

QRコードによる映像解説付き

少年少女武道指導書

なぎなた

日本武道協議会

公益財団法人 全日本なぎなた連盟

# 武道の定義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

# 武道の理念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道を修練して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

# こども 武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

## (目的)

第一条 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

## (稽古)

第二条 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切に、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげめます。

## (試合)

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

## (道場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

## (仲間)

第五条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくれます。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

## 刊行の辞



(公財)日本武道館  
日本武道協議会

会長 高村正彦

わが国武道界が大同団結して結成した日本武道協議会は、令和4年5月に設立45周年を迎えました。この祝賀を記念して企画された少年少女武道の活性化を目的とした指導書・映像集が、この度刊行の運びとなりました。

日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。本協議会に加盟する9つの武道はそれぞれ独自の技法体系を有していますが、その根底には「礼に始まり礼に終わる」、「武技の修練を通じて心と身体を鍛える」、また「人が生きるべき道を求める」といった共通点があります。この人間形成の道である武道を通じて青少年の健全育成に貢献しようと、長年にわたって武道関係者が努力した結果、平成24年度から中学校武道必修化が実現いたしました。全国の中学生が武道を経験することで心と身体を鍛えるとともに、日本の伝統である「礼」と「道の文化」としての武道を通じて自分を高めていくことは、多感な成長期にあって大いに意義のあることです。令和の時代は、武道必修化によってできた「仏」に「魂」を入れる時代であると思っています。

一方、わが国では少子・高齢化、地方の過疎化など、社会や子どもたちを取り巻く環境が昔と比べて大きく変化しています。特に、少子化に伴う少年少女武道人口の減少は、武道界にとって喫緊の課題です。

そこで、日本武道協議会では、「勝ち負け」ではなく「青少年の健全育成」に主眼をおいた教育的な本指導書・映像集を刊行した次第であります。町道場やスポーツ少年団、学校現場で少年少女の指導に携わっている皆様方に本書が活用され、安全で楽しく充実した武道指導により少年少女武道が活性化する一助となるとともに、武道を通じて日本の少年少女が立派に育っていかれますことを心から祈念し、刊行の挨拶といたします。

終わりに、本書の刊行にご協力、ご尽力いただいた執筆者及び関係各団体、実行委員、刊行プロジェクト各位に深甚なる謝意を表し、結びといたします。

令和6年12月吉日

# ごあいさつ



(公財) 全日本なぎなた連盟 会長 久保 素子

このたび、日本武道協議会設立45周年を記念して、次世代を担う少年少女を対象とした各武道種目の指導書が作成されましたことは誠に意義深いものです。

近年、社会の情勢は大きく変化し、『武道』を取り巻く環境も大きく変化いたしました。

『なぎなた』の素晴らしさは、2メートルを超える長物を扱うことから、しなやかさが表現でき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な武道だという点にあります。さらに、『なぎなた』は、古来、戦時の武器として発展の後、女性の武道としての地位を確立しましたが、今日では、生涯続けられる武道として老若男女問わず受け入れられています。

多くの武道が時代の変遷に対応し、様々な形で発展を遂げる中、「伝統と文化を尊重し、それらはぐくんできた我が国と郷土を愛するとともに、他国を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度を養うこと」との教育基本法に沿い、平成24年度からは、中学校で武道が必修化されましたが、学校現場や地域社会においては、武道種目の中で、『なぎなた』がなかなか選択されていないのが実情でした。その理由として、指導者不足や用具調達などの問題のほか、『なぎなた』そのものを、見る、また触れる機会がなかったことが考えられます。

しかしながら、私ども全日本なぎなた連盟では、『なぎなた』は相手との距離や身体接触の面について、現代社会に適した種目であると自信を持って少年少女の皆さんにお伝えしたいと考え、指導者の養成や用具準備を整えております。

そこで、今回整備した『なぎなた指導書』は、実際に指導される指導者が、児童・生徒に『なぎなた』を伝える際に他の体育種目の指導書やルールブックと同様に手に取り、その習熟度に関わらず、より指導に取り組みやすく分かりやすいものとなるようにまとめました。

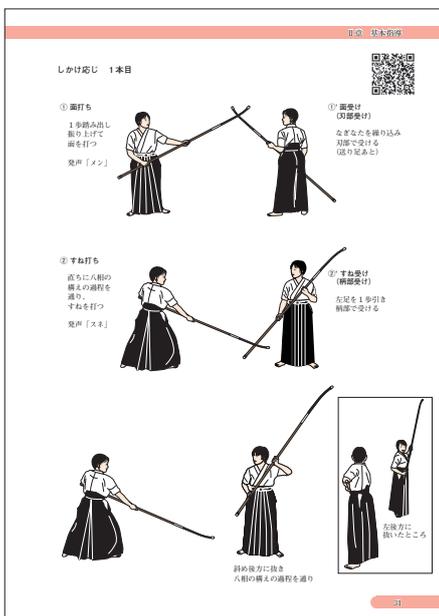
ともすればコミュニケーションの難しさの壁に直面する世代でもある少年少女時代の皆さんに、『なぎなた』の特徴である動きや、自分を大切に相手も尊重する精神に触れることで、身体的な成長のみならず、男女の差なく、自尊感情を高め、仲間と認め合い、豊かな心と生きる力を養っていただきたいと願っております。そして、実際に指導に立たれる先生方には、次代を担う心豊かな人を育成する一助として、本指導書をご活用いただきたいと思っております。

令和6年12月吉日

## 本書の使い方

本書は、学校の授業や部活動の教育現場、また、地域の町道場やクラブチームなど、各武道の指導現場において、各武道を正しく指導することを目的として刊行しました。併せて、より理解を深めるための参考情報として、インターネットを通じて広くご活用いただける動画をご用意しています。

本書誌面に掲載のQRコード※をスマートフォンやタブレットなどで読み取っていただくと、動画をストリーミング再生によるご視聴、または、ダウンロードしてご利用いただけます。

 <h3 style="text-align: center;">少年少女武道指導書</h3>		
<p>指導書HPの 先頭ページへ リンクのQR コード</p> 	<p>なぎなたの 先頭ページへ リンクのQR コード</p> 	

QRコードを読み取り専用 Web サイトへ  
該当する動画が先頭に表示されます。  
再生ボタンを押してご視聴ください。  
(ダウンロードもできます)

### QRコンテンツのご利用にあたって

(QRコードを読み取って表示させた内容のことをQRコンテンツと呼びます)

- ◆動画など、QRコンテンツは無償でご提供していますが、インターネットの使用で発生する通信料は使用される方のご負担となります。
- ◆QRコンテンツの著作権および著作者人格権は、発行所である日本武道協会または各コンテンツの権利者に帰属します。動画の複製、改変、上映、頒布（譲渡・貸与）、翻案、翻訳、インターネットによる配信などは、著作権法で認められる場合を除き、本協会または各権利者から事前の承諾を得ることなく行うことはできません。また、本協会の許可なくQRコンテンツへのリンクを貼ることはご遠慮ください。なお、他の動画サイトへの転載、営利目的での使用、その他目的に反した方法での利用を固く禁止します。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

# ◆ 目次 ◆

<b>I 章 なぎなたの基礎知識</b> . . . . .	<b>7</b>	<b>IV 章 町道場・スポーツ少年団での指導</b> . . . . .	<b>55</b>
1. 理念と指導方針		1. 町道場・スポーツ少年団での指導について	
2. 「なぎなた」のあゆみ・特性		2. 日々の稽古内容 (例)	
3. 服装・用具		(1) 初級者の練習計画	
4. なぎなた競技について		(2) 中級者の練習計画	
(1) 演技競技		(3) 上級者の練習計画	
(2) 試合競技			
5. 打突部位			
<b>II 章 基本指導</b> . . . . .	<b>15</b>	<b>V 章 学校授業での指導</b> . . . . .	<b>63</b>
1. 礼法		1. 小学生のなぎなた指導	
(1) 正座		2. 教育課程上の位置付け	
(2) 左座右起		3. 小学生のなぎなた授業	
(3) 座礼		(1) 単元の目標 (例)	
(4) 自然体		(2) 単元の計画	
(5) 立礼		4. 中学生のなぎなた指導	
(6) 移動の仕方		(1) 単元の目標 (例)	
(7) なぎなたの置き方		(2) 単元の計画	
2. 構え		(3) 単元の評価基準 (例)	
(1) 中段の構え		(4) 発展的な指導内容 (例)	
(2) 八相の構え		5. 中学生指導案 目標 (例)	
(3) 下段の構え		振り返りシート	
(4) 脇構え			
(5) 上段の構え			
3. なぎなたの取り扱い方		<b>VI 章 中学校部活動のあり方</b> . . . . .	<b>79</b>
4. 体さばき		1. 部活動の意義	
5. 打ち返し		2. 部活動の活動方針	
6. しかけ応じ		3. 適切な運営	
		4. 外部指導者の心得	
		5. 計画の立案・運営	
		6. 生徒の実態に合わせた指導	
		7. 日々の稽古内容 (例)	
		(1) 初級者の練習計画	
		(2) 中級者の練習計画	
		(3) 上級者の練習計画	
<b>III 章 少年少女の指導</b> . . . . .	<b>49</b>	<b>VII 章 資料</b> . . . . .	<b>89</b>
1. 少年少女の指導		1. 服装	
2. なぎなた指導者としての心構え		(1) 稽古着の着方と帯の締め方	
(1) 発育発達を理解する		(2) 袴のはき方	
(2) 礼について考える		(3) 稽古着のたたみ方	
(3) 正座について考える		(4) 袴のたたみ方	
(4) 紐の文化について考える		2. なぎなた用語解説	
(5) 後始末について考える		3. 楽しい授業展開への工夫	
3. 事故を未然に防ぐ安全対策について		4. なぎなたのすすめ	
4. なぎなたで起こりやすいけがと対策			
5. 熱中症について			
6. 感染症対策について			



# I 章 なぎなたの基礎知識



【I 章】

## 1. 理念と指導方針

理念とは理性によって得られる概念であり、「なぎなた」とは何かを意味するものである。指導方針は、正しいなぎなたを継承していくための指導基盤である。指導者はその意とすところを組み、理念と指導方針に基づき、<sup>りん</sup>漂としたなぎなたを目指して子どもたちの指導にあたってほしい。

**理念**

なぎなたは  
なぎなたの  
修練により  
心身ともに  
調和の取れた  
人材を育成する

**指導方針**

なぎなたの正しい指導により  
技を錬り心を磨き気力を高め  
体力を養うとともに  
なぎなたの特性の中に生きる  
日本のすぐれた伝統を守り  
規律に従い礼讓を尊び  
信義を重んじ毅然として  
広く平和な社会に役立つ人を養う

## 武道としての心のありよう

財団法人全日本なぎなた連盟 前理事長 河盛 敬子

なぎなたの本筋は、外見だけではなく、武道としての心のありようを、どのように受け継ぎ、次世代に繋いでいくかにあると思う。なぎなたが、今日まで連綿と伝えられてきたのは、表現する形とともに、そこに内在する精神が、老若男女を問わず、多くの人を魅了してきたからに他ならない。つまり、なぎなたの「術」から「道」への変化である。

「道」を語るには、まだまだ未熟ではあるが、私自身がなぎなたを通して自然と身に備わっていければと願っているのは、仁、義、礼の徳であり、和、淑、凜の心構えである。あらゆる人との関わりの中に自己の存在があり、それ故に他人を愛し、いつくしむことが「仁」。正義を重んじ、正しいことを正しいと言いきれぬ信念が「義」。相手を尊び、互いに認め合うところに「礼」がある。

そこに自らの慎みを加えることで「和」の心が実現され、なぎなたの修行を通して得られる「淑」は、うちに秘めた毅然さを大切にすることで、内面から自ずと香る品位である。そして「凜」は、そとに礼儀正しく、うちに徳正しくあれば凜とした心からは凜とした姿が表れ、凜とした姿には凜とした心が宿るのである。このような高邁な境地には、一生をかけても到達することはなかなかむずかしい。

なぎなたを修める者は、全日本なぎなた連盟が掲げる「なぎなたは、なぎなたの修錬により心身ともに調和のとれた人材を育成する」という理念を胸に、その競技性を楽しむだけでなく、人間性の昇華を求め、たゆまぬ努力を続けている。

道場では、90歳の高齢者から学齢前の幼児まで、思いを一つになぎなたを振っている。親の世代から子の世代へ、そして孫の世代へと技を受け継ぎ、心を繋いでいくことによって、ことさら構えずとも、伝統を引き継ぐ熱い心が育っているのである。

『全日本なぎなたの形 教習書』より抜粋  
編集・発行 財団法人全日本なぎなた連盟  
平成16年3月20日発行

## 2. 「なぎなた」のあゆみ・特性

### 〈あゆみ〉

なぎなたのルーツを探っていくと、「なぎなた」という呼び方は『本朝世紀』久安2（1146）年の条に、源経光所持の兵仗を説明して「俗に奈木奈多と号す」とあり、この頃から世に現れたと推察される。「なぎなた」の武器としての出現は、『奥州後三年記』永保3（1083）年～寛治元（1087）年の戦記の中に記されており、「絵巻」では絵詩の中でも描かれている。

曲線のある刃を長い柄にとりつけ、太刀よりも応用自在に扱うことで多数の敵を同時に相手にし、海戦では有利な武器として使用されてきた。合戦では馬上の兵士に対して、歩兵の持つなぎなたが威力を発売してきた。しかし、天文12（1543）年、鉄砲の伝来により戦闘方法が著しく変化し、戦闘武器としてのなぎなたは、急速に衰退していった。

江戸・慶長～明治時代になると、戦がなくなり、武器としての役目は終了した。装飾的な武具、あるいは武家の子の護身用として用いられ、なぎなたは女子の嫁入り道具の一つとされた。現在に残る各種の流派も江戸時代に誕生した。明治5（1872）年の学校制度制定以来、昭和14（1939）年まで国民学校体操科においては、女子武道としての教育に貢献した。

第二次世界大戦敗戦・昭和20（1945）年、武道禁止令の発令により、一切の武道が禁止されたが、なぎなたは昭和28（1953）年に復活を遂げる。昭和30（1955）年、全日本なぎなた連盟の発足により、凛とした心と強い精神力を鍛え、他人を思いやり平和な世界に貢献する「武道：なぎなた」として再スタートをきる。

昭和34（1959）年には、中学校以上のクラブ活動が認められ、学習指導要領ではスポーツⅢ格技（柔道・剣道・相撲・レスリング・なぎなた）として位置付けられた。平成4（1992）年には格技から武道へと名称が変更され、平成24（2012）年には中学校での武道授業が必修化された。

現在では、公益財団法人全日本なぎなた連盟が中心となり、中学校での授業に取り入れられるとともに、クラブ活動も充実してきている。毎年、全日本少年少女武道錬成大会、全国中学生大会、インターハイ、国民スポーツ大会（旧国民体育大会）、全日本選手権大会など、各年齢層やレベルに応じた多くの大会が開催されている。それに加え、近年、男子の愛好者が増え、老若男女を問わず、多くの国民がなぎなたに親しんでいる。

また、国際的には平成2（1990）年に国際なぎなた連盟が発足し、国内外でも注目を集めるようになった。現在、世界16カ国の正式加盟国を有し、4年に一度世界大会が開催されている。世界の国々とのさまざまな交流を通して日本の伝統武道なぎなたを海外にも発信している。

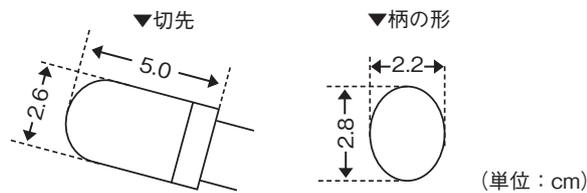
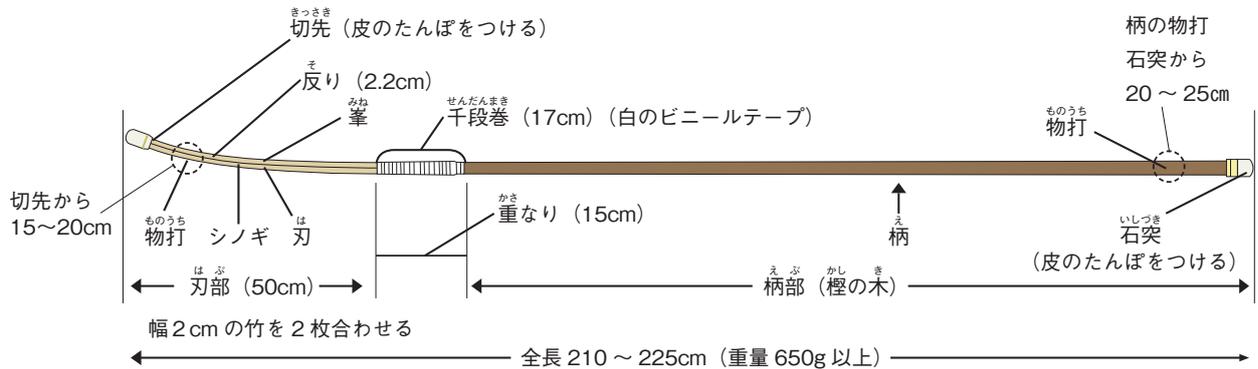
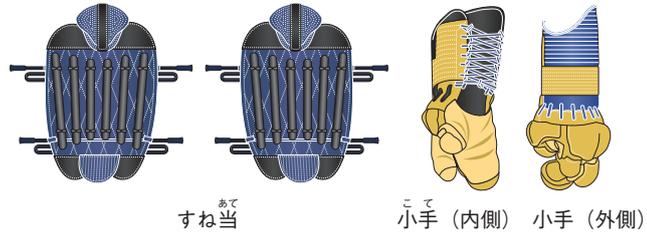
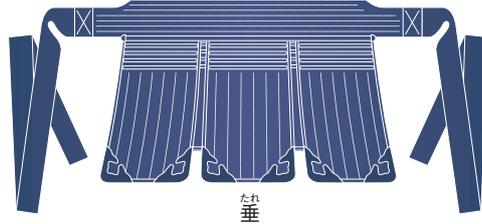
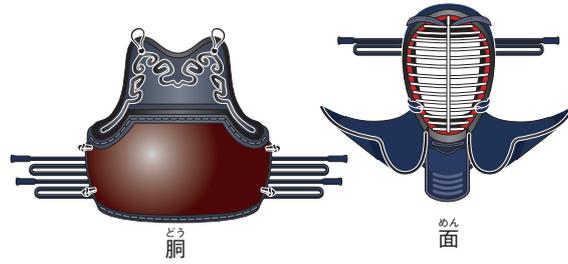
### 〈特性〉

なぎなたの技術的特性は、2 m 10～25cmの長いなぎなたを自由自在に扱う、半身で相対する対人競技である。長さや構えを利用して相手の動きに対応し、前後だけでなく、繰り込み、繰り出し、持ち替えなどを用いて左右対称（シンメトリー）の攻撃ができる。

薙ぎの線を生かした「すね」の打突部位があることや持ち替え技があることも特徴である。なぎなたの長さや反りを生かした操作は、力ではなく手の通いと合理的な身体の使い方により、多彩な技を繰り出すことに繋がる。

なぎなたの長さを理解し、相手との適切な「間合」「距離」を取る中で、相手の心を感じ取るとともに、自らを感じ考えることのできる武道である。

3. 服装・用具



- ・全長 210cm ~ 225cm、重量 650g 以上。
- ・刃部の長さ 50cm、幅 2cm の竹を上下 2 枚合わせて、切先の竹に穴をあけ、皮のたんぼを「つる」(テトロン糸・ナイロン糸) でしっかりと結び、その上を透明のビニールテープで巻く。切先の皮のたんぼには布切れなどを詰め、丸く膨らみをもたせる。
- ・物打は切先から 15 ~ 20cm、石突から 20 ~ 25cm。
- ・千段巻きの部分の刃部と柄部の重なりは 15cm、補強のため前後 1cm 外側を白色のビニールテープで巻き、合わせて 17cm にする。
- ・柄部は楕円形の檜の木で石突がやや太くなっていて、皮のたんぼがついている。
- ・なぎなたに彩色・彫刻などの細工をしてはいけない。

#### 4. なぎなた競技について

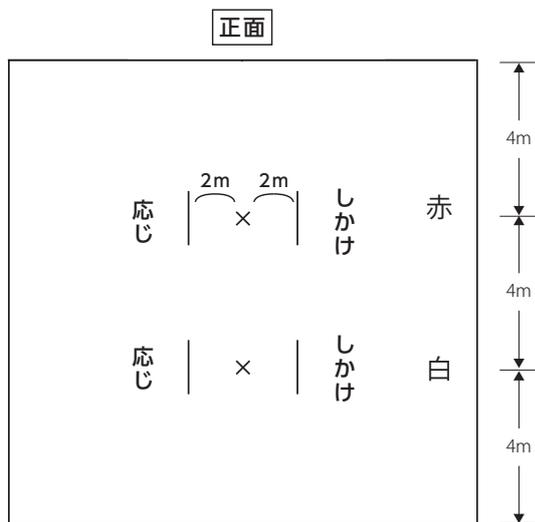
なぎなた競技には、「演技競技」と「試合競技」の二つがある。「演技競技」は、防具を身に付けず、指定された形を対人で行い、その技を競う。「試合競技」は、防具を身に付け、定められた部位を互いに打突して勝敗を競う。

##### (1) 演技競技

「演技競技」は、(公財)全日本なぎなた連盟の、しかけ応じ8本の中から定められた3本を2人1組の演技者によって行い、その技の優劣を競い合う。なぎなたの技の向上を図るとともに正しいなぎなたの普及、発展を目的として行われる。

##### ・演技場

コートの広さは12m四方で、このコート内で赤、白2組の演技者によって技を競う。



##### ・観点

演技の判定基準となるものは、演技者双方の姿勢、服装、態度、発声、呼吸と気持ちが調和しているか、打突部位を正確に気魄きはくに満ちた打突をしているか、残心、間合、手の内、着眼等、理合にかなった技であるか、何より基本に忠実な技であるかなどの総合点である。

##### ・勝敗

5名の審判員が赤、白の旗を持ち、演技者の充実した氣勢と適法な姿勢による技の良否を見定めて判定し、過半数をもって勝敗を決定する。

##### (2) 試合競技

2人の試合者が、定められた部位(面部、小手部、胴部、脛部、咽喉部)を、確実に早く打突して勝敗を競う。

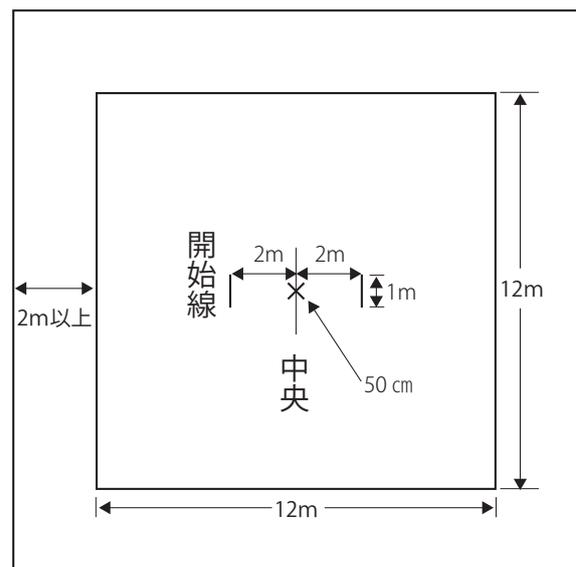
技は、振り上げ、持ち替え、振り返しなど、あらゆる方向から打つことができる。

敏速な動きの中から打突の機会を見出し、全力をあげて技を競い合う。

相手に対して、よい間合からタイミングよく技を出すことが勝利に結びつく。

##### ・試合場

コートの広さは12m四方です。



開始線は中央より…………… 2m

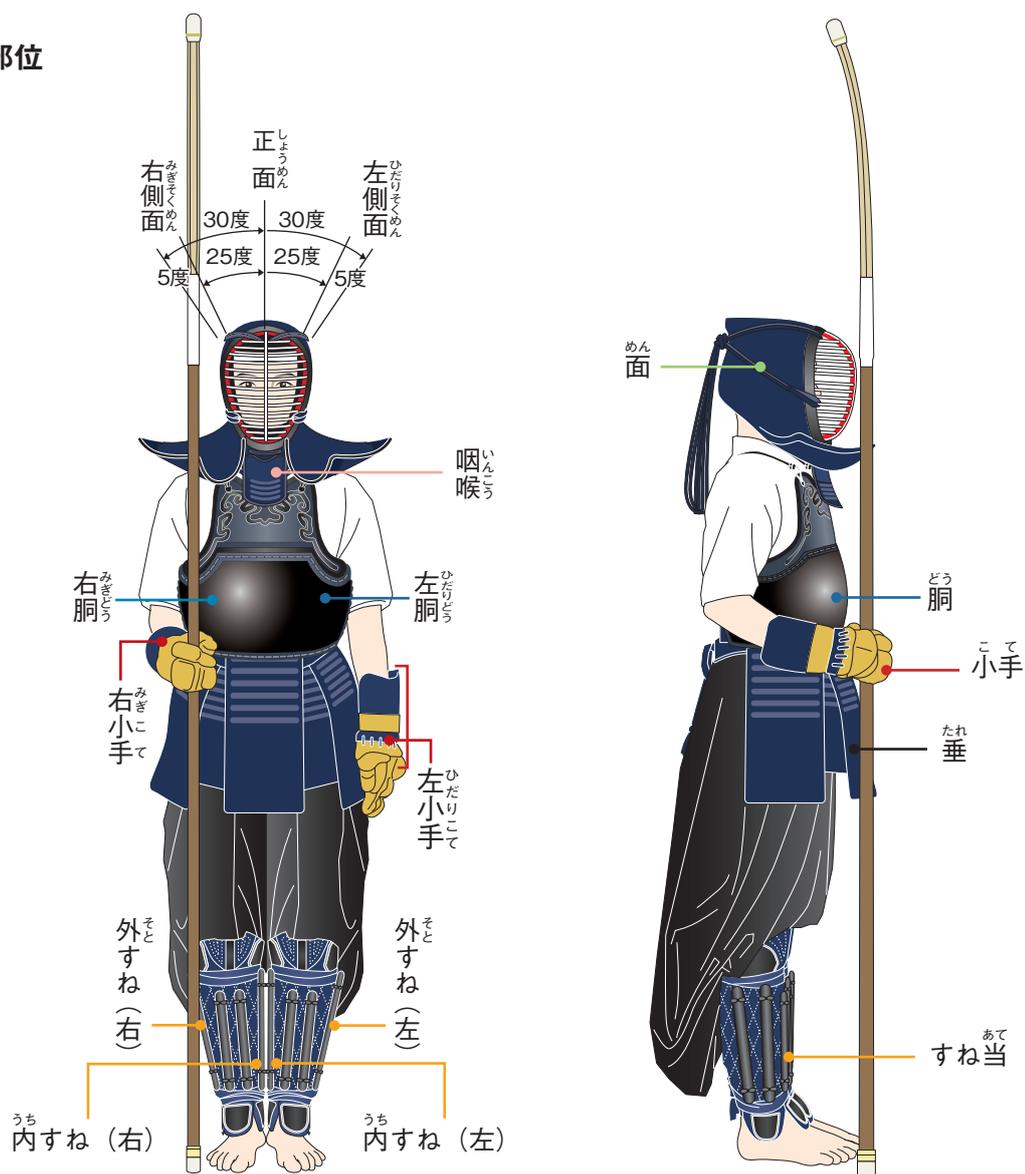
開始線長さ…………… 1m

中央の×印長さ…………… 50cm

##### ・勝負の判定

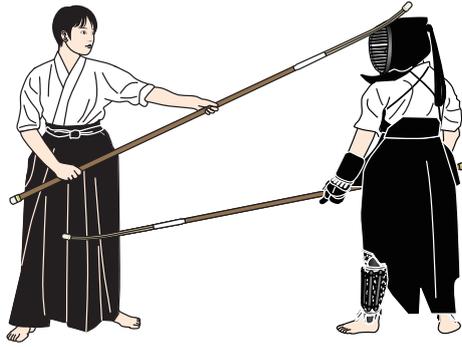
審判員は3名で、2人以上の審判員が打突を有効と認めたとき、1本となる。審判員は、両手に赤、白の審判旗を持ち、有効と認めたときはその方の旗を斜め上にあげる。

