

Case study on the teaching method for Kendo extracurricular activity 3

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: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/699

教科外剣道の指導法における事例的研究 (III)

—上段技を習得していく過程—

恵士 孝吉・大谷 摩耶*¹・小田 佳子*²・井上 哲朗*³

Case study on the teaching method for Kendo extracurricular activity (III)

—Form the Process of learning kendo jōdan waza—

Koukichi EDO, Maya OHTANI, Yoshiko ODA and Tetsurou INOUE

はじめに

指導者・練習者にとって剣道未経験者が技を獲得し、習熟していく過程をその都度理解できることは、与えた・与えられた練習課題(内容)や指導方法が適切、妥当、効率的なものであったかどうかを判断でき、かつ、その後の練習内容やその頻度、強度などを検討、工夫するために貴重な資料となる。

前報⁹⁾では、未経験者が「中段の構え」を主体とした練習によって剣道の技に習熟していく過程を明らかにした。今回は、剣道未経験者が上段技のうち、「右上段技」に習熟していく過程について約3ケ年間、縦断的に実施するもので、与えた練習課題・期間と「スキルテスト」並びに「公式試合成績」の成果から練習課題の善し悪しを検討することである。

1 研究方法

1) 対象者

某大学に入学してきた剣道未経験女子 O.M 1名。年齢19歳、身長166cm、体重61kg。スポーツは中・高校時代を通して5ケ年間バドミントン部に所属し、県レベル大会に選手として出場した経験者である。

2) 練習期間・日・時間

期間は平成10年11月5日から平成13年11月11日まで、延べ約3ケ年、日数にして817日間であった。このうち、最初の1年間は中段の構えを主体とした練習を実施した後、2年目から右上段技の練習を開始した。したがって、本研究

では上段の構えを取った時点、すなわち、平成11年11月16日から公式試合が終了する平成13年11月11日までを練習課題期間として資料を収集する事とした。なお、この間剣道の練習日は冬休み、夏季休暇、教育実習、日曜日などにより実施できない日もあったが、週4回、時間にして約550時間、計327日であった。他方、体力トレーニングは週2回、99日実施した。

3) 練習課題 (内容)

表1に O.M が所属している大学の一週間の主な練習課題と課題に必要な概算時間を示した。月・水曜日はトレーニングであり、火・金・土曜日は剣道の練習、木曜日は剣道の練習とトレーニングの組み合わせた内容であった。

表2は O.M の火・金・土曜日における主たる剣道の練習課題とその概算時間の一例を示した。

4) 技を習得していく過程 (習熟度の評価)

剣道における習熟度の評価は段審査会や試合などによって行われる。しかしこれらの評価法は客観性や妥当性が得難いことから前回に倣って恵士ら^{5,6)}のスキルテストを採用し実施した。すなわち (ア) 面打ちにおける、スムーズな足さばきや素早く竹刀を振る動作を測定するために「前進後退素振り」テストを、(イ) 小面打ちを連続してどれだけ速く打てるかを測定するために「連続小面打ち」テストを、(ウ) 相手の隙をどれだけ正確にしかも素早く打突できるかを測定するために、「しかけ面打ち」「しかけ小手打ち」「しかけ胴打ち」「予測打ち」テ

表1 某大学の一週間の主な練習課題と時間

曜日	課題項目	課題内容(本数など)	課題に必要な概算時間(分)
月・水 (トレーニング)	ランニング	50m×5~6周	5
	階段ダッシュ	傾斜約25度、30m×5セット	15
	跳躍素振り	20秒×6セット	15
	スクワットジャンプによる素振り	20m×4セット	8
	腹筋運動・背筋運動腕立て伏せ運動	各30回×3セット	9
火・金・土 (稽古)	正面・上下素振りなど	30本×3セット	2
	防御の練習 ^{注)}	1分×3人~5人×3~5セット	16
	互格練習	5分×5人~7人	50
	掛かり稽古(相掛りを含む)	20秒×4人×2セット	10
	打ち込み練習	15秒×3セット	5
木 (稽古+ トレーニング)	正面・上下素振りなど	30本×3セット	2
	約束練習	5分×4セット	20
	互格練習	5分×3人~5人	45
	掛かり稽古(相掛りを含む)	20秒×4セット	5
	打ち込み練習	15秒×3セット	5
	跳躍素振り	25秒×7セット	20
	スクワットジャンプによる素振り	20m×4セット	8

