

剣道の「踏み込み足」における初心者指導に関する研究

—リズムを取り入れた指導に着目して—

広島大学教育学部 4年 藤井 友美子

I. 研究の動機・目的

平成 20 年 3 月に告示された新学習指導要領で、中学校の保健体育授業に「武道」が必修となった。これに伴い、多くの生徒が剣道に触れることになる。剣道は「一本」を追求する対人的競技である。そして剣道では「気・剣・体の一致」と「残心」の全ての要素が含まれて初めて一本になる。特に初心者にとっては、「体」の要素である力強い「踏み込み足」を習得することが、授業においてもっとも躓きやすい点である。

そこで、初心者において、最も躓きが見られる「踏み込み足」をどのように指導すれば早く上達が見られるかを研究することを目的としている。

II. 研究方法

H 大学健康スポーツ系コース 19 生に依頼して授業を受けてもらう。オリエンテーションの授業を 1 時間と、「踏み込み足」の技能向上に向けた授業を 6 時間の計 7 時間とし、およそ 30 分の授業展開とする。オリエンテーションと 6 時間目の授業は一斉に行い、1 時間目から 5 時間目の授業については 2 つの群（コントロール群と実験群）に分けて行う。コントロール群は「指導者の号令」で剣道の授業を行い、実験群は同じ指導の中で「太鼓を使ったリズム」を取り入れた授業を展開する。毎時間終了後に「一步攻めて面打ち」のビデオ撮影と、アンケートによる内省調査を行い、指導にリズムを取り入れることで受講生にどのような影響が見られたか比較検討する。

ビデオを見ての判定は、「A. 右手が水平レベルで打突できている。」「B. 上体が前傾しない。」で打突することができる。」「C. 右足を「タン」と踏み込んで打突することができる。」「D. 「打突・踏み込みが一致」した打突ができている。」の 4 項目を、三段以上の剣道経験者 4 名が 4 段階で評価した。評価したデータを資料として、両群間の有意差を調べた。

また、6 時間目の平均点から 1 時間目の平均点を引いたものを、「伸び率」として両群間の進歩の度合いとした。

また、「右手水平」「腰の移動距離」「剣体一致度」についてはビデオ解析を行い、客観的数値を算出して、両群を比較した。

III. 結果と考察

1. 判定項目結果

(1) 「C. 右足を「タン」と踏み込んで打突することができる。」について

表 1 両群平均点および伸び率

		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	伸び率
CR群	n	5	5	5	5	5	5	5
	平均点	1.28	1.85	1.84	1.72	2.25	2.50	1.22
	標準偏差	0.52	0.89	0.57	0.72	0.66	0.60	0.64
実験群	n	5	5	5	5	5	5	5
	平均点	1.75	1.80	2.40	2.25	2.20	2.80	1.05
	標準偏差	0.77	0.94	1.02	0.85	0.85	0.85	0.89
	t検定	ns						

表 1 は両群の平均点をまとめ、検定結果を示したものである。

表 1 より、有意差は認められなかったが、全体的に実験群の方が高い値を示し、早期に向上が見られる傾向がある。

以上のことから、リズムの入る指導では、「右足を「タン」と踏み込んで打突する。」ことに少なからず良い影響を与えていると考えられる。

(2) 「D. 「打突・踏み込みが一致」した打突ができている。」について

表 2 両群平均点および伸び率

		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	伸び率
CR群	n	5	5	5	5	5	5	5
	平均点	2.04	2.25	2.44	1.96	2.15	2.65	0.61
	標準偏差	0.38	0.55	0.61	0.38	0.34	0.93	0.54
実験群	n	5	5	5	5	5	5	5
	平均点	2.00	2.00	2.76	3.08	3.32	3.15	1.15
	標準偏差	0.62	0.79	0.54	0.81	0.58	0.57	0.66
	t検定	ns	ns	ns	**	***	ns	ns

(**p<0.01, ***p<0.001)

表 2 は両群の平均点をまとめ、検定結果を示したものである。

表 2 より、両群間の 4 時間目と 5 時間目に有意な差が認められ、実験群が高い値を示している。両群の平均点の伸びも実験群の方が大きくなる傾向がある。以上のことから、リズムの入る指導では、「打突・踏み込みが一致」した打突を行うための指導としては大きな影響を与えることが認められた。すなわち、リズムの入る指導法は、「剣体一致度」の向上に有効であると考えられる。

