が示された。

学習評価とは、学校における教育活動に関し、生徒の学習状況を評価するものである。「生徒にどういった力が身についたか」という学習評価を的確に捉え、教師が指導の改善を図るとともに、生徒自身が自らの学習を振り返って次の学習に向かうことができるようにするためにも、学習評価の在り方は重要であり、教育課程や学習・指導方法の改善と一貫性のある取り組みを進めることが求められる。学習評価の基本的な考え方として以下の 2 つが示された。

① 「カリキュラム・マネジメントの一環としての指導と評価」

各学校は、日々の授業において生徒の学習状況を評価し、その結果を生徒の学習や教師による指導の改善や学校全体としての教育課程の改善などに活かす中で、学校全体として組織的かつ計画的に教育活動の質の向上を図らなければならない。「学習指導」と「学習評価」は学校教育活動の根幹であり、教育課程に基づいて組織的かつ計画的に教育活動の質の向上を図る「カリキュラム・マネジメント」の中核的な役割を担っている。

② 「主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善と評価」

指導と評価の一体化を図るためには、生徒一人

一人の学習の成立を促すための評価という視点を一層重視することによって、教師が自らの指導のねらいにに応じて授業の中での生徒の学びを振り返り、学習や指導の改善に活かしていくことが大切である。特に、今回の改定で重視している「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善を通じて各教科などにおける資質・能力を確実に育成する上で、学習評価は重要な役割を担っている。

全日本剣道連盟では、より多くの中学生が剣道の授業を経験することを期待しており、保健体育科教員や授業協力者の先生方が本指導書の活用により、武道（剣道）の必修化の目的を達成できることが望まれる。

（2）授業協力者の指導や支援の心得

学校は、教育目標を明確にして、知・徳・体のバランスのとれた人間の育成に向け、組織的、かつ計画的に教育活動を進めている。グローバル社会・高度情報化社会といわれ非常に便利になったものの功罪相半ばし、少子高齢化問題など先行き不安な現状があるからこそ、将来を展望してこれからの世の中を担っていく、清く正しく逞しい人材を育てていくことが求められている。学校での学びはもとより、生涯を通じた学びに視野を広げつつ、知恵と品格を備えさせ、人と人とのつながり、支え合うことの大切さを学ばせることで「生きる力」の育成を目指している。中学校における保健体育の授業で剣道を学ぶ生徒は、保健体育が苦手な生徒や剣道に対して興味・関心のない生徒も当然存在する。生徒が「楽しい、もっと学びたい」という意欲につながる指導や支援をすることは、生徒自身に専門的な知識や技能が身につくことで自信につながり、学校生活により一層明るく積極的に取り組むなどの効果が期待できる。授業協力者は生徒の有意義な学習活動に貢献できるように、学校の教育方針に基づき「生徒一人一人を大切に」という考えを持ち指導および支援が望まれる。

（3）授業協力者の指導における留意点

学校の教育方針に基づいた指導の一翼を担えるよう支援に努め、担当教員との相談や連携、生徒に関する情報交換など、担当教員と連携を密にし

ておくことが大切である。

- ①中学生は思春期であることから身体的・精神的な悩みを抱えている生徒も存在する。個々の生徒の学習意欲には違いがあるなど、様々な生徒の実態に配慮することが必要である。
- ②指導内容と生徒の実態を合致させ、担当教員との事前の打ち合わせや次の指導の確認を行うこと。
- ③説明は一度に多くのことを指導せずに、生徒の理解度に合わせて端的に分かりやすく説明し、褒めて伸ばす指導を心がけること。
- ④授業協力者は生徒の評価・評定は行わないが、教員から相談された場合は適切に助言すること。
- ⑤生徒の個人情報や学校で知り得た情報などを漏らさないこと（守秘義務があることを自覚する）。
- ⑥威圧や腕力で指導を行わない。特に体罰・暴言は、生徒の心身に深い傷を残すことを理解して指導にあたること。
- ⑦生徒の多くは、初めて剣道を経験することになるので、剣道はおもしろい、楽しいと感じ、剣道を継続して行ってみたいと思えるよう指導することが望ましい。
- ⑧剣道具の不備や竹刀の破損などが無いよう、授業前のみならず授業中においても安全管理には十分に留意して指導にあたること。



■ 中学校学習指導要領の内容 剣道

1 発達の段階に応じた指導内容の整理

① 知識 及び 技能 —質の高まり—

中学校第1学年及び第2学年	中学校第3学年 高等学校入学年次
<p>技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。</p>	<p>技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開すること。</p>

—身につけさせたい具体的な内容（動きの様相）—

中学校第1学年及び第2学年	中学校第3学年 高等学校入学年次
<p>剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすること。</p>	<p>剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりすることなどの攻防をすること。</p>

② 思考力、判断力、表現力など

中学校第1学年及び第2学年	中学校第3学年 高等学校入学年次
<p>攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。</p>

③ 学びに向かう力、人間性など

中学校第1学年及び第2学年	中学校第3学年 高等学校入学年次
<p>武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど、健康・安全に気を配ること。</p>	<p>武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとするなど、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。</p>

2 剣道の単元目標

① 知識 及び 技能

▶ 第1学年及び第2学年

技ができる楽しさや喜びを味わい、特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防ができるようにする。

▶ 第3学年

技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防ができるようにする。

② 思考力、判断力、表現力など

▶ 第1学年及び第2学年

攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

▶ 第3学年

攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

③ 学びに向かう力、人間性など

▶ 第1学年及び第2学年

剣道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

▶ 第3学年

剣道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとするなど、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。



3 指導内容

	第1学年及び第2学年	第3学年
知識	<ul style="list-style-type: none"> ● 剣道の特性や成り立ち ● 伝統的な考え方 ● 技の名称や行い方 ● その運動に関連して高まる体力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 伝統的な考え方 ● 技の名称や見取り稽古の仕方 ● 体力の高め方 など (例・試合の行い方)
技能	<p>相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすること。</p> <p>〔例示〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 基本動作 <ul style="list-style-type: none"> ・ 構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段 ・ 体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足 ・ 基本打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴 (右) や小手 (右) の部位を打ったり受けたりする ● しかけ技 <ul style="list-style-type: none"> <連続技 (二段の技)> ・ 小手一面 ・ 面一胴 <引き技> ・ 引き胴 ● 応じ技 <ul style="list-style-type: none"> <抜き技> ・ 面抜き胴 <p>「形」の取扱いを工夫することも効果的である</p>	<p>相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手を崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすること。</p> <p>〔例示〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 基本動作 <ul style="list-style-type: none"> ・ 構えでは、相手の動きの変化に応じて自然体で中段 ・ 体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動 ・ 基本打突の仕方と受け方では、体さばきや竹刀操作を用いて打ったり、応じ技へ発展するように受けたりする ● しかけ技 <ul style="list-style-type: none"> <連続技 (二段の技)> ・ 面一面 <引き技> ・ 引き面 <出ばな技> ・ 出ばな面 <払い技> ・ 払い面 ● 応じ技 <ul style="list-style-type: none"> <抜き技> ・ 小手抜き面
思考、判断、表現など	<ul style="list-style-type: none"> ● 攻防などの自己の課題を発見する ● 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する ● 自己の考えたことを他者に伝える <p>〔例示〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 提示された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ること ・ 提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選ぶこと ・ 学習した安全上の留意点を他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えること ・ 練習の場面で、仲間の伝統的な所作などのよい取り組みを見つけ、理由を添えて他者に伝えること ・ 体力や技能の程度、性別などの違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や簡易な試合を行う方法を見つけ、仲間に伝えること 	<ul style="list-style-type: none"> ● 攻防などの自己や仲間の課題を発見する ● 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する ● 自己の考えたことを他者に伝える <p>〔例示〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えること ・ 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えること ・ 選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶこと ・ 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法などについて振り返ること ・ 相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返ること ・ 体力や技能の程度、性別などの違いに配慮して、仲間とともに武道を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけること ・ 武道の学習成果を踏まえて自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見つけること
学びに向かう力、人間性など	<ul style="list-style-type: none"> ● 武道に積極的に取り組む ● 相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守ろうとする ● 分担した役割を果たそうとする ● 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする ● 禁じ技 (突き技) を用いない ● 健康・安全に気を配る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 武道に自主的に取り組む ● 相手を尊重し伝統的な行動の仕方を大切にしようとする ● 自己の責任を果たそうとする ● 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする ● 健康・安全を確保する

4 指導内容の技能について

●は重要指導の時期として設定したもの			中学校	
			1・2年	3年
基本動作	構え	自然体	●	○
		中段の構え	●	○
	体さばき	歩み足	●	○
		送り足	●	○
体の移動 竹刀操作			● ●	
基本打突の 打ち方 (打たせ方)と 受け方	面	●	○	
	胴	●	○	
	小手	●	○	
	打突の受け方	●	○	
	間合の取り方		●	
	応じ技の受け方		●	
基本となる技	しかけ技	連続技 (二段の技)	●	○
		引き技		●
		出ばな技	●	○
	応じ技	払い技		●
		抜き技	●	○
攻防の展開	自由練習	●	●	
	ごく簡易な試合	●	○	
	簡易な試合		●	

評価について

1 学習評価について

■ 指導と評価の一体化

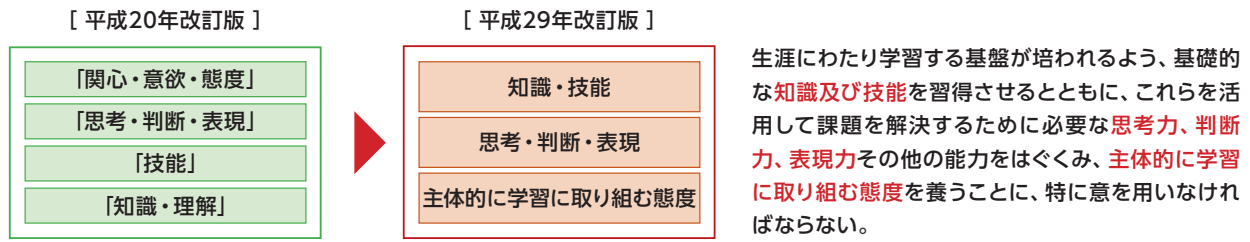
● 学習評価の基本的な考え方

- (1) カリキュラム・マネジメントの一環としての指導と評価
- (2) 主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善と評価

● 学習評価の基本構造 (令和2年3月：文部科学省 国立教育政策研究所教育課程研究センター)

(1) 観点別学習状況の評価における観点別の整理

改訂では、各教科等の目標を資質・能力の三つの柱で再整理しており、目標に準拠した評価を推進するため、観点別評価について、3観点に整理された。(中学校学習指導要領解説総則編より)

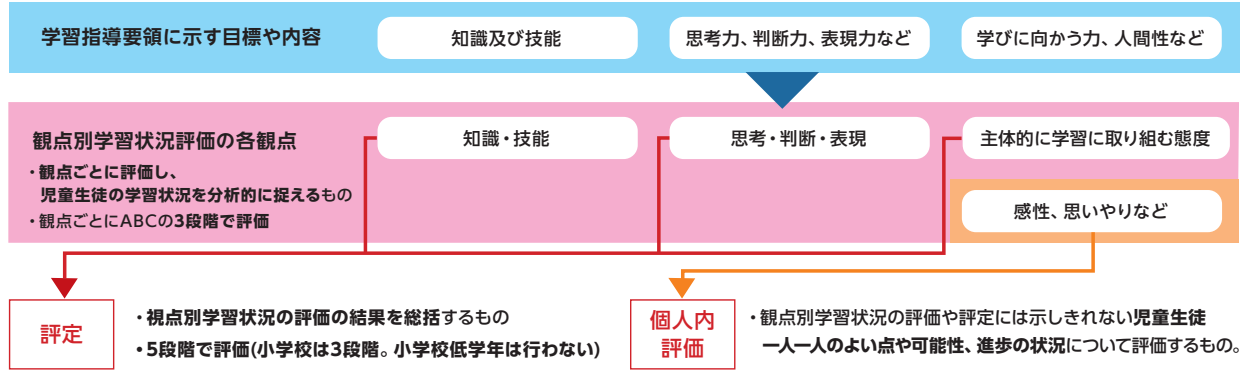


【参考】学校教育法第30条第2項

● 学習評価の基本構造 (令和2年3月：文部科学省 国立教育政策研究所教育課程研究センター)

各教科における評価の基本構造

- ・各教科における評価は、学習指導要領に示す各教科の目標や内容に照らして学習状況を評価するもの(目標準拠評価)
- ・したがって、目標準拠評価は、集団内での相対的な位置付けを評価するいわゆる相対評価とは異なる。



ア「知識・技能」の評価

- ・学習の過程を通じた知識及び技能の習得状況について評価する。
- ・それらを既存の知識及び技能と関連付けたり活用したりする中で、他の学習や生活の場面でも活用できる程度に概念などとして理解したり、技能を習得したりしているかについて評価する。

イ「思考・判断・表現」の評価

- ・知識及び技能を活用して課題を解決するなどのために必要な「思考力、判断力、表現力など」を身につけているかどうかを評価する。

ウ「主体的に学習に取り組む態度」の評価

- ・知識及び技能を習得したり、「思考力、判断力、表現力など」を身につけたりすることに向けた粘り強い取り組みの中で、自らの学習を調整しようとしているかどうかを含めて評価する。

※なお、各教科によって、評価の対象に特性があることに留意する必要がある。例えば、体育・保健体育科の運動に関する領域においては、公正や協力などを、育成する「態度」として学習指導要領に位置付けており、各教科などの目標や内容に対応した学習評価が行われることとされている。

2 評価規準について

■ 武道（剣道）〔第1学年及び第2学年〕

〔学習指導要領の内容〕

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方や技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすること。
- (2) 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。
- (3) 武道に積極的に取り組むとともに相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ること。

● 武道内容のまとめりごとの評価規準（令和2年3月：文部科学省 国立教育政策研究所教育課程研究センター）

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方や、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。</p> <p>○技能 剣道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすることができる。</p>	<p>攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしたり、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ったりしている。</p>

● 武道の単元の評価規準の設定例

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>① 武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 武道には技能の習得を通じて、人間形成を図るといった伝統的な考え方があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>③ 武道の技には名称があり、それぞれの技を身につけるための技術的なポイントについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>④ 武道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>⑤ 試合の行い方について、ごく簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○基本動作</p> <p>① 構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段に構えることができる。</p> <p>② 体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をすることができる。</p> <p>③ 基本打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴（右）や小手（右）の部位を打ったり受けたることができる。</p> <p>○しかけ技 <二段の技></p> <p>④ 最初の小手打ちに相手に対応したとき、隙ができた面を打つことができる。（小手一面）</p> <p>⑤ 最初の面打ちに相手に対応したとき、隙ができた胴を打つことができる。（面一胴）</p> <p><引き技></p> <p>⑥ 相手と接近した状態にあるとき、隙ができた胴を退きながら打つことができる。（引き胴）</p> <p>○応じ技 <抜き技></p> <p>⑦ 相手が面を打つとき、体をかわして隙ができた胴を打つことができる。（面抜き胴）</p>	<p>① 武道の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>② 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</p> <p>③ 用具などの準備や後片づけ、審判などの分担した役割を果たそうとしている。</p> <p>④ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p> <p>⑤ 禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。</p>

■ 武道（剣道）〔第3学年〕

〔学習指導要領の内容〕

- (1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開すること。
 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすること。
- (2) 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。
- (3) 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保すること。

● 武道内容のまとめりとごとの評価規準（令和2年3月：文部科学省 国立教育政策研究所教育課程研究センター）

知識 ・ 技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。 ○技能 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすることができる。	攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保したりしている。

● 武道の単元の評価規準の設定例

知識 ・ 技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていくうえで有意義であることについて、言ったり書き出したりしている。 ② 武道には、各種目で用いられる技の名称や剣道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。 ③ 武道では、攻防に必要な補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力ができることについて、学習した具体例を挙げている。 ④ 試合の行い方には、簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。	○基本動作 ① 構えで、相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構えることができる。 ② 体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動を行うことができる。 ③ 基本打突の仕方と受け方では、体さばきや竹刀操作を用いて打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすることができる。 ○しかけ技 <二段の技> ④ 最初の面打ちに相手に対応したとき、隙ができた面を打つことができる（面一面） <引き技> ⑤ 相手と接近した状態にあるとき、隙ができた面を退きながら打つことができる。（引き面） <出ばな技> ⑥ 相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた面を打つことができる。（出ばな面） <払い技> ⑦ 相手の竹刀を払ったとき、隙ができた面を打つことができる。（払い面） ○応じ技 <抜き技> ⑧ 相手が小手を打つとき、体をかわしたり、竹刀を頭上に振りかぶったりして面を打つことができる。（小手抜き面）	① 武道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ③ 仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。 ④ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ⑤ 健康・安全を確保している。

中学校第1学年・第2学年剣道授業「学習指導計画」の例 *第2学年学習内容

経過	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	集合、挨拶 目標確認 ※安全確認	集合、挨拶 目標確認 ※安全確認	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階
5	※安全確認	※安全確認	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階
10	オリエンテーション シヨウ 剣道の歴史 剣、鎧、刀 剣道の特長 剣道用具 竹刀の名称 ※安全指導 DVD など	1 基本動作 ・自然体 ・足さばき(体さばき) ・送り足 ・踏み込み足 ※竹刀の安全な取り扱い ・構え方 ・中段の構え	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階
15	2 礼法 立礼、座礼	2 素振り ・正面、小手、胴 ・斜め振り	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階
20	3 剣道体験 ・手拭い切り ・新聞切り ・新聞球打ち など	3 着装 ・胴、垂 ・結びの文化 相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守る	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階
25	4 竹刀打ち その場打ち 踏み切り動作 踏み込み動作 残心 ・リズム剣道 ・師匠と弟子	3 竹刀打ち その場打ち 踏み切り動作 踏み込み動作 残心 ・リズム剣道 ・師匠と弟子	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階
30	5 判定試合 ア. 技の出来栄を誇う イ. 応じ技の試合 ●判定基準	4 判定試合 ア. 技の出来栄を誇う イ. 応じ技の試合 ●判定基準	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階
35	6 自由練習 ・打ったり受けたりするなどの攻防を展開する	5 自由練習 ・打ったり受けたりするなどの攻防を展開する	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階
40	7 簡易な試合 ・ポイント制の試合 1 分間 試合(30秒~45秒) 交代(15秒)	4 簡易な試合 ・ポイント制の試合 1 分間 試合(30秒~45秒) 交代(15秒)	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階
45	8 整理運動、本時のまとめ、評価(教師の評価、生徒の自己評価など)、健康安全の確認、礼、片づけ(剣道用具の安全・管理)	整理運動、本時のまとめ、評価(教師の評価、生徒の自己評価など)、健康安全の確認、礼、片づけ(剣道用具の安全・管理)	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階
50	9 整理運動、本時のまとめ、評価(教師の評価、生徒の自己評価など)、健康安全の確認、礼、片づけ(剣道用具の安全・管理)	整理運動、本時のまとめ、評価(教師の評価、生徒の自己評価など)、健康安全の確認、礼、片づけ(剣道用具の安全・管理)	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階	基本動作、学ぶ段階

