教科外剣道の指導法における事例的研究 2

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, 小田, 佳子, 三苫, 保久, 渡辺, 香 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/689

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—

恵土　孝吉・小田　佳子*1・三苫　保久*2・渡辺　　香*3

Case study on the teaching method for kendo extracurricular activitity (II)
—Form the process of learning kendo waza—

Koukichi EDO, Yoshiko ODA, Yasuhisa MITOMA and Kaoru WATANABE

はじめに

指導者・練習者にとって技を習得していく過程がその都度理解できることは、与えた練習課題（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するとともに、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[6]では、約半年間のデータについて報告した。今回はその後、約１年８ケ月の経過について剣道未経験者（初心者）が剣道技を習得し習熟していく過程を、練習期間・時間と課題から明らかにする事である。

1　研究方法

1）対象者

大学剣道部に入部してきた剣道未経験女子３名、平均年齢19歳、うちスポーツ経験歴無し１名、陸上経験５年１名、バーレーボール経験６年１名を対象とした。

2）練習期間など

３名の練習期間は平成11年11月、第５回の測定終了から平成13年６月、第13回測定終了までの約１年８ケ月であった。このうち３名の平均技術練習日は延べ約226日（週、約４回）練習時間延べ約380.0時間（１日、約1.6時間）であった。一週間の内訳は、４日間（火・木・金・土曜日）は約２時間の剣道の練習。但し木曜日は20～30分練習の時間をトレーニングに変更して行った。残り２日間（月・水曜日）は約１時間トレーニングを実施した。(表1)なお、夏休みは約２週間の休暇をとるとともに日曜日や病気あるいは講義などによって練習を休んだ場合もあった。(但し夏期合宿中は２回練習を行った)

3）課題内容

課題内容の代表例を表２に示した。主な課題として、約束練習、互格練習、打ち込み練習、

表１　１週間の主な練習項目・内容・時間（課題内容）

＼項目 曜日＼	課題項目	課題内容（本数など）	課題に必要な平均時間（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	各３０回×３セット	9
火・金・土 （竹）	正面・上下素振りなど	３０本×３セット	2
	打ち込み練習	１分×３人元立ち×５セット	16
	互格練習	５分×５～７セット	50
	掛かり稽古	２０秒×４人元立ち×２セット	10
	打ち込み練習	１５秒×３人元立ち	5
木 （竹＋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	23
	互格練習	５分×１０セット	50
	掛かり稽古	２０秒×４人元立ち	5
	打ち込み練習	１５秒×３人元立ち	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

表２　通常の練習内容・量（練習時間）

課題項目	課題内容（本数など）		課題に必要な平均時間（分）
準備体操 整列など	徒手的体操	上肢、下肢などの運動	5
	正座・礼・着装	黙想・面着け	3
	正面素振り・上下素振り	６０本	2
	跳躍素振り	３０本	
打ち込み練習	面、小手、胴打ち	各２本～１４本	9
	小手面、小手胴打ち	各１本～１９本	6
切り返し	相対動作による	１回	1
約束練習	小手面、小手胴打ち	各６本～１３本	6
	面又は小手に対する応じ技	４本～１６本	3
	上段に対しての小手打ち	４本～１９本	4
	防御の練習 注)	５人一組×１セット	10
	小手すりあげ面打ち	１０本	5
	面すりあげ面打ち	１０本	5
互格練習	相対動作による打ち合い	５人×５回セット	25
掛り稽古	連続打ち込み	３人～４人×１～２セット	15
整理体操	大きく面打ち	４本	1
整列	正座・礼	黙想	1
	合計		１０１

注…防御の練習とは、五人一組による約束練習と応用練習との中間的練習法で、打ち手のランダムに打ち込みに対して、受け手は正面に防御を繰り返すものである。

平成13年10月１日受理

*1石川県辰口町立辰口中学校，*2滋賀県立八幡高校，*3中部大学保健科学

掛り稽古という内容であった。(剣道の練習では概ねこの表の内容を実施した)

