

F 武道（剣道）（中・高）コース

岩手県教育委員会事務局 保健体育課 高屋敷真悟

【部会テーマ】

武道（剣道）の運動を通して、運動が苦手な児童生徒を含む全ての児童生徒が、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、運動を好きになり、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現（高等学校では継続）するための資質・能力を身に付けることができる指導の在り方

1 学習指導要領を踏まえた学習指導について

（1）学習指導要領の改訂のポイント

中学校はR 3、高等学校はR 4から現行学習指導要領がスタートした。次期改訂が気になるころではあるが、現行内容をしっかりとやりきることが重要である。

保健体育では、各領域における動きの様相などを身に付けさせることが具体的なねらいではあるが、特性や魅力に応じた楽しさや喜びを深く味わわせることが大切である。我が国固有の文化としての武道（剣道）を学習するが、単に試合の勝敗を目指したり、技の名称や動きの様相を覚えるだけではなく、相手を尊重する態度や礼法の意義、愛好的態度、公正（伝統的）、責任、共生、健康・安全を「学びに向かう力や人間性等」の観点から指導することが大切である。

（2）指導と評価の一体化の実現に向けた指導

評価は、教師の指導改善につながり、児童の学習改善につながるものでなければならない。必要性や妥当性が認められないものは、見直していく必要がある。

（3）運動習慣の確立につなげる指導の工夫

体を動かす機会（活動時間）を確保する。運動の楽しさや喜びを味わわせ、運動意欲の向上を図る。健康な生活と運動の関わりを深く理解させ、運動することの必要性を実感させる。武道（剣道）においても、仲間とともに教えあう時間を確保したり、運動観察するポイントを明確にするなど、「またやって

みたい」と思わせるような中・高の系統性を踏まえた指導内容を精選すること。

（4）体力の向上（総論）

武道（剣道）においては、主として瞬発力、敏捷性、巧緻性などをそれぞれの技に関連して高めることを理解する。指導にあたっては、体育理論や保健との関連や教科外活動や学校生活全体を見通した教育課程の工夫を図る。

2 コーステーマを踏まえた学習の工夫

（1）特性や魅力に応じた楽しさや喜び

指導者は、武道（剣道）の機能的特性を理解した上で、試行錯誤することが重要である。どんな時に生徒が「楽しい」と感じるか。「できなかったことができるようになったとき」という回答率が男女とも高い傾向がある。小→中→高と進むにつれ、運動やスポーツが好きと回答する割合が低下する傾向がみられることに危機感を持つべきである。

（2）運動が苦手な生徒や意欲的でない生徒

武道（剣道）において、「授業は楽しかったか」という質問の回答は低く、「もうやりたくない授業は？」という回答は高い。指導者は、「剣道を教える」ではなく、「剣道で教える」という意識を持つべき。「競技剣道」から「授業剣道」へという教材化が工夫のしどころである。武道（剣道）を食材とするなら、生徒がまた食べたいと思わせるためには、素材の良さを生かして、調理を工夫し、おいしい料理を提供できるかにかかっているということである。

ポイントは以下の4つ

① 導入の工夫

剣道の特性、体づくり運動、ゲーム性

② 段階的な指導

大きく→小さく、ゆっくり→はやく、やさしい→難しい

③ 成果の可視化

出来栄えの判定試合

④ 攻防を楽しむ

攻防と防御の役割を分けて考える
隙づくりを考える

(3) デジタル学習基盤を効果的に活用した活動

- ・ 予告動画（授業のはじめに、学習内容の見通しを持たせるために活用する）
- ・ モデル動画（学習内の正しい動作の確認だけでなく、陥りがちなミスなどの改善策などを例示する）

【留意点】 デジタル学習基盤の使用そのものが目的ではない。運動の実践ではあくまで補助的手段であり、活動そのものの低下を招かないように留意する。

(4) 障害の有無にかかわらず、共に学ぶ

「共生」の視点を踏まえて指導内容を示す。一人一人の教育的ニーズに応じたきめ細やかな指導や支援や学びの過程において考えられる困難さに対する指導の工夫の意図、手立てを明確にすることが重要である。

