



## 剣道 中学校1年生 単元計画

分	過程	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5	習得	1 剣道の歴史や特性を学ぶ 2 剣道学習の仕方	1 装着・集合・礼(正座・黙想・座礼)・目標確認・安全確認								
			2 素振り・空間打突								
10	活用	3 礼法 ①立礼 ②座り方、立ち方 ③正座 ④座礼 ⑤黙想	2 剣道具の付け方(垂・胴)	2 素振り ①上下振り ②面の素振り ③小手の素振り ④胴の素振り	3 基本技の打ち方、受け方 (1)すり足での打ち込み ①面打ち ②小手打ち ③胴打ち	3 剣道具の付け方(面・小手) ①面下のかぶり方 ②面の着装 ③小手の着装	3 一本打ちの技 ①面打ち	3 試合・審判方法 ①試合方法 ②審判方法 ③反則	3 自由稽古 ①グループで課題練習	3 自由稽古 ①グループで課題練習	
15											
20	活用	4 剣道の要素を含んだ体づくり運動	3 基本動作 ①自然体 ②中段の構え ③蹲踞	3 空間打突 ①面打ち ②小手打ち ③胴打ち	(2)踏み込み足での打ち込み ①面打ち ②小手打ち ③胴打ち	4 一本打ちの技 ①面打ち	4 一本打ちの技 ①小手 ②胴	4 五角稽古	4 試合(団体戦)	4 試合(団体戦)	
25											
30	活用	4 足さばき	4 足さばき	4 素振り・空間打突の判定試合	4 基本技の判定試合	5 面打ちの判定試合	5 一本打ちの技の判定試合	5 面の一本勝負	4 試合(団体戦)	4 試合(団体戦)	
35											
40	探求	5 足さばきのゲーム ①足さばき鬼ごっこ	4 素振り・空間打突の判定試合	4 基本技の判定試合	5 面打ちの判定試合	5 一本打ちの技の判定試合	6 試合(個人戦)	6 試合(個人戦)	6 試合(個人戦)	6 試合(個人戦)	
45											
50		本時のまとめ・評価(自己評価・相互評価)・後片付け・礼(正座・黙想・座礼)									

評価の観点	関心・意欲・態度	関心	剣道に関心を示し積極的に学習に取り組もうとする								
		意欲	相手を尊重し、協力して学習に取り組もうとする								
		態度	伝統的な行動の仕方を守ろうとする				練習の場や用具などの安全や運動中に安全に留意している				
	思考・判断	思考	基本動作や基本となる技を身に付けるための、運動の行い方のポイントを見付けている								
		判断	課題に応じた練習方法を選んでいる					簡単な試合で、有効打突の判定基準を理解している			
	技能	相手の動きに応じた練習方法を選んでいる									
		隙に対して、基本となる技を用いて有効打突を打てる					隙に対して、基本となる技を用いて有効打突を打てる				
		判定試合や試合などで、基本となる技を用いて相手に応じた攻防ができる									
	知識・理解	知識	伝統的な考え方について理解している				技の名称や行い方について、具体例を挙げている				
		理解	剣道で高められる体力について理解している				自由稽古や試合の仕方、ルールについて理解している				

本時のねらい		剣道の歴史や特性などを知るとともに、学習の仕方について理解することができる。	
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点
習得	5	1 整列、挨拶、課題の確認  剣道の歴史と特性を理解し、礼法を身に付けよう。	
	10	2 剣道学習の意義・歴史や特性を学ぶ。 ① 学習の意義  ② 歴史と特性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 剣道の学習の流れや、歴史と特性を説明する。</li> <li>○ 我が国固有の文化である武道の学習をすることは、国際社会で生きていく上で有意義であること。</li> <li>○ 剣道には礼法を身につけるなど人間として望ましい自己形成を重視する考え方があることを理解させる。</li> <li>○ 剣道の歴史や特性について説明する。</li> </ul>
	15	3 礼法 ① 立礼 ② 座り方、立ち方 ③ 正座 ④ 座礼 ⑤ 黙想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 伝統的な行動の仕方について示範を交えて説明する。</li> <li>○ 剣道の伝統的な考え方、行動の仕方があり、剣道は「礼に始まり、礼を以て行い、礼に終わる」という考え方を重視し、常に相手を尊重して行わせる。</li> </ul>
活用	20	4 剣道の要素を含んだ体ほぐし。 ① まねっこウオーキング ② 全身じゃんけん(打突部位) ③ バランス崩し(攻撃) ④ 背中にタッチ(攻撃・防御) ・フリー ・手つなぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゲームの中に、剣道学習で学ぶ内容が含まれておることを説明する。</li> <li>○ ゲームの中に、剣道学習で学ぶ内容が含まれていることを説明する。</li> </ul>
	5	5 本時のまとめ ① 自己評価  ・ 正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時のまとめをする。</li> <li>○ 姿勢や礼法を確認する。</li> <li>・ 道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>

1  
礼法

20  
剣道ゲーム

**直心是道場**

**座り方と立ち方**

日本の礼法では、左座右起と言って、座るときは左足から、立つときは右足からという習慣があります。

現代では正座することが希なので、立っているのが普通の状態という感覚がありますが、昔の考え方では、正座は休めではなく「かしこまる」ことです。このため、あらたまった場では、正座が常の状態、立っているのは失礼な状態であると考えられます。

ですから、失礼な状態からそうでない常の状態に移行する場合には、下座側の足から行動を起こし、逆に立って退出する場合には、いち早く上座側の足から退出の行動を起こすという考えになります。

本時のねらい		相手の動きに応じた基本動作を理解することができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得	5	1 整列、挨拶、課題の確認  基本動作(自然体・構え・足さばき)を身に付けよう		
	10	2 剣道具(垂・胴)の付け方 ①剣道具の置き方 ②装着法 ③外し方と結束法 ④収納の仕方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 防具は自分の身を守るものであると同時に、大切な道具であることを理解させる。</li> <li>○ 丁寧に取り扱い安全に配慮させる。</li> <li>○ 日本には結びの文化があることを理解させる。</li> </ul>	29 装着方法
	10	3 基本動作 ①自然体 ②中段の構えと目付け ③蹲踞	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本動作の重要性を理解させる。</li> <li>○ 背筋を伸ばし、両手を体側におろし、無理のない姿勢をとらせる。</li> </ul>  <p>図1・2中段の構え</p>	2 構え 3 構え方 納め方 蹲踞
活用	10	4 足さばき ①歩み足 ②送り足 ③踏み込み足	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本動作である体さばきは相手に打突したり、かわしたり、相手の打突を防ぐための身のかわしなど、打つ際の足の運び方のことであり、その基礎となるのが足のさばき方であることを理解させる。</li> </ul>  <p>図3・4足さばき</p>	4 歩み足 送り足
探求	10	5 足さばきのゲーム ①足さばき鬼ごっこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ すり足で行わせる。</li> <li>・ 速く移動するためには、踏み込み足が有効であることを気づかせる。</li> </ul>	5 踏み込み足
	5	6 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時のまとめをする。</li> <li>○ 姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○ 道具の片付けを確認する。</li> <li>・ 道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>	

**直心是道場**

**上座と下座の考え方**

現代剣道の世界では、原則として正面席に対して向かって右側を上座、左側を下座とする習慣があります。これは古代中国の「天子南面す」という考え方に因っているものと考えられます。つまり天子様のような地位のある方の御席は北の方角に南側を向いて据えられるのが基本とされ、その天子様の左手、すなわち向かって右側は日が昇る東となるため上座とされ、その反対側となる西は下座とする考え方です。この考え方は、おそらく天文の中心となる北極星を背にすることによって、天子様の後ろに世界の中心となる北極星が煌々と輝くというようなイメージによるものではないかと思えます。

日本も古来からこの思想を受けて、町割りや築城、神社仏閣などの建築に取り入れてきました。京都の町割りが、御所のあるところを上京区とし、この御所から南側を見て、順に中京区・下京区となり、更に左手の東側が左京区、右手の西側が右京区となっているのも、こうした理由によるものでしょう。

本時のねらい		素振りや空間打突の方法を知り、刃筋正しく気剣体一致した素振りや空間打突ができるようにする		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得	5	1 整列、挨拶、課題の確認  素振りと空間打突を身に付けよう		
	10	2 素振り ①上下振り ②面の素振り ③小手の素振り ④胴の素振り	<ul style="list-style-type: none"> <li>方法について説明する。</li> <li>1本となる振り「気剣体」のポイントを説明し、「一致」させた動きになるように練習させる。</li> </ul>	6 上下振り
活用	10	3 空間打突 ①面打ち ②小手打ち ③胴打ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>打突時の手の内の作用について説明し、打突部位の高さ、方向に注意させながら刃筋正しく行わせる。</li> <li>送り込む足の引きつけが遅かったり、残らないように行わせる。</li> </ul>	7 8 9 空間打突
探求	20	4 素振り・空間打突の判定試合 ①素振りの判定試合  ②空間打突の判定試合	<ul style="list-style-type: none"> <li>試合方法、審判の判定基準、宣告・判定方法について説明する。</li> <li>審判は試合者に判定による勝敗の理由を伝える。</li> <li>○判定基準①発声 ②打突位置 ③刃筋 ④足さばき</li> <li>○判定基準①発声 ②打突位置 ③刃筋 ④足さばき ⑤残心</li> <li>礼法や所作事も正確に行わせる。</li> </ul>	22 23 判定試合
	5	6 本時のまとめ ①自己評価  ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時のまとめをする。</li> <li>○姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○道具の片付けを確認する。</li> <li>・道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>	

