

Title	本塾における基本体育実技(剣道の部)の実施状況について
Sub Title	Present status of kendo practice as part of fundamental physical education at Keio University
Author	金子, 国吉(Kaneko, Kunikichi)
Publisher	慶應義塾大学体育研究所
Publication year	1968
Jtitle	体育研究所紀要 (Bulletin of the institute of physical education, Keio university). Vol.8, No.1 (1968. 12) ,p.23- 43
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	
Genre	Departmental Bulletin Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00080001-0023

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

本塾における基本体育実技（剣道の部） の実施状況について

金 子 国 吉*

慶應義塾における体育科目（実技）の中に基本体育実技の1種目として昭和34年に剣道が日吉体育館の落成と同時に採用されてから、すでに8年を経過し、その間に実技授業時限の変更、担当講師の移動等があり、その指導内容においても多少の変化がみられるようになっており、その反省と現況と、将来への希望等を考えて剣道実技指導の参考としていきたいと思っている。

昭和34年に新しく剣道が基本体育実技の一種目として実施されるに当たり起案された指導要項の一部を基礎として述べてみたい。

1) 慶應義塾基本体育剣道指導要項

「この指導要項は昭和34年度慶應義塾正科体育に剣道が採用せられるに当たり、その指導内容の骨子を纏めてみたもので、一応の基準を示したものである。

各指導者においては充分これを考慮に入れ、この指導要項以外にも適切なる指導が望ましい。また適切なる例をひいて説明されたい。」

と剣道指導要項作製の意図を簡単に述べている。これによって解るとおり、僅かな、限られた時間の範囲において、技術的な向上を主眼とした授業はほとんど望むべくもないということである。またこれについてはクラブ活動と異なって、技術的な向上を主眼とした指導はそれほど重要な意味をもつものでないということである。換言すれば技術上の指導はその指導の要点を通しての肉体的・体育的効果と、相手の人格を尊重する互譲の精神を養成する一助となるものであることを述べているのである。すなわち次の目的の項に、

「1. 目的 単に体育、保健衛生の知識や運動競技の技術的修得のみを図るものではなく、要はこれを通じて『気品の源泉』の養育に資せんとするのである。」

とはっきりと、その目的とするところを述べている。もちろんこの目的は単に剣道実技実施のみの目的ではなく、本塾における体育実技実施の全般的な目的であるが、要は限られた短い時

* 慶應義塾大学体育研究所助教授

間において、いかにしてこの目的に合致する剣道の実技が実施できるかということである。

2) 受講塾生について

初期または現在の受講塾生数は各学部により多少の相違はあるが、1クラス60～70名単位、その中に体育会所属の塾生、健康管理の結果、運動に不適格と判定された塾生、欠席する塾生等の人数は大体10～20名くらいであり、現実に受講する塾生数は約50名前後である。また剣道を高校以下においてクラブ活動、その他何らかの形において経験済みの塾生は平均2～5名くらいである。その内容は、技術的にみて有段者はほとんど含まれておらず、中学時代に練習をやった程度にて、高校にて受験勉強のため中止した者が大部分である。高校時代クラブ活動にて剣道部に在籍していた者は年間2～5名程度である。したがって剣道実技を受講する塾生は、初めて竹刀を握る未経験者によって構成されている。

3) 指導要項の内容

次に指導要項に述べられている内容は次のとおりである。

1. 指導上の概略

イ. 学 科

剣道実技実施上の注意

剣 道 の 変 遷

竹 刀 の 説 明

格技スポーツとしての特徴

ロ. 技 術

準 備 運 動

基 本 技 術

応用技術（しかけ技、応じ技）

ハ. 一 般

用具の説明、取扱い

審 判 法 の 概 略

技術の理論（打突の機会、間合、攻撃方法）

二. 練 習

練 習 の 種 類

実 際 の 練 習

以上の指導要項を4回（5回）に分けて実施するも、その細部の反復は困難であり、各指導者において、その骨子を適確に把握し、要項を解説してほしい。（初期において4週、現在5週、1回の時間数100分、すなわち1クラス500分で終了することになる。）

次に各回数時間の時間割につき大綱を示すと次のとおり。

第 1 週

1. 学 科 前述の通り

本塾における基本体育実技（剣道の部）の実施状況について

1. 技 術 準備運動
基本技術（構え、足さばき、す振り）

第 2 週

1. 技 術 準備運動
基本技術（前述の反復、打ち返し）
1. 一 般 用具の取扱い、説明
1. 技 術 応用技術（払い技、かつぎ技、ひき技、連続技）
防具装着の上実施、片手上段は省く（説明のみ）

第 3 週

1. 技 術 前日の反復
応じ技——すり上げ、返し、抜き、打ち落とし
1. 一 般 審判法の概略

最 終 回

1. 一 般 応用技術の反復練習
技術理論
1. 練 習

各指導者においては塾生の健康と、危険予防については充分の注意を払い指導の効果をあげられたい。

とその方向を示している。

4) 実技実施の場所・防具・級編成

次に、その細部について骨子となるべき点について記されているが、その前に実技実施の場所、防具等については次の通りである。

1. 実技実施場所 日吉体育館剣道場

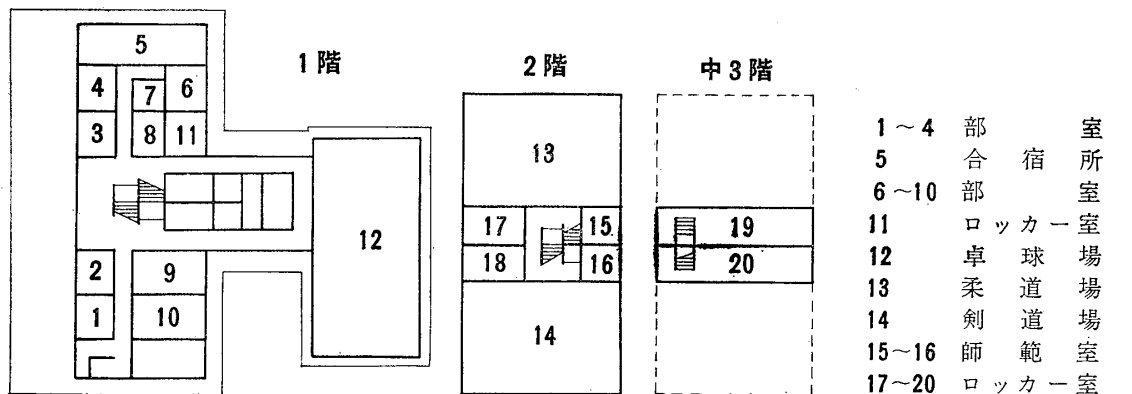
日吉体育館（柔道場、剣道場、卓球場、合宿所、各部部室、各附帯設備を有す）は慶應義塾創立百年記念行事の一環として体育会先輩の募金によって昭和34年4月体育会施設として竣工した体育館である。従ってその目的とするところは体育実技実施のために計画されたものでなく体育会活動としての錬成の場として計画されたもので、附属の施設等もその目的のため設計されており、正科体育剣道の実施場所として理想的な設計とはなっていない。

