正課剣道の指導：試論

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-10-03 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 恵土, 孝吉 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/23453

正課剣道の指導

―試論―

恵　土　孝　吉

―序　論―

剣道は「日本古来の剣術をスポーツの形式で行うものである[1]」と言われるように日本人にとっては昔から親しまれてきた伝統的なスポーツである。

にもかかわらず正課体育で剣道の指導を行う際，あまりにも指導者や指導法，施設に恵まれていないのが現状である。例えば　文部省体育局の報告[2]によれば，昭和52年現在で中学校では指導しにくいものの運動領域にダンスや器械運動(19.6%）を上回って第１位に剣道（19.7%）があげられている。また高等学校においてもダンスや器械運動と同じ18.9%で第１位にランクされている。

更に，昭和54年８月の新聞報道[3]によれば，体育教師のうち剣道有段者は中学９％，高校15%と少数のうえ，柔・剣道場が整備されているのは全国10,150校の公立中学校のうち，わずか約７％（713校）である。

このような状況下を憂慮した文部省は，昭和56年に中学校46校，高等学校１校を格技推進校として追加指定したり[2]（概存推進校を合せると209校）有段者の指導者を得るために特別な法令[4]を制定し資格認定試験を行っている。また文部省は指導しにくい剣道教材を効果的に指導するために新学習指導要領の趣旨に基づき「剣道指導の手引き[9]」を昭和56年に刊行し，便宜をはかっている。にもかかわらず依然としてその成果は十分とわ言えないのである。その理由は主として教師の剣道に対する理解や技能の不足[2]が原因で，学習内容の精選が適正になされていない[11～20]ためと考えられる。

本稿では昭和56年に文部省が刊行した「剣道指導の手引き」に例示された中学校における学習内容を「試合における発現打突や有効打突」あるいは「配当時間」などから検討し，最も適切な学習内容（技術を中心）を精選すると共に指導計画、指導案を，示すことをねらいとする。

―本　論―

Ⅰ　精選されるべき学習内容の根拠

１　発現打突

文部省[9]が示した中学校の学習内容は表１に示したように種類は多彩である。したがって，こ

表１　中学校の学習内容[9]

基本動作	(1) 構えと体さばき 自然体，中段の構え，足さばき (2) 打ち方と受け方 正面，左右面，小手（右），胴（右）
対人的技能	(1) しかけていく技 ア　二段の技 小手―面，面―面，小手―胴，面―胴 イ　払い技 払い面，払い胴，払い小手 ウ　出ばな技 出ばな面，出ばな小手 エ　引き技 引き面，引き胴 (2) 応じていく技 ア　抜き技 面抜き面，面抜き胴，小手抜き面 イ　すり上げ技 面すり上げ面，小手すり上げ面 ウ　打ち落とし技 胴打ち落とし面
試合	(1) 試合の仕方 (2) 審判の仕方
態度	(1) 尊重，公正 ア　規則やきまりを守って礼儀正しく行う。 イ　勝敗に対して公正である。 (2) 協力，自主性 ア　目標を持って計画的に進んで練習する。 イ　勝敗の原因を考え互いに協力して練習する。 (3) 健康・安全 ア　禁止事項を守り危険な行動をしない。 イ　練習場や用具，服装の安全と清潔に心がける。

表2　中学生の発現打突[8]

技＼部位		面	小手	胴	小計 本 (%)	合計 本(%)
しかけ技	とび込み	423	300	42	765 (36.3)	1,967 (93.4)
	払い	11	6	3	20 (1.0)	
	かつぎ	23	8	1	32 (1.5)	
	片手	0	0	0	0 (0)	
	上段	—	—	—	— (—)	
	出鼻	35	134	0	169 (8.0)	
	引き	401	47	163	611 (29.0)	
	連続	202	145	23	370 (17.6)	
応じ技	抜き	67	11	16	94 (4.5)	138 (6.6)
	返し	7	2	17	26 (1.2)	
	すり上げ	18	0	0	18 (0.9)	
計		1,187	653	265	2,105(100.0)	

表3　高校生の発現打突[8]

技＼部位		面	小手	胴	突	小計 本 (%)	合計 本(%)
しかけ技	とび込み	183	145	17	1	346 (36.2)	861 (90.0)
	払い	12	9	1	0	22 (2.3)	
	かつぎ	21	23	0	0	44 (4.5)	
	片手	3	0	0	0	3 (0.3)	
	上段	—	—	—	—	— (—)	
	出鼻	17	68	0	0	85 (8.9)	
	引き	203	8	61	0	272 (28.4)	
	連続	46	39	4	0	89 (9.3)	
応じ技	抜き	31	15	13	0	59 (6.2)	96 (10.0)
	返し	7	1	14	0	22 (2.3)	
	すり上げ	14	1	0	0	15 (1.6)	
計		537	309	110	1	957(100.0)	

の内容を中学校に配当された時間数[9]や生徒の実態に合せて検討すると，非常にむずかしい技や適切でない技を除くことが必要となる。

表2・3に示したものは恵土ら[8]が中・高校生140名を対象に試合時に発現される技を調査したものである。最も多く使用されている技は中学生においては，とび込み技36.3%，次いで引き技29.0%，連続技17.6%であり，高校生では中学生と同じく最も多く使用される技はとび込み技36.2%，次いで引き技28.4%，連続技9.3%である。

とび込み技と引き技，連続技の三つの技だけで全体の8割強（高校生7割強）を占めていることが注目される。このような傾向は剣道界最高レベルの全日本剣道選手権大会[7]においてもほぼ同じ傾向を示している。（表4）

逆に最も少い使用技は中学・高校生とも片手技や上段技である。

表5・6[8]は，しかけられた技のうち有効な打突となった技である。

とび込み技が中・高校生とも最も多く中学生では35.0%，高校生では35.1%である。次いで多いのが引き技で中学生で22.1%，高校生では

表4　一流選手の発現打突[7]

技＼部位		面	小手	胴	突	小計 本 (%)	合計 本(%)
しかけ技	とびこみ	116	123	23	20	282 (35.2)	668 (83.4)
	払い	9	7	1	1	18 (2.2)	
	かつぎ	9	3	0	0	12 (1.5)	
	片手	1	0	0	21	22 (2.7)	
	上段	22	31	1	0	54 (6.7)	
	出鼻	13	25	0	1	39 (4.9)	
	引き	49	23	9	0	81 (10.1)	
	連続	82	72	6	0	160 (20.0)	
応じ技	抜き	41	23	11	0	75 (9.4)	133 (16.6)
	返し	22	4	12	0	38 (4.7)	
	すり上げ	14	0	6	0	20 (2.5)	
計		378	331	69	43	801 (100)	

表5　中学生の有効打突[8]

