

伝統文化を学ぶ保健体育科(剣道)の授業開発 ～武道必修化を踏まえた授業活用の可能性～

教職実践応用領域 授業づくり履修モデル
山下 浩城

1 はじめに

(1) 本校の概要と教育目標など

本校は、愛知県知多半島南部の温暖で風光明媚な地にある。源義朝公を奉る野間大坊をはじめとする歴史史跡、日本福祉大学や南知多ビーチランドをはじめとする教育・観光施設、海上交通の道しるべとして活躍する灯台など、さまざまな学習資源に恵まれた環境の中に位置している。

また、地域は、旧家が多く人々の絆が強い。保護者も全般に学校教育に対して協力的で、日頃からあらゆる場面で本校の教育活動を支えていただいている。地域の学校を大切にする気風に満ち、地域社会に貢献しようというボランティア精神に満ちた人々の人的資源にも恵まれている。こうした環境に育った生徒たちは、純朴な人柄で何事にも明るく前向きに取り組むことができる。

校訓「自立、探究、礼儀」を柱に、「生徒・保護者・地域、みんなが自慢できる中学校をつくろう」を掲げ、通いたくなる学校、通わせたい学校、勤めたい学校の実現を日々試みている。率先垂範を心がけ、凡事徹底の生徒指導を実践する。また、職員・PTAが一丸となってチーム力を向上させ、目標の実現を図っている。

(2) 生徒の学びの実態と課題

生徒の実態を正しく捉え、教育のあらゆる場面で生徒の成長を支援していく体制づくりが求められている。これは、学校教育のみならず、家庭教育や社会教育においても共通する教育実践課題とすることができる。

近年、情報化の進展やそれにとまなう価値観の多様化などに起因すると思われる生徒の変化が、見受けられるようになってきた。

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">① 意欲はあるが人間関係や他者との関わり方が分からず、トラブルを抱えてしまうことが多い。② 一人一人のよさを自信を持って自覚したり、集団・学級の中で表現したりする弱さがある。③ 生きることの基盤にある健康や食・運動に関わる自己管理についての意識が低い。 |
|--|

生徒が、他者とのかかわりの中で自己を見つめ振り返り、よりよい自分を目指して努力していくことは、人間として成長していく過程において必要不可欠なことである。

(3) 保健体育科の課題

－これまでの実践を踏まえて－

小学校3年間、中学校14年間の経験を通して、様々な実践を行ってきたが、ここでは3つに絞って書くことにしたい。

① 運動好きで、健康な生き方を追求する

知多地方の小中学校児童生徒の体力の現状について、体力テストのデータをもとに、全国・県との比較を行った結果、現在、体力は「下げ止まり」の状況である。その改善に向け、運動量とその質を確保する体育の授業や体力向上に関するプログラムの開発が求められ、実践発表を行ってきた。運動することや体育が苦手であきらめがちな児童生徒に対して、授業そのものを大切にし、健康・運動の意義や重要性を体育の授業を通して語りかけてきたつもりである（傍線は山下、以下同じ）。

② 授業や部活動を通して「剣道」に迫る

保健体育の授業では、日本古来の武道精神から礼儀を大切にすることや、相手に敬意を払い、一対一で相手に対峙し、打ち込む動きを学習させてきた。また、より剣道を追究する部活動としての剣道では、瞬時の判断力やそこから生まれる勝負への厳しさを経験させるとともに、部内の統率を図り、集団としての連帯感を高め、自己鍛錬の場を設定してきた。これからの不透明な時代を生きぬく心の在り方を共に学ぶ空間となっている。

③ 平成21・22年度文部科学省委嘱「道徳教育」研究と保健体育科の授業

道徳教育・研究主任として教育活動を推進してきた。学校教育全体を「道徳教育」の視点で再構築し、生徒たちに対して生きるための価値観などについて様々な工夫を行ってきた。「自ら進んで人間としての成長をこころざす生徒の育成」を研究主題とし、社会の中で生徒が出会うさまざまな道徳的価値について「現実性・当事者性」の視点から問題を浮かび上がらせ、共感したり、葛藤したりしながら、自ら考え判断する学習を行ってきた。

現実の葛藤場面で正しい判断を行い、どのように立ち向かうか考えさせることで、生徒の成長と生き方に広がりを持たせることができたのではないかと考えている。

「道徳教育」が目指す人間形成は、本研究の剣道における日本の伝統文化や精神に相通じ、重なるところがあり、心の教育という視点において今後ますます重要視される。

2 新学習指導要領「保健体育科」の求める学力

OECDによるPISA調査や各種学力・意欲調査等から、日本の児童生徒には特に次のことを指摘することができる。(1)思考力・判断力・表現力等を問う読解力や記述式問題、知識技能を活用する問題に課題、(2)読解力で成績分布の分散が拡大(学習習慣・生活習慣に課題)、(3)自信の欠如や将来への不安、体力の低下の3点である。

とりわけ、知徳体のバランス(学校教育法第2条第1項)とともに、基礎的・基本的な知識・技能(習得)、思考力・判断力・表現力(活用、課題解決能力)及び主体的な学習意欲を重視(学校教育法第30条第2項)することが必要である。

平成20年1月の中央教育審議会答申において、基本的な考え方が示された。「生きる力」を「変化が激しく、新しい道の課題に試行錯誤しながらも対応することが求められる複雑で難しい時代を担う子どもたちにとって、将来の職業や生活を見通して、社会において自立的に生きるために必要とされる力」としている。「生きる力」は、「確かな学力、豊かな心、健やかな体」で構成され、「確かな学力」は、「基礎的・基本的な知識・技能の習得」「思考力・判断力、表現力等(活用)」「学習意欲」である。

