

楽しく武道（剣道）の授業を学ぶことのできる学習指導の在り方

*****中学校 木嶋 剛

1 緒言

遡ること平成18年12月に約60年ぶりに教育基本法が改正され、学習指導要領も改訂となりました。あと数ヶ月後には、全国約1万余りの中学校で新学習指導要領（武道必修化）が完全実施となります。今、教育界に期待され求められているものは、「生きる力」の育成です。PISA調査等からも「思考力・判断力・表現力を問う読解力」の不足や「自尊心の欠如や将来への不安、体力の低下」といった課題が明らかとなり、改訂要因の一つとなりました。現場に於いても感じられることは少なくありません。

今回の改訂の中で、武道の必修化となった理由は、改正教育基本法の第2条第5項に「伝統と文化を尊重する」ことが強調されたことと、「全ての生徒に基礎的・基本的な知識や技能を習得させる」ことにあります。幼少の頃より剣道に携わる者としては、大変喜ばしく、やる気に満ちた面と責任を感じる面があります。将来国民全てが、武道を学ぶこととなる時代が来ることと思います。中学校の授業を通して、「明るく健康的で自国を愛し、礼儀を重んじ慈愛と高い自尊心をもち、臆すること無く活力に満ちた日本人や国際社会で活躍する人材の育成」といった重責が込められ、一教師として一人一人の子ども達と手を携え、実現させていくことが課題と受け止めています。いうまでもなく剣道は、私たち先人達が、生死をかけ築き上げ、時代の流れにより、教育の一環として取り入れられてきたものです。他国に類のない誇るべき伝統文化であり、国際的にもその価値は高く評価されています。現在、国際剣道連盟に加盟している国と地域は、43にのぼります。今ここに、初めて剣道を経験する中学生に対し、限られた時間の中で目標を達成させるには、指導の工夫が当然必要となります。実態においては、「剣道」に対してテレビで見る時代劇、格闘系ゲームの現実版といった感覚で興味をもつ生徒、「格闘技」なので「怖そう」「痛そう」「臭そう」といった印象をもつ生徒がいます。指導者側としては、専門外の先生が多く、同じ武道の柔道や相撲と比較して「指導方法」、「所作」、「審判」が難しいと感じているケースが多いようです。さらに、「防具を揃える」といった経済的な面でも剣道を学校選択から遠ざけている要因となっているようです。しかし、私の経験上、ケガは少なく日常生活で活用できる歴史的要素が他の種目より多く、高い教育効果が期待される単元の一つと認識しています。また、保護者からも期待される要素が多いかと思えます。学習指導要領の改訂の目的を達成させるためには、剣道がより適していると考えます。そこで、私が現在までに剣道の授業と部活動指導「初心者(女子)が県新人・総体入賞、関東大会出場率*%」で、生徒から学んだ指導技術と全国規模の大会等で活躍されている先生方の指導技術を盛り込んだ指導方法をまとめることで、剣道専門外の体育教師や生徒に、剣道の授業を通して、「教えることの喜び」や「学ぶことの楽しさ」を味わってもらおう一助になれ

ばと考えました。さらには、剣道は、年齢や性別を関係なく生涯を通じて楽しめるスポーツ的要素をもつ種目です。発育・発達が著しい中学生に、剣道の授業を通し、健康で豊かなスポーツライフを送るきっかけ作りの一端となることを望み、この機会にまとめてみたいと考えこの主題を設定しました。

2 研究のねらい

「楽しい」と感じることには、興味関心が高く、のめり込んだり、深く記憶に刻まれたりするものです。生涯に渡るスポーツライフの動機付けとするためには、いかに「楽しい体験」をさせるかが重要になると考えます。また、教える側が、教材に抵抗を感じながら指導することは、教師も生徒も不本意な時間となってしまいます。そこで剣道の授業を通して、「教えることの喜び」や「学ぶことの楽しさ」を味わうためには、特性（攻防の楽しさや緊張感、伝統的な考え方等）に触れさせるための手立てを知ったうえで指導することが重要と考えます。「技の種類を知り、打ち方の練習をすればゲームができる。相手に勝てる。」ということには実際いかなことが私の経験上多分にありました。そこで、「安全で緊張感を楽しめる試合」を成立させるためには、系統立てた基本スキルを身に付けさせると同時に、「いつ」その技を使うと「試合で効果を発揮することができるのか」「試合を楽しめるのか」等を踏まえた「単元計画と展開例」の作成と生徒の「関心を誘う歴史的逸話」等を紹介することで、教師は、「教えることの喜び」を感じ、生徒は、「学ぶことの楽しさ」を味わえることをねらいとしました。

