

第4章 練習と試合

第1節 練習法

剣道は、相対する二人が竹刀を用いて相互の動きの中で攻防を繰り返して、有効打突を競い合う対人的な運動である。指導に当たっては、剣道の特性をよく把握して、その特性を生かした練習を計画的に行わせる必要がある。

また、学習内容の精選を図り、生徒自らが課題を設定し自主的・主体的に取り組むことができるようにすることが大切である。さらに、生徒の体力や技の習得の程度に応じた適切な練習の仕方を工夫し指導することが、学習効果を高めるとともに、安全を確保する上からも極めて大切なことといえる。

中学校では、心身の発達が必ずしも十分とはいえず、また剣道は初めて学習する運動種目であるので、基礎練習を主体としつつ技能の習熟度に応じた練習を取り入れていくことが望ましい。高等学校では、中学校における履修状況による技能の差があると思われるので、それに即応した練習の仕方を工夫していく必要がある。

練習法には、次のようなものが挙げられる。

1 基礎練習

基礎練習とは、剣道の技の基本を正確に習得するためのもので、打突動作の基本となる構えや姿勢の習得、目、手、足の協応動作を身に付けさせる練習などがある。

練習に当たっては、素振りや個々の部位の正確な打突の仕方を繰り返し行わせ、技の基本となる動作をしっかりと身に付けさせる。習熟するにしたがって、間合の変化（一足一刀の間合、遠い間合、近い間合）や目標の変化（固定、移動）など、いろいろな条件を加えて、打ち込み棒や打ち込み台を利用し、または防具をつけた相手を立てるなどして、約束練習（基本の打ち込み）に移行していく。

特に、初心者には基本が大切なことを理解させ、姿勢を崩さずに打つことを指導し、有効打突の基準を高めていくことが大切である。また、練習が単調になりやすいので、練習形態や打突の練習内容に変化をもたせ、興味関心が高まるように工夫することも必要である。

(1) 間合

相手と構え合ったときの距離（時間的と空間的距離）を間合という。基準となるのは「一足一刀の間合」で、それより遠い間合を「遠間」、近い間合を「近間」という。

ア 一足一刀の間合

中段に構えた相互の剣先が10cm程度交差し、一步踏み込めば相手を打突でき、一步退けば相手の攻撃をかわすことができる距離である。稽古や試合のときの標準となる間合で「打ち間」ともいう。

イ 遠い間合（遠間）

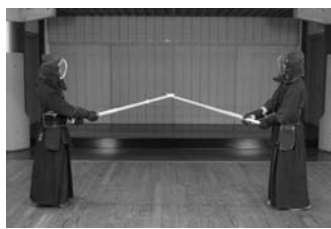
一足一刀の間合より遠い間合であり、相手から打ち込まれてもとどかない距離であるとともに自分の打突もとどかない距離である。

ウ 近い間合（近間）

一足一刀の間合より近い間合であり、自分の打突が容易にとどく距離であるとともに、相手からも打ち込まれやすい距離である。



一足一刀の間合



遠い間合



近い間合

指導上の留意点

- ① 一足一刀の間合からの打突を繰り返し、相手との距離感を養うことができるようにする。
- ② 間合は体格、体力、技量、構えなど多くの要素によって異なるので、自分に適した間合を知ることができるようにする。

(2) 鏝ぜり合い

鏝ぜり合いとは、相手との攻め合いや打ち合いによる攻防の流れから、互いに身体が接近した「最も近い間合」であり、鏝と鏝とが競り合った緊迫した状態である。自分の竹刀をやや右側に傾け、お互いの鏝と鏝とを合わせ、相手に正対した体勢を保つようにする。



鏝競り合い

指導上の留意点

- ① 手元を下げて下腹に力を入れ、背すじを十分に伸ばすようにする。
- ② 身体を前傾させずに、相手と背比べをする気持ちで相対する。
- ③ 力比べの場ではないので、必要以上に力んだり、相手の身体に竹刀を押しついたりしないようにする。
- ④ 気を抜いたり休んだりせず、積極的に攻撃をしかける場であることを理解できるようにする。

