令和６年１月 21 日(日)

令和５年度　群馬県剣道連盟剣道講習会　指導法資料

１　はじめに

（１）「剣道の理念」「剣道修錬の心構え」（S50. 3. 20 制定）、「剣道指導の心構え」（H19. 3. 14 制定）に基づいた指導の展開

①「剣道の理念」…「剣道は剣の理法の修錬による人間形成の道である」

「剣道修錬の心構え」…「剣道を正しく真剣に学び
心身を錬磨して旺盛なる気力を養い
剣道の特性を通じて礼節をとうとび
信義を重んじ誠を尽して
常に自己の修養に努め
以って国家社会を愛して
広く人類の平和繁栄に
寄与せんとするものである」

②「剣道指導の心構え」…「(竹刀の本意)
剣道の正しい伝承と発展のために、剣の理法に基づく竹刀の扱い方の指導に努める
(礼法)
相手の人格を尊重し、心豊かな人間の育成のために礼法を重んずる指導に努める。
(生涯剣道)
ともに剣道を学び、安全・健康に留意しつつ、生涯にわたる人間形成の道を見出す指導に努める。」

（２）全剣連における実技の三本柱

①指導法…「木刀による剣道基本技稽古法」に基づいた指導の工夫（資料参考）
仕かけ技（5 種類）・応じ技（4 種類）

②日本剣道形…「日本剣道形解説書」「剣道講習会資料」等に基づいた剣道形の実施

③審判法…「新型コロナウイルスが収束するまでの暫定的な試合審判法」への対応

（３）「全剣連における倫理に関するガイドライン」（H30. 11. 2 制定、R5. 11. 2 改訂）の遵守

「Ⅰ　反倫理的行為に起因する事項…身体的・精神的暴力行為、セクハラ行為、差別・プライバシーの扱い、アンチドーピング

Ⅱ　称号段位審査・選手役員の選考に関する事項…厳正・公正、公平性・透明性

Ⅲ　不適切な経理処理に起因する事項…外部監査、監査体制の確立

Ⅳ　安全・事故防止、社会規範遵守に関する事項…安全配慮義務、一般社会人としての社会規範」

２　剣道指導の展開（指導論）

（１）計画性

①何を…手段や教材

②何のために…理由や目的

③どのように…方法や留意点

学習者（能力や特性）の理解と把握

短期・中期・長期の計画や立案

指導者間および指導者と学習者間での共有

（２）関連性

①基礎基本…術的・身体的・精神的

②技・稽古…仕かけ技・応じ技・総合的稽古（切り返し、打ち込み・かかり稽古等）

③試合・審査…個々の課題と評価（相対的評価・絶対的評価・自己評価・グループ評価等）の観点

1)基礎・基本を、どのように技（仕かけ技・応じ技）に活かすのか。活かされるか。

2)技を、稽古でどのように活かすのか。

3)稽古を、試合や審査でどのように活かすのか。（八段審査は、究極のところ強敵相手にいかに基本通りに打突できるか否か。）

＊一刀流極意…「一刀は萬刀に化し、萬刀は一刀に帰す」（剣道の極意は、基礎基本）一貫した考え方と実践の重要性

（３）継続性

①守…師の教えや指導に忠実

②破…創意・工夫を加える

③離…独創性・オリジナリティー

＊新陰流兵法「三磨（摩）の位」…「習い」「稽古」「工夫」の継続的な実践が、全てのステージで重要。

＊学習サイクルの例

○PDCA サイクルとは…

P（Plan：プラン・計画・目標）　D（Do：行動・実行）　C（Check：評価・成果）

A（Action:改善・課題・反映）

○コルブ氏（アメリカの教育学者）の経験に基づいた学習プロセスとは…

１：具体的な経験（経験）　２：内省的な観察（内省）　３：抽象的な概念化（教訓）

４：積極的な実験（実践）

３　技術論

（１）「仕かけ技（攻め技）」（懸・けん）の基本的な考え方・原則

①相手より速く打突する（打突のスピード、小さく速く）

②まっすぐに打突する（直線が最短距離、振りかぶり振り下ろし、体の移動）

③遠くから打突する（技や身体的・筋力的な違いによる間合い）

＊足さばき（４種類＋１）と技（一本打ちの技・連続技）の習得等を目指す。

（２）「応じ技」（待・たい）の基本的な考え方・原則

①構えの崩れを最小限にする（手元）

②剣先を可能な限り相手の正中線から外さない（剣先）

③竹刀と竹刀の接点を可能な限り遠くする（鎬）