## 5. 打突部位

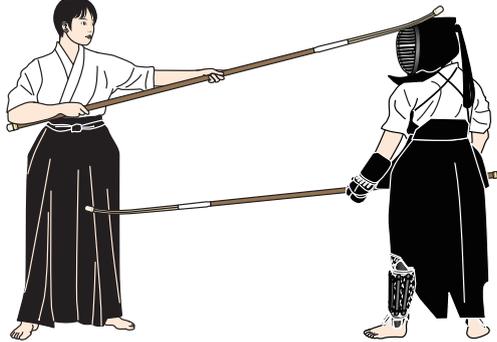


打突部位	なぎなたの打突部
面部—正面 (中央) 左右側面 (中央から 25 ~ 30 度の間)	切先より 15cm ~ 20cm のところ (物打)
小手部—左右小手 (甲側の手首から 5 cm のところ)	切先より 15cm ~ 20cm のところ (物打)
胸部—左右胸	切先より 15cm ~ 20cm のところ (物打)
すね部—左右外すね 左右内すね (膝とくるぶしの間)	切先より 15cm ~ 20cm のところ (物打) 石突より 20cm ~ 25cm のところ (柄の物打) (柄打ちのすねは高校生以下は禁じられている)
咽喉部—咽喉部の位置	切先 (高校生以下は禁じられている)

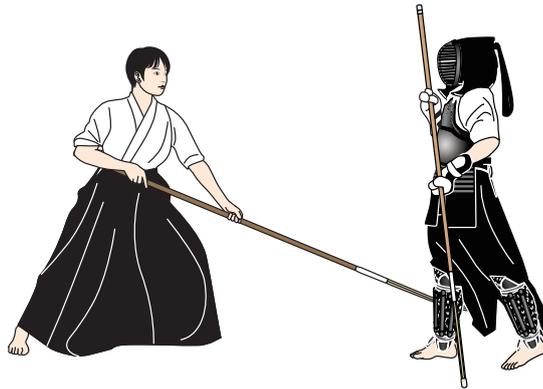
・ 正面打ち



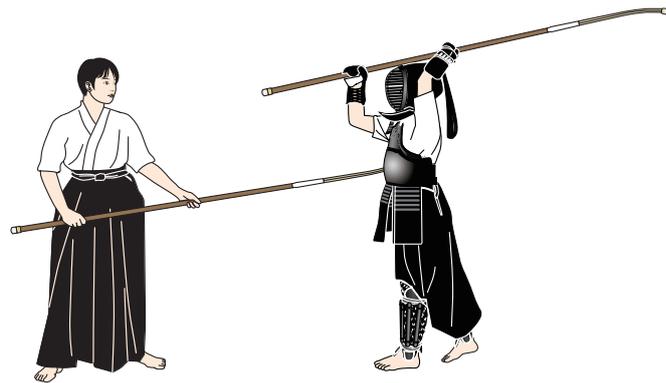
・ 側面打ち



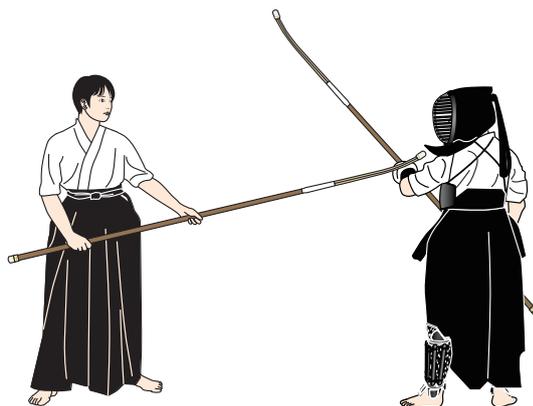
・ すね打ち



・ 胴打ち



・ 小手打ち



## Ⅱ章 基本指導



【Ⅱ章】

### 指導上の留意点

《安全のポイント》 安全に稽古をするために確認すること

- ①なぎなたの破損やテープの緩みがないか、毎回点検する。
- ②なぎなたは、壁に立てかけないようにする。
- ③なぎなたを持って移動するときは、体の側面に安定させて持たせる。
- ④距離や空間の認識を持たせる。
- ⑤怪我をした場合は、必ず指導者に報告することを徹底する。

## 1. 礼法

礼は人の謙虚な心のあらわれで、相手の人格を尊重し、素直な心や美しい姿勢が養われる。

### (1) 正座

・両手は、指をそろえて両ももの上に置き、上腕部を軽く体に付ける。

### (2) 左座右起<sup>さぎょうき</sup>

- ・座るときは、左足をわずかに引いて左膝を曲げて床に付け、次に右膝を床に付けて座る。
- ・両足の親指を重ね、両膝をそろえ、腰を伸ばす。
- ・上体をまっすぐにしてあごを引き、口を軽く閉じて前方を見る。
- ・立つときは、つま先を立て、体をやや右に向け、なぎなたは右手を下から、左手は上から握る。
- ・腰を伸ばしながら右足を踏み出して立ち上がり、左足をそろえ、なぎなたの石突を床に付けて左手を戻す。

正座



▲相手に注目する

正座する時のなぎなたの置き方



▲自然体より座りながら右側に刃部の方を後に倒し、刃を外にし、膝頭より30cmほど石突を出して両手で静かに置く

### (3) 座礼

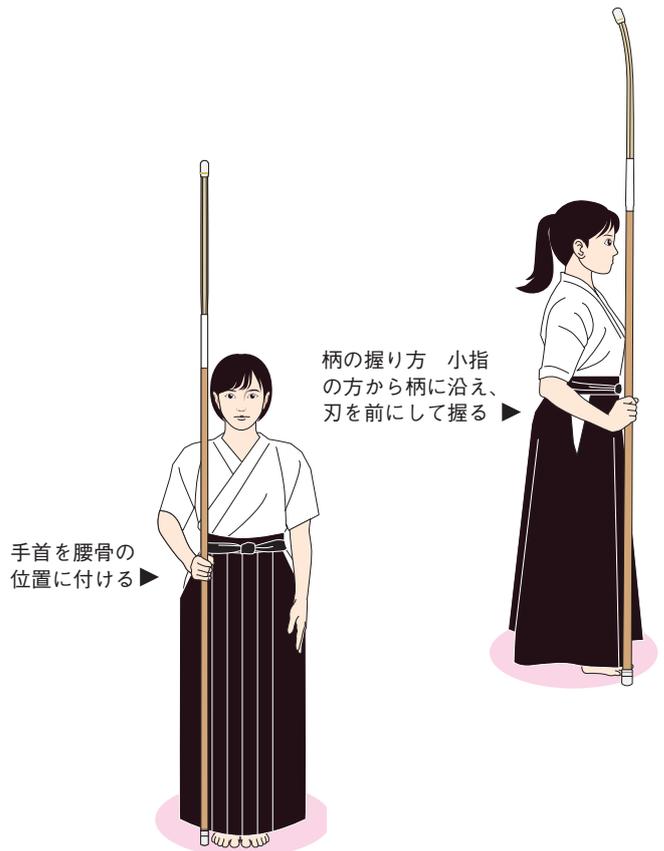
・正座の姿勢で上体を前方に傾けながら両手を膝前に進め、肘を張らずに礼をする。



(4) 自然体

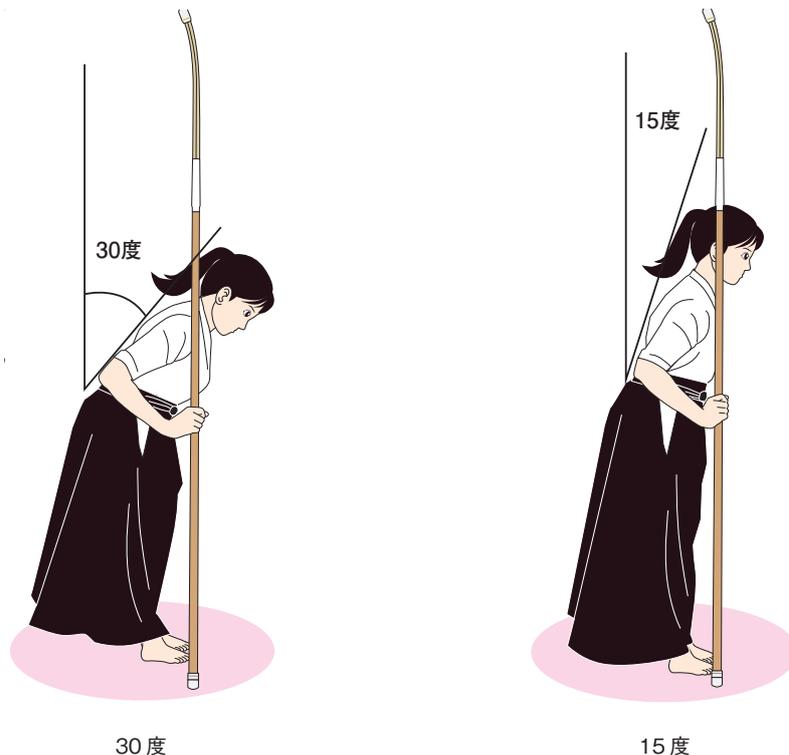
なぎなたを持って自然に立った姿を自然体という。最も安定した体勢。

- ・石突を右足の斜め前に、刃部を前に向けて垂直に立てる。
- ・右手は腰骨の位置で手首を軽く付けて握り、左手は左ももの外側に下ろし、指先をそろえて軽く付ける。
- ・あごを引き、肩の力を抜いて背筋を伸ばす。
- ・目はまっすぐに前を見る。相手がいる場合は、相手の目を見る。



(5) 立礼

- ・立礼には、正面（試合場・練習場）に対して行う礼と、相手に対して行う礼がある。
- ・正面に対する礼は、上体を約 30 度に前傾する。
- ・相手に対する礼は、相手に注目しながら上体を約 15 度に前傾する。
- ・自然体の姿勢からなぎなたを前後左右に傾けないように、左手は前傾とともに左もものに沿わせてやや内側に自然に下ろす。



(6) 移動の仕方

自然体からの移動は、右手は軽く腰骨に付けたまま、切先を15度傾けて移動する(図1)。

◎なぎなたを横に倒して持つと周囲にいる人に当たる可能性があり、とても危険なので、十分に注意させる(図2)。

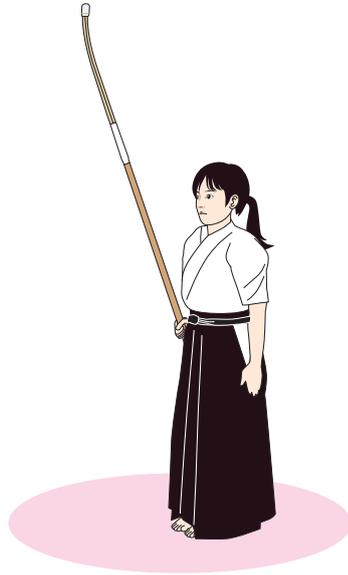


図1



図2

(7) なぎなたの置き方

自然体から座りながら右側に刃部の方を後ろに倒し、刃を外側に向け、膝頭から30cmほど石突を前に出して両手で静かに置く(図1~図3)。

※前後や左右にいる人に当たらないようにする。

◎座礼や説明の際に生徒を座らせるときは、生徒同士の間隔を十分に取らせ、なぎなたが前後の人にぶつからないようにする。

(i)

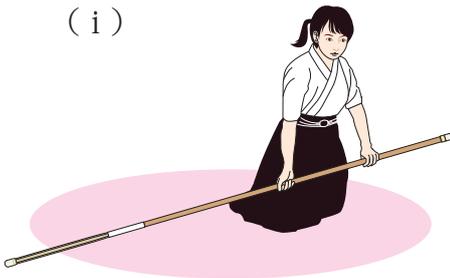


図1

(ii)



図2

(iii)



図3



悪い例

## 2. 構え

構えとは、自分を守り、相手を攻撃するための基本動作であり、心構えと身構えとが備わった状態をいう。基本の構えには、中段・下段・八相・脇・上段の五つの構えがあり、それぞれに左右の構えがあるが、通常は最初に左に構える。

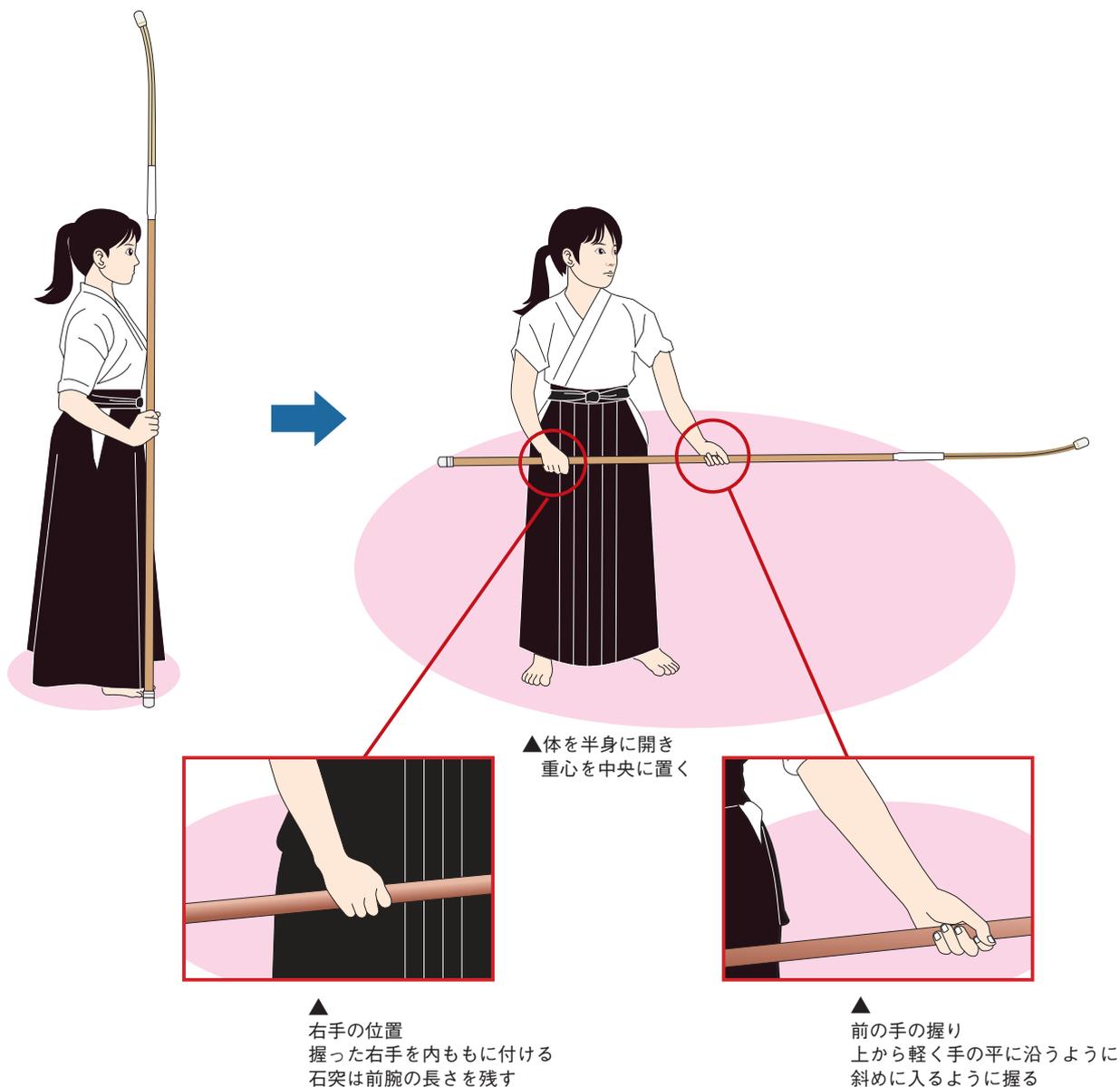
※以下の（１）から（５）は左中段からの構えを例としている。

### （１）中段の構え

すべての構えの基本となる構え。動作を起こしたり、変化に応じるのに最も適している。

#### 自然体から中段に構える場合

- ・左手を右手の上方にかけてなぎなたを握る。
- ・左足を約2足弱（体格によって異なるがほぼ肩幅と同じ）前に出しながら、体を右側に向け半身になる。
- ・切先を前方に倒し、右手を石突の方に足幅位通わせて握り、後ろ足側の内ももあたりに右手を軽く付ける。石突は、前腕の長さほど残し、切先は、自分の体の中心の延長線上にあり、自分のみぞおち（相手がいる場合は、相手のみぞおち）の高さに付ける。



(2) 八相の構え

直ちに打突できる最も攻撃的な構え。

- ・中段の構えから切先を上げながら、右手と左手を体の中心で持ち替える。
- ・右手は右耳の高さで肘は自然に開き、左手は石突の方に通わせ、手首を軽く腰骨あたりに付け、肘は張らないようにする。
- ・柄を胸部に沿わせ、石突の位置が体側の中心になるように付ける。刃を前方に向ける。



(3) 下段の構え

切先を下げて相手の足もとを攻めながら自分を守る構え。

- ・中段の構えから右手の握りを外側に返し刃を上に向ける。
- ・右手は右耳の高さの位置で、肘は自然に後方へ開く。
- ・左手はやや切先の方向に通わせる。
- ・切先は体の中心で、床より約10cmの高さ。



(4) 脇構え

変化に応じて打突ができる構え。

- ・中段の構えから切先を上げながら、石突は体の中心を通過して右手と左手を持ち替える。
- ・石突を前にして刃を外に向け、水平に構える。
- ・手幅は足幅と同じくらいで、両手を軽く下に伸ばす。



### (5) 上段の構え

いつでも打突できる攻撃的な構え。

- ・中段の構えから、なぎなたの切先を頭上に上げながら、右手と左手を持ち替える。
- ・石突を前にして、刃を上に向けて両肘を開き、頭上に構える。
- ・切先は前方の石突よりもやや高くなる。

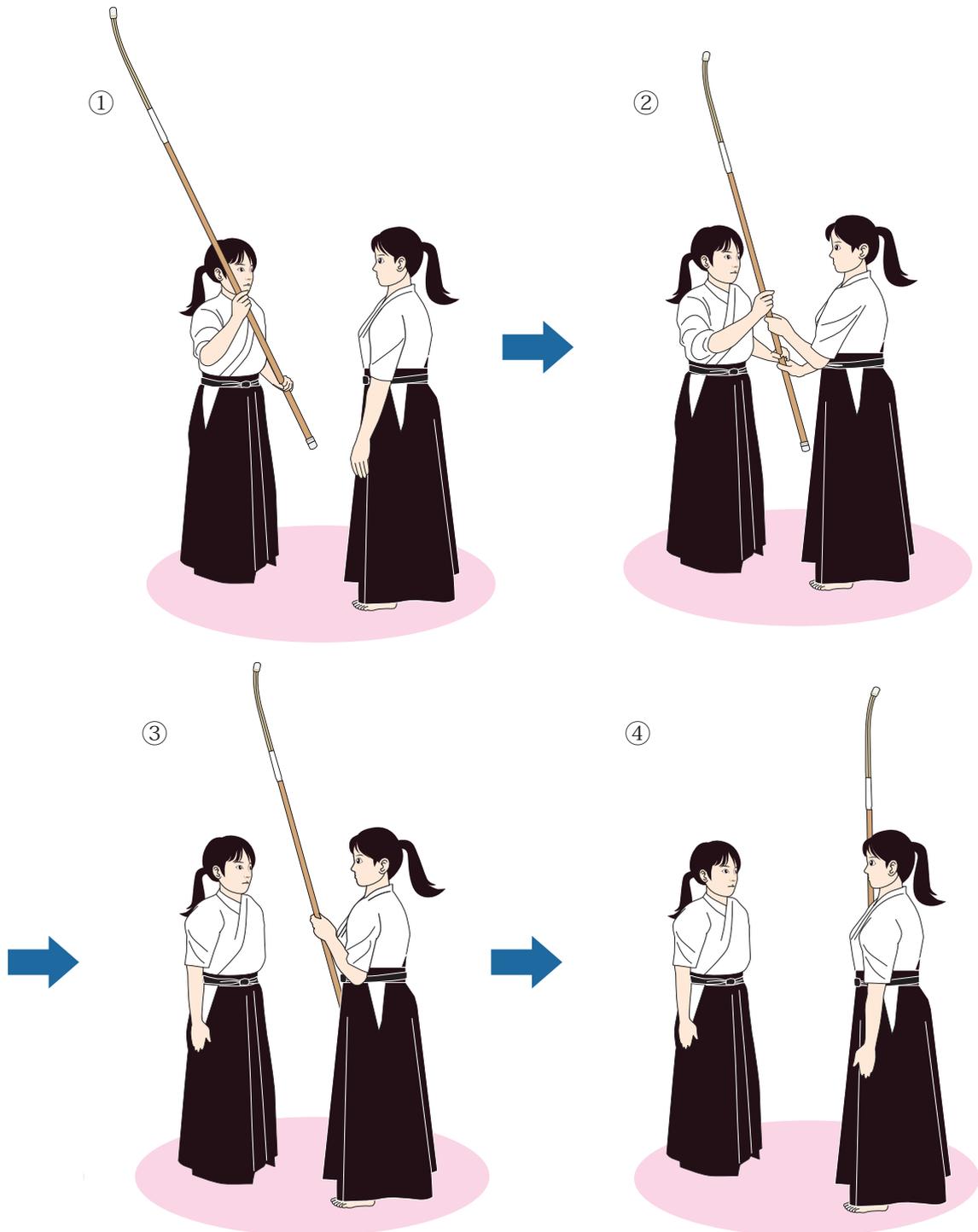


### 3. なぎなたの取り扱い方

練習を始める前に用具を点検し、大切に使用すること。

- ・切先や石突のたんぽが外れないか。
- ・刃部の竹がささくれだっていないか。
- ・柄が曲がっていないか。

なぎなたの受け渡しをするときは、お互いになぎなたの柄の中央を両手で持つようにして行う。渡す人は、刃部が上、石突が下で、刃を自分の方に向け、右にやや斜めにして渡す。受け取る人は、相手の両手の中心に左手をかけ、石突の方に右手を沿えて受け取る。



