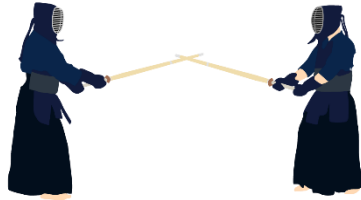


体育実技

第10回

剣道



執筆 高田 彬成

(帝京大学 教育学部教育文化学科 教授)

学習の進め方

2022年度から体育の授業は大きく変わろうとしています。一言でいうと、「練習する体育」から「探究する体育」がより重視されるようになるのです。これまで意味を理解せずに与えられた活動を繰り返しがちだった体育の授業は、みなさんが自ら考え、楽しみ方を工夫しながら行うことで“主体的・対話的で深い学び”に発展していきます。

各単元の運動やスポーツなどをテーマに、みなさんは自分で課題を設定し、その課題を解決するために探究活動（ここに練習も含まれます）、考察を重ねながら学習を進めます。

探究する体育になることは、これまで体育が苦手だったり、積極的に参加しづらかった人にとって大きなチャンスです！運動・スポーツの技能を高めるだけでなく、運動・スポーツと自分自身との楽しい関わり方を発見する学習、体育がさらに楽しくなる学習になることを願っています。

※探究学習については、NHK高校講座『総合的な探究の時間』も視聴すると参考になります

今回の探究学習

今回は、〈あなたが剣道を楽しむためには？〉をテーマに、3人の生徒が2つのステップで課題を設定し、探究学習を行いました。

■ ステップ1：剣道を **する** 楽しみ方を探究

■ ステップ2：剣道を **する** **みる** **支える** **知る** の中から楽しみ方を探究



まこと

剣道は**未経験**
これまで剣道をする機会がなかったからルールを知らない

ステップ1：課題の設定

私は **剣道の動作ができるようになれば**

剣道を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

いちばん最初に学ぶ剣道の動作として、正座・立礼などの「礼儀作法」を体験する

↓

ステップ1：考察

二人で試合をする剣道だからこそ、相手への敬意が大切だということに気づいた

↓

ステップ2：課題の設定

私は **上手な人の動きを見ることができれば**

剣道を楽しめる **みる**

↓

ステップ2：探究活動

「見取り稽古」をして、優れた人の練習を見て技や立ち居振る舞いを学ぶ

↓

ステップ2：考察

剣道は思いっきり打ち合うだけだと思っていたが、相手の隙を見つけたり、自分から誘って打ちに行くなど、すごく繊細なスポーツだと気づいた



はるたか

剣道は**普通**
以前、部活体験
で剣道部を体験
したが、まだ
よく分からない

ステップ1：課題の設定

私は **正確に竹刀を振れるようになれば** 剣道を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

竹刀を正確に振れるようになるために、手だけで行う素振りを練習する

↓

ステップ1：考察

竹刀を振るときは力を入れて思い切り振るイメージだったが、高く振り上げ、そこからストンと落とす感じで振ればいいのだと気づいた

↓

ステップ2：課題の設定

私は **人を攻撃する恐怖がなくなれば** 剣道を楽しめる **する**

↓

ステップ2：探究活動

防具をつけた相手を打てば、相手も痛くないことを知る体験をする

↓

ステップ2：考察

防具をつけていれば、相手も痛くないことが分かって、思い切り打ち込めるようになったし、気持ちよかった



ももか

剣道は**未経験**
選択授業に剣道
がなかった
竹刀が重そうだし、
打たれたら痛そう

ステップ1：課題の設定

私は **痛さや怖さを克服できれば** 剣道を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

竹刀を頭上に構え、相手の打ち込みを受ける練習をして、攻撃される恐怖心に体を慣らしていく

↓

ステップ1：考察

剣道を映像で見て音などが怖いと思っていたが、実際に体験し、数をこなすことで楽しんでできるようになった

