

6 資料

- DVD資料
- 中学校学習指導要領解説抜粋
- 平成23年度支部・加盟団体連絡先一覧

剣道学習指導の手引きDVD

DVD目次

- 1 剣道の歴史、剣道学習の約束事
- 2 礼法
- 3 突き押しゲーム
- 4 剣道ジャンケン①
- 5 剣道ジャンケン②
- 6 剣道ジャンケン③
- 7 剣道ジャンケン④
- 8 剣道ジャンケン⑤
- 9 声出し
- 10 胴、垂の着装方法
- 11 竹刀の部位、名称、扱い方
- 12 自然体
- 13 竹刀の握り方
- 14 中段の構え
- 15 構え方、納め方、蹲踞
- 16 歩み足、送り足
- 17 足さばき練習方法（1対1、集団での練習方法）
- 18 目付け
- 19 剣道具（胴・垂）の片付け方法
- 20 上下振りの方法
- 21 「気剣体」の一致
- 22 素振りの練習隊形
- 23 空間打突（正面打ち）
- 24 空間打突（正面・小手・胴）
- 25 素振り、空間打突の試合
- 26 その場での打突
- 27 その場からすり足で打ち込む練習
- 28 その場から踏み込み足で打ち込む練習
- 29 間合いについて
- 30 基本打突の判定試合①
- 31 手ぬぐい（兜型）の作り方
- 32 面、小手の着装方法
- 33 元立ちの打つ機会の与え方
- 34 打突部位
- 35 一本打ちの技（面・小手・胴）
- 36 基本打突の試合方法②
- 37 約束稽古（一本打ちの技）
- 38 打ち込み稽古①（一本打ちの技で行う方法）
- 39 互格稽古
- 40 二段技（面→胴、小手→面）
- 41 打ち込み稽古②（二段技を入れた方法）
- 42 竹刀で受ける二段技の練習
- 43 引き技（引き胴、引き面）
- 44 打ち込み稽古③（引き技を入れた方法）
- 45 試合・審判方法①
- 46 試合・審判方法②、禁じ手
- 47 打ち込み稽古④（元立ちが自由に機会を与える方法）
- 48 相手の動きの変化に合わせた動きの導入（面対面、面对胴）
- 49 跳躍素振り
- 50 払い技（払い面、払い小手）
- 51 抜き技（小手抜き面、面抜き胴）
- 52 出ばな技（出ばな面、出ばな小手）
- 53 打突の機会
- 54 すり上げ技（小手すり上げ面、面すり上げ面）
- 55 返し技（面返し胴、小手返し面）

剣道の歴史

剣道は、鎌倉時代の頃に武士が剣(日本刀)を使って戦うことから始まり、剣術としていろいろな流派が生まれた。その後、技を磨くために稽古を続けることによって心身を鍛錬し、人間形成をめざす武道に発展してきた。明治時代に剣道と呼ばれるようになり、第二次世界大戦後一時禁止されたが、昭和28年には学校でも行われるようになった。

学習の約束事

剣道では、日本の伝統的な正座・座例、立礼等の礼法や作法を学習し、相手に対する尊敬と感謝、思いやりの心を見える形で表現します。また、剣道具や竹刀を大切に扱い、安全に学習を進めましょう。

礼法

- ◇立礼30° (道場への礼、正面への礼)
- ◇立礼15° (お互いの礼)
- ◇正座 (立ち方、座り方)
- ◇座礼
- ◇黙想



突き押しゲーム

◇一本勝負
(先に一本先取したほうが勝ち)



◇三本勝負
(先に二本先取したほうが勝ち)



◇片足立ち



剣道ジャンケン① (打突部位)

◇打突部位の確認



◇一本勝負でやってみよう



剣道ジャンケン② (打突に対する防御)



一本勝負や三本勝負でやってみよう

剣道ジャンケン③ (防御からの反撃)



一本勝負や三本勝負でやってみよう

剣道ジャンケン④ (残心)

打ったあとすり抜けてすかさず構えてみよう(残心)



剣道ジャンケン⑤ (踏み込み足)

