

# 中学校学習指導要領の求める「互いに打ち合い、 勝敗を競い、剣道の楽しみを味わい、豊かな スポーツライフの基礎を培う」ための剣道指導試案

星川 保<sup>\*1</sup>・小田佳子<sup>\*2</sup>・恵土孝吉<sup>\*3</sup>

## I. 中学校学習指導要領の文脈

学校指導要領<sup>1)</sup>には学校教育法施行規則に基づく各教科の学習内容と到達基準が示されておる。言い換えれば学習指導要領は国の学校教育に対する指針であり、要望でもある。平成20年1月の中央教育審議会の答申において、教育課程の基準が示されると共に、各教科等の主な改善事項が示された。これを受け平成20年3月に中学校学習指導要領が改訂された。保健体育では、従来重視されてきた運動を心身の発育・発達への刺激ととらえる「効果的特性に加え、運動にどのような魅力を感じ、どのような欲求を充足していくか」という「機能的特性」が強調され、「生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する基礎を培うことを重視し、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする」、すなわち、「運動の喜び、楽しさ」を見出すことを教科の目標に加えた。

運動の果たす健康維持・増進への効果については多くの科学的エビデンスがある。高齢化社会において国民が健康であることは国民一人、一人の幸福のためだけでなく、国家にとっても重要なことである。平成29年度の国家予算は97兆円超とも言われるが、今日、国民医療費は42兆円を超えた。実に国民医療費は国家予算の凡そ41%に相当する。今後、高齢化の進行とともにこの数値は増えることはあっても減る可能性は無い。豊かなスポーツライフは国民の健康、国家財政、しいては生涯設計のもととなる年金とも密接に関係する。

改訂学習指導要領の武道ではこの「運動の喜び、楽しさ」を「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」と、さらに指導内容の「技能」において、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」となっている。学習指導要領の示す文脈は「相互の攻防によって勝敗を競い合い剣道の面白さ」を知り、その面白さが動因となって「自ら運動をする意欲を培い、生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育成する」、すなわち「豊かなスポーツライフの基礎が培われる」と読みとれる。その出発点を剣道では「相互の打ち合い」としたのが改訂学習指導要領である。

## II. 問題の所在

しかるに、実際に行われている剣道授業は前述の学習指導要領の基準を充足しているであろうか？ 剣道関係者は剣道が中学校で必修化されたという事だけに欣喜雀躍し、その背景にある学習指導要領の求める要請を十分読み取っていないように見受けられる。例えば、文部科学省支援事業「武道等指導推進事業」として全日本剣道連盟が実施している授業協力者養成制講習でテキストとして使用されている中学校武道の必修化を踏まえた剣道授業の展開<sup>2)</sup>を見ても、自由な「打ち合い」の学習は13時間の単元計画で7時

<sup>\*1</sup> 東海学園大学名誉教授、愛知県立大学名誉教授、<sup>\*2</sup> 東海学園大学スポーツ健康科学部准教授、

<sup>\*3</sup> 金沢大学名誉教授

間目に計画され、そこに割り当てられた時間もわずかであり、果たしてこのわずかな時間で指導要領の求める目標を達成することができるであろうか？また、日本武道館発行の月刊誌「武道」<sup>3)</sup>には平成28年度12月号までに99回を数える「中学校武道授業の充実に向けて」という連載があり、また、それとは別にほとんど毎号にタイトル「武道授業」の読み物があり、各地方教育委員会による「実践の概要紹介」が掲載されている。しかし、何れの記事にも学習指導要領の求める基準達成への意識は希薄で、「互いに打ち合い勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わう」を念頭に置いた単元計画、学習指導案はほとんどみられない。指導者不足、設備不備から「互いに打ち合い勝敗を競う」ことのない約束稽古、あるいは竹刀や木刀で素振り、礼法を教えるだけにとどまっている授業さえもある。さらに、前述の雑誌「武道」には、武道授業の充実のために文部科学省の指導による各地方教育委員会、剣道連盟による指導者不足解消のための指導者育成講習が紹介されている。しかし、多くの講習内容はありきたりの剣道講習で、学習指導要領の求める「相互の打ち合い」から「喜びを感じ」さらに「将来の豊かなスポーツライフの基礎を培う」に応える授業を展開するための講習内容となっていない感がある。

### Ⅲ. 授業指導試案作成

本論文では学習指導要領に示された基準、すなわち、「基本の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」を到達させるにはどのような指導をしたらよいかを筆者の6年間の高等学校での剣道授業実践をもとに中学校保健体育、8領域、105時間の枠組みの中で考えてみた。学習指導要領には仕掛けわざ、応じ技等多くの技が例示されているが、これらの技すべてを網羅し、かつ、学習指導要領の要求を満足させる指導をするのには余りにも時間が少ない。学習内容の精選が必要である。

