

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて ⑤

安全で楽しく効果的な指導法 なぎなた



群馬県みどり市立笠懸南中学校教諭
小倉 洋子

本校では平成22年度から武道になぎなたを取り入れ、今年度で3年目である。保健体育科の教員である私がなぎなた経験者（錬士）であることと、地域指導者の協力を得られたことが、なぎなた実施につながった。

ここでは、筆者の授業実践をとおし、安全で楽しく効果的な指導法を、具体的に紹介したい。

1 はじめに

本校では、保健体育科の武道の授業を、2クラス合同でTT形式（教員2名、外部指導者2名）により行っている。一度に指導する生徒の人数は男女合わせて最高73名である。したがって、生徒が間隔を取って広がる、体育館はいっぱいになってしまうため、安全に十分配慮した指導が必要とされている。共に指導にあたっては保健

2 導入段階における指導

1年生、1時間目のオリエン

テーションの内容を紹介する。

(1) 武道の種目

武道の理念、こども武道憲章を活用し、武道の概要を説明した。とりわけ、武道にはいろいろな種目があることを確認した。

(2) 武道の学習と、他の領域との学習の違い

陸上競技の走・跳・ハードル走や、バスケットボールのシュートのような動きは、遊びなど日常生活の中で経験することが出来る。もちろん、より良く行うためには、正しいフォーム

(形)が必要になる。

武道（なぎなた）ではどうか。初心者がなぎなたを持ち、面を打とうと思っても、なかなか思うようには出来ない。いままでも経験したことのない動きが求められているからである。

つまり、武道（なぎなた）では、基本動作や基本となる技（形）を学ぶことが重要となる。それらを習得してはじめて、さらに発展した学習へと進むことが出来る。これが大きな違いである。

(3) 礼法を学び、生活に生かす

なぎなたは対人競技という点もあり、礼法を大切にしている。生徒が将来、社会に出て生活する上で、正しい礼や、さわやかな挨拶が出来れば、相手に良い印象を与え、円滑な人間関係を保つことにもつながるだろう。したがって、礼法でしっかりとした姿勢・態度を学び、生活に生かすことは重要である。

また、授業では、なぎなたの基本動作、基本となる技（形）

を繰り返して行い、技が出来る楽しさや喜びを味わわせたい。それが、積極的に取り組む姿勢を作り、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守り、自己の責任を果たそうとすることにもなる。授業が進むと精神集中が出来、相手の動きの変化に応じて技を出すことも可能になってくる。そして、健康や安全に気を配り、「相手に打たせてもらえるので、自分が成長できる」ことを知るようになる。

(4) なぎなたの歴史

全日本なぎなた連盟の『楽しいなぎなたの授業 指導の手引』を用い、歴史、特性、「なぎなたの理念」「なぎなたの指導方針」を説明した。武道の精神については、武道憲章（こども武道憲章）を用いた。

また、第38回国民体育大会（1983年開催「あかぎ国体」）か



授業の様子

らなぎなた競技が正式種目になり、開催地が群馬県多野郡新町（現在は高崎市新町）であることを当時の新聞や写真を参考資料にして説明し、郷土の歴史としても紹介した。

さらに、なぎなたを学ぶことの意義を、以下の要旨で伝えた。

戦国時代、なぎなたという道具は武器であった。なぎなたを振ることをとおして心身を鍛え、相手を攻撃し自分の命を守るものであった。現在、教育現場において、なぎなたという道具は教材である。なぎなたを振ることをとおして心身を鍛え、相手を大切にし、自己の人格を形成するものである。

かつて、武士の生活の中に当たり前のようにあった日本古来の伝統を持つ武道。武道を体験することは日本の伝統や心を学ぶことである。

このように、歴史と学習の意義などを伝え、これから手にす

るなぎなたは、単なる道具ではないので、大切に扱うよう指導した。

(5) 武道用語について

オリエンテーションの段階で、ある程度の武道用語を理解させたい。正中線、左座右起、みぞおち（水月）、着眼、刃筋、相対、残心などを知っていると、その後の授業をスムーズに進めることが出来る。例えば、中段に構えた時、切先をどこにおいたら（つけたら）よいかなども理解させやすい。筆者の考えで、横正中線（鼻骨、肩峰、大腿骨頭、膝蓋骨、母趾末端骨の中心を結んだ直線）という言葉も加えた。また、「なぎなた」という表現には3つの意味の違いがある。