(3) 体当たり

体当たりとは、打突に伴う余勢をかりて、自分の身体を相手の身体にぶつけて相手の氣勢や体勢を崩し、攻撃の機会を作る動作である。打突を伴わない体当たりは、不当なものであり、禁止行為となっている。

ア 方法

打突後、伸びている両腕を下ろし、右拳は正中線よりもやや右に、左拳は正中線よりも左側にして竹刀を斜めに保ちながら腹からぶつかる。脇を十分に締め、下から押し上げるよう当たる。

イ 指導上の留意点

- ① 初心者は、打突の後相手に身体を寄せるように行い、習熟するにしたがって、勢いをつけて当たるようにする。
- ② 手先だけで押すのではなく、腰を中心にした全身の力で当たる。
- ③ 体当たりの際には危険なので頭を下げて突っ込んだりしないようにする。
- ④ 体当たりで相手が下がれば追い込んで打ち、相手の受けが強くて通じないときは、相手の押す力を利用して引き技につなげるようにする。
- ⑤ 打突と体当たりが一連の動作として行うようにする。
- ⑥ 打ち込み練習やかかり練習の時には大いに活用し、腰の安定した打突ができるようにする。
- ⑦ 受ける方は手元を下げ、前進して逆に体当たりを行う心持ちで応じるようにする。

(4) 掛け声（発声）

掛け声とは、心に油断なく、気力が充実した状態が自然に声となって外にあらわれたものである。掛け声を出すことによって自分自身を励ますとともに、気持ちの集中も高まり、普段の自分以上の力を発揮させる。また、同時に、相手の気のまとまりをくじかせる。掛け声には、「ヤー、イエー、イヤー」などがあり、打突瞬間には打突部位の名称を「メン」「コテ」「ドー」「ツキ」と発声する。

指導上の留意点

- ① 初心者は大きな声を出す経験がなかったり、恥ずかしさ等で声が出にくい傾向がみられるが、意識的に大きな声を出すことができるようにする。
- ② 打突の瞬間に打突部位を呼称するのは、剣道特有のものであることを理解できるようにする。
- ③ 自分の意志を行動で表し、それが一致していることが、有効打突の大切な要素であることを理解できるようにする。

(5) 跳躍素振り

前後に跳躍しながらの正面打ちで、上肢と下肢のバランスが取れた打撃動作の習得に役立つ。また、準備運動や補強運動としても効果的な動作である。

ア 方法

中段の構えから後ろに左足、右足と軽く跳びながら竹刀を振りかぶり、前に右足、左足と軽く跳びながら正面を打つ。これを繰り返し行う。

イ 指導上の留意点

- ① 打ち込み棒や竹刀を利用し実際に打たせ、連続しても剣先が立ったり、右手中心の打ちにならないようにする。
- ② 跳躍が両足を揃えた同時のものにならないようにする。
- ③ 正面を打つ瞬間は左足を素早く引き付け、正しい姿勢を保つことができるようにする。
- ④ 打撃時に右足だけが着床していたり、右足の前に左足が出ることのないようにする。

2 約束練習

打ち手と受け手が打突部位をあらかじめ決めておき、これまで習得した基本打突をもとに繰り返し行う練習法である。姿勢や竹刀の操作、間合、足さばきといった剣道の基本を正しく身に付けるために行う。

指導上の留意点

- ① 互いに攻め合う気持ちで「気」を充実させて行うようにする。
- ② 間合を重視しながら、竹刀の物打ちで打突部位を正しく打つために互いに協力して行うことができるようにする。
- ③ はじめは「ゆっくり、大きく、正しく」行い、次第に「速く、強く、正確に」打突することができるようにする。

