

VII章 資料



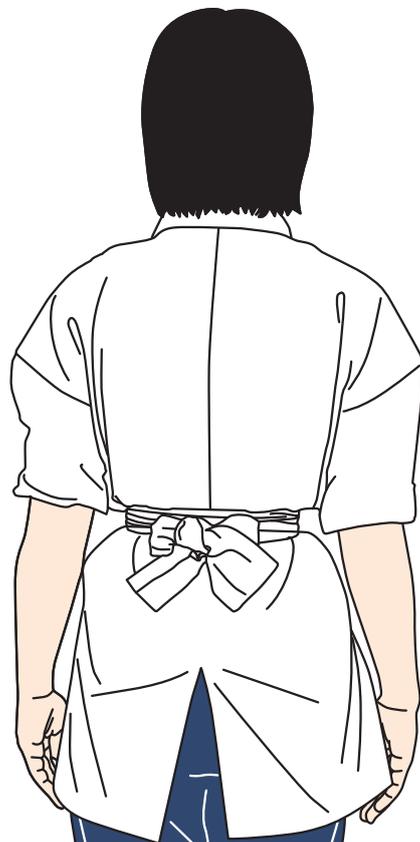
【VII章】

1. 服装

(1) 稽古着の着方と帯の締め方



左身頃を上にして紐を結び、前を合わせる

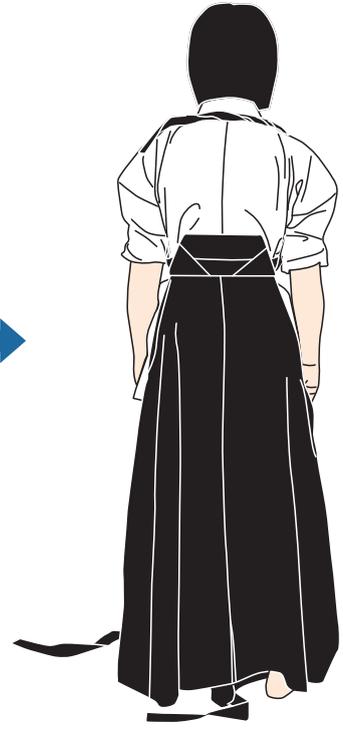
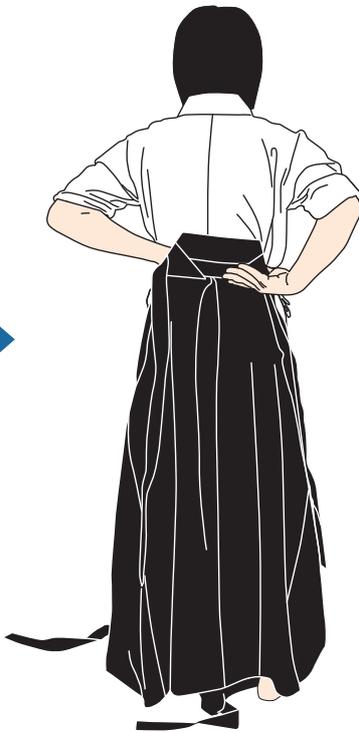


帯はウエストを二回りして結ぶ



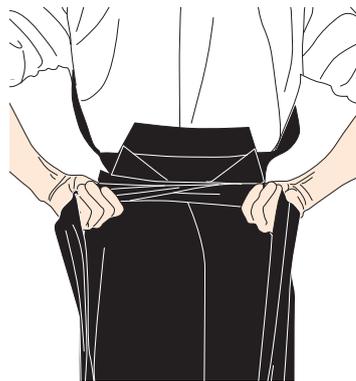
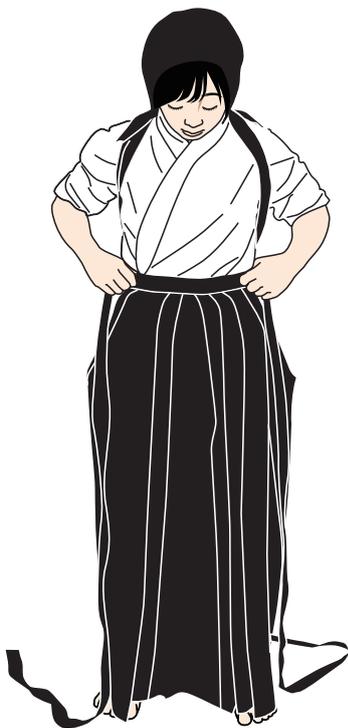
(2) 袴のはき方

