

中学保健体育科
ニュース

大修館書店

NEWS FILE ①

スポーツ界における暴力の根絶に向けた取り組み

スポーツ指導における体罰が問題となっていることを受けて、スポーツ界では暴力根絶に向けた取り組みが広がっています。

2013年4月25日に、日本オリンピック委員会や日本中学校体育連盟など5団体が主催する「スポーツ界における暴力行為根絶に向けた集い」が開催され、そこで「暴力行為根絶宣言」が採択されました。また、5月27日に「運動部活動での指導のガイドライン」を含む調査研究報告書がまとめられた他、7月2日には「スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議（タスクフォース）報告書」が公表されました。

宣言の中では、指導者やスポーツを行う者、スポーツ団体などが一体となって暴力行為根絶に取り組むことの必要性を強調しています。また、ガイドラインや報告書では、経験のみに頼った指導ではなく、最新のスポーツ科学に立脚し、選手や子どもの意欲や自主性を引き出す指導を行うことが重要であると指摘しています。

これらの宣言等は以下のウェブサイトに掲載されています。

●暴力行為根絶宣言

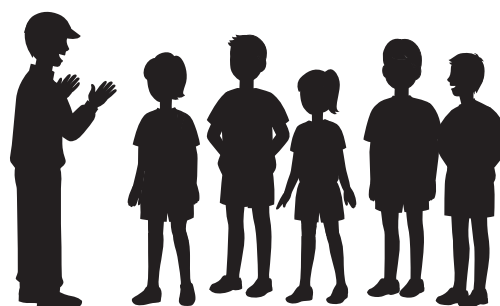
<http://www.joc.or.jp/news/detail.html?id=2947>

●運動部活動での指導のガイドライン

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1335529.htm

●スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議（タスクフォース）報告書

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/sports/017/toushin/1337250.htm



CONTENTS

自分がイメージする「一本」を 目指して取り組む剣道の授業作り	本多壮太郎（福岡教育大学）	2
アイシングを有効に活用しよう	加藤基（帝京大学）	6
柔道・剣道・すもうの歴史		8

自分がイメージする「一本」を目指して取り組む剣道の授業作り

本多壮太郎
(福岡教育大学)

1 はじめに

中学校第1学年および第2学年において武道やダンスを含む全領域が必修となり2年目となっています。現行の学習指導要領の完全実施前には、武道の授業において施設、道具、指導者そして学習指導内容に関する様々な課題が多く議論されてきました。本稿では、武道の中の剣道を取り上げ、改めて剣道の授業作りに関する私の見解を述べてみたいと思います。

2 剣道の醍醐味について考える

剣道の場合、面、小手、胴、突きといった打突部位を攻撃する際に「メ〜ン」「コテ〜」といったように打突部位への明確な攻撃の意識表示をしなくてはなりません。考えてみれば面白いもので、野球において「アウトロォォ！」、サッカーにおいて「左隅ィィィ！」などと叫びながら投げたり蹴ったりするようなものです。道具を用いて打つという他のスポーツに置き換えて考えてみても、サービスやスマッシュをどこに打つか、大きく呼称しながら打つようなものです。さらに剣道の場合は、ボールがゴールに入ったり、床についたりすれば（もちろんルール内での話ですが）得点となる競技とは異なり、打ちっ放し、突きっ放しでは得点にならない独自の「一本」についての考え方が存在します。このあたりが素人に「剣道は見ていてもよくわからない」と思われるところでもあるのですが、ここに挙げられるような特性を中心とした「竹刀を駆使して、対峙する相手と攻防を展開し、一本を競い合う」ところ

に剣道の醍醐味があり、学習者に学習させたい内容があると考えます。

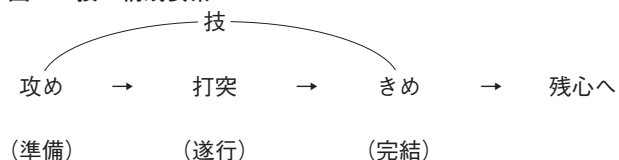
3 「技」について考える

前述の「剣道は見ていてもよくわからない」という問題を解決するためにも、剣道の特性や醍醐味をより深く味わわせるためにも、技を個人的技術の一局面という視点ではなく、対人的、技能的、全体的視点から捉えることが大切ではないかと考えます。