基本体育実技は

- (1) 徒手、陸上 基礎的な種目として全塾生が受講（陸上競技場）
- (2) バスケットボール、バレーボール  球技としての種目。いずれかの1種目を受講（日吉記念館、バレーコート）
- (3) 柔道、剣道 格技スポーツとしての種目。いずれか1種目受講（日吉体育館）

を実施、現在は更にプールの完成によって全塾生に3週にわたって水泳を実施している。

日吉体育館平面図



〔建 物 概 要〕

名 称	慶應義塾日吉体育館	構 造	鉄骨鉄筋コンクリート造、一部鉄骨造、
建 設 地	横浜市港北区日吉町665 慶應義塾内		一部中3階付2階建、軒高最高部正面
工 期	着工 昭和33年8月 竣工 昭和34年4月		8.4m
工事規模	建物面積	仕 上	内装 柔道場床 畳221帖
	1 階 1165m ²		剣道場床 桧板張
	2 階 1070m ²		卓球場床 檜フローリング張
	中3階 264m ²		各部室床 モルタル目地切
	合 計 2499m ²		壁 コンクリートブロッ
	その他に吹抜柱脚部、バルコニー、地下道など412m ² がある。		ック化粧積

2. 受講する塾生の資格ならびに防具について

実技受講の塾生については、1クラス単位を原則としている。しかし1クラス全員が受講するのではなく、この範囲について次のように定められている。入学後において実施される健康管理と体力測定によってそれぞれA、B、C、Dの段階に分類される。すなわちA、B判定の塾生は実技を受講しても耐え得る身体であるとされ、各実技の種目が実施される。C判定の塾生に対しては軽度の体操（軽体操と称す）を課している。D判定の塾生は実技の受講に耐え得ない身体であり、これについては実技を免除し、講義（第2特別講義と称す）を受講することによって単位を修得する方法を講じている。すなわちC、D判定の塾生と体育会に所属する塾生は除かれるのである。

次に防具については、昭和34年に基本体育種目に採用される以前に選択種目体育において剣道が実施されていた関係上、すでに60組の防具と竹刀200本が完備されており、体育会剣道部が保管、整備をしており、新たに10組を補充、更に教員用防具5組を購入、その他若干の補修費をもって実施されることになった。

（注）選択種目とは塾生の選択する種目を連続的に規定の時間数を休暇中に実施する実技にて、種目は体育会に所属する各種目とその他二、三種目であり、体育会OBを指導員として、部員を補助員として実施している。1単位である。

更に防具は毎年若干組補充することになっているが、現在は各部品ごとに補充をしている状況である。竹刀については危険予防の意味もあり、完全な竹刀を揃えることにしており、毎年200本程度の本数を、新品・組替を含めて準備するようにしている。塾生の服装については、トレパン、長袖シャツ、手拭持参ということで実施している。要約すると、受講塾生は1クラス50名前後、防具は常時50組程度、竹刀200本程度（破損による修理は含まず）を準備、規定の服装によって実施している。防具の補修、竹刀の整備等については、常に実技実施上に支障のないように若干の防具、竹刀を予備として保管し、補充に充当するようにしている。

以上が剣道実技実施のための場所、用具、級編成等の現況である。体育館は前述のごとく体育会の錬成のため設計されたものであり、従って実技のための更衣室、防具の格納場所等において不十分な点が多く、満足な状態ではないが、体育会剣道部の協力のもとに実技実施をよりよくするため努力しているのである。

5) 現在における実技の状況

基本体育剣道実技の初期の指導要項の概略と実技実施における準備の段階の状況を述べてきたが、次に指導要項を骨子とした現在における実技の状況は次のとおりである。

初期における実技時間数は1級について4週（400分）であったのが途中において6週（600分）となり、現在は5週（500分）で実施されている。この変更は他の種目との関係、学生数の増加に伴う級の増加等の関係によったもので、従って剣道実技における指導要項の目的等についてはなんら変更があったのではなく、各回数における指導内容において重点的に指導する項目に多少の変更を加味し現在実施しているのである。

〔第 1 週〕

1. 剣道場集合
1. 道場内にて更衣
1. 実技実施上の諸注意
- (4) 貴重品保管について

剣道場の附帯設備は前述のごとく体育会活動のためのものであり、実技塾生のための更衣室、ロッカー等の設備は設けられていない。従って更衣はすべて道場内において行なう。しかし履物は道場外の置場に整理されるので、実技中に監視ができない。新学期には相当数の履物の盗難が初期に発生し、その対策を考慮した結果、道場入口の扉に実技開始とともに鍵をかけることによって盗難予防としている。しかしこれによって遅刻した塾生が入れなくなるので、注意の中で特にこの点を強調し、遅刻のないように、遅刻した場合は実技に参加できない旨を注意する。

- (ロ) 服装について
- (ハ) 終了後の注意
- (ニ) 道場内における注意
- (ホ) 危険予防について

服装については、入学時において、体育履修要項という体育実技履修についての諸注意を印刷したパンフレットを配付しているので改めて注意する必要はないが、第2週において使用する手拭、またはタオルの持参を忘れないように重ねて注意する程度である。

また終了後の注意事項は、防具、竹刀の整理、シャワー使用上の注意、更に危険予防については、破損せる竹刀の使用禁止、不完全な防具の使用禁止、打突に関しては指導者の指示をよく守ること、等々を注意する。

準備体操については、各時間ごとに各自において充分実施し、直ちに実技に入り得るようしておくこと。このため時間開始後10分間授業の開始を遅らせることを併せて注意する。

1. 準備体操

第1週目において、その目的と内容を説明実施し、第2週以降は各自において行なう。すなわち目的として、能力発揮のため、筋力増加、危険予防のため、必ず準備体操は行なうことを重ねて注意する。内容については、