打つ側と打たせる側の練習法としては、技能の状況に合わせて、次表の①～⑦へと段階的に取り上げるようにする。

打つ側と打たせる側の練習法（例）

	○— 打つ側	—● 打たせる側	(動作の内容)
①	○— → 打 つ	—● 打たせる	○—はその場で、または動いて打つ。 —●は動かないで打たせる。
②	○— → 打 つ	←-- —● --> 打たせる	○—は一つまたは二つ以上の部位を打つ。 —●は○—が打ちやすいように動いて打たせる。
③	○— → (相打ち) 打 つ	← —● 打 つ	約束した部位を○—が機を見て打ち、それに対して—●が同時に出て打つ。
④	○— → (相打ち) ○— → 続いて打つ	← —● —● 打たせる	○—と—●が同時に打って出て○—が続いて打つ。 (二段の技、引き技)
⑤	○— → 打 つ	× —● 打たせない	○—は自由に打って出る。 —●は「竹刀」や身体でさばいて○—の打突を避ける。
⑥	○— → 打 つ	◎← —● 応じて打つ	○—は自由に打って出る。 —●は応じて打つ。
⑦	○— →◎ 打つ、応じる	◎← —● 応じる、打つ	お互いに打ち、かわす、応じるの繰り返しをして自由に練習する。

※「◎」は「応じる」ことである。

(1) 打ち込み練習

基本打突の代表的な練習法であり、受け手が与える打突の機会に氣力を充実させて、腰を中心に身体全体で打ち込んでいく。

指導上の留意点

- ① 打ち手は打突の機会を的確にとらえ、受け手の指示にしたがって、正しい姿勢で適切な間合から大きく振りかぶり、一本打ちや二段、三段の技、体当たりや引き技などをまじえて正確に打ち込むようにする。
- ② 一本一本の打ちに心を込め、確実に「氣剣体一致」の打突ができるようにする。
- ③ 手先や上肢だけで打つのではなく、充実した氣勢と身体の伴った打ち込みができるようにする。
- ④ 打突後の「残心」（身構え、心構え）を確実に示し、次の打突の機会に素早く備えるようにする。
- ⑤ 的確な足さばきで打ち込むことができるようにする。
- ⑥ 受け手は、居付くことなくできるだけ身体を動かし、適切な間合から打ち込ませるようにする。
- ⑦ 受け手は、氣を抜かずに対するとともに、打ち手の氣勢や体勢が崩れないよう大きな掛け声を発して、励ましてやるようにする。
- ⑧ 受け手は、単調な動作の繰り返しをせずに打ち込み内容を工夫し、変化をもたせるようにする。

(2) 打ち返し（切り返し）

打ち返し（切り返し）は、正面打ちと連続左右面打ちを組み合わせたものである。間合、足さばき、手の内などの基本動作に加え、掛け声、呼吸法を対人的な関係の中で総合的に習得する練習法である。

全身運動としての準備運動や整理運動にも適切な動作であり、初心者から上級者まで欠くことのできない練習方法の一つである。

ア 打ち方

(7) 方法

- ① 中段の構えから一足一刀の間合で、大きく振りかぶり正面を打つ。
- ② そのまま前進しながら、相手の左面から左右交互に連続して大きく4本打つ。
- ③ 引き続き後退しながら、左右面を連続5本打つ。
- ④ 後退しながら中段に構え、一足一刀の間合から大きく振りかぶり正面を打つ。
ここまでを一回とし、通常はこれを二回繰り返す。続けて行うときには、前回の最後の正面打ちを次回の最初の正面打ちとして行う。
- ⑤ 正面打ちで終わるときは、打った後、元立ちの脇を小刻みの送り足で、前方へ抜ける。振り向きながら中段の構えになり、残心を示す。

(イ) 指導上の留意点

- ① 左右の面は、竹刀を顔の前でなく頭上で返して打たせ、正しい太刀筋が身に付くようにする。
- ② 左右の面は、元立ちの竹刀打ちや空間打ちにならないよう竹刀の物打ちで正