注) 防御の練習とは、五人一組による約束練習と互格練習との中間的練習法で、打ち手のランダムな打ち込みに対して、受け手は正確に防御を繰り返すものがある。

表2 O・Mの主たる練習課題と時間(一例)

課題項目	課題内容(本数など)	課題に必要な概算時間(分)
準備体操 整列など	徒手的体操	上肢、下肢などの運動
	正座・礼・着装	黙想・面着け
	正面素振り・上下素振り	60本
	跳躍素振り	30本
基本・引き技	面、小手、胴、突き、引き技	30本~40本
連続技	小手一面、小手一胴打ち	各6本~10本
応用 互格練習	上段から面・小手打ち・フエントによる面・小手	10~15本
	防御の練習 ^{注)}	五人一組×1セット
	掛り稽古	3人~4人×1~2セット
	相掛り稽古	3人~4人×1~2セット
試合	互格練習	5分×5人~7人
整理体操	一本・三本勝負	3人~4人
	合計	約110

注) …防御の練習とは、五人一組による約束練習と互格練習との中間的練習法で、打ち手のランダム打ち込みに対して、受け手は正確に防御を繰り返すものである。

トの計6項目を採用した。第1回測定は練習を初めて4ヶ月後に実施した。以後は約1ヶ月ごとに計18回測定した。また、剣道技能全体を評価するため、公式試合の成績を採用した。具体的には北信越大会や全日本女子学生優勝大会などの対戦成績を用いた。

2 結果

スキルテストの結果は計18回測定したが、これらについて逐一結果を述べる事は余りにも煩雑し過ぎること。加えて公式試合の結果回数がスキルテストの結果回数と対応しないことから便宜上、公式試合結果に併せて第I期、第II期(I期、II期の積算合計)、第III期(I期、II期、

III期の積算合計)に区分して結果を示した。

1) 第I期

表3左側に約半年間、日数にして89日間、時間にして149.52時間における練習課題達成結果とそれに要した概算時間を示した。概算時間の合計は49.84時間、このうち最も多くの時間が割かれたのは互格稽古の33.50時間、全体の67.2%を占めた。次いで素振りの4.48時間、基本打ちの3.46時間、逆に少ないのは応用技としてのフェイントからの技などであった。

スキルテストの結果を図1から6図に示した。6項目のほとんどが“やや劣る”以下であった。一方、公式試合は1引き分け1敗で、1引き分け相手は剣道歴10年、高校時代は国体に大将で

表3 第I期～第III期の練習課題達成値と概算時間

課 題 項 目	第I期【89日間・約半年】		第II期【163日間・約1年】		第III期【327日間・約2年】		
	〈概算時間 ^{注2)} 〉		〈概算時間 ^{注2)} 〉		〈概算時間 ^{注2)} 〉		
素振り	8073回	4.48	16957回	9.42	39292回	21.82	
基本 打ち	面打ち (上段技を含む)	2356回		3676回		7464回	
	小手打ち (上段技を含む)	130回		545回		2474回	
	胴打ち (上段技を含む)	12回		61回		1301回	
	突き	0回	3.46	0回	5.94	305回	16.03
引き 技	引き面打ち	536回		839回		1472回	
	引き小手打ち	145回		213回		371回	
	引き胴打ち	28回	0.98	54回	1.53	300回	2.97
連続 技	小手一面打ち	198回		390回		535回	
	小手一胴打ち	63回	0.43	88回	0.79	156回	1.15
応用・ 互格 練習	フェイント面打ち (上段)	84回		120回		251回	
	フェイント小手打ち (上段)	30回	0.19	36回	0.26	53回	0.50
	防御の練習 ^{注1)} (60秒)	135人	2.25	190人	3.16	190人	3.16
互格 練習	互格稽古 (上段・5分)	402人	33.50	697人	58.08	1399人	116.58
	打ち込み練習 (中・上段技を含む・15秒)	308人	1.28	431人	1.79	732人	3.05
	掛り稽古 (中・上段技を含む・20秒)	316人	1.75	555人	3.08	965人	5.36
	相掛り稽古 (中・上段技を含む・20秒)	44人	0.20	131人	0.72	448人	2.48
試 合	一本勝負 (上段)	38人	0.42	123人	1.36	474人	5.26
	三本勝負 (上段)	27人	0.90	58人	1.93	178人	5.93
合計		49.84		88.06		184.29	

