

剣道の効果的な指導の在り方 — 単元導入時の関心・意欲を高める工夫を中心に —

白浜町立富田中学校
教諭 園 田 公 男

【要旨】

ほとんどの中学生は剣道の初心者であり、剣道の学習に不安を感じているものもいる。本研究では、単元の導入時に打突動作に類似した運動を取り入れ、段階的に有効打突の獲得を目指していく中で、剣道に対する関心・意欲を高める。指導に当たっては、有効打突獲得の段階表を作成し、生徒相互に獲得段階の見とりの学習活動を取り入れた。類似運動は、生徒にとって経験したことのある運動や遊びなどの動きをもとにしており、剣道の動作を習得する上で楽しさや喜びを味わいながら、学習に取り組める可能性があると考えられる。

【キーワード】

剣道 有効打突 類似運動 見とりの活動 気剣体一致

1 研究のねらい

初めて剣道を学習する生徒にとって、足さばきや竹刀の振り下ろし動作など、剣道の動きを身に付け、基本となる技を用いて攻防を展開することは大変難しい。これまでの授業では、打突の際に踏み込んだ足の着床と竹刀が打突部位をとらえる瞬間が一致するよう打ち込みの練習を繰り返し行ってきた。しかし、単元(12時間)終了時には、生徒の多くに、打突部位をとらえる瞬間よりも踏み込んだ足が早く着床する傾向が見られ、打突と踏み込みのタイミングを一致させることに課題が残った。このように、反復練習で技能を高める授業では、生徒の剣道に対する関心・意欲を高めることは難しく、技を習得していく楽しさを味わわせるにはいたらなかったと考える。

近年、剣道の授業では、生徒にとって経験したことのある運動や遊びなどの動きを、剣道の動きの類似運動として生かした事例が増えてきている。このような実践は、生徒の剣道に対する不安軽減につながったり、生徒が楽しみながら技能を習得したりするなど、一定の成果があがっている。

生徒が初めて学習する剣道への不安を和らげ、関心・意欲を高めるとともに、有効打突の獲得を目指すためには、類似運動を取り入れた指導を行うことが重要であると思われる。例えば、バスケットボールのパス動作には、剣道の打突動作と類似しているところがあり、単元導入時にパス動作に段階をつけて、剣道の足の動きを加え徐々に打突動作に近づける指導が考えられる。以上のことから、本研究では「剣道の効果的な指導の在り方」をテーマとし、単元導入時の関心・意欲を高める工夫を中心に研究を進めることとした。

2 研究の内容

(1) パス動作に着目した類似運動

剣道は、中学校で初めて学習する内容であり、生徒は授業で不慣れな運動を行うことになる。運動の技能を向上させるには、慣れた動きを足掛かりとして多様な動きを身に付けていくことが必要だと考えられる。そこで授業に取り入れる類似運動では、有効打突の獲得に必要なとされる気剣体一致(注1)を意識した手と足の動作を、段階的に加えていく。

本研究では、バスケットボールのパス動作を応用し、竹刀での打突動作の類似運動を取り入れた指導を行う。ボールを持つ両腕を頭上から素早く振り下ろし、竹刀の振り下ろしの動きを意識したバウンズパスを出させる。竹刀の振り下ろしの動作の感覚をつかんだ上で、この運動で用いた動作をボールから竹刀に持ちかえて行う。さらに、生徒の状態を見て、発声と足の踏み込み動作を加え、基本の技である「踏み込み面」

の動きに近づけ、有効打突獲得に必要な手と足の動きを行う。

なお、今回のパス動作には、ボールを持つ両手を頭上から素早く振り下ろす動きを加えており、ボールの扱いやすさを考え、バスケットボールに代えてバレーボールで行うこととした。

(2) 生徒相互に行う有効打突獲得の見とり

これまでの反復練習中心の授業では、生徒は指導者の指示を受けて活動する場面が多かった。生徒の授業への関心と、有効打突を獲得しようとする意欲をより高めるためには、指導者が生徒の有効打突の獲得段階を評価することは当然必要であるが、それだけではなく、生徒が自己の獲得段階を把握できるようにすることも重要であると考え。今回、有効打突獲得の段階を、全日本剣道連盟の定義を参考に気、剣、体に分けて具体的に示した(表1)。生徒は、この段階をもとに互いに有効打突を見とることができるようになって考えられる。今回の授業では、気、剣、体の全てが「2」以上を目指すものとする。

