

## 武道（剣道）

### 1 単元の目標

**学びに向かう力、  
人間性等**

武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割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認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

**知識及び技能**

技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方や技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開し、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの簡易な攻防をすることができるようにする。

**思考力、判断力、表現力等**

攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

### 2 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
<b>単元の評価規準</b>	<p>○知識</p> <p>①武道の特性や成り立ちについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>③試合の行い方について学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>①中段に構え、相手の動きに応じて、歩み足や送り足をすることができる。</p> <p>②中段の構えから体さばきを使って、面や胴、小手の部位を打ったり受けたりすることができる。</p> <p>③相手の動きに応じて、面や小手、胴を打ったり受けたりすることができる。</p> <p>④相手の動きに応じた基本となる技ができる。</p> <p>・二段の技(小手一面)</p> <p>・引き技(引き胴)</p> <p>・抜き技(面抜き胴)</p>	<p>①技を身に付けるための運動の行い方や課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>②仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を身につけている。</p> <p>③有効打突のポイントを判断し、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>④安全に留意した正しい着装の仕方を仲間に伝えている。</p>	<p>①武道の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</p> <p>③用具等の準備や後片付け、禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。</p>

### 3 指導計画（11時間）

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 (全時間共通)	1 集合・整列・あいさつ ・竹刀を持って整列し、座礼であいさつをする。 ・出欠確認、健康観察を行う。 2 準備運動 …… ◆1 3 補助運動 …… ◆2 4 前時の振り返り・本時の学習課題の確認、個人の目標設定			
1	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>(ねらい1) 伝統的な行動の仕方や基本的な動作を身に付ける。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(学習課題) 伝統的な行動の仕方や作法、学習の進め方について知ろう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>【オリエンテーション】</p> <p>1 授業の約束、カードの記入について、グループ作成 (グループは男女共習で身長に近い者、6人程度で組む)</p> <p>2 歴史と特性 …… ◆18            (1) 剣道具(防具)の取り扱い            (2) 竹刀の名称、安全な取り扱い            (3) 有効打突について</p> <p>3 礼法            (1) 3つの礼(場・先生・仲間)            (2) 道場の出入り、立礼、正座(左座右起)、座礼 …… ◆3</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>&lt;発問例&gt;              剣道では礼法を重んじるが、それはなぜか考えよう。              &lt;意図・解説&gt;              剣道には伝統的な考え方や行動の仕方があり、常に相手を尊重する必要があるから。              相手を叩くことが暴力ではなく、自己の学びになることと考え、相手を尊重することを学ばせたい。</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">             知① (学習カード)           </div>		

	<p>4 準備運動、素振りの行い方について・・・◆1◆2</p> <p>5 剣道遊びの体験・・・◆4</p>			
<p>まとめ (全時間共通)</p>	<p>1 グループで整理運動</p> <p>2 用具の点検・片付け</p> <p>3 本時の学習課題にフィードバックするように導く。</p> <p>4 学習した内容をグループで振り返り、学習カードに記入</p> <p>5 整列・あいさつ</p> <p>(1) 健康観察を行う。</p> <p>(2) 座礼であいさつをする。</p>			
2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題)</p> <p>基本動作や竹刀を使っての打突の受け方を身に付けよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 基本動作を学ぶ</p> <p>(1) 構え 中段の構えの特性、行い方。・・・◆5</p> <p>(2) さばき 八の方向への足のさばき、体のさばき。・・・◆2</p> <p>(3) 空間打突</p> <p>①正面打ち、小手打ち、胴打ちを理解させ実践する。</p> <p>(4) 竹刀の両端を持ち、打突の受け方(二人組)・・・◆6</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>&lt;発問例&gt;</p> <p>どのように竹刀を使うと、安全に打突を受けることができるだろうか。</p> <p>&lt;意図・解説&gt;</p> <p>相手と正対し、目を離さずに肘を伸ばして打突を受ける。打たれる怖さに負けず、相手と気を合わせて行うことを理解させたい。</p> </div> <p>2 グループで打突の確認</p> <p>(1) かかり手、元立ち、見る人に分かれる。(ローテーション)</p> <p>(2) 正面打ち、小手打ち、胴打ちの実践。</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>知② (学習カード)</p> </div>	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; border-radius: 10px; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> <p>態③ (観察)</p> </div>	

