

中学校保健体育における

# 武道の指導法

― 武道の必修化を踏まえて ―

武道論集 II 中学校保健体育における武道の指導法

国際武道大学附属 武道・スポーツ科学研究所



# 中学校保健体育における武道の指導法

## —武道の必修化に向けて—

### は じ め に



研究所長 魚住孝至

平成20年3月に中学校学習指導要領が改訂され、平成24年度から中学校で武道が必修化されることになった。教科「保健体育」の第1学年及び第2学年で「体育分野」の7領域の1つとして、男女ともに必修で学ぶことになったのである。第3学年では「球技」との選択必修である。

武道は、これまでも教科体育で選択科目として中学校・高等学校で指導されてきた。根底にある指導法が変わるわけではないが、けれども必修化されることにより、全国の中学生全員が武道を必ず学習することになるので、これまでとは違ったさまざまな課題が浮かび上がってくる。まず全国の中学校に武道場が設置されているわけではないし、必要な道具が整備されているわけでもない。文部科学省は武道場の整備に努めているし、今ある施設・設備を有効活用すれば、この面は今後改善されていくであろう。けれども一層重要な問題は、全国の中学校に武道を専門とする体育教師が少ないことである。武道には他のスポーツにはない独特の指導法があるが、武道が専門ではない体育教師が、これまでよりも多くの生徒の指導にあたらなければならない場面が考えられる。文部科学省では、武道の専門家を指導協力者として配置する処置も講じようとしているが、平日の授業に指導に来られる人は限られているのが実情であろう。

武道が必修となるが、こうした問題がある中で学校現場で何をどう指導すればよいのか、とまどいもあるようである。文部科学省の新しい指導の手引きはまだ公表されていないが、武道の必修化にむけて、日本武道館をはじめ、各武道連盟や機関からもさまざまな指導書が出されている。そうした中で、本学としても参考に資するように、本論集の第二集は「中学校の教科保健体育における武道の指

導法」とした。柔道・剣道・弓道・なぎなたの各専門の教員に中学校の年間13時間で、3年間の指導法を、写真を多く載せながら具体的に例示してもらうことにした。本学は、武道が国際化を本格化させた時代に、武道の指導者の養成を使命として、各界からの支援によって創設された大学である。その社会的使命を果たすべく本論集を編んだ。執筆者・監修者は、武道大学だけでなく連盟においても指導の中心におり、かつ海外での武道の指導経験も豊富なので、本書を大いに参考にいただければ幸いです。

教科体育の年間13時間程度の時間では、武道のごく初歩的なものに触れることができるだけであろう。けれども武道との最初の出会いであり、その時に持った印象や技の癖が後々まで残ることがある。武道では、「受け3年」、「素振り3年」、「巻藁3年」などの言葉があるように、伝統的に初心の間に基礎を徹底的に学ばせてきた。まず基本的な構え・動き方が身に付いた上で、形を稽古させ、柔・剣・薙刀では形の動き方や攻防の仕方が身に付いてから初めて自由に攻防を行うことを許すことにしていた。そうした初心者指導の重要性をよく心において指導にあたるべきであろう。

武道には生涯教育という理念もある。武道は、若い時だけのスポーツではなく、年を取ってからでも技量をますます深めていくことができる。強さだけでなく、深いものがあることを高齢の高段者は示している。高齢になって、普段の生活では老齡を感じさせても、ひと度袴を着け、道場に立てば、腰はぴんと伸び、かくしゃく嬰鑠として独特の気迫で以って武道を指導する姿はよく見られることである。

生活の中で伝統的なものに触れる機会が少なくなっている現在、武道は日本の伝統的なものに触れるよい機会となる。正座や座礼などの礼法を身に付ける貴重な場となることも自覚した上で、指導しなければならないだろう。

本書は「武道・スポーツ科学研究所年報」の別冊として刊行されており、日本武道館には多大の補助をいただいています。篤く感謝申し上げます。

2009年7月



# 目次

## 中学校保健体育における武道の指導法

—武道の必修化に向けて—

はじめに 研究所長 魚住孝至 ..... i

### 第1章 柔道の指導法——柏崎克彦

- I. 第1学年及び第2学年 .....8
    - 1. 学校柔道の特性と教育上のねらい
    - 2. 柔道の知識と態度
      - (1) 講道館柔道の歴史とその理念 (2) 礼の精神 (3) 柔よく剛を制す柔道の技
      - (4) 名称と分類 (5) 柔道衣の名称と帯の結び方 (6) 礼の仕方・立ち方と座り
      - (7) 柔道の試合ルール (8) 柔道の用語
    - 3. 柔道の技能
      - (1) 投げ技の基本動作 (2) 受け身 (3) 総合練習 (4) 基本となる投げ技
      - (5) 投げ技の練習方法 (6) 基本となる固め技 (7) 固め技の練習方法
    - 4. 評価方法
  - II. 第3学年 .....45
    - 1. 第3学年での学習
    - 2. 柔道の技能
      - (1) 新たな投げ技 (2) 新たな固め技 (3) 得意技をつくる練習方法
    - 3. 評価方法
- 引用・参考文献

### 第2章 剣道の指導法——蒔田実監修・魚住孝至

はじめに

- I. 中学校3年間の学習内容 .....59
  - 1. 学年別学習内容 2. 担当教員と指導協力者 3. 単元の計画 4. 授業の計画
- II. 第1学年 .....62
  - 1. 剣道の歴史と特性
    - (1) 刀(剣) (2) 木刀による剣の体験 (3) 形の稽古一流派剣術の歴史と日本剣道形 (4) 竹刀と剣道具の工夫—撃剣の始まりと近代剣道 (5) 現在の剣道—剣道の学び方 全剣連「剣道の理念」「剣道修練の心構え」
  - 2. 竹刀・剣道具とその安全確認
  - 3. 礼法 (1) 立礼 (2) 座り方・立ち方 (3) 正座 (4) 座礼 (5) 蹲踞
  - 4. 基本動作 (1) 姿勢・構え (2) 足さばき・体さばき (3) 素振り
  - 5. 剣道具の着装 (1) 垂と胴 (2) 面 (3) 小手 (4) 剣道具の結束法
  - 6. 基本となる技
    - (1) 間合 (2) 打突部と打突部位 (3) 打ち方—打たせ方 (4) 「気剣体一致の打突」を心掛ける (5) 受け方 (6) 切り返し

7. 稽古法 (1) 打ち込み稽古 (2) 約束稽古 (3) 掛かり稽古 (4) 互格稽古	
8. 応用動作 (対人的技能) (1) 連続技 ①小手→面 (2) 引き技 ①引き面	
9. 攻防を楽しむ 10. 評価とまとめ	
III. 第2学年 .....	82
1. 打突の稽古 (1) 自分の間合 (2) 攻める (3) 打突の機会	
2. しかけ技 (1) 出ばな技 ①出ばな小手	
3. 応じ技 (1) 抜き技 ①面抜き胴 ②小手抜き面	
4. 試合 (攻防を楽しむ) 5. 評価とまとめ	
IV. 第3学年 .....	87
1. 攻め合い 2. 打突すべき機会 3. 応じ技 (1) すり上げ技 ①小手すり上げ面 ②面すり上げ面 (2) 返し技 ①小手返し面 ②面返し胴	
4. 試合を楽しむ (1) 有効打突の要件 (2) 審判法 (3) 試合における指導	
5. 日本剣道形 6. 評価とまとめ	
おわりに	
付録. 参考となる書籍・ビデオ・DVD の紹介	

### 第3章 なぎなたの指導法——木村恭子

はじめに	
I. なぎなたの特性と教育上のねらい .....	98
1. なぎなたの特性	
(1) なぎなたの歴史 (2) 技術の特性 (3) 身体・精神の発達効果からみた特性	
2. 教育上のねらい	
II. 第1学年及び第2学年 .....	100
1. 授業計画案の例	
2. 基礎的学習内容	
(1) 伝統的な行動様式とその意味を知る (2) なぎなたの服装とつけ方 (3) なぎなたの構造と安全上の留意点 (4) 礼法 (5) 技能の学び方 (6) 学習内容と指導の要点	
3. 基本動作	
(1) 自然体と礼法 (2) 5つの構え (3) 体さばき (4) 打突 ●振り方 ●打突部位と打ち方・受け方 ●打突(面打ち、側面打ち、すね打ち、小手打ち、突き) ●受け方 ●打ち返し ●打突棒による練習方法 ●打突台による練習方法	
4. 対人的技能	
(1) しかけ技 (2) 応じ技 (3) しかけ応じ 1本目、2本目	
5. 評価基準	
III. 第3学年 .....	119
1. 授業計画案の例	
2. しかけ応じ 3本目、4本目、5本目	
3. 防具 (1) 防具のつけ方 (2) 防具の扱い方 (3) 防具着用での練習方法 ●防具着用での打ち返しならびに小手打ち、胴打ち	
4. 攻防(試合)を楽しむ	
5. 評価基準	
参考; 学習ノート、個人学習カード、自己評価カード	

## 第4章 弓道の指導法——松尾牧則

はじめに

I. 第1学年及び第2学年	132
1. 学習指導計画の要点	
2. 伝統的な行動様式とその意味を知る	
(1) 礼法 (2) 施設・弓具の名称と取り扱い (3) 安全上の留意点	
3. 技能の学び方	
(1) 弓道の技能 (2) 基本体(基本の姿勢・基本の動作) (3) 射法八節	
4. 射法の指導 (1) 練習方法 (2) 立射射法の指導要点	
5. 試合 (1) 簡易な試合の仕方 (2) 役割分担	
6. 評価方法 (1) 評価の観点	
II. 第3学年	149
1. 射法の指導	
(1) 第3学年で新たに取り扱う内容 (2) 座射射法の指導要点	
III. 学習計画の例 弓道学習ノート、弓道学習カード	153
まとめ	
参考文献	

## 付録 .....160

[解説 中学校における武道教育]

1. 教育基本法(抄)	
2. 中学校学習指導要領(抄)	
第1章 総則	
第2章 第7節 保健体育	
第1 目標	
第2 各分野の目標と内容(F 武道)	
3. 中学校学習指導要領解説(抄)	
F 武道	
1. 技能 (1) 柔道 第1学年及び第2学年、第3学年	
(2) 剣道 第1学年及び第2学年、第3学年	
2. 態度	
3. 知識、思考・判断	
4. 内容の取扱い	

著者・監修者紹介	182
----------	-----



# 第1章

## 柔道の指導法

柏崎 克彦

# 1. 第1学年及び第2学年

## 1. 学校柔道の特性と教育上のねらい

文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』（平成20年9月）をもとに学校柔道の特性と教育上のねらいをまとめると以下の様になる。

- ① 柔道は武道の中の一つ目である。武道は我が国固有の文化であり、相手との攻防によって勝負を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- ② 礼に代表されるような武道の伝統的な考え方を理解し、互いに尊重しあって練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。したがって、禁じ技を用いないなど健康・安全に留意する必要がある。
- ③ 相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を確実に身につけ、それを用いて相手の変化に対応した攻防ができるようになる。
- ④ 技術の上達に応じて、基本となる技を用いた自由練習やごく簡単な試合ができるようになる。さらには得意技を身に付けて攻防ができるようになる。
- ⑤ 投げたり抑えたりするなどの攻防を展開することで、技ができる楽しさや喜びを味わうことができるようになる。

以上のことを踏まえて、中学1学年及び2学年で学習する「柔道の知識と態度」「柔道の技能」について具体的にその内容を示したい。

## 2. 柔道の知識と態度

柔道の歴史と考え方、さらには取り組む姿勢を学ぶ。

### (1) 講道館柔道の歴史とその理念

今日、世界で「柔道」と呼ばれているものは、嘉納治五郎（1860～1938）によって創始された「講道館柔道」のことである。嘉納治五郎は、兵庫県御影（現：神戸市）の裕福な造り酒屋の家に生まれた。11歳の時に上京、14歳から育英義塾で外国語教師に英語・ドイツ語を、二松学舎では漢学を学んだ。東京大学入学後は、かねてから興味があった柔術を学び始めた。

柔術の起源は、平安時代の「組み討ち」にあったといわれるが、組み合ってトドメをさすか取り押さえた「組み討ち」が、戦国時代に体系化され思想や伝承方

法が確立されて流派が生まれた。江戸末期には多くの流派が枝分かれ約170の柔術流派があった。

嘉納は、固め技中心の天神真楊流、次いで投げ技中心の起倒流を学ぶ中で、流派によって技法や指導法に大きな差があることを知る。同時に文明開化の風潮の中で時代遅れのものとして見られていた柔術は、我が国に伝わる重要な文化財であり教育的価値が高く、若干の改良を加えたなら体育、精神の修養、さらには処世の術を学ぶ方法としても役立つと考えた。

嘉納は、1882年（明治15年）、東京都下谷北稲荷町（現：台東区東上野）の永昌寺書院に12畳の道場を創設し「講道館」と命名した。これは、「道を講ずる館」と書くように、「術」のみではなくあくまで「道」（人の生き方）を重んじ、「道」を広めると言う意味であった。以後数年の内に柔術の危険な技を省いて、安全で自由に投げ合うことのできる乱取りを中心とした稽古方法を取り入れ近代化した。同時に、柔道は「体育法・勝負法・修心法」を合わせもつものとして教育的価値を強調し世に広めた。これらは全て、嘉納の教育的な精神によって生み出されたものである。

嘉納治五郎は、「柔道の父」として有名だが、教育界・体育界にも偉大な業績を残している。主なものを挙げると、東京高等師範学校（現：筑波大学）の校長を通算26年間勤め教育者の育成に尽力している。また、日本体育協会を創設（1911）し初代会長に就任、日本の国民体育向上に寄与した。さらには、近代オリンピックの創設者であったクーベルタンから依頼され、日本人初のIOC委員となり積極的に活動した。嘉納の考えとオリンピックの理念に何ら矛盾するところがなかったからである。昭和13年に亡くなる直前には東京オリンピックの誘致に成功している（これは日中戦争により返上することになる）。

第二次世界大戦後の1951年には、国際柔道連盟



講道館柔道の創始者嘉納治五郎



第五回五輪ストックホルム大会で日本選手団団長を務める嘉納

(IJF) が結成され、1956年には第1回世界選手権大会が日本で開催される。1964年の第18回オリンピック東京大会から、柔道は正式種目となったが、これ以後、柔道は驚くべき速さで世界各地に普及し発展した。講道館柔道創立から120数年が過ぎた現在では国際柔道連盟加盟国は約200の国と地域に及んでいる。

### (2) 礼の精神

柔道はその発生を格闘術におく。したがってその術は危険を伴うものであり、相手を尊重し、自らも謙虚で冷静な心が求められる。また、たとえ勝負を争う試合であっても、敵と味方の関係ではなく、お互いに技能の上達や、人格の向上を目指し共に学びあう良きパートナーであることを自覚させ指導することが求められる。

礼法は、相手に対する敬意、自制心（克己）、心身の統一、感謝の心等の表現であり、その作法は日本の伝統的な行動様式に則って行われる。

また、武道の伝統的な考え方は、「武道は、社会に貢献できる人間作りを目指している」という事であり、人間として欠かすことのできない礼儀作法とその意義及び生活化は武道教育に大いに期待されている。

### (3) 柔よく剛を制す柔道の技

柔道は時として「柔よく剛を制す」術であると言われる。嘉納治五郎は、「精力活用」という言葉を用いて、自己の持つ肉体的あるいは精神的エネルギーを無駄なく最も有効に使うことによって柔よく剛を制す術が可能になると考えた。またこの事は、柔道の技術のみならず社会全般でも通用する理念であると述べている。

具体的には、「相手のバランスを巧みに崩す（崩し）」「自分の体を安定させて技を掛けやすいように移動する（体さばき）」「一気に力を集中させ技を施す（掛け）」これらの動作を用いて柔道の攻防がなされる。まずは、それぞれの技の「崩し」「体さばき」「掛け」の理論を十分理解した上で反復練習によって「分かる」から「出来る」ようにすることが大切である。

### (4) 技名称と分類

柔道の技は、投げ技・固め技・当て身技の三部門から構成されているが、現在では当て身技は「形」の中でのみ習得することになっている。中学で学習する主な対人的技能は、投げ技の中から、手技・腰技・足技を、固め技では、抑え込技である。

以下は、柔道の技を分類したものである。

### ●投げ技

「立ち技」

- 手技〈体落とし 背負い投げ 肩車 その他〉
- 腰技〈大腰 払い腰 釣り込み腰 その他〉
- 足技〈膝車 出足払い 大内刈り 小内刈り 大外刈り 小外刈り 内股 その他〉

「捨て身技」

- 真捨て身技〈巴投げ 隅返し 裏投げ その他〉
- 横捨て身技〈谷落とし 浮き技 横掛け その他〉

### ●固め技

- 抑え込み技〈袈裟固め 横四方固め 上四方固め 縦四方固め その他〉
- 絞め技〈送り襟絞め 裸絞め 片十字絞め その他〉
- 関節技〈十字固め 腕からみ その他〉

## (5) 柔道衣の名称と帯の結び方

柔道衣各部の名称を知ることは、組み方や技の説明等を容易にする。また、帯の結び方は以下の通りである。

### ●柔道衣の名称



## ● 帯の結び方



• 帯の中心を持つ。



• 後ろで交差する。



• 2本まとめて下から上に通す。



• 上になった帯を下の帯にのせる。



• 上の帯を下から輪に通し結ぶ。



• 【悪い例】 縦にならない。

## (6) 礼の仕方・立ち方と座り方

礼には立礼と座礼がある。礼は相手に対する感謝や敬意を形に表したものである。

礼は、授業や練習・試合の前後に柔道衣を整えて、気持ちを平静にし、相手に感謝の気持ちをもって行うことが大切である。礼の仕方と立ち方、座り方を以下に示す。

### ● 立礼

両踵をつけて正対し、上体を約30度曲げる。両手は自然に両膝上部におろす。



### ● 座礼

両手を太ももにおき、両手を滑りおろす。畳についた両人差し指は約6センチの間隔。



### ●座り方と立ち方

左足を後方に下げ膝をつき、次いで右足を下げて両膝をつく（両足の指は立てる）。さらに、両親指を重ね、腰を落とす。立ち方は上記の反対に行う。左足から座り、右足から立つことからこれを左座右起（さざうき）とよぶ。



### (7) 柔道の試合ルール（一本の条件・禁止技）

柔道の試合は一本勝負であり、「一本」を先取した方が勝となる。「一本」の条件は「相手に技を掛けるか相手の技をはずして、相当な勢いやはずみで、おおよそ仰向けに倒したとき」あるいは「30秒抑え込むか、相手がマイッタした時」である。または、もう少しで一本になるような場合や25秒以上抑え込むと「技有り」となる（講道館試合審判規定）。

また、組み方・姿勢・技等に禁止事項がある。

### (8) 柔道の用語「取・受・引き手・釣り手」



技の説明等によく使われる柔道用語は以下の通りである。

- ・「取（とり）」＝技を掛ける人
- ・「受（うけ）」＝技を受ける人
- ・「引き手」＝相手の袖を持つ手
- ・「釣り手」＝相手の袖を持つ手

### 3. 柔道の技能

限られた授業時数のなかで、生徒一人一人が如何に柔道の良さに触れることができるかが技能指導の重要なポイントとなる。

柔道の良さとは、相手の動きや「技」に対して、自らが工夫して攻防する技を習得した喜びや、勝敗を競い合う楽しさを味わうことができるようにすることである。

ともするとこれまでの柔道指導は段階的な指導を重んじるあまり、単独での基本動作（特に受け身）の反復に多くの時間を費やす傾向にあった。また、一つの技の完成を求めすぎ、柔道本来の楽しさや喜びを十分味わうことなく授業が終了してしまうことがあった。

そこで、指導者には、①効率の良い基本動作の習得法、②学習初期の段階で多くの技が体験できるような学習指導の進め方、③学習のプロセスを生徒自らが楽しめるような創意工夫、④心身ともに豊かで充実した人生を送るために役立つ生涯体育・スポーツとのかかわりを十分考慮したものであることが求められる。

さらには、早い学習段階での簡易な試合を通して、自己の能力に適した課題を発見させ、自ら工夫してその解決に取り組むような授業を展開することが要求される。

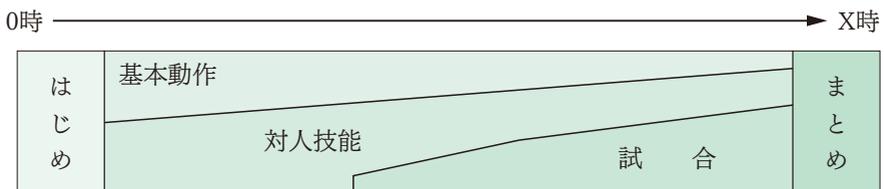
また、女子の指導に当たっては、身体発育の特徴や心理的な特性等に十分配慮しながら学習指導することが大切である。

次の、図1、2は、これまで見られた学習展開例と望ましい学習展開例である。

◆ 図1 これまで見られた学習展開例



◆ 図2 望ましい学習展開例



## (1) 投げ技の基本動作

投げ技の基本となる姿勢・組み方・進退動作・崩し・体さばき・受け身といった動作は、単独での練習を最小限に止め、対人技能と関連付けながら相手との攻防の際にも十分対応できるように指導することが大切である。

特に受け身の指導は単独での動作が理解できたならば、体さばきや崩しの学習と一体となった対人技能との関連で指導を進め、どの方向に投げられても受け身ができるように指導することが望まれる。その際、易→難、遅→速、低→高、弱→強などの原則に従い段階的に高めるようにする。

また、これまで、多くの時間を費やした「前回り受け身」は、ゆとりをもって柔道の学習過程全体を通して指導することが大切である。

基本動作を学習するうえで重要なポイントと具体例を次に示す。

### ①基本姿勢

柔道の基本的立ち姿勢には自然体と自護体がある。

#### ●自然体

自然体とは、両足をおおよそ肩幅程度に開き自然に立った姿勢である。右足を前に出すと右自然体、左足を前に出すと左自然体となる。両足を揃えた形を自然本体と言う。

この姿勢は、自由な体さばきが可能であり、相手との攻防に最も適した姿勢と考えられる。

この姿勢を維持することが技術の進歩をもたらす。



右自然体

自然本体

左自然体

#### ●自護体

自護体は、足を広く開き腰を落とした姿勢である。一瞬の防御に役立つ場合もあるが、機敏な動作が困難であり出来るだけこの姿勢を避けることが技術の進歩をもたらす。



右自護体



自護体



左自護体

## ②組み方

互いに片襟と片袖をもって釣り手（襟を持った手）と同側の足を前に出して組むのが基本の組み方である。両者の距離は、釣り手の肘を軽く曲げることができる距離が望ましい。

互いに同側の組み方（通称：相四つ）と、右組みと左組みが組み合う場合がある（通称：けんか四つ）。襟を右手で持つと右組み、左手で持つ場合は左組みと言う。



・右相四つ



・けんか四つ

## 【禁止されている組み方】

禁止されている主な組み方は以下の通りである。これらの組み方は、互いの技術の進歩を妨げるばかりでなく、安全上も問題があるので注意が必要である。出来るだけ基本的な組み方で練習をすることが互いの進歩をもたらす。



・同側の袖と襟を持つ。



・指を組み合わせる。



・帯を持ち続ける。



• 極端な防御姿勢。



• 相手の下穿きを持つ。



• 袖口に指を入れる。

### ③進退動作（継ぎ足・歩み足・すり足）

重心の上下移動を少なくし、自分のバランスを保つために柔道は「継ぎ足」と「すり足」を基本として移動する。「継ぎ足」とは、あらゆる方向に移動するとき、先に進めた足よりもわずかに後方に位置した所で足を止める足の運びである。これに対して通常歩くように左右の足を交互に進める足運びを「歩み足」と言う。「歩み足」はバランスを崩しやすい。

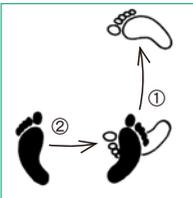
また、組み合っでの進退動作は、足を上げずに足裏で軽く畳をするように移動する。これを「すり足」と呼ぶ。

### ④体さばき（前さばき・後さばき・前回りさばき・後回りさばき）

相手を不安定な姿勢に崩し、同時に自分が安定して技を掛けやすいような位置に移動することを体さばきと言う。基本的な体さばきを身につけることが大切である。

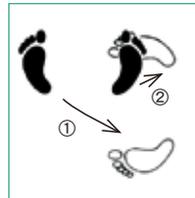
以下は、基本的な体さばきを示したものである。

#### •（右足）前さばき



足を前に進めて相手との向きがほぼ直角となるように体をさばく。

#### •（左足）後さばき



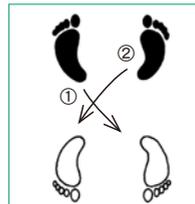
足を後ろに引いて相手との向きがほぼ直角となるように体をさばく。

#### •（右足）前回りさばき



足を前に進めて相手の体の前に回り込む。

#### •（左足）後回りさばき



足を後ろに引いて相手の体の前にまわりこむ。

## ⑤崩し

相手のバランスを崩すことを「崩し」と言うが、両手の働きだけでなく、むしろ体全体や両足を素早く移動して相手を不安定にさせることが大切である。基本的な八方向への崩しは以下の通りである。



・真後ろへの崩し



・右斜め後への崩し



・左斜め後ろへの崩し



・前への崩し



・右斜め前への崩し



・左斜め前への崩し



・右横への崩し



・左横への崩し

## (2) 受け身

受け身は、身体に受ける衝撃を最小限にとどめ、頭部を守るなど自身の安全をはかる重要な技能である。しかし、受け身の修得にのみ多くの時間を割くことは限られた時間の中では困難である。そこで、受け身は単独の練習を最小限にとどめ対人技能として「崩し」「体さばき」と共に指導することが望ましい。具体的な指導例を以下に示す（多くは一方向の説明であるが、必ず左右行うこと）。

### ①後ろ受け身

#### ●長座からの後ろ受け

長座の姿勢からあごを引いて後方に倒れ両手で畳を打つ。



・体側と腕の角度は約 30 度

## ●片腕の後ろ受け身

長座の姿勢から片手で後ろ受け身する（より実践的である）。



## ●中腰姿勢からの後ろ受け身

中腰から臀部を踵近くに置き後ろ受け身をする（勢いが増すので、あごを引いて畳を強く打つように指導する）。



## 【悪い例】

以下は、特に初心者が陥りやすい悪い例である。



- 肘が曲がる
- あごが上がる
- 腕が広がりすぎ
- 腕が狭すぎ

## ●二人で行う後ろ受け身

中腰から相手の手のひらを押し合い後ろ受け身をする。



●相手の腰に座って後方受け身

腹ばいになった相手の腰に座り後方へ倒れて後ろ受け身をする。



②横受け身

●仰向けになって横受け身

仰向けになって両足と片手を上げ、横に落として受け身をする。

畳を打つ手の角度は後ろ受け身と同様。一方の脚は軽く曲げ脚全体で衝撃を受け止め、もう一方の足は膝を曲げ足の裏で衝撃を受け止める。両脚と片手で畳を打つ音が同時であることが理想。



●中腰姿勢からの横受け身

中腰から一方の足を斜め前に出し横に倒れて横受け身をする。



【悪い例】

初心者が陥りやすい悪い例。



• 肘をつく

•足を広げすぎ

•脚が交差する

•腕が広がりすぎ

### ③前回り受身

#### ●中腰から前転しての受け身

両足をそろえて中腰になる。顔と両指先を横に向け手を着いて前転し横受け身をする。

(最初は両足をそろえた方が前転しやすい。指先の方向に顔を向けるのがポイントとなる。)



#### ●片膝を着いて前回り受け身

片膝を着き、左手を左膝の前方に着いて右手指を内に向け回転して横受け身を取る。



●相手の背中に手をおいて前回り受身

右手で相手の後帯を握り、肘を着く。左手を腰におき左に顔を向け回転して受け身をする。



●立ち姿勢からの前回り受身

右足を前に出し、左足の前左手を着く。右手を親指を内にして畳に着き回転して受け身をする。

(右腕から右肩、後ろ腰の順で円を描くようにして回転し、左手で強く畳を打ち、その手で畳を押して立ち上がることができれば前回り受身の完成である。授業の最終段階での完成を目指すように段階を追って徐々に指導する。)



(3) 総合練習

受け身は、単独の練習よりも相手の投げ技と結びつけて対人技能として指導することが効果的である。同時に、「取」は、崩し・体さばき・掛けをまとまった技能としてとらえ学習することで、技の仕組みを理解し体得することができる。

ここで言う総合練習は「受」と「取」が共に柔道の基本技能を学習できる大変効果的な指導法である。「受」の安全確保のために引き手を離さないように指導すること。具体的指導例を以下に示す。

●後さばきで相手を前に引き出し倒す

「受」は両膝を着く。「取」は左足を右足後方に引いて「受」を前方に崩し倒す。



●膝車のような技で倒す

右足を前に進め、「受」を前方に崩しながら膝がしらに左足裏を当てて倒す。



●体落としのような技で倒す

右足を受けの右膝前に進め、受けを前方に崩しながら前回りさばきで回転し倒す。



●継ぎ足で間を詰めて後方へ倒す

右足を前に進め次いで左足を右足踵に寄せさらに右足を前に出して押し倒す。



●大外刈りのような技で後方へ倒す

「受」のやや横に位置し、左足、右足と大きく前方に進め「受」を後方に倒す。



●内股のような技で倒す

片膝立ちの「受」に対し、前方に崩しながら右足、左足と前さばきで移動し膝裏を跳ね上げて倒す。



●出足払いで倒す

立ち姿勢から右足を前に進める。「受」左足を後退する。「受」の右足を軽く払い上げ投げる。

(この段階では、出足払いの練習というよりは立ち姿勢からの受け身の習得に重きが置かれる。「受」は、自らすすんで受け身をするように指導する。)



(4) 基本となる投げ技

初期の指導段階で多くの技を体験させることは、将来、生徒一人一人が自己の

能力に応じた技を選択し、得意技として自由練習や試合等で活かすために極めて重要なことである。同時に、早い段階で学習した技の組み合わせ（連絡技）を楽しむことを可能にする。しかしながら、初心者に正確な技の習得を要求したならば、限られた時間の中で多くの技を学ぶことは当然不可能となる。そこで、いきなり完成された技を学習するのではなく、「釣り手」を相手の背中に回すなどの工夫を凝らし、容易に習得できる「それらしい技」を使って多くの投げ方を体験させることが効果的である。

また、相手や技の選択に当たっては、「受」、「取」双方が大きくバランスを崩すことなく掛けることができるように、比較的同じような体型の相手と、安定して掛けることができる技を選ぶことが望ましい。

### ①「受」の動きを利用して技を学ぶ。

学習初期の段階では、「引き手」「釣り手」を巧みに使い相手を正しい方向に崩す動作は難しく、ともすると「崩し」のないままに「体さばき」や「掛け」に入るため、自らのバランスを崩しやすい。このことは「取」ばかりか「受」にとっても怪我を誘発する原因となる。そこで、互いに約束された一方向に移動しながら、無理なく体をさばき技に入るように指導することは極めて大切なことである。このことによって、初心者にとって難しい「崩し」を省略し、自分自身の体さばきに集中することができる。同時に、技を施すタイミングを学ぶことができ、大変効果的な学習法と言える。

具体的な指導例を以下に示す。

#### ●後退しながら後回りさばきでの大腰

最初は、歩み足で後退しながら、後回りさばきで180度回転することを単独で反復練習する。この体さばきの習得が重要である。

- 組み方:釣り手を背中にまわし、引き手は袖を持って間合いを詰める。「受」は、相手の引き手を持ち、一方の手は相手の肩の上に置く（受け身をしやすいようにするため）。



- 体さばきと掛け:「取」は右、左と後退しながら後回りさばきで体を回転させる。この時、軽く膝を曲げて相手を腰に乗せる。「受」は「取」に合わせて左、右と歩み足で前進し腰に乗って受け身をする。



● 後退しながら後回りさばきでの体落とし

- 組み方: 大腰同様。
- 体さばきと掛け: 大腰同様に「取」は右、左と後退しながら後回りさばきで体を回転させる。この時、軽く膝を曲げて右足を「受」の前に出し両膝のばねを利かせ相手を投げる。「受」は「取」に合わせて左、右と歩み足で前進し前回り受け身をする。



● 横移動しての大腰

- 組み方: 大腰同様。
- 体さばきと掛け: 横に継ぎ足で移動しながら左足を大きく進行方向に向け、膝を軽く曲げながら右足を揃えて相手を腰に乗せ投げる。



### ●横移動しての体落とし

- 組み方：後退しての大腰同様。
- 体さばきと掛け：横に継ぎ足で移動しながら左足を大きく進行方向に向け、右足を相手の右足前に踏み込み、両膝のばねを利かせて投げる。



### ●足を払いながらの大腰（連絡技）

- 組み方：大腰同様。
- 体さばきと掛け：横に継ぎ足で移動しながら、「取」は軽く右足で相手の左足を払う。「受」は、左足を後ろに引いて「取」の足をかわず。「取」は、払った右足をそのまま前方に運び横移動の大腰の要領で投げる。簡単な連絡技の仕組みを学習できる。



### ●前進しながらの大内刈り

- 組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- 体さばきと掛け：「取」は左、右と歩み足で前進する。「受」はそれに合わせて、右、左と歩み足で後退する。「取」は、素早く右足を大きく後ろに刈って倒す。最初はゆっくりとした動きで行う。



● 後退しながらの膝車

- ・組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- ・体さばきと掛け：「取」は右、左と歩み足で後退しながら「受」の右足が後方にある時、右膝に左足を当てて倒す。「受」は、取りに合わせ、左、右と歩み足でゆっくり前進する。



② 静止している「受」で技を学ぶ

「受」は、「取」が技を掛けやすいように、静止して、右又は左足を出した姿勢をとる。「受」の協力によって「取」は簡単に技に入ることができる。

技能レベルが高ければ、さらに発展した段階として、「受」が一步前進又は後退し、それに合わせて技を掛けることで技を掛けるタイミングも学習できる。

● 静止している「受」に大外刈り

- ・組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- ・体さばきと掛け：「受」は、左足を後ろに引いて組む。「取」は、右足が相手の右足前にくるように立つ。左足を大きく踏み込み、右足を大きく上げ刈り下ろす。



