

資料編

- ❑ ～自己評価の例～ 剣道 学習の記録…………… p.60
- ❑ 学習カードの例 …………… p.61
- ❑ 「面抜き胴」の判定試合カード(4人用) …… p.62
- ❑ 有効打突(一本)の条件 …………… p.63
- ❑ 竹刀の構造と名称 …………… p.64
- ❑ 木刀の名称確認 …………… p.65
- ❑ つまずきと解決 …………… p.66
- ❑ 送り足 …………… p.67
- ❑ しかけ技の仕組み …………… p.68
- ❑ 応じ技の仕組み …………… p.69
- ❑ 剣道具(防具)の結束法の一例 …………… p.70

●資料編は、コピーまたはHPよりダウンロードしてお使いください。

ダウンロード方法

全日本剣道連盟のHP
<http://www.kendo.or.jp>



サイドメニュー「お知らせ」→「全剣連の
お知らせ」→本誌に関するお知らせからダ
ウンロード

～自己評価の例～ 剣道 学習の記録

(キトリ)

月 日 ()	本時の目標：		
アップ時脈拍数： 回	体調： <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い	活動の記録・感想・次時の課題	
自己評価			
①あいさつ・礼法がしっかりできたか	A B C		
②相手を尊重し、活動ができたか	A B C		
③安全に気を配り、活動ができたか	A B C		
④進んで学習に取り組むことができたか	A B C		
⑤技能の向上を実感できたか	A B C		
⑥今日の活動を日常生活に活かすことができるか	A B C		

(キトリ)

月 日 ()	本時の目標：		
アップ時脈拍数： 回	体調： <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い	活動の記録・感想・次時の課題	
自己評価			
①あいさつ・礼法がしっかりできたか	A B C		
②相手を尊重し、活動ができたか	A B C		
③安全に気を配り、活動ができたか	A B C		
④進んで学習に取り組むことができたか	A B C		
⑤技能の向上を実感できたか	A B C		
⑥今日の活動を日常生活に活かすことができるか	A B C		

(キトリ)

月 日 ()	本時の目標：		
アップ時脈拍数： 回	体調： <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い	活動の記録・感想・次時の課題	
自己評価			
①あいさつ・礼法がしっかりできたか	A B C		
②相手を尊重し、活動ができたか	A B C		
③安全に気を配り、活動ができたか	A B C		
④進んで学習に取り組むことができたか	A B C		
⑤技能の向上を実感できたか	A B C		
⑥今日の活動を日常生活に活かすことができるか	A B C		

～学習カードの例～

めあて「得意技に磨きをかけよう」

月 日 年 組 番 名前

自分の得意技：面抜き胴 ・ 小手 — 正面 — 鐸ぜり合い — 引き胴

◆ 今日の学習を振り返って自己評価してみましょう ◆

(◎；良くてきた ○；できた △；もう少し)

打突のできばえ	
判定基準	評価
声の大きさ（気）：大きな声が出せた	
正しい姿勢（体）：美しい姿勢でバランス良く打突できた	
正確な打突（剣）：正確な部位を打つことができた	

打たせ方のできばえ	
判定基準	評価
相手と気持ちを合わせることができた。	
しっかり打たせることができた。	
正しい方向に素早く体をさばくことができた。	

◆ 今日の感想（成果と課題）



「攻め」が
良くできた
かな…

「残心」も
大切に
しなきゃ♪



「面抜き胴」の判定試合カード（5人用）

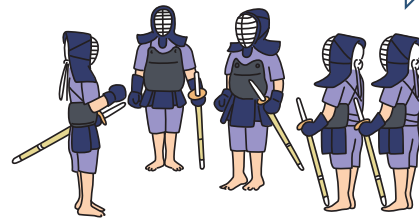
「面抜き胴」の判定試合カード（5人用）

班 員	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

有効打突《一本》を見極める力をつけよう！

私は、白が勝ちだと思えます、姿勢がきれい！

私は、赤が勝ちだと思えます。声が出ていました！



判定試合の行い方

- ☆主審は「はじめ」と「やめ」で試合を進行する。
- ☆3人の審判が1人でも一本だと判断したら打った側の手を挙げて宣告する。
- ☆試合時間は30秒同点の場合は引き分けとする。

