

剣道一貫指導カリキュラム

岡山県剣道連盟

まえがき

岡山県では、オリンピックや世界選手権においてメダルを獲得できる選手を育てることを目指して「メダリスト養成プラン」を策定しました。

そのプランには、小学校3年生の優秀な素質を有する子どもを発掘する「夢アスリート発掘事業」、そして、その子どもたちを育てていく「夢アスリート育成事業」があります。後者の事業の中に、各競技団体が行う「一貫指導カリキュラム」の作成及び構築というメニューがあり、県内の全競技団体が歩を同じくして一貫指導カリキュラムの研究に取り組みました。

岡山県剣道連盟でも、平成18年9月以来、10回にわたる協議を重ね、このたび一貫指導カリキュラムを完成させることができました。当初は、技の習得という視点のみで考えていきましたが、最終的には、日本を代表する選手としての心構えを植え付けることや、「隙の作り方」、「誘い方」、「軸がぶれない」などの見事な一本を現出させるために必要な要素に視点を変えた内容になりました。

「晴れの国おかやま国体」では、華々しい活躍をした我々ですが、それもすでに過去の栄光です。全日本剣道選手権大会、全日本都道府県対抗剣道優勝大会、国民体育大会剣道大会等で常に上位入賞を続けるとともに、最高段位である八段合格者を一人でも多く出すためには、目先の勝敗に拘泥することなく、それぞれの年代を指導する指導者が共通の目標を持ち、一貫性のある指導を行うことが大切です。

もとより、このカリキュラムは完全なものではありませんし、もっと素晴らしいカリキュラムを実践されている方々もいらっしゃると思いますが、是非このカリキュラムに基づいた共通理解の下、今後の指導に当たっていただければ幸いです。

最後になりましたが、本カリキュラム作成にあたってご指導いただいた（財）全日本剣道連盟専務理事の福本修二先生、そして当初から委員会にご出席いただいてご助言くださった岡山県スポーツ振興課主任の井上英次先生に感謝申し上げます。

平成20年4月1日

岡山県剣道連盟「夢アスリート育成事業」

「一貫指導カリキュラム」作成委員会

目 次

I	現状と今後	1
II	強化指導方針	1
III	発掘・育成システム	2
IV	発達段階に応じた一貫指導カリキュラム	3
	1 小学生・中学生を対象とする一貫指導カリキュラム	3
	2 高校生を対象とする一貫指導カリキュラム	5
	3 一般（大学生以上）を対象とする一貫カリキュラム	8
V	指導者の育成と普及・啓発システム	11
VI	その他	12

剣道 一貫指導カリキュラム

I 現状と今後

我々は、第60回岡山国体において、岡山県教育委員会が策定した「競技力向上10か年計画」と岡山県剣道連盟の「指定選手強化計画」により強化活動を進め、史上初となる少年男女、成年男女の4種別完全優勝という輝かしい成果をおさめることができた。

強化活動では、少年男女においては小学生の年代から中学生、高校生へと一貫した指導に計画的かつ継続的な取り組みを行い、成年男女においては幅広い年齢層での実践的な強化を行った。

また、全日本剣道連盟からはアドバイザーコーチとして奥島快男範士、島野大洋範士を招へいして指導を仰ぐとともに、スポーツ医・科学サポート事業の支援を得て未曾有の完全優勝を有言実行の形で達成した。

「剣道王国岡山」の構築を目指すためには、我が国の伝統文化である剣道を正しく伝承するとともに、今後も本県選手が全日本レベルあるいは世界レベルで活躍できるよう、有望な選手の発掘と育成を進めていく必要がある。そのために、岡山国体で培った強化システムをさらに発展させ、現在、岡山県が推進しているサポート事業と連携しながら、ジュニアから成年までの一貫指導システムを構築して、組織的に強化に取り組み、剣道をとおしてアイデンティティーの確立を図るとともに、剣道理念を目標として高い理想と水準を目指す生涯剣道の実践者を育成することが重要であると考えている。