技＼部位		面	小手	胴	小計 本 (%)	合計 本(%)
しかけ技	とび込み	17	7	3	27 (35.0)	65 (84.4)
	払い	1	0	1	2 (2.6)	
	かつぎ	0	0	0	0 (0)	
	片手	0	0	0	0 (0)	
	上段	—	—	—	— (—)	
	出鼻	1	13	0	14 (18.2)	
	引き	5	0	12	17 (22.1)	
	連続	5	0	0	5 (6.5)	
応じ技	抜き	9	0	0	9 (11.7)	12 (15.6)
	返し	0	0	0	0 (0)	
	すり上げ	3	0	0	3 (3.9)	
合計		41	20	16	77(100.0)	

表6　高校生の有効打突[8]

技＼部位		面	小手	胴	突	小計 本 (%)	合計 本(%)
しかけ技	とび込み	15	5	0	0	20 (35.1)	51 (89.5)
	払い	2	3	0	0	5 (8.8)	
	かつぎ	4	3	0	0	7 (12.3)	
	片手	0	0	0	0	0 (0)	
	上段	—	—	—	—	— (—)	
	出鼻	1	7	0	0	8 (14.0)	
	引き	5	0	1	0	6 (10.5)	
	連続	5	0	0	0	5 (8.8)	
応じ技	抜き	1	0	1	0	2 (3.5)	6 (10.5)
	返し	1	0	3	0	4 (7.0)	
	すり上げ	0	0	0	0	0 (0)	
合計		34	18	5	0	57(100.0)	

出ばな技14.0%となっている。中学生ではとび込み技と引き技の二つの技を合計すると約5割強を占めている。一方最高のレベルにある全日本選手権大会[7]ではとび込み技21.3%と最も多く，次いで出ばな技19.1%，抜き技17.0%（表7）でほぼ中・高校生と同じ傾向を示している。

以上，中学生から一流選手までの発現打突から学習内容を検討した場合に，1年生ではとび込み技，引き技（面・胴），連続技（小手一面）を中心に行い，学年が進むにつれて，面返し胴，小手すり上げ面を加味することが望ましいといえよう。応じ技を加味するねらいは応じる技術を理解させるために行う（十分体得出来なくてもよい。）ものであることを留意されたい。

2　動作様式

剣道の動作様式はしかけていく場合と応じる場合とにわけることができる[1]。しかけていく場合はおおむね中段の構えより左足のけりによって右足からとび込んで相手の隙を打突する動作様式となり，この時相手との距離が非常に接近した場合には引く動作（引き技）となり，十分接近しない場合には更に前に出る（連続技）動作となる。一方応じる動作様式は相手のしかけ

表7　一流選手の有効打突[8]

技＼部位		面	小手	胴	突	小計 (%)	合計 本(%)
しかけ技	とびこみ	7	2	0	1	10 (21.3)	35 (74.5)
	払い	2	0	0	0	2 (4.3)	
	かつぎ	3	2	0	0	5 (10.6)	
	片手	0	0	0	1	1 (2.1)	
	上段	1	1	0	0	2 (4.3)	
	出鼻	3	6	0	0	9 (19.1)	
	引き	0	2	0	0	2 (4.3)	
	連続	4	0	0	0	4 (8.5)	
応じ技	抜き	3	3	2	0	8 (17.0)	12 (25.5)
	返し	1	1	0	0	2 (4.3)	
	すり上げ	1	0	1	0	2 (4.3)	
計		25	17	3	2	47 (100)	

た技に対して動作様式が決定され，前に出る場合や引く場合がある。

しかけていく動作様式においては自己の調節のみが要求されることから比較的単純な動作様式である。[15] しかし応じる動作様式においては相手の動作に合せた動作様式が要求されることから複雑な動作様式を要求される。[15] したがって動作様式から検討した場合にはとび込み技を中心に学習内容を考え，接近した場合には引く技を，接近しない場合は連続技を考えることが望ましいといえよう。

3　配当時間

中学校における保健体育科に割当られた時間数は各学年105単位時間で計315単位時間となっている。[9] このうち各学年に充てる授業時数は第1，第2学年95単位時間，第3学年70単位時間である。各領域別では第1・第2学年は10～33％，第3学年で15～40％とされている。この比率を時間数に換算すると第1・第2学年で10～33単位時間，第3学年で11～28単位時間となる。各教材や各領域別を考慮すれば各学年とも15～20単位時間が適切ということになろう。

4　その他

(1)しない操作

しないを巧みに操作するために，上下す振り，斜めす振り，正面打ちす振り，跳躍す振り，左右面打ちす振りなどの学習法がある。いずれも学習させたいが，多くの種目を行うと，動作手順を覚えることに意識が集中し，最も大切な巧みにしないを操作する学習が不十分となる。したがって，上下す振り，斜めす振りの二種目に限って学習させることが適切といえよう。

(2)体さばき

体のさばき方には，送り足，開き足，継ぎ足歩み足などの方法がある。開き足，継ぎ足，歩み足は，学習させなくともごく自然に出来る動作である。しかし，送り足は剣道独得の体のさばき方であると同時に，最も難しく，重要な動作であるので送り足を中心に学習させる。

(3)構え

構えには，上段，中段，下段，八相，脇構えの五つがある。しかし，八相，脇構えは，独特の構えであるから，剣道らしい動作を能率的に学習させるためには，これらについては説明する程度にとどめることが必要である。また，上段，下段の構えは，時として対人的動作で用いられることがあるが，隙の多くなる構えであるから，出来るだけ用いないように指導するとともに，攻防に最も適している中段の構えを中心に学習させることが適切である。

(4)打ち返し（切り返し）

打ち返しは，剣道技術の最も大切な動作とされている。その理由は，打ち返しを行うことにより，正しい体のさばき，手の内，打突などが体得できるからであるという。[1)12)13)14)] 従来のどの指導書を見ても，打ち返しは上述した理由などから最初に必ず，行うように示されている。しかし，剣道の学習で一番重要な内容は，対人的動作としての技術「相手を打ち，突く。相手の打突をかわす。かわして打つ。」である。この点を踏まえれば，打ち返しに要する時間を面打ち時間に用いることの方が能率的である。従来から打ち返しによって，正しい体のさばき，手の内，間合，打突などが体得出来ると言われているが打ち返しによらなくても面打ちの学習によって十分体得出来るので打ち返しを除くことが望ましい。しかし時間が十分あれば行う。