体育科教育の目標は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎づくりを目指している。生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成、健康の保持増進のための実践力の育成、体力の向上が密接に関連しており、単に各種運動技能の向上や、習得にとどまるものではないことが示されている。

3 伝統文化を学ぶ保健体育科(剣道)の授業開発

(1) 主題設定の理由

学習指導要領の改善のポイントとして、武道について「その学習を通じて我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう指導のあり方を改善する。」としている。

柔道や相撲のよさを踏まえながら、なぜ今、剣道を学ぶ必要があるのかについても考えさせた上で学習を進めたい。

全日本剣道連盟は、「剣道は、剣の理法の修練による人間形成の道である。」と考えており、剣道を学ぶことは、「心を学ぶ」こととなり、自分自身を高められ、日本のよき伝統文化を学ぶ単元であると言える。本単元「剣道」の単元構成を考え、授業開発・授業実践をすることは、「生きる力」の根幹をなす部分の育成のための重要な役割を担うことになるはずである。

剣道は、『静と動』が表裏一体となって心技体の成長を築き上げる。『無心』となる默想は、自己の精神を統一させ、明鏡止水の境地へと導いていく。集中

力を最大限に高める心の自己コントロールそのものである。また、一方では、相手に一対一で対峙し、氣勢を充実させて体全体から渾身の一撃を狙う躍動的な姿は、一本を取る剣道の醍醐味である。



開始のあいさつをする様子

このような伝統文化を学ぶ剣道の授業を通して培われる心と体のコントロールは、さまざまな生活場面で生かされ、生徒個々の「思考力・判断力・表現力」となってこれからの時代を生きる若者にとって必要不可欠となる。そこで、剣道の授業が保健体育科の中で重要な役割を担うことをふまえ、授業開発を試みようとして、本主題を設定した。

(2) 単元を通して目指す子ども像

剣道は、我が国固有の伝統文化を継承している面をもち、ほかのスポーツには見られない特異な運動であり、相手と竹刀を使って、打ったり受けたりするなどの攻防を展開する対人的な運動である。竹刀操作と体さばき、気剣体一致といわれる高度な調整力を身につける必要がある。また、相互の動きの中での打突は、相手の構えを崩し、相手の心の変化をとらえて、相手と自分との攻め合い(攻防)の結果として生じるものでなければならない。

また、お互いに教えあい磨き合う協同の営みにつながる対人的な運動であることから、相手に対して礼儀を尽くす、人格を尊重する、公正に判断する態度と、望ましい社会生活に必要な習慣が養われる。

そこで、剣道の特性を踏まえ、本単元において、**①相手を尊重する生徒 ②切磋琢磨しながら自己実現しようとする生徒**を目指す生徒像に設定した。

(3) 研究の仮説

伝統文化を学ぶ剣道の授業において、「習得・活用・探究」の段階をベースに単元計画を立て、教材・教具を工夫することにより、剣道の楽しさや喜びを味わうことができ、心の成長を育むとともに生涯スポーツにつなげていくことができるだろう。

(4) 研究の手立て

① 剣道の授業に関する事前アンケート調査

<マイナスのイメージ>

- ・打たれると痛い ・重い ・怖い ・暑い
- ・冷たい ・防具が着けにくい ・防具が汚い

<プラスのイメージ>

- ・かっこいい ・相手に打ち込める ・やってみたい
- ・相手と戦える ・思いきって打てる

マイナスのイメージは抱えているものの、プラスのイメージの気持ちが広がるようオリエンテーションからの授業展開を考えた。

教材や教具などの環境面や導入の工夫し、生徒が剣道の醍醐味を味わえるような配慮をするとともに、「基礎・基本」を定着させ、「習得・活用・探究」の段階から発展的に学習できるよう指導過程や指導展開を構築した。

初心者には、防具のないところを強く打たれたり、限

度を超える強さで打たれた経験があると予想される。適度な打突強度さや冴えのある正しい基本動作を「習得」させ、楽しく剣道を学習することができれば、それらを「活用」した相手との攻防を楽しめる発展的な学習につながると考えた。

② 剣道授業の単元構想

『中学校学習指導要領解説保健体育編』には、「技能(・剣道)」について、第1・2学年では、「相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること」、第3学年で剣道を選択した場合は、「相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること」とされている。本研究において、各学年及び各授業段階の目標を次のように設定した。

学年	学年目標	段階	各学年及び授業段階の目標	主に身につけたい力
第1学年	剣道を体験しよう	第1段階	基礎を学び、 基本の動きを身につけよう	剣道の楽しさと基礎・基本 礼の重視・相手の尊重 基礎・基本動作の習得
		第2段階	基本動作を生かし、 対人的技能を試そう	
		まとめ	面を主とした攻防を楽しもう	
第2学年	剣道の楽しさを味わおう	第1段階	基礎を学び、 基本の動きを身につけよう	剣道の特性を踏まえた基本の活用 身体の動きの理解 攻防の中での基礎・基本の定着と活用
		第2段階	自分にあった得意技を工夫しよう	
		まとめ	身につけた技で 相手との攻防を楽しもう	
第3学年	剣道の得意技を磨こう	第1段階	基礎を学び、 基本の動きを身につけよう	心技体と活用力 心技体の一体化 剣道における伝統文化の理解
		第2段階	自分に適した技を 取得するための練習を工夫しよう	
		まとめ	相手の打突に応じた攻防を楽しもう	

図1 学年に応じた授業段階の目標(習得・活用を軸に)