<p>知識・技能</p>	<p>剣道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であることについて、理解したり書き出したりしている。</p>	<p>剣道には、技能の習得を通して、人間形成を図るという伝統的な考え方があり、これについて、理解したり書き出したりしている。</p>	<p>剣道の技には、名称があり、それぞれの技をつけるための技術的なポイントについて、理解したり書き出したりしている。</p>	<p>有効打突の条件を言ったり、書き出したたりしている。</p>	<p>試合の行い方について、ごく簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方など、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>相手の動きに応じて打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすることができるとしている。</p>
<p>思考・判断・表現</p>	<p>相手の動きに応じた基本動作ができる。</p>	<p>相手の動きに応じた基本となる技ができる。</p>	<p>有効打突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ていく。</p>	<p>学習した安全上（禁止技など）の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えていく。</p>	<p>体力や技能の程度、性別などの違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や簡易な試合を行う方法を身につけ、仲間に伝えている。</p>	<p>一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p>
<p>主体的に学習に取り組む態度</p>	<p>相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</p>	<p>剣道の学習に積極的に関わり、取り組んでいる。</p>	<p>場所、用具の安全に留意し、仲間と協力して安全に剣道用具を看ている。</p>	<p>記録や審判など、分担した役割を果たそうとしている。</p>	<p>禁止技を用いないなど健康・安全に留意している。</p>	<p>一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p>
<p>剣道の歴史</p>	<p>江戸時代から受け継がれた我が国の身体運動文化・対人運動（伝統的な考え方や行動の仕方）を学ぶ</p>	<p>残心</p>	<p>残心は技を打った後も気を抜かず、身に構えを構えを示す動作であるが「残心」のある生活の大切さを教えることである</p>	<p>勇気（克己）</p>	<p>恐怖心を打ち破る真の勇気を持つて攻める気持ちや立ち向かっていく正義感を学ぶ</p>	<p>共存と共生</p>
<p>剣道の特性（対人性）</p>	<p>剣道は相手と正対し、相手の目を見て技を競う、相手の目を見て礼を行う</p>	<p>間合（距離）</p>	<p>基本練習は同じことを繰り返す身につけていく、これは苦痛でもあるが、必要になるまでには必要ない過程であり、教えを忠実に守り、ひたむきに努力することの大切さを学ぶ</p>	<p>努力（守破離）</p>	<p>基本練習は同じことを繰り返す身につけていく、これは苦痛でもあるが、必要になるまでには必要ない過程であり、教えを忠実に守り、ひたむきに努力することの大切さを学ぶ</p>	<p>判断力（正義感）</p>
<p>道具の安全と管理</p>	<p>剣道用具を安全に大切に扱う。物を大切にすることは相手に対する思いやりの心を育む</p>	<p>感謝・思いやり</p>	<p>打つ、打たれることで互いの痛みを知り、思いやりの心を知る。また、技や心の向上により、感謝や優しさを学ぶ</p>	<p>平常心</p>	<p>試合を体験することで、精神的に不安を抱くなど、緊張や動揺する自分の気持ちを、自分で調整することを学ぶ</p>	<p>剣道の歴史</p>

具体的な指導内容と単元の評価規準 ※第2学年の例

剣道で伝えたい精神性・態度育成

配当時間 **2/10**

※本時の目標と評価については、事例を2つ示してあるところがありますが1つ選択しましょう。

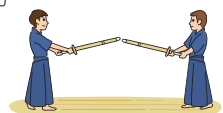
■本時の目標

【知識・技能】◆竹刀の名称や剣道で高められる体力について理解している。

【主体的に学習に取り組む態度】◆場所や剣道用具の安全に配慮し、積極的に取り組むことができる。

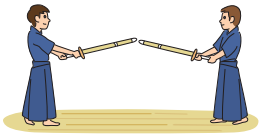
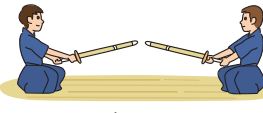

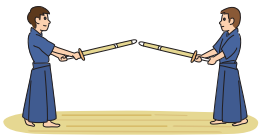



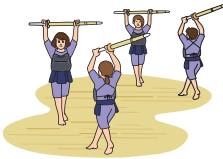
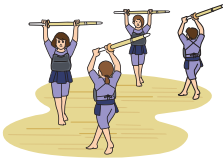
時記	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点 (T ₁)	☆指導のポイント、つまずきの解決法 (T ₂) ●評価 (評価方法) (T ₁)
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ①集合、正座、礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動、補助運動 ●敏捷性を高める運動	一斉	○健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動（ツーステップ、前後左右）などの動きを行い、準備体操を行わせる。 ○剣道で高まる体力を理解し敏捷性を高める運動を行わせる。	○学んだ礼法を学校や家庭で実践できたか確認し礼の生活化を促す。 【知識・理解】 ●竹刀の名称や剣道で高まる体力について理解し書き出している。(学習ノート)
	⑤主運動 ①基本動作 ●構え、送り足 ●足さばき（体さばき）、残心 ●目付け ●自然体 ●手刀で前後左右 ●手刀の基本動作ドリル ●送り足→踏み込み足→残心(正面、小手、胴) 正面は頭上から肩の高さ 小手は顔前からへその高さ 胴は頭上から斜め45度の角度 相手の右胴で止める ②対人で一連の基本動作 ●竹刀の握り方 ●中段の構え方 ●師匠と弟子 ③剣道具(防具)の着装と結束 垂と胴 ●剣道具の置き方 ●着装 ●外し方と結束 ●収納の仕方	一斉 ペア 一斉	○基本動作の重要性を理解させる。 ○背筋を伸ばし、両手を体側におろし、無理のない姿勢をとらせる。 ○自然体から手刀で臍前に構えさせる。 ①送り足「ヤーヤー」の発声で3歩攻めて前進 ②手刀で送り足3歩 発声はメンメンメン ③3歩ヤーの発声で送り足 ④1歩メンの発声で 踏み込んで ⑤右足を軸に残心を示す ①～⑤を同様に「コテ」、「ドー」 ○元立ち（師匠）は歯切れの良い号令をかけ、かかり手（弟子）は号令に従い前後左右、面、小手、胴、残心までの一連の動作を相手と目を離さず、呼吸を合わせて行わせる。 ○剣道具（防具）は、自分の身を守るプロテクターであると同時に、大切な道具であることを理解させる。 ○丁寧に取扱い安全に配慮させる。	☆基本動作である、足さばき（体さばき）は相手に打突したり、かわしたり、相手の打突を防ぐための身のかわしなど、打つ際の足の運び方のことであり、その基礎となるのが足のさばき方であることを理解させる。 ☆左足（後足）が遅かったり残ったりしないように素早く引きつけさせる。 ☆有効打突の理解 気…気迫のある大きな声 剣…打突部位を打突部で刃筋正しく打突する 体…足さばき（体さばき）、姿勢 残心…打突後の身構え気構え ☆剣道には結びの文化があることを理解させる。 ☆いったん着けた剣道具（防具）は簡単に取れないように着装させる。
展開 30分	⑥整理運動 ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ⑨正座、礼	一斉	○前進後退で面小手胴の素振りをゆっくり大きく各10本行わせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	☆竹刀の握り方を変えないように真っ直ぐに大きく振りかぶり、振り下ろすように行わせる。

基本動作（構え、目付け、足さばき（体さばき）、踏み込み動作）を身につけよう



■本時の目標

【知識・技能】◆相手の動きに応じた基本動作ができる。

時配	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点 (T1)	☆指導のポイント、つまずきの解決法 (T2) ●評価 (評価方法) (T1)
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴を着装し集合 ●体育ノートに課題を記入 ①集合、正座、礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動、補助運動 ●手刀による攻防(敏捷性) ※竹刀の安全確認	一斉	○仲間と協力し時間内に垂と胴を着装させる。	
		一斉 グループ	○健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動(送り足→踏み込み足→残心)の基本ドリル 正面、小手、胴を行わせる。 ○手刀攻防で敏捷性を高める運動を行わせる。	☆後足が残らないように素早く引きつけさせる。 ☆正面、小手、胴の基本となる技のポイントを身につけさせる。 ☆手刀で正対しリーダーの出す技に対して敏捷に反応し、技を出し合い攻防を楽しませる。
展開 30分	⑤主運動 ①構えと目付け(竹刀使用) ●中段の構えと目付け(2人組)  ●構え方と納め方(蹲踞)   ●素振り(空間打突) ●竹刀の握り方 ②打ち方と打たせ方 ●打突部位の確認 ●段階的な打突 その場打ち→前進後退で打つ→踏み込んで打つ→残心 ③約束練習 ●リズムに乗って打つ ●師匠(元立ち)と弟子(掛り手) 	一斉 ペア	○相手と正対し目を合わせて礼を行ってから中段に構えさせる。 ○足の構え体重のかけ方に注意させる。  中段の構え(正面) (側面)  ○素振りは、左手で振り上げ足の移動とともに振り下ろさせる。 ○空間打突(正面打ち、小手打ち、胴打ち)を理解させ行わせる。  正面 小手 胴 ○正面、小手、胴の打突位置の確認し、打ち方と打たせ方を行わせる。  ○リズムに乗って正面、小手、胴を6本ずつ打ち合わせる。  ○前進後退+打ち ○師匠と弟子の関係で、互いに基本動作を行い、基本となる技を打ったり、打たせたりする。	☆剣道では、相手と正対し目を合わせる、気を合わせるが基本的な考え方であることを理解させる。 ☆中段の構えが攻防に適している構えであることを理解させる。 ☆振りかぶりが小さく剣先が両拳の高さより下がらないようにさせる。 ☆ネリーブライなど曲に合わせて行わせ、後足の引きつけを意識させる。 ☆師匠(元立ち)の号令や動きに対して、足さばき(体さばき)などの基本動作を行い基本となる技を打たせる。
			一斉	○呼吸を整えながら、上下素振りを大きくゆっくりと体の中心を(正中線)を通して10本振らせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。

【知識・技能】

●相手の動きに応じた基本動作をすることができる。(観察)

配当時間 4/10

■本時の目標

【知識・技能】◆相手の動きに応じた基本打突を身につけるポイントを理解している。

時記	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点 (T ₁)	☆指導のポイント、つまずきの解決法 (T ₂) ●評価 (評価方法) (T ₁)
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ----- ①集合、正座、礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動、補助運動 ●敏捷性を高める運動 ※竹刀の安全確認	一斉	○仲間と協力し時間内に垂と胴を着装させ、竹刀の安全を確認させる。 〇健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動 (送り足→踏み込み足→残心) の基本ドリル正面、小手、胴を行わせる。 ○手刀攻防で敏捷性を高める運動を行わせる。	☆横に並べた小手の上に面をのせ、自分の右斜め前に置かせる。 ☆面は、かぶって物見を合わせる、後ろで結んだら4本の紐を揃える、耳抜きをするなどのポイントを理解させる。 ☆小手は、左小手から着け、次に右小手を着ける (外すときは右→左) 順序が文化としてあることを理解させる。
	⑤主運動 ●置き方  ①面と小手を着装する ●間合 ・遠間  ・一足一刀の間  ペア ②打たせ方 ●正面、小手、胴の打たせ方  正面 小手 胴 ③正面の段階的な打ち方  1 2 3	一斉 ペア	○手拭の着け方と面と小手の着装について説明する。 ○2人組で協力し合い着装させる。 ○間合 (相手と自分の距離) 遠間、一足一刀の間合について説明する。 ○攻めることにより隙ができることを理解させる。 〇打たせ方について説明する。 (隙ができる、隙を与える) 面を打て ・剣先が右に開く→正面 攻め→ 剣先が上がる→右小手 ・手元が上がる→右胴 ○基本となる技を段階的な打ち方を理解し行わせる。 ○打ちと掛け声が一致するように行わせる。 ①打突部で打突部位を3回打つ ②一足一刀から送り足で3回打つ ③一足一刀の間合に攻め入って踏み込んで打つ→残心→戻りながら打つ ○左足の引きつけに注意して行わせる	☆「攻め」とは、遠い間合いから一歩前へ出て一足一刀の間合に入るなど、積極的に仕掛けることで相手がこちらの攻めに対し何らかの反応や変化を示したときに、初めて攻めとなることを理解させる。 ☆基本となる技を身につけるためには、打つ方も大切だが、むしろ打たせる側の打たせ方の間合、隙の与え方のタイミング、体のさばきなどで有効打突になることを理解させる。 【知識・技能】 ●相手の動きに応じた基本打突を身につけるポイントについて、具体例を挙げている。(学習ノート)
展開 30分	⑥整理運動 ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ●剣道具 (防具) の結束 ⑨正座、礼	一斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	☆互いにより良い技を目指し互いに高めあうことの大切さに気づかせる。

面の間ができたところを見つけ正面を打ってみよう



遠間 → 一歩進んで攻める → 一足一刀の間 → 打突 → 残心

面を打て

配当時間 5/10

※本時の目標と評価については、事例を2つ示してあるところがありますが1つ選択しましょう。

■本時の目標

【知識・技能】◆相手の動きに応じた基本打突正面、小手、胴を打ったり受けたりすることができる。

【主体的に学習に取り組む態度】◆場所や剣道用具の安全に留意し、仲間と協力して安全に剣道用具を着けることができる。

時配	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点 (T1)	☆指導のポイント、つまずきの解決法 (T2) ●評価 (評価方法) (T1)
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ----- ①集合、正座、礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動、補助運動 ●敏捷性を高める運動	一斉	○仲間と協力し時間内に垂と胴を着させ、竹刀の安全を確認させる。 正面、小手、胴の隙ができたところを見つけ打ってみよう	☆後足を素早く引きつけさせる。 ☆正面、小手、胴の基本となる技のポイントを意識させる。 ☆手刀で正対しリーダーの出す技に対して敏速に反応し、技を出し合い攻防を楽しませる。
	⑤主運動 ※面と小手を着装する ※竹刀の安全確認 ①打たせ方 ●間合 (一足一刀) ●正面、小手、胴の打たせ方 ②小手の段階的な打ち方 ③約束手練習 遠間→一歩進んで攻める→一足一刀の間→打突→残心	一斉 ペア	○剣道用具の着装は短時間で正確にできるよう仲間と協力して行わせる。 ○打ちと掛け声が一致するように行わせる。 ○間合と攻めについて確認させる。 遠間→一歩進んで攻める→一足一刀の間→打突→残心 ○打たせ方について説明する。(隙ができる・隙を与える) 面を打て → 剣先が右に開く → 正面 攻め → 剣先が上がる → 右小手 胴を打て → 手元が上がる → 右胴	【主体的に学習に取り組む態度】 ●場所や剣道用具の安全に留意し、仲間と協力して安全に剣道用具を着けることができる。(観察) ☆横に並べた小手の上に面をのせ、自分の右斜め前に置かせる。 ☆面はかぶって物見を合わせる、後ろで結んだら4本の紐を揃える、耳への圧迫を取るなどのポイントを理解させる。 ☆小手は、左小手から着け、次に右小手を着ける(外すときは右→左)順序が文化としてあることを理解させる。 ☆基本となる技を身につけるためには、打つ方も大切だが、むしろ打たせる側の打たせ方の間合、隙の与え方のタイミング、体のさばきなどで有効打突になることを理解させる。 【知識・技能】 ●相手の動きに応じた基本打突正面・小手・胴を打ったり受けたりすることができる。(観察) ☆約束練習で、打たせる側は、相手の攻めに対して、打突部位を開けるようにさせ、一打一打を確実に行わせる。
展開 30分	●胴の段階的な打ち方 ③約束練習 遠間→一歩進んで攻める→一足一刀の間→打突→残心		○基本となる技を段階的な打ち方を理解し行わせる。 ①その場で打突部位を3回打つ ②一足一刀の間合から3回打つ ③一足一刀の間合いに攻めて入り踏み込んで打つ→残心→戻りながら打つ ←胴は足さばき(体さばき)を行わせて、小手と同様に行わせる。 ※体をさばいて抜けさせ残心をさせる。 ○正面、小手、胴を「〇〇を打て」の号令で元立ちが隙を与え打たせる。	☆打つ、打たせることで気づいたことを発表させ、学習の安全への配慮などに気づかせる。
整理 10分	⑥整理運動 ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ●剣道用具の結束 ⑨正座、礼	一斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	

配当時間



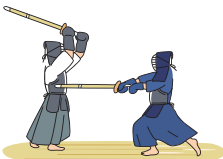
6/10

※本時の目標と評価については、事例を2つ示してありますが1つ選択しましょう。

本時の目標

【知識・技能】◆有効打突の条件を理解することができる。

【思考・判断・表現】◆有効打突のポイントを見つけ、仲間に出来栄や課題を伝えることができる。

時記	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点 (T1)	☆指導のポイント、つまずきの解決法 (T2) ●評価 (評価方法) (T1)
導入10分	<p>※準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 <hr/> <p>①集合、正座、礼</p> <p>②本時の学習内容と課題の確認</p> <p>③準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ●3分間全身連続運動 ●準備体操 <p>④補強運動、補助運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ●敏捷性を高める運動 	一斉	<p>○仲間と協力し時間内に垂と胴を着装させ、竹刀の安全を確認させる。</p>	<p>☆後足を素早く引きつけさせる。</p> <p>☆正面、小手、胴の基本となる技のポイントを意識させる。</p> <p>☆手刀で正対しリーダーの出す技に対して敏感に反応して技を出し合い攻防を楽しませる。</p>
展開30分	<p>※面と小手を着装する ※竹刀の安全確認</p> <p>⑤主運動</p> <p>①既習練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ●基本となる技の段階的練習 (正面、小手、胴) ●約束練習 	一斉 ペア	<p>○竹刀や剣道具の安全を確認する。</p> <p>○正面、小手、胴の段階的な打ち方を確認し行わせる。</p> <p>①その場で打突部位を3回打つ</p> <p>②一足一刀の間合から3回打つ</p> <p>③一足一刀の間合いに攻め入り踏み込んで打つ→残心→戻りながら打つ</p> <p>○正面、小手、胴を「○○を打て」の号令で隙を与え打たせる。</p>	<p>☆打たせ方について確認する。(隙ができる、隙を与える)</p> <p>正面…剣先が開く。(右方向へ)</p> <p>小手…剣が上がる。(右小手を打たせる)</p> <p>胴…手元が上がる。(右胴を打たせる)</p> <p>※体をさばいて抜けさせ残心をさせる。</p>
	<p>②技の出来栄を競う判定試合(絶対評価)</p> <p>※5人組でローテーション</p> 	5人組	<p>○有効打突をめざして行わせる。</p> <p>○判定基準を明確にさせる。</p> <p>(1) 大きな声</p> <p>(2) 打突部で打突部位を捉える</p> <p>(3) 足さばき (体さばき)、姿勢と残心</p> <p>○主審に大きな声で号令をかけさせる。</p> <p>・礼→はじめ→判定→礼→評価 (説明)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">気</p> <p style="text-align: center;">▲ × △</p> <p style="text-align: center;">体 剣</p> </div>	<p>☆有効打突の条件</p> <p>気…気迫のある大きな声</p> <p>剣…打突部位を打突部で刃筋正しく打つ</p> <p>体…足さばき (体さばき)、姿勢</p> <p>残心…打突後の身構え、気構え</p>
	<p>③自由練習</p> <p>※30秒×3回</p> 	ペア	<p>○自由練習で学習した正面、小手、胴の技を積極的に出して攻防をさせる。</p> <p>○常に相手を尊重し行わせる。</p>	<p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●有効打突のポイントやつまずきの事例を参考に、仲間に課題や出来栄を伝えることができる。(学習カード)
整理10分	<p>⑥整理運動</p> <p>⑦本時の学習の反省と評価</p> <p>⑧片づけ</p> <p>⑨正座、礼</p>	一斉	<p>○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。</p> <p>○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。</p> <p>○安全に配慮し片づけさせる。</p> <p>○礼法を丁寧に行わせる。</p>	<p>【知識・理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●有効打突の条件を言ったり書いたりしている。(学習ノート) <p>☆互いに良いところを認め合い、相手に伝えられたか確認させる。</p>

