

平成30年度

中学校部活動における 剣道指導の手引き



一般財団法人 全日本剣道連盟

は じ め に

剣道は、日本刀の発明を源とし、人間教育の手段として今日まで発展してきた日本固有の伝統文化です。戦国時代には戦闘手段としての武術性、江戸時代初期には型稽古の追究による武士としての人間性を高める芸道性、そして江戸時代中期における竹刀および防具の考案と改良による「竹刀打ち込み稽古」に端を発し、お互いの技術の優劣を競い合う競技性などが加わり、それぞれの時代において新たな価値を見いだしながら先人たちの努力により発展してきました。

剣道の魅力は、スポーツの「楽しさ」を求めるということ、単に勝敗を競い合うだけではなく、人間力を高める上でも大きな意義があります。例えば、自分自身を鍛錬し、自己を律することによって「克己心」の醸成につながります。また、剣道は相手との関係性によって成立するという特性から、相手と真剣に向かい合い、相手を尊重して、礼を尽くしながら行なうことで、お互いに高め合うことにもつながります。また、相手と直接的に打突し合うことから、打った人は、打たれた人を思いやる「惻隱^{そくいん}の情」も身に付きます。さらに「我慢」や「頑張り」を積み重ねていくと、身も心も爽やかさと出会えることがあります。それは、気剣体の一致した有効打突（一本）が見事に決まる瞬間です。それは当事者だけでなく観ている人にとっても感動を覚えるものです。まさに「見事な一本の体験」は、剣道の魅力のひとつです。

さて、中学生が剣道を学ぶ場として部活動があります。ほとんどの剣道愛好者は、この部活動を通して剣道に出会い、あるいは小学生で経験した剣道を継続・発展させています。

運動部活動は、学校教育活動の一環として行なわれており、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒によって自主的に組織され、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わいます。豊かな学校生活を実現する活動であるとともに、体力の向上や健康の増進にも極めて効果的な活動です。

また、運動部活動は、学級や学年という枠を超えた集団活動の中で、生徒たちの自主的・自発的な活動を基盤に、共通の目標に向かって互いに認め合い、励まし合い、協力し合い、高め合いながら、生徒の自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、仲間や顧問等との密接な触れ合いの場として大きな意義を有するものです。

運動部活動は、生徒一人一人が目標を定めて技能を高め、より良い記録に挑戦したり、試合に勝ちたいと思うことは当然のことであり、その実現に向けて学校は支援しなければなりません。しかし、指導者が大会等で勝つことのみを重視し、過重な練習を強いて、生徒の心身のバランスや健全な成長、豊かな生活に支障を与えては運動部活動の教育的意義に反します。このことを指導者は十分に理解し、優れた指導力の下に生徒の自主的・自発的な運動部活動が展開されなければなりません。

中学校部活動における剣道指導において、剣道の持つ教育力を十分に活かして指導に当たることは、生徒の技能の向上や人格の形成にも大きく影響します。指導者は常に剣道の伝統的な考え方を念頭におきながら基本動作を中心に習得を図るよう指導し、生徒が仲間と共に汗を流し、共に励まし合い、人間力を互いに高め合えるような指導が望まれます。

実際に指導にあたる方々には、これらのことを念頭に置かれ、生徒一人一人を健全に育成するために、個々の良さを見出し、温もりのある眼差しで指導されることを期待します。

目 次

はじめに

I	本指導手引きの作成にあたって	3
II	中学校剣道における部活動の在り方と剣道の試合	4
III	体罰・暴力等、不適切な指導によらない指導	8
IV	指導の要点と留意点	9
V	安全管理	11
VI	練習計画	16
	1. 練習計画立案上の留意点	16
	2. 一週間の活動計画（例）	18
	3. 月間指導の留意点（例）	19
	4. 年間活動計画（例）	20
VII	練習内容（例）	21
VIII	剣道を学ぶ前の基礎知識・所作	32
	1. 剣道着と袴の着装	32
	2. 剣道着と袴のたたみ方	33
	3. 剣道具の着装	35
	4. 竹刀の点検	37
	5. 礼法	41
IX	基本動作	45
	1. 構え方と納め方	45
	2. 素振り	47
	3. 打突の仕方・打たせ方	49
	4. 体当たり・鍔ぜり合い	51
	5. 切り返し	53
X	剣道の応用動作	55
	1. しかけ技	55
	（1）一本打ちの技	55
	（2）連続技	57
	（3）払い技	58
	（4）捲き技	59
	（5）出ばな技	59
	（6）引き技	60
	（7）かつぎ技	60
	2. 応じ技	61
	（1）抜き技	61
	（2）すり上げ技	62
	（3）返し技	63
	（4）打ち落とし技	64
XI	資料編	65
	1. 有効打突（一本）の条件	66
	2. つまずきと解決	67
	3. 送り足	68
	4. しかけ技の仕組み	69
	5. 応じ技の仕組み	70
	6. 剣道具（防具）の結束法の一例	71
	7. 剣道用語集	72

I 本指導手引きの作成にあたって

スポーツ庁は、平成30年3月付けで、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定しました。このガイドラインは義務教育である中学校段階の運動部活動を主な対象とし、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、運動部活動が地域や学校の、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指すものです。

この中で、合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組として、適切な指導の実施や運動部活動用指導手引の普及・活用を図るために、各中央競技団体に対して指導手引を作成しホームページに掲載・公開するよう協力依頼がありました。なお、このガイドラインは原則的には高等学校部活動にも適用することとしています。

そこで、全日本剣道連盟では普及委員会学校教育部会において、中学校の剣道部活動をより安全で充実した活動を促進するために、その教育的意義や目的、そして練習計画などを確認し、指導に当たる顧問教員の指導指針となるよう「中学校部活動における剣道指導の手引き」を作成しました。

本手引きは、特に剣道が未経験あるいは経験が浅い顧問教員を対象として作成されていますが、外部指導者（部活動指導員・授業協力者・社会体育指導員など）の方々にも参考にして頂き、剣道部活動の活性化を図られることを期待しています。なお、年間、月間、週間の指導計画等は一例を示したものですから、参考にしながら学校や生徒の実態に即して立案してください。

また、指導内容については一般財団法人全日本剣道連盟「剣道指導要領」の一部を引用しています。必要に応じて同指導要領を参照してください。

本手引きが、これからの時代を担う生徒に対して、剣道を正しく指導し、生徒が剣道を通して立派な社会人となるよう剣道指導に臨むための手引きとなることを願っています。

—剣道の理念—

剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である

(財)全日本剣道連盟 昭和50年3月20日制定

剣道指導の心構え

(竹刀の本意)

剣道の正しい伝承と発展のために、剣の理法に基づく竹刀の扱い方の指導に努める。

剣道は、竹刀による「心気力一致」を目指し、自己を創造していく道である。「竹刀という剣」は、相手に向ける剣であると同時に自分に向けられた剣でもある。この修練を通じて竹刀と心身の一体化を図ることを指導の要点とする。

(礼法)

相手の人格を尊重し、心豊かな人間の育成のために礼法を重んずる指導に努める。

剣道は、勝負の場においても「礼節を尊ぶ」ことを重視する。お互いを敬う心と形（かたち）の礼法指導によって、節度ある生活態度を身につけ、「交剣知愛」の輪を広げていくことを指導の要点とする。

(生涯剣道)

ともに剣道を学び、安全・健康に留意しつつ、生涯にわたる人間形成の道を見出す指導に努める。

剣道は、世代を超えて学び合う道である。「技」を通じて「道」を求め、社会の活力を高めながら、豊かな生命観を育み、文化としての剣道を実践していくことを指導の目標とする。

平成19年3月14日制定
全日本剣道連盟

Ⅱ 中学校剣道における部活動の在り方

今日、中学校の部活動においては生徒や保護者・地域・競技団体などの意識や価値観も多様化してきており、運動部活動を取り巻く環境にもさまざまな問題が存在しています。

教育活動としての部活動の在り方について、(公財)日本中学校体育連盟剣道競技部では、各中学校剣道部顧問や各剣道競技役員に対して、平成29年10月2日および平成30年10月1日付けで「剣道部活動における適切な指導について」の通知を出しています。その内容は以下の通りです。

(1) 生徒の人格や人権、自主性の尊重

部員の人格を否定したり、人権を侵害する体罰や暴言は、生徒や保護者との信頼関係を著しく損ない、重大な問題へと発展してしまいます。部員一人一人の個性を尊重し、「剣道の稽古を通して人を育てる」ことを心がけてください。

(2) 発達段階を考慮した稽古

部員の発育・発達段階によって、目的、頻度、運動強度、持続時間、稽古の種類などを組み立てることが大切です。これらを無視した稽古やトレーニングは、障害や意欲低下を招くおそれがあります。生涯にわたって剣道を愛好していけるよう、適切な指導を心がけてください。

(3) 勝利至上主義に陥らない

多くの指導者や部員が「勝利」を目指し、毎日稽古に励んでいます。

勝利を目指して努力することは、学ぶべき多くの要素がありますが、「手段を選ばず、ただ勝てばよい」という考えが先行し、指導者の要求レベルが高過ぎると、部員を追い込み、体罰や暴言といったトラブルが発生しがちです。指導者と部員の信頼関係を築きながら、チーム目標や個人目標を確認・尊重して、将来的な人格の形成を見据えて指導にあたるよう心がけてください。

※以上、部員が日常の稽古や試合を通して、心と体のバランスを保ちつつ、「剣道を続けて良かった」と感謝できる環境づくりを是非ともお願いいたします。

この通知文の内容を十分に理解し、加えて以下のことにも留意して指導してください。

(4) 健康と安全

生徒の傷害発生予防のためには、安全で効果的な練習時間や十分な休養日を考えた練習計画が必要となります。本手引きは、スポーツ庁の策定した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」に沿って作成していますので参考にしてください。

剣道は比較的、傷害の少ない競技ですが、アキレス腱断裂など特有の傷害も見られます。十分な準備運動等を行ない傷害予防に努めてください。また、昨今の異常気象の影響で夏季には熱中症が多発しています。指導においてはその予防のための注意喚起や救急対応についても十分に配慮してください。

さらに、竹刀の保守管理を怠ったために練習中の失明事故も発生しています。指導者と生徒共々、安全管理を徹底し、事故が発生しないよう心がけてください。

(5) 学業との両立

生徒の本分は学業であり、部活動のみに精力を傾けて学業が疎かにならないように、文武両道を目指して練習するように指導してください。また、生徒には剣道で培ったことが将来立派な社会人として生きることに繋がることを指導してください。(文武両道)

(6) 生涯剣道への啓発

中学生期は心身ともに発育・発達の著しい時期にあたり、剣道の技術も未熟な時期と言えます。試合での勝利のみを目的とした活動による燃え尽き症候群や指導力不足のために剣道離れにならないよう、剣道の魅力や面白さ、さらには奥深さについても指導するとともに、生涯を通じて自己を創造して行くことの重要性を指導してください。(交剣知愛)

(7) 指導力の向上

指導者は、常に指導力と資質向上に努めることを忘れてはなりません。技能が高いからといって、必ずしも良い指導者とは限りません。指導者として剣道技能は初心者でも、剣道の文化や歴史、具体的な指導法などを学ぶことにより、指導者としての資質が向上し指導力も向上します。常に生徒に寄り添って生徒とともに目標に向かって活動し、指導していく姿勢が大切です。(師弟同行)

【剣道の試合】

① 試合の目的

全日本剣道連盟は剣道の理念として、「剣の理法の修錬による人間形成の道である」と定めています。

試合は、「今」「此处」に至るまでの過程において精進努力した自己の成果を試す機会としてとらえ、最善を尽くす場です。従って、剣道部活動を通して行なわれる試合は、勝利に向かって邁進することが一つの目標にはなっても、試合や試合の結果そのものが目的とはなり得ません。また、対人競技という剣道の特性から、常に相手に敬意を払い礼儀作法を正しく行ない、自己の技能面と精神面を最大限に発揮して正々堂々と勝負することが求められ、それらの経験を通じて、立派な人間になることが本来の目的と言えます。まさに、教育の目的である「人格の完成」と合致しています。

さらに、剣道では、「稽古は試合のように、試合は稽古のように。」「打って反省、打たれて感謝。」「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし。」「勝負に勝って試合に負ける、試合に勝って勝負に負ける。」など、試合の結果のみに執着することを戒める訓えが数多くあります。

この様に剣道における試合は、勝敗のみに拘るのではなく、勝っても負けても常に自己反省を行ない、自己の技能と心身の成長のために次の練習に備える糧としなければなりません。これが武道であり、剣道の精神です。

② 試合に臨む

剣道の試合は、有効打突（一本）を求めて競い合います。相手も勝ちたいと思って試合に臨みますから、お互いが日頃の練習の成果を競い合う場であると言えます。

お互いが公平な条件（試合方法）の下に試合が展開できるように、全日本剣道連盟は、『剣道試合・審判規則 剣道試合・審判細則』を定めています。各種の剣道大会は、この規則に則りながらそれぞれの大会の申合せ事項を決めて試合を運営しています。

第1条には、「剣の理法を全うしつつ、公明正大に試合をし、適正公平に審判することを目的とする。」と記されています。公明正大とは、私利私欲がなく公平で正しいことであり、隠し事をせずに正しく堂々としていることです。

剣道部活動指導では、日頃からこの「公明正大」を意識させて練習に励ませることが大切です。強くなりたい、試合で勝ちたい、と思うことは自然な欲求です。でも、強くなるにも試合に勝つにも手段を選ばずでは剣道修行の意味がありません。練習では「礼に始まり、礼をもって行ない、礼に終わる。」ことを意識させ実践することにより、試合でも同様の姿勢や態度で臨むことができます。

剣道の試合では有効打突（一本）を求めて激しく競い合う中にも、相手を敬い礼を尽くすことが重要なのです。また、試合規則や申し合わせ事項などを十分に理解させて試合に臨むよう指導することが大切です。

③ 試合の方法

中学生の試合は、全日本剣道連盟が定める、『剣道試合・審判規則』『剣道試合・審判細則』と、日本中学校体育連盟剣道競技部の定める「申し合わせ事項」に則って行なわれます。ここには、試合の方法や審判規則が明記されています。また、「申し合わせ事項」と「申し合わせ事項解説」には、中学生の試合に関する重要事項が記載されていますから、指導者の皆さんは是非ご一読ください。内容に関しては、部員が日頃の練習から意識して取り組むべき事項ですから、指導には欠かせないものです。日本中学校体育連盟剣道競技部のホームページを参照してください。

④ 試合から学ぶ

試合は、勝つか負けるか（団体戦では引分け有り）ですが、勝つことのみが剣道の目的ではありません。試合に勝ちたいという強い思いは、練習の糧であり一つの目標となります。試合は日頃の練習で培った自己の技能面や精神面を発揮する機会ですから、大切なことは部員たちが試合から何を学ぶかです。試合の学びには、実践で学ぶ場合と見て学ぶ場合があります。

実践で学ぶとは、先ず「日頃の練習の成果を十分に発揮したか」「なぜ発揮できなかったのか」ということです。次に「なぜ一本取れたのか」「なぜ一本取られたのか」ということです。このことをしっかりと理解させなければなりません。要するに、勝ち負けの結果ではなく、過程に目を向けさせることです。単に勝って喜び、負けて悔しがるのではなく、「なぜ」について考えさせることが、実践からの学びとなります。

見て学ぶとは、試合を見ながら試合者の良いところや欠点などを見出して自分と比べさせ、自分に足りないところを理解しながら「あんな試合がしたい」と理想を描かせて「もっと強くなりたい」と、意欲を喚起させることです。「学ぶ」は「真似る」から発生したとも言われるとおり、日頃の練習では理想の剣道をイメージさせながら取り組ませることも大切な指導の一つです。

⑤ 部活動顧問・指導者として

顧問として最も重要なことは、生徒たちが全力で試合に臨むことができる環境を作ることです。

環境とは、生徒たちが日頃の練習の成果を十分に発揮できるよう、生徒の心の支えになることが大切です。試合前は緊張感が高まり、不安感も増すものです。顧問の存在や表情、励ましの一言が生徒たちの心の支えとなるものです。平常心で試合に臨めるように心がけてください。試合後は、生徒は全力で試合を行ったわけですから勝っても負けても次に繋がるアドバイスをしてください。顧問からの褒める一言が生徒たちの自信に繋がり人間的にも大きく成長します。

日頃から生徒との良好な信頼関係を構築し、剣道の技術指導に自信がなくても、顧問として生徒の心に寄り添う指導の実践を期待しています。

Ⅲ 体罰・暴力等、不適切な指導によらない指導

1 体罰・暴力のない剣道指導

剣道は技術指導のみならず礼儀・作法を重視した指導が行なわれてきました。例えば「惻隱の情」についても試合中に勝者がガッツポーズをしたら、有効打突の宣告後であっても取り消されることになっています。剣道指導者の体罰や暴力は比較的少ないと考えられますが、剣道の特性を踏まえて、剣道指導者の一人一人が体罰・暴力等、不適切な指導の根絶に向けて一層努力していかなければなりません。

従来の剣道指導においては、「褒めて指導する」ことが少なく、欠点ばかりに目が行って、「ダメだ!」「そこが悪い!」といった負の指導が見受けられました。また、指導者の「厳しい稽古が必要」「心身の鍛錬のため」「強くしたい」という個人的な思いが、生徒の技量や体力などの限界を大幅に超えた指導となり、体罰や行き過ぎた指導として問題になっています。

そこで、望ましい指導の在り方として、「褒める指導」に意識を変えることも、体罰や暴力等、不適切な指導による指導の根絶につながります。日頃から「いいよ」「それがいい」「上手い」「その調子」「良くなったね」と、適時に短い言葉で褒める言葉かけの指導の実践が、生徒にとっては指導者から褒められることで、嬉しくなり、楽しくなり、やる気が出て剣道が好きなことに繋がります。ひいては、指導者と生徒との関係も良好となります。このような意欲的かつ自主的な部活動が展開できることが大切です。

2 体罰禁止の法的根拠

(1) 学校教育法第11条「児童・生徒等の懲戒」

校長及び教員は、教育上必要があると認めるときは、文部科学大臣の定めるところにより、児童、生徒及び学生に懲戒を加えることができる。ただし、体罰を加えることはできない。

3 文部科学省通知（平成25年3月13日付）

「体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について（通知）」

懲戒、体罰に関する解釈・運用については、今後、本通知によるものとする。

内容に関する各項目

1. 体罰の禁止及び懲戒について
2. 懲戒と体罰の区別について
3. 正当防衛及び正当行為について
4. 体罰の防止と組織的な指導体制について
5. 部活動指導について