表1 有効打突獲得の段階表


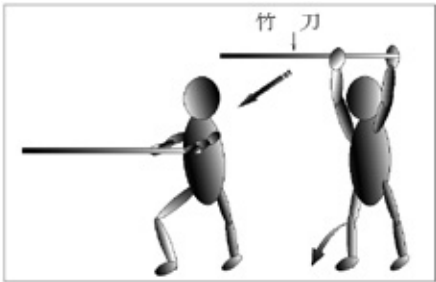
	気(充実した氣勢)	剣(正確な刀法)	体(正確な姿勢)
1	打突した部位の名称を声に出せない。	打突部位を、もの打ち(注2)で打てない。	右足踏み込み時、床から音が出ない。
2	打突した部位の名称を声に出す。	打突部位を、もの打ちで打っている。	右足踏み込み時、床から音が出る。
3	打突した部位の名称を大きく声に出す。	打突部位を、正しい刃筋(弦が上にある状態)を使い、もの打ちで打っている。	打突の瞬間と床から出る音のタイミングが同じ。

※1, 2, 3と数値が大きくなるにともない有効打突の段階が高まる。

3 検証授業の概要

検証授業は、第1学年女子を対象に単元(12時間)のうち、導入時の3時間で行った(表2)。具体的には、「2 研究の内容」をもとに類似運動と生徒相互の見とりについて指導の工夫を図った。

表2 検証授業における指導の工夫について

時	指導の工夫	
1	類似運動を取り入れる。	足の動きは、剣道の送り足を意識して行わせる。両足つま先を合わせた状態で直立し、右足を半歩前に出した状態からさらに一步前に踏み出させる。その後、すかさず左足を引きつけ半歩足を開いた状態に戻る。ドリブルしながら右足の動作を加えることで、右手と右足同時の動きの感覚をつかませる。(示範を行ない具体的に指示を出す。)
2	類似運動(バウンズパス)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>竹刀の振り上げと振り下ろしの動作のようにバウンズパス</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>〈竹刀へ持ち替え〉 竹刀を中段(注3)に構えた状態から横向きに頭上まで振り上げ、</p> </div> </div>

		を出させる。腕の振り下ろしと足の踏み込みのタイミングを合わせる意識を持たせる。	両拳が横に並ぶようにしてバウンズパスを出す要領で両腕を同時に振り下ろさせる。				
3	生徒相互による見とりの活動	生徒が互いに有効打突獲得の段階（充実した氣勢、正確な刀法、正確な姿勢について）を表1をもとに見とらせる。 ○見とりの手順 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th style="width: 50%;">見てもらう人</th> <th style="width: 50%;">見る人</th> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・9歩の間合いから踵蹴を行い構える。 ・3本の面を打突する。 ・打突終了後は元太刀と交代する。 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・一本目は、「気」をみる。 ・二本目は、「剣」をみる。 ・三本目は、「体」をみる。 </td> </tr> </table>		見てもらう人	見る人	<ul style="list-style-type: none"> ・9歩の間合いから踵蹴を行い構える。 ・3本の面を打突する。 ・打突終了後は元太刀と交代する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一本目は、「気」をみる。 ・二本目は、「剣」をみる。 ・三本目は、「体」をみる。
見てもらう人	見る人						
<ul style="list-style-type: none"> ・9歩の間合いから踵蹴を行い構える。 ・3本の面を打突する。 ・打突終了後は元太刀と交代する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一本目は、「気」をみる。 ・二本目は、「剣」をみる。 ・三本目は、「体」をみる。 						

4 研究結果の分析

表3 意識調査の質問項目と集計結果 n=33

(1) 剣道についての意識調査

4 そう思う, 3 ややそう思う, 2 あまりそう思わない, 1 思わない

検証授業の前後に、学習内容と授業への関心について、生徒の意識の変化を把握するため、アンケート調査を行った(表3)。

項目1で「剣道について興味がある」と回答した生徒は事前では73%（そう思う37%、ややそう思う36%）、事後では91%（そう思う61%、ややそう思う30%）に増加した。