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土ら[4)5)]のスキルテストを採用し実施した。すなわち（1）面打ちにおける、スムーズな足さばきや連続して素早く竹刀を振る動作を測定するめに「前進後退素振り」テストを、（2）竹刀操作と体さばきを測定するめに「連続小手面打ち」テストを、（3）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」テストを、（4）相手との間合い（距離）を正確に見極め、その間合いに対して素早く打つ動作を測定するめたに「とび込み距離」テストを採用した。

5）テスト日・回数

5回測定以後11回測定までは約2ケ月置きに、11回測定以後13回測定までは約3ケ月置きに、計8回実施した。

2　結果

1）練習内容・量

5回測定から6回測定までの練習日は33日、うち総技術練習日は22日、時間にして約44時間、最も多くの時間が割かれたのは約束練習12.1時間、続いて互格練習9.1時間、打ち込み練習5.5時間、掛り稽古5.5時間、逆に少ないのは素振りなどであった。6回測定から7回測定までの練習日は41日、うち総技術練習日は26日、時間にして約52時間、最も多くの時間が割かれたのは、約束練習14.3時間、続いて互格練習10.8時間、打ち込み練習6.5時間、掛り稽古6.5時間、逆に少ないのは素振りなどであった。

7回測定から8回測定までの練習日は47日、うち総技術練習日は28日、時間にして約56時間、最も多くの時間が割かれたのは、約束練習15.4時間、続いて互格練習11.6時間、打ち込み練習7.0時間、掛り稽古7.0時間、逆に少ないのは素振りなどであった。

8回測定から9回測定までの練習日は44日、うち総技術練習日は29日、時間にして約58時間、最も多くの時間が割かれたのは、約束練習、15.9時間、続いて互格練習12.0時間、打ち込み練習7.2時間、掛り稽古7.2時間、逆に少ないのは素振りなどであった。

9回測定から10回測定までの練習日は38日、うち総技術練習日は29日、時間にして約58時間、最も多くの時間が割かれたのは、約束練習15.9時間、続いて互格練習12.0時間、打ち込み練習7.2時間、掛り稽古7.2時間、逆に少ないのは素振りなどであった。

10回測定から11回測定までの練習日は41日、うち総技術練習日は29日、時間にして約58時間、最も多くの時間が割かれたのは、約束練習15.9時間、続いて互格練習12.0時間、打ち込み練習7.2時間、掛り稽古7.2時間、逆に少ないのは素振りなどであった。

11回測定から12回測定までの練習日は38日、うち総技術練習日は23日、時間にして約46時間、最も多くの時間が割かれたのは、約束練習12.6時間、続いて互格練習9.5時間、打ち込み練習5.7時間、掛り稽古5.7時間、逆に少ないのは素振りなどであった。

12回測定から13回測定までの練習日は57日、うち総技術練習日は40日、時間にして約80時間、最も多くの時間が割かれたのは約束練習22.0時間、続いて互格練習16.6時間、打ち込み練習10.0時間、掛り稽古10.0時間、逆に少ないのは素振りなどであった。

2）技を習得していく過程（習熟度の評価）

3名の前進後退素振り・連続小手面打ちなどの結果を表3（図1～6）に、とび込み距離の結果を表4（図7～11）に示した。

（1）前進後退素振りの3名の平均値は5回測定から最終回測定にかけて2.0回増加、時間にして0.06秒短縮、5段階評価では「やや劣る」から「普通」にランクアップした。（図1）

（2）連続小手面打ちの3名の平均値は5回測定から最終回測定にかけて時間にして0.4秒短縮、5段階評価では「劣る」から「やや劣る」にランクアップした。（図2）

（3）しかけ面打ちの3名の平均値は5回測定から最終回測定にかけて時間にして1.8秒短縮、5段階評価では「やや劣る」から「やや優れる」にランクアップした。（図3）

しかけ小手打ちの3名の平均値は5回測定から最終回測定にかけて時間にして1.1秒短縮し、5段階評価では「劣る」から「普通」にランクアップした。（図4）

しかけ胴打ちの3名の平均値は5回測定から最終回測定にかけて時間にして0.8秒短縮、5段階評価では「やや劣る」から「普通」にランクアップした。（図5）

予測打ちの3名の平均値は5回測定から最終回測定にかけて時間にして1.1秒短縮、5段階評価では「普通」から「やや優れる」にランクアップした。（図6）

（4）とび込み距離180cmの3名の平均値は5回測定から最終回測定にかけて距離にして17cm短縮、5段階評価では途中「やや優れる」にランクアップする傾向が認められたにもかかわらず最終回測定時では「普通」に止どまった。（図7）