確に打てる間合を保つようにする。

- ③ 手首や肩の余分な力を抜いて、関節を柔軟にし、左右の面打ちが同じになるようにする。
- ④ 左拳は、相手の顔が見える位置まで振りかぶり、打ち下ろしたときには、鳩尾（およそ胃の高さ）に保つようにする。
- ⑤ 左拳は、身体の正中線を上下動するようにする。
- ⑥ 左右面は、打ちと足の引き付けを一致させ、背すじの伸びた安定した体勢でできるようにする。
- ⑦ 連続して左右面を打つ場合は、できるだけ息継ぎをせずにできるようにする。
- ⑧ 後退のときは、左足の退きを大きくし、引き付け足が「歩み足」にならないようにする。

イ 受け方

(7) 方法

- ① 中段の構えから、機を見て剣先を右に開いて正面を打たせる。
- ② そのまま後退しながら、自分の左面から左右交互に連続して大きく4本打たせる。
- ③ 引き続き前進しながら、左右面を連続5本打たせる。
- ④ 相手が打ち終わったら中段に構え、一足一刀の間合から直ちに剣先を右に開いて正面を打たせる。続けて行うときには、前回の最後の正面打ちを次回の最初の正面打ちとして受ける。
- ⑥ 最後の正面打ちは、打たせた後、体を右にさばき、打ち手をまっすぐ前へ出させる。振り向きながら中段の構えになる。

(4) 指導上の留意点

- ① 打ち手の気が高まるよう受け手も気合を入れて、相手を引き立てる心構えで受けるようにする。
- ② 連続の左右面打ちは、「歩み足」で受け、打ち手が前進するときは引き込むように、後退するときは押しやるよう「歩み足」を大きく行う。
- ③ 竹刀は垂直に立てて、おおむね腰の高さに左拳を保ち、手元が上がらないようにする。
- ④ 余分な力を抜いて、両拳を体の中心から左または右に引き寄せながら受けるようにする。
- ⑤ 物打ちで正確に左右面を打たせるため、打ってくる竹刀を左右面付近まで引き込んで受けるようにする。
- ⑥ 最後の正面打ちは、打ち手をまっすぐ前進させるため一・二歩後退した後、体を右にさばくようにする。

3 総合練習

これは、基礎練習や約束練習の総まとめであり、試合への移行段階の学習で、剣道の練習法の中心となるものである。これには、かかり練習（かかり稽古）、自由練習（互格稽古）がある。

(1) かかり練習（かかり稽古）

これは、体力、気力、技能の限りを尽くして、自分からしかけ技を用いて、思い切って打ち込んでいく練習法である。初心者には、いくつかのパターンを組み合わせ、それを繰り返す打ち込み練習を行い、その後、技能の習熟度に応じてかかり練習（かかり稽古）へと発展させていくことが望ましい。

練習に当たっては、打ち手は、正しい姿勢で正確な打突ができるように意識して行わせ、受け手（元立ち）には、相手の技能の程度に応じて、打ちやすい間合に動いて打たせるように指導する。

(2) 自由練習（互格稽古）

この練習は、最も多く用いられる方法である。技量の程度が同じ者同士で練習する場合と相手と技能の差はあっても互格同等の気持ちで練習する場合の二通りがある。

いずれの場合でも、相手との間合の取り方や攻め方、打突の機会の見つけ方やつくり方、技の出し方などいろいろ工夫しながら行わせ、相手の動きに対応した攻防が展開できるようにする。また、練習に当たっては試合と同じような気持ちで行い、気を抜くことなく、全力で打ち、かわし、応じ合いながら、相手と競い合うことが大切である。

第2節 試合

1 試合の考え方

剣道の試合は、身に付けた基本動作や対人的技能を試合規則に基づき活用し、互いがもっている体力や精神力の全能力を発揮し合う場である。

試合は、生徒がもつ技能の習熟の程度に応じた内容で行う必要があるが、そのためには、生徒の実情などを十分に把握した上で場所や時間、方法等を検討し、安全に攻防が展開できるよう配慮しなければならない。