### 4. 体さばき

相手を打突したり、相手の打突をかわしたり、防いだりするための足運びのこと。足音を立てずになぎなたと一緒に腰から動く。

名称	①送り足		②歩み足			
説明	送り足は各方面に速く移動したり、打突するとき用いる足さばきである。		歩み足は前後に速く移動するとき用いる足さばきである。			
要項	前進の場合は前の足より進め直ちに後の足を進める。 後退の場合は後の足より下がり直ちに前の足を下げる。		〈要領〉半身の体勢を崩さないようにして、前進の場合は、後の足から4歩前方に進む。後退の場合は前の足から4歩後に下がる。			
号令	「まえ！」 「あと！」		「歩み足まえ！」 「歩み足あと！」		「歩み足まえ！」 「歩み足あと！」	
足の動き	<p>〈左中段の場合〉</p> <p>まえ（前進）</p> <p>左足</p> <p>右足</p> <p>あと（後退）</p>		<p>〈左中段の場合〉</p> <p>まえ（前進）</p> <p>④</p> <p>③</p> <p>②</p> <p>①</p> <p>あと（後退）</p> <p>①</p> <p>②</p> <p>③</p> <p>④</p>		<p>〈右中段の場合〉</p> <p>まえ（前進）</p> <p>④</p> <p>③</p> <p>②</p> <p>①</p> <p>あと（後退）</p> <p>①</p> <p>②</p> <p>③</p> <p>④</p>	
	<p>〈右中段の場合〉</p> <p>まえ（前進）</p> <p>右足</p> <p>左足</p> <p>あと（後退）</p>		<p>左中段 右足を左足の前を通過させて交差させながら交互に前方へ4歩進む。</p>			



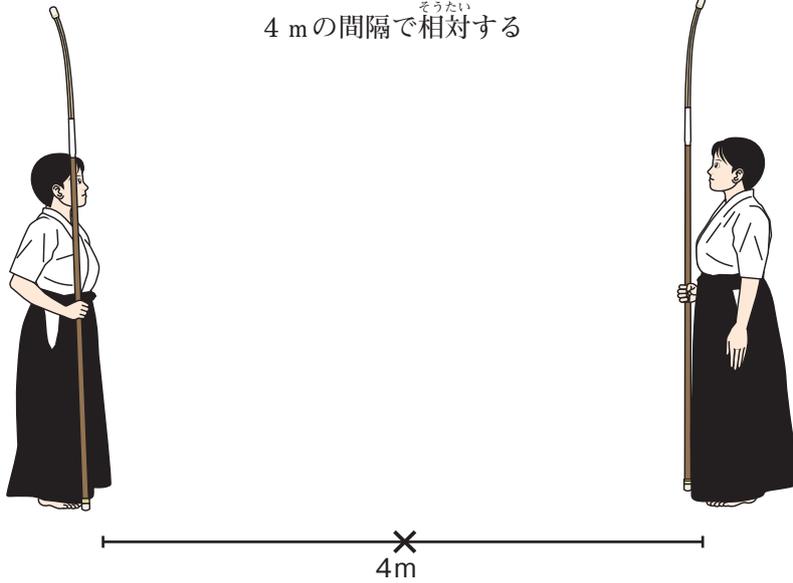
③開き足	④踏みかえ足	⑤継ぎ足
開き足は身体をかわしながら打突したり、応じたりするときに用いる足さばきである。	踏みかえ足は身体の向きをその場でかえて打突したり応じたりするときに、用いる足さばきである。	継ぎ足は遠い間合から打突する場合や、早く間合をとりたいときなどに用いる足さばきである。
〈要領〉左に開く場合は左足から移動し、右足はそれにつれて移動させる。右に開く場合は右足から移動し、左足はそれにつれて移動させる。	〈要領〉後ろの右（左）足を前の左（右）足にそろえて、直ちに前の左（右）足を後ろに引いてさばく。	〈要領〉前進の場合は後ろ足を前の足に引きつけ、直ちに前の足から踏み込む。後退の場合は前の足を後の足に引きつけ同様に行う。
「右に開け！」「左に開け！」	「踏みかえ足」	「継ぎ足まえ！」「継ぎ足あと！」
<p>〈左中段の場合〉</p> <p>右に開く</p> <p>②</p> <p>右足</p> <p>①</p> <p>①方向が変わる開き足</p> <p>左に開く</p> <p>①</p> <p>②</p> <p>体を回転させながら踏み込んで開いて移動し位置を変える。左、右、前、後の方向に開くことができる。</p>	<p>〈左中段の場合〉</p> <p>①</p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>〈左中段の場合〉</p> <p>まえ（前進）</p> <p>②</p> <p>①</p> <p>あと（後退）</p> <p>①</p> <p>②</p> <p>〈右中段の場合〉</p> <p>まえ（前進）</p> <p>②</p> <p>①</p> <p>あと（後退）</p> <p>①</p> <p>②</p>

### 5. 打ち返し

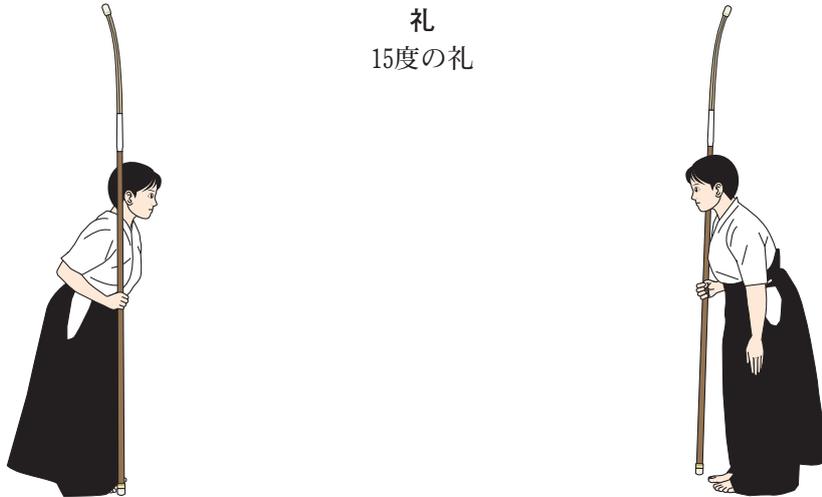
打ち返しは基礎的な練習法であり、手の内、間合、体さばき等の基礎的な動作を総合的に練習することで、動作が迅速になり、足腰が強くなり、呼吸が長く続き、身体を鍛えることができる。



自然体  
4 mの間隔そうたいで相対する



礼  
15度の礼



あいちゅうだん  
相中段

左足を1歩踏み出し、互いに中段に構える



① 面打ち

振り上げて  
面を打つ



①' 面受け  
(刃部受け)

なぎなたを  
繰り込み  
刃部で受ける  
(送り足あと)



② 側面打ち

八相の構えから後ろの  
足を踏み込み  
身体を回転させて  
側面を打つ



②' 側面受け  
(柄部受け)

左足を1歩引き  
柄部で受ける



③ 側面打ち

八相の構えから後ろの  
足を踏み込んで  
身体を回転させて  
側面を打つ



③' 側面受け  
(刃部受け)

右足を1歩引き  
刃部で受ける



④ すね打ち

八相の構えから後ろの  
足を踏み込み  
身体を回転させて  
すねを打つ



④' すね受け  
(柄部受け)

左足を1歩引き  
柄部で受ける



⑤ すね打ち

さらに八相の構えから  
後ろの足を踏み込んで  
身体を回転させて  
すねを打つ



⑤' すね受け  
(刃部受け)

右足を1歩引き  
刃部で受ける



相中段  
互いに中段に構える

間を切り中段となる  
(継ぎ足、歩み足) など



間を切り  
中段となる



⑥ 面打ち

振り上げて  
面を打つ



⑥' 面受け  
(柄受け)

左足を1歩下げ  
足をそろえて  
柄の中央で受ける



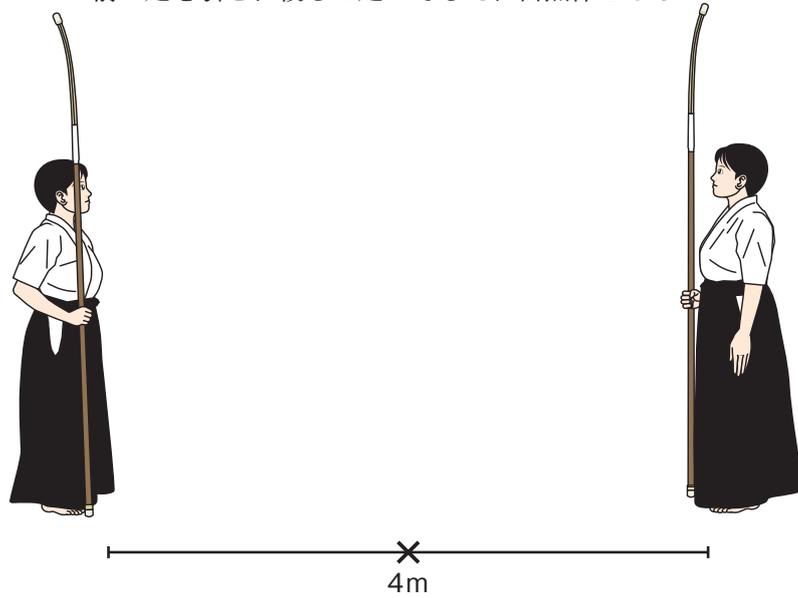
相中段  
互いに中段に構える

間を切り中段となる  
(継ぎ足、歩み足) など



間を切り  
中段となる

自然体  
前の足を引き、後ろの足にそろえ、自然体となる



礼  
15度の礼

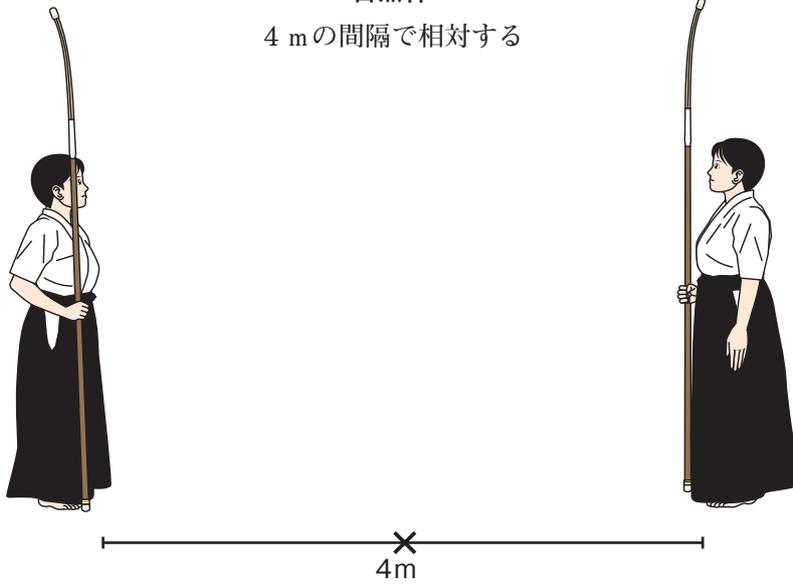


## 6. しかけ応じ

しかけ応じは<sup>りあい</sup>理合を示し、その基本的打突を組み立てたものである。礼法、構え、手の内、体さばき、間合、呼吸、打突の機会、残心、攻防の理合などを習得することができ、さらに姿勢、気位、気合等が養われる。しかけ技を行う方を「しかけ」といい、応じ技を行う方を「応じ」という。

しかけ応じは、1本目から8本目まで制定されているが、本書では1本目から5本目までを示す。

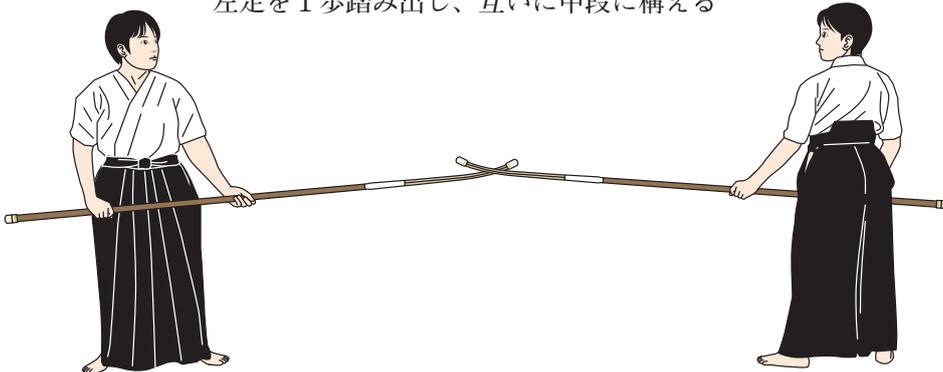
自然体  
4 mの間隔で相対する



礼  
15度の礼



相中段  
左足を1歩踏み出し、互いに中段に構える



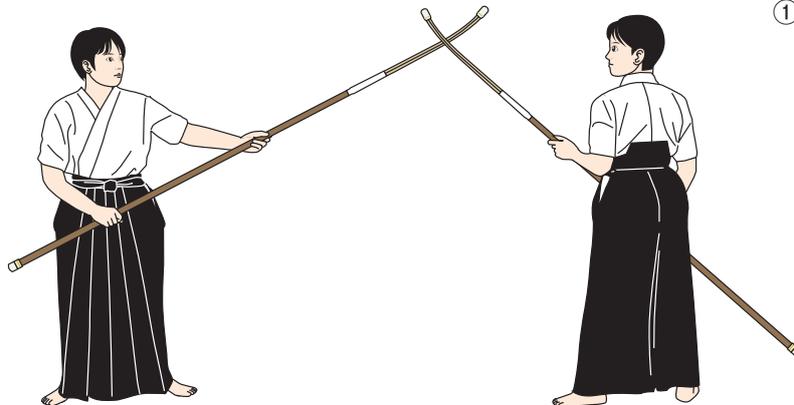


しかけ応じ 1本目

① 面打ち

1歩踏み出し  
振り上げて  
面を打つ

発声「メン」



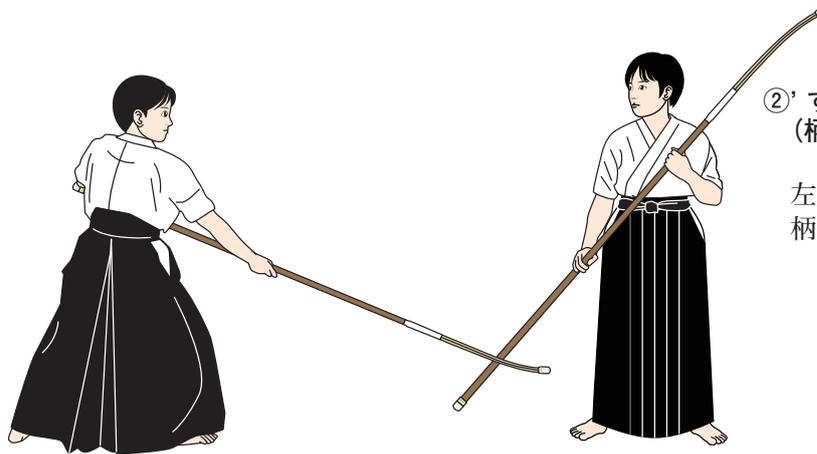
①' 面受け  
(刃部受け)

なぎなたを繰り込み  
刃部で受ける  
(送り足あと)

② すね打ち

直ちに八相の  
構えの過程を  
通り、  
すねを打つ

発声「スネ」



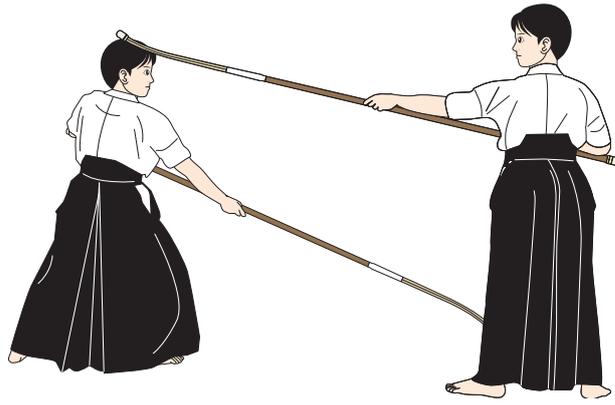
②' すね受け  
(柄部受け)

左足を1歩引き  
柄部で受ける



斜め後方に抜き  
八相の構えの過程を通り

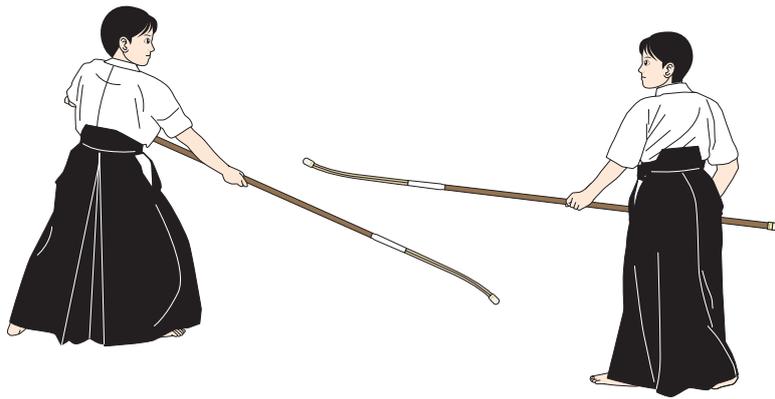
左後方に  
抜いたところ



③ 側面打ち

左足を1歩踏み出して  
側面を打つ

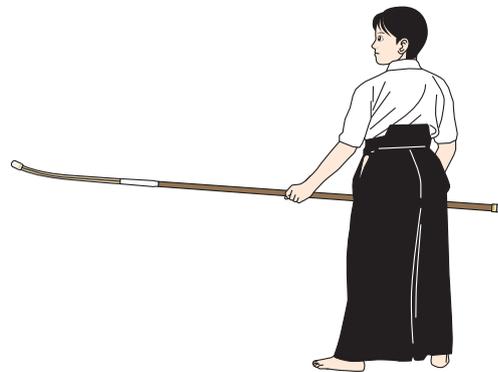
発声「メン」



残心

歩み足の要領で  
2歩下がり  
中段となる

右足を引き、身体の前で  
なぎなたを持ち替え



左足を1歩踏み出し  
相中段となる



歩み足4歩でもとの位置に戻る

しかけ応じ 2本目

相中段  
互いに中段に構える



① すね打ち

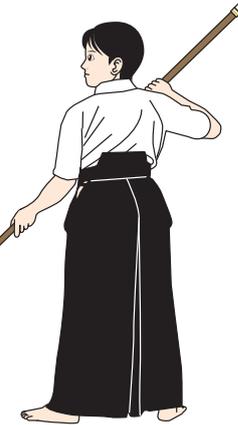
1歩踏み出し振り上げて  
すねを打つ

発声「スネ」



①' すね受け  
(刃部受け)

右足を1歩引き  
刃部で受ける



② 側面打ち

直ちに八相の構えの  
過程を通り  
側面を打つ

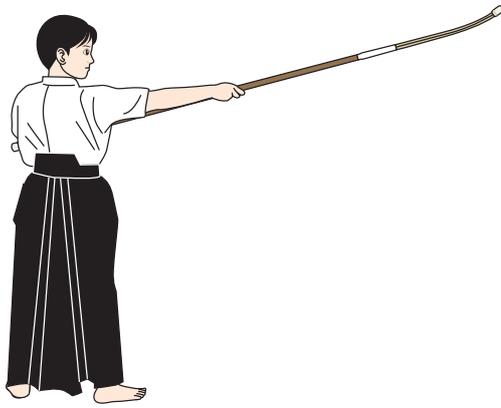
発声「メン」



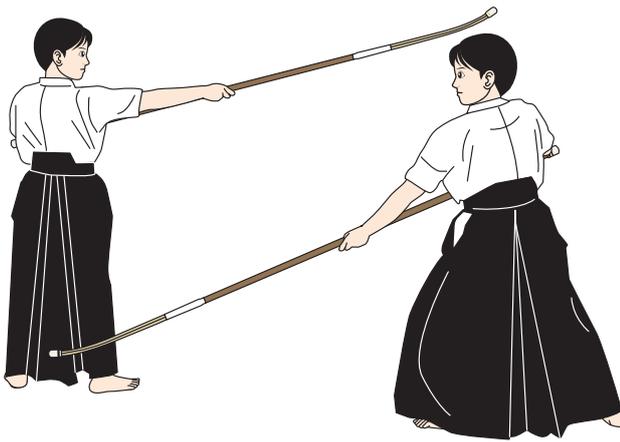
②' 側面受け  
(柄部受け)

左足を1歩引き  
柄部で受ける





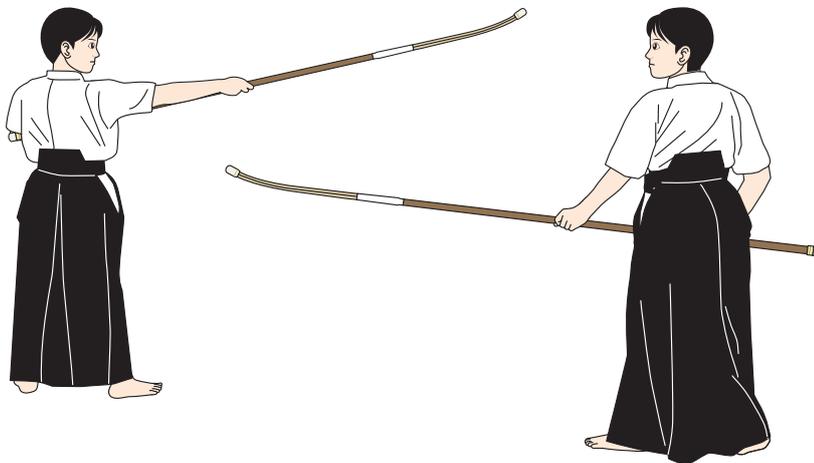
斜め後方に抜き  
八相の構えの過程を  
通り



③ すね打ち

左足を1歩踏み出して  
すねを打つ

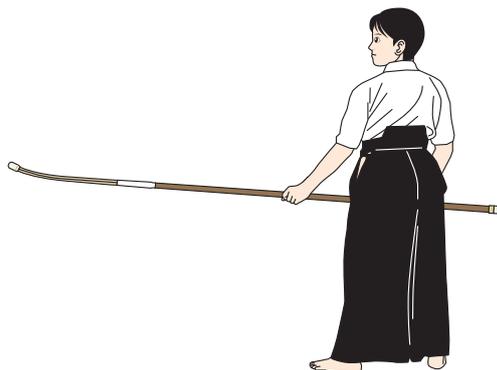
発声「スネ」



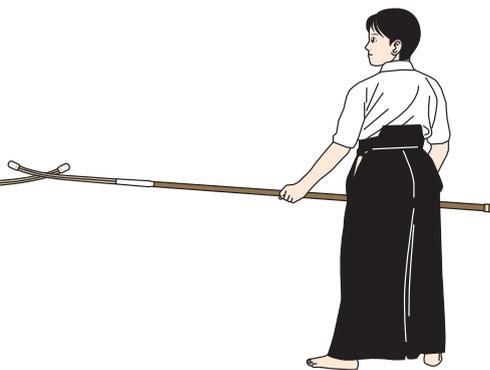
残心

歩み足の要領で  
2歩下がり  
中段となる

右足を引き、身体の前で  
なぎなたを持ち替え



左足を1歩踏み出し  
相中段となる



歩み足4歩でもとの位置に戻る

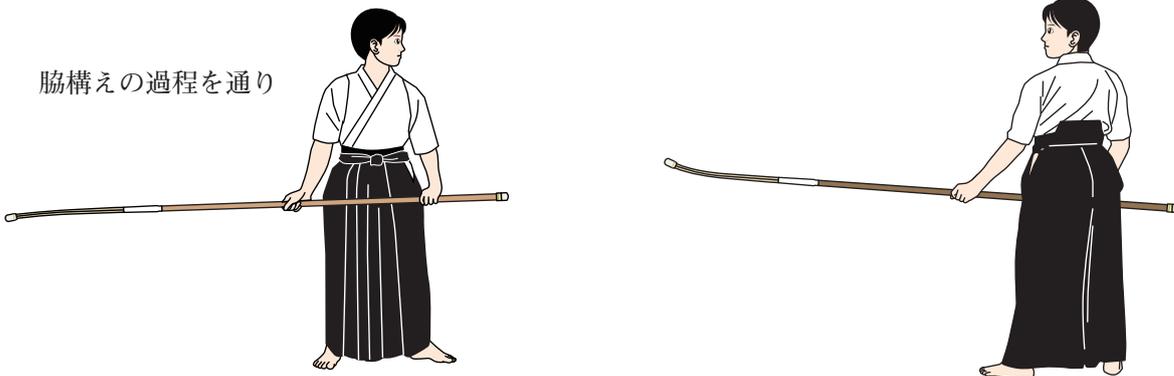
しかけ応じ 3本目



相中段  
互いに中段に構える



脇構えの過程を通り



① 胴打ち

胴を打つ

発声「ドウ」



①' 胴受け  
(刃部受け)

なぎなたを繰り込み  
刃部で受ける  
(送り足あと)

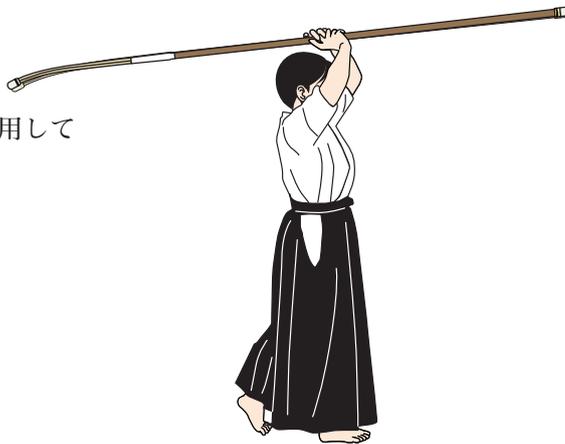




(払われたところ)



