

(剣道)
(1) 学習カード

剣道学習カード (1・2年用)

		組 番		
時間	主な内容	評価基準	評価	反省
1	オリエンテーション 剣道の特性 用具の取り扱い	興味を持ってのぞめたか		
		用具の意味が理解できたか		
		約束事, 注意事項を守れた		
		剣道の特性が理解できたか		
2	礼法 座礼, 立礼 構え 足さばき	意欲的に取り組めたか		
		竹刀の安全点検ができたか		
		基本動作ができたか		
		礼法を理解し実践できたか		
3	構え 足さばき 素振り・上下・正面	意欲的に取り組めたか		
		竹刀の安全点検ができたか		
		上下振り, 正面振りができたか		
		基本動作, 素振りが理解できたか		
4	構え, 足さばき 素振り・上下・正面 ・早素振り 竹刀打ち	大きな声で素振りに取り組めたか		
		竹刀の安全点検, 受け方ができたか		
		早素振りができたか		
		竹刀での打ち方打たせ方が理解できたか		
5	素振り 竹刀打ち・面・小手 ・胴打ち チーム練習	大きな声で取り組めたか		
		竹刀の安全点検, 受け方ができたか		
		竹刀打ちができたか		
		竹刀での打ち方打たせ方が理解できたか		
6	基本の試合	進んでチーム練習に取り組めたか		
		自分の課題をみつけたか		
		精一杯声を出し試合ができたか		
		試合の仕方が理解できたか		
7	剣道具の着け方 まとめ方	素早く準備に取りかかれたか		
		防具の意味を考えられたか		
		防具を3分以内で着けられたか		
		正しい着装が理解できたか		
8	剣道具の漬け方 まとめ方 ・面・小手・胴打ち 打たせ方	素早く準備に取りかかれたか		
		防具の安全性が確認できたか		
		防具を着けて面が打てたか		
		面の打ち方, 打たせ方が理解できたか		
9	一本打ちの技 ・面・小手・胴	防具の着装が素早くできたか		
		自分の課題設定ができたか		
		打突部位を正しく打突できたか		
		元立ち(受け方)の仕方が理解できたか		
10	一本打ちの技 打ち込み稽古 面抜き胴 小手抜き面	防具の着装が素早くできたか		
		自分の課題設定ができたか		
		連続して正しい打ち方ができたか		
		抜き技について理解できたか		
11	試合稽古①	防具の着装が正しく素早くできたか		
		自分の課題を克服しようとつとめたか		
		習得した基本技を出すことができたか		
		礼法をしっかりと行い稽古ができたか		
12	試合稽古②	防具の着装が正しく素早くできたか		
		自分の弱点を発見することができたか		
		習得した基本技を出すことができたか		
		協力して安全に試合ができたか		
13	試合稽古③	試合に意欲的に取り組めたか		
		自分の弱点を克服する練習ができたか		
		試合の中で自分の力が発揮できたか		
		有効打突について理解できたか		