私の場合は、技は「攻め」という準備局面、「打突」という主要局面、「きめ」という終末局面の3局面から成るものと捉えています（図1）。

剣道では、一本（有効打突）は「充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるもの」と規定されていますが、これは、打突を中心とした達成課題と言い換えることができます。攻撃し、有効打突を奪うためには、「攻め」により竹刀を持って対峙する相手の気構え・身構えを崩し、打突の機会を作り出す必要がありますし、これが相手の反応や対応に応じて正確な「打突」を遂行することにつながってきます。うまく打突できた場合でも、自分の打突が偶然ではなく強い意志をもって遂行されたことを訴え、残心へとつなげていく「きめ」が必要となります。「きめ」については、マット運動の前転を例にして考えるとわかりやすいと思います。前転の場合、ただ単に前に転がったまま、のんびり気が抜けたように立ち上がってはいは、これは単なる運動にすぎません。そうではなく、前転を「きめ」で技として完成させる場合、回転後スムーズに立ち上がり、全身で「どうだ、これが私の前転だ！」というメッセージを発する必要があります。剣道においてもこのような「きめ」が求められるのです。打突後も発声を止めることなく、「メ〜ン」と伸ばしながら体勢を整える。ただし、マット運動のような個人技能とは異なり、「きめ」させたくない相手がいる剣道では

図1 技の構成要素



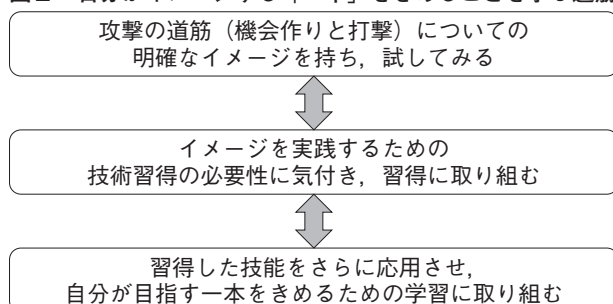
対人技能として、状況に応じて相手と距離をとったり、逆に相手との距離をゼロにしたりして確実に自分の打突の完結を図る。このようにして「メェ〜ン（これが私の面だ!）」というメッセージを発するのです。同時にこれは次の局面への備えである「残心」につながってきます。この一連の過程を「技」として捉えるのであり、打突の前後に「準備」と「完結」のための意思と行為を含めて「技」とは構成されるものと考えます。有効打突を「有効な打突」という捉え方だけではなく、「きめ」という打突を完結させる意思と行為により「打突を有効にする」という視点からも捉えるのが剣道の特性の一つであり、学習者に理解・実践させたい内容です。

4 自分がイメージする「一本」を 目指して取り組む剣道授業の展開

対人競技としての剣道の学習は、「相手をどのように打つか」ということについて、戦術的な観点と技術的な観点の両方を往還的に関連付けて展開していく必要があります。また、獲得した技能や知識を活用させ、学習者の積極性を主体性に転換させていく学習展開も重要です。

図2は、学習者それぞれがイメージする一本をきめることを学習していく道筋を示しています。『体育科教育』2012年1月号の中では、このような道筋による戦術学習について紹介しましたが（本多，2012b），単なる約束練習と異なるのは、それぞれの「戦術原理」を応用・発展させ、「こうすれば、こうなって、こう打って、こうきめる」という「戦術的な気付き」へ生徒を誘い込んでいくところにあります。本稿ではそれに加えて個人的技能の高まりを目指すドリルゲームとともに、「こうしたら、こうなって、こう打って、こうきめる（一本!）」を学習展開とした剣道授業の主な学習課題・内容を紹介します。

図2 自分がイメージする「一本」をきめることを学ぶ道筋



1) 戦術1：相手の竹刀に触れての打撃の機会作り

ねらい

- 相手の竹刀に自分の竹刀を接触させて打撃の機会を作って打撃する攻撃の道筋について明確に理解する。
- 適切な竹刀操作と足さばきにより、相手の竹刀に触れての打撃作り（戦術1）からの攻撃を技として完結できるようにする。

この戦術1では、相手の竹刀を払ったり、抑えたりして面や小手を攻撃することを学習します。ここでの戦術的課題に取り組む過程では、学習者は仕掛ける側と受ける側に分かれて協働的に学習を展開していきます。応用段階では、抑えられれば抑え返し、払われれば払い返そうとする相手の心理状態を読んだ上での学習となります。以下に例を挙げます。

