

# 資料編

- ❑ ～自己評価の例～ 剣道 学習の記録…………… p.54
- ❑ 学習カードの例 …………… p.55
- ❑ 有効打突（一本）の条件 …………… p.56
- ❑ 竹刀の名称確認 …………… p.56
- ❑ つまずきと解決 …………… p.57
- ❑ 送り足 …………… p.58
- ❑ 剣道具（防具）の結束法の一例 …………… p.59
- ❑ しかけ技の仕組み …………… p.60
- ❑ 応じ技の仕組み …………… p.61
- ❑ 木刀の名称確認 …………… p.62

●資料編は、コピーまたは HP よりダウンロードしてお使いください。

## ダウンロード方法

一般財団法人 全日本剣道連盟の HP  
<http://www.kendo.or.jp>



安全で効果的な剣道授業（ダイジェスト版）  
資料編をダウンロードのバナーをクリック

# ～自己評価の例～ 剣道 学習の記録

(キトリ)

月 日 ( )	本時の目標：		
アップ時脈拍数： 回	体調： <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い	活動の記録・感想・次時の課題	
自己評価			
①あいさつ・礼法がしっかりできたか	A B C		
②相手を尊重し、活動ができたか	A B C		
③安全に気を配り、活動ができたか	A B C		
④進んで学習に取り組むことができたか	A B C		
⑤技能の向上を実感できたか	A B C		
⑥今日の活動を日常生活に活かすことができるか	A B C		

(キトリ)

月 日 ( )	本時の目標：		
アップ時脈拍数： 回	体調： <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い	活動の記録・感想・次時の課題	
自己評価			
①あいさつ・礼法がしっかりできたか	A B C		
②相手を尊重し、活動ができたか	A B C		
③安全に気を配り、活動ができたか	A B C		
④進んで学習に取り組むことができたか	A B C		
⑤技能の向上を実感できたか	A B C		
⑥今日の活動を日常生活に活かすことができるか	A B C		

(キトリ)

月 日 ( )	本時の目標：		
アップ時脈拍数： 回	体調： <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い	活動の記録・感想・次時の課題	
自己評価			
①あいさつ・礼法がしっかりできたか	A B C		
②相手を尊重し、活動ができたか	A B C		
③安全に気を配り、活動ができたか	A B C		
④進んで学習に取り組むことができたか	A B C		
⑤技能の向上を実感できたか	A B C		
⑥今日の活動を日常生活に活かすことができるか	A B C		

～学習カードの例～

めあて「得意技に磨きをかけよう」

月 日 年 組 番 名前

自分の得意技：面抜き胴 ・ 小手 — 正面 — 体当たり — 引き胴

◆ 今日の学習を振り返って自己評価してみましょう ◆

(◎；良くてきた ○；できた △；もう少し)

打突のできばえ	
判定基準	評価
声の大きさ (気)：大きな声が出せた	
正しい姿勢 (体)：美しい姿勢でバランス良く打突できた	
正確な打突 (剣)：正確な部位を打つことができた	

打たせ方のできばえ	
判定基準	評価
相手の「気」に合わせることができた。	
しっかり打たせることができた。	
正しい方向に素早く体をさばくことができた。	

◆ 今日の感想 (成果と課題)




