

# 新しい学習指導要領に基づく剣道指導に向けて

(学校体育実技指導資料第1集「剣道指導の手引」参考資料)

平成22年3月

文部科学省

## 編集に当たって

文部科学省では、昭和57年6月に、教科体育における剣道の効果的な指導が行われるよう「剣道指導の手引」を刊行し、平成5年5月には改訂を行いました。この手引は、現在まで広く活用されてきましたが、この間、二度に渡り学習指導要領の改訂を行いました。このうち、平成20年3月に改訂した小学校学習指導要領及び中学校学習指導要領、平成21年3月に改訂した高等学校学習指導要領において、保健体育については、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視する観点から改善が図られました。

特に、新しい中学校学習指導要領においては、多くの領域の学習を充分させた上で、その学習体験をもとに自らがさらに探求したい運動を選択できるようにするため、第1学年及び第2学年で「武道」を含む全ての領域を、全ての生徒が履修することとなりました。

このため、今回、新しい学習指導要領の趣旨を踏まえた指導の充実が図られるよう、「剣道指導の手引」の参考資料として本資料を作成することとしました。本資料が広く活用され、剣道についての理解が深められるとともに、各学校において一層充実した指導が展開されることを望んでやみません。

おわりに、本資料の作成に際して、御協力いただきました関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

平成22年3月

文部科学省スポーツ・青少年局長 布 村 幸 彦

本資料は、平成15年度から平成16年度に行われた剣道指導の手引作成協力者会議における審議をとりまとめたものに、中学校学習指導要領（平成20年3月改訂）及び新高等学校学習指導要領（平成21年3月改訂）を踏まえた加筆を行い、『学校体育実技指導資料集第1集「剣道指導の手引」参考資料』として再編集したものである。

剣道指導の手引 作成協力者（平成15年度～平成16年度）  
（五十音順）

岡嶋恒	北海道教育大学教授
田崎建文	栃木県西那須町立三島中学校教諭
松本正人	茨城県教育庁保健体育課指導主事
村山勤治	滋賀大学教授
矢島隆	東京都立富士高等学校教諭
山崎正己	東京都立町田高等学校定時制副校長
吉原準一	横浜市立小田中学校副校長

※役職は平成16年現在。

なお、今回の編集に当たっては、以下の者が担当した。

スポーツ・青少年局企画・体育課	教科調査官	佐藤 豊
同		白旗和也

## 目 次

第1章 体育学習における武道	1
第1節 学習指導要領改訂の経緯	1
第2節 武道指導のねらい	3
第2章 剣道の学習内容	7
第1節 剣道の特性や魅力	7
第2節 学習内容及びその取扱いに関する考え方	8
第3節 中学校	18
1 学習内容の考え方	18
2 学習内容	18
3 学年別学習内容	18
4 学習内容の取扱い	18
(1) 技能	19
(2) 態度	20
(3) 知識、思考・判断	20
第4節 高等学校	22
1 学習内容の考え方	22
2 学習内容	22
3 学年別学習内容	22
4 学習内容の取扱い	22
(1) 技能	23
(2) 態度	24
(3) 知識、思考・判断	24
第3章 技能指導の要点	26
第1節 基本動作	26
1 構えと体さばき	26
(1) 構え	26
(2) 体さばき	29
2 素振り	32
(1) 上下振り	32
(2) 斜め振り	33
3 打突の仕方と受け方	35
(1) 打ち方と突き方	35
(2) 受け方と打たせ方・突かせ方	39
4 基本の打突（一本打ち）	42
(1) 面打ち	42
(2) 小手打ち	43
(3) 胴打ち	43

(4) 突き	44
第2節 対人的技能	45
1 しかけ技	45
(1) 払い技	45
(2) 二段の技	47
(3) 出ばな技	49
(4) 引き技	50
2 応じ技	51
(1) 抜き技	51
(2) すり上げ技	53
(3) 返し技	56
(4) 打ち落とし技	58
第4章 練習と試合	60
第1節 練習法	60
1 基礎練習	60
2 約束練習	63
3 総合練習	66
第2節 試合	67
1 試合の考え方	67
2 試合の行い方	67
3 技能の習熟の程度に応じた試合の例	69
4 試合運営と役割分担	70
〔資料1 剣道試合審判規則〕	73
〔資料2 剣道試合・審判運営要領〕	85
〔資料3 礼儀作法〕	93
〔資料4 日本剣道形〕	95
〔資料5 剣道用具の扱い方〕	102

# 第1章 体育学習における武道

## 第1節 学習指導要領改訂の経緯

### 1 「格技」から「武道」へ

平成元年3月改訂の学習指導要領において、「格技」が「武道」と改められている。

これは、21世紀を目指し社会の変化に自ら主体的に対応できる心豊かな人間の育成を図ることを基本的なねらいとした教育課程審議会の答申（昭和62年12月）に基づいて、学習指導要領の改訂が行われたことによるものである。

教育課程審議会の答申に盛り込まれた教育課程の基準の改善方針の一つに「国際理解を深め、我が国の文化と伝統を尊重する態度の育成を重視すること」が挙げられており、体育については、諸外国に誇れる我が国固有の文化として、歴史と伝統のもとに培われてきた武道を取り上げ、その特性を生かした指導ができるようにしたものである。

「格技」という名称は、そもそも戦後の武道教育の取扱いの時代的経緯を踏まえ、昭和33年以降、主として学習指導要領上の一つの運動領域の名称として用いられてきたが、今日では、武道は国際的にも日本の伝統的な運動文化として広く理解されており、さらに武道学会、武道館等の名称も多く用いられていることなどを勘案すると、もはや社会的にも学問的にも武道を用いる方が適切である。

このようなことから、「格技」を「武道」に改称し、武道の優れた内容を学習指導の中で重視していくこととしたものである。

### 2 学習指導要領の改訂の経緯と武道学習

21世紀は、新しい知識・情報・技術が政治・経済・文化をはじめ社会のあらゆる領域での活動の基盤として飛躍的に重要性を増す、いわゆる「知識基盤社会」の時代であると言われている。このような知識基盤社会化やグローバル化は、アイディアなど知識そのものや人材をめぐる国際競争を加速させる一方で、異なる文化や文明との共存や国際協力の必要性を増大させている。

こうした背景を踏まえ、教育基本法が約60年振りに改正され、21世紀を切り拓く心豊か<sup>ひら</sup>でたくましい日本人の育成を目指すという観点から、これからの教育の新しい理念が定められたことや学校教育法において教育基本法改正を受けて、新たに義務教育の目標が規定されるとともに、各学校段階の目的・目標規定が改正されたことを十分に踏まえた学習指導要領改訂であることを求めた。同時に、国際社会で活躍する日本人の育成を図るため、各教科等において、我が国や郷土の文化や伝統を受け止め、それを継承・発展させるための教育についても充実を図ることとされた。

改訂学習指導要領（中学校学習指導要領は平成20年3月、高等学校学習指導要領は平成21年3月改訂）では、教育基本法改正等で明確となった教育の理念を踏まえ「生きる力」を育成すること、知識・技能の習得と思考力・判断力・表現力等の育成のバランスを重視すること、道徳教育や体育などの充実により、豊かな心と健やかな体を育成すること等を踏まえて改訂が行われた。