(少数点三位以下切り捨て)

注1) 防御の練習…五人一組による約束練習と互格練習との中間的練習法で、打ち手のランダムな打ち込みに対して、受け手は正確に防御を繰り返す練習法。

注2) 概算時間算出法…素振り1回当たり2秒。基本打ち(面・小手・胴・突き)各技1回について5秒。引き技(引き面・小手・胴)各技1回について5秒。連続技(小手一面・小手一胴)各技について6秒。フェイント技(面とみせて小手、小手とみせて面)各技1回について6秒。試合(一本勝負)1人について平均40秒。(三本勝負)一人について平均2分。

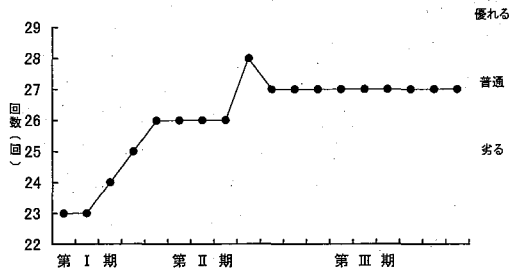


図1 前進後退素振り (竹刀打ち) テストにおける結果

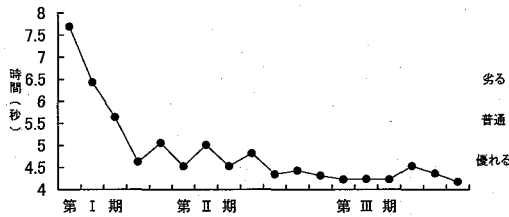


図2 連続小手打ちテストにおける結果

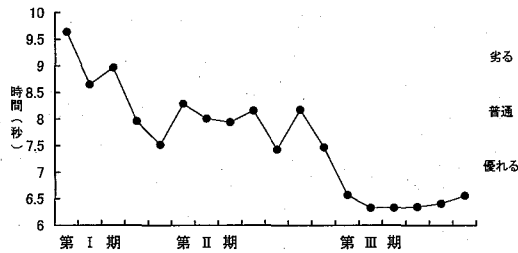


図3 しかけ面打ちテストにおける結果

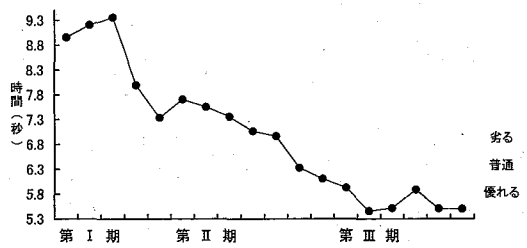


図4 しかけ小手打ちテストにおける結果

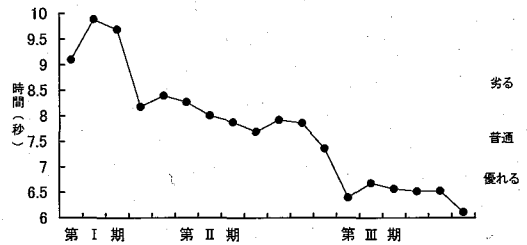


図5 しかけ胴打ちテストにおける結果

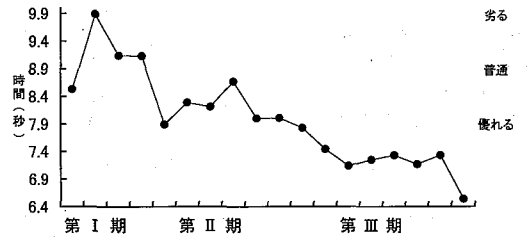


図6 予測打ちテストにおける結果

出場した選手であり、大学では北信越女子学生選手権優勝者であった。なお、初段取得(中段の構えで受験)は上段練習開始後約4ヶ月であった。

2) 第II期

表3中央に約1ヶ年間、日数にして163日間、時間にして273.84時間における練習課題達成結果とそれに要した概算時間を示した。第II期における概算時間の総合計は88.06時間、このうち最も多くの時間が割かれたのは互格稽古の58.08時間、全体の65.9%を占めた。次いで

素振りの9.42時間、基本打ちの5.94時間、逆に少ないのは応用技としてのフェイントからの技などであった。なお、表4左側に第II期中(74日間、時間にして124.32時間)における練習課題達成結果とそれに要した概算時間を示した。

スキルテストの結果を図1から6図に示した。6項目中、予測打ち、連続打ちは“やや優れる”であったが、しかけ小手打ちは“劣る”であった。一方、公式試合は3勝2敗3引き分けであった。3勝した相手は全国大会レベルより1ランク下の北信越大会時の選手であった。しか