- ① 柄が櫂、刃の部分が竹の試合用のなぎなたをさすもの。
② 全部櫂の木で出来ている形用のもの。
③ なぎなたを振って自己の修練に励む行動。

最初の段階でこれらの違いを

理解させる。

(6) 打突部位の確認と意識づけ

打突部位を、防具を使って明示する。

▽正面 相手の正中線に向かって、左右の角度を変えず真っ直ぐ。0度。

▽側面 左右。中央より25度から30度の間の、5度のみ（頭囲が56cmであれば0・8cm程度の幅）。

▽咽喉 咽喉の部分。約5cm四方の中心。

▽小手 左右。甲側の手首から5cmのところ。

▽胴 左右。それぞれ胴の中間。すね 左右外すね。左右内すね。ともに膝とくるぶしの中間。

「側面での5度、咽喉での5cm、相手の中心に切先をつける、胴の中間」これらのことを覚えやすくするため、「狙うべき的は『5・中心・中間』と説明している。また、側面で狙うところは非常に小さいので、集中力が必要になると伝えている。

このように、歴史と学習の意義などを伝え、これから手にす

3 楽しく効果的な指導法

中学校学習指導要領の目標では、「技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技が使えるようにする」とある。

なぎなたでは、1・2年で基本となる技を用いて、より正確なしかけ応じを目指したり、連続技や約束練習の中で、より早い打突を目指すなどの、攻防を展開するとよいだろう。

3年では、相手の動きの変化に応じた基本動作から基本となる技、得意技を用いて気剣体一致の正確な打突を目指し、技を高め競い合ったり、すね当てを用いた技のかけ合いをするなどの攻防を展開したい。

(1) 礼儀作法

座礼（正面に礼、先生に礼、お互いに礼。「お願いいたします」）、立礼、体育館入室の礼、

黙想、自然体を学ぶ。上座と下座の位置、道場はご神前、体育館は正面という表現の違いを説明する。

特に、自然体は単に立っているのではなく、気持ちも落ち着かせて相手の動きを見る心構えが重要であることを伝える。

- (2) 基本動作、基本となる技を身につけるため、生徒が注意すること
上達のポイントとして、以下の3点を生徒に説明する。
① まっすぐの線上である 正しい技の習得につながる。
② 大きな声である 気迫のこもった全力の打突を行う。
③ 打突部位を打突部（物打ち）で打突している 正確で安全な打ちを目指す。
これらは教師が出来栄を評価するポイントにもなる。

(3) 技の定着のため教師が注意すること
① 技を覚えさせる。

- (4) 説明や指示を出すときの工夫
□ 「これを○○と言おう」
動作の指示を出し、生徒にやらせてみて、「これを○○と言おう」と述べ、その動きの呼び名を説明する。これにより、行動を名称で覚えることが出来る。具体的には、次のとおりである。
① もちかえる
▽動作 〃 なぎなたを横にして、右手側が刃部、左手側が刃部と交互に動かす。
▽解説 〃 これを、もちかえると言う（または手を通わせると言う）。
② 間合をとる
▽動作 〃 手を通わせながら、となりの人と間隔をあけて、ぶつからないように広がる。



生徒同士でフォームをチェックする

- ▽解説 〃 これを、間合をとると言う。
③ 相対、間合
▽動作 〃 相手と正中線を合わせる（対面する）ように立つ。
▽解説 〃 これを相対と言う。相手と自分の距離を間合と言う。自然体では、自分2m、相手2mで、合わせて4mである。
□ 「○○で言うと」
他の領域で学んだことを活かして、表現する。
□ 「出来る人はここまでやろう（質を高める課題提示）」
授業が進むと、生徒は「もっ

とうまくなりたいたい」と考え、自発的活動がみられるようになる。それが、基本となる技の習得と、定着につながっていく。さらには、友達との楽しい学び合いも相俟って、やる気と自信を持つようになる。

ここでは、筆者が指導の現場で実際に使っている言葉を紹介してみたい。

① 中段の構え

「手幅を、肩幅より少し広く取り、なぎなたを床と平行にして持ちます。後ろの手を内ももにつけ切先はみぞおちにつけまします。出来る人は、やや先が重くなりませんが、左中段の場合は、右手の前腕を残して（前腕の長さの分、石突から離れたところを持つ）なぎなたを持ちまします」

② 八相の構え

「片手手首を腰、もう一方を耳から一握りの位置にします。出来る人は、刃筋がどこを向くのか、考えてみましょう。そして正しい刃筋を意識してください」

③ 相対で応じる場合や、空間打突の場合

「打突部位5cm以内でなぎなたを止めます。出来る人は最高レベル1cm以内で物打ちを止めてみましょう。しかし相手に当たってしまったら、ソフトボールで言うアウトです」

④ 指示された技

「技が身につくよう、努力することが大事です。技が出来た人は（余裕がある人は、分かる人は、としてもよい）、友達の良いところ1つと、ここを直したらもつとかわつとよくなると思うところ1つを見つけて伝えまします（これにより、友達の技の出来栄を評価できる）」

