

# 剣道授業における「適正な姿勢」の理解と指導

小田佳子\*・恵土孝吉\*\*

## 1. はじめに

文部科学省では、平成20年3月28日に中学校学習指導要領の改訂を告示し、新学習指導要領では中学校保健体育において、武道・ダンスを含めたすべての領域を必修とした。これにより、中学校1・2年生の体育分野で領域「武道」の必修化が始まった。「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」と明記されている<sup>1)</sup>。剣道については、「竹刀を使って、基本となる技や得意技を用いて相手と攻防を展開しながら、互いに「有効打突」を目指して相手の構えを崩して打ったり、相手の打突を受けたりして勝敗を競い合う運動である」。したがって、剣道の授業では、基本の打突動作、防御動作を習得し、さらには習得した技術を使って、有効打突を競い合う試合を展開することが求められる。つまり、授業の中では対人技能として「相手への尊重」を基盤にしながら、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わう「試合」を重視し、「有効打突」を目指して攻防することが求められている。

しかし、ここで問題となるのが「試合」での得点である「有効打突」の取得には、判定条件がある事である。多くの欧米型スポーツ、例えばサッカーではゴールラインを、バスケットボールではシュートリングをボールが通過すれば得点となり、シュートの姿勢やフォロースルーの有無は関係ないが、剣道では、有効打突の条件として、的確な打突に加えて「充実した氣勢」、「適正な姿勢」、「残心」の3つの条件が備わっていなければならない。まさに、上記の3つの条件にこそ、結果だけではなく過程を重視するという、学習指導要領が要求する日本固有の文化的要素が多分に含まれている<sup>2)</sup>。

したがって、体育授業で剣道を指導する体育教師はこれらの条件について理解し、有効打突示範ができなければ剣道授業を展開することができない。加えて、指導者に有効打突の判定ができなければ、生徒が相互に打ち合い、試合をさせることはできないことになる。つまり、学習指導要領に示されている要求を満たすことはできないであろう。特に、上記3つ条件のうち、指導の際の理解が最も難しいのが「適正な姿勢」である。

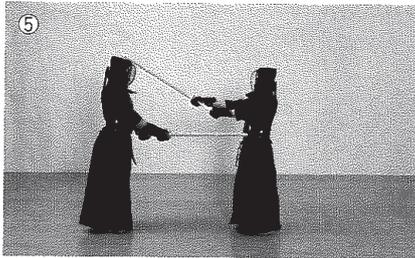
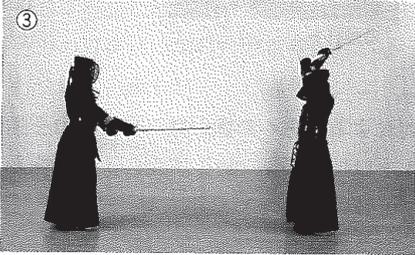
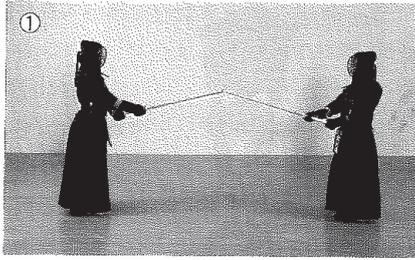
そこで本稿では、剣道競技経験のない一般体育教師でも、打突時の「適正な姿勢」とはどのようなものが理解できるように例示し、その習得を目指した剣道授業での「適正な姿勢」による生徒相互の打突姿勢について検討することとした。