＊体（足）さばき・間合い・攻撃への展開・相手の技の違いによる応じ方等を習得する。

＊指導対象者によって、応じ技（抜き技・返し技・打ち落とし技・すり上げ技・切り落とし技）の難易度の違いも考慮して技を選択・実施するとよい。

（3）「懸待一致（攻防一致）」とは

①いつでも（打って）いける気・剣・体の状態や準備

②いつでも（対応が）できる気・剣・体の状態や準備

（4）打突までの一連の流れと、具体的な留意点

①つくる（構え）→身構え（上虚下実）・気構え（獅子の気迫）・技構え（戦術・戦略）

②攻める（崩し）→三殺法（剣・技・気を殺す）、表裏（上下）の崩し、虚実の駆け引き等

③溜める（打突の機会・好機）→打突の機会・好機（技の起こり、技の尽きたところ、居着いたところ、相手が引いたところ、技を受けたところ）

④捨てる（技）→打ち切る・捨てきる（打たれないように・打たさないように打突するのではなく、覚悟を決め、腹を括って打ち切る）

⑤繋ぐ（残心）→形に現れる残心と現れない残心、いつでも対応できる身構え・気構え、①に戻って途切れることなく継続させる。

＊特に高段者は、常に「機を知り、機を作り、機を得て、機に行く」ことを心がける。

4　指導者論

（1）師弟同業の精神を大切にする

剣道を教えるのではく、剣道で（師の背中で）教える大切さ

○20世紀アメリカの哲学者であり教育者であったウィリアム・ウォードの至言より

「凡庸な教師は、ただ話す。良い教師は、説明する。優れた教師は、態度で示す。
そして、偉大な教師は心に火をつける。」

（2）自己観察・分析能力、自己評価能力を育てる

学習者が成果や課題を、内省的な観察（内省）ができる能力、自ら考え解決できる能力（自己分析・評価力、生きる力）を養う。

○山本五十六　元連合艦隊司令長官の名言より

「やってみせ、言って聞かせてさせてみて、誉めてやらねば人は動かじ。
話し合い、耳を傾け承認し、任せてやらねば人は育たず。
やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず。」

5　結びに

（1）剣道のよき伝統を伝える…「礼法」「文武両道」「剣道具や剣道着・袴の扱い」「用語」等

（2）生涯剣道に結びつける…リバイバル剣道、女性の剣道、高齢者の剣道の普及・推進

（3）安全管理・健康管理に十分な配慮を行う…全剣連の各種ガイドラインの参照
施設・用具の安全管理の励行
準備運動や整理運動の励行

（4）指導の内容や方法等について、**指導者（及び指導者間）、保護者、学習者による共通理解と協同体制**の構築を図る。

（5）全剣連の社会体育指導員資格（初・中・上級）の積極的な取得を活用する。

・・・Memo・・・

木刀による剣道基本技稽古法

目的

- 竹刀は日本刀であるという観念を理解させ刀に関する知識を養う。
- 木刀の操作によって剣道の基本技の習得、応用技への発展を可能にする。
- この稽古法の習得によって日本剣道形への移行を容易にする。

基本１　一本打ちの技「正面・小手・胴・突き」
基本２　連続技（二・三段の技）「小手→面」
基本３　払い技「払い面（表）」
基本４　引き技（鍔ぜり合い）「引き胴（右胴）」
基本５　抜き技「面抜き胴」
基本６　すり上げ技「小手すり上げ面（裏）」
基本７　出ばな技「出ばな小手」
基本８　返し技「面返し胴（右胴）」
基本９　打ち落とし技「胴（右胴）打ち落とし面」

指導上の留意事項

・所作事は「日本剣道形」に準拠する。
・構えはすべて「中段の構え」とする。
一足一刀の間合においての延長が相手の両眼の中央または左目の方向とする。
・目付けは、相手の顔を中心に全体を見ることとし、ここではお互いに相手の目を見る。
・技の
- 最初　一足一刀の間合（打ち間）個人により若干の差があることを指導する。
- 終了の間合は横手あたりを交差させる間合とする。

・打突は刃筋正しく物打ちで「一拍子」で行わせる。
刀で切る・突くという意味を理解させる。
・足さばきは送り足を原則として「すり足」で行わせる。
・打突時に打突部位の呼称を明確に発声させる。
・「元立ち」「掛り手」の呼称は平等の立場で行わせる。
・打突後は油断することなく中段の構えとなって残心を示させる。