● 静止している「受」に大内刈り

- ・組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- ・体さばきと掛け：「受」は、左足を前に出して組む。「取」は、相手の両足の間に右足を一步前に進め、次いで左足を右足踵に近づける。右足で相手の足を内側から刈り倒す。



● 静止している「受」に小内刈り

- 組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- 体さばきと掛け：「受」は、右足を前に出して組む。「取」は、相手の両足の間に右足を一歩前に進め、次いで左足を右足踵に近づける。右足で相手の右足首を内側から刈り倒す。



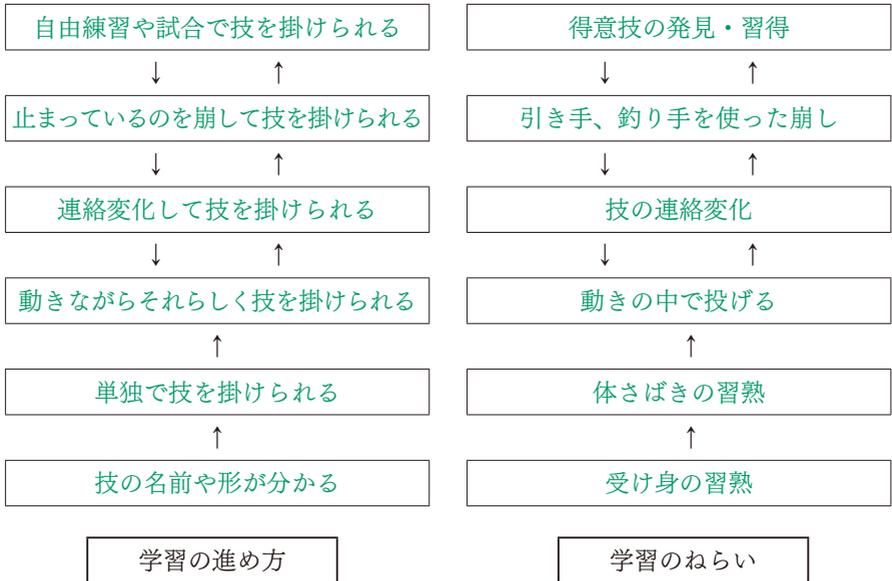
● 静止している「受」に大内刈りから大外刈りに連絡する（連絡技）

- 組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- 体さばきと掛け：「受」は、左足を前に出して組む。「取」は、相手の両足の間に右足を一歩前に進め、次いで左足を右足踵に近づける。さらに右足を相手の足の内側に当てる（※刈らずに当てる）。「受」は足を上げて後方に下げ「取」の大内刈りを逃れる。「受」の左足が下がったところで、「取」は、左足を大きく踏み込んで大外刈りで倒す。連絡技の仕組みを学習する。



### (5) 投げ技の練習方法

それぞれの技の、崩し・体さばき・掛けを理解したなら、「分かる」から「できる」段階にステップアップすることが必要である。次の表は学習段階を示したものである。



学習を進める過程で行われる代表的練習法は以下の通りである。

#### ①かかり練習

かかり練習は、通称「打ち込み」とも呼ばれ、技の正確さ、速さ、強さを体得するために同じ動作を繰り返す反復練習のことである。単独で行う場合は、正しい技をイメージしながら正確な動作で行うことが大切である。慣れたなら、スピードも加える。

二人で行う場合は、「受」は「取」が技を掛けやすいような姿勢で立ち組む。「取」は、崩し・体さばき・掛けを意識して正確に技を繰り返す。ただし、掛けの動作は最後までせず、一回ごとに投げることはしない。慣れたなら、単独の練習同様にスピードを加える。「受」は「取」の技が正しく行われているか常に助言することを怠らない。

移動しながらのかかり練習も効果的な練習方法である。止まった状態から、一

歩または数歩前後斜めに移動し相手の動きに適した体さばきで技を掛ける。技の正確性、速さの他に技を掛けるタイミングを学習することができる。「受」の助言は常に求められる。

### ② 約束練習

かかり練習で技がある程度習得できたなら、次の段階として約束練習がある。約束練習は「取」と「受」があらかじめ幾つかの条件を定めて技を掛け投げることである。

約束事として次の方法がある。

- 「受」と「取」を定め、静止、又は決められた方向に移動し、技を掛け投げる。
- 「受」と「取」を定め、自由な動きの中で技を掛け投げる。
- 投げる回数や時間を決め交互又は一方が投げる。

### ③ 自由練習

自由練習は通称「乱取り」とも呼ばれ、かかり練習や約束練習で習得した技術を自由に出し合って行う総合練習である。自由練習において大切なことは次の点である。

- 正しい姿勢、組み手で無理なく技を掛けることを心掛ける。同時に、試合とは異なり相手の技に対し、上手に受け身をすることも大切な練習と言える。
- 互いの安全に考慮し、強引な技や、巻き込むような動作は避ける。また、同じ程度の体力の相手と行うようにするが、もし体力差がある場合は互いに考慮して行う。
- 冷静に自分の気持ちをコントロールすることも大切である。そのためにも、最初と最後の礼は丁寧に行う。

### ④ 簡易な試合

試合は、あらかじめ多くの約束ごとの中で行われるべきである。正式なルールの下で行う必要はない。技能レベルによって多くの制限を加えることや、個々の技能だけを競い合うことも試合と言える。いくつかの例を挙げる。

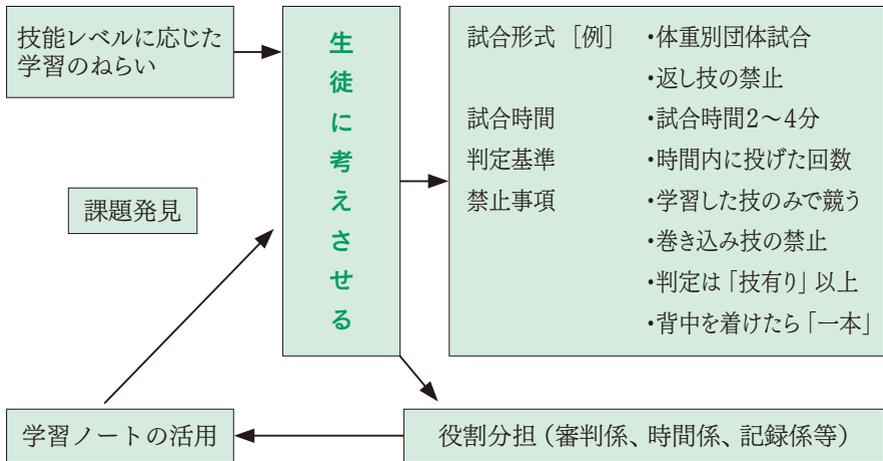
- 限られた時間の中で交互に投げ合い、技の出来栄えと受け身の巧さを競う。
- 体重や技能レベルを考慮して行う。
- 学習した技のみで行う。
- 返し技や巻き込む技を認めない。
- 試合時間を短くする（2～3分）。

- 背中を畳に着けたら「一本」とするなど判定基準を分かりやすくする。
- 団体戦や個人戦の試合形式を決める。
- 相手を尊重し礼法を守る。

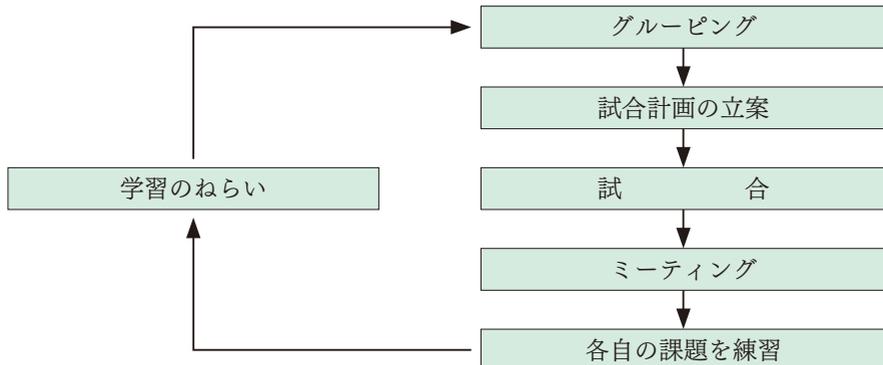
以上の事などを考慮し、学習レベルに応じた試合規則を決めると共に、審判員、時計係、記録係を決め交代しながら全員が全ての役割を経験できるようにすることが望ましい。

次の図3、図4は、技能レベルに応じた試合の展開例と、グループ対抗による試合の展開例（学習サイクル）を図式化したものである。

◆図3 技能レベルに応じた試合の展開例



◆図4 グループ対抗による試合の展開例（学習サイクル）



## ●主な審判動作

- 「はじめ」「それまで」
- 「一本」
- 「技有り」



- 「有効」
- 「マテ」(時計係に向かって)
- 「抑え込み」



- 「とけた」(左右に振る)
- 勝者の指示
- 「引き分け」(上方から下ろす)



## ●試合者の礼法

試合者は、最初開始線で互いに礼をして、右足から一步前に出て「はじめ」を待つ。試合終了後は、開始線の一步前に戻って速やかに服装を直し審判の勝者の指示の後、一步下がって開始線に戻り礼をする。

## (6) 基本となる固め技

固め技の攻防に必要な基本動作・抑え技の研究・簡単な抑え技への入り方と返し方等は、生徒一人一人が自ら工夫し課題を解決する喜びを味わうことのできる最初の機会であり、学習指導要領が示す「運動の学び方の重視」を実践しやすい

場面でもある。

指導者は、生徒に対して「抑え込み」の定義や、わずかなヒントを与えるだけに止め、生徒の自由な発想を促し、生徒主体の学習活動を進めることが大切である。

生徒自らの発想による「抑え技」が果たして効果的かどうかを実際に試し、そのうえで合理的に力が使われているか生徒と共に検討しながら既存の抑え技に導くように指導することが大切である。特に、伏臥姿勢の相手をどのようにして仰向けに返すか等の生徒のアイデアは、時として指導者の常識を越え、生徒と指導者が一体となって思考のプロセスを楽しむ場面でもある。グループ学習などを通して互いに研究し発表し合うとさらに効果的である。合わせて応じ方（逃げ方）を指導することによって、「取」は相手の動きに応じて抑え技を変化させることの必要性を知ることができる。

また、導入として簡易なゲームも効果的である。なお、中学では絞め技、関節技は取り扱わない。

以下はその具体例である。

### ①固め技に役立つゲーム

固め技は、初心者にとっても比較的安全に行うことができる。そこで、日頃互いに組み合わせる機会の少ない生徒に対しゲーム感覚で組み合わせることのできる例を示す。

#### ●帯取り

互いに、帯の結び目を後ろに回す。背中合わせに座り、「始め」の合図で先に相手の帯を解いた方が勝ちとなる（自分の帯に触ること、立ち上がることを禁止する）。最初、鉢合わせになって頭がぶつからないように片手を上げてその方向に回るように指導する。



#### ●輪ゴム取り

互いに輪ゴムを足の親指と人差し指にまく。背中合わせに座り、「始め」の合図で先に相手の輪ゴムを取った方が勝ちとなる。



### ●カメ返し

四つん這いになった相手を返して背中を着けると勝ち。「受」は四つん這いの姿勢で守り攻撃はできない。



### ●頭タッチ

一方が仰向けになり、他方が相手の足の前に立つ。立ち姿勢の者が頭に回り込み頭部にタッチしたなら勝ち。仰向けの者は、身体を動かし回り込まれないように防ぐ。



### ②抑え込みの条件を知り抑え技を考える

抑え込みが認められる条件は、以下の三つを満たすことである。

- 相手が仰向けであること。
- 自分がおおむね相手と相対していること。
- 胴や脚を絡まれていること。

これらの条件を満たす抑え技を生徒自身に考えさせることは、学習意欲を向上

させることにも繋がる。簡易な試合として、それぞれが考えた抑え技で何秒間抑えることができるか競い合うことも効果的な指導方法である。

このような導入段階を経て、既存の代表的抑え技を指導することになる。

### ③基本となる抑え技

抑え技は、以下の二つの大きなポイントから成り立っている。

- 相手の体の一部分を制す。
- 自分のバランスを取る。

これらのことを踏まえて抑え技を指導する。また、その抑え込みに直結した代表的な攻め方も併せて指導すると効果的である。基本となる抑え技、攻め方、逃れ方、初心者の陥りやすい悪い例を具体的に示す。

#### ● けさ固め

一方の手で「受」の首を抱え後ろ襟を持つ。他方の手で、「受」の腕を脇下に挟み、袖を握る。腰を「受」の脇下に密着させて抑える。「受」が反対側に大きく返そうとした場合は、首を抱えている手を離し自分のバランスを取る。



#### 【悪い例】

- 左膝が立つと足を絡まれやすい。



- 右足が前に来すぎると後方に返されやすい。



- 「受」の腕をしっかり抱えないと腹ばいになって逃れる。



### 【攻め方】

四つん這いになる「受」に対し、右手で「受」の脇下から前襟を持つ。左手で袖を握って前に引き出しけさ固めで抑える。

〈両手の位置〉



### 【逃れ方】

- 抱えられた右腕を抜いて腹ばいになる。



- 足を絡む。



- 右斜め上にブリッチをして「受」の体を浮かせ、「受」の体を腹部に乗せるようにして反対側に返す。



### ●横四方固め

技法1：一方の手で「受」の肩越しに横帯を握る。もう一方の手で「受」の脇をすくう。左膝は、「受」の腰に着くように曲げる。返されそうになったら手を着いてバランスを取る。



技法2：一方の手で「受」の肩越しに横帯を握る。もう一方の手を股に差し込み、下穿きを握る。左膝は、「受」の腰に着くように曲げる。



技法3：一方の手で「受」の首を抱えて襟を握る。もう一方の手を股に差し込み、下穿きを握る。左膝は、「受」の腰に着くように曲げる。



### 【悪い例】

左足を伸ばすと足を絡まれやすい。



### 【攻め方】

腹ばいになった「受」の中袖（肘のあたり）と下穿きの膝あたりを握り、真上に引き上げる。膝で相手の腹部を抑えながら素早く横四方固めで抑える。



### ●上四方固め

「受」の頭の方から両腕越しに「受」の横帯を握る。両手で横帯を強く引き付け胸を合わせ、両足を開き動かしながらバランスを取り抑える。



### 【悪い例】

- 両腕が「受」の肩越しになり、「受」の後帯を握る形になると、「受」腹ばいになって逃れやすい。



- 両足の間隔が狭いとバランスが悪い。



### 【攻め方】

四つん這いになった「受」の両腕を、一方の手を脇下に差し込み、もう一方の手を「受」の前方から差し込んで抱え込み、押し倒して上四方固めで抑える。



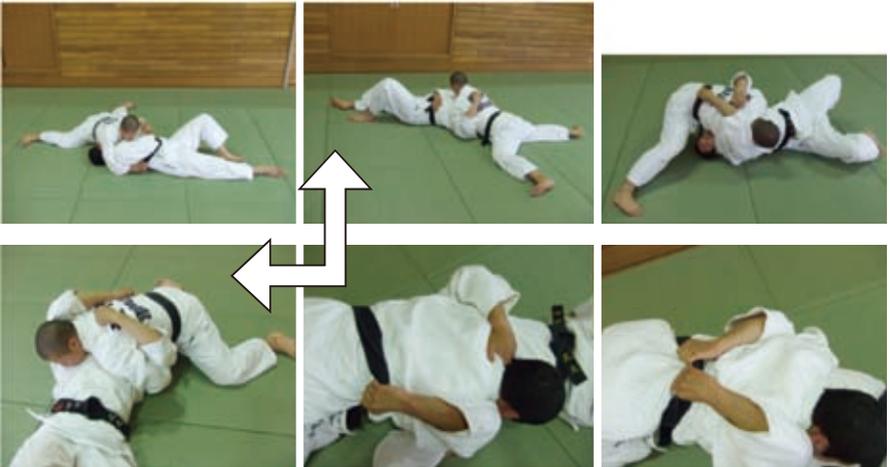
## 【逃れ方】

両腕を上方に伸ばし、隙間をつくって腹ばいになる。



## ●崩れ上四方固め

一方の手で「受」の肩越しに横または後ろ帯を持ち、他方の手で相手の腕を抱えるようにして後ろ襟を持つ(A)が、あるいは両手で後ろ帯をもち(B)両脇を引きしめ胸を張って「受」の上体を制す。相手の動きに合わせて足を開いてバランスをとる。



腕を抱え脇を締める

(A) 後襟と帯を持つ技法

(B) 両手で後ろ帯を持つ技法

## 【悪い例】



両足が伸びるとバランスを崩し返されやすい。

【攻め方】

右手で「受」の後ろ帯を持ち、左手で脇をすくい上げ胸を合わすようにして返し、崩れ上四方固めで抑える。



【逃れ方】

右腕で相手のあごの下を押し上げながら左手を抜いて腹ばいになる。



●抑え技の連絡変化

横四方固めから崩れ上四方固め

抑え技を返されそうになった時は、「受」の動きに合わせて他の抑え技に連絡変化することは固め技の大切な技能である。ここでは、横四方固めを反対に返そうとした「受」の動きに合わせて崩れ上四方固めに連絡する。「受」のブリッチを左手を着いて防ぎ、その手で「受」の脇を抱えて崩れ上四方固めで抑える。



## (7) 固め技の練習方法

### ① 約束練習

抑え技や攻め方、逃れ方がある程度習得できたなら、次の学習段階として約束練習がある。

約束事として次の方法がある。

- 「取」は定められた抑え技で抑え、「受」は、合図によって逃れる。
- 「受」は四つん這いになって防御し、「取」はこれを抑える。

### ② 自由練習

固め技は比較的安全であり、早い段階の自由練習が可能である。禁止事項を確認し行う。主な禁止事項と注意点は以下の通りである。

- 絞め技、関節技を禁止する。
- 相手の頸椎や脊椎に負担のかかる技を禁止する。
- 相手を畳から持ち上げない。
- 相手の顔に直接手や足を掛けない。
- 比較的同じ程度の体力の相手と行う。
- 最初と最後の礼は座礼で行う。

### ③ 簡易な試合

試合は、投げ技同様に多くの約束ごとの中で行われるべきである。正式なルールの下で行う必要はない。いくつかの例を挙げる。

- 「取」は、あらかじめ決められた抑え技で30秒抑える。抑えきったなら「取」の勝ち。30秒以内に逃れたら「受」の勝ちとなる。
- 「受」は四つん這いになって防御し、「取」はこれを返し背中を畳に着けたなら勝ちとなる。
- 体重や技能レベルを考慮して行う。
- 試合時間を短くする（2～3分）。
- 抑え込み時間を短縮する（15秒で一本等）。
- 団体戦や個人戦の試合形式を決める。
- 試合場を小さくし、数組が一度にできるようにする。

以上の事などを考慮し、学習レベルに応じた試合規則を決めると共に、審判員、時計係、記録係を決め交代しながら全員が全ての役割を経験できるようにすることは、投げ技同様である。

## 4. 評価方法

ともすると、体育の評価は、運動技能の優劣や課題の達成度に主要な観点がおかれる傾向にあったが、新しい学力観に立ち①関心・意欲・態度 ②思考・判断 ③運動の技能 ④知識・理解などの観点を十分に踏まえ一人一人の良さ、可能性を積極的に評価する姿勢が大切である。そのためには、学習ノート等を活用するなど指導者自身の工夫が求められる。

以下学習ノートの例を示す。

### 【学習ノートの例】

<p>【4時間目】</p> <p>○学習内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本動作（崩し・体さばき）</li> <li>・受け身（後ろ受け身・横受け身・前回り受身）</li> <li>・投げ技（中腰の相手を倒す）</li> </ul> <p>○学習のねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・知識・理解 →柔道では基本動作、受け身が大切であることが理解できる。</li> <li>・関心・意欲・態度→安全に留意して礼儀を重んじることができる。</li> <li>・思考・判断 →場の安全に留意することができる。</li> <li>・技能 →崩しと体さばきを使い「受」を倒すことができる。 →後ろ受け身、横受け身、前回り受け身ができる。</li> </ul>		
月	日	曜日
学習のポイント		
感想と課題		
質問		
自己評価	基本動作・受け身の大切さがわかった 礼儀を重んじることができた 崩しと体さばきが出来た 受け身が出来た	A・B・C A・B・C A・B・C A・B・C
相互評価	仲間と協力して教え合うことができた	A・B・C

## II. 第3学年

### 1. 第3学年での学習

第1学年及び2学年で学習した、伝統的な行動の仕方、相手を尊重する姿勢などを大切にすると共に、基本動作や基本となる技を用いて相手の動きの変化に応じた攻防を展開することで勝負を競う楽しさや喜びを味わい、技能を高める。

### 2. 柔道の技能

技能を高めるためには、学習段階に応じて、それまでの「らしい技」から既存の技へと徐々に修正を加えながら「かかり練習」「約束練習」「自由練習」「簡易な試合」の時間配分に工夫を凝らし学習を進めることが大切である。

同時に、生徒一人一人が個性に合った技（得意技）を発見し習得できるように、自己の能力と適正に応じた技を選択し身に付けるように指導する。得意技を習得することは学習に対する意欲を高めるばかりではなく、その技を軸とした連絡変化技の学習に役立ち、技能の幅を広めることになる。

#### (1) 新たな投げ技

相手の動きの変化に応じて技を連続的に掛けるためには、相手との組み方が重要になる。1・2年生で学習したすべての技を基本的な組み方から施すことができるよう指導すると共に学習レベルに応じて新たな投げ技を学習する必要がある。その具体例を以下に示す。

##### ①「受」の動きを利用して技を学ぶ

ここでは、相手の動きに合わせて技を掛ける高度な技能を学習する。

##### ●後退しながらの背負い投げ

- 組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。釣り手は、「受」の襟を裏返し巻き込むように握る。こうすることで、背負い投げの釣り手の動きが容易になる。
- 体さばきと掛け：「取」は右、左と後退しながら後回りさばきで体を回転させる。この時、引き手を斜め上方に引き上げ相手の右脇を開き、その脇下に右肘を差し込み相手を背負って投げる。「受」は「取」に合わせて左、右と歩み足で前進し前回り受け身をする。



【悪い例】

釣り手の肘が相手の脇から抜けたり、両足が「受」の足とおおよそ平行になれば背負うことができない。



● 後方に崩し、「受」の押し返しを利用して背負い投げ

- 組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- 体さばきと掛け：「取」は右足を一步踏み込んで「受」を後方に崩す。「受」は左足を後方に下げてバランスを取り、次いで「取」を押し返すようにして左足を前に進める。「取」は左足を前回りさばきの要領で回し込み背負い投げに入る。



### ● 釣り手を背中にまわしての払い腰

- 組み方：釣り手を背中に回し、引き手は袖を持って間合いを詰める。「受」は、相手の引き手を持ち、一方の手は相手の肩の上に置く。この技は、「取」が片足でバランスを取る高度な技である。したがって、最初は安易な方法で学習する。
- 体さばきと掛け：「取」は右、左と後退しながら後回りさばきで体を回転させる。この時、右足を畳に着かせず前方に振り上げ、その足で相手の右足を払って投げる。「受」は「取」に合わせて左、右と歩み足で前進し受け身をする。



### ● 基本の組み方からの払い腰

- 組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- 体さばきと掛け：基本の組み方で、後退しての払い腰を掛け投げる。引き手と釣り手を働かせ「受」前方に崩すことが重要である。



【悪い例】腰が曲がり、膝が曲がると払い上げることができない。



## ②静止している「受」で技を学ぶ

静止している相手に技を掛ける時は、十分な崩しがないと返され易い。両手を働かせて「受」を崩しながら体をさばき掛けに入る学習である。

### ●前回りさばきでの背負い投げ

- 組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- 体さばきと掛け：静止している「受」に「取」は右、左と前回りさばきで体を回転させ背負い投げを掛ける。引き手を利かせ「受」を十分前方に崩すことが重要である。



## ③連絡変化技を学ぶ

自分の技から自分の技へ連続して技を掛けることを連絡技、相手の技をかわして自分の技を掛けることを変化技と言う。3学年にとって連絡変化技は不可欠な技能であり柔道の醍醐味を味わうことができる。連絡技、変化技の具体例を示す。

### ●相手の大内刈りをさばいての払い腰（変化技）

- 組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- 体さばきと掛け：「受」は軽く大内刈りを掛ける。「取」は左足を上げてこれを逃れ、同時に上げた左足を右足後方に回し腰を回転させ払い腰を掛ける。相手の技をかわして自分の技に連絡する高度な技である。最初はゆっくりと「受け」とタイミングを合わず練習から行うと比較的容易にできる。



### ●相手の大内刈りをさばいての体落とし（変化技）

- 組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- 体さばきと掛け：「受」は軽く大内刈りを掛ける。「取」は左足を上げてこれを逃れ、同時に上げた左足を右足後方に回し腰を回転させ体落としを掛ける。払い腰同様最初はゆっくりと「受」とタイミングを合わず練習から行うと比較的容易にできる。



### ●大内刈りから小内刈り（連絡技）

- 組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- 体さばきと掛け：「受」は、左足を前に出して組む。「取」は、相手の両足の間に右足を一步前に進め、次いで左足を右足踵に近づける。さらに右足を相手の足の内側に当てる（※刈らずに当てる）。「受」は足を上げて後方に下げ「取」の大内刈りを逃れる。「取」は、さらに左足を右足踵に近づけ小内刈りを掛ける。代表的な連絡技の一つである。



●大内刈りから体落とし（連絡技）

- 組み方：相四つの基本の組み方（写真は右組）。
- 体さばきと掛け：「取」は静止している「受」に大内刈りを掛ける。「受」は左足を上げて後方に下げこれを逃れ、左足を前に進めてバランスを取る。「取」はこれに合わせて前回りさばきで体落としを掛ける。高度な技であるため、最初は「受」の協力が必要である。



④投げ技から固め技への連絡技を学ぶ

投げ技が不十分な時は、すかさず固め技への移行が重要である。ここでは、代表的な移行技能を習得する。

## ●大内刈りからけさ固め

大内刈りで「受」を倒し、両手を離さず素早くけさ固めに連絡する。



## ●小内刈りからけさ固め

小内刈りで「受」を倒し、両手を離さず素早くけさ固めに連絡する。



## ●大内刈りから横四方固め

大内刈りで「受」を倒し、素早く横四方固めに連絡する。



## ●体落としから上四方固め

体落としとして「受」を投げ、素早く上四方固めに連絡する。



## (2) 新たな固め技

新たな技能として肩固めと、そこからの変化を学習するが、この学年では既習技の完成度を高めることが大切である。

### ①抑え技

#### ●肩固め

「受」の上腕部と頸部を、腕と側頸部で挟む。右膝を曲げて「受」の腰に当て左足を伸ばしてバランスを取る。足はけさ固め同様 (A) にすることもできる。



(A) けさ固め同様の足

・手の組み方

#### 【悪い例】

両腕と頸部でしっかりと「受」の上腕と頸部を挟まなければ、「受」は腕を抜いて腹ばいになって逃れる。



#### 【攻め方】

下になって、両腕で「受」の首と肩口を挟み、左足で「受」の右膝を押して体を伸ばし、右足で相手の左足を持ち上げて横に返し肩固めに抑える。



### 【逃れ方】

勢い良く後転し、首を抜いて逃れる。



### 【連絡変化】

けさ固めで抑え、「受」が右腕を抜いて反対に逃れようとした時、肩固めに連絡する。



## （3）得意技をつくる練習方法

### ①かかり練習

技能レベルに合わせてかかり練習を行う。学習内容は1.2学年と同様であるが、技の強さを増すために、掛けに重点を置いたかかり練習もある。この場合は、3人が一組になり「受」の背後を抑え投げられないように補助をする。

以下はその具体例である。

• 背負い投げの例



• 大内刈りの例



• 大外刈りの例



## ②約束練習

「受」「取」を決め自由な動きの中で交互に技を掛け合い投げ合う約束練習は、高度な練習方法であるが自由練習への移行としては欠かすことのできない約束練習である。技能レベルに応じて取り入れたい。

## ③自由練習

自由な練習であっても技能レベルに合わせ1・2年同様の配慮が必要である。

## (4) 試合

生徒一人一人が「心」「技」「体」の総合力を発揮し、技能の程度に応じて技を試し合うことは、柔道の特性に触れ、楽しさを味わう機会となる。同時に、柔道への関心や意欲を更に高め、自らの課題を発見する重要な場面である。

試合では、互いに安全に留意し、規則を守り、「相手を尊重する態度」を重視することが大切である。また、試合のルールは、学習段階、技能レベルに応じて「安全」に試合が行なえるように配慮しなければならない。したがって中学1・2年で行ったように簡易な約束試合の段階を踏むことが求められる。

また、試合の審判や運営も生徒自らが行うことにより、ルールの理解や勝敗に対する公正な態度を養うことができる。

## 3. 評価方法

1・2学年同様である。

**■引用・参考文献**

- 1) 文部科学省『中学校学習指導要領解説保健体育編』（平成20年9月）
- 2) 全国高等学校体育連盟柔道部編纂『柔道（改訂版）』
- 3) 柏崎克彦『柔道練習プログラム』成美堂出版
- 4) 杉山重利編著『武道論十五講』不昧堂出版
- 5) 佐々木武人、柏崎克彦、藤堂良明、村田直樹『現代柔道論』大修館書店
- 6) 柏崎克彦、橋本敏明『柔道』ベースボールマガジン社
- 7) 柏崎克彦他『基礎柔道指導法』国際武道大学武道・スポーツ科学研究所年報9号（P31～35）・2003
- 8) 南房総市立白浜中学校『白浜中学校学習ノート』

**■実技協力：**亀田裕子、益村隆太郎、楽山京介、小田文子、原明日香



# 第2章

## 剣道の指導法

蒔田 実：監修

魚住 孝至

## はじめに



全日本剣道連盟（以下、全剣連と略記）は、中学校の武道必修化に備えて、中学校の教育関係者による「剣道授業事例集作成部会」を編成し、平成20年5月から全国で先進的に取り組まれている指導法などを集めるなど、毎月の作業部会で研究を重ねて、平成21年4月に全剣連編『中学校武道の必修化を踏まえた剣道授業の展開』（以下、『剣道授業の展開』、頁数表記の時は『展開』と略記）を刊行した。武道必修化に向けて、各武道団体でもさまざまな取り組みをしているが、所轄の連盟がこうした具体的な詳しい指導の事例を刊行している例は、今のところ他にはない。全剣連では、この事例集を基に、剣道を専門としない体育教師に向けた指導者講習会を開催している。また全日本学校剣道連盟も平成21年8月に全国レベルの伝達講習会を開催する。

都道府県レベルでは、例えば宮城県剣道連盟は、検討委員会を組織して1年間研究した結果、平成21年1月に『中学校「武道」必修化に向けた剣道指導資料集』を刊行し、2月に指導者研修会を開催している。

他方、文部科学省による新しい学習指導要領に基づく『剣道指導の手引』は、現在作成中で、まだ公開されていない。以前の文部省の『剣道指導の手引き（改訂版）』は、平成5年10月刊で、前回の学習指導要領に基づいた選択科目としての剣道指導の手引きである。もちろん新学習指導要領になって武道が必修化されるからといって、剣道の指導法が根本的に変わるわけではない。今までとは異なった条件を考慮しつつ、剣道の魅力をいかに分かりやすく効果的に教育していけるかが問題となる。

そこで本稿では、この『剣道授業の展開』や『剣道指導資料集』などを参考にしながら、中学校の教科保健体育における剣道指導法について、考えることにしたい。全剣連では、これらより先に平成20年7月に『剣道指導要領』（以下、『要領』と略記）を刊行している。これは、『幼少年剣道指導要領』（昭和52年3月）を大幅に改訂し、文字通り剣道指導の全般にわたり、写真を多用しながら要領を示したものである。中学校での剣道指導例を示した先の2冊でも、随所で『要領』参照としている。中学校の剣道指導に全剣連の2冊は必携と思われるので、本稿の記述でもそれぞ

れ『展開』、『要領』として関係頁を掲載することにする（但し、必ずしも原文そのままではなく、適宜引用者によるまとめをしている）。

剣道指導法については、書籍・ビデオ・DVD など多数あるが、本稿で参照した主なものを本稿最後に簡単に紹介する。中でも、本稿監修者の『DVD でわかる！ 剣道入門』は、技を多角的アングルからスロー再生で要点を示しているの  
で、本稿での技の各部分についての説明の参考にしていただければ幸いである。

なお『剣道授業の展開』には、剣道具がない場合の「木刀による剣道基本技稽古法による指導」の指導事例も併せて載せられているが、紙数に限りがあるので、本稿では触れないことにする。

## 1. 中学校3年間の学習内容

『剣道授業の展開』では、第1学年は「初めての剣道体験」、第2学年は「剣道の楽しさを知る」、選択となる第3学年は「剣道の攻防の楽しさを知る」とする。

### 1. 学年別学習内容

中学校3年間の学習内容として、『剣道授業の展開』が掲げる「ねらい」と「技能」は表1. である（9頁；一部改作）。また「態度」では、剣道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にし、自己の役割を果たし、禁じ技を用いず、健康・安全に気を配ること、「知識、思考・判断」では、剣道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、体力の高め方などを理解し、見取り稽古も行って、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにするとしている。中学校では、安全性を考慮して「突き」を禁じ技とするが、3年間の学習で剣道の内容全般に一通り触れられるように工夫されている。

表1. 学年別学習内容

	第1学年	第2学年	第3学年
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法、基本動作を身に付け、安全に練習できる</li> <li>○基本動作や対人的技能を生かし、練習や攻防を展開できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○身に付けた技を使って練習や攻防を展開できる</li> <li>○基本動作や対人的技能を生かし、面を主とした攻防を展開できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○身に付けた基本動作や対人的技能を生かし、面を主とした攻防を展開できる</li> <li>○自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫できる</li> </ul>

基本動作	1. 刀剣の知識、竹刀の扱い方、剣道具の扱い方（つけ方、まとめ方） 2. 礼法を学ぶ（立礼、座礼、正座、座り方、立ち方） 3. 構え（中段の構え）と体さばき・足さばき、素振り 4. 基本打突（面、小手、胴の打ち方、打たせ方、受け方）〔对人的技能〕 5. 間合、掛け声、刃筋の正しい打突、残心で「気剣体一致」の打突を目指す 6. 体あたり、鏝ぜり合い 7. 切り返し		
对人的技能	1. 攻めに対する相手の変化をとらえた打突（相手が隙を作る場合） <b>面・小手・胴</b> 2. 打突した場合、相手の反応に応じた打突（相手が下がる、受ける） <b>小手→面</b> 3. 鏝ぜり合いからの打突 <b>引き面</b>	1～3の既習技の復習 4. 相手の動作が先に起きたが、自分の方が早い打突 <b>出ばな小手</b> 5. 相手の攻撃的打突に応じた打突① <b>面抜き胴</b> <b>小手抜き面</b>	1～5の既習技の練習 6. 相手の攻撃的打突に応じた打突② <b>小手すり上げ面</b> <b>面すり上げ面</b> 7. 相手の攻撃的打突に応じた打突③ <b>小手返し面</b> <b>面返し胴</b> 8. 能力に適した技の習得得意技を身に付ける
攻防	1. 基本技による判定試合 2. ポイント制による攻防	1. 既習技による判定試合 2. ポイント制による攻防（有効打突の条件）	1. 既習技による判定試合 2. ポイント制による攻防（有効打突の条件）

## 2. 担当教員と指導協力者

指導には剣道の経験がある体育教科教員があたることが望ましい。ただそのような教員がない場合もあるので、剣道に経験がない教員用に剣道講習会が開催されており、また受講後も継続して専門的に剣道を学んで段位を取得するように文部科学省も奨励している。

体育教科の教員が指導にあたるが、生徒数が1クラス30人前後になるので、指導協力者がいることが望ましい。『剣道授業の展開』の指導案でも「指導協力者(T2)」が指導協力するようにしている。剣道では、特に着装や技の指導でも示範すべきことが多く、また危険なことがないように生徒一人ひとりへのきめ細やかな指導が望ましいので、指導協力者が果たす役割は大きい。指導協力者として外部講師を招くことができるように、文部科学省は予算的措置を講じている。

生徒の中に剣道経験者がいれば、彼らにも着装をさせたり、技の示範をさせたりすることができるであろう。班ごとの学習でも、彼らがりードするように協力させることも大切であろう。

### 3. 単元の計画

教科「保健体育」は年間105時間であるが、保健分野と体育分野があり、第1学年及び第2学年は体育分野で実技8領域が必修となっているので、武道に当てられるのは年間13時間位となる。

本稿では、剣道の授業は、年間13時間として、3段階4つのパートで考えている。「学習Ⅰ」の「はじめ」は2時間で、単元の学習内容を知り、学習のねらいと見通しを持つ。

「学習Ⅱ」の「中①」は4時間で、「今まで身に付けた技を使って、練習や攻防ができる」ようにする。「中②」は4時間で、「身に付けた基本動作や対人的技能を生かした攻防ができる」ようにする。

「学習Ⅲ」の「まとめ」は3時間で、「学習してきた技能を生かし、攻防（試合）の展開を楽しむ」。

ただし、これらが大枠としながら、基本と復習、新たな学習、攻防などを随時に合わせて授業展開することが望ましい。生徒たちの学習習得の進度に合わせて、授業内容を臨機応変に工夫して、年間の学習を通じて各学年のねらいを達成するようにする。

### 4. 授業の計画

1単位時間の授業は50分間で、ほぼ3つのパートに分けられる。

授業の最初の時間は、集合・整列、正座・座礼をした後、本時のねらいを話し、竹刀・剣道具の安全点検、準備運動などをおこなう。1時間目は、竹刀などの点検はまだないので、5分程度、「学習Ⅱ」の中からは、竹刀などの点検、剣道具の着装、準備運動も行うので、10分から15分位を取る必要があると思われる。

授業の展開の時間は、本時の学習を展開する。

授業のまとめの時間は5分から7分位で、整理運動、剣道具の結束、本時のまとめと評価、次回への展望を話した後、正座、座礼で終わる。

最初とまとめは、年間を通して行うことになるが、この部分は合わせて15～20分に抑えて、展開部分に30分以上の時間を確保したい。展開部分も、前時の復習から始めて、新たな学習を展開することになる。

学習資料を配布し、学習ノートにまとめさせることにより、授業時間外でも内容を復習・練習させることが望ましい。

## II. 第1学年

第1学年は「初めての剣道体験」で、まず剣道の特性と歴史を説明した後、礼法、竹刀・剣道具の説明とそれらの扱い方や着装を教え、そして基本動作と、応用動作の内、二段技と引き技の要領と、それらの稽古の仕方を指導し、最後にごく簡単な試合を行わせて攻防を体験させる。

13時間を3段階4つのパートに分けた授業計画案の例を、表2にまとめている（『展開』p19）。各項目について、説明することにする。

表2. 第1学年〔初めての剣道体験〕

段階・時間目	学習のねらい・活動	指導・評価
はじめ	<p>学習Ⅰ 剣道の特性に関心を持ち、単元のねらいを理解し、単元の見通しを立てる</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剣道の歴史や特性を知る（日本刀・木刀・竹刀・剣道具・剣道着・袴についての知識）</li> <li>2. 学習の仕方を聞く（班編成）、用具の扱い方、注意事項</li> <li>3. 初めての礼法（立礼、正座、座礼、座り方、立ち方）、礼の考え方</li> <li>4. 姿勢と構え、</li> <li>5. 足さばき・体さばき</li> <li>6. 素振りと打突部・打突部位、有効打突の条件を知る</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剣道の特性、歴史について理解する（日本剣道形のビデオなど視聴・形稽古の理解）</li> <li>2. 用具の安全点検（竹刀・剣道具の点検）、足のつめ等にも気配り</li> <li>3. 互いに高め合う仲間として相手を尊重する、心からの礼となるようにする</li> <li>4. 自然体、中段の構え、竹刀の握り方、構え方、足構え</li> <li>5. すり足に慣れる、送り足、歩み足、開き足、継ぎ足の稽古前後左右に動いても体勢・竹刀が動揺しない</li> <li>6. 上下振り、斜め振り、掛け声、手の内、足さばきとともに素振り 面・小手・胴の空間打突、正中線、刃筋の正しい打突</li> </ol>
中	<p>学習Ⅱ 基本動作を身につけ、礼法を大切に、最善を尽くし、安全に練習できる</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 打ち方と打合せ方 正面打ち、左右面打ち、小手打ち、胴打ち</li> <li>2. 剣道具のつけ方（垂、胴、面、小手）、外し方、まとめ方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 竹刀の安全点検、大きな掛け声とともに打つ 基本の打ち方の理解、踏み込んで打つ練習</li> <li>2. 素早く正しく着装できるように。学習ノート、手拭いのつけ方は家で練習させる。</li> </ol>

<p>(3 ・ 4 ・ 5 ・ 6)</p>	<p>3. 剣先の動きに応じた打突(一本打ちの技) 面打ち、小手打ち、胴打ち</p> <p>4. 打ち込み稽古</p> <p>5. 約束稽古</p>	<p>3. 相手の剣先の動きに応じて打つことができる。 打たせる側は隙の与え方と面・小手・胴の受け方</p> <p>4. 立会いの所作を理解する。元立ちの打たせ方が大切であることを理解する。</p> <p>5. 元立ちが「メン」「コテ」「ドー」と声をかけて隙を与えて打たせる。基本打突で互いに自由に打ち合わせる</p>
<p>中  ②  (7 ・ 8 ・ 9 ・ 10)</p>	<p>学習Ⅱ ②基本動作や对人的技能を生かし、大きな声で練習や攻防ができる</p> <p>1. 「攻め→振りかぶり→打突→残心」一足一刀の間合からすり足、踏み込み足での面打ち</p> <p>2. 「気剣体一致」の定着を目指す打突 正面打ち</p> <p>3. 相手の動きに応じた打突、しかけ技の連続技 小手→面</p> <p>4. 鏝ぜり合いからの打突 引き面</p> <p>5. 約束稽古(面→体当たり・鏝ぜりあい→引き面)</p>	<p>大きな声で練習や攻防ができる</p> <p>1. 大きなかけ声とともに大きくすり足を用いて打つ。攻めて打つ感覚を身につける。踏み込み足で打つ。</p> <p>2. 大きな声とともに踏み込んで面を打つ。元立ちは面を打たせたら右に体を開き、相手を真っ直ぐに移動させる</p> <p>3. 最初の打ちが受けられたり、不十分な時の連続技。足さばきのリズムと左足の引きつけに注意。元立ちは小手を打たせた後、一歩後退し、面を打ちやすいようにする。</p> <p>4. 鏝ぜり合いから左足を引きながら振りかぶり右足を寄せながら面を打つ。鏝ぜり合いは暴力的にならぬように</p> <p>5. 面打ち後の体当りは、強く行わないようにする。</p>
<p>ま と め  (11 ・ 12 ・ 13)</p>	<p>学習Ⅲ 学習してきた技能を生かし、攻防(試合)の展開を楽しむ</p> <p>1. 「気剣体一致」の定着を目指す打突 正面打ち</p> <p>2. 約束稽古による連続技、引き面の練習</p> <p>3. これまで学習した技による自由稽古</p> <p>4. 攻防を楽しむ(基本試合)</p>	<p>1. 「攻め→振りかぶり→打突→残心」となっているか。 有効打突の条件の説明(氣勢、声、姿勢、刃筋、残心)</p> <p>2. リズムよく打つことができるか。引く機会の捉え方</p> <p>3. 相手の打突部位を攻め、その反応したところを打つようにさせる</p> <p>4. 公正な態度で試合に臨み、相手や仲間を尊重する</p> <p>学習ノートのまとめ 単元のまとめ</p>

(全剣連『展開』P19)

## 学習内容

### 1. 剣道の歴史と特性

剣道への導入としては、刀の説明、木刀による代用、竹刀の工夫の歴史を出来

れば実物で説明する中で、剣道の歴史と特性を話す。(写真1)

### (1) 刀(剣)

刀、なければ刃引の模擬刀、あるいは居合刀などを見せながら、まず刀についての知識を説明する。



(写真1) 刀、木刀、竹刀

日本刀は、刀鍛冶が玉鋼かたなかしから鉄を何度も打ち、硬い刃部と柔軟性がある棟たまはがねの部分むねを組合せて鍛え、最後の焼き入れで反りが出来る。刀は、さらに刃を研ぎ出し、柄部つかを目釘めくぎで留め、切羽せっぽ、鐔つば、柄巻つかまき、こじりが付けられて完成する。日本刀は、平安中期の10世紀ごろにはその製法が確立し、鎌倉時代、室町時代と優れた太刀が数多く作られていた。太刀は腰に刃を下にして佩くが、室町後期から刃を上にして腰に差す打刀うちがたなが主流になった。戦国時代には大量の刀が作られ、輸出されてもいたが、豊臣秀吉の刀狩り以降、2尺(約67cm)以上の刀を帯刀できるのは武士に限られ、江戸時代には、武士は、必ず大小二刀を帯びることになった。

次に、危険がないように十分に注意しながら、刃引、居合刀などの重さ、振った感じなどを体験させる。時代劇に見られるチャンバラなどとは違って、刀は、手だけではなく身体全体を遣って刃筋正しく振らなければ切れないことを話す。

### (2) 木刀による剣の体験

木刀を見せながら、木刀は太古からあったが、日本刀が出来てからは、刀を模して作られたこと、剣道では、木刀で素振りし、形かたを稽古することを話す。

剣道で使う木刀は、太刀3尺3寸5分(約102cm)・柄8寸(約24cm)、小太刀1尺8寸(約55cm)・柄4寸5分(約14cm)の規格である。

刀で切る感覚を擬似体験させるために、4人一組となり、2面を広げて2人で持たせた新聞紙を、1人が木刀で真っ直ぐに切ってみる(1人は観察者)。木刀の重さに任せて真っ直ぐに切り落とせば、新聞紙は真っ直ぐに切れる。手に力が入って、木刀がぶれればビリビリになる。新聞紙2面が切れれば、1面、さらに半面とより小さくして、切る感覚を確かめる。うまく切れなかった場合は、木刀の振り方がどうだったのか、観察者や新聞紙を持った2人がアドバイスをする。

### (3) 形の稽古一流派剣術の歴史と日本剣道形

室町後期から江戸時代にかけて、剣術では、木刀を使って2人で形かた(勢法・組太刀)を稽古していた。形では、打太刀の打ちを、仕太刀がかわして勝つ剣の理合を学ぶ。

中国武術のように1人で剣を素早く連続して振り回すのではなく、2人の間合（距離）、打つ機会が重要で、相手の打ちをかわして一刀で勝つ修練をした。形は流派によって、それぞれに工夫していた。江戸時代には、剣術は武士の表芸として盛んで、二百五十年を通じて全国で数百もの剣術流派があったが、塚原卜伝ぼくでんに始まる新当流しんとうりゅう、上泉伊勢守かみいずみいせのかみに始まる新陰流しんかげりゅう、伊藤一刀斎いっとうさいに始まる一刀流、宮本武蔵の二天一流などの流派は、今日でも古武道として形を伝承している。



柳生宗厳発給「新陰流兵法目録事」慶長6年（1601）

今日の剣道でも、形は日本剣道形として受け継がれ、剣の理合を学ぶために稽古されている。日本剣道形は、大正時代に各流派の形を基に工夫した太刀7本、小太刀3本が制定されたものであり、それ以来、剣道形は受け継がれ、今も段審査では必ず行うことになっていることなどを説明する。

日本剣道形の演武のビデオ（全剣連監修ビデオなど）を見せながら、剣道の打ち方や相手の打ちのかわし方などを解説して、こうした打ち方やかわし方は竹刀でも同様であることを説明して、剣道に対するイメージをつかませる。

#### （4）竹刀と剣道具の工夫—撃剣の始まりと近代剣道

木刀では実際に打ち合うことは出来ないので、江戸中期の18世紀初期から、安全に打ち合えるように竹刀と剣道具（面・小手〔籠手〕・胴）が工夫されて撃剣が始まった。撃剣は、19世紀には一般化して、撃剣の新流派の間で試合も盛んになり、幕末には武者修行も行われ、幕府でも講武所を造り、各流派が集まって教育する場も出来た。この間に竹刀は改良が積み重ねられ、次第に現在のものに近い形になっていったが、竹刀はあくまで「刀」と観念され、竹刀で打つのは、本来は刀で切ることだと考えられていたので、剣道具の打突部位を打つが、竹刀が単に当たるだけではなく、「一刀」で切れるだけの「心気力一致」（千葉周作）で勢いがある打突が求められ、そうした「一本」を競うようになっていった。

明治維新後、武士階級が無くなって、刀も差せなくなったが、撃剣は、警察や町道場で行われていた。明治28年に出来た大日本武徳会を中心に、撃剣も近代化を進めて、近代剣道となっていくが、撃剣（剣道）を学校教育にも導入するよ

うにという長年の請願の末、明治44年（1911）になってようやく体操の随意科目として教えてもよいことになった。

### （5）現在の剣道—剣道の学び方

剣道は、戦後、占領軍によって禁止された時期があったが、昭和28年（1953）から学校教育で復活し、同33年の学習指導要領改訂から、剣道は、「柔道」「すもう」とともに「格技」の1種目とされ、男子にはいずれか1種目を指導することになった。平成元年（1989）の改訂で「格技」は「武道」に改称され、さらに平成20年（2008）の新改訂によって武道の必修化が打ち出されたのである。

現代剣道では、打突部位を打って「一本」（有効打突）を競うが、「気剣体一致」の技が目指されている。技には心のあり様も表れるので、心と技を修練していくことが求められ、老年期に入ってもなお技の質が深められるものである。毎年60歳代から70歳代の八段範士の試合が京都で行われているが、生涯体育として高度な技が追求されているのは世界の運動文化にもまれな剣道独自のものであろう。それゆえ、全剣連の「剣道の理念」は「剣の理法の修練による人間形成の道である」と謳っている。また「剣道修練の心構え」を話して、これから剣道を正しく真剣に学んでほしいことを話す。（「剣道指導の心構え」は94頁参照。）

#### 「剣道の理念」

剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である。

#### 「剣道修練の心構え」

剣道を正しく真剣に学び、心身を錬磨して旺盛なる気力を養い、剣道の特性を通じて礼節をとるとび、信義を重んじ誠を尽して、常に自己の修養に努め、以って国家社会を愛して、広く人類の平和繁栄に寄与せんとするものである。

（全剣連 昭和50年3月20日制定）

剣道では、練習のことを「稽古」と呼んでいる。「稽古」とは「古を稽える」という字義の通り、古きことをよく考えて、古今の理をわかまえ知るということである。特に芸道や武道で、その道の技芸を身を以って鍛練し、修練する中で、すべての道にも通じる真理を探究するという意味で、伝統的に「稽古」という言葉が使われてきた。それゆえ、学習指導要領では「練習」と言われているが、そのような剣道の伝統に従って、「稽古」の言葉を使うことにする。

## 2. 竹刀・剣道具とその安全確認

竹刀は幕末に3尺8寸(約117cm)と決めたことに基づいて、現在、大人は120cm以下で、男性510g以上、女性440g以上、高校生は117cm以下で、男性480g以上、女性420g以上、中学生は114cm以下で、男性440g以上、女性400g以上の竹刀を使う。

竹刀を見せながら、<sup>さきかわ</sup>先革、<sup>ものうち</sup>物打、<sup>なかゆい</sup>中結、<sup>つる</sup>弦、<sup>つば</sup>鏢、<sup>つか</sup>柄の説明をする。

剣道具として、面・小手〔籠手〕・<sup>たれ</sup>胴・垂の各部位の名称と打突部位を説明する。

剣道着・<sup>はかま</sup>袴は、生徒は授業では着用しないが、担当教員と指導協力者が装着して説明する。剣道着は、胸元を合わせ、背中がふくらまないようにし、袴は、前<sup>ひも</sup>紐を回して後ろで<sup>ちようむす</sup>蝶結びし、腰板を着け、後紐は、前紐に絡み通して真結びで締め、裾の長さは、くるぶしが隠れる程度にする。剣道着・袴を身につけると、腰が入り腹が決まって、背筋が伸びた姿勢になること、こうした姿勢が、剣道の基本であることを説明する。

担当教員と指導協力者は、道場や用具の安全管理を責任を持って行う。

生徒にも、稽古の前に常に竹刀を点検して安全を確認するようにさせる。竹刀の竹が折れたり、ささくれているか、先革が破れていないか、中結や弦が弛んでいないか、中結が剣先より全長4分の1の位置に固定しているか、鏢が固定しているかを、各自に点検させる。また足のつめが長くないかも点検する。これらの点検は、相手に怪我をさせないために義務として行う必要がある。

## 3. 礼法

剣道は「礼に始まり、礼に終わる」と古来言われており、特に「三つの礼」―道場(学習の場)への礼、師(先生)に対する礼、相手への礼―が重んじられている。

道場(学習の場)に入る時、出る時には立礼をする。授業の始めと終わりには、正座して正面に礼、師(先生)に礼、互いに礼をする。また稽古や試合で相手と立ち合う時には、互いにつま先立ちで腰を下した<sup>そんきよ</sup>蹲踞で礼をする。(写真2)

(1) **立礼** 姿勢を正してから、背筋を伸ばしたまま腰から前傾させ(正面、上座へは約30度、相手には約15度)、礼をする。相手に対する礼は、相手の目を見て礼をするのが、剣道の礼の特徴である。



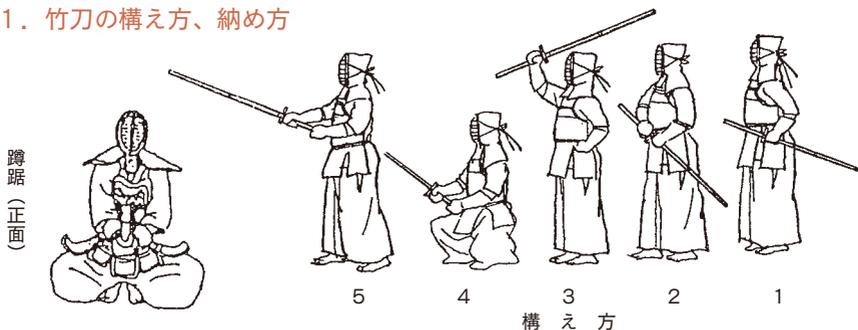
(写真2) 礼法

(2) 座り方・立ち方 「左座右起」といわれ、左足から先に座り、立つ時には右足から先に立つ。座る時には、左足を半歩引き、つま先を立てながら左膝を床につける（左膝頭は右足のくるぶしの位置になる）。続いて右足を半歩引き、左右の膝頭を揃えてから両膝を深く曲げそろえたくるぶしの上に尻を下す。

(3) 正座 両足を折って左右の親指が触れるか軽く重ねるかして、踵かかとの上に尻を下ろす。上半身は真っ直ぐにして肩の力を抜いて正しく座る。両手は自然に太ももの上に置き、静かに呼吸する。

(4) 座礼 正座から背筋を伸ばしたまま、息を吸いながら腰から上体を前方に傾け、両手を同時に床につけ、肘を曲げながら静かに頭を下げる。息を吐く間を

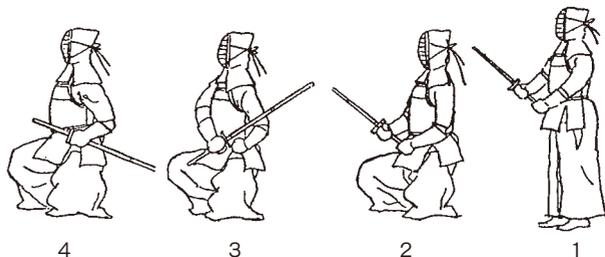
図1. 竹刀の構え方、納め方



蹲踞  
(正面)



(蹲踞の時の足)



納め方

文部省『剣道指導の手引き(改訂版)』より

のままとどまり、息を吸いながら静かに元の姿勢に戻す。

(5) **蹲踞** そんきょ 稽古や試合の開始時に、相手と竹刀を合わせる距離まで帯刀で進み、右足を前にして、つま先立ちで両膝を左右に開いて折り曲げて腰を下し、上体を起こして太刀を構える。自らの気の充実をはかるとともに相手と気を合わせ、間合をとり身構えをする準備ともなる。そのまま立ち上がり、左足を前に向け直して相手と正対する。終了時は、中段で竹刀を合わせてから蹲踞し、竹刀を腰に納めて立ち、下がってから礼をする。

礼法は大事であるので、毎時間正しく行うように指導する。

## 4. 基本動作

### (1) 姿勢・構え

基本となる姿勢は自然体である。首筋を立てて顎<sup>あご</sup>を引き、両肩を落として背筋を伸ばし、腰を入れて下腹部<sup>たんでん</sup>（丹田）を充実させ、両膝を軽く伸ばし踵を軽くつけて、自然で安定感のある姿勢となる。

剣道の構えには、「中段、上段、下段、八相、脇構え」があるが、基礎となる構えは中段である。授業での構えは、中段を教えるのが適切である。

竹刀は左手の小指を柄頭<sup>つかがしら</sup>いっぱいにかけて上から握り、小指、薬指を締め、中指を軽く締め、人差し指と親指は軽く添えるようにする。右手も同様の握りで、右拳<sup>こぶし</sup>が鐙<sup>つば</sup>よりわずかに離れるようにし、両手とも人差し指と親指の分かれ目が竹刀の弦の延長線上にあるようにする。

自然体から右足をやや前に出す。左拳を下腹部臍前<sup>へそ</sup>より拳一つ分離す。肩に力を入れず吸った息を下腹部にためて、両膝は伸ばしすぎず、曲げすぎず、左足の踵<sup>かかと</sup>をわずかに浮かせて体重を両足に均等にかけて、動きやすい自然な構えにする。剣先は、相手の竹刀とわずかに交差する距離（「一足一刀の間合」）で、その延長が相手の喉もとから目の高さになるように構える。目は、相手の目につけるが、一点を凝視せず、遠い山を見るように相手を全体的に見るようにする（「遠山<sup>えんざん</sup>の目付け」）。

### (2) 足さばき・体さばき

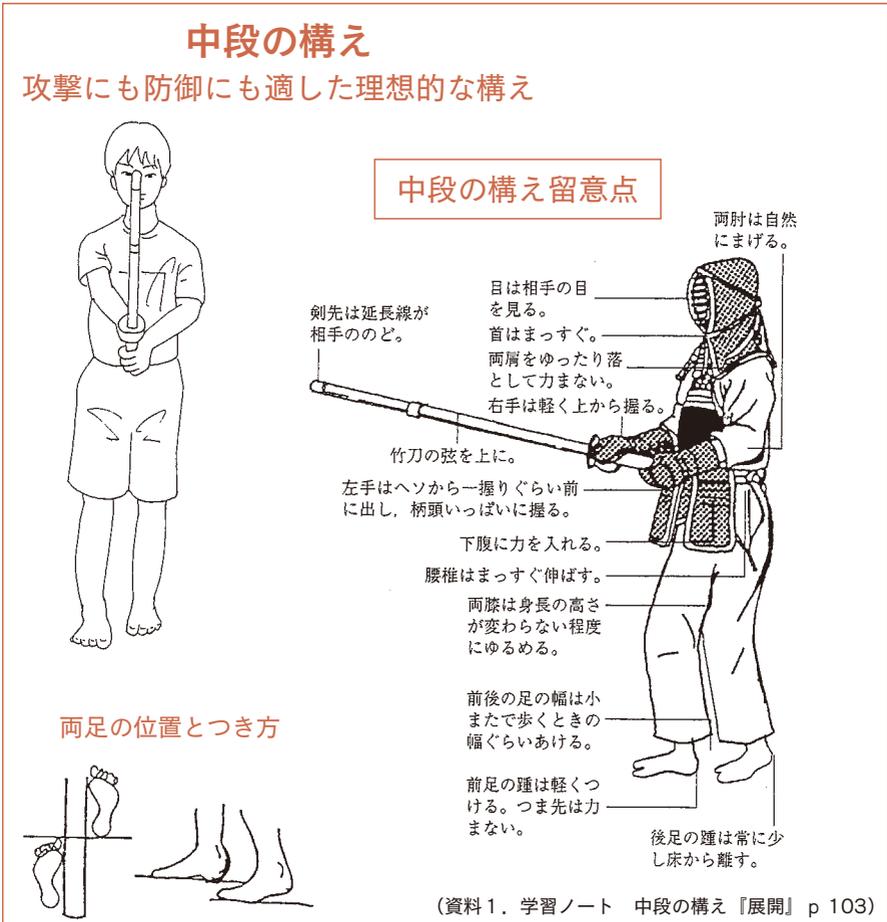
構えて、両足の間隔を拳一つ分入るくらいに開き、左足のつま先を右足の踵の位置に合わせて、いつでも前後左右に動けるようにする。この構えから相手を打

突したり、かわしたりする足の運びが「足さばき」である。以下に挙げるように4つの足さばきがあるが、どのような足さばきでも、体勢を崩さず、竹刀の位置を一定に保つことが大切である。足さばきとともに体の位置や方向を変えることを「体さばき」という。

①送り足；右足を一步前に出したら、左足を同じ間隔分だけ前に出し、左足を一步後ろに引いたら、右足を同じだけ引く（前後）。右足を右や斜めに出せば、その分だけ左足も出す。左足を左や斜めに動けば、右足もその分だけ動かす（左右・斜め）。前後、左右、斜め前、斜め後ろとあらゆる方向に、すり足で床の上をすべらせるように動かす。

## 中段の構え

攻撃にも防御にも適した理想的な構え



②開き足；足を左右に開いて出しながら、体を開く。直線的に動く送り足とは違って、弧を描くように曲線的に動く。相手の動きに合わせてたり、攻撃をかわず時に使う。

③歩み足；すり足で歩くように右足と左足を交互にさせて前進、後退する。遠い間合から打つ場合などに使う。

④継ぎ足；遠い間合から打つ時に、左足を右足の近くまで一度引きつけ、直ちに右足から大きく踏み出す。最初から最後までひと息で行う。

いずれの足さばきでも、体勢と剣先を一定に保ちながら、移動した時に、左足の踵が着かないように注意する。最初は全体で、次に2人1組で、「前、後、右、左」の号令によって足さばきと体さばきを稽古する。

### (3) 素振り

①上下振り；まず上下振りで、正しい竹刀の振り上げ、振り下ろしを身につける。竹刀を左手が頭の上にくるまで大きく振り上げてから、からだの真中の正中線に即して真っ直ぐ床近くまで大きく振り下す。

最初の段階では、動きを3挙動に分けて大きく正確に打つ打突の感覚をつかむ。まず中段の構えから足を動かさず、竹刀を大きく振りかぶり（1挙動目）、次に右足を前に出しながら「メン！」というかけ声とともに正面を打ち込み、左足を引きつける（2挙動目）、左足を一歩後ろに引き、右足を引きつけて最初の構えに戻る（3挙動目）。

これで慣れてきたら、3挙動に分けていたのを、一つの流れの1挙動となるように、振りかぶりながら右足を出し、面を打ちながら左足を引きつけるようにする。振りかぶりながら左足を後ろに引き、面を打ちながら右足を引きつける。これをつなげて前進後退の正面素振りを繰り返し稽古する。全体で声を出しながら、前進後退で1区切り10本の素振りを行う。

②斜め振り；上下振りで、振り上げ、振り下ろす感覚を覚えたら、斜め振りを稽古する。真っ直ぐに振り上げてから、手首を返して竹刀を右斜め45度にして、相手の左面を打ち込むイメージで竹刀を右上から左下に斜めに振り下ろす。左拳が正中線を外さないようにする。振り下ろしたのと同じ軌跡で振り上げ、手首を反対に返して竹刀を左斜め45度にして、相手の右面を打ち込むイメージで竹刀を左上から右下へ斜めに打ち下ろす。これも前進後退の素振りで繰り返し稽古する。

上下振りでは、正中線を意識して竹刀を真っ直ぐに振る。斜め振りでも、左拳

は正中線を外さないようにする。両手を内側に絞り（「手の内を締め」）ながら、手首を前に伸ばしていくことで強い打突になる。

素振りでは、相手を仮想して、その相手がいる空間に向って面・小手・胴の打突動作を行う（「空間打突」）ようにする。

## 5. 剣道着・袴、剣道具の着装

担当教員と指導協力者は剣道着・袴を着けるが、生徒全員の服装を揃えるのは難しいので、生徒は体操服の上に剣道具を着ける場合が多いだろうが、服装が姿勢を作る面もあるので、生徒にレンタルでも剣道着・袴を着装させる動きもある。

剣道具の着装の指導は、実際に打突部位の稽古をする前に、担当教員・指導協力者が着装しながら、まず垂と胴を、次に面と小手を付ける要領を説明する。

(1) 垂と胴 まず立膝で垂を付け、紐を後ろに回して締め、前の垂の裏側で蝶結びで結ぶ。胴は、正座して上の胴紐を胸乳革に結び、下の胴紐を蝶結びにする。

(2) 面 面下に手拭いをかぶる。初心者向けに手拭いを予め折ってからかぶる簡単なやり方もあるが、最初に習ったやり方が後々まで影響するので、一般的なやり方に慣れておく方がよいであろう。

まず手拭いの表を手前に持ち、頭にのせる。左側から顔の前に回して、ぎゅっと締める。右側を左の上にかぶせ、はさみ込む。顔の前に垂れている手拭いの端を持ち上げ、頭頂部で内側に折り曲げて納め、全体を整える。



(写真4-1) 面の着け方



(写真4-2) 面の着け方

次に面を取って、顎を内輪の地の部分に安定させながら顔全体を入れ、横金の6本目と7本目の物見から前がよく見えるようにして、顔面部と頭部を面の内側に密着させる。面紐を片方ずつ引き締めて後頭部で交差させ、左右に引き締めて長さを揃えてから蝶結びで確実に結ぶ。鼓膜の損傷を防止するため、耳付近の面ぶとんを横に開いて、耳と面ぶとんの密着を解く。(写真4-2)

(3) **小手** 学校に備え付けの小手を使うであろうし、汗をかくので、小手下として薄い手袋を使えばよいであろう。最初に左小手をつけ、次に右小手をつける。

(4) **剣道具の結束法** 剣道具を外すのは、正座して小手・面・手拭い・胴・垂の順で外す。垂紐を垂に巻きつけ、垂を裏返しにして胴を返して胴の内側で蝶結びにし、胴の中に面と小手を置く。(写真5)

剣道具は、正確にできるだけ素早くつけられるように稽古しておくように言う。

これ以後の授業でも着装する度に、担当教員と指導協力者は、生徒各自が剣道具を正しく着けているかを点検する。



(写真5) 剣道具の結束法

## 6. 基本となる技

### (1) 間合

相手との距離を間合まあいという。互いの剣先が交わる程度の間合で、一步踏み込めば相手を打突でき、一步下がれば相手の攻撃をかわすことができる間合を「一足いっそく

「<sup>いっとう</sup>一刀の間合」という。これより遠い間合で、打ち込んでも届かない距離を「<sup>とおま</sup>遠間」、これより近い間合で打ちが容易に届くが、相手の攻撃も届く距離を「<sup>ちかま</sup>近間」という。

初心の段階では、剣先が触れ合う程度の遠間から、剣先を相手の喉の高さ（その延長が両眼の間）に付けたまま一歩前に進み出て「<sup>め</sup>攻め」、一足一刀の間合に入ってから打突するように指導する。