表4 第Ⅱ期～第Ⅲ期の練習課題達成値と概算時間

課題項目		第Ⅱ期【74日間】 〈概算時間 ^{注2)} 〉		第Ⅲ期【164日間】 〈概算時間 ^{注2)} 〉	
	素振り	8884回	4.94	22335回	12.40
基本打ち	基本打ち面打ち (上段技を含む)	1320回		3788回	
	小手打ち (上段技を含む)	415回		1929回	
	胴打ち (上段技を含む)	49回		1240回	
	突き	0回	2.48	305回	10.09
引き技	引き面打ち	303回		633回	
	引き小手打ち	68回		158回	
	引き胴打ち	26回	0.55	246回	1.44
連続技	小手一面打ち	192回		145回	
	小手一胴打ち	25回	0.36	60回	0.36
応用互格練習	フェイント面打ち (上段)	36回		131回	
	フェイント小手打ち (上段)	6回	0.07	17回	0.24
	防御の練習 ^{注1)} (60秒)	55人	0.91	0人	0.00
	互格稽古 (上段・5分)	295人	24.58	702人	58.50
	打ち込み練習 (中・上段技を含む・15秒)	123人	0.51	301人	1.26
	掛り稽古 (中・上段技を含む・20秒)	239人	1.33	410人	2.28
	相掛り稽古 (中・上段技を含む・20秒)	87人	0.52	317人	1.76
試合	一本勝負 (上段)	85人	0.94	351人	3.90
	三本勝負 (上段)	31人	1.03	120人	4.00
合計			38.22		96.23

(少数点三位以下切り捨て)

- 注1) 防御の練習…五人一組による約束練習と互格練習との中間的練習法で、打ち手のランダムな打ち込みに対して、受け手は正確に防御を繰り返す練習法。
 注2) 概算時間算出法…素振り1回当たり2秒。基本打ち(面・小手・胴・突き)各技1回について5秒。引き技(引き面・小手・胴)各技1回について5秒。連続技(小手一面・小手一胴)各技について6秒。フェイント技(面とみせて小手、小手とみせて面)各技1回について6秒。試合(一本勝負)1人について平均40秒。(三本勝負)一人について平均2分。

し3引き分けのうち、1引き分の相手は剣道歴10数年で、関西女子新人大会ベスト8位・関西女子選手権ベスト4位・全日本女子学生剣道選手権大会ベスト32位の選手であった。

