

F 武道（剣道）【その次の年次以降】



手順 3 内容のまとまりにおける指導事項をバランスよく配置（指導事項の重点化）し、単元の目標を設定する。

（1）内容のまとまりにおける指導事項をバランスよく配置

指導事項		その次の年次 3領域選択Ⅱ 武道（剣道選択）										それ以降の年次 全領域選択（マイ・スポーツ）Ⅱ 武道（剣道選択）							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
知識	1 伝統的な考え方	○	●																
	2 技の名称や見取り稽古の仕方		○	●															
	3 体力の高め方				○	○	○												
	4 課題解決の方法															●			
	5 試合の仕方																●		○
基本動作	1 相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構える		○																
	2 相手の動きの変化に応じて素早く体の移動を行う			○															
	3 相手の動きに対して打ったり受けたりする									○									
しかけ技	1 二段の技 小手一胴				●	○	○												
	2 引き技 引き小手															●	○		
	3 出ばな技 出ばな小手				●	○	○												
	4 払い技 払い小手															●	○		
応じ技	1 すり上げ技 小手すり上げ面					●	○	○											
	2 すり上げ技 面すり上げ面																*		
	3 返し技 面返し胴															●	○		
	4 打ち落とし技 胴打ち落とし面																*		
思考力、判断力、表現力等	1 自己や仲間の動きの良い点や修正点を指摘する					●													
	2 新たな課題を発見する						●												
	3 課題を解決するための練習計画を立てる															●	○		
	4 危険を回避するための活動の仕方を提案する																●		
	5 よりよい所作について他者に提案する																	●	
	6 仲間とともに武道を楽しむための調整の仕方を見付ける																		*
	7 運動を生産にわたって楽しむための関わり方を見付ける																		*
学びに向かう力、人間性	1 武道の学習に主体的に取り組もうとする								●							○			
	2 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする								●							○			
	3 役割を積極的に引き受け、責任を果たそうとする																	●	
	4 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする																●		
	5 危険の予測をしながら健康・安全を確保する									*								●	

（2）単元の目標の設定をします。

「その次の年次」における武道（剣道）の指導事項の重点化を踏まえ、単元の目標を設定する。

単元の目標

（1）次の運動について、勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、（伝統的な考え方）、（技の名称や見取り稽古の仕方）、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開することができるようにする。

イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防をすることができるようにする。

（2）生涯にわたって運動を豊かに継続するための（自己や仲間の課題を発見し）、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、（自己や仲間の考えたことを他者に伝えること）ができるようにする。

（3）武道に（主体的に取り組む）とともに、（相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする）こと、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

* 本事例では、学習指導要領「2 内容」を踏まえ、その次の年次以降の目標を全て記載した上で、その次の年次で指導し評価する部分については、（ ）をつけて単元の目標を示している。

手順 6 単元の指導と評価の計画（11時間）を作成する。

指導と評価の計画【高等学校 体育】

領域 武道（剣道） [その次の年次]

単元の目標		単元の目標											
知識及び技能		次の運動について、勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、(伝統的な考え方)、(技の名称や見取り稽古の仕方)、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開することができるようにする。 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防をすることができるようになる。											
思考力、判断力、表現力等		生涯にわたって運動を豊かに継続するための(自己や仲間の課題を発見し)、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、(自己や仲間の考えたことを他者に伝えること)ができるようにする。											
学びに向かう力、人間性等		武道に(主体的に取り組む)とともに、(相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする)、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。											
時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	授業づくりのポイント	
0	健康観察 準備運動 本時の学習内容の確認 用具の点検等											<p>○生徒の武道授業の経験度や既習の状況を事前に調査して授業内容を精選することが大切。</p> <p>○ICT機器(動画など)を効果的に活用し視覚的な指導をより多く行う。</p> <p>○剣道具の着脱に学習時間を多くとられてしまいがちなのでグループで教え合うことができるようにする。</p> <p>○3つの資質・能力の内容をバランスよく配置する。</p> <p>○主体的な学習が行うことができるようにする。</p> <p>○様々な違いに応じた課題や挑戦などを尊重できるようにする。</p> <p>○多様な関わり方を体験できるようにする。</p>	
10	オ伝グ リ統ル エ的 ンテ 考班 え分 シ方 け ヨ ン	基本動作の確認 ・礼法 ・構え ・足さばき ・素振り											
20	健康 (復 習を 含む)	・打ち方 ・打たせ方	スキルアップ練習 パンザイ胴 左右胴打ちの連続 小手をすり上げて小手の連続			課題別グループ学習 ～発表会に向けて～		既習技の確認、練習					
30	用具の着脱 確認	既習技の 復習	新たな技の習得①～③ ①小手胴 ②出ばな小手 ③小手すりあげ面 ・木刀による剣道稽古法動画の視聴 (②・③) ※動きを模倣してイメージを持つ			・既習技 ・ICT機器の活用 (動画)		※判定基準も取り入れて 既習技の発表会	自由練習		単元の まとめ 学習 カード 記入		
40	垂 胴 面 ・グループ で	面打ち 小手打ち 胴打ち	約束練習 (ICT機器の活用)			・見取り稽古		条件や制限 を設定した 自由練習					
50	片付け 学習の振り返り 学習カード等の記入 次時の確認												
時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	評価方法	
評価機会	知識	(①)	①	②								総 括 的 な 評 価	学習カード 観察
	技能						①	②	③				観察
	態・形・素						①	②					学習カード 観察
	態				(①)		(②)			①	②		学習カード 観察
単元の評価規準	知識	①伝統的な考え方とは、対戦相手は「道」を追求する大切な仲間であることについて言ったり、書き出したりしている。 ②剣道では、各種目で用いられている技の名称や用語があり、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて、言ったり、書き出したりしている。											
	技能	①最初の小手打ちに相手に対応したとき、隙ができた胴を打つことができる。(小手一胴) ②相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた小手を打つことができる。(出ばな小手) ③相手が小手を打つとき、竹刀ですり上げて面を打つことができる。(小手すりあげ面)											
	態・形・素	①見取り稽古などから、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ②課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。											
	態度	①武道の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。											