学習者A：相手の竹刀を左から右に払う（こうすれば）→
 学習者B：相手の竹刀を払い返そうとする→
 学習者A：自分の竹刀を真上にあげ、空振りさせる（面に隙ができる）（こうなって）→
 学習者A：隙ができた面を打撃する（こう打って）→
 学習者A：相手の横を素早く通り抜けて相手との距離をとり、構えに戻る（こうきめる「一本!」）

学習者A：相手の竹刀を左斜め下に抑える（こうすれば）→
 学習者B：相手の竹刀を抑え返そうとする→
 学習者A：自分の竹刀を真上にあげ空振りさせる（小手に隙ができる）（こうなって）→
 学習者A：隙ができた小手を打撃する（こう打って）→
 学習者A：相手にさらに一歩詰め寄ってきめる（こうきめる「一本!」）

この戦術学習は、剣道具を身につけての基本動作（基本打撃の仕方と受け方を含む）がある程度できてから行われるものです。ただし、基本動作の学習をあまり長く引っ張らずに、上記のような戦術学習を通して、戦術1からの攻撃を技として完結するには、どのような竹刀操作、足さばき、体さばきを身につけていく必要があるかといった「技術的気付き」に導いていくことが大切です。さらにそこから、攻撃をより効果的に実践できるようになるための意欲的な技術学習への取り組みにつなげていく必要があります。

ここでそのためのドリルゲームを幾つか紹介します。最初のドリルゲームは、スキルウォームアップとしても活用できる「ジグザグ送り足」です（図3）。

図3 ドリルゲーム「ジグザグ送り足」

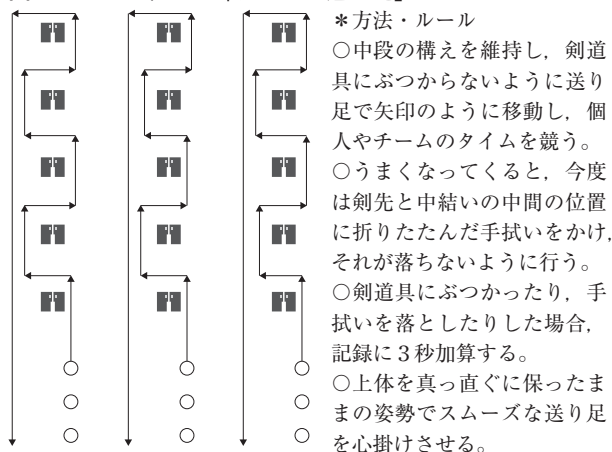
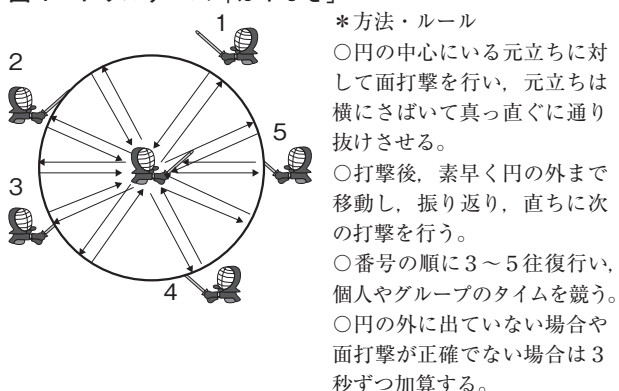


図4 ドリルゲーム「はやぶさ」



打突と移動の組み合わさったものが剣道の攻撃であり、ここでは送り足という剣道独特の足さばきをドリルゲームの中で学習していきます。

次に紹介するドリルゲーム「はやぶさ」は、面や小手への打撃を連続的に行う中で、踏み込みを伴う基本的・実践的打突や打突後の素早い送り足による移動を学習していくものです(図4)。

2) 戦術2：打撃による別の部位への打撃の機会作り

ねらい

- ある部位を打撃し、別の部位に隙を作って打撃する攻撃の道筋について明確に理解する。
- 適切な竹刀操作と足さばきにより、打撃による別の部位への打撃の機会作り(戦術2)からの攻撃を技として完結できるようにする。

この戦術2は、防御法および連続技へとつながる展開で行われます。ここでは、仕掛ける側の最初の攻撃を、受ける側が防御し、仕掛ける側は受ける側が防御した結果生じた別の部位への機会を捉えて直ちに次の打撃を行います。仕掛ける側にとっては、最初の打撃が防御された後、直ちに次の打撃を行い、最後に繰り出した打撃をどのように技として完成さ

