

# 剣道

講師 盛岡市立上田中学校 教諭 館林 啓二

## 【部会テーマ】

基本動作や基本となる技を用いて行う簡易な攻防を通して、剣道の楽しさや喜びを味わえるようにするとともに、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方等に触れ、武道に対する興味関心を高める指導の在り方

### I 体ほぐしの趣旨を生かした運動

「体ほぐし運動」のねらいである「気付き」、「調整」、「交流」を学習者が理解できるように配慮しながら、剣道の主運動につなげる。

#### 1 ジャンケン

##### ① 手のひら攻防ジャンケン

左手で握手をした状態から、右手でジャンケンをする。勝者は相手左手の手の甲を叩く。敗者は、手の平で左手の甲を守る。



##### ② ジャンケン足踏み

互いに左足を前にし、左手で握手をした状態から右手でジャンケンをする。勝者は右足で相手の左足を踏む。敗者は、左足を引いて踏まれないようにする。



##### ③ 側隠の情ジャンケン

ジャンケンをする。勝者は右腕を横から振る。敗者は勝者の腕をしゃがみながら避ける。勝者は相手を思いやり、決して当てることのないように注意する。



##### ④ 剣道ジャンケン

両手で刀を作って構える。「ヤ〜ッ!」の掛け声の後、面、小手、胴のシグナルを出し、勝敗を競う。

○ 面	—	小手	●
○ 小手	—	胴	●
○ 胴	—	面	●



タイミングを遅らせて引き分けたり負けたりするようにシグナルを出すことで、相手の動きに応じた展開を経験できる。

## 2 新聞切り

新聞の両端（2人で4隅）を持ってもらい、広げた新聞紙を切る。



## 3 手ぬぐい奪取

2人で向かい合い、1人は手ぬぐいを縦に四つ折りしたものを胸の高さ程度で軽く支えて持つ。もう1人は、その手ぬぐいを切り落とす。手ぬぐいを持っている方は、切り落とされないように、相手が切ってきた瞬間に手ぬぐいを握りしめる。

横 → 縦 → 発声・移動しながら行う等、剣道の要素を取り入れることで、より剣道に近いものになる。



## 4 パートナーを探せ

ペアを組み、1人は手ぬぐいで目隠しをして中央に正座する。ペアは大声でパートナーの名前を呼び、自分の前に誘導する。



## II 剣道具がない場合の授業例 ～竹刀の活用～

### 1 伝統的な行動の仕方について

#### ① 礼の考え方

- ・ 相手を尊重する。
- ・ 自己を律する。

#### ② 礼法

- ・ 道場への入り方
- ・ 立礼：角度（15・30度）
- ・ 座礼：先生に礼・お互いに礼
- ・ 正座：左座右座・起座



### 2 相手の動きに応じた基本動作

#### ① 構え

自然体・目付・中段の構え

体さばき：歩み足、送り足など

#### ② 素振り

上下素振り、正面素振り、左右素振り  
跳躍素振り

#### ③ 間合い

遠間、近間、一足一刀の間



② ペア学習からグループ学習へ  
打ち込み稽古を作ろう

師「前！」	弟「やー！」
「後（あと）」	「やー！」
「前！前！」	「やー！」
「踏み込んで面を打て！」	「面！」
「踏み込んで胴を打て！」	「胴！」
	等

評価活動

- あ・ ダイナミックさ
- す・ 正確さ
- し・ 美しさ



3 段階的な基本打突の指導

- ① 基本打突（正面・小手・胴・引き技等）  
打ち方・打たせ方



### Ⅲ 剣道具がある場合の授業例

#### 1 剣道具のつけ方

##### ① 垂のつけ方

- ・ 大垂が表となるように、垂を腰の位置につけ、帯を背面で交差し、腹部で結ぶ。

##### ② 胴のつけ方

- ・ 簡易的な結び方でもよい。
- ・ 通常は胴紐（上）から結ぶが、胴紐（下）から結んでもよい。

##### ③ 手拭いのつけ方

- ・ 帽子を作り、手拭いをかぶる。

##### ④ 面のつけ方

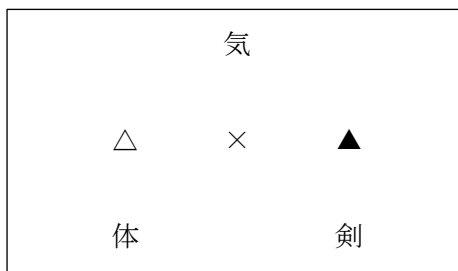
- ・ 助け合っつけてることで結び方を学ぶ。

#### 2 技のできばえを競う判定試合

##### ① 有効打突を目指して行わせる。

##### ② 判定基準を明確にさせる。

- ・ 大きな声・・・・・・・・・・・・・気
- ・ 打突部で打突部位を捉える・・・・剣
- ・ 姿勢、体、足の出と残心・・・・・・体



#### 3 ポイント制の試合

試合方法を理解させる。

時間：30 秒

方法：時間内勝負

役割：主審（判定） 副審（本数）