具体的な指導内容

1 関連して高まる体力とその体力向上の手立て

武道は対人的な動きを中心とした全身運動であり、体力要素の中でも剣道では、主として瞬発力、敏捷性、巧緻性などに強く影響される。

※効果的に体力を高める運動例

(1) 瞬発力を高める運動

・手拭い落とし

二人で向かい合い、一人は縦4つ折りにした手ぬぐい（タオル）を胸の高さ程度で手のひらを上に向け、両手で軽く支えて横に持つ。もう一人は、手刀で、その手ぬぐいを切り落とす。手ぬぐいを持っている方は、切り落とされないように、相手が切ってきた瞬間に手ぬぐいを握りしめる。

・竹刀保持ゲーム

竹刀を持って構えた距離を基準にして、竹刀を床に立てる。リーダーの合図で互いの竹刀を素早く移動して落とさないようにつかむ。慣れてきたら互いの距離を離していくようにする。

(2) 敏捷性を高める運動

・フットワーク足さばき

グループでリーダーを決めて、リーダーの出す指示に合わせて足さばきを30～40秒程度行う。

・詰めと逃げの足さばき

二人で向かい合って構え、相手を詰める側（追い込む）と相手から逃げる側（後退する）を決める。互いの竹刀の先が触れる距離を保持した状態で前進と後退の足さばきを数回繰り返す。

(3) 巧緻性を高める運動

・手首つかみゲーム

二人で向かい合い、手刀で構える。リーダーの合図で、相手の手首を上から又は下から素早くつかみ合う。つかまれないようにタイミングをずらしてつかんでもよい。

・線またぎタッチ

1本の線を挟んで二人で向かい合い、手刀で構える。挟んでいる線を越えてはいけないという制約の中で、相手の上半身をタッチし合う。相手との攻防につなげるための運動遊び。

・新聞紙切り

竹刀を真っすぐに振り下ろして新聞紙を切る。切った新聞紙をさらに半分に切ることを繰り返しながら小さくしていく。切った新聞紙を丸めてボール代わりにしてそれをコンパクトに上下に打つ。

2 知識及び技能の確実な習得のために（技能向上のための手立て）

※スキルアップトレーニング

・バンザイ胴

お互いにバンザイした（竹刀を振り上げた）状態で向き合い、交互に右胴を打つことを繰り返す。最初はゆっくり行い、慣れてきたら交互に打つスピードを上げていくようにする。

・①連続での胴打ち（その場で相手の右胴、左胴を交互に打つ）→②左右に動いての連続での胴打ち（足を左右に動かさず開き足を用いて右胴、左胴を交互に打つ）

※慣れてきたら①～②は早く行うようにする。

・竹刀をすりあげて小手打ちを交互に行う

互いに左方向に円を描くようなイメージで、相手が小手を打ってくるのをすりあげて小手を打つことを交互に行う。最初はゆっくり動きを確認しながら行い、徐々に早く行うようにする。

3 ICT活用 教師の準備・評価 生徒の授業での活用等

<生徒の活用> (課題の発見や気づき、仲間への助言を促す)