体育については、平成20年1月の「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」答申において、「体育科、保健体育科については、その課題（子どもの体力低下や運動の二極化傾向の指摘等）を踏まえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る。また、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。」とし、その中で、武道については、教育基本法及び学校教育法の改定の趣旨を踏まえ、「その学習を通じて我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう指導の在り方を改善する。」ことが特記されている。

これらの改善の方向性を踏まえ、具体的には、中学校体育分野、高等学校科目「体育」では、以下のような改善を行っている。

中学校体育分野では、小学校高学年からの接続及び発達の段階のまとまりを踏まえ、体育分野として示していた目標及び内容を、「第1学年及び第2学年」と「第3学年」に分けて示すこととした。また、多くの領域の学習を十分させた上で、その学習体験をもとに自らが更に探求したい運動を選択できるようにするため、第1学年及び第2学年で、「体づくり運動」、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」及び知識に関する領域をすべて履修させることとさせ、第3学年では「体づくり運動」及び知識に関する領域を履修させるとともに、それ以外の領域を対象に選択して履修させることを開始する。第3学年における選択については、運動に共通する特性や魅力に応じて、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「ダンス」のまとまりと「球技」、「武道」のまとまりからそれぞれ選択して履修することができるようにする。

また、高等学校科目「体育」では、入学年次においては、中学校第3学年との接続を踏まえ、「体づくり運動」及び知識に関する領域を履修させるとともに、それ以外の領域については「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「ダンス」のまとまりと「球技」、「武道」のまとまりからそれぞれ選択して履修することができるようにする。また、その次の年次以降においては、それぞれの運動が有する特性や魅力に深く触れることができるよう「体づくり運動」及び知識に関する領域を履修させるとともに、それ以外の領域については「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」から選択して履修することができるようにする。

すなわち、武道は、中学校第1学年及び第2学年において全ての生徒に履修する機会が設けられるとともに、それ以降の学年においては、選択した生徒が武道の特性や魅力を一層深く味わうことで、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することのできる資質や能力の育成を図ることとしたものである。特に高等学校においては、我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう「地域や学校の実態及び生徒の特性や選択履修の状況等を踏まえるとともに、安全を十分に確保した上で、生徒が自由に選択して履修することができるよう配慮するものとする。」ことを示し、継続的な学習の機会が確保されるように配慮している。

全ての国民が履修することとなる武道の指導については、安全を確保した上で、その特性や魅力に触れることのできるよう一層の指導の工夫が求められるものである。

## 第2節 武道指導のねらい

### (1) 学習指導要領の目標と武道指導

学校における武道の学習は、中学校保健体育科体育分野及び高等学校保健体育科科目「体育」における内容として位置づけられた領域の一つである。そのため、保健体育科の目標及び体育の分野の目標を実現するための指導の在り方が求められる。

新しい学習指導要領では、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図るという改善の方向性を踏まえ、体育の分野の目標及び内容は、中学校第1学年及び第2学年、中学校第3学年、高等学校それぞれにおいて、段階的に示されている。

中学校保健体育科の目標は、「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ことである。

この保健体育科の目標を実現するため、体育分野第1学年及び第2学年の目標は、

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。

また、体育分野中学校第3学年の目標は、

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、知識や技能を高め、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。

高等学校保健体育科の目標は、「心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。」ことである。

この保健体育科の目標を実現するため、高等学校科目「体育」の目標は、

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力



を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

このように、下線部が発達段階における目標の高まりを示しているが、それぞれの発達の段階に応じた武道の内容が示されており、このことを踏まえた指導が求められる。

## （２）武道の指導の考え方

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。

また、武道固有のものの方考え方がある。

一つには、武道と欧米発祥のスポーツの性格には共通する部分が多いが、人間形成を目指す教育としての武道は欧米発祥のスポーツと異なるという主張がある。確かに、武道では伝統的に精神的な面を尊重する考え方が重視されており、より修養的あるいは鍛錬的な目的を強くもっている。

二つには、武道では、「礼に始まり礼に終わる」といわれるように、「礼法」を特に重要視している。試合などの前の高ぶる気持ちを抑えたり、試合などにおける激しい攻防の後、まだ心理的な興奮が静まっていないときでも、その興奮を抑えて、正しい形で丁寧な「礼」を行うことが求められる。「礼」を重んじ、その形式に従うことは、自己を制御するとともに相手を尊重する態度を形に表すことであり、その自己制御が人間形成にとって重要な要素であると考えられている。

三つには、武道における試合を行う者同士の関係は、「道」（人間としての生き方、在り方）を共に学び合う仲間同士であり、敵と味方という対立的なものではないという考え方がある。自分が勝つことのできた試合を成立させたのは、共に学び合う相手があったからであり、さらに互いが目指す目標は「道」を極めることであって、試合の勝敗のみにこだわることは慎むべきであるという考え方が重視されている。

いわば伝統的なものの方考え方、考え方であるとともに、それに基づく伝統的な行動の仕方であるといえる。

このように、我が国の伝統的な運動文化である武道を、学校における体育学習の内容として重視していくことは、我が国の文化や伝統を尊重する観点はもとより、これからの国際社会において、世界に生きる日本人を育成していく立場からも有意義なことである。

## （３）発達段階に応じた武道指導のねらい

新しい学習指導要領では、発達の段階に応じて、次のようなねらいが示されている。

### **[中学校第1学年及び第2学年]**

武道は、中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにすることが求められる。

また、技能の上達に応じて、基本となる技を用いた自由練習やごく簡単な試合で攻防を展開することを発展させて、得意技を身に付け、自由練習や簡単な試合で攻防を展開できるようにすることをねらいとしている。

したがって、第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。また、武道の学習に積極的に取り組み、伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、礼に代表される伝統的な考え方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。

ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。

イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。

ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、押しったり寄ったりするなどの攻防を展開すること。

(2) 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。

(3) 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

### [中学校第3学年及び高等学校入学年次]

中学校第1学年及び第2学年の「基本動作や基本となる技ができるようにする」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、相手の動きの変化に応じた攻防を展開できるようにすることを学習のねらいとしている。

したがって、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技を高めることによって得意技を身に付けることができるようにする。また、武道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、見取り稽古の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにすることが大切である。

(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。

ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。

イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。

ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開すること。

(2) 武道に自主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大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古<sup>けいこ</sup>の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

### [高等学校入学年次の次の年次以降]

高等学校では、高校入学年次までの学習を踏まえて、「得意技を用いた攻防が展開できるようにする」ことが求められる。

したがって、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わい、武道の学習に主体的に取り組む、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、武道の伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古<sup>けいこ</sup>の仕方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。

ア 柔道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。

イ 剣道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。

(2) 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

## 第2章 剣道の学習内容

### 第1節 剣道の特性や魅力

剣道の学習指導を進めるに当たっては、武道という運動の特性や魅力に応じた指導を行うことにより、学習の効果をより一層積み上げることができることは言うまでもない。

まず、はじめに剣道が心身の発育発達や体力の向上に及ぼす効果面について触れる。

身体的な効果面では、剣道の練習や試合においては相手と間近に対峙して攻防し合い、身体と竹刀の操作を協応させるため瞬発力の発達に効果がみられ、練習の積み重ねにより敏捷性、巧緻性、調整力なども発達する。また、大きな掛け声を発したり、短い時間に激しく攻防し合う練習や試合の形式をとることから持久力の発達にも効果が期待できる。さらに、首すじや背すじを伸ばして運動を行うため、正しい姿勢保持の習慣形成にも大いに効果がある。精神的な効果面では、相手との素早い対応の中での決断力や判断力を育成するのに効果がみられ、瞬間的な動きが勝敗を決定する剣道では他の運動にも増して集中力が必要とされ、日常の練習によりこれらの能力を高めることができる。また、相手を尊重したり、規則を遵守したり、公正、協力、責任、参画などの社会的に望ましい態度を身に付ける上でも剣道は適しているといえる。さらに、剣道は年齢に即して行うことができることから、生涯を通して親しみ、生活を豊かなものとするのに役立てることもできる。

