



剣道は、目的・ねらいをもって
園全体で取り組んでいます

当園では、パルススポーツクラブの剣道講師による、剣道指導を実施しています。

幼児期の子どもは運動(あそび)を通し様々な体験をしていき、身体・精神の両面にわたる発達を促していきます。そして、集団の中での人間関係を通して、人を思いやる気持ち、個人の役割、きまりといった社会生活の基礎となる多くのことを学んでいきます。

また、特に年長(5歳)児の頃は、カラダの成長とともに精神的な部分の発達が著しいため、「心」の健全な成長を促す目的で剣道を取り入れ、心身の鍛錬も行なっております。

剣道では、正座・黙想といった『静』の種目と、元気よく大きな声を出して竹刀を振る『動』の種目を取り入れ活動しています。

このようなことから、系統だてた年間カリキュラムに基づき、子どもたちの運動欲求を満たし、明るくのびのびとした心とカラダを養うことをねらいとし、剣道活動を実践しています。

以下は、園での剣道計画です。内容をご覧になり、保護者の皆様におかれましてもご理解ご協力賜り、剣道活動についてご家庭でも話題として取り上げていただきたいと思います。

剣道活動のねらい

- ◆剣道における基本的姿勢を学び、仲間と竹刀を交えることで、相手を思いやる気持ち、感謝の気持ち、そして社会的ルールを身につける。
- ◆礼、正座、黙想などをする事により、「礼儀」「我慢する心」「協調性」を養い、規律ある習慣態度を身につける。

《剣道 年間計画(例)》【年長／5歳児】

	主な内容	種目のねらい・留意点	運動の実際(代表的な種目抜粋)
1 学期	①剣道の並び方(整列) ②正座・黙想・座礼 ③剣道の約束・発声 ④足さばき ⑤竹刀の持ち方(提げ刀・帯刀) ⑥中段の構え ⑦上下振り ⑧その場正面素振り ⑨前進後退正面素振り	<ul style="list-style-type: none"> ・興味をもち、意欲を高める。 ・四列で素早く並ぶ。 ・正座で姿勢を正し、お腹から声を出す。 ・正しい足の構えを覚える(送り足) ・竹刀を左手で正しく持つ。 ・中段の構えから、両手を頭の後ろまで大きく振り上げ、膝の高さまで真っすぐ振りおろす。 ・中段の構えから大きく振りかぶり、振りおろす際、竹刀の剣先を頭の高さで止める。 	
2 学期	*①～⑨を実施 ⑩二人組正面打ち(交互受打) ⑪二人組前進後退正面打ち(交互受打) ⑫前進移動正面打ち(空間打ち) ⑬二人組前進移動正面打ち(交互受打) ⑭とび込み面打ち(先生の打ち込み棒で) (※中段の構え→大きなかけ声→大きく振りかぶり打ち込む)	<ul style="list-style-type: none"> ・お互いに向かい合い、一人は頭の前で竹刀を横にしてしっかり持つ。打つ人は、竹刀の先が当たるように面を打つ。 ・送り足で前進しながら正面打ちを行なう。 ・二人組の種目は、互いに気持ちを合わせ、間合いを考えながら行なう。 ・打ち込む際は、大きな声でしっかり打ち込む。 	
3 学期	*武道始め(授業参観) *①～⑭を実施 ⑮切り返し ◎基本打ち(先生の面、小手→面を打つ) ◎基本打ち(先生の面、小手、小手→面、胴を打つ) ◎基本打ち込み(先生の面、小手→面、胴を打つ) *年中伝達式	<ul style="list-style-type: none"> ・切り返しは、互いに気持ちを合わせ間合いを考えながら行ない、左右交互に斜め面を打つ。 ・防具をつけている相手(先生)を実際に打つ。 ・防具をつけている相手(先生)へ実際に打ち込む。 ・面、小手→面、胴への連続打ちを行なう。 ・スピードをつけて連続打ちを行なう。 	

剣道の心得

『打って反省 打たれて感謝』～心開き、素直な態度で学ぶ～

剣道に必要なのは「相手から学ぶ姿勢」です。柔道や相撲でもそうですが、武道の練習や試合では「礼」に始まり「礼」に終わります。単なるスポーツではなく精神修養、心の修行に重点が置かれています。そして、健全なる肉体が形成されるということです。

この『打って反省 打たれて感謝』は相手に対する感謝の気持ちを忘れず、切磋琢磨する精神。いくら力に差があっても、共に教わる事があり、常に謙虚であれという意味も込められています。

「打って反省」…本当に正しい心で無駄なく打ち込めたか常に自己反省すること。
 「打たれて感謝」…打たれることで、自分の隙を教えてくれた相手に感謝すること。
 日常生活においては、「言って反省・言われて感謝」「やって反省・やられて感謝」に置き換えてみると、いろいろなことも乗り越えられるようになるでしょう。

剣道の約束

- 一、道場に入ったらおしゃべりをしない
- 一、大きな声で元気よく挨拶をする
- 一、道場では泣かない
- 一、嘘をつかない
- 一、我慢強い子になる

この約束を、活動の冒頭に全員で声高らかに発声します。暑い日も寒い日も、この気持ちを心に秘め、心身の鍛錬をしていきます。