「基本動作」「技の打ち方」「互角稽古」等を撮影し、ポイントを確認しながら活動を進めていく。仲間との違いや気づきを持ちながら話し合いの場を設定する。

例：出ばな小手を打つ時の相手との距離を考える、小手を上から打つのか、下から打つのかどちらが打ちやすいのか思考してみる。

<教師の活用> (一斉指導の一助、技や動きのイメージ)

例：各年代における経験者の試合動画を見てみる。小学生の試合動画が未経験者にとっては有効。

例：生徒が記録した動画を教師の評価に活用することで個のつまずきの把握とそれに応じた指導に役立てる。

4 障がいのある生徒への配慮

<リズムやタイミングに合わせて動くことや複雑な動きをすること、用具の操作が難しい場合>

- ・基本動作を行ったり、用具の着脱を行ったりする場合は、あらかじめその部分の動画を提示し、視覚的に支援を行う。
- ・打ち込み練習等を行う場合は、8呼間のリズム調の音楽を選定して曲のリズムで行うようにする。
- ・竹刀の重さや長さも技能に関連するので、生徒の実態に合わせて重さや長さを調節した竹刀を使用する。

5 体力や技能の程度、性別や障がいの有無を超えて運動やスポーツを楽しむために、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるような学習活動・学習形態・練習の取り組み方、ルールやゲームの工夫、男女共習の工夫など

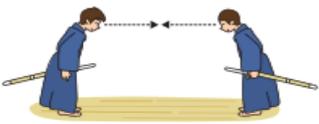
- ・ルールの工夫 (条件や制約を設定)

体力や技能の程度が大きく互角練習を行う場合、同じ技を二回使用しない、技を出す回数を制限する、打突部位を限定する、剣道経験者は片足立ちで行うなどの条件や制約を設けて行うようにする。

- ・学習形態の工夫

竹刀の物打部分側面に二色の色を付けることで、有効打突の判断をしやすくするとともに、竹刀の表と裏の意識を持てるようにする。

防具の打突部位に色テープを貼ることで、打つ人にとって打突のねらいを定めやすくしたり、審判が判定しやすくしたりする。

時間	学習内容・活動 及び 指導のポイント
1	<p>【学習内容】</p> <p>○伝統的な考え方とは、対戦相手は「道」を追求する大切な仲間であること。(知)</p> <p>1 オリエンテーション</p> <p>(1) 剣道の歴史と特性、伝統的な考え方について理解する。</p> <p>①剣道具、竹刀、木刀</p>  <div data-bbox="821 526 1141 840" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>可能であれば、実際に刀を提示し文化的な特性を説明し、竹刀を大切に扱うことにつなげていきます。 また、安全でない竹刀について生徒に周知する必要があります。</p> </div>   <p>②竹刀の安全な取り扱い</p> <p>③有効打突について</p> <p>気(充実した氣勢や声)、剣(打突部を打突部位で捉える)、体(姿勢・体と残心)の一致した打突のこと。</p> <p>2 礼法について確認する。</p> <p>(1) 立礼(二人組)</p>  <p>(2) 正座(座り方、立ち方)</p> <p>(3) 座礼(二人組)</p>  <p>「左座右起」により、左足から座り、右足で立つ行動様式を身に付けさせる。</p> <p>3 剣道遊び体験をする。(※参考資料1の動画を参照)</p> <p>(1) 手拭い落とし</p> <p>(2) 手首つかみゲーム</p> <p>(3) 線またぎタッチ</p> <p>(4) 新聞紙切り</p> 
2	<p>【学習内容】</p> <p>○伝統的な考え方とは、対戦相手は「道」を追求する大切な仲間であること。(知)</p> <p>○剣道では、各種目で用いられている技の名称や用語があり、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。(知)</p> <p>1 基本動作の確認、学習を行う。</p> <p>☆入学年次の復習になるので生徒に問いながら進めましょう。</p> 

(1) 礼法から構え方と納め方 (蹲踞)

●構え方と納め方 (蹲踞)



(2) 中段の構え

中段の構えは、竹刀の剣先の高さは、相手の胸部の高さほどで、剣先の延長が相手の両目の中央または左目になるようにする。

●中段の構えと目付け (2人組)



(3) 足さばき (送り足・体さばき・踏み込み足)

中段の構えから基本的な送り足、体さばき、踏み込み足の練習を行う。

動画で確認



(4) 素振り (上下・正面素振り)

中段の構えから上下素振り、正面素振りを行う。

○上下素振り・・・竹刀の剣先を床上まで前進後退をしながら振り下ろす。

○正面素振り・・・竹刀の剣先を相手の顎まで前進後退をしながら振り下ろす。



動画で確認

2 剣道具 (垂・胴・面) の着脱の仕方について

☆剣道は「紐を結ぶ」という伝統文化的な側面を持っています。

初めて剣道を経験する生徒にとっては剣道具の装着は難しく、装着だけに時間をとられてしまいがちです。また本来、装着時には正座をして行うため生徒にマイナな感情をあたえてしまう恐れもあります。



