

# ■シリーズ■ 中学校武道

## 授業の充実に向けて

181

——「今」の時代の武道授業を追い求めて——  
(剣道具がなくてもできる剣道授業)

10

富山市立山田中学校 教諭 浅野 浩平

剣道授業を行うにあたり、剣道具（面・小手・胴・垂）を全て整備することが難しいことから、剣道が柔道に比べて選択されな  
いと思われる。また、コロナ禍の影響によって、剣道具の共用に  
抵抗を一層感じやすくなった。さらに、発声による飛沫の拡散防  
止のためにマスクやマウスシールドを着用しての活動など、制約  
が大きい。そこで、どの生徒も安全・安心に活動でき、剣道具が  
揃わなくてもできる剣道授業の一例を紹介したいと思う。

### 本校の特徴

本校は、富山市中心部から約25 km南西の中山間地に位置する全校生徒30名の小規模校である。校区は、牛岳温泉スキー場を有する自然豊かな地域である。山田小学校と小中一体型校舎となっており、日常的に小中学校の連携した教育を推進し、授業改善に向けて小中合同の授業研究・研修を実施している。中学校の英語科教員が小学

校の外国語科の乗り入れ授業を行ったり、運動会や学習発表会などの学校行事、学習参観を同日に実施したりしている。本校卒業生には、東京2020オリンピックのスケートボードストリート種目銅メダリストの中山楓奈さん（かんな）がおり、2023年度には毎日新聞社主催「毎日カップ 中学校体力づくりコンテスト」で優良賞を受賞するなど、子どもたちは、里山の地域でのびのびと学習やスポーツに取り組んでいる。

2

## 本校の保健体育科 授業

全校生徒30名の構成は、1年生9名（男子9名（うち特別支援学級1名）、女子0名）、2年生8名（男子3名、女子5名）、3年生13名（男子5名（うち特別支援学級1名）、女子8名（うち特別支援学級1名））である。授業は、基本的に学年ごとの男女共習で展開し、ソフトボールやサッカー、バスケットボールなどは、合同体育として異学年の交流で実施している。子どもたちは、日頃からさまざまな活動を男女一緒にこなしているため、男女差を意識することなく体育の授業にも取り組んでいる。近年、女子生徒の体力低下が懸念される中、本校の女子生徒は、男子生徒に勝るとも劣らない運動量が確保できている。また、少人数のためグラウンドや体育館を広くのびのびと活用することができている。

3

## 「分かる」「びびる」 「楽しく学ぶ」剣道授業

平成24年の武道必修化に伴い、平成23年に行われた日本武道館主催の「全国剣道指導者研修会（長野県）」への参加が、私の剣道授業実践に大きな影響を与えた。講師の先生方は、安全・安心、男女分け隔てなく、誰もが分かる、できる、楽しく学ぶ剣道授業をテーマに常にポジティブな声掛けで、ユーモアを交えての実技講習を行ってくださった。その後、平成27年（福井県）、平成28年（富山県）、令和5年（三重県）での同研修会にも参加した。毎回、実技内容が更新され、講師の先生方の探究心に畏敬の念を抱いている。私にとつて、同研修会は、剣道授業のみならず、普段の授業や子どもたちとの接し方のヒントとしても大いに役立った。その実技内容は、斬新で腑に落ちることばかりであった。そして、研修会で学んだ実技内容を私なりにアレンジして剣道

授業を実施することにした。

4

## 本校の剣道授業（剣道具が 整備されていない剣道授業）

本校は、剣道具（面・小手・胴・垂）が整備されていないため、剣道具なしで授業を展開している。子どもたちにとつて剣道は、非日常的な体験であり堅苦しいイメージが強い。そのため、遊びの要素を取り入れ、体ほぐし運動をオリエンテーションで実施して抵抗感を和らげるようにした。また、剣道は1対1のペアでの学習が主になるため、子どもたちが誰とでも楽しく体験する遊びの中での攻防、礼法、目付（アイコンタクト）の三つを自然に身に付けられることを重視した。新聞切り（試し切り）や新聞球打ちなども、剣道の堅苦しいイメージを払拭するのに有効であった。

し、一斉指導で基礎・基本が身に付けられるようにした。同時に、師匠・先生役（リードする側）と弟子・生徒役（シンクロする側）に分かれて、子どもたち同士が主体的な関わりを多く取ることで、剣道授業の基盤を理解させるようにした。しだいに、子どもたちは師匠と弟子の関係性を意識しながら剣道授業に取り組むことになった。次に、両手のひらを合わせての手刀での素振り、面・小手・胴の打ち方、打たせ方を通して、姿勢を崩さずに安定した足さばきや大きく振り上げて振り下ろす面の高さ、小手の高さの違いや胴の振り下ろす角度の違いなどを丁寧に身に付けさせた。動きがある程度定着したところで、竹刀を持つての活動に入った。手刀での学習経験は、確実に見栄えのよい動きにつながった。剣道を初めて体験する子どもたちが、「分かる」「できる」ようになるためには、スモールステップの指導が大切であることを痛感した。