体さばきとともに払う



払いを利用して  
振り返し

(頭上で手を入れ替える)



② 面打ち

1歩踏み込んで  
面を打つ

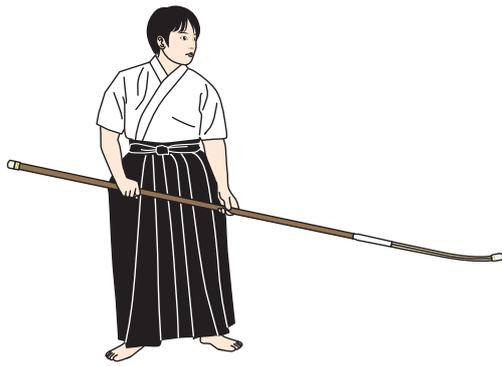
発声「メン」



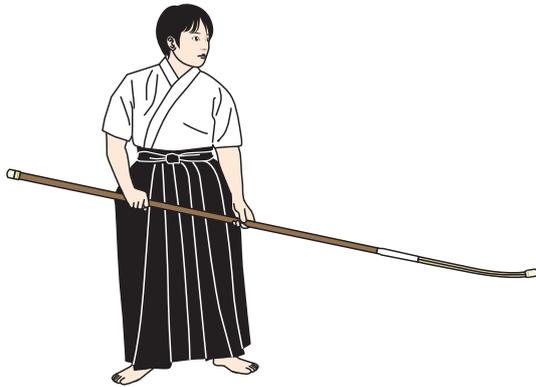
②' 面受け  
(刃部受け)

刃部で受ける  
(送り足あと)

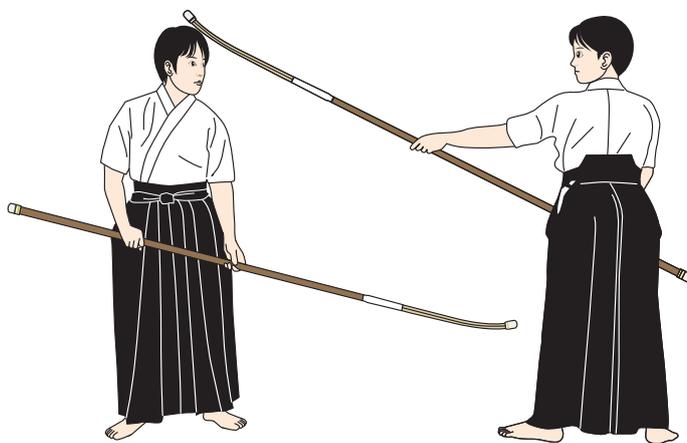




体さばきとともに  
反りを利用して  
巻き落とす



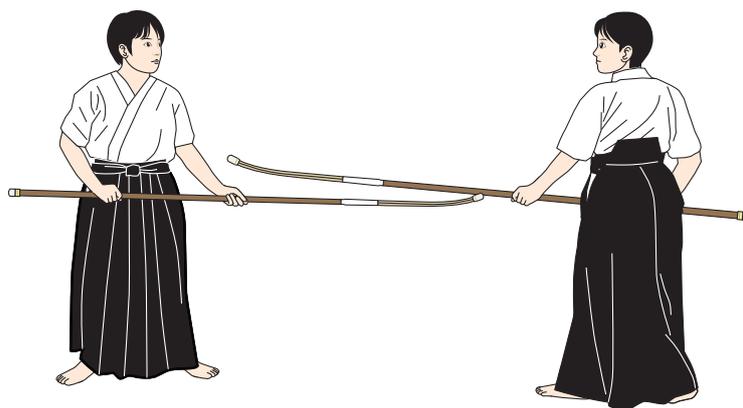
直ちに繰り出しながら  
振り上げ



③ 面打ち

面を打つ

発声「メン」



残心

歩み足の要領で  
2歩下がり  
中段となる



相中段となり歩み足4歩でもとの位置に戻る

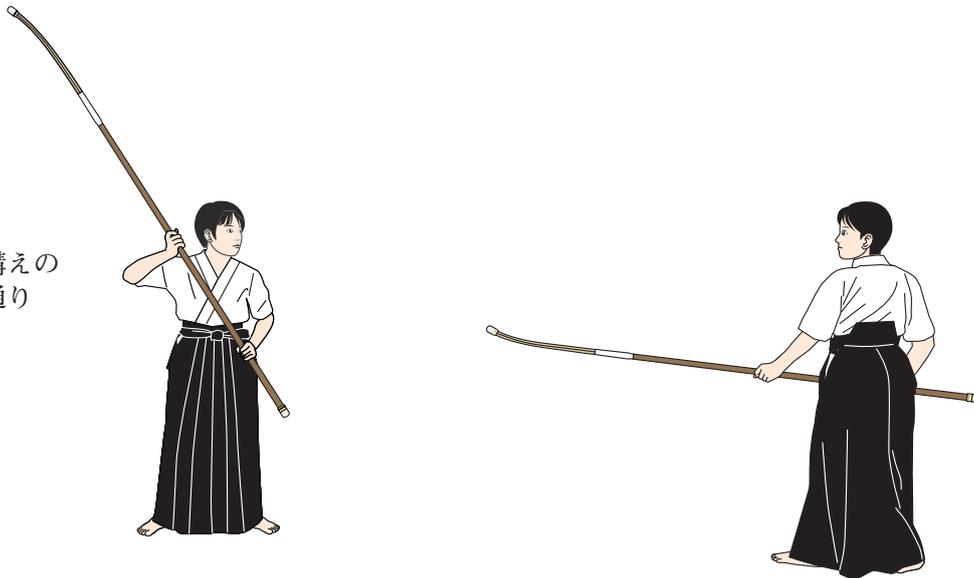
しかけ応じ 4本目



相中段  
互いに中段に構える



八相の構えの  
過程を通り



① すね打ち

1歩踏み込んで  
すねを打つ

発声「スネ」

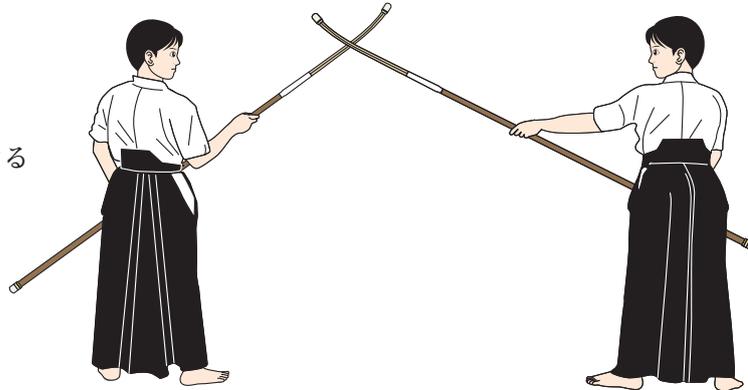


振り上げながら  
後足より後方に  
身体をさばき  
すねを抜く



② 面受け  
(刃部受け)

身体を後方にさばき  
繰り込んで面を受ける



② 面打ち

直ちに左足を踏み出し  
面を打つ

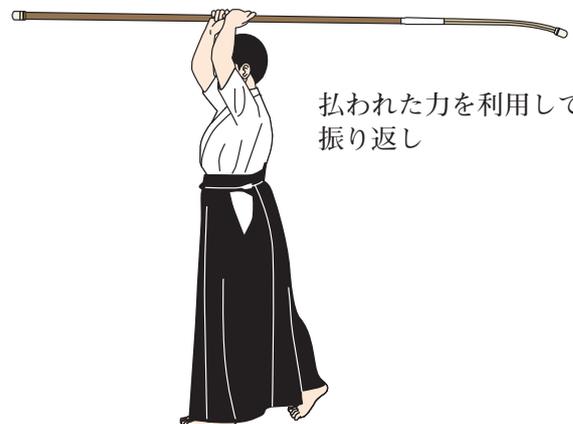
発声「メン」



体さばきとともに  
払う

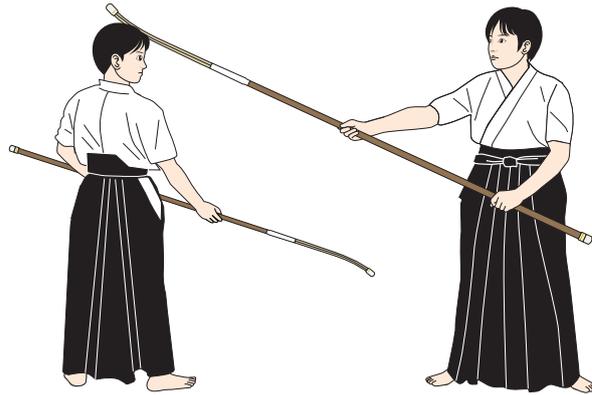


(払われたところ)



払われた力を利用して  
振り返し

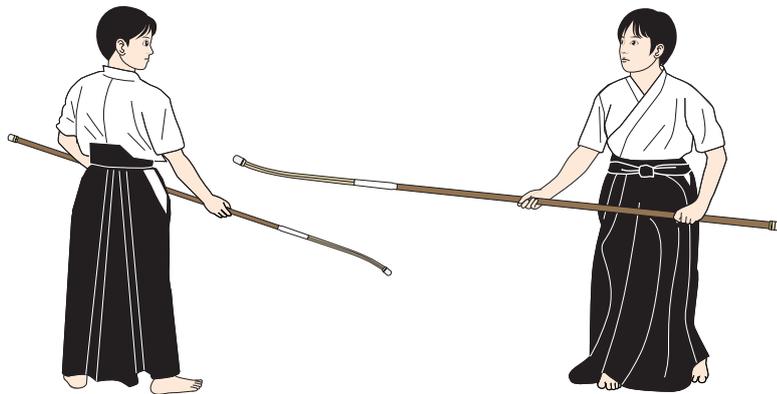
(頭上で手を入れ替える)



③ 面打ち

1歩踏み込んで  
面を打つ

発声「メン」



残心

歩み足の要領で  
2歩下がり  
中段となる

右足を引き  
身体の前で  
なぎなたを  
持ち替え



左足を1歩踏み出し  
相中段となる



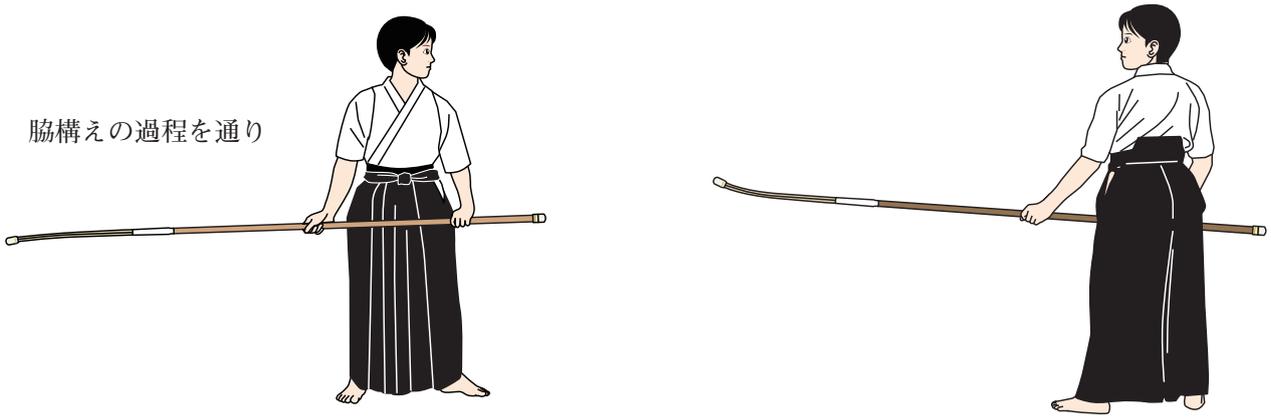
しかけ応じ 5本目



相中段  
互いに中段に構える



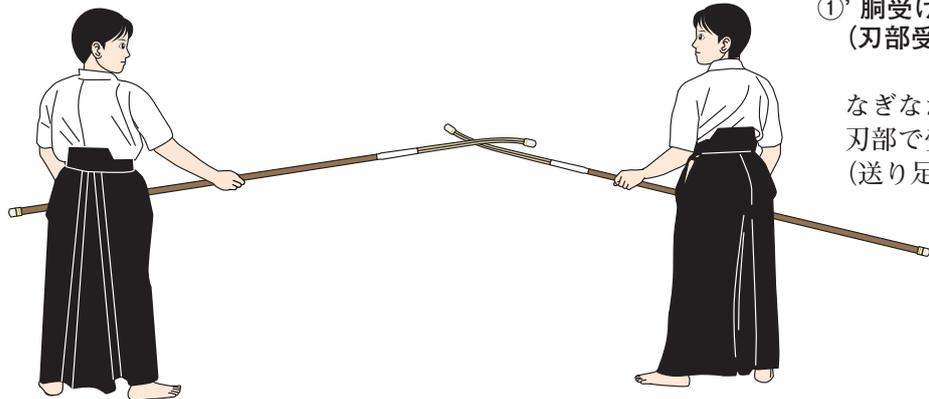
脇構えの過程を通り



① 胴打ち

胴を打つ

発声「ドウ」



①' 胴受け  
(刃部受け)

なぎなたを繰り込み  
刃部で受ける  
(送り足あと)



② 面打ち

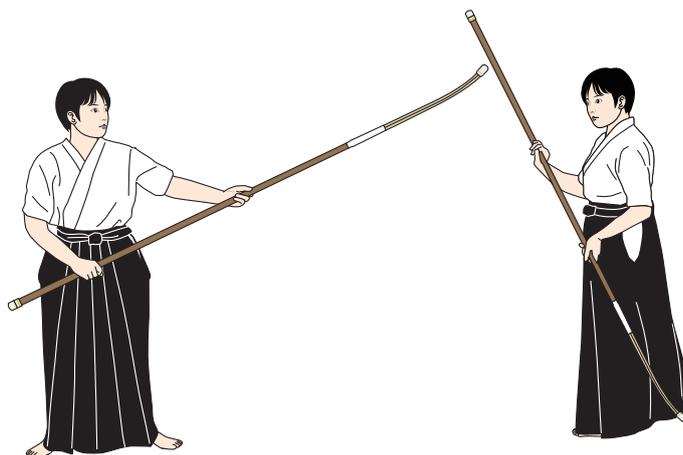
1歩踏み込んで  
面を打つ

発声「メン」



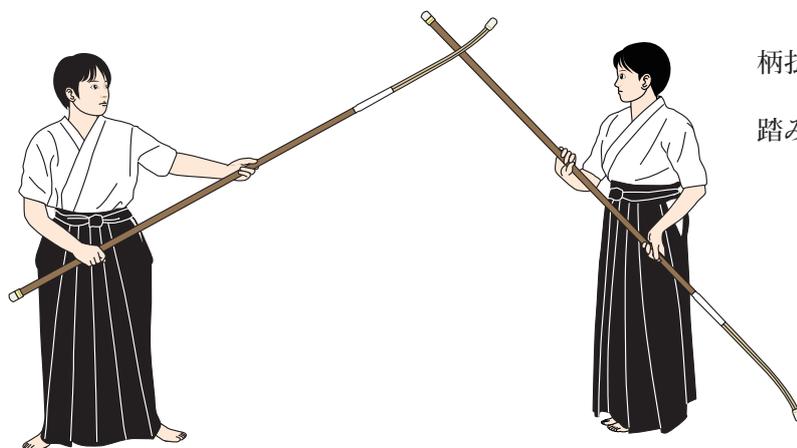
②' 面受け  
(刃部受け)  
なぎなたを繰り込み  
刃部で受ける  
(送り足あと)





踏みかえ足

後ろ足を前足にそろえ  
直ちに前足を後ろに引く

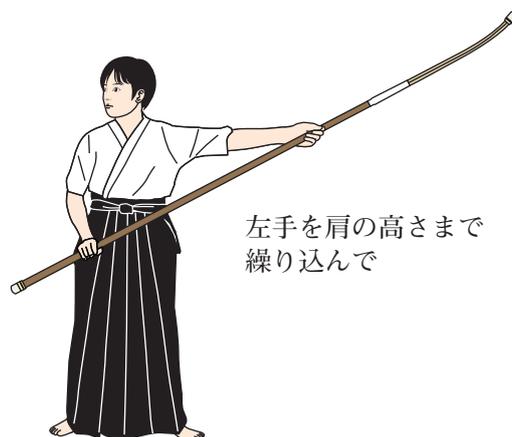


柄払い

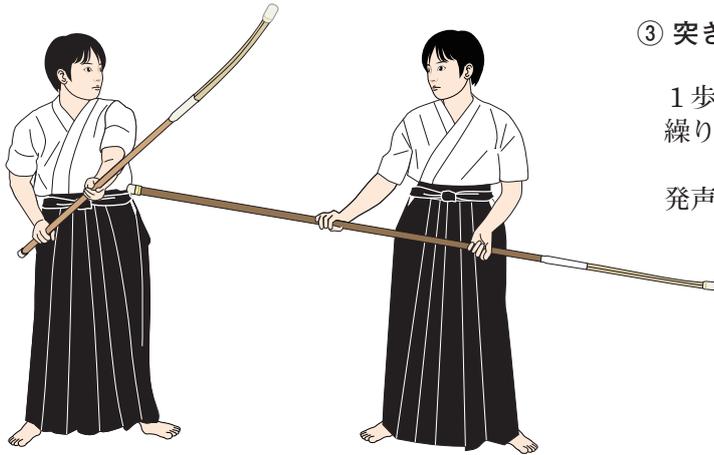
踏みかえ足で払う



前腕を自然と伸ばす



左手を肩の高さまで  
繰り込んで



③ 突き

1歩踏み出し  
繰り出して脇を突く

発声「ツキ」



残心

右足を引ながら  
脇構えの要領で  
間合をとる



(間をとる)

相中段となる

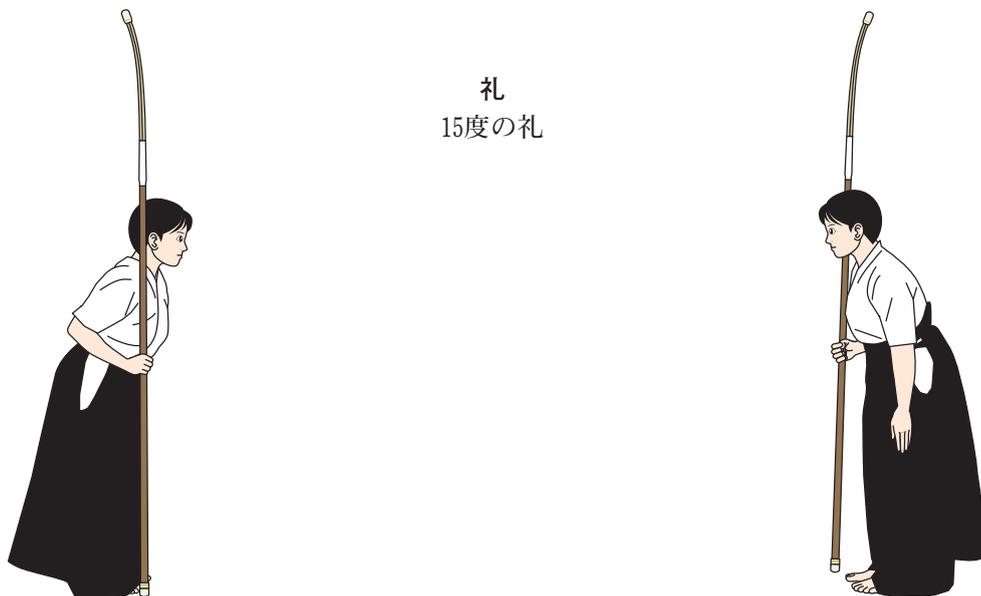


中心に歩み足4歩でもとの位置に戻る

自然体  
4 mの間隔で相対する



礼  
15度の礼





## Ⅲ章 少年少女の指導

## 1. 少年少女の指導

武道としての「なぎなた」をどのように指導していくかは、指導者としての責務である。なぎなたを通して心と体を一体として捉え、心を育み、体を鍛えるという大きな目標を持って指導にあたることが求められる。

### 町道場・スポーツ少年団

	キーワード	指導者の心構え	育てたい児童・生徒像	育みたい資質
初級者	礼法 基礎基本 注意力 集中力	プレーヤーズセンタード	規則や礼儀を守り、素直な心や美しい姿勢	感謝 敬意 安全に留意する行動力
中級者	基礎基本 注意力 集中力	プレーヤーズセンタード	仲間を大切にし、お互い協力して素直な心や美しい姿勢	感謝 敬意 安全に留意する行動力
上級者	基礎基本 注意力 集中力	プレーヤーズセンタード	技を磨くことで心身を鍛え、素直な心や美しい姿勢	規範 克己 信義

### 学校授業

	キーワード	指導者の心構え	育てたい児童・生徒像	育みたい資質
小5～小6	体の動きを高める運動	一人一人の成長に合わせた指導	武道の特性や伝統的な考え方を学び、礼法や素直な心、美しい姿勢	感謝 敬意 安全に留意する行動力
中学生	心と技の一体化	一人一人の学びに合わせた指導		規範 克己 信義

### 中学校部活動

	キーワード	指導者の心構え	育てたい児童・生徒像	育みたい資質
初級者	基礎基本 仲間づくり	プレーヤーズセンタード	勝ち負けだけにこだわらず、礼法を学び、相手の人格を尊重し、素直な心や美しい姿勢	思いやり 協力
中級者	基礎基本 勇気と思いやり	プレーヤーズセンタード		リーダーシップ フォロワーシップ
上級者	強くたくましく 楽しく稽古する	プレーヤーズセンタード		課題解決能力 主体性

## 2. なぎなた指導者としての心構え

武道（なぎなた）は、日本の伝統文化に触れ、系統化された基礎・基本の習得の繰り返しの中で、できることをひとつずつ増やしていく学びを大切にしている。このことが個別最適な学びにも繋がる。なぎなたを指導する者は、勝ち負けだけにとらわれることなく、なぎなたの楽しさや仲間とともに稽古することの楽しさを子どもたちに気づかせ、子ども一人一人の特性に配慮した指導ができるよう努めてほしい。

### 良い指導者としての観点

- ・ 多様な動きを経験させる
- ・ 一定の身体活動量と活動強度を確保する
- ・ 発育発達の個人差に配慮する
- ・ 次々にプログラムを展開させる
- ・ できるようになったことを褒める
- ・ いつも元気で楽しい雰囲気をつくる
- ・ こころの発達や社会性の獲得にも配慮する
- ・ 異年齢交流を積極的に利用する

日本スポーツ協会（2018）

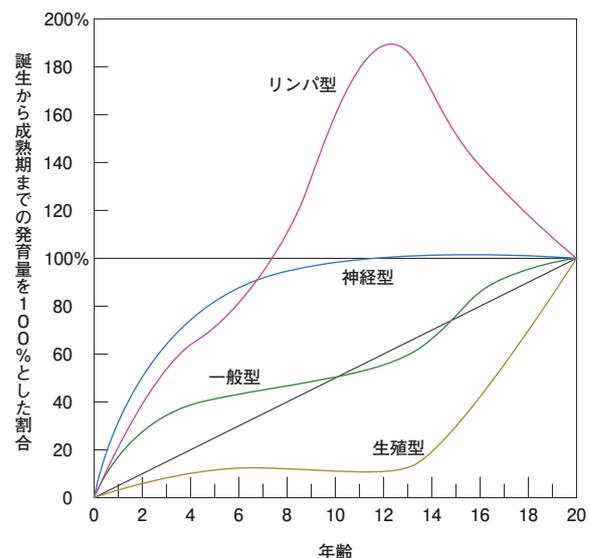
### （1）発育発達を理解する

小学校低学年は神経系が急速に発達する。運動能力の基礎ができあがるこの時期には、バランス感覚やリズム感覚を養う運動が適している。なぎなたでは長いなぎなたの扱いに慣れるような運動から始める。自由になぎなたを操作すること、前後左右の体さばきなど左右対称の「なぎなた遊び」が適している。

小学校高学年では身体の動きを知り運動の技術を高めることができる。この時期には正しい身体の動かし方を習得させる。なぎなたでは振る、素早く打つ、体さばきなどの正確な動きを習得する。身長、体重、臓器などは発達途中のため、運動の強度が高くなりすぎないように配慮し、膝や肩関節に無理な負荷をかけないように注意する。しかけ応じなどはこの時期に時間をかけて丁寧に習得させたい。

中学生は著しく一般系（身長、体重、臓器など）が成長する。この時期には筋力トレーニングや心肺機能を高める運動が適している。なぎなたでは基本を習得したうえで、掛かり稽古や互格稽古など、正確さに加え持久力と巧みさを高めるトレーニングも効果がある。前後左右、斜めなどなぎなたの特性を生かした打突法では、関連した体力が高まる。また、指導者は女子の月経について理解を示し、心と体の成長に見合った支援が必要である。

指導者は発育発達に配慮した練習プログラムが提供できるよう、常に心がける。



スキヤモンの発育曲線  
 (出典：国立スポーツ科学センター)

## (2) 礼について考える

「こども武道憲章」の精神を日々の指導に生かすことが大切である。以下に、稽古のキーワードを示す。勝敗だけにとらわれず、「礼にはじまり礼におわる」武道の心を大切に育みたい。