そこで、本指導では基本となる攻撃の技として面打ち（跳びこみ面）、小手打ち、（跳びこみ小手）相手の技を防ぐ基本の技として面の相打ち、出ばな面、小手抜き面を採用した。採用の理由としては面打ち、小手打ちの学習によって剣道打突技術に不可欠な剣・体一致の打突動作を習得させることと、一般的に剣道の稽古・試合でもっとも使用頻度の多いわざは面と小手であるという多くの先行報告<sup>4,5)</sup>とによる。指導対象は1年生とし、週3時間、3週間の授業を剣道を専門としない一般保健体育教員が担当する場合の学習指導案を作成した。指導形式は初めて学習する教材である事から一斉指導とした。

#### 第一時限

| 学習内容   | 指導に必要な知識・示範技術   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集合、正座で挨拶、点呼。</li> <li>・ 剣道の特徴、学習への取り組み、到達目標（学習指導要領のねらい）。</li> <li>・ 準備運動。</li> <li>・ 竹刀の説明、安全管理。</li> <li>・ 竹刀の握り方。</li> <li>・ 構え、間合い。</li> <li>・ 足捌き。</li> <li>・ 前進、後退面打ち素振り。</li> <li>・ 整理運動。</li> <li>・ 集合、整列、授業の反省とまとめ。</li> <li>・ 正座で挨拶、解散。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 礼法（立礼、座礼）。</li> <li>・ 剣道についての知識。</li> <li>・ 学習指導要領の理解。</li> <li>・ 竹刀の説明と安全管理。</li> <li>・ 竹刀の握り方。</li> <li>・ 中段の構え、一足一刀の間合い。</li> <li>・ 前後左右への足捌き。</li> <li>・ 一歩前進して面を打ち、一歩後退して面を打つ。</li> <li>・ 打突時の手の内。</li> </ul> |
| 本時指導の留意点   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 伝統的日本文化としての礼法（立礼、座礼）の指導。</li> <li>・ 伝統的日本文化（武士の日本刀の扱い）としての竹刀の取り扱い。</li> </ul>   |   |

- ・剣道は有効打突の取得を競い合う運動。
- ・有効打突とは竹刀の打突部で相手の面、小手、胴を充実した氣勢と適正な姿勢で打突し、残心のあるもの。
- ・竹の割れたもの、先革の破損などを点検し安全に配慮する。
- ・安全に留意し、相手を尊重して真剣に学習に取り組む。
- ・中段の構えと、一足一刀の構え（一步前に出れば相手を打つことができ、一步さがれば相手の打突をかわすことができる間合い）。
- ・剣・体の一致した打突。前進・後退面打ち素振りでは竹刀を振り降ろすと同時に前進では前足が、後退では後ろ足が着地する。
- ・面を打った時、手首、前腕は肩の高さで伸展し、柄の延長線は腹部へそに達する。
- ・打突時の手の内の説明をする。手の内ができていれば相手が痛さを感じない。
- ・充実した氣勢を示すために打ちおろしと同時に「メン」と力強く発声する。

#### 本時指導の特徴

- ・礼法の学習による日本文化の理解。
- ・武士の魂と言われる日本刀に由来する竹刀の取り扱い方を通じて日本文化を理解させる。
- ・運動の基本が相互の打ち合いであるので打ち合う竹刀の点検など安全管理と相手への尊敬（打たせてもらって上達する）を指導する。
- ・有効打突判定基準の適法な姿勢を前進・後退面打ちから説明し、適法な姿勢からの打突でないと有効打突にならないことを指導する。
- ・有効打突判定が結果だけを拠り所とする欧米型スポーツと異なることを説明し、結果に至る過程とその美しさ求める日本文化の特徴について理解させる。

#### 第二時限

| 学習内容   | 指導に必要な知識、示範技術   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、正座で挨拶、点呼、竹刀の点検。</li> <li>・本時の学習目標（剣体一致の面打ち）。</li> <li>・準備運動。</li> <li>・前進・後退連続面打ち素振り。</li> <li>・正座で面、胴、垂れの着装。</li> <li>・前時の復習。相手を作り、相手の前進・後退に合わせて相手の面を打つ。</li> <li>・相手との距離（間合い）は腕を伸ばした状態で竹刀の打突部が相手の面部に届く程度とし、左拳が目の高さになる程度に振りかぶり肘関節、手関節の伸展運動で相手の面を打つ。打ちが前足の着地と同時であることが重要。</li> <li>・打ち（剣）と前足（体）の着地が一致したら相手との距離を少し伸ばし、軽く跳び込んで打つ。打ちと前足の着地が一致する（剣体一致）。</li> <li>・一足一刀の間合いまで相手との距離を広げ、跳び込んで面を打つ。打突時に「メン」と発声し、打突後はそのままの姿勢で相手の左側を継ぎ足で駆け抜け残心を示す。</li> <li>・相手に面を打たせる場合には剣先を右に少しはずして隙を作る。中段に構えたままだと剣先が打ち手の胸や突き部に当たり打つ者に恐怖感を与え、打ち方の練習が十分できない。</li> <li>・正座で面、胴、垂れを外し、収納。</li> <li>・整理運動</li> <li>・集合、整列、授業の反省とまとめ。</li> <li>・正座で挨拶、解散。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・武道では練習と言わず稽古というのが稽古とはどう言う事か。</li> <li>・日本手拭による頭部の覆い方</li> <li>・面、胴、垂れの付け方。収納の仕方。</li> <li>・速度を高めた前進・後退面打ち素振り。</li> <li>・剣（打ち）と体（踏み込み足の着地）の一致した剣体一致の打突。</li> <li>・残心の日本文化的意味（様式美、相手への尊敬、惻隠の情）の説明。</li> </ul> |