**直心是道場**

**正座と黙想、そして静座**

剣道の稽古前後には、全員が並んで正座をし、「正座(姿勢を正して)」「黙想」と声をかけるのが一般的ですが、中には「黙想」の号令を用いずに、「静座」とのみ声をかける道場もあるようです。

これは、剣道の基本理念が「無念無想」の境地を求めるものであることから、黙して想う「黙想」ではなく、儒教の「静座法」を取り入れているためと考えられます。

静座法というのは、静かに正座して、呼吸を調整し、腹式呼吸で下腹部を緊張させ、横隔膜の活動をよくし、無念無想で心身の健康をはかる方法です。

近年では、全剣連の指導も「静座法」を薦めていると聞きます。

[参考]

正座 : 礼儀正しくきちんとすわること。

黙想 : 黙って考えにふけること。

静座 : 心をしずめてすわること。

本時のねらい		基本技の打ち方、竹刀での受け方を理解し、打ち込むことができる。	
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点
習得	5	1 整列、挨拶、課題の確認	
	5	2 素振り・空間打突	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 元気よく発声し、刃筋正しく行わせる。</li> </ul>
習得・活用	20	3 基本技の打ち方・受け方 (1) すり足での打ち込み ①面打ち ②小手打ち ③胴打ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 受け方の方法を示範し、周囲の安全や竹刀の安全点検に留意させながら行わせる。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本技の受け方</li> <li>・ 打突と発声が一一致するようにさせる。(気剣体の一致)</li> <li>・ 刃筋正しく打っているか弦の向きに注意させる。</li> <li>・ 胴打ちは直接打突部位を打たせる。</li> </ul>
		(2) 踏み込み足での打ち込み ①面打ち ②小手打ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 踏み込み足は無理な踏み込みにならないよう、右足から体を出す動きを身につけさせる。</li> </ul>
探求	15	4 基本技の判定試合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 試合方法、審判の判定基準、宣告・判定方法について説明する。</li> <li>・ 審判は試合者に判定による勝敗の理由を伝える。</li> </ul> <p>○ 判定基準①発声 ②打突位置 ③刃筋 ④足さばき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 礼法や所作事も正確に行わせる。</li> </ul>
	5	6 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時のまとめをする。</li> <li>○ 姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○ 道具の片付けを確認する。</li> <li>・ 道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>

7  
8  
9  
空間打突

23  
判定試合

**直心是道場**

**剣道の姿勢**

剣道では、姿勢が大事と言われます。ですから剣道を習い始めると常に「良い姿勢で構えなさい」と指導されると思います。この良い姿勢を言葉で言うと「安定性がある、よくバランスがとれていて、無理のない姿勢」ということになります。ところが、初心者の多くは「良い姿勢」と言われると、「気をつけ」の姿勢をしてしまいます。なぜなら、私たちは子どもの頃から「良い姿勢」は「気をつけの姿勢」であると教わっているからです。

この「気をつけの姿勢」というのは、膝や股関節をしっかりと固めて地面に踏ん張った感覚で立ち、腰を前方に入れるようにお腹を出して胸を張り、あごをやや引いた姿勢です。

一見堂々とした姿勢で確かに姿勢良く見えるのですが、これは筋肉を固めた状態で膝や腰の関節をロックして長時間動かずにいられる、いわゆる「直立不動」の姿勢です。言い換えれば「簡単には動かない」姿勢なのです。

実は、武道で言う「良い姿勢」というのは「自然体」のことです。これは、「気をつけの姿勢」とは反対に「いつでも動ける」姿勢でなくてはなりません。

自然体の姿勢は、ちょうど軽くジャンプして着地し、スッと立ったときの姿勢です。両脚を肩幅より小さめに開いて膝は伸ばさず曲げずにして、息を「ふ〜っ」とはきながら、両肩の力を抜いて胸を落とし、おへその下の丹田に全体重を集めるような感覚を持ちます。

本時のねらい		面、小手の装着を理解し、一本打ちの技の打ち方を理解することができる。	
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点
習得	5	1 整列、挨拶、課題の確認  一本打ちの技(面)を打ってみよう	
	5	2 素振り・空間打突	・ 元氣よく発声し、刃筋正しく行わせる。
	10	3 剣道具の付け方 ①面 ②小手	・ 教師が示範を示しながら説明する。(示範は経験者でも良い) ・ 面下(手ぬぐい)は兜型で行う。 ・ 面紐は協力して縛るようにさせる。
	15	4 一本打ちの技 ①面打ち	・ 元立ちの打つ機会の与え方について示範を示しながら説明する。(示範は経験者でも良い) ①面→剣先をやや右に開く  ・ 竹刀の打突部で正確に打つようにさせ、刃筋正しく打っているか弦の向きに注意させる。 ・ 残心を習慣にさせる。
活用・探求	10	4 一本打ちの技(面)の判定 試合	・ 試合方法、審判の判定基準、宣告・判定方法について説明する。 ・ 審判は試合者に判定による勝敗の理由を伝える。  ○ 判定基準①発声 ②打突位置 ③刃筋 ④足さばき  ・ 礼法や所作事も正確に行わせる。
	5	6 本時のまとめ ①自己評価  ・正座、黙想、座礼	・ 本時のまとめをする。 ○ 姿勢や礼法を確認する。  ○ 道具の片付けを確認する。 ・ 道場の出るときの礼法を行う。

10  
面打ち

23  
約束稽古

**直心是道場**

**目付について**

古くから「一眼二足三胆四力」と言って、剣道の稽古では、眼の働き、いわゆる「目付」が非常に大切な要素とされています。

剣道の稽古は、表面的には技の応酬ですが、一方で心の鍛錬でもあります。つまり、剣道というのは技と技の争いであると共に、心と心の争いでもあるわけです。そして、その心の有り様を最もよく表すものが眼です。

ですから、相手のどこをどのように見るかという「目付」が非常に重要であり、「目付」の如何によっては、相手の心を読むこともでき、逆に自分の心を読まれてしまうことにもなります。

本時のねらい		一本打ちの技を理解し、約束稽古・打ち込み稽古を行い試合での攻防に生かすことができる。	
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点
習得	5	1 整列、挨拶、課題の確認  一本打ちの技(小手・胴)を打ってみよう	
	5	2 素振り・空間打突	・ 元気よく発声し、刃筋正しく行わせる。
	10	4 一本打ちの技 ①面打ち	・ 元立ちの打つ機会の与え方について示範をしながら説明する。  ①面→剣先をやや右に開く 
活用	15	5 一本打ちの技 ①小手打ち ②胴打ち	・ 元立ちの打つ機会の与え方について示範を示しながら説明する。(示範は経験者でも良い) ①小手→剣先をやや上に上げる   ③胴→手元をあげる   ・ 竹刀の打突部で正確に打つようにさせ、刃筋正しく打っているか弦の向きに注意させる。 ・ 残心を習慣にさせる。
	15	4 一本打ちの技(小手・胴)の判定試合	・ 試合方法、審判の判定基準、宣告・判定方法について説明する。 ・ 審判は試合者に判定による勝敗の理由を伝える。  ○ 判定基準①発声 ②打突位置 ③刃筋 ④足さばき  ・ 礼法や所作事も正確に行わせる。
探求	5	7 本時のまとめ ①自己評価  ・正座、黙想、座礼	・ 本時のまとめをする。 ○ 姿勢や礼法を確認する。  ○ 道具の片付けを確認する。 ・ 道場の出るときの礼法を行う。

**直心是道場**

剣心一如(けんしんいちによ) 剣は人なり、剣は心なりといわれるように剣は心によって動くものであり、剣と心とは一元的のものであるという教えです。したがって、正しい剣の修行をすれば正しい心を磨く結果になります。

本時のねらい		一本打ちの技を習熟するために、打つ機会を大切に約束稽古を行い、互角稽古・試合での攻防に生かすことができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得	5	1 整列、挨拶、課題の確認  一本打ちの技を有効打突(1本)に決めよう		
	5	2 素振り・空間打突	・ 元氣よく発声し、刃筋正しく行わせる。	
	10	3 試合審判方法 ①試合方法 ②審判方法 ③反則	・ 試合方法や審判のやり方について説明する。 ・ 有効打突の条件として、次の点を説明する。 ①打突部位に当たっている ②大きな声 ③打突後残心をとっている。 ・ 反則と禁じ技について説明する。	24 試合・審判方法
活用	10	5 互角稽古(1回30秒)	・ 3人1組で行う。(1人は号令係) ・ 号令係は看取り稽古を行い、終了後に次の観点で両者の稽古について指摘し合えるようにさせる。 ①気迫を出して攻めているか ②気剣体の一致した打突を出しているか ・ 相手を変える際には必ず竹刀や防具の安全点検を行わせる。	19 互角稽古
	20	7 試合(個人)	・ 勝敗の結果を真摯に受け止め、自分の課題把握につなげていけるような態度で臨ませる。	24 試合・審判方法
探求	5	7 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	・ 本時のまとめをする。 ○ 姿勢や礼法を確認する。 ○ 道具の片付けを確認する。 ・ 道場の出るときの礼法を行う。	