<p>3</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 有効打突になる一本打ちを打てるようになる。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 前時に行った足さばき、体さばきを振り返り実践する。</li> <li>2 有効打突について</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;発問例&gt; 一本になる打突とはどのような打突だろうか。 &lt;意図・解説&gt; 気・剣・体が一致した時に一本となる。有効打突について理解をさせたい。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 気 … 気迫ある大きな声</li> <li>② 剣 … 打突部位を打突部で刃筋正しく打突する</li> <li>③ 体 … 体さばき、足さばき、姿勢</li> <li>④ 残心 … 打突後の身構え・気構え</li> </ol> </div> </div> <p>・気剣体一致について説明する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 二人組で一本になる打突を目指して実践する。       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 2列横隊×2川の隊形で、前後で向き合い行う。・・・◆7</li> <li>①発声(ヤァー)→1歩攻める→打突→打ち抜け→残心の一連の動作を確認する。</li> <li>②①のリズムで正面打ち、小手打ち、胴打ちの実践。</li> </ol> </li> <li>4 グループで打突の確認       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) かかり手、元立ち、見る人に分かれる。(ローテーション)</li> <li>(2) 正面打ち、小手打ち、胴打ちの実践。</li> <li>(3) 良いところ、改善するところの意見を出し合い、技能を高める。</li> </ol> </li> </ol>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 50px; margin: auto;">       技① (観察)     </div>	<div style="background-color: #FFD700; border: 1px solid black; padding: 5px; width: 50px; margin: auto;">       思③ (観察・学習カード)     </div>	
<p>4</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 剣道における伝統的な結びの文化に触れよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 剣道具の着装と結束・・・◆8</li> </ol>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 50px; margin: auto;">       技② (観察)     </div>	<div style="background-color: #FFD700; border: 1px solid black; padding: 5px; width: 50px; margin: auto;">       思④ (観察)     </div>	

	<p>&lt;発問例&gt;      剣道における、伝統的な作法や考え方、行動の仕方にはどんなことがあるだろうか。</p> <p>&lt;意図・解説&gt;      私たちは日々の暮らしの中で、多種多様な「結び」に出会っているが、剣道においても伝統的に結びの文化が受け継がれている。剣道具は自分を守るプロテクターであるとともに、大切な道具であるため、丁寧に扱うことを理解させたい。</p> <p>(1) 剣道具の置き方を学ぶ。      (2) 二人組で、胴と垂、小手の着装を行う。      (3) 剣道具の外し方と結束した用具の収納の仕方を学ぶ。</p> <p>2 間合いと目付けについて考える。      (1) 遠間、一足一刀の間、近間などの良い点、悪い点を理解する。      (2) 目付けは打突部位に集中せず、相手全体が見えるよう遠山の目付を意識する。</p> <p>3 二人組で間合いを考え、一本になる打突を目指して実践する。      (1) 2列横隊×2川の隊形で、前後で向き合い行う。      (2) 発声→1歩攻める→打突→打ち抜け→残心の一連の動作を確認する。      (3) 正面打ちは竹刀で受け、小手打ち、胴打ちは実際に打たせての実践。・・・<a href="#">◆9</a></p>			
5	<p>(ねらい2)      相手に応じた基本打突の行い方を理解し、身に付ける。</p> <p>(学習課題)      攻めに対してできた正面、小手、胴の隙を見つけて打ってみよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 剣道具の着装      (1) 手ぬぐいの着け方と面の着装について学ぶ。・・・<a href="#">◆8</a>      (2) 二人組で協力し合い着装する。</p>			

<発問例>

基本となる技を身に付けるためには、打つ側の気剣体の一致とともに、打たせる側の打たせ方にどんな工夫が必要だろうか。

<意図・解説>

打たせるタイミングを考え、体をさばいて相手が打ちやすい状況をつくる。

物打ちで打突部をとらえる間合いや隙をつくるタイミングを理解させたい。

2 元立ちの体のさばきの理解・・・◆10

(1) 元立ちは、体をさばいてかかり手をスムーズに抜けさせる。

(2) かかり手は打ち抜けから残心までが、元立ちのさばきによりスムーズに行えることを理解する。

3 間を意識した打突・・・◆11

(1) 一足一刀の間→打突→残心の一連の流れと間合を意識する。

(2) 正面打ち、小手打ち、胴打ちの実践をする。

4 攻めに対する打たせ方

(1) かかり手の攻めに対して、元立ちが隙を与えて打たせることを説明する。

(2) 攻めに対しての隙を打つ。・・・◆12

①遠間 → 1歩進んで攻める(一足一刀の間)→ 打突 → 残心

攻め… ①剣先が右に開く。→ 正面  
 … ②剣先が上がる。→ 右小手  
 … ③手元が上がる。→ 右胴

6

(学習課題)