次に、剣道固有の特性について触れる。

剣道は、昔の実戦的な武技の一つとして剣術から発展してきたものであり、時代の変化や発展とともに、その実戦的な性格が薄れ人間形成の重要な教育的方法として質的变化をしながら漸次体系化され継承発展してきた。それが近年になって多くの人々の間にも親しまれるようになり、さらに欧米型スポーツの考え方の影響も受けながら今日の剣道に普及発展してきた。したがって、現在も剣道の理念、技能の体系、練習や試合の仕方などの中には、人間形成のための教育的な考え方が強く反映されている。

学習指導要領に示されている剣道は、格闘形式の対人的競技であり、その中でも用具として竹刀を用いて行う運動としての特性がある。そこで、学習指導との関連を考慮して競技の特性をまとめると、次の点を挙げることができる。

- ①互いに相手の動きに応じて攻防し合う対人的な競技であり、剣道の技能は対戦する相手との関連によって成立する。
- ②相手との関連の仕方は「竹刀」を用いて相対するので、これによって技能が規定される。
- ③安全な競技を目指すため、防具を着用するとともに危険な技は禁止されている。
- ④対人的な競技のため相手を尊重する態度や公正な態度が要求される。

最後に、生徒からみた剣道の楽しさや魅力について触れる。

剣道は、基本動作や対人的技能を身に付け、さらにその技能を使っていろいろな人と練習や試合ができるようになると一層楽しさや喜び、魅力が増してくる。

剣道の学習指導においては、以上述べたような運動の特性や魅力を踏まえ、生徒の運動に親しむ態度を養うとともに健康の増進や体力の向上を図るため、効果的な授業を展開していく必要がある。

## 第2節 学習内容及びその取扱いに関する考え方

### 1 基本動作と対人的技能の取扱い

体育の授業においては、中学校、高等学校の各学習指導要領解説に示されている学習内容を各学習段階において取り扱うことが基本となるが、技能をどのような手順で取り扱っていくかが課題となる。中でも対人的技能の指導の手順については、易→難、単純→複雑といった学習の順序性を考慮しながらその難度を高めていくことが必要である。これらを表したものが表1である。ここでの各学習段階における基本の打突と対人的技能の取扱いについては、学習の順序性から見ての生徒が身に付けやすい技は何かを考慮しながら、図1の竹刀操作と体の動きの関係に着目した二次元のマトリックスで整理を試みている。

横軸は、竹刀操作の観点から分類した。剣道の打突の基本は、竹刀の振り上げ振り下ろしによるが、その技が終結するまでにどのように竹刀が操作されるかがポイントとなる。しかけ技では、自分の竹刀操作が主となるが、応じ技では相手の打突に合わせた竹刀操作が必要となる。また、応じ技によって打突される部位（面、小手、胴）では、移動が大きく、位置が定まらない小手部の特徴を考慮しなければならない。

縦軸は、体の動きによって分類した。打突動作が一動作か、または連続した動作かがポイントとなる。しかけ技では、自分自身の体さばきが重要であるが、応じ技ではさらに相手の打突動作に合わせた体の動きが必要となる。

図2に示すように、技については、決まり技（打突部位）への対応の容易さから、学習順序を示している。丸数字は各技のまとまりにおける身に付けてほしい技の順序を表している。

ゴシック体は中学校第1学年及び第2学年で、明朝体は中学校第3学年以降で履修する技を示しているが、個々の技をどの学習段階で取り扱うかについては、それぞれのねらいによって弾力的に考えることが大切である。

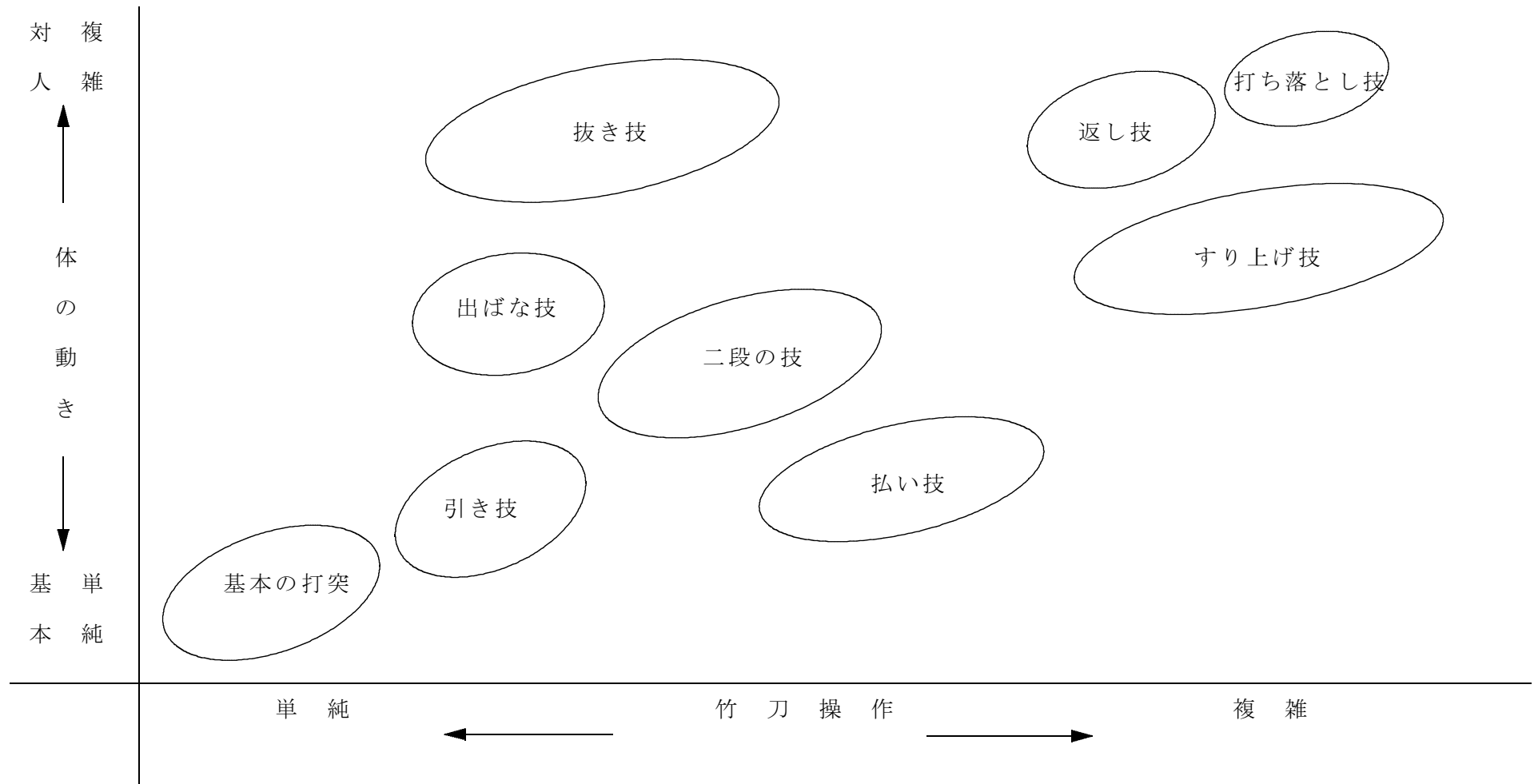


図1 竹刀操作と体の動きの関係による基本の打突と対人的技能の取扱い(例)