試合の判定基準

- 気**…気迫のある声のでているか
- 剣**…打突部位を正しく打っているか
- 体**…美しい姿勢と残心まで

試合者	主審		試合者	副審		記録
1 - 2	3	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	1 - 2	4	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	5
3 - 4	5	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	3 - 4	1	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	2
5 - 1	2	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	5 - 1	3	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	4
2 - 3	4	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	2 - 3	5	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	1
4 - 5	1	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	4 - 5	2	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	3
1 - 3	2	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	1 - 3	4	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	5
2 - 4	3	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	2 - 4	5	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	1
3 - 5	4	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	3 - 5	1	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	2
4 - 1	5	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	4 - 1	2	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	3
5 - 2	1	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	5 - 2	3	大きな声・打突部位・美しい姿勢 打突部位 ()	4

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。



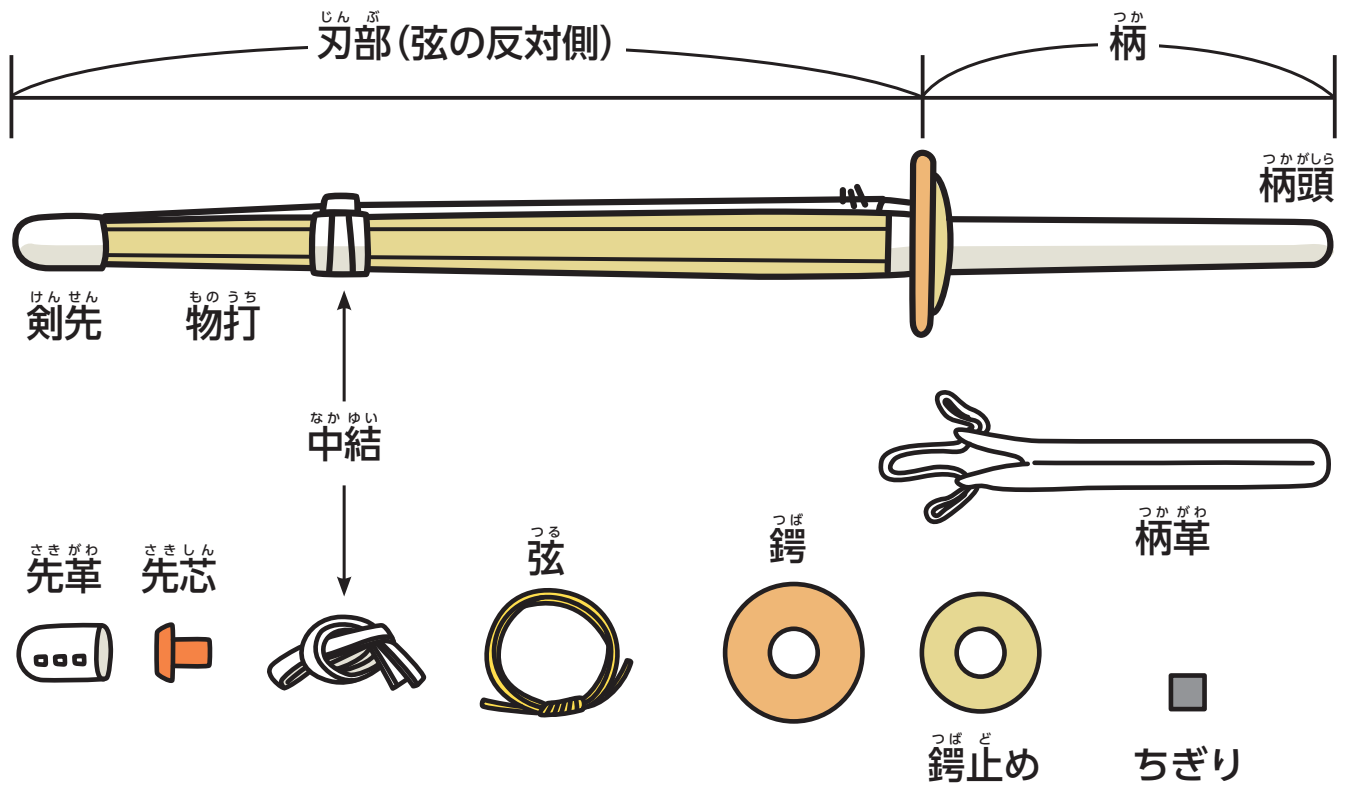
気（声・気力）
剣（竹刀）
体（体さばきと体勢）

）の一致した打突

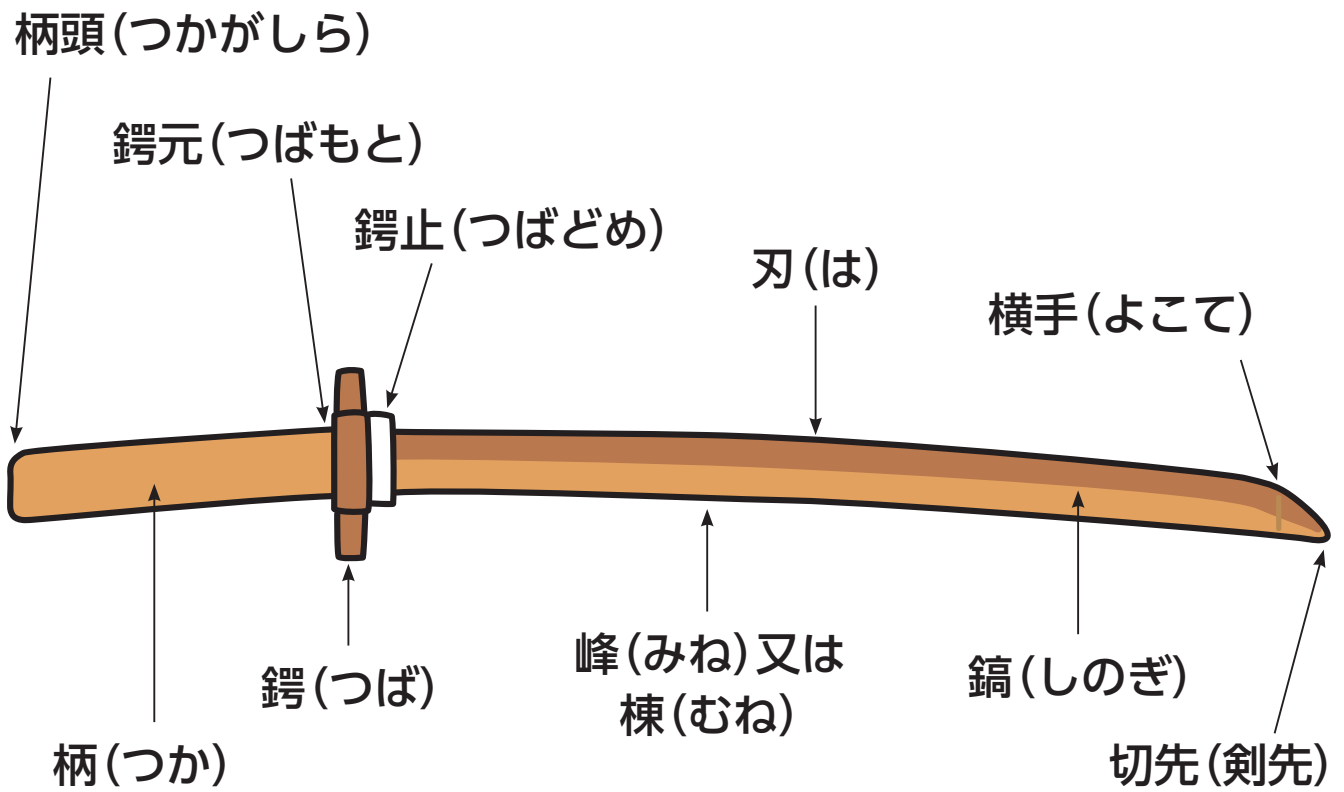


残心（打突後、いつでも相手に対応できる
気構え・身構え）

竹刀の構造と名称



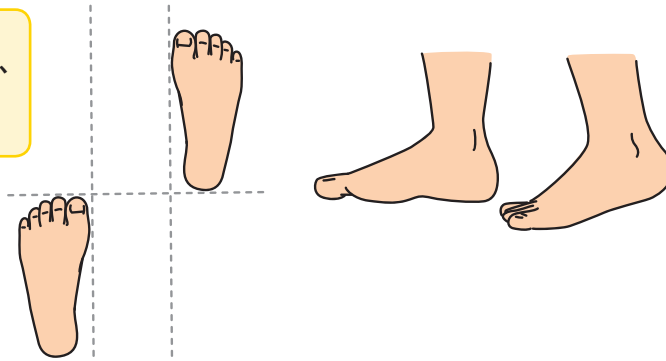
木刀の名称確認