一本打ちの技(正面、小手、胴)を有効打突(一本)にしよう。

○主な学習活動

1 既習練習

(1) グループで基本となる技の練習を行う。

①一足一刀からの一本打ちの技

②攻めに対する隙に応じての一本打ちの技

技③（観察）

思①（学習カード）

	<p>2 技の出来映えを競う判定試合・・・◆13</p> <p>(1) 5人～6人組のグループでローテーションで行う。 (主審1人、副審2人(1人)、試合者2人、記録1人)</p> <p>(2) 判定基準を明確にして有効打突を判定する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>【判定基準】</b> ①大きな声。 ②打突部位を打突部で捉える。 ③姿勢、体、打ち抜けと残心。</p> </div> <p>(3) 主審の号令で試合を進行する。 (立礼 → はじめ(赤→白の順) → 判定 → 礼 → 評価)</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;発問例&gt; 有効打突にするためには、どのようなことを意識すれば良いだろうか。</p> <p>&lt;意図・解説&gt; 間合いや打突の機会を意識し、気剣体の一致をさせる。 有効打突に対して、自分が思っているイメージと客観的に見たものの違いに気付き修正を図らせた。</p> </div> <p>3 自由練習</p> <p>(1) 各グループで、学習した一本打ちの技を積極的に出して攻防する。(1分×5回)</p> <p>(2) 相手を尊重した態度で行う。</p>			
7	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 二段の技(小手ー正面)を有効打突(一本)にしよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 既習練習</p> <p>(1) 攻めに対する隙に対しての一本打ちを行う。</p> <p>2 連続の打ち込み</p> <p>(1) 攻めに対する隙に対しての技を6本連続で行う。 (2) 元立ちは、かかり手が打ち抜けた後を追っていき、遠間で構え、残心をとったかかり手が、すかさず一歩進んで攻め、隙を見つけて打ちを繰り返せるようにする。</p> <p>3 二段の技</p> <p>(1) 小手ー正面・・・◆14</p>		<div style="background-color: #FFD700; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">       思②(観察・学習カード)     </div>	

	<p>・連続技は最初の打突が失敗したときに隙が生じた部位をすかさず打突したり、最初の打ちで相手の注意をそちらに向けて隙を狙ったりすることを理解する。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;発問例&gt; 二段打ちでも姿勢正しく打突部で打突部位を捉えるには何を意識すると良いだろうか。 &lt;意図・解説&gt; 間合いを意識することと、左足の引きつけを早くすることで姿勢正しく次の技を繰り出すことができる。 小手から面に渡るときには、一足一刀よりも間合いが近くなるため、近くなりすぎないように足の出や姿勢を意識させたい。</p> </div> <p>4 技の出来映えを競う判定試合</p> <p>(1) 5人～6人組のグループでローテーションで行う。 (主審1人、副審2人(1人)、試合者2人、記録1人)</p> <p>(2) 判定基準を明確にして有効打突を判定する。</p> <p>(3) 主審の号令で試合を進行する。</p> <p>5 自由練習</p> <p>(1) 各グループで、学習した二段打ちの技を積極的に出して攻防する。(1分×5回)</p> <p>(2) 相手を尊重した態度で行う。</p>			
8	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 鏝ぜり合いで生じた隙に対して引き技を決めよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 既習練習</p> <p>(1) 正面、小手、胴、小手一面の打ち込み練習を各2本ずつ行う。</p> <p>2 しかけ技・・・◆15</p> <p>(1) 鏝ぜり合い</p> <p>①相手との距離が接近し、鏝と鏝が接する状態の鏝ぜり合いについて説明、理解する。</p> <p>(2) 引き胴の段階的練習を行う。</p> <p>①打突部(右胴)を鏝ぜり合いの姿勢からその場で打つ。</p> <p>②鏝ぜり合いから後方へ引きながら打突部を打ち、残心を示す。</p>			<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; display: inline-block;">       態① (観察・学習カード)     </div>



	<p>3 体当たり・・・◆16</p> <p>(1) 体当たりは崩しの技の一つであることを理解させる。</p> <p>(2) 体当たりと引き技を組み合わせる。</p> <p>① 面 → 体当たり(鏝ぜり合い) → 引き胴</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;発問例&gt; 退きながらの技を有効打突にするには何を意識すると良いだろうか。</p> <p>&lt;意図・解説&gt; 間合いを意識することと手の内を使って冴えのある打突を打つ。退き技は前に出る打ちより打ちが弱くなりやすいため、手の内を効かせて、大きい動作で打たせたい。</p> </div> <p>4 自由練習</p> <p>(1) 各グループで、今までに学習した一本打ちの技や二段の技を繰り返すとともに、鏝ぜり合いから積極的に引き技を出して攻防する。</p> <p>①常に相手を尊重して行う。</p> <p>②体当たりは、男女差、体格差、体力差などを配慮し、暴力的にならないように注意する。</p>			
9	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 相手の面に対して体を捌いて胴を打ち、有効打突に決めよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 既習練習</p> <p>(1) 正面、小手、胴、小手一面の打ち込み練習を各2本ずつ行う。</p> <p>(2) 面、体当たり、引き面の一連の動作を3回行う。</p> <p>2 応じ技</p> <p>(1) 面抜き胴・・・◆17</p> <p>・抜き技は、相手の技に対して応じ、技をかわして打つ技であることを理解する。</p> <p>(2) 面抜き胴の段階的練習を行わせる。</p> <p>①打ち間から元立ちが一步送り足で打った面に対して、送り足で一步斜め右に体を捌いて胴を打つ。</p> <p>②遠間で構え、胴を打つ側が一步進んで攻め、それをうけて打たせる側は面を打ち込み、打つ側は抜き胴を打って残心を示す。</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">       技④ (観察)     </div>		

