

《研究ノート》

# 中学校における武道必修化に対応した 剣道授業の実践提案

柴田 一浩

Practice proposal of kendo class corresponding to the budo of compulsory  
in junior high schools

Kazuhiro SHIBATA

キーワード：剣道, 教材, 教具, 誇張ゲーム, 類似の運動

Key Words : kendo, teaching materials, teaching tools, exaggeration game, similar action

## 要約

新学習指導要領が全面実施され2年目を迎えた。全面実施でみえてきた課題の一つに女性教師の武道指導が挙げられる。教師自身の運動経験の有無や性差にかかわらず、武道を指導することの難しさを感じている教員は少なくない。

それは、武道は中学校で初めて学習する生徒がほとんどであり、しかも相手と直接的に攻防し合うので安全面に留意する必要があるため、教師の一斉指導中心の基本動作や基本となる技の練習に時間を費やして単元が終了してしまうこと。また、技の練習では打ったりすることができるが、試合になると自分の予測通りに動いてくれるとは限らないので、学習した技を試合で生かすことができず、攻防の楽しさを十分に味わうことができないまま学習が終わってしまうことなどが要因となっている。

そこで、限られた授業時間で攻防の楽しさを味わわせることができるようにするための授業づくりの視点を、剣道での実践を通して紹介する。

## 1. はじめに

新学習指導要領が全面実施され2年目を迎えた。全面実施でみえてきた課題の一つに女性教師の武道指導が挙げられる。教師自身の運動経験の有無にかかわらず、武道を指導することの

難しさを感じているのではないだろうか。

武道は中学校で初めて学習する生徒がほとんどであり、しかも相手と直接的に攻防し合うので安全面に留意する必要がある。そのため、教師の一斉指導中心の受け身や素振りなど基本動作や基本となる技の基本練習に時間を費やして

単元が終了してしまう。

また、技の練習では相手が約束通りに動いてくれるので、技をかけたり打ったりすることができるが、試合になると自分の予測通りに動いてくれるとは限らないので、学習した技を試合で生かすことができず、攻防の楽しさを十分に味わうことができないまま学習が終わってしまう。これは女性教師に限らず男性教師も同じ課題を抱えていると思われる。

そこで、限られた授業時間で攻防の楽しさを味わわせることができるようにするための授業づくりの視点を、剣道での実践を通して紹介する。

## 2. 新学習指導要領に基づく剣道の授業づくりの視点

### 2-1. 導入段階で類似の運動を取り入れる

最初から基本動作を学習させるのではなく、導入の段階で剣道に類似の運動をゲーム感覚で取り組ませることにより、剣道を学ぶ身体的基礎を耕す必要がある。

#### 2-1-1. 相手の構えを崩すことを理解させるゲーム

剣道は、相手の構えを崩したり崩れたりしたところを打ったりするということ、つまり、技を打つ機会を十分に理解させる必要がある。力任せに打ったりするのではなく、機会をとらえて攻防し合うことを理解させやすいゲームを紹介する。

##### ○手ぬぐいでのバランス崩し

手ぬぐいのはしを持ち、足を肩幅に開いて中腰に構え、力を抜いたり引いたりしてバランス

を崩す。足が動いたり、手ぬぐいを離したりしたら負けというゲーム。手ぬぐいを2本にして行うゲームもできる。



写真1 手ぬぐいでのバランス崩し

##### ○手ぬぐい取り

手ぬぐい2本を腰ひものところに4分の1ほどかけて下げ、左手で握手し中腰で構え、相手の左右のフラッグを取る準備をする。左手を握りあったまま、動いて手ぬぐいを取り合い、相手の手ぬぐいを取ったら勝ちというゲーム。



写真2 手ぬぐいとり

##### ○プッシュバランス相撲

両手で押し合えるように足をそろえて構え、手で押したり押しをかわしたりして、相手のバランスを崩す。足が動いたり相手の体に手が触

れたりしたら負けというゲーム。

### 2-1-2. 相手の動きを予測するゲーム

剣道の楽しさの一つに「よみ」がある。相手の動きを予測して攻めたり守ったりすることがおもしろい。その楽しさを味わえるゲームを紹介する。

#### ○剣道ジャンケン

3人組をつくり2人は先攻・後攻を決め、1人は審判をする。先攻が「せーの」と合図した後、自分の手のひらを2回「トントン」とたたいた後、面（おでこ）、小手（左腕）、胴（左腹）のいずれか一つを手で押さえる。押さえると同時に大きな声で、部位を「メン」などと呼称する。後攻は相手の動きにつられないように違う場所を押さえる。先攻は後攻が同じ場所を押さえるまでくり返す。審判は、後攻が違う場所を押さえた回数を数える。先攻と後攻を交代して行い、違う場所を押さえた回数が多い方が勝ちというゲーム。