Ⅱ　精選されるべき学習内容とその指導

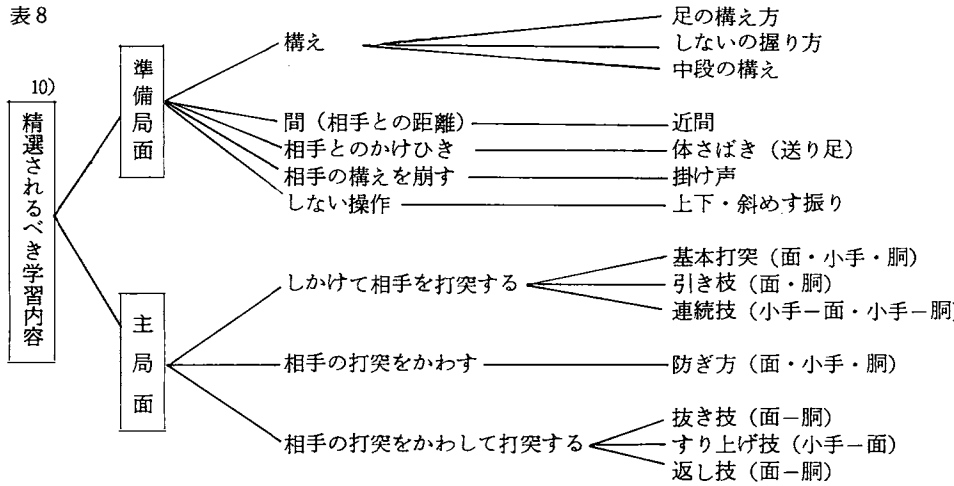
精選される学習内容は剣道技術の中核と基礎的な条件（間合）を具備していることが必要であり，[10] なおかつ，学習によって他教材の学習へと発展しうる可能性があることが条件である。

発現打突の状況や有効打突の取得状況あるいは，動作様式，配当時間などを考慮すれば，能率的，効果的な学習内容の骨子並びにその具体的な指導は大旨以下のように示すことができる。

1　学習内容の骨子

剣道競技は防具を着装した上で相対した相手と相互に決められた部位，面，小手，胴，突をしないの打突部（しないの柄より先$\frac{1}{3}$）で打突し合うのである。[1] したがって剣道における学習内容は準備局面として①構え②しない操作

表8



③間④相手とのかけひき⑤相手を崩す。次に主局面として⑥しかけて相手を打突する⑦相手の打突をかわす⑧相手の打突をかわして打つ。の8種類に分けられる。[10]（表8）

2　指導

(1)　準備局面の指導

A　構え

a 足の構え方，しないの握り方

足の構えの指導は通常の歩行をさせ，右足が前に出た時に停止させる。初心者は両踵をつけ，左足先が真横に向き易いので（写真1）左足踵をやや浮かし，右足と左足の前後の間隔を25～30cm程度にする。左足先を意識的に真直前に向けさせる。

しないの握り方は，柄頭を左手小指の方に力を入れて握らせ右拳は左拳より約15cm離して鶏卵を握る程度に力を入れさせる。往々にして肘を伸ばしすぎたり，肩に力を入れやすいから両肘を軽く曲げさせて肩の力を抜かせる。

写真1　悪い足の構え

b 中段の構え

中段の構えは右足前，左足後にした状態でしないを握り（しないの握り方参照），剣先を相手ののどの高さにつけさせるとともに左拳をへそより前約10～15cmに保たせる。

剣先が高くなりやすいので剣先の高さを相手ののどにつけさせる。（写真2）

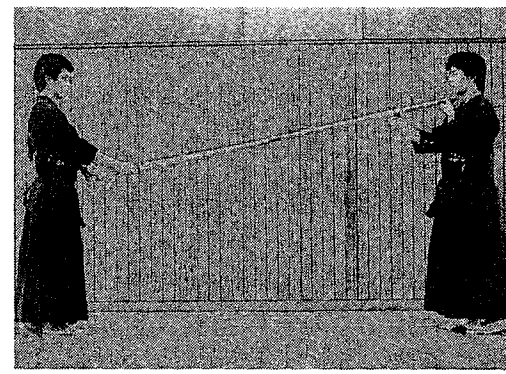


写真2　剣先をのどの高さにつける

B　間（相手との距離）

間には「一足一刀の間」「近間」「遠間」の三つがある。このうち初心者段階では近間（相手と相対した時の距離約200cm）をとらせる。恐怖心から打ち間が理解できずに遠間や一足一刀の間から打突し，上肢と下肢とのバランスを崩

しやすい（気剣体一致の動作ができない）ので常に近間から学習者が打突動作を行っているかどうかを注意する。

C　相手とのかけひき

柔道において「押さば引け，引かば押せ」という言葉があるように相手が強く攻めて来た時は引き，弱気で引く時は前に出る。また左からの攻めは体を右に，右からの攻めは体を左にかわす。これらの動作によって自分を有利に導くことが大切である。

初心者段階でのかけひきは，相手が強く攻めて来た時は後退し，相手が引けば前に攻め込む。往々にして相手とのかけひきを無視してその場から強引に打突をしやすいので必ず「送り足」によって前進・後退を行わせる。

D　相手の構えを崩す。

相手の構えを崩す方法はフェイントによる場合，相手のしないを左右・上下に押さえたり，払ったりする場合，気勢（気合・掛声）による場合がある。

初心者段階では中段の構え（近間）から十分掛声をかけさせて相手の構えを崩すようにする。相手のしないをむやみに押さえたり，払ったりしやすいので肩の力を抜かせて打たれてもよい心境で行わせる。

E　しない操作

しないの操作にはいろいろな方法がある。しかし配当された時間や生徒の理解度を考慮して，上下す振り，斜めす振りの指導だけにとどめることが必要である。

上下す振りの要領は中段の構えから一歩前進しながらしないを大きく，ゆっくりと背まで振りかぶり，次いで大きく床上30cm程度まで剣先を振りおろす。

斜めす振りの要領は上下す振りとほぼ同じであるが，しないを途中から斜め45度に振り下ろす。

上下す振りも斜めす振りも前進・後退をしながら上記動作を反復する。

留意する点はしないを振り下ろしたり，振りかぶった時に肩や手首に不必要な力を入れ易いから力を抜いてしないを操作させる。またしないを振り下ろした時に左半身になり易いのでこの点も注意させる。

(2)　主局面の指導

何といっても剣道運動の学習の中核は巧みに打ち，突き，かわす，ことが中心となる。

A　打突（しかけて相手を打つ）

打突には，とび込んで打つ技と引いて打つ技とがある。前者には基本打突，払い技，かつぎ技，二，三段技，片手技，上段技，出ばな技があり，後者には引き技がある。

a　基本打突

打突指導の共通的なポイントは最初に気剣体一致した動作を体得させるために，・近い距離からとび込み足を使って打突部位を打たせる。・気剣体一致した動作がある程度できた段階から徐々に距離を遠くする。・しないを振りかぶる動作は最初は小さい動作でゆっくりと行わせた後，徐々に大きな動作で素早く行わせる。