**直心是道場**

**試合の意義**

剣道の試合は、稽古によって習得した技術や理法を活かし、互いに全力を尽くして勝敗を決することによって、心と身体を鍛練することを目的とするものです。

試合では打ち込み稽古で行う「面打ち」ばかりではなく、師が指導として行なっていた「小手」や「胴」「突き」なども打突部位として認め、相手の理法が間違っていれば、そこを打つことによって互いに指摘し合えるようにします。しかし、あくまで「面打ち」が基本であり主体であることに変わりはありません。

ですから「剣道の試合」というのは、実戦をシュミレートして、打った打たれたの勝負をするものではなく、稽古によって学び、修練によって身につけた「面を打つ」というための、それぞれの「剣の理法」が正しいか正しくないかを試す機会と考えた方が良いでしょう。

理法が正しければ相手の面を打てます。理法が正しくないと、面を打ったときに相手に小手や胴を打たれます。試合で小手や胴ばかりを打って勝ったとしても、指導者によってはそれを喜ばない場合が多いものです。それは、せつかくの試合で「面を打つ」という自らの理法を試していないからです。

だからといって、「負けていい」というような、やる気のない態度で試合を望んでは意味がありません。自分の全能力、全技量を傾け尽くして相手と技を争い、結果として勝利しようとするものです。

本時のねらい		たがいに打突し合う中で、有効打突をとるために、基本打突の練度を高め、試合での攻防に生かすことができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認		
		課題に応じた練習方法を工夫し有効打突(1本)に決めよう		
	5	2 素振り・空間打突	・ 元氣よく発声し、刃筋正しく行わせる。	
探求	15	3 自由稽古 ①グループで課題練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 課題を話し合った後、前時までに学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。</li> <li>・ 元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①遠間から行う(間合い)</li> <li>②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会)</li> <li>③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心)</li> </ul> </li> </ul>	
	20	4 試合(団体)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1チーム5人から9人の団体戦のリーグ戦を行う。</li> <li>・ 有効打突の条件として、次の点を説明する。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①打突部位に当たっている</li> <li>②大きな声</li> <li>③打突後残心をとっている。</li> </ul> </li> <li>・ 竹刀や防具の安全点検や、礼法を正しく行わせる。</li> <li>・ 試合をしてないものは、仲間の試合の様子から、課題が達成できたかどうか批正しあいながら進めさせる。</li> </ul>	24 試合・審判方法
	5	5 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時のまとめをする。</li> <li>○ 姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○ 道具の片付けを確認する。</li> <li>・ 道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>	

**直心是道場**

**審判の役割**

剣道試合における審判の目的は、試合規則を正しく運用し、「試合による全ての事実を正しく判断し、決定する」ことであると定められています。

審判というのは、「審らか(つまびらか)に判定する」(くわしく判定する)という意味です。何を審らかに判定するかというと、打突部位、気合、間合、理合、強度、刃筋、残心、姿勢などの要素や条件です。

そのための審判の役割として、

- 1、規則に精通し、目的・趣旨を遵守し、要点を熟知すること。
- 2、審判技術の向上に努めること。
- 3、有効打突を見誤らないこと。
- 4、反則事項を厳格にとること。

などがあります。

剣道の審判は、適正な試合運営に努め、公正に両者の勝負を判定して、試合の活性化を図ることが大事です。審判員としての責任を自覚し、独善や主観ではない、妥当性と客観性に基づいた自己の心によって判定するよう心がけます。

本時のねらい		試合を行う中で、これまで学習してきた技能を生かした攻防を行うことができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認  練習方法や作戦を工夫し有効打突(1本)に決めよう		
	15	2 自由稽古 ①グループで課題練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 課題を話し合った後、前時までに学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。</li> <li>・ 元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。 ①遠間から行う(間合い) ②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会) ③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心)</li> </ul>	
探求	25	4 試合(団体)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1チーム5人から9人の団体戦のリーグ戦を行う。 有効打突の条件として、次の点を説明する。 ①打突部位に当たっている ②大きな声 ③打突後残心をとっている。</li> <li>・ 竹刀や防具の安全点検や、礼法を正しく行わせる。</li> <li>・ 試合をしてないものは、仲間の試合の様子から、課題が達成できたかどうか批正しあいながら進めさせる。</li> </ul>	24 試合・審判方法
	5	5 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時のまとめをする。</li> <li>○ 姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○ 道具の片付けを確認する。</li> <li>・ 道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>	

**直心是道場**

**平常心**

剣道を始めようとする私たちは、まず竹刀を持ち、それを構えようとしています。しかし宮本武蔵の五輪書は、剣の持ち方の前に心の持ち方を説いています。

どのような心を持ち、どのような心構えで剣道を学ぶのか、これを知るところから始めなければ、剣道はただの棒叩きゲームになってしまうかもしれません。

では、心の持ち方はどうあるべきか。

五輪書には、「兵法心持の事」として、

兵法の道において、

心の持様は、常の心にかはる事なかれ

と記述されています。

いわゆる「平常心」の教えです。しかし、これを単に「剣道で戦うときも平常心であれ」という程度の意味にとってしまうのは、本当に理解したことにはならないでしょう。

ここで言う平常心の教えとは、剣道の時の心の持ち方を常の心、すなわち平常心としなさいという教えなのです。

言い換えれば、「剣道をしていないときも剣道をしているときと同じ心構えでいなさい。それが平常心です。」という教えです。



## 中学校2年生 単元計画

分	過程	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5	習得	1 装着・集合挨拶 礼(相手を尊重し伝統的な仕方を守る)・目標確認・安全確認									
		2 素振り・空間打突								2 自由稽古 ①グループで課題練習	
10	習得	2 復習① ①基本動作 ②素振り ③空間打突	3 復習② ①一本打ちの技 ・面 ・小手 ・胴	3 二段技 ①小手一面	3 引き技 ①引き面 ②引き胴	3 自由練習 ①グループで課題練習	3 自由練習 ①グループで課題練習	2 自由稽古 ①グループで課題練習	3 自由稽古 ①グループで課題練習		
15											
20	活用	3 復習② ①基本技 ・面 ・小手 ・胴  ②一本打ちの技 ・面 ・小手 ・胴	4 復習③ ①約束稽古	4 二段技を入れた打ち込み稽古	4 自由稽古 ①グループで課題練習	3 自由練習 ①グループで課題練習	3 自由練習 ①グループで課題練習	3 試合 (団体戦)	4 試合 (団体戦)	3 試合 (団体戦)	
25											
30											
35											
40	探求	4 試合 (グループ)	6 互角稽古	6 試合 (個人戦)	6 試合 (個人戦)	4 試合 (個人戦)	4 試合 (個人戦)	互角稽古			
45											
50											
本時のまとめ・評価(自己評価・相互評価)・後片付け・礼											

評価の観点	関心・意欲・態度	関心	剣道に関心を示し積極的に学習に取り組もうとする	
		意欲	相手を尊重し、協力して学習に取り組もうとする	
		態度	伝統的な行動の仕方を守ろうとする	練習の場や用具などの安全や運動中に安全に留意している
	思考・判断	思考	基本動作や基本となる技を身につけるための、運動の行い方のポイントを見付けている	
		判断	課題に応じた練習方法を選んでいる 簡単な試合で、有効打突の判定基準を理解している	
	技能		相手の動きに応じた練習方法を選んでいる	
			隙に対して、基本となる技を用いて有効打突を打てること 簡単な試合で、有効打突の判定基準を理解している	
	知識・理解	知識	伝統的な考え方について理解している	
			技の名称や行い方について、具体例を挙げている	
			剣道で高められる体力について理解している	
	理解	自由稽古や試合の仕方、ルールについて理解している		

本時のねらい		前年度学習した礼法や基本動作、剣道具の扱い方の復習を行うとともに、単元目標を設定することができる。	
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認  学習の内容を知り、見通しを持つ。	
	10	2 復習① ①基本動作  ②素振り  ③空間打突	<ul style="list-style-type: none"> <li>それぞれの内容について示範を交えて説明し、2人1組でお互いに向かい合って行わせる。</li> <li>立礼・蹲踞・お互いの構えたときの間合いに注意させる。</li> <li>素振りは回数を大きく発声しながら降るように指導する。</li> <li>空間打突は、号令に合わせて打突部位を大きく発声させ、一拍子で打つようにさせる。</li> <li>すり足から踏み込み足へと発展させる。</li> <li>竹刀の振り下ろしには、肩関節を十分に活用させる。</li> </ul>
	20	3 復習② ①一本打ちの技面・小手・胴	<ul style="list-style-type: none"> <li>2人1組で防具を着装させる。</li> <li>竹刀・防具の安全点検をさせる。</li> <li>一足一刀の間合いから元立ちが打突部位を開ける瞬間を見計らって、すり足で前に一歩出て打突させる。</li> <li>できるだけ一拍子で打つことを心がけさせる。</li> </ul>
探求	10	4 素振り・空間打突の判定試合(グループ内)	<ul style="list-style-type: none"> <li>審判方法や有効打突の判定基準を全体で確認し、試合を行う。</li> <li>判定基準 ①大きな発声をしている。</li> <li>②正しい打突を積極的にしている。</li> </ul>
	5	5 本時のまとめ ①自己評価  ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時のまとめをする。</li> <li>○姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○道具の片付けを確認する。</li> <li>・道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>