	<p>&lt;発問例&gt; 相手の面打ちをうまく抜いて胴を打つためにはどうすればよいだろうか。</p> <p>&lt;意図・解説&gt; 先に仕掛けて攻め、相手の崩れを瞬間的に判断して胴を打つ。相手が打ってきたところを捉えるという意識ではなく、攻めて相手を引き出したところを打つということを理解させたい。</p> <p>3 技の出来映えを競う判定試合 (1) 5人～6人組のグループでローテーションで行う。 (主審1人、副審2人(1人)、試合者2人、記録1人) (2) 判定基準を明確にして有効打突を判定する。 (3) 主審の号令で試合を進行する。</p> <p>4 自由練習 (1) 各グループで、今までに学習した技を繰り返し出すとともに、面抜き胴の技を積極的に出して攻防する。 (2) 常に相手を尊重して行う。</p>			
10	<p>(学習課題) 積極的に技を出して、有効打突(一本)に決めよう。①</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 既習練習 (1) 正面、小手、胴、小手一面の打ち込み練習を各2本ずつ行う。 (2) 面、体当たり、引き面の一連の動作を3回行う。 (3) 面抜き胴を相互に3回行う。</p> <p>2 自由練習 (1) 各グループで、今までに学習した技を積極的に繰り返し出して攻防する。 (2) 常に相手を尊重して行う。</p> <p>&lt;発問例&gt; 試合で技を出すためには、何を意識すれば良いだろうか。</p> <p>&lt;意図・解説&gt; 攻めや間合いを意識する。ただ竹刀を振り当てに行くのではなく、攻めや間合いの攻防をすることによって隙をつくり出すことができ、それが有効打突につながることを理解させたい。</p>	<p>知③ (学習カード)</p>		

	<p>3 ポイント制の試合</p> <p>(1) 5人～6人組のグループでローテーションで行う。 (主審1人、副審2人(1人)、試合者2人、記録1人)</p> <p>(2) 試合時間は30秒、時間内に有効打突を何本取れるかを競う。</p> <p>(3) 判定基準を明確にして有効打突を判定する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>【判定基準】</b> ①大きな声 ②打突部位を打突部で捉える ③姿勢、体、打ち抜けと残心</p> </div> <p>※ 有効打突がない場合は、積極的に攻めて技を出し、有効打突に近い技を多く出した方を勝者として判定する。</p> <p>(4) 主審の号令で試合を進行する。 (立礼 → はじめ → 判定 → 礼 → 評価)</p>			
11	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 積極的に技を出して、有効打突(一本)に決めよう。②</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 既習練習</p> <p>(1) 正面、小手、胴、小手一面の打ち込み練習を各2本ずつ行う。</p> <p>(2) 面、体当たり、引き面の一連の動作を3回行う。</p> <p>(3) 面抜き胴を相互に3回行う。</p> <p>2 自由練習</p> <p>(1) 各グループで、今までに学習した技を積極的に繰り返し出して攻防する。</p> <p>(2) 常に相手を尊重して行う。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>&lt;発問例&gt; 残心を意識することは、有効打突にどのような影響があるだろうか。</p> <p>&lt;意図・解説&gt; 剣道は、打突したあとも油断せず、相手のどんな変化にもただちに対応できる体制「残心」をとることで一本となる。打った後の身構え、心構えを意識することで、技のつながりを生んだり、相手の打ちに対応して応じる技が出せたりすることを理解させたい。</p> </div>			

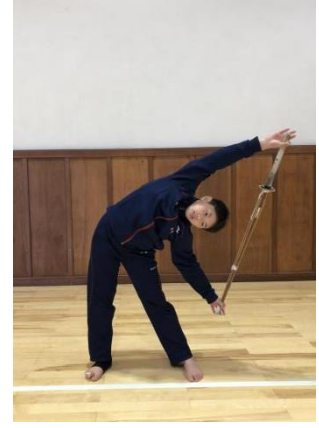
<p>3 ポイント制の試合</p> <p>(1) 5人～6人組のグループでローテーションで行う。 (主審1人、副審2人(1人)、試合者2人、記録1人)</p> <p>(2) 試合時間は30秒、時間内に有効打突を何本取れるかを競う。</p> <p>(3) 判定基準を明確にして有効打突を判定する。</p> <p>(4) 主審の号令で試合を進行する。 (立礼→はじめ→判定→礼→評価)</p>			
--	--	--	--