そして、ひいては岡山県の剣道が日本の剣道の方向付けとなるという気概のもと、多くの優れた人材を輩出していくことを目指していきたいと考えている。

しかしながら、小学校、中学校、高校と一貫指導を受けてきた選手が卒業後に岡山県内に就職した上で、さらに強化選手として継続して活動することが望まれるにもかかわらず、県内には剣道を続けていくための環境が整った実業団や職種が限られており、活動することが困難な状況である。

強化選手として継続して活動を続けさせるための受け皿と稽古環境を充実させていくことが今後の課題として残されている。

II 強化指導方針

我々は、全日本剣道連盟が掲げる「剣道の理念」— “剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である” — に則って、わが国の伝統と文化に培われた剣道を正しく伝承しながら、その発展を図りつつ、より高い水準の剣道を目指すこととし、強化指導方針として次の四つの柱を立てた。

1 身体的な向上を目指す。

トップアスリートにふさわしい基礎体力を有し、いかなる状況でも身体の軸がぶれることのない選手を育成する。また、健康で事故のない生活を営むことのできるよう、自己管理能力の向上を図る。

2 心理面での向上を目指す。

どんな状況下においても平常心を保つことのできる精神的に安定した選手を育成する。

3 社会性の向上を目指す。

一般社会において模範となる社会性やマナーを身に付けた選手を育成する。

4 技術的な向上を目指す。

具体的には、次のように活躍できる選手を育成する。

- ①全日本都道府県対抗少年剣道大会優勝（小学生・中学生）
- ②国民体育大会剣道大会優勝（成年男・女、少年男・女）
- ③全日本都道府県対抗剣道優勝大会優勝

- ④全日本剣道選手権大会優勝（男・女）
- ⑤世界剣道選手権大会優勝（男・女）
- ⑥剣道最高段位八段の取得

Ⅲ 発掘・育成システム

有望選手を発掘し育成するため、各年代別に実施されるそれぞれの全国大会の候補選手選考会や、さまざまな大会での成績優秀者を中心にし、将来有望な選手を強化選手に指名する。これらの年代別に選考された強化選手による稽古会や各年代合同の稽古会で基本稽古および試合稽古を繰り返し、全体のレベルアップを図る。

そのため、指導者には「剣道指導の心構え」を、選手には「剣道修錬の心構え」を深く認識させながら、以下のような施策を強力に実践する。

1 理事長直轄の強化委員会の設置

- ・年度の目標や方針の設定及び成果と課題のまとめ
- ・各部門の強化計画に対する連絡調整
- ・潜在能力を有する有望選手を発掘するシステムづくり

2 岡山武道館との連携

- ・日本武道館主催講習会等との連携
- ・岡山県剣道連盟から武道館の稽古へ指導者派遣

3 強化事業の環境整備

- ・県指定強化選手稽古会の充実（月1回集合訓練）
- ・各地区稽古会の開催（年6回備前・備中・美作地区）
岡山県剣道連盟から講師を派遣しての県指定強化選手と地区指定選手との合同稽古会（平日も可）を開催する。
- ・骨太剣士の育成（大学生～28歳まで）
2年間10回程度の特別訓練講習会
- ・全日本剣道連盟派遣講師による合同稽古会

4 各年代間の交流と連携（小学生と中学生、中学生と高校生、高校生と大学生・一般）

- ・強化稽古会の開催を同日・同会場に設定し、互いの交流を深める。

5 進学期における稽古を中断させない工夫

- ・出身道場等での稽古の継続
- ・剣道連盟主催の稽古会への参加促進

6 スポーツ医・科学サポート事業の活用

- ・体力、栄養、心理、コンディショニング、動作分析サポートを活用した強化事業の開催。

7 対外試合の充実

- ・他県への遠征を実施する。
- ・海外との交流を促進する。

IV 発達段階に応じた一貫指導カリキュラム

剣道には殺人剣なくして活人剣なし、というところもあると思う。今の若者は試合に勝つことを最高の喜びとし、殺人剣であっても有効打突の条件に合えば、勝率は上がるので自由奔放な自分の剣道をやろうとする。指導者もまた、活人剣を教えれば負け犬になることを恐れて、右か左かのジレンマに苦しんでいるのが現状であると思う。

