

武道（剣道）

講師 久慈市立久慈中学校 教諭 中村 健太郎

【部会テーマ】

剣道を通して、運動が苦手な生徒等も含めた全ての生徒が、技ができる楽しさや喜びを味わい、我が国固有の伝統と文化への理解を深めるとともに、生涯にわたって運動に親しむ資質・能力を育成する武道の指導の在り方

I 導入段階で剣道に対する興味を持たせる運動

「体ほぐしの運動」の趣旨を踏まえて、武道の楽しさである相手との攻防・交流を楽しみながら学ぶ。防具を着けない活動から相手との駆け引きなどを体験していく中で、剣道の主運動につなげる。

1 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集合する。ペアは大声でパートナーの名前を呼び、自分の前へ誘導する。

※ 安全面を考慮し、目隠しをした人はぶつからない様に手を前に伸ばしてペアを探す。

2 手ぬぐい奪取



(1) 2人で向かい合い、攻撃側は、相手の手ぬぐいを手刀で切り落とす。防御側は、手ぬぐいを胸の高さ程度で手のひらを上に向けて両手で軽く支える。

※ 攻撃側は、フェイントも入れながら切り落とす。手ぬぐいを持っている方は切り落とされないように、相手の様子を観察しながら、手ぬぐいを握りしめる。攻防を楽しみ、回数を決めて攻守交替で行う。

(2) 垂らしてある手ぬぐいを胴打ちで巻き取る。

※ 手ぬぐいを持っている方は、手拭いを落とす。

3 じゃんけん剣道



(1) 剣道の要素を抑えていきながら、相手の動きを予測して攻防を楽しむゲーム。

- ・ 礼に始まり礼に終わる。
- ・ 打突部位を覚える。
- ・ ガッツポーズなどの禁止事項を理解する。

(2) 両手で刀を作って構える。「ヤ〜ッ！」の掛け声の後、面、小手、胴の合図を出し勝敗を競う。

- 面 - 小手 ●
- 小手 - 胴 ●
- 胴 - 面 ●

勝敗を競うだけでなく、フェイントを用いたり、タイミングを工夫して駆け引きをすることで、相手の動きに応じた展開を経験できる。

4 新聞斬り



(1) 新聞の両端（2人で4隅）を持ち、下側を斬る人の方に少し近づけて斜めにする。広げた新聞紙を竹刀（木刀）で切る。

※ 小さい振り（小手）を2回、最後にど真ん中を大きい振り（面）1回の計3回テンポ良く。

(2) 切った新聞紙は丸めて投げ上げ、竹刀で打ち落とし連続打ちの練習に有効活用する。

II 教具の工夫と実践例の紹介

1 【痛く^{いた}竹刀^{しない}】について



【痛く^{いた}竹刀^{しない}】（教具の紹介 材料は以下4つ）

- ・グリップ（20cm）
- ・塩化ビニールパイプ（80cm）
- ・プールのステック（60cm）
- ・白ガムテープ

2 剣道具のつけ方

(1) 垂の着け方

大垂が表となるように、垂を腰の位置に着け、帯を背面で交差し、腹部で結ぶ。

(2) 胴の着け方



通常は上の胴紐から下の胴紐の順番で結ぶが、下から上の順番でも良い。上の胴紐は、鎧結びではなく、蝶結びにする。下の胴紐は、体の前で結び胴を180度回す。

※ 正式な胴紐の結び方（上は鎧結び・下は蝶結び）はあるが、体の前面での蝶結びが早い。

※ 着装に時間をとられ、活動量が短くなることを防止するため、簡易化着装を提案。

(3) 手拭い・・・帽子を作ってかぶる。

(4) 面のつけ方

最初のうちはお互いに着けてあげることによって時間短縮と、着け方のイメージを身に付ける。あと、物見（目線）の位置には注意。

※ ホースなどを短く切り、紐に通して後頭部での交差部分が外れないように工夫する。

3 【痛く竹刀】での練習場面



3枚の写真は、面打ち、小手打ち、胴打ちの練習場面。打突部に一本になる打ちができているかを確認しあう。

お互いに物打ち(先皮から中結まで)で、打突できたか。胴打ちの場合は、自分の体より前で、竹刀の弦が45度の角度で打突できたかがポイント。

この後、攻守交替で攻めと守りに分かれてのミニゲーム。30秒間内に攻撃側は、フェイントなどで相手に避けさせることで、打突部に隙を作り3回打突部を狙ってみる。防御側は応じる。審判も立たせ試合形式の様な場面を設定する。

4 一本の基準を明確にした試合例



(1) 有効打突を目指した判定試合

(2) 1人1役担当制での試合

- ア 大きな声・・・・・・・・・・・・・気
- イ 打突部で打突部位を捉える・・・・・・・・剣
- ウ 打突時の姿勢と残心・・・・・・・・・・体