上下肢の運動——腕、脚の屈伸・回旋、手首・足首回旋

胸の運動

首の運動——首の運動は前後左右側転

体側の運動

背腹の運動

胴体運動——上体の側転、回旋

下肢の運動——跳躍

を重点的に15分くらい実施する。

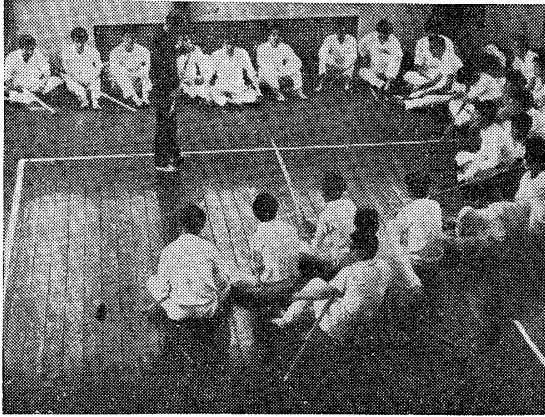
1. 基本動作

- (イ) 竹刀を持って整列

竹刀をもって整列するときには注意することは、初心者においては必ず床を竹刀にて突くことが行なわれるので、最初から充分注意する必要がある。竹刀が破損したときは速やかに交換することを併せて注意する。

竹刀については、刀剣との関連性、取扱い上の注意、各部の名称、部品について簡単に説明する。

竹 刀 の 説 明



準 備 体 操



(Ⅱ) 姿勢について

竹刀の上げ方、姿勢については、左手にて竹刀の弦を下にし、柄を前にして鰐からわずかに離して軽く握り、肘を楽にし、自然に体側に提げる、と指導要項に示されている。この要領は他の剣道指導書に示されている要領と同じであり、これに基づいて説明を加え模範を示し実施する。これについて質問を受けることは左利きの方がよい塾生が3～5名いることである。中段に構えたときに右手が前でなく左手が前に出た方がやりやすい塾生がいることである。これについては右手を前に出すように強制することではなく、以後の実施の説明については逆の動作を行なうよう注意を与える（打突のさいは別に指示を与える）。すなわち左手に竹刀を提げるときは右手に提げるようにする。右手が前に出るときは左手を前に出すことである。

(Ⅲ) 構え方について

要項に示されている通り剣道の基礎である。進退自由、安定感があり、有効に身を守り、相手に対していつでも攻撃できることが要点である。中段、下段、上段、八相、脇の基本的な構え方があることを説明すると同時に模範を示す。しかし実際に練習を行なう時に中段でなければならない、上段でなければならない、という規定はないので、各自で一番動きやすく、攻撃にも防禦にも適している構え方が一番良いので、また状況により、相手により攻撃を主体とした構え方、守りを主体とした構え方等々その時に応じた構え方ができるのがよい。これは形の上に現われている構え方であるが、その他精神的な構え方、心の持ち方を加味して初めて構えというものができる。第2週以後の相互練習については特に構え方については制約をしない。しかし基本として実施する構え方は中段の構えを実施する。これは剣道において初心者が習得するに一番大切な基本的な構え方であり、いかなる変化にも応じられる構え方であるからである。上段、下段、八相、脇の各構え方については模範を示し、簡単に型のみを実施する。

中段の構え方——号令「構え刀」

礼については立礼で実施。

竹刀を提げた姿勢から右足を約一步前方に踏みだす。この一步の距離は各人の身長，足

構え方の練習



の長さ等により異なるため各人の一番安定した位置，すなわち重心は少し前に，左足の踵が床から浮き上がる。膝は屈げず，突張らないように，常に進退が自由にできるようにしておく。それと同時に左右の安定を確保するため両足の開きを少しとり左右の移動ができることが大切である。この動作と同時に右手（左手）を斜め下より鐔元の柄を握り，左手を離し斜め前方に出す。

この時に注意することは，竹刀は丸いので刀剣のような感じはないが，竹刀を構えた時に弦が上方にくるようになる。この弦が上方にくることは右手が上方より握らず斜め下から握らなければならないのでよく注意をする。次に左手にて柄頭を握る。力が入る指，手首の曲げ方，両手の位置等については模範を示し正しく実施する。

剣先の位置，目のつけ方についても同様である。両足の方向，肩の力，動作の節度については繰り返し実施しながら各個人について矯正する。

「納め刀」により左手を離し右手にて竹刀の弦を提げたときに下になるよう「構え刀」のときと逆になるように左の腰に刀をもって来る。左足を右足の位置につける。

「構え刀」「納め刀」の動作については繰り返し「号令」をかけ反覆練習し，自然の動作としてできるようにする。

(二) 身体の運用——足さばきについて

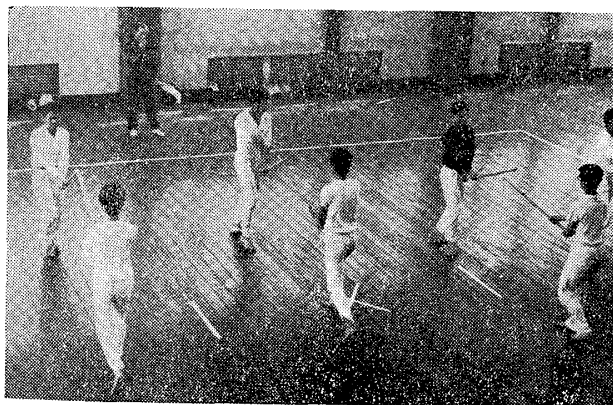
前後左右斜めに自由に行動するための足の運び方であり，次の4種類の運び方のあることを中段の構えのまま模範を示す。

歩み足——普通の歩行と同様であり，特に実施はしない。

送り足——前後斜めに身体を移動するための足の運び方である。

送り足についての実施要領は前進後退を基本として多くの時間をかける。注意事項として，その進む方向の足よりすり足にて踏みだし，直ちに他の足を送り移動する。左足の方向，剣先の上下動，腰の動き（特に後退時について）については十分に注意をする，号令は「…歩前（後）」，全員一諸に実施する。次に4組に分け1組について笛を合図として前進後退の練習を反復実施する（他の組は見学）。順次交替する。最後に一步前進後退（上下す振

送り足の練習



りの足)のできるようにする。特に上下す振りの足については満足にできる者が少ないので、悪い者については正面に立ち模範を示し、ついてくるように指導する。斜め移動については特に時間をかけず数回の実施をもって打ち切る。