せるかの学習となり、受け手側にとっては、基本的な防御の学習になります。

戦術2を用いた攻撃の例には以下が挙げられます。

学習者 A：相手への小手打撃を試み(こうすれば)→
学習者 B：相手が防御した結果、面に隙が生じ(こうなって)→
学習者 A：生じた隙を捉えて直ちに打撃する(こう打って)→
学習者 A：相手の横を素早く通り抜けて相手との距離をとり、構えに戻る(こうきめる「一本!」)

学習者 A：相手への面打撃を試み(こうすれば)→
学習者 B：相手が防御した結果、胴に隙が生じ(こうなって)→
学習者 A：生じた隙を捉えて直ちに打撃する(こう打って)→
学習者 A：打撃しながらあるいは打撃後後退し、相手との距離をとり、構えに戻る(こうきめる「一本!」)

これらは学習指導要領解説(文部科学省、2008：103)において、仕掛け技の「基本となる技」として取り上げられている「二段の技」や「引き技」を「こうしたら、こうなって、こう打って、こうきめる(一本!)」といった観点から捉え直したものであり、この攻撃の道筋を明確に理解させて学習者の思考・判断による応用・発展へとつなげていく必要があります。また、もちろん、この戦術2からの攻撃の学習においても、戦術1の際と同様に学習者の「技術的気付き」を促し、竹刀操作、足さばき、体さばきに磨きををかけていくことも重要です。前述のドリルゲーム「はやぶさ」は、ここでも活用することができ、図4に示した方法・ルールの実用版として打撃後通り抜けるのではなく、元立ちの前で止まったり、体当たりをしたりして次の打撃を行うようにすることもできます(例：小手体当たり引き面、面体当たり引き胴)。

3) 戦術3：相手の竹刀に触れない打撃の機会作り

ねらい

- 相手の竹刀に自分の竹刀を接触させずに打撃の機会を作って打撃する攻撃の道筋について明確に理解する。
- 適切な竹刀操作と足さばきにより、相手の竹刀に触れない打撃の機会作り(戦術3)からの攻撃を技として完結できるようにする。

この戦術3では、攻撃される際に相手の竹刀が動いた方向に自分の竹刀をつられて動かす特徴がある初心者の反応を利用するものです。仕掛ける側は、自分の竹刀を大きく振りかぶったり、担いだりして打撃の隙を作ることを学習します。

戦術3を用いた攻撃の例には以下が挙げられます。

学習者A：大きく振りかぶり面を打つと見せかけ（こうすれば）→
学習者B：相手が竹刀を振り上げて面を防御しようとし、結果胴に隙が生じ（こうなって）→
学習者A：生じた隙を捉えて直ちに打撃する（こう打って）→
学習者A：相手の横を素早く通り抜けて相手との距離をとり、構えに戻る（こうきめる「一本！」）

学習者A：竹刀を左に担ぐように振り上げて小手を打つと見せかけ（こうすれば）→
学習者B：相手が小手をかばうように防御した結果、面に隙が生じ（こうなって）→
学習者A：生じた隙を捉えて直ちに打撃する（こう打って）→
学習者A：相手の横を素早く通り抜けて相手と距離をとり、構えに戻る（こうきめる「一本！」）

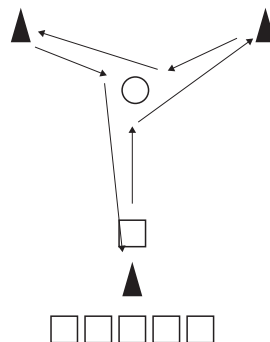
「面と見せかけて胴」は、初心者同士の試合においてきまりやすく、また周囲の感嘆の声を誘う見映えのする攻撃方法の一つです。学習者の習熟度が高まるにつれ、戦術1や戦術2を織り交ぜた攻防へと発展させていくことができますし、戦術1や戦術3の機会作りの原理を理解すれば、罅迫り合いからの引き技の学習においてもこの原理に従い授業を展開させることができます。

学習の中では、動きが複雑になってくる展開も予想されますので、竹刀操作や足さばき、体さばきの仕方を確認しながら内容を深めていく配慮が求められます。そして、ここでも技術的気付きから意欲的に個人技能を高めていく実践への仕掛けが必要となってきます。ここでは、ドリルゲーム「胴打ちトライアングル」を紹介します（図5）。

