



武道とは

技とともに、心をきたえる道



この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

武道の入り口	3～6
道場での学び	7～9
武道と心	10～12
試合と観戦	13～15
たしかめよう	16～17
おさらい	18～22
練習しよう	23～25
まとめと発信	26～29
チャレンジ	30

武道ってなに？

武道とはどんなものか、まず知ろう。

武道とは、柔道・剣道・空手・弓道・相撲などのように、体を動かして技をきたえながら、心も育てていく日本の文化です。

「武」は戦いに関わる技、「道」は生き方や心の道すじを表します。勝ち負けだけでなく、人としての成長を大切に考える考え方が根っこにあります。



武道

ぶどう／budo

技と心をとものにきたえる、日本の身体文化

武術

ぶじゅつ／bujutsu

戦いのための実せんてきな技そのもの

ポイント

- 武道には、柔道・剣道・空手・弓道・相撲など、さまざまな種類があります。
- 武道は、技をきそうだけでなく、礼儀や精神も同じくらい大切にします。

やってみよう

1. 知っている武道の名前を1つ書いてみよう。 _____
2. 武道と聞いて思いうかべるイメージを書いてみよう。
.....

書いて覚えよう

武道に受けつがれる、武士の心と礼の考え方を知ろう。

ぶしどう / bushido

武士が大切にしたい、誠実さや勇気などの心がまえ

れいにはじまりれいにおわる

稽古や試合の前後に、必ずおじぎをする考え方

- 武士道には、誠実さ・勇気・思いやりなど、武士が大切にしていた心がまえがふくまれています。
- 多くの武道では、相手や道場に対して、稽古や試合の前後に必ずおじぎをします。
- 「礼」は、相手を敬い、感謝する気持ちを形にしたものです。

1. おじぎには、どんな気持ちがこめられていると思いますか。

武道の種類

さまざまな武道の種類を知ろう。

柔道

組み合って投げたり、おさえたりする
武道

剣道

竹刀で面・小手・胴を打ち合う武道

空手

突きやけりを中心とした武道

弓道

弓の的をねらう武道

相撲

土俵の上で組み合う武道

合気道

相手の力を利用して技をかける武道

ポイント

- 武道にはたくさんの種類があり、それぞれ使う道具や技がちがいます。
- どの武道も、技だけでなく礼儀や心のあり方を大切にする点は共通しています。

やってみよう

1. この中でいちばん興味がある武道はどれですか。理由も書こう。

書いて覚えよう

武道の稽古がどのように行われるか知ろう。

けいこ

武道や芸事の練習のこと

ポイント

- 稽古は、基本の動きをくり返し体にしみこませることから始まります。
- 同じ動きを何度もくり返すことで、少しずつ技が身についていきます。
- 稽古の初めと終わりには、多くの場合、正座やおじぎなどの決まった作法があります。

やってみよう

1. くり返し練習して身につけたことが、これまでにありますか。

書いて覚えよう

道場は、稽古と心をきたえる特別な場所として大切にされています。

- 道場に入るとき・出るときには、正面や先生に向かっておじぎをするのが一般的です。
- 武道によって稽古着の形はちがいますが、動きやすく、じょうぶな作りになっています。
- 帯の色は、多くの武道で実力の目安を表しています。

1. 道場のマナーで、大切だと思うことを1つ書こう。

段位と級・心・技・体

実力の目安と、武道が大切にしている3つの要素を知ろう。

段位 (だんい)

だんい

初段から始まる、実力の目安になる段階

心・技・体

しん・ぎ・たい

気持ち・技術・体力の3つがそろふこと

ポイント

- 多くの武道では、級から段へと進み、審査に合格することで実力を認められます。
- 「心・技・体」は、気持ち・技術・体力の3つがそろってこそ、よい技になるという考え方です。
- この3つのどれか1つだけが強くても、十分な力は発揮しにくいとされています。

やってみよう

1. 心・技・体のうち、今いちばんきたえたいのはどれですか。

書いて覚えよう

武道が心にあたえるはたらきを知ろう。

ポイント

- 武道の稽古を続けることで、集中力やがまん強さが育つといわれています。
- うまくいかなるときも、あきらめずに練習を続ける姿勢が大切にされます。
- 相手を敬う気持ちが、技をきたえることと同じくらい重視されます。

やってみよう

1. 武道を通して、どんな心を育てたいと思いますか。

書いて覚えよう

武道と体づくり・武道と学校

武道が体づくりや学校教育に生かされていることを知ろう。

ポイント

- 武道の稽古は、筋力・バランス・すばやさなど、体のさまざまな力をきたえます。
- 日本の中学校では、武道が体育の授業に取り入れられていることがあります。
- 学校では、安全に配慮しながら、基本の動きや礼儀を中心に学ぶことが多いです。