#### 本時指導の留意点

- ・面の内部が発汗によって不潔になりやすく、「臭い」、「汚い」という剣道忌避の原因ともなるので頭部、顔面の汗を吸収させるための2本の日本手拭を持参させる。
- ・打ち合いによって面が外れないように顎を面の下部に入れ、下の面紐をきつく締め、面の下部が浮いた状態に

|  |
|--|
| <p>ならないようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・適法な打突姿勢の根幹であり、初心者にとって最も難しいと言われる剣体一致の打突動作の指導。</li> <li>・学習原理である「易しいことから、難しいことへ」。最初、相手との距離（間合い）を近くし、小さい動作で手（打ち）と前足の着地が「ポン」と一拍子で打てるように学習させ、漸次、相手との距離を伸ばし、最終的には一足一刀の間合いで跳び込んで打てるように指導する。</li> <li>・相手に打たせる場合には剣先を右にずらして隙を作る。</li> <li>・打突後残心の形を作る。</li> </ul>  |
| <p>本時指導の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・面、胴、垂れの付け方、防具の取扱い方と伝統的日本文化との関係を理解させる。</li> <li>・通常の多くの指導では空打ちの前進・後退面打ち素振りが行われているが本指導では最初から面をつけ、前進・後退面打ちを素振りではなく実際に相手の面を打ち、打った感触、打たれた感触を体感する。</li> <li>・「臭い」、「汚い」と同様剣道忌避の理由に「痛い」がある。打ち方と打たれた時の痛感の関係を経験し、打突における手の内（手首の使い方）について学習させる。</li> <li>・難しいと言われる剣体一致の打突動作も近間から小さい動作（易しい）から始めれば容易に習得させることができる。</li> </ul> |

### 第三時限

| 学習内容  | 指導に必要な知識、示範技術   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、座位で挨拶、点呼、竹刀の点検。</li> <li>・本時の学習目標（相打ち面、出ばな面、打突部を限定した自由な打ち合い）。</li> <li>・準備運動。</li> <li>・前進・後退連続面打ち素振り。</li> <li>・座位で面、胴、垂れの着装。</li> <li>・前時の復習：近い間合いで軽く踏み込んで面を打つ、漸次、間合いを広げて打つ。打ち（手）と踏み込む足（体）の着地とが一致するようにする。</li> <li>・一足一刀の間合いから「メン」の発声と同時に跳び込んで面を打つ。</li> <li>・相手の打突を察知して相打ちで面を打つ。</li> <li>・相打ちの後、そのままの姿勢で互いに相手の右側を継ぎ足で駆け抜け残心の形をとる。</li> <li>・相手の打突より早く相手の面を打つようにする（出ばな面）。</li> <li>・打突部位を面部に限定し、打突の機会を探り、有効打突の取得を目指して自由に打ち合いをしてみる（互角稽古）。</li> <li>・座位で面、胴、垂れを外し、収納。</li> <li>・整理運動。</li> <li>・集合、整列、授業の反省とまとめ。</li> <li>・正座で挨拶、解散。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・素振速度を上げた素振り。</li> <li>・面の相打ち。</li> <li>・出ばなの面打ち。</li> <li>・互角稽古での間合、姿勢、打つ機会の説明と示範。</li> </ul> |
| <p>本時指導の留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全のために稽古の途中で面が外れないようにしっかりつける。</li> <li>・相手を固定せず、相手を替えいろいろな相手と練習する。</li> <li>・大きく振りかぶると打ちと前足の着地を一致させることが難しいので振りかぶる大きさは左拳の高さは目の高さと同じ程度とする。</li> <li>・相手の打ちを防御せずに相打ちとする。最初相手にゆっくり面を打ってもらい、相手が打ってくる機会の認知が出来たら次第に打突を早くし相打ちとする。</li> <li>・相手の打ってくる機会の会得ができたなら相手の打突の始まり、すなわち出ばなを素早く打つ。</li> <li>・出ばな技で相手を打つためには相手の打突動作よりも打突速度が速くなければ成功しないので、打突速度を上げる。</li> <li>・互角稽古時間を調節して授業時必要運動量の確保を図る。</li> </ul>  |   |