とび込み距離200cmの3名の平均値は5回測定から最終回測定にかけて距離にして3cm増加、5段階評価では途中「優れる」にランクアップする傾向が認められたにもかかわらず最終回測定時では「やや優れる」に止どまった。（図8）

とび込み距離220cmの3名の平均値は5回測定から最終回測定にかけて距離にして4cm短縮、5段階評価では途中「優れる」にランクアップする傾向が認められたにもかかわらず最終回測定時では「やや優れる」に止どまった。（図9）

とび込み距離240cmの3名の平均値は5回測定から最終回測定にかけて距離にして14cm増加、5段階評価では途中「やや優れる」にランクアップする傾向が認められたにもかかわらず最終回測定時では「やや劣る」に逆戻りした。（図10）

とび込み距離260cmの3名の平均値は5回測定から最終回測定にかけて距離にして1cm増

表3　前進後退素振り・連続小手面打ちなどのスキルテスト

テスト項目	回数／氏名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目
前進後退素振り(回)	Y. I	20.0	—	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	23.0	25.0	25.0	24.0	24.0	25.0
	J. K	23.0	22.0	23.0	24.0	26.0	25.0	26.0	27.0	28.0	28.0	28.0	27.0	28.0
	N. M	21.0	21.0	22.0	22.0	24.0	23.0	25.0	23.0	25.0	25.0	24.0	24.0	25.0
	平均	21.3	21.5	21.7	22.3	24.0	23.7	25.0	24.3	26.0	26.0	25.3	25.0	26.0
連続小手面打ち(秒)	Y. I	6.6	—	5.7	5.9	5.9	5.8	5.5	5.4	5.3	5.4	5.8	5.3	5.2
	J. K	6.5	6.6	6.1	6.1	5.4	5.6	5.6	5.5	5.7	5.4	5.7	5.6	5.4
	N. M	6.7	6.6	5.8	6.1	5.7	5.8	5.7	5.2	5.9	5.3	5.9	5.3	5.5
	平均	6.6	6.6	5.9	6.0	5.7	5.7	5.6	5.4	5.6	5.4	5.8	5.4	5.3
しかけ面打ち(秒)	Y. I	11.4	—	11.5	10.2	9.4	8.5	8.2	7.6	7.6	8.0	8.1	7.3	7.8
	J. K	11.0	10.1	10.0	9.4	9.2	8.3	7.6	7.0	7.5	7.3	7.6	7.4	7.3
	N. M	11.1	10.8	10.0	9.2	8.6	8.1	8.2	6.9	7.4	7.1	7.1	6.5	7.0
	平均	11.2	10.5	10.5	9.6	9.1	8.3	8.0	7.2	7.5	7.5	7.6	7.1	7.3
しかけ小手打ち(秒)	Y. I	8.5	—	8.4	8.4	7.6	6.5	6.4	6.0	6.4	6.3	6.5	5.9	6.2
	J. K	8.3	8.9	8.3	8.0	7.5	7.0	6.9	6.6	6.6	6.6	6.7	6.4	6.5
	N. M	8.3	8.5	7.8	7.8	6.9	6.7	6.3	6.6	6.3	6.0	6.2	6.0	6.1
	平均	8.4	8.7	8.2	8.1	7.3	6.7	6.5	6.4	6.4	6.3	6.5	6.1	6.2
しかけ胴打ち(秒)	Y. I	9.8	—	9.7	9.0	8.6	7.7	7.3	7.0	7.5	7.3	7.5	7.8	7.4
	J. K	9.8	9.2	9.0	8.6	8.2	7.5	7.0	7.1	7.6	7.1	7.4	7.6	7.1
	N. M	9.0	9.1	8.5	8.2	7.3	7.6	6.7	7.1	7.1	7.0	7.1	7.3	7.1
	平均	9.5	9.2	9.1	8.6	8.0	7.6	7.0	7.1	7.4	7.1	7.3	7.6	7.2
予測打ち(秒)	Y. I	11.1	—	10.6	9.4	8.8	8.8	8.1	8.0	8.5	8.3	8.4	7.9	8.0
	J. K	10.6	10.0	9.7	9.2	9.1	9.2	8.4	8.2	8.8	8.6	8.7	8.0	8.2
	N. M	10.6	10.8	9.7	9.4	8.9	8.9	8.3	7.9	8.0	7.7	8.0	7.6	7.4
	平均	10.8	10.4	10.0	9.3	8.9	9.0	8.3	8.0	8.4	8.2	8.4	7.8	7.8