2  
4  
6  
7  
8  
9  
  
7  
8  
9  
空間打突  
  
21  
22  
判定試合

**直心是道場**

**日本剣道の起源**

我が国において、古くから刀剣が非常に尊重されたことは、古事記や日本書紀などの古い書物によって知られている。

これによると、日本の剣道の発祥は、神代の時代に、健甕雷命(たけみかずちのみこと/鹿島神宮)と経津主命(ふつぬしのかみ/香取神宮)が、十握の剣(とつかのつるぎ)を抜いて地に立て、その鋒先に踞した「神術」より始まったとされています。

また、日本武尊(やまとたけるのみこと)は、神代からの剣道の奥義を「竜の巻」「虎の巻」の二巻に編述し、これを鹿島神宮に奉納せられたことから、以来我が国の剣道の全ての流派は、この竜虎二巻に由来するとも伝えられています。

この「神術」がどのようなものなのかは不明だけど、高野佐三郎先生は、その著書「剣道」において、「十握剣」は、柄は、概ね20センチ(二握)位にして柄頭に大きな輪がついており、その形状から見て切先では切れにくく、神代における剣道は片手での元切り、または突きが主な技であったろうと述べています。

もっとも、剣道の発祥を、単に剣を操作する技術の発祥とみるならば、その歴史はもっと古く原始時代まで遡らなければなりません。もちろんこの時代に金属製の剣は無く、おそらく石や木の棒で作った武器を持って、それらの操作法が研究されていたものと思われます。

本時のねらい		基本打ちの打ち方を復習することを通して、剣道具をつけた相手への打ち込み、一本打ちの技ができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認		
		学習の内容を知り、見通しを持つ。		
	5	2 素振り・空間打突	・ 元氣よく発声し、刃筋正しく行わせる。	
	15	3 復習② ①一本打ちの技 面・小手・胴	・ 竹刀・防具の安全点検をさせる。 ・ 一足一刀の間合いから元立ちが打突部位を開ける瞬間を見計らって、すり足で前に一步出て打突させる。 ・ できるだけ一拍子で打つことを心がけさせる。	10 11 12 面小手胴
	5	4 復習③ ①約束稽古	・ 1本打ちの技の中から、自分のやりやすい技をえらび、相手と打つ、打たせることを約束した上で練習させる。	18 約束稽古
	5	5 復習④ ①打ち込み稽古	・ 掛かり手は、元立ちが指示した打突部位を的確に捉え、正しい姿勢で適切な間合いから刃筋正しく一拍子で打ち込むように指導する。	
探求	15	6 五角稽古	・ 復習した技を用いて、氣力を充実させた状態で相手との間合いに留意し、自分から先に技を出すことを心がけさせる。	19 五角稽古
	5	7 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	・ 本時のまとめをする。 ○ 姿勢や礼法を確認する。  ○ 道具の片付けを確認する。 ・ 道場の出るときの礼法を行う。	

**直心是道場**

**防具と竹刀の発明**

江戸時代の中期、正徳年間(1711年～15年)の頃になると剣術の稽古に大きな変革がもたらされます。それは、防具と竹刀の発明でした。

それまでも剣の技を磨き実践するための代替用具としての撓(しない)や部分的な補助防具などは一部の流派で利用されていましたが、本格的な面と小手を完成させ、竹刀による打ち込み稽古を流行させたのは直心影流の長沼四郎左衛門であったと言われています。

その後、宝暦年間(1751年～64年)に入って、一刀流の中西忠蔵子武が鉄面や竹具足式の剣道具(防具)を用いた打ち込み稽古法を採用すると、この稽古法はまたたく間に多くの流派に普及し、やがて流派の壁を越えての他流試合も盛んになりました。

江戸後期には、腰の強い四つ割りの竹刀や竹製の胴になめし革を張って漆で固めたものなど、現代の剣道具に近い用具も開発され、それまでの刃引き・木刀による形や組太刀中心の稽古から竹刀と防具による稽古・試合を採用した流派が次第に勢力を広げていきました。また、防具と竹刀の採用は、一定の安全性を確保しながら剣の技術を学べる手段として、武士のみならず一般庶民の間にも剣術の門戸を広げることとなりました。これにより剣術の担い手が、それまでの一部の支配や軍事に関わる人間から、一般庶民へと拡大したことは近世の剣術の大きな技術革新であると言えます。

本時のねらい		連続技(二段技)の行い方を理解し、試合での攻防に生かすことができる。	
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認  連続技(二段技)を有効打突(一本)に決めよう。	
	5	2 素振り・空間打突	・ 元氣よく発声し、刃筋正しく行わせる。
	10	3 二段技 ①小手→面	・ 二段技について説明・示範をし、はじめは一打ごとに大きく、ゆっくり、正確に打たせ、次第に連続して速く打つように指導する。 ・ 掛かり手には大きな動作で行わせ、最初の打突によって隙が出た部分をすかさず打つようにさせる。 ・ 送り出した足を速く引きつけることで、次の打突に素早く移行できることを説明する。 ・ 元立ちは一打目を打たせた後、後方へ一歩大きく下がって二打目を打たせるよ
	5	4 二段技を入れた打ち込み稽古	・ 掛かり手は、元立ちが指示した打突部位を的確に捉え、正しい姿勢で適切な間合いから刃筋正しく一拍子で打ち込むように指導する。 ・ 元立ちは、二段技の打たせ方に留意して行わせる。
探求	10	5 自由稽古 ①グループで課題練習	・ 課題を話し合った後、本時まで学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。 ・ 元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。 ①遠間から行う(間合い) ②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会) ③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心)
	10	6 試合(個人戦)	・ 審判方法や有効打突の判定基準を全体で確認し、試合を行う。 ・ 学習した二段技を積極的に出させる。 判定基準 ①打突部位に当たっている ②大きな声 ③打突後残心をとっている。
	5	7 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	・ 本時のまとめをする。 ○ 姿勢や礼法を確認する。  ○ 道具の片付けを確認する。 ・ 道場の出るときの礼法を行う。

**直心是道場**

**気位**

剣道では、「気位」ということが特に強く要求されます。これは、稽古の修行によって技と精神が一体化し、自然にできあがる品位です。外見上でこれという「形」に現れるものではありませんが、心の持ち方から発せられる充実した「気」の働きが、積極性を盛り上げ、同時に身体の旺盛な働きを作り出し、見る者にひしひしと迫る「気位」を感じさせます。

本時のねらい		引き技の行い方を理解し、互角稽古や試合での攻防に生かすことができる。	
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認  引き技を有効打突(一本)に決めよう。	
	5	2 素振り・空間打突	・ 元気よく発声し、刃筋正しく行わせる。
	10	3 引き技 ①引き面 ②引き胴	・ 鏝ぜり合いは最も接近した間合いで、緊迫した間合いであることを説明する。 ・ 鏝ぜり合いからの攻めによって相手の構えが崩れ隙が生じたところをすかさず退きながら打つことを説明する。 ・ 周囲の安全や下がる方法を確認して行わせる。 ・ 打突後は、中段の構えになりながら送り足で下がるようにさせる。 ・ 引きながらの打突であっても有効打突になるように刃筋正しく打つことを心がける。 ・ 元立ちは掛かり手の崩しにタイミング良く
	10	4 自由稽古 ①グループで課題練習	・ 課題を話し合った後、本時まで学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。 ・ 元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。 ①遠間から行う(間合い) ②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会) ③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心) ④鏝ぜりをしっかりととる(引き技) ⑤崩しにタイミング良く応じる(引き技)
探求	5	5 互角稽古	・ 3人1組で行う。(1人は号令係) ・ 号令係は見取り稽古を行い、終了後に次の観点で両者の稽古について指摘し合えるようにさせる。 ①気迫を出して攻めているか ②気剣体の一致した打突を出しているか ③二段技・引き技を積極的に出しているか ・ 相手を変える際には必ず竹刀や防具の
	10	6 試合(個人戦)	・ 審判方法や有効打突の判定基準を全体で確認し、試合を行う。 ・ 学習した二段技・引き技を積極的に出させる。 判定基準 ①打突部位に当たっている ②大きな声 ③打突後残心をとっている。
		7 本時のまとめ ①自己評価  ・正座、黙想、座礼	・ 本時のまとめをする。 ○ 姿勢や礼法を確認する。  ○ 道具の片付けを確認する。 ・ 道場の出るときの礼法を行う。