## 有効打突（一本）の条件

充実した氣勢（声）、適正な姿勢をもって  
竹刀の打突部（物打）で打突部位（正面・小手・胴）を  
刃筋正しく打突し、残心あるものとする。



氣（声・<sup>きはく</sup>氣魄）

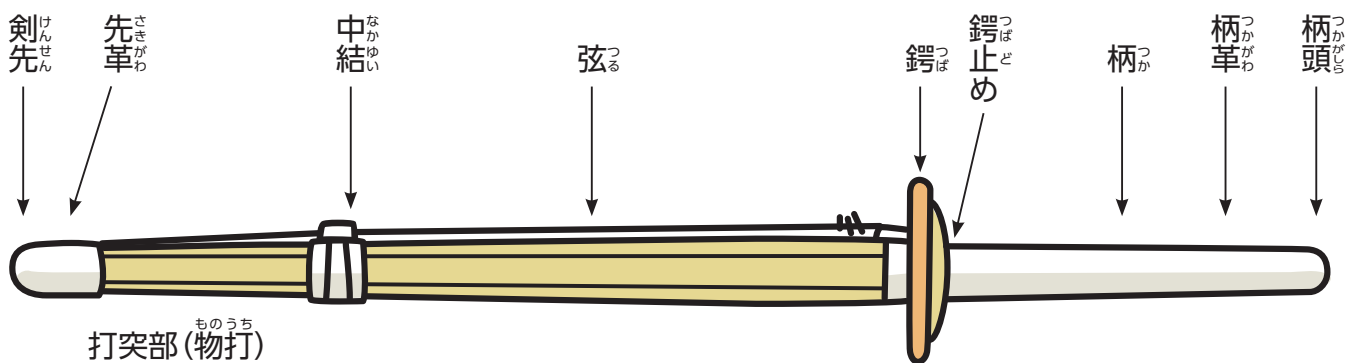
劍（竹刀）

体（体さばきと体勢）の一致

残心（気を抜かない、

いつでも**対応**できる気構え・身構え）

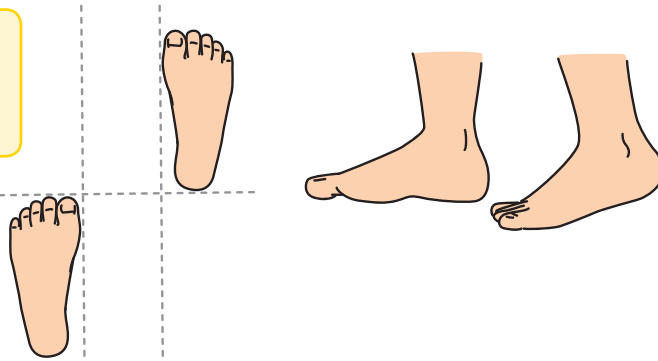