表4　とび込み距離のスキルテスト

距離／テスト項目	回数／氏名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目
180 (cm)	Y. I	132	—	95	90	82	95	67	68	57	76	76	75	75
	J. K	93	107	97	82	74	64	52	49	56	64	64	73	74
	N. M	79	95	76	85	60	57	57	49	48	54	54	43	56
	平均	101	101	89	85	72	72	58	55	53	64	64	63	68
200 (cm)	Y. I	128	—	130	107	84	96	72	76	74	78	83	95	92
	J. K	109	113	116	84	77	77	69	73	67	62	70	76	86
	N. M	102	94	101	96	69	67	75	50	45	45	61	62	59
	平均	113	103	115	95	76	80	72	66	62	61	71	77	79
220 (cm)	Y. I	142	—	134	108	106	120	103	84	94	90	98	120	113
	J. K	139	134	141	108	100	96	78	78	80	77	77	96	88
	N. M	119	109	115	94	85	90	89	74	56	63	63	72	79
	平均	133	121	130	103	97	102	90	78	76	76	79	96	93
240 (cm)	Y. I	142	—	154	121	103	120	121	101	109	108	105	114	126
	J. K	148	156	154	106	110	119	109	94	87	90	90	120	120
	N. M	133	135	139	127	98	89	98	76	86	85	85	90	107
	平均	141	145	149	118	103	109	109	90	94	94	93	108	117
260 (cm)	Y. I	163	—	153	143	131	137	128	111	106	117	117	134	132
	J. K	166	166	152	152	131	130	126	85	118	113	110	130	124
	N. M	149	164	152	141	100	117	131	114	93	111	109	99	109
	平均	159	165	152	145	120	128	128	103	105	113	112	121	121