## 2. 基本となる技にみる適正な姿勢

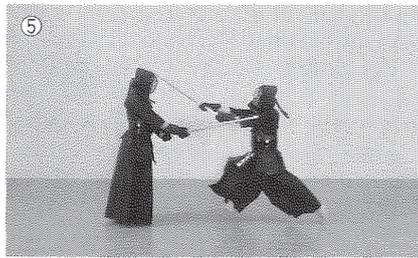
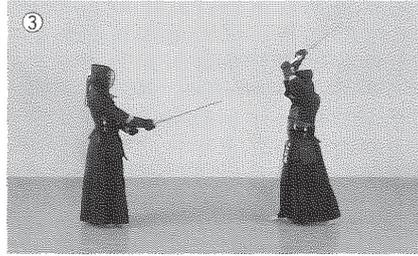
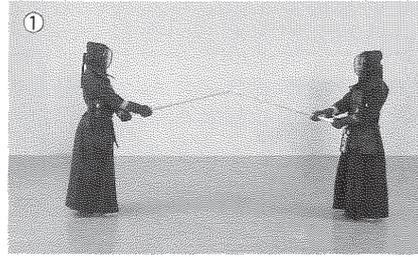
まずは、全日本剣道連盟（以下、全剣連）『剣道指導要領』<sup>3)</sup>に示されている「有効打突」から、「適正な姿勢」をみてみたい（写真1-7）。

（写真1）は送り足による正面打ちである。ほぼ直立姿勢で面を打っているが、（写真2）の踏み込み足による面打ちは、打った瞬間、頭を頂点とした「人字」に似た打ち方をしている。

\* 東海学園大学スポーツ健康科学部准教授、\*\* 金沢大学名誉教授

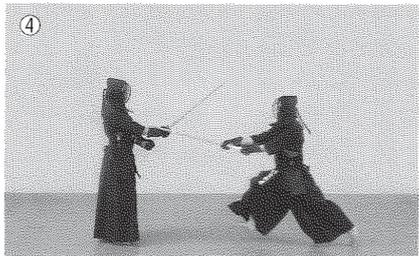
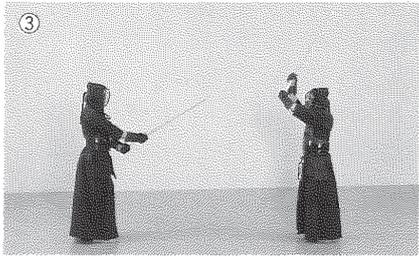
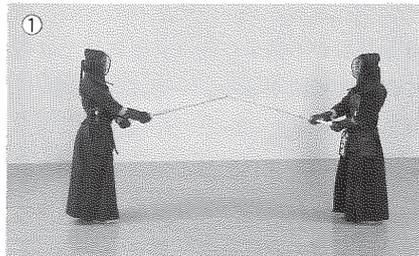


(写真 1 : 送り足による面打ち)

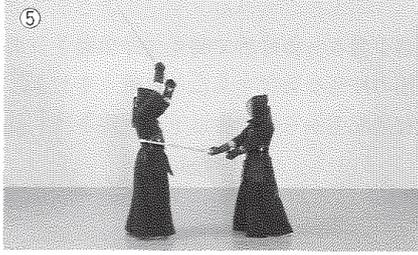
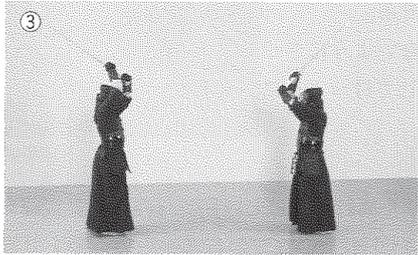
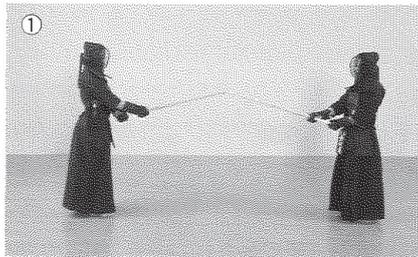


(写真 2 : 踏み込み足による面打ち)

(写真 3) は踏み込み足による小手打ちである。踏み込み足による面打ちと同様「人字」姿勢で小手を打っている。(写真 4) は送り足による胴打ちである。面打ち、小手打ちとは異なり、ほぼ直立姿勢で胴を打っている。