・その1 腰板に紐を通すはき方



腰板を帯の結びの上にあて
帯にヘラを差し込む

後ろの短い紐を首にかける



帯よりやや低い位置に
前の長い紐をあわせる

後ろの腰板の下で
紐を交差させる

前にまわした紐をやや下げて交差し、
後ろにまわす



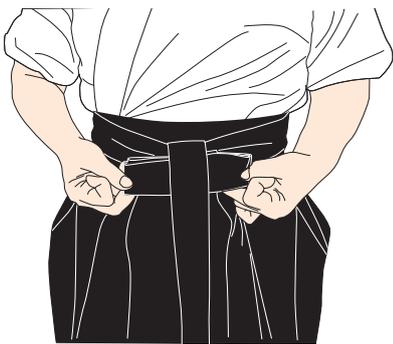
袴の中で結ぶ



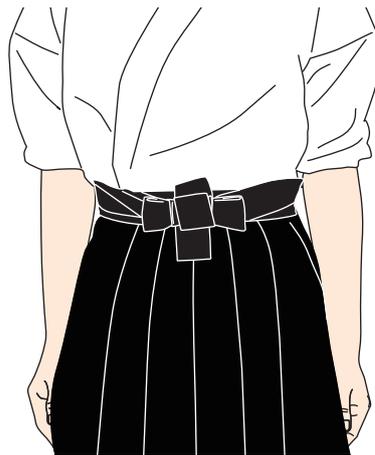
首の短い紐をはずし



前で結び、真結び



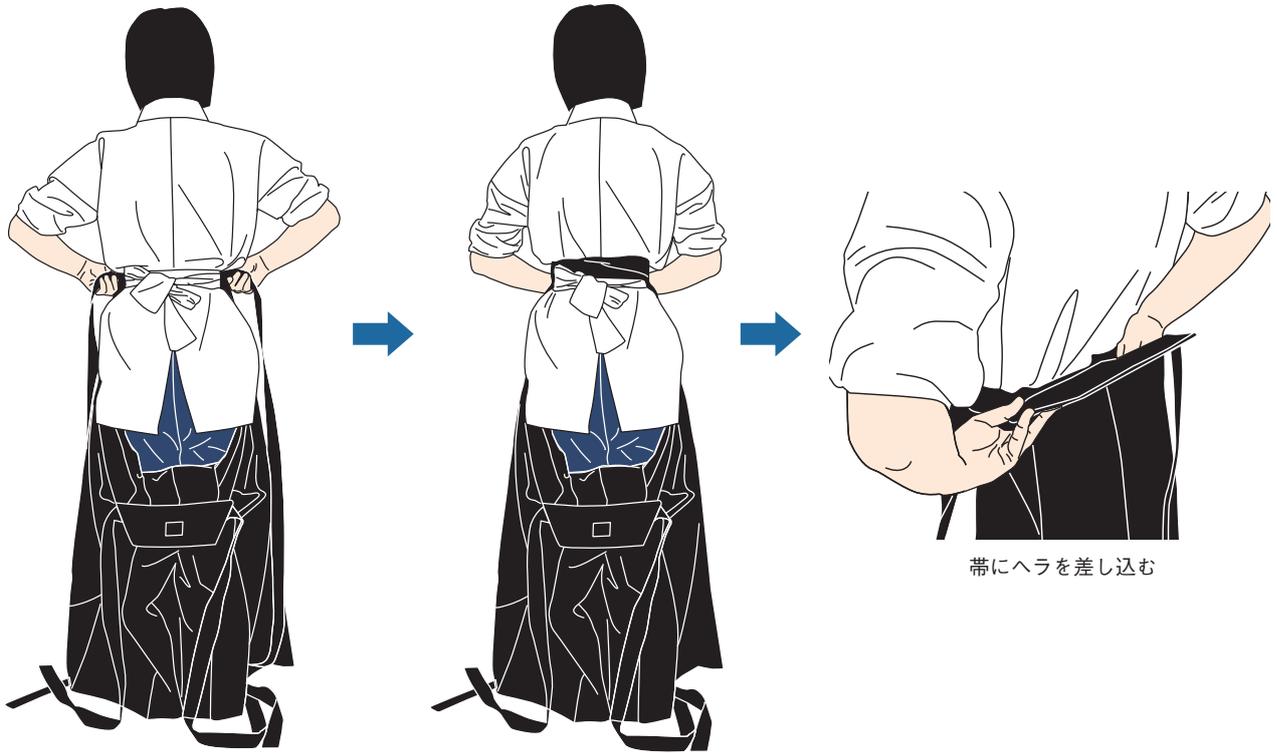
下の紐を四つに折って中央で横にし
上の紐を下からくくらせる



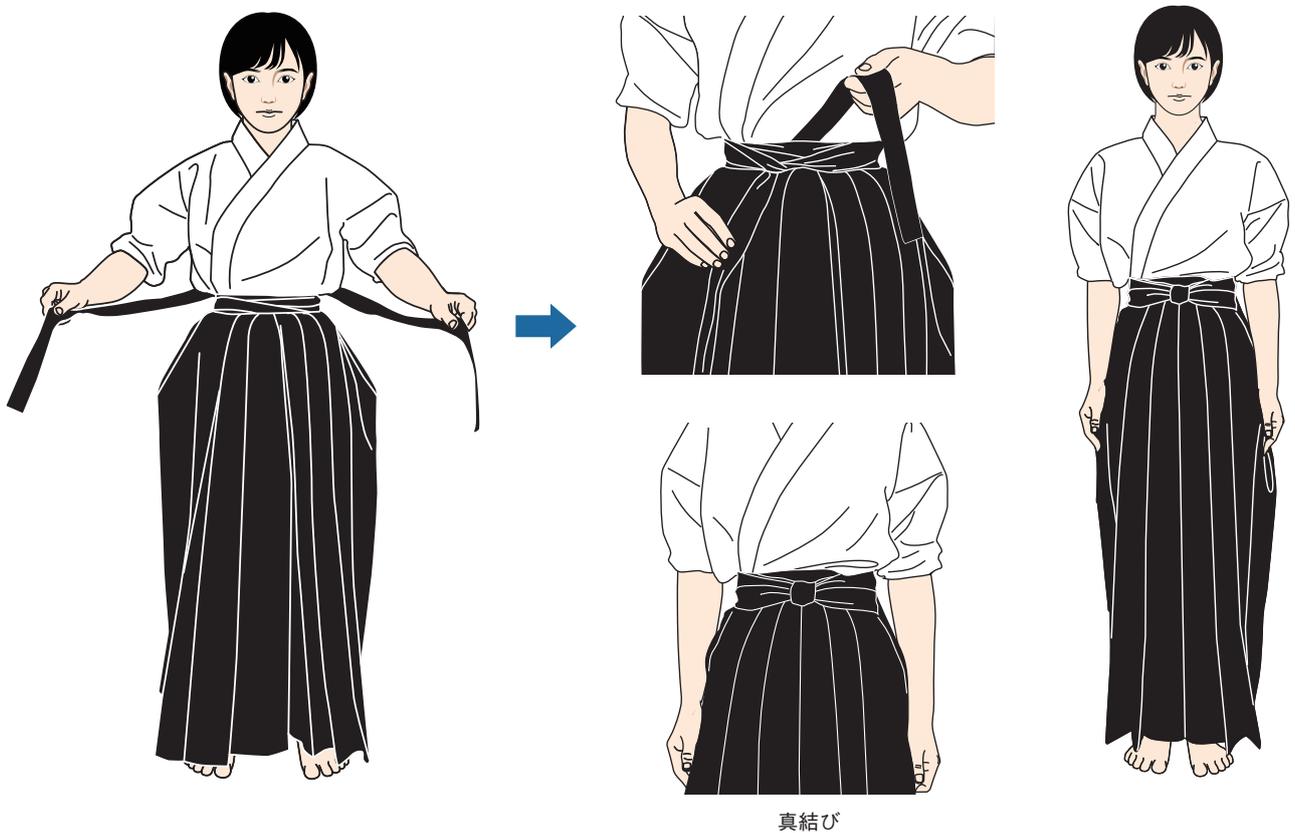
十文字結び



・その2 腰板に紐を通さないはき方

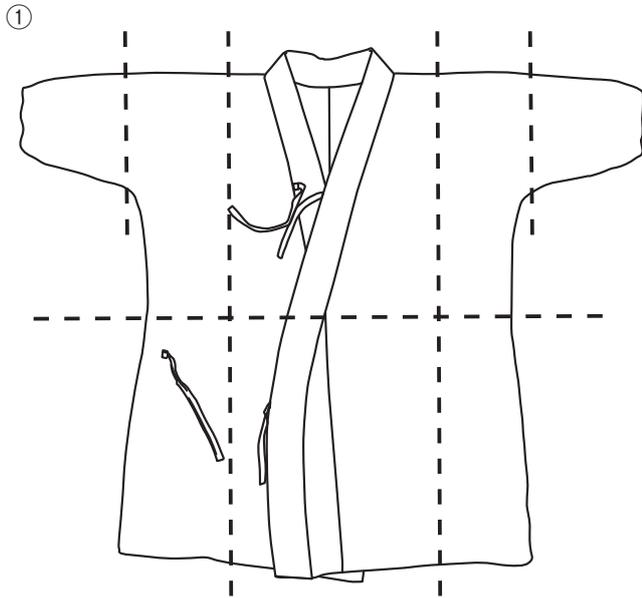


長い紐を後ろにまわして交差し、それを前で交差して後ろで結ぶ

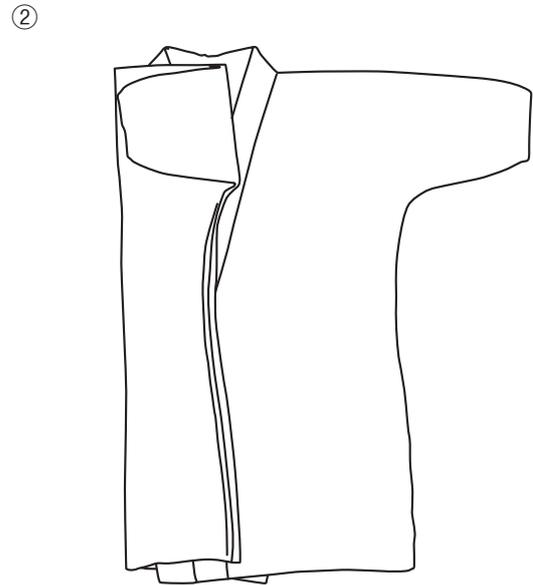


真結び

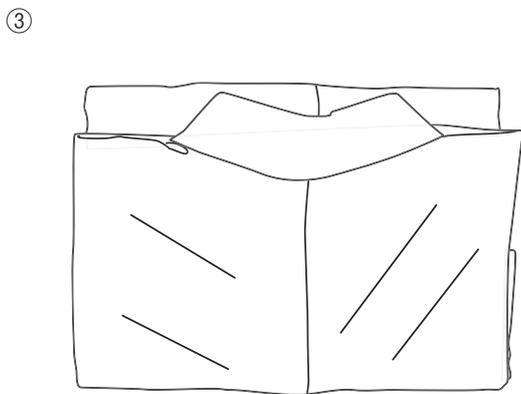