### 稽古のキーワード

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| ・ 礼儀を守る   | ・ 強くたくましく       |
| ・ 師の教えを守る | ・ 勇気と思いやり       |
| ・ 仲間を大切にす | ・ 清潔と安全に心がける    |
| ・ 基本を大切にす | ・ 励まし合って楽しく稽古する |
- (こども武道憲章より抜粋)

## (3) 正座について考える

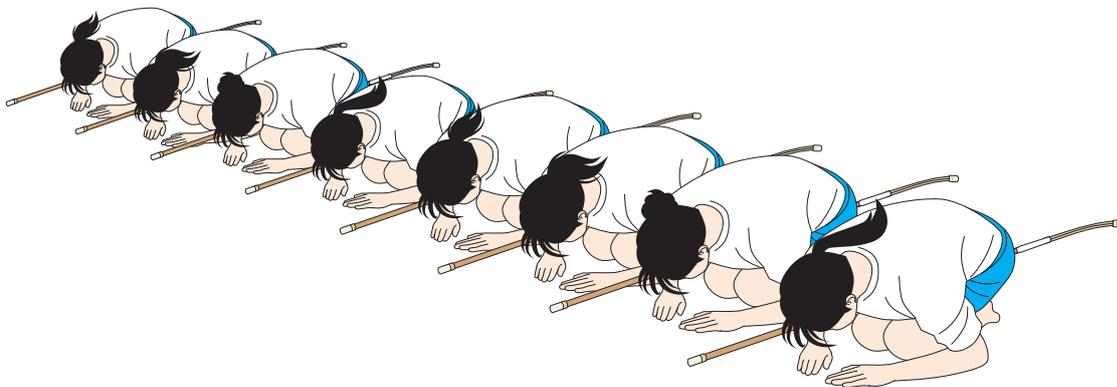
正座は無駄のない美しい立ち居振る舞いに繋がる日本の伝統的な生活文化のなかの礼法である。しかしながら、現在の生活様式では正座する場面や習慣は無くなりつつある。正座で心を落ち着け「おねがいます」「ありがとうございました」の気持ちを込めた「礼」の自然な振る舞いを伝えていきたい。

## (4) 紐の文化について考える

稽古着・袴や、防具の着け外し方がうまくできない子どもたちが増えてきた。なぎなたでは帯、袴の紐や面紐、胴紐、脛紐などが稽古や試合の途中にはずれないように、うまく「紐を結ぶ」ことが重要である。競技では、紐がほどけると試合を中断しなければならず、相手を待たせることにも繋がる。フェアプレーの精神で相手と向き合うだけでなく相手への心遣い(あふ)を表すためにも、また、自身の安全のためにも正しい結び方(着方)を身に付けさせたい。指導者や保護者が防具の装着を手伝うのではなく、子どもたち自身で「紐を結ぶ」(紐を扱う)日本文化にも触れさせたい。

## (5) 後始末について考える

現代を生きる子どもたちの生活環境には便利が溢(あふ)れている。自動で開閉する扉、水道、便座、消灯する電気など多岐に及び、子どもたちは物事の始まりと終わりに責任をもつ習慣が少なくなってきた。稽古の場面においても、道具の準備から後片付け、稽古着・袴のたたみ方、道場の清掃、整理整頓、など、「心遣い」が必要となる「始め」と「終わり」が疎かになりがちである。次に使う人のことを考え、また物を大切に扱う気持ちを育てることは、安全確保、そして稽古の「残心」へと繋がる。日々の稽古の中で「後始末」について指導していきたい。



### 3. 事故を未然に防ぐ安全対策について

子どもたちの安全を最優先に考えた指導・管理を行うこと、指導者は日頃から事故を未然に防ぐための安全対策を講じて指導にあたることが大切である。

- ①環境の管理 . . . . . 床の安全、温度・湿度の最適化について
- ②用具の管理 . . . . . なぎなた、防具の破損について
- ③子どもたちの体調管理 . . . . . 一人一人の子どもの体調の把握について
- ④時間の管理 . . . . . 短時間での活動について
- ⑤内容の管理 . . . . . 指導計画、指導案に沿った内容の管理について

### 4. なぎなたで起こりやすい怪我と対策

傷害例	傷害の原因	対 策
爪の剥離	床面の整備や点検不足	・練習の前後に丁寧にモップがけをする。体育館等では、各種支柱の蓋や器具取付の穴をビニールテープやラインテープで塞ぐ。
足底の負傷	屋内外の区別の不徹底	・屋内外の区別を把握し、屋外では必ず靴等を履いて行動する。
しっしん 湿疹 かぶれ 異臭	防具の保管状態	・防具使用後は、乾いた手拭いで汗を拭き取り、風通しの良い場所に陰干し、保管する。
刺し傷 目の損傷 きょくしろう 棘刺創	なぎなたの破損 すね当ての破損	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>①なぎなたの刃の部分は竹製のため、ささくれができて破片が落ちることがある。</li> <li>②破片が足底に刺さったり、目に入ったりする危険性がある。</li> <li>③なぎなたの柄の部分でささくれがあると手に木片が刺さる危険性がある。</li> </ul> </div> <p>・練習の前後に必ず点検し、手入れをする。</p>
打撲 捻挫	身に合わない防具の着用	・防具は体を安全に保護するとともに、自由に動くことができるよう、自分の体に合ったものを着用すること。また、途中で防具が外れることのないように着用する。
足底の水疱 足底の皮膚の破れ	床との摩擦 水疱のできた状態での練習の継続	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習会場の床を確認する。</li> <li>・足底の状態を確認する。</li> </ul>
打撲	不正確な打突	・初心者は防具を着用するとなかなかスムーズに動くことができない。防具を着用しないときと同じように動けるようになるまでは補助具（打突台・打ち込み棒など）を使用して打突練習を行う。

傷害例	傷害の原因	対策
捻挫 腰痛	捻れから生じる負担	・正しい体さばきができるように基本練習を充分に行う。
腕・肩の痛み	無理な力が腕や肩に掛かるオーバーユース	・なぎなたの正しい操作ができるように基本練習を積む。
目の負傷	受け損じ、刃部の整備不良	・正しく受ける。 ・ささくれがないか、なぎなたの点検をする。
かかと 踵の痛み	後傾姿勢からの踏み込み	・正しい体さばきを習得する。

## 5. 熱中症について

特に防具を着けて行う稽古では、空調が効いていても体温が上がりやすい。指導者は無理をさせないように注意を払い、面を外してこまめに休憩をとり、水分補給を行わせること。また、体調の優れない子どもには無理をさせず、熱中症が疑われるときは速やかに対応する。

※予定を超える活動が事故に繋がる。子どもたちの安全を最優先に考えた指導を行うこと。

### 「スポーツ活動中の熱中症予防5カ条」(日本スポーツ協会)

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

## 6. 感染症対策について

新型コロナウイルスやインフルエンザのような感染症が地域で感染拡大することを防ぐためには、指導者自身の判断で指導に臨むのではなく、国や都道府県の専門機関が示すガイドラインに従って活動すること。

## IV章 町道場・スポーツ少年団での指導



【IV章】

## 1. 町道場・スポーツ少年団での指導について

多世代で稽古する町道場やスポーツ少年団では、なぎなたを通して日本の伝統的な礼儀作法を学び、相手を尊重する心も育てることができる。

指導者は稽古する者の熟練度によって身に付けさせたい「礼」や「技」について見通しを持ち、環境の安全面、稽古する者の健康面など、事前・事後の把握を行う。

なぎなたを通して目標達成の喜びや充実感を体験し、協力することの大切さを味わえるよう支援する。

## 2. 日々の稽古内容（例）

### （1）初級者の練習計画

- ① 武道の礼法を学び、相手の人格を尊重し、素直な心や美しい姿勢を養う
- ② 基本動作や技を習得する
- ③ 注意力、集中力を養う

指導計画例：初級者

指導者の心構え：プレーヤーズセンタード

【技術目標：しかけ応じ1～4本目ができる】

練習・稽古時間 2時間 休憩は適宜

分	内 容
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一緒に練習や稽古をする方にあいさつをする。</li> <li>・自分のなぎなたや使用する道具の準備をしたり、みんなと協力して掃除をする。</li> </ul>
30	<p>基本</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・稽古を一緒にする仲間が集まったら今日の号令係を決めて、足さばきおにごっこや体さばきリレーなどのゲームで体を温める。</li> <li>・始めのあいさつ（座礼もしくは立礼）。</li> <li>・健康観察をしてから、本日の稽古のめあてと課題を確認する。</li> </ul>
60	<p>二段打ち、三段打ちの例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・面、側面</li> <li>・左右面</li> <li>・左右すね</li> <li>・振り上げ面、左右面</li> <li>・左右すね、振り上げ面</li> </ul>
90	<p>打ち返し</p> <p>相対で打ち返し</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前進・後退</li> </ul> <p>しかけ応じ（4～3人組）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・AとBのペアをつくり、しかけ応じを交代しながら、四本のうち三本を選んで練習</li> </ul> <p>※しかけ応じをしていない残りの人は観察・号令係</p>
120	<p>試合形式で発表会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リラックスした状態で整理運動をし、体をほぐす。</li> <li>・終わりのあいさつをする（健康観察をしながら、本日の稽古の振り返りと次回の目標の確認をする）。</li> <li>・練習や稽古をした仲間たちとなぎなたを片付け、掃除をする。</li> </ul> <p>・一緒に練習や稽古をした方、先生や先輩方にあいさつをする。</p>

	指導ポイント	身につけたいポイント
具体的な指導内容	<p>○素振りの指導ポイント (上下振り、斜め振り、横振り、振り返し) ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと</p>	<p>○素振りは、反復練習により、体と一致したなぎなたの操作法を身に付けることができる。</p>
	<p>○打突の指導ポイント (振り上げ、持ち替え、振り返し) ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・充実した氣勢、適法な姿勢で打つこと ・打突部位を呼称すること ・刃筋正しく物打で確実に打突すること</p>	<p>○体を十分に開き、打突する。</p> <p>○応じる方は、先に動作を示すのではなく、間合を正しくとり、相手をよく見て体を充分に開き、しのぎまたは柄部の物打で受ける。</p> <p>○ラインや目標となるポイントを使い、体さばきが正しくできる。</p>
	<p>○打ち返しの指導ポイント ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること</p>	<p>○打ち返しは、呼吸・手の内・間合・体さばき等の基本動作の総合的な練習方法であり、約束された打法であるため、初級者・上級者を問わず、誰とでも、稽古ができる。</p> <p>○打突を正確に、繰り返し行うことで動作を改善することができる。</p>
	<p>○しかけ応じの指導ポイント ・相対になっている相手との呼吸を合わせること ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること</p>	<p>○開始線から始め、開始線で終了する。</p> <p>○決められた本数の技の組み合わせで行う。</p> <p>○相手と呼吸を合わせ、約束された技で行うため、誰とでも稽古ができる。</p>



(2) 中級者の練習計画

- ① 武道の礼法を学び、相手の人格を尊重し、素直な心や美しい姿勢を養う
- ② 注意力、集中力を養う

指導計画例：中級者

【技術目標：互格稽古ができる】

指導者の心構え：プレーヤーズセンタード

防具を着けての稽古あり

練習・稽古時間 2時間 休憩は適宜

分	内 容		
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一緒に練習や稽古をする方にあいさつをする。</li> <li>・自分のなぎなたや使用する道具の準備をしたり、みんなと協力して掃除をする。</li> </ul>		
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・稽古を一緒にする仲間が集まったら今日の号令係を決めて、足さばきおにごっこや体さばきリレーなどのゲームで体を温める。</li> <li>・始めのあいさつ（座礼もしくは立礼）。</li> <li>・健康観察をしてから、本日の稽古のめあてと課題を確認する。</li> </ul> <p><b>基本</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・元立ちの合図（指示）で、構え・素振り・体さばき・打突をする（一对多数もしくは相対）。</li> </ul>		
60	<p>しかけ応じ 1～4本目をペアを交代しながら行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4人一組で2～3本を練習</li> <li>・試合形式</li> </ul>		
90	<p><b>防具を着けて基本練習（3～2人組）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相対で打ち返し（前進・前進・後退）</li> <li>・打ち込み、掛かり稽古</li> <li>・相対で打ち返し（前進・前進・後退）</li> </ul>	<p><b>防具を着けて基本練習（3～2人組）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相対で打ち返し（前進・前進・後退）</li> <li>・打ち込み、掛かり稽古</li> <li>・互格稽古</li> <li>・相対で打ち返し（前進・前進・後退）</li> </ul>	<p><b>防具を着けて基本練習（3～2人組）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相対で打ち返し</li> <li>・打ち込み</li> <li>・互格稽古、試合稽古</li> <li>・相対で打ち返し</li> </ul>
120	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整理運動で体をほぐす。</li> <li>・終わりのあいさつをする（健康観察をしながら、本日の稽古の振り返りと次回の目標の確認をする）。</li> <li>・練習や稽古をした仲間たちとなぎなたを片付け、掃除をする。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一緒に練習や稽古をした方、先生や先輩方にあいさつをする。</li> </ul>		

	指導ポイント	身につけたいポイント
具体的な指導内容	<p>○素振りの指導ポイント (上下振り、斜め振り、横振り、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと</li> </ul>	<p>○素振りは、反復練習により、体と一致したなぎなたの操作法を身に付けることができる。</p> <p>【例・3人組になって】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1人ずつで行う場合 <ul style="list-style-type: none"> <li>・素振りを始める場所の正面と真後ろの延長線上に待機し、交互に刃筋や体さばきを見合う。</li> </ul> </li> <li>●相対で行う場合 <ul style="list-style-type: none"> <li>・2人が行っている際には、1人が観察する。</li> </ul> </li> </ul>
	<p>○打突の指導ポイント (振り上げ、持ち替え、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打突部を、物打で正しく打つこと</li> <li>・打突と体さばきを一致させること</li> <li>・充実した氣勢、適法な姿勢で打つこと</li> </ul>	<p>○応じる方は、先に動作を示すのではなく、間合を正しくとり、相手をよく見て体を充分に開き、しのぎ又は柄部の物打で受ける。</p> <p>○正面は、間合をとって、体を充分に開き中心線をわずかに外して応じる。</p> <p>○側面は、体を後方へ開きながら間合をとって、左右側面の位置を応じる。</p> <p>○すね打ちは側面と同じく体を後方に開いて、外すねの位置を守るように応じる。</p>
	<p>○しかけ応じの技能指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相対になっている相手との呼吸を合わせる</li> <li>・基本となる技の組み合わせを正確に行うこと</li> <li>・刃筋を正しくすること</li> <li>・打突部を、物打で正しく打つこと</li> </ul>	<p>○開始線から始め、開始線で終了する。</p> <p>○相手と呼吸を合わせ、約束された本数で、誰とでも稽古ができる。</p> <p>【例】 ペアになった相手と合わせる際に、発声、体さばき、刃筋の出来をお互いに確認する(良かったところを伝えさせる)。</p>
	<p>○防具を着けての試合の指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打突の機会を見付けること</li> <li>・しかけ技、応じ技を身に付けること</li> <li>・気力に満ちた正確な発声をする</li> </ul>	<p>○掛かり稽古を行う。 ・呼吸、正しい間合、打突の機会、体さばき</p> <p>○互格稽古を行う。 ・両者が有効打突を出し合い全力で技を競い合う</p> <p>【例】 上位者が元立ちになり、思う存分に打ち込ませる。</p>

(3) 上級者の練習計画

上級者  
 ・なぎなたを通して人との和を大切に、仲間作りの輪を広げる  
 ・基礎基本を習得する  
 ・見取り稽古をする（人の稽古、態度、技術、得意技）などを見て、自分の稽古に役立てる

指導計画例：上級者

指導者の心構え：プレーヤーズセンタード

【目標：防具を着けた試合ができる】

防具を着けての稽古あり

練習・稽古時間 2時間 休憩は適宜

分	内 容			
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>一緒に練習や稽古をする方にあいさつをする。</li> <li>自分のなぎなたや使用する道具の準備をしたり、みんなと協力して掃除をする。</li> </ul>			
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>稽古を一緒にする仲間が集まったら今日の号令係を決めて、足さばきおにごっこや体さばきリレーなどのゲームで体を温める。</li> <li>始めのあいさつ（座礼もしくは立礼）。</li> <li>健康観察をしてから、本日の稽古のめあてと課題を確認する。</li> </ul> <p><b>基本</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>元立ちの合図（指示）で、構え・素振り・体さばき・打突をする（一对多数もしくは相対）。</li> </ul>			
60	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p><b>防具を着けて基本練習（3人組）</b></p> <p>※3人で交代しながら行い、待機の方はアドバイスをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>打ち返し</li> <li>基本打突</li> <li>連続技、連続打ち（二段、三段）</li> </ul> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p><b>防具を着けて(相手を自由に決めて)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>打ち返し</li> <li>基本打突、自由練習</li> <li>互格稽古</li> </ul> </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p><b>防具を着けて(相手を自由に決めて)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自由練習</li> <li>個人試合</li> <li>団体試合</li> </ul> <p>※待機のチームはスコアを付けたたり、選手呼び出しや時間を計ったりする。</p> </td> </tr> </table>	<p><b>防具を着けて基本練習（3人組）</b></p> <p>※3人で交代しながら行い、待機の方はアドバイスをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>打ち返し</li> <li>基本打突</li> <li>連続技、連続打ち（二段、三段）</li> </ul>	<p><b>防具を着けて(相手を自由に決めて)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>打ち返し</li> <li>基本打突、自由練習</li> <li>互格稽古</li> </ul>	<p><b>防具を着けて(相手を自由に決めて)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自由練習</li> <li>個人試合</li> <li>団体試合</li> </ul> <p>※待機のチームはスコアを付けたたり、選手呼び出しや時間を計ったりする。</p>
<p><b>防具を着けて基本練習（3人組）</b></p> <p>※3人で交代しながら行い、待機の方はアドバイスをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>打ち返し</li> <li>基本打突</li> <li>連続技、連続打ち（二段、三段）</li> </ul>	<p><b>防具を着けて(相手を自由に決めて)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>打ち返し</li> <li>基本打突、自由練習</li> <li>互格稽古</li> </ul>	<p><b>防具を着けて(相手を自由に決めて)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自由練習</li> <li>個人試合</li> <li>団体試合</li> </ul> <p>※待機のチームはスコアを付けたたり、選手呼び出しや時間を計ったりする。</p>		
90	<ul style="list-style-type: none"> <li>引き立て稽古</li> <li>互格稽古</li> </ul>			
120	<ul style="list-style-type: none"> <li>整理運動で体をほぐす。</li> <li>着座をしてあいさつ。健康観察をしてから、今日の稽古の振り返りと次回の目標の確認をする。</li> <li>練習や稽古をした仲間たちとなぎなたを片付け、掃除をする。</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>一緒に練習や稽古をした方、先生や先輩方にあいさつをする。</li> </ul>			

	指導ポイント	身につけたいポイント
具体的な指導内容	<p>○八方振りの指導ポイント (上下振り、斜め振り、横振り、斜め振り下から、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと</li> <li>・刃筋を正しくすること</li> </ul>	<p>○八方振りを行うことで、打突に必要な基本(体さばきや手の内のはたらき、手の通いなどの操作法)を身に付け、正確な刃筋を習得する。</p>
	<p>○打突の指導ポイント (振り上げ、持ち替え、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打突部を、物打で正しく打つこと</li> <li>・打突と体さばきを一致させること</li> <li>・充実した氣勢、適法な姿勢で打つこと</li> </ul>	<p>○応じる方は、間合を正しくとり、相手をよく見て応じる。</p>
	<p>○打ち返しの指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと</li> <li>・打突部を、物打で正しく打つこと</li> <li>・打突と体さばきを一致させること</li> <li>・打ち返しの動作を一呼吸で行うこと</li> </ul>	<p>○打ち返しは、正確な動作で、手の内・体さばき・間合を練習させ、動作を敏捷に足腰を強くして技を錬ることができる。</p> <p>【例・3人組になって】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1人ずつで行う場合 <ul style="list-style-type: none"> <li>・打ち返しを始める場所の正面と後ろの延長線上に待機し、交互に技を見合う。</li> </ul> </li> <li>●相対で行う場合 <ul style="list-style-type: none"> <li>・1人が打ち返しの技を確認する。</li> </ul> </li> </ul>
	<p>○防具を着けての試合の指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打突の機会を見付けていく</li> <li>・しかけ技、応じ技を身に付ける</li> <li>・気力に満ちた正確な発声をする</li> </ul>	<p>○しかけ技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の気を崩し、動揺するところを打ち込む技を使う。</li> </ul> <p>○引き立て稽古</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打突の機会・間合・正しい打突などを充実した氣勢で行わせ、気力・体力を養うことができる。</li> </ul> <p>○互格稽古</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・互いに試合をする気持ちで、自分の得意技だけでなく、不得意な技も練習する。</li> <li>・団体戦を行う際、待機する者は、掲示や計時などの係を行わせる。</li> </ul>



## V章 学校授業での指導

## 1. 小学生のなぎなた指導

武道領域は、小学校学習指導要領では取り扱われていないため、小・中・高での系統的な学習が他の領域のようにできないのが現状である。しかし、中学校での武道学習に円滑に繋げていくためには、小学校高学年から武道の基本的な動きに触れていくことが、効果的と考えられる。そこで、同じ武道である柔道等の過去の小学校での実践事例を参考に、小学校でなぎなたを取り扱うための単元計画を作成した。

## 2. 教育課程上の位置付け

小学校高学年の体育の領域である「体づくり」の領域は、「体ほぐしの運動」および「体の動きを高める運動」で構成されている。運動の楽しさや喜びを味わうとともに、体のさまざまな動きを高めることをねらいとしている。「体の動きを高める運動」には、「巧みな動きを高める運動」として「用具などを用いた運動」がある。その例として、小学校学習指導要領には「用具をコントロールしながら投げる、捕る、回す、転がすなどの操作をすること」と示されている。なぎなたを用具と見立て、なぎなたをコントロールしながら振り上げる、振り下ろすなど、なぎなたを持って左右対称の動きや前後左右に移動するなどの動作をすることで、「巧みな動きを高める運動」のねらいであるタイミングよく動いたり、リズムカルに動いたり、力のいれ方を加減したりする体の動きを高めることが十分に可能と考えられる。以上のことから「体づくり」の「体の動きを高める運動」を通して中学校武道領域への連携としてなぎなたを用いた単元計画を作成した。

平成 29 年告示（小学校学習指導要領解説体育編参照）

## 3. 小学生のなぎなた授業

- ・ 単元名 「なぎなた遊び」
- ・ 指導時数 6時間
- ・ 留意

伝統的な考え方や行動の仕方を強調しすぎないようにするため、単元名を「なぎなた遊び」とした。

### ・ 単元計画

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練習方法の例として、なぎなたの動作を取り入れたゲームを紹介する（P99 参照）。

### ゲーム1 継ぎ足リレー遊び

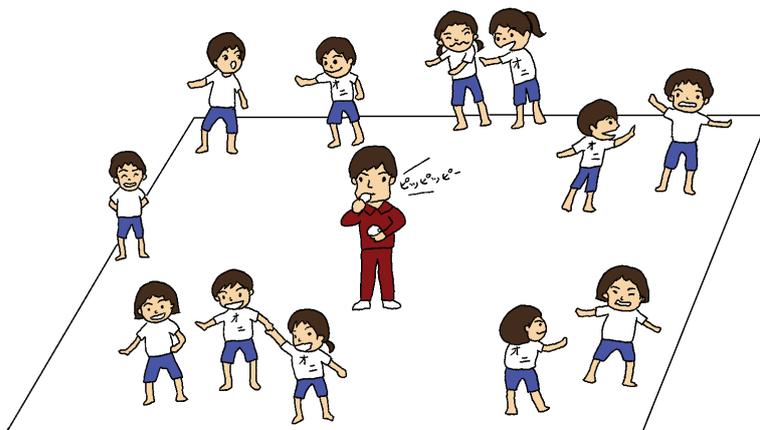
- ・ ライントッチリレー
- ・ なぎなたバトンタッチリレー

### ゲーム2 継ぎ足おにごっこ遊び

- ・ ふえおに
- ・ はんぶんおに

### ゲーム3 体さばき陣取り

### ゲーム4 手の内スクワット



**(1) 単元の目標 (例)****「体づくりの運動遊び」「体づくり運動」として**

なぎなたを通して体の柔らかさを高めるための運動、巧みな動きを高めるための運動、力強い動きを高めるための運動、動きを持続するための運動などに触れ、運動の楽しさを知り、運動の行い方を工夫するとともに、約束を守り安全に気を配ったりすることができるようにする。

**(2) 単元の計画**

	指導内容	留意点
導入	あいさつ 準備運動 本時のねらい DVD視聴 なぎなたの特性に触れる。	・なぎなたのイメージを膨らませる。
展開1	1. なぎなたの動作 なぎなたは持たずに継ぎ足（前進・後退）を行う。 姿勢は中段の構え（半身）を意識させる。	・長い用具を持って運動をするために体を半身にして動かすことを理解させる。
展開2	2. 継ぎ足リレー 〈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）や目印を決めて、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、手拭いなどのバトンタッチでも良い。 ・左足前半身で前進し、右前半身で後退しても良い。	・武道特有の足さばきを楽しく行わせるための手立てとして足さばきリレーを導入に入れる。 ・前進、後退の動きを充分行ってから実施する。 ・足の指先をできるだけ浮かさないように行わせる。指先を巻き込む児童がいるため、動きに対しては模範も必要。 ・体さばきは左右中段で行い、前進・後退を入れると良い。
展開3	3. 基本的ななぎなたの扱い方 （用具を用いた運動） ①なぎなたの取り方、移動するときの持ち方、座るとき置き方について基本的ななぎなたの扱い方を身に付ける。 ②自然体～中段の構え ③中段の構えから、継ぎ足（前進・後退）	なぎなたの取り方 ・腰を落とし、両手で行う。 ・前後や左右の人に当たらないように周囲を確認する。 ・取りに行くときの方法や順番を決めておく。