3) 第Ⅲ期

表3右側に約2年間、日数にして327日間、時間にして550時間における練習課題達成結果とそれに要した概算時間を示した。第Ⅲ期における概算時間の総合計は184.29時間、このうち最も多くの時間が割かれたのは互格稽古の116.58時間、全体の63.2%を占めた。次いで素振りの21.82時間、基本打ちの16.03時間、逆に少ないのは応用技としてのフェイントからの技などであった。なお、表4右側に第Ⅲ期

中(164日間、時間にして275.52時間)における練習課題達成結果とそれに要した概算時間を示した。

スキルテストの結果を図1から図6に示した。6項目中、前進後退素振りは“普通”であったが他項目は“やや優れる”より以上であった。一方、公式試合は3勝1敗3引き分であった。3勝したうちの一人(一本勝ち)は、剣道歴10数年、関西女子選手権ベスト3位・8位、全日本女子学生剣道選手権大会ベスト32位の選手であり、引き分け相手の一人は、剣道歴10数年、全国高校選抜大会出場2回、三年次主将であった。大学では関東学生選手権3位、主将であった。なお、このⅢ期で二段を取得した。

3 考察

スポーツ愛好家や学生・生徒が日常生活に運動を取り入れて健康な体に改善されていく過程や運動技術に習熟していく過程は、当人はもとより指導者にとっても、極めて興味と関心のあるところである。と同時に練習(指導)とその反復において反応行動が定着していくのが習熟の過程である。したがって、習熟の程度には練習の量・質と反応の回数に関係し、習熟の程度は練習行動の写象でもあり、練習を評価するものでもある。

前報⁸⁾では中段の構えについてその習熟していく過程を明らかにした。今回は剣道の「右上段技」を習得していく過程を、一名の剣道の未経験女子を対象に、前報とほぼ同じ練習課題等で行ない、得られたスキルテスト結果を恵土ら^{5,6)}の5段階評価表で照らし合わせた。前進後退素振りは「普通」であったが、連続小手面打ちと予測打ちは「優れる」であった。これらの結果はテスト作成時の対象者やねらいから、連続して素早く小手面を打つ動作、加えて相手の隙を正確に素早く打突できる能力が剣道経験年数10年から15年の選手とほぼ同じ程度の技能、「優れる」に到達したと考えられる。剣道未経験者が「優れる」技能に到達した主な要因として「互格練習」と「試合」を挙げることができる。O.Mの練習課題内容や練習課題達成値の全体の練習の中で「互格練習」が63.2%を占め、「試合」を含めると約70%占めている。この二つの練習項目によって、相手の隙を正確に素早く見つけて打突する技能や、連続して小手面を打つ技能が「優れる」に至ったものと考えられる。一方、前進後退素振りは一項目としては約11%強に相当する時間が費やされているにもかかわらず、連続小手面打ちや予測打ち項目のように「優れる」に至らず「普通」であった。この点に関して、恵土ら⁸⁾らが示唆するように、唯、単に竹刀や体を単位時間当たり早く移動させることが主な課題であるからであろう。実験対象者や構え方が異なっても剣道の基本的技能習得

に際して、時間経過と共に改善でき難い技能と改善が容易な技能があることが明らかとなったが、この結果は前報と同じ傾向であった。したがって、前進後退素振り技能向上には、特別な練習課題を設定することが必要と考えられ、逆に相手の隙を正確に素早く見つけて打突する動作や連続して素早く小手面を打つ動作などの技能は概ね今回の練習課題でよいものと考えられた。

ところで、スキルテストの結果から、約2年間、日数にして327日間で剣道未経験者が経験年数10年から15年の選手とほぼ同じ程度の技能に到達したが、それはあくまで技能全体を評価するものとはいえない。公式試合における対戦成績や対戦相手の経歴からの検討も必要と考えられた。

一般的に公式試合で優勝するまでには6回から7回勝ち抜く必要がある。例えば、夏の甲子園における高校野球大会では、6回勝ち抜けば優勝旗を手に入れることができる。全日本女子学生剣道優勝大会では、5回勝ち抜くと勝率100%で優勝者となる。O.Mの第I期から第III期まで約2年間の公式試合成績は北信越女子学生剣道選手権大会以上で6勝3敗3引き分けであった。単純に勝率を推定すれば、おおよそ70%の勝率であり、かなりの習熟程度とみることができる。