(3) 稽古着のたたみ方



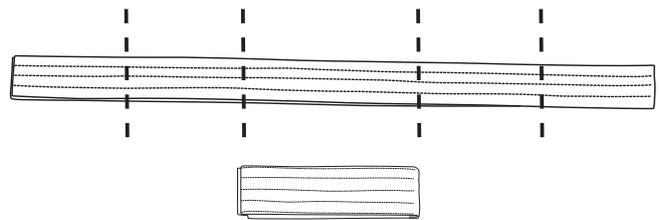
左右の脇の縫い目より折り、広げてしわを伸ばす



前身頃の幅を半分に折り、袖も折りたたむ



片方も同じようにたたみ、縦四つくらいに折りたたむ



帯はしわを伸ばし、八つ折りにたたむ

(4) 袴のたたみ方

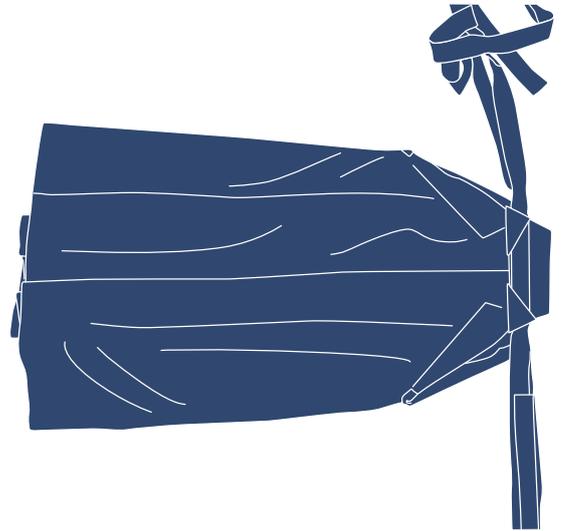


①



内側のヒダを片方に寄せる

②

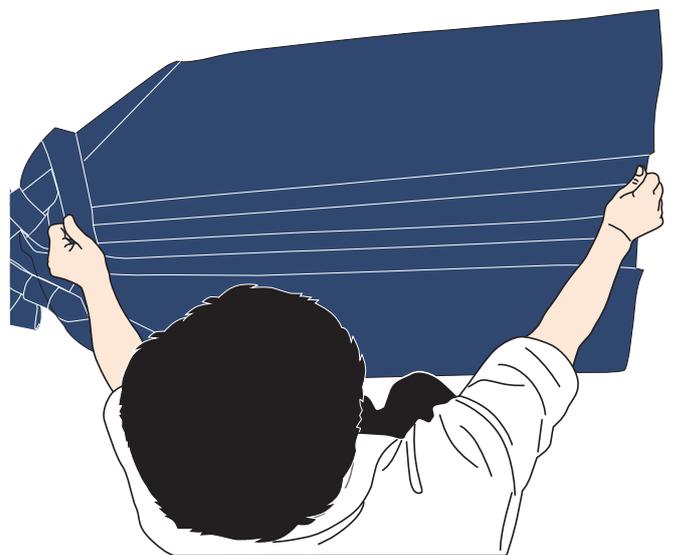


後を上にして下に置き、中央のヒダを重ねてしわをのばす

③

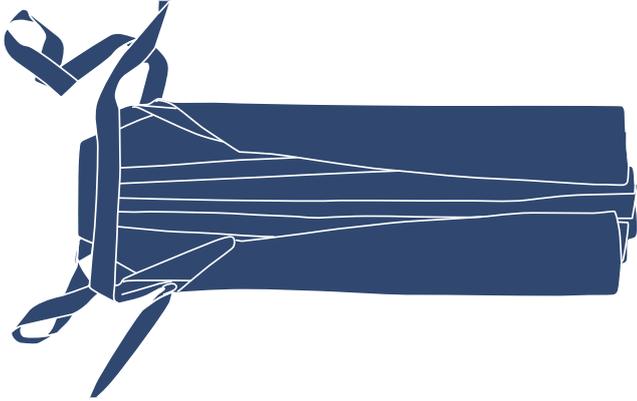


④



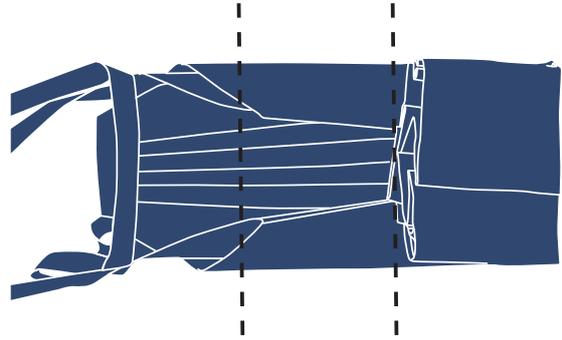
裾を抑えて返し、5本のヒダを整える

⑤



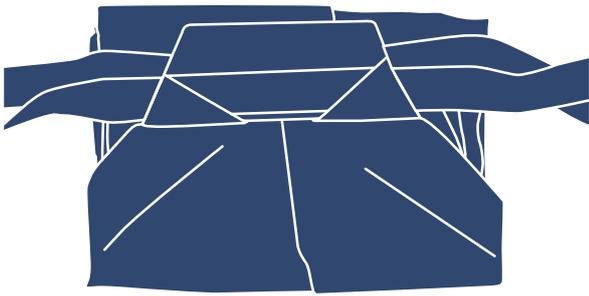
左右の脇を内側に折りたたむ

⑥



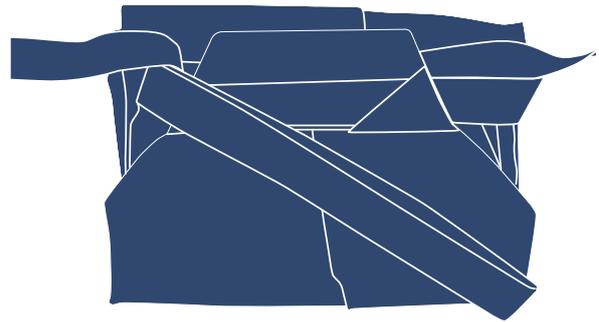
裾より三つまたは四つに折りたたむ