特に、試合は、単元のまとめとしてだけではなく、生徒や指導者が技能の習得状況を確認めたり、生徒が自ら課題を発見し、その後の学習内容に工夫をこらしていくためにも適宜、学習過程に取り入れることが必要である。試合は、剣道の特性に触れる楽しさを最も味わうことのできる機会でもあることから、生徒の剣道に対する興味や関心、理解を深める上でも効果的である。

剣道の試合は、単に勝敗を争うことに意義を見いだすものであってはならず、学校においては、勝利を目指しながらも勝ちに満足することなく、勝敗を超えた心の錬磨を積むところに教育としての剣道の意義がある。このことは、生涯スポーツとしての剣道の意義にも通じるものである。

また、欧米で発祥したスポーツのゲームにおける「相手と競う」という観点からは各スポーツと共通の要素を含んでいる。さらに、武道のよさである相手を尊重する気持ちや勝敗のみにこだわらないといった我が国の伝統的な考え方や行動の仕方を特徴として備えている。

試合は、このような意義を達成するために重要な内容であり、全力で真剣に技を競い合う中から技能や態度などを身に付けることができ、剣道指導のみならず生活指導の上でも大きな役割を果たしている。したがって、試合においてまず心がけることは、勝敗について冷静に反省させるとともに、礼儀作法等を適切に指導する機会を設け、日常生活に生かすことができるようにすることである。

なお、剣道の試合を行うには、試合者の有効打突や反則行為などを試合規則や審判規則に基づき判定する審判員や試合を円滑に進めるための係員が必要である。初歩の段階では、指導者や剣道経験者がその役割を担ったりする場合があるが、生徒が学習の中で技能を高めていくことに併せ、生徒自らが審判規則を理解し適切な審判や係を行うようにする。それは、技能に関する理解度を深める上で効果的であり、その後の学習内容にも活用できる。

特に、相互に審判を行うと、有効打突に対する認識を高めることができるとともに、試合が試合者と審判員、係員等の協力によって成り立っていることを理解することができる。また、試合を通して相互が尊重し合い、協力する態度や公正な態度を養うことができる。

2 試合の行い方

試合には、正規に行う試合と、生徒の技能の程度に応じ、簡易な規則を定めて行う試合がある。

試合を類別すれば、個人試合と団体試合がある。個人試合には、組み合わせ試合、勝ち抜

き試合、勝ち残り試合などがあり、団体試合には、勝者数法による試合と勝ち抜き法による試合などがある。また、順位を決める方法としてはトーナメントやリーグ戦形式などがある。

ごく簡易な試合や簡易な試合では、規則や技能の種類を限定して行うもの、技能の程度に応じて行うものなどがある。いずれも生徒の心身の発達の状態や技能の程度に依ったり、特定のねらいを達成したりするため、また、施設の関係やその他の事情によって試合規則や審判規則の一部を変更して行われるものである。

正規の試合では、全日本剣道連盟の「試合・審判規則」に基づいた試合場において、主審1名、副審2名、計3名の審判員によって判定が行われ、勝敗が決められる。

剣道の授業での試合は、個人試合、団体試合のいずれにおいても、指導のねらいや技能の程度に応じて試合場の広さや試合時間、使用する技、勝敗の判定の仕方などのルールを決め、それまでに身に付けた技能を生かしながら相手の動きや技に応じた攻防を工夫して行うことができるようにする。

したがって、試合は単元のまとめとしてだけではなく、各学習段階においても、習得した技能の程度を確かめる意味合いから計画的に行うことが効果的である。例えば、小手と面、面と抜き胴、小手とすり上げ面などの技の組み合わせを指導した上で、試合時間、有効打突の基準などを定め、技能の程度に応じた試合を展開することは、技能への関心や意欲を高める上で有効である。