## (2) 打突部と打突部位

竹刀の物打の部分<sup>（竹刀の先端から約1/3の長さ）</sup>が打突部で、相手の面、小手、胴が打突部位である。

面打ちには、面の正面を打つ正面打ちと、左右のこめかみ部以上を打つ左面打ち、右面打ち（左右は打たれる者の左右）がある。（写真6）



(写真6) 正面・左面・右面

小手打ちは、相手の右小手の小手ぶとんを打つのが基本である。（写真7）

左小手を打つのは、相手が上段や二刀などの場合である。

胴打ちは、相手の右胴を打つのが基本である。（写真8）

その他、相手の喉元の突き垂を突く技があるが、危険であるので、中学校では禁じ技になっている。

## (3) 打ち方ー打たせ方

打ち方は、素振り<sup>（素振りとは、竹刀を振りかぶる動作のこと）</sup>で稽古したように、大きく振りかぶり、右足を踏み出しながら、打突部位を打つ。腰を



(写真7) 小手



(写真8) 胴

中心にした体の移動と後ろ足の引きつけに留意し、常に正しい姿勢で打つ。

打つのは、相手に「隙」が出来たところで、具体的には、次の如くである。

- ①相手の剣先が開くか、下がる時には、面を打つ。
- ②相手の剣先が上がる時には、小手を打つ。
- ③相手の手元が上がる時には、胴を打つ。

相手の剣先の変化をとらえて打つ点から言えば、(一本)打ちの技は「对人的技能」の「しかけ技」として捉えられる(『要領』73頁)。

打ち方とともに打たせ方が重要である。打たせる側が「元立ち」であるが、常にリードする立場に立って、真剣な態度で立ち合い、間合に気を配り、節度ある隙を与えて、相手に正しい打突の感じをつかませるようにする。

最初は、正面打ちから近い間合で、送り足で打つようにさせる。元立ちが竹刀を両手で頭上の位置で横にして持っているところを、正面振りの要領で打つ。竹刀があたる瞬間に「メン！」と大きく発声させる。掛り手と元立ちは、送り足で前進・後退をしながら、正面打ちの稽古をする。

次に踏み込み足での正面打ちを稽古する。構えの状態から、送り足で右足を出し、左足を右足に寄せてから、右足から踏み込むと同時に、正面を打ち、左足を直ぐに寄せる。上体を真っ直ぐにしたまま、下腹部に力を入れ、踏み切ると同時に腰を水平に移動させ、正しい姿勢を保ったまま、竹刀の振り下ろしと右足の着床がほぼ同時になるように打つ。着床の際、左足の引きつけを素早くして、打突後の体勢が崩れないようにする。(写真9)



(写真9) 面打ち (左から右へ：以下同様)

元立ちは、中段に構えてから、竹刀を右に開いて隙を与え、顎を少し引いて相手が面を打ちやすくする。掛り手が面打ち後、そのまま前に進めるように、開き足の要領で右足を開いて出しながら体を開き、掛り手が左側をすり抜けていけるようにしてやる。

掛り手は、面を打ってからそのまま2、3歩送り足で前に進んでから左から回

って向きを変え、中段の構えをとって「残心」を示す。続いてそのまま直ちに踏み込み足で正面打ちの稽古をする。こうして踏み込み足の面打ちを4回続けて稽古するようにする。

正面打ちに慣れてから、左右の面打ちの稽古をする。斜め振りの素振りの要領で、頭上で手首を返して左・右45度位から相手のこめかみ部より上の右面・左面を打つ。左右面でも、左拳が正中線から外れないように注意する。左右面は元立ちに怪我をさせないためにも必ず左面から始めるようにする。

次に小手打ちの稽古をする。相手が、面を打とうとしたり、面打ちを防ごうとして、竹刀を左上に上がったところを、相手の右手の小手ぶとんの部分を正確に打つ。これもすり足で慣れた後、踏み込み足で勢いよく小手を打つように稽古する。(写真10)



(写真10) 小手打ち

胴打ちは、相手が打とうと真上に振りかぶるようにして手元が上がったところを、右手首を返してから相手の右胴に向って斜めに振り下ろす。(写真11)



(写真11) 胴打ち

打突後の掛け手と元立ちの動き方は、正面打ちの場合と基本的に同じである。

打ち込みは、打ち込み棒を使ったり、打ち込み台を使っても稽古できる。

#### (4) 「気剣体一致の打突」を心掛ける

剣道では、相手と立ち合った時から、気力を充実して攻め、相手の剣先が変化して隙が出来たところを、すかさず打突する。その時に、「メン!」「コテ!」「ドー!」「ツキ!」と鋭く打突部位の掛け声を発し、足さばき・体さばきを伴って、踏み込むと同時に竹刀で打突する。打突はすべて気力を込め、思い切って打

ち込むことが大切である。打突後、相手のどんな反撃にも直ちに反応できるように、間合をとって相手に正対して中段の構え、残心を取る。打突は、「攻め→振りかぶり→すり足・踏み込み足で打突→残心」によって成り立つのである。

剣道では、打つ者の気力、体の動き、竹刀の打ちの3つが一体となった「気剣体一致の打突」が有効打突と認められる。このことをよく理解させて、どのような稽古の場面でも、気剣体の一致を心掛けるようにさせる。

### (5) 受け方

元立ちの受け方は、掛り手の打突の稽古を効果的にさせるために、掛り手にとって打突しやすく、自分は安全であるような竹刀での受け方であり、安全な防衛の仕方を身につけるとともに、「応じ技」の基礎を学習することにもなる。ここでは基本的な受け方を指導する。

①**正面の受け方** わずかに前進しながら両腕を伸ばし、両拳を斜め前に上げて竹刀を斜めにして、竹刀の左側または右側で受ける。

②**左右面の受け方** 竹刀を垂直に立てて、左面打ちには左の肩の方へ引き込むようにして受ける。右面打ちには、同様に右の肩の方へ引き込むようにして受ける。

③**小手の受け方** 剣先を相手の正中線から外さないようにして、右拳を内側に絞りながら右側に出して受ける。

④**胴の受け方** 左足から左斜め後ろへ体をかかわしながら、身体の右斜め前で竹刀の左側で受ける。

### (6) 切り返し

切り返しは、正面打ちと連続左右面打ちを組み合わせた剣道の基本動作の総合的な稽古法である。一足一刀の間合から正面を打ち、前進しながら連続して左面、右面、左面、右面と4回打ち、後退しながらまた左、右、左、右、左の面打ちを5回して、最後に後退して間合をとり中段の構えから正面を打つ。元立ちは、最初と最後は正面を打たせるが、左右面打ちは、受け方で示したやり方で竹刀を左右に引き込んで垂直に立てて、送り足で後退、前進しながら受ける。(写真12)



(写真12) 切り返し

掛り手は、元立ちに竹刀で受けられるが、竹刀がなければ正確に左面、右面に当るように打つ。連続して切り返すが、左拳は正中線から外れないようにし、手首の返しをしっかりと行い、左右45度で正確に振り下ろし、その軌道にそって振り上げ、手首を返して逆の方向から振り下ろす。

正しい切り返しは、剣道の構え、打ち（刃筋や手の内の作用）、足さばき、間合いの取り方、呼吸法、さらに強靱な体力や旺盛な気力などを養うので、剣道では欠かすことができない稽古法とされている（『要領』68頁）。第1学年の「中②」の後半から、授業の展開の最初に準備運動として行うのがよいであろう。

## 7. 稽古法

稽古法には、自分一人で行う「ひとり稽古」と、相手と共に行う「<sup>あいたい</sup>相対稽古」がある。ひとり稽古で、構えから足さばき・体さばき、素振りなど、さまざまな学習の要点を確認しながら、各自工夫していく努力が大切である。剣道場には姿見（大きな鏡）があることが多いので、姿見を見ながら、稽古・工夫することが望ましい。

相対稽古には、剣道独特の稽古法がある。先に見た「切り返し」もその一つである。その他、①打ち込み稽古は、元立ちが与える打突の機会をとらえて打ち込んで、打突の技術を体得させる稽古法である。打ち込み棒を用いる場合もある。「気剣体一致の打突」となるように、一打ち一打ちに心を込めて打ち込み、残心まで注意する。

②約束稽古は、打つ側と打たれる側とが打突のやり方を約束してする稽古法である。打突のやり方は決まっても、間合や速さ、機会の与え方を変えて稽古していく中で上達していく。

③掛かり稽古は、掛り手が元立ちの隙をねらって果敢に打突していく稽古法で、元立ちは不十分な打突を許さず、よい打突は打たせて、正しい打突を教える。またよい打突でも打たせず、より一層よい打突を引き出すようにすること（「引き立て稽古」）もある。

④互格稽古（地稽古）は、互いにさまざまな攻防の技術を用いて有効打突を競う実践的な稽古法である。

①や③の元立ちには、授業では担当教員、指導協力者と剣道経験者の生徒が立ち、

4人位が順番に打ち込み、掛かっていく。また元立ちを変えて、打ち込み、掛かっていくようにする。

そして①～④の稽古法をうまく組み合わせて、変化をもたせて指導していくことが求められる。

## 8. 応用動作（对人的技能）

「对人的技能」には、相手より先に出す「しかけ技」と相手のしかけに応じる「応じ技」がある。しかける時にも、単に積極的に打突するというのではなく、打突する前の「攻め」が重要である。しかけ技には、(1)一本打ちの技、(2)連続技、(3)引き技、(4)出ばな技、(5)払い技、(6)巻き技、(7)かつぎ技などがある。

(1)は、「6. 基本となる技(3)打ち方—打たせ方」で示したような、攻めに対する相手の剣先の変化をとらえた打突である。第1学年では、(2)、(3)、第2学年で(4)のそれぞれ基本的な技を学習する。

### (1) 連続技

連続技には、最初の打ちが不十分だったので、続けて打つ場合と、最初の打ちで相手の注意をそちらに向けて隙を狙って打つ場合の2つがある。連続技でも、二段、三段と連続して打つ技があり、打突部位によってさまざまな技がある（『要領』 p78～91）。ここでは、最も基本的な小手一面の二段の技を学習する。

①**小手→面** 攻める中で機をみて小手を打つと、相手が引いて剣先を下げたり、



(写真13) 小手一面

横に開いたところを、小手を打ち込んだ勢いを生かして追って正面を打つ。(写真13)

小手に目が移りやすいが、相手の目を見る。足さばきのリズムと左足の引きつけに注意する。面を打ったら、そのまま真っ直ぐに進み右に向き直り、中段に構えて残心をとる。最初はすり足で、慣れたら踏み込み足で行う。元立ちは、小手を打たせたら、少し下がり面を打たせ、体を左に開いて掛り手が真っ直ぐに進めるようにする。

## (2) 引き技

剣道の基本動作に、打突後の余勢をかって、自分の身体を相手にぶつけて、相手の体勢を崩して攻めの機会を得る「体当たり」があり、体当たりの時に、互いに体が接近してつば鑢と鑢とをせり合わせる「鑢ぜり合い」がある。しかけ技の「引き技」は、体当たりや鑢ぜり合いの機会に、相手の体勢が崩れたところや手元の変化で隙が出来たところを、引きながら打つ技である。①引き面、②引き小手、③引き胴がある(『要領』p103～108)。ここでは、①を学習する。

①引き面 鑢ぜり合いの時に、右拳で相手を下から押し上げ、相手が押し戻して手元が下がって隙が出来た瞬間に左足を引きながら振りかぶり、右足を引き寄せながら面を打つ。真っ直ぐ送り足で下がって、中段の構えに戻して残心をとる。(写真14)



(写真14) 引き面

その要領を覚えたら、面を打った後、体当たりをして鑢ぜり合いから、引き面の稽古をする。

## 9. 攻防を楽しむ

第1学年では、剣道の特性の理解から、礼法、剣道具の着装、基本動作、応用動作まで、学習することが大変に多い。それ故、攻防を楽しむのは、最後の2時間くらいにならざるを得ない。この時間でも、切り返しをし、今まで学習してきた技の中で打突部で相手の打突部位を正確に打つ稽古をさせた上で、それらの技を自由に打ち込めるかどうかを試す試合（攻防）を行うようにする。

## 10. 評価とまとめ

毎時間、授業のまとめは、整列、正座・黙想して、その時間に学習したことを振り返らせる。学習ノートに生徒の自己評価と相互評価をさせ、その時間の感想と反省を書かせる。技能については、資料1. のような評価で、1～5までの自己評価、相互評価をつけさせる。正面打ち、小手打ち、胴打ちについては、学習後は時間ごとに、また二段技、引き技は学習した時間での評価、攻防を楽しむでは、出せた技を記述させる。

### 資料1. 技能の完成度の評価1

しかけ技	
正面打ち	① 両こぶしを内側に握りしめながら打てる
	② 両肩に力を入れたりしないで打てる
	③ 正中線を通り背筋を伸ばして打てる
小手打ち	④ 小手先だけでなく身体全体で打てる
	⑤ 逃げ腰でなく姿勢をくずさず打てる
	⑥ 局部だけでなく相手全体をみて打てる
胴打ち	⑦ 左こぶしが腰の高さで身体の中心にある
	⑧ 弦の反対側で打てる（平打ちにならない）
	⑨ 腰を引いたりせず姿勢をくずさず打てる
二段技	⑩ 左足を素早く引きつけ（寄せ）られる
	⑪ 見つけたスキをタイミングよく打てる
	⑫ スキの生じた部位をリズムカルに打てる
引き技	⑬ 手の内をきかせ、打突部で強く打てる
	⑭ 十分に腰を入れ姿勢をくずさずに打てる
	⑮ 後ろ足を退くと同時に打てる

（全剣連『展開』P89より）

最後の時間は、正座して目をつぶって今年度に学習したことを振り返らせる。教員が概要を振り返って語る中で、剣道の技や稽古を体験して改めて剣道の特性はいかなるものか、また剣道に現れている伝統的な行動の仕方とはどのようなものかを考えさせる。剣道では、今年度に学んだ基本が非常に重要であること、次年度は、より高度な技や試合（攻防）も本格的に行うことを予告する。

最後に剣道の授業のために来ていただいた指導協力者に礼を述べて、全員で礼をして終了する。学習ノートには、剣道の授業を学んで考えたことをまとめさせる。

### Ⅲ. 第2学年の指導

第2学年の学習は、第1学年で学んだ内容を基にしてより深めて「剣道の楽しさを知る」ことを目指す。第1学年で習った基本動作、応用動作を復習するとともに、より深めた指導をする。しかけ技では「出ばな技」、応じ技では「抜き技」を指導し、最後にこれまで学んだ技能を生かして攻防（試合）を楽しむ。

表3. 第2学年〔剣道の楽しさを知る〕

段階	学習のねらい・活動	指導・評価
はじめ (1・2)	学習Ⅰ 単元の学習内容を知り、学習の見通しを持つ 1. 剣道の特性を知る（ねらい、目標） 2. 班編成、用具の扱い方、注意事項 3. 礼法—立礼、正座、座礼 4. 基本動作、一本打ちの技 5. 剣道具着装、既習技の復習 6. 打ち込み稽古	1. 剣道の特性、歴史について理解させる 2. 安全・衛生の点検（竹刀・剣道具の点検、足のつめ等） 3. 準備運動、整理運動の行い方、用具の準備・後片付けの手順を理解させる 4. 基本動作、一本打ちの打ち方・打たせ方の復習 5. 気剣体一致の打突ができていないか 6. 相手を攻めて、技を引き出してという気持ちで行わせる
中 ① (3・4・5・6)	学習Ⅱ 今まで身に付けた技を使って練習、攻防ができる 1. 意欲を高めるための打突 2. 気剣体一致の定着をめざす打突 3. 応用動作（しかけ技） 出ばな小手 4. ごく簡単な試合 —基本試合 5. 掛かり稽古	1. 剣道具のつけ方、竹刀の点検 2. 基本動作や基本の打ち方の理解 3. 相手の動きに応じた基本動作、相手の動きや反応に応じた打突 4. 打とう攻めようとする起こりばなをとらえる 5. ごく簡単な試合方法の理解（ポイント制） 6. 気力、体力を使って全力で打ち込む

中 ② (7・8・9・10)	学習Ⅱ ②身に付いた基本動作や対人的技能を生かした攻防ができる	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 意欲を高めるための打突</li> <li>2. 応用動作（応じ技） 面抜き胴 小手抜き面</li> <li>3. ごく簡単な試合</li> <li>4. 掛かり稽古、試合稽古</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抜きと打ちが一連の動作に</li> <li>2. 抜く時、体全体で抜く</li> <li>3. 振りかぶった時、剣先が後方に下がらない</li> <li>4. 抜く時に、自然に弧を描くようにする</li> </ol>
ま と め (11・12・13)	学習Ⅲ 学習してきた技能を生かし、攻防（試合）の展開を楽しむ	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ポイント制による攻防</li> <li>2. 評価、反省</li> </ol>	相互判定のやり方について理解させる <ul style="list-style-type: none"> <li>・審判法についての理解自分の役割、仲間への貢献</li> <li>・自分の役割、仲間への貢献</li> <li>・公正な態度で試合に臨み、相手や仲間を尊重する</li> </ul> 単元のまとめ 学習カードにまとめさせる

(全剣連『展開』p 35)

## 学習内容

打突が「攻め→振りかぶり→すり足・踏み込み足で打突→残心」によって成り立ち、「気剣体一致の打突」が求められていることを復習する。

### 1. 打突の稽古

#### (1) 自分の間合

「一足一刀の間合」に入って打突するが、実際にどの位の間合であれば、相手を打てるかは、その人の体格や跳躍力などによっても差があるので、「自分の間合」を知ることが大事になる。それが分かると、少しでも遠くから打ち込めるように練習して、相手は打てないが自分は打っていけるという「自分の間合」を作り出すことができる。

#### (2) 攻める

立ち合いでは、互いに竹刀で中心線をとる。自分の剣先を相手の中心に持っていき、相手の剣先を自分から外す。相手の竹刀を右側から押える（「表をとる」）、あるいは左側から押える（「裏をとる」）ようにして攻める。また竹刀を下げた中心をとる「下段を攻める」場合もある。いずれの場合も右足を出しながら、相手の反応を読む。相手が押し返そうとしたり、警戒して隙ができたところを打突する。

竹刀が下がったり、開いたところを面、竹刀が上がったところを小手、面打ちを警戒して竹刀を上げて開いたところを胴を打つのである。

### (3) 打突の機会

最初は、相手に生じた隙を素早くとらえて打つ稽古から、次第に隙を作り出して打つ稽古へ。さらに技能が習熟するに従い、相手との間合に注意して、打突の起こりをとらえて打てるようにする。

## 2. しかけ技

### (1) 出ばな技

出ばな技は、相手が攻め込もうとしたり、打突をしようとする動作の起こり端<sup>ばな</sup>をとらえて打ち込む技である。よく相手の動きを察知して、剣先や手元の動きをとらえて打つ。①出ばな小手と②出ばな面がある（『要領』 p101～103）。

①**出ばな小手** 中段の構えから攻め合い、相手が打とうとして剣先を上げた瞬間をとらえて、すかさず小手を打つ。自分から攻めて、相手に打たせるようにする。剣先で攻めながら打ち間に入り、相手が打とうと手首が上がる瞬間をとらえて素早く振り上げ、上から真っ直ぐに小手を打つ。（写真15）



(写真15) 出ばな小手

## 3. 応じ技

応じ技は、相手の技に応じた技だが、常に積極的な気持ちで攻め合う中から、相手の攻めを利用して打突することが大事である。応じ技は、応じ方と反撃の仕方によっていろいろな技が生れる。応じ方には、相手の竹刀を体さばきによって空を打たせる方法と、相手の打突に応じ竹刀の方向や力を変えた後、攻撃に転じる方法に大別される。応じ技には、(1) 抜き技、(2) すり上げ技、(3) 返し技、(4) 打ち落とし技がある。

第2学年では、(1)を、第3学年に(2)、(3)の代表的な技を学習する。

### (1) 抜き技

相手が打ち込んでくるのに対して、体を引いて距離を取って「あます」か、体を開いて「かわす」かして、相手に空を打たせ、技や体の尽きたところを打つ技である。①面抜き面、②面抜き小手、③面抜き胴、④小手抜き面、⑤小手抜き小手などがある(『要領』p114～122)。ここでは③と④を学習する。

①面抜き胴 相手が正面を打ち込んでくるのを、右足を斜め右前に踏み出して体をさばきながら、すれちがいざま相手が空を打って両腕が伸びきったところを、右胴を打つ。中段の構えからの攻めで、相手に打たせ手元が上がったところを、竹刀を振り上げてから斜めに振り下ろし、正しい刃筋で打つようにする。あせて竹刀を横に払うような平打ちにならないように注意する。(写真16)



(写真16) 面抜き胴

②小手抜き面 相手が小手に打ち込んでくるのを、真っ直ぐに手元を上げて相手の竹刀を抜き、そのまま振りかぶったところから、右足から踏み込んで正面を打つ。相手は小手打ちのまま接近してくるので、通常的面打ちのように大きく前方へ踏み込むと元打ち(竹刀の中結から鐙の方で打突する)になってしまうので、接近する相手の勢いによって、踏み込み幅を調整して、しっかりと物打ちで面を打つようにする。(写真17)



(写真17) 小手抜き面

## 4. 試合（攻防を楽しむ）

最初に剣道経験者の試合を見せて、剣道の試合のイメージをつかませる。その時に有効打突がいかなるものかを改めて確認し、判定の仕方を理解させる。危険な動作や禁じ手を用いないよう十分に注意する。またいたずらに相手を打とう、打たせまいとして、姿勢が崩れたり、手元が上がって手先の当てっこにならないように注意する。

まず基本試合として、4人1組で、2人で打ち合うのを、2人が審判する。連続2回打ちで判定する。

次に5人1組の班分けをして、対抗試合を体験させる。試合時間1分間で、有効打突を何本とれるかを競わせる。剣道経験者に審判員をさせ、他の生徒には時計係、掲示係を体験させる。また他人の試合を見学する中で、構え、技、気迫、態度などについてよく観察し、「見取り稽古」をするように指示し、気づいた点を学習ノートに書くようにさせる。

## 5. 評価とまとめ

毎時間、授業のまとめは、整列、正座・黙想して、その時間に学習したことを振り返らせる。学習ノートに、1～5までの生徒の自己評価と相互評価をさせ、その時間の感想と反省を書かせる。攻防を楽しむでは、出せた技を記述させる。

### 資料2. 技能の完成度の評価2

しかけ技		
出ばな技	⑯	捨て身を感じて思い切り打てる
	⑰	攻める、打ちこもうとする起こりばなを打てる
	⑱	手先の技でなく身体全体で打てる
応じ技		
抜き技	⑲	身体を相手にぶつけるようにすれ違い打てる
	⑳	後ろ足が残ったり、腰が曲がらないで打てる
	㉑	身体をかわす時、必ず相手の方に向いているあ

(全剣連『展開』P89より)

第2学年で必修の授業は終わる。第3学年は領域選択となるが、応じ技をもっと深く学習し、攻防（試合）の楽しさを本格的に行う、各人に適した得意技を見

出すよう、より積極的な取り組みが求められることなどを話す。

## IV. 第3学年の指導

第3学年では、武道は球技との領域選択で1以上となるので、武道を選択しない場合もあれば球技を選択せず武道の充実を図る場合もある。したがって、授業時間数も可動的だが、ここでは13時間として考える。

第3学年の剣道指導では、「相手の動きの変化に応じた基本動作から、既習技や得意技の技能の上達を踏まえて、しかけ技や応じ技を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開することができるようにする」(学習指導要領解説)。

基本打突の仕方と受け方では、相手に対しての距離を近くしたり遠くしたりして打たせ、また応じ技に発展するように受けさせる。応じ技では、すり上げ技の小手すり上げ面、面すり上げ面、返し技の小手返し面、面返し胴を学習する。そして自由稽古や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、その隙をとらえてしかけ技や応じ技、その中でも相手から有効打突を取ることができる自分に適した得意技を用いて攻防の展開を楽しむ。

表4. 3学年【剣道の攻防の楽しさを知る】

段階	学習のねらい・活動	指導・評価
はじめ (1・2)	<p>学習Ⅰ 剣道の特性に関心を持ち、単元のねらいを理解し、見通しを立てる</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剣道の歴史や特性を知る</li> <li>2. 班編成、用具の扱い方、注意事項</li> <li>3. 礼法</li> <li>4. 基本動作(構え、体さばき)</li> <li>5. 打突部と打突部位の確認</li> <li>6. 既習技の復習・攻防(試合)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剣道の特性や歴史についての理解</li> <li>2. 剣道具、竹刀の扱い方、点検</li> <li>3. 基本動作から、打突部と打突部位についての理解</li> <li>4. 剣道のよさの理解</li> </ol>
中 ① (3・4・5)	<p>学習Ⅱ 身に付けた基本動作や対人的技能を生かし、面を主とした攻防からできる</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 意欲を高めるための打突</li> <li>2. 気剣体一致の定着をめざす打突</li> <li>3. 応用動作(応じ技) 小手すり上げ面 面すり上げ面</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剣道具のつけ方、竹刀の点検</li> <li>2. 基本の打ち方一打たせ方</li> <li>3. 剣先の動きに応じた打突、残心まで理解</li> <li>4. 大きな声、踏み込み、打突、残心が一連の動き</li> <li>5. 連続技の打ち方一打たせ方</li> <li>6. 掛かり稽古について理解</li> </ol>

6	<p>小手返し面 面返し胴</p> <p>4. 簡単な攻防（試合）</p>	<p>7. すり上げる技、返し技の打ち方、打たせ方</p> <p>8. 技が決まる理合 ー示範、VTR、学習資料で示す</p> <p>9. 審判法や有効打突</p>
中 ② ⑦ ・ 8 ・ 9 ・ 10 )	<p>学習Ⅱ ②自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫する</p> <p>1. 意欲を高めるための打突</p> <p>2. 気剣体一致の定着を目指す打突</p> <p>3. 能力に適した技の習得</p> <p>・しかけ技</p> <p>・応じ技（面・小手・胴）</p> <p>4. 武者修行、試合稽古 《日本剣道形1～3本目》</p>	<p>1. 攻撃的打突を主としたしかけ技をする</p> <p>2. 剣先の動きに応じた打突</p> <p>3. 剣先に応じた動きを一拍子で、手、足、声が一致、残心</p> <p>4. すり上げ技、返し技ができるようになる</p> <p>5. 技を磨く、自分に適した技、好きな技を自由に選択させる</p> <p>6. 技が決まる理合を、示範、VTR資料で理解させる</p>
ま と め ( 11 ・ 12 ・ 13 )	<p>学習Ⅲ 学習してきた技能を生かし、攻防（試合）の展開を楽しむ</p> <p>1. ポイント制による攻防</p> <p>2. 評価・反省 《日本剣道形1～3本目》</p>	<p>1. 相互判定の試合ができるようにする</p> <p>・審判法、ポイント制、公正な態度で試合に臨み、</p> <p>《剣道形1～3本目まで通して演武》 単元のまとめ</p>

(全剣連『展開』p38)

## 学習内容

第1学年及び第2学年で学習したように、剣道では「攻め合い」の中で打突の機会をとらえることを復習するとともに、もう一段深めた内容を学ぶ。

### 1. 攻め合い

相手を「攻める」には、相手の剣、技、気を制することが大事になる。剣道では、相手の働きを制することを古来「殺す」と言ったので「三殺法」として知られている。

①「**剣を殺す**」 相手の竹刀に「触れる」「押える」「払う」など、剣先の働き

によって相手の竹刀の働きを制すること。

②「**技を殺す**」 自分から積極的に先手先手と技をしかけて、機先を制して相手の技を封ずること。

③「**気を殺す**」 強い気迫・闘志をもって、相手を気力で圧倒し、相手の攻撃しようとする気を挫くこと。

剣道では、偶然に打突するというのではなく、「攻めて打つ」ことが重要である。

## 2. 打突すべき機会

打突すべき機会として、古来「三つの許さぬところ」という教えがある。

①**出ばな** 相手が技を出そうとする起こりばなを素早くとらえる。

②**引くところ** 相手が攻められて引くところを追い込んで打突する。

③**居付いたところ** 相手が身体的な働きが止まったり、心の働きが止まったところを、あるいはこちらの打ちを受け止めて動きが止まったところを、すかさず打突する。

これらが打突すべき重要な機会であるが、この他、④**相手の技の尽きたところ**

相手が技を出したところをあましたり、かわしたりして隙が生じたところを打突する。⑤**相手の心が乱れたところ**を打突するなどもある。

## 3. 応じ技

### (1) すり上げ技

相手が打ってくる竹刀を、体を右または左にさばきながら、自分の竹刀の左側（表）または右側（裏）ですり上げてからそのまま打つ。すり上げ方は、体さばきと手の内の作用（竹刀の鑄<sup>しのぎ</sup>の効果）を利用しながら、竹刀の動きが弧を描く曲線となるようにすり上げ、そのまま打つ。①面すり上げ面、②面すり上げ小手、③面すり上げ胴、④小手すり上げ面、⑤小手すり上げ小手などがある（『要領』p 122～132）。ここでは、①と④を学習する。

①**小手すり上げ面** 相手が小手を打ち込んでくるのを、右足から体を半歩前にさばきながら、相手の竹刀を斜め右上にすり上げ、隙のできたところを面を打つ。すり上げと面打ちが一連の動作となるように注意する。（写真18）



(写真 18) 小手すり上げ面

②面すり上げ面 相手が面に打ち込んでくるのを、右足から体を斜め右前にさばきながら、相手の竹刀を斜め左上にすり上げて、隙のできた面を打つ。(写真19)



(写真 19) 面すり上げ面

## (2) 返し技

相手が打ち込んでくるのを、体を右または左にさばきながら、自分の竹刀で受けて、隙のできた部位を手首を返して打つ。すり上げと異なる点は、手首を返すことである。①面返し面、②面返し胴、③面返し小手、④小手返し面、⑤小手返し小手、⑥胴返し面などがある(『要領』 p 132~142)。ここでは、④小手返し面と②面返し胴を学習する。

①小手返し面 相手が小手に打ち込んでくるのを、剣先を開きながら下げ、竹刀の表(左側)で応じ、直ちに手首を返して右足から踏み込んで正面を打つ。相手の力を利用して竹刀を返すようにする。(写真20)



(写真 20) 小手返し面

②面返し胴 相手が面に打ち込んでくるのを、右足を右斜め前に出して、自分の竹刀の表(左側)で応じ、直ちに手首を返して斜め上から刃筋を正しく右胴を

打つ。応じてから胴打ちが流れるように行う。(写真21)



(写真 21) 面返し胴

## 4. 試合を楽しむ

剣道の試合は、有効打突を競うことを改めて確認し、審判の仕方を理解させる。

### (1) 有効打突の要件

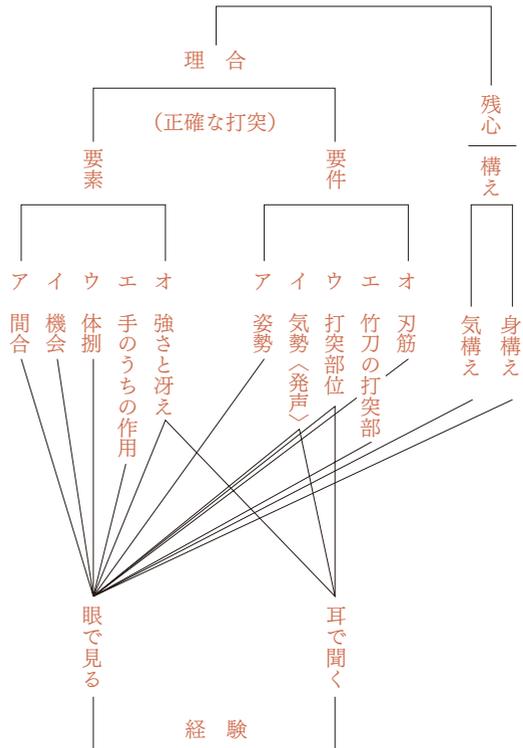
「有効打突」は「充実した氣勢、適正な姿勢を以って、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする」(審判規則第12条)と決められている。有効打突は、「気剣体一致」の技として、「剣道試合・審判・運営要領の手引き」にある図2のような要素から総合的に判定されている。

担当教員と指導協力者の打ち合いで例示しながら、有効打突と認められるものと認められないものの違いを理解させる。

### (2) 審判法

試合の勝敗は、主審、

図2. 有効打突 (気剣体の一致)



副審2人の計3人により、有効打突「1本」の判定によって決せられることを説明する。両旗を体側につけた基本姿勢で「始め」と宣言する。「面・小手・胴あり」、「有効打突と認めない」、「やめ」、「勝負あり」、「引き分け」など、審判の旗の表示法を説明する。

図3. 審判の旗の表示法

(『展開』16頁一部改編)



試合時間は5分が基準で、3本勝負で2本先取すれば勝ちで、1本で試合時間が終了した場合はその者の勝ちとする。勝負が決しない場合は、3分を標準とする延長戦をするが、この場合はどちらかが1本を取った時点で勝ちとする。

試合の運営には、時計係、掲示係も必要である。

### (3) 試合における指導

まず基本試合として、4人1組で、2人で打ち合うのを、2人が審判する。連続2回打ち判定する。

次に5人1組の班分けをして、対抗試合を体験する。各試合時間1分間とし、班で有効打突を何本とれるかを競わせる。剣道経験者に審判員をさせる。時計係、掲示係を体験させる。また他人の試合を見学する中で、構え、技、気迫、態度などについてよく観察し、「見取り稽古」をするように指示し、気づいた点を学習ノートに書くようにさせる。

## 5. 日本剣道形

第3学年で時間が多く取れる時には、木刀による日本剣道形の指導をする。日本剣道形は、元々はさまざまな流派で工夫されてきた形から選んだものであり、間合、打つべき機会その他、剣道で必要なことが学べるものとして、段位審査でも行うことになっているものであることを説明する。

日本剣道形 1 本目、2 本目、3 本目のそれぞれの理合を説明しながら、やり方を指導する。

## 6. 評価とまとめ

毎時間、授業のまとめは、整列、正座・黙想して、その時間に学習したことを振り返らせる。学習ノートに、1～5 までの生徒の自己評価と相互評価をさせ、その時間の感想と反省を書かせる。攻防を楽しむでは、出せた技を記述させる。