配当時間 **7/10**

※本時の目標と評価については、事例を2つ示してあるところがありますが1つ選択しましょう。

本時の目標

【思考・判断・表現】◆学習した安全上の留意点を学習場面であてはめ仲間に伝えることができる。

【主体的に学習に取り組む態度】◆記録や審判など分担した役割を果たすことができる。

時配	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点 T₁	☆指導のポイント、つまづきの解決法 T₂ ●評価 (評価方法) T₁
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ①集合、正座、礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動、補助運動 ●敏捷性を高める運動	一斉	○仲間と協力し時間内に垂と胴を着させ、竹刀の安全を確認させる。	
	連続技 (小手→面) を有効打突 (一本) に決めよう		○健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動 (送り足→踏み込み足→残心) の基本ドリル 正面、小手、胴、小手→面を行わせる。 ○手刀攻防で敏捷性を高める運動を行わせる。	☆後足を素早く引きつけさせる。 ☆正面、小手、胴、小手→面のポイントを意識させる。
展開 30分	※面と小手を着装する ※竹刀の安全確認 ⑤主運動 ①既習練習 (各技を2本づつ) ●正面、小手、胴の打ち込み練習 ②連続技 (小手→面) ●打ち方と打たせ方  ②技のできばえを競う判定試合 ※5人組でローテーション ●礼→はじめ→判定→礼→評価  ③自由練習 ※30秒×3回 	ペア 5人組 ペア	○竹刀や剣道具などの安全を確認する。 ○正面、小手、胴の6本打ちを行わせる。 ○連続技は最初の打突が失敗したときに、隙が生じた部位を即座に打つ技を連続技といい、この他に小手→胴などの技があることを理解させる。 ○二段打ちの踏み込み足、踏み切り足の引きつけについて重点的に説明する。 ○打たせ方について確認させる。 小手…剣が上がる (右小手を打たせる) 面…剣先を開く (右方向へ) ○小手→面の段階的練習を行わせる。 1 その場で打突部位を3回打つ 2 一足一刀の間合から3回打つ 3 一足一刀の間合に攻めて入り踏み込んで打つ→残心→戻りながら打つ ○判定基準を明確にさせる。 (1) 大きな声 (2) 打突部で打突部位を捉える (3) 足さばき (体さばき)、姿勢と残心 ○自由練習で学習した正面、小手、胴の技を積極的に出して攻防をさせる。 ○常に相手を尊重し行わせる。	☆攻めて相手の右小手を打ち、相手が竹刀を開いたり、手元をさげて防いだりしたところをすかさず面を打つようにさせる。 ☆特に小手を打った後の、後足の引きつけを素早く行うことで面の踏込が上手くできることを理解させる。 ☆打たせる側は小手を打たせた後に1歩退いて面の打ち間をつくり右に体をさばき抜けさせる。 ☆有効打突の条件 気…気迫のある大きな声 剣…打突部位を打突部で刃筋正しく打つ 体…足さばき (体さばき)、姿勢 残心…打突後の身構え、気構え
	整理 10分	⑥整理運動 ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ⑨正座、礼	一斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。

配当時間


8/10

※本時の目標と評価については、事例を2つ示してあるところがありますが1つ選択しましょう。

■本時の目標

【知識・技能】◆自由練習で、既習の技を積極的に打つことができる。

【主体的に学習に取り組む態度】◆禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。

時記	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点 (T ₁)	☆指導のポイント、つまずきの解決法 (T ₂) ●評価 (評価方法) (T ₁)
導入10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ----- ①集合、正座、礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動、補助運動 ●敏捷性を高める運動	一斉	○仲間と協力し時間内に垂と胴を着装させ、竹刀の安全を確認させる。 ○健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動(送り足→踏み込み足→残心)の基本ドリル 正面、小手、胴、小手→面、引き胴を行わせる。 ○手刀攻防で敏捷性を高める運動を行わせる。	☆後足を素早く引きつけさせる。 ☆正面、小手、胴、小手→面、引き胴のポイントを意識させる。
展開30分	※面と小手を着装する ※竹刀の安全確認 ⑤主運動 ①既習練習(各技を2本づつ) ●正面、小手、胴、小手→面の打ち込み練習 ②しかけ技(引き胴) ●鏝ぜり合い→引き胴  ●面→鏝ぜり合い→引き胴   ③自由練習 ※30秒×3回 	ペア	○竹刀や剣道具などの安全を確認する。 ○正面、小手、胴の8本打ちを行わせる。 ○相手と握手の距離に接近し、鏝と鏝とがせり合う状態を理解させる。 ○打たせる側は手元を下げ、下腹部に力を入れ受けさせる。 ○引き胴の段階的練習を行わせる。 ①打突部位を3回打つ ②鏝ぜり合いから引きながら打つ→残心3回 ○送り足、または開き足で、後方または斜め後方に引きながら胴を打たせる。 ○打った後の姿勢が崩れやすいので正しい姿勢で身体と剣先を相手に向けて残心を示させる。 ○習熟するにつれ、一連の動作として大きく早く強く打つようにさせる。	☆引き技は、鏝ぜり合い、または攻めによって相手の構えが崩れ、隙が生じたところをすかさず退きながら打つ技で引き面や引き胴などの技があることを理解させる。 ☆男女差、体格差、体力差などを配慮し、暴力的な鏝ぜり合いにならないよう配慮させる。 ☆引き技は、打突を行う際の間合いや足さばき(体さばき)のタイミングを工夫させる。 ☆退きながらの打ちは、前へ出での打ちより打ちが弱いので手の内をきかせて大きい動作で打たせる。 ☆自由練習では、恐怖心を打ち破る真の勇気をもって攻める気持ちで行わせる。
整理10分	⑥整理運動 ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ⑨正座、礼	一斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	☆自由練習で技を出せたか、間合について気づいたことを発表させる。

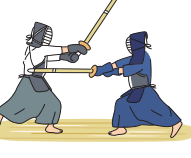
配当時間 **9/10**

※本時の目標と評価については、事例を2つ示してあるところがありますが1つ選択しましょう。

■本時の目標

【知識・技能】◆簡易な試合におけるルール、審判、運営の仕方を理解している。

【思考・判断・表現】◆抜き技（面抜き胴）のポイントを理解し、課題などを仲間に伝えることができる。

時配	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点 (T1)	☆指導のポイント、つまずきの解決法 (T2) ●評価 (評価方法) (T1)
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ①集合、正座、礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動、補助運動 ●敏捷性を高める運動	一斉	○仲間と協力し時間内に垂と胴を着装させ、竹刀の安全を確認させる。 ○健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動（送り足→踏み込み足→残心）の基本ドリル 正面、小手、胴、小手→面、引き胴を行わせる。 ○手刀攻防で敏捷性を高める運動を行わせる。	☆指導のポイント、つまずきの解決法 (T2) ●評価 (評価方法) (T1)
展開 30分	※面と小手を着装する ※竹刀の安全確認 ⑤主運動 ①既習練習（約束練習） ●正面、小手、胴、小手→面各2本 ●面、鍔ぜり合い、引き胴3本 ②応じ技（抜き技）「面抜き胴」 ・体を右にさばく、面抜き胴   ③面抜き胴の判定試合 ※5人組でローテーション ●礼→はじめ→判定→礼→評価  ③自由練習 ※30秒×3回 	ペア 5人組 ペア	○竹刀や剣道具などの安全を確認する。 ○正面、小手、胴の8本打ちを行わせる。 ○面、鍔ぜり合い引き胴3本連続打ちを行わせる。 ○相手の技に対して応じ、その技をかわして打つ技であることを理解させる。 ○面抜き胴の段階的練習を行わせる。 ①送り足で一歩斜め右に体をさばく ②正対し面抜き胴を打ち間の中で3回 ③打たせる側は面を打ち込み打つ側は抜き胴を踏み込んで打って残心を示す ○面抜き胴3本勝負 ○判定基準を明確にさせる。 (1) 気迫のある大きな声 (2) 打突部で打突部位を捉える (3) 美しい姿勢と残心まで ○自由練習で、今まで学習した正面、小手、胴、小手→面、引き胴、面抜き胴の技を積極的に出して攻防をさせる。 ○常に相手を尊重し行わせる。	☆抜き技は、相手の打ちこみに対して、体をかわして相手に空を打たせて打つ技である。 ☆相手が面を打とうとする瞬間、送り足で斜め右前に大きく踏み出し、すれ違いながら相手に空を打たせて右胴を打つようにさせる。 ☆打つときは両肘を十分に伸ばし手の内を返して平打ちにならないようにさせる※この他に小手抜き面などの技があるを理解させる。 ☆有効打突の条件 気…気迫のある大きな声 剣…打突部位を打突部で刃筋正しく打つ 体…美しい姿勢（足さばき（体さばき））と残心（打突後の身構え、気構え）まで 【思考・判断・表現】 ●面抜き胴のポイントを見つけ、仲間に良さや課題などを伝えている。（観察、学習ノート） ☆自由練習では、恐怖心を打ち破る真の勇氣をもって攻める気持ちで行わせる。 【知識・技能】 ●簡易な試合のルール、審判、運営の仕方を理解し言ったり書き出したりしている。（観察、学習ノート）
整理 10分	⑥整理運動 ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ⑨正座、礼	一斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し片づけさせる。 ○礼法を丁寧にさせる。	☆自由練習で既習の技を出せたか、間合など気づいたことを発表させる。

面に対して体をさばいて胴を有効打突（一本）に決めよう

☆抜き技は、相手の打ちこみに対して、体をかわして相手に空を打たせて打つ技である。
 ☆相手が面を打とうとする瞬間、送り足で斜め右前に大きく踏み出し、すれ違いながら相手に空を打たせて右胴を打つようにさせる。
 ☆打つときは両肘を十分に伸ばし手の内を返して平打ちにならないようにさせる※この他に小手抜き面などの技があるを理解させる。

☆有効打突の条件
 気…気迫のある大きな声
 剣…打突部位を打突部で刃筋正しく打つ
 体…美しい姿勢（足さばき（体さばき））と残心（打突後の身構え、気構え）まで

【思考・判断・表現】
 ●面抜き胴のポイントを見つけ、仲間に良さや課題などを伝えている。（観察、学習ノート）

☆自由練習では、恐怖心を打ち破る真の勇氣をもって攻める気持ちで行わせる。

【知識・技能】
 ●簡易な試合のルール、審判、運営の仕方を理解し言ったり書き出したりしている。（観察、学習ノート）



配当時間 **10/10**

※本時の目標と評価については、事例を2つ示してあるところがありますが1つ選択しましょう。

■本時の目標

【知識・技能】◆相手の動きに応じて打ったり、受けたりするなど簡易な攻防をすることができる。

【主体的に学習に取り組む態度】◆一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることができる。

時記	学習内容と活動	学習形態	○指導上の留意点 (T ₁)	☆指導のポイント、つまずきの解決法 (T ₂) ●評価 (評価方法) (T ₁)
導入 10分	※準備 ●竹刀、垂、胴、面を準備し集合 ●体育ノートに課題を記入 ①集合、正座、礼 ②本時の学習内容と課題の確認 ③準備運動 ●3分間全身連続運動 ●準備体操 ④補強運動、補助運動 ●敏捷性を高める運動	一斉	○仲間と協力し時間内に垂と胴を着装させ、竹刀の安全を確認させる。	
	⑤主運動 ①グループ別約束練習 ●正面、小手、胴、小手→面各2本 ●面、鍔ざり合い引き胴3本 ●面抜き胴3本 ②自由練習 ※30秒×3回 	グループ	○健康観察、服装確認を行う。 ○3分間の連続運動(送り足→踏み込み足→残心)の基本ドリル 正面、小手、胴、小手→面、引き胴を行わせる。 ○手刀攻防で敏捷性を高める運動を行わせる。	☆既習の練習や攻防を楽しむ場合、互いの間合や技を打つ機会、タイミングなどを大切に取り組みさせる。 ☆約束練習は、打たせる側は、相手の攻めに対して、打突部位を開けるようにさせ、一打一打を確実に行わせる。また、良い点や改善すべき点を指摘し合いながら行わせる。 ☆有効打突の条件 気…気迫のある大きな声 剣…打突部位を打突部で刃筋正しく打つ 体…美しい姿勢(足さばき(体さばき)、姿勢)と残心(打突後の身構え、気構え)まで
展開 30分	※面と小手を着装する ※竹刀の安全確認 ③ポイント制の試合 ※5人組でリーグ戦 ●礼→はじめ→判定→礼→評価 	グループ	○竹刀や剣道具などの安全を確認する。 ○正面、小手、胴の8本打ちを行わせる。 ○面、鍔ざり合い引き胴3本連続打ちを行わせる。 ○面抜き胴を相互に3本行わせる。 ○自由練習で、今まで学習した正面、小手、胴、小手→面、引き面、面抜き胴の技を積極的に出して攻防をさせる。 ○常に相手を尊重し行わせる。 ○判定基準を明確にさせる。 (1) 気迫のある大きな声 (2) 打突部で打突部位を捉える (3) 美しい姿勢と残心まで ※有効打突がない場合は積極的に攻めて技を出し、有効打突に近い技が多い方に判定させる。(説明)	☆有効打突の条件 気…気迫のある大きな声 剣…打突部位を打突部で刃筋正しく打つ 体…美しい姿勢(足さばき(体さばき)、姿勢)と残心(打突後の身構え、気構え)まで
	⑥整理運動 ⑦本時の学習の反省と評価 ⑧片づけ ⑨正座、礼 一斉	5人組	○試合方法を理解させる。 時間：1分間 試合：30秒～45秒 交代：15秒 方法：時間内勝負 役割：主審(判定) 副審2人(本数)	【知識・技能】 ●相手の動きに応じて打ったり、受けたりするなど簡易な攻防をすることができる。(観察) 【主体的に学習に取り組む態度】 ●一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めるようとしている。(観察、学習カード)
整理 10分		一斉	○呼吸を整えながら、大きくゆっくりと面打ちを5本連続して打たせる。 ○学習ノートに本時の課題について自己評価し記入させる。 ○安全に配慮し片づけさせる。 ○礼法を丁寧に行わせる。	☆試合などで誰もが湧き上がる感情を抑え、負けた人の心をくみ取る側隙の情の考え方について理解させる。 ☆試合で技を出せたか、どのようなときにうまく打てたか気づいたことを発表させる。