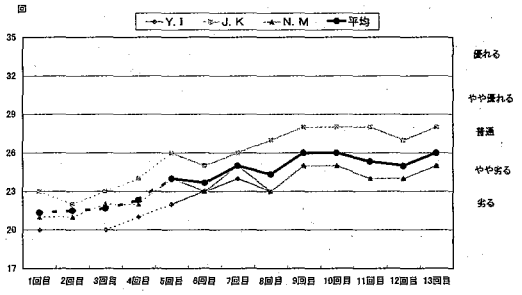

図1　前進後退素振り(竹刀打ち)のスキルテスト

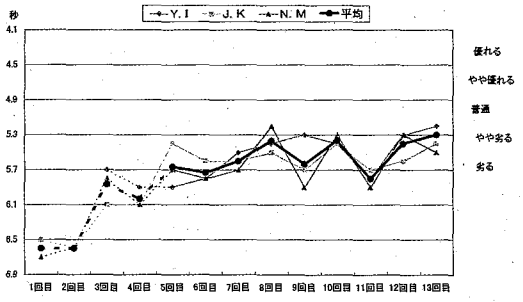

図2　連続小手打ちのスキルテスト

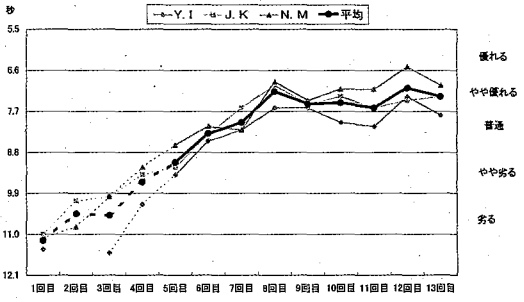

図3　しかけ面打ちのスキルテスト

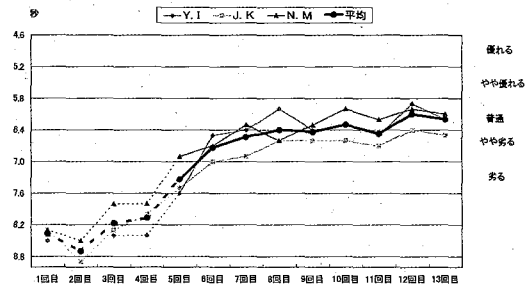

図4　しかけ小手打ちのスキルテスト

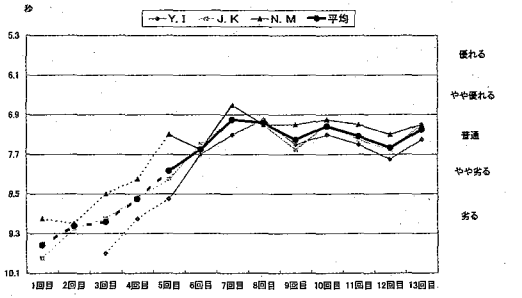

図5　しかけ胴打ちのスキルテスト

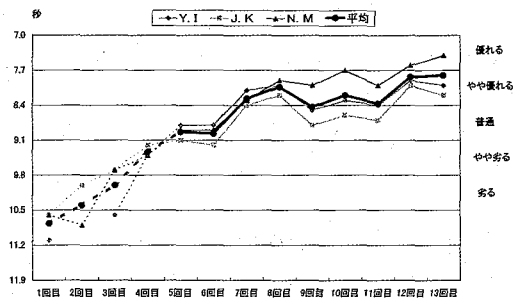

図6　予測打ちのスキルテスト

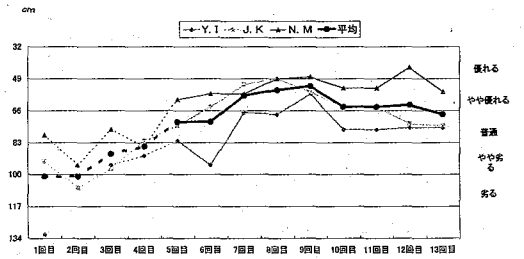

図7　とび込み距離(180cm)のスキルテスト

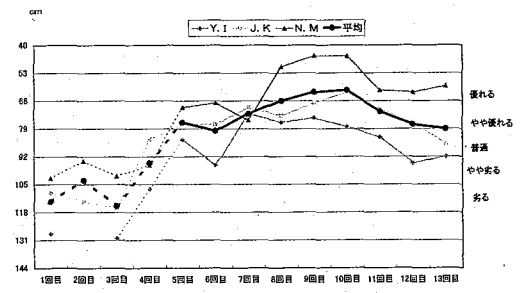

図8　とび込み距離(200cm)のスキルテスト

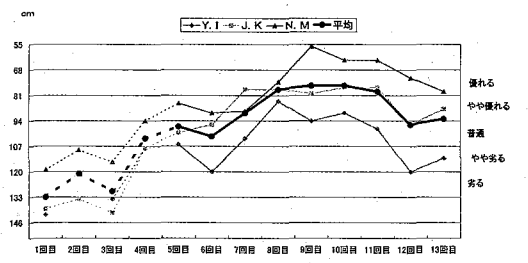

図９　とび込み距離(220cm)のスキルテスト

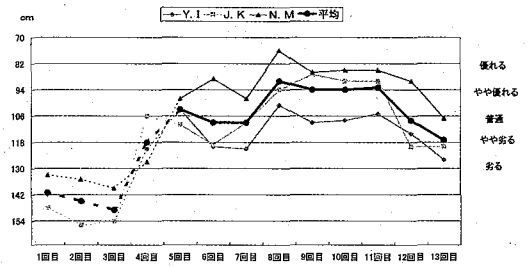

図10　とび込み距離(240cm)のスキルテスト

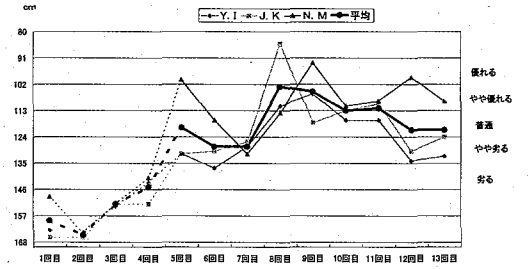

図11　とび込み距離(260cm)のスキルテスト

加､5段階評価では途中「やや優れる」にランクアップする傾向が認められたにもかかわらず最終回測定時では「普通」に逆戻りした。(図11)