	指導内容	留意点
	<p>〈なぎなたバトンタッチリレー〉</p> <p>○内容・ルール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なぎなたを持つ。</li> <li>・スタート地点から中段に構えて継ぎ足で前進し、折り返し地点で待つ味方に、なぎなたをバトンの代わりにしてパスする。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後退（後ろに下がる）していく際は、待機している児童が声をかけ、安全面に配慮する。</li> <li>・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。</li> </ul>
展開4	<p>なぎなたをコントロールさせながら、なぎなたを振り上げたり振り下ろしたりする動作を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中段の構えから振り上げて、面の位置まで振り下ろす。</li> <li>・中段の構えから振り上げて、すねの位置まで振り下ろす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくりの一環としてのなぎなたという観点から、複雑な動きや専門用語の使い方は、簡単な動作や言葉を使うようにする。</li> </ul>
展開5	<p>中段の構えから持ち替えて 八相の構え→体を回転させて側面打ち</p> <p>中段の構えから持ち替えて 八相の構え→体を回転させて面すね打ち</p>	
展開6	<p>簡単な音楽（リズム）を用いて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5名から6名のグループを作って、リズムに合わせて体さばきや基本打突の動きを考えて動いてみる。</li> <li>・グループ発表会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各グループが活動しやすいように場所を考え、隣の班とぶつからないように配慮する。</li> </ul>
まとめ	<p>授業の振り返りをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いの意見交換をする。</li> </ul>

#### 4. 中学生のなぎなた指導

平成 20 年に改訂された中学校学習指導要領では、第 1、第 2 学年の保健体育で武道が必修になることが明記され、平成 24 年度から中学校での武道授業が完全実施された。なぎなた（武道）では伝統的な礼法を学ぶとともに、長いなぎなたを安全に正しく扱い、相手との距離感（間合）や相手を尊重する気持ちを育て、日常生活に生かす礼の実践を目指す。

##### （1）単元の目標（例）

- ① 技ができる楽しさや喜びを味わい、(武道の特性や成り立ち) 伝統的な考え方、技の名称や行い方（その運動に関連して高まる体力）などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができるようにする。
- ② 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する（とともに、自己の考えたことを他者に伝える）ことができるようにする。
- ③ (武道に積極的に取り組むとともに) 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、(分担した役割を果たそうとすること) (一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなど) や、健康安全に気を配ることができるようにする。

##### （2）単元の計画

- ・ 第 1 学年 「なぎなた」に親しむ
- ・ 第 2 学年 「なぎなた」を楽しむ
- ・ 第 3 学年 「なぎなた」を愉<sup>たの</sup>しむ

#### 3 年間の見通し

第 1 学年	第 2 学年	第 3 学年
<u>基本の構えと動作を習得する</u> <u>2人で協力して技を表現する</u>	<u>基本の技を発展させる</u>	<u>既習した技を使う</u> <u>技の攻防を楽しむ</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 打ち返しを習得する (打ち返しは、技を使った 攻防の展開)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ しかけ応じを習得する (しかけ応じは、技を使った 攻防の展開)</li> <li>・ 技の観点がわかる</li> <li>・ 演技競技会ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 防具を着装し、技の攻防を 楽しむ</li> <li>・ リズムなぎなたを創作し、 発表する</li> </ul>

(3) 単元の評価基準 (例)

知識・技能	知識▶	①武道には技能の習得を通して、人間形成を図るという伝統的な考え方があることについて言ったり書き出したりしている。 ②武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。
	技能▶	①体さばきでは、相手の動きに応じて送り足や継ぎ足、歩み足をすることができる。 ②基本の打突の仕方と受け方では、体さばきを使って、面やすねの部位を打ったり受けたりすることができる。
思考・判断・表現		①提供された練習方法から自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。
主体的に学習に取り組む態度		①相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ②なぎなたの扱い方を守るなど、健康・安全に留意している。

指導と評価の計画 (例)						
指導内容	1	2	3	4	5	6
オリエンテーション なぎなたと一緒に動いてみよう	振ってみよう 打ってみよう	振ってみよう 打ってみよう	持ち替えて 打ってみよう	連続して 打ってみよう	連続して 受けてみよう	打ち返しを 発表しよう
本時のキーワード	◆「礼」 相手を尊重し、敬意をあらわす。日常生活での礼の大切さを伝える。 ◆「左座右起」 座礼をするときに左足から座って右足から立つこと。 ◆「体を開く・半身」 体、腰を横に向けた状態のこと。	◆「体さばき」 体を前後、左右、斜めなどに移動する足の動作のこと。 ◆「発声」 声を出すこと。 打突の瞬間に打突部位を呼称しながら一気に氣勢に満ちた声を出す。	◆「手の内」 なぎなたの握り方のこと。	◆「間合」 相手と自分の距離のこと。 ◆「残心」 技をかけたり、かけられたりした後にも気をゆるめないうでどんな変化にも対応できる身構え、心構えのこと。	◆「攻防」 相手に対して攻めたり、防いだりすること。2人の距離が近すぎず、遠すぎず適切な間合で攻防を行う。 ◆「着眼」 相手を見ること。正しい姿勢を保つための目の役割と、相手の動きに変化に対する目の動きのこと。	◆「気剣体一致」 気持ち・なぎなた・体勢が一致していること。正しい発声・正しい打ち・正しい姿勢が整っていること。
0分	オリエンテーション					
10分	学習指導内容確認、礼法、準備運動、補強運動 等					
20分	前時の復習・確認					
30分	● DVD 視聴 ● 特性 ● 歴史など	構え 自然体 ● 中段に構える	構え 自然体 ● 八相に構える	続けて打つ ● 二段打ち ● 三段打ち	打ち返し練習 2人組での基本動作 ● 打ち方 前進・後退	ペアで 打ち返し練習
40分	基本動作 ● なぎなたの取り扱い方 ● 礼法	体さばき ● 送り足 (前・後) ● 継ぎ足 (前・後)	体さばき ● 送り足 (前・後) ● 歩み足 (前・後)	打ち返し練習 ● 打ち方 間合・呼吸 ● 発声・残心	受け方の練習 (応じ方) ● 刃部・柄部	発表会
50分	グループ活動 相対で練習 打ち返し 攻防を考えて					
50分	整理運動、本時のまとめ、振り返りシート記入、次時の連絡、礼法、後片付け 等					
単元のまとめ						

評価の観点	オリエンテーション なぎなたと一緒に動いてみよう						
	1 時間目	2 時間目	3 時間目	4 時間目	5 時間目	6 時間目	
知識・技能	知識▶	①		②		総括的な評価	
	技能▶			②			
思考・判断・表現					①		
主体的に学習に取り組む態度			②		①		

## (4) 発展的な指導内容 (例)

「打ち返し」ができるようになると、さまざまな学習内容が可能となる。ここでは四つの指導内容例を紹介する。

	7	8	9	10
学習内容	打ち返し選手権大会の方法を知る	学習した技を教え合う	相手と息を合わせる	競技や運営に取り組む
例① 打ち返し選手権大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>●打ち返し選手権大会のオリエンテーション</li> <li>・役割分担（呼び出し・記録・審判）の方法を知り、役割を決める</li> <li>・打ち返しペアを決める</li> <li>・学習した技の確認をする</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ペア学習</li> <li>・相対になる</li> <li>・打ち方、受け方を互いに教え合い練習する</li> <li>・構え・打ち・受けを確認する</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ペア学習・グループ学習</li> <li>・受けるタイミングを知る</li> <li>・他のペアと練習し、出来栄を伝え合う</li> <li>●入退場の仕方を知る</li> <li>●分担した役割を確認しておく</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●打ち返し選手権大会</li> <li>・分担した役割に責任を果たす</li> <li>・練習した技を堂々と発表する</li> <li>・仲間の発表を見て、出来栄を伝え合う</li> <li>・ペアで出来栄を伝え合う</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>
学習内容	しかけ応じを知る	学習した技を教え合う	グループで教え合う	しかけ応じを発表する
例② しかけ応じ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●しかけ応じのオリエンテーション</li> <li>・しかけ応じ1～2本目をDVD視聴で確認する</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ペア学習</li> <li>・相対になる</li> <li>・正しい構え・打ちの確認をする</li> <li>・打つ・受けるタイミングを知る</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●他のペアと練習し、出来栄を伝え合う</li> <li>●入退場の仕方を知る</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ミニ発表会</li> <li>・2組ずつ同時に演武する</li> <li>・ペアで出来栄を伝え合う</li> <li>・他のペアと出来栄を伝え合う</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>
学習内容	リズムなぎなたを知る	学習した技を組み合わせる	動きやリズムを合わせる	リズムなぎなたを発表する
例③ リズムなぎなた	<ul style="list-style-type: none"> <li>●リズムなぎなたのオリエンテーション</li> <li>※「リズムなぎなた」とは音楽に合わせ学習した技を組み合わせること</li> <li>・課題曲を聞く（提示された曲のイメージをつかむ）</li> <li>・音楽に合わせて動いてみる</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●リズム合わせ（音に合わせて振ったり打ったりする）</li> <li>●創作1</li> <li>・使える技を書き出す</li> <li>●創作2</li> <li>・回数・速さを決める</li> <li>●創作3</li> <li>・隊形や移動を決める</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●通し練習1</li> <li>・意見を出し合い手直しをする</li> <li>●通し練習2</li> <li>・互いに教え合い出来栄を伝え合う</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●発表会（他のグループの発表を見て出来栄を伝え合う）</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>
学習内容	防具を着ける	防具を着けて動く	防具を着けて打つ	防具を着けて打ち返しを行う
例④ 防具を着けて打ち返し	<ul style="list-style-type: none"> <li>●防具を着ける</li> <li>・紐の結び方を知る</li> <li>・防具の名称を知る</li> <li>・防具の置き方・着け方・外し方・手ぬぐいの着け方を知る</li> <li>・2人1組で教え合いながら防具の着け・外しをする</li> <li>・防具を着けて動いてみる</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●防具を着けて技を行う</li> <li>・防具を着ける練習をする</li> <li>・中段・八相に構える</li> <li>・体さばきを復習する</li> <li>・振り・打ちを復習する</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●防具を着けて相対し、打ち合う</li> <li>・打たせ方を知る（面・側面・すね）</li> <li>・号令で相手の部位（防具）を打つ（面・側面・すね）</li> <li>・体さばきを使って間合をとる</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●防具を着けて相対し、打ち合う</li> <li>・号令で連続して打つ</li> <li>・打ち返しの打たせ方を知る</li> <li>・打ち返しをする</li> <li>●本時の振り返りをする</li> </ul>

### 5. 中学生指導案 目標（例）

#### ・指導案 1 / 6 時間目

本時の目標 ・オリエンテーション

キーワード：「礼」「左座右起」「体を開く・半身」

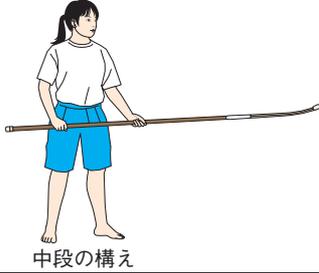
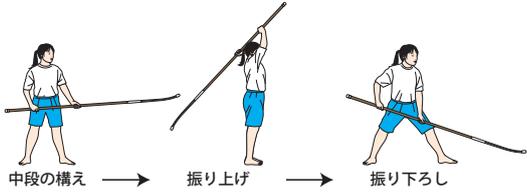
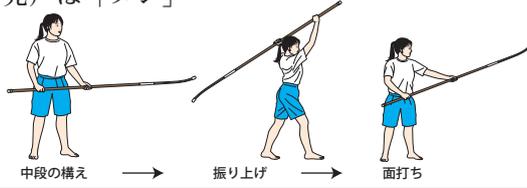
・なぎなたと一緒に動いてみよう

分	学習内容	指導上の注意	評価
0	あいさつ 出欠点呼等 準備体操		
5	DVD 視聴 「なぎなた」を知る		
10	なぎなたの歴史 なぎなたの特性	本時のキーワードを説明する	
15	なぎなたの取り扱い方 礼法（立礼・座礼）	なぎなたの扱い方で気を付ける点を確認する	知識①
20		肩の力を抜き、背筋を伸ばす	
25			
30			
35			
40			
45	本時の振り返りを行う（カード記入） 次時の学習について知る あいさつをする（座礼）		
50			

・指導案 2 / 6 時間目

本時の目標 ・振ってみよう  
 ・打ってみよう

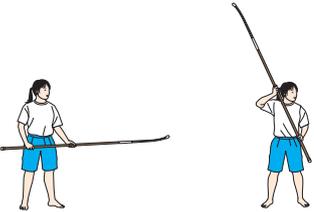
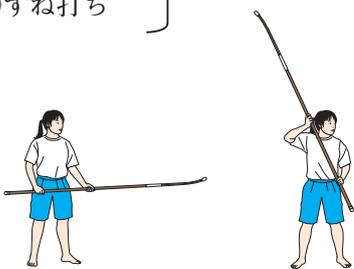
キーワード:「体さばき」「発声」

分	学習内容	指導上の注意	評価
0	あいさつ 出欠点呼等 準備体操		
5	前時の復習 ○自然体 ○中段の構え	なぎなたを体から離さないように動く	
10	体さばきを試みよう ○送り足 ○継ぎ足 (P24、25 参照)		主体的に 学習に取り 組む態度②
15		 自然体  中段の構え	
20	なぎなたを振ってみよう ○上下振り 後ろ足を前足にそろえるのと同じに	周囲に気を配り、安全に気を配りながら行う   中段の構え → 振り上げ → 振り下ろし	
25	頭上に振り上げる そろえた後ろ足を戻しながら振り下ろし、半身になる		
30	打ってみよう ○面打ち 振り上げ（頭上に振り上げる） まっすぐに振り上げ、下ろす	発声は「メン」   中段の構え → 振り上げ → 面打ち	
35		教師の号令で体さばきと面打ちをさせる 「前・前・面を打て！」 「後・前 面を打て！」など	
40			
45	本時の振り返りを行う（カード記入） 次時の学習について知る あいさつをする（座礼）		
50			

・指導案 3 / 6 時間目

本時の目標 ・持ち替えて打ってみよう

キーワード：「手の内」

分	学習内容	指導上の注意	評価
0	あいさつ 出欠点呼等 準備体操		
5	前時の復習 ●自然体●中段の構え ●上下振り●面打ち●体さばき		
10	八相の構えを知る (右・左) なぎなたが体に沿うように行う	右手と左手を体の中心で持ち替えさせる	技能②
15			
20	○側面打ち	体を 180 度回転させながら、前の手を自然に伸ばすように意識させる	
25	左右対称 同じ動き方をする	打ちと同時に大きな声を出させる 発声は「メン」	
30	○すね打ち	発声は「スネ」	技能②
35			
40	体さばきをつけて打突してみよう ○歩み足 ○送り足	指導者の号令に合わせて行う 「前・前・側面を打て！」 「後・前 すねを打て！」	
45	本時の振り返りを行う (カード記入) 次時の学習について知る あいさつをする (座礼)		
50			

## ・指導案 4 / 6 時間目

本時の目標 ・連続して打ってみよう

キーワード：「間合」「残心」

分	学習内容	指導上の注意	評価
0	あいさつ 出欠点呼等 準備体操		
5	前時の復習 ●上下振り●面打ち●体さばき ●側面打ち●すね打ち	指導者の号令に合わせて打つ 安全な間合で行う	知識②
10	二段打ち、三段打ちをやってみよう 打ち返しに挑戦しよう 打ち返しの打ち方を知る	続けて2本・3本連続して打たせる 既習した打ち方を組み合わせて打たせる	
15	面⇒左側面⇒右側面⇒左すね⇒右すね ⇒面	号令で一斉に行う 大きな声で発声させる 連続して打つ方法を知らせる 体からなぎなたを離さないよう注意させる	知識② 技能①
20			
25	グループ活動 お互いにアドバイスや教え合い をする	周りに気を配り人に当たらないよう十分に 距離をとって行わせる 全体同じ方向に向かって練習させる	
30	構え方を確認する 打つ人 見る人	横に振り回さず前方に向かって打つ ぎこちない動きから段々とスムーズな動きを 体得させる	技能①
35	打ち返し前進・後退	相対で前進後退の打ち返しを行い、間合を つかませる	
40	本時のまとめ 列ごとに打ち返しを行う	教師の号令で打たせる 安全な距離を保たせる 相手の動きをよく見て動くよう意識させる	
45	本時の振り返りを行う（カード記入） 次時の学習について知る あいさつをする（座礼）		
50			

・指導案 5 / 6 時間目

本時の目標 ・連続して受けてみよう

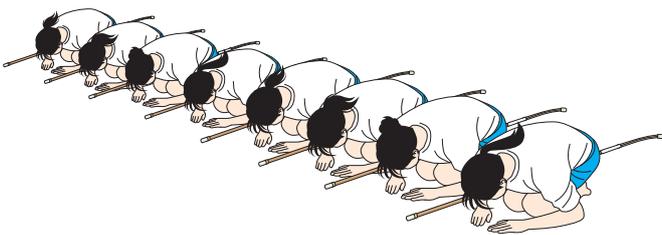
キーワード：「攻防」「着眼」

分	学習内容	指導上の注意	評価
0	あいさつ 出欠点呼等 準備体操		
5	前時の復習 ●上下振り●体さばき ●打ち返し		
10	「お互いに礼」 「相対になる」 	相手と自分の距離は約4mで向かい合う お互いに中段になる（相中段）	
15	○面の受け方 刃部・柄の中央  刃部受け	 柄の中央受け	
20	○側面の受け方 柄部・刃部  柄部受け	 刃部受け	
25	○すねの受け方 柄部・刃部  柄部受け	 刃部受け	
30	○連続して受ける練習 左右面（左側面・右側面） 左右すね（左すね・右すね）	体に沿わせて行わせる 相手の打ちをよく見て受ける	
35	○打ち返しを受けてみよう 自然体・礼⇒中段⇒面⇒左側面 ⇒右側面⇒左すね⇒右すね⇒面 ⇒中段・自然体・礼	相手の動きをよく見て受ける	思・判・表①
40	○ペアで練習する		主体的に 学習に取り 組む態度①
45	本時の振り返りを行う（カード記入） 次時の学習について知る あいさつをする（座礼）		
50			

## ・指導案 6 / 6 時間目

本時の目標 ・打ち返しを発表しよう

キーワード：「気剣体一致」

分	学習内容	指導上の注意	総合評価
0	あいさつ 出欠点呼等 準備体操		
5	前時の復習 ●上下振り●体さばき ●打ち返し（打つ、受ける）	安全な間合で 気持ちを合わせて	
10	○グループ活動 グループで相手を替えながら打ち返し の練習をしてみよう	相手を尊重して行わせる	
15			
20	○打ち返し発表会 2人1組になり打ち返しを行う	目線を相手から離さない 正しい構えから、正しい部位を打たせる 2人の気持ちを合わせて行わせる	
25		「発声・なぎなた・体さばき」が一致する よう意識させる	
30			
35	友達の発表の良かった点を評価する		
40	発表会の感想を書く 単元のまとめをする	自分自身の出来栄を評価させる なぎなたの授業を通して学んだことを 記入させる	
45	あいさつをする（座礼）		
50			

# 授業振り返りシート

◎授業のねらい➡『なぎなたと一緒に動いてみよう!』

月 日

1 回目	▷なぎなたの礼法を理解できた	5	4	3	2	1
	▷なぎなたの取り扱いを理解できた	5	4	3	2	1
	▷基本動作を理解できた	5	4	3	2	1

感想・反省・質問 etc

◎授業のねらい➡『なぎなたを振ってみよう・打ってみよう!』

月 日

2 回目	▷楽しくできた	5	4	3	2	1
	▷振り方、打ち方がわかった	5	4	3	2	1
	▷周りとの距離を考えて動くことができた	5	4	3	2	1

感想・反省・質問 etc

日常生活で生かされたことがありますか？(例:あいさつを積極的にできた。物の扱いに気を付けた。)

◎授業のねらい➡『持ち替えて打ってみよう!』

月 日

3 回目	▷八相の構えを理解できた	5	4	3	2	1
	▷側面打ち・すね打ちの打ち方がわかった	5	4	3	2	1
	▷体さばきとともに打つことができた	5	4	3	2	1

感想・反省・質問 etc

日常生活で生かされたことがありますか？

◎授業のねらい➔『連続して打ってみよう！』

月 日

<b>4 回目</b>	▷打ち返しの順番を理解できた	5	4	3	2	1
	▷相手との間合を理解できた	5	4	3	2	1
	▷グループで教え合いができた	5	4	3	2	1

感想・反省・質問 etc

日常生活で生かされたことがありますか？

◎授業のねらい➔『連続して受けてみよう！』

月 日

<b>5 回目</b>	▷打ち返しの受け方を理解できた	5	4	3	2	1
	▷打つ・受けるタイミングがわかった	5	4	3	2	1
	▷相手を尊重して活動ができた	5	4	3	2	1

感想・反省・質問 etc

日常生活で生かされたことがありますか？

◎授業のねらい➔『打ち返しを発表しよう！』

月 日

<b>6 回目</b>	▷打ち返しの発表を頑張った	5	4	3	2	1
	▷仲間の発表をしっかりと見ることができた	5	4	3	2	1
	▷仲間に課題や出来栄を伝えることができた	5	4	3	2	1

発表を終えての感想

なぎなたの授業を振り返って

《発展》  
振り返りシート

◎本時のねらい➡ ( ) 月 日

7 回目	▷課題を理解できた	5	4	3	2	1
	▷仲間とアドバイスし合えた	5	4	3	2	1
	▷周りに対し安全に気を付けてできた	5	4	3	2	1

感想

◎本時のねらい➡ ( ) 月 日

8 回目	▷課題を理解できた	5	4	3	2	1
	▷お互いにポイントを理解して取り組むことができた	5	4	3	2	1
	▷積極的に意見を言い合えた	5	4	3	2	1

感想

◎本時のねらい➡ ( ) 月 日

9 回目	▷課題を理解できた	5	4	3	2	1
	▷お互いにポイントを理解して取り組むことができた	5	4	3	2	1
	▷積極的に意見を言い合えた	5	4	3	2	1

感想

◎本時のねらい➡ ( ) 月 日

10 回目	▷自分で見つけた課題を達成することができた	5	4	3	2	1
	▷仲間の良いところを見付けることができた	5	4	3	2	1
	▷役割を果たすことができた	5	4	3	2	1

感想

## VI章 中学校部活動のあり方

## 1. 部活動の意義

学校教育の一環として行われる部活動は、異年齢との交流の中で、生徒同士や教員と生徒等の人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、その教育的意義が高いことも評価されている。

そうした教育的意義が部活動の充実の中のみで図られるのではなく、例えば、運動部の活動において保健体育科の指導との関連を図り、競技を「すること」のみならず、「みる、支える、知る」といった視点からスポーツに関する科学的知見やスポーツとの多様な関わり方およびスポーツが持つ様々な良さを実感しながら、自己の適性等に応じて、生涯にわたるスポーツとの豊かな関わり方を学ぶなど、教育課程外で行なわれる部活動と教育課程内の活動との関連を図る中で、その教育効果が発揮されることが重要である。

(抜粋 「中学校学習指導要領解説保健体育編」平成 29 年 7 月)

## 2. 部活動の活動方針

### (1) 生徒を大切に考えた部活動

- ・ プレーヤーズセンタード
- ・ 生徒と指導者のコミュニケーション
- ・ 生徒の心と体が十分に休息できる計画
- ・ フェアプレー精神を学び実行
- ・ 礼儀と感謝
- ・ 自分を高め合える人間関係

### (2) 保護者との共通理解のもとで運営する

- ・ 活動予定、活動内容についての情報を常に開示

### (3) 継続的な地域との連携を図る (※詳細はスポーツ庁 HP に掲載)

- ・ 地域のスポーツ団体との連携および民間事業者の活用により、学校と地域が協働・融合した形での部活動を検討するなど、生涯スポーツの環境整備の推進

## 3. 適切な運営

### (1) 人間形成の構築

- ・ 部活動を通して自主的・自発的な生活態度、逞<sup>たくま</sup>しい身体、精神力を養い、望ましい人間形成

### (2) 社会性を養う

- ・ 集団としての決まりやルールを守り、自分の立場や役割を自覚し、その中で仲間意識や協力する態度を養う

### (3) 適切な計画

#### ① 指導計画を立てる (目標設定)

- ・ 学年や経験に合わせた活動計画
- ・ 大会や審査会へ向けた目標設定 (長期、中期、短期の稽古のプラン)

#### ② 計画の実践 (実行)

- ・ 計画に沿った実践
- ・ 大会や審査会へ向けた指導の実践

#### ③ 指導内容の見直し (目標の評価・分析研究)

- ・ 目標の評価

#### ④ 改善 (具体的な改善策)

- ・ 改善点の整理
- ・ 課題や問題点の対策

(4) 生徒が主体的に目標を決定する

(5) 部員の人格を尊重する

- ・ 人格否定や人権侵害に繋がる言動はしない
- ・ 常に生徒の心身の状態の把握に努める

#### 4. 外部指導者の心得

- ・ 学校の状況、生徒の実態、周囲の状況を確認し、事故防止や安全確保に努める
- ・ 生徒一人一人の発達段階や個人差を把握し、技術面のみに限らず、広い視野で指導にあたる
- ・ 生徒を傷つけるような言動を避け、体罰・セクシャルハラスメントは絶対にしない
- ・ 生徒の表情や様子を見て、心身の健康状態に留意しながら指導にあたる
- ・ 生徒への連絡を個別、また直接行うことはせず、必ず顧問に相談する
- ・ 生徒との個人的な連絡先の交換や、SNS 等への投稿は一切しない
- ・ 生徒に関して知り得た情報については、守秘義務を遵守し、個人情報漏洩しない