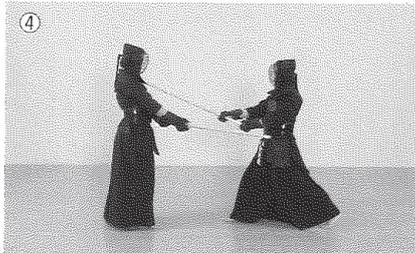
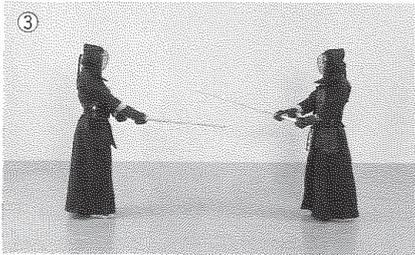
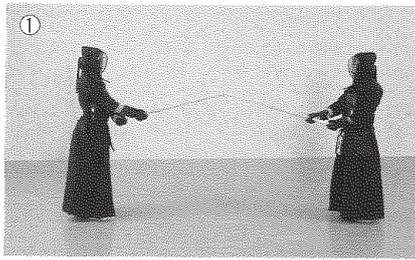
(写真 3 : 踏み込み足による小手打ち)



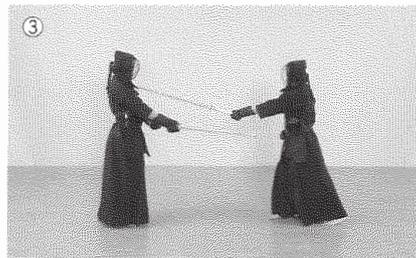
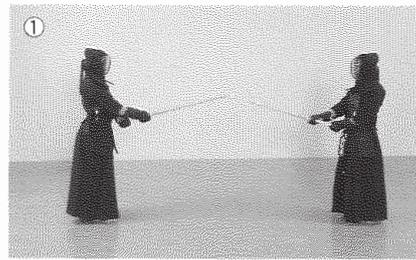
(写真 4 : 送り足による胴打ち)

(写真 5) は腰の入った踏み込み足による諸手突きである。

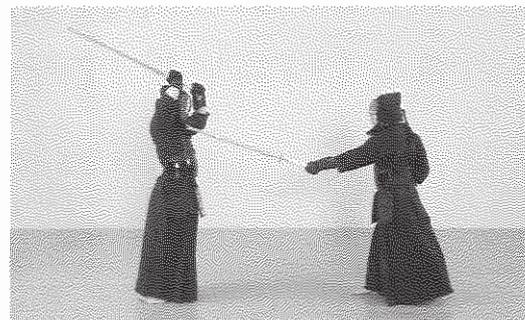
(写真 6) は中段に対する片手突きであり、(写真 7) は上段に対する片手突きである。



(写真 5 : 踏み込み足による諸手突き)



(写真 6 : 片手突き)



(写真 7 : 上段に対する片手突き)

### 3. 一流競技者の有効打突にみる適正な姿勢

以上、全剣連発刊本に示されている「適正な姿勢」を伴った模範的な技術を見てきた。その上で、(写真 8) をみてみたい。この写真は、平成 18 年 12 月号の月刊剣窓の表紙であり、第 54 回全日本剣道選手権大会決勝戦での内村選手の一本目のメン取得直前のものである。このときの審判長であった有満氏は「鮮やかな飛び込み面を決めました」と述べている (月刊剣窓 p.3)。また、広報編集小委員委員の真砂氏 (同 p.8) は「大技の面が見事に決まる」と述べている。両氏とも「鮮やか」、「見事」との評価である。

一方、(写真 9) は高校生の面打ち姿勢である。前傾姿勢や顎反射 (顎が上がった打ち方は一般的には顎を引いて打ちなさいと指導される) を利用しながら、右脚大腿部を引き上げた動作 (一般的には余り大腿部を上げてはいけな