「活人剣・殺人剣と人間形成」石原 忠美 剣道範士講演録より

1 小学生・中学生を対象とする一貫指導カリキュラム

小学生・中学生期のトップ選手として、他の模範とならなければならないということを実感させる。また、この時期は、「守・破・離」の「守」にあたる時期であり、まずは剣道の基礎基本のいわゆる“かたち”を整えることを主眼にして指導を行う。

(1) 保護者を巻き込んだ強化体制づくり

保護者に対しての説明責任を果たすとともに、「岡山県スポーツ医・科学サポート事業」との連携をはかり、心理面、栄養面及び活動環境面において保護者の理解と協力を得る。

(2) 正しい礼法、作法及び道場における所作の意味を指導する

- ① 各礼法、作法及び道場における所作の意味を指導することを通して、トップ選手は他の模範でなければならないことを自覚させる。
- ② 規範意識を高め、各団体において模範となれるようにする。
- ③ 美しい礼法を実践するためにはどうしたらよいか考えさせる。

(3) 軸のぶれない身体づくり

- ① どんな動きをしても腰がふらつかない身体の軸の強さをつくる。
- ② 敏捷性、巧緻性、持久力、筋力の向上を図る。
- ③ 心肺機能の向上を図る。

(4) 正しい構えからの打突に関する指導内容

- ① 手の内のあり方と運用
- ② 竹刀操作と刃筋
- ③ 足さばき
- ④ 「美しく動きやすく打ちやすい構え」を考えさせる

(5) 迫力ある剣道をつくりだすための指導内容

- ① 発声と気の溜め
- ② 打ち切る
- ③ 捨てて打つ
- ④ 打突の強さと冴え

(6) 隙をつくるための攻めを指導する

- ① 構えの隙、動作の隙、心の隙をつくるための攻め
- ② 退かない剣道と攻め返し
- ③ 気を切らない呼吸と攻め
- ④ 一本になるまで技をつなぐ攻め

(7) イメージづくり

- ① 目標とする技・発声・動き等のイメージをつくらせる。
- ② 会心の有効打突を獲得するイメージをつくらせる。
- ③ 高校生との稽古により憧れを抱かせる。

(8) 試合運び

- ① 自分の得意なパターンへ試合展開を持ち込む。
- ② 対人関係の中での攻め・技の組み立てを考えさせる。

(9) 得意技をつくる

- ① 数多くの得意技をつくらせる。
- ② 無意識に出た技を的確に評価し、反復練習させる。
- ③ 様々な技を稽古する中で、成功体験のあった技を得意技として身につける。

(10) 剣道形を用いての指導

- ① 日本剣道形により武道としての剣道を指導する。
- ② 木刀による剣道基本技稽古法により「竹刀は日本刀」であるとの観念を基とし、「刀法の原理・理合」「作法の規範」を理解させる。

2 高校生を対象とする一貫指導カリキュラム

「自ら考え、自ら判断し、自ら実行する。」という機会を稽古の随所に取り入れて指導する。また、気で攻めて理で打つことに着目した剣道を指導する。

(1) 礼法

礼の使い分けがきちんとでき、所作も自然にできるようにする。着装、立ち方、座り方、入退場などの作法が全国大会の場でも模範となる立ち振る舞いをするように指導する。

《具体の指導内容》

ア) トップアスリートにふさわしい言動を身につけさせる。

(2) 基本動作

① 素振り

竹刀操作の基本となる素振りが「足さばき」と連動一致するよう指導する。素振りであっても、常に相手がいるものと想定して行うようにさせる。

《具体の指導内容》

ア) 肩関節を意識して一拍子で振ることを「呼吸・発声」そして「足さばき」と併せて指導する。

イ) 「上下振り」「斜め振り」「跳躍素振り」などのほか指導の場では様々な工夫がなされているが、左拳が正中線から外れることのないよう、手の内の作用の理（左右それぞれの手の内に押し手と引き手があること）や刃筋正しく振ることの重要性を指導する。