14  
15  
引き技

19  
互角稽古

24  
試合・審判方法

本時のねらい		個人戦を行う中で、これまで学習してきた技能を生かした攻防を行うことができる。	
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認  積極的に技を出して、有効打突(一本)に決めよう	
	5	2 素振り・空間打突	・ 元気よく発声し、刃筋正しく行わせる。
	15	4 自由稽古 ①グループで課題練習	・ 課題を話し合った後、本時まで学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。 ・ 元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。 ①遠間から行う(間合い) ②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会) ③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心) ④鑢ぜりをしっかりととる(引き技) ⑤崩しにタイミング良く応じる(引き技)
探求	15	4 試合(個人戦)	・ 審判方法や有効打突の判定基準を全体で確認し、試合を行う。 ・ 学習した二段技・引き技を積極的に出させる。 判定基準 ①打突部位に当たっている ②大きな声 ③打突後残心をとっている。
	5	5 互角稽古	・ 3人1組で行う。(1人は号令係) ・ 号令係は見取り稽古を行い、終了後に次の観点で両者の稽古について指摘し合えるようにさせる。 ①気迫を出して攻めているか ②気剣体の一致した打突を出しているか ③二段技・引き技を積極的に出しているか ・ 相手を変える際には必ず竹刀や防具の
	5	6 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	・ 本時のまとめをする。 ○ 姿勢や礼法を確認する。  ○ 道具の片付けを確認する。 ・ 道場の出るときの礼法を行う。

24  
試合・審判方法

19  
互角稽古

**直心是道場**

**試合に臨む心構え**

試合は、自分のそれまでの稽古の進み具合を測る尺度であり、自分と相手との技術や理法を比較し、自分の短所や長所を反省する大事な機会です。試合は勝たなければなりません、技にも勝ち、態度にも勝ち、心にも勝てるよう正々堂々と戦いたいものです。

試合に臨むにあたっては、次のような心構えが大切です。

- 1、礼儀を重んじ、試合規則を守る
- 2、力一杯の気力と全ての技術を発揮する
- 3、真剣に正々堂々と戦う
- 4、打突後は必ず残心を示し、体勢を崩さない
- 5、常に気力を充実させて、相手の先手、先手と攻める
- 6、平常心で戦うようにする

本時のねらい		個人戦を行う中で、これまで学習してきた技能を生かした攻防を行うことができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認		
		積極的に技を出して、有効打突(一本)に決めよう		
	5	2 素振り・空間打突	・ 元気よく発声し、刃筋正しく行わせる。	
	10	3 自由稽古 ①グループで課題練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 課題を話し合った後、本時まで学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。</li> <li>・ 元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①遠間から行う(間合い)</li> <li>②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会)</li> <li>③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心)</li> <li>④鍔ぜりをしっかりととる(引き技)</li> <li>⑤崩しにタイミング良く応じる(引き技)</li> </ul> </li> </ul>	
探求	20	4 試合(個人戦)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 審判方法や有効打突の判定基準を全体で確認し、試合を行う。</li> </ul> 判定基準 <ul style="list-style-type: none"> <li>①打突部位に当たっている</li> <li>②大きな声</li> <li>③打突後残心をとっている。</li> </ul>	24 試合・審判方法
	5	5 互角稽古	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3人1組で行う。(1人は号令係)</li> <li>・ 号令係は見取り稽古を行い、終了後に次の観点で両者の稽古について指摘し合えるようにさせる。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①気迫を出して攻めているか</li> <li>②気剣体の一致した打突を出しているか</li> <li>③二段技・引き技を積極的に出しているか</li> </ul> </li> <li>・ 相手を変える際には必ず竹刀や防具の</li> </ul>	19 互角稽古
	5	6 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時のまとめをする。</li> <li>○ 姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○ 道具の片付けを確認する。</li> <li>・ 道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>	

直心是道場

互角稽古

互角稽古は、地稽古の一種ですが、技術程度の差のない者同士の稽古です。打ち込み稽古や、かかり稽古などが一応できるようになった段階で、平素習得した技をお互いに十分出し合い、試してみる稽古でもあります。

自己審判によって行う試合稽古とも言えますので、一生懸命に技を出し争うのはもちろんのこと、目付、正しい間合、体勢、手の内の冴え、気力、打つ機会、心の虚実など、打ち込み稽古や懸かり稽古で学んできたことを、互角稽古を通して十分に発揮できるように心がけなければなりません。

本時のねらい		団体戦の試合を行い、自分の得意技を積極的に出して攻防を行うことができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認  練習方法や作戦を工夫し有効打突(一本)に決めよう。		
	5	2 素振り・空間打突	・元氣よく発声し、刃筋正しく行わせる。	
	10	3 自由稽古 ①グループで課題練習	・課題を話し合った後、本時まで学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。 ・元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。 ①遠間から行う(間合い) ②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会) ③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心) ④鑢ぜりをしっかりととる(引き技) ⑤崩しにタイミング良く応じる(引き技)	
探求	20	4 試合(団体戦)	・試合の進め方、有効打突の見極め方や審判法について説明する。 ・自分の得意技を積極的に出していくよう心がける。 ・礼法をしっかりと行わせる。 ・3人による審判なので、旗の表示を正確に行うように指導する。 判定基準 ①打突部位に当たっている ②発声をしている ③相手の反対側へ抜けている	24 試合・審判方法
	5	5 互角稽古	・3人1組で行う。(1人は号令係) ・号令係は見取り稽古を行い、終了後に次の観点で両者の稽古について指摘し合えるようにさせる。 ①気迫を出して攻めているか ②気剣体の一致した打突を出しているか ・相手を変える際には必ず竹刀や防具の安全点検を行わせる。	19 互角稽古
	5	6 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	・本時のまとめをする。 ○姿勢や礼法を確認する。  ○道具の片付けを確認する。 ・道場の出るときの礼法を行う。	

**直心是道場**

**止心**

剣道で陥りやすい心の状態に「止心」があります。止心というのは、心がある一つのことにとらわれ、他のことが見えなくなって注意力が行き届かなくなってしまう状態です。

たとえば、稽古や試合の最中に「打たれたくない」という思いが生じれば、ただただ、相手の竹刀を受け止めよう、はずそう、かわそうと、そのことばかりに心を止めて、相手の竹刀しか見えない状態になり、注意力がただ一点に凝り固まって、相手の身体の動きや心の動きを見る余裕がなくなってしまう。

こういう状態を心が止まった「止心」と言います。

本時のねらい		団体戦の試合を行い、自分の得意技を積極的に出して攻防を行うことができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認  練習方法や作戦を工夫し有効打突(一本)に決めよう。		
	5	2 素振り・空間打突	・ 元気よく発声し、刃筋正しく行わせる。	
	15	3 自由稽古 ①グループで課題練習	・ 課題を話し合った後、本時まで学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。 ・ 元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。 ①遠間から行う(間合い) ②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会) ③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心) ④鑢ぜりをしっかりととる(引き技) ⑤崩しにタイミング良く応じる(引き技)	
探求	15	4 試合(団体戦)	・ 試合の進め方、有効打突の見極め方や審判法について説明する。 ・ 自分の得意技を積極的に出していくよう心がける。 ・ 礼法をしっかりと行わせる。 ・ 3人による審判なので、旗の表示を正確に行うように指導する。 判定基準 ①打突部位に当たっている ②発声をしている ③相手の反対側へ抜けている	24 試合・審判方法
	5	5 互角稽古	・ 3人1組で行う。(1人は号令係) ・ 号令係は見取り稽古を行い、終了後に次の観点で両者の稽古について指摘し合えるようにさせる。 ①気迫を出して攻めているか ②気剣体の一致した打突を出しているか ・ 相手を変える際には必ず竹刀や防具の安全点検を行わせる。	19 互角稽古
	5	6 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	・ 本時のまとめをする。 ○ 姿勢や礼法を確認する。  ○ 道具の片付けを確認する。 ・ 道場の出るときに礼法を行う。	

**直心是道場**

**四戒**

止心を生じさせる原因に「驚・懼・疑・惑」という四つの心の状態があり、剣道ではこれを「四戒」として、この中の一つでも心の中に起こさないように戒めています。

驚は「おどろく」

懼は「気づかい」「おそれる」

疑は「あやぶむ」「あやしむ」

惑は「心が乱れる」「思いあやまる」

です。

本時のねらい		団体戦の試合を行い、自分の得意技を積極的に出して攻防を行うことができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認		
		練習方法や作戦を工夫し有効打突(一本)に決めよう。		
	10	2 自由稽古 ①グループでの課題練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題を話し合った後、本時まで学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。</li> <li>元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①遠間から行う(間合い)</li> <li>②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会)</li> <li>③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心)</li> <li>④鏢ぜりをしっかりととる(引き技)</li> <li>⑤崩しにタイミング良く応じる(引き技)</li> </ul> </li> </ul>	
探求	25	3 試合(団体戦)	<ul style="list-style-type: none"> <li>試合の進め方、有効打突の見極め方や審判法について説明する。</li> <li>自分の得意技を積極的に出していくよう心がける。</li> <li>礼法をしっかりと行わせる。</li> <li>3人による審判なので、旗の表示を正確に行うように指導する。 判定基準                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①打突部位に当たっている</li> <li>②発声をしている</li> <li>③相手の反対側へ抜けている</li> </ul> </li> </ul>	24 試合・審判方法
	5	4 互角稽古	<ul style="list-style-type: none"> <li>3人1組で行う。(1人は号令係)</li> <li>号令係は見取り稽古を行い、終了後に次の観点で両者の稽古について指摘し合えるようにさせる。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①気迫を出して攻めているか</li> <li>②気剣体の一致した打突を出しているか</li> </ul> </li> <li>相手を変える際には必ず竹刀や防具の安全点検を行わせる。</li> </ul>	19 互角稽古
	5	5 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時のまとめをする。</li> <li>○ 姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○ 道具の片付けを確認する。</li> <li>・ 道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>	