③ 習得・活用・探究を踏まえた学習内容と段階

～習得(基礎的・基本的)から活用・探究へ～

剣道の初心者が剣道を楽しく学び、深めていくためには「相手の動きに応じた攻防ができるようにする」ことが求められる。自己の体格や体力、適正などに応じ、最も使いやすいと思っている技(得意技)を身につけることができ、相手に有効打突を打ち込めることは、剣道の楽しさや喜びを味わうことに大きく関連してくる。基礎・基本の「習得」をベースに、学習内容を精選し、それらを「活用」していく中学校3年間の過程を構築し、単元構成を開発、実践した。

■1 礼式(基礎)1～3年

- 立礼 座礼 黙想 姿勢(自然体)
- 着装(防具の着装・紐結び)

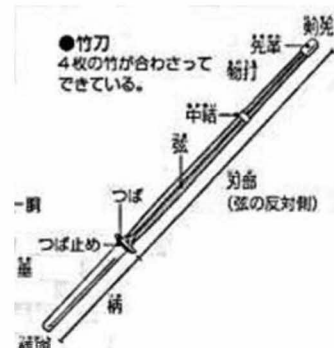
剣道の指導における「基礎」と捉え、全学年にお

いて継続的に行う。また、日常生活において、礼の仕方、背中を伸ばす、バランスのよい立ち方、紐を結ぶこと等が極端に減少しており、よい機会となる。

■2 理論(基礎)1年

剣道の歴史 竹刀・刀について

第1学年の導入時には、これまでの剣道の歴史や剣道特有の呼称を知り、授業の意義と日本文化に触れる。竹刀(刀)を道具として扱うだけでなく、相手を尊重し、敬意を払う剣道の精神性にも触れ、大切に扱う。



竹刀の名称

■ 3 動作の理解（基礎）1年

構え方、納め方 構えと蹲踞 打突部位
有効打突 空間打突 残心 体さばき
間合（近間・遠間・一足一刀） 打ち方
発声 打たせ方 体当たり つばぜり合い

動きの基礎となる竹刀の握り方や扱い方、体の動かし方等について学ぶ。

蹲踞は、始めと終わりに行う伝統的な動作姿勢である。

体を前傾させず、体幹をしっかりと直立させた姿勢をとることが大切である。



つばぜり合い

大きな発声

をすることで集中力、士気を高揚させる。相手を侮りさげすむような言葉は使わないようにさせる。剣道では、見学するとき、応援は「拍手」のみとされている。

■ 5 対人的技能（活用）

技名		1年	2年	3年	
しかけ技	(1) 払い技	払い面	◎	○	
		払い小手		◎	
		払い胴		◎	
	(2) 二段の技	小手一面	◎	○	
		小手一胴		◎	
	(3) 出ばな技	出ばな面			◎
		出ばな小手		○	○
	(4) 引き技	引き面	◎	○	○
		引き小手		○	◎
		引き胴		◎	○
	応じ技	(1) 抜き技	面抜き胴	◎	○
			小手抜き面		
(2) すり上げ技		小手すり上げ面		○	◎
		面すり上げ面			
(3) 返し技		面返し胴	○	◎	○
		面返し面			
(4) 打ち落とし技		胴打ち落とし面			○

試合稽古の中で、自分から打つことは、打突練習と似ているので、比較的、中学生においても進んで行うことができる学習内容である。

その後、「しかけ技」に対応した応じ技の指導を行い、各自が試合稽古の中で、得意技を相手に試す「探究」の段階へ



二段の技（小手一面）

やじを飛ばすことなく、試合者を拍手で見守るのが剣道の特性である。相手を尊重する剣道の精神性がここでも中学生にはよい学びの機会となる。

■ 4 基本動作（基本）1～3年

1. 構えと体さばき

- (1) 構え(自然体 中段の構え 提刀と帯刀 蹲踞)
- (2) 体さばき
(歩み足 送り足 開き足 継ぎ足 踏み込み足)
- (3) 間合(近い間合 一足一刀の間合 遠い間合)

2. 素振り 上下素振り 正面素振り 斜め振り

3. 基本の打突 一本打ち(面・小手・胴打ち)

学びの基礎を生かし、気剣体一致の技となるような打突方法を学ぶ。

正しい「打たせ方」を習得することは、基本的な打突技能を相互に向上させる上で極めて重要である。まずは、正しく相手に対して構え、打突機会になったら打突部位を空けることが大切である。

基本の習得を生かして、相手の動きに応じて自分の打突を行う。学年に応じて、難易度の高い高度な技ができるようにする。

授業では、◎印の技を中心に学習を進め、生徒の実態に合わせ、○印を扱うようにするとよい。

対人技能は、「しかけ技」と「応じ技」に分類することができる。「しかけ技」とは、単に打突するというだけでなく、打突前の攻める気持ちを大切にしたい。生徒には、まず、「しかけ技」の「習得」を行わせる。

と発展させていく。試合稽古で相手に技が決まるのは剣道の醍醐味のひとつである。「応じ技」とは、単に「受ける」ということではなく、相手の力を利用して打突することがポイントとなる。

「応じ技」は、「しかけ技」を十分に「習



抜き技（面抜き胴）

得」した後の「活用」となり、実践的な技に結びついていく。授業の中で「探究」レベルに達する生徒が出ることは少ないが、相手の動きを察することができるようになれば、授業の中でも「応じ技」を出すことができるようになる。