3 研究の内容

(1) 基本的な考え

剣道に初めて触れる中学生に対して、「安全で緊張感を楽しめる試合」を経験させるには、それまでの指導内容に系統性が必要です。そこで、ごく簡単な試合で発揮できる技の習得方法や攻防の仕方の考え方等を盛り込んだ指導計画を作成する必要があります。また、伝統文化や運動の特性に触れさせるためには、生徒の関心を引くような、身近な歴史的逸話等を集め、各授業で紹介すると効果的と考えました。これらを準備することで、剣道専門以外の先生方にも比較的指導しやすく、「安全で緊張感を楽しめる試合」を提供することができ、教師も生徒も満足いく剣道の授業ができると考えました。具体的な技能指導に関しては、「いつ、基本動作や基本となる技を使えば、試合を楽しめるのか」の指導をします。但し、しかけ技の「引き技」の指導に関しては、「指導時間」や「系統性」より紹介のみとし、3学年で十分取り扱うことが効果的と考えます。

(2) 研究の実際

ア 本県の国立、公立、私立中学校で、剣道の授業を実施又は、実施予定の状況と指導者の剣道経験の有無について

調査は、平成*年度**県中体連剣道専門部が、各中学校に依頼したものです。

○ 本年度剣道の授業を実施又は、実施予定の学校数と剣道専門の先生が指導している人数は、以下の通りでした。

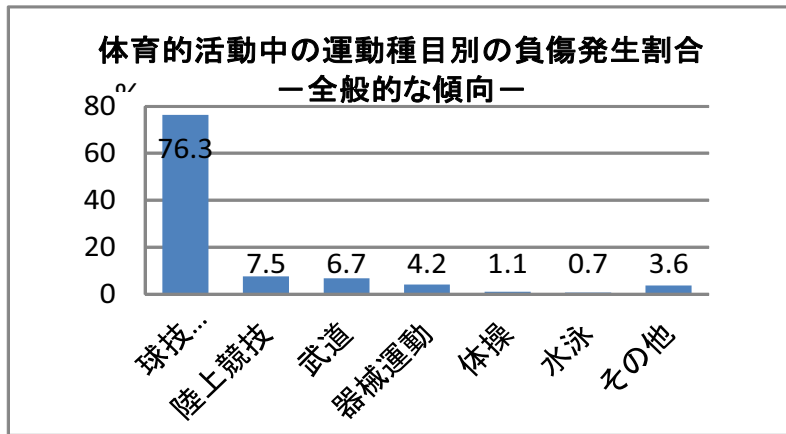
中央地区（*校/*人）、県北地区（*校/*人）、県東地区（*校/*人）、県南地区（*校/*人）、県西地区（*校/*人）

○ 県内の中学校数は、国立・公立・私立合わせて*校です。今回の調査結果より*.*%の実施率でした。*校中*人は、剣道専門外の先生が指導している状況が分かりました。

イ 剣道の安全性と安全チェックポイント例について

剣道は、竹刀を用いて相手と攻防するものなので、「危険」というイメージがあると思います。しかし、私の経験では、骨折をしたり、頭を強打したりといった大きなケガの発生はありませんでした。そこで、他競技と剣道のケガの現状について把握してみたいと考えました。資料は、独立行政法人日本スポーツ振興センター（平成22年度）より抜粋したものです。

(図1) 単位：人(%)



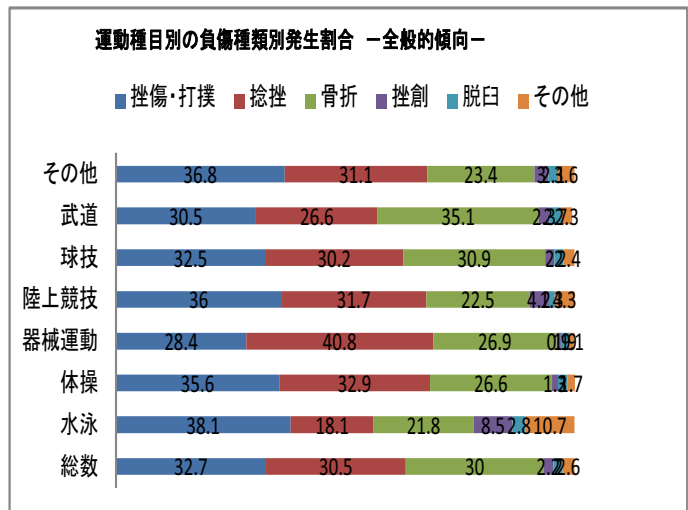
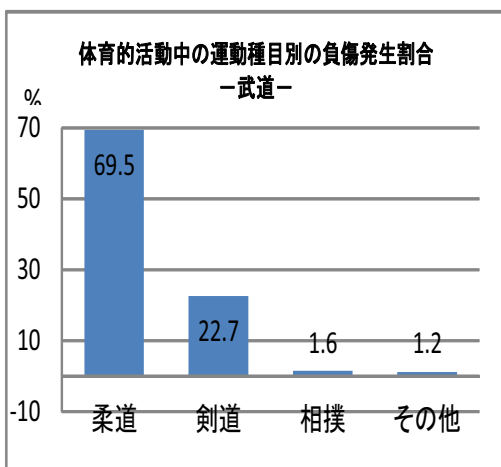
(図1)は、体育的活動中の運動種目別の負傷発生割合 - 全般的な傾向 - を示したもので、球技の割合が突出していることが伺えます。