ウ) 「空間打突」を素振りの一つと考え、相手がいるものと想定し、すり足や踏み込み足を使って「気剣体一致」した打突動作を習得させる。

② 切り返し

切り返しは初心者から行う多くの基本的要素を持った稽古法で、癖がついていることが多い。切り返しの留意点を示し早い段階で修正する。

《具体の指導内容》

ア) 充実した気勢で正面を打ち、相手に接したところで息継ぎをさせる。

イ) 一足一刀の間合いから左足が前に出ないように一拍子の面打ちを行わせる。

ウ) 腕の力を抜いて腰で体当たりを行わせる。

エ) 左右面では頭、腰、膝で調子をとっての上下動はさせない。

③ 基本打ち

突きの気勢で相手がよけなければ体当たりを行う意識で中心をはずさず、基本打突がすべて有効打突になるように竹刀操作を正しくさせ、高度な技への発展ができるよう指導する。

《具体の指導内容》

ア) 大きくゆっくりから鋭く速くだけを目指すのではなく、送り足から踏み込む際の左足の引きつけを指導する。

イ) 肩関節をスムーズに使うって打ちきる剣道を指導する。

ウ) 打突後の余勢から送り足正しく、腰を安定させた体当たりを指導する。

エ) いずれの打突においても充実した気勢で、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をとることを理解させる。

オ) 特に、打突前後に身体の軸を崩さない稽古を指導する。

(3) 応用動作

① 攻め・崩し

相手の変化に応じた攻防が展開されるように、攻め合いを中心とした打ち合いをさせる。

ただ打ち合うだけの動作になることなく、相手の動きに対応した打突動作になるよう判断力を養い、機敏に行えるよう指導する。

《具体の指導内容》

- ア) 正中線を意識して中心を攻めることを、突き技からの剣先による攻めで理解させる。また、相手の剣先が正中線から外れることで、打つ機会ができることを指導する。
- イ) 表裏、上下を意識して打つ機会をつくっていくことを、技による攻め（小手技を布石に突き、面の技を打つなど）で指導する。
- ウ) 気による攻めは非常に奥が深いが、気迫や闘志をもって相手に攻め込むことを指導する。その際、目線を外さず集中力を持続させる。

② しかけていく技（一本打ちの技、払い技、二・三段の技、出ばな技、引き技）

相手の動きに気を配り相手が打突を起こそうとする機会や構えなどの崩れた時の隙を捉えて積極的に打つよう指導する。

《具体の指導内容》

- ア) 攻め・崩して構え、動作、心の隙を作らせ、その中で自分にあった得意技をつくるよう指導する。
- イ) 打突部位を分類した技の稽古を行い、技の理合いや展開を工夫できるよう指導する。
- ウ) 現在の試合規則では、鍔ぜり合いからの引き技は必要不可欠といってもいいので、正しい鍔ぜり合いから崩しや動きの変化を捉えて打つよう指導する。

③ 応じていく技（すり上げ技、返し技、打ち落とし技、抜き技）

相手の打突を待って対応するのではなく、相手を攻め無理な技を引き出して応ずるよう指導する。

《具体の指導内容》

- ア) 竹刀操作（鎧を使う感覚など）と体さばきにより相手の打突を無効にし、隙を捉えて体勢を崩さないで打ち込むことを理解させる。
- イ) 攻め崩して構え・動作・心の隙を作らせ、その中で自分に合った得意技をつくるよう指導する。
- ウ) 機が熟するまで気を溜めて一気に爆発させて一本に決めるよう指導する。

（４）稽古

① 約束稽古

打つ側と打たせる側との約束をしての稽古であるが、この稽古法は打つ側、打たせる側の「集中力＝気の充実」が重要になってくるので、目的とする技・展開をシミュレーションできるよう指導する。

《具体の指導内容》

- ア) 試合の中で見られる展開を練度に応じて設定し「ゆっくり、大きく、正確に」から「速く、強く、より正確に」打てるよう指導する。
- イ) 攻防の間を大切にして、隙を捉えて「気剣体一致」の打突ができるよう指導する。