積極的に技を出して、有効打突(一本)に決めよう

剣道授業「学習指導計画」の例 ～剣道具のある場合～

過程	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0 導入	集合、挨拶 目標確認 ※安全確認	集合、挨拶 目標確認 ※安全確認	着装、集合挨拶 礼 (相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守る)、目標確認 ※安全確認 (健康・安全に気を配る)	準備運動 (体操・敏捷性などを高める体力づくり・体ほぐし・手刀の攻防で基本動作につながる動きづくり) ※剣道に必要な基本動作(発声、送り足、踏み切り足、踏み込み動作、面、小手、胴、小手→面、引き胴など)	準備運動 (体操・敏捷性などを高める体力づくり・体ほぐし・手刀の攻防で基本動作につながる動きづくり) ※剣道に必要な基本動作(発声、送り足、踏み切り足、踏み込み動作、面、小手、胴、小手→面、引き胴など)	準備運動 (体操・敏捷性などを高める体力づくり・体ほぐし・手刀の攻防で基本動作につながる動きづくり) ※剣道に必要な基本動作(発声、送り足、踏み切り足、踏み込み動作、面、小手、胴、小手→面、引き胴など)	準備運動 (体操・敏捷性などを高める体力づくり・体ほぐし・手刀の攻防で基本動作につながる動きづくり) ※剣道に必要な基本動作(発声、送り足、踏み切り足、踏み込み動作、面、小手、胴、小手→面、引き胴など)	準備運動 (体操・敏捷性などを高める体力づくり・体ほぐし・手刀の攻防で基本動作につながる動きづくり) ※剣道に必要な基本動作(発声、送り足、踏み切り足、踏み込み動作、面、小手、胴、小手→面、引き胴など)	準備運動 (体操・敏捷性などを高める体力づくり・体ほぐし・手刀の攻防で基本動作につながる動きづくり) ※剣道に必要な基本動作(発声、送り足、踏み切り足、踏み込み動作、面、小手、胴、小手→面、引き胴など)	準備運動 (体操・敏捷性などを高める体力づくり・体ほぐし・手刀の攻防で基本動作につながる動きづくり) ※剣道に必要な基本動作(発声、送り足、踏み切り足、踏み込み動作、面、小手、胴、小手→面、引き胴など)	
5	※安全確認	※安全確認	※安全確認	※安全確認	※安全確認	※安全確認	※安全確認	※安全確認	※安全確認	※安全確認	
10	①オリエンテーション シオン ・歴史 ・特性 剣道用具 竹刀の名称 安全指導 (DVD)	①基本動作 ・自然体 ・足さばき (体さばき) ・送り足 ・踏み込み足 ・竹刀の安全な取り扱い ・構え方 ・中段の構え	①準備運動 (体操・敏捷性などを高める体力づくり・体ほぐし・手刀の攻防で基本動作につながる動きづくり) ※剣道に必要な基本動作(発声、送り足、踏み切り足、踏み込み動作、面、小手、胴、小手→面、引き胴など)	②基本動作 ・基本打突	②基本動作 ・基本打突 正面、小手、胴	②基本動作 ・基本打突 正面、小手、胴	②連続技 ・小手→面	②引き技 ・引き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②既習技の練習 グループ別	②既習技の練習 グループ別
15	②礼法 立礼、座礼	②素振り ・正面、小手 ・胴 ・斜め振り	②竹刀を打つ その場打ち 踏み切り動作 踏み込み動作 残心	②面の着装	②基本打突 正面、小手、胴	②連続技 ・小手→面	②引き技 ・引き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②既習技の練習 グループ別	②既習技の練習 グループ別
20	②礼法 立礼、座礼	②素振り ・正面、小手 ・胴 ・斜め振り	②竹刀を打つ その場打ち 踏み切り動作 踏み込み動作 残心	②面の着装	②基本打突 正面、小手、胴	②連続技 ・小手→面	②引き技 ・引き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②既習技の練習 グループ別	②既習技の練習 グループ別
25	③剣道体験 手拭い切り 新聞切り 新聞球打ち など	②素振り ・正面、小手 ・胴 ・斜め振り	②竹刀を打つ その場打ち 踏み切り動作 踏み込み動作 残心	②面の着装	②基本打突 正面、小手、胴	②連続技 ・小手→面	②引き技 ・引き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②既習技の練習 グループ別	②既習技の練習 グループ別
30	③剣道体験 手拭い切り 新聞切り 新聞球打ち など	②素振り ・正面、小手 ・胴 ・斜め振り	②竹刀を打つ その場打ち 踏み切り動作 踏み込み動作 残心	②面の着装	②基本打突 正面、小手、胴	②連続技 ・小手→面	②引き技 ・引き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②既習技の練習 グループ別	②既習技の練習 グループ別
35	③剣道体験 手拭い切り 新聞切り 新聞球打ち など	②素振り ・正面、小手 ・胴 ・斜め振り	②竹刀を打つ その場打ち 踏み切り動作 踏み込み動作 残心	②面の着装	②基本打突 正面、小手、胴	②連続技 ・小手→面	②引き技 ・引き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②既習技の練習 グループ別	②既習技の練習 グループ別
40	③剣道体験 手拭い切り 新聞切り 新聞球打ち など	②素振り ・正面、小手 ・胴 ・斜め振り	②竹刀を打つ その場打ち 踏み切り動作 踏み込み動作 残心	②面の着装	②基本打突 正面、小手、胴	②連続技 ・小手→面	②引き技 ・引き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②既習技の練習 グループ別	②既習技の練習 グループ別
45	③剣道体験 手拭い切り 新聞切り 新聞球打ち など	②素振り ・正面、小手 ・胴 ・斜め振り	②竹刀を打つ その場打ち 踏み切り動作 踏み込み動作 残心	②面の着装	②基本打突 正面、小手、胴	②連続技 ・小手→面	②引き技 ・引き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②既習技の練習 グループ別	②既習技の練習 グループ別
50	③剣道体験 手拭い切り 新聞切り 新聞球打ち など	②素振り ・正面、小手 ・胴 ・斜め振り	②竹刀を打つ その場打ち 踏み切り動作 踏み込み動作 残心	②面の着装	②基本打突 正面、小手、胴	②連続技 ・小手→面	②引き技 ・引き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②既習技の練習 グループ別	②既習技の練習 グループ別
整理	③剣道体験 手拭い切り 新聞切り 新聞球打ち など	②素振り ・正面、小手 ・胴 ・斜め振り	②竹刀を打つ その場打ち 踏み切り動作 踏み込み動作 残心	②面の着装	②基本打突 正面、小手、胴	②連続技 ・小手→面	②引き技 ・引き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②抜き技 ・面抜き胴	②既習技の練習 グループ別	②既習技の練習 グループ別
剣道で伝えたい 精神性	・剣道の歴史と特性 ・礼 (禮) ・安全	・剣道の歴史と特性 ・礼 (禮) ・安全	・剣道の歴史と特性 ・礼 (禮) ・安全	・剣道の歴史と特性 ・礼 (禮) ・安全	・剣道の歴史と特性 ・礼 (禮) ・安全	・剣道の歴史と特性 ・礼 (禮) ・安全	・剣道の歴史と特性 ・礼 (禮) ・安全	・剣道の歴史と特性 ・礼 (禮) ・安全	・剣道の歴史と特性 ・礼 (禮) ・安全	・剣道の歴史と特性 ・礼 (禮) ・安全	・剣道の歴史と特性 ・礼 (禮) ・安全

剣道授業「学習指導計画」の例 ～剣道具のない場合～

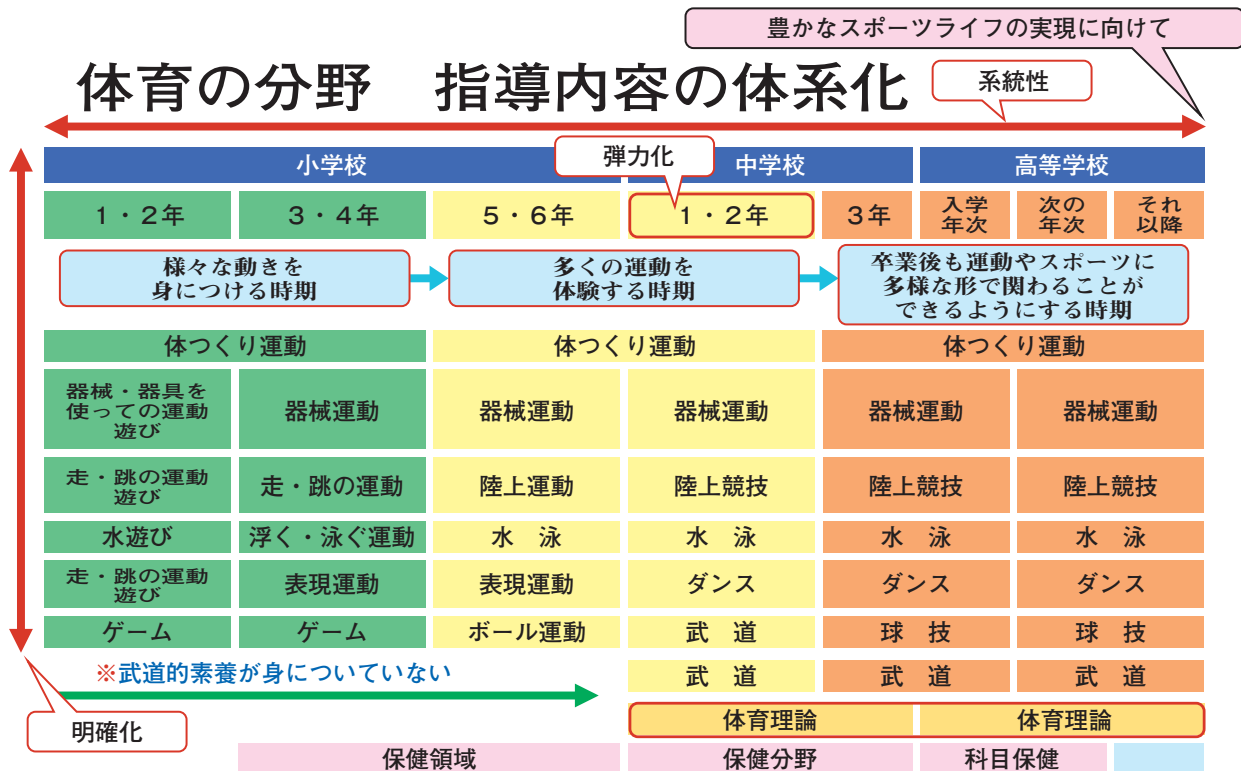
※木刀を活用した例

過程	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	集合、挨拶 目標確認 ※安全確認	集合、挨拶 目標確認 ※安全確認	着装、集合挨拶 礼 (相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守る)、目標確認 ※安全確認 (健康・安全に気を配る)							
5										
10	①オリエン 剣道の歴史、 特性 (DVD)	①着装 剣道着、袴の 着装	②準備運動 (体操、敏捷性などを高める体力づくり、体ほぐし、手刀の攻防で動きづくり) ※剣道に必要な基本動作 (送り足 (発声)、前進後退左右 → 踏み切り、踏み込み動作 (発声) 正面、小手、胴、小手→面、引き胴)							
15			基本となる技 <しかけ技>							
20		②剣道体験 新聞切り 新聞球打ち	②基本1 正面、小手 ※安全確認 打ち方と打たせ方 隙ができたとき (剣先 が開く、上がる、手元 が上がる)	②基本1 一本打ちの技 正面、小手、胴 ・打たせ方、打つ動作 の確認 気 大きな声 剣 木刀、部位、刃筋 体 体・足さばき、姿勢 の一致	②基本2 連続技 二、三段の技 小手→面	②基本3 基本4 払い技 払い面 引き技 引き胴 蹠ざり合い	②基本5 抜き技 面抜き胴	②基本1～基本5の練習 全体練習 2人組 グループ 練習		
25										
30		木刀や竹刀の安全な取り 扱い		③リズム 面、小手、 胴 ・間合 横手 一足一刀 ・動作 送り足 残心						
35										
40	③礼法 立礼 座礼 相互評価	相手を尊重し 伝統的な行動 の仕方を守る								
45										
50										
整理										
剣道で 伝えたい 精神性	・剣道の歴史と特性 ・礼 (禮) ・安全	・残心、隙 (目付け) ・間合 (近い間合、遠い 間合、一足一刀の間合)	・勇気 (己己) ・努力 (守破離)	・共存と共生 打つ、打たせ、高め合う ・判断力 (正義感)	・間際の情 (思いやり) ・平常心 ・感謝					

リズム剣道による剣道授業（竹刀だけ用いての授業）

0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	9	10	
導入	集合、挨拶 目標確認 安全確認 準備運動	集合、挨拶 目標確認 安全確認 準備運動	集合、挨拶、礼（相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守る）、目標 ※安全確認（健康・安全に気を配る） 準備運動（敏捷性などを高める体力づくり、体ほぐし、動きづくり）	1 オリエンテーション 剣道の歴史と特性 竹刀の名称 取り扱いと注意	2 リズム剣道 足さばき（体さばき） 4前4後 送り足 四方八方（工夫させる）	3 リズム剣道 送り足 四方移動（2人対面） リーダーに合わせる 2連続正面打ち 対面で その場連続前後に移動回数を決めて、交代	4 リズム剣道の正面打ち ☆受け手の竹刀を打った所から二歩退き構え、一歩前進、さらに前進正面を打ち、一歩後退し残心を示し、更に一歩退き元に戻る。 繰り返す。 ○小手打ちも同様に ○胸打ちも同様に ○竹刀の持ち方の確認	5 リズム剣道 前時と同じ☆ 気剣体の一致を目指す ○正面打ち ○小手打ち ○胸打ち 気（声） 剣（竹刀） 体（足さばき・体さばき） 一致した打ち	6 リズム剣道 前時と同じ☆ ○小手、正面、胸打ちの回数を決めてグループで練習する。	7 リズム剣道 前時と同じ☆ 2スキップで踏み込み動作 3踏み込み動作による正面打ち 2人組みで、1人が竹刀を顔の横水平に掲げる一方が中段の構えから一歩前進次に踏み込み足で竹刀を打って通り抜ける 4判定試合 踏み込み動作による正面打ち グループによる判定試合	8 リズム剣道 早素振り ☆ 右上段の構えから前へ出て面打ち竹刀を振りかぶりながら一歩退る。これを繰り返す。 2踏み込み動作による正面打ち 前時の復習 3判定試合 踏み込み動作による正面打ち グループによる判定試合	9 1打木刀による剣道基本 技稽古法を用いた展開 基本1～ 基本5 打ち方と受け方、打たせ方 2グループ練習 3発表会 ○「最終日」 ○演武会 ○評価 ○講評	10
展開	1 オリエンテーション 剣道の歴史と特性 竹刀の名称 取り扱いと注意	2 リズム剣道 足さばき（体さばき） 4前4後 送り足 四方八方（工夫させる）	3 リズム剣道 送り足 四方移動（2人対面） リーダーに合わせる 2連続正面打ち 対面で その場連続前後に移動回数を決めて、交代	4 リズム剣道の正面打ち ☆受け手の竹刀を打った所から二歩退き構え、一歩前進、さらに前進正面を打ち、一歩後退し残心を示し、更に一歩退き元に戻る。 繰り返す。 ○小手打ちも同様に ○胸打ちも同様に ○竹刀の持ち方の確認	5 リズム剣道 前時と同じ☆ 気剣体の一致を目指す ○正面打ち ○小手打ち ○胸打ち 気（声） 剣（竹刀） 体（足さばき・体さばき） 一致した打ち	6 リズム剣道 前時と同じ☆ ○小手、正面、胸打ちの回数を決めてグループで練習する。	7 リズム剣道 前時と同じ☆ 2スキップで踏み込み動作 3踏み込み動作による正面打ち 2人組みで、1人が竹刀を顔の横水平に掲げる一方が中段の構えから一歩前進次に踏み込み足で竹刀を打って通り抜ける 4判定試合 踏み込み動作による正面打ち グループによる判定試合	8 リズム剣道 早素振り ☆ 右上段の構えから前へ出て面打ち竹刀を振りかぶりながら一歩退る。これを繰り返す。 2踏み込み動作による正面打ち 前時の復習 3判定試合 踏み込み動作による正面打ち グループによる判定試合	9 1打木刀による剣道基本 技稽古法を用いた展開 基本1～ 基本5 打ち方と受け方、打たせ方 2グループ練習 3発表会 ○「最終日」 ○演武会 ○評価 ○講評	10			
整理	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ、評価、健康・安全の確認、礼	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ、評価、健康・安全の確認、礼	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ、評価、健康・安全の確認、礼	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ、評価、健康・安全の確認、礼	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ、評価、健康・安全の確認、礼	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ、評価、健康・安全の確認、礼	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ、評価、健康・安全の確認、礼	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ、評価、健康・安全の確認、礼	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ、評価、健康・安全の確認、礼	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ、評価、健康・安全の確認、礼	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ、評価、健康・安全の確認、礼	○竹刀体操（ラジオ体操第2のレコード） 本時のまとめ、評価、健康・安全の確認、礼	
剣道で伝えたい精神性	剣道の歴史 伝統文化	合気と間合 思いやり	相手に感謝 礼の実践	思いやり 相手や仲間	勇気 試合前後の礼	努力 自得する	共存と共生 打つ、打たせる	信頼、感謝	平常心	側隠の情			

◎竹刀体操は体育祭演技に仕上げる。
[音楽] ☆ネリーブライ（フォークダンス）



2. 小学校における剣道授業

(1) 体育分野 指導内容の体系化

運動領域においては、発達の段階のまとまりを考慮するとともに、基礎的な身体能力を身につけ、運動を豊かに実践していくための基礎を培う観点から、発達段階に応じた指導内容の明確化・体系化・弾力化が図られた。

各学年において「何を教える必要があるのか」身につけさせたい内容を整理し、学習を進めることが示されている。しかしながら、指導内容の体系化を考えると、「武道のみが小学校期において運動領域に取り入れられていない」ことが問題であり、中学校で安全で効果的な学習を行うためにも大きな課題である。

学習指導要領において小学校の体育の年間授業数は90時間である。武道（剣道）の教育的価値や安全性を考慮し、まずは「体づくり運動」などに武道運動（武道遊び）として、第5学年・第6学年から取り入れることが望まれる。

武道を小学校に導入して中学校第1・2学年に系統性を持たせるための試案を以下に示す。

(2) 小学校第5学年・第6学年の剣道授業の指導計画について

①単元の目標（学習指導要領の体づくり運動の3観点で示した）

【知識及び運動】

- ア. 剣道の楽しさや喜びを味わい、体を動かす心地よさや体の動きを高めたりする。
- イ. 新聞竹刀や軽微な竹刀を用いて剣道の基本動作を理解させる。

【思考力、判断力、表現力等】

- ア. 自己の体の状態や体力に応じた剣道の行い方を工夫する。
- イ. 自己や仲間の考えたことを他者に伝える。

【学びに向かう力、人間性等】

- ア. 剣道に積極的に取り組む。
- イ. 約束を守り助け合って剣道をしたり、仲間の考えや取組を認める。
- ウ. 場や用具の安全に気を配ったりする。
- エ. 丁寧に心を込めて相手の目をみて挨拶する。

1) 運動領域 体育科の領域構成は、次の表のとおりである。

学年	1・2	3・4	5・6
領域	体 つ くり 運 動 (武道運動 [武道遊び])		
	器械・器具を使っの運動遊び	器 械 運 動	
	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
	水 遊 び	浮く・泳ぐ運動	水 泳
	ゲ ー ム		ボール運動
	表現リズム遊び	表 現 運 動	
		保 健	

②剣道の授業評価について

- ア. 学習指導の3観点：【知識・技能】【思考力・判断力・表現力】【主体的に学習に取り組む態度】に関する授業評価を行う。
- イ. 剣道授業の前後における意識の変容を調査する。
- ウ. 学習ノートへの記述内容を分析する。

③剣道の学習指導における特性

ア. 効果的特性

竹刀（新聞竹刀）を用いて相手と向き合い、自他を尊ぶ心を養う

- a. 礼（禮）の実践力
相手を重んじる礼、他者への感謝の気持ち
- b. おもいやり力
相手の痛みを感じる心、打って反省打たれて感謝の姿勢
- c. 集中力
相手をしっかり見ること、瞬時の攻防動作
- d. がまん力
相手から逃げない気持ち、自分に打ち克つ心
- e. めりはり力
凜とした態度、潔い態度、油断しない心

イ. 構造的特性

竹刀（新聞竹刀など）・剣道具を用いた対人的運動文化を習得する

ウ. 機能的特性

・竹刀（新聞竹刀など）を用いて相手と向き合い、面・小手・胴の有効打突を取り合う攻防技

能の基礎を学ぶ

・竹刀（新聞竹刀など）を用いて「相手と気を合わせた基本の技」^{※1}や「創作による基本の技」^{※2}を習得する

※1 「相手と気を合わせた基本の技」⇒シンクロした基本の技（互いに動作のタイミングを合わせて行う基本の技）

※2 「創作による基本の技」⇒オリジナルの基本の技（習った技を組み合わせて行う基本の技）

(3) 小学校第5学年・第6学年の剣道授業8時間分指導案例

①指導案作成の重点事項

ア. 今回提案する剣道授業の指導案は、剣道を初めて行う児童を前提として、竹刀を用いた相手との攻防に抵抗なく触れるよう竹刀を工夫した。まず、第5学年では紙で作った新聞竹刀を教具として用いて、ペアと創る息を合わせた剣道基本を演武する剣道授業を行う。

この新聞竹刀は、新聞紙（約3日分）を丸めて本物に似させた鏝をつけ竹刀に見立てたものであり、通常の竹刀よりも軽く当たっても痛くない。これにより「怖い」、「当たったら痛そう」という剣道のもつマイナスイメージを軽減させることができる。

第6学年では、体格や体力に応じた簡易な竹刀を用いて打った感覚を感じ取れるようにする。さらに面、小手、胴の基本技や面抜き胴などの応用技をペアやグループでオリジナル剣道形として行う発表会を目標とした剣道授業を目