【指導上の留意点】

- (1) 「試合及び審判規則」は、中学校、高等学校の保健体育の目標及び剣道指導のねらいと関連させ、学習の効果や安全などの観点からも十分検討し運用できるようにする。
- (2) 勝敗のみにとらわれると、公正さを欠いたり、感情的、闘争的になるなど好ましくない状況が生じやすいので、むしろ、試合の過程に注目し、勝者、敗者にかかわらず試合結果に至った要因の追求や試合中の態度などについて指導するように努める。
- (3) 簡易な試合を学習過程に応じて適切に用いる。
- (4) 技能習熟が低い段階の試合では、打ちの強さや打突部位が多少不十分であっても氣勢や打突の機会が適切であれば有効打突として認めるなど、有効打突の判定基準に柔軟性をもたせる。
- (5) 技能習熟が進んだ段階の試合では、十分な氣勢や正確な打突部位、打突の強さや身体の動き、適切な機会などが伴った打突を有効打突とし、試合者や周囲の生徒が理解しがたい状況については、指導者が試合中や試合後にその説明をするなど、生徒が有効打突の内容を理解できるようにする。
- (6) 禁止行為については、試合者、審判員とも十分な認識をもたせた上で試合に臨むことができるようにする。しかし、審判員が、禁止行為について過度に意識すると、本来の目的である有効打突の判定を的確にできなくなることが懸念されるため、このことについては事前に十分指導する。
- (7) 審判能力を高めることは、本人の技能向上にも役立つだけでなく生徒相互の信頼

関係を高めるためにも効果的であることから、積極的に審判の機会を与えるようにする。

- (8) 審判を行うときは、試合者が納得できる判定が得られるよう自分が試合を行っている気持ちで臨むことができるようにする。
- (9) 指導者は、試合者だけでなく、審判員に対しても規則に基づいた公正な審判ができているかどうか常に観察する。
- (10) 試合中での様々な場面をとらえて、剣道の学習での技の効果的使用や態度に関すること（社会的態度、健康、安全に関するものなど）について指導し、その成果が生徒の学習や日常生活の中で活用できるようにする。
- (11) 生徒自身が実情に見合った簡易な試合を計画したり、運営したりするとともに、生徒の誰もが試合者や審判員、また、係員としての体験をもてるよう試合を計画する。
- (12) 身体状況などにより実技学習ができない生徒については、その状況に応じて審判や係員などで参加できるようにする。

3 技能の習熟の程度に応じた試合の例

「ごく簡易な試合」では自由練習の延長として、技のできばえを試し合う気持ちで学習した技を使って積極的に打ち込み、少しずつ相手との打ち合いに慣れることができるようにする。

「初歩の段階の試合」では、技を若干増やすとともに、礼儀作法を整え、望ましい態度で試合ができるようにする。また、一本勝負を行うことにより、積極的に有効打突を獲得しようとする意識を高めることができるようにする。

「少し進んだ段階の試合」では、有効打突としての打ちの強度や正確性などを求めることにより、技能の向上への意欲を高めることができるようにする。また、相手の技に対応する意識をもつことができるようにするとともに、試合規則や禁止行為について理解を深めた上で試合に臨み、攻防の中でそれらを実践できるようにする。

「初歩～進んだ段階の試合」では、個人試合や男女混成の班別試合など、試合方法に工夫をもたせ、試合に対する興味や関心を高めることができるようにする。併せて、それまで学習した技を積極的に用い、試合を通して自らの課題を発見する中で自分の得意とする技を見いだすことができるようにする。

「正規に近い試合」では、定められた規則に基づき試合を展開することの必要性を認識できるようにするとともに、相手との攻防においても竹刀操作や体の動きに関して高度な技を試し、その中で、自分の得意とする技で有効打突を獲得できるようにする。また、気剣体の一致した技を有効打突の重要な基準とし、さらに、技能の向上を図ることができるようにする。

「正規の試合」では、あらゆる状況に応じ自分の技能を発揮し、有効打突を獲得できるようにするとともに、試合を楽しみ、観戦者としても剣道のよさを味わうことができるようにする。