#### 5. 計画の立案・運営

(1) 活動時間

- ・ 1日2時間程度とする
- ・ 休日の活動時間は、長くても3時間以内が望ましい

(2) 活動中の休憩

- ・ 活動中には、必ず休憩時間を取り、水分補給等も行わせる

(3) 休養日

- ・ 原則として学期中は週あたり2日以上以上の休養日を設ける

#### 6. 生徒の実態に合わせた指導

(1) 中学1年生

- ・ なぎなたを通して人との関わりを大切にする
- ・ 生徒の体力に合わせ、無理のない活動を行わせる
- ・ 生徒の興味・関心を損なわない指導を行う
- ・ 基礎・基本を身に付け、段階的に正しい技能を習得させる
- ・ 部活動として大切なルールを身に付けさせる
- ・ なぎなたの楽しさを実感できるようにする

(2) 中学2年生

- ・ 後輩を指導する立場にあることを理解し、自律心を養う
- ・ 後輩を指導する中で、自己の基礎・基本を確認し、より正しく美しい技を身に付けさせる
- ・ 基本を生かした技が大会で発揮できるようにする

(3) 中学3年生

- ・ 仲間の稽古で（態度、技術、得意技）を自分の姿勢を振り返る機会にする
- ・ 試合で活用できる得意技を身に付けさせる

## 7. 日々の稽古内容（例）

### （1）初級者の練習計画

（長期、中期、短期の稽古プラン）

#### 初級者の目標

- ・なぎなたの礼法を学び、相手の人格を尊重し、素直な心や美しい姿勢を養う
- ・基礎基本を習得する
- ・気力・体力・注意力、集中力を養う
- ・見取り稽古をする

指導計画例：初級者

指導者の心構え：プレーヤーズセンタード

【目標：正しい基本を身に付け打ち返しができる】

練習・稽古時間 2時間 休憩は適宜

分	内 容		
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習場所に入るときは、入口であいさつをする。</li> <li>・自分のなぎなたや使用する道具の準備をする。仲間と協力して掃除をする。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動を行い、体をほぐす。体を温める。</li> <li>・始めのあいさつ（座礼もしくは立礼）</li> <li>・健康観察、練習のめあてと課題を確認</li> </ul>		
	<p><b>基本</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・元立ちの合図（指示）で、構え・素振り・体さばき・打突（一対多数もしくは相対）</li> </ul>		
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>連続打ち</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り上げ面、側面 ・左右面</li> <li>・左右すね</li> <li>・振り上げ面、左右面</li> <li>・左右すね、振り上げ面</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>打ち返し</b></p> <p>相対で打ち返し</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前進・後退</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p><b>連続打ち</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り上げ面、側面 ・左右面</li> <li>・左右すね</li> <li>・振り上げ面、左右面</li> <li>・左右すね、振り上げ面</li> </ul>	<p><b>打ち返し</b></p> <p>相対で打ち返し</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前進・後退</li> </ul>
<p><b>連続打ち</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り上げ面、側面 ・左右面</li> <li>・左右すね</li> <li>・振り上げ面、左右面</li> <li>・左右すね、振り上げ面</li> </ul>	<p><b>打ち返し</b></p> <p>相対で打ち返し</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前進・後退</li> </ul>		
	<p><b>しかけ応じ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1本目から5本目を行う。</li> </ul>		
120	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リラックスした状態で整理運動をし、体をほぐす。</li> <li>・終わりのあいさつをする（座礼もしくは立礼）。</li> <li>・健康観察をしながら、本日の稽古の振り返りと次回の目標の確認をする。</li> <li>・練習や稽古をした仲間たちとなぎなたを片付け、掃除をする。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一緒に練習をした仲間、先生にあいさつをする。</li> </ul>		

	指導ポイント	身につけたいポイント
具体的な指導内容	<p>○素振りの指導ポイント (上下振り、斜め振り、横振り、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと</li> <li>・刃筋を正しくすること</li> </ul>	<p>○素振りは、反復練習により、体と一致したなぎなたの操作法を身に付け、打突に必要な基本(体の動きや手の内の働きや刃筋)を身に付けることができる。</p>
	<p>○打突の指導ポイント (振り上げ、持ち替え、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打突部を物打で正しく打つこと</li> <li>・打突と体さばきを一致させること</li> <li>・充実した氣勢、適法な姿勢で打つこと</li> <li>・打突部位を呼称すること</li> <li>・刃筋正しく物打で確実に打突すること</li> </ul>	<p>○体を十分に開き、打突部位に確実に打ち込む。</p> <p>○応じる方は、先に動作を示すのではなく、間合を正しくとり、相手をよく見て体を十分に開き、しのぎ、または柄部の物打で受ける。</p> <p>○正面に対しては、体を十分に開き中心線をわずかに外して応じる。</p> <p>○側面に対しては、体を後方へ開きながら間合をとって、側面の位置を応じる。</p> <p>○すね打ちに対しては、側面と同じく体を後方に開いて、外すねの位置を守るように応じる。</p>
	<p>○連続打ちの指導ポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①基本を大切に打突ができること</li> <li>②中段から面打ち・側面打ち・すね打ちができる</li> </ol>	<p>○呼吸、正しい間合、打突の機会、体さばきなど身に付けることができる。</p> <p>○相手の動きに合わせて応じる。</p>
	<p>○打ち返しの指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと</li> <li>・刃筋を正しくすること</li> <li>・打突部を、物打で正しく打つこと</li> <li>・打突と体さばきを一致させること</li> <li>・打ち返しの動作を一呼吸で行うこと</li> </ul>	<p>○打ち返しは、呼吸・手の内・間合・体さばき等の基本動作の総合的な練習方法であり、約束された打法であるため、初心者・上級者を問わず、誰とでも、稽古ができる。</p> <p>○打突を正確に、繰り返し行うことで動作を改善することができる。</p>
	<p>○しかけ応じの指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相対になっている相手との呼吸を合わせる</li> <li>・基本となる技の組み合わせを正確に行うこと</li> <li>・刃筋を正しくすること</li> <li>・打突部を、物打で正しく打つこと</li> <li>・打突と体さばきを一致させること</li> <li>・ペアの動きを調和</li> </ul>	<p>○開始線から始め、開始線で終了する。</p> <p>○決められた本数の技の組み合わせで行う。</p> <p>○相手と呼吸を合わせ、約束された打法で行うため、誰とでも稽古ができる。</p>

(2) 中級者の練習計画  
(長期、中期、短期の稽古のプラン)

<p>中級者の目標 (歴1年以上対象)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なぎなたの礼法を学び、相手の人格を尊重し、素直な心や美しい姿勢を養う</li> <li>・注意力、集中力を養う</li> <li>・基礎基本を習得する</li> <li>・他者の練習、態度、技術、得意技などを見て、自分の修業に役立てる</li> </ul>
--

指導計画例：中級者 (歴1年以上)

指導者の心構え：プレーヤーズセンタード

【目標：基本の技を応用する】

練習・稽古時間 2時間 休憩は適宜

分	内容
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習場所に入るときは、入口であいさつをする。</li> <li>・自分のなぎなたや使用する道具の準備をする。仲間と協力して掃除をする。</li> </ul>
60	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動を行い、体をほぐす。体を温める。</li> <li>・始めのあいさつ (座礼もしくは立礼)</li> <li>・健康観察、練習のめあてと課題を確認</li> </ul>
	<p><b>基本</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・元立ちの合図 (指示) で、素振り・打突 (一对多数もしくは相対)。</li> </ul>
	<p><b>打ち返し</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相対で打ち返し (前進・前進・後退)。</li> </ul>
	<p><b>しかけ応じ (グループ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアをつくり、しかけ応じを交代しながら5本のうち3本を選んで練習し、発表し合う。</li> <li>※相互に成果と課題を伝え合う。</li> </ul>
	<p><b>防具を着けて基本練習 (グループ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相対で打ち返し (前進・前進・後退)</li> <li>・打ち込み、掛かり稽古</li> <li>・相対で打ち返し (前進・前進・後退)</li> <li>・互格稽古</li> <li>・相対で打ち返し (前進・前進・後退)</li> </ul>
120	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整理運動で体をほぐす。</li> <li>・着座をしてあいさつ。健康観察、今日の稽古の振り返りと次回の目標の確認をする。</li> <li>・練習や稽古をした仲間たちとなぎなたを片付け、掃除をする。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一緒に練習をした仲間、先生にあいさつをする。</li> </ul>

	指導ポイント	身につけたいポイント
具体的な指導内容	<p>○素振りの指導ポイント (上下振り、斜め振り、横振り、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと</li> <li>・刃筋を正しくすること</li> </ul>	<p>○反復練習により、体と一致したなぎなたの操作法を身に付ける。</p>
	<p>○打突の指導ポイント (振り上げ、持ち替え、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打突部を、物打で正しく打つこと</li> <li>・打突と体さばきを一致させること</li> <li>・充実した氣勢、適法な姿勢で打つこと</li> <li>・打突部位を呼称すること</li> <li>・刃筋正しく物打で確実に打突すること</li> </ul>	<p>○正確な構えから、正しい足さばきを行う。</p> <p>○体を十分に開き、左右対称に打突を行う。</p>
	<p>○応じ方の指導ポイント</p>	<p>○応じる方は、先に動作を示すのではなく、間合を正しくとり、相手をよく見て体を十分に開き、しのぎ、または柄部の物打で応じる。</p>
	<p>○打ち返しの指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと</li> <li>・刃筋を正しくすること</li> <li>・打突部を、物打で正しく打つこと</li> <li>・打突と体さばきを一致させること</li> <li>・打ち返しの動作を一呼吸で行うこと</li> </ul>	<p>○呼吸・手の内・間合・体さばき等の基本動作を身に付ける。</p>
	<p>○しかけ応じの指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相対した相手との呼吸を合わせる</li> <li>・刃筋を正しくすること</li> <li>・打突部を、物打で正しく打つこと</li> <li>・打突と体さばきを一致させること</li> <li>・しかけ応じのペアと動きを調和させる</li> </ul>	<p>○相手と呼吸を合わせ、約束された打法で行う。</p>
<p>○防具を着けた練習の指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しかけ技、応じ技を身に付ける</li> <li>①払い技②踏み込み技③出ばな技④二・三段技</li> <li>⑤受け技⑥抜き技⑦払い落とし技など</li> <li>・打突の機会を見つけていく</li> <li>①出ばな②引くとき③技のつきたところ④居ついたとき</li> <li>⑤持ち替えるとき⑥息を吸うときなど</li> </ul>	<p>○掛かり稽古</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸、正しい間合、打突の機会、体さばきなどを身に付ける。</li> <li>・上位の相手を攻め崩すために種々の技を駆使し、果敢に攻める気力を養う。</li> </ul> <p>○地稽古</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の得意技を生かし、攻防を考えた動きができる。</li> </ul>	

(3) 上級者の練習計画  
(長期、中期、短期の稽古のプラン)

上級者の目標

- ・なぎなたを通して人との関わりを大切にし、同じ目標に向かって取り組む
- ・基礎基本を生かした技が大会や審査会で発揮できるようにする
- ・見取り稽古をする(人の練習、態度、技術、得意技)などを見て、自分の修業に役立てる

指導計画例：上級者

指導者の心構え：プレーヤーズセンタード

【目標：基本の技を生かし、試合ができる】 練習・稽古時間 2時間 休憩は適宜

分	内 容
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習場所に入るときは、入口であいさつをする。</li> <li>・自分のなぎなたや使用する道具の準備をする。仲間と協力して掃除をする。</li> </ul>
30	<p><b>基本</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動を行い、体をほぐす。体を温める。</li> <li>・始めのあいさつ(座礼もしくは立礼)</li> <li>・健康観察、練習の内容と課題を確認</li> </ul> <p>・号令者の指示で基本練習、八方振りや打突(一对多数や相対)</p> <p><b>打ち返し</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相対で打ち返し (前進・前進・後退)</li> </ul>
60	<p><b>しかけ応じ(ペア)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・試合形式</li> <li>※しかけ応じをしていないペアは、観察・評価</li> </ul> <p><b>防具を着けて</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打ち返し</li> <li>・基本打突</li> <li>・連続打ち(二段、三段)</li> <li>・引き立て稽古</li> <li>・互格稽古</li> <li>・試合練習(個人・団体)</li> </ul>
120	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整理運動で体をほぐす。</li> <li>・着座をしてあいさつ。健康観察、今日の稽古の振り返りと次回の目標の確認をする。</li> <li>・練習や稽古をした仲間たちとなぎなたを片付け、掃除をする。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一緒に練習をした仲間、先生にあいさつをする。</li> </ul>

	指導ポイント	身につけたいポイント
具体的な指導内容	<p>○八方振りの指導ポイント (上下振り、斜め振り、横振り、振り返し、斜め振り下から)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと</li> <li>・刃筋を正しくすること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上下・斜め・横・斜め下から・振り返しの順で八方に途切れることなく極限までなぎなたを振る。</li> <li>・打突に必要な基本(体さばきや手の内の働き、手の通いなどの操作法)を身に付け、正確な刃筋を習得することができる。</li> </ul>
	<p>○打突の指導ポイント (振り上げ、持ち替え、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打突部を、物打で正しく打つこと</li> <li>・打突と体さばきを一致させること</li> <li>・充実した氣勢、適法な姿勢で打つこと</li> <li>・打突部位を呼称すること</li> <li>・刃筋正しく物打で確実に打突すること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○正確な構えから体さばきを行う。</li> <li>○体を十分に開き、左右対称に打突を行う。</li> </ul>
	<p>○打ち返しの指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと</li> <li>・刃筋を正しくすること</li> <li>・打突部を、物打で正しく打つこと</li> <li>・打突と体さばきを一致させること</li> <li>・打ち返しの動作を一呼吸で行うこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○正確な動作で手の内、体さばき、間合を練習させ、動作を敏捷に足腰を強くして技を練ることができる。 例) 相手が初級者の場合、特に手の内、間合を意識する。 例) 相手が中級者、上級者の場合、氣勢を充実させ、体さばきを意識する。</li> </ul>
	<p>○しかけ応じの技能指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相対した相手との呼吸を合わせること</li> </ul> <p>○防具を着けての試合における指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打突の機会を見付ける <ol style="list-style-type: none"> <li>①出ばな</li> <li>②引くとき</li> <li>③技のつきたところ</li> <li>④居ついたとき</li> <li>⑤持ち替えるとき</li> <li>⑥息を吸うときなど</li> </ol> </li> <li>・しかけ技、応じ技を身に付ける <ol style="list-style-type: none"> <li>①払い技</li> <li>②踏み込み技</li> <li>③出ばな技</li> <li>④二・三段技</li> <li>⑤受け技</li> <li>⑥抜き技</li> <li>⑦払い落とし技など</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○相手と呼吸を合わせ、約束された技法で行う。</li> <li>○掛かり稽古 <ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸、正しい間合、打突の機会、体さばきなどを身に付ける。</li> <li>・上位の相手を攻め崩すために種々の技を駆使し、果敢に攻める気力を養う。</li> </ul> </li> <li>○互格稽古 <ul style="list-style-type: none"> <li>・両者が有効打突を出し合う。</li> </ul> </li> <li>○引き立て稽古 <ul style="list-style-type: none"> <li>・掛かってくる相手の技量に応じて、打突の機会・間合・正しい打突などを、充実した氣勢で行わせ、気力・体力を養う。</li> </ul> </li> <li>○互格稽古 <ul style="list-style-type: none"> <li>・互いに試合をする気持ちで自分の得意技を生かし、不得意な技も練習する。</li> <li>・待機する者は見取り稽古を行わせる。</li> </ul> </li> </ul>



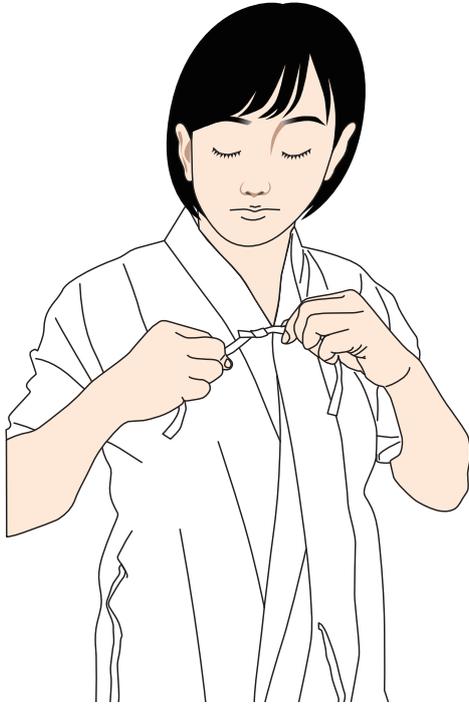
## VII章 資料



【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

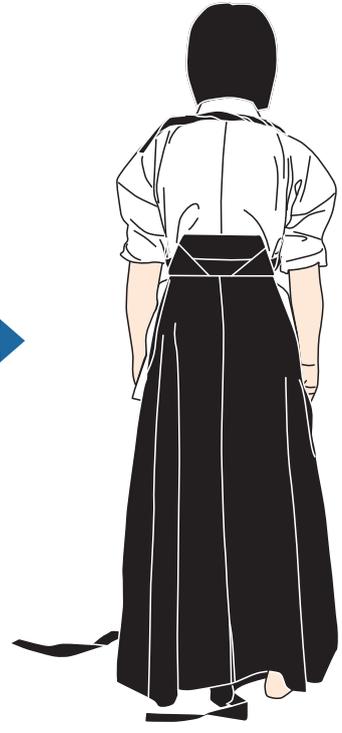
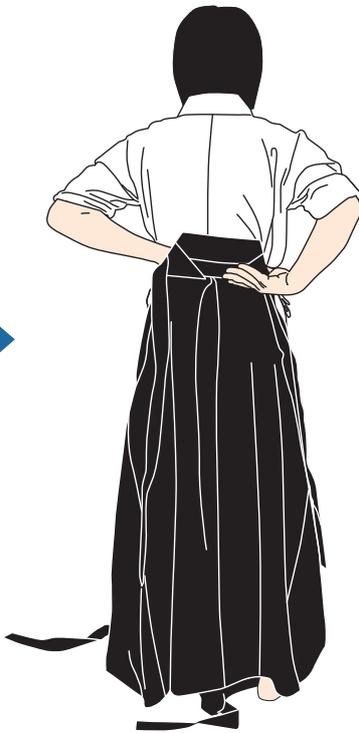