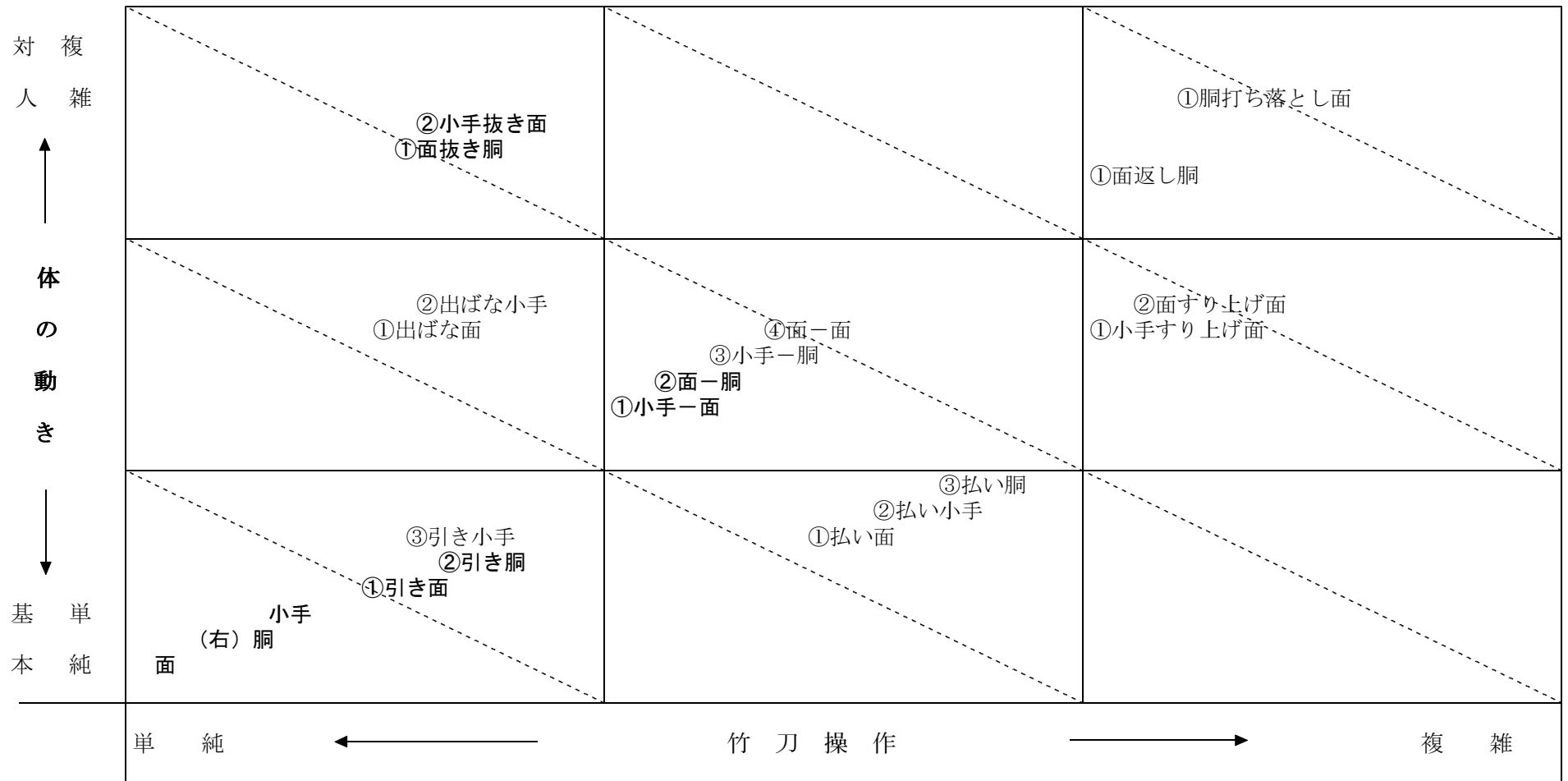


図2 竹刀操作と体の動きの関係による基本の打突と対人的技能の分類 (例)

表1 剣道の「技能」の指導内容の体系化整理表

		中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
しかけ技	二段の技	面一胴	→	→
		小手一面	→	→
			面一面 ----- 小手一胴	→ →
	引き技	引き面	→	→
		引き胴	→	→
			引き小手	→
	出ばな技		出ばな面 ----- 出ばな小手	→ →
		払い技		払い面 ----- 払い小手
				払い胴
	応じ技		抜き技	面抜き胴
小手抜き面		→		→
すり上げ技			小手すり上げ面	→
				面すり上げ面
返し技				面返し胴
打ち落とし技			胴打ち落とし面	



表2 中学校剣道の「技能」

	中学校第1学年及び第2学年	中学校第3学年
内容	<p>剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開することができるようにする。</p>	<p>剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。</p>
基本動作	<p>解説 「相手の動きに応じた基本動作」とは、相手の動きに応じて行う構えと体さばき、基本打突の仕方と受け方のことである。構えと体さばきには、構えのもととなる自然体、基本となる中段の構え、相手の動きに応じて攻撃や防御の間を保つための足さばきがある。また、基本打突の仕方と受け方には、正面打ちとその受け方、左右面打ちとその受け方、胴（右）の打ちとその受け方、小手（右）の打ちとその受け方がある。</p>	<p>「相手の動きの変化に応じた基本動作」とは、相手の動きの変化に応じて行う構えと体さばき、基本打突の仕方と受け方のことである。</p>
	<p>例示 ○基本動作 ・構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段に構えること。 ・体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をする事。 ・基本打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴（右）や小手（右）の部位を打ったり受けたりすること。</p>	<p>○基本動作 ・構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構えること。 ・体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行うこと。 ・基本打突の仕方と受け方では、相手に対しての距離を近くしたり遠くしたりして打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。</p>
対人的技能	<p>解説 「基本となる技」とは、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技のことである。しかけ技の基本となる技は、小手一面、面一胴などの二段の技や、引き面や引き胴などの引き技のことである。また、応じ技の基本となる技は、面抜き胴や小手抜き面などの抜き技のことである。</p>	<p>「基本となる技」とは、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技のことである。しかけ技の基本となる技は、既習の引き技に加えて、出ばな面や出ばな小手などの出ばな技と払い面や払い小手などの払い技がある。また、応じ技の基本となる技は、既習の抜き技に加えて、小手すり上げ面などのすり上げ技がある。 「得意技」とは、自己の技能・体力の程度に応じて最も打突しやすく、相手から効率的に有効打突を取ることができる技のことである。</p>
	<p>例示 ○しかけ技 &lt;二段の技&gt; ・最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つこと。（小手一面） ・最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つこと。（面一胴） &lt;引き技&gt; ・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた面を退きながら打つこと。（引き面） ・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた胴を退きながら打つこと。（引き胴） ○応じ技 &lt;抜き技&gt; ・相手が面を打つとき、体をかわして胴を打つこと。（面抜き胴） ・相手が小手を打つとき、体をかわして面を打つこと。（小手抜き面）</p>	<p>○しかけ技 &lt;二段の技&gt; ・最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つこと。（小手一胴） ・最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つこと。（面一面） &lt;引き技&gt; ・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた小手を退きながら打つこと。（引き小手） &lt;出ばな技&gt; ・相手が打とうとして手もとを上げた（下げた）とき、隙ができた面を打つこと。（出ばな面） ・相手が打とうとして手もとを上げたとき、隙ができた小手を打つこと。（出ばな小手） &lt;払い技&gt; ・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って面を打つこと。（払い面） ・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って小手を打つこと。（払い小手） ○応じ技 &lt;すり上げ技&gt; ・相手の小手打ちを竹刀ですり上げて面を打つこと。（小手すり上げ面）</p>
解説	<p>「打ったり受けたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習やごく簡単な試合で、相手の動きに応じた基本動作を行いながら、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技を用いて、打ったり受けたりする攻防を展開することである。</p>	<p>「相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、相手の構えを崩し、その隙をとらえてしかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いた攻防を展開することである。</p>