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

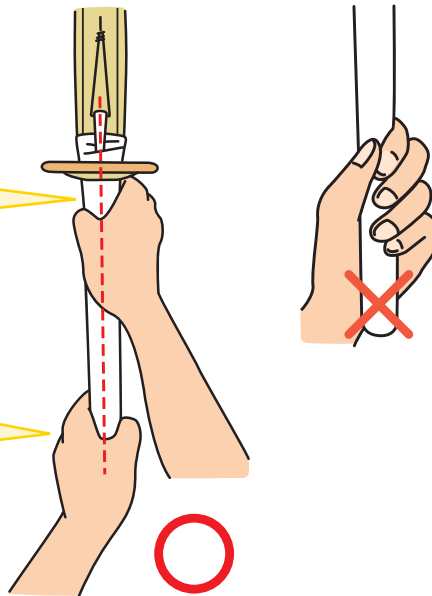


- 左足のかかととは上がっている
- 送り足で左足を引きつける

②竹刀の持ち方

- 右手は、鐔元を持つ

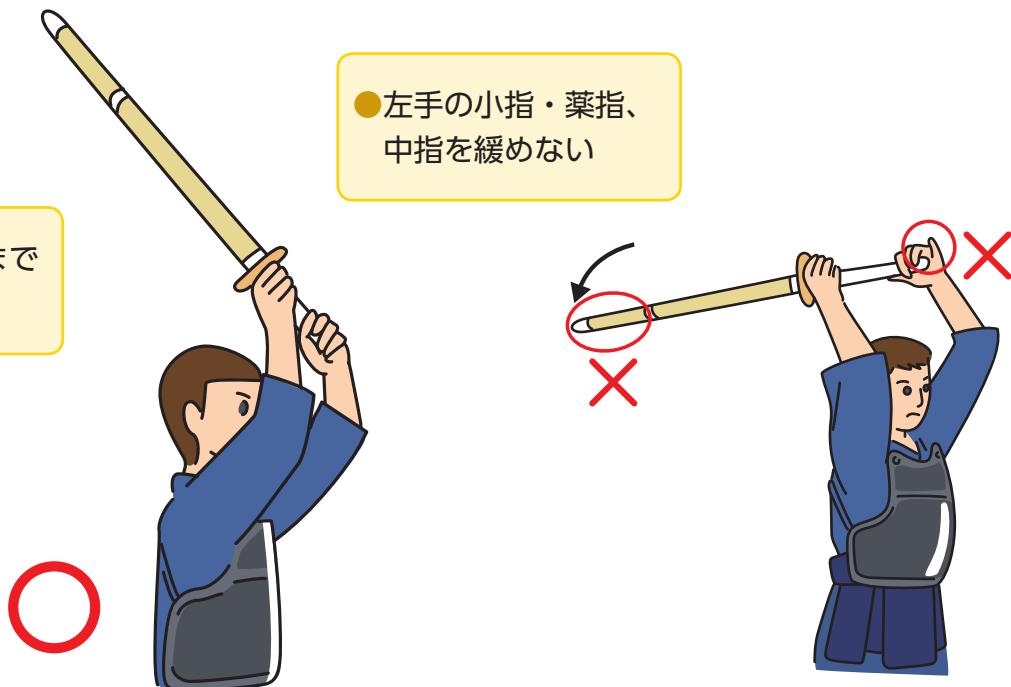
- 左手は、柄頭を持つ



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

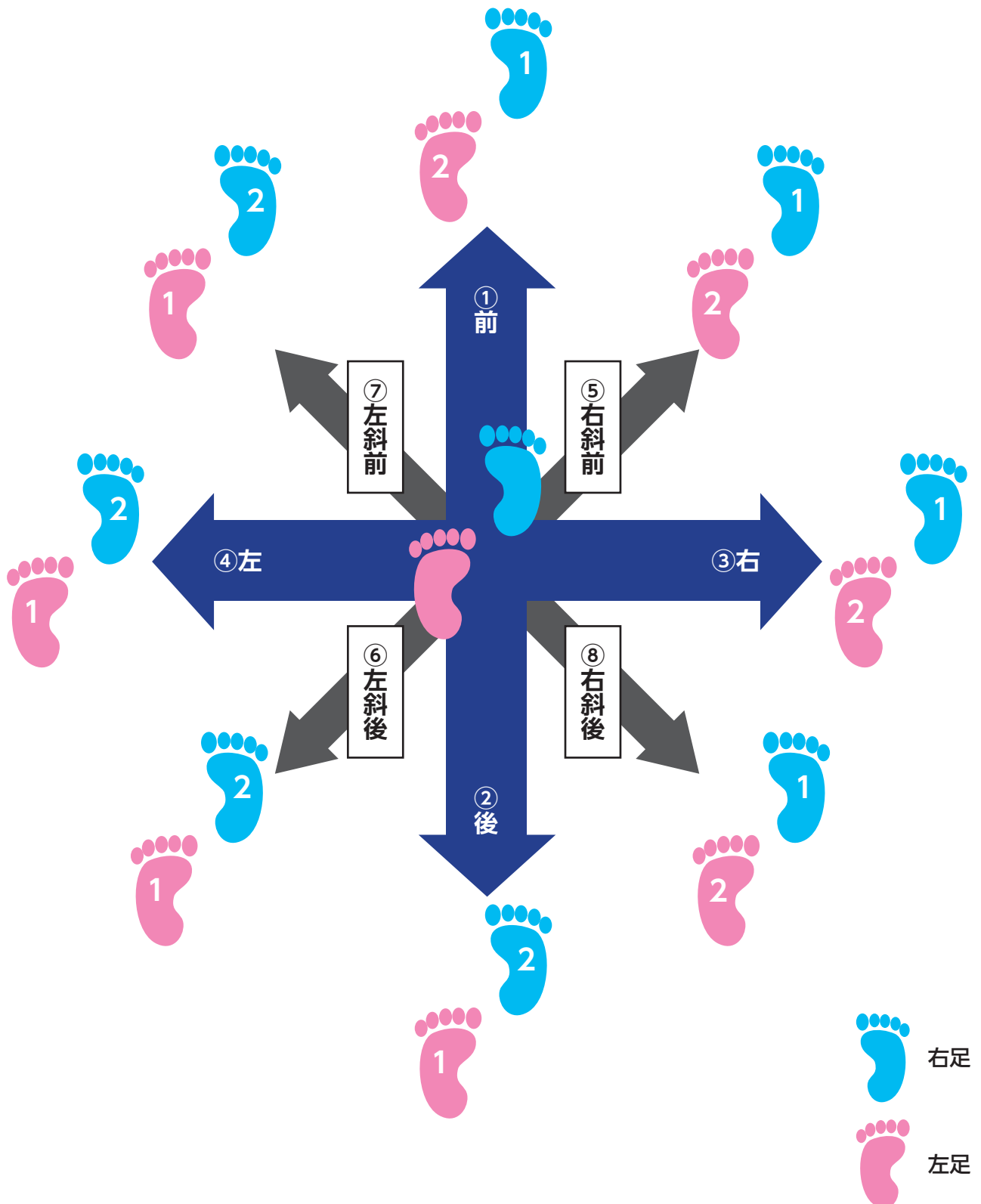


送り足

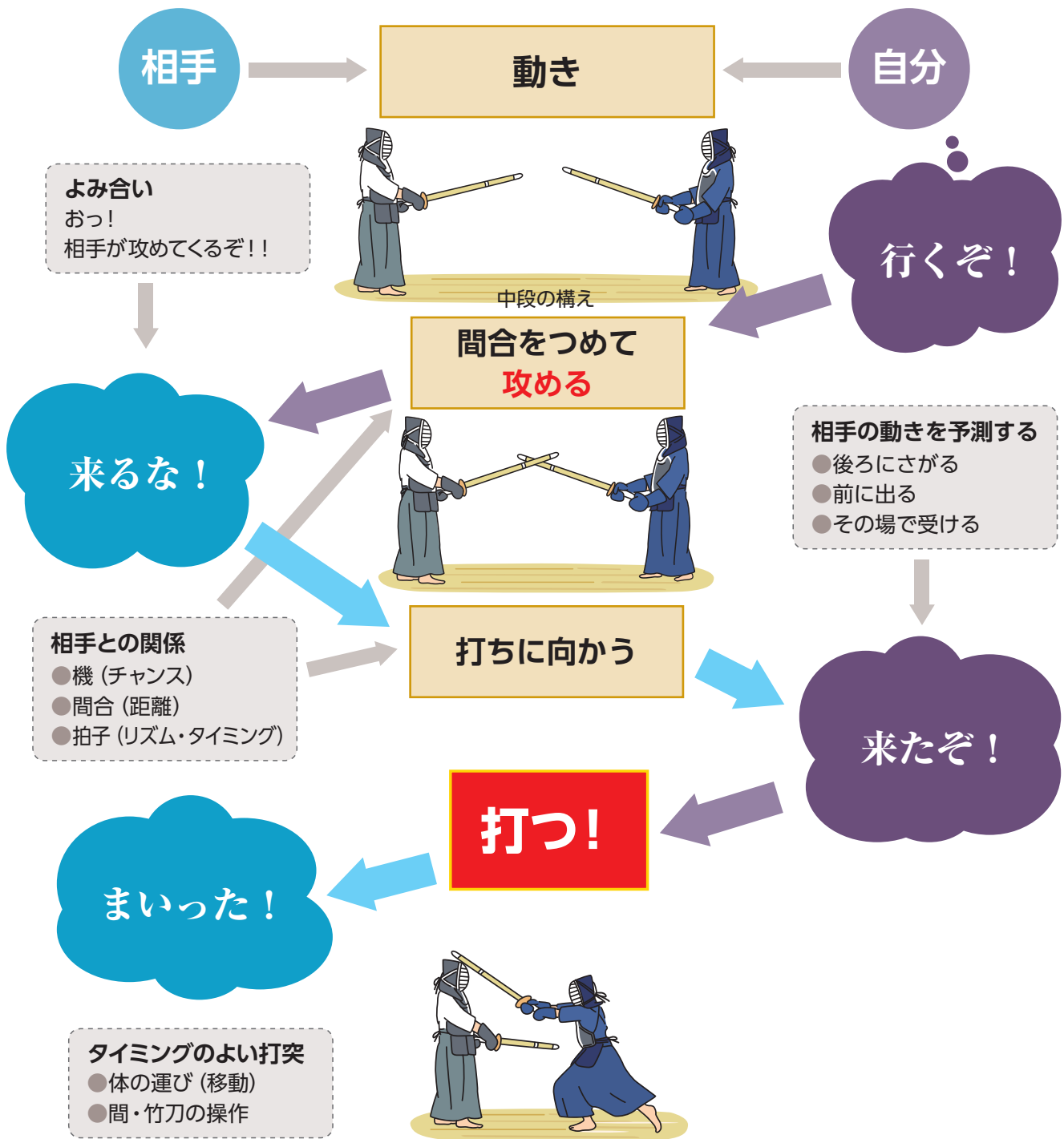
あらゆる方向に一、二歩の近距離を素早く移動する場合や、一足一刀の間合から打突する場合の足さばきである。剣道では最も多く用いられる大切な足さばきである。