⑦



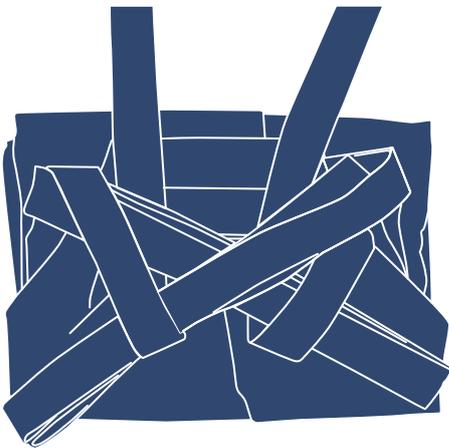
腰板の方を上にし

⑧



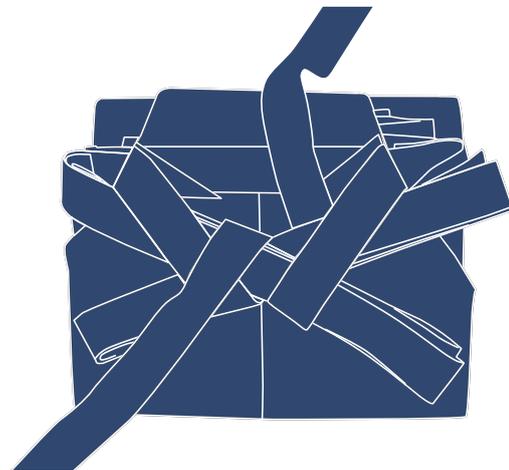
前紐を四つに折り、斜めに交差させる

⑨



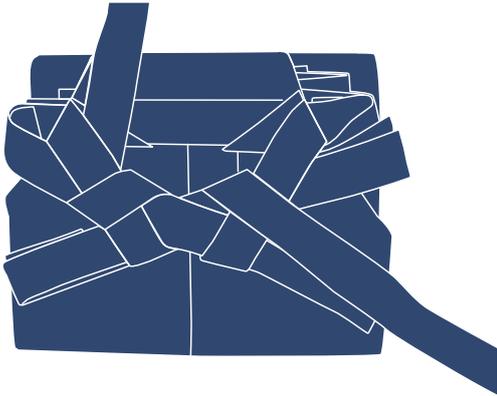
後紐を交差させた下をくぐらせ、上に出す

⑩



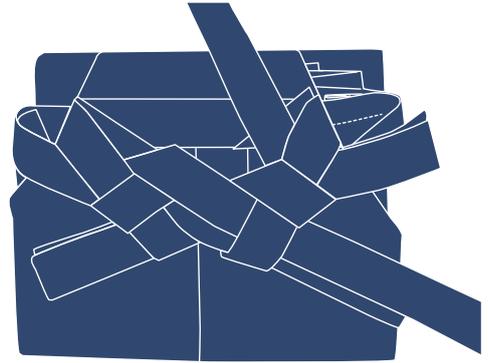
後紐を交差した紐の下をくぐり、上にあげる

⑪



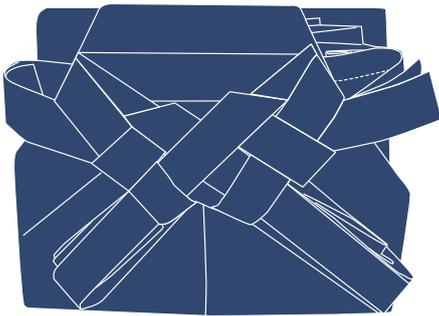
左の紐は左に曲げ、前紐の下をひと巻きし
右の紐の間を右斜め下に通す

⑫



右の紐は左に曲げ、前紐の下をひと巻きし
左の紐の間を右斜め下に通す

⑬



できあがり

2. なぎなた用語解説

用語	解説
あしはこ 足運び	体を前後、左右、斜めなどに移動する足の動作のこと
いしゅじあい 異種試合	現在では主として剣道となぎなたで行われる試合のこと
うち 内ずね	すねの部位の内側
おもて うら 表・裏	なぎなたを構えた前面側を「表」、背面側を「裏」