|   |
|---|
| 本時指導の特徴   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・相互の攻防動作による打ち合いの導入。</li> <li>・指導要領に示された基本となる動作として跳び込み面を、相手の動きに応じた基本動作を出ばな面として、打突部位を面部に限定し、有効打突判定基準を意識した自由な攻防を展開し、剣道の楽しさを経験させる。</li> <li>・五角稽古の量を調節して授業時必要運動量の確保を図る。</li> </ul> |

## 第四時限

| 学習内容   | 指導に必要な知識、示範技術  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、正座での挨拶、点呼、竹刀の手入れ。</li> <li>・本時の学習目標（剣体一致の小手打ち）。</li> <li>・準備運動。</li> <li>・前進・後退連続面打ち素振り。</li> <li>・座位で面、胴、垂れ、小手の着装。</li> <li>・前時の復習；<br/>相手をつくり、一足一刀の間合いから跳び込んで面を打ち、そのままの姿勢で相手の左側を継ぎ足でかけ抜け残心を示す。<br/>相打ち、出ばな面打ちの練習。<br/>打突部位を面部に限定した五角稽古。</li> <li>・跳び込み小手打ちの学習；<br/>打たせるほうは相手が打ちやすいように剣先を左にずらして小手に隙を作る。<br/>その場で互いに相手の小手を振りかぶらずに手首を利かせて打つ。<br/>少し離れて軽く一步踏み込んで小手を打つ。打ちと踏み込んだ前足の着地とが一致するようにする（剣体一致）。<br/>相手との距離を段階的に伸ばし、最終的には一足一刀の間合いから跳び込んで小手を打つ、同時に「コテ」と発声する。</li> <li>・座位で面、胴、垂れ、小手を外し収納。</li> <li>・整理運動。</li> <li>・集合。整列、授業の反省とまとめ。</li> <li>・正座で挨拶、解散。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・小手の着脱。</li> <li>・剣体一致の小手打ち。</li> </ul> |

## 本時指導の留意点

|  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・小手の内部が発汗により不潔になり易いので個人用の手袋を用意し、帰宅後洗濯をして毎時持参する。</li> <li>・安全のためにも五角稽古の途中で面が外れたりしないように面はしっかりつける。互いに相手の面の着装状態を点検する。</li> <li>・五角稽古で打つ機会を考え、剣道らしい打ち合いができるようにする。</li> <li>・一回の五角稽古の目安は4分程度し、相手を替えいろいろな相手と稽古をする。</li> <li>・授業時運動量の確保は五角稽古で調節する。</li> </ul> |
|--|

## 本時指導の特徴

|  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人用手袋を用意し、発汗による小手の不潔感、異臭を防止する。</li> <li>・打突が成功する場合は、また、相手に打たれる場合はどのような時かを考えさせる。</li> <li>・五角稽古時間を調節して授業時必要運動量の確保をはかる。</li> </ul> |
|--|

## 第五時限

| 学習内容  | 指導に必要な知識、示範技術  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、正座での挨拶、点呼、竹刀の点検。</li> <li>・本時の学習目標（小手抜き面、面部、小手部に打突部位を限定した自由な打ち合い）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・面打ち素振りのバリエーションを考える。</li> <li>・打つ機会の説明、相手が防御でき</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動。</li> <li>・いろいろな前進・後退連続面打ち素振り。</li> <li>・正座で面、胴、垂れ、小手の着装。</li> <li>・前時の復習；<br/>跳び込み面打ち、相打ち面、出ばな面、跳び込み小手打ち。<br/>既習の技を使って打突部位を面と小手に限定し有効打突取得を目指し自由に打ち合う。</li> <li>・相手の小手打ちに対して素早く振りかぶる。振りかぶる事で相手の竹刀は小手に当たらず空振りとなる。振りかぶった竹刀をそのまま打ち降ろし相手の面を打つ（小手抜き面）。</li> <li>・集合、正座で面、胴、垂れ、小手を外し、収納。</li> <li>・整理運動。</li> <li>・集合、整列、授業の反省とまとめ。</li> <li>・正座で挨拶、解散。</li> </ul> | <p>ない時とは。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・居付くとは。</li> <li>・相手を攻めること。</li> <li>・小手抜き面打ち。</li> </ul> |
| <p>本時指導の留意点</p>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手を固定せず、相手を替えていろいろな相手と稽古をさせる。</li> <li>・打つ機会を考えさせる、またどのような時に打たれるかも考えさせる。</li> <li>・居付かない心の持ちようを指導。</li> <li>・五角稽古時間を調節して授業時必要運動量の確保をはかる。</li> </ul>   |  |
| <p>本時指導の特徴</p>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・小手打突防御法としての小手抜き面打ちの学習。</li> <li>・打つ機会を考え有効打突取得を目指しての打ち合い（五角稽古）。</li> <li>・五角稽古時間を調節して授業時必要運動量の確保を図る。</li> </ul>   |  |