対戦相手の経歴からみた場合、第III期で、1本勝した相手は、剣道歴10数年、関西女子選手権ベスト3位・8位、全日本女子学生剣道選手権大会ベスト32位の選手であり、引き分け相手は、剣道歴10数年。全国高校選抜大会出場2回、三年次主将、大学入学後は、関東学生選手権3位、某大学剣道部主将であった。このような成果からO.Mの競技力を推定すれば、学生女子剣道の枠では中位から上位クラスという事ができる。

このように勝率などがよい結果であった主な要因として、右上段技の特異性を挙げることができる。右上段技の構えは一般的には、経験年

数にして20年から30年、段位にして、6段から7段以上の剣士が取る「構え方」である。したがって、学生では右上段技の構えをとる者は各校に1名もいないのが現状であり、広く剣道界を見渡してもほとんど見受けることができない。これらのことは剣道愛好家の大多数のものは対上段に対する練習ができないことを意味している。逆にO.Mは常に中段の構えを取る者との練習で攻め方や戦法を身に付けることが可能となり、そのことが勝因の基と考えられ、技能全体を評価する公式試合の結果からは、特別な練習課題を設定する必要がないものと考えられた。

4 まとめ

本研究は剣道未経験女子大学生1名を対象に期間にして、延べ約327日、練習時間にして延べ約550.0時間剣道の練習を実施した。その結果前進後退素振りは“普通”であったが、それ以外の項目は“やや優れる”以上であった。このうち、連続小手面打ちと予測打ちは“優れる”であった。また、剣道技能全体を評価する公式試合の成績では、第I期から第III期までの成績は全体として6勝3敗3引き分けであった。

以上のことから、前進後退素振り技能向上は特別な練習課題を設定することが必要と考えられ、逆に相手の隙を正確に素早く見つけて打突する動作や連続して素早く小手面を打つ動作などの技能は概ね今回の練習課題でよいものと考えられた。

参考・引用文献

- 1) 恵土孝吉・星川 保. (1984)、剣道の防御における時間的研究. 武道学研究：16 (3)、pp 31-39.
- 2) 恵土孝吉・星川 保. (1985)、運動技術の中核と学習指導のポイント「剣道」. 体育科教育：33巻、pp131-133.
- 3) 恵土孝吉・星川 保. (1987)、剣道技における習熟過程. J.J.sports sci：6 (4)、pp264-251.
- 4) 恵土孝吉 (1988)、正課剣道授業と指導内容の精選—剣道らしい動作を習得させため—to 体育の科学：38 (1)、pp63-67.
- 5) 恵土孝吉・田辺 実・井上哲朗 (1989)、剣道のスキルテストに関する基礎的研究 (II). 金沢大学教育学部教科教育研究：25、pp 1-8.
- 6) 恵土孝吉・川上崇志・小林三留・渡辺 香 (1991)、剣道. 大修館書店：pp15-20.
- 7) 恵土孝吉・小田佳子・松村英代・三苫保久・池田幸應、教科外剣道の指導法における事例的研究：金沢大学教育学部附属教育実践センター教育工学・実践研究第26号
- 8) 恵土孝吉・小田佳子・三苫保久・渡辺 香、教科外剣道の指導法における事例的研究 (II) —技を習得していく過程—：金沢大学教育学部紀要、教育科学編. 第51号
- 9) 星川 保・豊島進太郎・松井秀治 (1977) 体育科学 第5巻 pp 1-16 体育科学センター
- 10) 佐藤みどり・小森園正雄 (1986)、女子剣道における稽古頻度とその習熟過程に関する研究. 武道学研究：18 (3). pp30-37.
- 11) 三橋秀三 (1987)、剣道. 大修館：p211
- 12) 文部省 (1993)、剣道指導の手引き (改訂版). 大蔵省：p 2