■ 6 試合稽古（探究）1年

約束練習（相手の動きへの反応）

あらかじめ予定した相手の動きに反応して、自分の技を繰り出す探求の場とする。得意技を自分の独自の技となるよう繰り返し練習する。

■ 7 試合稽古（探究）2年

簡易試合（隙への打撃、武者修行）

相手の打突しようとする瞬間、打突を終えようとする瞬間、相手が下がっているところ等の隙をとらえ、有効打突となるよう練習する。自ら相手を探して繰り返し練習する。相手を制するための重要な教えに三殺法（剣を殺す、技を殺す、気を殺す）がある。相手の剣線を封じ、得意技を出させないようにするとともに強い気迫で圧倒することを学ばせる。

たくさんの相手と簡易試合を行うことで、どんな相手にも対応できる応用力を養う。

■ 8 試合稽古（探究）3年

試合（個人戦、団体戦）

審判の判定試合を行う。個人戦や団体戦を行い、これまで習得した技を得意技とし、相手の動きに応じた攻防で有効打突をねらう。

探究レベルにおいては、生徒同士の審判を行わせ、有効打突について学ぶ機会とする。自分の得意技や欠点を自覚させて試合に臨ませる。授業では、静かで真剣な雰囲気の中で、試合を展開できるよう心の指導を行うことも合わせて重要である。

④ 剣道における学習内容と段階

1～3年生での系統性を踏まえ、習得・活用・探究の段階を整理し、「剣道における学習内容と段階」を作成した。（次項参照）

⑤ 教具の開発

剣道の授業には、準備・片づけだけでなく、面・小手・胴・垂の着装の時間を欠かせない。日本の伝統文化とも言うべき紐をしばって防具を装着していくことは、生徒たちにとって日常生活にない経験であることから、これまでの授業において、かなりの時間が費やされていた。目で見ながら紐を結ぶのではなく、見えない背面部での動作に手こずる生徒は多い。特に1年生では剣道が、はじめてで、膨大な時間となっていた。

そこで、胴・垂については、これまで通りの装着方法で行ったが、活動時間の確保のため、1年生の面の装着は、手ぬぐいの代わりに「水泳帽」を、面紐の代わりに「ゴムフック」を用いて行うことにした。活動時間を主運動



ゴムフックでつける様子に費やすことができ、運動量確保の観点からも有効であった。

⑥ 楽しい導入授業の開発

一般的に剣道に対してマイナスイメージをもっている生徒は多い。本校の生徒の感想は、「相手に打ち込めた時は気持ちがいい」、「一本になったときはうれしい」等の感想をもつ生徒がいるものの、痛い・臭い・暑い・冷たい等のネガティブな意見もある。

授業における学習内容の前段階において、本来の基礎基本の「習得」とは、別の部分において実施するものとし、剣道に類似した動きで、楽しく体を動かすことのできる「チャンバラごっこ」を行うことにした。

ゲーム感覚を取り入れ、楽しい導入の授業を行うことで本来の剣道の醍醐味を味わわせることにつなげられるのではないかと考えた。



スポーツチャンバラを楽しむ様子

全学年の第1時間目に「スポーツチャンバラ」を位置づけた。安価で準備できる柔らかい発泡スチロール素材の棒を刀に見立て、相手（安全を考慮し、肩より下の部位）にタッチするとポイントを獲得することができるという簡単なルールで実施した。相手を順に変えるための移動の仕方や蹲踞（そんきょ）や構え方など、相手を尊重する礼の方法についての学習も同時に行った。