### 直心是道場

**武士の精神**  
 他の多くの武術・武道が、基本的に自らは技を仕掛けない「後手必勝」を信条としているのに対し、剣道ではなぜか「攻めろ、攻めろ」と相手に先をかけて積極的に攻め込むことを奨励されます。  
 剣道には、守るより攻めよ、攻撃は最大の防御なり、という考えが非常に強くあるということも事実です。では、なぜ剣道がこういう攻撃的な思想を持つに至ったのか。この辺のところが昔の武士が置かれていた状況から推察してみましょう。  
 現代はもちろんだけど、江戸の時代であっても路上で真剣を抜いて立ち回りなんかやったら必ず罰せられました。今よりも法律が厳しく喧嘩両成敗の世の中だから、まかり間違えば真剣を抜いたというだけで、改易、切腹、で家禄を失うことになりました。だから昔の武士はむやみやたらに真剣を抜いたりしなかったのです。  
 では、真剣を抜いて戦うのはどんときだったのでしょうか。それは、当時二度と起こるかどうかわからなかった「合戦」の他には、「上意討ち」と「仇討ち」を加えた三つの場合に限られていました。  
 そしてこれらの場合に共通して言えることは、「合戦を勝利に導き」「主命を果たし」「家の名譽を守る」という、その「使命」を果たすことが第一義であり、それは命を懸けても成し遂げねばならぬことであったということです。  
 言い換えれば、使命を果たさずして生き残るということはありません。戦いに際しては「自分が生き残る」ことよりも、「使命を果たす」ことを最優先しなければならなかったのです。  
 つまり武士が真剣を抜いたときには、それはほとんど自らの死を意味していた。しかし死をもってしても肝心の目的を遂行しなければそれは単なる犬死に終わってしまう。真剣を抜く以上は自分も死ぬけれども確実に相手も殺し、その使命・責務を全うし、自らの死と引き替えに名譽を守る。これが当時の武士の置かれていた状況だったわけです。  
 このような状況に置かれていた武士の日頃のたしなみ、精神鍛錬の方法として剣の修行があったことを考えれば、武士にとっての剣術は、我が身を「護る」護身の術としてではなく、死してなお使命と責務を全うし、自らの名譽を「守る」ための、「武士の覚悟」として修練されたのではないかと推察することが出来ます。  
 剣道の思想に防御の概念が希薄なのは、このような理由によるものと考えられるのだと思うよ。



## 中学校3年生 単元計画

分	過程	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5	習得	1 装着・集合挨拶 礼(相手を尊重し伝統的な仕方を守る)・目標確認・安全確認									
		2 素振り・空間打突									
		3 払い技・すり上げ技 ①払い面 ②払い小手 ③小手すり上げ面 ④面すり上げ面	3 抜き技・返し技 ①小手抜き面 ②小手返し面 ③面抜き胴 ④面返し胴	3 出ばな技 ①出ばな面 ②出ばな小手	3 かかり稽古	3 復習 ①払い技 ②すり上げ技 ③抜き技 ④返し技 ⑤出ばな技	3 自由稽古 ①グループでの課題練習	2 自由稽古 ①グループでの課題練習			
20	活用	2 復習① ①基本動作 ②素振り ③空間打突 ④基本技 ⑤一本打ちの技 ⑥二段技 ⑦引き技			4 試合・審判方法 ①試合方法 ②審判方法 ③反則			5 トーナメント試合(個人戦)			2 試合(団体リーグ戦)
25		4 自由稽古 ①グループで課題練習			4 自由稽古 ①グループで課題練習			3 試合(団体リーグ戦)			3 互角稽古
30		5 試合(個人戦)			5 互角稽古						
35		3 試合(グループ)			5 互角稽古						
40	探求	3 試合(グループ)			5 互角稽古						
45		5 互角稽古			5 互角稽古						
50		本時のまとめ・評価(自己評価・相互評価)・後片付け・礼									

評価の観点	関心・意欲・態度	関心	剣道に関心を示し自主的に学習に取り組もうとする
	意欲	意欲	相手を尊重し、協力して学習に取り組もうとする
		態度	伝統的な行動の仕方を大切にしようとする 練習の場や用具などの安全や運動中に安全に留意している
	思考・判断	思考	基本動作や基本となる技を身につけるための、運動の行い方のポイントを見付けている
		判断	仲間に対して課題に応じた練習方法を指摘している 剣道を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている
	技能	技能	相手の動きに応じた基本動作ができています
			得意技を見つけ、相手との攻防に生かすことができる 相手の構えを崩し、応じ技を繰り出すなどの攻防が出る。 伝統的な考え方について理解している
			技の名称や看取り稽古の仕方について、具体例を挙げている
	知識・理解	知識	剣道での体力の高め方について理解している
		理解	自由稽古や試合の仕方、ルールについて理解したことを言ったり書き出したりしている

本時のねらい		前年度学習した礼法や基本動作、剣道具の扱い方の復習を行うとともに、単元目標を設定することができる。	
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認	
	25	2 復習① ①基本動作 ②素振り ③空間打突 ④基本技 ⑤一本打ちの技 ⑥二段技 ⑦引き技	<ul style="list-style-type: none"> <li>それぞれの内容に示範を交えて説明し、2人1組でお互いに向かい合って行わせる。</li> <li>立礼、蹲踞、構えたときの間合いに注意させる。</li> <li>素振りは回数を大きく発声しながら降るように指導する。</li> <li>空間打突は、教師の号令に合わせて打突部位を大きく発声させ、できるだけ一拍子で打たせる。すり足から踏み込み足へ発展させる。</li> <li>竹刀の振り上げ、振り下ろしには肩関節を十分に活用させる。</li> <li>はじめは一打ごとに大きくゆっくり正確に打たせ、次第に連続して素早く打ちように指導する。</li> <li>引きながらの打突であっても有効打突にできるよう、刃筋正しく打つことを心がけ</li> </ul>
探求	10	3 判定試合(グループ内)	<ul style="list-style-type: none"> <li>審判方法や有効打突の判定基準を全体で確認し、試合を行う。</li> </ul> 判定基準 ①大きな発声をしている。 ②正しい打突を積極的にしている。
	5	4 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時のまとめをする。</li> <li>○ 姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○ 道具の片付けを確認する。</li> <li>・ 道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>

**直心是道場**

**捨て身**

心を解き放すためには「捨て身」になることが必要です。危難に直面したときも、我が身を捨てる覚悟で、全力を尽くして事に当たれば、思わぬ力が生まれて、活路を見いだせると言われています。

断固として行えば、鬼神もこれを避けるとも言われているように、四戒を振り払い、心を止めず、心を放って、身を捨てて大胆に踏み込み、打突するのが剣道です。

山川の 瀬瀬に流るる 柝殻も

身を捨ててこそ 浮かぶ瀬もあれ

という歌があります。

これは山間を流れる川の瀬瀬に沈んでは流されていく柝殻も、中の実を捨てたときに初めて浮かび上がることができるという意味で、ここに「捨て身」の深い教えが見られます。

本時のねらい		払い技・すり上げ技を学習し、自分の持ち技を増やすとともに試合や互角稽古での攻防に生かすことができる。	
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点
習得	5	1 整列、挨拶、課題の確認	
	5	2 素振り・空間打突	・元気よく発声し、刃筋正しく行わせる。
	10	3 払い技・すり上げ技  ①払い面 ②払い小手  ③小手すり上げ面 ④面すり上げ面	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手の構えが十分で打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を右または左に払い、すり上げて構えを崩すと同時に打突する技であることを説明、示範する。</li> <li>払い技について説明し、はじめは一足一刀の間合いから大きくゆっくりとすり足で行わせる。</li> <li>払うときは、左腰、左こぶしを軸に右手を柔らかくして両手で弧を描くように払い、すかさず刃筋を正して身体全体で踏み込み、一拍子で打突するように指導する。</li> <li>すり上げ技について説明し、はじめは一足一刀の間合いから大きくゆっくりとすり足で行わせる。</li> <li>竹刀の振り上げる動きが弧を描くよう曲線になるようにし、手首を柔らかく利かせて左こぶしが正中線からはずれないようにさせる。</li> </ul>
活用	10	4 自由稽古 ①グループで課題練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題を話し合った後、本時まで学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。</li> <li>元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。</li> <li>①遠間から行う(間合い)</li> <li>②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会)</li> <li>③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心)</li> </ul>
探求	10	5 試合(個人戦)	<ul style="list-style-type: none"> <li>審判方法や有効打突の判定基準を全体で確認し、試合を行う。</li> <li>学習した払い技・すり上げ技を積極的に出させる。</li> <li>判定基準</li> <li>①打突部位に当たっている</li> <li>②大きな声</li> <li>③打突後残心をとっている。</li> </ul>
	5	6互角稽古	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時で学習した技を用いて、気力を充実させた状態から相手との間合いに留意し、打突の機会を見つけたらすかさず打突することを心がけさせる。</li> </ul>
	5	7 本時のまとめ ①自己評価  ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時のまとめをする。</li> <li>○姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○道具の片付けを確認する。</li> <li>・道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>