#### 4 指導の工夫

##### (1) 準備運動、補強運動の紹介

##### ◆ 1 準備運動 A. 竹刀の両端で握る B. 柄を両手で握る

- (1) Aの姿勢から左足を出すと同時に腕を上げる (2) Aで両足を肩幅に開き側屈  
→ 下げると同時に屈伸する → 左右交互に行う



- (3) Aで肩に担ぎ捻転

- (4) Aで肘を伸ばして前後屈



(5) Aで体の回旋

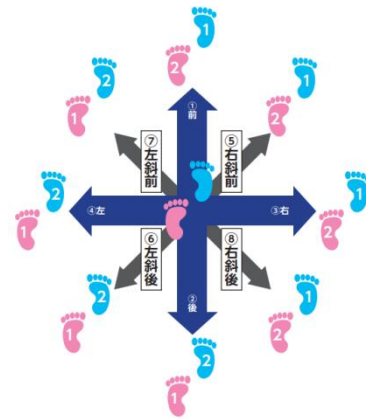


(6) Bで手首を使って左右で竹刀を前後に回すと同時にアキレス腱を伸ばす



◆ 2 補助運動

(1) 足さばき 二人組で一方が号令をかけて八方向への送り足、左右の踏み込み足



(2) 素振り 二人組で形を確認しながら10本ずつ振る  
振りかぶったところ



①上下素振り



②正面素振り



③左右面素振り



④左右胴素振り



⑤跳躍素振り



※受け方を授業で習ってからは竹刀で受けて行う

(2) 素振り 二人組で形を確認しながら10本ずつ振る

①前後の面打ち



②前後の小手打ち



③前後の左右胴打ち



④跳躍面打ち



(2) ルール、教材教具の工夫、安全への配慮

### ◆3 礼法

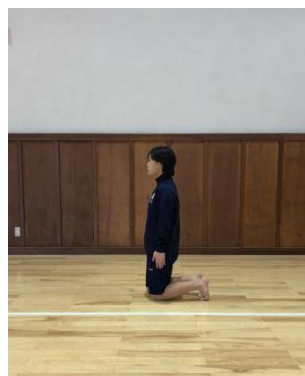
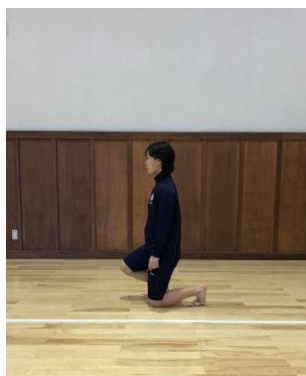
(1) 道場(体育館)への出入り

- ①靴をそろえて置き、素足になる。
- ②立礼(上体30度)をする。



(2) 座礼「左座右起」の意識

- ①左足を一步引き、床に左膝そして右膝の順につける。
- ②つま先を伸ばして座り、座礼をする。
- ③三角形をつくるように両手を同時に床に着く。
- ④三角形に鼻を入れるように礼をする。
- ⑤立ち上がりは右足、左足の順に立つ。





### (3) 立礼

- ①約9歩の間合いから、提げ刀のまま立礼（上体15度）をする。
- ②帯刀して、右足から2歩前進する。
- ③3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。
- ④稽古、試合の終了時は蹲踞をし、竹刀を収め、右手を右ふとももの上に置いて立ち上がる。
- ⑤帯刀のまま左足より小さく5歩さがる。
- ⑥提げ刀にして立礼（上体15度）





#### ◆ 4 剣道遊びの体験

- (1) 剣道じゃんけん じゃんけんの要領で面・小手・胴を手で押さえてじゃんけんをする。  
はじめに主導権者を決め、主導権者と同じ場所を押さえたら負けとなる。



- (2) 試し切り

木刀や竹刀を使って新聞紙を切る。  
新聞を持っている生徒の頭や手を打たないように、一度竹刀の打突部（物打を中心とした刃部）を新聞紙の上部中央に置き、そこから引いて新聞紙を切る。三人組にして二人で新聞紙の両端を持つ方法もある。  
床をたたかないように注意する。