竹刀・木刀は学校で購入し、球技のボールを共有するのと同じ感



剣道ジャンケン（1年生）



新聞切り（1年生）



リズム剣道①（2年生）



リズム剣道②（2年生）

覚で使用させている。剣道部がなく、道場などで剣道を学んでいる子どもはいない。全ての子どもたちが、中学校で初めて剣道を体験する。面・小手・胴をじかに打つことがないことから、生徒が操作しやすいように、男子には市販の女子用竹刀400g、女子には市販の小学生用竹刀350gを使用させている。竹刀を持ってても手刀で学習した内容は、ペア学習を易から難へ発展させることに役立った。

竹刀での学習のまともにリズム剣道を取り入れた。音楽に合わせて、元立ち（打たせてあげる側）とかかり手（打たせてもらう側）に分かれて、互いに呼吸を合わせてタイミングよく、打たせてもらった打たせてあげたりしながら、面・小手・胴・跳び込み面などをを行った。選曲には、ソフトな歌詞が望ましいと思われる。私は、AKB48の「365日の紙飛行機」、スピッツの「優しいあの子」でリズム剣道を実施している。音楽に合わせての活動は、子

どもたちの心がほぐれ、特に女子生徒に好評である。また、元立ちの重要性、上手に打たせてあげる心遣いの必要性を知ること、かかり手の「打たせてもらってありがとう」という感謝の気持ちを理解することにつながった。

そして、木刀による剣道基本技稽古法に発展する。木刀による剣道基本技稽古法は、級位審査にも取り入れられている。木刀を使用することによって、より伝統文化としての剣道を体験することができ



木刀による剣道基本技稽古法② (3年生)



木刀による剣道基本技稽古法① (3年生)

よいと思われる。

■元立ちの極意

「打たせ上手は打ち上手」

上手に打たせてあげられるということは、打つべき機会(チャンス、タイミング)をよく理解できている。

■かかり手の極意

「気・剣・体的一致」

▽「気」……強く充実した氣勢(氣迫のこもった大きな声)

▽「剣」……木刀の打突部(物打ち)で打突部位(面・小手・胴)

を刃筋正しく打つ

▽「体」……適正な美しい姿勢で体をさばき、加えて相手に対して油断なく身構え、気構えで残心を示す

この極意を重視して活動を行った。子どもたちは、木刀を用いてペアで呼吸を合わせて活動することで、剣道の深い学びをより真剣に探究することができたと思う。

このように、剣道具がなくても剣道授業を十分に実施することは可能である。私は、一貫して、師

匠・先生・元立ちと弟子・生徒・かかり手の関係性を念頭に、互いに「合気」になることを重視して授業を進めてきた。

今後、全ての子どもたちにとって、「分かる」「できる」「楽しく学ぶ」剣道授業を目指して授業を改善していきたい。

5 剣道授業後の生徒の感想文

最後に授業後の生徒の感想文を紹介する。

・元立ちは、かかり手をリードする側だったので、少し大変でした。少しずつ慣れてきて「怖い」ではなく、「どうやったら上手うまいくかな？」に変わってきて、楽しくなってきました。

見た目は、正直地味なイメージだったけど、やってみるとすごく楽しくて、毎回、体育の時間が待ち遠しかったです。来年は、小手や胴をもっと上手く打てるようにがんばりたいです。

(1年生男子)

・かかり手は、元立ちに合わせてよく見て動かないといけないことが分かりました。元立ちは、リードする側なので左右や前後が、かかり手と反対になるので頭を使わなければいけないので難しかったです。かかり手が上手く打てるということは、打たせてあげる側の元立ちが上手いからだと分かりました。上手な人を見習って、自分も上達できたいと思います。(2年生女子)

・剣道では、これまで習ってきたことを生かして活動できました。元立ちとかかり手で呼吸を合わせて行うことがとても大事だと気付きました。初めは、上手くできなかったけれど、相手と息を合わせることを意識したら、動きがぴつたり合うようになりました。先生に細かく教えてもらったり、友達同士で教え合いながら真剣に活動できたりしてよかったです。また、授業を通して、剣道の魅力に気付くことができてよかったです。

(3年生男子)



学習カード②  
(2・3年生)