開き足——号令「…歩右（左）」。

全員一諸に実施，要領は単に足を左右に移動させることが目的でなく，体を開

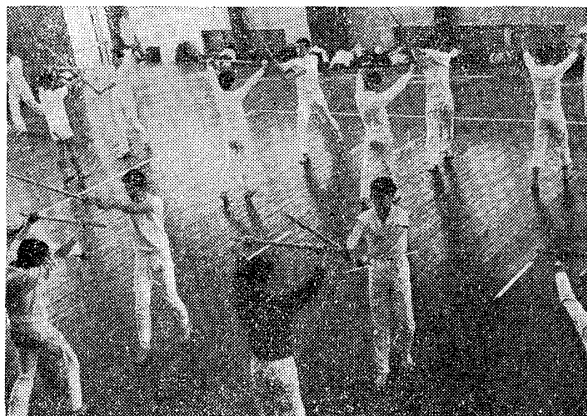
くことが目的であるので，開く足の方向，姿勢の崩れのないよう注意する。継ぎ足については面の打突の終了後に説明することになっている。

1. 基本打突

(イ) 面の打突

面の打突の要領は正面打ちを実施する。面打ち説明の際に剣道における各打突部位の範囲，竹刀の打突位置等について模範を示す。「突き」については危険予防を兼ねて実際の練習には禁止することになっている。中段の姿勢から両手が身体の中心線を通り上段に竹刀

面打突の練習



を振り上げる。この振り上げる位置は，左手（右）の下より相手の打突部位（面）の見えるところまでとする。腕，肩等に力を入れないよう注意を与える。振り下ろすときは，そのまま身体の正中線を通り左右の腕をのばし正面を打つ。その打つ瞬間に初めて右手握りを締め竹刀の3分の1前にて打つ。足は1歩前進して打つ。注意は細かく与えるが，特に竹刀の上下の動作，足の運

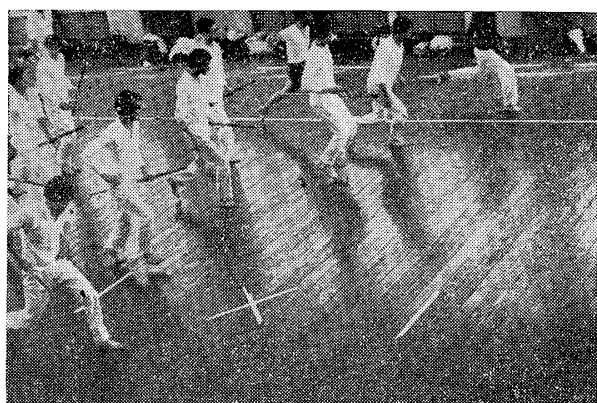
び，右手の締め方，引いて打たずに押して打つ動きを重点的にみることにしている。「正面を打て」の号令で繰り返し練習をする。次に2人1組にて頭上にて止める練習を行なう。次に両手にて竹刀の両端を持ち頭上に上げ，この竹刀を打つ練習をゆっくり，正確に打突できるよう号令に合わせて実施する。竹刀，身体，足，腕等の不自然な動きが少なくなるように実施する。更に竹刀と刀剣との関連，斬ることと打つこととの関連について簡単に説明を行なう。

継ぎ足——最初継ぎ足についての模範，説明を行なう。要領は相手を打ち込むときに使

用する身体の運用であるので正確にできるよう指示を与える。

左足を右足の線まで引きつけ直ちに左足にて強く蹴り右足を前方に大きく送り足の要領にて踏み込む。その勢いにて2,3歩前進し(送り足または歩み足), 続いて足の位置が旧に復したところで踏み込む。連続して実施する。手を腰にとり継ぎ足の連続のみを笛を合図に全員同時に行なう。次に面の打突を加える。身体と竹刀とのバランスに注意する。遠くに大きく踏み込む必要上両足を高く上げないこと, その位置に両足を開かないこと, 膝のバネを利用するため膝を延ばして踏み込まず腰を引かないこと, そのまま2,3歩前進し次の踏

継ぎ足の練習



み込みを実施すること等を重点的にみることにしている。右足の踏み込みと, 面打突の瞬間が一致するようにする。「気, 剣, 体」の一致の必要と説明を模範を示し分解しながら行なう。特に悪い者については別に回数を増し実施する。

1. す 振 り

す振りは打突の基礎となるもので, 竹刀の操作, 足さばき, 打突の基本と, 現在まで

繰り返し実施してきた基本内容の仕上げであることを説明する。要領は中段の構えから1歩後退し竹刀を上段に振りあげ1歩前進して正面を打つ, 打ったその位置より直ちに1歩後退, 1歩前進し正面を打つ。この動作の繰り返しであるが, ゆっくり正確にできるよう各自に自由に練習を行なわせる。次に送り足のときに行なった1歩前進後退の早く行なう足さばきに移行し練習を行なう。練習の終了後全員揃って笛を合図にゆっくり正確に20本~30本す振りを実施, 途中から早く70本くらい実施してす振りを終了する。す振り実施本数については塾生の状況をみて調整することになっている。

1. 整 理 運 動

胸の運動, 上・下肢の運動, 深呼吸。約10分くらい実施する。

1. 竹刀の整理, 終了。

以上が第1週における実技の指導内容であるが, 非常に実施する項目が多いことである。従って一つの項目を時間をかけて正確に行なうことができない。本来は一つの項目を取りあげても相当な日時をかけ, 十分な練習を積み重ねることが本旨であるが, 特に体の運用(足さばき)については十分な反復練習を行なうことが望ましいのであるが, 限られた時間内で運動量と単調に流れない指導, 変化に富んだ指導方法を実施する必要上, また技術的な面を重視しないこともあり, 従って課外活動と違って剣道を修得するに必要な他の基本的項目は一応省略し, 最

小限の基礎的な項目のみを実施することになっている。実技内容一般についても細かいことは説明のみにとどめ、運動と説明とを交互に実施し興味と運動量とのバランスを考え指導する。画一的な身体の動きを強制せず各自の特徴ある動作を引きだし、自然な動作ができるよう留意する。

〔学科について〕

剣道の歴史と特色については他の剣道参考書から転記されたものが指導要項に示されているが、特に纏めて剣道史と特色について説明することは時間の関係上不可能であり、従って実技時間中に折にふれ必要と考えられることを簡単に講義していく程度である。しかし一般的に剣道に対していただいている先入観念、すなわち右翼的である、軍国主義的である、より精神的なものである等々の観念を一掃するため、特色についてはできる限り説明をし、剣道に対する認識を改め深めるように努力する。