↓

ステップ2：課題の設定

私は **私が知らない剣道の楽しさを知れたら** 剣道を楽しめる **知る**

↓

ステップ2：探究活動

稽古のときの掛け声は何と言っているのかを教えてもらい、自分も気合を入れて掛け声をかけてみる

↓

ステップ2：考察

剣道は気合の入った掛け声も含め、選手が放つオーラも重要で、それも剣道の面白さのひとつだと気づいた

学習のポイント

みなさんの中には「選択授業になかったから、剣道をやったことがない」という人がいるかもしれません。でも、剣道（武道）を男女共習で行う学校が増えてきています。剣道は日本発祥の伝統的な武道ですし、世界の剣道の競技人口は 200 万人を超え、世界大会も行われるスポーツです。

「防具をつけるのが面倒くさい」「いろいろな作法やルールがあって大変そう」などと尻込みする人もいますが、剣道には日本の武道がもつ独特の魅力や面白さがあります。あなたも、機会があったら剣道を体験してみませんか？

体育で剣道をする機会がある人は、ただ指示されるままに練習するのではなく、「なぜ剣道には礼儀作法があるのか?」「うまく技を決めるためにはどうすればいいのか?」「恐怖心を克服するにはどうすればいいか?」など、あなたなりの課題を設定して、その課題を解決するための探究活動をしてみてください。

もちろん剣道の楽しみ方には「する」だけでなく、「みる」「支える」「知る」楽しみ方もあります。番組で、ももかさんが「自分が知らない剣道の楽しさ」を発見したように、あなたが知らない剣道の魅力に気づくことができるかもしれませんよ。

.....

まことさんはステップ1で、「剣道の動作をできるようになる」ことを課題に、剣道でいちばん最初に学ぶ動作として、正座・立礼などの「礼儀作法」を体験しました。まことさんは剣道の動作の一つひとつには作法があることを知り、二人で試合をする剣道だからこそ、相手への敬意が大切だということに気づきました。そしてステップ2では、「上手な人の動きを見る」ことを課題に見取り稽古を体験。剣道は相手の隙を見つけたり、自分から誘って打ちにいくなど、とても戦略的で繊細なスポーツだと気づいたそうです。ステップ1、ステップ2の探究を通して、まことさんは「**剣道をする**」楽しさを体験したようです。

はるたかさんはステップ1で、「正確に竹刀を振れるようになる」ことを課題に、手だけで行う素振りの練習をしました。はるたかさんは、竹刀は思い切り振ればいいのではないということに気づき、練習後には力強く竹刀を振れるようになりました。そしてステップ2では、「人を攻撃する恐怖をなくす」ことを課題に設定。ベネット先生と大学剣道部員から「防具を着けていれば、打たれても痛くない」ということを教えてもらったことで恐怖心がなくなり、しっかりと相手に打ち込むことができるようになりました。はるたかさんも、ステップ1、ステップ2の探究を通して「**剣道をする**」楽しさを体感できたようです。

ももかさんはステップ1で「痛さや怖さを克服する」ことを課題に、相手の打ち込みを受ける練習をして、攻撃される恐怖心に体を慣らしていきました。ももかさんは練習を重ねることで恐怖心を克服し、「**剣道をする**」楽しさを実感できたようです。続くステップ2では、「私が知らない剣道の楽しさを知る」ことを課題に設定。剣道の選手が稽古の時に発する「掛け声」について教えてもらい、「**剣道を知る**」楽しさを味わいました。ももかさんは、剣道は気合の入った掛け声も含め、選手が放つオーラも重要で、それも剣道の面白さの一つだと気づいたと言います。これからも剣道に挑戦してみたいそうです。

.....

みなさんも、剣道が楽しくなる関わり方を探究してみませんか?

※NHK高校講座「**体育実技**」を授業・学習活動で利用する際には
番組と同様に、**ステップごとに自分の課題を記入できる**
『**課題設定シート**』を活用してください





体育実技

課題設定シート

ステップ

第10回

剣道

名前

私は、

れば(なら)

剣道を楽しめる。