剣道学習カード2

元立ち=脚匠=先生(打たせてあげる側)とかり手=弟子=生徒(打たせてもらう側)のペアで合気(気持ちに合わせて)になって、見栄えのよい形をつくり上げましょう。

**元立ちの極意「打たせ上手は、打ら上手」**

- 上手に打たせてあげられるということは、打つべき機会(チャンス・タイミング)をよく理解できていることとなります。
- かり手の極意「気・剣・体的一致」**
- 「気」・・・強く充実した気勢(気迫のこもった強く大きな声)
- 「剣」・・・竹刀・木刀の打突部(勢打)で、打突部位(面、小手、胴)を刃筋正しく打つ
- 「体」・・・適正な美しい姿勢で体をさばき、加えて相手に対して油断なく身構え、気構えで「残心」を示す

木刀による剣道基本技稽古法(形稽古)

基本1 一本打ちの技 (面、小手、胴)

基本3 払い技 (払い面)

基本5 抜き技 (面抜き胴)

基本8 返し技 (面返し胴)

基本9 打ち落とし技 (胴打ち落とし面)

年	組	番	氏名

学習カード①  
(2・3年生)

剣道学習カード

剣道は、竹刀を用いて相手と対峙し、自他を尊重心を養う日本の伝統文化です。主に、1対1での対人動作・技藝を中心としたペア学習を基本とします。

①「礼に始まり、礼に終わる」=「お願いします」「ありがとうございました」

②ペアで目を合わせて活動する=アイコンタクトは、コミュニケーションをはかるためにも重要です。

1年生は、上記①②を大切にしながらペアでの素振りを中心に学習してきました。

2・3年生では、リズム剣道、木刀による剣道基本技稽古法(形稽古)を学習します。

③元立ち(打たせる側)かり手(打たせてもらう側)のペアで気持ちを合わせて見栄えのよい形をつくり上げましょう。

木刀による剣道基本技稽古法(形稽古)

基本1 一本打ちの技 (面、小手、胴)

基本2 連続技 (小手・面)

基本3 払い技 (払い面)

基本4 引き技 (引き胴)

基本5 抜き技 (面抜き胴)

基本6 すり上げ技 (小手すり上げ面)

基本7 出ばな技 (出ばな小手)

基本8 返し技 (面返し胴)

基本9 打ち落とし技 (胴打ち落とし面)

年	組	番	氏名

学習カード  
(1年生)

剣道学習カード

剣道は、(竹刀)を用いて相手と対峙し、自他を尊重心を養う(日本)の(伝統)文化です。主に、(一)対(一)での対人動作・技藝を中心としたペア学習を基本とします。

①「(礼)に始まり、(礼)に終わる」=「お願いします」「ありがとうございました」

②ペアで(目)を合わせて活動する=アイコンタクトは、コミュニケーションをはかるためにも重要です。

上記①②を大切にしながら**足さばき、手刀での素振り、竹刀・木刀での素振り、リズム剣道**を中心に行います。

③打たせてあげる側(元立ち)、打たせてもらう側(かり手)のペアで気持ちを合わせて見栄えのよい剣道を目指しましょう。

1年A組	2番	氏名

3年生授業の振り返りカード  
(7~9時間目)

剣道学習カード

3年A組2番 氏名

時間	7	8	9
月/日	12 / 12	12 / 13	12 / 14
学習課題・学習内容	・学習課題・学習内容 正しい礼法を身に付けよう 合気を感いばさう (はな剣道 木刀 13589)	・学習課題・学習内容 より正確に打たせてあげよう 打たせてもらう(ソリバ) 和による剣道基本技 13589	・学習課題・学習内容 「打たせ上手は打たせ上手」 「気・剣・体的一致」 木刀による剣道基本技稽古法 13589
自己評価	① 構え 姿勢正しくできたか	(A) B C	(A) B C
	② 目付け 目を離さずにできたか	(A) B C	(A) B C
	③ 気合い 元気がよくできたか	(A) B C	(A) B C
	④ 打突 面、小手、胴を正確に打たれていたか	(A) B C	(A) B C
	⑤ 元立ち タイミングよく打たせてあげられたか	(A) B C	(A) B C
	⑥ 総合 ペアで気持ちを合わせて活動できたか	(A) B C	(A) B C
活動を振り返って (具体的に記述すること)	礼法は相手と息を合わせないとできない。ちゃんと目を見て、呼吸を合わせて打たせてあげよう。	声も大きくすると気合いが伝わる。足が出る、手も伸びると動きが良くなる。和による剣道基本技は、和を大切に打たせてあげよう。	目を合わせ、刀が通った位置にしっかりと打たせてあげよう。打たせてもらう時は、自分の身を守りながら打たせてあげよう。
先生から	ペアで練習を頑張る合気、剣道は大切にしてほしい。	礼儀正しく、気声、剣、体(姿勢)を一致させてほしい。	打たせてあげる側、打たせてもらう側、元立ち、脚匠、かり手はそれぞれ役割がある。元立ちの7-10は大切に行おう。