足の裏全体で床を踏んでみよう。
「パチン」といい音が出せるといい。



声出し

大きな声で仲間を呼んであげよう。最後は握手でゴールだ



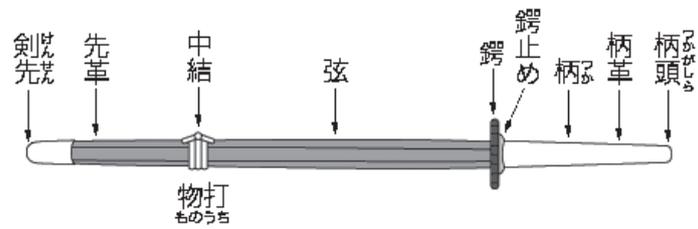
胴・垂の着装方法

垂→胴の順で着装

胴紐の結び方



竹刀の部位・名称



竹刀の扱い方

ていねいに扱う

- ・振り回さない
- ・杖にしない
- ・またがない
- ・安全点検をする

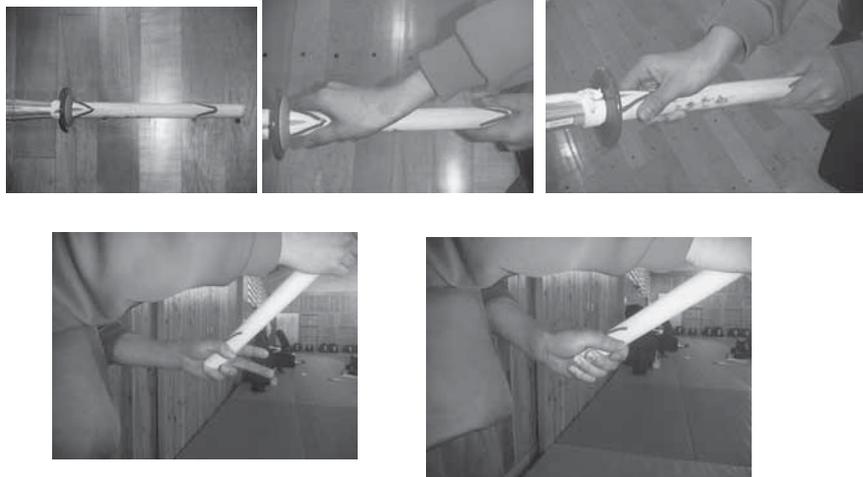
基本動作

◇自然体



竹刀の握り方

Vの字に沿って握ってみよう



中段の構え



構え方・納め方・蹲踞



- ①立礼(15度)
- ②帯刀
- ③構え刀(蹲踞)
- ④中段の構え
- ⑤納め刀(蹲踞)
- ⑥さげ刀
- ⑦立礼(15度)

蹲踞も仕方



足さばき(歩み足、送り足)

歩み足



送り足



足さばきの練習方法と試合

◇足さばき練習方法①（集団）

◇足さばき練習方法②（一対一）



目付け

相手と自分の距離感を目で感じながら、行わせる。その際、相手の目に視線をつけながらも、相手全体を見るようにすることで、相手の動く気配や動作の起こりを読んで動けるようにする。これを「目付け」という。

剣道具（胴・垂の片付け方法）



上下素振りの方法



「気剣体」の一致した動きとは

竹刀で部位を打つ(打突)と同時に発声(メン・コテ・ドウ)と右足の踏み込みが一致することを言います。これが有効打突(一本)の条件になります。

はじめは、足の踏み込みが早くなり合わないことがあります。打突と発声は一致させるようにしましょう。

素振りでは、竹刀の振り下ろしと体の移動、発声が一致するように練習します。

素振りの練習隊形



空間打突（正面打ち）



空間打突（面・小手・胴）



素振り、空間打突の試合

上下振りの試合



空間打突の試合

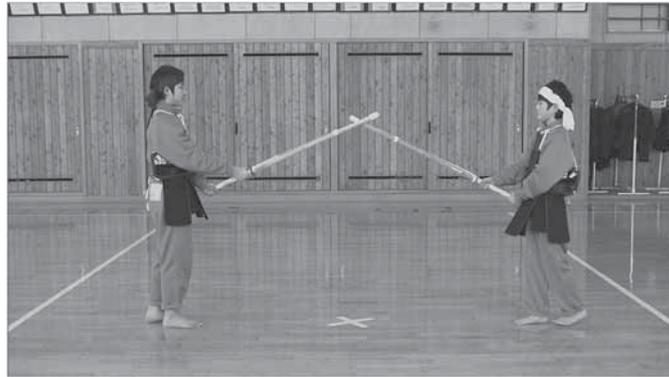


その場での打突

- ◇竹刀での受け方
- ・竹刀の弦を打たせない
 - ・両手は竹刀の端を握る
 - ・腕を伸ばし、竹刀をできるだけ体から離す。
 - ・打突部位の高さに合わせて受ける
 - ・周囲の安全に注意する