3 参考となる通知等

(1) 「運動部活動での指導のガイドライン」文部科学省（平成25年5月27日公表）

(2) 「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」

運動部活動の在り方に関する調査研究協力者会議（平成25年5月27日公表）

※その他、文部科学省や関係機関から発出された通知や資料も参考にして、体罰や行き過ぎた指導の根絶に努めてください。

Ⅳ 指導の要点と留意点

指導内容	要 点	留意点
1. 稽古の環境や雰囲気づくりに留意する。	楽しく、自ら進んで練習が継続できるような環境や雰囲気をつくり出す。	・互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年の枠を超えた仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につなげるように指導する。
2. 剣道の理念に基づいた指導を心がける。	剣道の指導も、教育の目的と同じく「人づくり」であることを意識させる。	・生徒の自主性を尊重し、生徒にとって楽しい学校生活が送れるように考慮する。 ・剣道を通して豊かな学校生活を送れる指導、人間形成を目指す指導を心がける。 ・個々の人格や人権を尊重し、「人づくり」を目指す。 ・勝つことのみを目指す活動にならないように留意する。 ・生徒の将来を見据え、感情的な指導ではなく褒めて伸ばす指導を心がける。体罰や暴言にはくれぐれも留意して指導に当たる。 ・生徒間の人間関係は、相互に心・技・体を高め合う関係を構築させる。
3. 学業と剣道が両立できるように留意する。	練習時間の配分を考え、いたずらに稽古に長い時間を費やすことのないようにする。	・一日2時間程度の練習内容を考案し、生徒の体力や疲労等の負担とならないように心掛ける。 ・練習の無い放課後などを活用して、部員相互が学習する環境をつくる。
4. 稽古と休養のバランスを考慮する。	稽古と休養のバランスを考慮する。	・週に2日は休養日を設ける。 ・練習中に随時休憩を取り入れ、疲労回復に努めさせる。 ・自ら意識的に健康管理に努めさせる。
5. 準備運動と整理運動を怠らないようにする。	生徒の健康状態を把握し、健康・安全に留意し適切な活動が行なわれるように配慮して指導する。 準備運動：練習を安全に行なうため、筋肉や関節の損傷予防を意識させる。 整理運動：心身の緊張を解きほぐし、疲労回復を図る。	・ストレッチ運動を行ない、筋肉や関節等の損傷を防ぐように心がけさせる。 ・素振りや足さばきなども、効果的に行なわせる。 ・練習の目標などを確認し、その内容に即した整理運動などを工夫し行なわせる。

指導内容	要 点	留意点
6. 剣道用具の安全・衛生管理に留意させる。	剣道具及び竹刀は安全規格に合致したものを使用させる。 剣道具、剣道着、袴などの衛生管理、道場の環境整備や安全管理にも十分配慮する。	・竹刀のしくみと名称を理解し、竹刀の手入れなど、生徒自身が保守管理できるように努めさせる。 ・練習中も竹刀の破損点検を怠らないように声掛けを行なう。 ・剣道具の着装、剣道着・袴のたたみ方や剣道具の結束などを身につけさせる。 ・剣道具（面・小手）の陰干しや剣道着、袴の洗濯など、衛生的な管理にも努めさせる。
7. 剣道における傷害予防と緊急時の対応処置を学校緊急対策マニュアルに沿って適切に行なう。	特に熱中症や脳震盪などに対する予防と処置について熟知する。更に心肺蘇生法やAEDの取り扱いについても習熟する。	・指導者が注意するだけでなく、生徒同士が練習中にも相互に安全確認や健康観察に努めさせる。 ・夏季においては、水分・塩分の補給や練習場所の通気にも配慮する。 ・運動後も生徒相互に健康状態を確認し異常がないか報告させる。

* 参考文献

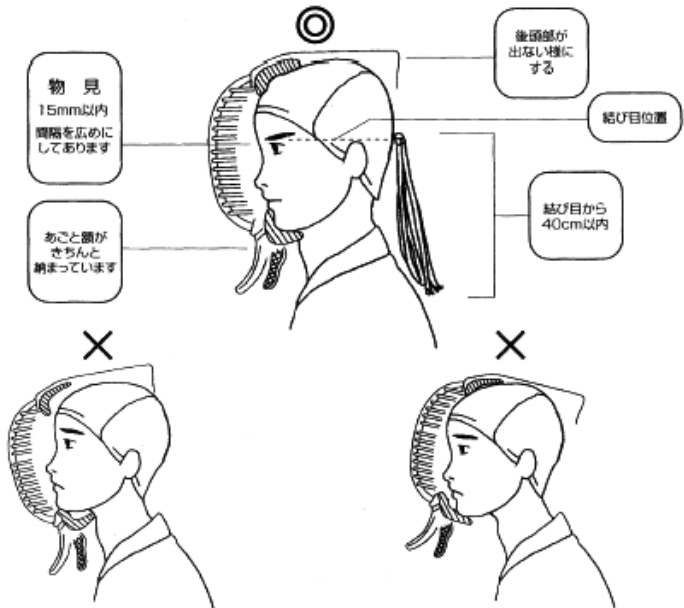
1. 『剣道指導要領』、全日本剣道連盟
2. 『新中学校学習指導要領に準拠した安全で効果的な剣道授業の展開 ダイジェスト版第3版』、全日本剣道連盟
3. 『日本武道協議会設立40周年記念「中学校武道必修化指導書」剣道』、日本武道協議会
4. 『中学校学習指導要領（平成29年告示）』文部科学省

V 安全管理

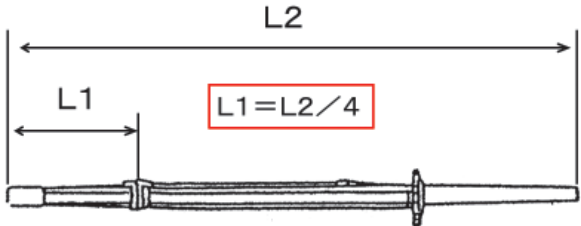
部活動は、安全を第一として行なわなければなりません。剣道は、剣道具を着けてお互いが決められた打突部位を竹刀で打突し合って有効打突を競うものですから、もしも、剣道具に不備があったり、着装の仕方が間違っていたり、破損した竹刀や不正な竹刀を使ったりすると自分がケガをするだけでなく、相手を傷つけてしまうことになります。

剣道の部活動において、稽古や試合などの活動が安全かつ効果的に行なわれることは、生徒にとって極めて重要なことです。試合や稽古中に発生した事故例としては、竹刀に関わる事故が多く発生しています。竹刀が竹製の場合には「ささくれ」や破損などが原因と考えられるものがあります。また、極まれなことです。保守管理を怠ると竹刀を構成する4本のピース（竹片）のうち1本ないし2本が激しい打突によって瞬間的に先革より抜け出てしまい、失明事故や相手の顔部に傷害を与えた事例も報告されています。

剣道の指導者や剣道を実践する一人一人の生徒が安全についての配慮、特に竹刀の保守管理を徹底させることが、事故の発生を未然に防止する最善の策であることを忘れてはなりません。

注意事項	説明	具体的な対策
1. 練習場所（武道場）の安全	・練習（稽古）の始まる前に練習場所の安全を確認する。	【床】 ・床板が割れたり反り上がったりしていないか確認する。 ・金具の蓋などがある場合は足の指などが入り込まないようにテープなどを貼る。 【周囲】 ・換気について配慮する。 ・窓ガラスや鏡などの保護をする。
2. 剣道用具の安全・衛生	剣道具は、激しい稽古や試合の途中でも解けることのないように、正しく確実に着装して安全を確保する。	・各紐を正しく結ぶ（胴の高さ、面紐の位置）。  面の着装

注意事項	説明	具体的な対策
	・竹刀の安全：どのような状態の竹刀が安全か正しく認識し、常にその状態で使用できるように準備する。	・紐が切れそうになっている用具はないか点検する。 ・面の破損や小手の手の内などの破れやほつれを点検する。 面の破損 小手内革の破損 ・竹刀の構造及び部品の名称を正しく把握する。 竹刀の構造と名称 ・竹刀は規格に合った安全なものを使う。 ・規格に合った先革を使用し、中結は竹刀の先端から全長の4分の1の位置に必ず固定させること。

注意事項	説明	具体的な対策
		先革と中結の位置  ・先革の長さは5cm以上とする。 ・中結は剣先より全長の約1/4の部位に固定する ・稽古前には必ず中結を締めなおす ・各自、竹刀の分解・組み立てや保守管理ができること。 ・稽古の前や活動中にも自分で竹刀の不備を点検*できるようにすること。 *点検項目を作成するなど安全管理を徹底する。 *具体的には、竹刀のささくれや破折、中結・先革の破損、弦の張りなどを確認する。  竹刀のささくれ  竹刀の破損

注意事項	説明	具体的な対策
		 先革の破損 ・竹刀の保管状態を指導者と生徒が随時確認すること。
3. 安全で効果的な活動	・ 傷害・疾病の予防 ・ 準備運動・整理運動 ・ 適度な休養 ・ 緊急時の対応処置	・ 準備運動の中に剣道に必要な動きを含める。また健康観察を相互に行なう習慣をつける。 ・ 傷害の多いアキレス腱のストレッチを準備運動に取り入れる。 ・ 生徒の体力や疲労などに留意して練習時間や練習内容に留意する。 ・ 熱中症や脳震盪等が発生した場合には活動を中止し、十分に経過観察を行ない、場合によっては学校の安全マニュアルにしたがって医師の診察を受けるなどの対応をする。 熱中症の予防 ・ 道場の温度と風通しには十分に注意をする。 ・ 稽古の前にはコップ1～2杯の水分を摂取させる。 ・ 急に暑くなったときは、稽古量を少なめから徐々に増やすようにする。 ・ 稽古は長時間続けず、面をはずして定期的な休息を取らせる。 ・ 稽古の合間には十分量の水分（1回に200ml前後を2～3回）を補給させる。水分補給にはスポーツドリンクが好ましい。 熱中症の対応・処置 ・ ただちに涼しいところに運び、剣道具を外して袴のひもをゆるめ、頭を低くして寝かせる。 ・ 首の周囲や太ももの付け根などを、氷を包んだタオルやアイスバックなどで冷やす。 ・ 水分補給を、スポーツドリンク等で行なう。 ・ 38度以上の熱があるとき、意識がもうろうとしたり、意識がないときは危険である。「名前、日時、場所が言えるか？」の質問で意識状態がわかる。 ・ 少しでも意識がおかしい時は、からだを冷やしながら、ただちに学校安全マニュアルに従って救急車で病院に搬送するなど、緊急対応する。

注意事項	説明	具体的な対策
		・ 厳しい練習における生徒の危険信号を絶対に見逃さないようにすること。  I めまい II 吐き気 III 意識がもうろうとする ・ 整理運動でも大きくゆっくりした素振りなど、剣道に関連した動きも取り入れながら疲労回復を図る。 ・ 整理運動は軽い全身連続運動を行ない、怪我の発見につなげる。
4. 安全と衛生及び学校安全体制	稽古場所、剣道用具、剣道着などについて安全点検のポイントを整理する。 事故等が発生した場合には学校安全マニュアルに従って速やかに対応する。	・ 練習場所が稽古に適した状態になっているか ・ 剣道用具に破損などがないか ・ 清潔な剣道着を着用しているか ・ チェックポイントを明確にして、部員が自主的にチェックできる体制を整える。 ・ 生徒の異常を観察した場合には適切な対応をする。

* 参考文献

1. 『剣道指導要領』、全日本剣道連盟
2. 『新中学校学習指導要領に準拠した安全で効果的な剣道授業の展開 ダイジェスト版第3版』、全日本剣道連盟
3. 『日本武道協議会設立40周年記念「中学校武道必修化指導書」 剣道』
日本武道協議会
4. イラストと写真でわかる武道のスポーツ医学「剣道」 中学校体育の剣道指導と外傷・障害、事故予防のポイント，ベースボールマガジン社
5. 剣道医学Q&A第3版、全日本剣道連盟

Ⅵ 練習計画

練習計画立案上の留意点

練習計画を立てる上で重要なことは、学校の実態、部員の実態に即した計画を立案することです。そのために、「運動部活動での指導のガイドライン」(文部科学省・平成25年5月)を踏まえて、剣道指導計画立案に必要な要点を以下に示します。

1. 計画立案上の要点

(1) 練習時間

- ・ 1日、1時間30分から2時間程度の活動時間とする。
- ・ 土、日曜日でも平常と同じ活動時間が望ましいが、長くても3時間を越えないこと。
但し、練習試合等の場合はこの限りではない。

(2) 休養日

- ・ 週当たり2日以上以上の休養日を設ける。(平日は1日、土日曜日に1日)
- ・ 長期休業中も学期中に準じた扱いとする。
- ・ 休養日には、心身の疲労回復や体のケアに努めさせる。

(3) 休憩時間

- ・ 活動中には必ず休憩時間を設ける。
- ・ 面をつけたままでの休憩、面を外しての休憩時間を適宜設ける。
- ・ 水分補給等も行なわせる。

2. 学校の実態に即した計画

(1) 体育館の場合

- ・ 割り当てられた曜日、時間帯によって練習内容を工夫する。
- ・ 使用できない曜日は、休養日に当てるか、トレーニングや勉強会を行なうなど工夫する。

(2) 剣道場の場合

- ・ 毎日同じ練習内容ではなく、曜日によって変化させる。

3. 生徒の実態に即した計画

生徒の技量により、4月当初は経験者と初心者に分けて練習内容を工夫する必要があります。しかし、初心者も技量が身についてくると、経験者と一緒に練習することで技量が向上します。

そこで、年間活動計画(例)、月間活動計画(例)、週間活動計画(例)を参考にしながら、生徒の実態に即した練習計画を立案してください。

下記に、主要な練習内容の一例を示します。

(1) 基盤となる要素

① 経験者と初心者

- ・ 初心者の体力、運動能力などを把握する
- ・ 初心者は、まず剣道の歴史、文化、礼法を理解させる

- ・ 初心者、主に基礎基本の習得に励ませる
- ・ 経験者は、初心者の練習を支援させる
- ・ 経験者は、自己の技術面や精神面をより高めさせる
- ・ 練習内容によって、経験者と初心者が一緒に練習する場面をつくる

(2) 初心者

- ① 年度当初〈経験者に教わる ⇒ 自ら行なう〉
 - ・ 剣道の歴史や文化について学ぶ（書籍、DVDなどを活用）
 - ・ 基礎基本の練習（礼法、竹刀の持ち方、足さばき、構え方、素振り、打ち方など）
 - ・ 剣道着、袴の着脱、たたみ方
 - ・ 剣道具の着脱、結束方法
 - ・ 基本打ち（打ち方、打たせ方）
- ② 中間期〈経験者に教わる ⇒ 自ら行なう〉
 - ・ 木刀による剣道基本技稽古法（経験者に教わる）
 - ・ 打ち込み……打ち方（経験者元立ち）、打たせ方
 - ・ 技の習得……しかけ技、応じ技
 - ・ 掛かり稽古（経験者元立ち）
 - ・ 互格稽古（初心者同士）
- ③ 後半期〈自ら工夫する〉
 - ・ 日本剣道形（経験者に教わる）
 - ・ 打ち込み（お互いに）
 - ・ 技の習得……しかけ技、応じ技（得意技を身に付ける）
 - ・ 掛かり稽古……元立ちの仕方
 - ・ 互格稽古（初心者同士、経験者と一緒に）

(3) 経験者

- ① 年度当初
 - ・ 初心者指導補助
 - 基礎基本の練習（礼法、竹刀の持ち方、足さばき、構え方、素振り、打ち方など）
 - 剣道着、袴の着脱、たたみ方
 - 剣道具の着脱、結束方法
- ② 年間を通じて
 - ・ 基礎基本の練習（基本打ち、打ち込み、掛かり稽古）
 - ・ 技の習得……得意技の習得
 - ・ 有効打突の追求……練習の成果を互格稽古で発揮する
 - ・ 部内試合、対外試合を取り入れる（公式戦に向けて）
 - ・ 木刀による剣道基本技稽古法、日本剣道形の習得
 - ・ 試合、審判法の理解

一週間の活動計画（例）

曜日	時配	導 入 期		試 合 期		鍛 錬 期
		稽古の内容		稽古の内容		稽古の内容
		剣道未経験者 初心者	経験者	剣道未経験者 初心者	経験者	一斉
月	10	週の目標確認、健康観察		週の目標確認、健康観察		週の目標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検	礼法の確認、剣道用具の安全点検（初心者の支援）	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動		礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	剣道への導入 ・剣道着の着装	剣道への導入（初心者の指導） ・剣道着の着装	基本動作：体当たり・残心・ 鍔競り合い	基本動作：体当たり・残心・ 鍔競り合い	基本動作・約束稽古
	40			木刀による剣道基本技稽古法	木刀による剣道基本技稽古法	日本剣道形（小太刀を除く）
	50	基本動作 ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき ・素振り ・掛け声（発声）・残心	基本動作（初心者の指導） ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき ・素振り ・掛け声（発声）・残心	応用動作 ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入	応用動作（初心者の指導） ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入	応用動作（対人的技能）・打突
	60					
	70			約束稽古	約束稽古	打ち込み稽古・かかり稽古
	80					
	90					
	100	見取り稽古	約束稽古	指導稽古		指導稽古
	110		互格稽古	互格稽古		
	120	整理運動、講話、整理整頓		整理運動、講話、整理整頓		整理運動、講話、整理整頓
火	10	記録ノートの確認、目標確認、健康観察		記録ノートの確認、目標確認、健康観察		記録ノートの確認、目標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検	礼法の確認、剣道用具の安全点検（初心者の支援）	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動		礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	剣道への導入 ・袴の着装	剣道への導入（初心者の指導） ・袴の着装	基本動作：体当たり・残心・ 鍔競り合い	基本動作：体当たり・残心・ 鍔競り合い	基本動作・基本稽古
	40			木刀による剣道基本技稽古法	木刀による剣道基本技稽古法	日本剣道形（小太刀を除く）
	50	基本動作 ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき ・素振り ・掛け声（発声）・残心	基本動作（初心者の指導） ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき ・素振り ・掛け声（発声）・残心	応用動作 ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入	応用動作（初心者の指導） ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入	応用動作（対人的技能）・打突
	60					
	70			約束稽古	試合稽古（相互審判）	打ち込み稽古
	80					
	90					
	100	見取り稽古	約束稽古	指導稽古		指導稽古
	110		互格稽古	互格稽古		
	120	整理運動、講話、整理整頓		整理運動、講話、整理整頓		整理運動、講話、整理整頓
水	10	記録ノートの確認、目標確認、健康観察		記録ノートの確認、目標確認、健康観察		記録ノートの確認、目標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検	礼法の確認、剣道用具の安全点検（初心者の支援）	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動		礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	剣道への導入 ・剣道着と袴の着装	剣道への導入 ・剣道着と袴の着装	基本動作：体当たり・残心・ 鍔競り合い	基本動作：体当たり・残心・ 鍔競り合い	基本動作・基本稽古
	40			木刀による基本技稽古法（剣道具着用）	木刀による基本技稽古法（剣道具着用）	日本剣道形（小太刀を除く）
	50	基本動作 ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき ・素振り ・掛け声（発声）・残心	基本動作（初心者の指導） ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき ・素振り ・掛け声（発声）・残心	応用動作 ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入	応用動作（初心者の指導） ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入	応用動作（対人的技能）・打突
	60					
	70			約束稽古	試合稽古（相互審判）	打ち込み稽古
	80					
	90					
	100	見取り稽古	約束稽古	指導稽古		指導稽古
	110		互格稽古	互格稽古		
	120	整理運動、講話、整理整頓		整理運動、講話、整理整頓		整理運動、講話、整理整頓
木		休 養 日				
金	10	記録ノートの確認、目標確認、健康観察		記録ノートの確認、目標確認、健康観察		記録ノートの確認、目標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検	礼法の確認、剣道用具の安全点検（初心者の支援）	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動		礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	剣道への導入 ・剣道着と袴の着装	剣道への導入 ・剣道着と袴の着装	基本動作 体当たり・残心・鍔競り合い	基本動作（初心者の指導） 体当たり・残心・鍔競り合い	基本動作・基本稽古
	40					日本剣道形（小太刀を除く）
	50	基本動作 ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき ・素振り ・掛け声（発声）・残心	基本動作（初心者の指導） ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき ・素振り ・掛け声（発声）・残心	応用動作 ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入	応用動作（初心者の指導） ・基本動作（対人的技能）から応用動作への導入	応用動作（対人的技能）・打突
	60					
	70			約束稽古	試合稽古（相互審判）	打ち込み稽古
	80					
	90					
	100	見取り稽古	約束稽古	指導稽古		指導稽古
	110		互格稽古	互格稽古		
	120	整理運動、講話、整理整頓		整理運動、講話、整理整頓		整理運動、講話、整理整頓
土	10	記録ノートの確認、目標確認、健康観察		記録ノートの確認、目標確認、健康観察		記録ノートの確認、目標確認、健康観察
	20	礼法の確認、剣道用具の安全点検	礼法の確認、剣道用具の安全点検（初心者の支援）	礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動		礼法の確認、剣道用具の安全点検、準備運動
	30	剣道着と袴の着装の確認	剣道着と袴の着装の確認	基本動作	基本動作（初心者の指導）	基本動作・基本稽古
	40	基本動作 ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき ・素振り ・掛け声（発声）・残心	基本動作（初心者の指導） ・姿勢 ・構え ・構え方と納め方 ・足さばき ・素振り ・掛け声（発声）・残心	応用動作 ・基本動作から応用動作（対人的技能）への導入	応用動作（初心者の指導） ・基本動作（対人的技能）から応用動作への導入	日本剣道形（小太刀を除く）
	50					
	60			約束稽古	部内試合（相互審判）	打ち込み稽古
	70					
	80					
	90	見取り稽古	約束稽古	指導稽古		指導稽古
	100		互格稽古	互格稽古		
	110	週の反省、感想の発表		週の反省、感想の発表		指導稽古
	120	整理運動、講話、整理整頓		整理運動、講話、整理整頓		整理運動、講話、整理整頓
日		休 養 日（大会等の場合は、土・日いずれかを休業日とする）				

