

中学校武道必修化について

平成24年度から、中学校で新学習指導要領での授業が始まり、それに伴い、保健体育科では、1年・2年において「体づくり運動」「器械運動」「陸上競技」「水泳」「球技」「武道」「ダンス」「体育理論」が必修となった。第3学年では、「体づくり運動」「体育理論」は必修だが、それ以外の領域は選択して履修することとなった。（第3学年における選択については、「器械運動」「陸上競技」「水泳」「ダンス」のまとまりと、「球技」「武道」のまとまりからそれぞれ選択して履修することができる。）

現在、武道における「剣道」の授業については、柔道ほど重篤な怪我が心配されているわけではないが、竹刀や防具の整備不良による怪我、体育館や武道場の床面の整備不良による足の裂傷等が心配されており、指導者として把握する必要がある。また、安全面だけでなく、充実した授業が行われるよう指導力の向上が求められている。

岡山県では、安全で充実した剣道の授業が実施されるよう、平成27年度に剣道を実施予定の学校の保健体育教員を対象に、武道授業指導者講習会を開催しました。

平成27年度武道授業指導者講習会

- 1 期日 平成27年7月29日（水）
- 2 会場 IPU環太平洋大学 アスリートホールTOP・GUN（剣道場）
- 3 内容

○講義「武道指導時のけが防止と柔軟性」

講 師：兵庫大学 教授 長尾光城

※講義内容は「体育と障害」参照

○実技講習

講 師：県立倉敷天城中学校 教諭 手島貴教

講 師：総社市立総社東中学校 教諭 土井亮輔

○説明「剣道指導における安全管理について」

説明者：岡山県教育庁保健体育課総括副参事

4 講習会（実技）の様子

（1）準備運動



☆準備運動のポイント

ストレッチを行うときには、一方向だけでなく、様々な方向（前後、上下、左右、回転）に伸ばすことが大切である。

☆準備運動で伸ばしておく部位

- ①腕、手（手首）
- ②腰………打った後、竹刀を止めるときに背筋を使うことで腰の障害が起こることを防ぐ。
- ③下肢

(2) 素振りと足さばき

①足さばき



中学校での足さばきは、基本的に右足が前、左足が後ろで動くように指導する。
また、送り足（すり足）の時には、両足のつま先は上がらないようにし、進行方向（相手）に向くようにする。
最初は竹刀を持たずに行い、その後竹刀を持たせて構えを維持しながら行わせる。
教師の声に合わせていろいろな方向に動かすことで、足さばきの練習になる。

②竹刀の持ち方



☆竹刀の持ち方

①提刀

- ・ 気をつけた姿勢で、左手に持って上げる。
- ・ 竹刀の持ち方は、15～30度で弦が下にくるようにして持つ。

②帯刀

- ・ 提刀の姿勢から、拳が腰の位置にくるようにし、竹刀が45度くらいになるようにする。

※木刀の場合は、峯が下にくるようにして持つ。

③素振り

ア 上下素振り



①で右足前で振りかぶる。

- ・竹刀は斜め45°で剣先が下がらないようにする。

②で振り下ろして左足が前になる。

- ・手首を立てないようにする。
- ・打ったときに両方の腕が伸びるようにする。
- ・右半身が前でおへそが左斜め前を向くようにする。……右自然体

※できるようになると、後ろに下がりながらも打てるようにする。

イ 正面素振り



- ・目の前に相手がいると想定して、面の位置まで打つ。……基本の打ち方
- ・「イチッ、ニッ、サンッ……」声を出しながら行わせる。

☆有効打突

気・剣・体の3つが揃って初めて有効打突となる。

「気」……声

「剣」……技

「体」……打った後の体さばき（残心）

ウ 左右面素振り

- ・振りかぶりは、他の素振りと同じだが、前に行くときは右から左に、後ろに下がる時は、左から右に打つ。

エ 跳躍正面素振り

- ・最初は、両足跳びで行ってもよい。
 - ・できるようになってきたら、右足と左足を素早く動かせるようにしていく。
- ※跳躍正面素振りは、負荷が大きいので、4種類の素振りの最後に行うとよい。