その場からすり足で打ち込む練習



間合いは一足一刀で行う

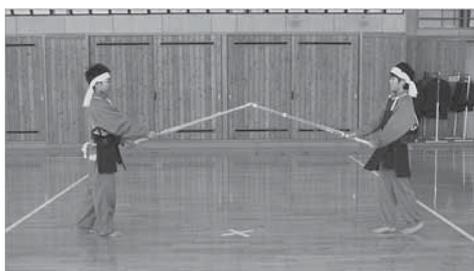
その場から踏み込み足で打ち込む練習 (面打ち)



間合いは一足一刀で行う

間合い

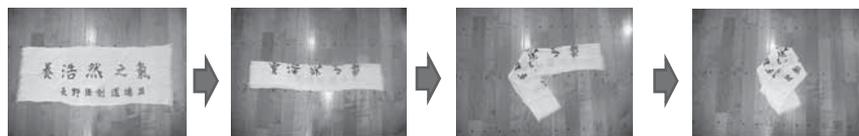
- ◇遠い間合い(安全な間合い、攻め合う間合い)
- ◇一足一刀の間合い(一歩出れば打突でき、一歩退けばかわせる間合い)
- ◇近い間合い(危険な間合い、技を出しにくい間合い)
- ◇つばぜり合い(最も危険な間合い、下がって打突する)



基本打突の判定試合①



手ぬぐい（兜型）の作り方



半分に折る

台形になるように折りたたむ



一枚めくって折り込む

完成

面・小手の着装

◇面紐の締め方、結び方

◇小手の着装順（右手→左手の順）外す時は逆



元立ちの打つ機会の与え方

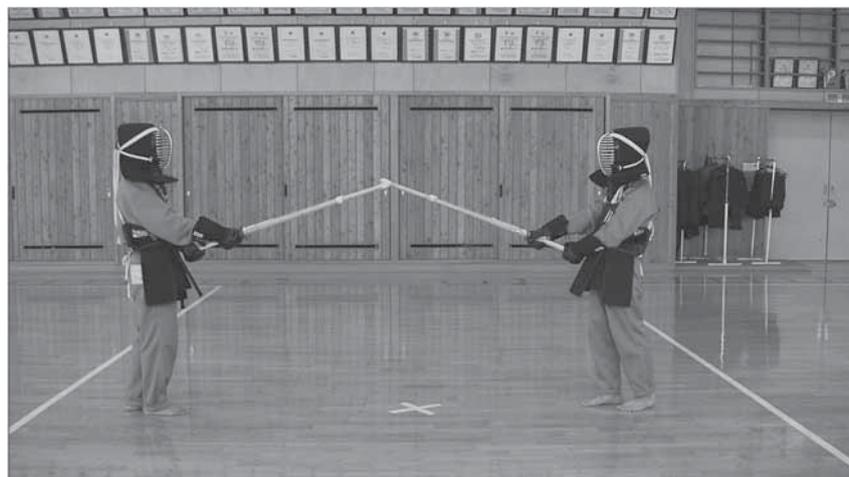
- 面（剣先を右に開く）
- 小手（剣先を左斜め上に開く）
- 胴（両腕を振りかぶる）