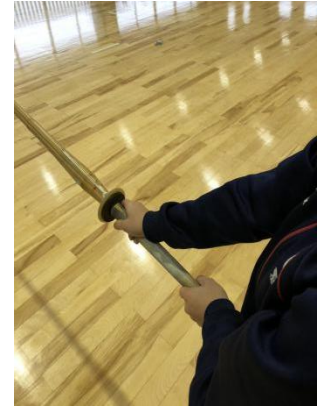
- (3) ヒッティング 木刀や竹刀を使ってボールの中心を打つ。

- ①ボールをドリブルする ②トスされたボールを打つ



◆ 5 構え「身構え」と「心構え」の意識

- ①右足前、左足後ろで前後に開く。
- ②両足の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。
- ③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。
- ④左足踵をわずかに浮かせる。
- ⑤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る。
- ⑥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。
- ⑦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。
- ⑧左手の位置は親指がへその高さ、両肘を張り過ぎず、ややゆとりをもたせる。
- ⑨剣先の高さは相手の胸部の高さほどで、剣先の延長が両目の中央または左目とする。

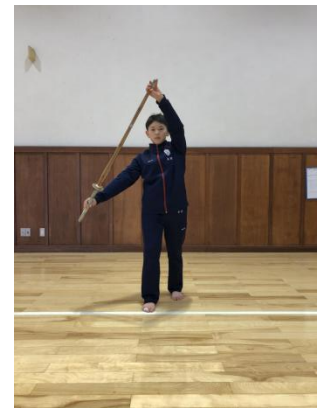


◆ 6 打突の受け方

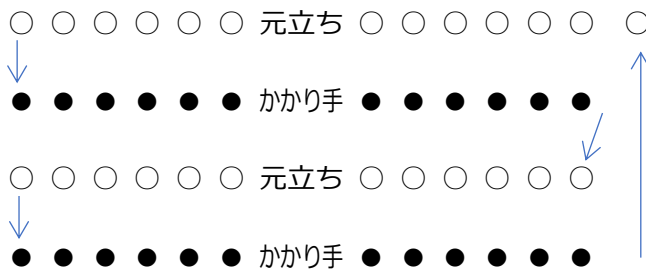
①正面打ち

②小手打ち

③胴打ち



◆ 7 2列2川の体型



◆ 8 着 装 ; 「 紐 を 結 ぶ 」 と い う 伝 統 的 な 文 化 垂 の 着 け 方



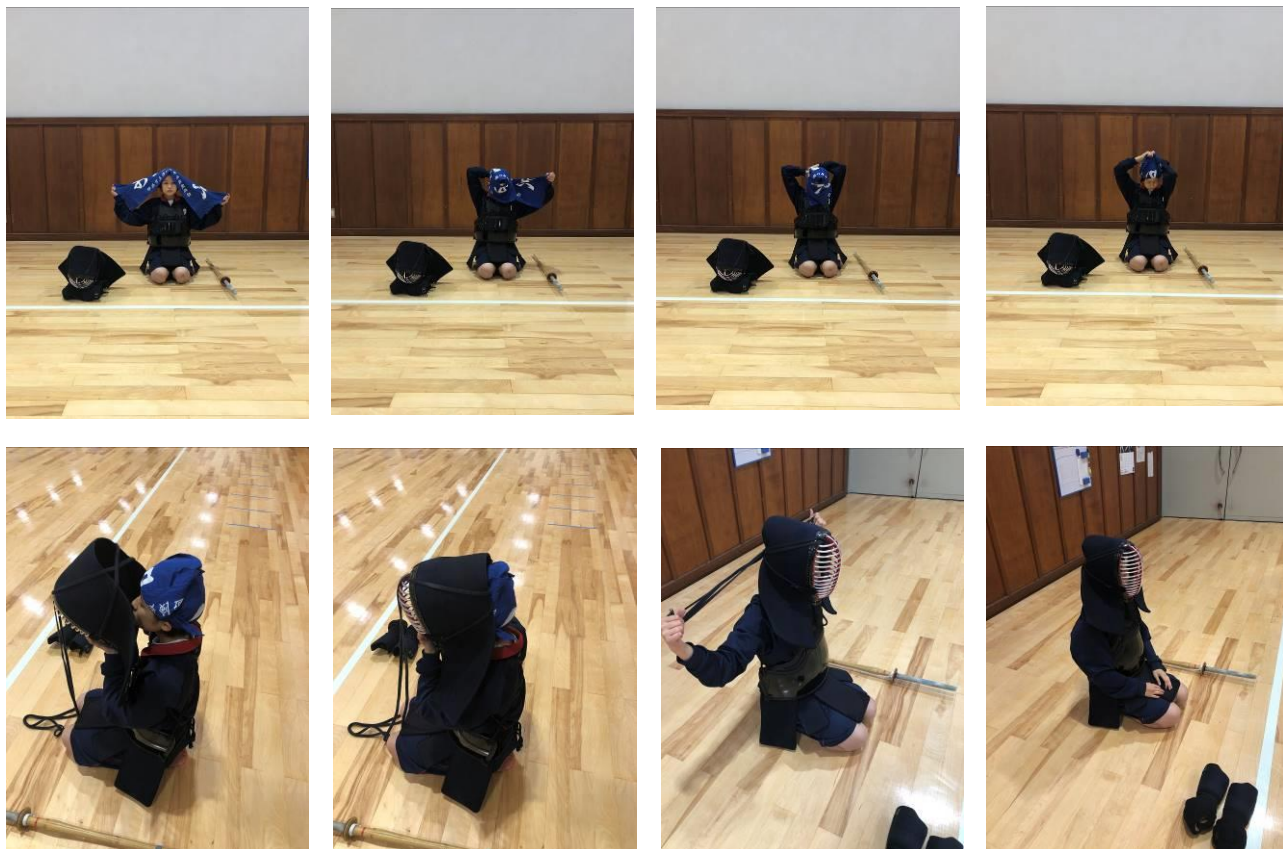
胴 の 着 け 方



小 手 の 着 け 方



面の着け方



◆ 9 面打ち、小手打ち、胴打ち

(1) 面の打ち方、打たせ方

〈打ち方〉

- ①左拳を頭上に上げ、相手の頭上に振り下ろす。
- ②なるべく剣先を遠くに振り下ろすようにする。
- ③打った姿勢は右手が肩の高さ、左手が胸の高さにする。
- ④両肘を伸ばす。

〈打たせ方〉

- ①剣先を右に開く
- ②竹刀打ちの場合は竹刀を頭上にもっていき打たせる。



## (2) 小手の打ち方、打たせ方

### 〈打ち方〉

- ①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。