きけんたいいつち 気剣体一致	気とは気力、剣とはなぎなた、体とは体勢 これらがすべて一致すること
くこみ 繰り込み	手を通わせ、なぎなたを操作し、短く持つこと
くだし 繰り出し	手を通わせ、なぎなたを操作し、長く持つこと
こうぼう 攻防	攻めたり防いだりすること
さざうき 左座右起	左足から座って右足から立つこと
ざんしん 残心	技をかけたり、かけられた後に、気を緩めず、変化にも対応できる身構え・心構えのこと
せいちゅうせん 正中線	正面を向いた鼻筋から、へそを通る体の上下線のこと 体を開いたときは、体側の中央を通る線のこと
せんじゆつ せんぼう 戦術・戦法	試合の相手を攻略する方法のこと
そうたい 相対	相手と向かい合うこと
そと 外ずね	すねの部位の外側
体さばき	足さばきのこと
たい ひらく 体を開く	体、腰を横に向けた状態のこと
ちやくがん 着眼	目のつけどころ
て うち 手の内	なぎなたを握る手の握りや、手の力のつり合いと配分具合などのこと
て かよ 手を通わす	なぎなたを操作するときに、手を少し動かすこと
は すじ 刃筋	なぎなたの刃の通る筋道や方向のこと
はっせい 発声	声を出すこと
はん み 半身	相手に対して身体を横にむけること
ま あい 間合	相手との距離