表3 高等学校剣道の「技能」

	高等学校入学年次	高等学校入学年次の次の年次以降
内容	相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。	相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。
基本動作	解説 「相手の動きの変化に応じた基本動作」とは、相手の動きの変化に応じて行う構えと体さばき、基本打突の仕方と受け方のことである。	「相手の多様な動きに応じた基本動作」とは、相手の動きに変化が見られるようになり、その多様な動きに対応することが必要になる段階において、相手の前後左右への多様な動きの変化に応じて行う構え、進退動作、崩しと体さばきのことである。
	例示 ○基本動作 ・構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構えること。 ・体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行うこと。 ・基本打突の仕方と受け方では、相手に対しての距離を近くしたり遠くしたりして打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。	○基本動作 ・構えでは、相手の多様な動きの変化に応じた自然体で中段に構えること。 ・体さばきでは、相手の多様な動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行うこと。 ・基本打突の仕方と受け方では、相手の多様な動きに対して、距離を近くしたり遠くしたりして打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。
対人的技能	解説 「基本となる技」とは、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技のことである。しかけ技の基本となる技は、既習の引き技に加えて、出ばな面や出ばな小手などの出ばな技と払い面や払い小手などの払い技がある。また、応じ技の基本となる技は、既習の抜き技に加えて、小手すり上げ面などのすり上げ技がある。 「得意技」とは、自己の技能・体力の程度に応じて最も打突しやすく、相手から効率的に有効打突を取ることができる技のことである。	「基本となる技」とは、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技のことである。しかけ技の基本となる技は、入学年次の技に加えて、払い胴などの払い技がある。また、応じ技の基本となる技は、入学年次の技に加えて、面すり上げ面などのすり上げ技、面返し胴などの返し技、胴打ち落とし面などの打ち落とし技がある。 「得意技」とは、自己の技能・体力の程度に応じて最も打突しやすく、相手から効率的に有効打突を取ることができる技のことである。
	例示 ○しかけ技 ＜二段の技＞ ・最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つこと。(小手一胴) ・最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つこと。(面一面) ＜引き技＞ ・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた小手を退きながら打つこと。(引き小手) ＜出ばな技＞ ・相手が打とうとして手もとを上げた(下げた)とき、隙ができた面を打つこと。(出ばな面) ・相手が打とうとして手もとを上げたとき、隙ができた小手を打つこと。(出ばな小手) ＜払い技＞ ・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って面を打つこと。(払い面) ・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って小手を打つこと。(払い小手) ○応じ技 ＜すり上げ技＞ ・相手の小手打ちを竹刀ですり上げて面を打つこと。(小手すり上げ面)	○しかけ技 ＜払い技＞ ・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払い上げて胴を打つこと。(払い胴) ○応じ技 ＜すり上げ技＞ ・相手の面打ちを竹刀ですり上げて面を打つこと。(面すり上げ面) ＜返し技＞ ・相手の面打ちに対して、体をさばきながら竹刀で応じ、竹刀を返して相手の胴を打つこと。(面返し胴) ＜打ち落とし技＞ ・相手の胴打ちに対して、体をさばきながら相手の竹刀を下に打ち落とし、空いた面を打つこと。(胴打ち落とし面)
解説	「相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、相手の構えを崩し、その隙をとらえてしかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いた攻防を展開することである。	「相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開する」とは、自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、相手の構えを崩し、その隙をとらえて素早くしかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いた攻防を展開することである。

※ 高等学校入学年次は、中学校第3学年と同じ

表4 中学校武道の「態度」

		中学校第1学年及び第2学年	中学校第3学年
内容		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。	武道に自主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お大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
解説	愛好	武道に積極的に取り組めるようにする。	武道に自主的に取り組めるようにする。
	公正	「相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする」とは、武道は、相手と直接的に攻防するという特徴があるので、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組もうとすることを示している。そのため、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを理解し、取り組めるようにする。 なお、伝統的な行動の仕方の指導については、単に形の指導に終わるのではなく、相手を尊重する気持ちを込めて行うことが大切であることに留意する。	「相手を尊重し、伝統的な行動の仕方をお大切にしようとする」とは、伝統的な行動の仕方を所作として単に守るだけではなく、礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとすることを示している。そのため、相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払う、自分で自分を律する克己の心を理解し、取り組めるようにする。
	協力	「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとするところがある。これは、練習の際に、仲間の練習相手を引き受けたり、技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間へ助言したりしようとするなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながったりすることを理解し、取り組めるようにする。	「～など」の例には、互いに助け合い教え合おうとするところがある。これは、練習の際に、投げ込みや打ち込みの相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、相互の信頼関係を深めたり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくなりすることを理解し、取り組めるようにする。
	責任	練習やごく簡単な試合を行う際に、防具や用具の準備や後片付け、審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、練習や試合を円滑に進めることにつながることや、さらには、社会生活を過ごす上での必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。	簡単な試合の進行などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。
	健康・安全	「健康・安全に気を配る」とは、体調の変化などに気を配ること、危険な動作や禁じ技を用いないこと、用具や練習及び試合の場所などの自己や仲間の安全に留意することや、技の難易度や自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦することが大切であることを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止すること、竹刀などの用具の扱い方や畳などの設置の仕方やすきやすけがの事例などを理解し、取り組めるようにする。 「禁じ技」とは、安全上の配慮から、中学校段階では用いない技を示している。 そのため、柔道では蟹 <small>かに</small> 鉞 <small>ぼさみ</small> 、かわづがけ、あしがらみ、河津掛、足織、 胴絞 <small>どうじめ</small> 、剣道では突き、相撲では、反り技、河津掛、 さば折 <small>さ</small> り、極め出しなどの禁じ技を用いないことを理解し、取り組めるようにする。	「健康・安全を確保する」とは、相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること、けがや事故につながらないよう竹刀や畳の状態などを整えること、施設の広さなどの状況に応じて安全対策を講じること、自己の体調、技能・体力の程度に応じて技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具や施設の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