項目2で「剣道をするに不安がある」と回答した生徒は事前で49%（そう思う9%、ややそう思う40%）、事後では36%（そう思う3%、ややそう思う33%）になり、13ポイント減少している。

項目3で「剣道は心を落ち着かせたり心身を鍛練したりすることにつながる」と回答した生徒は、事前で97%（そう思う67%、ややそう思う30%）、事後では100%（そう思う85%、ややそう思う15%）になった。

項目4で「剣道の気合い(大きな声を出す)には、どんな意味があるのかわかる」と回答した生徒は事前で36%（そう思う0%、ややそう思う36%）、事後では85%（そう思う64%、ややそう思う21%）となった。

項目5では「剣道では、礼儀作法が大切だと思う」と回答した生徒は事前で100%（そう思う94%、ややそう思う6%）、事後でも100%となった（そう思う97%、ややそう思う3%）。という調査結果となった。

項目1・4から、単元導入時での類似運動と生徒相互での見とりの活動の取り入れが生徒の授業への興味・関心を高めるのに、効果的であったと考えられる。

項目3・5から、生徒は剣道では何が大切にされているのかなどについてある程度知識を持っており、授業によってその知識を確認し深めることができたと考えられる。

項目2から、約3分の1の生徒が不安感を持ったままで「痛い」「こわそう」といったイメージを残したままであるといえる。事後アンケートで不安があると回答した生徒の多くが、事前アンケートで剣道に対して「痛い」「こわそう」と回答していることから、負のイメージを解消できなかったと考える。

(2) 単位時間毎のふり返り

検証授業の効果を確認するため、ふり返りの時間を設け、学習カードへの記述を行わせた。また、別の学習カードで次の①～⑧の項目によるふり返り（4件法）も毎時

			4	3	2	1
項目1	剣道について興味がある	事前	37%	36%	27%	0%
		事後	61%	30%	6%	3%
項目2	剣道をするに不安がある	事前	9%	40%	33%	18%
		事後	3%	33%	40%	24%
項目3	剣道は心を落ち着かせたり心身を鍛練したりすることにつながる	事前	67%	30%	3%	0%
		事後	85%	15%	0%	0%
項目4	剣道の気合い(大きな声を出す)には、どんな意味があるのかわかる	事前	0%	36%	43%	21%
		事後	64%	21%	15%	0%
項目5	剣道では、礼儀作法が大切だと思う	事前	94%	6%	0%	0%
		事後	97%	3%	0%	0%

行った。

- ①自然体からの正座（座り方）や、正座からの立ち方、礼ができた。
- ②剣道の特性や成り立ち、伝統的な考え方について理解できた。
- ③竹刀の持ち方や構え方、納め方や扱いについて理解できた。
- ④有効打突（一本）の意味が理解できた。
- ⑤充実した氣勢（精一杯の発声）が出せた。
- ⑥送り足ができた。
- ⑦打突の時に竹刀と足の動きのタイミングが合った。
- ⑧グループの仲間やペアと協力して活動できた。

質問項目①～⑧のうち、特に④・⑤への回答に特徴が見られた。

④「有効打突（一本）の意味が理解できた」については、第1時と第2時に変化は見られなかったが、第3時になり理解できた生徒が増加した（図1）。⑤「充実した氣勢（精一杯の発声）が出せた」では、第2時より第3時の方が「そう思う」と感じた生徒が増えており、氣勢が出せたと実感できる場面があったと推測できる（図2）。

これらのことから、第3時の「有効打突の見とり」の場面で有効打突の理解が深まり充実した氣勢が出たと考えられる。生徒相互の見とりの活動により、有効打突に近づくために必要な体の動きをイメージすることができたのではないかと考える。運動を行う際は、良好なイメージを持って行うことがよりよい動きに結びつくと考えられる。言い換えれば、運動感覚のイメージは見とりによって高められ、その高められたイメージを持って運動することは、よりよい動きに結びつくのではないかと考えられる。

授業で取り入れた見とりは、動きの仕組みを考え、見ることでより確かな感覚をつかめるものと捉える。「この動きはいいのか悪いのか。ならばその動きのどこがどういいのか、また悪ければどこがどのように悪いのか」などを感じ取り分析することで、運動の理解（有効打突の理解）が進み、学習の効果が高まるのではないかと考える。