● 面，小手

中段の構えからその場で小さくしないを振りかぶらさせると同時に右足を床から離させる。次いで左足のけりによって半歩とび込みながら振りかぶったしないを振り下ろして右足着床と同時に面，あるいは小手を打たせ，その後送り足をさせる。

初心者は力まかせに面や小手を打ちやすいので次の点を留意して指導する。右足でとび込んだ際に床を強く踏みつけ，体を上の方に浮かせ，その後，送り足を正確に行わせる。・打突時に両腕を前に伸ばすようにし，両腕が下がりすぎないようにする。・打突時に腰が引けないようにする。

● 胴

中段の構えから，その場で小さくしないを振りかぶらさせる。次いで左足のけりによって半歩とび込みながら振りかぶったしないを斜めに振り下ろして右足着床と同時に手首を返して胴を打たせその後送り足をさせる。胴を打つ際に手元を引いて打ったり，その場で止まって打ったり，あるいは真横に移動しやすい。したがって指導のポイントは・打突時に両腕を前に伸ば

写真3　腕を引きながら打つ悪い胴の打ち方

すようにし，手元に引かないようにさせる。（写真3）・右足でとび込んだ際に床を強く踏みつけ，体を上の方に浮かせるように指導し，その後，送り足を正確に行わせる。・胴を打つ際に正しく右足を右斜め前に踏み込ませる。

b　引き技

この技は相手と接近した時，あるいはつばぜり合いになった場合に体を後ろに引いて打突する技で共通的に大切なポイントは・つばぜりで押し合わない。・引き足を素早く行い打突後相手との距離を十分とる。

●　引き面

つばぜり合いからしないを頭上に振りかぶり，左足より体を後方に引き，面（あるいは小手）を打つ。つばぜり合いから押し合いになると元打ちになりやすいので・肩の力を抜いて正しいつばぜり合いをさせる。・技をしかける時，相手の手元を押しすぎない。

●　引き胴

つばぜり合いから左足より体を後方に大きくひきながらしないを左斜めに振り下ろして相手の胴を打つ。元打ちになり易いので引き足を素早く行い，正しい打突部で正確に打つ。

c　連続技（二段技）

二段技は最初の打突が失敗した場合に次の打突で勝ちを制するための技で，共通的に大切なポイントは，最初の打突が完了したときには次の打突への準備が完了していること。具体的には小手を打った後，左足を右足の後に素早く引きつけて一旦ここで動作を中断させ，次いで面を打たせる。

●　小手―面

中段の構えから右足より一歩とび込みながらしないを小さく振りかぶり，相手の小手を打つ。相手はしないを右に移動して小手を防ぐが，このとき防がれたしないをすかさず振りかぶるとともに右足より一歩とび込み面を打つ。面を打つ動作が大きな動作となりやすいので最初の打突が失敗してしないを振りかぶる際に小さく素早く行う。

●　小手―胴

中段の構えから右足より一歩とび込みながらしないを小さく振りかぶり，相手の小手を打つ。相手はしないを右に移動させて小手を防ぐが，このとき防がれたしないをすかさず小さく振りかぶるとともに右足より右斜め前に半歩とび込みながら左斜めにしないを振り下ろして相手の胴を打つ。胴を打つ時に平打ちになったり，元打ちになったり，体を真横に移動しやすいので・右手首を十分返して打つ。・最初の小手打ち後，胴を打つためにしないを大きく振りかぶりやすいが小さく鋭く振りかぶる。・体を右斜め前にさばく時，腰のひねりを使って右足より素早く移動する。

B　相手の打突をかわす

剣道においては原則的には，かわす（防ぐ）だけということはない。しかし，相手の攻撃に対して正しい動作で防御のできることは極めて大切なことであり，これはまたかわす技（応じ技）への発展過程としても意味のあることである。

防ぎ方を指導する際に共通的に大切なポイントは・体のさばきをともなって行う。・相手の打突速度にタイミングを合わせる。

a　面の防ぎ方

中段の構えから左手を左乳頭部，右手を顔面に引き寄せて相手のしないを斜め上方にはね上げるような気持ちで行う。両腕を大きく上にあ

げて面を防ぎやすいので，できる限り両手両腕をあげないようにする。

b　小手の防ぎ方

中段の構えから右手をやや右斜め前に出して相手のしないを裏から小さく鋭く斜め上方にはね上げるような気持ちで防ぐ。しないを真横に移動して小手を防ぎやすいので中段の構えから右手を意識的に右斜め前に出すようにする。

c　胴の防ぎ方

中段の構えから右手を右下に移動させ，相手のしないを右下方に打ち落とすようにして防ぐ。

恐怖心から手や腕を引いて胴を防ぎやすいので相手の動作をよく見ながら肩や腕の力を抜いて防ぐようにする。

C　相手の打突をかわして打つ

かわす技（応じ技）には相手のしかけた技に対して体をかわして空を打たせる技と，相手のしないを自分のしないで直接防ぐ技とがある。前者，後者とも相手が打突後，立ち直らないうちに打突して勝ちを制する技であり，前者に属する技として抜き技があり，後者には返し技，すり上げ技，打ち落とし技がある。これらの技を指導する際に共通的に大切なポイントは相手の打突コースを打突直前に察知することである。

a　抜き技

この技は相手の打突を体をかわして空を打たせ，隙ができたところを打つ技である。抜き技に共通するポイントをあげれば，・常に先の気持ち（相手が動いたら打つぞ！という気持ち）で相対するとともに剣先で相手の手元なり，剣先を殺して積極的に攻める。・抜く動作と打つ動作を一拍子で行う。・抜き技で最も大切なことは相手の打突コースが変更できない時点をとらえて体をさばくことである。具体的には打突部位20～30cmあたりに相手のしないが位置したときに体をさばくことが大切である。・体を後方にさばく場合は距離を必要最小限にとどめる。

● 面抜き胴

相手の面打ちを右足より体を右斜め前に出しながら空を打たせ，すかさず相手の胴を打つ。（写真4）右斜め前への体さばきは体が真横にならないように行うとともに右手首を返して正