刀をもって相手に対峙するという日常生活にない運動の特性に戸惑いながらも、攻撃と防御を行いながら生き生きと武道場内を駆けまわっていた。

剣道における学習内容と段階 ～中学校1～3年の学びの系統性モデル～

	習得 (基礎的・基本的)	活用 (練習定着・課題発見 自分らしい活用工夫)	探究 (発展的)	指導支援・ 評価のポイント	
第1学年 剣道を体験しよう	<p>1 礼式 (基礎)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>立礼 <input type="checkbox"/>座礼 <input type="checkbox"/>黙想 <p>2 姿勢 (基礎)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>自然体 <p>3 着装 (基礎)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>防具の着装 <input type="checkbox"/>紐結び <p>1 理論 (基礎)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>剣道の歴史 <input type="checkbox"/>竹刀・刀について <p>2 動作の理解 (基礎)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>構え方・納め方 <input type="checkbox"/>構えと踵蹴 <input type="checkbox"/>打突部位 <input type="checkbox"/>有効打突 <input type="checkbox"/>空間打突 <input type="checkbox"/>残心 <input type="checkbox"/>体さばき <input type="checkbox"/>間合 <input type="checkbox"/>打ち方・発声 <input type="checkbox"/>打たせ方 <input type="checkbox"/>体当たり <input type="checkbox"/>つばぜり合い 	<p>1 基本動作 (基本)</p> <ul style="list-style-type: none"> 体さばき <input type="checkbox"/>すり足 <input type="checkbox"/>踏み込み足 間合 <input type="checkbox"/>近い間合 <input type="checkbox"/>一足一刀の間合 <input type="checkbox"/>遠い間合 <p>2 素振り</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>上下素振り <input type="checkbox"/>正面素振り <input type="checkbox"/>斜め振り <p>3 基本の打突</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>面打ち <input type="checkbox"/>小手打ち <input type="checkbox"/>胴打ち 	<p>1 対人的技能 (練習定着)</p> <ul style="list-style-type: none"> しかけ技 <input type="checkbox"/>払い技(払い面) <input type="checkbox"/>連続技(小手一面) <input type="checkbox"/>出ばな技(出ばな面) <input type="checkbox"/>引き技(引き面・引き胴) 応じ技 <input type="checkbox"/>抜き技(面抜き胴) <input type="checkbox"/>返し技(面返し胴) 	<p>1 試合稽古 (探究)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>約束練習 (相手の動きへの反応) 	<p><input type="checkbox"/>立礼</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道場への出入時のあいさつ ・敬意をはらい目を見て礼 <p><input type="checkbox"/>自然体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上体を自然に伸ばす ・背中に力を入れない <p><input type="checkbox"/>防具の着装</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水泳帽の利用 ・ゴムフックによる面つけ <p><input type="checkbox"/>構えの姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸を張り肩の力をぬく <p><input type="checkbox"/>素振り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・竹刀は正中線を通る <p><input type="checkbox"/>発声</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きな声で「ヤー・メン」 <p><input type="checkbox"/>打ち方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気剣体を一致させる ・打突後、相手の右側を通る <p><input type="checkbox"/>打たせ方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打突後、体を右へさばく <p><input type="checkbox"/>面・小手・胴打ち</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きく振りかぶって行う
第2学年 剣道の楽しさを味わおう	<p>1 礼式 (基礎)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>立礼 <input type="checkbox"/>座礼 <input type="checkbox"/>黙想 <p>2 姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>自然体 <p>3 着装</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>防具の着装 <input type="checkbox"/>紐結び 	<p>1 基本動作 (基本)</p> <ul style="list-style-type: none"> 体さばき <input type="checkbox"/>すり足 <input type="checkbox"/>踏み込み足 間合 <input type="checkbox"/>近い間合 <input type="checkbox"/>一足一刀の間合 <input type="checkbox"/>遠い間合 <p>2 素振り</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>上下素振り <input type="checkbox"/>正面素振り <input type="checkbox"/>斜め振り <p>3 基本の打突</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>面打ち <input type="checkbox"/>小手打ち <input type="checkbox"/>胴打ち 	<p>1 対人的技能 (練習定着)</p> <ul style="list-style-type: none"> しかけ技 <input type="checkbox"/>払い技(払い面) <input type="checkbox"/>払い技(払い小手) <input type="checkbox"/>連続技(小手一面) <input type="checkbox"/>出ばな技(出ばな面) <input type="checkbox"/>出ばな技(出ばな小手) <input type="checkbox"/>引き技(引き面) <input type="checkbox"/>引き技(引き小手) <input type="checkbox"/>引き技(引き胴) 応じ技 <input type="checkbox"/>抜き技(面抜き胴) <input type="checkbox"/>すり上げ技(小手すり上げ面) <input type="checkbox"/>返し技(面返し胴) <input type="checkbox"/>打ち落とし技(胴打ち落とし面) 	<p>1 試合稽古 (探究)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>簡易試合 (隙への打撃、武者修行タイム) 	<p><input type="checkbox"/>立礼</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道場への出入時のあいさつ ・敬意をはらい目を見て礼 <p><input type="checkbox"/>防具の着装</p> <ul style="list-style-type: none"> ・面手ぬぐいの利用 ・ゴムフックによる面つけ <p><input type="checkbox"/>一足一刀の間合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打てる間合に入って打つ <p><input type="checkbox"/>基本の打突</p> <ul style="list-style-type: none"> ・芽えのある打ち ・打突後、体勢を崩さない ・残心をさめる <p><input type="checkbox"/>しかけ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自ら相手にしかける ・よい機会をとらえる <p><input type="checkbox"/>応じ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手の動きに応じて打つ ・相手に打たせて打つ
第3学年 剣道の得意技を磨こう	<p>1 礼式 (基礎)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>立礼 <input type="checkbox"/>座礼 <input type="checkbox"/>黙想 <p>2 姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>自然体 <p>3 着装</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>防具の着装 <input type="checkbox"/>紐結び 	<p>1 基本動作 (基本)</p> <ul style="list-style-type: none"> 体さばき <input type="checkbox"/>すり足 <input type="checkbox"/>踏み込み足 間合 <input type="checkbox"/>近い間合 <input type="checkbox"/>一足一刀の間合 <input type="checkbox"/>遠い間合 <p>2 素振り</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>上下素振り <input type="checkbox"/>正面素振り <input type="checkbox"/>斜め振り <p>3 基本の打突</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>面打ち <input type="checkbox"/>小手打ち <input type="checkbox"/>胴打ち 	<p>1 対人的技能 (練習定着)</p> <ul style="list-style-type: none"> しかけ技 <input type="checkbox"/>払い技(払い面・小手・胴) <input type="checkbox"/>連続技(小手一面) <input type="checkbox"/>連続技(小手一面) <input type="checkbox"/>出ばな技(出ばな面) <input type="checkbox"/>出ばな技(出ばな小手) <input type="checkbox"/>引き技(引き面・小手・胴) 応じ技 <input type="checkbox"/>抜き技(面抜き胴) <input type="checkbox"/>抜き技(小手抜き面) <input type="checkbox"/>すり上げ技(小手すり上げ面) <input type="checkbox"/>すり上げ技(面すり上げ面) <input type="checkbox"/>返し技(面返し胴) <input type="checkbox"/>返し技(面返し面) 	<p>1 試合 (探究)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>剣道大会 (個人戦・団体戦) 	<p><input type="checkbox"/>立礼</p> <ul style="list-style-type: none"> ・道場への出入時のあいさつ ・敬意をはらい目を見て礼 <p><input type="checkbox"/>防具の着装</p> <ul style="list-style-type: none"> ・面手ぬぐいの利用 ・面紐による面つけ <p><input type="checkbox"/>基本の打突</p> <ul style="list-style-type: none"> ・刃筋正しく打つ ・充実した気勢で打つ ・一拍子で打つ <p><input type="checkbox"/>応じ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・得意技をつくる ・打突後、素早く移動する <p><input type="checkbox"/>試合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人戦、団体戦を行う ・審判を行う