## 竹刀の名称確認



# つまずきと解決

## ①足の位置とつきかた

- ひざと足のつま先は、相手に向ける

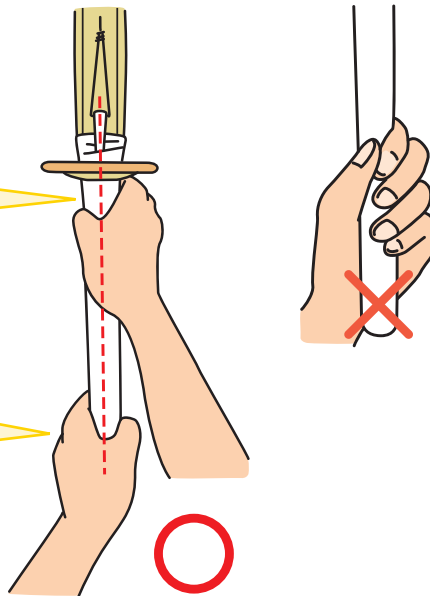


- 左足のかかととは上がっている
- 送り足で左足を引きつける

## ②竹刀の持ち方

- 右手は、鐔元を持つ

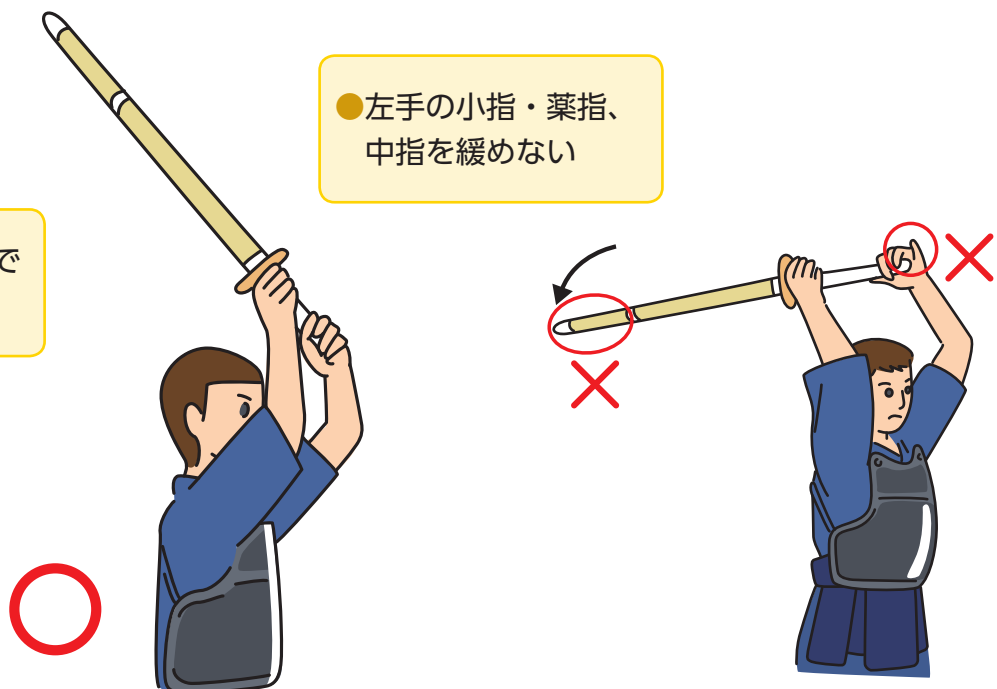
- 左手は、柄頭を持つ



## ③振りかぶり方

- 剣先は頭上まで振りかぶる

- 左手の小指・薬指、中指を緩めない

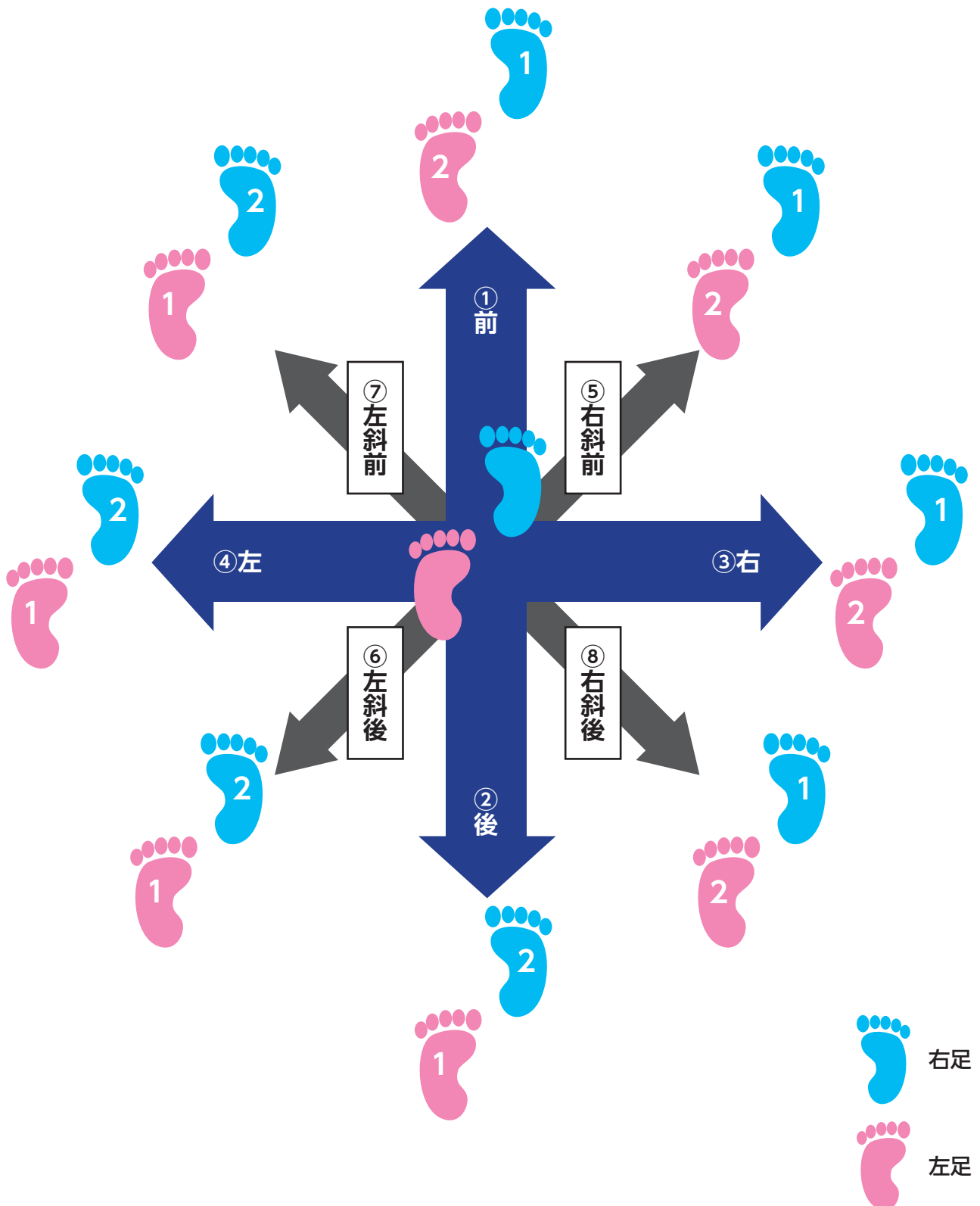