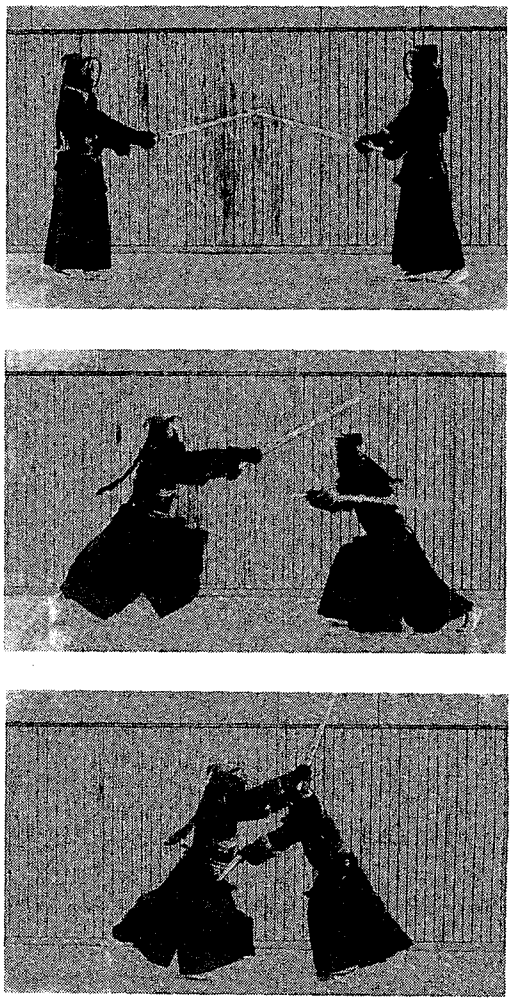


写真4　正しい面抜き胴打ち

しい刃筋（弦の反対側）で打つ。

b　すり上げ技

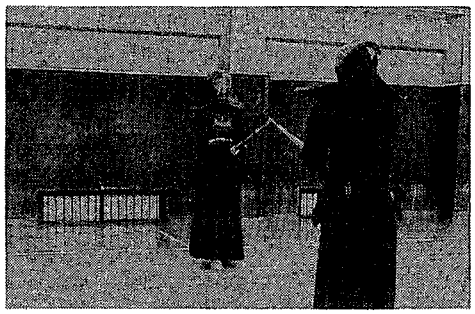
この技は相手の打突を自分のしないのしのぎですり上げるとともにすかさず相手の隙のできた部位を打つ技である。

すり上げ技に共通するポイントをあげれば・技が小さいので手首，肘関節を円滑に使う。そのためには上肢筋の緊張，弛緩の切替えをスムーズに行うことが必要である。・相手のしないを十分引きつけた後，すり上げる。・すり上げるとき必ず体のさばきとともに行う。・しないを振りかぶる過程ですり上げを行う。そのためにしないの振りかぶりは半円を描きながら行い，この半円の1点ですり上げる。・すり

上げる動作と打つ動作を一拍子で行う。

● 小手すり上げ面

相手が小手を打ってくるのを，右足より半歩前に出ながら相手のしないを自分のしないの右側で左から右へすり上げ，すかさず右足を踏み込み，相手の面を打つ。(写真5) すり上げるとき，右拳を右斜め前に突き出すように行う。



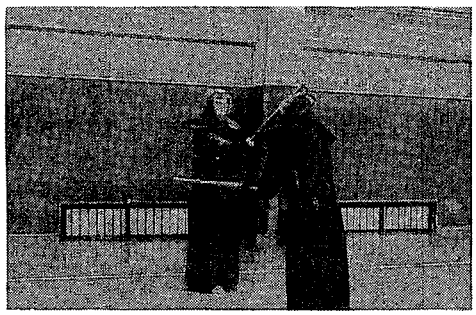


写真5　正しい小手すり上げ面打ち

C　返し技

この技は相手の打突を自分のしないで応じ（受け），打突動作によって生じた相手の隙を手首を返して打ち返す技である。

返し技に共通するポイントをあげると・相手の打ちに応じる際，その場で相手のしないに応じると打突部で返すことが難しいから，応じる

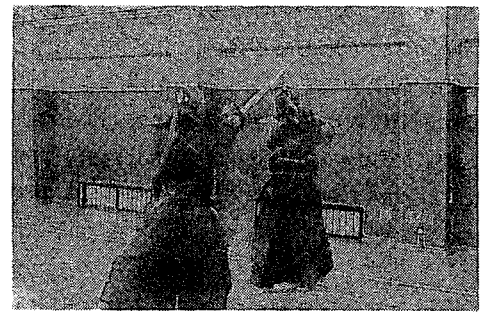


写真6　正しい面返し胴打ち

際には間合い（距離）を考え，体をさばきながら行う。・相手の打ちを待って応じようとすると応じる動作が遅れやすいので常に先の気（攻撃的）を持っていることが大切である。・相手のとび込んでくる速度と距離に合わせて体をさばく。・応じる動作と打つ動作を独立させず一拍子で行う。すなわち応じ返す動作の過程で相手のしないを受ける。・上肢，手首，肘関節を柔軟に使うことが必要であり，そのために上肢筋の緊張，弛緩の切替えを円滑にする。

● 面返し胴

相手の面打ちを右足より右斜め前に出しながら相手のしないを自分のしないで応じ（受け）すかさず手首を返すと同時に左足を右足に引き

寄せながら相手の右胴を打つ。（写真６）胴を打つ際に腕や腰を引いて，しかも真横に体をさばいて打ちやすいので，右足より右斜め前に体をさばきながら十分腰をひねるとともに腕を前に出して打つ。

Ⅲ　指導計画作成の考え方

後，述Ⅳにおいて，中学校における剣道の指導計画を示した。その学習内容を生徒の能力や配当時間などに応じて段階別に指導することが能率的，効果的である。すなわち中学１年生段階では剣道に対する理解が皆無に等しいから，まず剣道についてその概略を説明しなければならない。次いで剣道独特の諸動作を説明し体得させることが必要である。技術面としては「打つ」こと「防ぐ」ことを大旨できるようにさせ，簡単な試合や審判ができるように学習させる。

往々にしてす振りや送り足などの分習的学習と多種類の技を学習させすぎるが，剣道の特性は「打つ」ことと，「かわす」ことが技術面では特色であるから，この点を十分理解した上で少種類の技でよいから打つ，かわす動作を対人的に学習させることが重要である。

中学２・３年生段階では，新しい技を１，２追加させるが，あくまで少種類の技で対人的動作を学習させる。しかし，時間の経過とともに同じ技でもより巧くみに，正確なな動作を学習させるように指導する。

一般に「進んだ段階」や「更に進んだ段階」へと進むにしたがって多種類の技術を学習させやすいが[11,12]，このような指導では剣道で最も重要な対人的動作の習熟が十分なされないのでこの点を注意して指導計画を作成することが大切である。