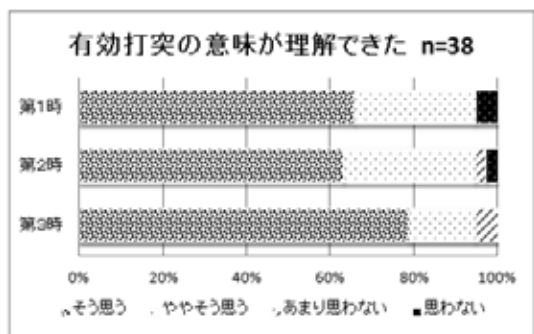


図1 学習カード質問項目④

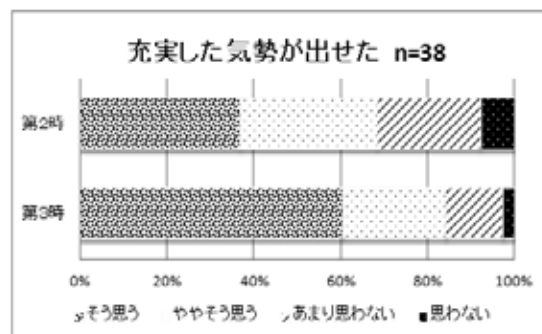


図2 学習カード質問項目⑤

(3) 類似の運動と見とりの活動を提案した学習例について

ア バレーボールを使った剣道の動きについて

ボールを使った類似の運動については、「楽しくできた」といった感想をもつ生徒と「難しかった」という感想をもつ生徒は、ほぼ同数であった。楽しかったと感じた生徒は、有効打突の見とりでは3段階の「2」（1. 2. 3と数値が大きくなるにともない有効打突の段階が高まる。）以上であり、難しかったと感じた生徒は、前者と比べ低い段階にあったことが認められた。難しかったと回答した生徒の記述の中で、足の動きについてあげているものが9名（15名中）いたことから、腕の動作と足の動作のタイミングを合わせることを難しく感じたことがその原因であると考える。

また、学習カードでは「バレーボールを使うとは思ってもいなかったので楽しかった」などの記述も見られ、バレーボールを使うことで、生徒の興味・関心を引き出すことができたと推測できる。しかし、「難しかったけどバレーボールを使って楽しくできた」「すり足での移動が難しかった」などの記述から、バレーボールを使うこと自体は楽しく取り組めたと考えられる。しかし、生徒の中で「関係がないと思っていた」「難しかった」等、同様の疑問が複数出されたことから、類似運動の目的がしっかり理解されぬままの授業ではなかったか、そして竹刀に代えボールを使う意味が理解されないまま行ったことで疑問が一気に湧き、精一杯運動に取り組めない結果になってしまったのではないかと考える。

類似運動は、目的となる運動と似た運動を別の運動で行い、特徴的な所を選び出して行わせる。また、経験したことがある運動と結びつけて行うことで、スムーズに段階的に身に付けることが可能となる運動であると認識させておくことも大切なことではなかったかと振り返る。

イ バウンズパスについて

剣道の類似運動として、バウンズパスの「腕を頭上から前方斜め下方向に振り下ろす」といった動作を授業に取り入れ、段階的に足の踏み込み、発声を加えることは剣道の空間打突指導の過程として有効であると考ええる。

学習カードには「踏み込みのタイミングがあらためてわかった」などの記述が見られ、ボールを用いた踏み込み動作のタイミングを意識させる運動として、効果があったといえる。

しかし、慣れない剣道の動きに比べ、易しい動きと考慮して取り入れたパス動作であったが、学習カードの記述では、約4割が「思い通りにパスできなかった」「まっすぐ飛ばなかった」などとしており、パス動作そのものの難しさを感じている。

これは、パス動作そのものに意識が持たれた結果であると考ええる。また「ボールと足の音が合うときと合わないときがあった」「少しタイミングがずれたけど楽しかった」という記述もあり、ボールを投げ下ろす角度により、手からボールが離れ着床するまでの時間の差が生じてしまうこともわかった。

例えば、床にマーキング（足先から約1.5m）を施し、それに向けてパスを出させるといった具体的な指示を加えれば、類似運動をより生かすことができたのではないかと考える。