※ 評価はA, B, Cで記入する

剣道学習カード（3年用）

		組 番		
時間	主な内容	評価基準	評価	反省
1	オリエンテーション 剣道の特性 用具の取り扱い 礼法	興味を持ってのぞめたか		
		用具の意味が理解できたか		
		礼法ができたか		
		剣道の特性が理解できたか		
2	礼法 足さばき 素振り ・面打ち ・小手打ち・胴打ち 打ち込み	意欲的に取り組めたか		
		竹刀の安全点検ができたか		
		基本動作ができたか		
		礼法を理解し実践できたか		
3	相手を攻めての面, 小手, 胴	意欲的に取り組めたか		
		竹刀や防具の安全点検ができたか		
		相手の反応に応じた技ができたか		
		間合いを理解できたか		
4	二段打ち・小手面 ・面面 三段打ち・小手面胴	素早く準備に取りかかれたか		
		竹刀や防具の安全点検ができたか		
		二段打ち, 三段打ちができたか		
		二段・三段打ちの受け方が理解できたか		
5	つばぜり合い 引き技 ・引き面 ・引き胴	素早く準備に取りかかれたか		
		竹刀や防具の安全点検ができたか		
		引き技ができたか		
		つばぜり合いが理解できたか		
6	グループ練習	協力して練習できたか		
		計画を立て練習できたか		
		新しい技に挑戦できたか		
		有効打突が理解できたか		
7	試合稽古	協力して練習できたか		
		試合に向けた計画を立て練習できたか		
		有効打突を取ることができたか		
		審判法を理解できたか		
8	出ばな技 ・出ばな面 ・出ばな小手	応じ技に関心を持って取り組めたか		
		自分の課題を設定できたか		
		出ばな技が打てるようになったか		
		どのような機会に出す技か理解できたか		
9	応じ技・小手返し面 面返し胴 小手抜き面 面抜き胴 小手すりあげ面 面すりあげ面	応じ技に関心を持って取り組めたか		
		自分の課題を設定できたか		
		応じ技ができたか		
		どのような機会に出す技か理解できたか		
10	得意技身に付ける しかけ技 応じ技	意欲的に取り組むことができたか		
		自分の課題を設定できたか		
		得意技を身に付けることができたか		
		しかけ技, 応じ技を理解できたか		
11	互角稽古	積極的に取り組むことができたか		
		得意技を出すための工夫ができたか		
		得意技を出すことができたか		
		稽古の仕方を理解できたか		
12	グループ練習	仲間と協力して取り組むことができたか		
		工夫した練習計画を立てられたか		
		得意技に磨きをかけることができたか		
		有効打突の条件を理解できたか		
13 ～ 18	試合 個人戦 団体戦	相手を尊重した礼法, 態度ができたか		
		公正な態度で審判ができたか		
		得意技が発揮できたか		
		ルールや審判法が理解できたか		

※ 評価はA, B, Cで記入する

(2) 補助資料

礼法

○道場（体育館）への出入り

- ・靴をそろえて置き，素足になる。
- ・立礼（上体30度）をする

○座礼

「左座右起」の意識

- ・左足を一步引き，床に左膝そして右膝の順につけ
- ・つま先を伸ばして座り，座礼をする。
- ・両手を同時に床に着く（三角形をつくるように）
- ・三角形に鼻を入れるように礼をする。
- ・立ち上がりは右足から立つ。



○立礼

- ・約9歩の間合いから，提げ刀のまま立礼（上体15度）をする。
- ・帯刀して，右足から2歩前進する。
- ・3歩目に柄に右手をかけ，竹刀を抜き合わせ，左足を引きつけて蹲踞する。
- ・稽古，試合の終了時は蹲踞をし，竹刀を収め，立ち上がる。
- ・帯刀のまま左足より小さく5歩さがる。
- ・提げ刀にして立礼（上体15度）



○構え

「身構え」と「心構え」の意識

- ・右足前，左足後ろで前後に開く。
- ・両足つま先は前方を向け，右足踵の延長線上に左足つま先がそろうようにする。左右の足の間に握り拳1つ分の間隔をとりバランスをとる。
- ・左足踵をわずかに浮かせる。
- ・竹刀の握りは左手小指を柄頭いっぱいにかけて上から握り，小指，薬指，中指を締め，人差し指と親指は軽く添える。右手も左手に準ずる。
- ・両手の人差し指と親指の分かれ目が竹刀の弦の延長線上にあるようにする。
- ・左手の位置はへそのやや下，両肘を張り過ぎず，ややゆとりをもたせる。
- ・剣先を咽喉部につける。



○着装

- ・垂の着け方
- ・胴の着け方
- ・面の着け方
- ・小手の着け方





○面の打ち方, 打たせ方

- ・左拳を頭上に上げ, 相手の頭上に振り下ろす。
- ・なるべく遠くに振り下ろすようにする。
- ・打った姿勢は右手が肩の高さ, 左手が胸の高さ
- ・両肘を伸ばす。