## 第六時限

|   |   |
|---|---|
| <p>学習内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、正座で挨拶、点呼、竹刀の点検。</li> <li>・本時の学習目標（試合時の所作と審判技術）。</li> <li>・準備運動。</li> <li>・いろいろな前進・後退面打ち素振り。</li> <li>・正座で面、胴、垂れ、小手の着装。</li> <li>・既習技術の復習（跳び込み面、相打ち面、出ばな面、跳び込み小手、小手抜き面）。</li> <li>・打ち込み練習、打ち方と打たせ方と役割を決め、打たせ方は剣先を右、或は左にずらして隙を作り、常に一足一刀の間合いを維持するようにする。打ち方は作られた隙を連続して打ち込む。</li> <li>・既習の打突技術を使い打突部位を面、小手の2か所に限定し有効打突取得を目指して自由に打ち合う。</li> <li>・4人でグループを作り、2審判制（表と裏）で互いが審判、競技者となり試合をする。</li> <li>・集合、正座で面、胴、垂れ小手を外し、収納。</li> <li>・整理運動。</li> <li>・集合、整列、授業のまとめと反省。</li> <li>・正座で挨拶、解散。</li> </ul> | <p>指導に必要な知識、示範技術</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打ち込み稽古。</li> <li>・間合いの取り方、隙の作り方など打たせ方の役割が重要。</li> <li>・剣道競技規則。</li> <li>・有効打突の日本文化的背景。</li> <li>・審判技術としての「はじめ」、「止め」、「別れ」、「面あり」、「小手あり」、「勝負あり」などの呼称と審判旗の使い方。</li> <li>・立礼、蹲踞など競技者の所作。</li> </ul> |
| <p>本指導の留意点</p>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・打ち込み練習における打たせ方の間合いの取り方、隙の作り方などの役割について。</li> <li>・剣道の有効打突と欧米型スポーツの得点との違いから剣道の日本文化的背景を説明。</li> <li>・審判の立つ位置。</li> </ul>   |   |

- ・ 審判の判定所作と呼称。
- ・ 二人の審判で判定が異なった場合の処理（合議）。
- ・ 五角稽古時間を調節して授業時必要運動量の確保を図る。

## 本時指導の特徴

- ・ 打ち込み稽古。
- ・ 審判運営上の呼称、所作の学習。
- ・ 競技者の所作である帯刀、立礼、抜刀、蹲踞の学習。
- ・ 五角稽古の量を調節して授業時必要運動量の確保を図る。

## 第七時限

| 学習内容  | 指導に必要な知識と示範技術  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集合、正座で挨拶、点呼、竹刀の点検。</li> <li>・ 本時の学習目標（試合技術、審判技術）。</li> <li>・ 準備運動、補強運動。</li> <li>・ いろいろな前進・後退面打ち素振り。</li> <li>・ 正座で面、胴、垂れ、小手の着装。</li> <li>・ 既習技術の復習； <ul style="list-style-type: none"> <li>攻撃のための基本技術（跳び込み面、跳び込み小手）。</li> <li>相手の攻撃に対する基本技術（相打ち面、出ばな面、小手抜き面）。</li> </ul> </li> <li>・ 打ち込み練習。</li> <li>・ 打突部位を面、小手に限定した自由な打ち合い。</li> <li>・ 2人制審判による試合。</li> <li>・ 審判技術の習得。</li> <li>・ 試合技術の習得。</li> <li>・ 正座で面、胴、垂れ、小手を外し、収納。</li> <li>・ 整理運動。</li> <li>・ 集合、整列、授業の反省とまとめ。</li> <li>・ 正座で挨拶、解散。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 打つ機会の作りかた。</li> </ul> |
| 本時指導の留意点  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定の相手だけと稽古をしない。五角稽古で一回の稽古を4分程度として相手を替える。</li> <li>・ 既習技術の完成と得意技を持つようにする。</li> <li>・ 五角練習時間を調節して授業時必要運動量の確保を図る。</li> </ul>  |  |
| 本時指導の特徴   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習指導要領に示された基本の技を使って打ち合い、勝敗を競い剣道の楽しさ、喜びを感じさせる。</li> <li>・ 五角稽古の量を調節して授業時運動量の確保を図る。</li> </ul>   |  |