「Adapted～に適合させた」アダプテッドスポーツ用具・環境・ルールなどを工夫して誰もが身体活動に参加できるようにするための取り組み。

(5) 攻防の楽しさを味わわせるための剣道指導

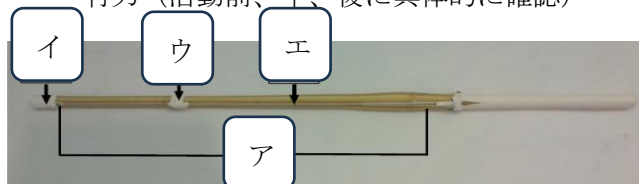
- ① 導入を工夫する
- ② 対人で基本動作・基本となる技を習得させる
- ③ 基本となる技（打ち方・受け方）を段階的に指導する
- ④ 打突の機会（隙）の作り方の学習に重点を置く
- ⑤ 状況判断を容易にする簡単な攻防を取り入れる（攻防交代型など）

3 単元計画をデザインする際の工夫やポイント

(1) 安全管理・安全指導

① 危険予測（指導計画立案の段階で）

・ 竹刀（活動前、中、後に具体的に確認）



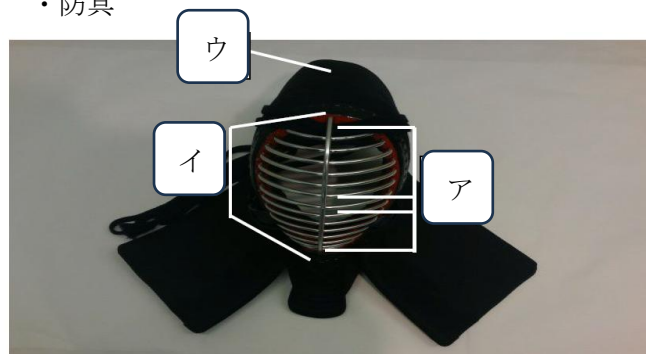
【写真1】

- ☑ ささくれ、ひび割れ、破損していないか。（ア）
- ☑ 先革がやぶれていないか。（イ）

☑ 中結が適切な位置に固定されているか。（ウ）

☑ 弦（つる）が強く張られているか （エ）

・ 防具



【写真2, 3】

☑ 面金が割れたり、ヒビが入ったりしていないか（ア）

☑ 台輪にしっかりと装着されているか（イ）

☑ 面布団の部分がすり減っていたり、中の芯材が見えていたりしないか（ウ）

☑ 手の内に穴があいていて、指が飛び出したりしていないか（エ、オ）

・ 床板の傷や金属金具（支柱穴の蓋付近）

② 危険察知（授業の中での気付き）

☑ 竹刀の振り回し

☑ 壁際での攻防

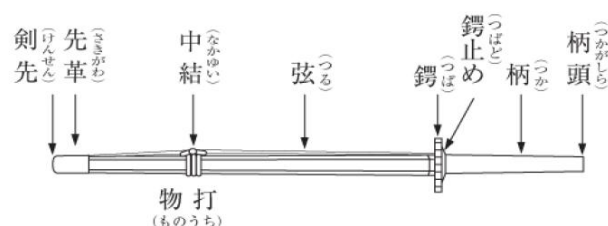
☑ 竹刀の破損（目と耳を使って）

☑ 着装の乱れ

(2) 特性を理解する

① 剣道の歴史（文化性）と剣道の特性（対人性）

相手と真剣に向き合う、相手を尊重する、相手に気を合わせる、自己を律する、相手を思いやる



【図1】

刀と日本人としての結びつき（普段使っている言葉に由来があることなど）

- ・切羽詰まる一切羽とはどこ？
- ・折り紙付きー折り紙？
- ・しのぎをけずるーしのぎとは？
- ・そりがあわないー何とあわないのか？

② 伝統的な考え方（知識）

「自国の文化に誇りを持つ上で有効」「同じ「道」を追求する大切な仲間」「国際社会を生きていく上で有意義」 高等学校学習指導要領解説

③ 礼法（立礼、座礼、左座右起）



【写真4, 5, 6, 7】

※行為を教えるのではなく、意味を教えたい。

④ 見取り稽古（武道特有の練習方法）

古（いにしえ）を稽（かんがえ）る

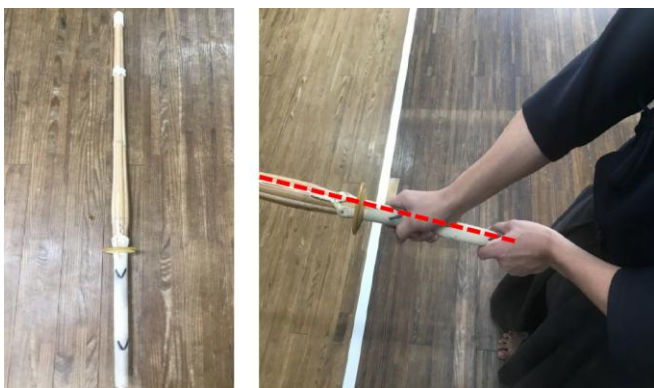
（3）導入がカギ

「一眼二足三胆四力」

① 体ほぐしの運動や動きを高める運動

- ・剣道じゃんけん
- ・手拭い vs 手刀