膝立ちや簡易的な正座の姿勢で装着させるなどの配慮が必要です。面はペアで装着させることから始め、自分一人で装着できることを目指しましょう。

①垂、②胴 (簡易的な方法で)、③面 (ペアで) のつけ方

☆剣道具の装着時間を計測し、目標時間を設定する。

3分30秒以内で装着できることが理想です。

【学習内容】

○剣道では、各種目で用いられている技の名称や用語があり、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。（知）

1 打ち方と打たせ方を学習する。 ※竹刀の安全確認

(1) 竹刀を用いての打ち方と打たせ方

①打突部位の確認



安全面に配慮し、それぞれの打突部位の打たせ方を確認する際に竹刀の弦の反対の面を打たせるようにしましょう。 ※弦のある面を打つと竹刀が破損しやすくなります。



②段階的な打突（その場打ち→前進後退打ち→踏み込んで打つ→残心）

動画で確認



3

打たせる側の動きが約束練習などの成否につながっていくことに触れ、ペアの人との協力が必要になってきます。



(2) 剣道具を装着した場合の打ち方と打たせ方

●正面、小手、胴の打たせ方



打たせる側から見て右側を右胴、左側を左胴といいます。

右胴



左胴

正面

小手

胴

①正面・・・剣先が右に開く ②小手・・・剣先が上がる ③胴・・・手元が上がる

打突を行う前の「攻め」があるから相手に隙ができる、隙を与えることにつながり、①剣先が右に開く、②剣先が上がる、③手元が上がるなどの打突の機会ができることを伝えるようにしましょう。



2 既習技の復習（面打ち、小手打ち、胴打ち）

◎面打ち、小手打ち、胴打ちは、生徒の技能の習熟度を見て段階的な打ち方を取り入れるようにする。

(1) その場で打つ。（竹刀が打突部位に届く間合）

動画で確認



↓
(2) 一足一刀の間合いから打つ。（一步踏み込めば竹刀が打突部位に届く間合）

↓
(3) 一足一刀の間合いに攻め入り、踏み込んで打つ。

【学習内容】

○最初の小手打ちに相手に対応したとき、隙ができた胴を打つことができる。
(小手一胴) (技)

1 剣道具の装着をする。

※剣道具の装着はペアで協力して行わせる。

2 スキルアップトレーニングをする。 ※竹刀の安全確認

(1) バンザイ胴

動画で確認



(2) 連続での左右胴打ち (※「具体的な指導内容」を参照)

4

3 二段の技(小手一胴)を学習する。

○小手を打ち、相手が引いたらすかさず右胴を打つ技

(1) 打ち方

※小手(右)を打ち、相手が小手打ちを防ごうとして手元を上げる隙に右胴を打つ。

打ち終わったら必ず残心まで行う。

(2) 打たせ方

※打たせる側(元立ち)は小手を打たせた後に半歩退いて胴を打てる距離(間合い)をつくり、右に体さばきをして打つ側(かかり手)を抜けさせる。

○小手胴打ちは、生徒の技能の習熟度を見て段階的な打ち方を取り入れるようにする。

①その場で打つ。(竹刀が打突部位に届く間合い)



②一足一刀の間合いから打つ。(一歩踏み込めば竹刀が打突部位に届く間合い)



③一足一刀の間合いに攻め入り踏み込んで打つ。

動画で確認



生徒のICT機器にあらかじめ打ち方と打たせ方の動画を提示しておくことで、自主的な練習を促すことにつながっていきます。また、仲間に気づきや助言等を与える場面も取り入れていくようにしましょう。



4 約束練習をする。

5 【学習内容】

○相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた小手を打つこと。
(出ばな小手) (技)

1 剣道具の装着をする。

※剣道具の装着はペアで協力して行わせる。

2 スキルアップトレーニングをする。 ※竹刀の安全確認

(1) 連続での左右胴打ち

動画で確認

(2) 左右に動いての胴打ち (※「具体的な指導内容」を参照)



3 既習技の復習をする。 ○二段の技 (小手一胴)