剣道指導要領に示されている内容は次の通りである。（剣道指導書の要約）

剣道の変遷

初期における剣道

剣道は日本において創造され、日本民族固有の経験を通して発達してきたものである。初期の発達の状況は、文献もなく研究も困難である。その歴史的背景より考え闘争の手段として発達してきたことは当然と考えられる。また三種の神器の中に含まれ、神社の神宝として刀剣が献納されていることより考え、私たちの先祖が刀剣を尊重し使用したことも充分考えられるのである。しかしこの時代の剣道（剣道という名称はなかった）が幼稚であり、なんら系統的、組織的でなかったことは充分考えられる。

大化改新とともに大陸との交通が盛んになり剣道もまたその影響を受け、これを同化しながら少しずつ組織的な形が整えられてきたものと考えられる。要するに大陸式剣道が古来の闘争手段に加味され組織的な形をもった時代であり、また特徴として馬上の戦闘が起こったことである。従って必然的に戦闘の距離も遠くなり、その方法も変化し、刀剣も「直刀平造り」より「反刀しのぎ造り」に変化し、戦闘に便利な薙刀の出現もみられるようになった。（戦闘の要求する変化）

鎌倉時代に入り為政者の要求と奨励により武術の向上は著しく、時の宗教と結びつけられ精神的な面が強く表面に打ち出されるようになった。しかし未だこの時代は鎧、兜の戦場剣道が主力であったものと考えられる。

室町時代の剣道

吉野、室町、戦国と時代は乱世となり、自衛自守の手段から武士のみの剣道より各層への剣

道と大きく前進し、その研究、方法等も大いに進歩し、内容において大きく変化した時代である。この時代の特色として師弟の関係が生じ、流派が生じ、剣、柔、槍等に分派してくることである。それ以前は武技として一諸になっていたものが判然と分かれてきたことである。更に鎧、兜の戦闘と併行して素肌において剣理を研究することが盛んとなってきた。

江戸時代の剣道

応仁の乱以後、地方に散在し、武力を貯えていた豪族武将は中央に覇を唱え、信長、秀吉、家康と続く武将は武を奨励し、士風の振興に意を用いた。しかしこの時代に至り武術は特定の武士階級の独占するところとなり、儒教、禅等の影響を受け、武士の人格、修養に価値を持つようになった。この時代の特徴として武士の独占的傾向が強まり、更に武術としてよりも心身の鍛錬ということに重点が置かれるようになったことである。修練の方法としては型のみの修練より、幼稚ながら防具が一刀流、直心影流等により考案されたことである。すなわち木刀から竹刀をもって防具を使用し、打突の部位の約束によって剣道が行なわれ、スポーツ的傾向をもつようになったのである。

明治以後の剣道

欧米文化の輸入、廃刀令の実施等社会的変化により剣道は必然的に衰微するようになった。明治28年武徳会が組織され、社会一般にも再認識され、隆盛の機運がみられるようになった。これより以前明治10年、剣道が体育として警視庁に採用され、同44年中等学校の正課として採用され、大正時代に至り復興するようになった。

第二次大戦以後

大戦中剣道は国家主義、軍国主義に利用され軍事訓練の一部として実施されたことにより他の武道と共に中止された。更に大戦後の社会状況の悪化から剣道は社会から忘れられた存在となった。昭和25年、剣道愛好者の手によって格技スポーツとして「しなない競技」が工夫考案され、文部省においてもその価値を認め学校に実施されるようになり、これに引き続いて、新旧剣道について内容、方法が研究され、28年、高校、大学において現在の新しいスポーツとしての剣道が実施されるようになった。

このように剣道は固定したものではなく、時代とともに変化し、発達してきたものであり、現在行なわれている剣道は剣道の一つの形式であると言ってよい。

格技スポーツとしての剣道の特色

格技ということは、原始的、本能的な格闘から武術へ、また遊戯からこれに一定のルールを規定したスポーツへと発展し、改善されたスポーツであるが、いわゆる対人的な格闘の技術をもった競技であり、身体を直接あるいは身体の延長物を用具として相手の身体に接触して技を競うものを言うのである。

このような格技スポーツとして剣道のもつ特色は他のスポーツと同様に数多くあげることができるが、その二、三をあげると次の通りである。

剣道は「ルールある争闘」の形式であるが、争闘は相手を抹殺する目的の行動で、人間関係が否定的であるのが当然である。スポーツ格技は、その技術をよりよく発揮する目的であり、協力関係を基礎として活動を成立し協力するもので、剣道の打つ、突くという約束の動作で協力し、技術を比較し、そこに楽しみをもつスポーツである。ルールを守り、審判員の判定に従い、高度の技術をみずから求めて自発的、自由的に追求し、努力し、楽しむスポーツである。

歴史と伝統がある。古くより創造され、日本文化とともに発展してきた。

競技年齢が長い。体力的であるより技術的である。

短時間の中に多くの運動量が得られる。

礼儀、運動能力の養成、健康等については他のスポーツと同様である。

〔第 2 週〕

1. 準備体操

1. 防具取扱いについて

(イ) 防具の名称ならびに構造について

(ロ) 一般的な注意事項

以上説明の後に各自防具をもって（2名1組）整列、全員竹刀をもつ。

(ハ) 防具のつけ方、格納方法について

防具の装着は以後の危険につながるものとして正しく装着できるように指導する。未経験者の防具の装着は意外に時間がかかる。説明のみでは実際に正しく装着することは困難である。一応説明の後に各自の装着状況をみて悪い点を直すことにする。正坐して装着することについては根気よく注意を与えることが必要である。

