■シリーズ■

中学校武道

――授業の充実に向けて 185

――「今」の時代の武道授業を追い求めて――⑭

（生涯にわたる豊かなスポーツライフに向けた剣道授業）

盛岡市立大宮中学校　教諭　舘林啓二

私はこれまでに赴任した中学校４校で武道の授業を実施し、３校で剣道の授業を行いました。コロナ禍で用具の取り扱いにも悩みましたが、工夫・配慮し学習を進めてきました。授業では、「むずかしいことをやさしく（教材化）、やさしいことをふかく（洗練）、ふかいことをおもしろく（統合）」学習できるように、子どもたちの活動をイメージしながら教材づくりに励んでいます。本稿では、生徒が剣道の魅力や特性に十分に触れることができるように、また生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現につなげられるように、私なりの視点で考えた剣道授業の実践を紹介します。

1　事前準備の徹底

（1）剣道具の管理

剣道の指導にあたり、剣道具は衛生管理のため事前に洗うように努めています。現在では剣道具のクリーニングを取り扱う業者も増えてきており、インターネット上でも剣道具の洗い方やその注意点について詳しく紹介されています。清潔な剣道具を準備することは、生徒の学習意欲に直結し、生徒は安心して学習活動に励むことができます。

また、破損があると大怪我（けが）にもつながる危険が伴うため、木刀や竹刀の状態についても常に気を配ります。毎時間、こまめにチェックすることが安全な学習活動につながります。

（2）オリエンテーションの充実

武道（剣道）は中学校で初めて学習する内容ですが、社会科での歴史の学習やテレビの時代劇で目にする機会もあり、イメージをもちやすい教材です。そのため、「わかるようになりたい」「できるようになりたい」という意欲をもって授業に臨む生徒が多いように

○ 学習の進め方について

1. 「オリエンテーション」を行い、剣道の特性や成り立ち、学習の進め方を学習します。
2. 礼法や剣道具の扱いなど、剣道を始めるうえでの基本を学習します。
3. 補強運動について学習します。構え、体さばき、打突の打ち方・受け方、崩しなどの基本動作を学習します。
4. 基本となる技（面、小手、胴）、連続技、引き技、応じ技を学習します。
5. 技を用いて、簡易な試合を行い、攻防を展開できるようにします。

○ 授業評価について

1. 主体的に学習に取り組む態度について
・学習に積極的に取り組んでいる。　・相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守っている。
・分担した役割について責任を果たしている。　・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めている。
・健康・安全に気を配ることができる。
2. 知識・技能
・技の名称や身につけるためのポイントが分かる。　・試合の行い方やルール、運営の仕方が分かる。
・有効打突の条件を理解し、技の出来栄えを判断できる。
・中段の構えから面、胴、小手を打ったり受けたりできる。
・二段の技、引き技、応じ技を打つことができる。　・相手の技をかわしたり崩したりして打突できる。
3. 思考・判断・表現
・仲間の課題や出来栄えを伝えることができる。
・自己の課題に応じた練習方法を選び活動できる。　・安全に留意し、他者へも伝えることができる。
・仲間の所作や取り組みの良さを見つけ、理由を添えて伝えることができる。

○ 安心・安全な学習環境を確保して練習しよう

1. 自己の体調の変化に気を配りましょう。
① 健康観察を行う　② 体調に異変を感じたら先生・グループリーダーに申し出る
2. 練習場所の安全を確保するとともに、仲間の安全に留意して活動しましょう。
Q 剣道の学習で起こりやすい怪我にはどのようなものがあると思いますか？
Q 怪我が発生する要因は何だと思いますか？
Q 安全に（怪我をしないように）学習を進めるためには、どのようなことに注意すればよいですか？

剣　道　オリエンテーション　学習プリント

＿年＿番　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

学習課題　：　剣道の学習では、何をどのように学ぶのか

1.「（＿＿＿＿＿）的な行動の仕方」を大切にする

① 礼　法
“（＿＿＿）に始まり、（＿＿＿）に終わる”
→ 相手を尊重する態度を形に表す

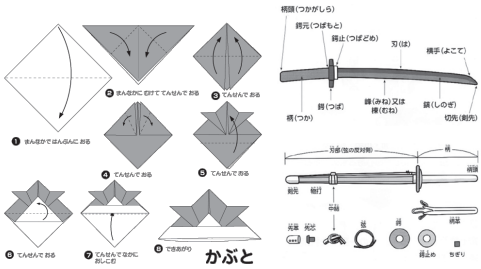
② （＿＿＿）座（＿＿＿）起
→ 刀を抜く際に左足が邪魔にならないように

2. グルーピング（5人1組）

1.		4.	
2.		5.	
3.			