ウ 竹刀を用いたパス動作について

学習カードでは「竹刀の方がタイミングが合った」「ボール（を用いる）より手と足（のタイミング）があった」という記述があり、無理なく竹刀を使用できたとしたものが約6割を占めた。ボールを使った類似運動を行い、竹刀に持ちかえて同様の動きを行ったことで、剣道の動作と経験したことがある運動には共通する動きがあることを知る機会となり、剣道への親しみやすさを得ることにつながったと考える。これらの生徒は、「4（3）ア、イ」の運動でも楽しかったと記述している場合が多い。

しかし、「すごくやりにくかった」「難しかった」といった記述が約4割あり、これらの生徒は「4（3）ア、イ」運動でも、難しかったと感じていた。

やり易いと感じていた生徒は、前述の竹刀とボールとの関連性が理解できていた結果であると捉えられる。難しかったと感じていた生徒は、ボールに代えて竹刀を使う意図が理解できずに運動を行っていたと考えられ、事前の指導での十分な説明の必要性を感じた。

エ 見とりカードを用いた活動について

有効打突獲得の達成段階を、仲間に見とってもらうことや、仲間を見とることによって、自己の課題を見出すことができたと考ええる。さらに自己の技能を高めるこ

とにもつながり、有効打突を獲得しようとする意欲を高める活動になったと捉えている。また、生徒の感想に「自分の成長がわかった」「みんなをしっかりと見て書けた」とあるように、仲間の見とりを通して自己の課題を見出したり、技を獲得する意欲が高められたりした。ただ「難しかった」という感想も見られたことから、見とりの手順や視点、ねらい等を分かりやすく改善していく必要があると考える。

5 研究結果の考察

(1) 授業への関心の高まりと技の習得への意欲の向上

有効打突については、意識調査からも分かるように理解が深められたと考える。もちろんこれには、有効打突の意味について、授業で説明を行ったことが関係しているが、生徒相互の見とりの活動を取り入れた第3時に、「有効打突の意味が理解できた」とする生徒が増えている(図1)ことから、大きな要因は、生徒相互の見とりの活動の結果であると考えられる。有効打突について、何をどのように見なければいけないのか、明確にめあてを持ったこと。また、見られることで有効打突となるために必要なことを実行しようとしたこと。これら見ることと見られることを交互に行うことが、技の習得への意欲を高めたと考えている。

また、学習カードの「みんな初めの時より声が出ていた」「自分の成長がわかった」などの記述から生徒は、他者を見る力をつけることで自己の技能を高め、できなかったことができるようになったという自覚が促せたと考えられる。

(2) 不安軽減について

ボールを使った類似運動は、剣道の動きを身に付けるために行った取組である。このことで、生徒の剣道に対する関心・意欲を高めることはできたといえる。また、類似運動で竹刀を使うことへの期待感を膨らませ、ボールから竹刀へと円滑な移行をさせたいと考えていたが、生徒の剣道に対する不安感については軽減されておらず、課題が残った。

竹刀は元来、日本の伝統的な日本刀を代用したものである。そのような竹刀で相手を攻撃したり、あるいは相手の攻撃から身を守ったりと、最近では遊びでもそのようなことをしなくなっている。このことから剣道への不安を持つ生徒が多くなってきている。

不安を持たせないことは、剣道の授業をより楽しむことへつながる。このことは、竹刀を用い有効打突の獲得を目指し、瞬発力、敏捷性、巧緻性などの運動能力を高めることにもつながる大切な要素ともいえる。

竹刀を使い楽しく体を動かすには、まず竹刀を身近な存在にすることが必要と考えた。不安感を取り除くために必要なことは、やはり慣れ親しむものにするのだと考えられる。そこで毎時、竹刀や跳び縄を用いた楽しく取り組める準備運動を取り入れ、竹刀を身近なものとして扱い、体を動かすことへの爽快感を味わわせ、楽しみへと変えていく。このような準備運動の例を次項「(3) まとめ」で提案する(表4)。

(3) まとめ

今回、ボールを使用した類似運動を単元導入時に取り入れたことで、有効打突の獲得を目指した授業づくりについて、生徒の立場で考える機会が得られた。剣道への不安や負のイメージを十分軽減させるまでに至らなかったが、学習カードの「少しタイミングがずれたけど」「(ボール運動と)同じ動きだし、(竹刀を)持った感じがいい」「もっと素早く(竹刀を)振りたい」などの記述から、剣道への関心と、基本となる技を習得しようとする意欲を高めたと考えている。