み がま 身構え	すぐに行動を起こせる体勢のこと
みぞおち (すいげつ) みぞおち (水月)	胃のあたり (腹の上方中央にある窪んだ部分)
り あい 理合	理由、わけあい

3. 楽しい授業展開への工夫

興味を持って授業に取り組める楽しい練習方法の例

○なぎなたの動作を取り入れたゲームをしよう

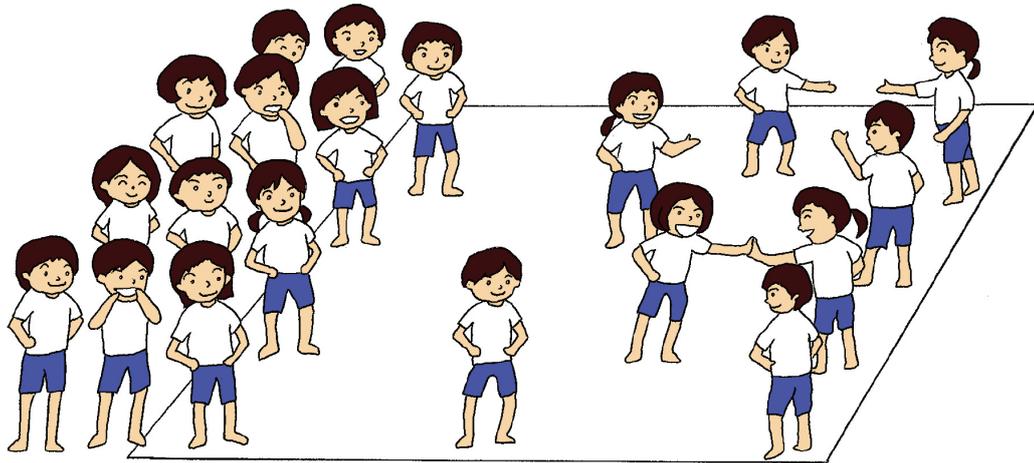
ゲーム（1） 継ぎ足リレー

姿勢は中段の構えで、継ぎ足を使って前進・後退をリレー形式で行う。

①線（ライン）タッチリレー

【内容・ルール】

- ・手には何も持たない。
- ・スタート地点（ライン）から、折り返し地点（ライン）や目標を決めて、その位置まで継ぎ足で前進し、足でラインをタッチしたら、継ぎ足で後退していく。
- ・次の人へのバトンタッチは、手ぬぐいの受け渡しでもよい。
- ・左中段の構えで前進し、右中段の構えで後退してもよい。



②なぎなたバトンタッチリレー

【内容・ルール】

- ・なぎなたを持つ。
- ・スタート地点から中段の構えで継ぎ足で前進し、折り返し地点で待つ味方に、なぎなたをバトンの代わりとしてパスをする。なぎなたを受け取った人は、素早く中段に構え、継ぎ足で前進していく。