### 資料 3. 技能の完成度の評価 3

応じ技	
すり上げ技	㉒ 振りかぶる途中ですり上げられる
	㉓ 体さばき、鎧を使ってすり上げられる
	㉔ すり上げと打ちが一連の動作でできる
返し技	㉕ 手首を柔軟にして自然に返させる
	㉖ 迎えるような気持で引かないで打てる
	㉗ 竹刀を十分に返し刃筋正しく打てる

(全剣連『展開』P89 より)

3 年間で剣道の基本的なことを一通り学習してきた。剣道では、この他に「突き」があるので、攻防もよりダイナミックなものとなる。さらに技量が上がってくると、技を出す前の「攻め」が重要になり、間合、機会のとらえ方がより厳密になり、動き回らず、打突すべき時だけに打突する「心気力一致」の技になる。高段者の剣道のビデオを解説して、打ちの間合い、機会など、相手の気の引き込み方などを説明する。剣道は、奥の深い伝統文化で生涯探究していくものとなり得ることを話す。最後に、正座・黙想・3 年間の剣道の学習を振り返り、指導協力者に礼をして終わる。

中学校 3 年間にわたって剣道を学習してきた感想を生徒にまとめさせる。担当者は、指導協力者とともに、生徒たちの学習ノートを見て、次年度以降の指導に役立てるよう工夫を積み重ねる。

## おわりに

中学校の教科体育の授業で触れられることは、3 年間を通じて剣道の基本的な

ことに触れるように工夫されている。ただこれらを確実に身に付けるのは、何年もかかるものである。最も基本となる正面打ちであっても、「気剣体一致」の打ちとなるように、稽古を積み重ねなければならず、何十年と稽古してきた技に深さがあることが、剣道の魅力でもある。相手に真正面から向い、身を捨てて一本を打ち込む。相手との間合を計り、すっと抜いて打つ、かわして打つ。打っても残心がなければならぬ。相手に見事な一本を打たれて、感動することもある。相手を敬う心が自然に湧いてくる。「剣道指導の心構え」で言うように、「剣道は竹刀による「心気力一致」を目指し、自己を創造していく道である」。剣道の場だけにとどまらず、日常生活の中での身と心の修練が求められるものである。

### 「剣道指導の心構え」

#### (竹刀の本意)

剣道の正しい伝承と発展のために、剣の理法に基づく竹刀の扱い方の指導に努める。

剣道は、竹刀による「心気力一致」を目指し、自己を創造していく道である。「竹刀という剣」は、相手に向ける剣であると同時に自己に向けられた剣でもある。この修練を通じて竹刀と心身の一体化を図ることを指導の要点とする

#### (礼法)

相手の人格を尊重し、心豊かな人間の育成のために礼法を重んずる指導に努める。

剣道は、勝負の場においても「礼節を尊ぶ」ことを重視する。お互いを敬う心と形（かたち）の礼法指導によって、節度ある生活態度を身につけ、「交剣知愛」の輪を広げていくことを指導の要点とする。

#### (生涯剣道)

ともに剣道を学び、安全・健康に留意しつつ、生涯にわたる人間形成の道を見出す指導に努める。

剣道は、世代を超えて学び合う道である。「技」を通じて「道」を求め、社会の活力を高めながら、豊かな生命観を育み、文化としての剣道を実践していくことを指導の目標とする。

(全剣連 平成 19 年 3 月 14 日制定)

中学校の教科体育の剣道はほんの導入であるが、最初が最も大事であり、極意にも通ずるものである。変な癖がつかないように指導には十分、心掛けなければならない。剣道は、指導者自ら打たれながら、人を育てていくものである。学校

だけではなく、剣道は市町村の道場、都道府県の武道館などでも行われており、剣道をさらに学ぼうという気になれば、いつでも快く受け入れてくれるはずである。剣道は世代を超えて交わる場ともなるし、また伝統に学びながら、生涯にわたって深めていけるものである。そこに剣道の魅力もあるのである。

実技；稲垣翔（四段）、北田文也（三段）

写真；（実技）徳江正之、渡邊敏成

■付録. 参考となる書籍・ビデオ・DVD の紹介

- (1) 全剣連編『剣道授業の展開』（全剣連・2009）112頁 600円（写真 22）「Ⅰ. 学習内容の取り扱い」；学年別学習内容、特性を踏まえた学習指導等。「Ⅱ 単元の計画」；第1～3学年の「学習過程／学習と指導・評価／展開例／つまずきと指導」。**【事例1】** 剣道具使用の場合、**【事例2】** 剣道具のない場合—木刀による剣道基本技稽古法による指導」の各学年の指導計画を掲載。「Ⅲ 授業実践例」；第1～3学年の指導計画（学習目標、学習内容、評価基準）。「Ⅳ 学習資料」；図表資料と学習カード・学習ノートの8資料。



(写真 22)

- (2) 全剣連編『剣道指導要領』（全剣連・2008）180頁 2800円（写真 23）1. 剣道小史—剣道の流れ、2. 剣道の在り方、3. 剣道指導の在り方、4. 剣道着・袴および用具、5. 礼、6. 基本動作、7. 応用動作（对人的技能）、8. 稽古法、9. 試合、10. 準備・整理運動と補強運動、11. 主な剣道用語、付録



(写真 23)

- (3) 全剣連編「剣道指導要領」ビデオ3巻（1987制作・販売は2004年で終了 モデルの示範によって説明。第1巻基礎編（礼法と基本動作）、第2巻実技編（1）正しい打突としかけ技、第3巻実技編（2）応じ技と稽古方法。各30分。

\*全剣連刊行の書籍は、全剣連のホームページから注文できる。

- (4) 宮城県剣道連盟編『中学校「武道」必修化に向けた剣道指導資料集』（2008）72頁 中学校第1学年及び第2学年の10時間の指導案。全剣連の『展開』の指導案より時間数が3時間少なく、学習内容を精選している。第1学年では踏み込み足による基本打突までで攻防はない。第2学年で切り返し、払い技、二段の技、引き技、最後に2時間で簡易試合をする。第3学年のものは載せていない。

剣道具を着装しない例では、第1学年で木刀による基本技稽古法「1、2、5、7、4、6、8」を学習する。第2学年では日本剣道形1、2、7本目を学習するとし、写真入りで解説。

- (5) 文部省編『剣道指導の手引(改訂版)』(大蔵省印刷局・1993) 133頁 550円  
1. 剣道の特性とねらい、2. 剣道の学習内容、3. 指導計画と学習指導、4. 技能指導の要点、5. 練習と試合、付録。平成元年度改訂の学習指導要領に基づいており、中学校、高等学校の各3年間の20時間と35時間の指導計画を掲載。
- (6) 巽・恵土・本村編『新しい剣道の授業づくり』(大修館書店・2004) 204頁 2800円  
平成10、11年の学習指導要領に基づく。第I部理論編には、剣道の学習指導に関するQ&A、第II部実技編では、第1～6ステージとして中学校、高等学校の6年間の15時間の指導例がある。基本動作、対人的動作などは連続写真で説明。CD-ROMで実技を示す(解説はない)。
- (7) 小森園正雄監修『指導者のためにコーチングビデオ 剣道(基本と練習法)』(全3巻)(ベースポール・マガジン社) 監修者は、国際武道大学初代師範で範士九段。最初に説明があり、講師2人による模範演武と男女学生10人の稽古とその場面での指導。
- (8) 蒔田実監修『DVDでわかる! 剣道入門』(西東社・2006) 176頁 1500円 (写真24)  
基本動作、基本技術、仕かけ技、応じ技について、豊富な写真で解説をつけたもの。DVDは各項について、横、右斜め上、左斜め上の3方向のアンクルからの演武映像(スロー再生、静止画像も)に解説。地稽古と日本剣道形も収録。
- (9) 魚住孝至『宮本武蔵—「兵法の道」を生きる』(岩波新書・2008) 240頁 740円  
剣道の古典として宮本武蔵『五輪書』が挙げられる。武蔵については小説等の虚像が大きいが、本書は資料に基づいて武蔵の実像を明らかにするとともに、『五輪書』に即して剣術の心持、姿勢・構えから太刀遣い、戦い方、修練の心構えまで解説し、武蔵の剣道史上、日本の文化史上での位置づけを試みる。
- (10) 角正武『人を育てる剣道』(日本武道館・2006) 260頁 2400円  
剣道は人を育てる教育であるとの立場から、入門期、修練期、鍛錬期、成熟期と、人生のスパンで論じている。鍛錬期の内容と方法とともに、学校剣道から巣立って社会人として“剣道的自立”し、人格的な触れ合いを深め、教育者にもなる成熟期の課題について詳しく述べる。
- (11) 好村兼一『剣道再発見—剣道の「深み」を求める稽古法』(スキージャーナル社・2007) 192頁 1400円  
著者はパリ在住40年、フランスに剣道を定着させた八段。世界を視野に入れて剣道を考えても、基本を大事として、生涯剣道で自分の内面に向かうべきことを論じる。
- (12) 日本武道学会剣道専門分科会編『剣道を知る事典』(東京堂出版・2009) 298頁 2500円  
稽古、技術、試合、審査、生涯剣道、施設・用具、普及発展、現代剣道への架け橋で、各章5～21項目で説明。付録に年表、審判規則、試合運営の手引き、関係文献など紹介。



(写真24)

# 第3章

なぎなたの指導法

木村 恭子

## はじめに



なぎなたは長い武器であり、その扱いや操作、体さばきなど他にはない独特のものがあるので、運動神経のよい者がよい成績を収めるだけでなく、運動が不得意な者や体力がない者でも楽しく充実した体験ができる内容を持っている。しかも歴史的にみて女性が中心に行ってきた武道である。

中学校の教科体育の中で、なぎなたの楽しさを体験していただきたいと思う。

## I. なぎなたの特性と教育上のねらい

### 1. なぎなたの特性

#### (1) なぎなたの歴史

なぎなたは、本来、武士の実践的な武技の一つとして平安時代の頃より発生し、工夫をかさねられて発展したもので、鎌倉時代にその隆盛をみた。

しかし、時代の変遷の中、槍の使用、鉄砲の伝来などによる戦闘様式の変化のために、初期の性格を次第に失っていった。江戸時代になると、専ら武士の心身鍛錬の手段としての武術として存続するようになるが、とりわけ武家の婦人たちの間で教養の一つとして取り入れられ、「婦徳」という言葉で表される「和・順・貞・節」により、人間形成の一端を担うようになった。明治時代になってからも、なぎなたは女子に生理的、心理的に適合したものであるという事で、女子教育に採用され、わが国固有の文化として伝統的な行動の仕方が重視される運動であり、人間形成の重要な教育方法の一つとして漸次体系化され、継承発展を遂げている。

昭和11年女子師範学校・高等女学校では正課採用される。16年からは女子中学校ならびに国民学校体錬科で必須科目として実施された。戦後は昭和31年(財)全日本なぎなた連盟が出来、同34年から中学校以上のクラブ活動、41年からは高等学校正課として認められた。

## (2) 技術の特性

- ①半身の姿勢をとるために左からでも右からでもなぎなたを扱うことができる。
- ②「なぎなた」が長いので刃部と柄部を使って攻撃と防御ができる。さらに、なぎなたを持ち替えたり、長さを変えて（繰り込み・繰り出し）の攻防ができるので、変化に富んだ攻防が楽しめる。
- ③面（正面・左右側面）、胴（左右）、小手（左右）、すね（左右の内外）と打突部位が多く、技と動きが多彩である。またその中で、相手の動きに対応した攻防を行うところに楽しさを味わうことができる。
- ④個人の体力や年齢に左右されず、試合競技や演技競技だけでなくリズムなぎなた等、目的に応じていろいろな楽しみ方ができ、生涯にわたり親しむことができる。

## (3) 身体・精神の発達効果からみた特性

- ①全身運動で、運動量が多く、かつ、左右の動きが多いためにバランスのとれた運動でもある。したがって、調和のとれた身体の発達が期待できる。
- ②素早い攻防の練習により、瞬発力、敏捷性の向上が期待できる。また、技術練習の積み重ねにより、集中力、調整力、持久力、意志力の向上も期待できる。
- ③より基本を重視する演技競技を行うために、その基本となる立位の正しい姿勢が要求されるので、端正な姿勢づくりに役立つ。
- ④年齢、性差に応じて行うことができるので、生涯学習として行うことができる。
- ⑤「なぎなた」を用いての運動であり、常に相手と打突を行うことから、安全に留意し相手を意識したり安全に気をつけ、相手を尊重し、礼儀作法、規則の遵守や公正など、道徳的な精神と態度を養うことが期待できる。

## 2. 教育上のねらい

- ①なぎなたの技能の中核は対人的技能にあるといえる。したがって、なぎなたにおいては、基本動作を正しく身につけさせ、攻防の技能まで発展させて、試合もしくは試合形成の練習ができるようにし、併せてその審判ができるようにする。
- ②なぎなたの技能の大きな特徴が、持ち替え技、繰り込み・繰り出し技、および、刃部・柄部いずれをも使えることであることを理解し、これらの技の中から自

己の能力、適性などにふさわしいものを選び、自主的に練習して高い水準の技能を身につけるようにする。

- ③ 武道における伝統的な考え方、つまり、仲間や相手の人格を尊重するとともに、先生や先輩の教えを大切に、形を重んじる事や、練習や試合、とりわけ勝敗に際しての礼儀正しい謙虚な態度の重要性などを理解し、それに基づく行動のしかたを身につける。
- ④ 対人的な運動の特性と必要性から、相手を尊重し、礼儀正しく、禁止事項を守り、公正に試合や練習をする態度と、用具や服装、練習上の安全を確認して、運動を行う能力や態度を身につける。
- ⑤ 自己の技能の程度に応じて目標を決め、互いに協力して自主的、計画的に練習できるようにする。個に応じ、個を伸ばす指導の工夫により、なぎなたの楽しさや喜びを感じ、生涯にわたってなぎなたに親しむ姿勢を身につける。

## II. 第1学年及び第2学年

文部科学省学習指導要領解説に基づくと、中学校第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。また、武道の学習に積極的に取り組み、伝統的な行動の仕方を守ることなどを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。各学年13時間として授業計画の一例をあげる。

### 1. 授業計画案の例

学年	1 年	
時間	内 容	評 価
1	オリエンテーション 歴史・特性・ビデオ鑑賞	なぎなたの歴史や特性を意欲的に学ぼうとしている
2	礼法・なぎなたの扱い方 体の運用・振り方（上下振り） 中段の構え	礼法や取り扱いを理解し行動しようとしている。実技を身につけようとしている
3	面打ち（打突棒を使って）	面打ちを正しく身につけようとしている
4	面打ち・面受け	面打ち、面受けを正しく身につけようとし、相手の動きに対応する

5	八相・側面打ち	八相の構えを身に付け側面打ちを身に付けようとしている
6	側面打ち・受け方	側面打ちを正しく身につけ相手の動きに対応して受けようとしている
7	すね打ち（振り上げ、八相）受け方	すね打ちを理解し正しく身につけ相手の動きに対応する
8	打ち返し（打ち方・受け方）	打ち返しの意味を理解し身に付けようとしている
9	打ち返し（復習）	相手の動きに対応して打ち返しを身につけようとしている
10	しかけ応じ 1本目	基本の組み合わせであるしかけ応じを理解し身につけようとしている
11	しかけ応じ2本目	正しい技を身につけ協力しあって身につけようとしている
12	評価（打ち返し）	相手を尊重してお互いの動きを理解し行動しようとしている
13	評価（しかけ応じ1・2本目）	なぎなたの学習の仕方を理解し、気剣体一致の打ち方を身に付けようとしている

学年	2 年	
時間	内 容	評 価
1	オリエンテーション 歴史・特性・ビデオ鑑賞	なぎなたの歴史や特性を理解し学ぼうとしているか
2	礼法・なぎなたの扱い方 体の運用・振り方（上下振り） 中段・八相・下段の構え	礼法、体の運用、なぎなたの扱い方、振り方、構え方を理解し正しく身につけようとしているか
3	打ち返し（打ち方・受け方）	相手を尊重しお互いの動きを理解して打ち方、受け方を身につけようとしている
4	しかけ応じ1本目	相手の行動を理解し気剣体一致の打ち方が出来たか
5	しかけ応じ2本目	相手の行動を理解し気剣体一致の打ち方が出来たか
6	しかけ応じ1・2本目	相手を尊重し協力しあいながら基本を正しく実行できたか
7	打ち返しの審判 しかけ応じの審判	打ち返し、しかけ応じの技を理解し正しく判断できているか
8	演技競技の大会	演技競技の大会運営の企画進行を考えて行動できたか
9	リズムなぎなたの創作	リズムなぎなたの使用する曲を選択し、構想することが出来たか
10	同じく	協力しあってリズムなぎなたを制作できたか
11	同じく	協力しあって技や動きの練習ができたか
12	リズムなぎなた発表・評価	協力しあってリズムなぎなたを仕上げ発表できたか
13	評価（打ち返し、しかけ応じ1・2本目）	気剣体一致の技と相手を尊重する気持ちを理解できたか

## 2. 基礎的学習内容

### (1) 伝統的な行動様式とその意味を知る

なぎなたは日本の伝統文化であり、長い用具（なぎなた）を使用して相手を尊重し、相手から学ぶ姿勢を大切にする武道である。なぎなたは礼に始まり、礼に終わると言われている。相手を敬う姿勢の表し方として礼を行う。先生に対して、練習をする場に対して、相手に対して礼をするのである。礼をする姿勢はもちろん大切であるが、心が表れていなくてはならない。

### (2) なぎなたの服装とつけ方

中学校の授業では運動服でもよいが、服装は、白い稽古着・帯・袴を着用する。

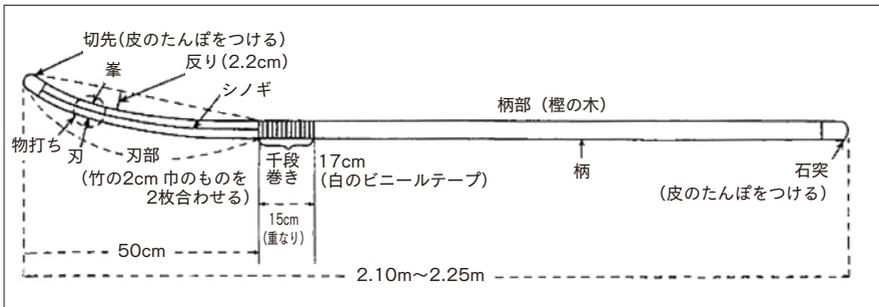
稽古着は袴の脇（相引）の深さより長く入る丈。袖口はなぎなたが入らないようにゴムを入れるか、腕の太さに合わせた運動しやすいもの。袖の長さは肘まで。胸が開くのを防ぐために内側にひもを付け結ぶ。帯は腰に2回回して結べる長さ。袴は紺色か黒色の馬乗袴で腰の高さにはき、腰板を腰に密着させる。正しく装着され姿勢がよい事を「袴腰」という。



正装した自然体  
(稽古着、袴を着用してなぎなたを持って起立した姿)

### (3) なぎなたの構造と安全上の留意点

用具であるなぎなたは、木製の柄に竹製の刃部が付き、切先と柄部の端（石突）には皮のたんぼがついている。



なぎなたの構造

全日本なぎなた連盟編「なぎなた教室」  
大修館書店より引用

使用する前に、刃部である竹が割れていないか、ささくれていないか、柄部である櫛の木が曲がっていないか、切先、石突のたんぼが取れないか、切先の「つる」が切れそうではないか、用具の点検を生徒各自にさせる。

また稽古場である道場や体育館の床に傷や傷みがないか、風通し、水銀灯の破損など安全点検を怠らないようにする。

#### (4) 礼法

立礼と座礼がある。

- ・立礼には、正面に対する礼と相手に対する礼がある。

正面に対する礼—上体を30度前傾して行う。

相手に対する礼—相手の目を見ながら上体を15度前傾して行う。



相手に対する礼



正面に対する礼



\*注意  
礼はなぎなたを前後左右に傾けないように行う(悪い例)



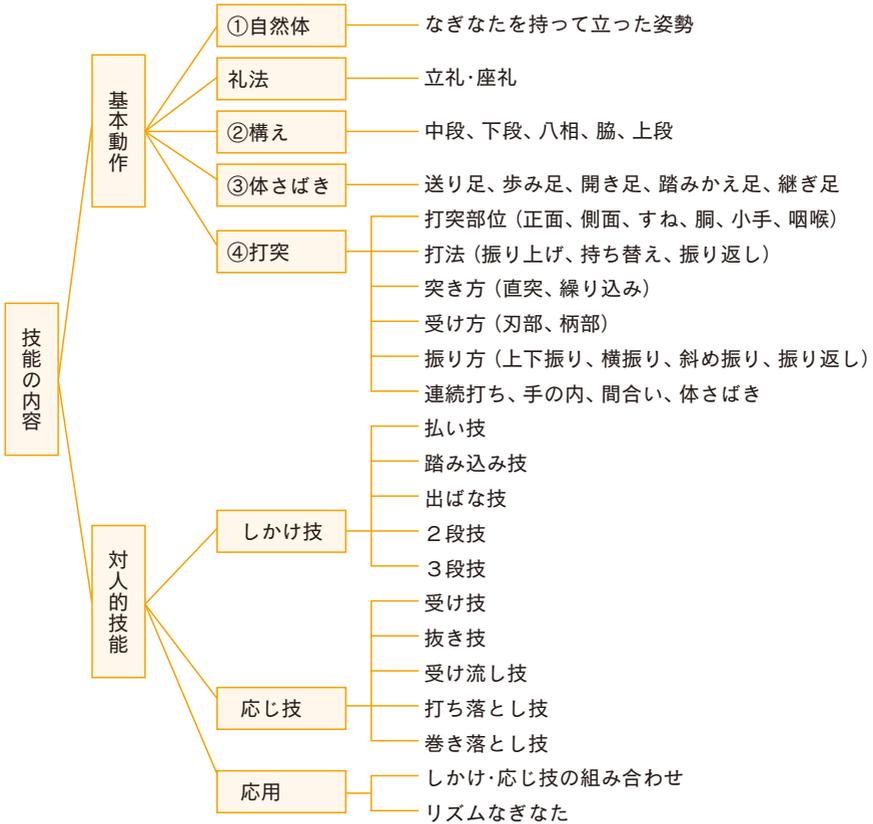
座礼は、左座右起で座る時は左足から座って正座し、立つ時は右足から立つ。そして正座の姿勢で上体を前方に傾けながら両手を膝の前に進め、ひじを張らずに礼をする。

#### 禮 (れい)

「禮」という本来の漢字が示すように、豊かさを示すのが礼である。相手を思いやり自分には謙虚であってこそ心が入った礼が出来、素直な心や美しい姿勢が養われるのである

(5) 技能の学び方

なぎなたの技能の内容は、以下のように構成されている。



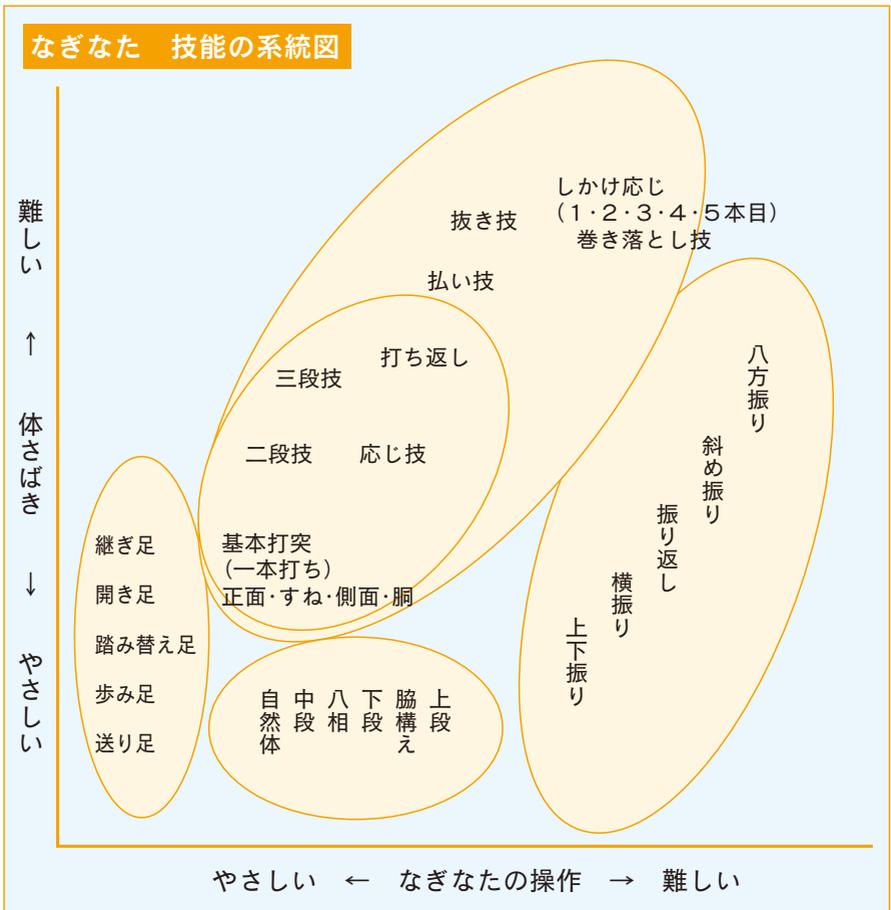
●リズムなぎなた

習得した基本、しかけ応じ等を組み合わせて、音楽のイメージや音楽に乗ってなぎなたを操作するリズムなぎなたがある。隊形の工夫、技の組み合わせなどで初心者、幼児から楽しく学ぶ事ができる。また音楽に合わせることで、細かな技に対するこだわりを忘れる事が出来、知らず知らずになぎなたの操作が出来るようになる事も期待出来る。曲は自由に選択させ仲間と楽しく創作する喜びと発表する喜びを味わう事が出来る。初心者の場合、なぎなた体操のように曲に合わせて基本動作の練習すると楽しく習得できる。

(6) 学習内容と指導の要点

内容 習学		指導の要点
態度に関する内容	(1)礼儀作法 自然体 正座（座り方・立ち方） (2)用具の名称と使い方	○なぎなたの伝統的行動のしかたを理解させる。 ○相手の存在の大切さ、感謝する心に気づかせる。 ○なぎなたの取り扱い方や、点検など安全に留意して練習ができるようにする。
技能に関する内容	基本動作 (1)構え 中段、下段、八相、脇、上段 (2)体さばき 送り足、歩み足、開き足 踏みかえ足、継ぎ足 (3)打ち方 ①振り上げ打ち 正面、すね、小手 ②持ち替え打ち 側面、すね、胴 (4)受け方 刃部、柄部 (5)打ち返し 正面打ち—左右側面打ち—	○なぎなたを初めて学習する生徒に対しては、恐怖感や不安感を与えないように配慮し、安全に留意する。  ○形式的な学習とならないように、对人的技能と関連させて取り扱うようにする。
技能に関する内容	对人的技能 (1)しかけ技 払い技 表、裏よりの払い、刃部・柄部の払い 踏み込み技 開き足を使って踏み込み 出ばな技 相手が技を起こそうとする瞬間 二段技……二つの技の連続 三段技……三つの技の連続 (2)応じ技 受け技 刃部・柄部で受ける 抜き技 相手の技を抜く 受け流し技 体さばきを使って刃部で受け流す 打ち落とし技 刃部・柄部で打ち落とす 巻き落とし技 刃部のそりを使って巻き落とす (3)しかけ応じ組み合わせ 形の形式、気合、間合い、残心	○自己の能力、適性に応じて技を身につけさせるようにする。  ○自己評価や相互評価を加えながらグループ学習を展開できるようにする。  ○つまずきとならないように、多様な動作の中から、できるものを優先させながら学ばせていくように留意する。
リズムなぎなた	(1)技の組み合わせ	○基本技、しかけ応じ組み合わせ等のうち出来る技をリズムカルな動きで工夫する。  ○リズムに合わせて自由に表現する事を楽しむ。  ○形に捉われず自由に動ける楽しさを実感する。

技能に関する内容	試合 (1)試合のしかた 試合競技 個人試合・団体試合 演技競技 (2)審判のしかた 試合審判 演技審判	○技能に応じて、有効打突の基準を変えたりルールを工夫したりして試合ができるようにする。 ○有効打突の表示や宣告などの基本的な審判法ができるようにする。
学習内容	(1)練習のしかた (2)試合のしかた (3)学びかた	○試合の勝敗にこだわることなく、学習の過程を大切にできる学び方を理解させる。 ○試合やリズムなぎなたによって、新しい課題をみつけようとする姿勢を身につけさせる。



(平成 19 年度子どもの体力向上指導者養成研修より：望月・田邊・三井・石川・清松・尾形・緒方・濱岡)

### 3. 基本動作

#### (1) 自然体と礼法



自然体（前）      （横）

自然体は自由で安定した体勢である。

- 右手でなぎなたを持ち右手首を軽く右腰骨につけ、左手は左ももの外側に下ろして指先はそろえる。
- なぎなたの石突は右足小指の斜め前に刃を前に向けて垂直に立てる
- あごを引き、肩の力を抜いて背筋をのばす
- 目はまっすぐ前をみる

#### (2) 5つの構え

中段の構え・下段の構え・八相の構え・脇構え・上段の構えの5つの構えがある

構えは自分を守り、相手を攻めるものでなければならない。そのために持ち替えの手法は手の通いを上手に行い、力まず構えられるようにする。脇には卵1個をはさんでいるような気持ちで落とさない、壊さないように軽くしめる。



中段の構え  
基本の構えで、動作を起こしたり、変化に応じるのに適した構え



下段の構え  
切先を下げて相手の足元を攻めながら自分を守る構え



上段の構え  
頭上にとった構えでいつでも  
打突できる攻撃的な気位のある  
構え



八相の構え  
ただちに打突できる  
攻撃的な構えである



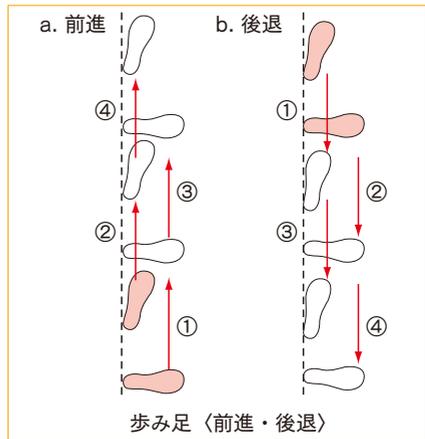
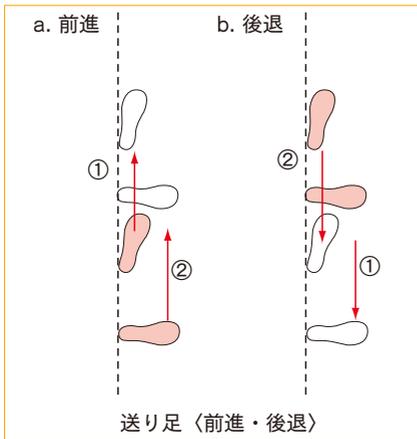
脇構え  
変化に応じて打突できる構え

### (3) 体さばき

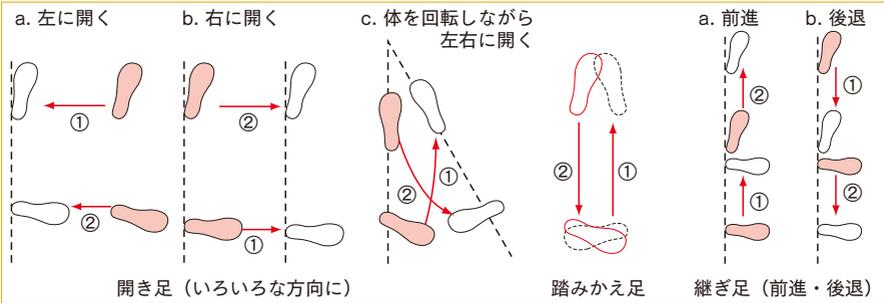
体さばきは、体の移動や打突の時に用いる足の運び方である

送り足・歩み足・開き足・踏みかえ足・継ぎ足の5つの足の運びがある

足底が見えないように、腰が下がったり上がったり前後に動かないように体さばき（足さばき）を行う。足使いは長物であるなぎなたを扱うのに大切であり上手になるにも、強くなるにも大切であるので心して行う。



送り足—いろいろな方向へ移動する時、打突する時に用いる1歩の足さばき  
歩み足—前後に移動する時に用いる4歩の足さばき



全日本なぎなた連盟編「なぎなた教室」大修館書店より引用

開き足— 一体をかわしながら打突したり応じたりする足さばき

踏みかえ足— 一体の向きを変えて打突したり応じたりする足さばき

継ぎ足— 遠い間合いから打突する時や敏速に間合いを取るときに用いる足さばき

● 並足歩き・なんば歩き

なぎなたは右手右足・左手左足と進めて動作を行う特徴がある。体さばきは180度体を開き自分の脇を相手に見せるようにする。

導入方法としては手刀（小指側）で打つようなしぐさをしながら右足右手を出して練習する。



(4) 打突

● 振り方

振り方は、なぎなたを上下左右斜めに振る動作である。

上下振り・斜め振り・横振り・斜め振り下から・振り返しを続けて行う事を、八方振りという。

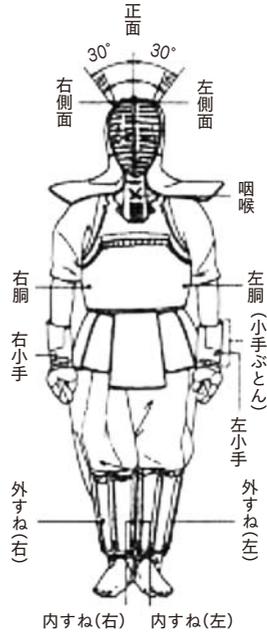
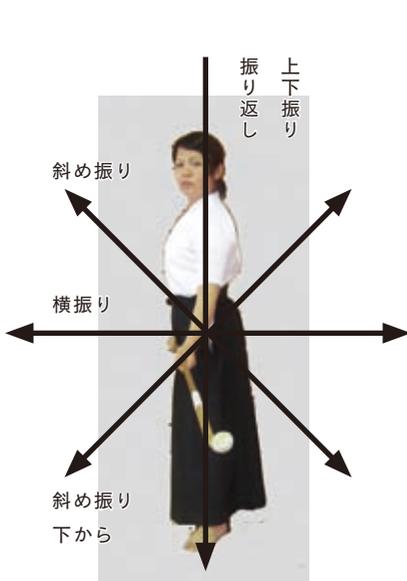
上下振り— 中段の構えからなぎなたを上下に振る動作