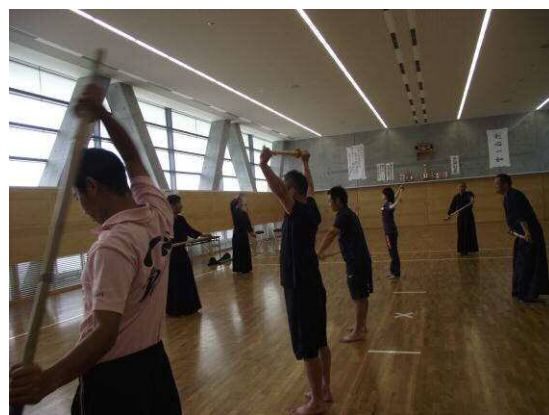
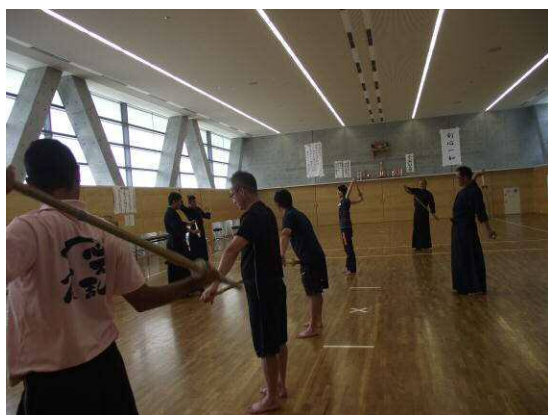
☆踏み込み足について

- ・かかから下ろすと、かかとを痛めやすいので、足先から下ろしていくような感覚で行う。
- ・最初は近くに踏み込むようにする。
- ・踏み込んで左足を前にして、2、3歩進むようにする。
- ・生徒は手と足がばらばらになりやすいので、エア竹刀（竹刀を持っていない）で行う。

☆竹刀の握り方について

- ・握り方（親指が下になる）を覚えるには、木刀を持たせるとよい。

④竹刀を使ったストレッチ



- ・剣先と柄頭や鐙元、中結を持って回す。
 - ・竹刀を準備運動やストレッチに使ってもよい。
- ※竹刀を剣としてきちんと扱うべき場合と、そうでない場合をはっきり区別して行う。

(3) 指導の工夫について

①新聞斬り、②塩ビパイプを使った素振り、③手押し相撲

※行い方については平成26年度武道安全管理講習会（剣道）参照



④手ぬぐいを使った攻防



- ・基本の行い方については、「平成26年度武道安全管理講習会（剣道）」参照
- ・アレンジとして、離れて行ったり、手刀の代わりにバトンを使ったり、道場全体を使って移動しながら行ったりしてもよい。

⑤声が出るようにするための指導の工夫



- ・ 3人1組で、1人が手ぬぐいを使って目隠しをする（写真①、②）。
- ・ 目隠しをした1人が場内に入り、他の2人は場外から名前等呼び、自分のところに誘導する（写真③）。
- ・ 他の生徒が、場外から声や音で邪魔をしたり、何組も同時に行ったり、名前以外で呼ぶようにするなどアレンジができる（写真④）。

☆以上のようなことを行い、その流れから面打ち等を行わせると、自然に大きな声が出るようになる。

(4) 模擬授業

単元計画例（全13時間）を用いて、単元の流し方について講師からの説明を受けた後、3つのグループに分かれ単元の前半（2時目）、なか（5時目）、後半（10時目）の導入場面の模擬授業を行った。

①単元計画を使つての講義及びグループごとの協議



②模擬授業の様子



※受講者の感想より

- 生徒が興味・関心を持って取り組める遊びの要素を含んだ練習方法が参考になった。
- 受講者による模擬授業が参考になった。
- 様々な内容がすぐに授業で使えるもので参考になった。
- 準備運動も含めて、1つ1つの動きや内容に理由を話しながら行っていただいたのがわかりやすかった。
- 身の回りにある物（新聞紙や手ぬぐい）を使っての導入は、すぐに授業で使えるのでありがたかった。
- 剣道は未経験で少し苦手意識があり、学校には防具や竹刀がなく、木刀での基本技等しかできておらず、授業の広がりやどうすべきか悩んでいたが、本講習会での内容は、生徒の心を引きつけるものばかりで、自校でも実践できそうなことがたくさんあり、授業実践で生かしていきたい。
- どの技能レベルにも合うような指導法が参考になった。
- 体育授業としての剣道の教え方を学ぶことができた。
- 剣道特有の攻防のかけ合いで楽しさを学ぶことの大切さを知った。
- 授業内のルールは日頃から徹底して指導し、その中で安全に楽しく行いたい。
- 剣道でのけがの部位や柔軟性を高めるストレッチ等の話が参考になった。