【留意点】

- ・前進、後退の練習を十分に行ってから実施すること。
- ・指先をできるだけ浮かさないように行わせるが、指先を巻き込む生徒がいるため、動き方に対しては模範を示してから行うこと。
- ・体さばきは左右中段で行い、前進だけではなく、後退も取り入れること。
- ・後退をしていく際には、待機している生徒が後ろから声をかけて、安全面を十分に配慮すること。
- ・バトンタッチの際に、足がぶつからないように注意させること。

ゲーム（２） 継ぎ足おにごっこ

体育施設にあるコートやラインを使って、半身姿勢を保ちながら、継ぎ足でおにごっこをする。

①ふえおに

【内容・ルール】

- ・「おに」も、逃げる方も左中段か右中段の継ぎ足をする。タッチされたら「おに」になり、「おに」が増えていく。

②はんぶんおに

【内容・ルール】

- ・全体の人数を半分に分け、半分が「おに」、半分が逃げる方とする。時間内に全員がタッチされたら交代する。

【留意点】

- ・時間を決めて行う。
- ・施設、設備の状況を把握し、周囲の安全を考えて行うこと。
- ・会場にコートラインがない場合は、動く範囲を制限して安全面に配慮すること。



ゲーム（3） 声でペア探し

離れた場所に待機しているペアを、声を頼りに捜し出すゲーム。ペアを呼ぶときは、「めん」「すね」「こて」「どう」で呼ぶ。

【内容・ルール】

- ・ 捜す方は、目を閉じるか手ぬぐい（タオル）で目隠しをして、声を発しているペアを捜す。
- ・ 声でペアを呼ぶ方の待機場所は、生徒に決めさせても良い。

【留意点】

- ・ 声の大きさは個人差があるため、配慮の必要な生徒は拍手（リズム）などに変更しても良い。
- ・ 活動する会場が狭かったり、物が多く置かれているなど安全面に配慮が必要な際には、指導者が指示した場所（ライン上）で生徒を待機させる。
- ・ 生徒の人数が多い場合グループで分けるなどして、動く人数や範囲を区切って行うこと。



ゲーム（４） 体さばき陣取り

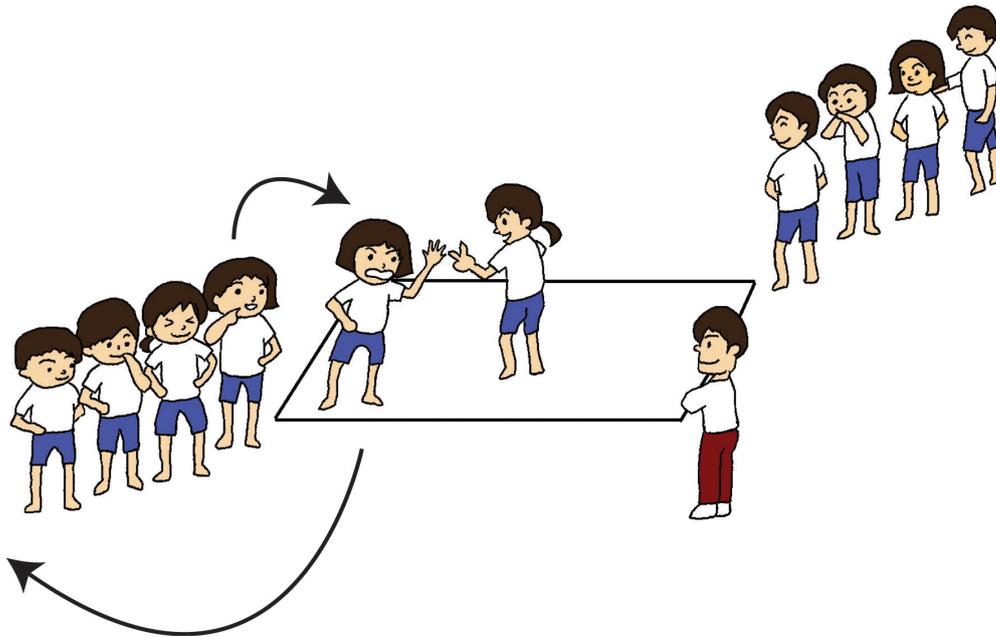
体さばき「送り足・継ぎ足・歩み足」を使って（毎回課題を与え）陣取りゲームを行う。

【内容・ルール】

- ・会場の備え付けられたコートの中にそれぞれ２チームが準備する。
- ・先頭の一人が、コートの中の中央まで、左中段の構えで体さばきで前進し、対戦する相手と左手同士でタッチしたら、ジャンケンをする。
- ・勝った方は、相手陣地へ前進していき、負ければ次に待機しているものが、前進していく。