# 送り足

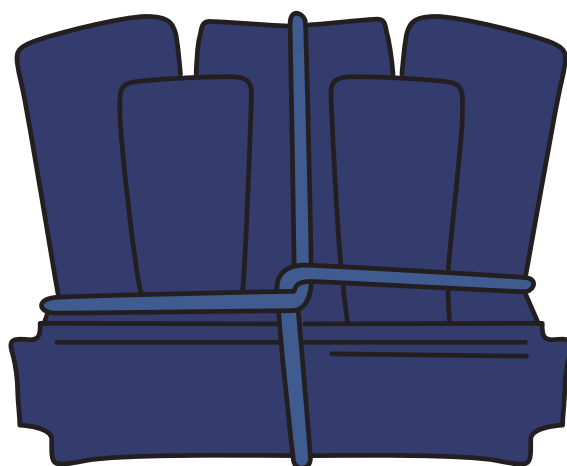
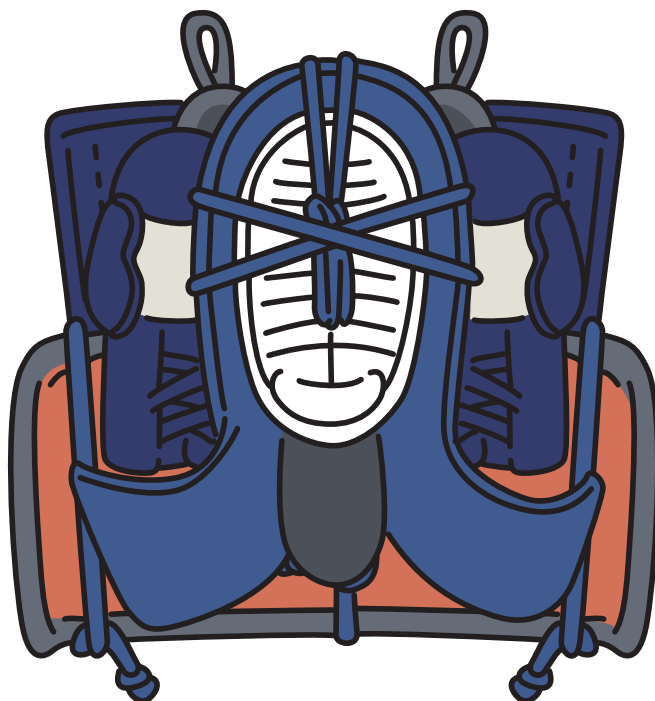
あらゆる方向に一、二歩の近距離を素早く移動する場合や、一足一刀の間合から打突する場合の足さばきである。剣道では最も多く用いられる大切な足さばきである。

まず移動する方向の足を踏み出し、他の足を直ちに送り込むようにして引きつける足のさばき方で、その方向も前後、左右、斜め前、斜め後ろなどがあり、多くの技との関連性がある。

