



剣道

竹刀と心をまっすぐにきたえる道



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

剣道の基礎	3～6
技と作法	7～11
稽古と心	12～15
体験する	16
たしかめよう	17
おさらいしよう	18～20
知っておこう	21～22
練習しよう	23～25
まとめと発信	26～29
チャレンジ	30

剣道ってなに？

剣道がどんな武道か、まず知ろう。

剣道は、竹刀（しな）を使って面・小手・胴などを打ち合う、日本で生まれた武道です。

武士が使っていた剣術（けんじゅつ）がもとになっていて、「剣」は刀、「道」は生き方や心の道すじを表します。



剣道

けんどう／kendo

竹刀と防具を使って打ち合う、日本の武道

剣術

けんじゅつ／kenjutsu

武士が実戦のために使った、刀を使う技

Emma

剣道って、本物の刀を使うの？



Ken

ううん、竹でできた竹刀を使うんだ。防具もつけるから、安全に打ち合えるんだよ。

ポイント

- 剣道は、防具を身につけて、竹刀で決められた部分を打つ武道です。
- 刀そのものではなく、竹刀という安全な道具を使います。
- 技だけでなく、礼儀や気持ちの持ち方もとても大切にされます。

やってみよう

1. 剣道について、知っていることを書いてみよう。

2. テレビや動画で剣道の試合を見たことがありますか。 _____

書いて覚えよう

竹刀と防具

剣道の道具について知ろう。

竹刀

しない／shinai

竹でできた、剣道で使う打ち合いの道具

防具

ぼうぐ／bogu

面・小手・胴・垂の4つからなる、体を守る道具

竹刀

4本の竹を組み合わせて作られている

面

頭と顔、のどを守る防具

小手

手首を守る防具

胴

胸からおなかを守る防具

垂（たれ）

こしまわりを守る防具

つば

竹刀についている、手を守る丸い部品

ポイント

- 竹刀は、打っても大きなけがをしにくいよう工夫された道具です。
- 防具は、それぞれ打たれる部分を守るために作られています。

やってみよう

- 防具の4つの名前を書き出してみよう。

書いて覚えよう

剣道着と袴

剣道の服装を知ろう。

剣道着

けんどうぎ／kendogi

剣道で着る、上下に分かれた練習着

袴

はかま／hakama

腰から下にはく、ひだのあるズボンのような衣服

ポイント

- 剣道着と袴は、動きやすく、打たれてもけがをしにくいよう作られています。
- 着方や帯の結び方にも、決まった作法があります。

やってみよう

1. 袴は、どんな形をした衣服ですか。見たことがあれば書いてみよう。

書いて覚えよう

かまえ／kamae

竹刀を持ったときの基本の姿勢

あしそばき／ashisabaki

剣道での体の動かし方・足の運び方

中段の構え

もっとも基本となる構えは「中段の構え」で、竹刀の先を相手ののどのあたりに向けます。足さばきでは、足を床からあまり離さずにすべらせて動く「送り足」がよく使われます。

ポイント

- 構えが安定していないと、すばやく技を出すことができません。
- 足さばきは、間合いをつかむためにとても大切です。

やってみよう

1. 中段の構えでは、竹刀の先をどこに向けますか。

書いて覚えよう

頭の上から打つ、基本となる技

相手の手首を打つ技

相手の胴を横から打つ技



「めーん！」って大きな声で言いながら打つの、見たことある？



うん！あの声、迫力があるよね。

- 面・小手・胴は、剣道でもっとも基本となる3つの打突部位です。
- 打つときには、決められた部分を正確にとらえることが大切です。

1. 3つの部位のうち、いちばん打つのが難しそうだと思うのはどれですか。

[illegible]