表5 高等学校武道の「態度」

	高等学校入学年次	高等学校入学年次の次の年次以降
内容	武道に自主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大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
解説	愛好	武道に自主的に取り組めるようにする。
	公正	「相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする」とは、伝統的な行動の仕方を所作として単に守るだけでなく、礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとすることを示している。そのため、相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払う、自分で自分を律する克己の心を理解し、取り組めるようにする。
協力	「～など」の例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習の際に、投げ込みや打ち込みの相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、相互の信頼関係を深めたり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくなりすることを理解し、取り組めるようにする。	「～など」の例には、互いに助け合い高め合おうとすること及び合意形成に貢献しようとするなどがある。互いに助け合い高め合おうとすることは、練習や試合を行う際に、相手が技をかけやすいように受けること、見取り稽古などを通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイデアを伝え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い高め合うことは、安全を確保し事故を未然に防ぐことや課題の解決に向けて自分で計画を立てて活動するなど主体的な学習を行いやすくなり、共通の目標に向けて共に切磋琢磨する仲間をもつことが、自らの運動の継続に有効であることなどを理解し、取り組めるようにする。
	責任	「自己の責任を果たそうとすること」は、練習や簡単な試合の進行などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。
参画		「合意形成に貢献しようとする」とは、個人や学習グループの課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなど、グループの話し合いに責任をもってかかわろうとすることを示している。そのため、相互の信頼関係を深めるためには、対立意見が出た場合でも、仲間を尊重し相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意を示したりして話し合いを進めることなどが大切であることを理解し、取り組めるようにする。
健康・安全	「健康・安全を確保する」とは、相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること、けがや事故につながらないよう竹刀や畳の状態などを整えること、施設の広さなどの状況に応じて安全対策を講じること、自己の体調、技能・体力の程度の程度に応じた技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、用具や施設の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。	「健康・安全を確保する」とは、主体的な学習の段階では、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けがを未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとるなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりすることを示している。そのため、体調の変化に応じてとるべき行動や、自己の体力の程度に応じてけがを回避するための適正な運動量、けがを未然に防ぐための留意点などを理解し、取り組めるようにする。

※ 高等学校入学年次は、中学校第3学年と同じ

表6 中学校武道の「知識、思考・判断」

		中学校第1学年及び第2学年	中学校第3学年
内容		<p>武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>	<p>伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
解説	知識	<p>「武道の特性や成り立ち」では、武道は、技を身に付けたり、身に付けた技を用いて相手と攻防する楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、武技、武術などから発生した我が国固有の文化として今日では世界各地に普及し、例えば、柔道がオリンピック競技大会においても主要な競技として行われていることを理解できるようにする。</p> <p>「伝統的な考え方」では、武道は、単に試合の勝敗を目指すだけではなく、技能の習得などを通して礼法を身に付けるなど人間としての望ましい自己形成を重視するといった考え方があることを理解できるようにする。</p> <p>「技の名称や行い方」では、武道の各種目で用いられる技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることを理解できるようにする。例えば、柔道には体落としという技があり、技をかけるためには崩しと体さばきの仕方があること、剣道には面抜き胴という技があり、技をかけるためには体さばきの仕方があること、相撲には、上手投げという技があり、技をかけるためには寄りの仕方があることを理解できるようにする。</p> <p>「関連して高まる体力」では、武道は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることを理解できるようにする。例えば、武道を継続することで、柔道では主として瞬発力、筋持久力、巧緻性など、剣道では主として瞬発力、敏捷性、巧緻性など、相撲では主として、瞬発力、巧緻性、柔軟性などがそれぞれの技に関連して高められることを理解できるようにする。</p> <p>「～など」の例には、試合の行い方がある。自由練習の延長として、ごく簡易な試合におけるルール、審判や運営の仕方があることを理解できるようにする。</p>	<p>「伝統的な考え方」では、我が国固有の文化である武道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることを理解できるようにする。</p> <p>「技の名称や見取り稽古の仕方」では、武道の各種目で用いられる技の名称があることを理解できるようにする。また、見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であることを理解できるようにする。</p> <p>「体力の高め方」では、武道のパフォーマンスは、体力要素の中でも、柔道では主として瞬発力、筋持久力、巧緻性など、剣道では主として瞬発力、敏捷性、巧緻性など、相撲では主として、瞬発力、巧緻性、柔軟性などに強く影響される。そのため、攻防に必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。</p> <p>「運動観察の方法」では、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの運動観察の方法があることを理解できるようにする。</p> <p>「～など」の例には、試合の行い方がある。簡単な試合におけるルール、審判や運営の仕方があることを理解できるようにする。</p>
	思考・判断	<p>「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。</p> <p>&lt;例示&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。</li> <li>・課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・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見付けること。</li> <li>・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。</li> </ul>	<p>「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を、自己の課題に応じて、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第3学年では、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。</p> <p>&lt;例示&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けること。</li> <li>・提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選ぶこと。</li> <li>・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・武道を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。</li> </ul>

表7 高等学校武道の「知識、思考・判断」

	高等学校入学年次	高等学校入学年次の次の年次以降
内容	<p>伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>	<p>伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。</p>
解説	<p>「伝統的な考え方」では、我が国固有の文化である武道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることを理解できるようにする。</p> <p>「技の名称や見取り稽古の仕方」では、武道の各種目で用いられる技の名称があることを理解できるようにする。また、見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙をついて勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であることを理解できるようにする。</p> <p>「体力の高め方」では、武道のパフォーマンスは、体力要素の中でも、柔道では主として瞬発力、筋持久力、巧緻性など、剣道では主として瞬発力、敏捷性、巧緻性など、相撲では主として、瞬発力、巧緻性、柔軟性などに強く影響される。そのため、攻防に必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。</p> <p>「運動観察の方法」では、自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの運動観察の方法があることを理解できるようにする。</p> <p>「～など」の例には、試合の行い方がある。簡単な試合におけるルール、審判や運営の仕方があることを理解できるようにする。</p>	<p>「伝統的な考え方」では、克己の心や道を追求するといった考え方などをもつ我が国固有の文化である武道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることを理解できるようにする。</p> <p>「技の名称や見取り稽古」では、武道の各種目で用いられる技の名称や用語があること、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイントがあること、それらを高めるための安全で合理的な練習の仕方があること、武道特有の練習方法としての見取り稽古があることについて理解できるようにする。</p> <p>また、自ら選んだ種目についての行い方やその高め方について理解を深められるようにする。</p> <p>「体力の高め方」では、武道は対人的な動きを中心とした全身運動であり、体力要素の中でも、剣道では主として瞬発力、敏捷性、巧緻性などに強く影響される。そのため、それぞれの種目に必要な体力を技能に関連させながら高めることが重要であることを理解できるようにする。</p> <p>「課題解決の方法」では、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習内容と方法などの選択と実践、試合などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解できるようにする。例えば、自己に適した得意技に高めるために、目標を段階的に設定し、その目標に適した具体的な課題を設定し、課題に適した練習に繰り返し取り組み、見取り稽古や試合などを通して学習の成果を確認し、さらに練習を重ねたり、練習方法を見直したりすることでその課題を解決し、新たに目指すべき目標を設定したりなどの課題解決のための道筋があることを理解できるようにする。</p> <p>「試合の仕方」では、試合におけるルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方について理解できるようにする。</p> <p>「～など」の例には、審判の方法がある。試合における勝敗の決定方法及び技の判定などの審判の仕方について理解できるようにする。</p>
思考・判断	<p>「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を、自己の課題に応じて、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。第3学年では、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。</p> <p>&lt;例示&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けること。</li> <li>・提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選ぶこと。</li> <li>・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・武道を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。</li> </ul>	<p>「自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」するとは、運動の行い方、仲間と教え合うなどの活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまでの学習した内容をもとに、自己や仲間の課題に応じて、運動を継続するために、知識を新たな学習場面で適用したり、応用したりすることを示している。卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、課題の設定の仕方、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や試合の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。</p> <p>&lt;例示&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の課題を設定すること。</li> <li>・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直すこと。</li> <li>・練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選ぶこと。</li> <li>・武道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適したかわり方を見付けること。</li> </ul>