やってみよう

1. 学校の授業で武道を習ったことがあれば、感想を書こう。

書いて覚えよう

海外の武道人気

武道が海外でどのように親しまれているか知ろう。

柔道や空手をはじめ、多くの武道は海外でも広く親しまれています。オリンピックの正式種目になっている武道もあります。

海外の道場では、日本語の号令や礼法がそのまま使われることも多く、文化とともに伝わっています。



ポイント

- 武道を通じて、日本語や日本の礼儀に親しむ海外の人も多くいます。
- 国によって、武道への向き合い方や人気の種目には差があります。

やってみよう

1. 海外で人気の武道について、知っていることを書こう。 _____

書いて覚えよう

しあい

武道の実力をきそう場

- 武道の種類によって、勝敗の決め方や試合のルールはさまざまです。
- 多くの武道の試合では、技の正確さだけでなく、姿勢や気持ちの表れ方も評価されます。

1. 武道の試合を見たことがあれば、印象に残ったことを書こう。

13

試合の見どころと、体験できる場所を知ろう。

礼儀のしかた

技だけでなく、選手どうしの礼のしかたにも注目してみましょう。

- 試合を見るときは、勝ち負けだけでなく、技に至るまでの動きにも注目すると楽しめます。
- 地域の道場やスポーツセンターでは、子ども向けの体験教室が開かれていることがあります。

1. 近くで武道を体験できる場所があるか、家の人と調べてみよう。

書いて覚えよう

指導者の話から、武道の心にふれよう。

Emma

武道の先生って、どんなことを大切にしているのかな？



Ken

うちの先生は、勝ち負けより、あきらめない気持ちを大切にしてほしいって言ってたよ。

- 多くの指導者は、技だけでなく、あいさつやがんばる姿勢を大切に教えています。
- 「武道の心」とは、相手を敬い、自分をきたえ続けようとする気持ちのことだといえます。

1. もし武道の先生に質問できるなら、何を聞いてみたいですか。

書いて覚えよう

写真や実物を見てみよう

本物にふれて、武道の迫力を感じよう。

見てみよう

武道場の見学

試合の動画

道具にふれる

写真集・図鑑

実際に見ることで、技の速さや気合いの声の迫力が伝わります。

ポイント

- 動画では、技が決まる瞬間の動きに注目してみましょう。
- 多くの地域の道場が、見学を受け入れています。

やってみよう

1. 武道の試合や稽古の動画を1つ見て、気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

体験してみよう

実際に体を動かして、武道の雰囲気を感じよう。

やってみよう

1. 背すじをのばして立ち、大きな声で「はい！」と返事をしてみよう。
2. だれかに向かって、ていねいにおじぎをしてみよう。
3. 体験教室があれば、一度参加してみよう。

ポイント

- 体を実際に動かすと、姿勢や声の大切さがよくわかります。
- 無理に技をまねようとせず、まずは礼儀やあいさつから体験してみましょう。

ワンポイント 本格的な稽古を体験するときは、必ず指導者の指示にしたがい、大人といっしょに申しこみましょう。

書いて覚えよう

由来と意味をおさらい

武道の由来と意味を、もう一度確かめよう。

言葉	意味
武道	技と心をともにきたえる、日本の身体文化
武士道	武士が大切にしていた誠実さや勇気などの心がまえ
心・技・体	気持ち・技術・体力の3つがそろふこと
礼に始まり礼に終わる	稽古や試合の前後に礼をする考え方

ポイント

- 武道は、武士の武術をもとに、心をきたえる文化として発展しました。

やってみよう

1. この中から1つえらび、家族に説明してみよう。

書いて覚えよう

地域によるちがい

地域や国による武道の広がり方のちがいを見てみよう。

日本の道場

礼法や型を重んじる傾向

学校の部活動

中学・高校の部活動として身近

礼法を細かく指導

所作までていねいに教わる

海外の道場

クラブ活動が中心

連盟のクラブで学ぶ

国際大会での成績を重視することも

日本語の号令を使用

「押忍」などがそのまま使われる

ポイント

- 同じ武道でも、国や地域によって指導の重点はさまざまです。
- 海外の道場でも、日本語や礼法が大切にされていることが多くあります。

やってみよう

1. 自分の地域に武道の道場があるか、調べてみよう。

書いて覚えよう

昔と今をくらべよう

武道の役割の変化を知ろう。

昔

武士の時代

戦いのための技

実戦で使う武術だった

流派ごとに秘伝として伝わる

限られた人だけが学んだ

今

現代の武道

心身をきたえる文化

だれでも学べるようになった

スポーツ・教育として

学校や地域で広く親しまれる

ポイント

- 武道は、戦いのための技から、心身をきたえる文化へと役割を変えてきました。
- 変わらないのは、相手を敬い、まっすぐな姿勢で向き合う心です。

やってみよう

1. 昔と今で、いちばん変わったと思うことを書こう。

書いて覚えよう

よくある疑問

武道についての疑問を、いっしょに解決しよう。

Q&A

Q. 武道はけがをしやすいですか？

A. 防具やルール、指導者の見守りがあるため、正しく行えば大きなけがは少ないとされています。

Q. 体が小さくても武道はできますか？

A. 技のこつやタイミングを身につければ、体格差があっても活やくできる武道が多くあります。

ポイント

- わからないことは、道場の先生や経験者に聞いてみましょう。

やってみよう

1. 武道について、もっと知りたいと思う疑問を1つ書こう。

書いて覚えよう

- 練習は必ず指導者のいる場所で、決められたルールを守って行います。
- 道具や竹刀・木刀などを、人に向けたりふざけて使ったりしません。
- 道場や試合会場では、静かに、まわりの人への配慮を大切にしましょう。