のどをねらう技について知ろう。

つき / tsuki

相手ののと元をねらって竹刀を突き出す技

ポイント

- 突きは、正確なコントロールが必要な、上級者向けの技です。
- 危険をとまなうため、初心者や子どもの試合では制限されることが多くあります。

やってみよう

1. 突きが制限されることが多いのは、なぜだと思いますか。

ワンポイント 突きの練習は、必ず有段者や指導者の指示にしたがって行いましょう。

書いて覚えよう

気剣体の一致・かけ声・残心

「有効な一本」の条件を知ろう。

気剣体の一致

きけんたいのいっち

気持ち・竹刀の動き・体さばきがそろうこと

かけ声

かけごえ／kiai

打つときに大きな声を出すこと

残心

ざんしん

打ったあとも油断せず、構えをたもつこと

ポイント

- 剣道で一本と認められるには、この3つがそろっている必要があります。
- 打ったあとにすぐ油断すると、たとえ良い打突でも一本にならないことがあります。

やってみよう

1. 3つのうち、いちばん難しそうだと感じるのはどれですか。 _____

ワンポイント 残心は、剣道だけでなく、物事をやりとげたあとの気持ちの持ち方にも通じる考え方です。

書いて覚えよう

剣道の試合の勝ち方を知ろう。

ことば	意味
一本	気剣体の一致した、有効な打突
二本先取	先に2本を取った方が勝ちになる方式
反則	禁止されている動きをしたときにあたえられる

ポイント

- 多くの試合は、先に2本を取った方が勝ちになります。
- 時間内に決まらないときは、延長戦が行われることもあります。

やってみよう

1. 剣道の試合では、何本先取すると勝ちになりますか。

書いて覚えよう

段位

だんい／dan rank

剣道の実力の目安として認定される段階

ポイント

- 段位は、初段から始まり、審査に合格することで上の段を目指します。
- 審査では、試合形式の動きだけでなく、型（かた）や作法も見られます。

やってみよう

1. 段位を取るためには、どんなことが審査されると思いますか。

書いて覚えよう

さまざまな稽古の方法を知ろう。

素振り

すぶり／suburi

相手なしで竹刀を振る基本練習

素振り

一人で竹刀を振り、正しい動きを体に覚えさせる

基本稽古

決められた技を、相手と確認しながら
練習する

かかり稽古

全力で技を出し続ける、はげしい稽古

ポイント

- 素振りは、一人でどこでも行える、基本を身につける稽古です。
- 稽古の種類を組み合わせることで、技と体力の両方が鍛えられます。

やってみよう

1. 家でも一人で練習できそうな稽古はどれですか。

書いて覚えよう

[illegible]

剣道のマナー

剣道の礼儀作法を知ろう。

ポイント

- 道場に入るとき・出るときに、正面へおじぎをします。
- 試合や稽古の前後には、相手とおたがいにおじぎをします。
- 竹刀や防具は、道具として大切に扱います。

やってみよう

1. 剣道の礼儀作法で、大切だと思うことを1つ書こう。

ワンポイント 剣道でも「礼に始まり礼に終わる」という考え方が大切にされています。

書いて覚えよう

剣道の心

剣道を目指す心のあり方を知ろう。

剣道の理念

全日本剣道連盟は、剣道を「剣の理法の修練による人間形成の道である」と示しています。
つまり剣道は、技をきたえるだけでなく、竹刀をふるうことを通して人としての成長を目指すものです。

ポイント

- 勝ち負けだけでなく、稽古の過程そのものに意味があるとされています。
- 相手を敬う気持ちが、剣道のすべての動きの土台になっています。

やってみよう

1. 剣道が「人間形成の道」と言われるのは、どうしてだと思いますか。

書いて覚えよう

Lesson
18-19

剣道を体験しよう・剣道の魅力

剣道の楽しさやよさを感じよう。

集中する楽しさ

一瞬のすきをねらう緊張感

声を出す爽快感

大きな声を出して打ちこむ気持ちよさ

心が鍛えられる

礼儀や姿勢が、日常にも生きてくる

Emma

剣道をやってみたら、どんなところが楽しいと思う？



Ken

面を打てたときの、あの「バシッ」という音と感覚が気持ちいいんだ！

ポイント

- 剣道は、年齢や体格に関わらず長く続けられる武道です。
- 続けるほど、集中力や礼儀正しさも身についていきます。

やってみよう

1. 近くに剣道場や剣道の体験教室があるか、調べてみよう。

書いて覚えよう

写真や実物を見てみよう・体験してみよう

本物にふれて、理解を深めよう。

見て・ふれて確かめよう

剣道場（道場）の見学や、テレビ・動画で試合を見ることができます。竹刀や防具を実際に手に取ってみるのもおすすめです。

道場見学

試合の動画

竹刀にふれる

体験教室

ポイント

- 実際に見ることで、竹刀の音や気合いの声の迫力が伝わります。
- 多くの地域の道場が、初心者向けの体験教室を開いています。

やってみよう

1. 剣道の試合を動画で1つ見て、気づいたことを書こう。

ワンポイント 体験教室に参加するときは、必ず保護者や先生といっしょに申しこみましょう。

書いて覚えよう

18

地域によるちがい

地域や国によるちがいを知ろう。

日本の道場

礼法や型を重んじる傾向

礼儀作法

細かい所作まで大切にする

学校の部活動

中学・高校の部活動として身近

海外の道場

クラブ活動が中心

競技志向

国際大会での成績を重視することもある

普及の形

剣道連盟のクラブで学ぶことが多い

ポイント

- 同じ剣道でも、国や道場によって指導の重点はさまざまです。
- 海外にも多くの剣道人口があり、国際大会も開かれています。

やってみよう

1. 自分の住む地域に、剣道の道場やクラブ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

剣道の変化を知ろう。

昔

剣術・初期の剣道

真剣や木刀を使用

実戦のための技だった

流派ごとに技が伝わる

口伝や実技で受けつがれた

今

現代の剣道

竹刀と防具を使用

安全に打ち合える

共通のルールで競技化

学校教育にも取り入れられている

ポイント

- 剣道は、実戦のための剣術から、心身をきたえる武道へと変化しました。
- 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