② 打ち込み稽古・掛かり稽古

打ち込み稽古や掛かり稽古は剣道の地をつくる上で欠かせない。それぞれの修錬度を把握し、目的に応じた方法を工夫して指導する。

《具体の指導内容》

- ア) 一打ごとに気力を込めて確実に「気剣体一致」の打突ができるよう指導する。
- イ) 体さばき、足さばき、体当たりをきちんと行うことで、次の打突の準備ができていくことを理解させる。
- ウ) 特に足さばきにおいては、軸足である左足の膝の方向を相手から離さないようにする。

③ 互格稽古

相手との間の取り方や攻め方、打突の機会の見つけ方やつくり方、技の出し方を工夫させ、試合をするくらいの緊張感をもって行うよう指導する。

《具体の指導内容》

- ア) 個々の課題を持って取り組むよう指導する。
- イ) 目的意識もはっきりさせるために毎回の稽古で発見したものを記録させるよう指導する。
- ウ) 「危険な時」「見事な一本が決まった時」の二つの場合を除いて稽古は中断させない。

④ 試合稽古

試合稽古は非常に重要で、高校生時にはなくてはならないものだと考える。試合における相手とのかけひきや勝負勘を養うよう努力させる。試合稽古は相手のレベルや目的をはっきりさせ効果的に行い、次への稽古課題が得られるよう指導する。

《具体の指導内容》

- ア) 公明正大でしかも反則のない試合を行わせる。
- イ) 集団の目標・個々の課題を持って取り組むよう指導する。
- ウ) 充実した氣勢で中心を攻め、相手をくずして打つよう指導する。
- エ) 安易に左こぶしを正中線から外すような防御態勢を厳しく是正し、正しい姿勢や動作をもって行うよう指導する。
- オ) 正しい鑢ぜり合いとそこからの技の展開を、実践により身に付けさせる。

⑤ 剣道形を用いての指導

日本剣道形により武道としての剣道を指導する。

⑥ ひとり稽古

生活の中に剣道に関する要素を取り入れ、イメージトレーニングによりシミュレーション能力を高めることで、より効果的なひとり稽古となる。立稽古なども効果的に取り入れ指導する。

《具体の指導内容》

- ア) 残像カード・リラグセッションCDの活用
- イ) 手刀をつくりシャドー剣道
- ウ) 電車などで電柱が見えたら瞬間に打つイメージ
- エ) 手首を鍛えるための砂入り瓶振り

⑦ 見取り稽古

高段者や上位者の稽古を見ることで技術向上のヒントを見つけ、自分の剣道と比較し、これからの課題や理想の姿をイメージできるよう指導する。

《具体の指導内容》

- ア) 攻め方、崩し方、打突の機会、溜めを中心に学ばせる。
- イ) DVD、ビデオなどの利用を積極的に行う。

3 一般（大学生以上）を対象とする一貫指導カリキュラム

基本稽古・地稽古において、いわゆる「スポーツ剣道」から「武道としての剣道」に移行させるための重点的な指導ポイントは次のとおりである。

(1) 同等あるいは下位の者との稽古

① 相手に技を出させない方法を考えさせること。

剣道における最高の位は、対峙したときに相手が容易に技を出すことができない位である。いかにすれば相手が技を出しにくくなるかを常に研究するのが稽古である。

《具体の指導内容》

- ア) 特に下位の者との稽古では、相手が技を出す前にどう御するか、あるいは一か八かの技をどう捌くかを研究させる。
- イ) 身長の高い者や癖のある打突を行う者など、色々な個性を持った相手と稽古をさせるよう工夫が必要である。ほっておくと自分がかみしやすい相手ばかりを選んで稽古をするので、不得意なタイプとの稽古を避けよう指導する。

② 打つべき機会ではないところで打突を出させないこと。

打つべき機会は、気で攻め勝つことによって生ずるものである。旺盛な気力で相手を押し、相手が打たざるを得ない状況を作り出すことが肝要である。気で攻め勝てば、先々の先を捉えることが可能になり、いわゆる「読み」が働くようになる。従って、ここでいう「打つべき機」とは、自分から仕掛けていく技だけではなく、相手の打突に応じるべき機会も含んでいる。