## 第八時限

| 学習内容  | 指導に必要な知識、示範技術   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集合、正座での挨拶、点呼、竹刀の点検。</li> <li>・ 本時の学習目標（評価課題への取り組み）。</li> <li>・ 準備運動、補強運動。</li> <li>・ いろいろな形式の前進・後退面打ち素振り。</li> <li>・ 正座で面、胴、垂れ、小手の着装。</li> <li>・ 技術評価課題（跳び込み面、跳び込み小手、出ばな面、小手抜き面、試合、審判法）の提示。</li> <li>・ 評価課題技術の練習。</li> <li>・ 既習技術を使い面部、小手部に打突部位を限定し有効打突取得を目指し</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 評価課題の解説と示範。</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>た自由な打ち合い。</li> <li>・正座で面、胴、垂れ、小手を外し、収納。</li> <li>・整理運動。</li> <li>・集合、整列、授業の反省、まとめ。</li> <li>・正座で挨拶、解散。</li> </ul> |  |
| 本時指導の留意点   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・評価課題の解説と要点（剣体一致の打突、打突の機会、試合の進め方。審判法）</li> <li>・互角稽古の量を調節して授業時必要運動量の確保を図る。</li> </ul>                             |  |
| 本時指導の特徴  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・評価課題の要点を明示。</li> </ul>   |  |

## 第九時限

| 学習内容   | 指導に必要な知識、示範技術  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、正座で挨拶、点呼、竹刀の点検。</li> <li>・本時の学習目標（技能テスト）。</li> <li>・準備運動。</li> <li>・いろいろな形式の前進・後退面打ち素振り。</li> <li>・正座で面、胴、垂れ、小手の着装。</li> <li>・評価課題技術の練習。</li> <li>・技能テスト。</li> <li>・正座で面、胴、垂れ、小手を外し、収納。</li> <li>・整理運動。</li> <li>・集合、整列、授業のまとめ、反省。</li> <li>・正座で挨拶、解散。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・評価の観点（構え、姿勢、剣体一致の打突、試合態度、審判技術）。</li> </ul> |

## IV. 論議

本指導試案作成の基本的立場と指導案の特徴は以下の通りである。

### 1. 単元剣道の扱い方

学習指導要領に示された狙い「相互の打ち合い」を達成させるために、技能の習得については1年時の学習では面打ち、小手打ちとし、胴打ち、引き技、連続技、つばぜり合いなどの技の学習は2年時に学習することとした。

### 2. 学習内容の精選

学習指導要領には剣道の学習内容について多くの技の種類が提示されているが、週3時間、3週間と言う時間的枠組みの中で「相互の打ち合い」を達成するために学習内容を以下のように精選した。

#### 1) 攻撃するわざ

攻撃するための「基本の動作や基本となるわざ」として面（以下、跳び込み面）、小手（以下、跳び込み小手）、出ばな面、小手抜き面打ちを選んだ。跳び込み面、跳び込み小手によって剣道の最も特徴的動作である打突する竹刀（手）と踏み込む足（体）の動きを一致させる、いわゆる剣体一致の打突を習得させるようにした。西洋型スポーツである野球では避けたにバットに当たったボールでも守備側が捉えられない打球はヒットとなり、サッカーでは敵に当たってゴールしても得点となるが、剣道では、たとえ、相手の打突部位にしないが当たったとしても剣体一致の打突でなければ有効打突とみなされない。

学習指導要領では胴打ちも提示されているが胴打ちは単元配当時間数と運動学的見地から1年時の学習



では割愛した。面打ち、小手打ち動作は上下垂直方向への動きであるのに対し胴打ちは水平方向の動きで肩の回旋と竹刀の刃筋を胴部に充てるために手首の返しが必要となる。この動きは初心者ではとかく不正確な動作となりやすく、習熟にも時間を要する。不正確な打突は相手の肘、脇腹、大腿部など防具のない部分への打突を多くし、相手に痛感、危害感、恐怖感を与え、延いては剣道忌避の原因ともなる。

## 2) 防御するわざ

相手の攻撃を防御する「基本的な技」として相手の面打ちに対しては相打ち、あるいは出ばな面を選んだ。相打ちは文字通り相手の面打突と同時に相手の面を打つことであり、相手の面を打つことによって相手の面打突を防ぐことができる。この技を使うには相手の打突の瞬間を察知する必要がある。相手の打突を察知する能力は剣道では非常に重要な技能であり、極限すれば相手の打突をすべて察知することができれば、打たれること、すなわち、負けることは無いとも言える。さらに、相打ちよりも一瞬早く、すなわち相手が面打ちに来る瞬間、出ばなを打突するのが「出ばな面」である。この面を一刀流では「相打ちの勝ち」といい一刀流の極意ともいわれる。出ばな面は相手の小手打ち、あるいは胴打ちに対しても有効な技である。