指す。

- イ. 武道特有の張り詰めた緊張状態の雰囲気では、息苦しくなり、教育効果も半減する。張る空気と弛む^{ゆる}空気を併せもつメリハリのある授業の雰囲気づくりが重要となる。心通わせる雰囲気づくりとして、互いに心と身体を向き合わせることをねらいとした動機づけとして剣道の要素を活かした体ほぐしの運動を毎時間取り入れる。
- ウ. 礼法（立礼・座礼）については、日常生活と結びつく形で授業の中で習慣化させる。
- エ. 打った後も油断しない身構え心構えとしての「残心」を意識させるために打った後に声を出して「ざんしん！」と発声させる。
- オ. 対人性を重視した授業を行い、グループ学習を取り入れる。

②小学生の剣道授業の果たす役割とその可能性

武道をめぐる情勢と現代の少年少女の教育的課題を踏まえて、小学生による剣道授業の果たす役割とその可能性について考えたい。学習指導要領をもとに考えると、次の3つの観点が挙げられよう。

- ア. 生きる力をより具体化し、生きる力という理念を共有し育むことができる。平成29(2017)年改訂の学習指導要領では、「何のために学ぶのか」という学ぶ意義を共有することが強調された。この生きる力とは、社会において自立的に生きるために必要とされる力であり、人間力ともいえるものだと考える。さらに言えば、人間力とは、「自他を尊ぶ力」とも言い換えられ、対力(対応力:コミュニケーション力)、耐力(自制心:セルフコントロール力)、および体力(心身のバランス:心身の恒常性)の3つの力を併せ持ったものと考えられる。これらの力の総称である生きる力の基礎を武道(剣道)の特性によって小学校段階で育む可能性があるものと思われる。
- イ. 対人性を重視した実生活に活用できる学習内容である。教師による一斉指導から対人を重視したグループ学習の積極的活用が可能となる。
- ウ. グローバル化に通じる日本の伝統文化を習得できる。剣道による礼法や行動様式など文化的特性の指導を重視した学習内容である。

3) 学習指導計画例 (剣道授業 8 時間扱い)

① 小学校第 5 学年の学習指導案例 (実践例として提示する)

	目標と学習内容	評価 (体づくり運動を参考)
1 /8 時間目	目標 楽しい剣道ゲームを体験して、楽しさや喜びを味わおう	剣道に積極的に取り組もうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】
	内容 剣道の体ほぐし ① 剣道じゃんけん ② 送り足じゃんけんリレー ③ 剣道の礼法 (立礼・座礼)	
2 /8 時間目	目標 新聞刀を作り、剣道の基本動作を学ぼう	用具の使い方や周囲の安全に気を配ることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】
	※ 2 時間目以降新聞刀を使用 ① 剣道の歴史 (刀の紹介) (礼法: 座礼)  ② 剣道の体ほぐし (新聞刀の風船打ち) ③ リズムに合わせて面打ちをしてみよう 	
3 /8 時間目	目標 大きな声を出して胴打ちをしてみよう	約束を守り、仲間と助け合って大きな声を出し、引き胴打ちを行おうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】
	※ 3 時間目以降に垂と胴を着ける ① 体ほぐし (ぞうきんがけ競争) ② 対人的ゲーム (掛け声団体戦) ③ 垂と胴を着けて新聞刀で胴打ちをして残心までかっこ良く行う 	
4 /8 時間目	目標 小手・面・胴をしてみよう	小手・面・胴打ちの行い方を理解している。 【知識・理解】
	① 体ほぐし (ぞうきんがけ競争) ② 対人的ゲーム (剣道足ジャンケン) ③ 新聞刀で小手・面・胴を打ったり、受けたりする	
5 /8 時間目	目標 面抜き胴を段階的にやってみよう	面抜き胴の行い方を理解している。 【知識・理解】
	① 体ほぐし (新聞刀による真剣白刃取り) ② 対人的ゲーム (向かい合って目を見ながら前進後退をすり足で行う) ③ 面抜き胴 (段階的に) をやってみよう	
6 /8 時間目	目標 相手と気を合わせて基本の技 (面抜き胴) を完成させよう	仲間の考えや取組を認めようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】
	① 剣道の体ほぐし (ぞうきんがけ競争) ② 対人的ゲーム (互い違いに行う跳躍素振り) ③ これまで学んできた「面抜き胴」を、礼法を入れて互いに気を合わせて基本の技を完成させよう ④ ミニ発表会	
7 /8 時間目	目標 「面抜き胴」を、相手と気を合わせて基本の技としてグループで完成させよう	仲間と気を合わせて基本の技をグループで創りあげる。 【思考・判断・表現】
	① 剣道の体ほぐし (剣道の構えで回転ジャンプ・鬼ごっこ、ぞうきんがけ競争) ② 仲間と気を合わせて「面抜き胴」をグループで発表できる	
8 /8 時間目	目標 仲間と気を合わせて基本の技をグループで発表し、互いに評価しよう	楽しいと感じたことを他者に伝えている。 【思考・判断・表現】
	① 剣道の体ほぐし (2 人組で協力ジャンプ・ぞうきんがけ競争) ② グループごとに発表会 ③ みんなで審査会 (相互評価)	

②小学校第6学年の学習指導案例（実践例として提示する）


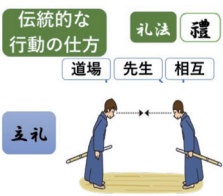

		目標と学習内容	評価（体づくり運動を参考）
1 ／ 8 時間目	目標	楽しい剣道ゲームを体験して、楽しさや喜びを味わおう	剣道に積極的に取り組もうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】
	内容	①剣道の体ほぐし（剣道じゃんけんなど） ②対人的剣道ゲーム（剣道の構えを手で行い、反応を楽しむ） ③剣道の礼法（立礼・座礼）相手と向き合って礼ができる	
2 ／ 8 時間目	目標	面抜き胴をやってみよう	面抜き胴の打ち方を理解している。 【知識・技能】
	内容	①剣道の歴史（刀の紹介） ②剣道の体ほぐし（新聞刀による風船打ち） ③対人的剣道ゲーム（新聞刀による真剣白刃取り） ④面抜き胴（段階的に）	
3 ／ 8 時間目	目標	胴と垂を着けて、簡易竹刀で「面抜き胴」を打ってみよう	剣道具の使い方や周囲の安全に気を配ることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】
	内容	※3時間目以降に胴と垂を着ける ①剣道具の着装法 ②剣道の体ほぐし（ぞうきんがけ競争・新聞刀の足さばき（体さばき）） ③対人的剣道ゲーム（新聞刀対簡易竹刀で互いに構えて前後すり足移動動作・片方が目をつぶって行う） ④新聞刀対簡易竹刀での面抜き胴 	
4 ／ 8 時間目	目標	簡易竹刀で面抜き胴を打ってみよう	面抜き胴のポイントを意識し、ペアでタイミングを合わせ行う工夫をしている。 【思考・判断・表現】
	内容	①剣道の体ほぐし（胴と垂を着けてぞうきんがけ競争） ②対人的ゲーム（向かい合って竹刀の正面素振りを相手が左右の足さばき（体さばき）でかわす） ③面抜き胴のグループによるミニ発表会（残心まで意識させる）	
5 ／ 8 時間目	目標	相手の打ちを防ぐと同時に打ってみよう	相手の胴打ちをタイミングよく受けたり打ったりしている。 【知識・技能】
	内容	①剣道の体ほぐし（その場回転ジャンプ、胴と垂を着けてぞうきんがけ競争） ②対人的ゲーム（向かい合って目を見ながら前進後退をすり足で行う。大声を出し、目隠ししているパートナーを発見する） ③互いに接近した状態から胴に対して、ペアは胴を受けて面および引き面 	
6 ／ 8 時間目	目標	ペアで創作剣道基本技を創ろう	やりやすい技の組み合わせ方を考えペアに伝えている。【思考・判断・表現】
	内容	①剣道の体ほぐし（その場回転ジャンプ360度、胴と垂を着けてぞうきんがけ競争） ②対人的跳躍素振り ③新聞刀同士、新聞刀対簡易竹刀による創作剣道基本技ミニ発表会	
7 ／ 8 時間目	目標	ペアで創作した剣道基本技をグループで組み合わせ完成しよう	気を合わせて行うための方法について仲間の気づきや考え、取り組みの良さを認めている。 【主体的に学習に取り組む態度】
	内容	①剣道の体ほぐし（胴と垂を着けてぞうきんがけ競争、手と足の協調） ②気を合わせて創作した基本の技の発表会	
8 ／ 8 時間目	目標	グループで創作した気の合ったかっこいい基本の技を発表しよう	仲間と気を合わせて、創作した基本の技を力強く行っている。【知識・技能】
	内容	①剣道の体ほぐし（2人組のジャンプ、胴と垂を着けてぞうきんがけ競争） ②グループごとに発表会 ③みんなで審査会（相互評価）	

③第5・6学年 保健体育科指導案の例（1／8）

1. 単元名 「体づくり運動」 体ほぐし

(1) 本時の目標

【主体的に学習に取り組む態度】 剣道に積極的に取り組もうとしている。

時配	学習内容と活動	学習形態	指導上の留意点	評価 (体づくり運動を参考)
導入 10分	<p>①「剣道って知ってる」？</p>  <p>・剣道ってどんなスポーツだろう。</p>	一斉	<ul style="list-style-type: none"> 子どもたちの興味、関心のあることを発表させる。(鬼滅の刃など…) 剣道の特性を分かりやすい言葉で伝える。 <ul style="list-style-type: none"> ・大きな声 ・気を合わせる ・かっこいい 剣道はとっても相手を大切にすることを理解させる。 	<p>・剣道に積極的に取り組もうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】</p>
	<p>②剣道の礼法（立礼）</p> 	一斉 ペア	<ul style="list-style-type: none"> 礼法（立礼）について説明しグループや2人組で行わせる。 礼（禮）の意味を分かりやすく伝える。 相手を尊重して行わせる 相手と気を合わせて行わせる。 自己を律することの大切さを伝える。 対人性を重視し、相手と目と目で気を合わせて行わせる。 	
展開 30分	<p>③剣道じゃんけん</p>	ペア	<ul style="list-style-type: none"> 竹刀の代わりに手刀で構え、ペアで同時に「ヤー」と掛け声を発して、予め決めておいた元立ちが瞬時に小手・面・胴のどれかに片手または両手を移動する。相手が元立ちの動きにつられて同じ個所に移動したら負け。 	
	<p>④じゃんけん手のひら攻防ゲーム</p>		<ul style="list-style-type: none"> 剣道の攻防の要素を対人ゲームとしての剣道の体ほぐしで楽しみながら体験させることで、竹刀をもって対峙する技の攻防楽しむことへの系統を図る。 	
	<p>⑤じゃんけん足タッチ攻防ゲーム 1 分間</p> 	ペア	<ul style="list-style-type: none"> 同様にペアで握手し、じゃんけんを行う。勝った方は相手の前足の甲にタッチしに行き、負けた方は前にある足を引く。 足のつき方を説明し、グループを作り、すり足で鬼ごっこを行わせる。 じゃんけんをして、最初に勝った方がいろいろなポーズを取りながら体育館を縦横無尽に動き回る。負けた方は勝ったペアの動きを真似しながら鬼ごっこのように追いかける。 	
整理 5分	<p>・学んだことを学習ノートにまとめ発表する。</p>	一斉	<ul style="list-style-type: none"> 剣道の特性に触れ、新しく学んだことを発表させる。 礼法（立礼・座礼）については、日常生活と結びつく形で授業の中で習慣化させる。 	

3. 剣道の楽しい動機づけ

子どもたちに剣道に対する興味・関心を持たせる楽しい動機づけを紹介する。

雰囲気を和ませる要素を含んだ対人を中心としたゲーム的な活動で、剣道の基本的な特性に触れながら、心と体をほぐすことが狙いである。

剣道の特性とは、お互いに大きな声を出すこ

と、剣道の構えに慣れること、相手の目を見て行う礼法、かっこよく素早い反応動作を身につけるなどがある。このような体験をすることで、竹刀を持って向き合う技の攻防を楽しむことにつなげていく。



【楽しい動機づけ】



【手刀で手拭い切り】



【剣道じゃんけん】



【新聞切り】



【じゃんけん手のひら攻防ゲーム】



【新聞球切り】



【送り足じゃんけんリレー】

VI章 中学校における運動部活動

1. 運動部活動の在り方と剣道

運動部活動は、学校教育活動の一環として行われており、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒によって自主的に組織され、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を実現する活動であるとともに、体力の向上や健康の増進にもきわめて効果的な活動である。さらに、学級や学年という枠を超えた集団活動の中で、生徒たちの自主的・自発的な活動を基盤に、共通の目標に向かって互いに認め合い、励まし合い、協力し合い、高め合いながら、生徒の自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、仲間や顧問などの密接な触れ合いの場として大きな意義を有するものである。したがって、生徒一人一人が目標を定めて技能を高め、より良い記録に挑戦したり、試合に勝ちたいと思うことは当然のことであり、その実現に向けて学校は支援しなければならない。しかし、指導者が大会などで勝つことのみを重視し過重な練習を強いて、生徒の心身のバランスや健やかな成長、豊かな生活に支障を与えては運動部活動の教育的意義に反することは言うまでもない。このことを指導者は十分に理解し、優れた指導力の下に生徒の自主的・自発的な運動部活動が展開されなければならない。

スポーツ庁は平成30(2018)年3月に「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定した。このガイドラインは義務教育である中学校の段階の運動部活動を主に対象とし、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、運動部活動が地域や学校の競技種目などに応じた多様な形で最適に実施されることを目的とするものである。そこで、全日本剣道連盟では普及委員会学校教育部会において、中学校の剣道部活動をより安全で充実した活動へと促進するために、その教育的意義や目的、そして練習計画などを確認し、顧問教員の指導の指針となるよう「中学校部活動における剣道指導の手引き」を作成した。

剣道の魅力は、スポーツの「楽しさ」を求めるといふこと、単に勝敗を競い合うだけではなく人間力を高める上でも大きな意義がある。例えば、自分自身を鍛錬し、自己を律することによって「克己心」の醸成が期待できる。また、剣道は相手との関係性によって成立するという特性から、相手と真剣に向かい合い、相手を尊重して、礼を尽くしながら行うことでお互いに高め合うことにもつながる。また、相手と直接的に打突し合うことから、打った人は、打たれた人を思いやる「惻隱の情」も身につく。さらに「我慢」や「頑張り」を積み重ねていくと、身も心も爽やかさと出会うことがある。それは、気剣体の一致した有効打突(一本)が見事に決まる瞬間である。当事者だけでなく観ている人にとっても感動を覚えるものであり、まさに「見事な一本の体験」は、剣道の魅力の一つといえる。ほとんどの剣道愛好者は、この部活動を通して剣道に出会い、あるいは小学生で経験した剣道を継続・発展させている。

中学校部活動における剣道指導において、剣道のもつ教育力を十分に活かして指導にあたることは、生徒の技能の向上や人格の形成にも大きく影響を及ぼすことが考えられる。指導者は常に剣道の伝統的な考え方を念頭におきながら基本動作を中心に習得を図るよう指導し、生徒が仲間とともに汗を流し、共に励まし合い、人間力を互いに高め合えるような指導が望まれる。本章は、特に剣道が未経験あるいは経験が浅い顧問教員だけでなく、外部指導者(部活動指導員、授業協力者、社会体育指導員)の方々にも参考にしていただき、剣道部活動の活性化が図られることを期待している。なお、年間、月間、週間の指導計画などは一例を示したものである。参考にして学校や生徒の実態に即して立案していただきたい。また、指導内容については、本指導書のⅢ章、Ⅳ章および全日本剣道連盟「剣道指導要領」も必要に応じて参照する。

2. 外部指導者・部活動指導員の指導の留意点

学校の教育方針に基づいた指導の一翼を担えるよう支援に努め、顧問教員との相談や役割分担、生徒に関する情報交換など連携を密にしておくことが大切である。

- ・中学生は思春期であることから身体的・精神的な悩みを抱えている生徒もいる。個々の生徒の意欲には違いがあるなど、様々な生徒の実態に配慮すること。
- ・指導内容と生徒の実態を合致させ、顧問教員との事前の打ち合わせや次時の指導の確認を行うこと。
- ・説明は一度に多くのことを指導せずに、生徒の理解度に合わせて端的に分かりやすく説明し、褒めて伸ばす指導を心がけること。
- ・生徒の個人情報や学校で知り得た情報などを漏らさないこと(守秘義務があることを自覚する)。
- ・威圧や腕力で指導を行わない。特に体罰・暴言

は、生徒の心身に深い傷を残すことを理解して指導にあたること。

- ・部員には、初めて剣道に興味・関心を持ち部活動に参加して剣道を学ぼうとする生徒や、小学生からの経験者が継続して剣道を学ぼうとする生徒がいる。その期待に応えるように、剣道はおもしろい、楽しいと感じて、剣道を生涯にわたり継続して行きたい(生涯剣道)と思えるよう指導することが望まれる。
- ・技能が高くなればなるほど練習内容も激しくなるので、特に剣道具の不備や竹刀の破損などが無いよう、稽古前のみならず稽古中においても安全管理には十分に留意して指導にあたること。
- ・長時間の正座は生徒たちにとって苦痛であるため、楽な姿勢で話を聞かせるなどの配慮が必要である。

3. 中学校剣道における部活動の在り方

今日、中学校の部活動においては生徒や保護者・地域・競技団体などの意識や価値観も多様化してきており、運動部活動を取り巻く環境にも様々な問題が存在している。教育活動としての部活動の在り方について、(公財)日本中学校体育

連盟剣道競技部では、各中学校剣道部顧問や各剣道競技役員に対して、平成29(2017)年10月2日および平成30(2018)年10月1日付けで「剣道部活動における適切な指導について」の通知を出した。その内容は以下の通りである。

(1) 生徒の人格や人権、自主性の尊重

部員の人格を否定したり、人権を侵害する体罰や暴言は、生徒や保護者との信頼関係を著しく損ない、重大な問題へと発展する。部員一人一人の個性を尊重し、「剣道の稽古を通して人を育てる」ことを心がける。

(2) 発達段階を考慮した稽古

部員の発育・発達段階によって、目的、頻度、運動強度、持続時間、稽古の種類などを組み立てることが大切である。これらを見ない稽古やトレーニングは、障害や意欲低下を招くおそれがある。生涯にわたって剣道を愛好していけるよう、適切な指導を心がけること。

(3) 勝利至上主義に陥らない

多くの指導者や部員が「勝利」を目指し、毎日稽古に励んでいる。

勝利を目指して努力することは、学ぶべき多くの要素があるが、「手段を選ばず、ただ勝てばよい」という考えが先行し、指導者の要求レベルが高過ぎると、部員を追い込み、体罰や暴言といったトラブルが発生しやすい。指導者と部員の信頼関係を築きながら、チーム目標や個人目標を確認・尊重して、将来的な人格の形成を見据えて指導にあたるよう心がけること。