- ②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〉

- ①剣先を左にやや開き、手元を上げて打たせる。
- ②竹刀打ちの場合は両手で竹刀を持ち、腰の高さで打たせる。



## (3) 胴の打ち方、打たせ方

### 〈打ち方〉

- ①相手の右胴を打つ。
- ②左拳が頭上にくるまで振り上げ、手を返して打つ。
- ③左手は身体を中心からずれないようにし、刃筋正しく弦の反対側で打つようにする。



### 〈打たせ方〉

- ①大きく竹刀を振り上げ、胴をあける。
- ②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。



◆ 1 0 体さばき (表と裏)

- ① かかり手は正面と小手は右に寄らないよう真っ直ぐに進み、胴は体を右にさばく。
- ② 面打ちと小手打ちは、右足の踏み込みと瞬時の左足の引きつけを意識して打突して打ち抜けて残心を示す。胴打ちは踏み込まず、体をさばいて抜けて残心を示す。
- ③ 元立ちはかかり手が打ち抜けやすいよう開き足の要領でさばく。
- ④ 表で打たせた時には右足を右斜め前に出し左足を右足に引きつけて表を抜けさせる。裏で打たせた時にはその逆を行う。



◆ 1 1 間合い  
遠間



一足一刀の間



近間



◆ 1 2 攻めに対しての隙を打つ

- ① 剣先が右に開く → 正面



② 剣先が上がる → 右小手



③ 手元が上がる → 右胴



◆ 13 判定試合



◆ 1 4 二段の技 (小手面)

①かかり手は小手を打った後の左足を素早く引きつけ、相手が開いたり手元を下げたりしたところをすかさず面に打つ。

②元立ちは小手を打たせた後に一步引いて面打ちの間合をつくり面を打たせ、右に体をさばいて抜けさせる。



◆ 1 5 しかけ技 (引き胴)

①鏝ぜり合い



②その場での引き胴



③後方へ下がりながら引き胴





◆ 1.6 体当たり

- ①かかる側は前に出る余勢いをそのままに、手元を下げて中心線から外さずに腕の力ではなく腰からぶつかっていくイメージで体当たりをする。
- ②受ける側は、手元を下げて下腹部に力を入れ、腰を立てて体当たりを受ける。