打突部位（面・小手・胴）



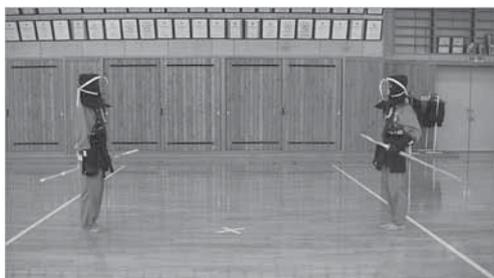
一本打ちの技



基本打突の試合方法②

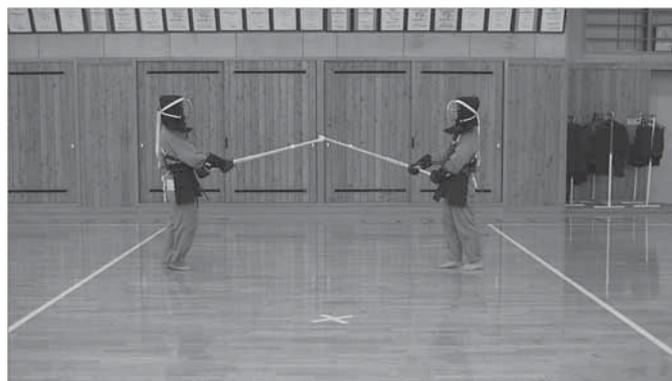


約束稽古（一本打ちの技）



打ち込み稽古①（一本打ちの技）

打突順を決めて行う。

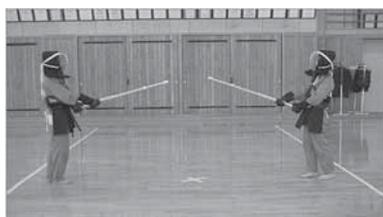


互格稽古



二段技

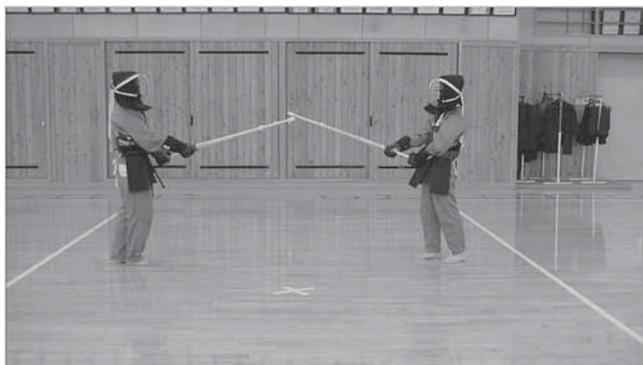
面→胸の練習方法



小手→面の練習方法



打ち込み稽古② (一本打ち・二段技)



二段技の練習方法 (竹刀で受ける方法)

面→面の練習方法



小手→面の練習方法



引き技

引き胴



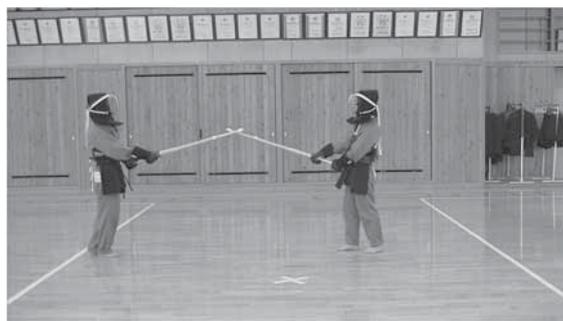
手元を押しさげ、相手が押し返す力を利用して打突する。

引き面



手元を押しさげ、相手崩れた瞬間に打突する。

打ち込み稽古③ (一本打ち・二段技・引き技)



試合・審判方法①



A最初から勝負がつくまで



D審判の判定が2対1の場合



B制限時間になり、一本勝ちを宣告



E主審と副審の判定が別れた場合



C制限時間になり、引き分けを宣告



F一人が有効と認め、2人が認めない場合

試合・審判方法②



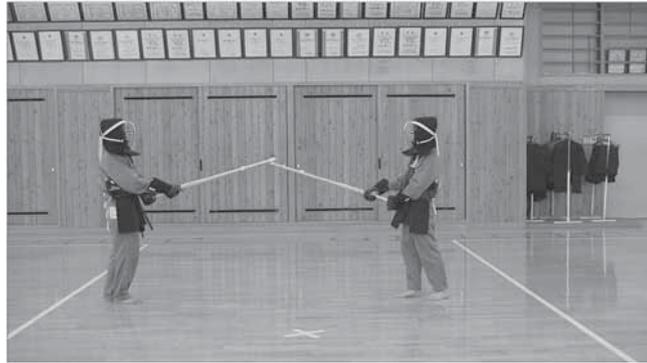
反則を2回(場外反則、竹刀落とし)した場合、相手に一本を与える



禁じ手(中学生は突は禁じ手)

打ち込み稽古④（自由）

元立ちが自由に打突の機会を与える



相手の動きの変化に応じた技への導入 一本勝負

面对面（有効打突になった場合）



面对面（有効打突にならなかった場合）



面对胴（有効打突になった場合）



跳躍素振り（正面打ち）



送り足の動き方を基本として、送り出した足の引きつけを速くする

払い技

払い面



払い小手



抜き技

小手抜き面

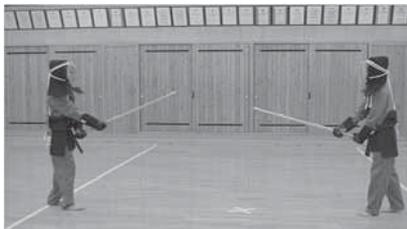


面抜き胴



出ばな技

出ばな面



出ばな小手



打突の機会

相手の構えが崩れ、
隙ができたところ



相手が動作を起こすところ



相手がしりぞいたところ



相手が打ち終わったところ



すり上げ技

小手すり上げ面



裏しのぎ(竹刀の右側)で半
円をえがくようにすり上げる

面すり上げ面



表しのぎ(竹刀の左側)で半
円をえがくようにすり上げる

返し技

面返し胴



小手返し面