⑤ 打ち受け、しかけ応じをする場合

「2人はチームだから、2人で1つの作品を作っていきます。自分を出し切り、なおかつ相手と呼吸を合わせ、受け入れることが出来れば、レベルAランクです。さらに、誰でも呼吸を合わせ、ぎりぎりまで待つこと

が出来れば、レベルS、スペシャルランクです」

⑥ 打突のスピード

「20秒間の打突を、出来る人は正確に数多く行います」

⑦ 気持ち

「精神を集中できる人は、相手と自分の気のつながりを感じられるようになります。『今すぐあつていたよね。気持ち良かったね』という感想が持てたら素晴らしいです」

⑧ 相手を交える（交代する、相手に対する意識を変える）

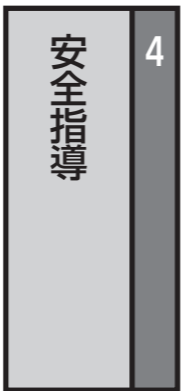
① 相対（1対1）
列ごとに全員が1歩右にずれて相手を変える（ローテーション）。多くの人と手合わせできる。
② 4人組（1対3）



グループ学習（6人組）の様子

1人に対し、3人が1本ずつ面打ちをする。1人は3回連続で受ける。3人の中で、誰の打突が正中線をはずさなかったか

意欲を高め、更なる技の向上を目指す。



考えられる原因は、なぎなたが人に当たる事である。

環境を整え、静と動のけじめをつけさせることにより、けがを最小限にしたい。

(1) 基本的な約束事項

① 指示があるまで自然体で待つ（静と動のけじめ）。

② 教わったこと以外はやってはいけない（なぎなたを振り回さないようにするため）。

③ 自分以外の人や物になぎなたが当たってしまった場合は、全て当ててしまった人の責任である。

④ 自分が持っているなぎなたに破損があるかどうかを確認する。

(2) なぎなたを扱う3つの軸手（技術の向上、安全指導）

① 左足が前のとき、右手が腰についている。
② 右足が前のとき、左手が腰についている。
③ 右手と左手の間にあるなぎなたが体についている（触れている）。

振り回してはいけない、という指導も必要だが、手の位置が正しいかどうか、なぎなたが扱えているかどうかをチェックさせることも重要である。そして、「あなたの心が25cm先の、切先を動かしている」と説明し、切先を意識するよう指導する。

(3) なぎなたの置き方

① 壁にそってなぎなたを5本ずつ置く。
なぜ5本ずつなのかというと、数えなくても見ただけで分かる数であり、これが徹底できると全体の数がすぐに把握できる。

② 正面に向かって体育館の右に

しかなぎなたを置かない。終わりの挨拶をする前に、なぎなたを持ったまま着座をする。その時、なぎなたは自分の右の位置に石突を前にし、刃を外向きにして置く。この置き方の形と向きは、授業の始めに、壁際になぎなたを用意した形である。つまり、生徒は授業が始まる時、正しい置き方がされているなぎなたを既に見て、手にとっているのである。

なぎなたを置く動作を学ぶのに、効果的な指導法である。

(4) 指導者の立ち位置

正面に向かって左中段に構える場合は、正面に向かって右前隅に立つ。正面を変えた場合も同様に集団の右前隅に立つ。多数を指導する場合には、90度の角度で全員を見ることが出来る。生徒も指導者の動きが見やすい。

正面を後ろ方向に変え、同様に行くと、隊列の後ろだった生徒が前となり、理解しやすくな

資料2 指導時に使った声かけ

中段の構え : 横中心、右手内もも	側面 : 5度、みぞおち
八相の構え : 腰、耳	側面柄受け : 繰り込み半身、左腰
脇構え : 横正中線、刃が横	側面刃部受け : 右腰、胸
下段の構え : 耳、胸 (になぎなたが着く)	すね打ち : 膝、みぞおち
上段の構え : 横正中線、刃が上	すね柄受け : 左手胸、右手抑え
	すね刃部受け : 繰り込み半身、胸

打ちは、面↓中段(構え)、面↓中段と、面を2本打つ。受けは柄受け、刃部受けを行い、交代させる。

(5)相互評価する
2年生では、しかけ応じの発表を行い、旗形式で勝敗を判定させた(4会場で行い、それぞれ審判5人、選手5人、係5人に分ける)。

(4)打ち返しの指導
4時間目は打ち返しを前進のみで行い、受けも経験させる。面の打突に対し、刃部受けの練習を行う。面刃部受けは、一度手幅を広くさせ、左手は千段巻き10cmまで移動する。出来る人は横正中線ははずさないで繰り込む。繰り込んで面受けが出来るようになったら、刃部受けと柄受けを交互に行い、練習する。