月間指導の留意点 (例)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月								
学校行事	1年生	入学式	校外学習 部活動保護者会 修学旅行	中間テスト	期末テスト	夏休み	体育祭	合唱コンクール 文化祭など	期末テスト	冬休み	宿泊学習	学年末テスト	学年末テスト 卒業式								
	2年生	家庭訪問																			
	3年生																				
	剣道行事																				
中体連総合体育大会 (市・郡→地区→県→ブロック・全国)																					
中体連新人戦 (市・郡→地区→県)																					
段級審査																					
夏季合宿																					
剣道行事	〈理論〉 剣道では、相手と正対し、目を合わせ、技を合わせるなど剣道の考え方や行ない方があることを理解させる。 〈活動〉 1～3年生のグループを作り、経験者が手ほどきを受けさせる		〈技能〉 左足の引きつけが運がかったり、左足が残ったりしないよう全員で再確認させる 〈活動〉 送り足の動作を円滑にさせる (音楽の活用など)		〈理論〉 目付、合気など基本的な行ない方を理解させる 〈活動〉 経験者を元立ちとして、しかけ技、応じ技を身に付けさせる		〈技能〉 攻めについて確認させる 速い間合から一足一足の間に攻め入りを積極的に技をしかけさせる 〈活動〉 長期休業であるので、平常時の稽古の再確認と、質、量の正しい内容を取り入れる意義を理解させる		〈理論〉 試合稽古を見させて「有効打突」を理解させる 〈活動〉 学校行事が予定されているので、練習時間等の工夫の必要性を理解させる 木刀による剣道基本技稽古法の稽古を通して、しかけ技、応じ技などを再確認させる		〈活動〉 自己評価に加え、相互評価を行なわせる 〈活動〉 稽古を意図して練習させる		〈理論〉 日本剣道形を行なうことにより「理合い」を理解させる 〈技能〉 互角稽古で仕掛け技や応じ技などを工夫して技を出させる		〈理論〉 寒稽古の目的や心身を鍛える意義を理解させる 〈活動〉 段審査を意図して意欲的に練習に取り組みさせる 個人練習、申し合せ練習を取り入れて、生徒個々の技量を高めさせる		〈技能〉 剣道について、理解や習熟が通じているかを確認させる 〈活動〉 互角稽古で得意技が出来るようにし、簡単な試合稽古を取り入れて意欲を喚起させる		〈活動〉 一年間を通して稽古を振り返り、反省を次年度の目標に生かすように意図させる 〈技能〉 年間の集大成として部内試合を取り入れ、更なる技能の向上に努めさせる		
	工夫事項																				
	意義・ねらい		〈理論〉 技術面だけでなく精神面についても自己の目標を設定させる 〈活動〉 元立ちや、経験者の号令に合わせて基本動作を行なうことを覚えさせる 〈理論〉 礼法や所作など剣道の伝統的な考え方や行動の仕方があることを理解させる		〈技能〉 左足の引きつけがなせ、大切な理解させ、基本動作を確実に身に付けさせる 〈活動〉 経験者を元立ちとして、仕掛け技を練習させる		〈技能〉 相手の自分の攻めに對し、何らかの反応や変化を示した時に、初めて攻めとなることを理解させる 指導者と生徒の連携を充実させることが重要であることを理解させる		〈活動〉 仕掛け技、応じ技が攻め、自分の好きな技、得意な技を意識させる 〈理論〉 木刀による剣道基本技稽古法を習得させる 〈技能〉 相手の竹刀や動作を意識して「攻防」を理解させる		〈活動〉 互いに良いところを認め合い、相手に伝えることを学ばせる 〈理論〉 稽古の相手尊重し、安全に配慮しながら稽古することの大切さを理解させる		〈理論〉 技についてのみならず、勇氣 (空己)、努力 (守破離)、惻隱の情、平常心、感謝・思いやりといった精神面についても理解を深めさせる 〈技能〉 互角稽古で習得した互角稽古を通して相互の攻防を楽しむ、工夫して技を出すことを理解させる		〈技能〉 相手の動きに応じ、しかけ技や応じ技を的確に打突できるようにさせる 〈活動〉 稽古的に技が出せるように工夫させる 互角稽古を通して相互の攻防に對して工夫ある練習を取り組ませる		〈活動〉 部活動を通して得たものを学校生活に活かすことにより、生徒の「生きる力」につなげるよう取り組みをさせる		〈技能〉 習得した技を使って互角稽古、試合ができるようにさせる 〈活動〉 技と精神面の両方から成長を確認させる 自己や仲間の課題に自己の練習方法を工夫させる		
	工夫事項		〈技能〉 初心者を指導することにより、自身の技術向上に役立つことを理解させる		〈技能〉 左足の引きつけがなせ、大切な理解させる 〈活動〉 立ちの引き立て方を学ばせる 〈活動〉 得意技の習得に努めさせて自信をもたせる		〈活動〉 対外試合や合宿を取り入れて環境を与え、指導者と生徒の連携、保護者との連携を重要であることを理解させる		〈活動〉 2年生を中心とした新たな環境の下で練習に励むよう意欲を喚起させる 新チーム作りのために部の目標などを改めて設定させる		〈活動〉 新人戦、段審査を意図して意欲ある練習を行なわせる		〈活動〉 部員相互の関係を良好に保ちながら試合に向けて一体感を高めさせる 〈活動〉 試合稽古を通して他者の試合内容等を評価し合うことにより自己を見つめなおす機会とさせる		〈活動〉 グループ練習を取り入れて相互に評価し合い、弱点的な克服と更なる修練に努める意欲を喚起させる		〈理論〉 寒稽古の意義を再確認させ寒さに耐えて練習に励む意欲を喚起させる 〈技能〉 生徒個々の技量向上に努めさせる		〈活動〉 部活動を通して得たものを学校生活に活かすことにより、生徒の「生きる力」につなげるよう取り組みをさせる		〈活動〉 一年間を通して稽古を振り返り、反省を次年度の目標に生かすように意図させる 〈理論〉 上級生としての在り方を意識させ、他者との協調・共同の精神を意識させる

年間活動計画 (例)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
学校行事	1年生	入学式 部活紹介											
	2年生	家庭訪問	部活動 保護者会	校外学習	中間テスト	夏休み	体育祭	合唱 コンクール 中間 テスト 文化祭 など		期末テスト	冬休み	宿泊学習	学年末テスト
	3年生			修学 旅行									学年末テスト 春休み
	剣道行事								中体連総合体育大会(市・郡→地区→都道府県→ブロック・全国)				

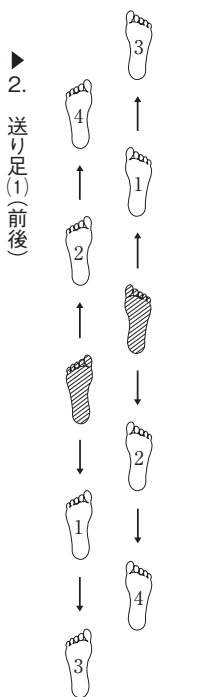
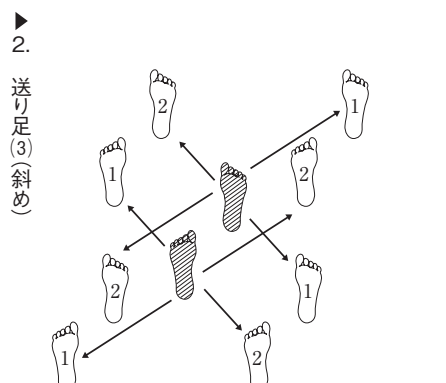
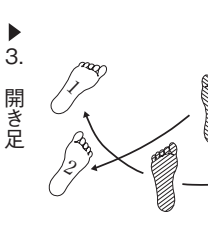
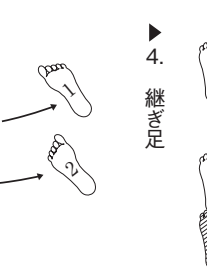
Ⅶ 練習内容(例)

活 動		指導内容	留意点	剣道指導要領
練習への理解 目標確認		・練習のねらいを理解して、意欲をもって主体的に練習に取り組む。	・達成すべき目標の具体的な姿をイメージできるよう成果を評価するための基準（ルーブリック等）を活用する。	
		・開始時に本日の練習のねらい、内容・方法、達成点等を説明し、個々の生徒が進んで練習に取り組む姿勢を育てる。		
健康観察		・生徒の健康状態を把握し、安全に練習を行なう。	・自己申告を促すとともに、指導者が直接確認する。 ・事前の既往症等の確認を行なう。	
		・生徒全員が健康状態を申告し、指導者が目視、問いかけて確認する。		
練習の準備	剣道着と袴の着装	・剣道着は襟と首が密着するように着る。 ・腰板で腰と背中がまっすぐに伸びているか確認する。 ・紐で下腹を締め、臍下丹田に力が入るようにする。	・確実に着装できるように心がけさせる。	P.12-13
	剣道具の着装	・激しく動いても稽古の途中でほどけることのないように、正しく確実に着装する。 ・垂・胴・手拭い・面・小手の順に着装する。	・基本的には正座で行なうよう指導する。	P.14-19
	竹刀の点検	・常に竹刀の点検をする。	・竹刀の破損や不備な竹刀の使用などから大きな事故が発生する可能性もある。	P.24-26
	礼法の確認	・正面・上座・師への立礼、相互の立礼、座礼の3種類の礼を確実にできるようにする。  正面・上座・師への立礼  相互の立礼	・相手の人格を尊重し、互いに身体を鍛え、技を錬磨し、心を養うためのよき協力者として礼儀を正すことの意義を理解させる。	P.30-35

活 動	指導内容	留意点	剣道指導要領
練習の準備	礼法の確認  ※の方向に鼻が向くように 座礼 ・正座、座り方、立ち方の手順や形式を理解し、確実に行なえるようにする。		
	準備運動 ストレッチ体操 竹刀を操作する肩、肘、手首の関節や上腕部、足さばきのための脚部、構えを安定させる腹筋や背筋など、剣道でよく使われる身体の部位を重点的にストレッチする。 ・首、肩、腕のストレッチ ・胴体のストレッチ ・腰と背中ストレッチ ・脚のストレッチ	・伸展させる筋群（伸ばしている部位）に意識を集中させながらリラックスして行なわせる。 ・反動をつけることによって無理に筋や腱を伸ばそうとしないように指導する。	P.172-175
基本動作	姿勢 「自然体」で立つ。 ・首筋を立ててあごを引く。 ・両肩を落として背筋を伸ばす。 ・腰を入れて下腹部にやや力を入れる。 ・踵を軽くつける。 ・両膝を軽く伸ばして重心を心持ち前にかけて立つ。 ・目はさわやかに全体を見つめる。	・どこにも無理のない自然で安定感のある姿勢で立てるようにさせる。	P.36-37
	構え 中段の構えを確認する。 〈構え方〉 ・自然体より右足をやや前に出す。 ・左拳は下腹部臍前より約ひと握り前に絞りさげた状態に位置する。左手親指の付け根の関節が臍の高さ、左拳は臍より少し低い位置になるようにする。	・左手の小指を柄頭（つかがしら）いっぱいにかけて上から握り、小指、薬指を締め、中指を軽く締め、人差し指と親指は軽く添えるようにさせる。	P.37-42

活 動	指導内容	留意点	剣道指導 要領
基本動作	構え ・両肘は張り過ぎず、すぼめ過ぎず、伸ばし過ぎずの状態、力を入れ過ぎないようにゆとりを持たせて構える。 ・剣先は、その延長が相手の両眼の中央、または左目の方向を向くようにする。 正面 一足一刀の間合における剣先の延長 〈足の位置〉 ・両足のつま先は前方を向き、左右の開きは約ひと握り。 ・両足の前後の開きは、右の踵の線に沿って左足のつま先を置くようにする。左足の踵をわずかに浮かせて体重を両足に均等にかける。 ・普通の歩行から次に歩き出そうとする状態で右足前、左足後ろの時の足の踏み方を保つように。 ・両膝は曲げず伸ばさずの状態に自然に保つ。 〈目付〉 ・遠山の目付け・二つの目付け・脇目付け（帯の矩） ・観見の目付け		
構え方と納め方	・提刀（さげとう）姿勢、帯刀（たいとう）姿勢を確実にできるようにする。 ・納め方、蹲踞（そんきょ）を正しい姿勢で行なえるようにする。	・号令に合わせて動作が確実にこなえるようにさせる。	P.42-45

活 動	指導内容	留意点	剣道指導要領
基本動作	歩み足、送り足、開き足、継ぎ足の違いを理解し、体のさばきの基礎となる足さばきを体得する。 正面 側面 The diagram shows two sequences of foot positions with arrows indicating movement direction: 歩み足 (1): A sequence of four steps. The first step is labeled '1.' and shows a foot moving forward. The subsequent steps are labeled 2, 3, and 4, showing the progression of the foot forward and then back. 送り足 (2): A sequence of four steps. The first step is labeled '1.' and shows a foot moving forward. The subsequent steps are labeled 2, 3, and 4, showing the progression of the foot forward and then back.	・構えを崩さないように腰から、できるだけ床に水平に移動するようにさせる。 ・上体や竹刀を揺り動かさないように、首筋を立てて体をゆったりとさせ、正しい姿勢で行なわせる。 ・送り込む方の足（後ろ足）の引きつけが遅かったり、残らないように素早く行なわせる。 ・どの方向に移動するにしても、後ろ足の踵が床につかないようにさせる。特に後退の際には気をつけさせる。	P.46-48

活 動	指導内容	留意点	剣道指導 要領
足さばき 基本動作	▶ 2. 送り足(1)(前後)  ▶ 2. 送り足(2)(左右)  ▶ 2. 送り足(3)(斜め)  ▶ 3. 開き足  ▶ 4. 継ぎ足 		

活 動	指導内容	留意点	剣道指導要領
基本動作	足さばき  踏み切り足 身体を素早く移動させるために、左足で力強く床を蹴ること。剣道では、身体を移動させる場合、床面を蹴る足を「踏み切り足」という。 「踏み切り足」で力強く床面を蹴る一連の動きを「踏み切り動作」という。  踏み込み足 打突する時、身体を安定して移動させるために、左（右）足で強く踏み切り右（左）足で強く床面を踏み付けること。足の裏全体で床面強く踏み付ける前足を「踏み込み足」という。その後、後ろ足を素早く前足に引きつけ、「送り足」で身体を前方に移動させるまでの一連の動作を「踏み込み動作」という。		
	素振り 上下振り、斜め振り、空間打突、跳躍素振り（早素振り）の違いを理解し、下記のような目的で竹刀を振れるようにする。 ・竹刀の操作や竹刀の正しい動きの方向（太刀筋）を習得する。 ・打突に必要な手の内を習得する。 ・足さばき（体さばき）と関連させて打突の基礎を習得する。		P.48-52
	掛け声（発声） 心に油断がなく、気力が充実した状態が自然に声となって外にあらわれたものである。 ・呼吸を伴い、腹の底から自然にほとぼしり出るように、大きく力強く発声する。 ・打突と同時に、打突部位を「メン！」「コテ！」「ドー！」と鋭い氣勢で呼称する。	・初心者は意識的にできるだけ大きな声を掛けさせる。	P.52-53

活 動	指導内容	留意点	剣道指導要領
基本動作	間合 一足一刀の間合、遠い間合、近い間合の違いを理解し、自分と相手との距離を測れるようになる。  一足一刀の間合  遠い間合（遠間）  近い間合（近間）		P.53
	打突の仕方 打たせ方および受け方 有効打突＝「充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする」という規定を理解し、気剣体の一致した打突につなげる。  中段の構え	打ったらまっすぐにすり足で進み、残心をとるよう に指導する。 【経験者への指導】 (意義・ねらい) ・ 間合 ・ 機会 ・ 体さばき に留意して打たせるよう に指導する。 打たれたら、打った者がまっすぐに進めるように右に体をさばくように指導する。	P.54-66