4) オリジナルの攻撃方法作り

戦術1, 2, 3の学習内容を応用・発展させ、学習者が主体となってオリジナルの攻撃方法作りに取り組みます。学習カードを活用し、自分なりの「こうしたら、こうなって、こう打って、こうきめる（一本）」をイメージし、リストアップします。リストアップしたそれぞれのオリジナルの攻撃方法をグループ内で磨きをかけたり、試し合ったり、また他のグループへ「武者修行」に出かけ実践的に試し合ったりするのです。初心者の段階では、攻防状況を的確に判断し、打撃を正確に行うことは難しすぎる課題であると思われます。それ故に、ここでは攻撃の

図5 ドリルゲーム「胴打ちトライアングル」



＊方法・ルール

○三角形に配置されたコーンの中心に元立ち（○）が立ち、掛かり手（□）はコーン（▲）の前に立つ。

○元立ちに対し胴打撃を行い、右前方にあるコーンに向かって素早く移動する。

○コーンまで来たら直ちに振り返り、構えをとり、次の胴打撃・移動を行う。

○1回に3本の胴を打ち、最初のコーンまで戻ってくる。

○個人やグループのタイムを競う。

はじめからおわりまでの道筋を明確にして、それが達成できるかどうかを試すというかたちでの攻防が展開されます。試す内容が明確であるので、自己評価をしやすく、また、グループのメンバーからのフィードバックも得られやすい学習方法と言えます。

5 おわりに

本稿では、戦術的な観点と技術的な観点の両方を往還的に関連付けていく授業展開、また、獲得した技能や知識を活用させ、学習者の積極性を主体性に転換させていく授業展開について紹介しましたが、礼節的側面の理解・実践も剣道の授業では欠かせない内容です。

上記のような学習展開では、学習者同士の協働が不可欠であり、元立ちもしくは受ける側が約束通りの反応・対応をすることで、機会作りや技としての完結が図られます。このような対人的技能の学習との関連で、互いに真剣にやろうとするから助け合い、高め合うことができるという認識や、相手に対する敬意や感謝の気持ちを具体的なかたちにして示すことの意義について理解させ、実践につなげていきたいものです。

最後に、本稿で紹介した内容が、それぞれの現場での単元・授業計画作りおよび授業実践に少しでもお役に立てれば幸いです。

■参考文献

- ・本多壮太郎（2012a）剣道授業に活かすドリルゲームの開発，全国教育系大学剣道連盟研究情報誌 ゼミナール剣道，14：12-18.
- ・本多壮太郎（2012b）剣道の醍醐味を伝える“戦術学習”を提案する，体育科教育，60（1）：18-22.
- ・文部科学省（2008）中学校学習指導要領解説（保健体育編），東山書房．

アイシングを有効に活用しよう

加藤 基
(帝京大学)

アイシングは約20年前に日本に紹介されて以来、現在では中学校や高等学校の現場にも広く浸透してきています。本稿では、まずアイシングの基本について整理し、より有効に活用していただけるように新しい情報を提供していきます。

1 アイシングの効果と目的

アイシングとは体を冷却する方法です。冷却することで組織の代謝を抑制したり、痛みを和らげたりする効果が得られます。これらの効果があることから、スポーツ現場ではアイシングを疲労軽減や傷害の悪化予防・応急処置の目的で活用しています。

1) アイシングによる疲労軽減

運動をすると体温や筋温が上昇します。体温が1度上がるたびに消費されるエネルギー量も10%上がります。運動後には速やかに筋温を下げてエネルギーの浪費を防ぐことが疲労軽減のために重要です。

2) アイシングによる傷害の悪化予防・応急処置

冷却によって得られる主な効果には血流の減少と疼痛閾値の上昇があります。これらの効果は傷害の悪化予防や応急処置に非常に有効に働きます。血流が減少することで患部の腫脹の出現や悪化を防止でき、疼痛閾値を上昇させることで痛みが和らいで心理的にも落ち着きます。

アイシングが傷害の悪化防止や応急処置に有効であることは広く知られていますが、アイシングだけを行えばよいと考えている方が少なくありません。傷害の悪化防止や応急処置に使う際には、患部の安静や圧迫・挙上と組み合わせた RICE 処置として実施することでより有効な処置となります。