※ 高等学校入学年次は、中学校第3学年と同じ

## 第3節 中学校

### 1 学習内容の考え方

剣道の学習内容には、「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」がある。

技能は、基本動作と対人的技能で構成される。相手との攻防を競い合う対人的技能は、剣道の中核的な技能であり、その基本的な要素として基本動作がある。構えや体さばきと基本打突の仕方や受け方は関連付けて一連の動きとして身に付けることに配慮するなど基本動作と対人的技能と一体的に扱うようにする。

態度は、剣道が相手と打ち合う運動形式であることから、特に、礼に代表される伝統的な行動の仕方を守ろうとする態度や互いに相手を尊重する態度、規則を守る態度、公正な態度、健康・安全に留意する態度などが重視される。また、剣道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように自主的に取り組もうとする態度が要求される。

知識、思考・判断は、自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方や、試合の仕方を工夫しているかどうかといった思考・判断に関する内容が重視される。また、自己との対応によって変化する相手と攻防し合うという剣道の特性から、基本動作と対人的技能との関連を図りながら、自己の能力に適した得意技を身に付けていくことができるようか、練習や約束練習を工夫したり、隙を見付け、崩して打突するなど自由練習や試合の仕方を計画的、継続的に工夫したりすることが大切である。

さらには、これらの内容の基盤として知識に関するものも重視する。それには、剣道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、試合の仕方や審判法などを理解しているかどうかといった内容が大切である。

### 2 学習内容

11頁の「表1 剣道の「技能」の指導内容の体系化整理表」は、中学校及び高等学校の解説に例示されている剣道の「技能」の学習段階の例である。

各学校においては、これを参考にしながら学校や生徒の実態を踏まえて適切な学習内容を設定して学習させることが重要である。

なお、二段の技や引き技などの技の配列は、技の難易度や指導の順序を示すものではない。

### 3 学年別学習内容

12頁から17頁の表2から表7は、中学校及び高等学校における剣道の内容を「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」に分けて示したものである。

各学校においては、これを参考にしながら学校や生徒の実態を踏まえて、学習指導を計画的にしかも効率的よく展開する必要がある。このため、地域や学校の実態、生徒の心身の発達段階や特性等を十分考慮し、中学校の3学年間を見通した上で目標や内容を適切に定め、調和のとれた具体的指導計画を作成することが大切である。

なお、内容の配列は、技の難易度や指導の順序を示すものではない。

## (1) 技能

### ○ 基本動作

基本動作は、対人的技能を成立させるための一大要素といえるものであるから、中学校では、特に重視したい技能の内容である。

第1学年及び第2学年では、動作の形式的な学習とならないように留意し、二人組の対人で行うなどして対人的技能への発展と結び付けながら学習させ、対人的技能の学習の中でも適切に取り扱うのがよい。

打ち方は、正面打ち、胴打ち、小手打ちを主にして、体さばきや竹刀の振り方を十分身に付けさせるようにする。そのため、素振りを十分に行い、竹刀の正しい振り方や体さばきと結び付けて正しい打ち方の学習に役立てるようにする。

左右面打ちは「正面打ち－左右面打ち－正面打ち」（打ち返し）への発展を考慮して取扱い、打ち方の練習法として活用する。

受け方は、相手の打ち方に対する防御の方法であるが、単に受けるだけではなく、応じていく技への発展を考慮して取り扱う。特に、中学校では、積極的に打っていくことを指導の中心として考え、受けた姿勢を素早く立て直し、すかさず打って出るといふ攻撃の方向への発展を結び付けて取り扱うようにする。

第3学年では、学習段階が進むにつれて相手の動きが複雑になってくるので、その変化に対応して構えたり、体の移動や竹刀操作を行うことができるようにする。

### ○ 対人的技能

対人的技能は、相手を攻めたり、相手の攻めをかわしたり、応じたりしながら打つための方法として、いくつかの技で構成されている。対人的技能を身に付けることによって相手への攻撃力が増すようにするためには、技の形式的な練習だけではなく、相手の状態をみて、どのような技を使うのかを判断させることが大切である。第1学年及び第2学年では、しかけ技と応じ技の中から体の動きと竹刀操作の観点から比較的身に付けやすい技を「基本となる技」として例示している。二人一組の対人で、体さばきを用いてしかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技ができるようにすることが大切である。そのため、対人的技能との関連で、「形」の取扱いを工夫することも有効である。

また、自由練習やごく簡単な試合で、相手の動きに応じた基本動作を行いながら、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技を用いて、打ったり受けたりする攻防を展開できるようにする。

指導に際しては、しかけ技や応じ技では、対人でのかかり練習、約束練習、自由練習を通して、技の形を正しく行えるようにすること、体さばきを用いて相手の構えを崩したり、相手の打突をかわして打突できるようにすること。また、しかけ技や応じ技の基本となる技を用いたごく簡単な試合を自由練習の延長として、1～2分程度行うことができるようにすることが大切である。

第3学年では、既習の技に加えて新しい技を身に付けるとともに、自己の技能・体力の程度に応じて最も打突しやすく、相手から効率的に有効打突を取ることができる得意技を身に付けることができるようにする。



また、自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、相手の構えを崩し、その隙をとらえてしかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いた攻防を展開できるようにする。

指導に際しては、しかけ技や応じ技では、対人での練習を通して、既習技を高めるとともに、相手の構えを崩したり相手の動きや技の変化に応じたりして、得意技で自由に打突することができるようにすること。また、しかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いて自由練習や簡単な試合で攻防ができるようにすることが大切である。

## (2) 態度

第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすること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。

特に、剣道は、相手と打ち合うという運動形式であるので、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組めるようにする。そのため、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを理解し、取り組めるようにする。なお、伝統的な行動の仕方の指導については、単に形の指導に終わるのではなく、相手を尊重する気持ちを込めて行うことが大切であることに留意する。

また、危険な動作や禁じ技を用いないことや竹刀などの用具の扱い方や起きやすいけがの事例などを理解し、取り組めるようにする。

第3学年では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることに自主的に取り組めるようにするとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとして、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

特に、伝統的な行動の仕方を所作として単に守るだけでなく、礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意志で取り組めるようにする。そのため、相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払う、自分で自分を律する克己の心を理解し、取り組めるようにする。

## (3) 知識、思考・判断

### ○ 知識

第1学年及び第2学年では、剣道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにする。

指導に当たっては、単に試合の勝敗を目指すだけでなく、技能の習得などを通して礼法を身に付けるなど人間としての望ましい自己形成を重視するといった考え方があることを理解できるようにすることが大切である。