2. 内省調査結果

(1) 「8. ミニ木刀の打突と踏み込み足の一致した打突が出来た。」と「9. 竹刀の打突と踏み込み足の一致した打突が出来た。」について

表 3 は質問 8 についての平均点と検定結果を示した

ものである。

表 3 より、実験群が 0.8~1.1 高い値を示しており、両群間の 3 時間目と 4 時間目に有意差が認められた。

表 4 は質問 9 についての平均点と検定結果を示したものである。

表 4 より、実験群が 0.6~1.75 高い値を示しており、両群間の 3 時間目と 4 時間目と 5 時間目に有意差が認められた。

以上のことから、リズムを取り入れた指導法により、ミニ木刀でも竹刀でも「剣体一致度」の内省評価を向上させたと考えられる。

表 3 質問 8 における平均点

		2時間目	3時間目	4時間目
実験群	n	5	5	5
	平均点	3.00	3.20	3.60
	標準偏差	0.71	0.45	0.45
	t値	ns	**	*
(*:p<0.05, **:p<0.01)				

表 4 質問 9 における平均点

		3時間目	4時間目	5時間目	6時間目
CR群	n	5	5	5	5
	平均点	2.00	2.50	2.00	2.40
	標準偏差	0	0.58	0	0.58
実験群	n	5	5	5	5
	平均点	3.00	3.40	3.75	3.00
	標準偏差	0.71	0.55	0.18	0.58
	t値	**	*	***	ns
(*:p<0.05, **:p<0.01, ***:p<0.001)					

(2) 「13. リズムが入ることで楽しく出来た。」について

表 5 質問 13 における平均点

		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目
実験群	n	5	5	5	5	5
	平均点	3.20	3.80	3.80	4.00	4.00
	標準偏差	0.48	0.48	0.48	0	0
1時間目との検定			ns	ns	ns	ns

表 5 は、質問 13 についての平均点と検定結果を示したものである。

表 5 より、1 時間目からやや高い値であり、それ以降はさらに高い値を示している。このことは、回を重ねるごとに楽しく出来た評価が高くなっており、反復練習を重ねる授業であっても「つまらない」と感じさせることはなく、楽しめる授業であったと考えられる。

(3) 「16. リズムが入ることで強い踏み込みができた。」について

表 6 質問 16 における平均点

		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目
実験群	n	5	5	5	5	5
	平均点	2.40	3.60	3.40	3.40	3.75
	標準偏差	0.55	0.55	0.55	0.89	0.18
1時間目との検定			**	*	ns	**
(*:p<0.05, **:p<0.01)						

表 6 は質問 16 についての平均点と検定結果を示したものである。

表 6 より、1 時間目はやや低い値であったが、それ以降は高い値を示している。また、1 時間目とそれ以降の 2 時間目、3 時間目、5 時間目との間に有意差が認められた。

以上のことから、太鼓のリズムを与えることで、強い踏み込み足の内省評価を上げることにつながることが出来ると考えられる。また、その効果が 2 時間目以降に見られることから、太鼓のリズムは順応するのに少し時間がかかるのではないかと考えられる。

IV. 結論

剣道の「踏み込み足」における初心者指導において、太鼓によるリズムを取り入れた指導における効果については、以下のようにまとめられる。

1. 太鼓のリズム「タン・タン・タン」によって、どのタイミングで竹刀を振り下ろし、足で踏み込むかわかるようになると考えられる。そのため、竹刀の打突と右足の踏み込み、つまり剣体一致の打突が可能になったと考えられる。

2. 内省調査から、リズムを取り入れた指導によって、授業自体を「楽しい」と感じる意見が多く、剣体一致度や、打突や踏み込みの強度など、自己評価からも向上が認められる。また、リズムを取り入れることで「強い踏み込み足」の自己評価が毎時間向上しており、授業に対する良い動機づけになっていると考えられる。

以上のことから、「リズムを取り入れた指導法」により、腰の移動を伴った打突が可能になり、「剣体一致度」が高くなると考えられる。

V. 文献

- 1) 田中一徳 (2007) : 剣道の初心者における「踏み込み足」の指導に関する研究, 広島大学修士論文.
- 2) 安藤宏三・百鬼史訓・小沢博 (1987) : グラフィック剣道, 大修館書店.
- 3) 豊村東盛 (2006) : 足さばきの基礎知識, 剣道時代 11 月号 pp.50-55.