⑦ 剣道授業単元計画の立案

3年間を見通し、各学年9時間完了で単元計画を立案した。

中学校保健体育科 授業単元計画「剣道」各学年9時間完了

学年	区分 時間	第1段階				第2段階			まとめ	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1年 剣道を体験しよう	10	オリエンテーション	構えと体さばきのドリル			タイヤ打ちのドリル			対人技能のドリル	
	50	スポーツ チャンバラ 理論(基礎) 礼式	動作の理解 素振り 着装	基本動作 素振り 基本の打突	基本動作 素振り 基本の打突	基本の打突 対人技能	基本の打突 対人技能	基本の打突 対人技能	対人技能 試合稽古 (約束練習)	対人技能 試合稽古 (約束練習)
2年 剣道の楽しさを味わおう	10	オリエンテーション	空間打突のドリル			タイヤ打ちのドリル			対人技能のドリル	
	50	スポーツ チャンバラ 理論(基礎) 礼式	動作の理解 素振り 着装	基本動作 素振り 基本の打突	基本動作 素振り 基本の打突	基本の打突 対人技能	基本の打突 対人技能	基本の打突 対人技能	対人技能 試合稽古 (簡易試合)	対人技能 試合稽古 (簡易試合)
3年 剣道の得意技を磨こう	10	オリエンテーション	空間打突のドリル			タイヤ打ちのドリル			対人技能のドリル	
	50	スポーツ チャンバラ 理論(基礎) 礼式	動作の理解 素振り 着装	基本動作 素振り 基本の打突	基本動作 素振り 基本の打突	基本の打突 対人技能	基本の打突 対人技能	基本の打突 対人技能	対人技能 試合	対人技能 試合



基本動作の練習風景

剣道における学習内容と段階～中学校1～3年の学びの系統性モデル～をふまえ、第1・2段階、まとめとしてステージ

をレベルアップさせた単元計画とした。学年や段階を経過するとより高次なレベルへ、つまり、基礎・基本を学ぶ「習得」から発展的な「活用・探究」型へとステップアップすることとなる。

はじめ10分間のスキルアップのドリル学習では、学んだことの復習と定着、運動量の確保を考慮し、繰り返し練習を行った。独特な動作の習得に向け、生徒は自主的に学習を行っている。また、1時間の指導過程においても、課題を2つに焦点化(次項参照)し、課題が達成できたか本時の振り返りを行い、まとめの時間としている

⑧ 1時間の指導過程モデルの立案

基本型となる1時間の指導過程モデルを立案した。

1時間の指導過程モデル（基本型）

段階	時間	学習活動	指導・支援・留意点	評価のポイント
導入・課題の明確化	はじめ10分	1.準備とスキルアップドリル (1)胴・垂の着装、竹刀・面・小手の準備 (2)準備運動・素振り (3)スキルアップドリル(3分) ◆技能向上を目指した反復練習 2.あいさつと目標確認 (1)礼式（着座・黙想・座礼） (2)本時の目標の確認と説明 (3)面つけ	1.健康観察する。 2.竹刀・防具の点検をさせる。 3.準備運動、素振り及びスキルアップドリルを係の生徒の指示で行わせる。 4.礼式の静粛な雰囲気大切に。 ・本時の目標と授業の流れ、活動位置を伝え、面の着装を行わせる。	①準備・動きの意味の理解 ②大きな声で元気よく ③本時の目標をつかむ
習得	なか35分	○課題1（基本技の習得）	・相手を尊重し、剣道の礼法や交代の仕方や打ち方、受け方などの決まりごとを守り、安全に配慮させる。 (立礼→構え→課題練習→納め→立礼) ・一斉指導では中央に集合させ、全員が見やすい位置で例示する。 ・打突の強度については、相手を尊重しながら「刃え」のある打ちを目標とさせる。 ・基本技の打突が「一本（有効打突）」となるように「気剣体の一致」や「残心」を意識させる。	①基本的な決まりごとの理解と行動 ②気剣体の一致した正しい打突 ③正しい打たせ方
活用		○課題2（基本技の活用・探究）	・課題1で習得した技を用いて実践を想定した状況で練習を行わせる。 ・相手の「打ちたい」「打たれたくない」気持ちを利用して技を組み立てていくことを理解させる。 ・基本技の活用を通して、自分自身の「得意技」について考えさせ、実践にも活用していけるように留意させる。	①打つ瞬間をとらえて技を出す ②自分の得意な技を身につける
振り返り・一般化	まとめ5分	1 礼式 面をとる 黙想・座礼 本時のまとめ 学習カード記入 2 片づけ	・面をとり、整然と並べさせる。 ・目標を達成できたか考えさせ、本時の評価を伝える。 ・学習カードに反省を記入させ、学習の成果について考えさせる。 ・健康観察を行う。 ・竹刀、剣道具の点検、整頓をさせる。	①本時の課題をふまえ、学習の成果を学習カードにまとめる

⑥ 指導のポイントと評価

保健体育科「剣道」2年BC組男子
 授業者 山下浩城
 基本技（小手打ち）を完成させよう
 実施日 平成24年6月8日（金）5時間目

<本時の終末における指導より>

各自の目標が達成できたか確認した後、学習カードの記入の様子を発表させ、共有した。

一年時よりレベルアップした確かな有効打突となる「小手打ち」にするためにどうしたらよいか考え、本時を振り返って反省を行った。

本時の振り返りにおいて、机間指導を行い、どのような考えがあるか確認した。意見を取り上げて全体の学びにつなげたり、今後の課題につながって問題提起できる意見を全体で紹介することにした。