また、技能の習熟度の程度に応じて審判や係員の役割を適切に行い、さらに、その役割の分担を生徒が行い、試合に関する関心を深めたり協力の態度を養うことができるように

する。

なお、剣道では、技能の習熟度が進むことに伴った礼儀作法の習得が重要な要素であることから、その指導については各段階で適宜取り扱うようにする。

4 試合運営と役割分担

試合をより適切に運営していくためには、事前に綿密な計画を立て、役割分担を決めて行うようにする。また、生徒たちが自主的に試合を運営することが望ましく、規則の理解と確認、試合の方法、試合の進行、役割分担などを決め、試合に必要な設備、用具も準備できるようにする。試合に必要なものには、記録用紙、掲示板、審判旗、時計係旗、ストップウォッチ、時間を知らせる笛、紅白の目印などがある。

記録係は、正しく分かりやすく記録できるようにする。掲示係は、組み合わせや掲示の仕方を覚えることにより試合を円滑に進めることができるようにする。

時計係は、いつどのような時に時計を動かしたり止めたりするのかを理解し、正確に計るように心がけるようにする。なお、人数に余裕があれば、試合者を試合場に誘導する係を置くことも試合を円滑に進めるために役立つ。

各係は、自分の任務をよく理解し責任をもって担当できるようにする。初めのうちは慣れないため十分な運営は難しいと考えられるが、互いに協力し合い、できる限り円滑に試合ができるようにする。

審判は、初歩の段階では指導者や剣道経験者が模範を示し、生徒がその審判の仕方を見ながら学習できるようにする。少し進んだ段階では生徒も参加し、状況によって副審を置いたりする。なお、審判をするに当たっては、試合者の動作が見やすい場所へ必要に応じて移動し、有効打突を見逃さないように心がけるとともに、旗の表示や宣告などを明確に行うことができるようにする。特に、主審は、積極的に副審をリードする心構えが必要であり、副審は、自分の考えを積極的に表示することができるようにする。

審判技術の向上は、剣道の技能向上に役立つことから、試合を行う際には、生徒全員が審判や係の経験をもてるようにする。

なお、学校体育でも全日本剣道連盟の示す剣道の試合・審判に関する規則や細則に基づき試合を構成、運営することが望ましい。しかし、生徒の習熟度によっては、この規則をそのまま用いることは困難な場合もあるため、指導者は、生徒の実情に応じた試合方法や審判方法に工夫をもたせるようにする。

<技能の習熟度の程度に応じた試合の例>

	ごく簡易な試合	簡易な試合	
		初歩の段階の試合	少し進んだ段階の試合
	基本打突や二段の技、引き技、抜き技での試合	既習のしかけ技や払い技、既習の応じ技やすり上げ技を使用した試合	既習のしかけ技や出ばな技、や既習の応じ技や返し技を使用した試合
ねらい	相手の動きに応じた基本動作を行いながら、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技を用いて、打ったり受たりする攻防を展開することができるようにする。	相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、相手の構えを崩し、その隙をとらえてしかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いて、攻防を展開することができるようにする。	相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、相手の構えを崩し、その隙をとらえて素早くしかけ技や応じ技の基本となる技や得意技を用いた攻防を展開することができるようにする。
試合形態	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時間内勝負（何本取得してもよい） ・ 試合時間：1分間程度 ・ 班内個人リーグ戦 ・ 班対抗団体戦 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一本勝負 ・ 試合時間：1～2分間程度 ・ 班内個人リーグ戦 ・ 班対抗団体トーナメント戦 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 三本勝負 ・ 試合時間：2～3分間程度 ・ 個人トーナメント戦 ・ 班対抗団体リーグ戦
有効打突	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相手より先に行動を起こしている。 ・ 打突部位の意思表示がある（発声など）。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 充実した氣勢から打ち込んでいる。 ・ 打突後の残心の姿勢が示されている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 打突に適度な強度（音がする程度）がある。 ・ 定められた打突部で打突部を正確にとらえている。
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自由練習の延長として行う。 ・ 反則は取らないが、剣道具のないところを故意に打ったりするなどの危険な行為があった場合は、試合を中断して注意を促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 試合前後の礼儀作法や試合中の態度などをよく観察し試合に臨む方法や心構えを指導する。 ・ 禁止行為について理解できるようにし、明らかなものについてのみ反則として扱う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 試合規則や禁止行為を明確にし、特に危険な行為や審判や相手に対し、非礼な言動があった場合は、試合を中断して注意を促す。 ・ 鑢迫り合いからの「分かれ」について理解できるようにする。
審判員等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 審判員1名 ・ 指導者や剣道経験者を活用する。 ・ 時間の合図は指導者 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 審判員1名 ・ 指導者や剣道経験者を活用する。 ・ 時間の合図は指導者 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 審判員1～3名 ・ 審判や係員とも生徒間で行うが、指導者や剣道経験者も加わってリードするとよい。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ これらの段階では、特に、竹刀の点検や剣道用具を正しく身に付けさせることを習慣化させ、安全に試合が展開できる基礎を養う。 ・ 試合者、審判員、係員以外の生徒の観戦の仕方にも十分留意し、相手試合者や審判員に対して卑劣な言動が生じないようにする。 		