【留意点】

- ・会場にコートラインがない場合は、スタートのポイントを定め、安全面に配慮して行うこと。



ゲーム（5）手の内スクワット

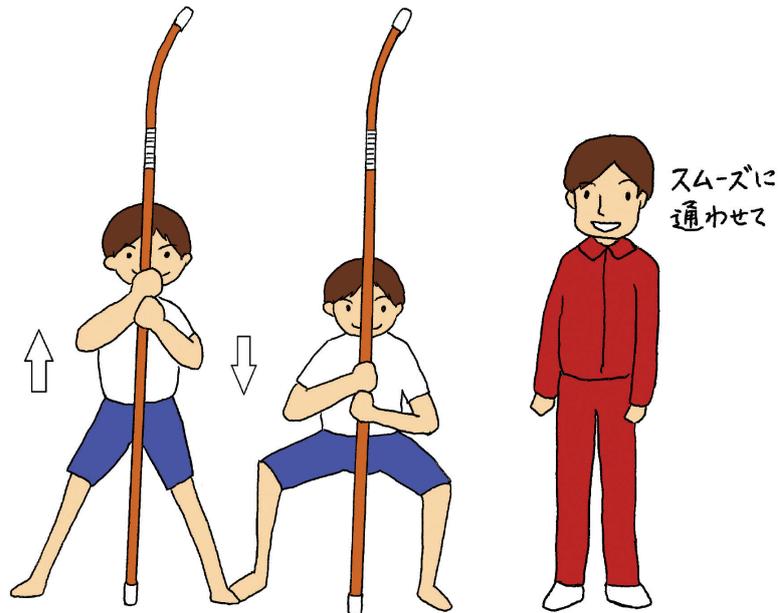
身体の前に肘を曲げてなぎなたを立て、なぎなたに沿って手を上下にスライドさせながら号令に合わせてスクワットを行う。

【内容・ルール】

- ・ 2～3人グループに分かれてスクワットの回数を決め、なぎなたをバトンにして時間を競う。

【留意点】

- ・ 膝の怪我のある生徒は無理をさせない。
- ・ フルスクワットをしても、立っているなぎなたが倒れないように隣との距離を空けさせる。
- ・ なぎなたを倒さないよう、スムーズに手を通わせる。



4. なぎなたのすすめ

『武道』という言葉を目にしたら、まず思い浮かべるのはどんなことでしょうか。「柔道」や「剣道」といった競技名でしょうか？ それとも「古い」とか「痛そう」「怖そう」とか…のぼんやりとしたイメージでしょうか？ もちろん正解はありませんが、そのさまざまな答えの中に「なぎなた」を思い浮かべる人は少ないと思います。

古来、『武道』には「命を守ること」「平和な社会を継続すること」「人としての正しい生き方を貫くこと」という大きな命題があります。各種スポーツのポイント（得点）とは異なり、『武道』の一本とは「命」の一本です。勝敗に関わらず、相手を重んじる心が最も大切な「教え」であり、大切な「学び」です。そして、その教えの中には、男女年齢の別なく、人の進むべき道が示されています。それは、現代社会に通じる多様な価値観を受け入れる精神が息づいているということもできます。そして、その精神を受け継ぐべく、種々の武道種目は、その技術的要素に応じた進化を遂げているのです。

なかでも『なぎなた』は、身体的なしなやかさが最大限に表現される左右対称の動きが多く取り入れられ、繊細な攻防の中でも大胆な動作が特徴的です。

ただ、歴史を彩る『薙刀（なぎなた）』の使い手は女性が多く、現代でも「女子の武道だから」とか「歴史上の武器でしょ」という思いを持つ人が多いでしょう。しかし、『なぎなた』指導の基本理念には「心身ともに調和の取れた人材育成」が掲げられています。女子の武道として発展した経緯から、用具・ルールなど、女子の身体的特徴に合わせた臨機応変な改定もされていますが、自分を大切に、相手も尊重する『なぎなた』の武道としての姿勢そのものに接し、その勇敢な中にある美しさに惹かれ、現在では、男子愛好者も増え、女子同様に全国レベルの大会も開催されています。まさしく『なぎなた』は多様性を受け入れる精神が具現された武道となっているのです。

では、幼少期から中学生までの少年少女期に『なぎなた』に触れることによって育むことができる姿とは何でしょうか？ 多くの武道がそうであるように、『なぎなた』においても、基本的な礼儀作法はもちろん道徳的な観点や自他ともに尊重する姿勢を学ぶことができます。さらに特筆すべき点として、身体的には、左右対称の全身運動によって全身の調和の取れた発達を促します。安定した姿勢や重心の移動を身に付けることでバランス感覚を発達させ、合理的な身体の動きによって傷害を生じにくい身体を作ることができます。

技術面では、正しい手の通いによって長物を扱い、並進運動と回転運動が合理的に組み合わせられた動きと手の内の作用による美しい動きを習得することで多彩な技を生み出し、攻防の魅力を知ることができます。自己との闘いから、克己心や忍耐力が形成され、相手との相互作用から、集中力、観察力、洞察力、決断力に加え、緊張に打ち克つ力が形成されます。

未来を担う若い世代は、日本の伝統文化に触れ、品格のある人となる礎を築くことができる大切な時期です。多種多様な運動種目が割拠する今日、男女問わず、年齢に応じて競技を続けられる凛とした『なぎなた』に触れ、「豊かな心」と「生きる力」を育んでいただきたいと思います。