第3学年では、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古けいこの仕方、体力の高め方、運

動観察の方法などを理解できるようにする。

指導に当たっては、見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であることを理解できるようにすることが大切である。

#### ○ 思考・判断

第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。

指導に当たっては、技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けたり、課題に応じた練習方法を選んだり、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見付けたり、学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめたりすることができるようにすることが大切である。

第3学年では、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

指導に当たっては、自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けたり、提供された攻防の仕方から自己に適した攻防の仕方を選んだり、仲間に対して技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘したり、健康や安全を確保するために体調に応じて適切な練習方法を選んだりできるようにすることが大切である。

また、武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けられるようにすることが大切である。

## 第4節 高等学校

### 1 学習内容の考え方

高等学校における剣道の学習内容は、中学校と同様、「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」がある。

技能は、基本動作、対人的技能で構成される。相手との攻防を競い合う対人的技能は、剣道の中核的な技能であり、その基本的な要素として基本動作がある。構えや体さばきと基本打突の仕方や受け方は関連付けて一連の動きとして身に付けることに配慮するなど基本動作と対人的技能と一体的に扱うようにする。

態度は、剣道が相手と打ち合う運動形式であることから、特に、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする態度や互いに相手を尊重する態度、規則を守る態度、公正な態度、健康・安全に留意する態度などが重視される。また、剣道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように主体的に取り組もうとする態度が要求される。

知識、思考・判断は、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫しているかどうかといった思考・判断に関する内容が重視される。また、基本動作を確実に習得しながら自己の能力に応じた技を選び、得意技を身に付けることができるよう計画的に練習や試合の仕方を工夫することができるようにすることが大切である。

さらには、これらの内容の基盤として知識に関するものも重視する。それには、剣道の伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、知識を身に付けているかどうかといった内容が大切である。

なお、高等学校では、中学校における学習経験等により、生徒の学習の仕方や技能の程度などに差があるため、指導に当たっては十分に留意する必要がある。

### 2 学習内容

11頁の「表1 剣道の「技能」の指導内容の体系化整理表」は、中学校及び高等学校の解説に例示されている剣道の「技能」の学習段階の例である。

各学校においては、これを参考にしながら学校や生徒の実態を踏まえて適切な学習内容を設定して学習させることが重要である。

なお、二段の技や引き技などの技の配列は、技の難易度や指導の順序を示すものではない。

### 3 学年別学習内容

12頁から17頁の表2から表7は、中学校及び高等学校における剣道の内容を「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」に分けて示したものである。

各学校においては、これを参考にしながら学校や生徒の実態を踏まえて、学習指導を計画的にしかも効率的よく展開する必要がある。このため、地域や学校の実態、生徒の心身の発達段階や特性等を十分考慮し、高等学校の3学年間を見通した上で目標や内容を適切に定め、調和のとれた具体的な指導計画を作成することが大切である。

なお、内容の配列は、技の難易度や指導の順序を示すものではない。

## (1) 技能

### ○ 基本動作

基本動作は、対人的技能を成立させるための一大要素といえるものであるから、できるだけ対人的技能との関連性に重点を置いて取り扱うようにする。

入学年次では、相手の早い動きに対応することが必要となるので、相手の動きの変化に応じて行う構えと体さばき、基本打突の仕方と受け方ができるようにする。

受け方は、相手の打ち方に対する防御の方法であるが、相手の打ちを防ぐと同時に、応じながら攻撃に変化する意味を理解させるようにする。また、互格練習の中で、受け方を学習する前に、打たせ方を取り扱う必要がある。これは、相手の打ち方を上達させるための打たせ方で、上手に打たせることは、上手に防ぐこと、上手に応じることにつながるからである。

打ち返しは、基本動作から対人的技能への移行を円滑に行わせるのに有効であるから、総合的練習の中に含めて取り扱うようにする。

入学年次の次の年次以降では、相手の動きに変化が見られるようになり、その多様な動きに対応することが必要になるので、相手の前後左右への多様な動きの変化に応じて行う構え、進退動作、崩しと体さばきができるようにする。

### ○ 対人的技能

対人的技能は、剣道の技能の中核であり、相手との技の攻防を成立させるためのものである。内容としては、「しかけ技」と「応じ技」とがあり、相互に関連させて取り扱うようにする。

高等学校では、特に、攻め方を理解させ、攻めて打突することや、攻めて応じることができるよう指導し、得意な技を形成させ、これらを駆使して攻防の楽しさが味わえるようにする。この観点から学習内容を取り扱うように心がけることが大切である。

また、「<sup>つば</sup>鏝ぜり合い」と「体当たり」は、攻防の重要な要素であるから、技能の学習の中で適宜取り扱うようにする。

入学年次では、自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、相手の構えを崩し、その隙を<sup>すき</sup>とらえてしかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いた攻防を展開できるようにする。

入学年次の次の年次以降では、自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、相手の構えを崩し、その隙を<sup>すき</sup>とらえて素早くしかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いた攻防を展開できるようにする。

指導に際しては、しかけ技や応じ技では、対人での練習を通して、既習技を高めるとともに、相手の構えを崩したり相手の動きや技の変化に応じたりして、得意技で自由に打突することができるようにすること。また、しかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いて自由練習や簡単な試合で攻防ができるようにすることが大切である。

「形」については、剣道の特性をより深く理解する観点から、授業時数などを

考慮して、適切に学習できるようにする。

## (2) 態度

入学年次では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることに自主的に取り組めるようにするとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

指導に当たっては、伝統的な行動の仕方を所作として単に守るだけではなく、礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意志で取り組めるようにする。そのため、相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払うこと、自分で自分を律する克己の心を理解し、取り組めるようにすることが大切である。

入学年次の次の年次以降では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを一層深く味わい、得意技を用いた攻防を展開することに主体的に取り組めるようにするとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

指導に当たっては、対戦相手を敵と考えるのではなく、同じ「道」を追求する大切な仲間であるといった考え方があること、伝統的な行動の仕方を大切にすることは、武道の価値を高めるとともに、自己形成に役立つことを理解し、取り組めるようにすることが大切である。

## (3) 知識、思考・判断

### ○ 知識

入学年次では、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古<sup>けいこ</sup>の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解できるようにする。

指導に当たっては、見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であることを理解できるようにすることが大切である。

入学年次の次の年次以降では、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解できるようにする。

指導に当たっては、選択する種目が個別となるため、自ら選んだ種目についての行い方やその高め方について理解を深められるようにすることが大切である。

また、試合におけるルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方について理解できるようにしたり、勝敗の決定方法及び技の判定などの審判の仕方について理解できるようにすることが大切である。

### ○ 思考・判断

入学年次では、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動

の取り組み方を工夫することができるようにする。

指導に当たっては、自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けたり、提供された攻防の仕方から自己に適した攻防の仕方を選んだり、仲間に対して技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘したり、健康や安全を確保するために体調に応じて適切な練習方法を選んだりすることができるようにすることが大切である。

また、武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができるようにすることが大切である。

入学年次の次の年次以降では、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、課題の設定の仕方、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や試合の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。

指導に当たっては、これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の課題を設定したり、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直したり、練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んだりすることができるようにすることが大切である。

また、武道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適したかかわり方を見付けることができるようにすることが大切である。