斜め振り— 中段の構えから八相の構えの過程をとおり、正中線より45度の角

度から中心に向かって斜め下へ振り下ろす。

横振り—中段の構えから脇構えの過程を通り、横（左右）に振る  
斜め振り下から—脇構えの過程をとおり正中線より45度の角度から斜め上に  
振り上げる

振り返し—なぎなた独特の振りである。頭上で手を入れ替えて、上下振りと同じ刃筋を通り同じ体勢になって、振り返す。左右同じである。



全日本なぎなた連盟編「なぎなた教室」大修館書店より引用

●打突部位と打ち方・受け方

打突部位 面（正面と左右の側面）、腕（左右）、すね（左右の外脛と内脛）、  
小手（左右）、咽喉（のど）。

打ち方には、振りあげ、持ち替え、振り返しの操作がある。

注）どの打ち方にも、握ったままでなく手の通いが大切である。正しい打突  
を行うのに手の通いと体の開きが必要なテクニックである。

振り上げ一面、小手、すねを打つ最も基本的な方法

注) 石突側の手を軸手という。軸手を前に突き出さないで上に上げる。軽く返事をするように手を上にあげ、軸手を下ろす気持ちで打つ。刃部に近いほうの手(前手)で打とうとしないようにする。

持ち替え一面、胴、脛、小手を打つ、なぎなたの特徴ある操作法

注) 持ち替えは、八相の構え、脇構え、上段の構えに変えて打突する事である。構えは正しく反動を使わないようにし、無駄な動き(上下・前後)がないように刃筋を正しく構える。こつとしては扇の要のように小さく持ち替え、扇の先のように打突は大きく行うようにする。長物であるなぎなたの特徴が出る大きな技は、行う者にも見る者にも感動を与える。大きな技には間合い(相手との距離)が大切である。長物を扱うには、近くにいるのではなく遠間から打つのが有効である。

振り返し一面、小手、すねを打つ、なぎなた独特の操作法

注) 振り返しは、なぎなた独特の技であり、一瞬なぎなたが背中に回るので距離がわからなくなり、次に打つ1本が有効になる。大いに使うと楽しく防具をつけての稽古ができる。

## ●打突

①面打ち 振り上げ、振り返しがある。



振り上げての面打ちは、中段から軸手(石突に近いほうの手)を軽く頭上に振り上げてから、体を開きながら軸手を下ろすようにして打つ。振り返しての面も、振り方の振り返しで説明した過程を通して面を打つ。

②側面打ち 八相から持ち替え

八相の構えから左・右の面(正面左・右から25度から30度の5度の部分)を打つ。

よい例



悪い例



手首に山型が出来るのは、親指の握りが強すぎるから

③すね打ち 振り上げ、八相から持ち替え、振り返しがある

八相の構えから左・右のすね（膝とくるぶしの間）を打つ。振り上げてのすね打ちは、中段から体を正面に向きながら振り上げ、体を開きながらすねを打つ。振り返してのすね打ちは、振り上げになる前に振り返しの動作が入る。

よい例



正しい刃筋



(刃筋がはっきりするように特別に赤い刃を使用)

【悪い例】



手を前に出しすぎ



手がなぎなたの中に入っている



体が前を向いている



なぎなたの端を持っている



手となぎなたが一緒になっていない

④胴打ち

脇構えより胴を打つ

脇構えより胴を打つ



腰板の高さを打つ



⑤小手打ち 振り上げ、振り返し、持ち替えがある



なぎなたを頭上に小さく振り上げてから、小手（手首から10センチの所）を打つ。

⑥突き



高校生までは「しかけ応じ」の折のみ、石突での突きをおこなう。なぎなたを繰り込んで前足を1歩出しながら相手の脾腹（ひばら：わき腹）を突く。

●受け方 相手の攻撃を刃部・柄部で受ける



●打ち返し

打ち返しは、手の内、間合い、体さばき、呼吸法などなぎなたの基本的なことを総合的に練習できるとともに、動作を機敏にし、足腰を強くする。間合いを上手に取る事も学ぶ。相手が前進すれば後退し、後退すれば前進する。

初歩の段階では前進のみにし、相手の面・側面・すねの位置を刃筋正しく打ち、受ける方（応じる方）は自分の部位を守る。

●打突棒による練習方法

打ち方の練習方法にはいくつかあるが、打つ感触があり、動きと共に正しく或いは激しく練習できる方法として、打突棒を利用するのもよい。打つ方は止めるのではなく打ち切る。打突棒を持って打たせる方は、打ち切る直前に手首の力を抜かなく



打突棒

ては衝撃で手首を傷める。いろんな方法で打たす事が出来るので、初心者から選手まで内容豊かに打突の練習ができる。

●打突台による練習方法

打突台にはいろいろな種類があるが、相手がいない時に一人で練習できるものである。遠慮なく打突の練習を工夫して行う事ができる。



打突棒による正面打ち



打突台



打突棒による側面打ち



打突棒によるすね打ち

## 4. 对人的技能

对人的技能には、自分から攻めていくしかけ技と、相手の技に応じる応じ技がある

しかけ技	払い技	刃部または柄部で相手のなぎなたを払う
	踏み込み技	前進や開き足で踏み込んで打突する
	出ばな技	相手が出ようとする所を打突する
	2段技	2つの技を連続して打つ
	3段技	3つの技を連続して打つ
応じ技	受け技	刃部または柄部で受けて技をしかける
	抜き技	相手の技を抜いて技をかける
	受け流し技	体さばきを使って刃部で打突を受け流す
	打ち落とし技	刃部、柄部で打ち落としダメージを与える
	巻き落とし技	刃部のそりを使って巻き落とす

## 5. しかけ応じ

基本動作や技を組み立てた形式のものが「しかけ応じ」の総合練習である。1本目から8本目までであるが、これを練習することによって礼法、構え、手の内、体さばき、間合い、呼吸、打突の機会、残心、正しい姿勢を学ぶことができる。

第1学年及び第2学年では、1本目と2本目を学ぶ。なぎなたを持って両方が立つ距離は4mであり、相互に礼をして中段に構える事を相中段という。

### (1) 1本目

しかけ	応じ
自然体	
相互の礼	
相中段 	
中段から振り上げて面を打つ 発声 メン 	繰り込んで刃部で面を受ける 

<p>八相からすねを打つ 発声 スネ</p>  <p>表</p> <p>裏</p>	<p>左足を引きながら柄ですねを受ける</p>  <p>表</p> <p>裏</p>
<p>気を抜かずに そのまま</p>	<p>斜め後方に抜いて側面を打つ 発声 メン</p>  <p>表 1</p> <p>裏 1</p> <p>表 2</p> <p>裏 2</p>
<p>前足を引き正面を向きなぎなたを立てて左中段に構える</p>	
<p>相中段に戻る</p> 	
<p>4歩で元の位置に復する</p>	

(2) 2本目

しかけ	応じ
相中段	
<p>中段から振り上げてすねを打つ 発声 スネ</p>  <p style="text-align: right;">表</p>  <p style="text-align: right;">裏</p>	<p>下段の要領で受ける</p>  <p style="text-align: right;">表</p>  <p style="text-align: right;">裏</p>
<p>八相から側面を打つ 発声 メン</p>  <p style="text-align: right;">表</p>  <p style="text-align: right;">裏</p>	<p>左足を引きながら柄で側面を受ける</p>  <p style="text-align: right;">表</p>  <p style="text-align: right;">裏</p>

<p>気を抜かずに そのまま</p>	<p>斜め後方に抜いてすねを打つ 発声 スネ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>表1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>裏1</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>表2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>裏2</p> </div> </div>
<p>前足を引き正面を向きなぎなたを立て て左中段に構える</p>	
<p>相中段に戻る</p>	
<p>4歩で元の位置に復する</p>	

## 6. 評価基準

表1 第1学年及び第2学年の評価基準の例

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<p>なぎなたの特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとしている。 また、伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合をしようとするとともに、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。さらに、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合をしようとする。</p>	<p>自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の仕方を工夫している。</p>	<p>なぎなたの特性に応じた技能を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができる。</p>	<p>なぎなたの特性や学び方、技術の系統性・構造・合理的な練習の仕方を理解するとともに、試合や審判の仕方を理解し、知識を身に付けている。</p>

### Ⅲ. 第3学年

第3学年では、第1学年及び第2学年の「基本動作や基本となる技ができるようにする」を踏まえて、「相手の動きの変化に応じた攻防を展開できるようにすることを学習のねらいとする」。しかけ応じの3本目、4本目、5本目を学ぶとともに、防具を着用して勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技を高めることによって得意技を身に付けることができるようにする。また、なぎなたの学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、見取り稽古の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにすることが大切である。

#### 1. 授業計画案の例

学年	3年	
	13時間	
時間	内 容	評 価
1	オリエンテーション 歴史・特性・ビデオ鑑賞	なぎなたの歴史や特性を理解し身に付けようとしているか
2	礼法・なぎなたの扱い方 体の運用・振り方（上下振り） 中段・八相・下段の構え	礼法、扱い方、体の運用、振り方、構え方を理解し正しく身につけようとしているか
3	打ち返し（打ち方・受け方）	相手を尊重しお互いの動きを理解して打ち方、受け方を身につけ、行おうとしている
4	しかけ応じ1本目・2本目	相手の行動を理解し気剣体一致の打ち方ができたか
5	しかけ応じ3本目	相手の行動を理解し、胴打ち、払い、振り返し面打ちを身につけようとしているか
6	しかけ応じ4本目	相手を尊重しながら、抜き技、払い、振り返し面打ちを理解し身につけようとしているか
7	しかけ応じ5本目	相手を尊重しながら、胴打ち、払い、振り返し面打ち、柄払いを身につけようとしているか
8	しかけ応じ1本目から5本目までの復習	相手を尊重し協力しあいながら基本を正しく実行できたか
9	しかけ応じ1本目から5本目までの演技競技と審判	協力しあって決められた演技を行い基本の判定をして審判を学ぶ

10	防具着用で打ち返し、試合導入への攻防	正しく防具が着用できたか、基本の打突ができたか
11	防具着用で掛稽古、地稽古、試合稽古	学んだ打突を使って自分の得意技を作れたか
12	試合稽古	相手との攻防ができたか、得意技が発揮できたか
13	試合競技	気剣体一致の打突を行ったか、有効打突ができたか

## 2. しかけ応じ

### ①3本目

しかけ	応じ
相中段	
<p>脇構えから胴を打つ 発声 ドウ</p> 	<p>繰り込んで刃部で胴を受ける</p> 
	<p>刃部で払う</p> 

払われて振り返し面を打つ  
発声 メン



表



裏

繰り返いで刃部で応じる



表



裏

巻き落とす



表



裏

<p>気を抜かずに そのまま</p>	<p>振り上げて面を打つ 発声 メン</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>表1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>裏1</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>表2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>裏2</p> </div> </div>
<p>相中段に戻る</p>	
<p>4歩で元の位置に復する</p>	

②4本目

しかけ	応じ
相中段	
<p>八相から脛を打つ 発声 スネ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>表</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>裏</p> </div> </div>	<p>振り上げながら脛を抜く</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>表</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>裏</p> </div> </div>

繰り返しで面を受ける



表



裏

面を打つ  
発声 メン



表



裏

面を払う



表



裏

払われて振り返り面を打つ  
発声 メン



表



裏

相右中段に戻る



表



裏

双方なぎなたを立てて左中段に復す



表



裏

③5本目

しかけ	応じ
相中段	
<p>脇構えから胴を打つ 発声 ドウ</p> 	<p>繰り込んで刃部で胴を受ける</p> 
	<p>刃部で払う</p> 
<p>払われて振り返り面を打つ 発声 メン</p> 	<p>繰り込んで刃部で応じる</p> 

	<p>柄部で面を払う</p> 
<p>気を抜かずにそのまま</p> 	<p>繰り込んで突く 発声 ツキ</p>  
<p>相中段に戻る</p>	
<p>4歩で元の位置に復する</p>	

### 3. 防具

#### (1) 防具のつけ方

- ①垂（3枚あるほうが前）を腰にあて、左右のひもを後で交差させ、前垂の下で蝶結びにする。
- ②胴は、垂の帯の上半分がかくれる位置でまず胸に当てる。胴の上側の左右についているひもを背中で交差させ、前にある乳皮に通して結ぶ。胴の下のひもは後ろで結ぶ。





③脛当は、竹のついているほうが前で、巾の広いほうが膝のほうになる。袴のひだをきちんと整えて膝下まで持ち上げて脛当の中に入れ、上下のひもを結ぶ。なぎなたがひっかからないようにひもの始末をする。脛当は後ろを向いてつける。

④面をつける前に、手拭いをかぶる。手拭いは汗の流れるのを防ぐのと髪の毛の乱れを防ぎ安全管理にもなる。手拭いをかぶったら面をつける。面には上にひもがついているものと、下にひもがあるものがある。どちらでも構わない。ただひもの長さは上についているほうが一回り分多いのでながい。面は顔に装着するものなので、顔の大きさにあったものをつけるのが望ましい。面金の6本目から7本目が巾がひろくなっており、「物見」というが、そこから見るようにする。面ひもが上からついているものは、後ろに交差させて顎の所で一回りさせ、再度頭の後ろで交差させてから、面金の一番上の所で通して交差させ頭の後ろで結ぶ。面ひもが下からのものは、後ろで交差させてから、面金の上の所で通して頭の後ろで結ぶ。着け終わったら上のひも、下のひもとばらばらになっていないようにまとめる。



⑤小手は左手から装着して右手、外すときは右手から左とする。



## (2) 防具の扱い方

防具は自分の身を守るものであり点検・管理を必ず行う。

面は、顔に装着するので清潔にする。稽古後、面の内側の汗をふき取る。

小手は、汗で柔らかくなり、そのまま放置すると乾いて硬くなるので、汗をふきとり、使用後手のひらの皮を伸ばすようにする。もし穴が開いた時は小さい間に修理するようにする。また小手のひもは、手首を締め付けると手首の自由がきかなくなるので、絞めすぎない。

胴は、身に合ったものを着用する。胴ひもは蝶結び或いは結びきりでしっかり胴をしめる事が大切である。

垂は、垂ひもがくしゃくしゃにならないように、使用后伸ばして仕舞う事を心がける。

脛当は、膝とくるぶしを守れる長さの物を着用する。竹がひび割れていないか点検し、ひもも切れそうではないか調べる事を怠らない。

## (3) 防具着用での練習方法

防具着用での打ち返し

実際に部位を打突するので、刃筋、体勢、手の内など正しく行う。

基本打突の確認

打突部位を正しい刃筋で行っているか確認する

掛り稽古

基本打突が正しく行えるようになったら、上位者に向かって打突していく

### ●防具着用での打ち返しならびに小手打ち、胴打ち

防具着用での打ち返しは、相手の打突部位をものうちで刃筋の正しさに気をつけて行う。打たせる方は打突する邪魔にならないようになぎなたを扱い、体さばきを行って間合いも体感させる。



正面打ち



側面打ち（左）



側面打ち（右）



すね打ち（左）



すね打ち（右）



小手打ち、胸打ち

## 4. 攻防（試合）を楽しむ

さまざまな練習を経てから学んだいろいろな手法で工夫して試合にもっていく。競技会になると、3本勝負で勝敗を決する。体力、筋力、眼力、手法など自分の得意なものを生かし得意技を作り、試合での攻防を行う。

## 5. 評価基準

表2 第3学年の評価基準の具体例

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>自分に適した技術を習得し、相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う武道の楽しさや喜びを味わうことに取り組もうとする。</li> <li>礼儀作法などの伝統的な行動の仕方を行おうとする。</li> <li>勝敗や結果を受け入れようとする。</li> <li>用具や服装、練習場などの安全を確かめたり、禁じ技を用いないなど、練習や試合をする上での安全に留意しようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>練習や試合から自らの学習状況に応じた課題を見つけている。</li> <li>自らに適した得意技を選んでいる。</li> <li>練習や試合の結果から、新たな課題を整理している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本動作ができる。</li> <li>学習した仕掛け技や応じ技ができる。</li> <li>得意技を用いて試合をすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>武道の特性や学習の進め方、基本動作や対人的な技術の構造、自分や相手の課題にあった練習や試合の仕方、練習計画の立て方について、言ったり書き出したりしている。</li> <li>なぎなたの礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方法について、言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

### 個人学習カード（例）

		年 組 番			氏名（ ）			
学習の 進すじ	ねらい①	ねらい②						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本の打ち方や受け方、行動様式を正しく身に付ける</li> <li>やさしいルールの試合を楽しむ</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>得意技を身に付け、それを生かしてルールを工夫し、試合を楽しむ</li> <li>技の組み合わせを工夫し、リズムなぎなたを楽しむ</li> </ul>
学習の 計画	チェック項目	/	/	/	チェック項目	/	/	/
	礼法				礼法			
	構え				構え			
	体さばき				体さばき			
	なぎなたのあつかい方				しかけ技			
	振り上げ打ち（面・すね）				応じ技			
	もちかえ打ち（面・すね）				連続打ちの工夫			
	受け方（刃部、柄部）				得意技の工夫			
	打ち返し				技の組み合わせ方の工夫			
	振り（上下）				リズムカルな動き方の工夫			
防具の付け方				審判法				

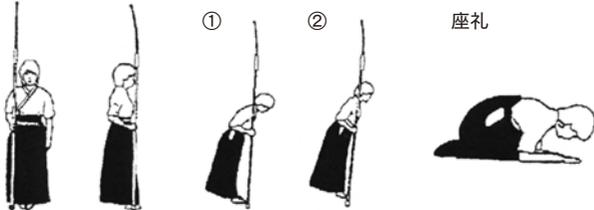
自己評価カード（例）

本時の目標					
評価項目	評価				
めあての達成に向けて進んで活動できたか	5	4	3	2	1
練習の仕方を工夫し得意技を身に付けることができたか	5	4	3	2	1
技の組み合わせや攻防を工夫して活動できたか	5	4	3	2	1
互いにアドバイスしあったり、協力して活動できたか	5	4	3	2	1
学習の決まりや礼法を守り、安全に気をつけて活動できたか	5	4	3	2	1
なぎなたの練習や試合を楽しむことができたか	5	4	3	2	1

月 日	学習の内容	・礼法、自然体、基本の構えについて
第2時限	個人の目標	

—学習のポイントはこれだ！—

- ◎礼は相手を尊敬する心を態度で表したものです。
- ・正座→座るときは左足から立つときは右足から（左座右起）。
- ・座礼→相手に注目し両手を膝より下ろし息を吐きながら身体を静かに前に倒す。  
※なぎなたを置くときは右膝前より30cm 石突を出し刃を外側にまっすぐにして置く。
- ・立礼→①正面の礼は自然体で上体を30°前斜させる。  
②相対の礼は相手の顔を見ながら上体を15°前傾させる。
- ・自然体（もっとも自由で安定した体勢）
- ・中段の構え（すべての構えの基本）



評価項目	評価					一言
礼法を知り座礼ができたか	5	4	3	2	1	
心をこめた挨拶ができたか	5	4	3	2	1	
自然体・基本の構えができたか	5	4	3	2	1	
正しくなぎなたを扱うことができたか	5	4	3	2	1	
きびきびとした態度で取り組めたか	5	4	3	2	1	
目標達成に向けて集中して活動できたか	5	4	3	2	1	
相手を尊重し協力して活動できたか	5	4	3	2	1	
ルールやきまりを守り活動できたか	5	4	3	2	1	
用具の点検や安全に気をつけて活動したか	5	4	3	2	1	

■参考文献

・全日本なぎなた連盟編「なぎなた教室」（大修館・2004）

■写真撮影 タヴェルニエ・パティスト ■資料整理 田辺有里

■実技 国際武道大学なぎなた部：末吉 梓、前田あかね、山下みどり、深川 忍、村瀬美咲

# 第4章

## 弓道の指導法

松尾 牧則

## はじめに



日本の弓術は、各時代を背景とした思想を受け、儀礼的弓術や武的弓術を通して日本独自に発展し、近代に至るまで重要な位置を占めてきた。近代においては墮落・混迷を来した時期もあったが、現在の弓道は、生涯武道、趣味のスポーツ、また修養の道としても広く愛好されている。

弓射をよりよく行うには、「心（精神）・技（技能）・体（体力）」の一体化を必要とすることは他の武道と共通である。弓道は年齢や性別にかかわらず、個に応じて練習や試合を行うことができるため、生涯スポーツ・生涯学習の一環としても位置づけられる。的に矢を当てるという特性は、身体接触を伴うことなく練習や試合ができ、その結果によって自己内省的に運動の質を評価することができる。

弓道では伝統的な礼法や作法も大切にしており、弓矢の取り扱い方や所作にも拘束事がある。それらを含めた練習や試合を行うなかから、弓道文化への理解を深め、日本の伝統文化への興味・関心をも深めることができる。

## Ⅰ．第1学年及び第2学年

### 1．学習指導計画の要点

学習指導計画は、学習指導要領の体育の目標にそって、また地域や学校の実態を考慮して作成する。弓道学習を通じて健康の保持増進と体力の向上をはかり、伝統文化としての弓道の行動様式・礼節も学習できるように指導計画を立てる。なお、弓道の場合は、男女の指導において大きな違いは生じないため、男女共習としても問題はない。

保健体育の年間計画との関係から、武道を実施する時間数は各学年10～15時間が想定される（第1学年または第2学年にまとめて実施も可）。限られた時間の中でも効果を得られるよう、配当時間を考慮しながら、学習内容を明確にし、目標到達レベルを設定する。

「矢を的に当てる」ことは、弓道の運動特性をなす根幹である。その特性を生

かして、弓道の楽しさ・喜び・興味などが喚起できるように授業を計画する。弓道に更なる興味・関心が示され、自ら学ぶ態度が養われれば、生涯を通じて継続的に運動に親しむことができる資質や能力を育てることにつながる。

## 2. 伝統的な行動様式とその意味を知る

### (1) 礼法

弓道は、伝統的な行動様式を重視した運動であり、技能を高めると同時に技能の習得を通して、望ましい自己形成を重視するという考え方を理解する。行動様式（礼法・体配など）としては、他者との協調ある態度も求められ、内省的かつ集団での協力を学んでゆくことができる。伝統的な所作の意義を理解するなど、礼儀作法を尊重する態度を養成する。このような心がけで練習や試合をすることが、結果として心の鍛錬に通じ、技能習得はもとより、人間形成・人格形成に通じることを体得させる。礼法にかかわる指導としては、1) 集合・あいさつ、2) 立礼・座礼、3) 体配（礼法・基本体、射技とも関連づけても指導）がある。

### (2) 施設・弓具の名称と取り扱い

効果的な学習をするために、施設・用具・服装などについての知識を持ち、使用方法や取り扱い方についてその意味も含めて学ぶことが大切である。

弓道場は、射場・矢道・的場（安土）、その他付帯施設からなる（図1）。仮設で授業を行うには、安全な場所に砂などで盛り土をしたり、防矢ネットを利用したり、体育館などでは特製安土マットや畳を立てて行う方法（写真2）がある。学校の実状に応じて工夫が必要である。

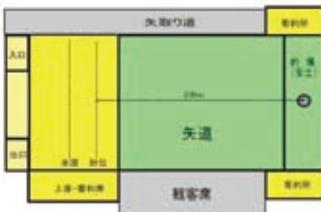


図1) 弓道場の名称



写真1) 的場（安土）



写真2) 体育館仮設的場

用具の選択と扱いは弓道学習に大きな影響を及ぼすので、弓・矢・ゆがけなどの弓具は、安全に留意しながら正しい取り扱い方を指導する。

弓は8～11kg程度の弱弓を準備する。弓に正しく弦をかけ(写真3)、弦の高さや中仕掛け(矢をつがえる弦の部分)が整備されていることを確認する。

矢は、身長約半分の長さを引き絞るので、安全のため、身長半分以上10cm以上長い矢を使用する。授業用には90cm、95cm、100cmなど、均一化された長めの矢を準備するのもよい。

ゆがけは、初心者には親指が柔らかな3指ゆがけ(写真4)を使用させると射術の覚えが早い。ゆがけが不足する場合は、軍手の親指をテーピングテープで補強するなどすれば、安価で簡易な代用ゆがけ(写真5)となり、学習効率も図れると同時に、素手の感覚に近い射術の覚えも早い。



写真3) 弓の張り方



写真4) ゆがけ



写真5) 簡易ゆがけ

弓道の服装は、弓道着・袴・足袋を着用するが、男女により、弓道着・袴の形状や着用の仕方は少し異なる。弓道着等を着用することは、伝統的な着こなし、行動様式を学ぶのに好都合である。しかし、授業用に購入させることは負担も大きく、学校で準備をするにも、予算上、また衛生管理上も困難が伴う。授業も着替えに時間を取られ、授業の到達目標も見直さなければならない。したがって、授業では体操着等で行うのが現実的で、弓道着・袴等を着用せずとも、学習上、大きな問題は生じない。

### (3) 安全上の留意点

現在、弓道は日本の伝統武道として、また競技としても普及され、心技体の一体的修練によって有為な人物育成を図ろうとする運動文化となり、武器として発展した時代とは目的は異なる。しかし、弓矢に武器としての性格がなくなったわけではなく、扱い方を誤れば、危険な状況が生じることを忘れてはならない。危険防止をはかるためには、環境整備と、安全教育が大切である。施設の整備、道具の調整はもちろん、安全に学習するための行動様式や練習隊形など、約束事を繰り返し確認し、毎時間注意を喚起する必要がある。危険防止のための約束事が遵守されれば、弓道はけがの発生が極めて少ない運動種目といえる。

#### ■施設・用具の安全管理

道場施設：矢止め、床、弓立て、矢立て、巻藁台の高低、安土の盛り方、的、矢取り道の整備

用具：弓（強さ、形状、籐、握り革、弦、中仕掛け、等）

矢（筈、矢じり、羽、シャフトサイズ、長さ、等）

ゆがけ（形状、かけ口、ひも、サイズ、等）

ゴム弓（ゴム、握り、等）、胸当て（ゴム、等）

#### ■行射中の安全管理

服装、頭髪、装身具、胸当ての付け方、射位の間隔の適正、矢番えの位置、矢尺の適正、巻藁矢的的矢、巻藁と距離、練習隊形、矢取り方法、等

#### ■安全の心得

矢を番えたときは絶対に人に向けない。弓矢を持ったときは周りに気を配る。マナーを守る。

### 3. 技能の学び方

武道の学習では、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。弓道では、弓を射る基本となる射法八節の技を用いて、矢を的に当てるなどの射技を展開する。

#### (1) 弓道の技能

弓道は、弓矢を有効的に操作し、基本となる動作や射法八節を用いて、的に矢を射当てることを課題とする運動である。第1学年及び第2学年では、近距離（5～10m程度）または中距離（15m前後）で、弓を射る基本となる射法八節の技を用いて、矢を的に当てるなどの射技を展開できるようにする。

#### (2) 基本体（基本の姿勢・基本の動作）

弓道の学習にあたっては、射技とともに、基本となる体の構え、動作の習得が必要である。武技・武術から発生し、我が国で体系化された武道は、技の修練を通して有為な人物育成を図ろうとする運動文化である。礼法を大切にし、姿勢を正し、自己の身体に気付くとともに、精神の安定を要求される。基本体は礼法や射技、行動様式とも関連づけて指導をすると学習者は理解しやすく効果的でもある。

◎基本の姿勢

- ① 立った姿勢（写真6）……もつとも基本となる姿勢である。項<sup>うなじ</sup>を伸ばし、自然体を保持する。視線は約4m先に注ぐ。
- ② 腰かけた姿勢（写真7）……椅子に腰かけ、項<sup>うなじ</sup>を伸ばし、背もたれにもたれかからない。視線は約3m先に注ぐ。
- ③ 座った姿勢（正座）（写真8）……集合、あいさつの際に用いられる。視線は約2m先に注ぐ。
- ④ 爪立って腰をおろした姿勢（跪座<sup>きざ</sup>（写真9）・蹲踞<sup>そんきょ</sup>（写真10））……跪座は座射で用いられる。大切な物を持った方の膝を生かす。

◎基本の動作

- ① 立ち方（写真11）……腰を伸ばしてから、下座<sup>しもざ</sup>の足を半足踏み出し、姿勢を崩さないように立つ。
- ② 座り方……上座<sup>かみざ</sup>の足を半足引いてから座る。前かがみにならないように注意する。
- ③ 歩き方……道場内の歩き方、体配等で用いる。立った姿勢から、足の裏が見えないようにすり足（写真12）で歩く。
- ④ 停止体の回り方……足だけでなく、腰を回しつつ足運びを行う。
- ⑤ 歩行中の回り方……足だけでなく、腰を回しつつ足運びを行う。
- ⑥ 座しての回り方（開き足）……跪座<sup>きざ</sup>の姿勢から腰を伸ばし、腰を回しながら膝・足運びを行う。右方向への開き足（写真13）が座射で用いられる。
- ⑦ 礼……時、所、位に応じた礼があり、座礼（写真14）と立礼に分けることができる。基準の礼は上体の屈体が約45度となる。
- ⑧ 揖<sup>ゆう</sup>……上体が約10cm 屈する礼のような会釈をいう。礼とともに立射・座射の体配で用いられる。



写真6) 立った姿勢



写真7) 腰かけた姿勢



写真8) 正座



写真9) 跪坐



写真10) 蹲踞



写真11) 立ち方



写真12) すり足



写真13) 開き足



写真14) 座礼

### (3) 射法八節

弓道の技は、「射法八節」を中心として学習する。足を踏み開いて的との位置関係を決定する「①足踏み」。腰を決め、背筋を伸ばして、弓を引くのに最適な身体の在り方を形成する「②胴造り」。この胴造りは、射の運行にしたがって柔軟かつ力の偏らない自然体であることを理想とし、残心(残身)に至るまで継続される。右手で弦と矢を保持する「取懸け」をすませ、左手は弓の握りを正しく握る「手の内」を整え、的を見て構える「③弓構え」。ここまでは静的な運行であるが、ここから動的な運行に移る。左右のバランスを確認しながら、静かに両拳を頭上にあげ、腕が約45度のあたりでとどめる。この動作と位置が「④打起し」(斜面打起し・正面打起しの2方法がある)。左右のバランスや身体の在り方を確認しながら弓を引き分けてゆく「⑤引分け」。弓を引き絞り、発射の体勢を整え、気力を充実させる「⑥会」。そして機が熟して矢を射る「⑦離れ」、離れた後の姿勢である「⑧残心(残身)」。この8項目が「射法八節」である。

指導に際しては、発射の仕組みについて理解させ、安全に効率よい発射ができるようにする。ねらった方向(矢が向いた方向)に矢を飛ばすことが、伝統的弓道技術の大前提であり、そのためには弓をねじる左手の働き(角見の働き)が重要である。左手で弓をねじることにより弦で顔や腕を打つことも防止できるため、その働きを強調して指導する(顔や腕を弦で打つと、その後の学習に悪影響を及ぼすことになる)。

■射法八節の要点

① 足踏み	<p>* 2足と1足の足踏みがある。                  * 両爪先を結んだ線が的中線（仮想中心線）に向くようにする。                  * 両爪先の間隔は身長約半分、自己の矢束。                  * 両足の角度は約60度の外八字。</p>
② 胴造り	<p>* 真っ直ぐに上体をすえ、姿勢を正し、体の安定を保つ。                  * 膝のうら（ひかがみ）をのばす。                  * 足踏みの線、腰の線、肩の線を平行にする（三重十文字）。                  * 上半身のくずれがないようにする（胴の反屈懸退は修正）。</p>
③ 弓構え	<p>* 取懸けを弦と直角にする。                  [斜面] * 弓手を斜め45度の方向で、手の内を正しく調える。                  * 羽引きは約10～15cm（筈からは30cm程度となる）。                  * 物見（的を見た頭持ち）を正しくする。                  [正面] * 正面にて手の内を整える（手首が控えすぎないように注意）。                  * 大三への移行に変化が最小限にできるような手の内の整え方。                  * 手の内はやわらかく力みをなくす。</p>
④ 打起し	<p>* 肩は上げない。                  * 矢の引き過ぎ、引き足らずがないようにする。                  * 矢の向きは水平か、やや矢先が低い程度で、体とほぼ平行にする。</p>
⑤ 引分け	<p>* 手の内を崩さないで引き分ける（正面の場合は大三でしっかり手の内を決める）。                  * 矢の向きに注意し、左右の遅い早いがないようにする（左右均等）。                  [斜面] * 三分の二で位置とバランスを確認する。                  ・ 矢の高さは眉毛の位置で、右手（馬手）の位置は耳をやや越すあたり。                  [正面] * 大三で位置とバランスを確認する。                  ・ 高さは矢が頭よりも上で、右手（馬手）の位置は額の前あたり。</p>
⑥ 会	<p>* 詰合い                  ・ 左右のねらいを正しくにつける（第三者に確認してもらう）。                  ・ 矢をほお骨の下に付ける（ほおづけ）。胸弦をつける。                  ・ 引くべき矢の長さ（矢束、身長半分）を適正にする。                  * 伸合い                  ・ 矢束が縮まらないように左右上下に伸び合う。                  ・ ほおづけの位置や手の内を変化させない。                  ・ 弓をしっかりねじりながら伸び合う。                  ・ 右手（馬手）のひねり具合を適正にする。                  ・ 矢が弓から離れないよう（矢口）にする（右手で加減して、矢を弓側に押さえる）。</p>
⑦ 離れ	<p>* ゆるまずに、強く鋭いことが望ましい。                  * 左手（弓手）を充分に働かせる（角見）。                  * 右手（馬手）のひねりが戻って離れないようにする。                  * 体の割り込み（胸の中筋より左右に別れる）を行う。                  * 気合いのある離れを心がける。</p>
⑧ 残心（残身）	<p>* 両腕の下がり過ぎ、上がり過ぎがないようにする。                  * 両腕が前（前離れ）に出ないようにする。                  * 左右のバランスをよくする（肩の線が理想的）。                  * 力がぬげず、気合いある離れ・残心が望ましい。                  * 姿勢を変えずに矢所を注視（2～3秒）する。</p>

