

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

193

「今」の時代の武道授業を追い求めて
(生徒の生活を豊かにし、剣道の魅力を高める剣道授業)

千葉県習志野市立第二中学校 教諭 奥井咲衣

私は、教員となり今年で8年目を迎えます。私が今、中学生に剣道の魅力を伝えることができているのは、今まで多くの先生方が築き上げてきた「中学校武道」があるからだと感じています。実際の現場での指導経験や千葉県内での取り組み、研修を通して学んだことなどを振り返り、「今の時代に合った武道」とは何かを考えていけたらと思います。

未来を担う中学生が少しでも武道の魅力に気づき、武道の本質が彼らの生活を豊かにしてくれることを願っています。

1 これまでの武道との関わり

私は、幼い頃に父親の影響で剣道を始め、大学まで続けてきました。私が中学生の時は、まだ武道は選択制で、通っていた中学校では柔道、剣道、ダンスの中から選択することができました。当時、剣道を選択する女子は私を含め3名で、柔道も3名程度と女子の8割はダンスを選択していました。平成24年から武道が必修化となったのは、とても大きな影響があっ

22

たと思います。今は体育教師という立場で、剣道を教える機会に恵まれ幸いにも教員生活7年間、剣道部の顧問をさせていただき、県や関東の役員としても経験をさせていただきました。私が初任校で勤めた地域では1か月に1度、市内の体育科の教員が集まり研修を行っています。例えば、講師の先生を招き、競技のより高い専門性を学んだり、授業研究や講演などを行ったり、教職員のスキル向上を図る取り組みを行っています。市内の体育科でも武道、特に「剣道」の指導を苦手とする教員が多くいるという意見から、剣道に特



用務員さんに作ってもらった防具棚と竹刀立て

化した研修会がありました。さらに要請訪問で頂いた指導や助言など、これまで学んだことは今でも剣道の授業を行う上で生かされています。

また、昨年度（令和6年度）は、長野県で開催された「全国剣道指導者研修会」（10月11～13日）に参加しました。これまで中学校武道に尽力された講師の方々が熱心にご指導くださり、とても充実した3日間となりました。

2 武道必修化に伴う 千葉県の取り組みと現状

千葉県では、安全で充実した授業の実施に向けて、教職員の研修等を行っています。特に、柔道学習に係る安全確保が求められていることから、中学校保健体育科新規採用教員、柔道指導経験のない教員等を対象とした「指導者養成講習会」を毎年開催しています。また、「学校体育実技（武道）認定・指導者養成講習会」を、柔道と剣道隔年で実施しており、中・高等

学校保健体育科教員や柔道部・剣道部顧問を対象に6日間行っています。そこでは、指導法や基本動作、試合方法等を学ぶことができます。

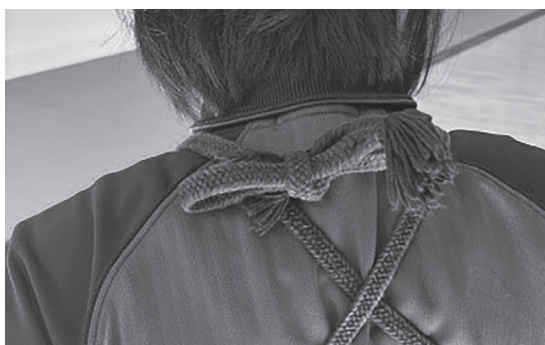
また、積極的に専門的な指導力を備えた地域連携指導者を派遣し、武道学習の充実を図っている地域もあります。

市町村によって武道の授業で「剣道」を取り入れている学校はまちまちですが、私が以前勤めていた地域では、全体の半数の学校が実施しています。この地域では武道必修化に伴って、授業用の防具や竹刀を配布しました。用具が揃っているため、取り入れやすいのではないかと考えます。

一方、現在勤めている地域では、「剣道」は全体の1割の実施率です。主な理由としては、①剣道防具が揃っていない②保管場所の確保や衛生面での管理が難しい③教え方が難しい——などの現状があります。そのため、ほとんどの学校が「柔道」の授業を選択しています。

3 授業を行う上での 施設や用具等の工夫

実際に武道場がある学校もあれば、無い学校もあります。どちらも経験しましたが、武道場が無い場合、体育館の安全点検は特に念入りに行わなければなりません。裸足で行うからこそ、床の損傷や金具の保護、ネジなどの危険物が床に落ちていないか、確認を怠らないようにします。生徒が武道場や体育館に入る時は、「お願いします」と一礼をするよう指導し、上履きは綺麗に壁に沿って置くようにします。上履きの中に靴下を入れておくと、紛失防止に繋がります。剣道具の管理は学校によって異なります。以前勤めていた学校には、防具を置ける部屋がなかったため、用務員さんに協力してもらい個々に防具を置ける棚を作ってもらい、綺麗に整頓できるだけでなく衛生的にも管理がしやすくなりました。竹刀は、普通の物だと「ささくれ」ができてやすくメ



胴の結び方（前で結び、頭を通して後ろにもってくる）



2人一組で面の着装

メンテナンスが必要になります。カーボン竹刀を導入することで、多少コストがかかりますが丈夫で耐久性があるので、長く安全に使用することができます。

防具のつけ方についてですが、剣道は「紐を結ぶ」という伝統的な文化を持っているため、単元のはじめに垂と胴の着脱を練習します。次の時間からは授業が始まる前に、ほとんどの生徒が防具をつけた状態で始めることができます。

胴に関しては正式な結び方よりも、顔の前で蝶結びをし、頭を通して後ろに結び目がくるようにする簡易的な結び方で指導する方が、短時間で習得することができます。現在の中学生は、日常的に後ろで蝶結びをすることがないので、面をつける際は、2人一組でつけさせています。そうすることで、時間短縮だけでなくしっかりと紐を結ぶことができるので、練習中にすぐに外れてしまい、つけ直してあげるといいう手間が無くなります。また、協力し合う心も育むことができます。手ぬ