1. 基本打突（面、胴、小手の打突）

(イ) 面の打突

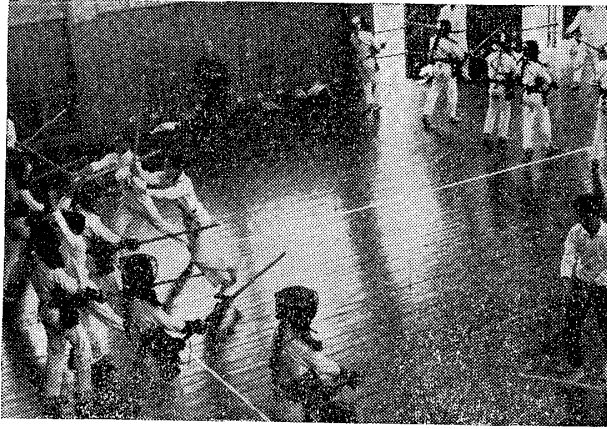
模範を示し、分解しながら説明をする。

打たせる方の要領について

竹刀は、中段の構えから剣先が相手の身体にふれない程度に右側によせる、すなわち相手が打ち込んできたときに剣先が邪魔にならないようにする。また馴れないと恐怖心のため眼を閉じ、頭を下げることが多い。頭を下げるということは面の後部を打たせる結果となる。従って眼を開け、頭を少し上向きにし面金具の上部を打たせるようにする。

打ち込む方について

面打ちの練習



らうためである。

(ロ) 胴の打ち方

打たせる方の注意

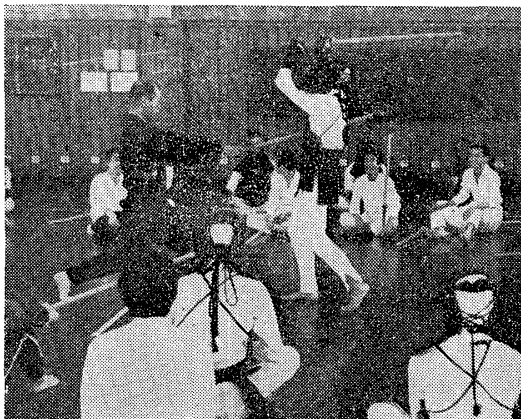
中段より上段に振り上げる。同時に体を半ば右に向け胴の広い所を打たせるようにする。

打つ方の注意

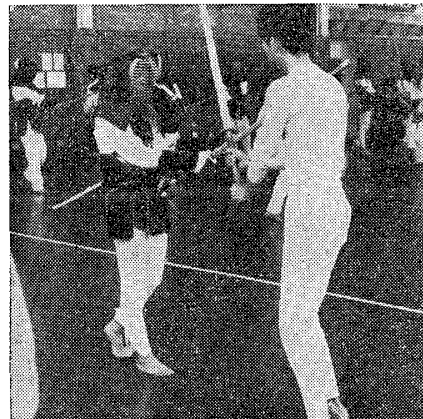
相手の右胴を打つ。中段から真直ぐに振り上げる。振り上げる位置は両腕の間から相手の胴がみえる所まででよい。初め馴れるまで足は送り足を使用する。右足から1歩踏み込んで左拳は身体を中心からそれないよう約45度くらいの角度にて打ち下ろし胴を打つ。この時に腰を充分入れ、腕を延ばし、頭を下げないことを強調する。繰り返し練習する。更に注意することは左胴を打つ者が多数いることである。初心者にとって拳を返し右胴を打つより左胴を打つほうが自然であり、よりやさしいのではないと思われる。右胴を打つ理由については充分説明する。次に継ぎ足による胴打ちを繰り返す。更に打たせる方は上段に振り上げず、中段の構えから相手の胴打ちに対して1歩後退し胴を打たせる。理由は

打突の要領は第1週と同じである。正しい姿勢から正しく打突することに重点をおき繰り返し練習を実施する。相手を打突後は当然相手の向かって右側後方に出るように指導する。次に打たせる方は相手が振りかぶり打突する際に1歩後退し竹刀を右に寄せ打たせるようにする。この練習は打突の距離のとりかたを感じながら踏み込む打突を各自に体得しても

胴打ちの説明



小手打ちの練習



面の打突と同様である。

(ハ) 小手の打ち方

中段に構えたときに前に出ているほうの小手を打つ(普通は右小手である)。打つ部位については分解しながら要領を説明する。

打たせる方の注意

竹刀を左に寄せ、小手がみえるようにする。寄せる幅については剣先が邪魔にならない程度である。

打つ方の注意

両腕の間から相手の小手が見える程度に振りかぶり右足から踏み込んで小手を打つ。この時に充分手首を使い、足は継ぎ足を使用する。小手は痛いので打つ方は軽く、引き小手にならないように注意をする。

以上が第2週における実技内容である。基本打突の練習については充分時間をかけ、正確な打突ができるよう努力をしている。しかし現在のような限られた時間の範囲内では各個人に対する充分な指導は困難である。従って細かい技術的なことについては注意を与えるのみで個人に対する矯正はなかなかできない。足の踏み込み、相手との距離感、打突のスピード感についてはできるだけ注意を与え指導するようにしている。気・剣・体の一致は不可能なのであまり強調せず、打突の感じを体得させる程度である。不満足ながら一応打突ができるようになる。

正坐の実施については各指導者の判断により行なっている。

防具、竹刀の整理、整理体操、終了。

〔第 3 週〕

1. 準備体操

1. 防具装着

1. 基本打突の復習

1. 応用技術（しかけ技）

剣道の技術（技）について、その構成について簡単に模範を示し説明をする。特に技は固定したものではなく、一つの技を体得することにより同系統の技が数多く考えられる。そして応用できることを例をあげて説明する。技の名称にこだわることはない。

(例) 面の打突に対して、身体を左に開いて小手を打つ「押小手」の技を体得することにより、相手が、面、胴、小手を打とうとして剣先が上がり右小手に隙が生じた瞬間に一步踏み込んで小手を打つ「出小手」の技がある。一つの独立した技である。しかし「押小手」「出小手」のいずれか一つを体得することにより一方は応用できる技でもあり、打突の機会が少し違うの

みで連関性のある技である。その他「抜き胴」「返し胴」「抜き面」「抜き小手」等の技についても同様である。剣道の技は相手の変化により自然と技が出るので、固定した観念にとらわれずに考えた技を習得しなければならない。

(イ) 払い面

竹刀を払って面を打つ技である。打ち込む隙のないときに竹刀を右(左)に払い、構えを崩して打つ技である。初めに竹刀の払い方について模範を示す。真横、斜め、上下の払い方、打落し方を説明する。次に払い面における払い方は理論上どのような払い方が適切であるか、初心者にはどのような払い方がよいかを説明する。すなわち真横から払うということは相手の竹刀が旧に復するに一番早い。真上から打ち落すことは自分の竹刀も次の動作に移るに間がある。従って斜め上に払い上げるか、斜め後方に払うかであるが、要は相手の竹刀が旧に復するのに遅く、自分の竹刀が面を打つに適している位置にいることが一番よい払い方であることを模範を示し納得させる。また竹刀を払う機会は、もちろん積極的に構えを崩すことであるが、相手が打突しようとする瞬間、退がる瞬間に払うことが一番よい。この機会は剣道の打突の機会でもある。打突に際し注意することは、相手の竹刀の手元に近い方を払うようにしてちょうどよい距離となる。払う動作、面の打突の動作が一体となり、充分に手首を使用し、大きく振りあげる必要はなく、迅速に動くことが大切である。目的は面の打突にあるので、払い方（斜め右(左)下に弧を描くように払う方法のみを実施）にのみに気をとられることなく正しく面の打突ができるように指導する。

