



「道」の考え方

型を重ね、心を磨く日本の考え方



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

「道」の入り口	3～4
稽古と心がまえ	5～8
師弟と修業	9～11
暮らしの中の「道」	12～15
見る・体験する	16～17
おさらいしよう	18～22
練習しよう	23～25
伝えてみよう	26～28
まとめ	29～30

「道」ってなに？

「道」という考え方の意味を知ろう。

茶道・華道・書道・武道など、日本には名前に「道」がつく文化がたくさんあります。

「道」とは、技を身につけるだけでなく、稽古を通して心を磨いていくという考え方だといわれています。



「道」がつく文化の例

茶道

華道

書道

柔道

剣道

弓道

どれも、長い年月をかけて技と心を深めていく文化です。

ポイント

- 「道」は、ゴールに早くたどりつくことより、歩み続けること自体を大切にする考え方です。
- 上手・下手だけでなく、取り組む姿勢そのものが大切にされます。

やってみよう

- 「道」がつく文化の中で、知っているものを書いてみよう。

書いて覚えよう

作法にそってお茶をたてもてなす芸道

花を生けて美しさを表す芸道

筆で文字の美しさを表す芸道

体をつかい技をきそう武道

竹刀をつかい技をきそう武道

弓で的を射る武道

- 芸道と武道、どちらも「道」として、心を磨くことを大切にしています。
- これらのほかにも、さまざまな分野に「道」の考え方が広がっています。

1. いちばん興味があるのはどれですか。理由も書こう。

型を学ぶ・守破離

「型」を通して学ぶ考え方を知ろう。

型

かた／kata

基本となる、決められた動きや形

守破離

しゅはり／shu-ha-ri

型を守り、破り、やがて離れるという上達の段階

守破離の3つの段階

守：まず師匠から教わった型を、そのまま忠実に守って練習する段階。

破：型を土台にしながら、自分なりの工夫を加えていく段階。

離：型から離れ、自分だけの新しい表現をつくりだす段階。

ポイント

- 守破離は、茶道や武道など、さまざまな「道」で語られる考え方といわれています。

やってみよう

- 「まず型を覚える」ことのよさは、どんなところだと思いますか。

書いて覚えよう



くり返すことで、動きが体にしみこみ、考えなくても自然にできるようになっていくといわれています。

- すぐに結果が出なくても、続けることに意味があると考えられています。
- スポーツや楽器の練習にも、似た考え方が生かされています。

1. あなたが今くり返し練習していることを1つ書こう。

礼儀と動きの美しさを大切にする理由を知ろう。

れいにはじまりれいにおわる

稽古や試合の初めと終わりにお辞儀をする心構え

しよさ／manner of movement

身のこなしや、ふるまいの一つ一つ

- 「道」の多くは、あいさつやお辞儀といった礼の心を大切にしています。
- 動きの一つ一つに無駄がなく美しいことも、「道」で重んじられる要素の一つです。

1. ふだんの生活の中で、礼を大切にしている場面を1つ書こう。

道具への向き合い方を知ろう。

3

使い終わったあとの手入れも、稽古の一部と考えられています。

- 道具を大切に手入れすることも、「道」を学ぶうえで大切にされる姿勢の一つです。
- 使う前や使ったあとに、道具へていねいに向き合う様子が見られます。

1. 自分が大切に使っている道具はありますか。

師と弟子・段位と修業

教える人と学ぶ人の関係、上達のしくみを知ろう。

師匠

ししゅ / master, teacher

技や心を教える人

段位

だんい／dan rank

上達の度合いを表すしくみ

ポイント

- 「道」の多くは、師匠から弟子へ、直接教わりながら受け継がれてきました。
- 級や段位というしくみで、稽古の積み重ねを表すことが多くあります。

やってみよう

1. 何かを教わったり、教えたりした経験を書いてみよう。

書いて覚えよう

心を整えることの大切さを知ろう。

心を整える工夫

稽古の前後に静かに座って呼吸を整えるなど、心をおちつかせる時間を大切にする「道」もあります。落ち着いた心で向き合うことで、動きや技にも表れると考えられています。

ポイント

- 心をおちつかせることは、集中力を高めることにもつながります。