4 出ばな技 (出ばな小手) を学習する。

○相手が打ち込もうとする瞬間をとらえてすかさず小手 (右) を打つ技。
動作や起こりをねらって打つ技。

☆学習活動に入る前に「木刀による剣道稽古法 基本7 (出ばな小手) ~全日本剣道連盟~」を視聴する。
技の打ち方や打たせる側の動きのイメージを持たせる。



(1) 打ち方

※中段の構えから相手が打とうと手元を上げる動作に反応して、右足から踏み込んで
小手 (右) を打つ。打ち終わったら必ず残心まで行う。

(2) 打たせ方

※打たせる側 (元立ち) は、機会を見て竹刀を小さく振り上げて打たせる、面を打つ
動作を見せて打たせる。

◎出ばな小手は、生徒の技能の習熟度を見て段階的な練習を取り入れるようにする。

①その場で手元を上げる動作を打つ。(竹刀が打突部位に届く間合い)



②一足一刀の間合いから手元を上げる動作を打つ。

(一歩踏み込めば竹刀が打突部位に届く間合い)



③中段の構えから相手が面を打つ動作を打つ。

動画で確認



生徒のICT機器にあらかじめ打ち方と打たせ方の動画を提示しておく
ことで、自主的な練習を促すことにつながっていきます。また、仲間に気
づきや助言等を与える場面も取り入れていくようにしましょう。



5 約束練習をする。

【学習内容】

○相手が小手を打つとき、竹刀ですり上げて面を打つこと。
(小手すり上げ面) (技)

1 剣道具の装着をする。

※剣道具の装着はペアで協力して行わせる。

2 スキルアップトレーニングをする。 ※竹刀の安全確認

(1) 左右に動いての胴打ち

動画で確認



(2) 竹刀をすりあげて小手打ちを交互に行う (※「具体的な指導内容」を参照)

3 既習技の復習をする。 ○二段の技 (小手一胴)、出ばな技 (出ばな小手)

4 応じ技 (小手すり上げ面) を学習する。

○小手 (右) をねらって打ちこんできた相手の竹刀をすり上げて打突をかわし、すかさず面を打つ技。

☆学習活動に入る前に「木刀による剣道稽古法 基本6 (小手すり上げ面)

～全日本剣道連盟～」を視聴する。

技の打ち方や打たせる側の動きのイメージを持たせる。



(1) 打ち方

6 ※中段の構えから小手を打ち込んでくる相手の竹刀を自分の竹刀で右斜め上にすり上げてすかさず右足から踏み込んで面を打つ。竹刀が弧を描くようにすり上げ、打つ動作と一連になるように心がける。打ち終わったら必ず残心まで行う。

(2) 打たせ方

※打たせる側 (元立ち) は、中段の構えから機会を見て竹刀を小さく振り上げて小手 (右) 打つ動作を行う。

◎小手すり上げ面は、生徒の技能の習熟度を見て段階的な練習を取り入れるようにする。...

①その場で相手が小手を打つところを打つ。(竹刀が打突部位に届く間合い)



②一足一刀の間合いから相手が小手を打つところを打つ。

(一歩踏み込めば竹刀が打突部位に届く間合い)



③中段の構えから相手が小手を打つところを打つ。

動画で確認



5 約束練習をする。

【学習内容】

○見取り稽古などから、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。（思）

1 剣道具の装着をする。

※剣道具の装着は一人で行うことを生徒に目指させる。

2 スキルアップトレーニングをする。 ※竹刀の安全確認

7 ○竹刀をすりあげて小手打ちを交互に行う。

動画で確認



3 既習技の復習、確認を行う。

○二段の技（小手一胴）、出ばな技（出ばな小手）、応じ技（小手すり上げ面）

4 課題別グループ学習を行う。

（1）単元計画の9時間目にこれまで既習した技の発表会を実施することを生徒に伝える。 ※これまでの動画記録等が残っていれば視聴して参考にさせてもよい。

（2）打つ技の順番や本数、打つ側と打たせる側の役割を生徒に決めさせる。

（3）技の練習を行い、ICT機器を用いて自分達の動画を撮影する。

（4）撮影した動画を検証し、良い点や修正点を見つけ出す。

（5）修正点を意識しながら改善に向けた練習を行う。

（6）他のグループ活動の見取り稽古も行ってみる。



生徒のグループ活動を巡回しながら個別指導やつまづいている生徒に支援を行うようにしましょう。



【学習内容】

○課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。（思）

1 剣道具の装着をする。

※剣道具の装着は一人で行うことを生徒に目指させる...

2 スキルアップトレーニングをする。 ※竹刀の安全確認

○グループでの活動になるため生徒に内容を選択させるようにする...