	簡易な試合	正規に近い試合	正規の試合
	初歩～進んだ段階の試合		
	様々な技を使用する中で、自分の得意技を見いだす試合	自分の得意技を有効に使用した試合	相手の状況に対応した技を選択し、正規の規則に基づいて攻防を展開する試合
ねらい	学習したしかけ技や応じ技を使用して、自由に攻防を展開できるようにするとともに、様々な技に対しての受け方や応じ技を習得し、自分の得意技を見い出すことができるようにする。	高度な技を試す中で、自分の得意技を正規に近い試合の中で有効に使用できるようにするとともに、係員などにより協力して試合を成立させる態度を養うことができるようにする。	あらゆる状況の中で、適した技を選択し、正規の試合ができるようにするとともに、観戦者としても剣道を楽しむ能力を養うことができるようにする。
試合形態	<ul style="list-style-type: none"> 一本勝負～三本勝負 試合時間：1～3分間程度 自分たちで定めた規則等 個人トーナメント戦 班対抗団体リーグ戦 	<ul style="list-style-type: none"> 三本勝負 試合時間：3分間程度 個人トーナメント戦 班対抗団体リーグ戦 	<ul style="list-style-type: none"> 三本勝負 試合時間：3分間 個人トーナメント戦 班対抗団体リーグ戦
有効打突	<ul style="list-style-type: none"> 打突が素早く、強度も伴っている。 打突後の残心の姿勢が十分示されている。 	<ul style="list-style-type: none"> 相手を攻めてから技を出している。 打突時に、「気、剣、体」が一致している。 	<ul style="list-style-type: none"> 竹刀操作や体さばき、打突時・打突後の姿勢が整っている。 打突の機会をとらえている。
留意点	<ul style="list-style-type: none"> 個人戦、団体戦ともリーグ戦とトーナメント戦を併用する方法もある。 体格別や、男女混成の班によるものなど工夫して行う。(男女相互の試合は体力の差からも避けることが望ましい) 個人戦の礼儀作法や団体戦の整列の仕方を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 得意技を有効に使用する。 基準の試合場で行う。 審判員間で試合内容について疑問や不明瞭な点が生じた場合には、「合議」を積極的に行うことができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 相手に応じて既習した技や得意技を工夫して使用する。 一挙一動に正確さを要求する。 団体戦では、相手の得意技への対応などを、チーム内で相談する。
審判員等	<ul style="list-style-type: none"> 審判員1～3名 審判や係員とも生徒間で行うが、指導者や剣道経験者も加わってリードするとよい。 	<ul style="list-style-type: none"> 審判員3名 生徒の誰もが、審判や係員を経験できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 審判員3名 審判員や係員の配置についても、生徒が行うようにする。
その他	<ul style="list-style-type: none"> 審判員の行動の仕方や適切な表示要領について、資料や指導者、剣道経験者などの模範を参考に理解し、実践できるようにする。 審判員については、規則の理解が進むと特に禁止行為などについて意識が過剰となり、有効打突の判定が疎かになることがあるため、そのようなことがないように事前の指導に十分留意する。 		