2 アイシングの実際

アイシングには様々な方法があります。有効に活用するためには、目的に合った適切な方法を選択することが必要です。

1) 冷却剤の選択

アイシングを行う際には何を使って冷却するかが最初のポイントです。

①水

水は最も一般的で最も効果的な冷却剤です。しかし、氷にも様々な種類があり、効果的な冷却を行うためには適切な氷を使用することが重要です。氷の使用法を誤ると冷却効果が得られないだけでなく、凍傷のリスクも高まるため注意が必要です。

・氷の種類：温度

アイシングには最も溶けやすい0度の氷が最適です。また、0度の氷はすぐ溶けるため凍傷のリスクが少なくなります。「溶けにくい氷の方がよく冷える」という誤解を持っている方が少なくありませんが、凍傷のリスクを避けるためにも0度の氷を使用した方がよいでしょう。0度の氷は氷を作るための専用の製氷機で作られます。家庭用の冷蔵庫で作られる氷は0度以下ですので、0度の氷が手に入らない場合は、氷を一旦水で洗ったり、皮膚に当てるときに薄手の布を挟んだりして使用するとよいでしょう。

・氷の種類：形状

水には様々な形状のものがありますが、アイシングには粒の細かい氷が適しています。

一度溶けた水を再度凍らせたときなどにできる板状の氷は非常に溶けにくく凍傷のリスクが高まるため、皮膚に直接当てて使用しない方がよいでしょう。

②水

水は氷よりは温度が高いため冷却効果は小さいですが、どこでも簡単に入手でき、一度に広範囲を冷却できるという利点があります。氷が手に入らない場合は水を使用して冷却するとよいでしょう。

③コールドスプレー

コールドスプレーは携帯可能な冷却剤です。しかし、コールドスプレーは皮膚の表面を冷却する効果しかなく、深部を冷やすことができません。そのため、疲労軽減や傷害の悪化予防・応急処置の効果はほとんど期待できません。コールドスプレーは、打

撲などで生じた急激な痛みを一時的に和らげるための冷却剤であると考えておくのがよいでしょう。

④ケミカルパック

衝撃を与えると極低温になるケミカルパックも携帯可能な冷却剤です。安価で、必要なときにすぐ使用できるため、非常に便利な冷却剤です。しかし、温度が不安定で、冷えすぎて凍傷を起こす危険性があるため、使用時には注意が必要です。

2) 氷・水を使用した方法

身近な冷却剤である氷と水を使ったアイシングの実際についてご紹介します。

①アイスパック

水をビニール袋や氷嚢に入れて患部に当てる方法です。図のように氷を袋に入れ、平らにし、空気を抜いて、口を縛ってアイスパックを作ります。

平らにすることで身体への接触面積が増えるため効果的な冷却ができるようになります。よく、アイスパックには水を入れた方がよいといわれることもありますが、水を入れると冷却効果が落ちるため、水は入れずに氷だけでアイスパックを作った方がよいでしょう。冷蔵庫で作られた氷を使用する場合には、前述のように一度水洗いをしたり、薄手の布を挟んだりして冷えすぎないように注意します。

できあがったアイスパックを弾性包帯等を使用して、冷やしたい部位に押し当てるとより効果的な冷却ができます。冷却時間の目安は15分から20分程度です。アイシングに必要な時間は部位などによって異なるため、時間はあくまでも目安とし、無感覚になったらアイシングを中止するようにします。無感覚になるまでには、「冷たい」、「痛い／温かい」、「ピリピリする」というステージがあります。

②アイスマッサージ

広い範囲の疲労軽減に有効な方法としてアイスマッサージがあります。アイスパックを動かしながら、身体にこすり当てるようにして皮膚のほてり感をとっていきます。一部位1分程度が時間の目安です。氷を身体から離れた後、すぐにほてり感が戻るようであればもう一度行うとよいでしょう。

③アイスバス

氷水に身体を浸ける方法をアイスバスといいます。アイスバスは一度に広範囲を冷却することができるため疲労軽減に非常に効果的です。温度や時間などに関する一定の知見はまだあまり得られていません

図 アイスパックのつくり方



が、20度程度の冷たい水に、5～10分程度身体を浸ける方法が一般的です。

④濡れタオル+コールドスプレー

冷却剤がコールドスプレーしかない場合には、患部に濡れタオルを当てて、その上からコールドスプレーを噴霧しタオルを凍らせる方法があります。日常的に行う方法としてはおすすめできませんが、緊急事態には有効な方法です。