(図2)は、体育的活動中の運動種目別の負傷発生割合 - 武道 - における内訳です。剣道は、柔道の半分以下の発生状況です。(図3)は、運動種目別の負傷種類別発生割合 - 全般的傾向 -

別発生割合 - 全般的傾向 - です。ここで武道と他の種目を比較してみると、武道に「骨折」(35.1%)が多く発生していることが分かります。また、下の(表1)では、武道の中でのケガの発生状況をあらわしたものです。「骨折」は主に柔道であり、剣道は「挫傷・打撲」が多く発生しています。ここからも剣道は、他の種目よりケガの発生率が低く比較的安全であるといえると思います。しかし、授業の大前提は、「安全」であることですから、安全対策は十分に行う必要があります。

(図2) 単位：人(%)

(図3) 単位：人(%)



武道内におけるケガの発生状況（表1）単位：人（%）

人数（%）	骨折	挫傷・打撲	捻挫	脱臼	挫創	その他	合計
総数	6,555 (35.1)	5,767 (30.9)	4,967 (26.6)	499 (2.7)	427 (2.3)	435 (2.3)	18,650 (100.0)
柔道	4,799 (37.1)	3,703 (28.6)	3,666 (28.3)	422 (3.3)	175 (1.4)	181 (1.4)	12,946 (100.0)
剣道	1,576 (30.4)	1,901 (36.6)	1,179 (22.7)	64 (1.2)	241 (4.6)	227 (4.4)	5,188 (100.0)
相撲	103 (34.7)	87 (29.3)	76 (25.6)	10 (3.4)	9 (3.0)	12 (4.0)	297 (100.0)
その他	77 (35.2)	76 (34.7)	46 (21.0)	3 (1.4)	2 (0.9)	15 (6.8)	219 (100.0)

以下の点について、教師と生徒が共に把握し活動することでケガの未然防止になると思います。

危険箇所	安全チェックポイント例
床	<ul style="list-style-type: none"> ・床面に亀裂がないか。 ・支柱を立てる金属製の蓋がないか。 ・異物はないか。砂埃はないか。滑りやすすくないか。
竹刀	<ul style="list-style-type: none"> ・ササクレ立っていないか。 ・竹の割れ（内側）はないか。 ・先皮（竹刀の先端部分）の摩耗や、竹やゴムが見えていないか。 ・弦の緩みはないか。
防具・着装	<ul style="list-style-type: none"> ・面金がぐらついていないか。 ・小手の内外が破れていないか。 ・胴の装着を下部に着けていないか。 ・垂れが緩んでいないか。 ・面ヒモや胴ヒモが緩んでいないか、ほどけていないか。 ・手ぬぐいがズレて視界が悪くなっていないか。
服装	<ul style="list-style-type: none"> ・ズボンの裾が床面に触れていないか。 ・薄着でないか。
行動	<ul style="list-style-type: none"> ・後方確認をせずに大きく振りかぶっていないか。 ・竹刀を振っている人の真後ろに立って順番待ちをしていないか。 ・やたらと竹刀を振りまわしていないか（休み時間等）。 ・強打していないか。 ・ボクシングをまねごとをしていないか。 ・足の爪がのびていないか。

ウ 単元計画の作成について

初めて剣道を体験する生徒に対して、効率よく指導するための単元計画と展開例の作成

単元計画や展開例を作成するにあたり、学習指導要領の第1学年及び第2学年で、我々教師に求めていることは、「初めて剣道を学習する生徒に対して、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにすること」となっています。また、得意技を身に付けさせて、自由練習やごく簡単な試合で攻防を展開させることをねらいとしています。このことを踏まえ具現化を図るよう計画しました。