① 主将（リーダー）　② 用具係（用具の準備）　③ 健康観察係
④ 安全係（会場の安全点検）　⑤ 集配係（用具の集配）

○ 剣道の特性に触れる



剣道　オリエンテーション　学習プリント

思います。単元の学習にあたっては、生徒の意欲を喚起するためにオリエンテーションに力を入れて取り組んでいます。「何を、どのように学び、何が身につくのか、できるようになるのか」などを明確に示すとともに、身につけた基礎・基本的内容や公正、協力といった汎用的な知識が学校生活や日常生活にどのように活かされるのかを考えることができるように工夫します。

また、学習評価の計画を共有し、評価規準を明確にします。「できた」「わかった」といった達成感や学習内容の有用感を感じ取りながら学習活動を楽しめるようにします。

2　新聞切り

刀操作の本質は「切る」ことにあります。中学校で学習する運動領域の中で、切るという動作を経験できるのは剣道だけであり、剣道の代表的な特性として捉えることができます。

新聞切りは、新聞の両端（2人

写真１　新聞切り

で4隅）を持ってもらい、広げた新聞紙を切ります（**写真1**）。木刀を用いることで、木刀の構造と名称を確認しながら、刀の特性を理解することができます。上手に切ることができれば、木刀を竹刀へと持ち替え、同様に構造と名称を確認しながら学習を深めます。切る動作は危険を伴うため、刀の取り扱い方や礼法について併せて指導します。まっすぐきれいに切ることができたときの爽快感は格別で、生徒の興味・関心を大きく引きつけます。また、切った後の新聞紙は丸めて球にして、新聞球を打つ練習に活用することができます。

新聞切りのように、心と体をほぐすアイスブレーキング（緊張を和らげるゲームなど）は他にも「じゃんけん攻防」「惻隠（そくいん）の情ゲーム」「手ぬぐい奪取」「パートナーを探せ」などたくさんあり、「全国剣道指導者研修会（主催＝日本武道館、全日本剣道連盟、全日本学校剣道連盟）」でも武道的素養を培う遊び体験として紹介されています。剣道の特性を感じ取らせる方法として、とても効果的で取り扱いやすいです。

3 胴打ちから始める基本技稽古法

竹刀を用いて基本技を学習するにあたり、私は胴打ちから指導を行うようにしています（**写真2**）。胴打ちは、かかり手が相手を打突しやすい部位であるとともに、打突時に音があることで、打った後の達成感や充実感を得ることができる技です。また、胴は剣道具の中でも丈夫にできていることから、元立ちも安心して技を受けることができます。基本技の中でも最も相手を切るイメージをもちやすく、生徒の興味・関心を引き出すのに最適な技と言えます。胴技の習得から面技、小手技の打ち方、打たせ方へと学習の幅を広げることで、生徒は楽しみながら技の稽古に励むことができます。

また、基本技の習得には「木刀による基本技稽古法」も効果的であると考えます。木刀による基本技稽古法は初心者が基本技を習得する際に行いやすい稽古法であり、剣道具が整備されていない環境でも学習することができます。木刀を竹刀に代え、相手を打突する稽古へと発展させることもできます。一本打ちの技から連続技、引き技、応じ技などバリエーションが豊富であることも、生徒の学習意欲が継続する材料となっています。

指導にあたっては、打ち方や打たせ方の指導に留（とど）まることなく、グループを構成して技の出来栄えを観察し合うなど、協働的な学びの場を設定することが望ましいです。技のポイントを理解し、互いに運動観察を行いながら個々の課題について指摘し合います。よりよい技の完成を目指す学習活動は、「木刀による基本技稽古法」の中に取り入れやすく、効果的です。

実際に行った指導でも、技の出来栄えにこだわりをもって、よりよい技を完成させようと意欲的に活動する生徒が多くみられました。

4 技の出来栄えを競う基本技の判定試合

基本技の学習を通して、打突部位の打ち方、打たせ方、有効打突の条件について確実に身につけるとともに理解できるように指導します。その基本技の出来栄えを競い合いながらよりよい技を完成させる方法として、「基本技の判定試合」はとても効果的です。

【基本技の判定試合の行い方】

・試合者2人、審判3人の5人グループを構成して行う。

・試合者は、面、小手、胴の順番で基本技を交互に披露する。

・審判は有効打突の条件となる気（主審）・剣（副審）・体（副審）についてそれぞれ分担し、判定基準に基づいて技の判定を行う。試合者の基本技の披露が終わり、主審の「判定」の指示で、基本技が優れている方に旗を上げる。旗の数が多い方を勝者とする。

写真３　ＩＣＴの活用

写真２　胴打ち

基本技の判定試合の行い方

①審判の仕方を明確に示す

気（主審）

●　×　▲

剣（副審）　体（副審）

◎判定基準

気　―　大きな声

剣　―　竹刀の打突部で打突部位を捉える

体　―　姿勢、足、体の出と残心

＊判定試合…判定基準に基づいて、技の判定を行う

・終了後、５人は試合場の中央に集まり、成果や課題を指摘し合う。また、感想などを発表する。

剣道を学び始めたばかりの中学生にとって、個々の基本技が有効打突であるかどうかを判断するのはとても難しいことです。しかし、気・剣・体の三つの視点を３人の審判で分担することで、判定は容易になります。また、基準をわかりやすく示すことで何をどのように判定すればよいのかが明確になります。