また、有効打突についての見とりの活動は、生徒が相互に見とりのポイントについて話し合うことを通して、授業に活気をもたらすことができたことと捉えている。さらに、相互に技能を高め合えるといった有用性も確認でき、生徒の理解を深めるうえで今後にも必要なものだと考えている。この見とりの活動で、剣道の基本となる技を習得しようとする意欲が高まるとともに、習得度の把握が可能となったことと捉えている。しかし、学習カードでの「どうやって判断すればいいのかわからなかった」などの記述

も見られたことから、分かりやすい見とりの方法に改善を図ることが必要である。

今回の検証授業は、単元の導入段階であったが、生徒の変容に目を向けると、「剣道は見た目は怖いけどやってみたら楽しかった」「面白い、またやりたい」等と、剣道を行ったことにより楽しさを味わえたという生徒の学習カードの記述から意欲が高まったことがわかる。剣道への関心・意欲が高められたことは、基本となる技を習得するための素地ができたものと考ええる。

剣道の目標である「基本となる技を用いた攻防の展開」を目指し、さらに類似運動に工夫を行い動ける体を作っていく。そして、見とりの活動を、理解の深まりから場面に応じた見とりとして使えるように発展させ、生徒相互の話し合いが可能となるような授業を行って行きたいと考える。

最後に、本研究での成果と課題を踏まえ、生徒の関心・意欲をさらに向上させていく類似運動を取り入れた指導の工夫を中心とした単元計画を提案する。

武道「剣道」単元計画（類似運動の取り入れた指導の工夫を中心に）

※第1時～第3時については検証後の改善点を記している。


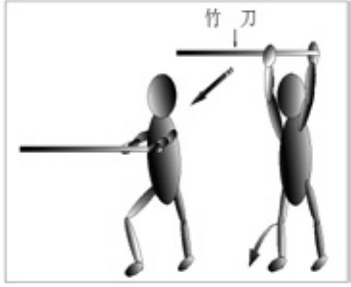


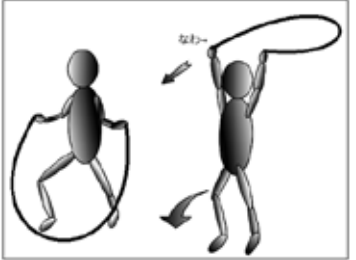
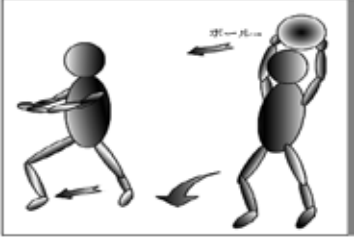

時	主な学習活動	指導の工夫
1	基本動作(足さばき)	<p>【ボールドリブル】 ドリブルをしながら、送り足で前進させる。また、左足を軸としドリブルを続けさせ、ボールの着床に合わせて右足の踏み込み運動も合わせて行わせる。</p> <p>〈改善点〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・慣れに応じ視線を前方に向けさせる。 ・ドリブルのみ、送り足のみ、ドリブル+送り足、ドリブル+送り足+踏み込みの順で段階をつけて行わせる。
2	基本動作(素振り)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【バウンズパスでの類似運動】</p>  <p>〈改善点〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・竹刀での打突動作をイメージさせて右足踏み込み、さらに発声を加えて行わせる。 </div> <div style="width: 45%;"> <p>【類似運動からの移行段階】</p>  <p>〈改善点〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通常の握りのまま横向きに竹刀を持たせ頭上から胸元へ繰り返し上下動させる。 </div> </div>
3	有効打突の理解	<p>【見とりの活動】</p> <p>実施者（打突を受ける人を含む）2人と見とり者1人に分かれ、基本打突「面」を3本打突させ、1本目は「充実した氣勢」2本目は「正確な刀法」を3本目は「正確な姿勢」を有効打突獲得の段階表（表1）を用い見とりを行わせる。</p> <p>それぞれ3段階で評価し「気・剣・体」3つの要件全て2以上数値がある場合には、有効打突の獲得とする。</p> <p>〈改善点〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1組5人とし、実施者（打突を受ける人を含む）2人、見とり者3人に分かれ1人の打突の段階を3人で見とらせる。