28  
29  
払い技

34  
35  
すり上げ技

24  
試合・審判方法

19  
互角稽古

本時のねらい		抜き技・返し技を学習し、自分の持ち技を増やすとともに試合や互角稽古での攻防に活かすことができる。	
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点
習得	5	1 整列、挨拶、課題の確認	
	5	2 素振り・空間打突	・ 元氣よく発声し、刃筋正しく行わせる。
	10	3 抜き技・返し技 ①小手抜き面 ②小手返し面 ③面抜き胴 ④面返し胴	・ 抜き技、返し技について説明しはじめは一足一刀の間合いから大きくゆっくりとすり足で行わせる。 ・ 相手に抜くことや返すことを察知されないよう相手が打ってくるぎりぎりまで構えを崩さず、相手の打突を迎え入れるように抜いたり返したりすることを意識させる。
活用	10	4 自由稽古 ①グループで課題練習	・ 課題を話し合った後、本時まで学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。 ・ 元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。 ①遠間から行う(間合い) ②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会) ③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心)
探求	10	5 試合(個人戦)	・ 審判方法や有効打突の判定基準を全体で確認し、試合を行う。 ・ 学習した抜き技、返し技を積極的に出させる。 判定基準 ①打突部位に当たっている ②大きな声 ③打突後残心をとっている。
	5	6互角稽古	・ 本時で学習した技を用いて、氣力を充実させた状態から相手との間合いに留意し、打突の機会を見つけたらすかさず打突することを心がけさせる。
	5	7 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	・ 本時のまとめをする。 ○ 姿勢や礼法を確認する。 ○ 道具の片付けを確認する。 ・ 道場の出るときの礼法を行う。

30  
31  
36  
37  
抜き技  
返し技

24  
試合・審判方法

19  
互角稽古

**直心是道場**

**見とり稽古**

剣道の稽古を見て学ぶことを「見とり稽古」といいます。見とり稽古は、ただ単なる見学ではなく、剣道修行の稽古の一つとして重んじられています。

一生懸命に行われる稽古や試合を見学する場合は、厳しい気持ちで、服装や姿勢を正し、あらゆる角度から観察して、相互の技の出し合いをとらえ、自分の日頃の技と比較対照して、反省の材料とするよう心がけます。見とり稽古では、次のような点をよく見るのが大切です。

[姿勢(身法)] [わざ(技法)] [氣勢(心法)]

中学3年生

本時のねらい		出ばな技を学習し、自分の持ち技を増やすとともに試合や互角稽古での攻防に活かすことができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得	5	1 整列、挨拶、課題の確認		
	5	2 素振り・空間打突	・元氣よく発声し、刃筋正しく行わせる。	
	10	3 出ばな技 ①出ばな面 ②出ばな小手	・出ばな技について説明し、相手が打てる距離に近づいたらすかさず打突させるようにさせ、徐々に相手が攻めて出ようとする動作や打突の起こりを捉えて打てるようにさせる。	32 33 出ばな技
活用	10	4 自由稽古 ①グループで課題練習	・課題を話し合った後、本時まで学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。 ・元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。 ①遠間から行う(間合い) ②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会) ③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心)	
探求	10	5 試合(個人戦)	・審判方法や有効打突の判定基準を全体で確認し、試合を行う。 ・学習した出ばな技を積極的に出させる。 判定基準 ①打突部位に当たっている ②大きな声 ③打突後残心をとっている。	24 試合・審判方法
	5	6互角稽古	・本時で学習した技を用いて、氣力を充実させた状態から相手との間合いに留意し、打突の機会を見つけたらすかさず打突することを心がけさせる。	19 互角稽古
	5	7 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	・本時のまとめをする。 ○姿勢や礼法を確認する。 ○道具の片付けを確認する。 ・道場の出るときの礼法を行う。	

直心是道場

残心

捨て身になるということは、ただの自暴自棄になることではありません。身を捨てて、後は野となれ山となれということではなく、心を放ち捨て身の行動をしたあとには、「残心」がなければなりません。

残心というのは、剣道の技術としては、打突が終わったあとでも少しも油断せず、次に起こるどんな変化にも、直ちに応じられる「身構え・氣構え」を示すことを言いますが、これは「放心」した後に自然にそこに油断のない心が残るからできることです。

コップの水を少しづつたらたらとこぼすと一滴も残りませんが、一気に思い切ってパツと捨てる(放心)と、コップの底に少しだけ水が残ります。これが残心と昔からの教えにあります。

心は、広く真っ直ぐにして、どこにも止まらず自由自在に働き、行動に当たっては心を思い切って解き放ち、その後に残る心を大切にするという修行をするのが剣道あり、その剣道の心の持ち方を常日頃から心がけるのが平常心ということだと思います。

本時のねらい		有効打突の見極め方を学び、グループ内の試合で攻防を楽しむことができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得	5	1 整列、挨拶、課題の確認		
	5	2 素振り・空間打突	・ 元気よく発声し、刃筋正しく行わせる。	
	5	3 かかり稽古	・ 掛かり手は元立ちがつくった隙を的確に捉え、正しい姿勢で適切な舞からは筋正しく一拍子で打ち込むように指導する。	38 かかり稽古
	5	4 試合・審判方法 ①試合方法 ②審判方法 ③反則	・ 試合の進め方、有効打突見極め方や審判法について説明する。	40 試合・審判方法
活用・探求	20	5 試合(グループ)	・ 審判方法や有効打突の判定基準を全体で確認し、試合を行う。 ・ 有効打突の判定基準を踏まえて、見極めることができるよう指導する。(気剣体の一致) 判定基準 ①大きな声で打っている。(気) ②打突部位を打突部で正確に打っている。(剣) ③刃筋正しく打っている。(剣) ③腰が入って前に進み、残心をとっている。(体)	40 試合・審判方法
	5	6 互角稽古	・ 本時で学習したことを意識して、気力を充実させた状態から相手との間合いに留意し、打突の機会を見つけたらすかさず打突することを心がけさせる。	19 互角稽古
	5	7 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	・ 本時のまとめをする。 ○ 姿勢や礼法を確認する。 ○ 道具の片付けを確認する。 ・ 道場の出るときに礼法を行う。	

直心是道場

鍔ぜり合い

相互が打ち合い、打突が不成功のまま体を接近させ「竹刀」の鍔と鍔とが交差接触して競り合っている状態を「鍔ぜり合い」と言います。

鍔ぜり合いは、相手に最も近づいた大切な間合であり、時間稼ぎなど消極的なものにならないよう、打突の機会の一つと捉えて工夫研究することが大切です。

鍔ぜり合いに入ったときは、次のようなことを心がけます。

- 1、打突の意志のない鍔競り合いはしない。
- 2、右拳を互いに身体の中央(胸の位置)で合わせ、竹刀を立て、少々右斜めになるように左手を置く。
- 3、気持ちで相手を圧倒し、同時に技を出させないようにする。
- 4、下腹部に力を入れ、正しい姿勢で機会を見て相手を押すか、体をかわすか、引くかして、速やかに技を出す。
- 5、竹刀を相手の肩に置いたり、相手の竹刀を脇の下に挟んだりするような行為をしてはならない。

本時のねらい		自分の得意技を積極的に出してトーナメント試合(個人戦)で、攻防を行うことができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認		
		自分の得意技を使って試合を楽しもう。		
	5	2 素振り・空間打突	・ 元気よく発声し、刃筋正しく行わせる。	
探求	15	3 復習 ①払い技 ②すり上げ技 ③抜き技 ④返し技 ⑤出ばな技	・ 技の練習は3人1組で行い2人で練習している様子を1人が見て、気づいたことをアドバイスしながら交代して行わせる。	
	15	4 トーナメント試合(個人戦)	・ 審判方法や有効打突の判定基準を全体で確認し、試合を行う。 ・ 有効打突の判定基準を踏まえて、見極めることができるよう指導する。(気剣体の一致) 判定基準 ①大きな声で打っている。(気) ②打突部位を打突部で正確に打っている。(剣) ③刃筋正しく打っている。(剣) ③腰が入って前に進み、残心をとっている。(体)	<b>40</b> 試合・審判方法
	5	5 互角稽古	・ 本時で学習した技を用いて、気力を充実させた状態から相手との間合いに留意し、打突の機会を見つけたらすかさず打突することを心がけさせる。	<b>19</b> 互角稽古
	5	7 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	・ 本時のまとめをする。 ○ 姿勢や礼法を確認する。 ○ 道具の片付けを確認する。 ・ 道場の出るときの礼法を行う。	