連続技の順番
▽打ちⅡ面、側面、側面、すね、すね、(継ぎ足)面、歩み足2歩、中段(0度、5度、5度、中間、中間、0度)
▽受けⅡ刃、柄、刃、柄、刃、横(「は、え、は、え、は、よここ、中段」)
号令をかける場合は、受けに対して指示を行う(受けは打ちより後に学ぶため、比較的慣れない受けに指示をした方がうまくいく)。また、なぎなたを扱う3つの軸手を意識して行わせる。

今回、昨年10月に行った授業実践を、授業の状況や生徒の様子が想起できるよう、詳しく紹介した。まだまだ、授業3年目なので試行錯誤中である。「楽しいなぎなたの授業 指導の手引」と異なる表現を用いた点もあるが、生徒の実態を考慮したものである。

小学校5、6年から中学校1、2年までの「多くの領域学習を経験する時期」に、なぎなた未経験の先生方にも、「生徒になぎなたを紹介する」という気持ちで取り組んでくださることを心から期待したい。

【参考文献】
▽月刊「武道」2009年9月号、2010年2月号、2011年3月号、2011年9月号
▽「楽しいなぎなたの授業 指導の手引」改訂版
▽全日本なぎなた連盟編「新なぎなた教室」大修館書店

て、「中段に構え」という流れである。すね打ちも側面と同じ要領で行う。

また、受けもひとつひとつの技の後に、動きを止めるようにする。

(3)筆者が指導時に使った声かけ
動作の指導を行うときの言葉は、短く・少なくを意識して、生徒が何を注意しながら構えれば良いか、ポイントを絞って伝えていく。資料2に具体例を紹介する。

連続技の順番
▽打ちⅡ面、側面、側面、すね、すね、(継ぎ足)面、歩み足2歩、中段(0度、5度、5度、中間、中間、0度)
▽受けⅡ刃、柄、刃、柄、刃、横(「は、え、は、え、は、よここ、中段」)
号令をかける場合は、受けに対して指示を行う(受けは打ちより後に学ぶため、比較的慣れない受けに指示をした方がうまくいく)。また、なぎなたを扱う3つの軸手を意識して行わせる。

6 まとめ

5 指導計画と授業の流れの紹介

本校では、10時間の指導計画をたてて実施している。資料1

(1)2時間目(実技1時間目)の本時の目標
特に、礼法の理解を主眼に置き、安全になぎなたを扱うことの重要性を伝える。また、体さばき、振り、面打ち、面受けを実践させる。相対で打ち合う中で、

(2)構えの指導
実技2時間目以降は、授業の始めに5つの構えを行った(中段の構え、脇構え、八相の構え、上段の構え、下段の構えの順)。さらに、振りかえしを分かりやすくするため、上段の構えの

要領で切先が前方の「変わり上段」(筆者が考案)をつけ足して、構えの確認をした。

打突をする前は、構えの状態のときに一度動きを止める。たとえば側面を打つ場合、「八相に構え」で止め、構えの確認をする。「側面を打て」で前に打つて出る。またそこで止める。そし

る。基本動作、基本となる技が出来るようになったら、前方中心、集団の中心で号令をかける。

相対で新しい技の説明をする時は、正面に向いている者から先に打突させる。それに対して正面を背中にし、上座に立っている者は常に先に受けさせる。示範した後、全員を半分に分けて、打ちと受け(しかけ応じ)に分担し一斉に行う。あらかじめ打突する人の場所が決まっているので安全である。

外部指導者との位置は、常に対角線となるように意識する。筆者の場合、一緒に授業を行った男性教師は、全体を見ながら、支援を必要とする生徒のところに移動して指導した。

に1年生の指導計画を示す。

相手を尊重する気持ちを学ぶ。

資料1 指導計画

時間目	指導内容
1時間目	オリエンテーション 武道の種目 武道の学習と、他の領域との学習の違い 礼法を生かす なぎなたの歴史と理念 武道用語について 打突部位の確認と意識づけ
2時間目	礼儀作法 自然体 中段の構え 振り 振り上げ 体さばき 面打ち 面受け
3時間目	5つの構え 側面打ち 側面受け すね打ち すね受け
4時間目	打ち返し打ち 打ち返し受け
5時間目	しかけ応じ技 1本目 2本目
6時間目	しかけ応じ技復習 4人組 6人組グループ学習 技を2組同時に行い、他の1組が見て良いところ、注意すると良くなることを述べあう
7時間目	総復習 打ち返しとしかけ応じ技1本目・2本目をたぐさんの相手と行う
8時間目	総復習 円陣で基本を行う 10人で円の中心をむき、体さばき、打突を行う (リズムなぎなたを意識した活動内容)
9時間目	実技試験 打ち返し
10時間目	実技試験 しかけ応じ技1本目 2本目 まとめ