

平成 26 年度筑波大学重点公開講座  
最新スポーツ科学を剣道に活かそう！  
中学生・高校生のための剣道教室

鍋山隆弘

1. 概要

日本で独自に育んできた武道は、近年、その精神性も含めて、国内外から大きな注目を浴びていると同時に、最新のスポーツ科学研究が導入され、多くの研究成果が蓄積されている。

筆者は、2008 年から NPO 法人南会津グリーンストッククラブの依頼を受けて、南会津地域に居住する中学生・高校生に対し、剣道教室を毎年開催してきた。本年度はこれまで南会津で開催してきた剣道教室を発展させるかたちで、筑波大学重点公開講座として開催した。

本講座は、これまでの剣道教室の開催趣旨を踏まえたうえで、最新のスポーツ科学に基づいた、より専門的で高度な剣道指導を行うことで、剣道の楽しさを味わうとともに自ら考え、人間的な成長を促すことを目的として実施した。

2. 実施期日

2014 年 10 月 11 日（土）～ 2014 年 10 月 12 日（日）

3. 実施場所

福島県南会津町  
「南会津町立檜沢中学校 体育館」

4. 講師

鍋山隆弘

筑波大学体育系准教授。教士七段。筑波大学剣道部監督。全日本学生団体優勝。全日本選手権大会ベスト 8。全国教職員大会優勝。世界選

手権大会ベスト 8。

5. 実技指導員

中島郁子

筑波大学大学院博士後期課程 3 年。剣道五段。剣道の名門阿蘇高校でインターハイベスト 8。浜松大学在籍中には、東海学生個人優勝。臨床心理士の資格を有し、体育心理を専門として活躍中。

木村悠生

筑波大学大学院博士前期課程 2 年。剣道四段。関東学生新人戦大会優勝。剣道のバイオメカニクス研究で注目を集めている。

6. 参加者

40 人（総数）

内訳

中学生 31 人

高校生 9 人

7. 実施内容

10 月 11 日（土）

中学生対象の剣道指導

13:00～ 剣道の基本①

一心構えと防具のつけ方一

剣道の基本である心構え（礼など）にはじまり、基本動作を分解的に説明し、正しく美しい剣道を身につけさせることを目的に指導を行った。この時期に身に付く動作は、生涯にわたって続ける剣道にとって非常に大切であり、技の



写真1. かかり稽古

組み立てや、攻めの法則などの説明を行いながら指導を行った。

16:00～ かかり稽古、まとめ

心身の鍛錬には欠かせない、伝統的な稽古方法であるかかり稽古のポイントを実技を交えて説明し、効果的なかかり稽古の指導を行った。

10月12日(日)

高校生対象の剣道指導

9:30～

試合における技の組み立て、攻めの構造について説明を行い、身につけるためのポイントを指導した。自己の特徴を理解し、特徴を生かした技を習得できるよう実践を交え指導した。

14:30～ かかり稽古、まとめ

中学生同様に心身の鍛錬には欠かせない、伝統的な稽古方法であるかかり稽古のポイントを実技を交えて説明し、効果的なかかり稽古の指導を行った。

## 8. 受講者の声

鍋山先生の講義は、理論的でとてもわかりやすかったです。技のコツなど、これまで聞いたことのないことがたくさんありました。考えて

剣道をするという言葉が印象的でした。(中学生 男子)

鍋山先生の講義は中学生のときにも受けたことがあります。なぜこの稽古を行うのか、その理由を考えて実践することを学びました。技の構造も理解することができました。今日学んだことを日々の練習に活かしていきたいです。(高校生 女子)

鍋山先生の剣道教室は、何度聞いても勉強になります。生徒も非常に多くのことを学ぶことができたと思います。一般的な理論書にはない、鍋山先生独自の指導法は、日々の部での指導に大変に役立ち、今後も継続して開催していただければと思います。(中学校 顧問)

## 9. 総括

福島県南会津での中学生、高校生を対象とした剣道教室は、2008年から実施しており、今年で7回目を迎えた。今回は、この剣道教室を筑波大学重点公開講座として開催する機会を得て、指導体制や指導内容をさらに発展させて実施することができた。

当初は、参加した生徒たちは緊張した面持ちであったが、徐々に緊張もほぐれ活発に受講していた。剣道の本質と最新のスポーツ科学に基づいた指導を体感できるように心がけた。実技指導員も2名参加することができ、より充実した指導体制・内容とすることができた。

本講座は、引率の教員にも刺激となったようである。講義の様子をビデオで撮影するなどして、今後の自分の指導に生かすべく、非常に熱心に聴講していた。講座に参加した生徒と同等かそれ以上に、引率の教員も熱心に参加していたように感じられた。引率の教員間の交流も積極的に行われ、多くの情報交換をする機会を提供できた点も成果であったと思われる。