※以上、部員が日常の稽古や試合を通して、心と体のバランスを保ちつつ、「剣道を続けて良かった」と感謝できる環境づくりを行う。

この通知文の内容を十分に理解し、加えて以下のことにも留意すること。

(4) 健康と安全

生徒の傷害発生予防のためには、安全で効果的な練習時間や十分な休養日を考えた練習計画が必要となる。本指導書は、スポーツ庁の策定した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」に沿って作成しているので参考にすること。

剣道は比較的、傷害の少ない競技だが、アキレス腱断裂など特有の傷害も見られる。十分な準備運動等を行い傷害予防に努めること。また、昨今の異常気象の影響で夏季には熱中症が多発している。指導においてはその予防のための注意喚起や救急対応についても十分に配慮すること。

さらに、竹刀の保守管理を怠ったために練習中の失明事故も発生している。指導者と生徒共々、安全管理を徹底し、事故が発生しないよう心がけること。

(5) 学業との両立

生徒の本分は学業であり、部活動のみに精力を傾けて学業が疎かにならないように、学業と部活動の両立を目指して練習するように指導すること。

と。また、生徒には剣道で培ったことが将来立派な社会人として生きることにつながることを指導すること。(文武両道)

(6) 生涯剣道への啓発

中学生期は心身ともに発育・発達の著しい時期にあたり、剣道の技術も未熟な時期といえる。試合での勝利のみを目的とした活動による燃え尽き症候群や指導力不足のために剣道離れにならないよう、剣道の魅力や面白さ、さらには奥深さについても指導するとともに、生涯を通じて仲間とともに自己を創造して行くことの重要性を指導すること。(交剣知愛)

(7) 指導力の向上

指導者は、常に指導力と資質向上に努めることを忘れてはならない。技能が高いからといって、必ずしも良い指導者とは限らない。指導者として剣道技能は初心者でも、剣道の文化や歴史、具体的な指導法などを学ぶことにより、指導者としての資質が向上し指導力も向上する。常に生徒に寄り添って生徒とともに目標に向かって活動し、指導していく姿勢が大切である。(師弟同行)

4. 剣道の試合

(1) 試合の目的

全日本剣道連盟は剣道の理念として、「剣の理法の修練による人間形成の道である」と定めている。

試合は、「今」「此処」に至るまでの過程において精進努力した自己の成果を試す機会としてとらえ、最善を尽くす場である。従って、剣道部活動を通して行われる試合は、勝利に向かって邁進することが一つの目標にはなっても、試合や試合の結果そのものが目的とはなり得ない。また、対人競技という剣道の特性から、常に相手に敬意を払い礼儀作法を正しく行い、自己の技能面と精神面を最大限に発揮して正々堂々と勝負することが求められ、それらの経験を通じて、立派な人間になることが本来の目的といえる。まさに、教育の目

的である「人格の完成」と合致している。

さらに、剣道では、「稽古は試合のように、試合は稽古のように」「打って反省、打たれて感謝」「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」「勝負に勝って試合に負ける、試合に勝って勝負に負ける」など、試合の結果のみに執着することを戒める教えが数多くある。

このように剣道における試合は、勝敗のみに拘るのではなく、勝っても負けても常に自己反省を行い、自己の技能と心身の成長のために次の練習に備える糧としなければならない。これが武道であり、剣道の精神である。

(2) 試合に臨む

剣道の試合は、有効打突（一本）を求めて競い

合う。相手も勝ちたいと思って試合に臨むので、お互いが日頃の練習の成果を競い合う場であるといえる。

互いが公平な条件（試合方法）の下に試合が開けるように、全日本剣道連盟は、『剣道試合・審判規則 剣道試合・審判細則』を定めている。各種の剣道大会は、この規則に則りながらそれぞれの大会の申し合わせ事項を決めて試合を運営している。

第1条には、「剣の理法を全うしつつ、公明正大に試合をし、適正公平に審判することを目的とする」と記されている。公明正大とは、私利私欲がなく公平で正しいことであり、隠し事をせずに正しく堂々としていることである。

剣道部活動指導では、日頃からこの「公明正大」を意識させて練習に励ませることが大切である。強くなりたい、試合で勝ちたいと思うことは自然な欲求である。しかし、強くなるにも試合に勝つにも手段を選ばずでは剣道修行の意味がない。練習では「礼に始まり、礼をもって行い、礼に終わる」ことを意識させ実践することにより、試合でも同様の姿勢や態度で臨むことができる。

剣道の試合では有効打突（一本）を求めて激しく競い合う中にも、相手を敬い礼を尽くすことが重要なのである。また、試合規則や申し合わせ事項などを十分に理解させて試合に臨むよう指導することが大切である。

（3）試合の方法

中学生の試合は、全日本剣道連盟が定める、『剣道試合・審判規則』『剣道試合・審判細則』と、日本中学校体育連盟剣道競技部の定める「申し合わせ事項」に則って行われる。ここには、試合の方法や審判規則が明記されている。また、「申し合わせ事項」と「申し合わせ事項解説」には、中学生の試合に関する重要事項が記載されているため、指導者は必読すべきである。内容に関しては、部員が日頃の練習から意識して取り組むべき事項なので、指導には欠かせないものである。日本中学校体育連盟剣道競技部のホームページを参照。

（4）試合から学ぶ

試合は、勝つか負けるか（団体戦では引分け有

り）だが、勝つことのみが剣道の目的ではない。試合に勝ちたいという強い思いは、練習の糧であり一つの目標となる。試合は日頃の練習で培った自己の技能面や精神面を発揮する機会なので、大切なことは部員たちが試合から何を学ぶかであり、試合の学びには、実践で学ぶ場合と見て学ぶ場合がある。

実践で学ぶとは、まず「日頃の練習の成果を十分に発揮したか」「なぜ発揮できなかったのか」「なぜ一本取れたのか」「なぜ一本取られたのか」ということを学ぶことである。このことをしっかりと理解させなければならない。要するに、勝ち負けの結果ではなく、過程に目を向けさせることであり、単に勝って喜び、負けて悔しがめるのではなく、「なぜ」について考えさせることが、実践からの学びとなる。

見て学ぶとは、試合を見ながら試合者の良いところや欠点などを見出して自分と比べさせ、自分に足りないところを理解しながら「あんな試合がしたい」と理想を描かせて「もっと強くなりたい」と、意欲を喚起させることである。「学ぶ」は「真似る」から発生したともいわれるとおり、日頃の練習では理想の剣道をイメージさせながら取り組ませることも大切な指導の一つである。

（5）部活動顧問・指導者として

顧問として最も重要なことは、生徒たちが全力で試合に臨むことができる環境を作ることである。

環境とは、生徒たちが日頃の練習の成果を十分に発揮できるよう、生徒の心の支えになることが大切である。試合前は緊張感が高まり、不安感も増すので、顧問の存在や表情、励ましの一言が生徒たちの心の支えとなる。肝要なのは平常心で試合に臨めるように心がけさせることが大切である。試合後は、生徒は全力で試合を行ったわけなので勝っても負けても次につながるアドバイスをを行う必要がある。顧問からの褒める一言が生徒たちの自信につながり人間的にも大きく成長する。

日頃から生徒との良好な信頼関係を構築し、剣道の技術指導に自信がなくても、顧問として生徒の心に寄り添う指導の実践を期待している。

5. 体罰・暴言など、不適切な指導によらない指導

(1) 体罰・暴言などのない剣道指導

剣道は技術指導のみならず礼儀・作法を重視した指導が行われてきた。例えば「惻隱の情」についても試合中に勝者がガッツポーズをしたら、有効打突の宣告後であっても取り消されることを理解させる。剣道指導者の体罰や暴言は比較的少ないと考えられるが、剣道の特性を踏まえて、剣道指導者の一人一人が体罰・暴言など、不適切な指導の根絶に向けて一層努力していかなければならない。

従来の剣道指導においては、「褒めて指導する」ことが少なく、欠点ばかりに目が行って、「ダメだ!」「そこが悪い!」といった負の指導が見受けられた。指導者の「厳しい稽古が必要」「心身の鍛錬のため」「強くしたい」という個人的な思いが、生徒の技量や体力などの限界を大幅に超えた指導となり、体罰や行き過ぎた指導として問題になっている。

そこで、望ましい指導の在り方として、「褒める指導」に意識を変えることも、体罰や暴言など、不適切な指導による指導の根絶につながると考える。日頃から「いいよ」「それがいい」「上手い」「その調子」「良くなったね」と、適時に短い言葉で褒める言葉かけの指導の実践が、生徒にとっては指導者から褒められることで、嬉しくなり、楽しくなり、やる気が出て剣道が好きなることにつながる。ひいては、指導者と生徒との関係も良好となる。このような意欲的かつ自主的な部活動が展開できることが大切である。

(2) 体罰禁止の法的根拠

学校教育法第11条「児童・生徒等の懲戒」
校長及び教員は、教育上必要があると認めるときは、文部科学大臣の定めるところにより、児童、生徒及び学生に懲戒を加えることができる。ただし、体罰を加えることはできない。

(3) 文部科学省通知（平成25年3月13日付）

「体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について（通知）」

懲戒、体罰に関する解釈・運用については、今後、本通知によるものとする。

内容に関する各項目

- ①体罰の禁止及び懲戒について
- ②懲戒と体罰の区別について
- ③正当防衛及び正当行為について
- ④体罰の防止と組織的な指導体制について
- ⑤部活動指導について

(4) 参考となる通知等

- ①「運動部活動での指導のガイドライン」文部科学省（平成25年5月27日公表）
- ②「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」運動部活動の在り方に関する調査研究協力者会議（平成25年5月27日公表）

※その他、文部科学省や関係機関から発出された通知や資料も参考にして、体罰や行き過ぎた指導の根絶に努めること。

6. 指導の要点と留意点

指導内容	要点	留意点
1. 稽古の環境や雰囲気づくりに留意する。	楽しく、自ら進んで練習が継続できるような環境や雰囲気をつくり出す。	・互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年の枠を超えた仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につなげるように指導する。
2. 剣道の理念に基づいた指導を心がける。	剣道の指導も、教育の目的と同じく「人づくり」であることを意識させる。	・生徒の自主性を尊重し、生徒にとって楽しい学校生活が送れるように考慮する。 ・剣道を通して豊かな学校生活を送れる指導、人間形成を目指す指導を心がける。 ・個々の人格や人権を尊重し、「人づくり」を目指す。 ・勝つことのみを目指す活動にならないように留意する。 ・生徒の将来を見据え、感情的な指導ではなく褒めて伸ばす指導を心がける。体罰や暴言にはくれぐれも留意して指導に当たる。 ・生徒間の人間関係は、相互に心・技・体を高め合う関係を構築させる。
3. 学業と剣道が両立できるように留意する。	練習時間の配分を考へ、いたずらに稽古に長い時間を費やすことのないようにする。	・一日2時間程度の練習内容を考案し、生徒の体力や疲労などの負担とならないように心がける。 ・練習の無い放課後などを活用して、部員相互が学習する環境をつくる。
4. 稽古と休養のバランスを考慮する。	稽古と休養のバランスを考慮する。	・週に2日は休養日を設ける。 ・練習中に随時休憩を取り入れ、疲労回復に努めさせる。 ・自ら意識的に健康管理に努めさせる。
5. 準備運動と整理運動を怠らないようにする。	生徒の健康状態を把握し、健康・安全に留意し適切な活動が行われるように配慮して指導する。準備運動：練習を安全に行うため、筋肉や関節の損傷予防を意識させる。整理運動：心身の緊張を解きほぐし、疲労回復を図る。	・ストレッチ運動を行い、筋肉や関節等の損傷を防ぐように心がけさせる。 ・素振りや足さばき（体さばき）なども、効果的に行わせる。 ・練習の目標などを確認し、その内容に即した整理運動などを工夫し行わせる。
6. 剣道用具の安全・衛生管理に留意させる。	竹刀および剣道具は安全規格に合致したものを使用させる。 剣道具、剣道着、袴などの衛生管理、道場の環境整備や安全管理にも十分配慮する。	・竹刀のしくみと名称を理解し、竹刀の手入れなど、生徒自身が保守管理できるように努めさせる。 ・練習中も竹刀の破損点検を怠らないように声かけを行う。 ・剣道具の着装、剣道着・袴 <small>はかま</small> のたたみ方や剣道具の結束などを身につけさせる。 ・剣道具（面・小手）の陰干しや剣道着・袴の洗濯など、衛生的な管理にも努めさせる。
7. 剣道における傷害予防と緊急時の対応処置を学校緊急対策マニュアルに沿って適切に行う。	特に熱中症や脳震盪 <small>のうしんとう</small> などに対する予防と処置について熟知する。さらに心肺蘇生法やAED <small>そせい</small> の取り扱いについても習熟する。	・指導者が注意するだけでなく、生徒同士が練習中にも相互に安全確認や健康観察に努めさせる。 ・夏季においては、水分・塩分の補給や練習場所の通気にも配慮する。 ・運動後も生徒相互に健康状態を確認し異常がないか報告させる。

7. 安全管理

部活動は、安全を第一として行わなければならない。剣道は、剣道具を着けてお互いが決められた打突部位を竹刀で打突し合って有効打突を競い合うものなので、もしも、剣道具に不備があったり、着装の仕方が間違っていたり、破損した竹刀や不正な竹刀を使ったりすると自分がケガをするだけでなく、相手を傷つけてしまうことになる。

剣道の部活動において、稽古や試合などの活動が安全かつ効果的に行われることは、生徒にとってきわめて重要なことである。試合や稽古中に発生した事故例としては、竹刀に関わる事故例が報

告されている。竹刀の破損、特に竹製の場合には「ささくれ」「割れ」などが原因と考えられるものがある。また、極まれなことであるが、保守管理を怠ると竹刀を構成する4本のピース（竹片）のうち1本ないし2本が激しい打突によって瞬間的に先革より抜け出てしまい、失明事故や相手の顔部に傷害を与えた事例も報告されている。

剣道の指導者や剣道を実践する一人一人の生徒が安全についての配慮、特に竹刀の保守管理を徹底させることが、事故の発生を未然に防止する最善の策であることを忘れてはならない。

8. 練習計画

練習計画を立てる上で重要なことは、学校の実態、部員の実態に即した計画を立案することである。そのために、「運動部活動での指導のガイドライン」(文部科学省・平成25年5月)を踏まえて、剣道指導計画立案に必要な要点を以下に示す。

(1) 計画立案上の要点

①練習時間

ア. 1日、1時間30分から2時間程度の活動時間とする。

イ. 土・日曜日でも平常と同じ活動時間が望ましいが、長くても3時間を超えないこと。

ただし、練習試合などの場合はこの限りではない。

②休養日

ア. 週当たり2日以上休養日を設ける。(平日は1日、土・日曜日に1日)

イ. 長期休業中も学期中に準じた扱いとする。

休養日には、心身の疲労回復や体のケアに努めさせる。

③休憩時間

ア. 活動中には必ず休憩時間を設ける。

イ. 面を着けたままでの休息、面を外しての休憩時間を適宜設ける。

ウ. 水分補給なども行わせる。

(2) 学校の実態に即した計画

①体育館の場合

ア. 割り当てられた曜日、時間帯によって練習内容を工夫する。

イ. 使用できない曜日は、休養日に当てるか、トレーニングや勉強会を行うなど工夫する。

②剣道場の場合

ア. 毎日同じ練習内容ではなく、曜日によって変化させる。

(3) 生徒の実態に即した計画

生徒の技量により、4月当初は経験者と初心者に分けて練習内容を工夫する必要がある。しかし、初心者も技量が身についてくると、経験者と一緒に練習することで技量が向上する。

そこで、P114以降の年間活動計画例、月間活動計画例、週間活動計画例などを参考にしながら、生徒の実態に即した練習計画を立案すること。下記に、主要な練習内容の一例を示す。

①基盤となる要素

ア. 経験者と初心者

- ・初心者の体力、運動能力などを把握する。
- ・初心者には、まず剣道の歴史、文化、礼法を理解させる。
- ・初心者には、主に基礎基本の習得に励ませる。

- ・経験者には、初心者の練習を支援させる。
- ・経験者には、自己の技術面や精神面をより高めさせる。
- ・練習内容によって、経験者と初心者が一緒に練習する場面をつくる。

②初心者

- ア. 年度当初〈経験者に教わる ⇒ 自ら行う〉
- ・剣道の歴史や文化について学ぶ（書籍、DVDなどを活用）
 - ・基礎基本の練習（礼法、竹刀の持ち方、足さばき（体さばき）、構え方、素振り、打ち方など）
 - ・剣道着、袴の着脱、たたみ方
 - ・剣道具の着脱、結束方法
 - ・基本打突（打ち方、打たせ方）
- イ. 中間期〈経験者に教わる ⇒ 自ら行う〉
- ・木刀による剣道基本技稽古法（経験者に教わる）
 - ・打ち込み稽古……打ち方（経験者元立ち）、打たせ方
 - ・技の習得……しかけ技、応じ技・掛かり稽古（経験者元立ち）
 - ・互格稽古（初心者同士）
- ウ. 後半期〈自ら工夫する〉
- ・日本剣道形（経験者に教わる）

- ・打ち込み稽古（お互いに）
- ・技の習得……しかけ技、応じ技（得意技を身につける）
- ・掛かり稽古……元立ちの仕方・互格稽古（初心者同士、経験者と一緒に）

③経験者

- ア. 年度当初
- ・初心者指導補助
 - ・基礎基本の練習（礼法、竹刀の持ち方、足さばき（体さばき）、構え方、素振り、打ち方など）
 - ・剣道着、袴の着脱、たたみ方
 - ・剣道具の着脱、結束方法
- イ. 年間を通じて
- ・基礎基本の練習（基本打突、打ち込み稽古、掛かり稽古）
 - ・技の習得……得意技の習得
 - ・有効打突の追求……練習の成果を互格稽古で発揮する。
 - ・部内試合、対外試合を計画的に取り入れる（公式戦に向けて）
 - ・木刀による剣道基本技稽古法、日本剣道形の習得
 - ・試合、審判法の理解

計画例

		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
		中間 テスト	合唱 コンク ール 文化祭 など		期末テスト		冬休み			宿泊学習	学年末テスト	春休み		
										宿泊学習				学年末テスト
											受験			卒業式
中体連新人戦（市・郡→地区→都道府県）														
			段級審査				稽古 納め	鏡開き など	寒稽古		段級 審査			
の確認・剣道用具の安全点検・準備運動														
日本剣道形（小太刀除く）														
基本動作・約束稽古														
応用動作（対人的技能）														
打ち込み稽古・掛かり稽古														
引き立て稽古（経験者元立ち）														
互格稽古														
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 中体連新人大会以降は、経験者グループ、 初心者グループともに同じメニューで練習 </div>														
・整理整頓・ノート記入														
目標確認・健康観察・礼法の確認・剣道用具の安全点検・準備運動														
日本剣道形（小太刀除く）														
基本動作・約束稽古														
応用動作（対人的技能）														
打ち込み稽古・掛かり稽古														
引き立て稽古（元立ち）														
互格稽古・試合稽古														
・整理整頓・ノート記入														