### 2-1-3. 打つ動きを滑らかにする下位教材

竹刀をふる動きを滑らかにするには、手首のスナップをきかせて打つ必要がある。それを楽しみながら確認できる教材を紹介する。

#### ○新聞紙切り

3人組をつくり2人は新聞紙の四隅を持ち、切る人は中段に構えて新聞の中央をねらい、竹刀を膝の高さまで振り下ろす。切れるようになったら、新聞の左下半分を切った後に中央を切り下ろす「小手-面」の動きに挑戦させる。



写真3 新聞紙切り

## 2-2. 積極的な打突学習を保障するために教具を工夫する

### 2-2-1. 簡易な竹刀

剣道は、竹刀で相手の面と小手と胴を打ったり受けたりするが、竹刀は固いので、ねらったところを打てる自信がないとなかなか強く打てない。そこで、木原ら（2009）の先行研究を参考に、塩化ビニールパイプ（PGV16×70cm）に空調用パイプカバーを被せ（1m）、ビニールテープで巻いた当たってもいたくない簡易竹刀を作成した。この簡易竹刀を使って動きづくりの学習をし、ねらったところを打てるようになってから、実際に竹刀で打たせるようにすると適度な強さで打てるようになる。



写真4 簡易竹刀とゴーグル

### 2-2-2. 簡易な面

剣道は剣道具の着脱に時間がかかるので、動きづくりの学習の段階では、胴と垂れは一般の剣道具を着脱させることにし、面については一般のフェイスタオルを頭部に巻き、安全保護具用のゴムフレームゴーグルを装着させて行う。



写真5 簡易な用具を使った練習の様子

### 2-2-3. 軽量の竹刀

簡易竹刀で動きづくりの学習をした後は、竹刀を使って攻防することになるが、中学生が部活動で使う竹刀は長さ114cm以下（男女共通）、重さは男子440g以上、女子400g以上で、重く感じる生徒がいる。授業では、長さが短く軽い竹刀を使用した方が生徒は操作しやすい。小学高学年用の長さ111cm以下で重さ370g以上（男女共通）や小学中学年用の長さ105cm以下で重さ280g以上（男女共通）を用意し、体格に応じて使用させる。

## 2-3. 基本動作や技の練習はゲーム形式で行う

相手の構えを崩したり、相手の力を利用したり相手の技をかわしたりする剣道の基本動作を、限りある授業時間で楽しく身に付けていくには、ともすれば単調になりがちな基本動作や技の練習をゲーム化する必要がある。ここでは、生徒に最も人気のある技である「面抜き胴」のでき

ばえの判定試合を紹介する。

### ○技（面抜き胴）のできばえの判定試合の行い方

＜個人のできばえ＞

- ・ 6人組をつくり2人が試合をし、4人が審判をする
- ・ 攻撃（しかけ）側は面を打ち、防御（応じ）側は面抜き胴を打つ
- これを交互に行う

- ・ 下の判定基準をもとに、どちらがよかった判定する

＜判定基準＞

- ・ 大きな声が出ているか
- ・ 打ったときの音がよいか
- ・ 姿勢がよいか

また、教え合う学習を促進するために2人組での「面抜き胴」のできばえの判定する試合も行うとよい。



写真6 技のできばえの判定試合

### 2-4. 技を打つ機会を教える

剣道は力任せに打つのではなく、相手の構えを崩してできた隙を打ったり、相手の打ちを受けたりかわしたりしてできた隙を打つ運動である。中学校学習指導要領解説保健体育編の中学1・2年の基本となる技は、下表のように機会を捉えて打つことが示されている。

○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－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－胴)

(以下 略)

## 2－5. 相手の動きを予測・判断しやすくする攻防交代型の試合を取り入れる

武道の授業では、「技の基本練習」と「相手と攻防する試合」との間に距離があることが、以前から問題視されてきた。武道では攻撃と防御を同時に行わなければならない、その切り替えの速さは球技に比して格段の速さが求められるため、身に付けた技が試合で生かすことができない生徒がほとんどであった。そこで、「攻防交代型の試合」と呼ぶ誇張ゲームを取り入れる。

○攻防交代型の試合の行い方

- 4人組をつくり2人が試合をし、2人が審判をする(コートは5m×5m)
- 攻撃側の打突部位は面のみ
- 攻防を交代して試合をする
  - ・ 攻撃側は竹刀を払ったりフェイントをしたりして面を打つ
  - ・ 防御側は相手の面打ちを防御するか、面打ちをかわして胴を打つ
- 試合時間は30秒で、攻撃側が3回打った時点で終了  
これを交互に行う

※攻撃側が面の部位を打った場合は1点で、防御側が面抜き胴を打った場合は2点。合計点数が多い方が勝ち

攻撃と防御を交代にしたことに加え攻撃回数を制限したことで、生徒は、相手の竹刀を払ったりフェイントをしたりして打つなど、相手の

構えを崩して打とうとするようになる。防御する側も相手が打ってくる部位が面のみであるので、安心して防いだり、面抜き胴を打とうとするようになったりする。次の段階では、攻撃側の打つ位を「面」と「胴」の2箇所にして試合を行う。打つ部位が1箇所の場合は守備側が優位な試合が展開されるが、部位を2箇所にするとう攻撃側が優位な試合が展開される。防御する部位が2箇所になったため判断が難しくなったことによると推察する。