〈打たせ方〉

- ・剣先を右に開く
- ・竹刀打ちの場合は竹刀を頭上にもっていき打たせる。



○小手の打ち方, 打たせ方

- ・相手の小手が見える程度に振り上げ, 相手の右小手めがけて振り下ろす。
- ・打ったとき竹刀が水平になるぐらいまで, 両手を伸ばす。

〈打たせ方〉

- ・剣先を左にやや開き, 手元を上げて打たせる。
- ・竹刀打ちの場合は両手で竹刀持ち腰の高さで打たせる。



○胴の打ち方, 打たせ方

- ・相手の右胴を打つ。
- ・左拳が頭上にくるまで振り上げ, 手を返して打つ。
- ・左手は身体の中心からふずれないようにし, 刃筋正しく弦の反対側で打つようにする。

〈打たせ方〉

- ・大きく竹刀を振り上げ, 胴をあける。
- ・竹刀打ちの場合は左手を頭上, 右手は右腰の位置で竹刀を立てて打たせる。



○防具の結束法

- ・垂れのひもを巻き付ける
- ・胴紐の上の紐で垂れと胴を結束する。
- ・面を胴の中に入れる。

○面抜き胴

- ・相手の正面打ちに対して、右足を右斜め前にだしながら相手の面は空を切らせ、胴を打つ。



○小手抜き面

- ・相手の小手打ちに対して、竹刀を振り上げ、相手の小手打ちは空を切らせ、すかさず面を打つ。



○小手すりあげ面

- ・自分の竹刀の右側の竹で相手の小手打ちをすりあげる。



○面すりあげ面

- ・自分の竹刀の右側の竹で相手の面打ちをすりあげる。



○面返し胴

- ・自分の竹刀の右側の竹で相手の面打ちを受ける。同時に手を返して胴を打つ。



○つば競り合い



○審判

「始め」



「〇〇あり」



「引き分け」



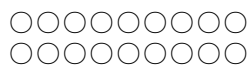
「止め」



(2) 場の設定例

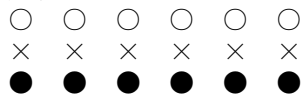
①整列

正面
○先生



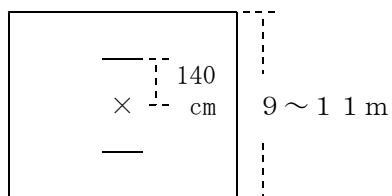
③基本打ち, 技の練習

2人組



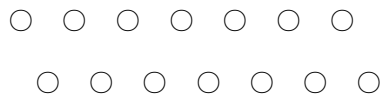
④試合場

正規

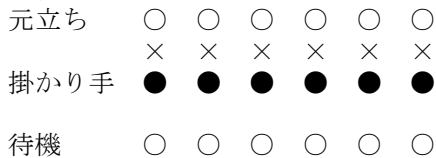


②素振り

両手間隔, 体操の隊形



3人組



道場や体育館の使い方により, とくに外枠をもうけず開始線のみでも可能。ただし, その際は「場外反則」はなしにする。



(3) 教材・教具

①竹刀

②防具 (小手, 面, 胴, 手ぬぐい)

(相撲)

(1) 学習カード (第1学年及び第2学年)

武道(相撲)学習カード

年 組 氏 名

月日	曜日	校時	授業準備	集団行動	アップ評価	基本動作	基本となる技	試合評価	持久を高める動き評価	関・意・態	反省	評価
						蹲踞姿勢 塵浄水 腰割り 四股 運び足	押し 寄り 前さばき 投げ技				
											
											
											
											
											

武道(相撲)学習カード

年 組 氏 名

月日	曜日	校時	授業 準備	集団 行動	アップ評価	基本動作					基本となる技				試合 評価	関・意・態 持久を高める動き 評価	反 省	評価
						腰割り	四股	運び足	押し	寄り	突き	前さばき	投げ技	押し				
/																		
/																		
/																		
/																		
/																		
/																		
/																		