《具体の指導内容》

- ア) 剣先を相手の剣先よりも僅かに下げて相手の正中線につけ、「浮木流木」の教えの通り、押されたりはじかれたりしても、常に正中線に戻るよう手の内の柔らかさを持たせること。
- イ) 気攻めで勝って出頭を打突する場合、剣先の動き、目の動き、右足の動きなどの現象を目で見てから打突するのではなく、現象としては目に見えない相手が発する「兆し」を察知して打突させる。観見の目付のうち、観の目で相手の心の動きを察知させることに重点をおいて指導する。

③ 捨て切った打突をさせること。

打つべき機会に打突動作を起こしたからには、打ち切ることが大切である。よけたり逃げたりする気持ちを持ったままで打突動作を起こすことはもってのほかである。

《具体の指導内容》

- ア) 例えば面を打った際に、相手が受けたり返そうとした場合、打ちそのものを途中で止めたり、胴を打たれまいとして腕を下げたりすることは、稽古の中ではやらせない。稽古の中で打つべき機会ではないのに打って出た責任は自己にあり、応じ技を打たれることによって反省させることが向上につながる。

④ 退かないこと。

気攻めの強い相手であっても、一步も退かせないこと。

《具体の指導内容》

- ア) 相手が無理に間合いを詰めるならば、その詰めようとする動き端を打突させる。
また、一足一刀の間合いよりも近づき過ぎた場合は、お互いに気を抜かずに遠間を取り直させて、再度攻め合う習慣をつけさせる。

⑤ 一足一刀の間合では、左足を継がせないこと。

生死ぎりぎりと言われる一足一刀の間合では、左足を継ぐ瞬間が最も打たれやすくなるので、一足一刀の間合では、左足は継がずに蹴るのみにさせる。

また、相手と接近した後で向き直る際には、左足の膝を素早く相手に向けることによって有利な状況をつくり出させる。

《具体の指導内容》

ア) 一足一刀の間合であるにもかかわらず、左足を右足の方に継ぐ動作をしなければ打突できない癖は、相手に打突の機会を与えていることになるので、必ず矯正する。矯正の具体的方法としては、左足を動かさなくても無理なく打突できる間合で打つことから始めさせ、次第に間合を遠くしながら無理なく左足で蹴り出すことができるようにするなどがある。

イ) 相手とすれ違って振り返る際は、右足よりも左足、特に左膝をいち早く相手の方向に向けるようにさせる。

(2) 上位との稽古

① 攻められても逃げたり、退いたり、はずしたりさせないこと。

上位との地稽古では、気攻めに負け、つい退いたり、左右にはずそうとしてしまう事が多くなる。こうした稽古では、最も重要な「気を練る」ことができないので、決して退いたり、逃げたりはずしたりさせないこと。

《具体の指導内容》

ア) 上位と稽古する際には、上手にかかっているという意識ではなく、常に相手を上回る気位で、積極的に攻め崩す稽古を心掛けさせる。

イ) 気で押されている実感があるときは、上位が攻め入ってくる端を「突くなら突け」というような旺盛な気力で捨て身の打突をさせること。その際に、突かれることや応じ技を打たれることを気にせず、中心を割って入った打突をさせること。応じられても、決して体をひねったり、腕を下げたりなどせず、打ち切って技を完結させること。

(3) 稽古を行う上で特に留意させること。

① 自分はトップアスリートであるということを忘れないこと。

② 剣の理法にかなった打突を心がけること。

竹刀はあくまでも日本刀の代わりであるという意識を常に持たせ、特に「しのぎ」を意識して稽古すること。

《具体の指導内容》

ア) 切り返しを受ける場合には、竹刀の刃で受けさせない。また、返し技やすり上げ技では、双方の「しのぎ」が当たるよう意識する。

イ) 相手の構え・動作・心を攻め崩すことによって生じる隙こそが打突の好機であることを理解する。

③ 気を抜かない稽古をすること。

縁を切らず、構え・動作・心に隙をつくらないように心がける。

《具体の指導内容》

ア) 基本稽古において一本打つ毎に気を抜くのではなく、正面打ち五本なら五本を、元立ちと縁を切らずに通して打つこと。元立ちを行う時には、打突者が振り返って構えた際に適切な間合を取った上で、気を抜かずに構える習慣をつけること。