月間指導計画例

		4月			5月			6月			7月			8月			9月															
学校行事	1年生	入学式			部活動 保護者会	校外 学習	中間テスト		期末テスト				夏休み				体育祭															
		部活紹介																														
	2年生		家庭 訪問																													
	3年生																			修学 旅行												
剣道行事							中体連総合体育大会（市・郡→地区→県→ブロック・全国）																									
							段級 審査						夏季合宿																			
剣道未経験者 初心者	工夫事項	〈理論〉 剣道の歴史や文化、 技能を理解させ、剣 道を通じて学んだこ とを日常生活で実践 させる 〈活動〉 1～3年生のグル ープを作り、経験者か ら手ほどきを受けさ せる	〈理論〉 剣道では、相手と正 対し、目を合わせ、 気を合わせるなど剣 道の考え方や行い方 があることを理解さ せる。 〈活動〉 剣道具の着装の順序 を経験者の指導のも とで体得させる	〈技能〉 左足の引きつけが遅 かったり、左足が 残ったりしないよう 全員で再確認させる 〈活動〉 送り足の動作を円滑 にさせる（音楽の活 用など）	〈理論〉 目付け、合気など基 本的な行い方を理解 させる 〈活動〉 経験者を元立ちとし て、しかけ技、応じ 技を身につけさせる	〈技能〉 攻めについて確認さ せる 遠い間合から一足一 刀の間合に攻め入り 積極的に技をしかけ させる 〈活動〉 長期休業であるので 平常時の稽古の再確 認と、質、量の高い 内容を取り入れる意 義を理解させる	〈理論〉 試合稽古を見させて 「有効打突」を理解 させる 〈活動〉 学校行事が予定され ているので、練習時 間などの工夫の必要 性を理解させる 〈技能〉 木刀による剣道基本 技稽古法の稽古を通 して、しかけ技、応 じ技などを再確認さ せる																									
	意義・ねらい	〈活動〉 技能面だけでなく精 神面についても自己 の目標を設定させる 〈活動〉 元立ちや、経験者の 号令に合わせて基本 動作を行うことを覚 えさせる 〈理論〉 礼法や所作など剣道 の伝統的な考え方、 行動の仕方があるこ とを理解させる	〈理論〉 剣道具着装の順序や 紐の結び方が日本の 文化としてあること を理解させる 〈活動〉 適切な竹刀さばき、 足さばき（体さばき） を身につけさせる	〈技能〉 左足の引きつけがな ぜ大切かを理解さ せ、基本動作を確実 に身につけさせる 〈活動〉 経験者を元立ちとし て、しかけ技を練習 させる	〈技能〉 攻め方や間合、打つ 機会を理解させる 〈活動〉 応じ技を理解させ、 お互いにしかけ技、 応じ技の練習を行わ せる	〈技能〉 相手が自分の攻めに 対し、何らかの反応 や変化を示したとき に、初めて攻めとな ることを理解させる 〈活動〉 指導者と生徒の連帯 感、保護者との連携 を充実させることが 重要であることを理 解させる	〈活動〉 しかけ技、応じ技か ら、自分の好きな 技、得意な技を意識 させる 〈技能〉 木刀による剣道基本 技稽古法を習得させ る 〈技能〉 相手の竹刀や動作を 意識して「攻防」を 理解させる																									
経験者	工夫事項	〈理論〉 剣道を通じて学んだ ことを日常生活で実 践することの意義を 理解させる 〈活動〉 技能面だけでなく精 神面についても自己 の目標を設定させる 〈活動〉 1～3年生のグル ープを作り、初心者の 手ほどきをさせる	〈技能〉 足の引きつけ、中段 の構え方、竹刀の保 持・振り方などの基 本を再確認させる 〈活動〉 試合・審判法を理解 し、お互いに有効打 突の条件を確認し合 い、どのようにすれ ば一本となる打突が できるかを話し合わ せる	〈技能〉 基礎基本の徹底を怠 らないように努めさ せる 〈活動〉 試合稽古では勝ちの みに拘らないように 試合内容などにも着 目させる	〈活動〉 互格稽古や試合稽古 を通してお互いに切 磋琢磨することを意 識させる 〈活動〉 褒めて伸ばす指導を 心がけて、試合に対 して自信をもたせる	〈技能〉 個人練習の時間を確 保して、得意技を磨 き、技の習得に努め させる 〈活動〉 暑さ対策など自ら健 康管理に努めさせ、 他者へも配慮させる	〈活動〉 新人戦を控え、試合 稽古の時間確保（部 内試合、対外試合な ど）させる 〈活動〉 学校行事が予定され ているので、練習時 間などの工夫の必要 性を理解させる																									
	意義・ねらい	〈理論〉 剣道の伝統的な考え 方、行動の仕方があ ることを再確認させ る 〈活動〉 初心者を指導するこ とにより、自身の技 能向上に役立つこと を理解させる	〈技能〉 初心者への打たせ方 （間合・隙の与え方・ 足さばき（体さば き））の重要性を理 解させる 〈活動〉 段審査を意識して練 習に取り組む意欲を 喚起させる	〈技能〉 左足の引きつけがな ぜ大切かを理解させ る 〈活動〉 初心者に対して、元 立ちの引き立て方を 学ばせる 〈活動〉 得意技の習得に努め させて自信をもたせ る	〈技能〉 相手が自分の攻めに 対し何らかの反応や 変化を示した時に初 めて攻めとなること を理解させる 〈活動〉 試合に向けてチーム 力を意識させ、一人 一人の頑張りとお互 いの意思の疎通が大 切であることを学ば せる	〈活動〉 対外試合や合宿を取 り入れて普段と違っ た環境を与える 〈活動〉 指導者と生徒の連帯 感、保護者との連携 を充実させることが 重要であることを理 解させる	〈活動〉 2年生を中心とした 新たな環境の下で練 習に励むよう意欲を 喚起させる 〈活動〉 新チーム作りのため に部の目標などを改 めて設定させる																									

(留意点)

10月			11月			12月			1月			2月			3月		
	中間テスト	合唱コンクール文化祭など			期末テスト			冬休み			宿泊学習		学年末テスト			春休み	
										進路面談			受験			卒業式	
中体連新人戦(市・郡→地区→県)																	
			段級審査			稽古納め	鏡開きなど	寒稽古			昇段審査						
<p>〈活動〉自己評価に加え、相互評価を行わせる 〈活動〉級審査を意識して練習させる</p>			<p>〈活動〉自分の好きな技、得意な技は何かを発表させる 〈活動〉習得した技が互格稽古で出せたかどうか振り返りをさせる 〈活動〉級審査の要領で練習させて合格を意識させる</p>			<p>〈理論〉日本剣道形を行うことにより「理合」を理解させる 〈活動〉互格稽古でしかけ技や応じ技などを工夫して技を出させる</p>			<p>〈理論〉寒稽古の目的や心身を鍛える意義を理解させる 〈活動〉段審査を意識して意欲的に練習に取り組みさせる 〈技能〉個人練習、申し合わせ練習を取り入れて、生徒個々の技量を高めさせる</p>			<p>〈技能〉剣道について、理解や習熟が達しているかを確認させる 〈活動〉互格稽古で得意技が出せるようにし、簡易な試合稽古を取り入れて意欲を喚起する</p>			<p>〈活動〉一年間を通しての稽古を振り返り、反省を次年度の目標に生かすように意識させる 〈技能〉年間の集大成として部内試合を取り入れ、さらなる技能の向上に努めさせる</p>		
<p>〈活動〉互いに良いところを認め合い、相手に伝えることを学ばせる 〈理論〉稽古の相手を尊重し、安全に配慮しながら稽古することの大切さを理解させる</p>			<p>〈理論〉恐怖心を打ち破って攻め、真の勇気を持って打ち込むことが大切であることを理解させる 〈技能〉互格稽古を通じて相手との攻防を楽しみ、工夫して技を出すことを理解させる</p>			<p>〈理論〉技についてのみならず、勇気、努力、側隠の情、平常心、感謝・思いやりといった精神面についても理解を深めさせる 〈技能〉互格稽古で習得した技を出せるように褒める指導によって自信をもたせる</p>			<p>〈技能〉相手の動きに応じた、しかけ技や応じ技を的確に打突できるようにさせる 〈技能〉積極的に技が出せるように工夫させる 〈活動〉段審査合格を目指して工夫ある練習に取り組ませる</p>			<p>〈活動〉部活動を通して得たものを学校生活に活かすことにより、生徒の「生きる力」につながるような取り組みをさせる 〈技能〉互格稽古を通して相手との攻防の楽しさを実感させ意欲的に取り組ませる</p>			<p>〈技能〉習得した技を使って互格稽古、試合ができるようにさせる 〈活動〉技と精神面の両方から成長を確認させる 〈技能〉自己や仲間の課題に応じた練習方法を工夫させる</p>		
<p>〈技能〉日本剣道形の習得に努めさせ、理合を意識して取り組ませる 〈活動〉新人戦を見据え3年生に審判を行わせてアドバイスを受けさせる</p>			<p>〈活動〉新人戦に向けて試合練習や対外試合を行ってチーム力の強化と部員相互の連帯感を強める 〈技能〉互格稽古で初心者を相手に引き出し稽古の要領を学ばせる 〈技能〉得意技を磨き、苦手技の克服に努めさせる</p>			<p>〈技能〉苦手な技の克服と得意技の更なる習得に努めさせる 〈活動〉個人練習や申し合わせ練習の時間を確保して意欲的に取り組ませる 〈技能〉得意技を磨き、苦手技の克服に努めさせる</p>			<p>〈理論〉寒稽古の目的や心身を鍛える意義を理解させる 〈活動〉段審査を意識して意欲的に練習に取り組ませる 〈技能〉個人練習、申し合わせ練習を取り入れて、生徒個々の技量を高めさせる</p>			<p>〈活動〉剣道部員としての誇りを持たせ、自主的・自発的な活動を意識させる 〈活動〉奉仕活動などにも積極的に参加させる 〈活動〉互角稽古を通して相手との攻防に対して工夫ある取り組みをさせる</p>			<p>〈活動〉年度当初に定めた目標を達成したか振り返りを行わせる(自己評価) 〈技能〉部員全員、切り返しから互格稽古まで一斉に取り組ませ、初心者と経験者を一緒にしたグループ練習も取り入れる</p>		
<p>〈活動〉新人戦、段審査を意識させて意欲ある練習を行わせる</p>			<p>〈活動〉部員相互の関係を良好に保ちながら試合に向けて一体感を強めさせる 〈活動〉試合稽古を通して他者の試合内容などを評価し合うことにより自己を見つめなおす機会とさせる</p>			<p>〈活動〉グループ練習を取り入れて相互に評価し合い、弱点の克服と更なる修練に努める意欲を喚起させる</p>			<p>〈理論〉寒稽古の意義を再確認させ寒さに耐えて練習に励む意欲を喚起する 〈技能〉生徒個々の技量向上に努めさせる</p>			<p>〈活動〉部活動を通して得たものを学校生活に活かすことにより、生徒の「生きる力」につながるように取り組ませる</p>			<p>〈活動〉一年間を通しての稽古を振り返り、反省を次年度の目標に生かすように意識させる 〈理論〉上級生としての在り方を意識させ、他者との協調・共同の精神を意識させる</p>		

週間活動計画例

曜日	時配	月	火	水
導入期	10	週の目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検	礼法の確認、剣道用具の安全点検	礼法の確認、剣道用具の安全点検
	30	剣道への導入・剣道着の着装	剣道への導入・袴の着装	剣道への導入・剣道着と袴の着装
	40			
	50	基本動作 ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき（体さばき） ・素振り ・掛け声（発声） ・残心	基本動作 ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき（体さばき） ・素振り ・掛け声（発声） ・残心	基本動作 ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき（体さばき） ・素振り ・掛け声（発声） ・残心
	60			
	70			
	80			
	90			
	100	見取り稽古	見取り稽古	見取り稽古
	110			
	120	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓
試合期	10	週の目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	基本動作：体当たり・残心・鏝ざり合い	基本動作：体当たり・残心・鏝ざり合い	基本動作：体当たり・残心・鏝ざり合い
	40	木刀による剣道基本技稽古法	木刀による剣道基本技稽古法	木刀による基本技稽古法（剣道具着用）
	50	応用動作 ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入	応用動作 ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入	応用動作 ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入
	60			
	70			
	80			
	90	約束稽古	約束稽古	約束稽古
	100			
	110	指導稽古	指導稽古	指導稽古
	120	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓
鍛錬期	10	週の目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	基本動作・約束稽古	基本動作・基本稽古	基本動作・基本稽古
	40	日本剣道形（小太刀を除く）	日本剣道形（小太刀を除く）	日本剣道形（小太刀を除く）
	50	応用動作（対人的技能）・打突	応用動作（対人的技能）・打突	応用動作（対人的技能）・打突
	60			
	70	打ち込み稽古	打ち込み稽古	打ち込み稽古
	80			
	90	互格稽古	互格稽古	互格稽古
	100			
	110	指導稽古	指導稽古	指導稽古
	120	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓

(未経験者・初心者)

木	金	土	日
休 養 日	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	休 養 日 (大会などの場合は、 土・日いずれかを休養日とする)
	礼法の確認、剣道用具の安全点検	礼法の確認、剣道用具の安全点検	
	剣道への導入・剣道着と袴の着装	剣道着と袴の着装の確認	
	基本動作 ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき(体さばき) ・素振り ・掛け声(発声) ・残心	基本動作 ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき(体さばき) ・素振り ・掛け声(発声) ・残心	
	見取り稽古	見取り稽古	
	整理運動、講話、整理整頓	週の反省、感想の発表	
	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	
	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	
	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	
	基本動作 体当たり・残心・鏝ぜり合い	基本動作	
	応用動作 ・基本動作から応用動作(対人的技能)への導入	応用動作 ・基本動作から応用動作(対人的技能)への導入	
	約束稽古	約束稽古	
	約束稽古	試合見学	
	指導稽古	週の反省、感想の発表	
	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	
	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	
	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	
	基本動作・基本稽古	基本動作・基本稽古	
	日本剣道形(小太刀を除く)	日本剣道形(小太刀を除く)	
	応用動作(対人的技能)・打突	応用動作(対人的技能)・打突	
打ち込み稽古	打ち込み稽古		
互格稽古	互格稽古		
指導稽古	指導稽古		
整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓		

週間活動計画例

曜日	時配	月	火	水
導入期	10	週の日標確認、健康観察	記録ノートの確認、日標確認、健康観察	記録ノートの確認、日標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検 (初心者への支援)	礼法の確認、剣道用具の安全点検 (初心者への支援)	礼法の確認、剣道用具の安全点検 (初心者への支援)
	30	剣道への導入 (初心者への指導)	剣道への導入 (初心者への指導)	剣道への導入
	40	・剣道着の着装	・袴の着装	・剣道着と袴の着装
	50	基本動作 (初心者への指導)	基本動作 (初心者への指導)	基本動作 (初心者への指導)
	60	・姿勢	・姿勢	・姿勢
	70	・構え	・構え	・構え
	80	・構え方と納め方	・構え方と納め方	・構え方と納め方
	90	・足さばき (体さばき)	・足さばき (体さばき)	・足さばき (体さばき)
	100	・素振り	・素振り	・素振り
	110	・掛け声 (発声)	・掛け声 (発声)	・掛け声 (発声)
	120	・残心	・残心	・残心
試合期	100	約束稽古	約束稽古	約束稽古
	110	互格稽古	互格稽古	互格稽古
	120	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓
	10	週の日標確認、健康観察	記録ノートの確認、日標確認、健康観察	記録ノートの確認、日標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	基本動作：体当たり・残心・鍔ぜり合い	基本動作：体当たり・残心・鍔ぜり合い	基本動作：体当たり・残心・鍔ぜり合い
	40	木刀による剣道基本技稽古法	木刀による剣道基本技稽古法	木刀による基本技稽古法 (剣道具着用)
	50	応用動作 (初心者への指導) ・基本動作から応用動作 (対人的技能) への導入	応用動作 (初心者への指導) ・基本動作から応用動作 (対人的技能) への導入	応用動作 (初心者への指導) ・基本動作から応用動作 (対人的技能) への導入
	60			
	70			
	80			
	90	約束稽古	試合稽古 (相互審判)	試合稽古 (相互審判)
100	打ち込み稽古・掛かり稽古			
110	互格稽古			
120	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	
鍛錬期	10	週の日標確認、健康観察	記録ノートの確認、日標確認、健康観察	記録ノートの確認、日標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	基本動作・約束稽古	基本動作・基本稽古	基本動作・基本稽古
	40	日本剣道形 (小太刀を除く)	日本剣道形 (小太刀を除く)	日本剣道形 (小太刀を除く)
	50	応用動作 (対人的技能)・打突	応用動作 (対人的技能)・打突	応用動作 (対人的技能)・打突
	60			
	70	打ち込み稽古	打ち込み稽古	打ち込み稽古
	80	互格稽古	互格稽古	互格稽古
	90			
	100			
	110	指導稽古	指導稽古	指導稽古
	120	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓

(経験者)

木	金	土	日
	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	休 養 日 (大会などの場合は、土・日いずれかを休養日とする)
	礼法の確認、剣道用具の安全点検 (初心者の支援)	礼法の確認、剣道用具の安全点検 (初心者の支援)	
	剣道への導入 ・剣道着と袴の着装	剣道着と袴の着装の確認	
	基本動作 (初心者の指導) ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき (体さばき) ・素振り ・掛け声 (発声) ・残心	基本動作 (初心者の指導) ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき (体さばき) ・素振り ・掛け声 (発声) ・残心	
	約束稽古	約束稽古	
	互格稽古	互格稽古	
	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	
	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	
	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	
休 養 日	基本動作 (初心者の指導) 体当たり・残心・鏝ぜり合い	基本動作 (初心者の指導)	
	応用動作 (初心者の指導) ・基本動作から応用動作 (対人的技能) への導入	応用動作 (初心者の指導) ・基本動作から応用動作 (対人的技能) への導入	
	試合稽古 (相互審判)	部内試合 (相互審判)	
		週の反省、感想の発表	
	整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓	
	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	記録ノートの確認、目標確認、健康観察	
	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動	
	基本動作・基本稽古	基本動作・基本稽古	
	日本剣道形 (小太刀を除く)	日本剣道形 (小太刀を除く)	
	応用動作 (対人的技能)・打突	応用動作 (対人的技能)・打突	
	打ち込み稽古	打ち込み稽古	
	互格稽古	互格稽古	
指導稽古	指導稽古		
整理運動、講話、整理整頓	整理運動、講話、整理整頓		

VII章 用語集

用語集

【あ】

■足さばき(体さばき)(あしさばき・たいさばき)

相手を打突したり、かわしたりするための足の運び方。歩み足、送り足、開き足、継ぎ足の四つがある。これらの足さばきはすべて「すり足」で行う。

【い】

■一眼二足三胆四力(いちがんにそくさんたんしりき)