ワンポイント 「礼に始まり礼に終わる」の心は、武道の練習以外の場面でも大切にしたい考え方です。

1. 武道を安全に行うために大切なことを、1つ書こう。

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

基本の言葉

☐ 武道

技と心をきたえる文化

☐ 武術

戦いのための実せんぎの技

☐ 稽古

武道や芸事の練習

心の言葉

☐ 武士道

武士が大切にしたい心がまえ

☐ 心・技・体

気持ち・技術・体力

☐ 礼

相手を敬う気持ちを形にしたもの

道場の言葉

☐ 道場

武道を稽古する場所

☐ 段位

実力の目安になる段階

☐ 稽古着

武道の練習で着る服

試合の言葉

☐ 試合

実力をきそう場

☐ 審査

段位を認めるための試験

☐ 残心

動作のあとも油断しない構え

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。ことばを知ると、試合の見方も変わります。

書いて覚えよう

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

- | | | |
|-----|---|--------------------|
| 武道 | ● | ● ア. 実力の目安になる段階 |
| 稽古 | ● | ● イ. 武士が大切にしたい心がまえ |
| 段位 | ● | ● ウ. 実力をきそう場 |
| 武士道 | ● | ● エ. 武道や芸事の練習 |
| 試合 | ● | ● オ. 技と心をきたえる文化 |

2. 空らんに入る言葉を書こう

1. 気持ち・技術・体力の3つがそろうことを _____ という。
2. 武士が大切にしたい誠実さや勇気などの心がまえを _____ という。

3. 正しいほうに○をつけよう

1. 武道の稽古や試合の前後に行うもの → （礼 / 試合）

書いて覚えよう

家族や友だちに話してみよう

学んだことを、身近な人に伝えよう。

伝えたい相手

武道とは何か

いちばん驚いたこと

やってみたい武道

Ken の例

伝えたい相手 妹／武道とは何か 技と心をともにきたえる文化／驚いたこと 「心・技・体」が全部
そろうと一本になること／やってみたい武道 弓道

ポイント

- 自分の言葉で説明すると、学んだ内容がしっかり身につきます。

書いて覚えよう

英語で紹介してみよう

武道を英語で紹介できるようになろう。

Budo means Japanese martial arts.

ブドウ ミーンズ ジャパニーズ マーシャル アーツ

武道は、日本の武道全体を表す言葉です。

It values both technique and spirit.

イット バリュース ボウス テクニック アンドスピリット

技と心の両方を大切にします。

We bow before and after training.

ウィー バウ ビフォー アンドアフター トレーニング

稽古の前後にはおじぎをします。

英語で3文で紹介しよう

① Budo means Japanese martial arts. ② It values both technique and spirit. ③ I want to try ~ someday.

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ

武道の世界は、ここからどんどん広がります。

もっと知りたい人へ

道場へ

見学や体験教室に参加する

動画で

国内外の試合を見る

図書館で

武道の歴史の本を借りる

次のステップ

柔道

組み合って投げる武道

剣道

竹刀で打ち合う武道

相撲

土俵で組み合う武道

ポイント

- この教材の次は「柔道」。個別の武道について、さらにくわしく学んでいきます。

書いて覚えよう

1. 武道とは、どんな文化ですか。 _____
2. いちばん心に残った言葉や考え方は？ _____
3. これから挑戦してみたいことは？ _____

武道ミッションカード

MISSION 1

家族に「心・技・体」の意味を説明する

MISSION 2

武道の試合を動画で1つ見る

MISSION 3

だれかに、ていねいなおじぎをしてみる

MISSION 4

近くの道場や体験教室を調べる

できたミッションに✓をつけよう： ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

書いて覚えよう

武道とはチャレンジ

教室の外でも、武道の心にふれてみよう

見つけよう

近くにある**武道場**をさがしてみる

見てみよう

武道の試合の動画を1つ見る

伝えよう

「礼に始まり礼に終わる」を家族に話す

こたえ

L28 武道→オ 稽古→エ 段位→ア 武士道→イ 試合→ウ 2. 心・技・体 / 武士道 3. 礼

L33 (例) 武道は、技をきそうだけでなく、礼儀や心もともにきたえる日本の文化。

書いて覚えよう

武道とは (Season 6 | No.55)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。