中学1年では、簡易な竹刀とゴーグルを使った打突部位を2箇所にした攻防交代型の試合で、攻防の楽しさを十分に味わわせることができる。と考える。

本単元で考案した単元指導計画は表1の通りである。

## 3. 本実践の受講者のアンケートの結果

筆者が本案をもとに、本年10月にI県県南教育事務所管内の中学校保健体育教員31名を対象とした講習会で実施した受講者のアンケート結果は下記のとおりである。

○本講習会の内容は、実践に活用できるものでしたか。

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| ア 大変役に立った       | 25人 |
| イ どちらかといえば役に立った | 6人  |

○自由記述

<教材に関する記述>

- ・ 攻防の楽しさを味わうために、簡易ゲームを取り入れた内容はとても参考になった。
- ・ 武道から学校教育の教材(単元)としての進化(?)が素晴らしい。



表1 中学1年の単元指導計画

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
0	オリエンテーション ○学習のねらい・進め方の説明 ○特性や成り立ち ○体ほぐしの運動の要素を取り入れた運動 ○竹刀操作(右手打ち、左手打ち、両手打ち)	本時の学習内容の確認、準備運動、竹刀の点検										
		竹刀操作	胴と垂れをつける									
			対人での基本動作の練習									
			胴と垂れのつけ方	簡易な面をつける	簡易な面をつける						自由練習	
		面打ちと面抜き胴の練習				面一胴の練習 面抜き胴の練習						
		胴打ちと受け方		面打ちと受け方	面打ちと面抜き胴の できばえの判定試合		攻防交代型の試合 (攻撃側は面のみ)		攻防交代の試合 (攻撃側は面と胴の2か所)			自由練習
			剣道具の片付け									
			整理運動・学習活動の反省・次時の課題の確認									学習のまとめ
		50										

- ・剣道を選択したくなるような、親しみ易い講習内容であった。剣道のおもしろさを味わえる形でよかった。
- ・道具があれば武道として扱ってみたいと思いました。くずしなど、力や体型にあまり左右されない楽しさを味わえる教材だと思いました。
- ・新聞紙切りの実践などで、自分も実際に取り組むことで生徒の反応もイメージしやすかった。
- ・面抜き胴があれば面白いとは知らなかった。
- ・剣道を今までやったことがなかったので「こわい」イメージしかありませんでした。導入の部分で簡単に楽しく、なおかつ全員でできるものがあり(目かくし)すごくいいなと思った。
- ・簡単な道具を用いての剣道指導の方法を知り、やれると思うに至った。
- ・様々な用具を用いて、楽しめる剣道について学ぶことができた。武道の違った一面に触れ

ることができた。

- ・剣道の指導歴がなく、何か取り掛かりづらいものの様に思っていたが、そのような意識が取り除かれた講習会だった。
- ・剣道の授業を進めていく上で、導入部分からの流れがある程度つかめたと思います。
- ・基本的な技の習得方法やどこまでの段階(最終完成像)を知ることができた。

#### <教具に関する記述>

- ・痛みを伴わないで剣道に取り組めることが意欲につながる。特に、竹刀でも小学生用があるといったところも知らないでいるので、教具の工夫をして臨みたいと思った。
- ・教具(竹刀)がとても扱いやすく、こわがらず楽しく取り組むことができた。
- ・今週から剣道の授業を始めたが、今後の指導に本日の指導法等を取り入れて行きたい。エンビの竹刀はとても参考になった。

#### 4 まとめ

上記のアンケート結果からは、筆者が提案する剣道の授業づくりの視点は、中学校保健体育科の教員の理解が得られたと推察できる。

中学校保健体育の授業における武道の種目別の実施率は、全国平均で柔道が約60%、剣道が約30%、相撲及びその他の武道が約10%である。筆者は剣道の実施率を上げるために、剣道を専門としない保健体育科教員が実践できる授業モデルを構築したいと考えている。

そして、中学校第3学年では球技と武道の選

択となるが、剣道を選択する生徒が増えるよう魅力ある教材の開発に努めていきたい。

#### 参考文献

- 柴田一浩：新・苦手な運動が好きになるスポーツのコツ2. 剣道. ゆまに書房：東京, pp.41-42, 2013
- 吉野聡, 菊地耕, 柴田一浩：一撃の質を高める剣道の授業づくり. 体育科教育, 61 (8): 60-64, 2013
- 柴田一浩: 武道の教材づくり・授業づくり. 高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖 (編著), 新版体育科教育学入門. 大修館書店：東京, pp.171-178, 2010
- 木原資裕・江口大祐・森明日香・草間益良夫・坂東隆男: 小学校における簡易試作用具を用いた授業実践. 武道学研究, 42 (1): 9-21, 2009