(ア) 「安全で緊張感を楽しめる試合」の成立のための単元計画を作成しました。

別紙(図4)

ここでは、「試合の成立」を可能にするための「基本動作」と「基本となる技」の系統性に重点をおいて単元計画を作成しました。

「試合の成立」とは、安全・安心が前提であることと、試合者や審判、見学している者が、有効打突を見極めることができ、攻防をドキドキしながら行っ

たり，見学したりすることと捉えます。

(イ) (ア)同様に「安全で緊張感を楽しめる試合の成立」をねらいとした授業展開例の作成を行いました。別紙（資料1～10）

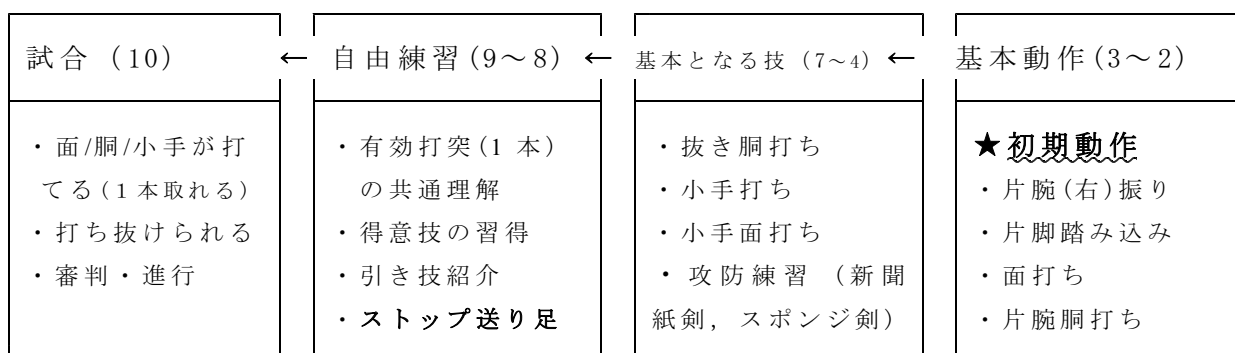
エ 各授業における指導ポイントについて

下の図は，別紙（資料1～10）の各時間の指導ポイントをまとめ一覧としたものです。

時	各授業の指導ポイント（資料1～10）
共通事項	<ul style="list-style-type: none"> ・初動動作を大切に指導する。 ・学習隊形は，ペア活動を基本とする。 ・練習時の順番は，「いつも校舎側の人から始めます」と決めておく。 ・面を装着すると指示が聞きづらいので，予めスケッチブック等に活動内容や注意点等を記入し，視覚で指示する。理解しやすく，いつでも再確認が可能となる。
1時間目	<ul style="list-style-type: none"> ・映像によりイメージ化を図らせる。 ・最終的な目的，目標について指導する。「人格の形成」「技能」「態度」「知識，思考・判断」それぞれの「ねらい」を理解させる。自己・相互評価のためにいくつかの場面でルーブリック評価を作成すると，課題を明確にさせやすくなる。 ・歴史的背景を指導し，関心を高めさせたり，知識を深めさせたりする。 ・実際に竹刀を握らせ次時の動機付けとする。
2時間目	<ul style="list-style-type: none"> ・片腕（右）振りにて「肘」を伸ばすことは，「打突部位を捉えやすく」，「打突の成立」，「打ち抜ける動作や習慣化」等を身に付ける効果がある。 ※初心者は，<u>打突時にその場に留まる傾向</u>がある。その場で<u>強打・連打される場を作り出してしまう</u>。 ※打ち抜けることは，相手との一定の距離感を保たせるねらいがある。 ・片腕（右）振りにて打突の力加減を身に付けさせる。 ・左腕のみで振ることで，左足の引きつけを自然に身に付けさせる。 ・新聞紙斬り体験をすることで，次時への動機付けとする。 ・<u>竹刀の点検ポイント</u>を理解させ，安全意識を高め自主的に努めさせやすくする。
3時間目	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしにて「スキップステップ」をグループで行わせることで，「送り足と打ち抜ける技能」の習慣を共通理解させる。リズム感の悪い子は，中央にすることでタイミングを掴みやすくする。 ・前傾姿勢で「右脚ケンケン動作」を行わせることは，タイミングの良い打突と打ち抜けていく習慣を身に付けやすくする。 ・面打ち（刺し面：小さな軌道で振る）練習で，試合で使える面打ちを習得させる。 ※試合で，大きく振りかぶって面を打つのは，応じ技の「<u>小手抜き面</u>」「<u>面抜き面</u>」に使う程度で，改めて練習する必要はない。<u>大振り</u>は<u>強打</u>や<u>暴力的な振る舞い</u>に移行しやすいので指導しなくても良いと思います。
4時間目	<ul style="list-style-type: none"> ・比較的装着手順が簡単でほどけることの少ない垂れ・胴の装着方法を理解させる。 ・面打ち練習は，胴や小手打ちの動作基本に繋がる。 ※一連の動作の共通理解 構え（狙う）→打突→打ち抜け（残心） ・面打ち（刺し面）動作は，右拳を相手の口元の高さに移動させる要領で最短距離で移動させる。 ・相手との距離を意識させる。（打てる距離＝打たれる距離） ※前方に跳躍して物打ち部分が，相手の面にとどく距離です。
5時間目	<ul style="list-style-type: none"> ・素早い刺し面を習得させる。（攻防） ・「いつ打つの？」→相手が前進した瞬間！打突の初動動作の瞬間！振り向いた瞬間！ ・仲良しペアで安心しながら，しかけ技（面抜き胴）の練習をさせる。 ・「いつ打つの？」→相手が面を打とうとした瞬間！ ・面を打ちたい場面を意図的に作るのも策！ ・相手との<u>距離</u>を考えさせ，片腕（右）にてタイミング良く抜き胴を打つ。