3 アイシング実施時の注意点

アイシングを実施する際には、凍傷と寒冷過敏症に注意することが必要です。

凍傷は、冷却温度が低いときや冷却時間が長いときに起こります。できる限り0度の氷を使用し、無感覚になったら速やかに冷却を中止しましょう。

寒冷過敏症とは、冷却刺激によって皮膚のかゆみや湿疹といった症状が生じることです。急激な冷却によって発症することがあるため、アイスパックと皮膚の間にタオルを挟むなどして急激に冷えることを避けて実施するとよいでしょう。

4 アイシングに関するよくある質問

○湿布はアイシングになるのか

湿布は消炎鎮痛剤という薬剤です。冷感があるものも多いですが、アイシングと同じ効果は期待できません。怪我をしたときの応急処置としてはアイシングを含むRICE処置を行い、就寝時などアイシングを行えないときに湿布を利用するとよいでしょう。

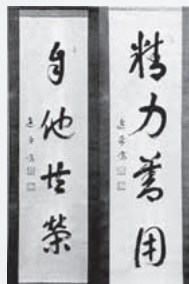
○温めるのと冷やすのとどっちがよいのか

温めるよりも冷やした方が痛みを和らげる効果が強いので、今痛みが強いというときにはアイシングをおすすめします。怪我をしてから2、3日すると患部の熱感がなくなってくるので、熱感がなくなったら温めるようにするとよいでしょう。

柔道

●発祥

柔道は、嘉納治五郎師範が1882（明治15）年に、東京・下谷の永昌寺の本堂を道場として



嘉納治五郎師範筆
精力善用…心身の持つすべての力を最大限に生かして、社会のために善い方向に用いる。自他共栄…自分だけでなく他人と共に栄えある世の中にする。

指導を開始したのが始まりである。嘉納師範は日本古来の柔術を学び、各流派の長所を取り入れ、さらに科学的・合理的な立場から改善を加えて技術理論を体系化し、講道館柔道とした。その後、その教育的価値により、学校の正課科目に採用され、普及・発展していった。

●世界への普及と発展

第二次世界大戦後の海外への普及はめざましく、1951年に国際柔道連盟（IJF）が発足し、今日では、世界200の国と地域が加盟している。世界大会も数多く開催され、オリンピックでは、1964年の東京大会で男子の正式競技となり、1992年バルセロナ大会から女子も加わり、世界のJUDOとして発展している。

剣道

●発祥

剣道の起源は遠く古代にさかのぼるが、平安時代中期に日本刀が発達し、武士の出現により鎌倉時代以降盛んにおこなわれるようになった。



剣術
竹刀打込み稽古による

剣道の技術が高度化・専門化してくるとともに、技術が体系づけられるようになり、さまざまな流派が発生した。江戸時代には、各流派が工夫をこらして、竹刀や剣道具の原型を考案。竹刀で打突し合う「打込み稽古」が確立された。これが今日の剣道の直接的な原型である。

この頃には盛んに他流試合もおこなわれた。

明治維新による武士階級の廃止、帯刀の禁止で剣術は下火になったが、1911（明治44）年には学校の教科として初めて「撃剣」が採用され、中学校の体操の中で指導されるようになった。1926（大正15）年の教授要目から「剣道」という語が使われ、定着した。

●世界への普及と発展

第二次世界大戦後、連合軍の武道に対する規制は厳しかったが、1952（昭和27）年全日本剣道連盟の設立を機に近代スポーツとしてのルールが整備され、体育・スポーツとしての発展をたどっている。

1970年に設立された国際剣道連盟（FIK）には50の国と地域が加盟し、その人口は約100万人に達していると言われている。世界選手権大会も3年ごとに開催され、数多くの国が参加している。

すまう

●発祥

素手でおたがいの力を競いあう競技は古くから多くの民族でおこなわれてきた。



江戸時代の錦絵に描かれた土俵入りの様子

わが国の神話や伝説にもすまうは登場する。

奈良時代には稲作の豊凶を占う行事として節会相撲がおこなわれるようになった。その後、鎌倉時代には武術として盛んになるほか、神社建立のための資金を集める勧進相撲として発展し、江戸時代には土俵が考案され、現在の大相撲の原型が作られた。

●世界への普及と発展

1960年代ごろからは大相撲の海外巡業がおこなわれるようになった。また、1992年には国際相撲連盟（IFS）が設立され、アマチュアの世界選手権が開かれるようになり、2001年からは女子の世界選手権も開催されている。現在、すまうは日本の国技として海外でも人気が高まっている。