## 3. 打ち合いの早期導入

学習初期から指導要領に示された「相手を攻撃したり、相手の技を防御することによって勝敗を競う楽しさや、喜びを味わう」という目的を達成するために2時限目から面、胴、小手、垂れを着装させ基礎練習を行った。球技種目に例えればゲームに相当する「自由な打ち合い」を面部については3時限目から面、小手部については4時限目から導入し、勝敗を競い合う楽しさや、喜びを味わうように仕向けた。

## 4. 発育・発達への刺激、授業時運動量の確保

DVDなど視聴機器に接する時間、教師の説明、グループ学習での生徒同士の話し合い等々によって、授業時、生徒の身体を動かす時間は少なくなりがちである。体育授業時の運動量が生徒の発育・発達閾値に達しているかが問題視されている<sup>6)</sup>。本指導案では単元計画展開の早期から自由な打ち合いを導入した。互角稽古の運動強度は基本打突練習よりも強く<sup>7,8)</sup>、この時間を調節することによって生徒の発育・発達に必要な運動量の確保をはかった。

## 5. 日本文化としての伝統的考え方と行動

打った結果だけではなく結果と同時に打突した姿勢（気剣体一致）が有効打突判定の条件であるという過程主義、様式美、或は残心による相手への尊重、竹刀、防具への配慮と感謝、道場、稽古という言葉の理解などを通じて伝統的、日本文化的思想、行動の指導にも配慮した。

## 6. 本指導案実施のための課題

### 1) 指導に必須な示範技術

各都道府県での中学校保健体育教員の採用数については定かではないが、年度ごとの各都道府県の募集要項をみると10名程度である。この10名程度の採用に剣道経験者が含まれる確率は低いと言わざるをえない。また、巷間、剣道経験者の受験は少なく、しかも合格率も低いとも言われる。

文部科学省は武道必修化とその教育現場での指導力ギャップを十分認識し、「武道等指導推進実践事業」を立ち上げ、外部指導者の導入の奨励や、地方教育委員会、剣道連盟に働きかけ現職研修としての講習会を開催している。しかし、その講習内容はありきたりの剣道講習が多く、各学年9～12時間の中で学習指導要領の基準の達成を念頭に置き、そのために教材を「どのように精選し、どのような指導をすべきか」という講習になっていない場合が多いように思われる。

学習指導要領によれば保健体育科の学習内容は体育分野8領域と保健分野2領域である。保健体育科

教員免許を取得し、教員採用試験に合格したからと言って体育分野 8 領域をすべてにわたって指導のできる教師はいないといっても過言ではない。また、教員採用試験では事前に通告された 2 ～ 3 の種目の、しかも、特定の技術についての試験が行われるに過ぎない。

生徒は教師の指導能力を測る物差しとして、しばしば「先生の専門は何ですか」という質問を保健体育科教師にする。この場合の教師の回答は学生時代のサッカー部、水泳部、或は剣道部といった運動部活動をした種目である。多くの体育教師はこの部活動経験種目以外の領域について指導理論、あるいは示範を含む指導技術の水準は素人同然の事が多い。

運動の指導では「百聞一見に如かず」、示範は重要な指導技術であり、生徒が教師に対して最も信頼と尊敬を置くところである。授業で示範の代役を部活動の学生に委ねる教師もいるが、指導に対する生徒の信頼が得られないし、また職業意識の欠如と言わざるを得ない。指導ではよい動作ばかりではなく、誤った動作、よくない動作の示範も必要となる。体育の教材研究はまず示範能力を向上させるところにあると言っても過言ではない。

本指導案実施のために必要な示範技術は、礼法、竹刀の握り方、面、胴、小手垂れの着脱、構え、足捌き、前進・後退面打ち素振り、剣体一致の面打ち、小手打ち、相打ち面、出ばな面、小手抜き面、残心、審判技術である。

保健体育科教員にとって座学や画像資料の作成だけが教材研究ではない。繰り返すが自らの体で示範のことができることが最も重要なことである。ここで教材研究としての部活研修を提案したい。すなわち、剣道部活動に三か月程度参加すれば上記の示範技術の習得は可能であり、この部活動研修は講習会や、外部指導者の導入にとって代わる事ができるものである。技術会得の利点は一度身に付けた示範技術、指導技術は忘却することなく、むしろ、2年目、3年目と経験とともに向上していくことである。