(ロ) 払い胴

斜め上に弧を描くように払い上げ、直ちに胴を打つ。払い方については面のときに説明をしており、特に問題はないが、足の運び方については必ずしも右足を踏み込んで胴を打つことのみでなく、左足を斜め前に踏み出し、身体を左に開き胴を打つこともできることを併せて模範を示し指導する。頭を下げないこと、腰を引かないよう注意を与える。

払い小手の練習



(ハ) 払い小手

払い方については面、胴の場合と違うこと、すなわち払われた相手の竹刀が旧に復する動作が早いことである。真横から払い、小手を打つことはなかなか困難である。そのために払い方に工夫が必要である。竹刀の手元の方に近く右足を踏み込み手首を活用し右斜上に払うのであるが、払うというより手首を活用し寄上げてやる感じで払うようにする。払うと同時に手首を逆に返し小手を打

つ。この場合、腕に頼らず手首と身体全体を使うようにする。実際には手首を活用した打突は初心者には困難であるが、足の踏み込みで補って打突する者が多く、本来の払い小手とは多少違った打突をする者が多い。要は払う、打突の二つの動作のバランスがとれることを主眼としているので、細かい点は強調せず思い切った打突ができるように指導している。

基本動作における体の運用、基本打突が満足にできないのに技の練習を実施することは本末転倒の感じがする。しかし剣道に対する興味と、時間的制約、身体的運動量等々を考慮し実施している。もちろん基本打突、応用打突の正しい打突にはほど遠いものであるが、初心者なりの考えられた打突ができるようになる。定められた正しい身体の運用、打突ではないが、繰り返し練習をしているうちに初心者なりの纏った打突ができるようになってくる。技は固定したものでなく融通性が必要であるという考え方よりすれば、一つのきまった型にはめることに熱中することは正しくないと考えられる。また課外活動と違い、型にはめようと思っても時間的制約を受けている実技では困難なことである。困難ではあるが繰り返し練習を重ね、正しい基本に近づこうと努力することにより別の一つの型に片寄った打突ができるようになってくるのが実技本来の目的に近いものであると考えている。

以上三つの「しかけ技」を実施するようにしているが、各指導者により別の技を補足し実施することもある。その時には余り高度な技の練習は不可能なので、原則的には基本的な技を実施するようにしている。

1. 相互練習（3分くらい2回実施）

しかけ技の終了後相互の練習を実施する。もちろんこの練習は間合のとり方、打突の機会、返し技等々の理論、練習も実施していないので、この練習の目的として各自自由にやること、そしていかに定められた部分で定められた部位を打突することが困難であるか、相手の動作とそれに対応する自分の動作と感覚、また半ば剣道に対する恐れ先の先入感の取り除きを目的としている。なんら制約をつけず（突きは禁止）自由に打突させることにより興味と困難さを知ってもらうため実施する。また以後における返し技の練習、技術理論の説明を理解することにより容易であることである。初心者なりの打突、動作ではあるが乱暴な剣道をする者は特殊な例を除きいない。考えた打突をする者が多いので、この相互練習は剣道に対する理解度をみるのに非常に参考となり有効であると考えられる。

〔第 4 週〕

1. 準備体操

1. 防具装着

1. 前週までの復習

1. 応用技術（応じ技について）

応じ技についても幾種類かの技に分けることができるが、要は技は固定したものでないという観念にたてば、技の名称にこだわることはない。たとえば面の打突に対して本能的に両腕を上げ受け止めようとし、また小手の打突に対してもよけようとする、このように相手の打突に対して本能的な防禦の動作を示すことは自然である。この本能的な動作に身体の運用、竹刀の動きをより合理的にして相手の打突を無効にし直ちに反撃を加える。この反撃の技が応じ技である。応じ技の練習について特に注意することは、打ち込む方が正しい打突ができなければならないことである。

(イ) 面打突に対して胴に應じる。

面打突に対して竹刀にてすり上げるようにして胴に返す、また応じないで右（左）前に身体を開き胴を抜く、この二つの技を実施する。注意することは竹刀を直角にして受け止めないこと、一直線上より必ず身体を開くこと、応じて返す動作を早く一つの動作で行なうことを模範を示し分解しながら実施する。右（左）足を斜め右（左）前に踏みだし竹刀の左（右）側ですり上げるようにして応じ、同時に手首を返し左（右）足を前にだし右胴（左胴）を打つ。また抜き胴については相手の竹刀を受け止めず、直接送り足にて斜め右（左）に身体を開き右胴（左胴）を打つ。受け止めて打つのと違って相手との距離、動きをよくみて、開く、打つ動作が一つの動作になるよう注意する。

この技は初心者にとって困難な技であり、特にしかける方が正しい面の打突ができないので、応じる方も正しい応じ方が困難な場合が多い。しかし技の理論と実際に分解説明することによってある程度の技ができるようになる。細かい点については余り指示しないことにしている。

(ロ) 胴打突に対する応じ方

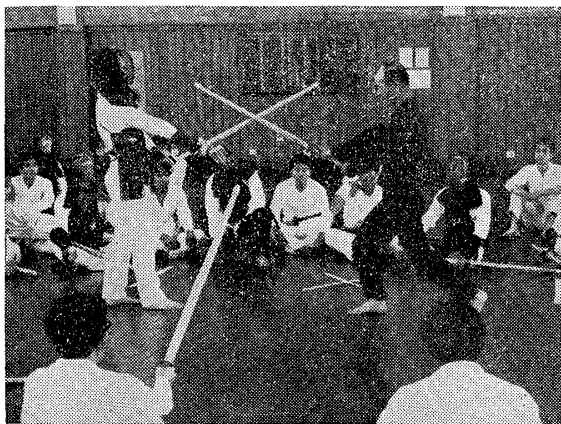
胴打突に対して応ずることは熟練者にとっても困難な技である。従って初心者にとって胴に應じて返すことはほとんど不可能である。胴の受け方のみを練習することにしていく。その受け方により面に返すか、胴に返すかの判断をさせることにしている。悪い方の例として竹刀を右側にたて柄で受けないよう、柄で受けることはヒジを打たれることが多くなり、また相手との距離が近くなり返すことができないことを繰り返し注意を与え説明を行なう。受け方として相手の竹刀を1歩後退し打ち落とし返す技も実戦上困難であることも併せて説明をする。初心者にやりやすい返し方は、相手の竹刀を、1歩後退して自分の竹刀の鐔本近く右側にて押えるように受け止め、直ちに1歩前（後）進し（相手の動きをみて）面を打突する。更に押えた竹刀を打突のため振り上げたとき相手の竹刀も一諸に上がってきたときは胴に返す。要は相手の竹刀を押え返すことは、相手の動きをみて、また動

