

力学的理論に基づく剣道初心者指導法の実践報告

福島大学 竹田隆一

学校体育において武道は必修となった。しかし、剣道は時間数が少ない、面白くない、技術習得が困難である等の原因で、多くの学生が学習しているとは言えない。そこで、課題となるのが初心者指導であるといえる。

2018年ころに物理学的視点から面打ち運動をあきらかにし、以下に示す8つの力学的法則が関わっていることを明らかにした。

①棒倒し効果A、②棒倒し効果B、③エレベーター効果、④作用反作用効果、⑤二段ブレーキ効果、⑥シーソー効果、⑦支点移動効果、⑧内旋効果、

その後、それを基に、初心者の指導法を考えた。2019年から山形大学の専門実技での指導法検討を経て、2021年弘前大学である程度まとまった指導法を考案した。

その後、2022年、2023年と修正した。しかし、これまでは、大学の授業の中での実施だったことがあり、15回の指導結果であった。そこで、今回は、初心者大学生を対象に、1回だけの実施でどの程度変化があるのかを実証してみた。指導の内容は、

1. 竹刀操作—①跳ね上げ、
2. 身体操作—②蹴り脚誘導、③踏み込み足誘導、④融合
3. 打撃動作—⑤短剣、⑥片手、⑦密着、⑧間隔、⑨通常、⑩連打、⑪送り足面であった。

結果として、考案した指導法は、時間的、簡易的、達成度等から有効と判断できた。さらに、学習者に対する観察の視点を、

- ①左脚に体重を乗せることができるか。(棒倒しAB)
- ②踏み込み足となる右膝を高く上げることができるか。(作用反作用)
- ③振りを抑制できるか。(二段ブレーキ、シーソー)

であることが明らかになり、また、打撃と踏み込み着床の順次性と打撃後の両脚の離床が習熟の目安にあることも明らかになった。