- ・手拭いキャッチ
- ・棒つかみ
- ・反復横跳びジャンケン

② 主運動につながる運動



竹刀の持ち方【写真8】

- ・竹刀でポンッ（野球と剣道の打の違いは？）

- ・新聞紙切り
- ・ボール打ち

【有効打突の判定基準】

「気」「剣」「体」の一致

「残心」ー打突した後でも油断することなく、相手の反撃に対応できる身構えと気構え

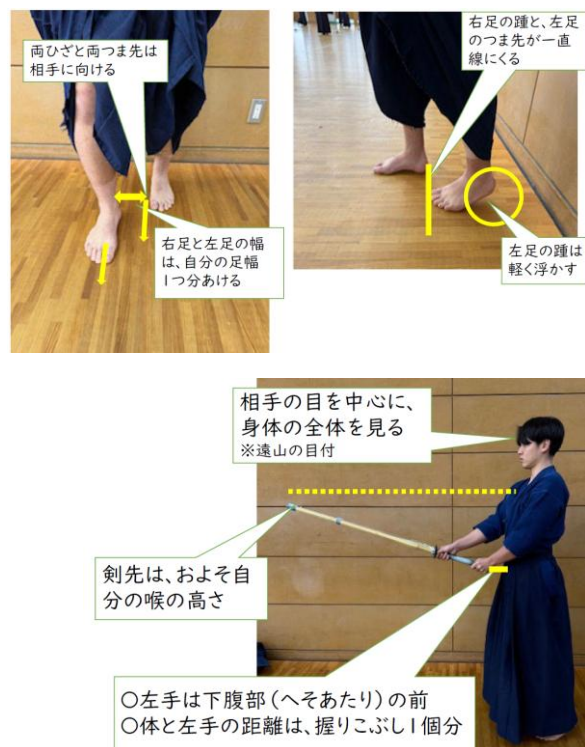
- ・仲間を探そう・・・発声
- ・リズム剣道（福岡教育大学 本多先生）

（4）基本動作・基本となる技の段階的な指導

「一眼二足三胆四力」

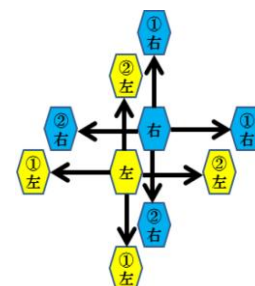
① 基本動作

- ・構え（中段の構え）



【写真9, 10】

- ・体さばき、足さばき
- すり足→歩み足→送り足



送り足の原則【図2】

- ・中段の構え＋体さばき、足さばき
- ー斉に→ペアで（一足一刀の間合い）
- ・始まりの手順（立礼からの蹲踞へ）～終わりの手順

② 基本の打突の仕方

- ・素振り
- ・実際に打つ
 - 三挙動
 - 一挙動
 - 小手一面
 - 小手一胴など
- ・踏み込み足



受け方（面）【写真 11】

③ 基本打突の判定試合

5 人一組で 2 名が試合者、3 名が審判
有効打突の判定を審判の役割分担で行う

(5) 防具の着装

- ① 手拭い（結ぶ、頭巾）
- ② 胴垂、胴、面（全体→ペア→個人）

防具の着装ができれば、実際に打ってみよう。

- ・基本となる技（面打ち、小手打ち、胴打ち）
- ・防御法（面防御、小手防御、胴防御）
- ・簡易な攻防（攻防交代型）

(6) 思考力、判断力、表現力等も確実に指導

① 隙づくり

しかけ技や応じ技など技のまとまりの概念・
法則を指導することが重要

② 発問

Q 攻撃側の課題はなんですか？

相手を打突するために必要なことは何か考えて
みましょう。→隙づくりを思考する。

相手が受けるところに 相手が打ってくるところに	隙が生まれる
----------------------------	--------

つばぜり合いからも隙を作って打突しよう。

(7) 武道の醍醐味＝攻防

- ① 得意技を練習
- ② 攻防交代型での簡易な試合
- ③ 攻防一体型

短い時間（30 秒程度）で、打たれたと思ったら「まいりました！」といい、頭を下げる。その後、直ちに構え合った攻防を再開

4 障がいの有無等に関わらず共に学ぶための指導の工夫

【共生の視点】

体力や技能の程度、性別や障がいの有無等に関わらず、運動の多様な楽しみ方を社会で実践することができるように注意すること

高等学校学習指導要領第 2 章

・アダプテーションゲーム

