

# 健やかな体と心を鍛える

## 体育科による剣道の授業

11月4日（水）～27日（金）にかけて、体育の時間（1年生10時間、2年生10時間、3年生10時間）に剣道の授業を行いました。

今年度も廣岡琴子先生（教士7段）、廣岡猛男先生（教士7段）を講師としてお招きし、ご指導をいただきました。

授業では、防具のつけ方や技の打ち方といった技術的な面に加え、作法や礼法、打つときの心構えなど、剣道における心のあり方についてもご指導をいただきました。

技術面では、木刀による剣道基本技稽古法を用いて、基本技術を習得させるため「竹刀は日本刀」であるとの観念を基とし、木刀を使用して「刀法の原理・理合」「作法の規範」を理解させながら、適正な対人的技能を中心に技を精選し指導していただきました。

生徒たちは、剣道の楽しさにふれながら、真剣になって取り組んでいました。