6 時 間 目	<ul style="list-style-type: none"> ・「一本打ち(ド～ン/パッ)」や「二段打ち(トントン)」等の技の種類により、打ち込む際の距離を使い分ける必要があることに気づかせる。 ・安全で短時間に「手ぬぐい着け」「面着け」ができるようペアで協力させる。 ・竹刀代用品での簡易試合は、打つだけでなく、受け止めたり、フットワークを使い距離を工夫させたり、フェイントがあることに気づかせたりする。
7 時 間 目	<ul style="list-style-type: none"> ・小手打ちは、距離が近いので「狙いやすい」部位である。 ・痛くない打突を身に付けさせるには、「竹刀の握り直し」や「連続小手打ち」、「小さく早く」等で力加減を覚えさせると良い。 ※「ポンポン」という感じの音で感覚を共通理解させるのも良い。 ・「小手面Ⅰ」 <ul style="list-style-type: none"> ①お互いに小手を打つ。(竹刀が突き刺さる) ②お互いに<small>小手を打ったら剣先を上方に上げる</small>。(竹刀が突き刺さるのを防ぐ) ③一方が小手を打つ→同時にタイミングを合わせ小手を打ち、上げた竹刀で面を打つ。(踏み込む歩幅を調整させる) ・「攻防」の仕方について、関心のある「作戦」「場面」「技」を考えさせる。 ・有効打突「1本」について共通理解を図りながら練習をさせる。「打突部位」「音」「声」
8 時 間 目	<ul style="list-style-type: none"> ・「小手面Ⅱ」①自分の剣先を高めに構え、小手を打ちやすく見せる。(アピール) ②相手が小手を打ちに来たら、タイミングを合わせ、高めに構えた剣先を下げ小手を打つ。以下「小手面Ⅰ」と同様。 ・簡単な審判の方法(進行・意思表示)を理解し、グループで簡単な試合をする。 ※意思表示(有効打突と思ったら、腕を斜め45°に上げるだけ) ・攻防・フェイントで重要な足さばき「ストップ送り足・バネ足」練習
9 時 間 目	<ul style="list-style-type: none"> ・素早い刺し面を習得させる。 ・「いつ打つの?」→相手が前進した瞬間!打突の初期動作の瞬間!振り向いた瞬間! ・仲良しペアで安心しながら、しかけ技(面抜き胴)の練習をさせる。 ・「いつ打つの?」→相手が面を打とうとした瞬間! ・面を打ちたい場面を作るのも策! ・相手との距離を考えさせ、片腕(右)にてタイミング良く抜き胴を打つ。
10 時 間	<ul style="list-style-type: none"> ・試合を行う。 ・審判(主審)は、剣道部員か教師が行うことで、有効打突の妥当性や試合運営の効率化を図る。

オ 系統略図について



カ 初心者の特徴的なパフォーマンスが試合の成立を阻害する例について

初心者が、竹刀を両手で持ちパフォーマンスする際の特徴的な姿勢や動作には共通点があります。それらが試合の成立を阻害していることが多いのです。主な動作をあげてみます。(他の競技と違って独特な動作を要するので初心者は、戸惑いやすい。)