やってみよう

1. 緊張したとき、あなたは どうやって心をおちつかせますか。

書いて覚えよう



剣道って、勝つことがいちばん大事なんじゃないの？

もちろん勝負も大事だけど、相手への礼や、正しい姿勢もそれと同じくらい大切にされているんだよ。

- 武道の多くは、勝ち負けだけでなく、人としての成長も目的の一つとされています。
- 試合に負けても、礼を尽くし、自分の課題を見つけることが大切にされます。

1. 負けたときでも大切にしたいと思う態度を1つ書こう。

礼の心を日々の生活に生かす

くり返しの中で工夫を重ねる

- 「道」の考え方は、茶道や武道だけでなく、日々の暮らしや仕事にも通じるといわれています。

1. 身近な人の仕事に、「道」に通じるところがないか考えてみよう。

海外から見た「道」

海外の人が「道」の文化に関心を持つ理由を考えよう。

「Budo（武道）」や「Way of Tea（茶道）」のように、日本の「道」の考え方は、海外でも関心を持たれています。

型を重んじ、心を磨いていく姿勢に、独自の魅力を感じる人が多いといわれています。



ポイント

- 海外にも、修業を大切にする似た考え方の文化があります。
- 「道」の考え方は、日本だけでなく世界の人にも学びやヒントを与えているといえます。

やってみよう

1. 「道」の考え方を、海外の人にどう説明しますか。

書いて覚えよう

自分にとっての「道」を考え、関連する言葉を知ろう。

礼

続けることの意味と、「道」の心をふり返ろう。

- 続けることで、はじめは気づかなかった小さな変化に気づけるようになるといわれています。
- 「道」の心とは、技術だけでなく、姿勢や心の持ち方をあわせて大切にすることです。

1. 続けてきたことで、気づいたことや成長したことを書こう。

ワンポイント 「道」は、完成を目指すというより、歩み続けること自体に意味があると考えられています。

書いて覚えよう

道場の様子

実物や映像を見ると、姿勢や動きの美しさがより伝わってきます。

- 動画や試合の映像でも、礼のしかたや所作に注目してみましょう。

1. 「道」がつく文化の写真や映像を1つ見て、気づいたことを書こう。

体験してみよう

実際に体験して、「道」の考え方にふれてみよう。

やってみよう

書道

礼のしかたの練習

型のくり返し練習

道場や教室の見学

多くは、家や学校でも安全に体験できます。

ポイント

- 1回の練習で完璧にしようとせず、くり返すことを楽しみましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらんで、実際に体験してみよう。
2. 体験して気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

地域によるちがい

「道」の文化には、流派や地域によるちがいもあります。

共通すること

多くの「道」に見られる考え方

型を大切にする

基本を忠実に学ぶ

礼を重んじる

相手への敬意

ちがうこと

流派や教室によってちがうもの

細かい作法

流派によって少しずつちがう

段位のしくみ

分野によって基準がちがう

ポイント

- 「必ずこうする」と決めつけず、流派や教室によるちがいを尊重しましょう。

やってみよう

- 身近にある「道」の教室や流派を知っていますか。

書いて覚えよう

昔と今をくらべよう

「道」の考え方は、時代とともに少しずつ変わってきました。

普

限られた師弟関係

師匠のもとに住みこむことも

生活をともにしながら学んだ

長い年月をかけて修業

免許皆伝まで何年もかかった

今

広く学べる場も

教室や道場で習うことが多い

多くの人が気軽に始められる

オンラインで学ぶことも

動画などで学ぶ人もいる

ポイント

- 形は変わっても、型を大切にし、心を磨くという考え方は受け継がれています。

やってみよう

1. 昔と今で、いちばん大きく変わったと思うところはどこですか。

書いて覚えよう

よくある疑問

「道」の考え方について、よくある疑問に答えよう。

疑問

こたえ

「道」は昔の人だけのもの？	今も多くの人が茶道や武道などを続けている
才能がないとできない？	才能よりも、くり返し続けることが大切にされる
すぐに上達できる？	多くは、時間をかけて少しずつ上達すると考えられている