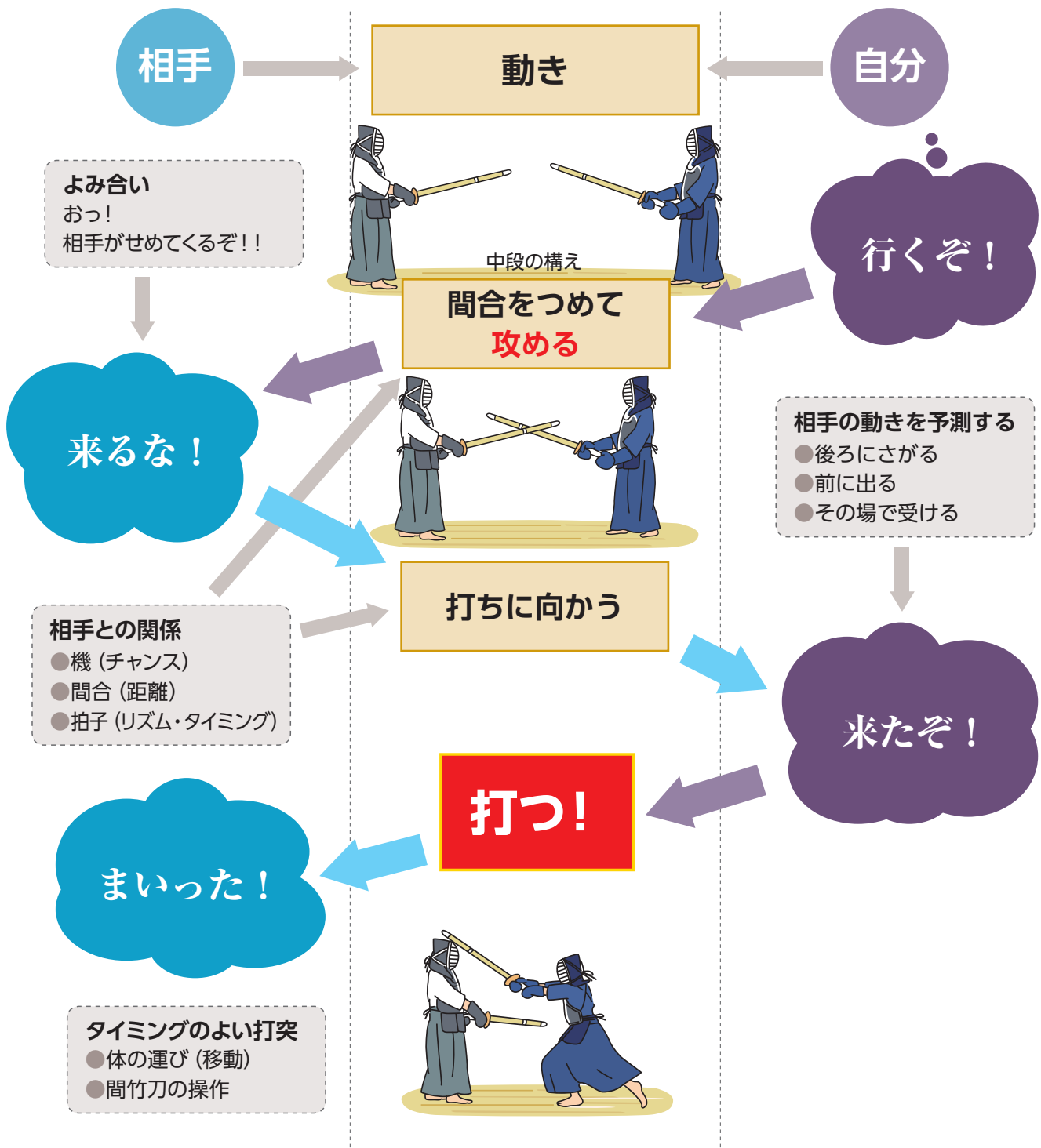
打突に伴う踏み込み足は送り足の発展したものである。



# 剣道具（防具）の結束法の一例



# しかけ技の仕組み



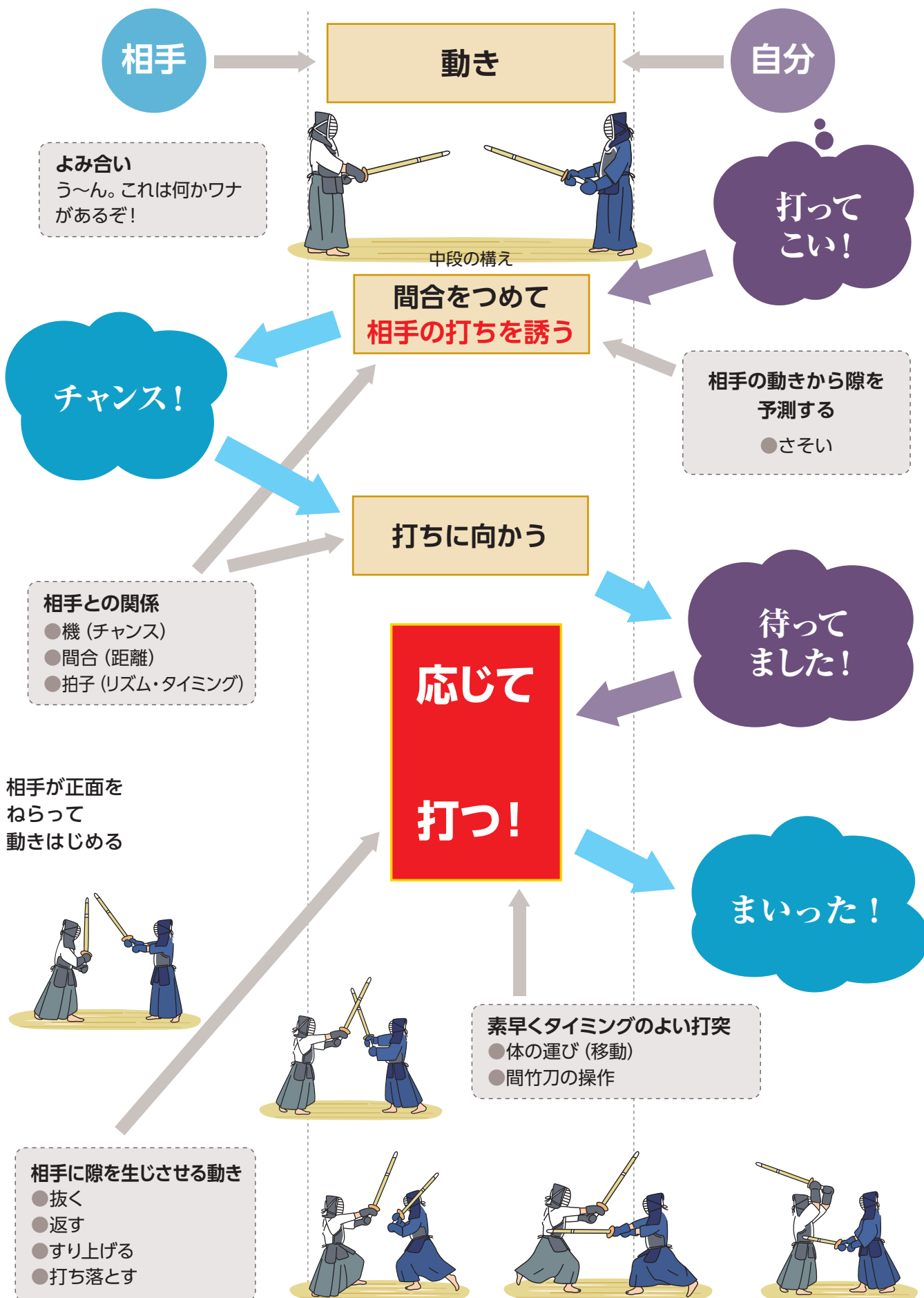
## 重要

### 相手に隙を生じさせる動き

- 相手が反応する前に素早く打つ (一本打ちの技)
- 連続技……相手が下がれば → 小手・面  
相手が出てくれば → 小手・胴  
→ 出ばな技
- 相手はその場で受ければ → 体当たりから引き技
- 隙がなければ → 払い技



# 応じ技の仕組み



# 木刀の名称確認