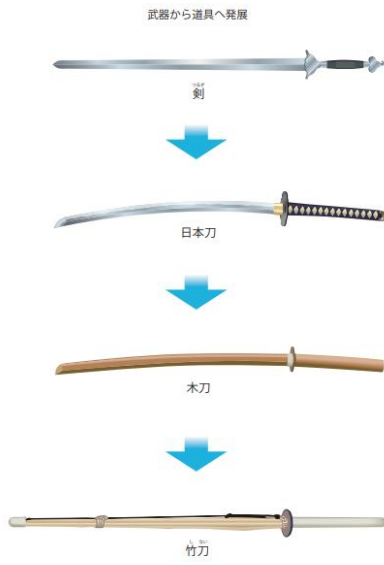


◆ 1.7 応じ技（面抜き胴）

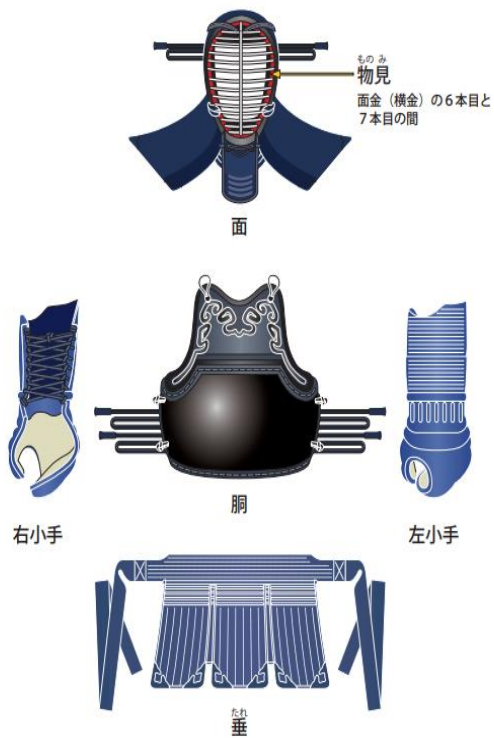
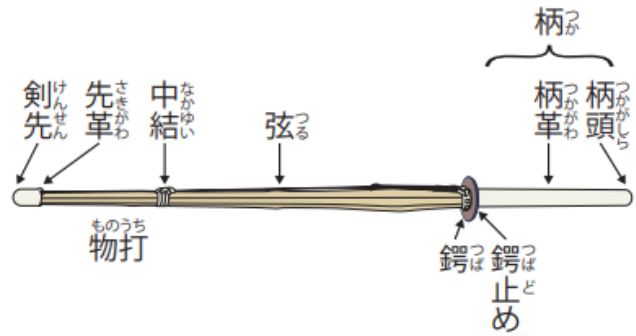
- ①相手が面を打とうとする瞬間、斜め右前に大きく踏み出し、すれ違いながら相手に空を打たせて右胴を打つ。
- ②打つときは両肘を十分前に伸ばし、手の内を返して平打ちにならないようにする。



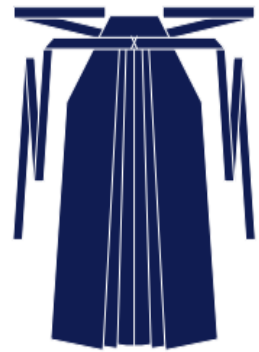
◆ 1.8 歴史と用具の名称



竹刀の名称



剣道着



はかま袴

(3) 学習カード

武道（剣道）学習カード

年 組 番 氏名

1	<本時の目標>						
月 日 曜日	今日の学習を振り返ろう	評価の観点			ABC評価		
		(1) 積極的に練習や試合に取り組むことができた			A	B	C
		(2) 準備運動や整理運動をしっかり行い、けがの防止に努めた			A	B	C
		(3) 用具の点検と場の使い方に意識し、安全に活動できた			A	B	C
		(4) 友達と協力し、教え合って活動できた			A	B	C
		(5) 目標に近づくための練習選択や実践ができた			A	B	C
		(6) 学習課題に取り組み、技能の向上が見られた			A	B	C
		(7) ルールを守り、練習や試合に取り組むことができた			A	B	C
<反省や感想>							

2	<本時の目標>						
月 日 曜日	今日の学習を振り返ろう	評価の観点			ABC評価		
		(1) 積極的に練習や試合に取り組むことができた			A	B	C
		(2) 準備運動や整理運動をしっかり行い、けがの防止に努めた			A	B	C
		(3) 用具の点検と場の使い方に意識し、安全に活動できた			A	B	C
		(4) 友達と協力し、教え合って活動できた			A	B	C
		(5) 目標に近づくための練習選択や実践ができた			A	B	C
		(6) 学習課題に取り組み、技能の向上が見られた			A	B	C
		(7) ルールを守り、練習や試合に取り組むことができた			A	B	C
<反省や感想>							

3	<本時の目標>						
月 日 曜日	今日の学習を振り返ろう	評価の観点			ABC評価		
		(1) 積極的に練習や試合に取り組むことができた			A	B	C
		(2) 準備運動や整理運動をしっかり行い、けがの防止に努めた			A	B	C
		(3) 用具の点検と場の使い方に意識し、安全に活動できた			A	B	C
		(4) 友達と協力し、教え合って活動できた			A	B	C
		(5) 目標に近づくための練習選択や実践ができた			A	B	C
		(6) 学習課題に取り組み、技能の向上が見られた			A	B	C
		(7) ルールを守り、練習や試合に取り組むことができた			A	B	C
<反省や感想>							

武道（剣道）学習カード NO1

年 組 番 氏名

		評価の観点												感想		
月／日	曜日	準備・片付け	礼法・作法	用具の点検	声の大きさ	足さばき	一本打ち技	二段の技	引き技	応じ技	試合や審判	積極性	仲間との協力		ルールを守る	
/																
/																
/																
/																
/																

観点の評価は行った項目に（できたA・もう一步B・次に期待C）でつける