剣道部などの専門知識のある生徒ではなく、学校体育で剣道を学んだにすぎない生徒が剣道独特の考

え方を授業を通して、一生懸命に考えていることに驚いた。次項に示したのは、その授業の様子である。

T 今日の授業の反省の中で、みんなに聞いて欲しいものがあるので紹介しますね。

C1 小手が深すぎたので、次回は深すぎず、気剣体を合わせて打ちたい。

T 「深すぎず」という表現がありました。「深い」ということは、有効打突となる竹刀の打突部よりも、手元に近い部分で打ってしまったということです。気づいていない人もいると思うので、打つときに確認してください。とても参考になる反省でしたね。

C2 小手打ちは、今までの（基本練習）中で、一番タイミングをとるのが難しいので、なかなかうまく打てなかった。練習してできるようになりたい。

T 「タイミング」という言葉が出ました。「タイミング」というのは、いつ、どのように打ったらよいかということにつながります。相手の動きに合わせて、どうすれば相手にあたるか考えることが大切です。自分本位に打っては、有効打突になりません。これから、相手が打たせてくれる基本練習から、だんだんと応用編になりますので、がんばりましょう。

(1)「有効打突」にしようとする意識

ただ相手に打ち込むだけではなく、「一本」となる打ちを意識することができていた。竹刀の打突部（先端から中結まで）で打突部位を打つことが重要である。深い部分にあたってしまう反省が出せたのは、かなりレベルの高い反省である。「活用」から「探究」レベルに発展していく過程であると言える。また、そこから次回の課題として相手との間合いの取り方などに発展して工夫ができるよう支援したい。

(2)「打突機会」の理解

本時は、基本打突の練習であったが、ただ打ち込むだけでなく、相手の動きに応じて技を出して行くことは「探究」レベルに発展していくためには大切である。「タイミングをとることが難しかった。」との発表があった。基本練習においてタイミングをとることが難しかったのは、元立ち（打たせる側）の竹刀の構え方や間合いの取り方についての指導が不十分であったと考えられる。さらに、応用練習では、相手の動きに合わせて打ち込んだり、相手を動かして打突したりすることへ発展的に指導展開を工夫したい。

4 課題研究の成果とまとめ

(1)「剣道」の実践的指導過程開発と提案

平成24年度から中学校「武道必修化」完全実施に伴い、武道の学習内容や具体的な指導過程開発、中学校体育科教育・学校教育全体の中での位置づけ（カリキュラム開発と評価）などについての再構築が緊急に求められている。特に「剣道」の授業での「習得・活用（探究）」を基軸に据えた指導過程の構築（学校教育法）、いつでもどの体育科教師でも指導で

きるような段階的・発展的な指導・評価システムの実践的提案が必要である。

本課題研究は、「思考力・判断力・表現力」（活用型の学力）を育てる保健体育科（剣道）の授業開発を通じ、日本の伝統文化の一つである剣道を学ぶ意義、その楽しさを味わい、生涯体育への発展と自分らしく生きることへの基礎的資質・能力を育てるための提案である。これは新学習指導要領の保健体育科（剣道）の教育課題に応えるとともに、中学校教育での「全教科・活動につながるカリキュラム開発」にも生かせる提案でもある。

(2)実践における成果と課題

剣道の体育科授業を選択・実施する際、まず防具や竹刀などの備品に関わる予算面などから、剣道は敬遠されることが多い。また、何をどこまで教え、生徒は最終的にどうなればいいのか（習得・活用型の学力と評価）、中学三年間における「到達目標と評価」の系統性と授業システムなどの不十分さも剣道授業化の大きな実践課題である。

本研究では剣道の運動・技術としての特質を踏まえ（稿者の専門分野でもある）、これまで未確定であった「基礎的・基本的な知識・技能」（習得）と「活用」内容や指導段階を構造的に明確化し、つける学力・技能を整理するとともに、系統的なカリキュラム開発と授業実証を行った。

単元構成及び授業時間50分の指導内容を精選し、三年間を見通した安全で楽しい剣道の授業が開発した。成果として学習内容の理解が深まり、知識や技能を活用しようとする態度や「思考力・判断力・表現力」の面で変化があった。生徒と共に生活を送る中で、保健体育科の授業だけでなく日常的な生活や学校行事・諸活動などの場面で、あいさつや言葉遣い、態度や礼儀、精神にも「剣道を学んだ証」を確認することができる。

(3)「21世紀を生き抜く力」と剣道の授業

これからの不透明で変化の激しい時代を「生き抜く力」を育てるためには、困難に屈せず自己の責任で、物事に誠実かつ真剣に取り組む態度、そしてしなやかで強い心の形成が不可欠である。

日本の伝統文化の一つである剣道を学ぶことは、いわゆる運動の楽しさや醍醐味、技術の「習得・活用」にはとどまらない。授業の過程を通じて、剣道特有の人としての礼儀・他者を尊重し向き合う態度・的確な判断力と対応（表現力）・困難に負けない気力と克己心や忍耐力などを養うことができる。こうしたことは中学生にとって、実社会で強く生きるための自己の確立を図るステップともなり、また剣道の授業を通して生涯にわたって自らを鍛え向上させることや健康な身体・生活のためのスポーツ活動へとつながっていくはずである。