## 2) 経済的理由

日本武道館が全国都道府県教育委員会を対象とした調査によれば<sup>9)</sup> 平成25年度中学校10768校中柔道採用が6138校(60.9%)、剣道は6138校(34.3%)で第2位ではあるが柔道の二分の一そこそこである。以下、相撲の299校(3.2%)、空手の174校(1.8%)となっている。剣道採択が2位である理由には前述の指導者問題もさることながら経済的負担、すなわち、防具購入費にあると思われ、各都道府県の教育予算規模との関係がうかがわれる。例えば岩手県では柔道の採択が89.8%、剣道が14.4%となっておる。これに対して愛知県(名古屋市を除く)では平成26年度柔道実施校48校(48.2%)、剣道205校(66.8%)と柔道と剣道が逆転している<sup>10)</sup>。

文部科学省委託の武道等指導推進事業調査報告書<sup>11)</sup>で武道授業を進める上での課題の第1位は用具の確保と管理であった。かつて、格技(現在の武道)が高等学校で必修化された時、当時、土俵をもつ高等学校は少なかったにもかかわらず、最も採用の多かった種目は相撲であったといわれる。極端なことを言えばグラウンドに円を描けば土俵となり授業の展開が可能であったからと推察される。全国の中学校で事故が心配されるにも関わらず柔道の採用が剣道よりも多いのも柔道着を生徒各個人に購入させ、畳の代わりにマットを使えば授業ができるという経済的事情からでもあろう。竹刀、面、胴、小手、垂れを生徒個人に負担させることは余りにも経済的負担が大きく不可能である。

1クラス、30名、しかも男子用、女子用の防具を揃えとなると100万円以上の経費を必要とする。100万円は高額とも言えるがサッカーゴールは100万円以上する。学習指導要領に示されている「攻撃し、防御して打ち合う楽しさや喜びを味わう」という基準の授業展開をするためにはサッカー授業におけるゴールポストの役割と同じく防具は必須の設備備品である。学習指導要領の目標達成のために剣道防具が早急に全国の中学校に整備されていくことを望みたい。

## V.まとめ

本論文では学習指導要領に提示された学習到達目標、すなわち「基本となる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」の基準に到達するための学習指導案を週3時間、3週間、計9時間の枠組みで考えてみた。同時に、本学習指導案実施についての指導者問題、経済的問題も議論の対象とした。

1. 本指導案は学習指導要領の「打ち合い」により、「勝敗を競い」、「喜びを感じ」、「豊かなスポーツライフの基礎を培う」を目標としたものである。
2. 「打ち合い」を重視するため教材を精選し胴打ち、引き技、連続技などは2年時に配置することとし、攻撃する技として、面打ち（跳び込み面）、小手打ち（跳び込み小手）の2種類に限り反復練習させ、剣道に特徴的な剣体一致動作を習得させた。防御する技として相手の面打ちに対しての相打ち面、出ばな面、相手の小手打ちに対して小手抜き面を学習させた。
3. 単元展開の早期から相互の自由な「打ち合い」を導入した。すなわち、3時限目から学習した技に限った自由な「打ち合い」を取り入れ、「打ち合う」楽しさ、有効打突取得の喜びを経験させた。
4. 運動強度の強い自由に打ち合う互角稽古を導入することによって運動量を調節し、生徒の発育・発達への刺激量の確保を図った
5. 伝統的行動様式の理解、習得は礼法、竹刀、防具の取り扱い、適法な打突、稽古・試合の心の持ち方、残心の思想などを通じて学習させた。
6. 本指導案による指導上必要とする示範技術は剣道を専門としない保健体育教師でも三か月程度の剣道部研修で十分習得できるものであり、特別な外部指導者は必要としない。
7. 本学習指導案実施のために、面、胴、小手、垂れは必用最小限の用具、備品である。

## VI. 引用文献

1. 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28年
2. 全日本剣道連盟；剣道授業の展開 全日本剣道連盟 平成25年
3. 日本武道館；中学校武道 授業の充実に向けて 武道 601(12) 日本武道館 2016
4. 星川保；高等学校剣道大会における有効打突のProportionについて. 愛知県学校剣道連盟剣道研究会 昭和37年
5. 小田佳子, 恵土幸吉；小田佳子, 恵土幸吉；中学校における武道必修化（剣道）に関する研究 東海学園大学紀要 第16号 9～18 2011
6. 長澤 弘他；正課体育の授業における運動量と質について 体育学研究 20(5) 293～301 1976
7. 小川新吉他；剣道のエネルギー代謝率—基本動作および稽古時のエネルギー代謝— 体力科学 11(4)：196-200 1962～63.
8. 巽 申直；心拍数から見た剣道練習時の運動強度 武道学研究 12(2)：44～50 1980
9. 田中裕之；中学校武道—授業の充実に向けて, 中学校武道授業の現状と課題その対策, 柔道 武道 578(1)：108～111, 2015.
10. 愛知県教育委員会；武道授業, 実践の概要紹介：武道必修化における愛知県の取り組み 武道 577(12)：98～103, 2014.
11. 東京女子大学；武道等指導推進事業検証調査報告書, 2015