判定試合後に５人が集まり、対話を通して技をよりよく行うためのポイントについて検討します。これは「協働的な学び」につながり、さらに個々の課題について改めて練習する場を設けることで「個別最適な学び」を実現することにつながります。

また、基本技の判定試合をタブレット端末などで撮影することも効果的です。特に試合者は自分の動きを観察することはできないので、動画で自身の基本技の出来栄えを確認することで成果と課題を

明確に捉えることができます。審判の助言にも説得力が生まれ、深い学びが実現します。ＩＣＴ（情報通信技術）の活用を検討するのであれば、基本技の判定試合での活用が最適です（写真３）。

基本技の判定試合の面白いところは、必ずしも剣道経験者が勝利するとは限らない点にあります。相手が剣道部員であっても、判定基準で勝る基本技を行うことができれば、剣道を学び始めた初心者でも勝利することができます。実際に初心者の生徒が剣道部員に勝利する場面が多くありました。

5　簡易な試合

基本技の習得が進めば、しかけ技（二段の技、引き技）や応じ技（抜き技など）に挑戦することで技のバリエーションを増やすことができます。練習の仕方も約束練習から自由練習、かかり練習へと発展させることができます。身につけた技を攻防の中で出し合い勝敗を競う方法として「簡易な試合」があります。

簡易な試合は基本技の判定試合と同様に、試合者２人、審判３人の５人グループを構成して行います。主審が技を判定し、副審がそれぞれの有効打突の本数を分担して数えます。試合は30秒間行います。短い時間を設定することで、生徒への体力的な負担も軽減され、積極的な試合展開を引き出すことができます。また、審判も一生懸命に技を観察するようになります。従来の剣道らしい動きと攻防の展開が期待でき、単元のまとめにふさわしい試合となります。

6　学習を振り返る

学習の最後には必ず単元の振り返りを行うようにしています。できるようになったことやできなかったことなど、課題解決の過程や成果を自分の言葉で表現できるように促します。また、生徒の自己評価・相互評価などにより、生徒が達成感や学習内容の有用感を得られるように工夫しています。

振り返りシートの記述では、「最初は怖いと思っていたが、学習を進める中で技を身につけることができ、楽しかった」という肯定的なものや、「高校に進学したら、剣道部に入りたいです」と希望する生徒も見られ、剣道の学習が生徒に受け入れられたという手ごたえを感じることができました。

7　終わりに

今回紹介した実践は、「全国剣道指導者研修会」に参加し、学び得たものを参考に組み立てたものです。同研修会では、日本を代表する剣道の先生方に、剣道の効果的な指導方法について熱心かつ丁寧に指導していただきました。また、研修会でいただいた資料は、そのまま実践に活用することができる扱いやすいものとなっています。剣道の授業の実施を検討している先生にはぜひ「全国剣道指導者研修会」に参加していただき、学びを深めてほしいと思います。

剣　道　振り返りシート

＿＿年＿＿組＿＿番　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

観点		項　目	自己評価	他己評価（　　）
主体的に学習に取り組む態度	①	剣道の学習に積極的に取り組むことができる。		
	②	相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ることができる。		
	③	用具等の準備や後片付け、審判などの分担した役割を果たすことができる。		
	④	一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることができる。		
	⑤	健康・安全に気を配ることができる。		
知識・技能	⑥	技の名称や身につけるためのポイントについて理解している。		
	⑦	試合の行い方やルール、審判および運営の仕方について理解している。		
	⑧	有効打突の条件を理解し、技の出来栄えを判断することができる。		
	⑨	中段の構えから体さばきを使い、面や胴や小手を打ったり受けたりできる。		
	⑩	二段の技、引き技、応じ技を打つことができる。		
	⑪	自由練習や簡易試合で、相手の技をかわたり崩したりして打突できる。		
思考・判断・表現	⑫	仲間の課題や出来栄えを伝えることができる。		
	⑬	自己の課題に応じた練習方法を選び、取り組むことができる。		
	⑭	安全上の留意点について学習場面に当てはめ、伝えることができる。		
	⑮	仲間の所作や取り組みの良さを見つけ、理由を添えて伝えることができる。		
	⑯	体力や技能、性別の違いを踏まえ剣道を楽しむための学習方法を工夫できる。		

Ａ：できる，Ｂ：おおむねできる，Ｃ：もう一頑張り

向上した、新たにできるようになったこと（技能）	学習を通して分かったこと、考えたこと（知識）

【振り返り】