

剣道ワークシート①

稽古着・袴No. _____

学習課題: _____

剣道ストーリー

日本で刀剣が使われ始めたのは古く、古代の神話や伝説にその記述が見受けられる。鎌倉時代に武士政権が確立されると剣道は武士社会に広まった。戦国乱世には下剋上の風潮の中で武士以外の人々も武術を習得するようになり、剣道は高度に発達し、流派も生まれるようになった。中でも

()が起こした一刀流は爆発的に広まり、今日の剣道の原型をつくったといってもよい。

1952年には()が結成された。そして、1970年には()が設立された。

○剣道とは

・剣道とは、()を着けて相対した2人が、()を用いて攻防し合い、面・小手・胴などの() (一本)を競う格闘的なスポーツである。

・相手のすきをついて竹刀で打ち込んだり、それをしのいだりし合って勝敗を競うところに楽しさがある。

○基本用語

・()…竹刀を使って打ったり突いたりすること。

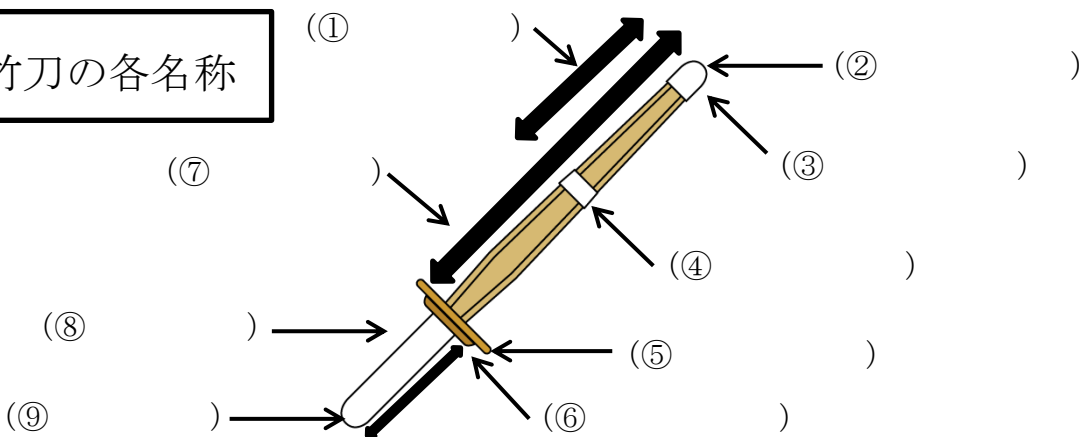
・()…相手との距離のこと。

・()…互いに竹刀のつぼとつばを接して押したい引きたいしながら、打突の機会をうかがっている状態。

・()…かかる(攻める)人と受ける人をあらかじめ決めて行う練習方法。

・()…打突の後も油断せず、相手の攻撃に応じれる心構えのこと。残心がないと有効打突にならない。

竹刀の各名称



感想・反省

自己評価

A・B・C

剣道ワークシート②

竹刀No. _____

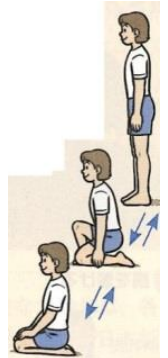
学習課題: _____

礼法について学ぼう

○()



- ☆竹刀を持ってないとき・持ったとき
- ・竹刀を持ってないときは、首は折らずに約()度前傾する。両手は体側に付ける
- ・竹刀を持ったときは、首は折らずに約()度前傾する。視点は相手に注ぎ目礼する。



○()



- ・手は軽く()あたりにそえる。()
- ・両膝の間は握りこぶし1個から2個分空ける。
- ・両手は前傾に合わせて()に静かに置く。

座るときは()から、
立つときは()から

・両手の三角形の中心に顔がくるようにする

○竹刀の握り方…利き腕の関係なく()手が上、()手が下になる。



- ・()手…小指を柄頭いっぱいにかかけ、小指、薬指、中指の順に柄頭を覆うように上から持つ。
- ・()手…つば元からわずかに離して、上から握る。人差し指、親指は軽く添える程度。
- ・両手とも親指と人差し指の分かれ目が、弦の延長線上にくる。
- ・内側に軽く絞って待つ。



※常に竹刀は自分の()側に置く。
※竹刀や剣道着を()。

感想・反省

自己評価
A・B・C

剣道ワークシート③

小手NO. _____

学習課題: _____

○()



・構えのもととなる姿勢。上体を楽にして()を伸ばして立ち、目は前方に向ける。

・足は()くらいに開き、体重を両足に等しくかける。

○()



・攻防においての基本となる構え。

・目はまっすぐ相手を見る。

・剣先は、相手の()の高さで、相手の眉と眉の間か、()に向ける。

・左拳は体の中心線から外さず、左手と胸の間隔は握りこぶし1つ分の程度。



・足は少し前後にずらし、拳1つ分くらい空ける。

・左足の()を少し上げる。

○足さばき



・()…前方に進みたいときは()足から、後方に進みたいときは()足から足を送る。

・打突にともなって足を踏み込むときも送り足と同様に右足から。

○一本を取るために…

① ()を中心とした刃部で適正な姿勢で正しく()できているか。

② ()で、どこを打ったかアピールする。

③ ()がある。

感想・反省

自己評価

A・B・C

剣道ワークシート④

学習課題: _____

○正面の面打ち

正面に○を付けてみよう！



[ポイント]

- ・ ()から()足を大きく踏み込んで()から打つ。
- ・ 打ちたい部分の()を狙う。
- ・ ()こぶしが、おでこの前。上から()イメージ。

○上手くボールをコントロールするためには？

自分の意見

友だちの意見

○自分たちの動きを見て、次時の自分の課題を考えよう！

感想・反省

自己評価

A・B・C

剣道ワークシート⑤

学習課題： _____

○正面の面打ち

正面に○を付けてみよう！



前時の課題から今日の練習で気をつけることは？

自分の動きを見ての改善点は？

感想・反省

自己評価

A・B・C

剣道ワークシート⑥

学習課題： _____

○正面の面打ち

正面に○を付けてみよう！



[一本をとるための3つのチェックポイント再確認]

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

振り返り

- ・ 剣道に意欲的に取り組みましたか？ はい ・ ふう ・ いいえ
- ・ 楽しく剣道に取り組めましたか？ はい ・ ふう ・ いいえ

剣道の授業を受けての感想

男女合同で授業を受けての感想