3 前時の内容確認を行う。

4 課題別グループ学習を行う。

○他のグループの活動や練習を見て参考にするなど活動内容を深めていく。

技を出すタイミング、距離（間合い）、竹刀を振る速さや大きさ、打った後の互いの位置はどうかなど、適宜、教師が生徒に問うことにより、新たな課題や合理的な動きを理解させていくようにしましょう。



例) 「出ばな小手を打つ時、小手を上（表）から打つのか、下（裏）から打つのか、どちらが打ちやすいかグループで検証してみましょう？」



【学習内容】

○武道の学習に主体的に取り組もうとすること。（学）

1 剣道具の装着をする。 ※竹刀の安全確認
※剣道具の装着は一人で言うことを生徒に目指させる。



2 既習した技の発表会を行う。

(1) グループの発表順番、発表時間を決める。

(2) 各グループによる発表を行う。

(3) 他のグループ発表を見学し、以下に示す視点で生徒に判定させる。

9 事前に判定シートを渡しておく。

<判定基準例> (5・4・3・2の4段階判定)

- ① 礼法をきちんと行っている。
- ② 気迫のある大きな声が出ている。
- ③ 打突部位を正確にとらえて残心まで行っている。
- ④ 打つ側と打たせる側が互いの役割を自覚し、協力しながら行っている。
- ⑤ グループによる発表の仕方に工夫がみられる。



(4) 全てのグループ発表が終了したら判定シートを回収する。該当グループ毎に仕分けを行い再度提示する。

(5) 良かった点や改善点をグループで検証し、自己評価につなげる。

(6) 教師が発表のまとめを行う。

教師は、「総括的な評価」の参考や一助とするために生徒の発表を動画で記録しておくといいですね。また、次年度に同様の学習活動を行う場合、生徒に提示できる教材資料としてみてください。



【学習内容】

○相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にすること。（学）

1 剣道具の装着をする。

※剣道具の装着は一人で行う。

2 スキルアップトレーニングをする。 ※竹刀の安全確認

○生徒に内容を選択させて行う。

3 技の練習を行う。

○既習した技だけでなく、自分の得意な技など自由に練習させる。

回数等は制限せずに、時間を区切って行うようにする。

10 例) 仕かけ技4分 応じ技4分 引き技3分など

4 条件や制限を設定した自由練習を行う。

(1) 攻防交代制の自由練習 ※30秒～50秒で攻防を交代

(2) 打突部位を限定しての自由練習 (例: 面しか打てない、小手しか打てないなど)

(3) 技を出す回数を制約しての自由練習 (例: 5回までしか技を出せないなど)

(4) 技の種類を制限しての自由練習 (例: 同じ技を2回続けて出してはいけない)

経験者と未経験者が行う場合、経験者に短い竹刀を持たせる、片足立ちで行わせるなどの条件をつけて行うようにしてみましょう。



禁じ技や防具のない部位を打たないなど十分な指導が必要です。また、自分が打っても打たれたても相手を尊重したきちんとした礼法を行うことが大切になります。



【学習内容】

○相手の動きの変化に応じて得意技を用いて素早くしかけたり応じたりするなどの攻防をすること。

1 剣道具の装着をする。

※剣道具の装着は一人で行う。



2 技の練習を行う。 ※竹刀の安全確認

○既習した技だけでなく、自分の得意な技など自由に練習させる。回数等は制限せずに時間を区切って行うようにする。

3 自由練習を行う。

1 1

(1) 攻防交代制の自由練習

(2) 1分～1分30秒間の自由練習

(3) 自己申告制による自由練習

※打たれたと思ったら潔く「参りました！」

(4) グループの中での自由練習

※グループで円陣や正方形の隊形を作り、その中で2名が自由練習を行う。

残りの生徒が有効打突の判定や助言等を行うようにする。



自由練習では、攻める気持ちで積極的に技を出させると同時に相手を尊重して行わせることが大切です。打って反省、打たれて感謝の意味や「惻隱の情」の考え方にも触れるようにしましょう。