剣道についての疑問を解決しよう。

Q&A

Q. 竹刀で打たれると痛いですか？

A. 防具を正しくつけていれば、必要以上に痛みを感じることは少ないとされています。

Q. 力が弱くても勝てますか？

A. 力の強さより、正確さやタイミングが大切なため、体格差があっても勝てることがあります。

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。
- 疑問を持つことは、より深く理解するための第一歩です。

やってみよう

1. 剣道について、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

マナーと注意点

安全に楽しむための注意点を知ろう。

ポイント

- 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。
- 防具はきちんと身につけ、ゆるんだまま打ち合いをしません。
- 竹刀を人に向けたり、ふざけて振り回したりしません。

やってみよう

1. 剣道を安全に行うために大切なことを、1つ書こう。

ワンポイント 竹刀は「刀」として大切に扱うことも、剣道の礼儀のひとつです。

書いて覚えよう

用語をおさらい

この教材で出てきたことばを確認しよう。

基本の言葉

☐ 剣道

竹刀と防具で打ち合う武道

☐ 竹刀

剣道で使う竹の道具

☐ 防具

体を守る4つの道具

技の言葉

☐ 面

頭を打つ技

☐ 小手

手首を打つ技

☐ 胴

胴を打つ技

試合の言葉

☐ 一本

有効な打突

☐ 残心

打ったあとの油断のない構え

☐ かけ声

打つときに出す声

心の言葉

☐ 剣の理法

剣道が大切にしている考え方

☐ 人間形成

剣道を目指す心の成長

☐ 礼

相手を敬う気持ち

ワンポイント 覚えたことばに✓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. ことばと意味を線でむすぼう

- | | | |
|-----|---|--------------------|
| 面 | ● | ● ア. 手首を打つ技 |
| 小手 | ● | ● イ. 一人で竹刀を振る練習 |
| 残心 | ● | ● ウ. 実力の目安になる段階 |
| 段位 | ● | ● エ. 打ったあとの油断のない構え |
| 素振り | ● | ● オ. 頭を打つ技 |

2. 空らんに入る言葉を書こう

- 竹でできた道具を _____ という。
- 面・小手・胴・垂の4つをまとめて _____ という。

3. 正しいほうに○をつけよう

- 剣道でもっとも基本となる打突部位 → （面 / 突き）

書いて覚えよう

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

剣道とは何か

いちばん驚いたこと

すすめたい理由

Ken の例

伝えたい相手 弟／剣道とは何か 竹刀と防具で打ち合う武道／いちばん驚いたこと 打っただけでは一本にならないこと／すすめたい理由 声を出すと気持ちがすっきりするから

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

剣道を英語で紹介できるようになろう。

Kendo is a Japanese martial art.

ケンドー イズ ジャパニーズ マーシャル アート

剣道は日本の武道です。

We use a bamboo sword called shinai.

ウィー ユーズ ア バンブー ソード コールド シナイ

竹刀という竹の刀を使います。

Kendo teaches respect and focus.

ケンドー ティーチズ リスペクト アンド フォーカス

剣道は敬う心と集中力を教えてくれます。

英語で3文で紹介しよう

① Kendo is a Japanese martial art. ② We use a bamboo sword called shinai. ③ I think kendo is interesting because ~.

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ

さらに学びを広げよう。

もっと知りたい人へ

図書館で

剣道の歴史や技の本を借りる

動画で

国内外の試合を見る

道場で

体験教室に参加してみる

次のステップ

弓道

弓を使う日本の武道

相撲

土俵で組み合う日本の格闘技

「道」の考え方

武道に共通する心のあり方

ポイント

- この教材の次は「弓道」。ほかの武道と剣道を比べてみると、共通点や違いが見えてきます。

書いて覚えよう

3. これから挑戦してみたいことは？

できたミッションに✓をつけよう： ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

近くにある**剣道場**をさがしてみる

剣道の試合の動画を1つ見る

「残心」の意味を家族に話す

L33 (例) 剣道は、竹刀と防具を使って面・小手・胴を打ち合う、日本の武道。

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。