**直心是道場**

**平常心②**

宮本武蔵の「五輪の書」では、心を広く直(まっすぐ)にし、きつくひっぱらず、少もたるまず、心のかたよらぬやう、心を直中(まんなか)に置いて  
心を静にゆるがせて、其ゆるぎの刹那もゆるぎやまぬやうに 能々吟味すべし、  
と、まずは心のバランスを保つことが重要であることは説いています。さらに、  
静なるときも、心は静かならず、如何に疾き時も、心は少もはやからず、  
心は体につれず、体は心につれず、心に用心して、身には用心をせず、  
心の足らぬことなくして、心を少しも余らせず、上の心はよわくとも、底の心をつよく、  
心を人に見分けられざるやうにして  
小身なるものは、心に大い成事を残らず知り、大身なるものは、心に小きことをよく知りて、  
大身も小身も心を直にして我身の臍弱をせざる様に、心持ち肝要なり、  
と、大事のときも平時のときも、外部の事象に影響されることなく、心を真っ直ぐにして動揺変化させないように  
することが肝要であると述べています。そして、  
心のうち濁らず、広くしてひろき処へ智恵を置べきなり、智恵も心もひとと研くこと専らなり、  
智恵を磨ぎ、天下の理非をわきまへ、物事の善悪を知り、万の芸能、其の道にわたり、  
世間の人に少しもだまされざる様にして後、兵法の智恵成るなり、  
兵法の智恵に於て、取分けちがふ事ある物なり、  
戦の場、万事せわしき時なりとも 兵法の道理を極め動きなき心 能々吟味すべし、  
と、広く大きな視野を持って知恵を磨き、あらゆることの道理を見極め、剣道で学んだことをしっかりわきまえて、  
どんな緊急時においても剣の理にかなった不動の心で対処することが大切であるとしています。

本時のねらい		自分の得意技を積極的に出してトーナメント試合(個人戦)で、攻防を行うことができる。	
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認	
	5	2 素振り・空間打突	・ 元気よく発声し、刃筋正しく行わせる。
	15	3 自由稽古 ①グループでの課題練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 課題を話し合った後、本時まで学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。</li> <li>・ 学習してきた技の中から自分のやりやすい技を選び、相手と打つ、打たせることを約束した上で練習させ、得意技を高めさせる。</li> <li>・ 元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①遠間から行う(間合い)</li> <li>②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会)</li> <li>③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心)</li> <li>④鏝ぜりをしっかりととる(引き技)</li> <li>⑤崩しにタイミング良く応じる(引き技)</li> </ul> </li> </ul>
探求	15	4 トーナメント試合(個人戦)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 審判方法や有効打突の判定基準を全体で確認し、試合を行う。</li> <li>・ 自分の得意技を積極的に出していくよう心がけさせる。</li> <li>・ 有効打突の判定基準を踏まえて、見極めることができるよう指導する。(気剣体の一致) 判定基準                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①大きな声で打っている。(気)</li> <li>②打突部位を打突部で正確に打っている。(剣)</li> <li>③刃筋正しく打っている。(剣)</li> <li>④腰が入って前に進み、残心をとっている。(体)</li> </ul> </li> </ul>
	5	5 五角稽古	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の得意技を積極的に用いて、気力を充実させた状態から相手との間合いに留意し、打突の機会を見つけたらすかさず打突することを心がけさせる。</li> </ul>
	5	7 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時のまとめをする。</li> <li>○ 姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○ 道具の片付けを確認する。</li> <li>・ 道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>

40  
試合・審判方法

19  
五角稽古

**直心是道場**

**虚と実**

「実」というのは、心に気迫が充実して、油断無く、注意の行き届いていることを言い、「虚」というのは、その反対に、心身に隙の生じたときを言います。虚と実は表裏一体で、ある面が実になれば、その反対の面は虚になります。

ですから、相手の虚実の体勢を機敏に察し、自分の虚実を悟られないようにしながら、相手の実を避けて虚を攻め、勝ちを得なければなりません。

剣道の攻め合いは、互いの虚実の駆け引きでもあります。

この虚実の判断は、頭で考えて行うものではなく、無意識的にひらめいた動作になります。これを「勘」と言います。勘は稽古に稽古を積んで初めて身につけて行くものです。

本時のねらい		これまで学習してきたことを活かし、リーグ戦(団体戦)で、攻防を行うことができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
習得・活用	5	1 整列、挨拶、課題の確認		
	15	2 自由稽古 ①グループでの課題練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 課題を話し合った後、本時まで学習した稽古方法(約束稽古、打ち込み稽古)を生かしながら課題練習を行う。</li> <li>・ 学習してきた技の中から自分のやりやすい技を選び、相手と打つ、打たせることを約束した上で練習させ、得意技を高めさせる。</li> <li>・ 元立ちの受け方は次の点に留意して行わせる。 ①遠間から行う(間合い) ②一足一刀の間合いでタイミング良く(機会) ③打たせた後の体さばきを速く(掛かり手がのびのび打てる・残心) ④鏝ぜりをしっかりととる(引き技) ⑤崩しにタイミング良く応じる(引き技)</li> </ul>	
探求	25	3 リーグ戦(団体)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 試合の進め方、有効打突の見極め方や審判法について説明する。</li> <li>・ 自分の得意技を積極的に出していくよう心がける。</li> <li>・ 礼法をしっかりと行わせる。</li> <li>・ 3人による審判なので、旗の表示を正確に行うように指導する。</li> <li>・ 有効打突の判定基準を踏まえて、見極めることができるよう指導する。(気剣体の一致) 判定基準 ①大きな声で打っている。(気) ②打突部位を打突部で正確に打っている。(剣) ③刃筋正しく打っている。(剣) ③腰が入って前に進み、残心をとっている。(体)</li> </ul>	40 試合・審判方法
	5	7 本時のまとめ ①自己評価 ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時のまとめをする。</li> <li>○ 姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○ 道具の片付けを確認する。</li> <li>・ 道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>	

**直心是道場**

**立派な試合とは**

試合ですから勝たなくてはなりません、試合が自らの理法を試す場である以上、相手に勝つことばかりではなく、相手の技にも、態度にも、心にも勝たなければなりません。

特に、「剣道は礼に始まり、礼に終わる」と言われるように、剣道から礼をとれば、もっとも野蛮な叩き合いの競技に終わってしまうでしょう。

立派な試合とは、試合の意義をわきまえ、勝敗にこだわらず、基本の姿勢や技が保たれていて、無理がなく、剣道の目的が失われないような立合を目指すことです。

「勝つに卑しき勝ちをとらず、敗れて見苦しからぬ敗けをとる」という言葉があるように、正しい剣道、美しい試合を心がけましょう。

本時のねらい		これまで学習してきたことを活かし、リーグ戦(団体戦)で、攻防を行うことができる。		
過程	時間	学習活動	指導支援の留意点	DVD
探求	5	1 整列、挨拶、課題の確認  チームで協力して団体戦を楽しもう。		
	25	2 リーグ戦(団体戦)	<ul style="list-style-type: none"> <li>試合の進め方、有効打突の見極め方や審判法について説明する。</li> <li>自分の得意技を積極的に出していくよう心がける。</li> <li>礼法をしっかりと行わせる。</li> <li>3人による審判なので、旗の表示を正確に行うように指導する。</li> <li>有効打突の判定基準を踏まえて、見極めることができるよう指導する。(気剣体の一致) 判定基準 ①大きな声で打っている。(気) ②打突部位を打突部で正確に打っている。(剣) ③刃筋正しく打っている。(剣) ③腰が入って前に進み、残心をとっている。(体)</li> </ul>	40 試合・審判方法
	15	3 互角稽古	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の得意技を積極的に用いて、気力を充実させた状態から相手との間合いに留意し、打突の機会を見つけたらすかさず打突することを心がけさせる。</li> </ul>	19 互角稽古
	5	4 本時のまとめ ①自己評価  ・正座、黙想、座礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時のまとめをする。</li> <li>○ 姿勢や礼法を確認する。</li> <li>○ 道具の片付けを確認する。</li> <li>・ 道場の出るときの礼法を行う。</li> </ul>	

直心是道場

交剣知愛(こうけんちあい)

漢文式に読めば、「剣を交えて愛を知る」ですが、剣道では「剣を交えて”おしむ”を知る」と読みます。

剣道を通じ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です。愛はおしむ(惜別)、大切にしてお手離さないということの意味しており、あの人とは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、そうした気分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です。

本気で勝負し向き合い、その人と再びともに対戦したい、向き合いたいと思うこと。これこそ教育の在り方なのかもしれません。真剣勝負で臨み、その真剣勝負の相手と再び本気で向き合える機会を楽しみにする、これこそ教育の醍醐味でしょう。