#### (4) 運動特性の活用

安定した射技を得るためには、射法八節の正しい習得が必要であるが、形の練習にのみ終始しては生徒の興味・関心が薄れてしまう。簡易な課題で矢が的に当たる楽しさを味わい、技能の向上を望み、できるようになる喜びを感じられるように工夫する。「矢を的に当てる」という、弓道の運動特性をなす根幹を有効に活用し、「楽しさ・喜び・興味」などが喚起できるように指導する。

## 4. 射法の指導

### (1) 練習方法

#### ①徒手による練習

何も持たないで、射法八節の各動作を学ぶ方法を徒手練習という。しかし、まったく何も持たないよりは、紐やゴム紐、あるいは矢を持って練習をすると、矢の向きの目安になり、一連の動作と型のイメージが作りやすい。グループ学習をする際にも仲間の体の状態（在り方）に気付きやすく、相互学習にも有益であるので、矢の向きの目安となるものを活用したい。

#### ②ゴムを用いた練習（写真15）

ゴム弓のほか、ゴムチューブなどを活用した練習は、一斉指導などにより、安全に効率よく射法を学ばせることのできる1方法となる。ゴム弓を左手に持ち、執弓の姿勢から足踏みを行ってから、ゴムの一端を右手の親指に絡め、左手で握り部を握ってから弓構えを行う。打起し、引分け、会……と、定められた射法の型を意識しながら行う。弓の抵抗力に見立てたゴムの張力を身体に受けることは、弓を引くという日常生活では使い慣れない身体の使い方を学習し、自己の体の状態（在り方）に気付くことができる。また、素引き練習と違い、ゴム弓を用いた練習では、離れ（発射動作）も学習できるという利点があるため、離れ～残心（残身）のイメージを持たせる練習として効果が期待できる。

#### ③素引き練習（写真16）

矢・ゆがけを使用しないで弓を引き、射法を学習する方法である。正しい射形となるようグループ学習などで、相互に指摘をさせながら学習させる。補強トレーニングを兼ねて実施してもよい。安全のため、素引きの際には右手は親指を除く4指で弦を保持し、発射はせず、「引き戻す」ということを学習者に徹底したい。



写真 15) ゴム練習



写真 16) 素引き練習

#### ④巻藁練習 (写真17)

約 2 m の距離から、藁を束ねた的（巻藁）に向かっ<sup>まともま</sup>ての練習をいう。的<sup>まともま</sup>前練習に移る前段階の練習として位置づけられる場合もあるが、授業で巻藁練習を行うには、安全対策が十分なされなくてはならない。巻藁の設置場所に配慮が必要である。また、巻藁までの距離や練習隊形、周囲に気を配った矢取りの仕方など、繰り返し注意を喚起しなければならない。巻藁練習は初心者にも上級者にもよい練習方法ではあるが、授業では扱いにくい練習方法となる。安全面と授業の効率を考えると、巻藁練習の代わりに<sup>まともま</sup>的場の<sup>まともま</sup>安土<sup>まともま</sup>に向かっ<sup>まともま</sup>ての近距離（2～3 m）発射練習に代える方が、安全で射数もかけることができる。あるいは、ゴム矢じりを装着した特殊な矢（写真18）で<sup>まともま</sup>防矢ネット<sup>まともま</sup>に向かっ<sup>まともま</sup>ての発射を巻藁練習代わりにすることもよい。巻藁練習を授業で実施する場合は、十分な安全対策を望む。



写真 17) 巻藁練習



写真 18) ゴム矢じり

### (2) 立射射法の指導要点

第 1 学年、第 2 学年では、立射射法で授業を行い、<sup>まともま</sup>座射<sup>まともま</sup>は第 3 学年で取り扱うこととする。

#### ◎執弓（本座への整列）

弓の握り（握り革）を左手で、矢の先端（矢じり・<sup>いたつき</sup>板付）を右手で保持し、両足をそろえ、本座へ整列する（写真20）。両手は腰に取り、<sup>まともま</sup>執弓<sup>まともま</sup>の姿勢（写真19）

となるが、弓の末弭は体の真正面で床から約10cmにする。また、持った弓と矢のなす角度はだいたい同じとなるようにする。姿勢を正し、呼吸を整え、「揖」の合図で揖（会釈）を行ってから（写真21）、左足から射位へ進む。



写真19) 執弓の姿勢



写真20) 本座へ整列



写真21) 揖

### ◎足踏み

本座で揖を行ったら、左足から進み、1（左）、2（右）、3（左足踏み）、4（脇正面に向く）、5（右足踏み）のリズムで射位にて足踏みを行う（2足の足踏み）（写真22）。2足の足踏みは、的を見定め、左足を半歩踏み、足元を見て右に半歩踏む。結果、的の中心点と左右両足のつま先が一直線を描く様（写真23）にする。踏み開いた左右のつま先の間隔は、各自の矢束（身長<sup>やつか</sup>の半分）と等しくする。足の角度は、60度くらいとする。

※参考：矢束（写真25）はのどの真中に矢筈をあて、左手を差し伸ばして中指の先端までの長さ。矢の長さは安全上、それよりも10 cm 以上長い矢を使用する。

足踏みを終わったら、2本（または4本）の矢は足元に、足踏みと平行に（矢先を的に向けて）置き（写真24）、1本だけ（安全上、第1学年、第2学年では取り矢はさせない）矢先を持って取り、その右手を腰に戻す。



写真 22) 足踏み



写真 23) 的との位置関係



写真 24) 矢を置く



写真 25) 矢束の計り方

### ◎ 胴造り

胴造り<sup>りょうあし</sup>は両脚、腰の上に胴部を安定させて発射に備える身体の構えである。矢<sup>や</sup>番え<sup>つが</sup>（後述）を終えたら、弓の本弮<sup>もとはず</sup>を左膝頭<sup>ひざがしら</sup>に置き、右手は腰のあたり置く。上体は自然に垂直に維持し、頭部までその気分を延長させ、体の特定の部分に力が偏らないようにする。

胴造りを完了したら、いったん<sup>きそく</sup>的を見定めて（安全も確認）、氣息を整える（弦調べ・矢調べ）。矢筈<sup>やはず</sup>に視線<sup>とりか</sup>を戻し、取懸けに移るが、この胴造りは残心<sup>ざんしん</sup>（残身）まで崩れないようにする。

### ◎ 矢番え

弓の末弮<sup>うらはず</sup>を床につけて左手をくつろげ、弓弦を下にしたら弓を体の前面に起こす。それと同時に右手は矢を弓の外側（向こう側）へまわし、左手で弓と矢を保持（写真26）したら、右手で2回（1回の方法もある）に矢を送る（写真27）。弦に直角になるようにして、矢の走り羽<sup>はし</sup>（筈溝<sup>ぼ</sup>と同方向の羽根<sup>みぞ</sup>）を上にして番える。

番え終わったら、右手は筈の所を支え（写真28）、次に弓の本弮<sup>もとはず</sup>を左膝頭<sup>ひざがしら</sup>にあて、右手を腰に戻す。



写真 26) 矢番え



写真 27) 矢を2回に送る



写真 28) 筈を支える

### ◎ 取懸け

右手にて弦と矢を保持することを取懸け（写真29）という。弦を体の真正面に位置させて、番えられた矢筈より下方約10 cmの所の弦にゆがけ（授業では柔らかか帽子）の親指第1関節（先端から最初の折れ目）を弦と直角にあて（写真30）、中指と人差し指で親指をおさえる。少し捻<sup>ひね</sup>りを戻して弦にそって静かに擦<sup>す</sup>り上げ、内側<sup>ひね</sup>に捻<sup>ひね</sup>って（回内<sup>かいない</sup>）取懸けを完了する（写真31）。この時、帽子の軸と弦の直角を保つようにする。取懸け方法を誤って、矢の上に人差し指・中指をかけるなどの失敗が多く発生するので最初の指導では注意を要する。



写真 29) 取懸け



写真 30) 弦 10cm 下方



写真 31) 取懸け完了

### ◎手の内

斜面打起しでは、前三角（左斜め約45度。射手の正面と的の方向の中間）の方向で、手の内をととのえる。取懸けをした後、両手を左の方に移し、左手の親指と人差し指の股の中心（虎口）を、弓の内竹（前面のこと）にあてて、握る位置を決め（写真32）、小さく握る感覚で完了（写真33）する。手の内の形を、打起し、引分け、会に至るまで崩すことなく、少しずつねじる力を増して、発射の機に至って、右親指根で弓の右角を押しねじる。この時の力の中心点は左親指根（角見）にある。これが手の内の働き（角見の働き）である。



写真 32) 弓に手をあてる



写真 33) 手の内の完了

### ■手の内を調える手順とポイント



写真 34) 手の内の手順①



写真 35) 手の内の手順②



写真 36) 手の内の手順③

☆内竹の左3：右7の所と親指と人差し指の股の中心（虎口の中心）を一致させ、虎口の皮を抜き上げるように巻き込み、押しつける（写真34）。

☆弓の外竹の左角に天文筋（感情線）を当てる（できるだけ高い位置で）。

☆小指の第1関節（指先から1番目の関節）の筋が弓の外竹の右角に当たるようにする（写真35）。このとき小指をできるだけ親指に近づけるように握る（手の内を小さく作る）。

☆薬指、中指の順に差し込むように握り、その爪先は小指の爪先にそろうようにする（三指の爪揃え）。

☆親指と中指の間にすきまができないように注意する（小さく握るとすきまはできない）。

☆上押し（弓の上側を押すのが強すぎる）、下押し（弓の下側を押すのが強すぎる）、ベタ押しとも）にならないようにし、中押しでの完成を理想とする（写真36）。

### ◎物見

取懸け、手の内をととのえ終えた後、左親指根（角見）に意識を置き、矢的的の方に向けるごとく、左手を的方向に約10～15 cm 押し開く（写真36）。次に顔的的の方に向け、的的中心を見定めて構える。この的を見る動作を物見という（写真37）。

### ◎弓構え（写真37）

広い意味での「弓構え」は、取懸け～物見完了までの全体のことをいうが、「弓構え」の形としては、取懸け、手の内、物見を完了して構えた（写真37）、打起しに移る前の状態をいう。

### ◎打起し（写真38）

的の中心を見定めたまま、静かに、両拳を頭の上まで上げる。打起しの位置（高さ）は、両肩が上がらない範囲で高く打起しをする（約45度）。矢はおおよそ水平かつ的の方を向くようにする。

### ◎引分け

手の内の崩れがないように、また、左右拳の遅い早いがないようにバランスよく引き分ける。

### ◎詰合い（写真39）

弓を引きしぼった形を「会」というが、形の上での「詰合い」、働きとしての「伸合い」に分けることができる。①身長約半分の矢束を引き納め、②矢がほお骨の下に着き（ほおづけ）、③ねらいが的に着いて、④弦が胸に着いた状態（胸弦）の4つの完了が詰合いである。自己の矢束については「足踏み」のところで計り方を説明したが、矢に矢束の印をしたとすれば、詰合いで、その印が弓の内竹の位置まで来るのが標準的な引き尺である。ほおづけは常に一定の位置に着けるようにし、ほお骨の下を当てて練習する。「口割り」という矢を口の高さにする指導もあるが、個人差も考慮に入れ、おおよそ鼻の頭あたりから上唇の

あたりを許容範囲として指導するのがよい。ねらいの高低は、射手の技能、弓の強弱や特性、弦の軽重、矢の軽重や重心位置などにより定まるので、試行錯誤を繰り返して定める。左右のねらいは射手自身が確認することができないので、指導者か仲間に点検を受けて、的と弓の関係を視覚により覚える。早くと的に当たることがために、左右のねらいを変更して当てる生徒が生じるので、仲間同士で頻繁に確認させることが必要である。ねらった所（矢の向き）に矢を飛ばすのが伝統的弓道の前射法の根幹であり、正しい射術を学ぶためにも、正しくねらう意味をよく理解させなければならない。

### ◎<sup>のびあ</sup>伸合い（写真39）

詰合いの状態からさらに「ねらい」、「ほおづけ」を変えないまま、左手で弓を押しねじり（左回転）、右手では左手の力に応じてひねり、かつ引き張り、発射の条件を整える。

伸合いの充実は一実質的なものであり、何秒間ならよしとするものではないが、習い始めの生徒にはわかりにくいので、5秒とか、7秒とか時間を決めて発射させるのも1方法である。



写真 37) 弓構え



写真 38) 打起し



写真 39) 会（詰合い・伸合い）

### ◎<sup>はな</sup>離れ（写真40）

気も充実し、伸合いの最終極致（発射すべき瞬間）に、<sup>つのみ</sup>角見（左親指の付け根）の働きで発射する。左右の伸合いにより離れた余勢で胸を開く（体の割り込み）。離れは「自然の離れ」が理想とされ、よく修練された射手は、まるで自然に矢が離れてゆくように見えるのでこのように言われるが、初めて学ぶ者は、「ここだ」と思ったら、角見を働かせて、おもいきって自分から離すことが大切である。

日本弓の特徴として「弓返り」という現象があるが、初心のうちは「弓返し」となりやすい。正しい角見の働きを覚えるまでは弓返りをさせず手の内を締めることが大切である。したがって、授業では「打ち切り」で指導をし、弓返りはさせない。弓返りを急がせると弊害の方が大きい。

### ◎残心（残身）（写真40）

残心（残身）とは、矢を発した後の姿勢を変えず、心身の緊張がもとに戻るまで形を保つことをいう。残身での両腕の位置はほぼ水平の形を取ってとどめる。つまり、両拳、両肩が一直線となって胴と十文字になる。両拳の高さは肩の延長線上か、初級者ではそれよりもやや下に位置する位が強く鋭い離れに慣れやすい。射手右側面から見ると、両腕がやや後ろに開き、体を割り込んだ状態となる。

残心（残身）も時間の問題ではないが、生徒には3～5秒くらい姿勢を維持させ、その射の良し悪しを反省させることが大切である。この残心（残身）での自己分析が、技能の向上と大いに関係がある。発射後、生徒の関心は的中（やどころ）に向きがちではあるが、残心（残身）で自分の運動を分析し、それをフィードバックできるように、残心（残身）の重要性を理解させ、しっかりと残心（残身）の姿勢をとらせることが大切である。

### ◎弓倒し（写真41）

残身の後、弓倒しを行う。顔は的に向けたままで、弓を倒しながら、両拳を静かに両腰へ納める。その時、弓の末弭は体の真正面で床上10 cmとなるのが基本であるが、道場や練習場所の制約により、前の人に弓が接触して、体の真正面に末弭を位置させることができない場合には、末弭を右側にするなど工夫が必要である。両拳を腰に納めたら、顔を静かに正面に戻す。

### ◎足閉じ（写真42）

弓倒しの後、右足から半歩、左足を半歩と足を閉じてそろえ、右斜め前方へ退場する（写真42）。



写真 40) 離れ・残心（残身）



写真 41) 弓倒し



写真 42) 足閉じ・退場

## 5. 試合

### (1) 簡易な試合の仕方

安全に発射ができるようになったら簡易な試合が可能である。学習段階に応じ

て、試合の様式を設定すれば、生徒たちの学習意欲の向上にもつながられる。また、自己の課題を試合によって発見することもできる。仲間と協力しあって、試合を運営したり、競い合ったりすることは、生徒自身が次の目標や課題を自己設定することにも大いに有効となる。

指導に際して、的までの距離、的の種類と大きさ（写真44）、矢数や的中判定（的中制・得点制）方法など、試合の様式を生徒の学習レベルを考慮して設定することが大切である。

射距離は第1学年では5～15m（写真43）、第2学年では10～20mを目安とし、授業の進度によって適正に定める。また、距離が伸びると直径36cm 的では困難であるので、遠的用1m的・79cm 的・50cm 的、アーチェリー用80cm 的、オリジナル的などを生徒のレベルに応じて工夫して用いるのがよい（写真44）。

## （2）役割分担

試合においては、進行係、記録係（写真45）、審判係、矢取り係など、適宜役割をもうけ、分担・協力して試合が運営できるようにする。なお、矢取りや審判（看的<sup>かんてき</sup>）は事故防止のため、看的所には待機させず、安全が確実に確保できるように授業の状況に応じて対策をとることがよい。安全を第一に確保した上で、適宜、グループや個人の役割分担をする。



写真 43) 近距離での試合



写真 44) いろいろな的

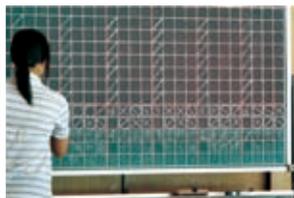


写真 45) 的中記録

## 6. 評価方法

### （1）評価の観点

学習の評価は、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「運動の技能」「知識・理解」の4つの観点を基本とし、単元の評価規準を作成する（表1）。また、生徒の実態を踏まえて、学校ごとに「概ね満足できると判断される状況<sup>おおむ</sup>」についての規準を作成する。施設・設備に合わせて、指導計画や指導方法が適切であったかどうかも顧みることが大切である。

教育活動は、計画、実践、評価を繰り返しながら指導が展開される。評価は総括評価だけでなく、指導過程においても評価をして問題点を抽出し、後の指導方法を改善して、さらに新しい指導の実践を再評価するというように繰り返される。すなわち、「指導に生かす評価の充実」「指導と評価の一体化」ということが重視される。

表1) 弓道の評価規準例(中学校)

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準第一学年	<p>弓道の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>礼儀作法、弓道のマナーなど(伝統的な行動の仕方)に留意しようとする。</p> <p>相手を尊重し、練習や試合では、仲間と協力して取り組もうとする。</p> <p>勝敗を受け入れ、公正な態度をとろうとする。</p> <p>危険防止に心がけ、安全の心得を守るなど、安全面に留意しようとする。</p>	<p>自分の能力に応じた弓具を選択している。</p> <p>自らの学習段階に応じた課題を設定している。</p> <p>課題解決に適した練習方法や、学習の場を選択している。</p> <p>練習や試合のなかで緊張や上がりやの状況を把握し、適切な修正をしている。</p>	<p>正しい基本型ができる。</p> <p>射法八節にしたがって正しい射法ができる。</p> <p>ねらいが安定し、矢所が乱れないように発射できる。</p> <p>学習の段階に応じた技能で試合ができる。</p>	<p>弓道の特性や歴史、伝統的な考え方について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>弓道射法八節の基本内容について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>合理的な練習の仕方とねらいの付け方について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>試合の方法と判定法について具体例を挙げている。</p>
単元の評価規準第二学年	<p>弓道に関心をもち、楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>礼儀作法、弓道の伝統的な行動の仕方に留意しようとする。</p> <p>相手を尊重し、仲間と協力して取り組もうとする。</p> <p>勝敗を受け入れ、公正な態度をとろうとする。</p> <p>危険防止に心がけ、安全の心得を守るなど、安全面に留意しようとする。</p>	<p>自分の能力に応じた弓具を選択している。</p> <p>自らの学習段階に応じた課題を設定している。</p> <p>課題解決に適した練習方法や、学習の場を選択している。</p>	<p>射法八節にしたがって正しい射法ができ、中距離から発射できる。</p> <p>矢所が乱れないように発射できる。</p> <p>学習の段階に応じた技能で試合ができる。</p>	<p>弓道の考え方について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>弓道射法八節について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>合理的な練習の仕方について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>施設器具の安全な扱い方について、具体例を挙げている。</p>
単元の評価規準第三学年	<p>弓道に関心をもち、楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>礼儀作法、弓道の伝統的な行動の仕方に留意しようとする。</p> <p>相手を尊重し、仲間と協力して取り組もうとする。</p> <p>公正な態度をとろうとする。</p> <p>危険防止に心がけ、安全の心得を守るなど、安全面に留意しようとする。</p>	<p>自らの学習段階に応じた課題を設定している。</p> <p>自らの学習段階に応じた課題を設定している。</p> <p>課題解決に適した練習方法や、学習の場を選択している。</p>	<p>射法八節にしたがって正しい射法ができ、中距離、または正規の距離から発射できる。</p> <p>入退場を含め、座射ができる。</p> <p>一手行射ができる。</p> <p>学習の段階に応じた技能で試合ができる。</p>	<p>弓道の伝統的な考え方や行動の仕方について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>基本体・弓道射法八節とその学び方について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>正規の規則や審判方法について、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>施設器具の安全な扱い方について、具体例を挙げている。</p>

## II. 第3学年

第1学年及び第2学年の「基本動作や基本となる技ができるようにする」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、自己の体格・体力と能力に応じて弓具を選択し、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、安定した射技を身に付けることができるようにする。中距離（15m前後）または正規の距離（28m）において、射法八節の技を用いて、矢を的に当てるなどの安定した射技を展開できるようにする。正規の距離で発射できるようになることが望ましいが、安全を第一に、危険を伴わない距離で学習を行うようにしたい。正規の距離での学習に至らずとも、教育的効果を十分に達成することは可能である。

### 1. 射法の指導

#### (1) 第3学年で新たに扱う内容

弓道の射法においては応用はほとんどない。第3学年において学ぶ技能は、それまでに学習した内容のより細部にわたり、確実なものにすることであって、第1学年、第2学年と基本的には射法八節がかわることはない。新たに扱う内容としては、進度に応じて、取り矢（ひとてぎょうしや一手行射）や座射を学習したり、道場への入退場を含めて学習したりする。したがって、きざ跪座や座しての回り方（開き足）など、基本の姿勢や基本の動作のうち、第1学年及び第2学年では詳しく扱っていないものを指導する。

また、技能的には、斜面打起しの引分けの途中に「三分の二」をとったり、斜面打起しだけではなく、正面打起しだいさんの取り方を学習するなど、画一的になりやすい授業には変化を持たせたい。また、射術や体配・作法についてもより詳しく指導を行い、弓道の技術や文化的側面にも関心を持たせ、生涯学習にもつながるように指導を工夫する。第3学年では生徒同士のグループ学習も多く取り入れるなど、技術練習に終始せずに、仲間との交流にも重点をおいて授業の計画を立てたい。

#### ◎取り矢（一手行射）

2本（一手）の矢のうち、2本目の矢を右手小指・薬指に保持したまま射を行

う場合があるが、これを「取り矢」という。生徒の興味に応じて、その方法を学習させ、危険が伴わないように実施する。

1本目の矢（甲矢<sup>は や</sup>）を番えた後、2本目（乙矢<sup>おと や</sup>）の矢は1本目の矢とは反対方向に差し込み（逆羽<sup>さかば</sup>に打ち込む）（写真46、47）、左手（弓手）の中指と薬指の間（薬指と小指の間の方法もある）に保持する（写真48）。

取り矢に移る時は、右手手のひらを上にして、薬指と小指にて矢の先端（矢じりの部分）あたりを保持して（写真49）、右手を腰に戻す（写真50）。以降は習いの通りに行射する（写真51）。



写真 46) 乙矢の打ち込み①



写真 47) 乙矢の打ち込み②



写真 48) 乙矢の保持



写真 49) 取り矢①



写真 50) 取り矢②



写真 51) 取り矢③

### ◎三分の二（引分け）

斜面打起し射法の引分けの途中でとどめる動作である「三分の二」は、第1学年及び第2学年においては用いないが、第3学年では正しい位置と働きを指導するのも良い。打起こした位置から、左右に片寄ることなく平均に引き分け、矢がまゆ毛の高さ、かつ右手の拳（馬手<sup>こぶし</sup>）が耳を少し越すあたりで、引き分けるのをとどめる。三分の二で左右の力のバランスを確認し、的と左手拳の相対的關係が常と変わらないかを確認するチェックポイントとなる。

### ◎正面打起し

生徒の興味に応じて、正面打起し方法を学習させる。打起しでは、矢をおよそ的の方へ向けるのが基本ではあるが、正面打起しの場合には、無理に矢を的に向かせようとせずに、両肩・両腕の安定に意を払わせた方が生徒にはわかりやすい（写真53、54）。的の方に矢を向けようとするあまり、上体がねじれたり、左右の

肩や腕に不均衡が生じやすい。

正面打起しの場合、その打起しから引分けの途中（大三<sup>だいさん</sup>）の過程に難しさがあり、矢を取り落とす生徒もある。大三で手の内を完全に決めさせ、それ以降は崩れないようにする。大三で確認することは、左右の腕の位置と力のバランスである。正面打起しにおいては、正しい大三をとれるようになることは重要な意味を持っている。



写真52) 正面打起しの弓構え



写真53) 正面打起し①



写真54) 正面打起し②

## ◎座射

座射の基礎学習やその反復練習には時間が十分必要で、持ち的で全員が1回りするまでにはかなりの時間をとられる。第3学年での授業時間は15時間程度であるので、座射だけに多くの時間を割くわけにはいかない。したがって、座射の細部は省略して「授業用の座射」として実施せざるを得ない。また、一斉指導でできることは行い、個別の座射指導に時間をかけずに済むように工夫する。

## (2) 座射射法の指導要点

### ◎入場

道場に入場する際には、上座（脇正面<sup>かみざ わきしょうめん</sup>）に一礼をする（写真55）。すり足で（写真56）所定の場所（本座の少し手前）まで進み、整列する。

### ◎本座での揖

本座の少し手前に整列したのちに、右足を引いて座り、膝が本座の位置となるようにする。号令により揖を行い（写真57）、腰を切り（腰を上げ）、左足を出して立つ。

### ◎射位へ進む

本座で立ち上がったら、左足より（写真58）3歩進む（4足目右足を左足にそろえる）。的正面（的方向のこと）に向いたまま、右足を半足引いて座り（写真59）、跪座<sup>きざ</sup>となる。

### ◎脇正面<sup>わきしょうめん</sup>に向きをかえる

腰を切り（写真60）、左足開き足（写真61）で脇正面に向きをかえ（写真62）、取り矢をしない場合には、矢を膝前に置く。右手で矢1本（取り矢を行う場合は2本）をとり、その手を腰に戻す。

◎矢番え

弓を膝の前中央に立てて（写真63）、弦を返して（写真64）から矢を番える。矢番えを終えたら、右手を腰にとる。

◎立ち上がる

立つ時には、まず右手を矢筈やはずのところに添えて（筈を隠すごとく）、腰を切る（同時に弓矢を掲げあげるようにする）（写真65）。左足を半足出してから、弓矢を掲げたまま立ち上がる。

◎足踏み

弓矢を顔の前に掲げたまま、的を見て左足を半歩出し（写真66）、足踏みを行う。踏み終えたら、弓の本弮もとはずを左膝頭ひざがしらに位置させ、右手は腰にとる。以降はこれまでの習い通りに行射を行う。



写真 55) 入場の礼



写真 56) 本座へ向かう



写真 57) 本座で揖



写真 58) 射位へ



写真 59) 跪座へ



写真 60) 腰を切る



写真 61) 開き足



写真 62) 脇正面へ向く



写真 63) 弓を立てる



写真 64) 弦を返す



写真 65) 箭を保ち、腰を切る



写真 66) 足踏み

### ◎再度座って矢番え

1本目の行射を終え、右、左と足を閉じ（少し後ろに下がるように閉じる）たならば、右足を半足引いて座る（きざ跪座）。次の矢を右手に持ち、1本目と同じく矢番えを行う。以下は1本目になって動作・行射する。

### ◎退場

すべての矢を引き終えたら、右、左と足を閉じ、右足から進んで（写真67）、退場口へ向かう。退場口の手前で上座へ一礼（写真68）をしてから、右足から退場口を出る（写真69）。



写真 67) 射位から退場



写真 68) 上座に礼



写真 69) 退場口を出る

## Ⅲ. 学習計画の例

中学校における弓道授業について、その学習する技能と内容の取り扱い例を表2に示す。弓道は繰り返しの学習が多いが、上級学年では、同内容でもその質を高められるように配慮し、指導を実践する。表中「第1～2学年」とまとめているのは、学習指導要領では、第1学年、第2学年でそれぞれ実施することも可能であるし、どちらかの学年でまとめて実施することも可能となっているからである。学校の実状や保健体育の全体的な計画との関連で決定する。参考資料として、弓道学習ノート例（表3）、弓道学習カード例（表4）も掲載する。

表2) 弓道の技能と内容の取り扱い例 (中学校第1～3学年)

技能		学習内容	第1～2学年	第3学年
基本体	基本の姿勢	立った姿勢	◎	○
		腰掛けた姿勢		△
		座った姿勢 (正座)	◎	○
		爪立って腰をおろした姿勢 (跪座・蹲踞)		◎
	基本の動作	立ち方	◎	○
		座り方	◎	○
		歩き方	◎	○
		停止体の回り方		◎
		歩行中の回り方	◎	○
		座しての回り方		◎
		立礼	◎	○
		座礼	◎	○
	揖	◎	○	
	体配	立射	立射のやり方	◎
座射		座射のやり方		◎
射技	執弓	弓矢を保持した姿勢	◎	○
	矢番え	矢の番え方	◎	○
		一手 (二本) の番え方		◎
作法	入・退場の仕方	△	◎	
射法八節	足踏み	足の開き方、方向、角度、広さ	◎	○
	胴造り	姿勢のあり方	◎	○
	弓構え	取懸け方	◎	○
		手の内の整え方	◎	○
		物見の仕方	◎	○
	打起し	斜面打起し	◎	△
		正面打起し	△	◎
	引分け	左右均等な引き分け方	◎	○
		大三または三分の二のあり方	△	◎
	会	詰合い (身体の整え方)	◎	○
		伸合い (発射の準備の仕方)	◎	○
		的のねらい方	◎	○
	離れ	弓手 (左手) の働き (弓のねじり方)	◎	○
		馬手 (右手) の働き (離し方)	◎	○
残心 (残身)	残身の姿勢	◎	○	
距離	近距離発射	10m	◎	△
	中距離発射	15m	◎	△
	正規距離発射	28m	△	◎

◎重点指導項目 ○継続指導項目 △選択指導項目

表3) 弓道学習ノート例

■ 弓道学習ノート

年 組 氏名：

月 日 ( 曜日)		限目
授業の内容とポイント		
課題	今日の自分（または、グループ）の課題	
	課題の解決状況（良かった点・悪かった点）	
	次回の自分（または、グループ）の課題	
自己評価	1、今日の授業を理解できた。	良い 5・4・3・2・1 悪い
	2、授業に積極的に取り組んだ。	良い 5・4・3・2・1 悪い
	3、自分の取り組む課題をはっきりさせることができた。	良い 5・4・3・2・1 悪い
	4、その課題解決のために工夫することができた。	良い 5・4・3・2・1 悪い
	5、仲間と協力して楽しさや喜びを感じることができた。	良い 5・4・3・2・1 悪い
	6、弓道に対する知識や理解を深めることができた。	良い 5・4・3・2・1 悪い
今日の的中	射 中 (的： 距離： m)	
感想・質問など		
教師コメント		

表4) 弓道学習カード例

■ 弓道学習カード

年 組 氏名：

うまくできる…○ まあまあ…△ うまくできない…×		回数・日付														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
項目		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
射法	足踏み	両足を身長の半分に開く。角度は約60度。														
	胴造り	姿勢を正す。弓を膝の上へのせ、右手を腰にとる。														
	弓構え	取懸け、手の内、物見を行う。														
	打起し	両拳を頭の上に上げる。矢はほぼ水平にする。														
	引分け	左右バランスよく引き分ける。														
	会	しっかり矢を引く。矢を頬につける。弦は胸につく。ねらいを定める。														
	離れ	左手をねじって離す。左右バランスよく離す。														
	残身	大の字の姿勢となる。姿勢を3秒くらい保つ。														
礼法	姿勢を崩さず、呼吸に合わせて礼をする。															
体配	作法通りの姿勢・動作を行う。															
弓具	準備・片付け															
興味・知識	弓道の興味・知識が深まったかどうか？															
態度	仲間と協力できたかどうか？															

## まとめ

授業では、部活動や一般弓道会の指導とは異なり、時間の制約も多い。したがって、指導方法が工夫された授業用の弓道指導があつてしかるべきである。限られた授業時間であっても、弓道の学習を通じて、学校教育として望ましい人格形成に益することができるよう学習計画を立てて実践することが大切である。残念ながら、これまで、中学校・高等学校における体育授業としての弓道指導実践例は極めて少ない。特に中学校での実施例はほとんどない。しかし、今般の中学校武道必修化にともない、今後、弓道授業の実施例が増え、弓道授業の研究も進められ、弓道が青少年の教育活動にますます活用されるよう願ってやまない。また、各校・各体育教員が弓道の教育力に注目し、体育授業教材として有益であることを認め、多くの学校において弓道授業の採用に至るように願っている。

---

### ■参考文献

- 入江康平・森俊男 『弓道指導の理論と実際』 不昧堂出版 平成14年3月29日(3版)
- 教員研修センター 『平成21年度子どもの体力向上事業指導者養成研修指導要領』 教員研修センター 平成21年5月
- 全日本弓道連盟 『弓道教本』 全日本弓道連盟 平成16年5月15日(第45刷)
- 全日本弓道連盟 『弓道競技規則』 全日本弓道連盟 平成12年6月
- 日本武道館・全日本弓道連盟 『弓道指導の手引き』 日本武道館・全日本弓道連盟 平成4年7月
- 松尾牧則 『もっとうまくなる！弓道』 ナツメ社 平成19年12月5日
- 文部科学省 『高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編』 東山書房 平成19年6月20日一部補訂4刷
- 文部科学省 『中学校学習指導要領解説 保健体育編』 東山書房 平成20年9月25日初版

■実技協力者：高山亮ほか国際武道大学弓道部員



# 付録

## 〔解説 中学校における武道教育〕

### 1. 教育基本法（抄）

### 2. 中学校学習指導要領（抄）

第1章 総則（抄）

第2章 第7節 保健体育

第1 目標

第2 各分野の目標及び内容(F 武道)

