

別紙② 教師用指導支援資料

二段の技（小手一面）

リズムでマスター！

1～8のリズムで二段の技 小手一面を習得しよう

福岡教育大学 本多壮太郎

1～8のリズムで行う二段の技「小手一面」



④ 右足を踏み出しと面への振りおろしから直ちに右膝を伸ばし左足を引きつける



③ 右足を踏み出しと小手への振りおろしから直ちに右膝を伸ばし左足を引きつけ、竹刀を振り上げる



② 竹刀を振り上げながら、左足を引き付ける



① 左足で床を押す勢いで、右足を一步前を出す



⑧ 中段に構える



⑦ 右足を軸にしたままバランスを崩さないようにして振り返る



⑥ 右足をもう一步踏み出すとともに、軸足にして振り返り始める



⑤ 左足で「グッ！」と床を押しながら送り足で一步進む

1～8のリズムで行う二段の技「小手-面」



1～8のリズムで行う二段の技「小手-面」(スロー)



小手-面 段階的練習法



次にこちら

・小手打ちの後の左足の引き付けと同時に竹刀を振り上げて、「4」で面打ちと左足の引き付け！

まずは小手のみ

・「3」で小手打ちと左足の引き付けを完了させて！



1～8のリズムで行う「小手-面」練習法（4人1組）

みんなでリズムを
声に出してやってみよう

打たせる人の
位置や動きもよく見て



難しかったら5人組、6人組でもOK
慣れてきたら「せ～の」を外してやってみよう！

1~8のリズムで行う「小手-面練習法」(2人1組)
空間打ちから元立ちへの面打ちへ

打たせる人の
位置や動きもよく見て



慣れてきたら「せ~の」を外してやってみよう!

元立ちの動きに着目してみよう
技術の習得は元立ちの腕にかかっている!



4. 面を打たせる
(リズムのタイミング④)



3. 掛かり手が面を打ちやすいように素早く一歩下がる



2. 小手を打たせる
(リズムのタイミング③)



1. 掛かり手が動き始める前に、打ちやすいように小手を見せる
(「せ~の」のタイミング)



7. 適切な間合いで構え合う
(リズムのタイミング⑧)



6. 掛かり手よりも先に構えて、掛かり手に気を抜かせないとともに、次の打ちにスムーズに入れるようにする



5. 素早く右に一歩動く。掛り手のスピードが落ちないように真っ直ぐに通し抜けさせる。目線、足、体の向きは常に相手