3　考察

学校体育、社会体育を問わず、生徒やスポーツ愛好家が授業や練習を経て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。

練習（指導）と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・質と反応の回数が関係し、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。また、練習と反復により技術の定着（習熟）過程が定性的・定量的に把握できれば練習を定量化することも可能となり、いわゆる専門家でなくとも授業の担当や初心者指導が可能となる。

本研究は第５回測定以降、剣道の未経験者が夏休みや日曜日、病気あるいは講義など個人的理由によって練習を休んだ場合を除いて、延べ約226日、練習時間にして延べ約380.0時間剣道の練習を実施した。その上で最終的に第13回目のスキル測定を実施し、その値を第５回測定時と対比してみた。具体的には、大学生女子剣道部員を対象とした恵土ら[4)5)]の５段階評価表で照らし合わせた場合、とび込み距離テストを除けば剣道の基本的技能すなわち、前進後退素振り、連続小手面打ち、しかけ胴打ち、予測打ちは１ランクアップ、しかけ面打ち、しかけ小手打ちは２ランクアップした。

これらのことは、テストのねらいから面打ちにおけるスムーズな足さばきや、連続して素早く竹刀を振る動作を正確に身につけ、かつ素早く打突できる技能が１・２ランクアップされたことを意味している。と同時に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結果から推察される。前者に相当する技術として、前進後退素振りや連続小手面打ち、とび込み距離テスト、後者に属するものとしてしかけ面打ちやしかけ小手打ち、予測打ちを挙げる事ができる。

前進後退素振りや連続小手面打ちはしかけ面打ち、しかけ小手打ちと比較して改善でき難い技能として挙げられたが、その理由としては、前者は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となる。言い換えれば物理的要因の重みが大きく改善の余地が少ないものと考えられる。これに比べれば、しかけ面打ち、しかけ小手打ちはテストのねらいから竹刀を単位時間当たり早く移動させることに加えて素早い身のこなしと打突部位を正確に確かめ

て打つことが課題となり、練習と反復の繰り返しによって改善の余地が大きいものと考えられる。

注目したい点は1ランクアップではあるが予測打ちテストである。このテストは、写真に示すように打ち手は受け手の中央で中段に構え、時計係の「はい」の合図で打ち手は左足を軸にして反時計回りに回って振り返り、受け手の隙を10本打つ。その時のタイムを測定するものである。本研究では約束練習や互格練習、打ち込み練習、掛り稽古などを多くした結果、第5回測定時以降測定が進につれて順調に時間を短縮し、最終測定では「やや優れ」に至った。その要因として考えられることは互格練習によって相手の隙を素早くよみとる練習が大きく関与していると考えられる。

このようにそれぞれのスキルテスト項目において、ある一定の時間の短縮や向上が認められた。これらの値は、練習期間や時間、頻度に比較して高い数値であるのか、低い数値なのかは今後の課題である。

Ⅳ　まとめ

本研究は剣道未経験女子大学生3名を対象に期間にして延べ約226日、練習時間にして延べ約380.0時間、剣道の練習を実施した。その結果第5回測定時と対比した場合、剣道の基本的技能すなわち、前進後退素振り、連続小手面打ち、しかけ胴打ち、予測打ちは1ランクアップ、しかけ面打ち、しかけ小手打ちは2ランクアップした。

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)、pp31－39.

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）恵土孝吉ら（1991)、練習法百科　剣道. 大修館、pp15－20.

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、pp1－8.

6）恵土孝吉・小田佳子・松村英代・三苫保久・池田幸應（2000)、教科外剣道の指導法における事例的研究：金沢大学教育学部付属教育実践センター教育工学・実践研究第26号

7）星川　保・豊島進太郎・松井秀治（1977）体育科学　第5巻　p1～pp16　体育科学センター

8）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.

9）三橋秀三（1987)、剣道. 大修館：p211

10）文部省（1993)、剣道指導の手引き（改訂版). 大蔵省：p2