活 動	指導内容	留意点	剣道指導 要領
基本動作	体当たり 打突後の余勢を駆って、自分の身体を相手に激しくぶつけて、相手の体勢を崩し、攻撃の機会をつくる動作。 ・自分の身体を相手に激しくぶつけると同時に、両拳を相手の下腹部から押し上げるようにする。 ・相手の体勢、氣勢を弱め、相手の構えが崩れたところをすかさず打突する。 腰を中心にした体当たり	・手先だけでなく、腰を中心にして全身の力で当たるようにさせる。 ・頭を下げないようにさせる。	P.66-67

活 動	指導内容	留意点	剣道指導要領
鍔ぜり合い	相手を攻撃したり、相手が攻撃を加えてきた時に、互いに体が接近して鍔と鍔がせり合う状態。 ・自分の竹刀を少し右斜めにして手元を下げ、下腹部に力を入れて自分の身体を中心を確実に保つようにする。 ・相互の鍔と鍔でせり合って攻撃の機会をつくる。		P.67
基本動作 切り返し	「構え（姿勢）」「打ち（刃筋や手の内の作用）」「足さばき」「間合のとり方」「呼吸法」さらに「強靱な体力」「旺盛な気力」などを養い「気剣体一致の打突」を習得する。 受け方（引き入れる受け方）  左面の引き入れ方  右面の引き入れ方  左面を引き入れて受けたところ  右面を引き入れて受けたところ 受け方（打ち落とす受け方）  左面を打ち落とす受け方  右面を打ち落とす受け方	・初心者・初級者の段階においては、ゆっくりと大きく正確に、のびのびと行なうことが望ましい。	P.68-71

活 動	指導内容	留意点	剣道指導 要領
基本動作	切り返し  左面を打ち落として 受けたところ 右面を打ち落として 受けたところ		
	残心 打突をした後に油断せず、相手のどんな反撃にも対応できるような「気構え」と「身構え」を示す。 ・打突後に間合をとって、直ちに中段の構えとなり、正対して相手の反撃に備える。 ・打突後に適正な間合がとれない場合には、自分の剣先を相手につけるようにして反撃に備える。	・初心者のうちから、基本打突の稽古時には常に残心を示す習慣をつけるようにさせる。	P.71
応用動作	基本動作から 応用動作への 移行 ・気剣体一致の打突の指導。 ・攻め合いの中での打突の指導。 ・打突の機会をとらえることの指導。 ・しかけ技に対応した応じ技の指導。 ・節度のある打たせ方（隙の与え方）の指導。		P.72
	攻め合い 相手を制するために相手の剣、技、気を封じることがを習得する。 ・剣を殺す ・技を殺す ・気を殺す		P.72-73
	しかけ技 9種類ある「しかけ技」のうち、次の技を習得して稽古に活かしていく。 ・一本打ちの技 ・連続技 ・払い技 ・捲き技 ・出ばな技 ・引き技 ・かつぎ技 ・片手技（説明のみ） ・上段技（説明のみ）		P.73-113
	応じ技 相手の力を利用して打突することを目的とする。 ・抜き技 ・すり上げ技 ・返し技 ・打ち落とし技 「木刀による剣道基本技稽古法」の活用も望ましい。剣道具を着用して基本打突の稽古（すべて送り足で行なう）などの応用も取り入れる。	・元立ちは正しく打突部位を打突する。 ・初めは遠い間合いでゆっくりと大きく正確な動作を習得させる。	P.113-147

活 動		指導内容	留意点	剣道指導要領
稽古法	基本稽古	剣道の技術を正しく習得し、技能を高める。 ・ 切り返し ・ 約束稽古 ・ 打ち込み稽古 ・ 掛かり稽古		P.148-150
	互格稽古	技術や気力の互格な者あるいは互格に近い者同士がすべてを出して、互いに機をはかり、変化に応じて、勝負を争う稽古法。	・ 得意技ばかりでなく不得意な技も習練させる。	P.150-151
	引き立て稽古	指導者が元立って初心者や下位の者が上達するように引き立ててやる稽古法。	・ 打突の機会を与え、上手に打たせて成功の喜びを味わわせる。	P.151
	試合稽古	実際の試合と同じように勝敗を競い合う稽古法。	・ 勝敗のみにとらわれることなく、試合態度に十分注意して行なわせる。	P.151
練習後の活動	整理運動	クーリングダウンを行ない、酷使した筋肉をいやす。 整理体操、柔軟体操等を行なう。 ストレッチ体操が望ましい。		P.172-175
	健康観察	生徒全員が健康状態を申告し、指導者が目視、問いかけて確認する。	・ 指導者が直接確認する。	
	後片付け	剣道着と袴のたたみ方 袴のたたみ方		P.21-23
		剣道具の結束 ・ 剣道具を大切にすることが大切で結束する。 ・ 垂紐のしわを伸ばして結束する ・ 垂は裏返しにして胴と結束する。 ・ 面と小手は乾燥しやすいように胴の中に置く。		P.19-20
	先生の講話	剣道について	剣道の歴史、剣道の文化性（武術性、芸道性、競技性）、技術的特性（対人性）	P.1-10
		人間形成	勇気（克己）、努力（守破離）、共存と共生、 判断力（正義感）、惻隠の情、平常心、感謝・思いやり	
		剣道用具の取り扱い	剣道用具の安全と管理 竹刀と木刀そして刀について	
		技術について	有効打突、間合、機会など	
	反省・振り返り	自己の取り組みを評価して改善事項を明らかにする。 ・ 正座 ・ 練習を振り返り、技能面、精神面の反省と今後の展望を内省する。		
	整理整頓	竹刀の点検、整理整頓 床の掃除		

Ⅷ 剣道を学ぶ前の基礎知識・所作

1. 剣道着と袴の着装

〈袴の着装〉



着装上の留意点

- ・ 剣道着の胸元をきちっと合わせる。
- ・ 剣道着の縦しわ、背中のふくらみがないように、袴の両脇口から剣道着を左右、下に引っ張る。
- ・ 剣道着の襟と首、袴の腰板と腰・背中が離れないようにする。
- ・ 袴の裾はくるぶしが隠れる程度にする。
- ・ 袴の後ろの裾が前の裾よりも下がらないようにする。
- ・ 袴のひだのしわを伸ばす。



側面



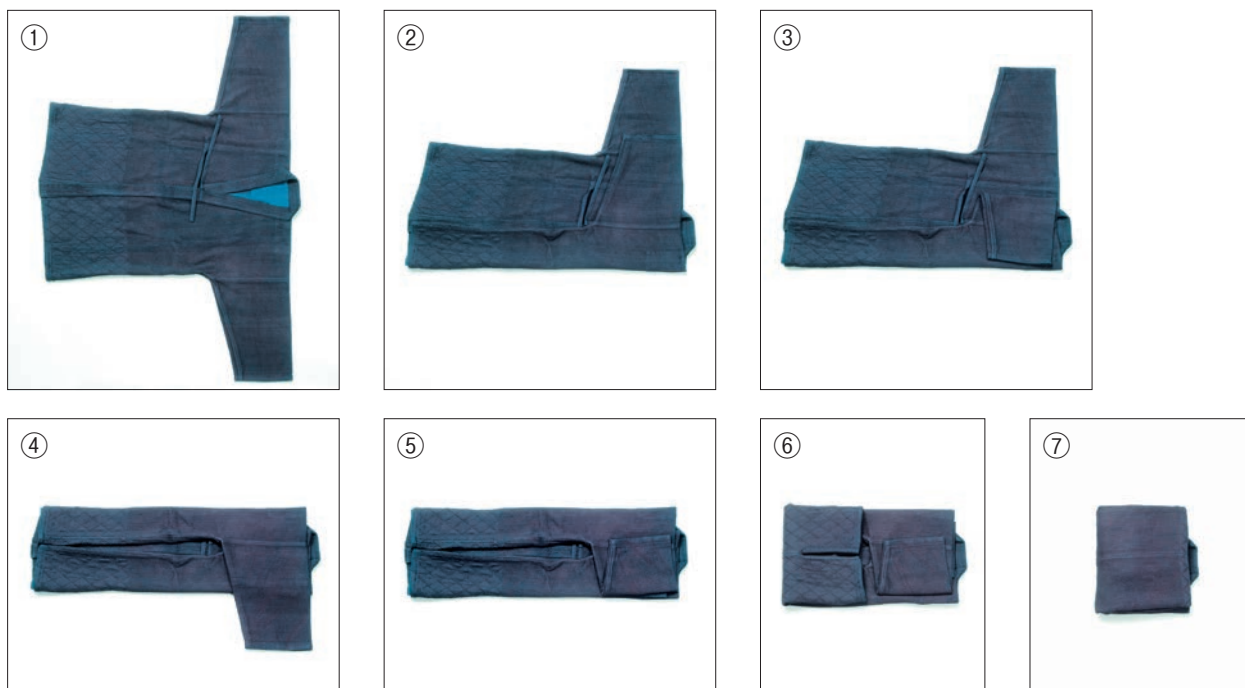
正面



背面

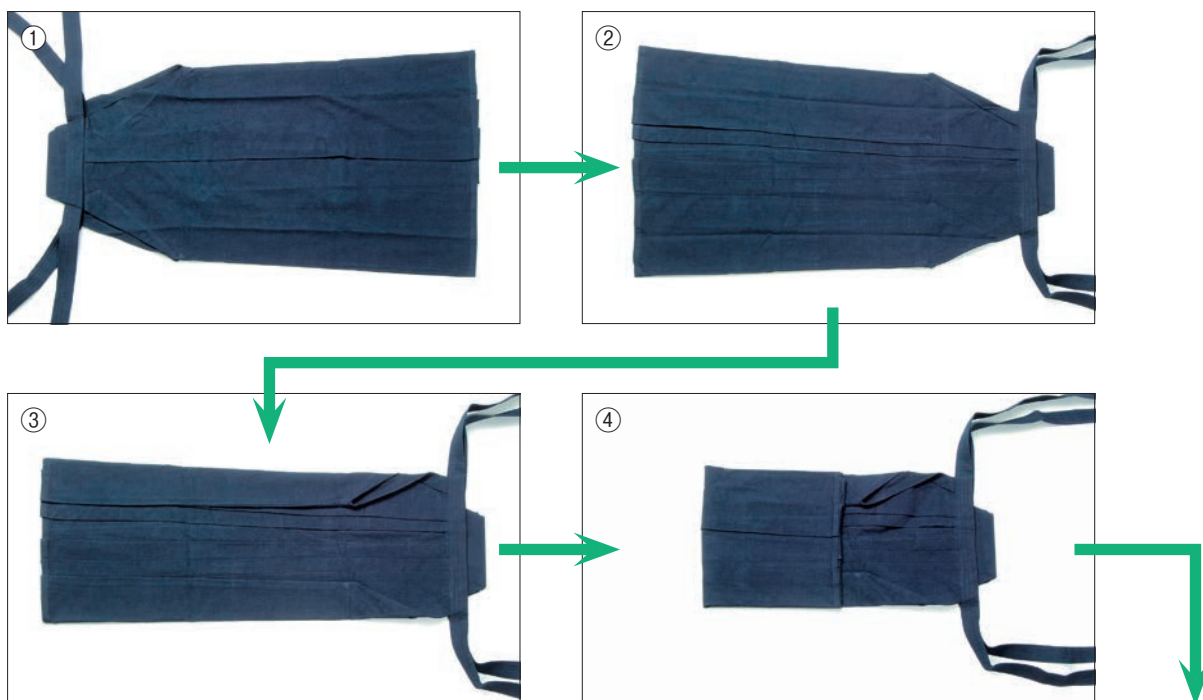
2. 剣道着と袴のたたみ方

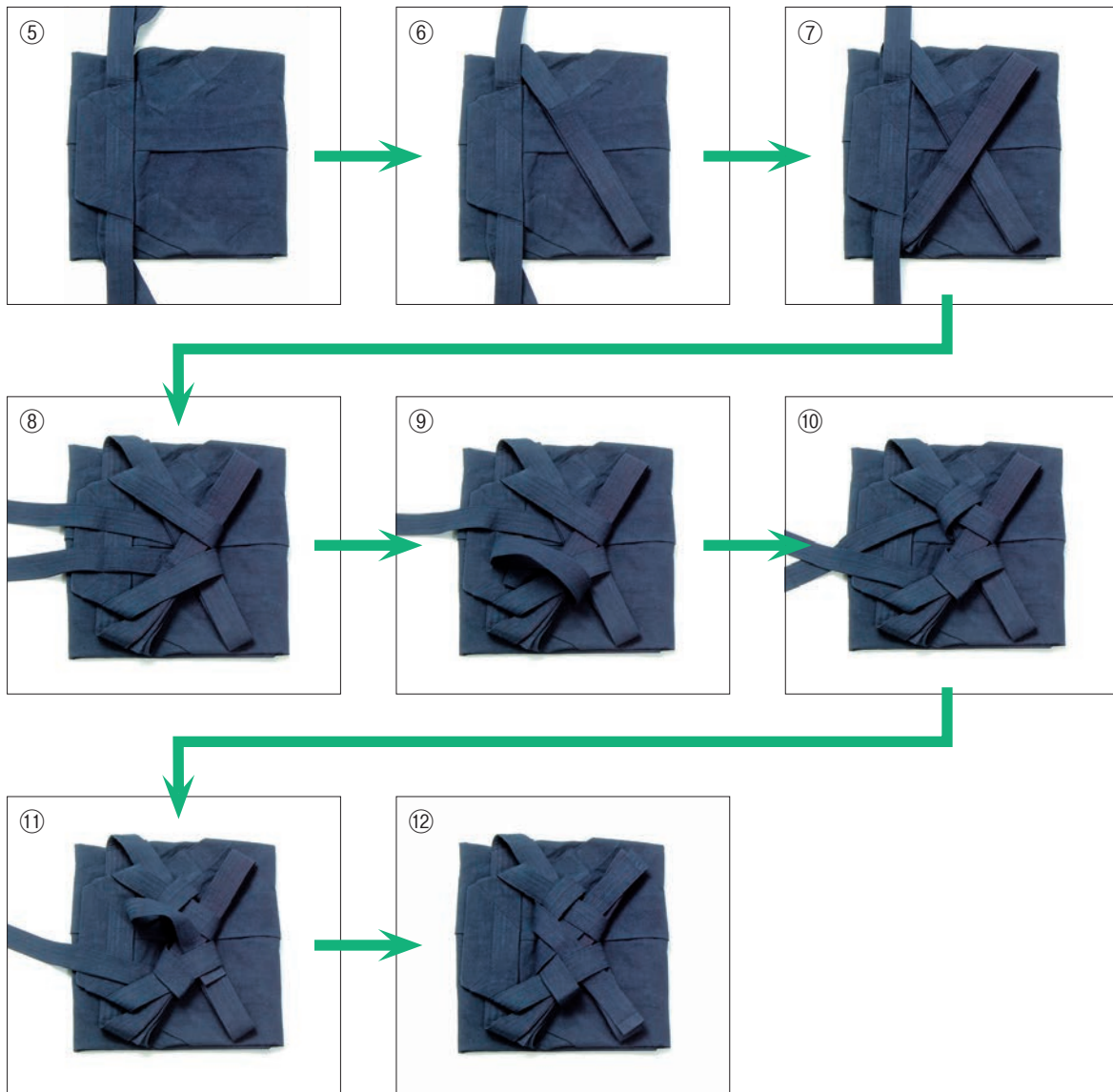
〈剣道着のたたみ方〉



- ① 剣道着を大きく広げ、左右の脇の縫い目に合わせて伸ばす。
- ② 袖付（そでつけ）の線を身頃の中程まで重ねる。
- ③ 袖を折る。
- ④ 片方の袖付の線を身頃の中程まで重ねる。
- ⑤ 袖を折る。
- ⑥ 裾から丈を三つ折りにする。
- ⑦ 全体を整える。

〈袴のたたみ方〉





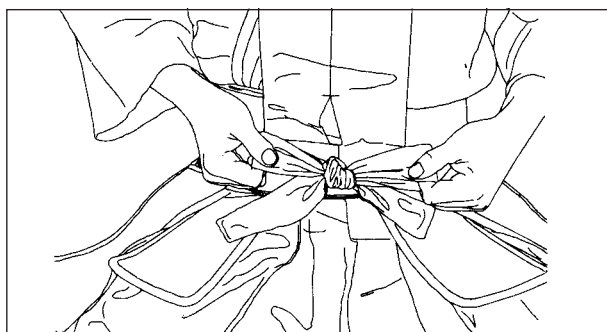
- ① 紐つきの前後をそろえて袴をまっすぐ下げて持ち、襠（まち）（股の部分の左右の分かれ目）を右側に寄せて襷をそろえる。袴の後ろを上にして置き、後ろ襷を伸ばして重ね、左右の裾をそろえる。
- ② 袴の紐つきの部分を持って返し、表を上にして置き、五本の襷を伸ばしてそろえる。
- ③ 両脇を折り曲げる。
- ④ 裾襷が崩れないように持ちながら、丈を三つ折りの見当で折り返す。
- ⑤ 三つ折りのまま向きを変え、次に紐をたたむ。
- ⑥ 前紐のしわを伸ばしながら、紐を四つ折りにして重ね、これをただんだ袴の上に置く。
- ⑦ 左右別々に交差させて置く。
- ⑧ 後紐をただんだ前紐の表の上から下の裏に回し通す。
- ⑨⑩ 後紐を前紐と後紐の合わさった部分の表の上から下の裏に回し通す。
- ⑪ 後紐の端を、反対側の組み込んだ紐の間に差し込む。
- ⑫ 全体を整える。

3. 剣道具の着装

〈剣道具の名称〉



〈垂れ〉



垂紐の結び方

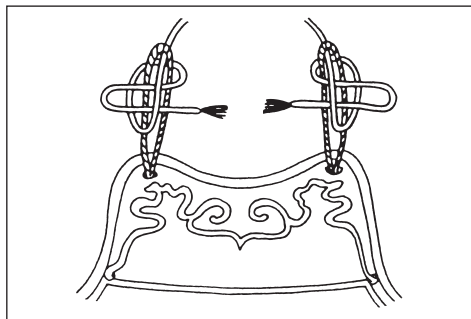
着装順序

- ① 左右の垂紐を後ろへまわして締め、緩めないように後ろから前に回す。
- ② 中央の大垂の裏側で蝶結びに結び、垂紐を小垂の裏側に納める。

留意点

- ① 垂紐を袴の腰板のつなぎ目の上に回す。
- ② 垂紐を締めるときは、腹部を少し引っ込めるようにしながら、力を入れて強く引っ張る。

〈胴〉



胴紐（上）と胸乳革の結び方の一例

着装順序

- ① 胴紐（上）を胸乳革に結ぶ
- ② 胴紐（下）を結ぶ

留意点

- ① 着装位置に注意する。（上がりすぎ、下がりすぎ）
- ② 下紐は蝶結び。
- ③ 結んだ後、紐の長さを揃える。（上紐、下紐）

〈面〉



「物見」から前方が見えるようにする。

着装順序

- ① 面ぶとんを横に開く
- ② あごを内輪の地の部分に安定させながら顔全体を入れ、「物見」から前が見えるようにして、顔面部と頭部を面の内側に密着させる。
- ③ 後頭部で長さを揃えて結ぶ。
- ④ 耳の付近の面ぶとんを横に開き、耳と面ぶとんの密着を解く。