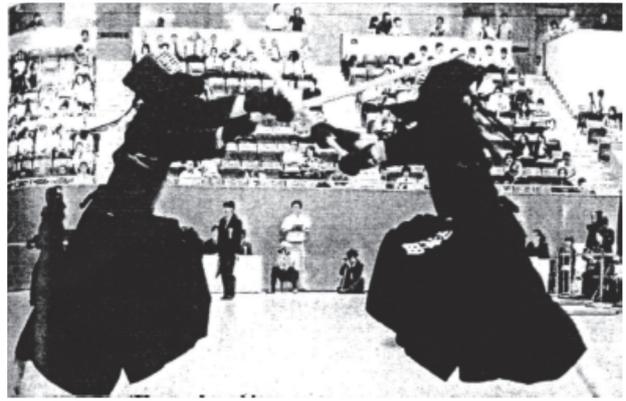
通巻第304号 平成18年4月2日発行 3冊紙製雑誌 平成18年12月1日発行 1毎月1冊発行 財団法人 全日本剣道連盟



(写真 8)

いと指導される)によって面を打っていることが分かる。

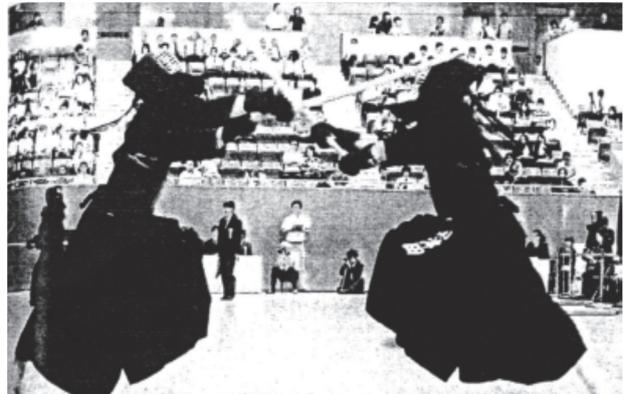
(写真10-1)は、全日本女子剣道選手権大会での村山選手(女子選手権5回優勝)であり、(写真10-2)は、世界剣道大会優勝者である松本選手の面打ちである。いずれも高校生よりも更に顎が上がった打ち方をしていることが分かる。



(写真9：高校生インターハイ)



(写真10-1：村山選手、全日本女子選手権)



(写真10-2：松本選手、全日本女子選手権)

(写真11)は、全日本女子剣道選手権大会第二位の鷹見選手の突きである。



(写真11：鷹見選手、全日本女子選手権)

(写真12)は男子選手権大会での腰を十分ひねりながらの胴打ちである。



(写真12：全日本選手権)

#### 4. 高段者の有効打突にみる適正な姿勢

(写真13)は京都大会における範士八段の面打ちであり、(写真14)は第11回東西対抗における範士八段、森島選手の突きである。



(写真13：範士八段 京都大会)



(写真14：第11回東西対抗)

以上(写真7)～(写真14)のいずれの打突動作も有効打突として評価、判定された技である。換言すれば、これらの打突動作は、すべて適正な打突姿勢であることを高段者である審判員が評価したものである。

加えて示せば、(写真15)および(写真16)も有効打突として認められたものである。特に(写真16)は、身体をかわしながら打突しており、その打ち方は参考にすべきと考えられる。



(写真 15)



(写真 16)

## 5. 「適正な姿勢」にみられる共通理解とその指導

試合で発揮されたそれぞれの技術、すなわち(写真 8)の内村選手の打突過程や各選手権大会などで発揮された打突技術は、有効打突の条件を満たしていることになる。つまり、「充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるもの」と言うことになる。

しかしながら、同じ「適正な姿勢」でも、(写真 1-7)のように全剣連『剣道指導要領』に示された各打突技術と、実際の競技(試合)でみられる(写真 8-16)の打突姿勢には、大きな乖離があることは一目瞭然であろう。そのため多くの剣道愛好者の中にも(写真 8-16)を「適正な姿勢」とは捉えてはいないのではないだろうか。言うまでもなく、間合いやタイミングなどの条件によって「適正な姿勢」は無限に存在することになる。例えば、世界剣道選手権大会の決勝戦において、韓国選手が有する「適正な姿勢」観と審判員の評価との齟齬は、その国の文化や成り立ちによって異なることを如実に示しているものと考察される。日本剣道 KENDO が広く世界に広まり国際的普及が進展していく時、有効打突の条件である「適正な姿勢」とはどのような動作を指すのかを、少なくとも剣道高段者で審判員となる者は、共通認識を持ちかつ理解しながらコンセンサスを構築することが期待される。このような地道な努力と共通理解の上に、剣道を通じた国際交流や教育が普及・発展されなければならない。