ポイント

- わからないことは、教室の先生や詳しい人に聞いてみましょう。

やってみよう

1. あなたが「道」について疑問に思うことを1つ書こう。

書いて覚えよう

- 道場や教室では、礼を大切にし、静かに集中しましょう。
- 道具は許可なくさわらず、大切に扱きましょう。
- 武道の練習では、けがをしないよう先生の指示にしたがいましょう。

1. 道場や教室で気をつけたいことを1つ書こう。

22

用語をおさらい

この教材に出てきた言葉を確認しよう。

稽古の言葉

☐ 型

基本となる決められた形

☐ 守破離

型を守り、破り、離れる段階

☐ 所作

身のこなしや、ふるまい

心がまえの言葉

☐ 礼

相手への敬意を表す心

☐ 段位

上達の度合いを表すしくみ

☐ 師匠

技や心を教える人

☐ 一期一会

その出会いを大切にすること

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。ことばを知ると、「道」の世界がもっと身近に感じられます。

書いて覚えよう

- | | | |
|--------------------------|------------------|-----------|
| ☐ | 「道」という考え方を説明できる | 型と心を磨く文化 |
| ☐ | 守破離の3つの段階を言える | 守・破・離 |
| ☐ | 「道」がつく文化を2つ以上言える | 茶道・武道など |
| ☐ | 「道」に関わる体験を1つした | 書道・型の練習など |

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを見直してみましょう。

家族や友だちに話してみよう

学んだことを、自分のことばで伝えてみよう。

紹介する「道」

大切にされている
こと

自分が感じたこと

続けてみたいこと

Ken の例

紹介する「道」 剣道／大切にされていること 礼儀と正しい姿勢／自分が感じたこと 勝ち負け以外にも大切なことがあると気づいた／続けたいこと 毎日の素振り

ポイント

- 話すときは、自分が感じたことも一緒に伝えと、より伝わりやすくなります。

書いて覚えよう

「道」は「Way（道）」という意味です。

何度もくり返し稽古します、という意味

技だけでなく、心を磨く文化だと伝えるといいと思うよ。

1. 自分が学んだ「道」を、短い英語で説明してみよう。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ

「道」の世界は、ここからどんどん広がります。

調べる方法

教室で

実際に稽古を体験する

本で

「道」についての本を読む

次に学びたいテーマ

相撲

次に学ぶ日本の武道文化

茶道

型と心を磨く芸道の世界

ポイント

- この教材の次は「相撲」。「道」に通じる、日本の武道文化についてさらに学んでいきます。

書いて覚えよう

学んだことをまとめよう

この教材で学んだことを、自分の言葉でまとめよう。

まとめ 自分の言葉で書こう

1. 「道」とは、どんな考え方だと思いますか。 _____
2. いちばん印象に残った言葉は？ _____
3. これから続けてみたいことは？ _____

「道」 ミッションカード

MISSION 1

1つの動きを10回くり返し練習する

MISSION 2

礼のしかたを家族に見せる

MISSION 3

「道」がつく文化について家族に質問する

MISSION 4

自分の「道」を1つ友だちに紹介する

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

教室の外でも、「道」の考え方はすぐに生かされます。

教室の外でも、「道」の考え方はすぐに生かされます。

身近にある「道」の文化を1つ探す

くり返しの練習を1つ続けてみる

「道」の考え方を友だちや家族に紹介
する

L28 型→イ 守破離→ア 礼→オ 段位→ウ 所作→エ 2. 守 / 破 / 離

L33 (例) 「道」とは、稽古をくり返しながら、技と心とともに磨いていく考え方。

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。