留意点

- ① 横金の上から六本目と七本目の間の「物見」から前が見えるようにする。
- ② 面紐の長さは、結び目から40cm以内とする。
- ③ 左右側部の面紐を揃える。
- ④ 鼓膜の損傷を防止するために、耳と面ぶとんの密着を解くことを忘れない。
- ⑤ 稽古中に面紐がほどけないよう、蝶結びで確実に結ぶ。

〈小手〉



着装順序

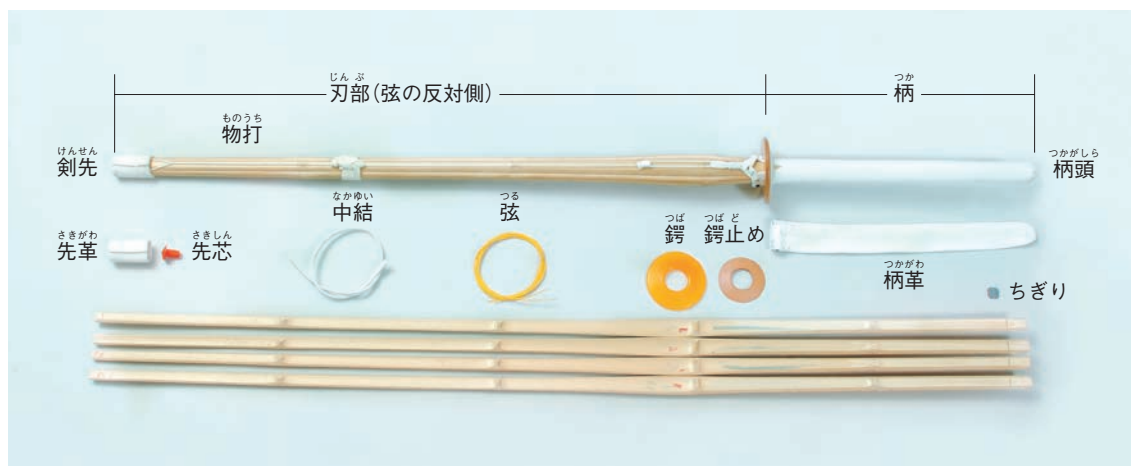
左小手→右小手の順につける。

留意点

- ① 小手紐は適度に締めて、きつくないようにする。
- ② 余分な小手紐が長く垂れないように注意する。

4. 竹刀の点検

〈竹刀の構造と各部の名称〉



〈竹刀の基準〉（中学生）

長さ：114cm以下（男女共通）

重さ：440g以上（男子）

400g以上（女子）

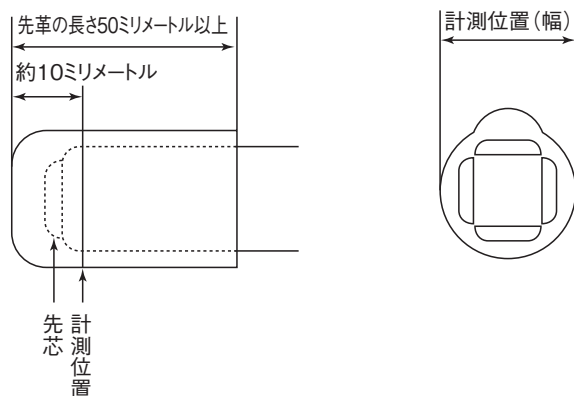
太さ：25mm以上（男子）

24mm以上（女子）

〈竹刀の規格〉

- ① 竹刀は、竹または（財）全日本剣道連盟が認めた竹に代わる化学製品のものとする
- ② 竹刀の構造は、四つ割りのものとし、中に異物（先革内部の芯、柄頭のちぎり以外のもの）を入れてはならない。
- ③ 長さは、付属品を含む全長であり、重さはつば（鰐）を含まない。太さは、先革先端部最小直径とする。
- ④ つば（鰐）は、皮革または化学製品の円形のものとする。その大きさは直径9 cm以下とし、竹刀に固定する。

〈竹刀の先革先端部最小直径値と計測方法ならびに先革・先芯〉



〈竹刀の安全確認〉

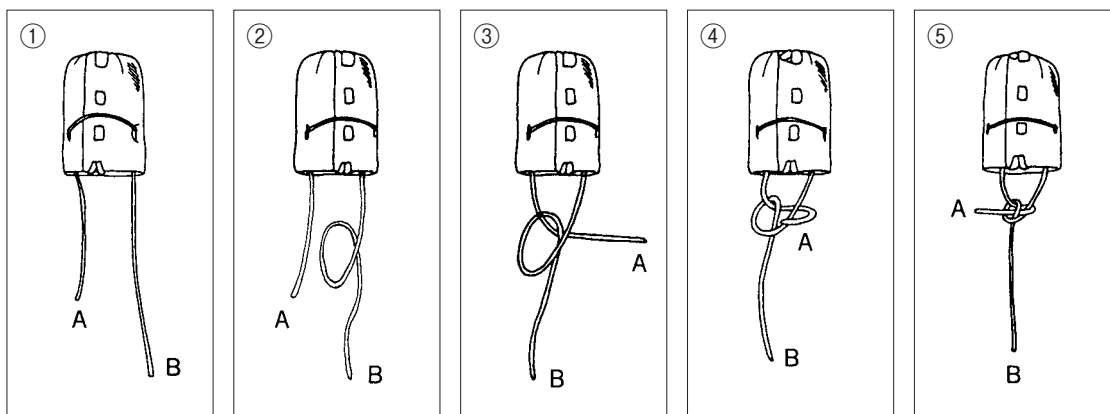
竹刀の破損や不備な竹刀の使用などから、大きな事故が発生する可能性もあるので、次のような竹刀は絶対に使用してはならない。

- ① 竹が折れたり、ささくれのある竹刀
- ② 竹に虫食いやキズのある竹刀
- ③ 表面に黒いカーボンが露出したり、ひび割れがあるカーボン竹刀
- ④ 先革の破れた竹刀
- ⑤ 中結が緩んだり切れている竹刀
- ⑥ 中結が剣先より全長の約 1 / 4 の位置に固定していない竹刀
- ⑦ 弦が緩んでいる竹刀
- ⑧ ちぎり（竹刀の握りの部分にある鉄片）が不完全な竹刀
- ⑨ 各種テープなどで補修した竹刀
- ⑩ 先芯、ちぎり以外の異物を挿入した竹刀
- ⑪ 先芯が不完全な竹刀（カーボン竹刀は、専用の先芯を使用すること）
- ⑫ 鰐を固定していない竹刀

〈先革と弦の結び方の一例〉

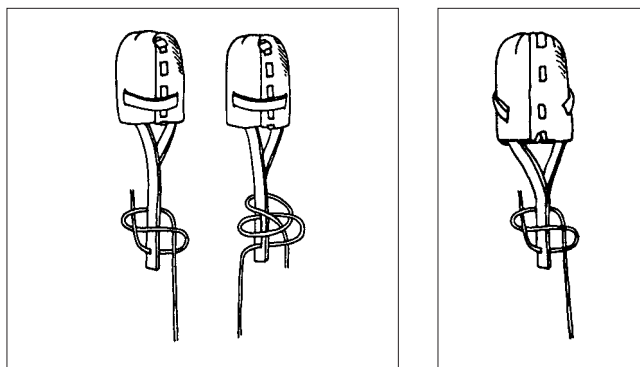
1 弦だけの場合

- ① 先革の穴に弦を通し、弦 A の部分を約 5 センチメートル出す。
- ② 弦 B に輪をつくる。
- ③ 弦 B の輪の中に弦 A を通す。
- ④ 弦 A をさらに輪に通す。
- ⑤ 結び目を押さえて弦 B を引っ張って締める。



2 革を使う場合

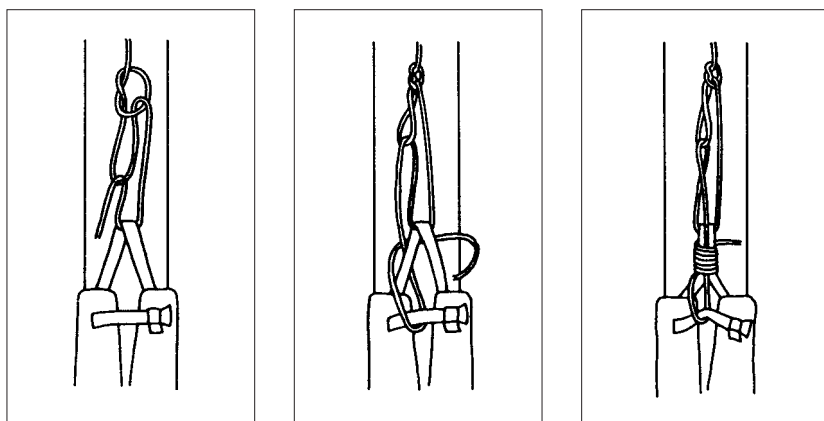
図のように先革に細い革を使って結ぶ方法もある。



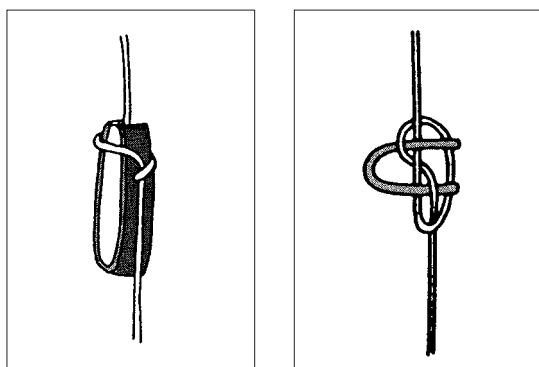
〈弦と柄革の結び方の一例〉

弦の折り返しには、弦だけの場合と革を使う場合の二通りの方法がある。

1 弦だけの場合



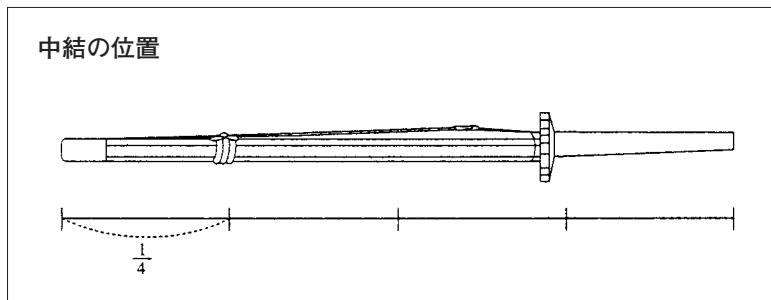
2 革を使う場合



〈中結の結び方の一例〉

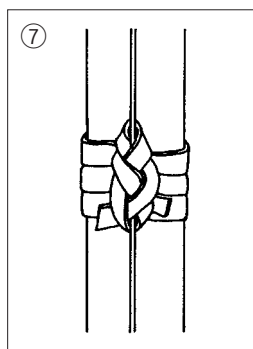
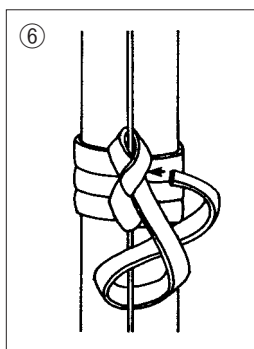
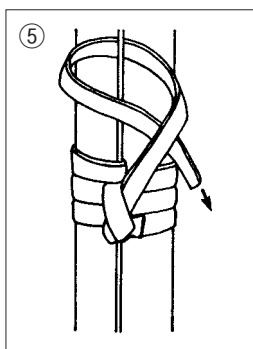
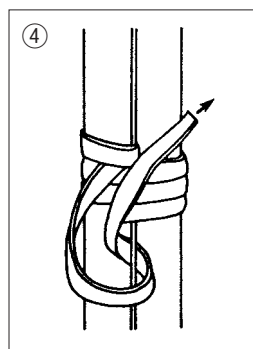
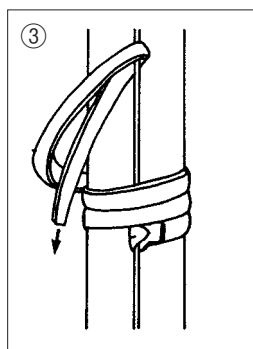
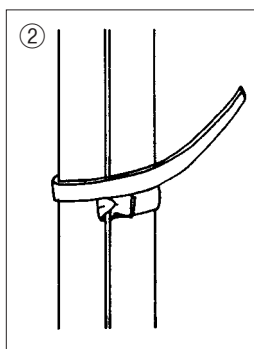
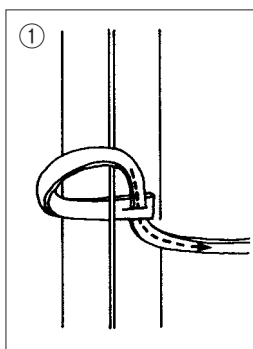
1 中結の位置

中結の位置は、剣先から全長の約1/4とする。



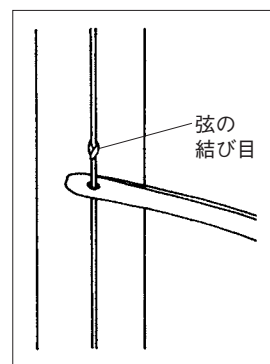
2 中結の結び方

- ① 使用途中で中結の緩みを少なくするために、中結を結ぶ前にあらかじめ革を引っ張って伸ばし、中結の切り込みのある方を弦の下に通し、切り込みに中結の端を通す。
- ② 剣先から全長の約1/4のところで弦に締めつける。
- ③ 竹刀の周りを3周巻きつけ、弦の下を通して図のように中結を絡める。
- ④ 弦の下をくぐらせ、巻きつけた中結の下を通して引く。
- ⑤ 左側に回して弦の下をくぐらせ、中結の下を通して引く。
- ⑥ 図のように、再び弦の下をくぐらせ、中結の下を通して引き、中結の間に差し込む。
- ⑦ 最後に強く引っ張って締めつけ、余った部分を切り取る。



3 中結と弦の結び目

- ① 中結の切り込みに弦を通す。
- ② 中結の位置は、剣先から全長の約1/4とする。中結が動かないように図の部分に結び目をつくる。



5. 礼法

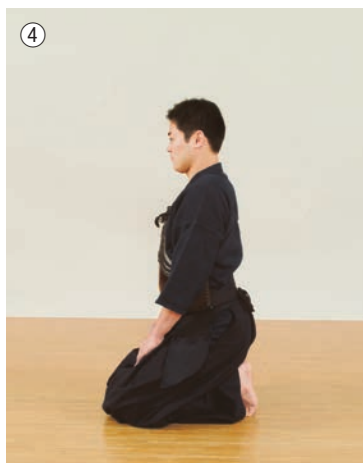
〈正座〉



- ① 口を閉じて前方を正視する。
- ② 両手は自然に腿（もも）の上に置く。
- ③ 両膝の間は、拳ひと握りかふた握り程度あける。
- ④⑤ 両足を揃えるか、または右足の親指を上にして重ね、踵の上に臀部（お尻）を下ろす。

〈座り方〉

「左座右起」座る時は左足から先に座り、立つ時は右足から先に立つ



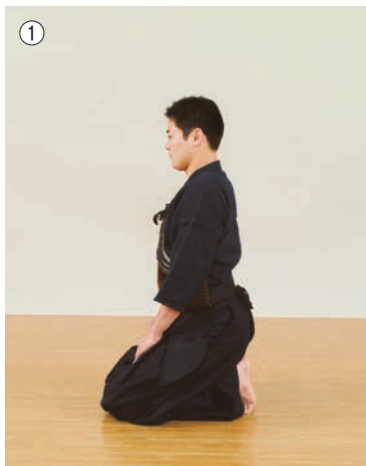
方法

- ① 姿勢を正して、視線を落とさないように動作を起こす。
- ② まず左足を半歩引き、つま先を立てながら左膝を床につける。
- ③ 続いて、同じように右足を半歩引き、左右の膝頭をそろえつま先を立てる。
- ④ 両足をそろえるか、または右足の親指を上にして重ね、両足の甲を床につけながら両膝を深く曲げ、そろえた踵の上に臀部（お尻）を下ろす。

指導上の留意点

- ① 手を床につけないようにさせる
- ② 上半身をまっすぐに保つには、両肩を心持ち後方に引くようにしながら一連の動作で行なうようにさせる。
- ③ いきなり足の甲を床につけないで、まずつま先をそろえて立て、下肢の体勢が整ったら、足の甲を床につけながら両膝を深く曲げるようにさせる。
- ④ 足首は袴の裾から出すようにさせる。これは、立ち上がる時に足が袴の裾に絡んでもつれないようにするためである。

〈立ち方〉



方法

- ① 両膝を床につけたままつま先をそろえて立てる。
- ② つま先を立てたまま腰を上げる。
- ③ 右足を半歩踏み出す。
- ④ 続いて左足を半歩踏み出して立ち上がる。

指導上の留意点

- ① 手を床につけないようにさせる。
- ② つま先を立てた時には、腰を伸ばして上半身をまっすぐに保つようにさせる。
- ③ 上半身をまっすぐに保つために、両肩を心持ち後方に引くようにしながら一連の動作を行なうようにさせる。

〈立礼〉

起立の姿勢で礼をすることを「立礼」という。古くは、立礼には上体を前傾させる角度によって、「三節（さんせつ）の礼」があるとされた。それは、「神前への礼」が最敬礼で約45度、「師への礼」が敬礼で約30度、「同輩への礼」が会釈で約15度である。現在は、神前・正面・上座・師などへの礼は上体を約30度前傾させ、相互の礼は上体を約15度前傾させるのが一般的である。



正面

側面

- ① 姿勢を正して相手に注目する。
- ② 神前、正面、上座への立礼は、背筋を伸ばしたまま腰から上体を約30度前傾させる。
- ③ 立合いの間合いにおける相互の礼は、相手の目に注目して、背筋を伸ばしたまま腰から上体を約15度前傾させる。上体を前傾させたら、一呼吸程度その姿勢を保った後、静かに元の姿勢に戻る。



指導上の留意点

- ① 自然に上体を前傾させ、ことさら首を曲げたり膝を曲げたりしないようにさせる。
- ② 両手は自然に下げて体側につけるようにさせる。

〈座礼〉

正座の姿勢で礼をすることを「座礼」という。



- ① 正座の姿勢で相手に注目する。
- ② 背筋を伸ばしたまま腰から上体を前方に傾けつつ、両手を同時に床につける。
- ③ 肘を曲げながら静かに頭をさげる。およそ一呼吸程度その姿勢を保った後、静かに元の正座の姿勢に戻して相手に注目する。