表1 有効打突獲得の段階表

	気（充実した気勢）	剣（正確な刀法）	体（正確な姿勢）
1	打突した部位の名称を声に出せない。	打突部位を、もの打ちで打てない。	右足踏み込み時、床から音が出ない。
2	打突した部位の名称を声に出す。	打突部位を、もの打ちで打っている。	右足踏み込み時、床から音が出る。
3	打突した部位の名称を大きく声に出す。	打突部位を、正しい刃筋（弦が上にある状態）を使い、もの打ちで打っている。	打突の瞬間と床から出る音のタイミングが同じ。

4	一足一刀の間合いを知る	<p>【跳び縄を用いた間合いの習得】</p> <p>ペアで、二本の縄を結んで行わせる。縄はUの字になるように持ち合い、交互に引き合わせ、一方が引くともう一方は振り下ろさせ、お互いの動きの中で自分と相手との距離感を「間合い」としてその感覚をつかませる。</p>	
5	二段の技(小手→面)	<p>【跳び縄を利用した類似運動】</p> <p>①片手で縄を持ち、肩から大きく腕を回し床に縄をあてさせる。縄の着床と右足の着床を同時にさせる感覚をつかませる。腕を小さく回せば「小手」、大きく回すと「面」というように打突部位に合うように行わせる。</p> <p>②動作に慣れた段階で、打突後に送り足の動作を行わせる。</p>	
6	打突の仕方(送り足からの小手→面)	<p>【基本となる技の導入指導（跳び縄回し）】</p> <p>中段の構えとなる足の状態（右足が前）から、一足一刀の間合いをイメージさせ、両手で縄を回し、縄に足をかけないように踏み込みを行って打突の要領で跳ばせる。</p>	
7	スローイン動作による左足の引きつけの指導	<p>【類似運動サッカースローイン】</p> <p>ボールを両手で持ち上げ、頭上やや後方でボールを保持させると同時に、反った上体の反動を使って一気に両手を前方に投げ出させ、すかさず左足を引き付けさせる。</p>	
8	サイドからのパス動作を使った胴の打突の指導	<p>【サイドからバウンズパス】</p> <p>体を前方に向けたまま、両手でボールを左肩の横に持って行き、正面方向にバウンズパスを出させる。左肩の横から丹田までボールを回し込んだ所で手を離すようにし、手の動作の感覚をつかませる。左足を軸足に、右足の踏み込み動作とともに行わせる。</p>	

9	基本となる技の打ち込みの指導	類似運動で行った動作（踏み込み足・空間打突）を用い、一足一刀の間合いから基本打突（面・小手・胴）を行わせる。
10	切り返しの指導	一足一刀の間合いからの腕の振り下ろしと、送り足の歩幅を大きくとることを意識させる。
11	見とりの学習	一足一刀の間合いから、切り返し、基本打突、基本となる技を行わせ、有効打突の段階表を使って評価させる。
12	基本動作の判定試合	赤と白のチームに分かれて、合図により切り返しを行わせる。正面打ち2本、小手打ち2本、胴打ち2本、小手一面の二段打ち2本を行わせ、有効打突の段階表を用いて審査し、ポイントで勝敗を判断させる。

「5（2）不安軽減について」に関し、毎時の授業の導入で行う体ほぐしの運動を取り入れた準備運動を提案する。

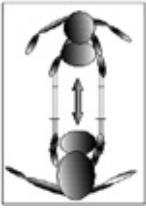


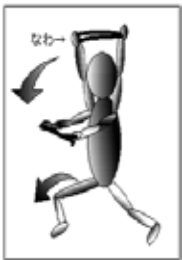
この運動をする理由は、生徒にとって剣道の授業で初めて行う動きが考えられることから、体の慣れと竹刀使用への慣れを促す運動が必要と考えた。

体ほぐしの運動を授業時間に導入段階で取り入れ行なうことで、本時の運動にスムーズに移行できると考えた。

1限から12限までの主たる運動に、事前の運動として取り入れることは、興味・関心を高めるためにも必要があると考えられ、時限別に有効と考えられる運動をアルファベットで示し、以下にその理由を示した。なお、この運動を行う際は楽しい雰囲気大切にしたい。