表９　中学１年生における剣道指導計画　　（50分授業・15時限を想定）

時限／展開時間	第１時限	第２時限	第３時限	第4 5時限	第6 7時限	第8 9時限	第10 11 12時限	第13 14時限	第15時限
授業開始	・準備運動 ・剣道について	・準備運動 ・前回の復習	・準備運動す振り ・前回の復習（面小手・胴）	・準備運動す振り ・基本打突の復習	・準備運動す振り ・基本打突 ・打ち込み練習の復習	・準備運動す振り ・防ぎ方の復習	・準備運動す振り ・基本打突の復習	・準備運動す振り ・基本打突の復習 ・打ち込み練習の復習	・準備運動す振り
10分	・練習態度 ・用具の名称		・防具の着脱法	・互格練習	・防ぎ方面・小手・胴	・引き面打ち ・引き胴打ち	・小手面打ち	・グループ別対抗試合	・テスト ・気剣体の一致した面・小手・胴打ちを評価する
20分	・礼のしかた ・しないの提げ方、抜き方、並びに納め方	・基本打突（小手） （胴）	・着面して基本打突				・小手胴打ち ・互格練習	・審判法	
30分	・中段の構え ・送り足	・しない操作（上下 斜め振り）	・互格練習	・打ち込み練習	・打ち込み練習 ・互格練習	・互格練習	・簡易試合と審判法		
40分	・基本打突（面）	・送り足	・防具のしまい方	・しないの上下す振り	・互格練習	・簡易試合と審判法（簡単に）	・VTRをみせる		
終了	・整理運動	・整理運動	・整理運動	・整理運動	・整理運動	・整理運動	・整理運動	・整理運動	・整理運動

表10　中学２年生における剣道指導計画　（50分授業・15時限を想定）

時限／展開時間	1 時限	2 時限	3～4時限	5～6時限	5～7時限	8～10時限	11～13時限	14 時限	15 時限
授業開始	・一年時の内容を復習（説明する）		・前回の復習	・前回の復習（打ち方と防ぎ方）	・前回の復習（面返し胴打ち、引き面打ち、引き胴打ち）	・前回の復習（面返し胴打ち、引き面打ち、引き胴打ち）	・打ち込み練習（面から体当り引いて胴打ちなど）		テスト――気剣体の一致した連続技を評価する
10分	・防具の着脱（胴垂のみ）	・防具の着脱		・面返し胴打ち		・小手面打ち			
					・打ち込み練習			・東西対抗試合	
20分	・しないの持ち方	・打ち方（面）	・とび込み面打ちと防ぎ方			・小手胴打ち	・面返し胴打ち		
	・構え（中段）			・引き面，引き胴打ち					
30分	・体さばきと送り足	（小手）	・とび込み胴打ちと防ぎ方		・互格練習		・互格練習		
	・しない操作（上下，斜め，すり振り）			・簡易試合と審判法	・簡易試合と審判法	・互格練習	・簡易試合と審判法		
40分	・打ち方（面）	（胴）	・互格練習			・簡易試合と審判法	・VTRをみせる		
終了									

表11　中学３年生における剣道指導計画　（50分授業・10時限を想定）

時限／展開時間	1～2時限	3～4時限	5～6時限	7～8時限	9 時限	10 時限
授業開始	・防具の着脱	・前回の復習（打ち方と引き技，打ち返しなど）	・小手すり上げ面打ち	・小手すり上げ面打ち		
10分	・打ち方の復習（面・小手・胴）	・面返し胴打ち	・打ち込み練習	・打ち込み練習		・テスト
20分	・打ち返し	・打ち込み練習	・小手すり上げ面打ち	・面返し胴打ち	・東西対抗試合と審判法	応じ技をテストする
30分	・引き面、引き胴打ちの復習	・互格練習	・互格練習	・互格練習 ・勝抜き試合と審判法		
40分	・互格練習		・簡易試合と審判法	・VTRをみせる		
終了						

No.1　第1時限　　＜中学1年生の指導案＞

ねらい		剣道を理解させる。 基本打突を体得させる。
学習内容	展開時間	学習活動と指導
(1) 講話 剣道について 練習態度	10	・剣道の概要について極めて簡単に話し、それを理解させる。 ・礼儀正しく真剣に行うこと。用具などの整理、整頓などを正しく行うことの大切なことについて話す。
(2) 用具の名称	3	・実物を示して理解させる。
(3) 礼のしかた		・坐礼と立礼の要領を会得させる。
(4) しないの提げ方と抜き方、並びに納め方	3	指導順序……①四列横隊に整列させる。②前後の間隔を3m程度とらせる。③左手にしないを持たせ、左腰につけさせる。④右手をつば側いっぱいに握り、体側にそってしないを体の前に構えさせるとともに左手をつか頭いっぱいに握らせる。納め方は抜き方の逆の順序に行う。⑤切先は大体のどの高さにつける。⑥視線は相手の目の高さとし、全体を見る。
(5) 中段の構え	3	指導順序……①自然に歩いて右足前で止った姿勢をとらす。（隊列はしないの提げ方と同じ）
(6) 送り足	5	指導順序……①両手を腰にして前進後退をさす。（隊列は中段の構えと同じ）
(7) 基本打突 面	23	指導順序……①二列横隊をつくる。②手を腰にして送り足をさせる。4～5回。③右足前・左足後の自然体の構えから右足をその場から小さく上にあげさせ〝トン〟と踏み込ませ、その後送り足をさせる。この時必ず右足踏み込み後、体を上の方にあげさせる。4～5回　④二列横隊で向い合わせる。受け手はしないを横に持ち、打ち手は右上段に構える。⑤打ち手はしないを振り下ろすと同時に右足を小さく〝トン〟と踏み込み補助者のしないを打つ。その後送り足をさせる。この動作を繰り返し反復させる。この動作がうまくできないと気剣体一致した動作ができないのでとくに留意して指導する。尚、相手との距離は2m程度にするとともに、踏み込む距離は大きくしない。
(8) 整理運動	3	

No.2　第2時限　　＜中学1年生の指導案＞

ねらい		とび込み足の要領を十分会得させる。
学習内容	展開時間	学習活動と指導
(1) 作法の復習	1	・礼のしかた、しないの抜き方、納め方などを正しく行えるように指導する。
(2) 中段の構えとしなしないの構え方の復習	3	・後足先も無理のない程度で前方に向ける。 ・肩の力を抜き、小指の方でしないを保持し、親指を下に向ける。 ・頭を正常に保つ。
(3) 基本打突の復習 面	15	・第1時限で述べた点を十分反復学習させる。
(4) 基本打突 小手	10	指導順序……①二列横隊で向い合わせる（近距離で）。受け手はしないを小手の位置に構える。②打ち手は中段の構えから小さく振りかぶって小手を打つ。その後送り足をする。この時注意する点は必ずしないを小さく振りかぶった時に右足も軽く上げ、しないを振り下ろすと同時に右足を〝トン〟と踏み込む。③その後送り足を行わせる。
胴	10	指導順序……①二列横隊で向い合わせる（近距離で）。受け手がしないを胴の位置に構える。②打ち手は中段の構えから両腕を顔面直前まで上げてしないを振りかぶり（この時、右足も上げる）振り下ろして右足踏み込みと同時に胴を打つ。③その後送り足を行わせる。
(5) 上下、斜めす振り	4	・最初は数回その場で要領を会得させてから、一歩前進・後退を伴なわせて行う。この時、両手と剣先が身体の正中線に添っていること。しないを強く握らないで緩やかに行うこと。
(6) 送り足の復習	4	・体さばきは滑らかに行い、常に後足の踵が床につかないように注意する。
(7) 整理運動	3	