指導上の留意点

- ① 上体を前傾する時に背筋を伸ばし、ことさら首を曲げたり臀部（お尻）を上げたりしないようにさせる。
- ② 両手は同時に床につけ、同時に床から離すようにさせる。

Ⅸ 基本動作

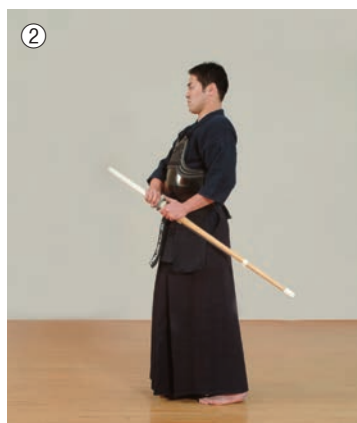
1. 構え方と納め方

〈構え方〉



- ① 「提刀（さげとう）」姿勢：竹刀を左手に、弦を下にして自然に提げる。親指は鐔にかけない。
- ② 「帯刀（たいとう）」姿勢：左手を腰に引きつけて帯刀の姿勢になる。剣先は、後ろ下がり約45度、親指を鐔にかける（小手をつけた場合は、かけなくてもよい）。
- ③④⑤ 右足をわずかに出しながら、右手で柄の鐔元を下から握り、左斜め上に刀を抜くようにして持ち上げ、左手で柄頭を握って両拳を前方に下げながら中段の構えになる。

〈納め方〉



- ①②③ 中段の構えから、左手を離し、右手で剣先を上から左斜め後方に回しながら、弦を下にして竹刀を左腰にとり、左手で竹刀を握り右足をわずかに引きながら帯刀の姿勢となる。

〈蹲踞〉

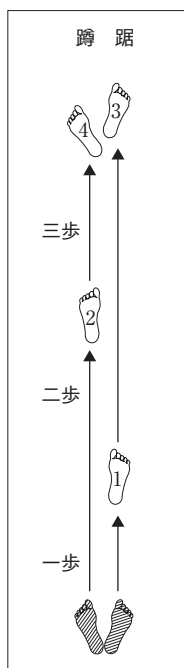
試合や稽古の始めと終わりに行なう姿勢



側面



足の位置（90度ぐらい開く）



三歩歩く図

- ① 右足をやや前に出し、両踵をあげて上体は右自然体となり、膝を90度ぐらいまで開きながら曲げる。
② 両踵の上に臀部（お尻）をのせてバランスをとり、重心を安定させる。

指導上の留意点

- ① 膝を十分に開かせる。
② 両肩の余分な力を抜き、臀部（お尻）を踵の上に安定させて上体をまっすぐに保つようにさせる。
③ 剣先を床につけないようにさせる。
④ 体を前傾させ過ぎて竹刀を床につけて体を支えないようにさせる。
⑤ 相手と対する場合には、気を合わせ、剣先が触れない程度に構え合うようにさせる。

2. 素振り

素振りとは竹刀や木刀を「上下」「斜め」に振る動作であり、剣道の技術を習得する上で欠くことのできない重要なものである。

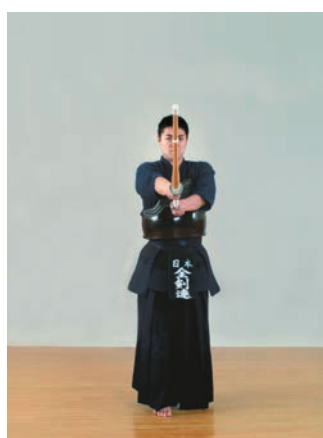
〈上下振り〉

中段の構えから「手の内*」を変えないようにして、竹刀をできるだけ大きく振りかぶり、止めることなく両腕を伸ばし、左拳を下腹部の前まで引きつけるように十分に振り下ろす。

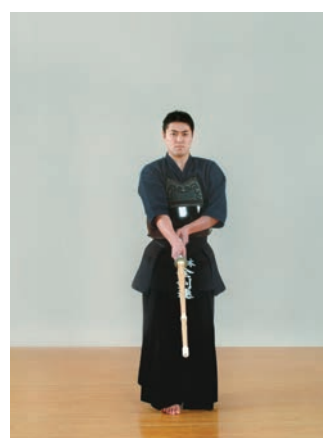
振り下ろしは両手を内側に軽く絞るようにして、振り下ろした時の剣先の位置は膝頭よりやや下、下段程度の高さにする。



振りかぶり（正面）



振り下ろし途中（正面）



振り下ろし（正面）



振りかぶり（側面）



振り下ろし途中（側面）



振り下ろし（側面）

*手の内：竹刀の握り方、打突したり応じたりするときの両手の力の入れ方、緩め方、釣り合いなどを総合したもの。

〈斜め振り〉



右斜め約45度

剣先は左膝頭よりやや下



左斜め約45度

剣先は右膝頭よりやや下

中段の構えから大きく振りかぶり、竹刀は右斜め上から45度ぐらいの角度で左膝頭よりやや下、下段程度の高さまで振り下ろす。通ってきた太刀筋を戻りながらさらに大きく振りかぶって頭上で返し、左斜め上から前と同じ要領で右膝頭よりやや下、下段程度の高さまで振り下ろす。

この動作を繰り返す。

〈空間打突〉

空間打突は、相手（目標）を仮想して、その目標（空間）に向かって面・小手・胴などの打突動作を行なうことである。打突の姿勢、足さばき、刃筋、手の内など、合理的な身体動作や竹刀操作の習得をはかる。

鏡に向かって一人稽古をするのも効果的である。

〈跳躍素振り〉

空間打突を跳躍しながら行なうことを一般的に「跳躍素振り」という。

竹刀の振りと跳躍が協調した動作となるように心がけながら、「剣体一致」を体得する。

3. 打突の仕方・打たせ方

〈面打ち〉

打ち方



(1) 正面打ち

- ① 双方、遠い間合いで中段に構える。
- ② 中段の構えのまま、一足一刀の間合に入る。
- ③ 左方の正面が見えるまで十分に振りかぶる。
- ④ 右足を出しながら、左足で体を前に押し出す。
- ⑤ 両腕を十分に伸ばし、左足を引きつけて正面を打つ。



正面打ち

(2) 左右面打ち

正面打ちと同じ要領で振りかぶり、頭上で手を返し斜め上から約45度の方向で、右足から送り足で相手の左面または右面を打つ。

(3) 踏み込み足による正面打ち

正面打ちと同じ要領で頭上に振りかぶり、左足による後方への強い踏み切りの力を推進力として、右足から踏み込んで相手の正面を打つ。

打たせ方

剣先をやや右に開いて、的確な間合からよい機会をとらえさせて打たせる。適格

〈小手打ち〉

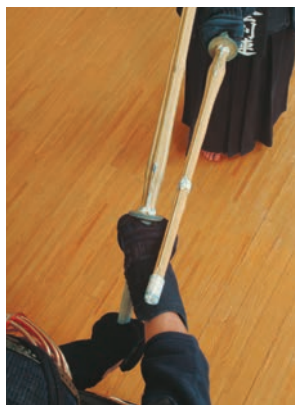
打ち方



- ① 双方、遠い間合で中段に構える。
- ② 中段の構えのまま、一足一刀の間合に入る。
- ③ 左方の右小手が見える程度に振りかぶる。
- ④ 右足で踏み込み、右小手を打つ。

打たせ方

剣先をやや上げて、相手を引き寄せるようにし、打たせた後、直ちに後ろに下がって打った者が十分残心のとれるところまで距離をとる。



右小手打ち

〈胴打ち〉

打ち方



- ① 双方、遠い間合で中段に構える。
- ② 中段の構えのまま、一足一刀の間合に入る。
- ③ 左方の手元が上がるのを大きく振りかぶる。
- ④ 手を返し、体を右斜め前に出しながら振り下ろす。
- ⑤ 右足で踏み込み、右胴を打つ。

打たせ方

手元を上げて、少し前に出るような気持ちで打たせる。初心者の胴打ちは、不正確になりやすいので、体を開いて胴を打たせる場合もある。



右胴打ち

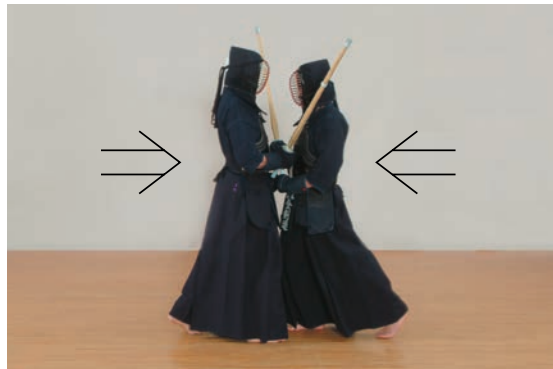
4. 体当たり・鍔ぜり合い

〈体当たり〉

体当たりとは、打突後の余勢を駆って、自分の身体を相手に激しくぶつけて、相手の体勢を崩し、打突の機会をつくる動作である。



正面打ち



体当たり

- ① 打突後の余勢を駆って、自分の身体を相手に激しくぶつけると同時に、両拳を相手の下腹部から押し上げるようにする。
- ② 相手の体勢、氣勢を弱め、相手の構えが崩れたところをすかさず打突する。

指導上の留意点

- ① 手先だけでなく、腰を中心にして全身の力で当たるようにさせる。
- ② 体当たりの際には、絶対に頭を下げないようにさせる。
- ③ 相手が下がれば追い込んで打ち、また、相手の押す力を利用して引いて打ったり、かわして打つことができるような安定した姿勢を心がけさせる。
- ④ 打ちと体当たりが一連の動作として行なえるようにさせる。
- ⑤ 打ちに結びつかない単なる体押しにならないようにさせる。

体当たりの受け方

- ① 下腹部（臍下丹田）に力を入れて手元を下げ、腰を安定させる。
- ② その場で受けるより、むしろ前進して、逆に体当たりを行なう心持ちで応じる。
- ③ 体当たりをまともに受けずに、体を左右にさばいて、受け流す場合もある。

指導上の留意点

- ① 手先だけでなく、腰を中心にして全身で受けるようにさせる。
- ② 受ける際には、体当たり同様に頭を下げないようにさせる。
- ③ 確実に打たせた後すかさず体当たりに移れるようにさせる。
- ④ 受ける際には、左足の踵が床につかないようにさせる。

〈鍔ぜり合い〉

「鍔ぜり合い」とは、相手を攻撃したり、相手が攻撃を加えてきた時に、互いに体が接近して鍔と鍔がせり合う状態をいう。



正しい鍔ぜり合い

自分の竹刀を少し右斜めにして手元を下げ、下腹部に力を入れて自分の体の中心を確実に保つようにする。相互の鍔と鍔とでせり合って攻撃の機会をつくる。

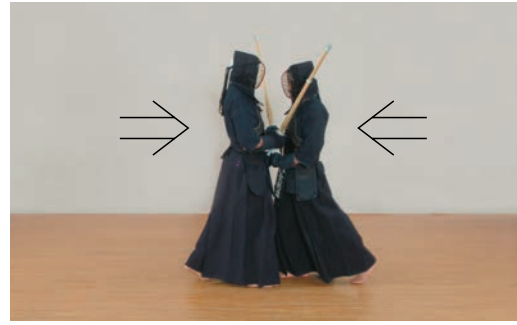
指導上の留意点

- ① 鍔ぜり合いは、試合上の駆け引きで時間の引き延ばしをはかったり、攻撃の休み時間ではなく、積極的な攻撃の機会をつくる場であることを認識させる。
- ② 手元を下げ、下腹部に力を入れて、腰を十分に伸ばすようにさせる。
- ③ 首をまっすぐに保って、相手と丈くらべをする気持ちで相対させる。姿勢が前傾し過ぎないようにさせる。
- ④ 適正な間合で鍔と鍔とが互いにせり合うことを確認させる。相手の身体に竹刀を押しつけたりしないようにさせる。
- ⑤ 必要以上に力んだり、気を抜いて休んだりしないようにさせる。

5. 切り返し

一足一刀の間合から正面を打ち、前進しながら左右面四本（左→右→左→右）、後退しながら五本（左→右→左→右→左）、さらに後退しながら間合をとり中段の構えから正面を打つ（これを一回とする）。錬度に応じて適宜回数を考慮して行なう。





腰を中心にした体当たり

- ① 双方、遠い間合で中段に構える。
- ② 中段の構えのまま、一足一刀の間合に入る。
- ③ 十分に振りかぶる。
- ④ 両腕を十分に伸ばし、正面を打つ。
- ⑤ 体勢を崩さないように腰を中心に前進し、相手と正対する。
- ⑥ 十分に振りかぶり、斜め右頭上より振り下ろし左面を打つ。
- ⑦ 十分に振りかぶり、斜め左頭上より振り下ろし右面を打つ。
- ⑧ 双方、間合を十分にとる。
- ⑨ 直ちに大きく振りかぶり正面を打つ。

指導上の留意点

- ① 遠い間合において、「姿勢」「構え」「竹刀の握り方」などを正しくさせ、一足一刀の間合に入るようにさせる。
- ② 初心者・初級者の段階では、特に「動作を大きく」「正確に」行なわせ、錬度に応じて徐々に速くさせる。
- ③ 肩の余分な力を抜いて、柔軟に左右均等の打ちになるようにさせる。
- ④ 連続左右面打ちの角度が約45度になるようにさせる。
- ⑤ 動作は常に正しい足さばきが伴うようにさせる。特に後退の際の引き足が「歩み足」にならないようにさせる。
- ⑥ 打ち下ろした時には、左拳が鳩尾よりも下がり過ぎたり、上がり過ぎないようにさせる。振りかぶった時に、左拳を必ず頭上まで上げさせる。
- ⑦ 左拳は常に正中線上を移動するようにさせる。
- ⑧ 息の継ぎ方は、正面を打ち、相手に接近したところで息を吸わせ、左右面を打ち終わり、間合をとり正面を打ったところで息を継ぎ、残心を示すようにさせる。
- ⑨ 相手の左右面ではなく竹刀をねらって打ったり、空間を打つことなく、伸び伸びと確実に左右面を打たせる（竹刀の打突部で打突部位を正しく打たせる）。
- ⑩ 頭や腰、膝などで調子をとって体の上下動を極端に大きくならないようにさせる。
- ⑪ 特に最後の正面打ちは「一足一刀の間合」から正確に打たせる。
- ⑫ 習熟するにつれて、旺盛な気迫をもって息の続く限り一息で、体勢を崩すことなく連続左右面を打たせるようにさせる。
- ⑬ 稽古の前後には必ず行なうようにさせる。

X 剣道の応用動作

1. しかけ技

しかけるということは、単に積極的に打突するというのではなく、むしろ打突の前の積極的な行動すなわち「攻め」に意味がある。出ても引いても攻める気持ちを忘れてはならない。しかけ技は、この「攻める気持ち」がいろいろな形になってあらわれた技である。初心者への指導は、まずこの「しかけ技」から始めていくのが望ましい。

具体的指導内容の一例については、以下に示すとおりである。

〈一本打ちの技〉

攻めに対する相手の剣先の変化をとらえた打突



剣先がひらく……面

- ① 双方、遠い間合いで中段に構える。
- ② 右方が攻めながら打ち間に入り、左方の剣先が開く。
- ③ その機会をとらえて素早く振りかぶる。
- ④ 一拍子で正面に打ち込む。



剣先が上がる……小手

- ① 双方、遠い間合いで中段に構える。
- ② 右方が攻めながら打ち間に入り、左方の剣先が上がる。
- ③ その機会をとらえて素早く振りかぶる。
- ④ 一拍子で小手に打ち込む。



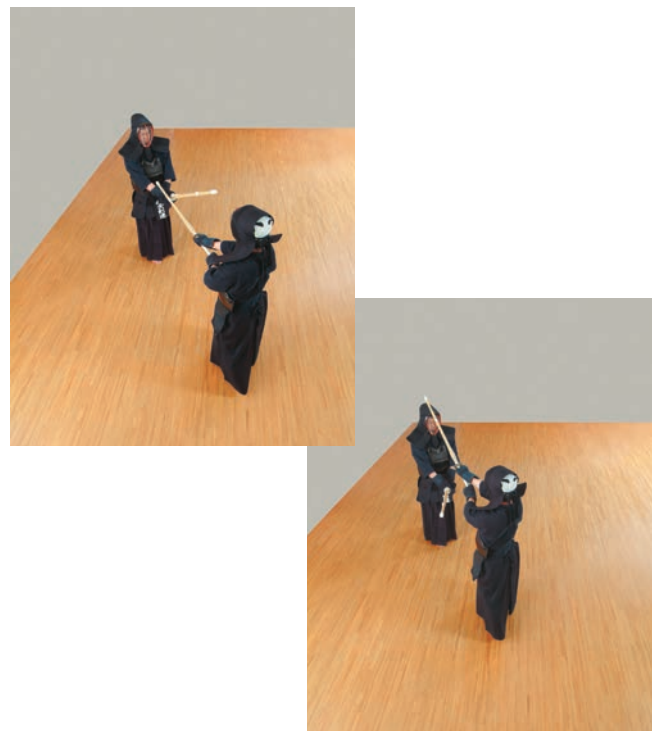
手元が上がる……胴

- ① 双方、遠い間合いで中段に構える。
- ② 右方が攻めながら打ち間に入り、左方の手元が上がる。
- ③ その機会をとらえて素早く振りかぶる。
- ④ 一拍子で右胴を打つ。

〈連続技〉



小手→面（上方から）



小手→面

- ① 双方、遠い間合いで中段に構える。
- ② 右方が剣先で攻めながら打ち間に入る。
- ③ 右方の強い攻めによって、左方が剣先を上げて防ごうとする機会をとらえて素早く小手を打つ。
- ④ その勢いを利用して素早く振り上げる。
- ⑤ 一拍子で正面に打ち込む。

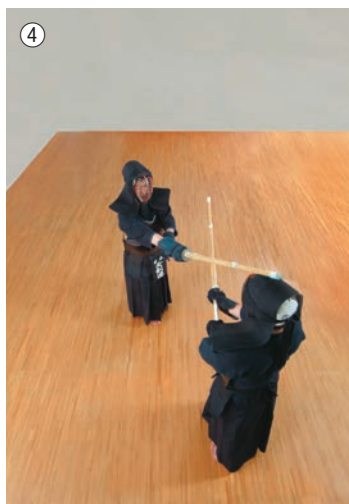
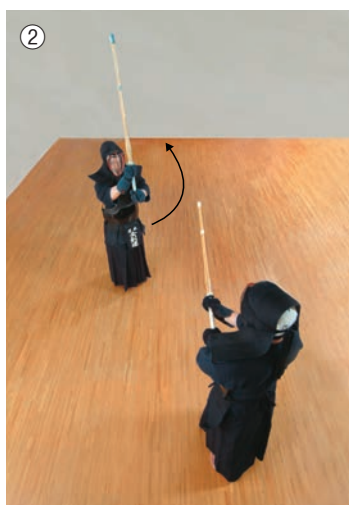
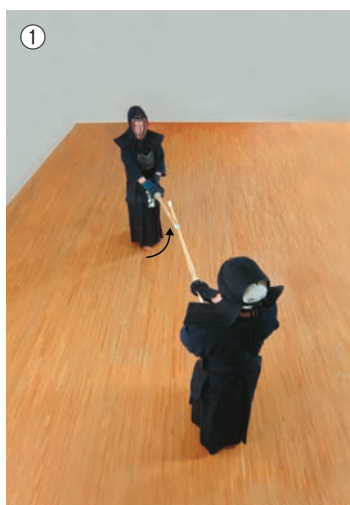
「連続技」は、最初の打突が受け止められたり不十分であった際に連続して打突する技である。稽古の段階から一本一本の打突を正確に、しかも打ちと打ちの間が連続するように、確実に打突しなければならない。