### 3. 中学校学習指導要領解説（抄）

F 武道

1 技能

(1) 柔道 第1学年及び第2学年、第3学年

(2) 剣道 第1学年及び第2学年、第3学年

2 態度

3 知識、思考・判断

4 内容の取扱い

## 〔解説 中学校における武道教育〕

### (1) 教育基本法

日本の学校教育の根本を定めているのは、教育基本法である。1947年に制定され戦後教育の根幹となってきたが、60年を経た2007年12月に改定された。この改定に関してはいろいろな議論は多いが、ともかく現行の教育はこれに基づいて施策が立てられている。

教育基本法 第一条の「教育の目的」は、「人格の完成」である。学ぶ者個々人の主体性、自主性を尊重し、自ら考えて個性を形成していくことを教育の目的とするのは、日本の教育の変わることない根本精神である。そして第2条に、この教育の目的を実現するためとして、5つの「教育の目標」が追加された。その第5項が「伝統と文化の尊重し」となっている。この点で伝統文化とされる武道への期待が大きい。さらに今回の改定で第三条として「生涯学習の理念」が追加された。武道がまさに生涯学習として社会体育の中ですでに位置づいていることを考えれば、この点でも武道に対する期待は大きいのである。

教育基本法の改定に基づいて「学習指導要領」も改訂された。小学校、中学校の新しい学習指導要領は、平成20(2008)年3月に公示され、移行期間を経て平成24年(2012)4月から実施されることになる。高等学校の学習指導要領の改訂は、平成21年7月に公示された。

### (2) 中学校学習指導要領における武道教育

中学校学習指導要領の今度の改訂で大きな話題となったのが、武道が中学校1、2年次に必修とされたことである。これは体育分野8領域が必修になったことに伴うもので、武道だけが特に重視されるということではない。けれども武道は戦後一時期禁止され、その後も長らく「格技」と位置づけられていた歴史があり、また上述の教育基本法の改定に伴った措置として注目されたのである。

中学校の学習指導要領において、保健体育の目標は、「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のために実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる」としている。「心技体」を強調し、生涯体育であるとされる武道は、まさにこの目標に合致しているといえる。

子どもの体力低下が言われる現状を踏まえ、ゆとり教育を打ち出していたこれまでの学習指導要領から、保健体育の時間数は増えて、ゆとり時代以前の水準に戻された。生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を強調する背景には、高齢となっても運動に親しんで健康の保持増進を図りたいとする考え方がある。

このように生涯にわたって運動に親しめるように、文部科学省は、小学校・中学校・

高等学校の12年間を通して系統的な学習を考えている。

①小学校第1～4学年は、各種の運動の基礎を培う時期

②小学校第5、6学年と中学校第1、2学年は、各種の運動を体験する時期

③中学校第3学年と高等学校3学年は、生涯スポーツに向け運動を選択し深めていく時期

ただ小学校・中学校・高等学校の3つで輪切りになっている現状では、実際にこのような形でうまく学習が進むかは疑問である。また中学校から課外の部活動で何らかのスポーツを選択して多大な時間を費やしている生徒が多いことを考えると、②の時期に教科で触れて体験したスポーツを③の時期以降に選ぶのは、現実には少ないであろう。

ともあれこうした3ステージの考え方から、中学校では第1、2学年で7領域の運動と体育理論を必修で学び、第3学年では選択してより運動に親しみ生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするとされている。第3学年では武道は対人競技として、球技との選択必修となっている。

保健体育の時間は、年間105時間（週3時間×35週）である。第1学年及び第2学年は、保健分野と体育分野8領域が必修である。現実には学校行事等で授業時間がとられることも考えると、武道にかけられるのは、年間10～13時間になる。効率的な学習を図るため、どちらかの学年でまとめて授業することも認められている。

また前回の平成10年度の学習指導要領改訂から、これまでの知識や技能の習得に偏りがちであった教育から、自ら学び、自ら考えるなどの「生きる力」を育てる教育へと転換することが強調されていた。今回の改訂では、体育の学習の観点が「技能」・「態度」・「学び方」に代わって、①技能、②態度、③知識、思考・判断で捉えることになった。この③の改訂は、知識を活用し、自ら考えて課題を探索して「生きる力」を育んでいこうとするものである。

第1学年及び第2学年の武道の指導内容として、学習指導要領は、①技能では、ア柔道、イ剣道、ウ相撲を挙げて、「技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようになる」とする。ただしこの3種目に限定されず、「内容の取扱い（2）カ」で断っているように、「地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができる」となっている。

②態度としては、「武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなど」が挙げられている。

③知識、思考・判断では、「武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする」とされている。

第3学年の武道の指導内容は、①技能が「技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、

得意技を身につけることができるようにする」、②態度が「武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事」など、③知識、思考・判断としては「伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする」としている。

他の7運動領域の記述に比べて、武道では特性や成り立ち、伝統的な考え方や行動の仕方の強調が特に目をひく。「見取り稽古」の言葉も入れられている。

年間10～13時間の学習で、どれだけのことが身に付くか分からないが、学習指導要領の上では、武道についてはこのような位置づけと目標が掲げられているのである。

ところで、今次の学習指導要領では、総則第1の3項に謳うように「学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする」とされている。武道教育を考える場合にも、教科保健体育のみでなく、課外活動も合わせて考えるべきであろう。

また「家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない」とされている。武道では、日常生活からの鍛錬が言われ、また市町村の武道教室など社会体育の活動もあることを考えれば、これらも合わせて、学校における武道教育を考えていければよい。

武道が中学校で必修になるという措置は、一方で武道の魅力を広く知らしめる機会になるが、指導がよくなければ、武道嫌いを生み出すことも懸念される。武道は、伝統文化として独特なものを持っているだけにさまざまな指導の工夫を積み重ねて、武道の魅力をうまく伝えて、生涯にわたってに親しむ機会となるように、関係各位のたゆまぬ努力を切に願うものである。

(文責：魚住孝至)

# 教育基本法

## 第一章 教育の目的及び理念

### (教育の目的)

第一条 教育は、人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成を期して行われなければならない。

### (教育の目標)

第二条 教育は、その目的を実現するため、学問の自由を尊重しつつ、次に掲げる目標を達成するよう行われるものとする。

一 幅広い知識と教養を身に付け、真理を求める態度を養い、豊かな情操と道徳心を培うとともに、健やかな身体を養うこと。

二 個人の価値を尊重して、その能力を伸ばし、創造性を培い、自主及び自律の精神を養うとともに、職業及び生活との関連を重視し、勤労を重んずる態度を養うこと。

三 正義と責任、男女の平等、自他の敬愛と協力を重んずるとともに、公共の精神に基づき、主体的に社会の形成に参画し、その発展に寄与する態度を養うこと。

四 生命を尊び、自然を大切にし、環境の保全に寄与する態度を養うこと。

五 伝統と文化を尊重し、それらをはぐくんできた我が国と郷土を愛するとともに、他国を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度を養うこと。

### (生涯学習の理念)

第三条 国民一人一人が、自己の人格を磨き、豊かな人生を送ることができるよう、その生涯にわたって、あらゆる機会に、あらゆる場所において学習することができ、その成果を適切に生かすことのできる社会の実現が図られなければならない。

(以下略)

(平成 18 年 12 月 22 日公布・施行)

## 中学校学習指導要領 (抄)

### 第1章 総則

#### 第1 教育課程編成の一般方針

1 各学校においては、法令及びこの章以下に示すところに従い、生徒の人間として調和のとれた育成を目指し、地域や学校の実態及び生徒の心身の発達段階や特性等を十分考慮して、適切な教育課程を編成するものとする。

学校の教育活動を進めるに当たっては、各学校において、生徒に生きる力をはぐくむことを目指し、創意工夫を生かし特色ある教育活動を展開する中で、自ら学び自ら考える力の育成を図るとともに、基礎的・基本的な内容の確実な定着を図り、個性を生かす教育の充実に努めなければならない。

#### 2 学校における道徳教育 (略)

3 学校における体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、体力の向上及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科の時間はもとより、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。

#### 第2 内容等の取扱いに関する共通的事項

1 第2章以下に示す各教科、道徳及び特別活動の内容に関する事項は、特に示す場合を除き、いずれの学校においても取り扱わなければならない。(以下、略)

#### 第4 指導計画の作成等に当たって配慮すべき事項

1 各学校においては、次の事項に配慮しながら、学校の創意工夫を生かし、全体として、調和のとれた具体的な指導計画を作成するものとする。

(1) 各教科等及び各学年相互間の関連を図り、系統的、発展的な指導ができるようにすること。

(2) 各教科の各学年、各分野又は各言語の指導内容については、そのまとめ方や重点の置き方に適切な工夫を加えるなど、効果的な指導ができるようにすること。

#### 2 以上のほか、次の事項に配慮するものとする。

(13) 生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うようにすること。

## 第2章 第7節 保健体育

### 第1 目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

### 第2 各分野の目標及び内容（武道に関する項）

[体育分野 第1学年及び第2学年]

#### 1 目標

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。

#### 2 内容（武道に関する項）

A 体づくり運動、B 器械運動、C 陸上競技、D 水泳、E 球技、F 武道、  
G ダンス、H 体育理論

#### F 武道

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。
  - ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。
  - イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。
  - ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、押したり寄ったりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

[体育分野 第3学年]

#### 1 目標

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、知識や技能を高め、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。

## 2 内容

A 体づくり運動、B 器械運動、C 陸上競技、D 水泳、E 球技、F 武道、  
G ダンス、H 体育理論

### F 武道

- (1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。
  - ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。
  - イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。
  - ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

#### [内容の取り扱い]

(2) カ 「F 武道」の(1)の運動については、アからウまでの中から一を選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができること。また、武道場などの確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うとともに、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全の確保に十分留意すること。

## 中学校学習指導要領解説（抄）

### F 武道

#### 〔第1学年及び第2学年〕

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。

武道は、中学校で初めて学習する内容であるため、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が求められる。

また、技能の上達に応じて、基本となる技を用いた自由練習やごく簡単な試合で攻防を展開することを発展させて、得意技を身に付け、自由練習や簡単な試合で攻防を展開できるようにすることをねらいとしている。

したがって、第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。また、武道の学習に積極的に取り組み、伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、礼に代表される伝統的な考え方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

#### 〔第3学年〕

第1学年及び第2学年の「基本動作や基本となる技ができるようにする」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、相手の動きの変化に応じた攻防を展開できるようにすることを学習のねらいとしている。

したがって、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技を高めることによって得意技を身に付けることができるようにする。また、武道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、見取り稽古の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにすることが大切である。

## 中学校学習指導要領解説（1）柔道

### 1. 技能

#### （1）柔道

[第1学年及び第2学年]

（学習指導要領 本文）

次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。

ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。

#### （解説）

柔道は相手と直接組み合って、基本となる技や得意技、連絡技を用いて相手と攻防を展開しながら、互いに「一本」を目指して勝敗を競い合う運動である。第1学年及び第2学年では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて攻防を展開できるようにする。

「相手の動きに応じた基本動作」とは、相手の動きに応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことである。受け身には、前回り受け身、横受け身、後ろ受け身がある。

指導に際しては、これらは相手の動きに応じた動作であるため、「崩し」から相手の不安定な体勢をとらえて技をかけやすい状態をつくる「体さばき」、「技のかけ」をまとまった技能としてとらえ、対人的技能と一体的に扱うようにする。特に、「受け身」は、投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連させてできるようにし、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切である。

#### <例示>

##### ○ 基本動作

- 姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。
- 進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。
- 崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。

##### ○ 受け身

- 前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくこと。脚は下側の脚を前方に、上側の脚を後方にする。

- 横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくこと。

- 後ろ受け身では、あごを引き頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくこと。

「基本となる技」とは、投げ技の基本となる技と固め技の基本となる技のことである。

投げ技は、取(技をかける人)と受(技を受ける人)の双方が比較的安定して投げたり、受け身をとったりすることのできる技のことである。また、固め技は、取と受の双方が、比較的安定して抑えたり、応じたり(逃れたり)することのできる技のことである。

指導に際しては、投げ技では、2人1組の対人で、崩し、体さばき、受け身を用いて、投げ技の基本となる技を扱うようにするとともに、膝車から支え釣り込み足などの支え技系、大外刈りから小内刈り、大内刈りなどの刈り技系、体落としから大腰などのまわし技系など系統別にまとめて扱うようにする。また、固め技では、固め技の姿勢や体さばきを用いながら、固め技の基本となる技や簡単な技の入り方や返し方ができるようにすることが大切である。

なお、固め技には、抑え技、絞め技、関節技があるが、生徒の心身の発達段階から中学校では抑え技のみを扱うこととする。

<例示>

#### ○ 投げ技

- 取は後ろさばきから体落としをかけて投げ、受は横受け身をとること。
- 取は前回りさばきから大腰をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。
- 取は前さばきから膝車をかけて投げ、受は横受け身をとること。
- 取は前さばきから大外刈りをかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。
- 取は前さばきから支え釣り込み足をかけて投げ、受は横受け身をとること。
- 取は前さばきから小内刈りをかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。

#### ○ 固め技

- 取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること。
- 取はけさ固め、横四方固め、上四方固めで相手を抑えること。
- 受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すこと。

「投げたり抑えたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習やごく簡単な試合で、相手の動きに応じた基本動作を行いながら、投げ技の基本となる技を用いて、投げたり受けたりする攻防や抑えたり返したりする攻防を展開することである。

指導に際しては、投げ技では、対人でのかかり練習、約束練習、自由練習を通して技の形を正しく行えるようにすること、進退動作との関連で、相手を崩して技を素早くかけるようにすること、相手との動きの中で、相手を崩して自由に技をかけるようにすること、投げ技の基本となる技を用いたごく簡単な試合を自由練習の延長として、1分～2分程度行うことができるようにすることが大切である。

また、固め技では、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること、けさ固め、横四方固め、上四方固めなどの基本となる技で相手を抑えることや、片方が仰向けの姿勢や互いに背中合わせの姿勢で回る方向を決めてから、相手を固め技で10秒～20秒程度抑えることができる試合をすることなどがねらいとなるが、技能の上達の程度に応じて指導を工夫するようにする。

### [第3学年]

(学習指導要領 本文)

次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。

ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。

#### (解説)

第3学年では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、既習技や得意技、連絡技の技能の上達を踏まえて、投げ技や固め技、また投げ技から固め技への連絡を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開することができるようにする。

「相手の動きの変化に応じた基本動作」とは、この段階では、相手の動きが速くなるため、その変化に対応することが必要となる。こうした相手の動きの変化に応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことである。

<例示>

#### ○ 基本動作

- 姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。
- 進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。
- 崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。

#### ○ 受け身

- 相手の投げ技に応じて前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をとること。

「基本となる技」とは、投げ技の基本となる技は、取(技をかける人)と受(技を受ける人)の双方が比較的安定して投げたり、受けたりすることのできる技のことであるが、この段階では既習技に加えて、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰がある。また、固め技の基本となる技は、取と受の双方が比較的安定して抑えたり、応じたり(逃れ

たり)することのできる技のことであるが、この段階では既習技のけさ固め、横四方固め、上四方固めがある。

「得意技や連絡技」とは、得意技は自己の技能・体力の程度に応じて最も技をかけやすく、相手から効率的に一本を取ることができるときの技であり、連絡技とは、技をかけたときに、相手の防御に応じて、さらに効率よく相手を投げたり抑えたりするためにかける技のことである。

指導に際しては、投げ技では、2人1組の対人で、崩し、体さばき、受け身を用いて投げ技の基本となる技を扱うようにするとともに、2つの技を同じ方向にかける技の連絡、2つの技を違う方向にかける技の連絡など系統別にまとめて扱うようにする。また、固め技では、固め技の姿勢や体さばきを用いながら、固め技の連絡ができるようにすることが大切である。

<例示>

#### ○ 投げ技

- ・取は前回りさばきから背負い投げをかけて投げ、受は前回り受け身をとること。
- ・取は前回りさばきから払い腰をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。

#### ○ 投げ技の連絡

<2つの技を同じ方向にかける技の連絡>

- ・大内刈りから大外刈りへ連絡すること。
- ・釣り込み腰から払い腰へ連絡すること。

<2つの技を違う方向にかける技の連絡>

- ・釣り込み腰から大内刈りへ連絡すること。
- ・大内刈りから背負い投げへ連絡すること。

#### ○ 固め技の連絡

- ・取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うこと。
- ・受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や、頭方向に返すことによって逃げること。

#### ○ 投げ技から固め技への連絡

- ・大外刈りからけさ固めへ連絡すること。
- ・小内刈りから横四方固めへ連絡すること。

「相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、投げ技の基本となる技、得意技や連絡技を用いて相手を崩して攻撃を仕掛けたりその防御をしたりすることである。

指導に際しては、投げ技では、対人での練習を通して、既習技を高めるとともに、相手の動きの変化に応じて相手を崩し、得意技や連絡技を素早くかけるようにするこ

と、また、相手の動きの変化に応じて、相手を崩して自由に得意技や連絡技をかけるようにすること、投げ技の得意技や連絡技を使った自由練習や簡単な試合で攻防ができるようにすることが大切である。

また、固め技では、基本となる技を高めるとともに、得意技や抑え技の連絡を用いて相手を抑えることや、固め技の試合で15秒～25秒程度抑えることができる試合をすることなどがねらいとなるが、技能の上達に応じて指導の仕方を工夫することが大切である。

柔道の技能の学習段階の例

学年	中学校1・2年	中学校3年
投げ技	膝 車→支え釣り込み足	→
	大外刈り→小外刈り	大内刈り
	体落とし→大腰	→
		釣り込み腰
		背負い投げ 払い腰
固め技	けさ固め	→
	横四方固め	→
	上四方固め	→
技の連絡		投げ技→投げ技
		投げ技→固め技
		固め技→固め技

## 学習指導要領解説（2）剣道

### （2）剣道

[第1学年及び第2学年]

（学習指導要領 本文）

次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。

イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。

（解説）

剣道は竹刀を使って、基本となる技や得意技を用いて相手と攻防を展開しながら、互いに「有効打突」を目指して相手の構えを崩して打ったり、受けたりして勝敗を競い合う運動である。第1学年及び第2学年では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて攻防を展開できるようにする。

「相手の動きに応じた基本動作」とは、相手の動きに応じて行う構えと体さばき、基本打突の仕方と受け方のことである。構えと体さばきには、構えのもととなる自然体、基本となる中段の構え、相手の動きに応じて攻撃や防御の間を保つための足さばきがある。また、基本打突の仕方と受け方には、正面打ちとその受け方、左右面打ちとその受け方、胴（右）の打ちとその受け方、小手（右）の打ちとその受け方がある。

指導に際しては、構えや体さばきと基本打突の仕方や受け方は関連付けて一連の動きとして身に付けることに配慮するなど対人的技能と一体的に扱うようにする。

<例示>

#### ○ 基本動作

- 構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段に構えること。
- 体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をする事。
- 基本打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴（右）や小手（右）の部位を打ったり受けたりすること。

「基本となる技」とは、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技のことである。しかけ技の基本となる技は、小手一面、面一胴などの二段の技や、引き面や引き胴などの引き技のことである。また、応じ技の基本となる技は、面抜き胴や小手抜き面などの抜き技のことである。

指導に際しては、2人1組の対人で、体さばきを用いてしかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技ができるようにすることが大切である。

そのため、基本動作や対人的技能との関連で、「形」の取り扱いを工夫することも有効である。

<例示>

○ しかけ技

<二段の技>

- 最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つこと。（小手一面）
- 最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つこと。（面一胴）

<引き技>

- 相手と接近した状態にあるとき、隙ができた面を退きながら打つこと。（引き面）
- 相手と接近した状態にあるとき、隙ができた胴を退きながら打つこと。（引き胴）

○ 応じ技

<抜き技>

- 相手が面を打つとき、体をかわして胴を打つこと。（面抜き胴）
- 相手が小手を打つとき、体をかわして面を打つこと。（小手抜き面）

「打ったり受けたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習やごく簡単な試合で、相手の動きに応じた基本動作を行いながら、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技を用いて、打ったり受けたりする攻防を展開することである。

指導に際しては、しかけ技や応じ技では、対人でのかかり練習、約束練習、自由練習を通して、技の形を正しく行えるようにすること、体さばきを用いて相手の構えを崩したり、相手の打突をかわして打突できるようにすること。また、しかけ技や応じ技の基本となる技を用いたごく簡単な試合を自由練習の延長として、1～2分程度行うことができるようにすることが大切である。

なお、段階的な指導の関連から中学校では「突き技」を扱わないこととする。

### [第3学年]

（学習指導要領 本文）

次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。

イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。

（解説）

第3学年では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、既習技や得意技の技能の上達を踏まえて、しかけ技や応じ技を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開する

ことができるようにする。

「相手の動きの変化に応じた基本動作」とは、相手の動きの変化に応じて行う構えと体さばき、基本打突の仕方と受け方のことである。

<例示>

○ 基本動作

- ・構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構えること。
- ・体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行うこと。
- ・基本打突の仕方と受け方では、相手に対しての距離を近くしたり遠くしたりして打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。

「基本となる技」とは、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる

技のことである。しかけ技の基本となる技は、既習の引き技に加えて、出ばな面や出ばな小手などの出ばな技と払い面や払い小手などの払い技がある。また、応じ技の基本となる技は、既習の抜き技に加えて、小手すり上げ面などのすり上げ技がある。

「得意技」とは、自己の技能・体力の程度に応じて最も打突しやすく、相手から効率的に有効打突を取ることができる技のことである。

指導に際しては、2人1組の対人で、体さばきを用いてしかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技を高め、自己の技能・体力の程度に応じた得意技を身に付けることができるよう工夫を行うことが大切である。

<例示>

○ しかけ技

<二段の技>

- ・最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つこと。(小手一胴)
- ・最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つこと。(面一面)

<引き技>

- ・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた小手を退きながら打つこと。(引き小手)

<出ばな技>

- ・相手が打とうとして手もとを上げた(下げた)とき、隙ができた面を打つこと。(出ばな面)
- ・相手が打とうとして手もとを上げたとき、隙ができた小手を打つこと。(出ばな小手)

<払い技>

- ・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って面を打つこと。(払い面)
- ・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って小手を打つこと。(払い小手)

○ 応じ技

<すり上げ技>

- ・相手の小手打ちを竹刀ですり上げて面を打つこと。(小手すり上げ面)

「相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、相手の構えを崩し、その隙をとらえてしかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いた攻防を展開することである。

指導に際しては、しかけ技や応じ技では、対人での練習を通して、既習技を高めるとともに、相手の構えを崩したり相手の動きや技の変化に応じたりして、得意技で自由に打突することができるようにすること。また、しかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いて自由練習や簡単な試合で攻防ができるようにすることが大切である。

剣道の技能の学習段階の例

学年		中学校1・2年	中学校3年
しかけ技	二段の技	面—胴	→
		小手—面	→
			面—面
			小手—胴
	引き技	引き面	
		引き胴	
	出ばな技		引き小手
			出ばな面
	払い技		出ばな小手
			払い面
応じ技	抜き技	面抜き胴	→
		小手抜き面	→
	すり上げ技		小手すり上げ面

## 2. 態度及び 3. 知識、思考・判断

[第1学年及び第2学年]

### 2 態度

(学習指導要領 本文)

(2) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

(解説)

第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることに積極的に取り組めるようにする。

「相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする」とは、武道は、相手と直接的に攻防するという特徴があるので、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組もうとすることを示している。そのため、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを理解し、取り組めるようにする。

なお、伝統的な行動の仕方の指導については、単に形の指導に終わるのではなく、相手を尊重する気持ちを込めて行うことが大切であることに留意する。

「分担した役割を果たそうとする」とは、練習やごく簡単な試合を行う際に、防具や用具の準備や後片付け、審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、練習や試合を円滑に進めることにつながることや、さらには、社会生活を過ごす上での必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、練習の際に、仲間の練習相手を引き受けたり、技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながったりすることを理解し、取り組めるようにする。

「禁じ技」とは、安全上の配慮から、中学校段階では用いない技を示している。そのため、柔道では蟹鉗、河津掛、足緘、胴絞、剣道では突き、相撲では、反り技、河津掛、さば折り、極め出しなどの禁じ技を用いないことを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全に気を配る」とは、体調の変化などに気を配ること、危険な動作や禁じ技を用いないこと、用具や練習及び試合の場所などの自己や仲間の安全に留意することや、技の難易度や自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦することが大切である

ことを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止すること、竹刀などの用具の扱い方や畳などの設置の仕方や起きやすいけがの事例などを理解し、取り組めるようにする。

### 3 知識、思考・判断

(学習指導要領 本文)

(3) 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

(解説)

#### ○ 知識

「武道の特性や成り立ち」では、武道は、技を身に付けたり、身に付けた技を用いて相手と攻防する楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、武技、武術などから発生した我が国固有の文化として今日では世界各地に普及し、例えば、柔道がオリンピック競技大会においても主要な競技として行われていることを理解できるようにする。

「伝統的な考え方」では、武道は、単に試合の勝敗を目指すだけではなく、技能の習得などを通して礼法を身に付けるなど人間としての望ましい自己形成を重視するといった考え方があることを理解できるようにする。

「技の名称や行い方」では、武道の各種目で用いられる技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることを理解できるようにする。例えば、柔道には体落としという技があり、技をかけるためには崩しと体さばきの仕方があること、剣道には面抜き胴という技があり、技をかけるためには体さばきの仕方があること、相撲には、上手投げという技があり、技をかけるためには寄りの仕方があることを理解できるようにする。

「関連して高まる体力」では、武道は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることを理解できるようにする。例えば、武道を継続することで、柔道では主として瞬発力、筋持久力、巧緻性など、剣道では主として瞬発力、敏捷性、巧緻性など、相撲では主として、瞬発力、巧緻性、柔軟性などがそれぞれの技に関連して高められることを理解できるようにする。

「～など」の例には、試合の行い方がある。自由練習の延長として、ごく簡易な試合におけるルール、審判や運営の仕方があることを理解できるようにする。

#### ○ 思考・判断

「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、活動の仕方、組み合わせ方、安

全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。

<例示>

- 技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。
- 課題に応じた練習方法を選ぶこと。
- 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。
- 学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。

## [第3学年]

### 2 態度

(学習指導要領 本文)

(2) 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

(解説)

第3学年では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることに自主的に取り組めるようにする。

「相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする」とは、伝統的な行動の仕方を所作として単に守るだけではなく、礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようすることを示している。そのため、相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払う、自分で自分を律する克己の心を理解し、取り組めるようにする。

「自己の責任を果たそうとする」とは、練習や簡単な試合の進行などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。

「～など」の例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習の際に、投げ込みや打ち込みの相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、相互の信頼関係を深めたり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

「健康・安全を確保する」とは、相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること、けがや事故につながらないよう竹刀や畳の状態などを整えること、施設の広さなどの

状況に応じて安全対策を講じること、自己の体調、技能・体力の程度の程度に応じた技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具や施設の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、これらの指導に際しては、自主的な学習に取り組めるよう練習中や試合後に話し合いなどの機会を設けるなどの工夫をするとともに、指導内容の精選を図ったり、話し合いのテーマを明確にするなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。

### 3 知識、思考・判断

(学習指導要領 本文)

(3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

(解説)

#### ○ 知識

「伝統的な考え方」では、我が国固有の文化である武道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることを理解できるようにする。

「技の名称や見取り稽古の仕方」では、武道の各種目で用いられる技の名称があることを理解できるようにする。また、見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であることを理解できるようにする。

「体力の高め方」では、武道のパフォーマンスは、体力要素の中でも、柔道では主として瞬発力、筋持久力、巧緻性など、剣道では主として瞬発力、敏捷性、巧緻性など、相撲では主として、瞬発力、巧緻性、柔軟性などに強く影響される。そのため、攻防に必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返ししたり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

「運動観察の方法」では、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの運動観察の方法があることを理解できるようにする。

「～など」の例には、試合の行い方がある。簡単な試合におけるルール、審判や運営の仕方があることを理解できるようにする。

## ○思考・判断

「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を、自己の課題に応じて、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第3学年では、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

<例示>

- 自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けること。
- 提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選ぶこと。
- 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。
- 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。
- 武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

## 4. 内容の取扱い

(学習指導要領 本文)

カ「F 武道」の(1)の運動については、アからウまでの中から一を選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができること。また、武道場などの確保が難しい場合は指導方法を工夫して行うとともに、学習段階や個人差を踏まえ、段階的な指導を行うなど安全の確保に十分留意すること。

(解説)

- 1 武道の領域は、従前、第1学年においては、武道又はダンスから男女とも1領域を選択して履修できるようにすることとしていたことを改め、第1学年及び第2学年においては、すべての生徒に履修させることとした。また、第3学年においては、球技及び武道のまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、指導計画を作成するに当たっては、3年間の見通しをもって決めることが必要である。

- 2 武道の運動種目は、柔道、剣道又は相撲のうちから1種目を選択して履修できるようにすることとしている。

なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができることとしているが、なぎなたを取り上げる場合は、基本動作や基本となる技を身に付けさせるとともに、形を取り入れるなどの工夫をし、効果的、継続的な学習ができるようにすることが大切である。

また、原則として、その他の武道は、示された各運動種目に加えて履修させることとし、地域や学校の特別な事情がある場合には、替えて履修させることもできることとする。

- 3 武道場などの確保が難しい場合は、他の施設で実施することとなるが、その際は、安全上の配慮を十分に行い、基本動作や基本となる技の習得を中心として指導を行うなど指導方法を工夫することとしている。

また、武道は、相手と直接的に攻防するという運動の特性や、中学校で初めて経験する運動種目であることなどから、各学年ともその種目の習熟を図ることができるよう適切な授業時数を配当し、効果的、継続的な学習ができるようにすることが必要である。また、武道は、段階的な指導を必要とするため、特定の種目を3年間履修できるようにすることが望ましいが、生徒の状況によっては各学年で異なった種目を取り上げることもできるようにする。

## 著者・監修者紹介

魚住孝至（うおずみ たかし） 国際武道大学教授

国際武道大学附属武道・スポーツ科学研究所長

1953年生まれ。東京大学大学院人文科学研究科博士課程修了 博士（文学）

専門分野：日本思想、実存思想、身体文化

野口体操、動法（整体協会身体教育研究所）、新陰流剣術、無影心月流弓道（練気）などを学ぶ。

主な著書・論文：『宮本武蔵—日本人の道』（ペリかん社）、『定本 五輪書』（新人物往来社）、編著『諸家評定—戦国武士の「武士道」』（新人物往来社）、「新陰流の形成と定着」（国際武道大学『武道・スポーツ科学研究所年報』第11号）、「芭蕉における詩と実存」（実存思想論集X『詩と実存』（理想社）。

柏崎克彦（かしわざき かつひこ） 国際武道大学教授

1951年生まれ。東海大学体育学部卒業

専門分野：柔道指導論

1975年、1978～1981年全日本柔道体重別選手権 優勝

1981年世界柔道選手権優勝 柔道 8段

日本武道学会監事、全日本学生柔道連盟理事、全日本柔道連盟国際委員、JOC オリンピック強化スタッフ、IJF エキスパートコーチ

主な著書：『寝技で勝つ柔道』（ベースボールマガジン社）、“Fighting Judo,, (Pelham Books)、『柔道上達のプロセス』（永岡書店）、“Attacking Judo,, (Ippon Books) 他。

蒔田 実（まきた みのる） 国際武道大学教授

国際武道大学 副学長

1948年生まれ。東海大学体育学部卒業

専門分野：剣道指導論

剣道教士八段。全剣連審判講師養成指導講師。

1966年全国高等学校剣道大会 個人優勝

1982年世界剣道選手権大会 個人優勝

2002年全剣連50周年記念全日本八段選抜剣道大会 個人準優勝

千葉県学生剣道連盟会長、千葉県剣道連盟理事・審議員、

千葉県スポーツ振興審議会委員

主な著書：『学校剣道の指導体系』（もえぎ出版）共著、『DVDでわかる！剣道入門』（西東社）監修、『剣道を知る事典』（東京堂出版）執筆

木村恭子（きむら やすこ） 国際武道大学客員教授

聖心女子大学卒 なぎなた教士

専門分野：なぎなた指導法

第2回3回全日本学生なぎなた選手権大会団体・個人優勝

第10回都道府県対抗なぎなた選手権大会団体優勝

第23回都道府県対抗長刀選手権大会演技競技優勝

(財)全日本なぎなた連盟理事、審議員、技術委員

国際なぎなた連盟理事、日本武道学会理事

文部科学省学校体育中央講習会 なぎなた講師

主な著書等：日本体育協会ビデオ「楽しいなぎなた教室」、NHKスポーツ教室「なぎなた」、全日本なぎなた連盟編「楽しいなぎなた」(大修館書店)ワーキングスタッフ、全日本なぎなた連盟編「全日本なぎなたの形」ワーキングスタッフ

松尾牧則（まつお まきのり） 国際武道大学准教授

1962年生まれ。筑波大学大学院修士課程修了

専門分野：弓道史、弓道論、弓道指導法

第29回全日本学生弓道選手権大会（団体優勝）

明治神宮奉納全国弓道大会（個人優勝2回）

弓道錬士6段。日本武道学会理事、国際武道大学弓道部監督。

主な著書・論文：『武道文化の探求』（不昧堂出版）共著、『近代武道の系譜』（杏林書院）共著、『もっとうまくなる！ 弓道』（ナツメ社）、『弓道虎の巻』（スキージャーナル社）共著、「日本の矢と矢羽根文様について—『矢羽文考』—」（国際武道大学研究紀要第19号）。

武道論集Ⅱ——中学校保健体育における武道の指導法

---

2009年7月20日 印刷

2009年7月20日 発行

2010年11月30日 増刷

発行者 国際武道大学 武道・スポーツ研究所

〒299-5295 千葉県勝浦市新官841

電話 0470-73-4111

ISBN 978-4-9980893-3-9

印刷 港北出版印刷株式会社