No.3　第3時限　　＜中学1年生の指導案＞

ね　ら　い		基本打突を習得させ、打ち合いを経験させる。
学習内容	展開時間	学習活動と指導
(1) 準備運動	3	・上下、斜めす振りを行う。
(2) 前次の復習		
(3) 防具の着脱	15	・防具のつけ方は垂・胴をつけ、手拭いを冠ってから面をつけ、次に小手を右小手からつける。
(4) 基本打突（着面） 面 小手 胴	15	・道場の広さと生徒数によって適当な位置に相対さす。相互に礼をしてから右足より進んで相中段となる。 指導順序……①面―受け手（打たせる側）は中段の構えから剣先を右に移動させて面に隙をつくる。打ち手は近間からとび込んで面を打つ。②小手―受け手は中段の構えから剣先を左に移動させて小手に隙をつくる。打ち手は近間からとび込んで小手を打つ。③胴―受け手は中段の構えからしない上段にとって胴に隙をつくる。打ち手は近間からとび込んで胴を打つ。 練習が終ったならば、相中段からしないを納めて左足より適当な位置にひき相互に礼をする。
(5) 互格練習 脱面	5	・互格練習は極めて短時間で相手をかえさせ、2・3回行わす。 （二列横隊にて行う）
(6) 防具のしまい方	10	防具をつけた逆の順序でとり、垂を一番下にその上に胴、面、小手とかさねる。
(7) 整理運動	2	

No.4　第4・5時限　　＜中学1年生の指導案＞

ね　ら　い		第3時限と同じ。
学習内容	展開時間	学習活動と指導
(1) 準備運動		・上下す振り、斜めす振りを行う。
(2) しないの上下す振り 着面	5	・正しいしない操作を習得する補助動作として、体さばきと一致させ滑らかに行わす。
(3) 基本打突の復習	15	・第3時限と同じ。 ・とび込み打突で練習量を多く行うように取り扱う。 ・向い合う距離を徐々に遠くする。
(4) 互格練習	10	・第3時限と同じ。 。稽古はその場で打ち合いに終始しがちになるから、接近したならば速やかに近間に離れるように指導する。 ・相手を2・3回かえる。1回の時間は約1・2分間位とする。互格練習が終ったならば、つづいて打ち込み練習を行う。その際動作を正確に行うようにする。とくに打突後の送り足を正確に行う。
(5) 打ち込み練習 脱面	15	・四列横隊をつくり、前列一人が前に進み元立ちとなる。残った3人のうち前列から元立ちに対して面・小手・胴を連続的に打ち込む。1人30秒、終了したならば次の人と交代、打ち手は元立ちとなり、元立ちは最後尾につく。
(6) しないの上下す振り	5	・しないの上下す振りは整理運動に含めて行う。
(7) 整理運動		

No.5　第6・7時限　＜中学1年生の指導案＞

ね　ら　い		防ぎ方を理解させる。
学習内容	展開時間	学習活動と指導
(1) 準備運動		・上下す振り、斜めす振りを行う。
(2) 上下す振り、斜めす振り 着面	5	・第4・5時限と同じ。
(3) 基本打突と打ち込み練習の復習	10	・第4・5時限と同じ。
(4) 防ぎ方		・防ぎ方を理解させる。
面	5	指導順序……①二列で向い、打ち手と受け手を決める。②打ち手は相中段の構えから受け手の面を面打ちの要領で打つ。③受け手は中段の構えからしないを手元にひき、打ち手のしないを顔の前で受ける。（互いに役割を交代しながら行う）
小手	5	指導順序……①二列で向い、打ち手と受け手を決める。②打ち手は相中段の構えから受け手の小手を小手打ちの要領で打つ。③受け手は中段の構えからしないを右に移動させ小手打ちを防ぐ。
胴	5	指導順序……①二列で向い、打ち手と受け手を決める。②打ち手は相中段の構えから受け手の胴を胴打ちの要領で打つ。③受け手は中段の構えからしないを右下に移動させ胴打ちを防ぐ。
(5) 打ち込み練習	10	・第5時限で示した活動を行う。 この時限から受け手は打ち手の打ち込みを時折防ぐ（防ぐ練習を受け手は行う）。打ち手はこの時、防がれることを気にせず正しい打撃動作で行う。とくに打ったあと正しく送り足を行う。
(6) 互格練習	10	・相手の打ちを防ぐとともに、すぐ打ち返すように心掛けさせる。
(7) 整理運動		

No.6　第8・9時限　＜中学1年生の指導案＞

ね　ら　い		引き面・引き胴を習得させるとともに試合の要領と審判法を行う。
学習内容	展開時間	学習活動と指導
(1) 準備運動 着面	3	・上下す振り、斜めす振りを行う。
(2) 防ぎ方の復習	5	・第6・7時限と同じ。
(3) 引き面	15	指導順序……①最初に二列横隊をつくり、打ち手、受け手に分れる。打ち手、受け手とも正しいつばぜり合いを行う。打ち手はつばぜり合いから体をうしろにさばきながら、しないを頭上に振りかぶり、振り下ろして面を打つ。3回程度行ったならば交代さす。②①で要領を覚えならば、相中段の構えをとらせる。打ち方はとび込んで面を打ったのち手元をさげて軽く体当たりを行い、次いで引いて面を打つ。受け手は体当りの際打ち手の体を腕で軽く押し返し面に隙をつくる。
(4) 引き胴	15	指導順序……①二列横隊をつくり、打ち手、受け手に分かれ、打ち手、受け手とも正しいつばぜり合いをつくる。打ち手はつばぜり合いから体を後ろにさばきながら、しないを頭上に振りかぶり斜めに振り下ろして胴を打つ。3回程度行ったならば交代する。②、①で要領を覚えたならば相中段の構えをとらせる。打ち方はとび込んで面を打った後、手元を下げて軽く体当たりを行い、次いで引いて胴を打つ。受け手は体当たりの際、打ち手の体を手元で軽く押し返し胴に隙をつくる。
(5) 互格練習	10	・練習の際に相手と接近（接触）したならば、直ちに引き面、引き胴を打って一足一刀の間をとるように心掛けさせる。
(6) 簡易試合と審判法		指導順序……①三人制で多数決制であることを説明し、旗の表示のしかたを実際に示す。②一組で試合を実際に行わせ先生が模範を示した後、生徒に行わせる。③有効打突の基準を比較的低いところにおいて判定させる。規則の詳細についてはできるだけ触れないで一本あったか、無かったかのみを学習さす。
(7) 整理運動	2	