きを誘発して一瞬の間に打突することである。更に応じ方として左足を斜め左前に出し右足を左足の後方に引き寄せ身体を開きながら左拳を顔の近くまであげ右拳は左拳の右下に剣先を下げ竹刀の左側で応じ面に返す。この応じ方はやさしいようであり初心者にも適しているように考えられるが、実際に実施してみると応じることによって精一杯で、返すことができない者が多い。しかしこの二つの応じ技について繰り返し練習をする。

㊦ 小手打突に対する小手の応じ方

小手（右）打突に対して応じて小手に返す技であるが、応じ方は、しかけ技の払い小手の

応じ技の説明



要領を使用することを説明する。相手の鰐本近くを手首を充分使って斜め右上に寄せるようにして払う要領にて左足を左に開き竹刀の鰐本近くの右側にて応じながら直ちに手首を返し小手を打つ。小手の動きは非常に早いものであるから受け方にのみ重点をおくと返す方が遅れるので、余り受け方に重点をおかず、いかに早く小手に返すかを重視し指導することになっている。繰り返し練習をすることにより

受け方は別として返す方が早くできるようになってくる。

面、胴、小手に対する応じ方は以上を基本として実施している。打突する方が正確さを期することが困難であるため応ずる方もなかなか説明通りにはできない。しかし初心者同士にて実施する以上細かい点、高度な技術の実施、十分な時間の練習等々はできないので、応じ方の重点的指導項目として、竹刀を直角にして受け止めないこと、身体を開くこと（一直線上より身体を左右斜めに移動する）、応じたら早く返すこと、相手の変化に応じて自然な動作ができるように注意をする。

技は固定したものではないという観念から更に理論の説明として、小手の打突に対して応じて小手でなく抜いて小手、または面を打突する「抜き小手」「抜き面」の技、面の打突に対して胴のみでなく「押え小手」「出小手」「すり上げ面」等々を模範を示すことにしている。すなわち技は状況によって変化するものであり、これらの技は日常の訓練によって自然と引き出されてくるものであることを納得させる。

練習上における技術理論について

剣道においても他のスポーツと同様にルールを守り、礼を守ることが大切である。破損した竹刀は使用しないこと、防具の装着は完全にするのを改めて注意をする。

技術的理論についてはあまり難かしい呼吸の仕方、目付、残心、竹刀の動き等については簡

単に話をするに留める。相互練習，試合について必要な実際的なことに主眼をおいている。すなわち距離のとり方（剣道用語である間合という言葉は使用しない）である。この距離のとり方により打突ができるし，はずすこともできる。普通この距離は1歩踏み込めば打つことができるし，1歩後退すればはずすことのできる距離である。しかしこれはどこまでも原則である。各自の身長，腕の長さ，跳躍力，技術の差，精神的な面等々の各要素が総合されて距離も違ってくる。相手に打たれず自分から打てる距離を考えなければならない。初心者であってもこの距離のとり方は常に念頭に入れて意識的に動作をするようにしなければならない。

打突については1本だけで打ちやめないこと（得点になったときを除いて），態勢の許す限り連続して打突をすること，そして得点をあげること，連続打突においても得点にならないときは相手に打たれない位置に速やかに移動すること，すなわち接近するか離れるかであるが，離れるときは相手に打たれないように注意をする。

打突の機会については，相手の動きによって生ずる機会，すなわち相手が打突に出ようとするとき，退がるときの二つである（機先，先の先，対の先，後の先等の言葉は使用しない）。打突しようとする瞬間を捉え先きに打突を加える，退るときは態勢の整わないうちに打突を加えることである。更にみずから作りだす機会がある。これは竹刀を払ったり，みずからの動きに相手を誘いだし機会を作ることである。これらの機会は逃がさず速やかに打突することが大切である。

以上について分解しながら模範を示し，初心者にも解るような用語を使用して説明をする。最後に正しい姿勢から動作を起こすことを強調する。

相互練習を約10分くらい3交替にて実施する。

技術理論の後に実施されるこの相互練習は剣道に対して安心感を持つようになり，恐怖心なくなる。剣道らしい剣道に一步近づいた感じを受けるようになる。特に距離のとり方，打突の機会，連続打ちを初心者なりに意識的に行なうようになる。細かい点は余り注意を与えず各自の判断によりのびのびと練習を実施させる。

防具，竹刀の格納，整理体操，終了。

〔第 5 週〕

1. 審判法，ルールについての説明

審判法，ルールについては特に明確に分けず，細かい点は省略し，必要と認められる事項のみを説明し，経験者による模範試合と審判の方法を実地に指導する。経験者のいないときは2名選んで実施することになっている。

説明の内容は次の通りである。

- (1) 試合時間について。
- (2) 試合場について。
- (3) 試合方法について。
- (4) 審判の人数，権限，判定方法。
- (5) タイムの要求について。
- (6) 転倒したとき，竹刀を落したとき。
- (7) 負傷，事故の処置について。
- (8) 反則と罰則について。
- (9) 異議の申立について。

試 合 練 習

級の人数により紅白に分けて実施するときと数組のグループに分けて実施するときがある。審判も各自交替で実施させる。判定のつかないとき，ルールの問題等判断のつかないときは質問を受けた事項のみ指導する。特に試合時間の制約を設けず3本勝負を行なう。

成績評価の観点として技術の較差については問題とせず，防具の装着の状況，勝負の結果ではなく内容に重点をおく。もちろん出場，退場時の態度，試合見学の態度も併せて見ることにしている。

防具・竹刀の格納，整理体操，終了。