4 単元のまとめと学習カード記入



《参考資料》

1 具体的な指導内容における効果的に体力を高める運動例

①手拭い落とし

動画で確認



②竹刀保持ゲーム

動画で確認



③フットワーク足さばき

動画で確認



④詰めと逃げの足さばき

動画で確認



⑤手首つかみゲーム

動画で確認



⑥線またぎタッチ

動画で確認



⑦新聞紙切り

動画で確認



2 「垂」の着け方

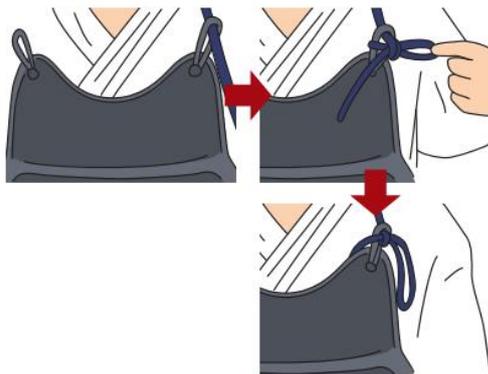
動画で確認



3 「胴」の着け方

胴紐（上）の結び方は授業の初期段階の簡易的な方法として、**2**を指導します。最終的には剣道の伝統的な方法として**1**の結び方を習得するようにします。

1 ○正式な結び方



2 ○簡易的な結び方



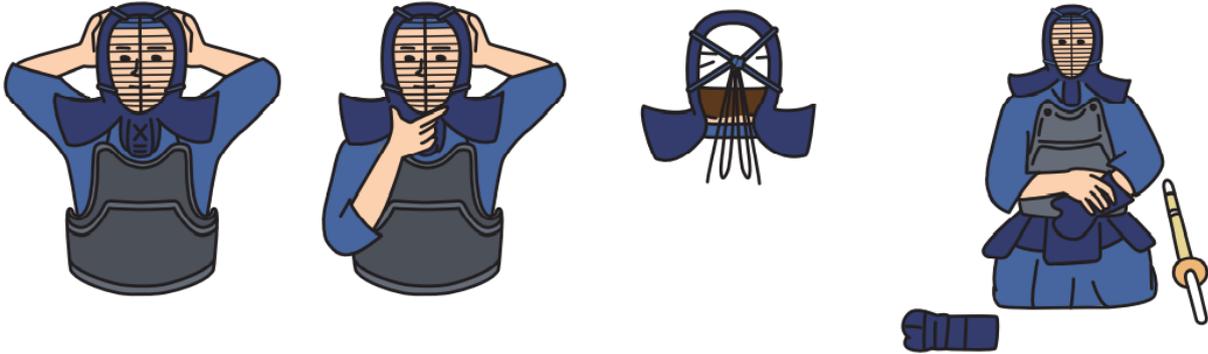
※動画では、**2**の場合を紹介

動画で確認



4 「面」の着け方

面は、手拭いがずれないように、あごの位置を決め、面紐がばらけないように押さえてかぶります。面金の横金は通常 14 本あり、上から 6 本目と 7 本目の広がっている所を、物見(ものみ)といいます。その物見から見るように調整して紐を締めます。結び目が大体目の高さになるように後頭部で結びます。結んだ紐の長さを揃えるようにします。



※動画では、ペアでの場合を紹介

動画で確認



5 竹刀の安全管理について

竹刀の安全管理について

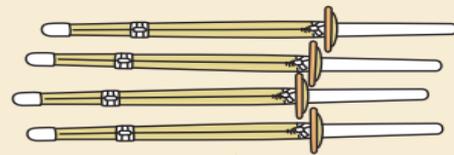


- 先革が短い・弦が緩むと先革が抜け、竹刀のピースが抜けやすくなる。
- 先革だけ大きなもの（竹と先革があわない）をつけるのは危険！
- 空洞のある先芯は危険!!

- 中結（なかゆい）が緩んで位置が悪いと竹片が先革から抜けやすくなる。
【竹刀全長の 4 分の 1】



管理方法も大切です！
使用前後は、必ず指導者が確認を！



竹刀は竹または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。
竹刀の構造・長さ・重さ・つば（鐔）の規格などは、細則で定める。

安全管理が事故を未然に防ぐ！

6 剣道用具の工夫

(1)



(2)