No.7　第10・11・12時限　　＜中学1年生の指導案＞

ね　ら　い		二段技の要領を体得させるとともに試合審判法を復習させる
学習内容	展開時間	学習活動と指導
(1) 準備運動 着面	3	・上下す振り、斜めす振りを行う。
(2) 基本打突の復習	5	・正確に各打突部位を打てるように指導する。とくに気剣体一致した動作を体得さす。
(3) 小手ー面	15	指導順序……①二列横隊から打ち手と受け手に分かれ、相対する。②近間から受け手がしないを左に移動させ、小手に隙を作る。打ち手は隙のできた小手をとび込んで打つ。次いで受け手は左に移動させたしないを右に移動させて面に隙を作る。打ち手は隙のできた面をとび込み面打ちの要領で面を打つ。
(4) 小手ー胴	10	指導順序……①小手ー面打ちの要領で指導する。担し小手を打ったあとは受け手が腕を上げて胴に隙をつくるのでその胴を打たせる。 ※連続技でとくに注意することは最初の小手打ち後、左足を右足あとに素早くひきつけた時点で一旦動作を中止する。次いで面打ちの際にしないを大きく振りかぶらないように注意さす。
(5) 互格練習	15	・第8・9　時限の復習をさせる
(6) 試合並びに審判		・第8・9　時限の復習をさせる
(7) 整理運動	2	

No.8　第13・14時限　　＜中学1年生の指導案＞

ね　ら　い		審判法と試合を十分経験させる。
学習内容	展開時間	学習活動と指導
(1) 準備運動 着面	3	・上下す振り、斜めす振りを行う。
(2) 基本打突 (3) 打ち込みの復習	10	・基本打突から続いて打ち込み練習を行わせる。その際、打突動作をとくに充実した気勢で行うように注意する。
(4) 試合 （作法） （審判法）	35	・試合の作法は練習と時と同じ要領で行い、相中段に構えて審判の「始め」の号令で正確に行う。 ・有効打突の判定を正確に行わせる。 主審は競技者が約束部位をしないの約束部位で打ったと判断したならば、右（左）手を挙げて打った部位を言って明快に勝ちを表示するようにささせる。 ・道場の広さに応じてグループを作り、それぞれのグループで円陣を作って互いに試合者となり審判員となって一本又は三本勝負の試合を行わせる。
(5) 整理運動	2	

No.9　第15時限　　＜中学1年生の指導案＞

ね　ら　い		テストを行う。
学習内容	展開時間	学習活動と指導
(1) 準備運動 上下す振り	5	・十分準備運動を行う。
(2) 面、小手、胴打ちのテスト	43	指導順序……①二人一組で向い合わせる。②打ち手と受け手にわける。③打ち手は面、小手、胴打ちをそれぞれ3回打ち込む。④受け手は打ち込み練習の要領で各打突部位を打たせる。 ※評価の基準は気剣体一致した打突の優劣で判定とする。
(3) 整理運動	2	

Ⅳ　指導計画と指導案

1　指導計画

Ⅰ，Ⅱ，Ⅲで示した考え方をもとに表9，10，11に中学1，2，3年生を対象に精選した学習内容の指導計画を示した。

中学1年生段階では表9に示した内容を大旨できることを目標にして行う。2年生段階に入り（表10）1年の内容を反復精練させながら1，2年の内容を正確にできるようにさせる。3年生段階(表11)では2，3年の内容を反復精練させるとともに試合や互格練習が巧みにできるようにさせる。加えて試合運営や審判をスムーズに行えるようにする。

2　指導案

中学1年生の指導計画（表9）をもとにして15時限分の指導案を№1～№9に示した。

骨子としては早期から限られた技（基本打突，引き技，連続技）を用いて互格練習や試合ができるように配慮した。2，3年生の指導案はここでは提示しないが，指導計画（表10，11）をもとに1年生と同じように作成されたい。

尚1，2年生では大旨10回目，3年生では7回目当りに進歩の度合いを知らせるためにＶＴＲなどを利用することも考えられたい。

―― 結　論 ――

中学生段階における正課剣道指導では正しい剣道，すなわち「剣道らしい動作で攻防動作ができる」（その場で叩き合い，なぐり合いとならない）ように指導しなければならない。そのためには準備局面として述べた内容，並びに主局面として述べた①しかけて相手を打つ。②相手の打突をかわすを中心に反復学習させることが極めて重要である。学年が進むにつれて③相手の打突をかわして打つ技術を学習させるが，本稿で述べた技術にとどめて，できる限り低学年で指導した内容を反復学習させることが能率的，効果的であり，かつ重要である。

尚，本論文中における中学生1年生の指導案は三橋や恵土，村瀬が著した「剣道」[15]を参考にし，恵土が改訂したものである。また本論文の一部は体育科教育第33巻（大修館，1985）に発表した。

引用参考文献

1)三橋秀三　剣道，大修館，1972
2)佐藤良男　学校体育における剣道の指導について，学校剣道指導者研修会，1981
3)北国新聞　1979，8月朝刊
4)教育職員免許法第61条4項
5)石井　久　剣道の学習指導に関する研究　北海道教育大学紀要第19巻第2号1969
6)渡子　孝　剣道，学校体育第20巻上，1967　日本体育社
7)恵土孝吉ら　剣道試合における分析的研究、「一流選手の技術」金沢大学教育学部紀要、教育科学編第32号，1983
8)恵土孝吉ら　剣道試合における分析的研究，「中，高校生の技術」金沢大学教育学部教科教育研究第20号，1984
9)文部省　剣道指導の手引き，1981
10)恵土孝吉　運動技術の中核と学習指導のポイント「剣道」，体育科教育第33巻，大修館，1985
11)伊保清次　剣道，講談社，1971
12)湯野正憲ら　剣道教室，大修館，1979
13)　〃　剣道指導ハンドブック，大修館，1977
14)鈴木政男　剣道の習い方，金園社，1972
15)三橋秀三ら　剣道(実技練習と科学)中部日本教育文化会、ＰＰ180～202、1974
16)大山正　少年からの剣道，体育とスポーツ社，1982
17)小沢　丘　剣道教室，鶴書房，1969
18)白神敏雄　図解コーチ，剣道，成美堂，1977
19)全日本剣道道場連盟　少年のための剣道，スキージャーナル，1979
20)全日本剣道連盟(編)　幼少年剣道指導要領，1983