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

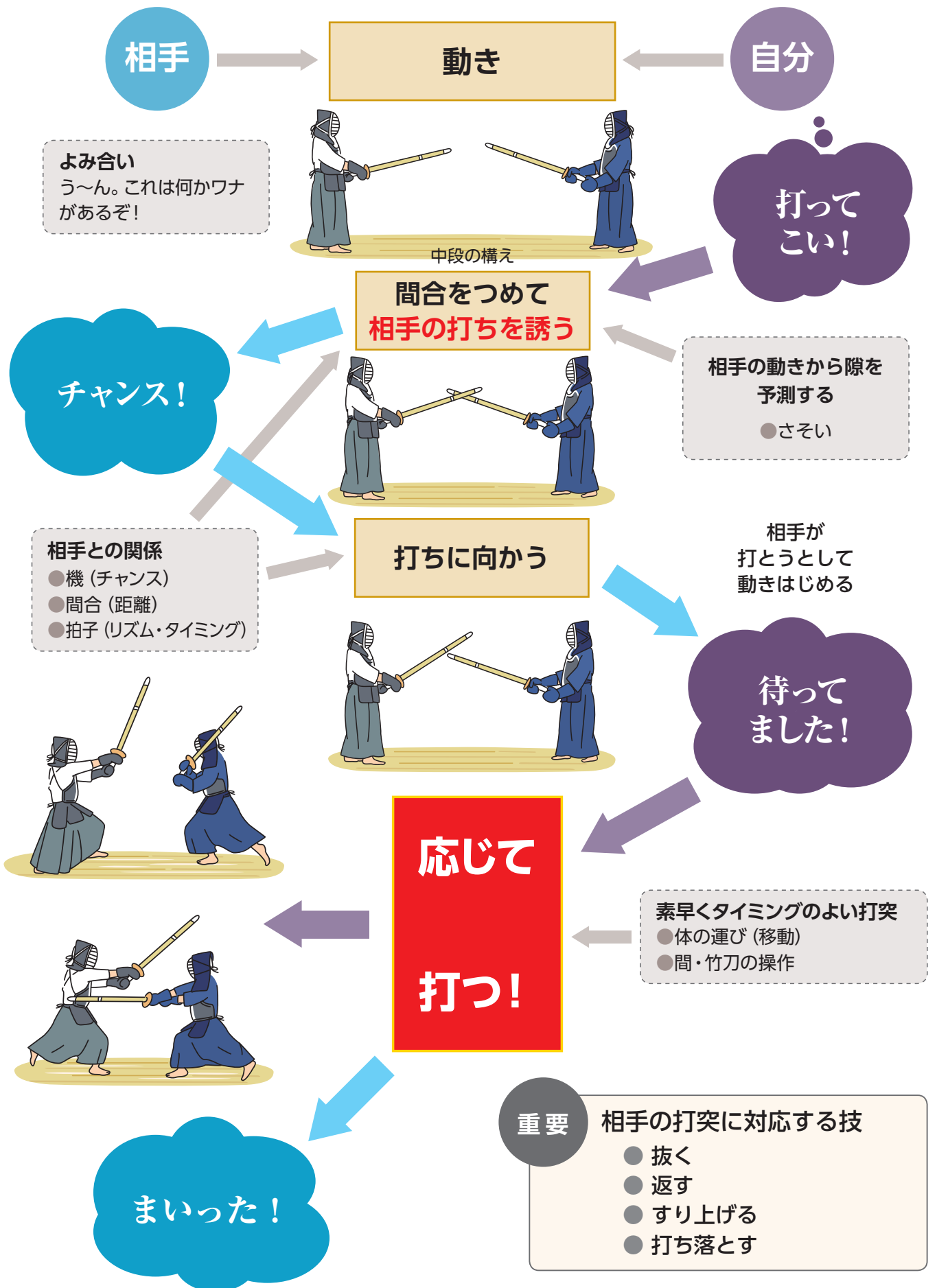


重要

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
- 相手がある場で受ければ → 鏝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