(4)今後の課題

①「独特な動きのつまづき」への指導・支援開発

部活動では反復練習をする時間が設定できるが、教科体育の授業では限られた時間での指導展開が求められる。独特な体の動かし方（打ち込み、踏み込み動作とその一体化等）に戸惑う生徒も多く、運動量の確保を視野に入れた楽しい反復練習の方法や展開をさらに工夫してきたい。

②日本の伝統を学ぶ授業開発を

防具のない学校でも（限界はあるが）、剣道の授業は可能であり楽しく「日本の伝統文化」の良さや特質を学べるよう工夫した単元構成をさらに考えたい。また、防具を着けて互いに打ち合う実践形式だけでなく、「日本剣道形」や「木刀による剣道基本技稽古法」を用いた授業展開の教材開発の可能性も今後の課題の一つである。

③剣道の授業における教育的効果—人間形成—

剣道の授業は精神や心・態度面でも高い教材性がある。指導過程のさらなる工夫・生徒の意欲を高めながら、健康や生涯スポーツ、人間形成に寄与できればと考えている。

④学校全体・カリキュラム開発の観点から

生徒たちが「習得・活用」したことを基に健康や運動に関する学びを日常生活の中から深め、より豊かに人生を生きることができる授業開発（習得から活用へ、活用を軸にした探究へ）を提案していきたい。なお、誌面の関係で実践事例や開発した学習カード、生徒個々の学びの過程などの詳細については省略させていただいたことをお断りする。

主な参考文献

1. 文部科学省関係

- ①『中学校学習指導要領』（文部科学省,2008.3）
 - ・『中学校学習指導要領解説 保健体育編』（文部科学省,2008.3）
 - ・『小学校学習指導要領』（文部科学省,2008.3）
 - ・『小学校学習指導要領解説 体育編』（文部科学省,2008.8）
- ②『新しい学習指導要領に基づく剣道指導に向けて』—学校体育実技指導資料第1集「剣道指導の手引」参考資料—（文部科学省,2008.3）
- ③『すべての子どもたちが身に付けているべきミニマムとは?』—健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会—（中教審 文部科学省,2005.7）, その他

2. 保健体育科教育関係

- ・杉山重利・高橋健夫・園山和夫編『保健体育科教育法』（大修館書店,2010.9）
- ・巽申直・恵土孝吉・木村清人編著『新しい剣道の授業づくり』（大修館書店,2010.4）
- ・高橋健夫編著『すべての子どもが必ずできる体育の基本』（学研,2010.4）

- ・高橋健夫編著『新版 体育科教育学入門』（学研,2010.4）
- ・松岡重信『保健体育科・スポーツ教育重要用語300の基礎知識』（明治図書,1998.4）
- ・村山勤治『剣道における指導のポイント』（中学校保健体育教授用資料,大日本図書）
- ・坂田利弘他『大学保健体育科目のあり方に関する研究』（愛知教育大学教科教育センター研究報告第18号,1994）

3. 武道・剣道などに関わる文献

- ・全国教育系大学剣道連盟『教育剣道の科学』（大修館書店,2004.9）
- ・財団法人 全日本剣道連盟『中学校武道の必修化を踏まえた剣道授業の展開』（学校体育実技「武道」指導資料,2009.4）
- ・財団法人 全日本剣道連盟『木刀による剣道基本技稽古法』（2003.6）
- ・財団法人 全日本剣道連盟『幼少年剣道指導の手引き 少年のための剣道 基本編』（2005.7）
- ・山田奨治編『日本の教育に“武道”を—21世紀に心技体を鍛える—』（明治図書,2005.11）
- ・空手道禅道会『武道教育の実践 武道による青少年育成の現場からの提言』（BABジャパン,2010.3）,その他

4. 保健体育科・実践文献

- ・平成23年度教育研究論文発表会要項 教育研究論文特選作品収録（知多地方教育事務協議会,2011）
- ・愛知教育大学附属名古屋中学校『かわり合いの中で学ぶ授業の創造』（研究紀要第51集,2011.10）,その他

5. その他

- ・佐藤洋一『国語科「習得・活用型学力」の開発と授業モデル1～4』（明治図書,2011.10）
- ・佐藤洋一『戦後教育の時代は終わった—伝統的な言語文化重視—』（現代教育科学11月号,明治図書,2011.11）
- ・萩原孝,寺本潔他『子どもが“ノッ”てくる「探検授業」のつくり方—生活科から社会科へ』（日本書籍,1993）
- ・山下浩城『平成18年度愛知県小・中学校体育実技指導者講習会（剣道）資料』（2006.8）
- ・山下浩城『平成23年度武道（剣道）指導者養成講習会 資料』（2011.11）
- ・山下浩城『平成21・22年度文科省委嘱道徳教育研究発表会研究紀要』（野間中,2010.11）
- ・山下浩城『第45回全日本中学校道徳教育研究会（香川大会）課題別分科会資料』（2011.11）,その他

付記

愛知教育大学教職大学院において学ぶ機会を与えていただいた愛知県教育委員会・知多教育事務所・美浜町教育委員会に厚くお礼申し上げます。また、知多教育事務所指導主事、現任校長をはじめ教職員の皆様には、諸事情がある中、私の研修にご理解とご協力、ご支援いただきましたことに心より感謝しております。愛知教育大学教職大学院佐藤洋一教授、萩原孝准教授、保健体育講座坂田利弘教授はじめ諸先生方には、授業実践や中間報告等について丁寧にご助言いただきました。また、同期の現職の先生方、院生の皆さんとの交流から学ぶことが多く、貴重な財産となりました。これまで学んだことを生徒や学校現場に少しでも還元できますよう研究実践を進めていきたいと考えております。