(1) 竹刀の部位2本を塩ビパイプで固定して作られた簡易竹刀。非常に軽くて、打たれても衝撃が緩和される。

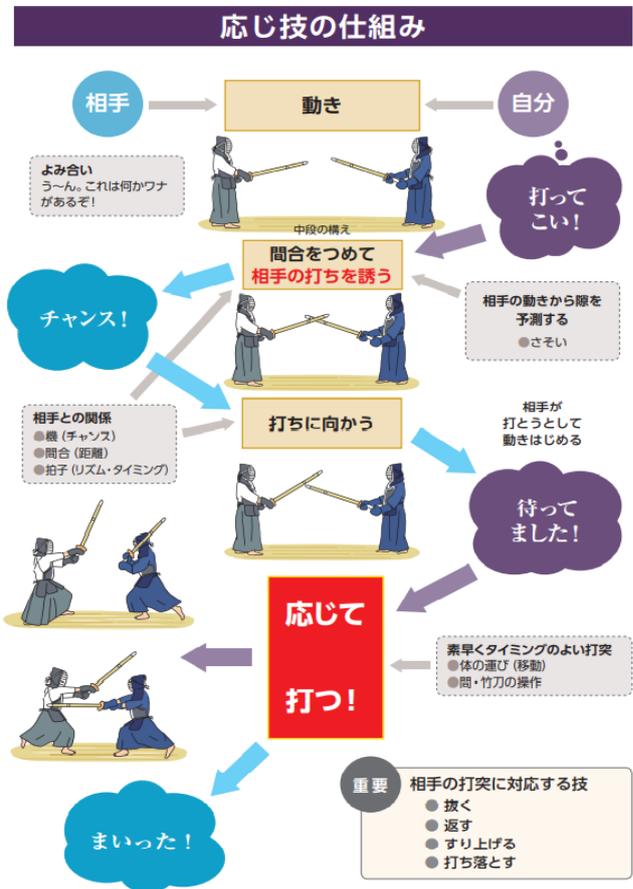
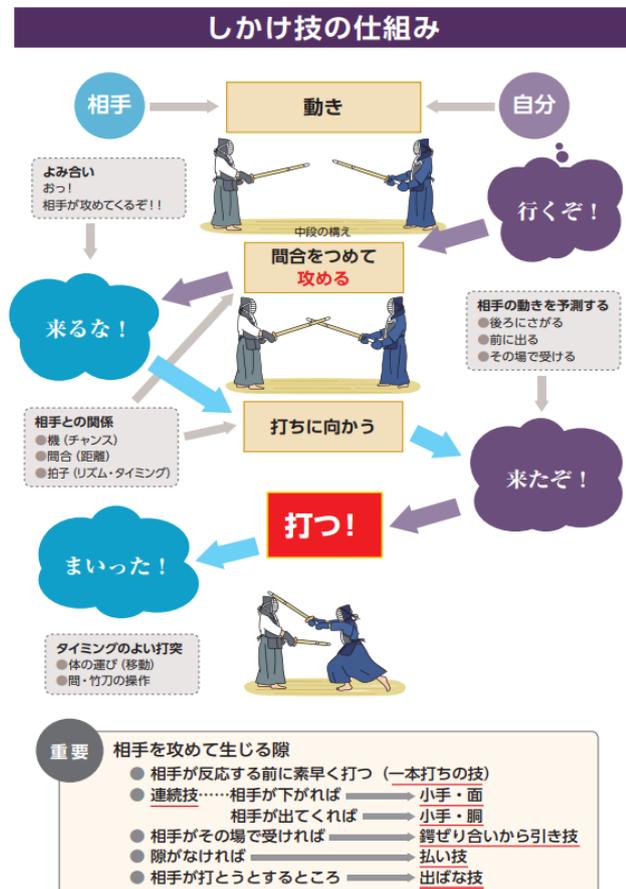
(2) 面ひもをあらかじめ面の後部でホースやマジックテープで固定しておくことで、ひもがほどけずに面をつけることができる。

(2019年度体育・保健体育指導力向上研修 西部ブロック 武道研修資料より)

7 惻隠の情について (※11時間目)

「惻」も「隠」も心を痛めるという意味で、人が困っているのを見て、わがことのように心を痛める様を言います。敗者への思いやりと謙虚さを忘れないようにすることは、周囲に目を向ける姿勢を保つことにもつながります。

8 しかけ技, 応じ技の仕組み



「課題発見のための技の視点カード」

技能 技のポイントやコツを知り、仲間とお互いにアドバイスしよう！

(④, 5, 6, 7, 8, 9時間目に使用)

※自分の習得段階をチェックして、仲間にカードを渡し、アドバイスしてもらおう。

2年()組 番 氏名

しかけ技について：二段の技 「小手一胴」 (4時間目)

⇒小手(右)を打ち、相手が小手打ちを防ごうとして手元を上げる隙に右胴を打つこと。

技の自己評価(習得段階に○を)	仲間にアドバイスする際の視点	仲間への言葉かけのポイント
() 自動化の段階 () <ul style="list-style-type: none"> ・よどみのない動きに加え、気剣体一致の技を強く打つことができる。() ・的確な動きから技が決まる。() 	○技全体の動きと強さに注目	○相手との攻防でも技が決まるためのポイントやコツに注目して伝えてみよう。
() 意図的に調節する段階 () <ul style="list-style-type: none"> ・意識すれば技が決まる。() ・学習した内容の動きができて一連の動きから打つことができる。() ・たまたま技が決まる時がある。() 	○技全体の動きに注目 ○技の動きのポイントやコツに注目	○相手の体勢や動きに対応した技のポイントやコツに注目して伝えてみよう。 ○技の流れに沿ってそれぞれのポイントやコツに注目してみよう。
() 試行錯誤の段階 () <ul style="list-style-type: none"> ・もう少しで技が決まる。() ・ゆっくりとした動きから打つことができる。() ・動きが連動せず、打つことができない。() 	○技の模範となる動きと比較	○仲間のよい点を見つけて伝えてみよう。

成果や気づき・感想等