- ・打突したらその場に留まる。
- ・打突時に竹刀を下腹部まで落とす。

- ・必要以上に怖がってしまう。(女子に多く、個人差がある)
- ・目をつぶってしまう。(女子に多い)
- ・力を入れて打突しようとする。(男子に多い)
- ・大きく振ろうとする。
- ・竹刀の鏢もとで打突しようとする。
- ・竹刀を両手で持つので可動範囲が狭い。
- ・真っ直ぐ振れない。手足が合わない。
- ・打突を受ける際、恐怖心から足を止めたり、首を窄めたりする。
- ・竹刀を振り上げるとき力を必要以上に入れる。
- ・受ける姿勢（ディフェンス姿勢）ができず、その場に留まり連打される。
- ・打突時に相手と接触し後方へ転倒する。
- ・逆胴（相手の左側の胴）を打つ。

キ 習得した技は「いつ」使用したらよいのか？について [重要]

技の練習を数時間行い、いざ試合をすると、「何をどうしたらよいのか分からない」対峙している相手の竹刀をせいぜい「パンパン」と打つだけ、という光景をよく目にする。女子に多く見られる。これは、特性を味わっていないことになる。この課題を解決するためのキーワードとして時間的要素と距離的要素を指導する必要がある。ここでは、時間的要素「いつ」について例を挙げ説明したいと思います。この部分を指導し、気づかせ理解させることで、「安全で緊張感を楽しめる試合」を成立させることができます。

まず、剣道では、「打つべき好機」（1相手が動く瞬間、2相手の技の尽きたところ、3相手の居着いたところ、技を受け止めたところ）という教えを提示すると良いでしょう。また、この打つべき好機（チャンス）の場面やタイミングは相手の考えを知る「情報収集能力」や相手の動きのパターンを読みとる「洞察力」、どの技を「いつ打つ」「打ってくるか」という「判断力」や「いつ」の場面を自ら作り出す「創造力」等が条件として必要となると思います。これらを短時間の授業で生徒に理解し、実践させることは容易では有りません。展開（資料1～10）の部分で、「基本動作」や「基本となる技」を習得させるときに「相手との攻防（駆け引き）」を踏まえながら作成しました。攻防（駆け引き）については、教師が具体的に指導することで、限られた時間内で理解させ、活用させることができると思います。「気づく」ことは、知識や技能がしっかりと習得された状況です。一つ習得できれば、あとはアレンジしやすくなります。指導者は、生徒が「気づく」まで「見守る」ことも教育効果を上げる大切な指導法の一つだと思います。一例を挙げてみたいと思います。

作戦例1 「だいたいみんな 始めは面を狙ってくるよネ！」
「当たらないかもしれないけど、抜き胴を狙ってやる」
「抜き胴を打ったぞ」
「1本にならなかった」でも
「相手は、胴を警戒しているぞ」よし
「胴を打つふり（フェイント）をして面を打ってやる！」

作戦例 2 「今、面を2回避けたから、次は絶対に小手を打ってくるゾ！」
「剣先をあげて小手を打ちやすくしてやろう」
「小手を打ってきたゾ！」
「今だ。小手面だ！」

等というストーリーを提示すると、これをまねたりアレンジしたりしやすくなります。また、心理的要素「やられる前に打ってやる」「挽回してやるゾ」と考えている場面では、自分が「捨て技」を打ち、相手が打つ場面を作ること、「いつ」の場面を作ることができます。また、時間的要素「そろそろ狙ってくるぞ」や順序的要素「今自分が打ったから次は相手が打ってくるゾ」等も「いつ」の判断規準となります。

ク 送り足の重要性について

学習指導要領に「相手の動きに応じた基本動作」とあります。攻防には重要な要素です。内容は、「構え」や「体さばき」、「基本打突の仕方と受け方」です。相手の動きに合わせて動くためには、反射的動作や予測能力等が必要です。その際特に重要なのが「足さばき」となります。「足さばき」を体得すると、フェイントをしかけたり、引き技ができます。以前、授業で紹介程度でしたが、見よう見まねで試合で多用する生徒がいました。もちろん周囲から歓声があがりました。それでは、「足さばき」フットワークをどう考え、指導すればよいのでしょうか。また、体をさばく方法にすり足があり、4種あります。「歩み足」「送り足」「継ぎ足」「開き足」です。