パートナーを探せ



手ぬぐい奪取

ぐいは衛生面を考慮し、各自持参させます。自宅に無い場合は、調理実習等で使用する三角巾で代用することもできます。

重い防具を身につけ動くことの困難さを味わいながらも、自分の命を守ってくれる防具へのありがたみを感じ、物を大切にすることを伝えられたらと思います。

4

生徒の実態、環境に
配慮した授業実践

剣道の授業で私が一番大事にしているのは、単元後の生徒の気持ちの変化です。実際に単元を始める前にアンケートを取ったところ、9割の生徒が剣道に対しての知識はおろか、痛そう、臭そう、怖い、難しそうなどのマイナスイメージを持っていました。そのイメージを覆し、楽しかった、面白かった、またやりたいと思える授業を目標としています。

授業時間は8〜10時間の中で、最初の1、2時間は、防具(胴、垂)や竹刀、裸足の感覚に慣れる

ために遊びの要素を取り入れられます。例えば、新聞切りや竹刀を使ってバレーボールをバウンドさせながらキャッチボールをしたり、リレー形式で競わせることができます。手ぬぐいを使った導入では「パートナーを探せ」を行うことで、声を思いっきり出す練習となり恥ずかしさを軽減することに繋がります。また、「手ぬぐい奪取」では、掛かり手が腕を振り下ろすタイミングをずらすことで、一瞬の隙を狙う感覚を養うだけでなく、元立ちの瞬発力も試すことができます。手だけでなく竹刀でも行うことができ、このような導入によって生徒の心をつかむことができました。

面をつけての活動を30分以上行うことは、剣道の素人には苦痛になってしまったため、面をつける前に、技の説明や竹刀での受け方の指導が大切であると考えます。その後、小手をはめ、直接打突部を打つ体験をさせると、恐る恐る打つ様子がわかります。4回目には、面をつけると実際に人の頭を打つという非日常的な体験に緊張しつつも意欲的に取り組む生徒が多くなりました。あくまでも、相手がいて練習ができるという「感謝」の気持ちを忘れず、始める前には「お願いします」、終わる前には「ありがとうございます」、終わりに「ありがとうございます」の礼法を練習相手が変わるたびに言い、敬意を払うことを忘れないようにしました。そうすることで、むやみやたらに痛い打ちをしたり、怪我をさせたりということとを避けることができます。

基本技の習得の後には、応じ技(抜き技)にも挑戦します。生徒が一番打つ感覚が味わえ、楽しさを感じる技は「胴」だと考えます。ただ胴を打つではなく、元立ちに面を打ってもらい、面を打たれる前に手元が上がつているところに胴を打つ「面抜き胴」という応じ技(抜き技)を行います。この技は、基本的な胴の技能だけでなく、相手が動いているところを打つために、間合いやタイミング、相手との駆け引きなどを考えなければならず、剣道特有の思考力や判断力を養うことができます。はじめの段階は、掛かり手(胴)が「せ



タブレットで撮影



3人で確認しアドバイスし合う

「の」という合図の後、元立ちに面を打ってもらう。次の段階は、掛かり手が一步入った後、面を打ってもらう。最終段階は、元立ちの好きなタイミングで面を打ってもらう。このように3段階に分けることで、個々のレベルに合わせた練習ができます。

他にも、タブレットによるICT（情報通信技術）を取り入れ、さまざまな動きを生徒が撮り合い、自分の動きを視覚的に観察する活動も行いました。撮影した動きを3人で確認し互いにアドバイスをする姿は、「主体的・対話的

で深い学び」に繋がる活動だと考えます。また、授業後に振り返る時に活用することができそうです。学年が上がるにつれ、面をつけた状態でも実践することができると考えます。

単元の最後は、30秒ほどの簡単な試合を行うことにより、生徒がさらに剣道について興味や関心を持つことができます。1年生では、試合にならず当て合いのようなチャンバラで終わってしまうことが多いですが、相手との駆け引きや隙を狙うこと、打ちにくい勇氣（きうき）など、武道特有の1対1で戦う醍醐味（だいごみ）を

味わうことができます。このような練習を積極的に取り入れて次年度の課題に繋げていくことで、生徒の満足感を高め「またやりたい」という気持ちで単元を終わらせることができると思います。

5 最後に、今後の武道授業の充実に向けて

より多くの子どもたちが、我が国固有の伝統と文化に触れ、その良さに気づくためには、もっと積極的に武道の授業を現場で取り入れていくことが必要であると思います。特に剣道の授業を行える学校がさらに増えていくためには、

「経験者でなければ指導の仕方が難しい」「どのように教えたらいのかわからない」といった問題を解決することが必要だと思います。教員が指導に對しての苦手意識を克服するためには、「全国剣道指導者研修会」に参加することが一番だと思います。講師の先生方は、剣道の授業で役立つ知識や生徒の心を引き付ける導入の仕

方、音楽を使った授業内容や防具をつけた実践例などを、とても丁寧にわかりやすく教えてくださいました。私は経験者として参加しましたが、この研修会に指導の仕方に困っている教員はぜひ参加してもらいたいと思いました。そしてこのような充実した研修会に参加した私たちが、全国単位から県や市町村で伝達していくことが課題解決に繋がり、剣道の授業を行う学校が増えていくのではないかと考えます。学校の実態に合わせた武道の授業を選択している中ですが、少しでも剣道の授業を行い、剣道の魅力に気づいていく子どもたちが増えていくことを願っています。

全国指導者研修会
最新情報はQRコード
からご覧ください