また、打ち出したならば成功するまで連続して打ち込んでいく旺盛な攻撃精神も大切である。いろいろな場面を考えて数をかけて、しかける機会と方法を研究することが大切である。

このほか、小手→胴・面→面・面→小手・面→胴・小手→面→面・小手→面→胴などについては、『剣道指導要領』P. 80-91を参照のこと。

〈払い技〉

払い面（表）



- ①② 上方、機をみて相手の竹刀を左に払い上げる。
- ③ そのまま振り上げる。
- ④ 前に踏み込んで正面を打つ。

「払い技」は、相手が十分に構えていたり、応じる体勢でいる場合など打ち込む隙のない時に、相手の竹刀を左または右に払い上げ、または斜め下に払い落とすなど、相手の構えを崩して打突する技である。

相手が出ようとし、または引こうとする瞬間が非常に有効であるので、常に先の気持ちで行なうことが大切である。

このほか、払い面（裏）・払い落とし面・払い胴などについては、『剣道指導要領』P. 92-98を参照のこと。

〈捲き技〉

捲き上げ小手・捲き上げ胴・捲き落とし面
『剣道指導要領』P. 98-101を参照のこと。

〈出ばな技〉

出ばな小手



- ① 双方、遠い間合いで中段に構える。
- ② 右方が剣先で攻めながら打ち間に入る。
- ③ 相手が打とうとして手元が上がる瞬間をとらえて素早く振り上げる。
- ④ 踏み込んで右小手を打つ。

「出ばな技」は、相手が攻め込もうとしたり打突しようとする動作の起こり端をとらえて打ち込む技であるので、よく相手の動きを察知することが大切である。特に相手の技の起こりが一番表れるのは剣先と手元の動きである。

出ばな面については、『剣道指導要領』P. 101-102を参照のこと。

〈引き技〉

引き胴



- ①② 右方から手元を前方に押し下げながら相手の構えを崩す。
- ③ 左方が押し返す。手元が上がった瞬間をとらえて（力を利用して）左足から後方へ引きながら竹刀を振り上げる。
- ④ 右胴を打つ。

「引き技」は、体当たりや鍔競り合いの機会に引いて（引きながら）打つ技である。多くの剣道の技は離れたところから前に出て打突するが、引き技は相手と接近した状態から後退しながら技を出すので体勢が崩れやすく、相手から攻撃されやすい技でもある。

引き技は相手の体勢の崩れたところ、あるいは手元の変化を打つことが重要である。

このほか、引き面・引き小手など、また指導上の留意点については、『剣道指導要領』P. 103-108を参照のこと。

〈かつぎ技〉

『剣道指導要領』P. 108-109を参照のこと。

2. 応じ技

応じ技の「応じる」ということは単なる「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を目的とする。そのためには、常に積極的な気持ちで「攻め合い」の中から一連の動作で応じることが大切である。応じ技は、相手の攻撃に対する応じ方と反撃の仕方ではいろいろな技が生まれる。

応じ技を習得させる際には、元立ちは正しく打突部位を打突することが重要である。はじめから応じられる気分の打突は、応じる側にとってやりにくいばかりでなく、習熟度を遅らせる。技の稽古にあたっては、初めは遠い間合でゆっくりと大きく正確な動作を習得させ、徐々に実践的な技に結びつけるようにすることが大切である。

応じ方には、相手の竹刀を「体さばき」によって空を打たせる方法と、相手の打突に応じ竹刀の方向や力を変えた後、攻撃に転じる方法に大別することができる。

応じ技の具体的一例については、以下に示すとおりである。

〈抜き技〉



面抜き右胴

- ① 双方、遠い間合いで中段に構える。
- ② 右方が剣先で攻めながら打ち間に入る。
- ③ 左方が踏み込んで正面を打つ。右方は右足を斜め右前に踏み出しながら竹刀を左肩に振り上げ正面をかわす。
- ④ 相手の体とすれちがいざまに左足を引きつけて右胴を打つ。

指導上の留意点

- ① 胴打ちの場合には、特に前で手を返し刃筋を正しく打つようにさせる。
- ② 足だけでなく、身体全体で抜く気持ちで抜き、腰から速く前進するようにさせる。
- ③ 相手からなるべく離れないようにし、自分の体を相手にぶつけるようにしてすれちがいながら抜かせる。
- ④ 抜いてから打つのではなく、抜きながら両肘を十分に伸ばして踏み込んで打たせる。
- ⑤ 打った時、後ろ足が残ったり、腰が曲がったりしないように留意して打たせる。

このほか、面抜き左胴・面抜き面・面抜き小手・面抜き左胴・小手抜き面・小手抜き小手などについては、『剣道指導要領』P. 114-122を参照のこと。

〈すり上げ技〉



小手すり上げ面

- ① 双方、遠い間合いで中段に構える。
- ②③ 左方の小手打ちに対して竹刀の物打（裏鎧）の部分が接触するようにすり上げる。
- ④ 踏み込んで相手の正面を打つ。

指導上の留意点

- ① すり上げる際、足さばきに注意して、腰を引かないようにさせる。
- ② すり上げと面打ちが一連の動作となるようにさせる。
- ③ すり上げは迎えるような気持ちで行なうようにさせる。

このほか、面すり上げ面（表）・面すり上げ面（裏）・面すり上げ胴（右胴）・面すり上げ胴（左胴）・小手すり上げ小手などについては、『剣道指導要領』P. 122-132を参照のこと。

〈返し技〉



面返し右胴（上方から）



面返し右胴

- ① 双方、遠い間合いで中段に構える。
- ② 右方が剣先で攻めながら打ち間に入る。
- ③ 左方が正面に打ち込む竹刀を、右足を右斜め前に出しながら表ですり上げるように応じる。
- ④ 左足を引きつけて竹刀を返して相手の右胴を打つ。

指導上の留意点

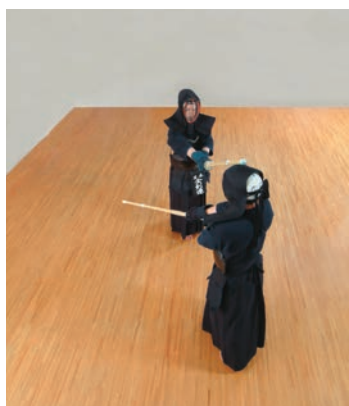
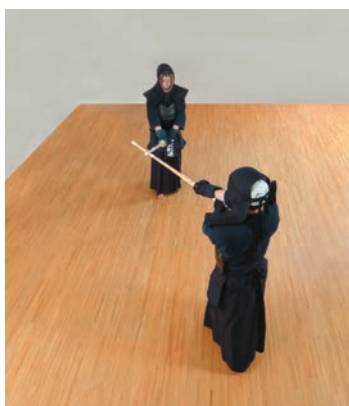
- ① 応じる時は、引かないようにさせる。
- ② 手の内を柔らかくして竹刀を十分に返し刃筋を正して打たせる。
- ③ 接近しすぎないように間合いに注意して打たせる。

このほか、面返し面（左右）・面返し胴（左）・面返し小手・小手返し面・小手返し小手・胴返し面などについては、『剣道指導要領』P. 132-142を参照のこと。

〈打ち落とし技〉



胴打ち落とし面（上方から）



胴打ち落とし面

- ① 双方、遠い間合いで中段に構える。
- ② 右方が剣先で攻めながら打ち間に入る。
- ③ 左方の右胴打ちに対して、体を左にかわしながら打ち落とす。
- ④ そのまま踏み込んで正面を打つ。

* 胴打ち落とし面の技には、鍔ぜり合いから相手が引いて右胴を打とうとする機会をとらえて打ち落とし、そのまま前に出て相手の面を打つ技もある。これも「胴打ち落とし面」の一例である。

このほか、面打ち落とし面・小手打ち落とし面・小手打ち落とし小手などについては、『剣道指導要領』P. 142-147を参照のこと。

XI 資料編

1. 有効打突（一本）の条件
2. つまずきと解決
3. 送り足
4. しかけ技の仕組み
5. 応じ技の仕組み
6. 剣道具（防具）の結束法の一例
7. 剣道用語集

有効打突（一本）の条件

充実した氣勢（声）、適正な姿勢をもって
竹刀の打突部（物打^{ものうち}）で
打突部位（正面・小手・胴）を
刃筋正しく打突し、残心あるものとする。



気（**声・気力**）

剣（**竹刀**）

体（**体さばきと体勢**）

の一致した打突

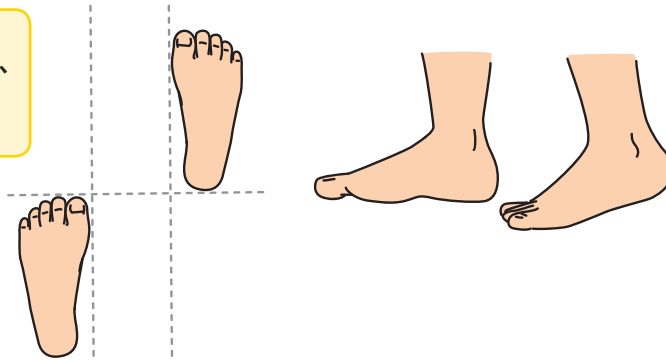


残心（打突後、いつでも相手に**対応**できる
気構え・身構え）

つまずきと解決

①足の位置とつきかた

- ひざと足のつま先は、相手に向ける

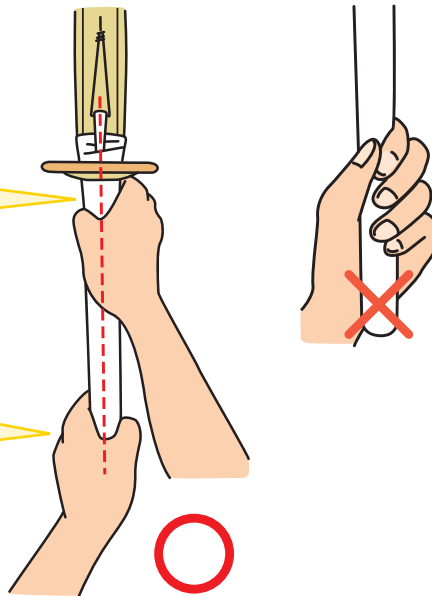


- 左足のかかととは上がっている
- 送り足で左足を引きつける

②竹刀の持ち方

- 右手は、鐔元を持つ

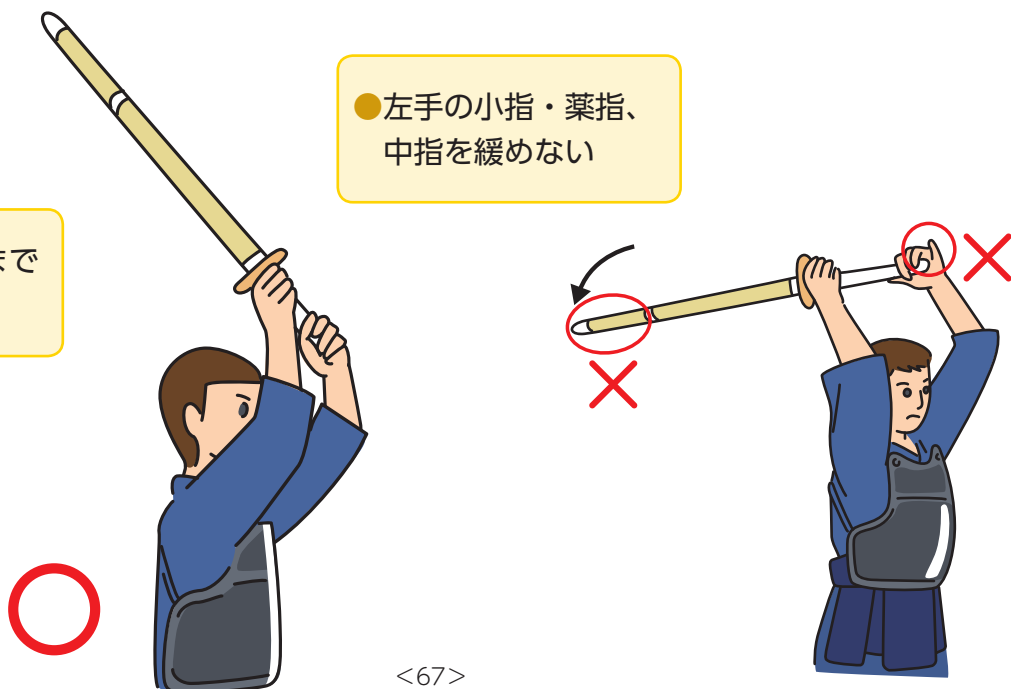
- 左手は、柄頭を持つ



③振りかぶり方

- 剣先は頭上まで振りかぶる

- 左手の小指・薬指、中指を緩めない

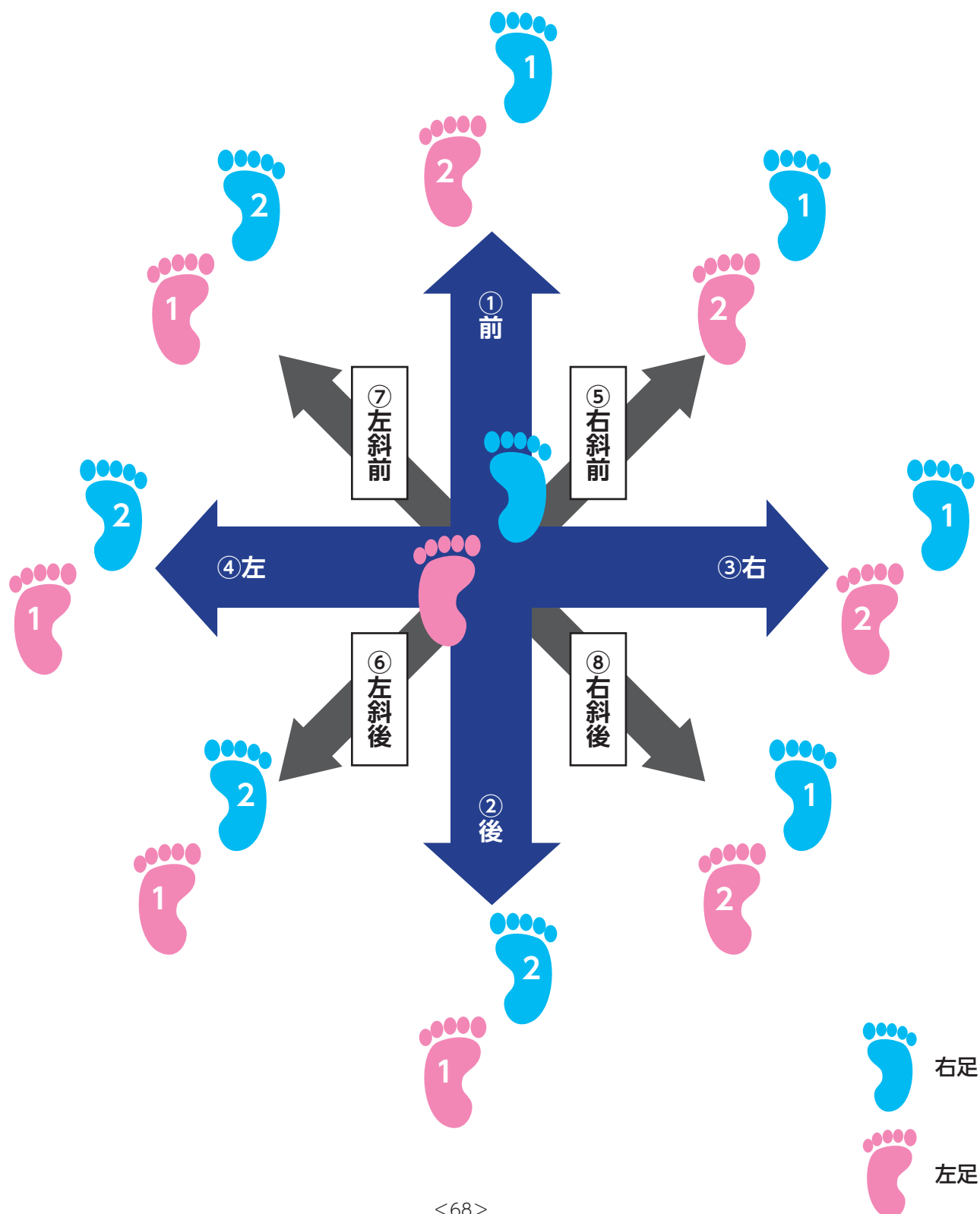


送り足

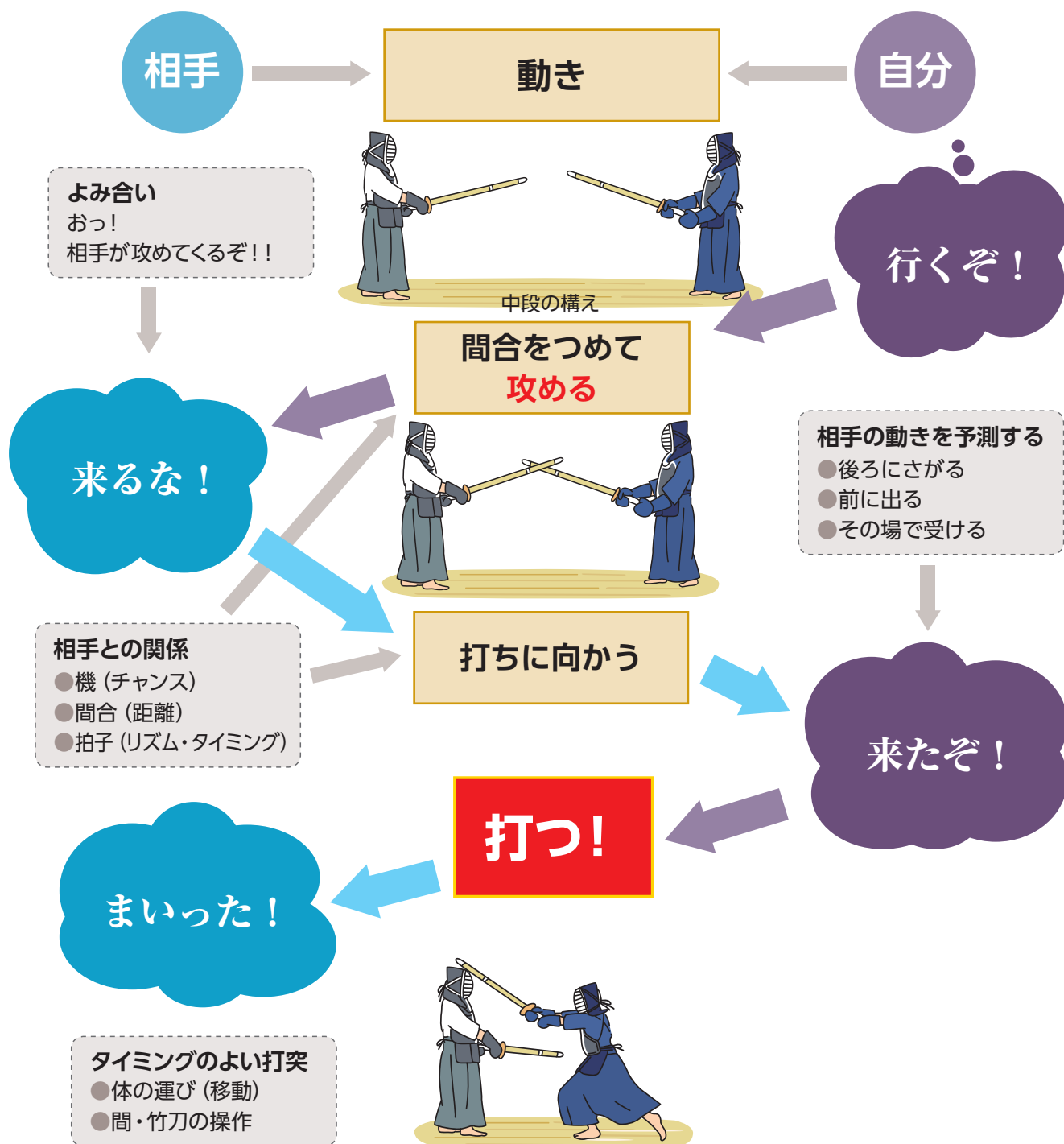
あらゆる方向に一、二歩の近距離を素早く移動する場合や、一足一刀の間合から打突する場合の足さばきである。剣道では最も多く用いられる大切な足さばきである。