「送り足」は、江戸時代中期以降、室内・板張りの状況下で相手と対峙（戦う・練習）する際、効果を発揮するフォームとして確立されたようです。（当然それ以前にも各流派にて右脚前のフォームはありました）野戦が主流だった時代は当然「歩み足」の方が有利でした。では、私が考える現代剣道で重要な「送り足」のもつ意味や利点は、移動範囲の比較的狭い室内空間（道場や体育館）において、「両手で竹刀を持って動くのに都合がよい」「バランスを維持し、素早く体を移動（瞬間的な前進後退）させることができる」ということです。両腕がふさがれた状態で、対峙した相手に対し、直線的な動きをメインとし、左右にも動きやすいという長所があります。また、予想もつかない相手の動きに対して、素早く体重移動させたり、「ストップ」させたりするのに都合が良いのです。試合で勝つためには、「負けないこと」です。負けないためには、打つことと同時に「打たれないこと」「むやみに打たないこと」が重要と考えます。当然、打突しないと勝てませんが、「打つ」「動く」ことは、「情報開示」となり、致命傷になる要素も含んでいます。そこで、試合などでは、「剣先」を上下左右に動かし相手の考えを探ったり、「足さばき」を使って、フェイント攻撃や相手の打突を回避したりします。要は「直ぐに止まれる」（ストップ送り足・バネ足）ことが重要です。実際、小学生や中学生で、このことをマスターしている選手は、試合で打たれず勝ち進むことができています。送り足にて「止まる」動作を行うことは相手に動揺を与え惑わしたり、瞬間的に判断し相手の動きに対応したりし、適切な技を選択し、打たれずして技を出し、1本（有効打突）をとることができるのです。

ケ 三箇所（面・胴・小手）の打突部位がゲーム制を高めるについて

初心者が習得しやすい技には個人差がありますが、おおよそ「面」→「胴」→「小手」の順番だと思います。この順番の傾向により自ずと攻防も決まってくる。中学生レベルの試合では、打突箇所が「面」「胴」「小手」の三箇所です。この三箇所の組み合わせが、ゲーム性を高めます。ゲーム性とは、ハラハラドキドキする攻防です。例えば、「面に対しては胴」で対応し、胴を狙う方が有利となるのが一般的です。しかし、これでは当然攻防も限られてきます。そこで、「胴に対しての小手」が効果を発揮します。ここで攻防に幅ができ、技のバリエーションが増えていくのです。単元計画や展開例では、この順序で計画し、生徒にも「攻防の構成」が気付きやすくしました。

次にバリエーションが増えるということは、「単に打つ」だけでなく、「受ける」動作も重要な技の一つとして考えられます。他の競技でも、デフェンスが主のチームはなかなか負けません。力強い打突を受け止め反撃に転じることは、技の「妙」といえます。剣道が性別年齢を問わず楽しめる要因の一つです。相手に打ち込んでいける生徒ばかりではありません。遠慮がちな生徒には、「受け止める」→「引き技」の存在を指導すると「恐怖心」を軽減させ試合を楽しませることが可能になると思います。

コ 上記を踏まえ、「基本動作」「基本となる技」「相手の動きに応じた技」の系統性について（試合で発揮できる「面」「胴」「小手」打ち練習）

(ア) 面打ちについて（初期動作）

- ① 本時の学習（1）2 基本動作（竹刀の持ち方）において、写真のような形で竹刀を握ることで、過剰な力を抜かせ、素早い打突をしやすくさせることに繋がります。
- ② 本時の学習（2）3 基本動作②（片腕素振り）において、自由に竹刀を扱いやすくし、「肘」を伸ばす習慣化を図ることは、打突部位を正確に捉えやすくし、試合をしたときにも打ち抜けて行くことに繋がります。
- ③ 本時の学習（3）4 右脚ケンケンは、上肢と下肢のコンビネーションを自然に行えることをねらいとした動きであり、上肢と下肢のコンビネーションが良いと素早く衝撃の少ない打突と打ち抜けることが可能になることに繋がります。
- ④ 本時の学習（3）5 通称（刺し面）を指導することで、打突の速さは、打ち抜けのスピードと比例することを理解させ、その他の技の成功率も高めていくことに繋がります。

(イ) 胴（右）打ちについて

学習指導要領で胴打ちに関しては、右胴（相手の右横腹）を打つように明記されています。左胴は打突部位に入っていません。指導の留意点としては「切り返し（左右打ち）」を指導しないことです。学習指導要領にも「切り返し」は書かれていません。「切り返し」は、練習方法であって「技」でないからです。また、左右面を初期段階で学習すると生徒は、胴打ちの時に混乱し、左胴を打つことが多くなりますので留意する必要があります。

胴（右）打ちは、初心者にも比較的初期の段階で習得し、攻防には欠かせない技です。攻防の考え方の取っ掛かりに繋がります。

- 本時の学習（4）5－① 胴打ち練習（右腕）においては、素手で右腕のス

イングを理解させ、胴の位置をつかませます。素手から竹刀に持ち替え右腕で竹刀の操作をしやすくしています。(斬りやすい) 補足として、全中体連の公式ルールでは、片手打ちは有効打突と認められていないが、授業では、とられる必要はないと思います。