Adapted～に適合させた。ゲームで負けたチームが自分たちのプレーをしやすくしたり、相手のプレーを難しくしたりするルールを提案。合意形成の上、お互いが本気で取り組むために自分たち向けに適合させるゲーム。

5 学習指導要領に基づいた指導と評価

(1) 指導の工夫

☑学習内容の系統性

- ・児童生徒の能力や学習状況を踏まえて
- ・学習指導要領に準拠し、内容のまとまりごとの系統性を踏まえて

高等学校学習指導要領解説保健体育編体育編 P314～327

☑剣道における指導の工夫【例】

- ・授業の導入で「補強・補助運動」や「基本動作」を毎回実施
- ・段階的な学習内容（礼法→体験、基本動作、基本となる技、攻防）
- ・段階的な指導（易しい→難しいなど）
- ・学習内容の精選

☑三つの観点を関連させた指導

- ・具体的な知識と汎用的な知識を関連させて
- ・知識と技能を関連させて
- ・知識や技能と思考力、判断力、表現力を関連させて

(2) 評価の工夫

☑評価機会の工夫

- ・「知識」を習得した上で、「技能」を身に付ける
- ・「知識・技能」を習得した上で、「思考・判断・表現」を身に付ける
- ・「態度」を習得した上で、「思考・判断・表現」を身に付ける

☑評価方法の工夫

- ・「知識」学習カードの工夫

「特性」「動きのポイント」などの記述の充実に向け追加の問いを行うなどコメントを返して理解を促すとともに、形成的な評価を行うことが考えられる。

- ・現状を判断する目安と具体連の作成
A十分満足、Bおおむね満足、C努力を要すると判断される生徒の実現状況の判断の目安と具体例を作成し、かつ、Cの生徒への手立ても事前に作成する。
- ・「思考・判断・表現」学習カードの工夫
評価規準に対応する学習カードの作成
- ・観点別学習状況の評価と判断の目安
「知識」と同様にA、B、C（もしくはA° A B C C△の5段階など）の目安を事前に作成する。
- ・「主体的に学習に取り組む態度」の評価について
性格や行動面の傾向を評価するということではなく、知技や思判表等を身に付けるために、自らの学習状況を把握したり、学習の進め方を試行錯誤したりするなど自らの学習を調整しながら学ぼうとしているかどうかという意志的な側面を評価する。

【意志的な側面】

粘り強い取組を行おうとしている側面

粘り強い取組を行う中で、自らの学習を調整しようとする側面

6 参考となる資料

- ・剣道授業の展開 全日本剣道連盟
- ・中学校学習指導要領解説 保健体育編
- ・高等学校学習指導要領解説 保健体育編
- ・「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する
参考資料 中学校保健体育 国立教育政策研究所
- ・「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する
参考資料 高等学校保健体育 国立教育政策研究所