イ) 地稽古において相手が上位・同等・下位にかかわらず、『危険な時』、『見事な一本が決まった時』の二つの場合を除いて、稽古は中断しない。特に、上位者は、気を抜いて元に位置に戻ろうとする傾向にあるので、たとえ位置が入れ替わったとしても継続すること。なお、いわゆる「ひきあげ」という、見事な一本ではないのに、気を抜

いてしまう稽古はもってのほかであり、強く戒めること。
ウ) 腹式呼吸により、臍下丹田に力を入れ、四肢は脱力すること。

④ 常に研究心を持つこと。

自己あるいは自己以外の剣道を継続的に研究し、日々の稽古に生かす努力を惜しんでは
ならない。稽古では、常に反省心をもちながら、いかにすれば向上できるかを考える。

⑤ 稽古後には反省を行い、次の稽古につなげる習慣をつけること。

毎日の稽古を反省するとともに、稽古相手の特徴や攻め口などを忘れないように稽古日
誌をつけ、次の稽古のテーマを確認する。

⑥ 積極的に稽古の場を求めること。

与えられた場での稽古だけではなく、県内はもちろんのこと、県外で実施される全剣連
稽古会などに積極的に参加するなど、常に求める姿勢を持ち続けること。

(4) 剣道具を装着しない稽古

① 日本剣道形

呼吸法、緩急強弱、迫真性、重厚性を学ぶためには、日本剣道形を日々の稽古の中に取り
入れることが不可欠である。日本剣道形は、剣道具を装着した稽古を修正・矯正してい
くには最も重要なものであることを意識させ、必ず継続的に修練させること。

② ひとり稽古

社会人以上になると、なかなか剣道具を装着した稽古の時間を確保することは難しい。
いかに一人での稽古を工夫し充実させ、それを継続するかが重要になる。社会人以上では、
ひとり稽古なき者は向上がないことを肝に銘じさせる。

《具体の指導内容》

ア) 道場が使用できれば、鏡に写しての素振り・剣道形・足さばき、打ち込み台を使っ
ての打ち込みを励行する。単なる体操にならないよう、常に相手を想定し、機を捉え
て打突するイメージを持ちながら修練させる。

イ) 道場が使用できない場合も、相手をイメージしながらのひとり稽古になるよう工夫
させること。

ウ) 年齢が上がるに従って足腰が弱ってくるので、足腰を強化することを念頭においた
日常生活を心掛けさせる。

③ 見取り稽古

見取り稽古とは、本来自分以外の稽古や試合等を見て学ぶことであるが、自分自身の姿
を見ることも見取り稽古と位置づけたい。ビデオカメラやデジタルカメラを利用して、自
分の稽古や試合を撮影し、矯正すべきところを明らかにすることによって改善を図るとい
うサイクルを確立させること。

V 指導者の育成と普及・啓発システム

全日本剣道連盟の指導の心構えをふまえた上で、各年代を担当する指導者の意思統一と連携が重要である。そのために、一貫指導カリキュラム体制を熟知した強化班員を育成し、強化班員による各種講習会等をとおして一般指導者が共通の認識のもとに、連携をして指導を行うようにする。

また、指導者同士の交流の機会を増やして指導力の向上をはかるなど横の連携を取りながら、指導者と選手が互いに磨かれて玉になるよう、師弟同行の精神で切磋琢磨することが重要であると考えている。

具体的な取り組みとして次のようなことが考えられる。

- (1) 外部指導者を招へいしての研修会の開催
- (2) 高段者研修会の開催
- (3) 指導経験の浅い指導者を対象とする講習会の開催
- (4) 各地区、支部での各団体の指導者を対象とする講習会及び稽古会の開催
- (5) 大会や審査会後の稽古会の開催
- (6) ホームページへの掲載と講習資料の作成と配布
- (7) 剣道指導に関する資料等の紹介と活用
- (8) 文部科学省をはじめ諸官庁で行われる各種講習会・研修会への積極的参加
- (9) 全日本剣道連盟主催の各種講習会・研修会への派遣
- (10) 国際剣道連盟主催の海外で行われる各種講習会への派遣

VI その他

【強化組織図】