剣道を修行する上で重要な要素を、その重要度に応じて示したことば。第一に眼の働き、第二に足さばき(体さばき)、第三に何事にも動じない強い気持ち、そして第四に思い切った技およびそれを生み出す体力の発揮が重要であるとされている。「足さばき(体さばき)」「目付け」参照

■一足一刀の間合(いっそくいっとうのまあい)

剣道の試合や稽古における相手と自分との間にできる距離。一步踏み込めば打て、一步退けば相手の打突を外せる距離。剣道における基本的な間合といわれている。

【え】

■遠山の目付(えんざんのめつけ)

遠い山を見るときに、1本の木を見ないように、相手と対峙したとき、打ちたい打突部位だけを見るのではなく、相手の全体を見ておくことが大切であるという教え。反対に打突部位を見て打とうとすると、相手に気づかれてしまう。

【お】

■送り足(おくりあし)

あらゆる方向に素早く行動する場合や打突の場合の足さばき(体さばき)。攻防の中で最も多く使われる足さばき。

【か】

■活人剣(かつじんけん)

禅の殺人刀(せつにんとう)・活人剣からきたことばで、禅僧が修行者を導く際に、活殺自在の働きを刀剣にたとえて示したもの。このことば

が、剣術の世界でも用いられるようになった。なかでも、柳生宗矩が『兵法家伝言』で「殺人刀(相手を威すくめて勝つ)」「活人剣(相手を自由に働かせて勝つ)」を書き示したことにより、剣術用語としてさらに広まった。また、剣術は本来人に勝つための技術(殺人刀)であるが、心の使い方によっては、己を活かし人を活かす剣(活人剣)となることを説いている。そうした剣の用い方を広く剣道にも応用し、剣道の究極の目的を示したことばとしても用いられる。

【き】

■気剣体の一致・気剣体一致(きけんたいのいっち・きけんたいいっち)

攻防動作を効果的に行うための大事な要素を表現したことば。主に打突動作の教えであり、「気」とは気力のこと、「剣」とは竹刀操作のこと、「体」とは体さばきと体勢のこと。これらがタイミングよく調和がとれ、一体となって働くことで有効打突の成立条件となる。

■気攻め(きぜめ)

心の中から発するエネルギーによって相手を圧倒すること。動作で攻めるのではなく、「打つぞ」という強い氣勢で攻めること。

■恐懼疑惑(きょうくぎわく)

驚いたり、懼(恐)れたり、疑ったり、惑(まど)ったりする心の状態をあらわしたことば。相手と対峙したときに起こる心の動揺、あるいは心の動揺を抑えきれない状態。

■虚実(きょじつ)

うそとまこと。精神や気力が未だ充実していない状態を虚といい、充実した状態を実という。剣道において、自らは、氣勢が充実し心身に油断や隙のない実の状態をつくり、相手を如何に虚の状態にするかが勝ちを得る重要な要素である。

■禁じ技(きんじわざ)※禁止行為

禁止されている技のことで、足を掛けたり、後ろから押したりする。また、中学生以下は「突き技」も禁じ技となっている。その他、いろいろなケースがあるが、試合で禁じ技の行為があった場合は反則となる。

【け】

■稽古 (けいこ)

本来、古を稽^{いにしえ}えるという意味で、武芸や芸能を練習すること。このことばは単に繰り返すを意味するのではなく、芸に対する心構えの大切さを含んでいる。修行の過程はそのままその人の生き方につながり新たな自分をつくりあげることとなり、芸と生き方とを一体化させる重要な要素なのである。

■剣先 (けんせん)

竹刀の先端部分。その働きは重要で常に相手の正中線につけ、攻撃にも防御にも即応できるようにしておくことが大切である。

【こ】

■交剣知愛 (こうけんちあい)

剣道を通して互いに理解し合い人間的な向上をはかることを教えたことば。稽古や試合で剣を交えた相手と、もう一度稽古や試合をしてみたいという気持ちになること。また、そうした気持ちになれるように稽古や試合をしなさいという教を説いたことば。

■互格稽古 (ごかくげいこ)

力量が五分と五分の者同士の稽古。また、たとえ力に差があっても同等の気持ちになって行う稽古。地稽古ともいう。

【さ】

■左座右起 (さざうき)

剣道で正座する場合の座り方と立ち方を表したことば。座るときには左足を一步後ろに引き、床に左膝そして右膝の順につけつま先を伸ばして座り、立つ時は両膝を床につけたまま腰を上げ、腰を上げながらつま先を立て、右足を一步前に出しながら続いて左足をそろえて立ち上がることを示している。

■残心 (ざんしん)

打突した後に油断せず、相手のどんな反撃にも直ちに対応できるような身構えと気構え。一般的には、打突後に間合をとって、直ちに中段の構えとなり正対して相手の反撃に備えること。打突後

に適正な間合がとれない場合には、自分の竹刀の剣先を相手の中心(咽喉部)につけるようにして反撃に備えること。剣道試合・審判規則および細則では、残心のあることが有効打突の条件になっている。打突後、相手に対して身構えや気構えがない場合は有効打突を取り消されることもある。打突に際し少しも心を残さず全力で打ち込めば、気が充実し、自然に相手に対応できる状態ができ、これも残心といっている。

【し】

■自然体 (しぜんたい)

剣道の構えのもととなる体勢であって、どこにも無理のない自然で安定感のある姿勢。この姿勢は、いかなる身体の移動にも、また相手の動きに対しても敏速でしかも正確に、かつ自由に対処できるような姿勢である。

■守、破、離・守破離 (しゅはり)

剣道修行上の段階を示す教え。「守」は指導者の教えに忠実にしたがって学び、それを確実に身につける段階。「破」は「守」の段階で学んだことについて工夫を凝らし、さらに技術を高める段階。「離」は「守」、「破」といったことを超越して、技術をさらに深め、独自の新しいものを確立していく段階。

■正面 (しょうめん)

物の表側の面。まっすぐ前。一般的には、大会会長席を中心とした場所。剣道の打突部位である面部の中央部分。

【そ】

■惻隠の情 (そくいんのじょう)

「惻」は、同情し心を痛める意。「隠」も、深く心を痛めるの意。

したがって、人が困っているのを見て、自分のことのように心を痛めるような、自他一如【平等・無差別】の気持ちのこと。

■蹲踞 (そんきょ)

本来は膝を折り曲げた敬礼の一つであるが、剣道では、やや右足を前にして、つま先立ちで両膝を左右に開いて折り曲げ、上体を起こして腰を下

ろした姿勢。試合や稽古の開始時は、気の充実をはかるとともに相手と気を合わせ、相手との間合や身構えを決定する準備姿勢としての意味を持っている。また、試合や稽古の終了時は、気の充実を保ち、威儀を正しく終了する意味を持っている。さらに、日本剣道形を行う際に、仕太刀が太刀から小太刀に持ち替えるとき、打太刀は蹲踞そんきょして待機する。また試合中に相手が着装の乱れを直す時は蹲踞する。

【た】

■帯刀（たいとう）

刀を帯に差すこと。または、刀を帯に差した状態。竹刀や木刀を左腰に引きつけた状態。木刀の場合は鐙やぶに左手の親指をかける。

■打突（だとつ）

剣道で相手から「一本」をねらう部位は、面、小手、胴、突きの4つがある。面、小手、胴は竹刀の打突部で打つものに対し、突きは、面の突垂部分を竹刀の先で突く技であるため、「打突」と表現される。ただし、中学生以下について、突きは高度な技のため「禁じ技」となっている。

■打突部位（だとつぶい）

正確に打突されたとき一本になる箇所。面部・小手部・胴部・突部。

【の】

■納刀（のうとう）

刀身さやを鞘さやに納めること。構えを解き竹刀や木刀を左腰に納めること。

【ま】

■間合（まあい）

相手との空間的距離。相手とのへだたり。間合のとり方は相手との関係により微妙であり、かつ大事なものである。

【み】

■見取り稽古（みとりげいこ）

他人の試合や稽古をしっかりと見て自分の技能向上に役立てる稽古のこと。

【め】

■目付け（めつけ）

目の付けどころ。相手の目を見ながらも身体全体に意識を配ること。

【ゆ】

■有効打突（ゆうこうだとつ）

一本となる打突。剣道試合・審判規則上では、充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものをいう。また、条件を満たせば次の場合も一本になる。竹刀を落とした者に直ちに加えた打突、一方が場外に出ると同時に加えた打突、倒れた者に直ちに加えた打突、および終了の合図と同時に加えた打突など。ただし、次の場合は有効打突としない。有効打突が両者同時にあった場合（相打ち）。被打突者の剣先が相手の上体前面に付いていてその氣勢、姿勢が充実していると判断された場合など。

日本武道協議会設立 45 周年記念 「少年少女武道指導書」 劍道編

【監修】

福本 修二 全日本剣道連盟相談役
 網代 忠宏 全日本剣道連盟会長
 真砂 威 全日本剣道連盟副会長
 藤原 崇郎 全日本剣道連盟副会長
 伊藤 哲朗 全日本剣道連盟副会長
 中谷 行道 全日本剣道連盟専務理事
 目黒 大作 全日本剣道連盟審議員
 蒔田 実 全日本剣道連盟普及委員会委員長
 全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会

【執筆】

百鬼 史訓 全日本剣道連盟参与
 水田 重則 全日本剣道連盟参与
 軽米 満世 全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員長
 山神 眞一 全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員
 吉田 泰将 全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員
 有田 祐二 全日本剣道連盟前普及委員会学校教育部会委員
 山田 博子 全日本剣道連盟普及委員会学校教育部会委員
 藤田 弘美 全日本剣道連盟普及委員会委員

【協力執筆】

大矢 稔 全日本剣道連盟元指導委員会委員長
 長谷川弘一 全日本剣道連盟元普及委員会委員
 下諸 純孝 全日本剣道連盟前社会体育指導委員会委員
 谷 勝彦 全日本剣道連盟社会体育指導委員会委員長
 松田 勇人 全日本剣道連盟指導育成委員会指導者育成本部長
 齋藤 実 全日本剣道連盟医・科学委員会委員
 原 義克 立教新座中学校・高等学校教諭

【映像出演】

山神 眞一 範士八段
 吉田 泰将 教士八段
 有田 祐二 教士八段
 軽米 満世 教士七段
 百鬼 史訓 教士八段（立会人）

【映像協力】

百錬館道場 館長 軽米 良臣

【参考文献】

- 全日本剣道連盟『剣道社会体育教本「改訂版」』平成21年4月1日
- 藤田弘美『安全で楽しく効果的な指導法・剣道①』月刊「武道」日本武道館平成24年8月号（7月28日発行）
- 全日本剣道連盟『剣道指導要領』平成31年4月1日初版7刷
- 全日本剣道連盟『剣道試合・審判規則 剣道試合・審判細則』平成31年4月1日
- 公益財団法人日本スポーツ協会『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』令和元年5月5版
- 公益財団法人全日本剣道連盟『新中学校学習指導要領に準拠した安全で効果的な剣道授業の展開ダイジェスト版第4版』令和2年9月
- 全日本剣道連盟『中学校部活動における剣道指導の手引き【改訂版】』全日本剣道連盟HP 令和4年6月1日
- 中林信二『武道のすすめ』中林信二先生遺作集刊行会昭和62年11月15日
- 藤田弘美『学校体育における「武道」の可能性』月刊「武道」日本武道館平成22年4月号 平成22年3月28日
- 藤田弘美『中学校保健体育科における剣道学習の考え方・進め方』月刊「武道」（武道学会のひろば・剣道専門分科会）日本武道館平成24年10月号（9月28日発行）
- 日本スポーツ協会『スポーツリーダー兼スポーツ少年団認定員養成テキスト第18刷』平成31年4月12日
- 全国教育系大学剣道連盟編『これならできる剣道 武道必修化時代の“五輪書”』スキージャーナル株式会社平成26年3月31日初版第1刷
- 山神真一『役に立つ少年剣道指導法』日本武道館平成27年6月30日
- 山神真一『剣道の魅力—生涯剣道へのいざない—』体育とスポーツ出版社令和4年2月20日
- 文部科学省『中学校学習指導要領（平成29年告示）』平成29年3月31日
- 日本武道協議会・全日本剣道連盟『日本武道協議会設立40周年記念中学校武道必修化指導書「剣道」』平成29年5月18日
- 全日本剣道連盟『中学校武道の必修化を踏まえた剣道授業の展開（DVD付）』平成21年4月1日
- 文部科学省『小学校学習指導要領（平成29年告示）解説「体育編」』平成29年3月31日
- 文部科学省『中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編』平成29年3月31日
- 文部科学省国立教育政策研究所教育課程研究センター『「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料』（令和2年3月末日）
- 兵頭重巳『就学前武道教育の実践』月刊「武道」平成27年8月号（7月28日発行）
- 全日本剣道道場連盟『平成30年度全日本剣道道場連盟会員活動状況アンケート集計結果』令和元年1月31日

武道憲章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髓から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目的)

第一条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(稽古)

第二条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

(試合)

第三条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道場)

第四条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指導)

第五条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普及)

第六条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

あとがき

刊行総括責任者 吉川 英夫

勝ち負けではなく、少年少女の健全育成を目的に、「安全で、楽しく、充実した武道指導」を目指して、武道9種目の少年少女指導書を刊行しよう。

日本武道協議会が令和4年4月に設立45周年を迎えるのを機に、記念事業として広く少年少女武道指導者を対象とした「指導書」を刊行することとなったのが、令和元年度当初のことでした。長年現場指導を経験された学識経験者と、日本武道協議会加盟9団体から実行委員の先生方をご推薦いただき、日本武道館事務局内に三藤芳生常任理事・事務局長（当時）を中心とした12名のプロジェクトチームを立ち上げました。準備委員会での検討を経て、次の三つの目的を定めました。

- 1、武道で少年少女を立派に育てる
- 2、少年少女武道を活性化し、武道人口の増加を図る
- 3、将来の小学校高学年への武道導入の布石とする

そして、「勝ち負けではなく、健全育成に重点を置いた指導書」「武道経験のない先生にも使える指導書」「小から中・高・大と継続実施できる指導書」「小学生指導にも中学生指導にも使える教育的な指導書」を編集方針としました。

この背景には、少年少女武道人口減少という大きな課題があります。出生数が毎年過去最少を更新しているとおり、日本では少子化が確実に進んでいます。一方、指導者の高齢化により町道場、スポーツ少年団などは減少傾向にあり、地方では過疎化が進んで小中学校の統廃合によって部活動が成立しないという状況が起こっていると聞いています。その他にも、習い事やスポーツの選択肢の増加、保護者の意識の変化、学力偏重、価値観の多様化など、社会と子どもをとりまく環境が昔とくらべて大きく変化しています。

このような中で、私たちの願いは、「武道で子どもたちが立派に育つこと」です。「武道をやって良かったと思う少年少女を一人でも増やすこと」です。それには、武道で良い指導が行われることが大事であり、良き指導者の育成が大切です。町道場やスポーツ少年団などの地域指導者、授業、部活動での教員、外部指導者など多くの武道指導者が日々、子どもたちの指導にあたっておられます。その指導現場で生かしていただきたいと、この事業が企画されました。

令和2年度からは実行委員会を結成し、各道において実行委員の先生を中心に令和4年4月の刊行に向けた具体的な作業に入りました。同時に、日本武道館発行の月刊「武道」誌上で、連動企画として特集「武道で少年少女を立派に育てよう」を連載し、各道の現状と課題の確認、活性化策の取り組みを紹介しました。

途中、令和元年度末頃に発生した新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響を受け、作業を休止せざるを得ない状況がしばらく続きました。各道においても大会・講習会等の中止や延期など、すべての活動が止まってしまいました。この時は、刊行に関わる私たち全員にとっても、「自然体」「平常心」の実践が試されているように感じました。しかし、新型コロナ収束後の作業再開の際は、各実行委員の先生方と日本武道館プロジェクトメンバーは以前と変わらぬ熱意で粘り強く作業を進め、今般、ようやく刊行の運びとなりました。この間、デジタル活用が大きく進展したことに伴い、本指導書・映像集をインターネットで広く公開することとし、QRコードを取り入れ動画がより視聴しやすいように工夫しました。

日本の未来は、子どもたちの双肩にかかっています。本指導書が全国各地の武道指導現場において活用され、武道で子どもたちが立派に育つよう願ってやみません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました学識経験者委員の田中裕之先生、各道実行委員の先生方、武道編にご執筆いただいた先生方、委員の仲間たち、印刷製本の（株）三友社、映像制作の（株）クエスト、イラスト制作の（株）集賢舎と（有）デザイン春秋会、サイトページ制作・運営の（株）ブレインズ・ネットワークの皆様は厚く御礼を申し上げ、本書が少年少女武道の活性化に役立つことを切に願い、後記といたします。

令和6年12月吉日

（公益財団法人日本武道館常任理事・事務局長 日本武道協議会常任理事）

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』
刊行委員会

〈日本武道館プロジェクトメンバー〉

総括責任者

(公財)日本武道館常任理事・事務局長 吉川 英夫

副責任者 事務次長

片岡 正徳

振興部長

永嶋 信哉

教育文化部長

三好 秀明

振興部副参事・振興課長

端 春彦

教育文化部副参事・出版広報課長

中島 昭博

教育文化課主事

和田 健

教育文化課主事

松尾 貴之

業務課主事

田谷 将俊

振興課主事

沢登 英徳

普及課副主事

末吉 潤

研修センター主任

石井 政利

普及課主任

松林 裕樹

総務課主任

白石 智之

出版広報課主任

大倉 優貴

〈実行委員〉

学識経験者

(公財)全日本柔道連盟

田中 裕之

連盟・団体推薦実行委員

(公財)全日本柔道連盟

竹澤 稔裕

(公財)全日本剣道連盟

百鬼 史訓

(公財)全日本弓道連盟

桑田 秀子

(公財)日本相撲連盟

桑森 真介

(公財)全日本空手道連盟

日下 修次

(公財)合気会

金澤 威

(一財)少林寺拳法連盟

谷 聡士

(公財)全日本なぎなた連盟

今浦 千信

(公社)全日本銃剣道連盟

衛藤 敬輔

映像監督

北原 直哉

印刷・製本担当

西野 浩史

映像制作担当

山口 一也

(株式会社三友社)

安達 直人

(株式会社クエスト)

後閑 信弥

玉川 美里

サイトページ制作・

大村 洋隆

イラスト制作担当

関 美奈子

運営担当

茂手木 史

(株式会社集賛舎)

完倉 正師

小原 怜

(有限会社デザイン春秋会)

國分 薫

(株式会社ブレインズ・ネットワーク)

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』

令和 7 年 2 月 1 日 初版第 1 刷 印刷

令和 7 年 2 月 17 日 初版第 1 刷 発行

発行人 川 端 達 夫

編集人 吉 川 英 夫

発行所 日本武道協議会

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3 日本武道館内

TEL 03-3216-5134 / FAX 03-3216-5117

印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

< 非売品 >