1限【E】	剣道の動きで特徴的な足の運び方(送り足)を楽しく身に付けさせるため。
2限【D】	手と足の動きのタイミングを合わせるため。
3限【B】	みんなで息を合わせ楽しく運動を行い、柔軟性と仲間意識を高めるため。
4限【D】	本時で行う運動と足の動きが共通しているところがあるため。
5限【C】	リズムが必要な動きであり、ジャンプによってリズムをつかむため。
6限【C】	本時で行う運動と手と足の動きが共通しているところがあるため。
7限【D】	本時で行う運動と手と足の動きが共通しているところがあるため。
8限【A・B】	ひねりの運動であることから、ストレッチの要素を必要とするため。
9限【A】	一足一刀の間合いを、柔軟体操を行いながらつかませるため。
10限【C・E】	切り返しのリズムをつかみ、送り足を身に付けさせるため。
11限【A】	互いに息を合わせ運動を行い仲間意識を高め自他共に体調をつかむため。
12限【C】	切り返しのリズムを意識させ行わせるため。

表4 体ほぐしの運動を取り入れた準備運動例（竹刀使用・跳び縄使用）

<p>【A】</p> <p>ペアになり、長座開脚の状態から竹刀を交互に引き合わせる。竹刀を握る位置は両者共先端部分とし、膝は伸ばしたまま前屈運動を行わせる。</p> 	<p>【B】</p> <p>5人一組で左右の手で竹刀の先端を持ち合い円をつくる。一斉に息を合わせ体を左右に倒して側屈運動を行わせる。</p> 
<p>【C】</p> <p>右足を前、左足を後ろにし、中段の構えの足の状態から、60回跳んで1周する。時計を意識する中で、跳ぶ高さに変化を持たせる。リズムを取り、跳ぶ楽しさを味わわせる。</p> 	<p>【D】</p> <p>両腕を開き跳び縄をつかみ、頭上から正面の胸元まで振り下ろすと同時に右足を踏み出し手足同時の感覚をつかませる。左足は腕の振り上げと同時に引きつけさせる。</p> 

【E】 **【送り足競争】**
送り足で進み竹刀を設定地点に到達させる。

竹刀を手に取り中段に構え送り足でスタート方向へ

両手は腰にあて送り足で前に進む

実施者

待機者

競技終了設定ライン

スタート地点

竹刀を置いてゴールとなる

- ・竹刀を5本縦につなぎ、コースを作る。スタート地点から端にある竹刀まで送り足で進み、端の竹刀を手に取り中段に構えスタート地点方向へ戻り、スタートした地点の竹刀に繋げて置く。
- ・往復とも、進むときの足は送り足を使う。
- ・コースは競技終了設定ラインに竹刀1本分ずつ近づき、竹刀が競技終了設定ラインに達した時、競技終了とする（コースの長さは一定に保たれている）。

< 注釈 >

注1 有効打突については、全日本剣道連盟の剣道試合・審判規則に「有効打突は、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、残心あるものとする。」と規定されている。

注2 竹刀の名称【細部略】



物打ち（ものうち）とは、剣先から中結いまでの部分をいう。打突部は物打ちを中心とした刃部（弦の反対側）とする。

注3 右足が前、左足を後ろに置き右足の踵は床に軽く置くようにし、左足の踵は床から離して上げておく。両膝は身長高が変わらない程度にゆるめておき、剣先の延長は相手の両目の中央、または左目につける。中段の構えは攻撃にも防御にも適した理想的な構えである。

< 参考文献 >

- ・佐藤義則(2012)『平成24年度中学校武道授業（剣道）指導法研究事業』
<http://www.nipponbudokan.or.jp/shinkoujigyoku/pdf/2013-kenkyu/kendo.pdf>
- ・全日本剣道連盟(2013)『剣道授業の展開』学校体育実技「武道」指導資料
- ・松永 光(2007)『日本の武道』財団法人日本武道館
- ・文部科学省(2008)『中学校学習指導要領解説保健体育編』
- ・文部科学省(2012)『子どもの体力向上のための取組ハンドブック』
- ・文部科学省(2012)『学校体育実技指導資料 第7集 体づくり運動』