とりわけ、剣道授業において学習者が「有効打突」を目指して、基本となる技を身に付けて攻防を展開し試合を行う場合、相互の試合の審判も学習者が行うことになる。「有効打突」にふさわしい「適正な姿勢」の評価基準を学習者自身が理解し、かつ身に付けることが必要となる。本論に提示された有効打突の全てが、全剣連の試合審判規則に照らして「適正な姿勢」であると判断されているのであれば、少なくとも授業においても「適正な姿勢」であると判断されるべきであろう。

一般的に柔道、剣道、なぎなた、相撲などの武道教材は他スポーツ教材に比べると指導が難しいと言われる。とりわけ剣道は前述したように、「有効打突」に至るまでの準備局面において「充実した氣勢」と「適正な姿勢」が求められ、主局面では「竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し」、終局面では「残心あるもの」という伝統的なものの考え方を踏まえて指導することが求められる。しかし、多くの体育教師は中・高校を通じて武道を系統的に学ぶ機会を得ておらず、免許取得については、大学で 1～2 単位程度の武道履修により資格を取得している。こうした限られた時間数での授業内に竹刀を用いた攻防を学習し試合によって有効打突を競い合う場合には、その精神性を判断することは非常に難しいと推察される。したがって、授業内の試合における打突に「気剣体の一致+残心」が確認できれば、そのまま「適正な姿勢」を伴っているものと判断すべきではないだろうか。

## 6. おわりに

剣道教材における「適正な姿勢」と考えられる基本的な打突姿勢を(写真1)～(写真7)で示した。一方で、実際の剣道競技において「有効打突」と認められた一流選手や高段者の打突姿勢(写真8)～(写真16)についても示した。学校教育において武道に割り当てられる指導時間は1学年10間程度と限られていることから、一流選手や高段者の巧みな技術、すなわち適正な姿勢を目標としながらも、授業においては(写真1)～(写真7)までに示した基本の技などを指導することが適切と考えられる。

なお、剣道授業における具体的な指導内容の一例を示せば、打突時に竹刀と踏み込み足との一致(剣体一致)、つまり「適正な姿勢」について指導した上で、打突後には、相手に対する尊重と思いやりを示す「残心＝身構え・気構え」を指導し、「伝統的なものの考え方を学び取らせること」が適切と考えられる。

### <文献>

- 1) 文部科学省(2008)『中学校学習指導要領解説 保健体育編』東山書房
- 2) 小田佳子・近藤良享(2012)日本剣道 KENDO の国際展開への課題～韓国剣道との相克を中心に～, 体育・スポーツ哲学研究 Vol.34 No 2, pp.125-140
- 3) 財団法人全日本剣道連盟編(2008)『剣道学習指導要領』
- 4) 星川保・小田佳子・恵土孝吉(2014)武道における学習内容としての日本文化・伝統的行動様式とは何か—剣道の有効打突と残心から—, 体育の科学 62-2, pp.124-129

### <写真資料>

- (写真1) 財団法人全日本剣道連盟編(2008)『剣道学習指導要領』p.55  
(写真2) 同上, p.56, (写真3) 同左, p.58, (写真4) 同左, p.59, (写真5) 同左, p.61,  
(写真6) 同左, p.62, (写真7) 同左, p.62, (写真8) 月刊剣窓 2006年12月号表紙,  
(写真9, 10, 11) 剣道日本 2015年12月 p.94, (写真12) 剣道日本 2016年1月 p.43,  
(写真13左) 剣道日本 2016年6月 p.17, (写真13右) 剣道日本 2016年7月 p.86  
(写真14) 伊保清次『剣道』講談社 p.130, (写真15) 同左, p.131,  
(写真16) 剣道日本 2016年1月 p.38