まず移動する方向の足を踏み出し、他の足を直ちに送り込むようにして引きつける足のさばき方で、その方向も前後、左右、斜め前、斜め後ろなどがあり、多くの技との関連性がある。

打突に伴う踏み込み足は送り足の発展したものである。



しかけ技の仕組み

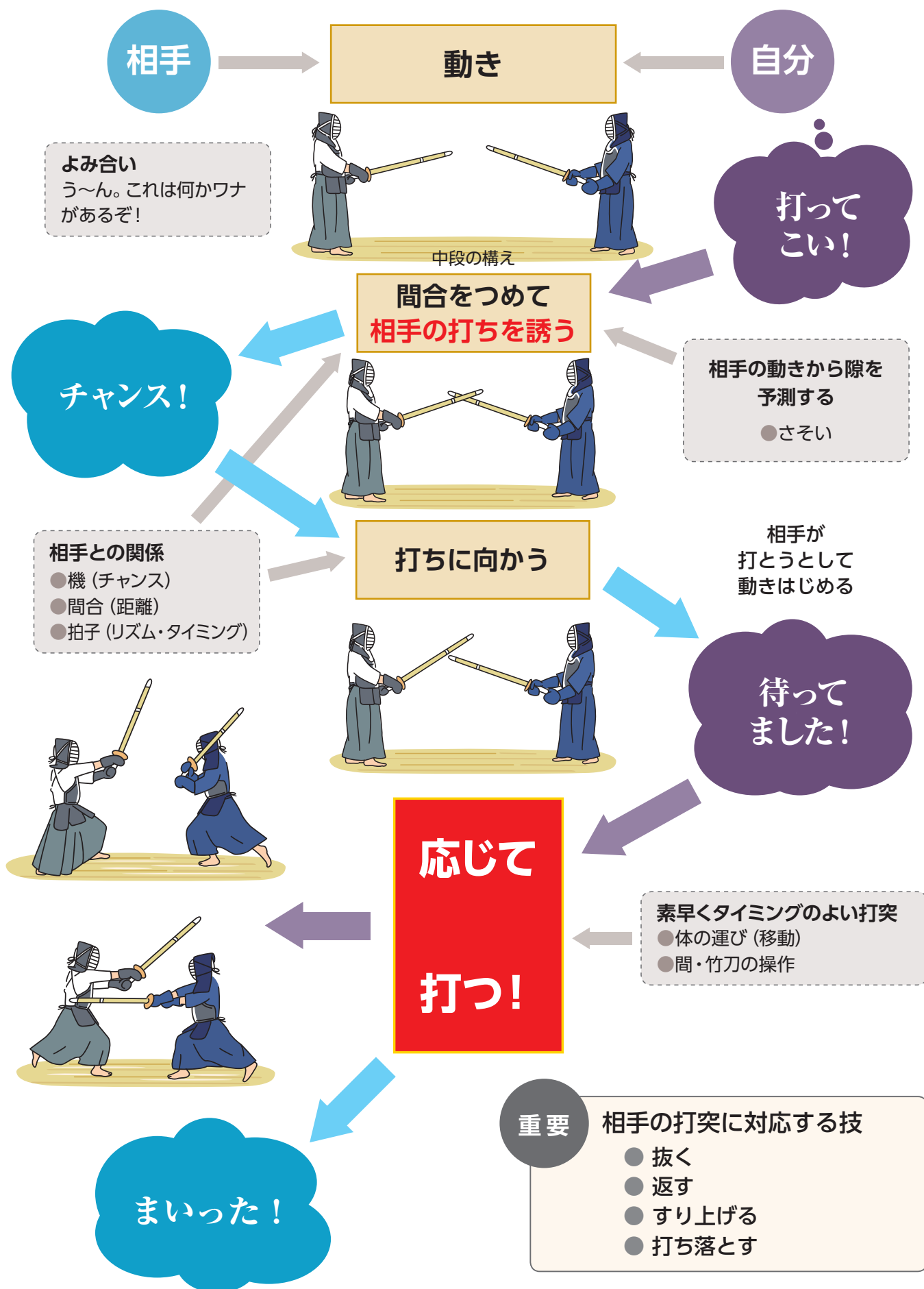


重要

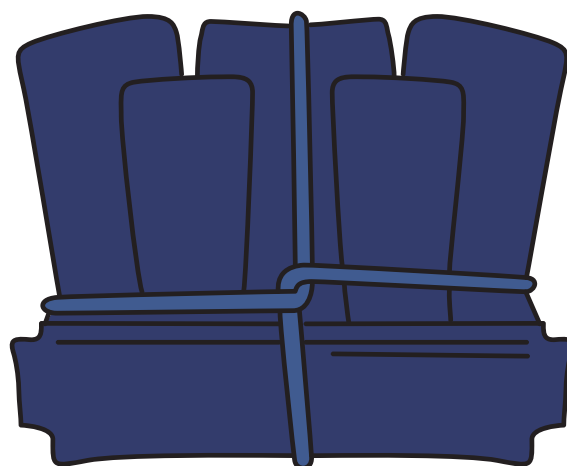
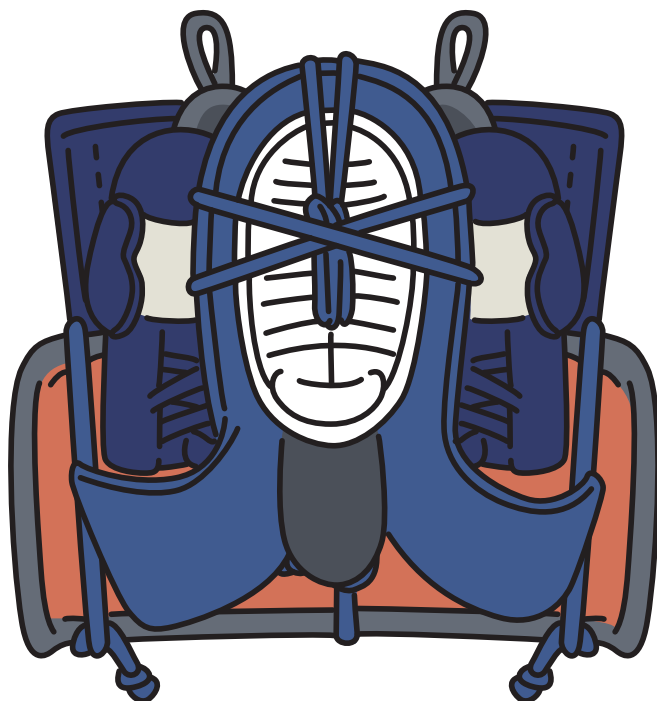
相手を攻めて生じる隙

- 相手が反応する前に素早く打つ (一本打ちの技)
- 連続技……相手が下がれば → 小手・面
相手が出てくれば → 小手・胴
- 相手がその場で受ければ → 鰐ぜり合いから引き技
- 隙がなければ → 払い技
- 相手が打とうとするところ → 出ばな技

応じ技の仕組み



剣道具（防具）の結束法の一例



剣道用語集

【あ】

■足さばき（あしさばき）

相手を打突したり、かわしたりするための足の運び方。歩み足、送り足、開き足、継ぎ足の四つがある。これらの足さばきはすべて「すり足」で行なう。

【い】

■一眼二足三胆四力（いちがんにそくさんたんしりき）

剣道を修行する上で重要な要素を、その重要度に応じて示したことば。第一に眼の働き、第二に足さばき、第三に何事にも動じない強い気持ち、そして第四に思い切った技およびそれを生み出す体力の発揮が重要であるとされている。（「足さばき」「目付け」参照）

■一足一刀の間合（いっそくいっとうのまあい）

剣道の試合や稽古における相手と自分との間にできる距離。一步踏み込めば打て、一步退けば相手の打突を外せる距離。剣道における基本的な間合といわれている。

【え】

■遠山の目付（えんざんのめつけ）

遠い山を見るとときに、1本の木を見ないように、相手と対峙したとき、打ちたい打突部位だけを見るのではなく、相手の全体を見ておくことが大切であると言う教え。反対に打突部位を見て打とうとすると、相手に気付かれてしまう。

【お】

■送り足（おくりあし）

あらゆる方向に素早く行動する場合や打突の場合の足さばき。攻防の中で最も多く使われる足さばき。

【か】

■活人剣（かつにんけん）

禅の殺人刀・活人剣^{せつにんとう}からきたことばで、禅僧が修行者を導く際に、活殺自在の働きを刀剣にたとえて示したもの。このことばが、剣術の世界でも用いられるようになった。なかでも、柳生宗矩が『兵法家伝書』で「殺人刀（相手を威すくめて勝つ）」「活人剣（相手を自由に働かせて勝つ）」を書き示したことにより、剣術用語としてさらに広まった。また、剣術は本来人に勝つための技術（殺人刀）であるが、心の使い方によっては、己を活かし人を活かす剣（活人剣）となることを説いている。そうした剣の用い方を広く剣道にも応用し、剣道の究極の目的を示したことばとしても用いられる。

【き】

■気剣体の一致・気剣体一致（きけんたいのいっち・きけんたいいっち）

攻防動作を効果的に行なうための大事な要素を表現したことば。主に打突動作の教えであり、「気」とは気力のこと、「剣」とは竹刀操作のこと、「体」とは体さばきと体勢のこと。これらがタイミングよく調和がとれ、一体となって働くことで有効打突の成立条件となる。

■気攻め（きぜめ）

心の中から発するエネルギーによって相手を圧倒すること。動作で攻めるのではなく、「打つぞ」という強い氣勢で攻めること。

■驚懼疑惑（きょうくぎわく）

驚いたり、懼（恐）れたり、疑ったり、惑（まど）ったりする心の状態をあらわしたことば。相手と対峙したときにおこる心の動揺、あるいは心の動揺を抑えきれない状態。

■虚実（きょじつ）

うそとまこと。精神や気力が未だ充実していない状態を虚といい、充実した状態を実という。剣道において、自らは、氣勢が充実し心身に油断や隙のない実の状態をつくり、相手を如何に虚の状態にするかが勝ちを得る重要な要素である。

■禁じ技（きんじわざ） ※禁止行為

禁止されている技のことで、足を掛けたり、後ろから押したりする。また、中学生以下は「突き技」も禁じ技となっている。その他、いろいろなケースがあるが、試合で禁じ技の行為があった場合は反則となる。

【け】

■稽古（けいこ）

本来、古（いにしえ）を稽（かんが）えるという意味で、武芸や芸能を練習すること。このことばは単にくり返しを意味するのではなく、芸に対する心構えの大切さを含んでいる。修行の過程はそのままその人の生き方につながり新たな自分をつくりあげることとなり、芸と生き方とを一体化させる重要な要素なのである。

■剣先（けんせん）

竹刀の先端部分。その働きは重要で常に相手の正中線につけ、攻撃にも防御にも即応できるようにしておくことが大切である。

【こ】

■交剣知愛（こうけんちあい）

剣道を通して互いに理解しあい人間的な向上をはかることを教えたことば。稽古や試合で剣を交えた相手と、もう一度稽古や試合をしてみたいという気持ちになること。また、そうした気持ちになれるように稽古や試合をしなさいという教えを説いたことば。

■互格稽古（ごかくげいこ）

力量が五分と五分の者同士の稽古。また、たとえ力に差があっても同等の気持ちになって行なう稽古。地稽古ともいう。

【さ】

■左座右起（さざうき）

剣道で正座する場合の座り方と立ち方を表したことば。座る時には左足を一步後ろに引き、床に左膝そして右膝の順につけつま先を伸ばして座り、立つ時は両膝を床につけたまま腰を上げ、腰を上げながらつま先を立て、右足を一步前に出しながら続いて左足をそろえて立ち上がることを示している。

■残心（ざんしん）

打突した後に油断せず、相手のどんな反撃にも直ちに対応できるような身構えと気構え。一般的には、打突後に間合をとって、直ちに中段の構えとなり正対して相手の反撃に備えること。打突後に適正な間合がとれない場合には、自分の竹刀の剣先を相手の中心（咽喉部）につけるようにして反撃に備えること。剣道試合・審判規則および細則では、残心のあることが有効打突の条件になっている。打突後、相手に対して身構えや気構えがない場合は有効打突を取り消されることもある。打突に際し少しも心を残さず全力で打ち込めば、気が充実し、自然に相手に対応できる状態が出来る、これも残心といっている。

【し】

■自然体（しぜんたい）

剣道の構えのもととなる体勢であって、どこにも無理のない自然で安定感のある姿勢。この姿勢は、いかなる身体の移動にも、また相手の動きに対しても敏速でしかも正確に、かつ自由に対処できるような姿勢である。

■守、破、離・守破離（しゅはり）

剣道修行上の段階を示す教え。「守」は指導者の教えに忠実にしたがって学び、それを確実に身につける段階。「破」は「守」の段階で学んだことについて工夫を凝らし、さらに技術を高める段階。「離」は「守」、「破」といったことを超越して、技術をさらに深め、独自の新しいものを確立していく段階。

■正面（しょうめん）

物の表側の面。まっすぐ前。一般的には、大会会長席を中心とした場所。剣道の打突部位である面部の中央部分。

【そ】

■惻隠の情（そくいんのじょう）

「惻」は、同情し心を痛める意。「隠」も、深く心を痛めるの意。

したがって、人が困っているのを見て、自分のことのように心を痛めるような、自他一如（いちによ）【平等・無差別】の心持ちのこと。

■蹲踞（そんきょ）

本来は膝を折り曲げた敬礼の一つであるが、剣道では、やや右足を前にして、つま先立ちで両膝を左右に開いて折り曲げ、上体を起こして腰を下ろした姿勢。試合や稽古の開始時は、気の充実をはかるとともに相手と気を合わせ、相手との間合や身構えを決定する準備姿勢としての意味を持っている。また、試合や稽古の終了時は、気の充実を保ち、威儀を正しく終了する意味を持っている。

る。さらに、日本剣道形を行なう際に、仕太刀が太刀から小太刀に持ち替える時、打太刀は蹲踞して待機する。また試合中に相手が着装の乱れを直す時は蹲踞する。

【た】

■帯刀（たいとう）

刀を帯に差すこと。または、刀を帯に差した状態。竹刀や木刀を左腰に引きつけた状態。木刀の場合は鐙に左手の親指をかける。

■打突（だとつ）

剣道で相手から「一本」をねらう部位は、面、小手、胴、突きの4つがある。面、小手、胴は竹刀の打突部で打つのに対し、突きは、面の突垂部分を竹刀の先で突く技であるため、「打突」と表現される。ただし、中学生以下について、突きは高度な技のため「禁じ技」となっている。

■打突部位（だとつぶい）

正確に打突された時一本になる箇所。面部・小手部・胴部・突部。

【の】

■納刀（のうとう）

刀身を鞘に納めること。構えを解き竹刀や木刀を左腰に納めること。

【ま】

■間合（まあい）

相手との空間的距離。相手とのへだたり。間合のとり方は相手との関係により微妙であり、かつ大事なものである。

【み】

■見取り稽古（みとりげいこ）

他人の試合や稽古をしっかりと見て自分の技能向上に役立てる稽古のこと。

【め】

■目付け（めつけ）

目の付けどころ。相手の目を見ながらも身体全体に意を配ること。

【ゆ】

■有効打突（ゆうこうだとつ）

一本となる打突。剣道試合・審判規則上では、充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものをいう。また、条件を満たせば次の場合も一本になる。竹刀を落とした者に直ちに加えた打突、一方が場外に出ると同時に加えた打突、倒れた者に直ちに加えた打突、および終了の合図と同時に加えた打突など。ただし、次の場合は有効打突としない。有効打突が両者同時にあった場合（相打ち）。被打突者の剣先が相手の上体前面に付いていてその氣勢、姿勢が充実していると判断された場合など。

執筆者一覧

普及委員会学校教育部会

副会長 福本 修二

委員長 百鬼 史訓

委 員 阿部 昭一

有田 祐二

軽米 満世

黒川 哲司

竹原 勝博

花田 宏

水田 重則

目黒 大作

吉田 泰将

監 修 者

(一財) 全日本剣道連盟普及委員会・指導委員会

(公財) 日本中学校体育連盟剣道競技部長 矢部 勇介

(公財) 全国高等学校体育連盟専務理事 奈良 隆

中学校部活動における剣道指導の手引き

平成31年3月1日 発行

発 行：一般財団法人 全日本剣道連盟

〒102-0074 東京都千代田区九段南2-3-14 靖国九段南ビル 2F

TEL.03-3234-6271 FAX.03-3234-6007

<https://www.kendo.or.jp>



一般財団法人 全日本剣道連盟

〒102-0074 東京都千代田区九段南2-3-14 靖国九段南ビル 2F

TEL.03-3234-6271 FAX.03-3234-6007

<https://www.kendo.or.jp>