(ウ) 小手打ちについて

小手打ちは、近くに位置し狙いやすいが、打突部位が狭く初心者には難しい技です。しかし、「面に対して胴」では、胴を狙う方が有利となります。そこで「小手打ち」が有効となります。正確に打つことができなくとも、「狙っている」ことをアピールすることで「攻め」となり、攻防を発展させることに繋がります。

○ 本時の学習(7) 5 小手打ちでは、「恐怖心」をあおる強打を防ぐための対策です。「握り直し」や「小さく連続打ち」させることは、技術を身につけさせ、共通理解を図ることに繋がります。

サ 引き技について

引き技の指導に関しては、指導時間や系統性を鑑み、単元後半の自由練習や簡易試合で自然発生的に起こる場面で、攻防の一つの好機として紹介するのみとしました。指導者側が留意しておく点として、引き技は「鏝迫り合い」からの打突と捉えることが少なからずあるのではないのでしょうか。実際、私自身の発想がそうでした。しかし、学習指導要領では、「鏝迫り合い」の明記はありません。(学校体育実技指導資料第1集「剣道指導の手引」参考資料)には、取り扱いが明記されています。では、具体的に「どこで使う技」かですが、発生場面は、「相手の打突を受け止めたところ」(身体接触していない距離)が一般的です。至近距離の場面で、「相手の動きに応じた技」を出す効果的な場面の一つです。また、重要な考えの一つに、「勢いよく前に打ち込んでいける生徒」や「場面」ばかりでは無いということ踏まえることです。そこで、「相手の動きに応じた効果的な技」を出す場面の一つとして紹介します。この技や場面を理解したり、気づかせたりすることは、消極的な生徒にも相手に勝てる好機を与えることに繋がったり、攻防をさらに深めることに繋がったり、より多くの生徒が試合を楽しませることになると思います。

(ア) 「面」に対して

相手が打突してきた「面」に対して、受け止めた竹刀を「すりあげたり」「回転させたり」して「面」「胴」「小手」を打ち、同時に体を引いて有効打突とします。

(イ) 「小手」に対して

相手に小手を打たせます。小手打ちは、技の難易度が高いので、なかなか1本になりません。そこで、「引き面」を確実に打つことで有効打突を狙います。

また、相手の小手打ちに対し、竹刀を右方向に回転させ、受け止めながら「引き面」を打ち有効打突とします。

4 まとめと今後の課題

今回は、指導者も生徒も楽しく剣道の授業を行うための一つの方法として、「安全で緊張感を楽しめる試合」の成立をめざし、系統性を再考し単元計画や展開例を作成しました。設定学年や単元時間の関係上、慌ただしい内容の部分があった

り、「引き技」については、紹介のみで3学年に持ち込むような形となりました。
剣道の経験者であっただけで、指導者としての研修が未熟だったことに改めて気づくことができました。今後は、積極的に新しい教育理論や方法論を取り入れ、生徒一人一人の力を発揮させることができる指導方法について研究し、より楽しい授業が展開できるよう工夫改善していきたいと思えます。

〈参考文献〉

- ・ 中学校学習指導要領解説 保健体育編 文部科学省 2009年
- ・ 学校体育実技指導資料第1集「剣道指導の手引」参考資料 文部科学省 2010年
- ・ 新しい剣道の授業づくり 巽 申直 大修館書店 2004年
- ・ 教育剣道の科学 全国教育系大学剣道連盟 大修館書店 2004年
- ・ 中学校保健体育科指導事例集 山川岩之助／宮本政明 明治図書 1991年
- ・ 〈スポーツQ&Aシリーズ〉実践剣道 志沢 邦夫 大修館書店 2004年
- ・ みんなの剣道 村嶋 恒徳 学習研究社 2003年
- ・ 月刊 武道 (財)日本武道館 2011年
- ・ マンガ・武道のすすめ (財)日本武道館 2011年
- ・ 要約版武士道 新渡戸稲造博士と武道に学ぶ会 三笠書房 2008年
- ・ 兵法家伝書に学ぶ 加藤 純一 (財)日本武道館 2008年
- ・ 武士の生活Ⅱ,Ⅲ 武士生活研究会 柏書房 1982年
- ・ 擬音語・擬音語辞典(天沼寧)東京出版 1974年
- ・ 学校安全に関すること 独立行政法人日本スポーツ振興センター 2011年