帯はウエストを二回りして結ぶ



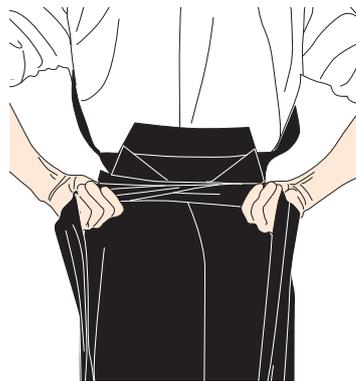
(2) 袴のはき方

・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



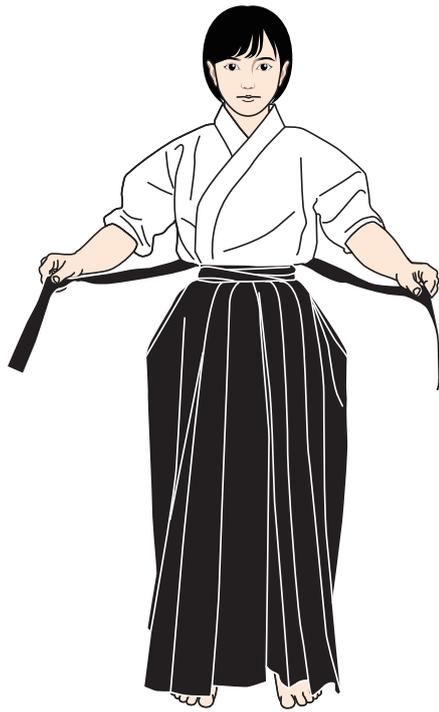
帯よりやや低い位置に  
前の長い紐をあわせる

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



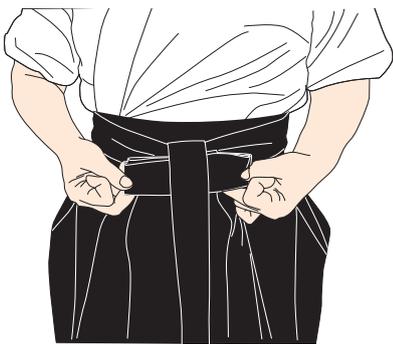
袴の中で結ぶ



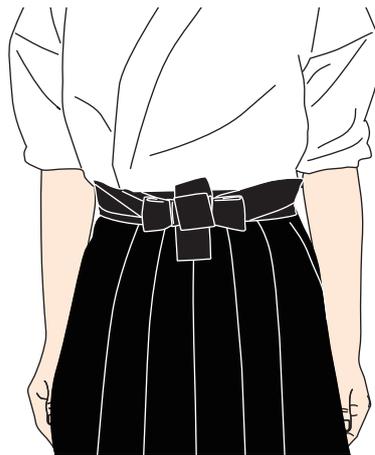
首の短い紐をはずし



前で結び、真結び



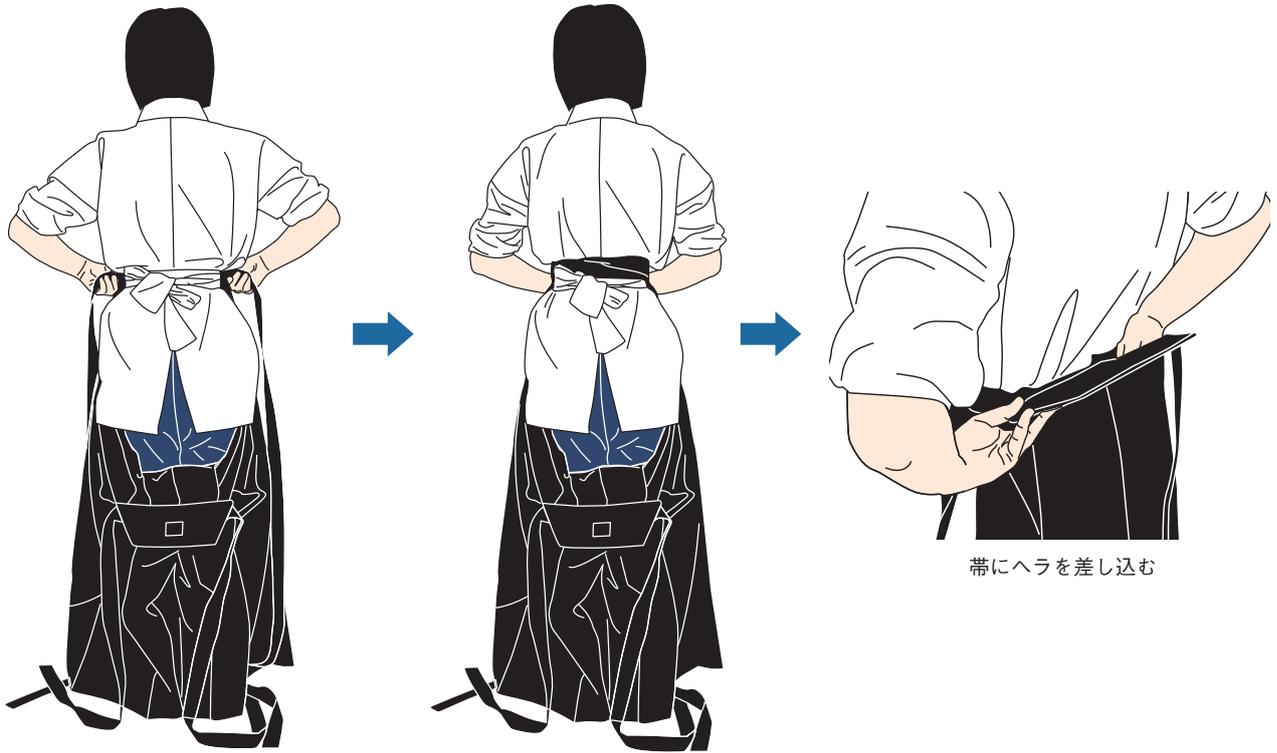
下の紐を四つに折って中央で横にし  
上の紐を下からくくらせる



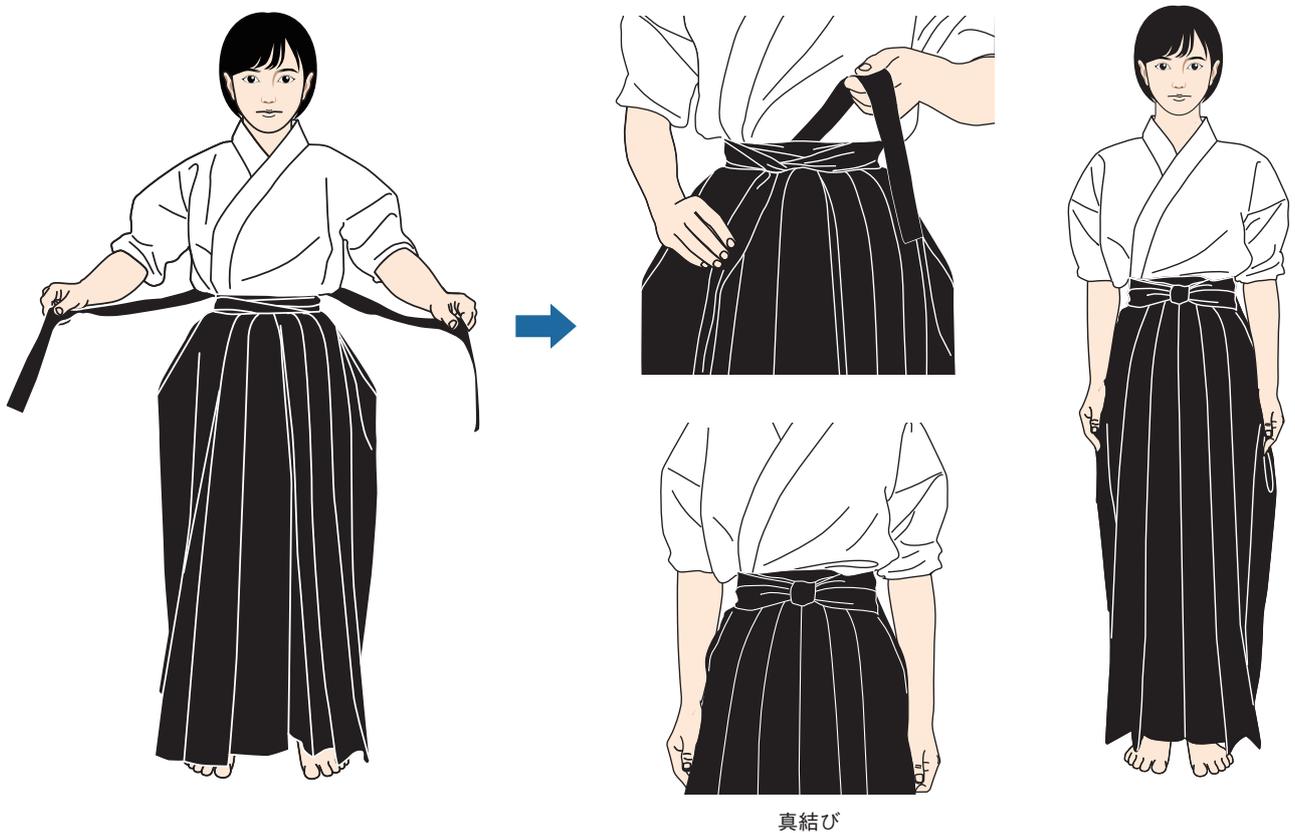
十文字結び



・その2 腰板に紐を通さないはき方

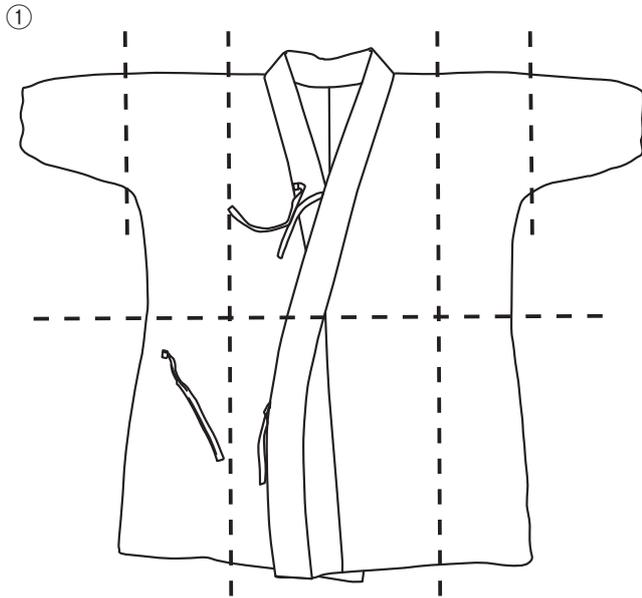


長い紐を後ろにまわして交差し、  
それを前で交差して後ろで結ぶ

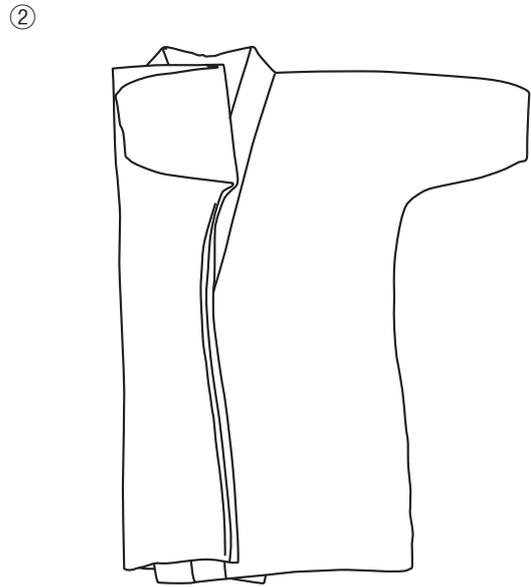


真結び

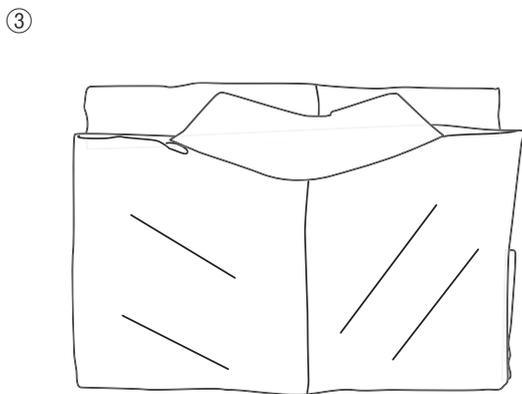
(3) 稽古着のたたみ方



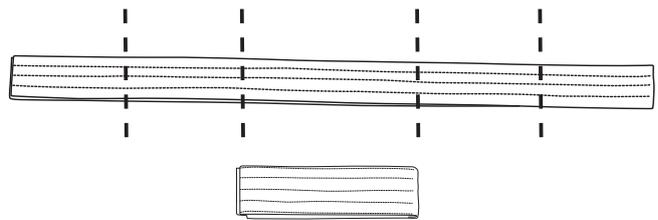
左右の脇の縫い目より折り、広げてしわを伸ばす



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

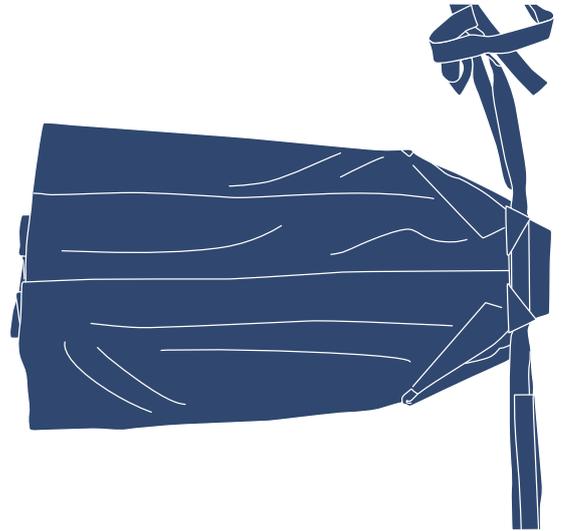


①



内側のヒダを片方に寄せる

②

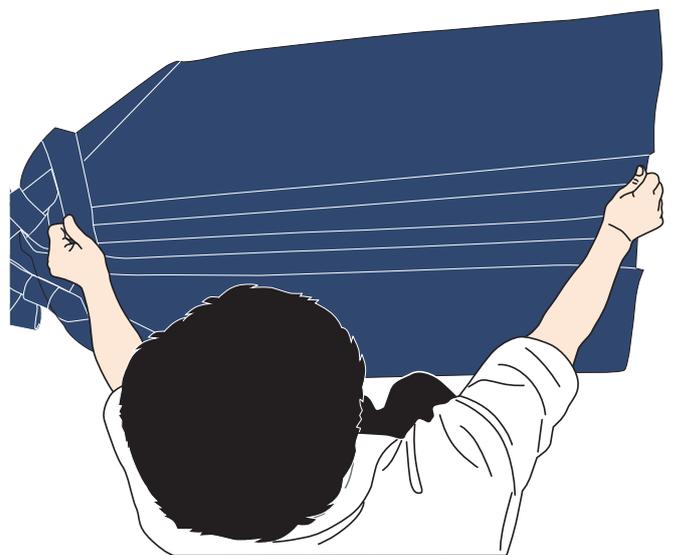


後を上にして下に置き、中央のヒダを重ねてしわをのばす

③

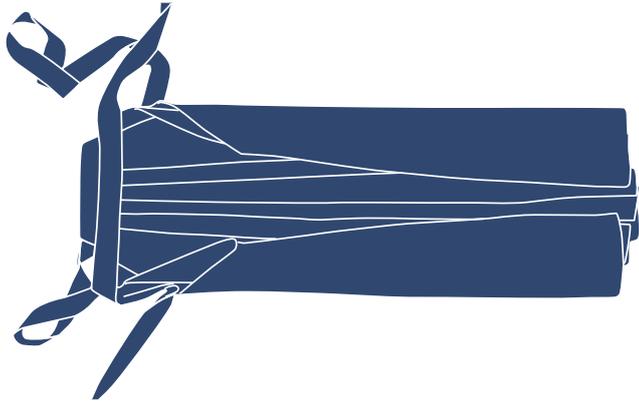


④



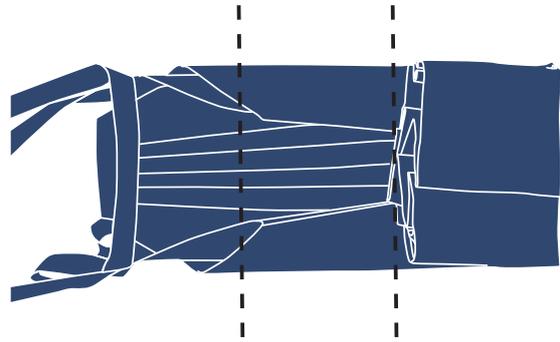
裾を抑えて返し、5本のヒダを整える

⑤



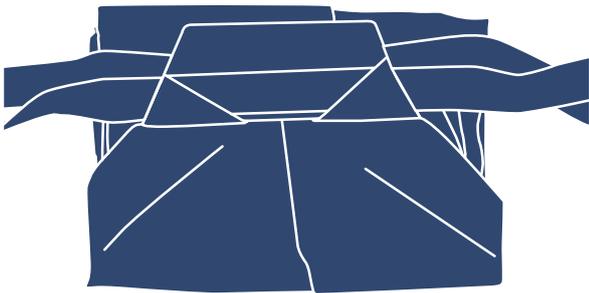
左右の脇を内側に折りたたむ

⑥



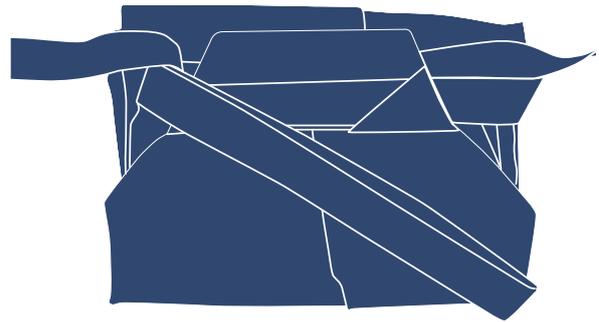
裾より三つまたは四つに折りたたむ

⑦



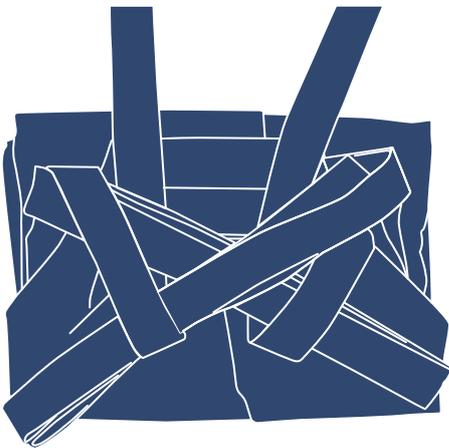
腰板の方を上にし

⑧



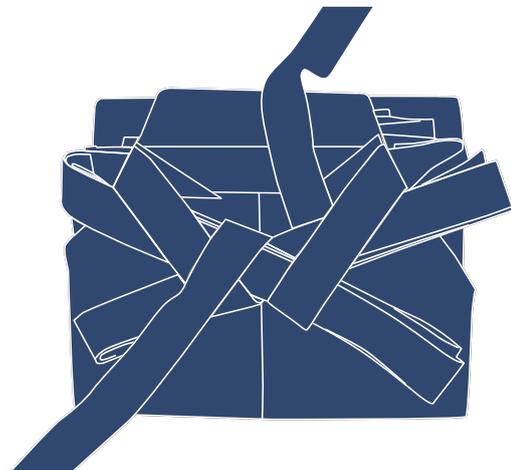
前紐を四つに折り、斜めに交差させる

⑨



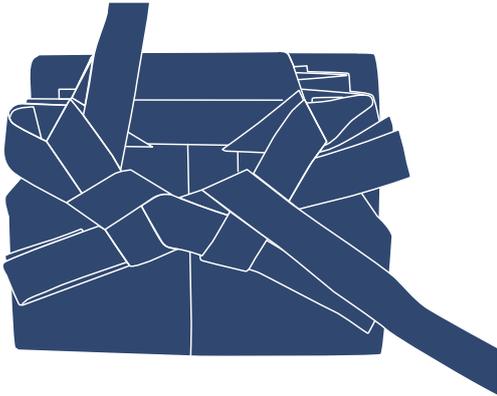
後紐を交差させた下をくぐらせ、上に出す

⑩



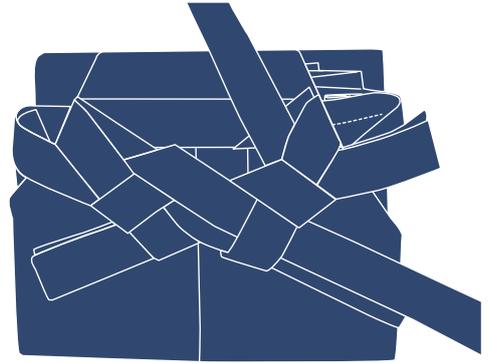
後紐を交差した紐の下をくぐり、上にあげる

⑪



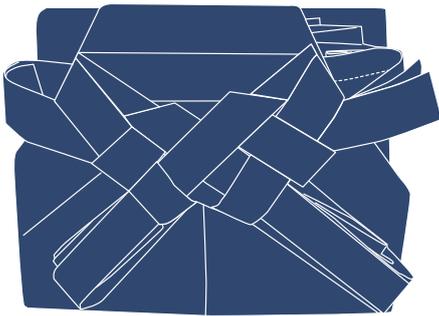
左の紐は左に曲げ、前紐の下をひと巻きし  
右の紐の間を右斜め下に通す

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 相對	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

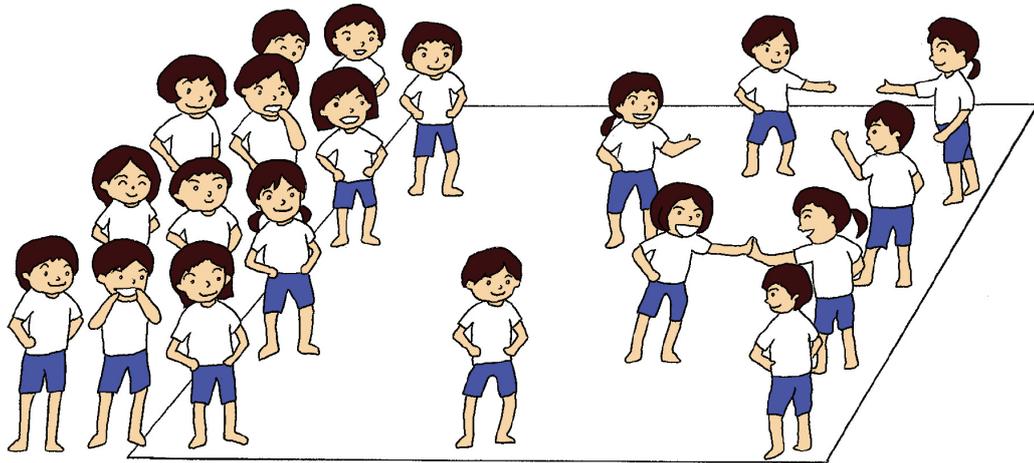
#### ゲーム（1） 継ぎ足リレー

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

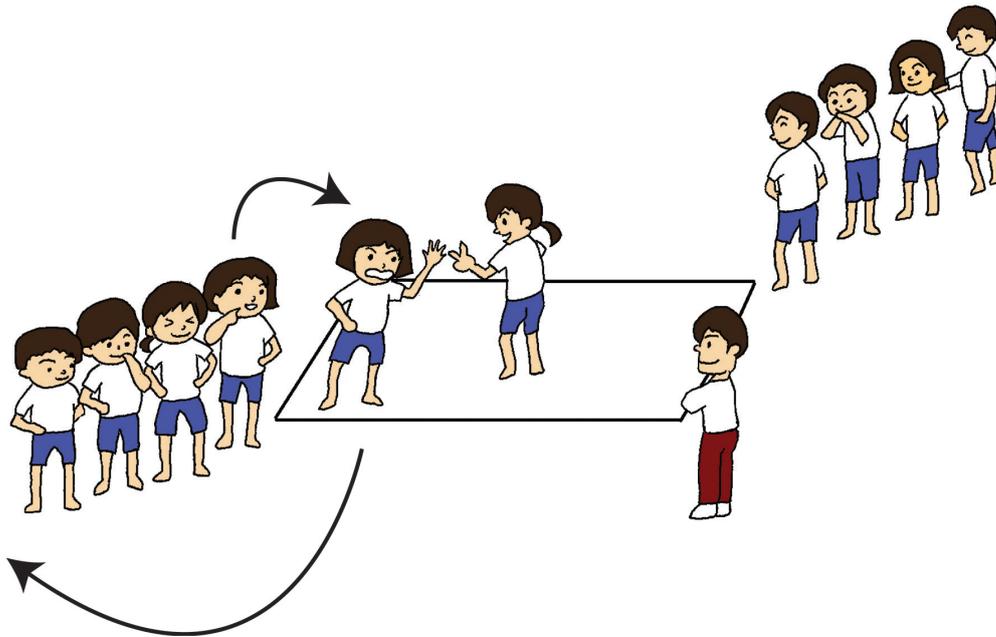
体さばき「送り足・継ぎ足・歩み足」を使って（毎回課題を与え）陣取りゲームを行う。

### 【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

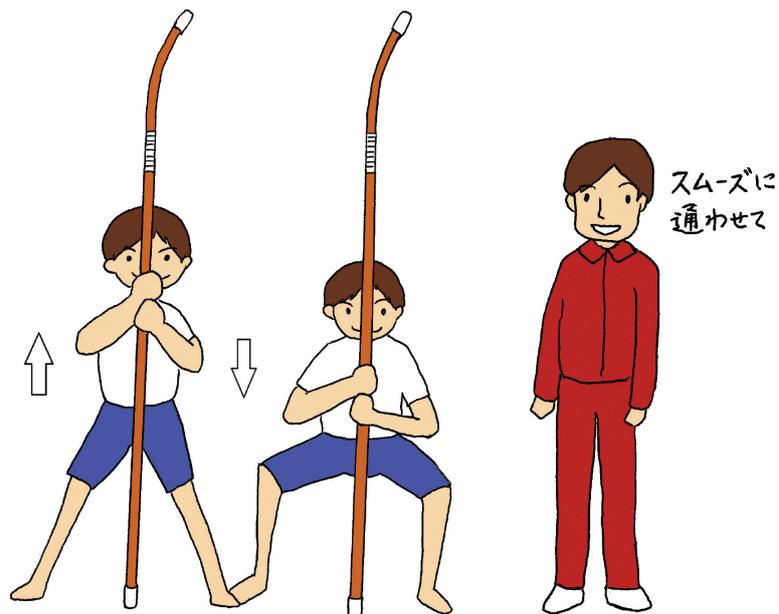
身体の前に肘を曲げてなぎなたを立て、なぎなたに沿って手を上下にスライドさせながら号令に合わせてスクワットを行う。

#### 【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。



# 日本武道協議会設立 45 周年記念 『少年少女武道指導書』 なぎなた編

## 【執筆】

公益財団法人全日本なぎなた連盟  
中学校武道必修化少年少女指導書作成委員会  
委 員 今浦 千信  
松井 亮子  
森田 美穂  
小椋 かおり

## 【協力】

江東区なぎなた連盟  
愛媛県立北条高等学校なぎなた部  
全日本なぎなた連盟中学校武道必修化プロジェクト推進委員会

## 【参考文献】

- ① 『中学校学習指導要領解説 保健体育編』 文部科学省（2017年7月）
- ② 『楽しいなぎなた授業 指導の手引き（改訂版）』 全日本なぎなた連盟（2010年3月14日）
- ③ 『凛としたなぎなた指導ノート（令和3年版）』 全日本なぎなた連盟（2021年8月1日）
- ④ 『見る・学ぶ・教える イラストなぎなた（初版）』 五月書房（1987年4月18日）
- ⑤ 『なぎなた教室 SPORTS V COURSE（初版）』 大修館書店（1984年5月10日）
- ⑥ 『日本の武道』 日本武道館（2007年8月20日）
- ⑦ 『女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック』 日本スポーツ協会（2019年2月25日）
- ⑧ 『実践！グッドコーチング ジュニア指導論』 スポーツ庁／日本スポーツ協会（2020年9月23日）
- ⑨ 『愛知教育大学保健体育講座研究紀要 No.44 小学校体育「フェンシングの授業」の試み』  
森勇示／愛知教育大学（2020年3月）
- ⑩ 『武道学研究 47 巻 中学校武道領域につながる小学校体育における 体づくり運動について』  
坂本千帆里／大阪教育大学大学院、宮地広樹／大阪教育大学大学院、太田順康／大阪教育大学（2014年）
- ⑪ 『同志社健康科学「武道」領域における系統学習の導入政策－体育科教育をめぐる政策アクターの分析を  
視点に－』 黒澤寛己／びわこ成蹊スポーツ大学、横山勝彦／同志社大学（2017年）

# 武道憲章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髄から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目的)

第一条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(稽古)

第二条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

(試合)

第三条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道場)

第四条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指導)

第五条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普及)

第六条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

## あとがき

刊行総括責任者 吉川 英夫

勝ち負けではなく、少年少女の健全育成を目的に、「安全で、楽しく、充実した武道指導」を目指して、武道9種目の少年少女指導書を刊行しよう。

日本武道協議会が令和4年4月に設立45周年を迎えるのを機に、記念事業として広く少年少女武道指導者を対象とした「指導書」を刊行することとなったのが、令和元年度当初のことでした。長年現場指導を経験された学識経験者と、日本武道協議会加盟9団体から実行委員の先生方をご推薦いただき、日本武道館事務局内に三藤芳生常任理事・事務局長（当時）を中心とした12名のプロジェクトチームを立ち上げました。準備委員会での検討を経て、次の三つの目的を定めました。

- 1、武道で少年少女を立派に育てる
- 2、少年少女武道を活性化し、武道人口の増加を図る
- 3、将来の小学校高学年への武道導入の布石とする

そして、「勝ち負けではなく、健全育成に重点を置いた指導書」「武道経験のない先生にも使える指導書」「小から中・高・大と継続実施できる指導書」「小学生指導にも中学生指導にも使える教育的な指導書」を編集方針としました。

この背景には、少年少女武道人口減少という大きな課題があります。出生数が毎年過去最少を更新しているとおり、日本では少子化が確実に進んでいます。一方、指導者の高齢化により町道場、スポーツ少年団などは減少傾向にあり、地方では過疎化が進んで小中学校の統廃合によって部活動が成立しないという状況が起こっていると聞いています。その他にも、習い事やスポーツの選択肢の増加、保護者の意識の変化、学力偏重、価値観の多様化など、社会と子どもをとりまく環境が昔とくらべて大きく変化しています。

このような中で、私たちの願いは、「武道で子どもたちが立派に育つこと」です。「武道をやって良かったと思う少年少女を一人でも増やすこと」です。それには、武道で良い指導が行われることが大事であり、良き指導者の育成が大切です。町道場やスポーツ少年団などの地域指導者、授業、部活動での教員、外部指導者など多くの武道指導者が日々、子どもたちの指導にあたっておられます。その指導現場で生かしていただきたいと、この事業が企画されました。

令和2年度からは実行委員会を結成し、各道において実行委員の先生を中心に令和4年4月の刊行に向けた具体的な作業に入りました。同時に、日本武道館発行の月刊「武道」誌上で、連動企画として特集「武道で少年少女を立派に育てよう」を連載し、各道の現状と課題の確認、活性化策の取り組みを紹介しました。

途中、令和元年度末頃に発生した新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響を受け、作業を休止せざるを得ない状況がしばらく続きました。各道においても大会・講習会等の中止や延期など、すべての活動が止まってしまいました。この時は、刊行に関わる私たち全員にとっても、「自然体」「平常心」の実践が試されているように感じました。しかし、新型コロナ収束後の作業再開の際は、各実行委員の先生方と日本武道館プロジェクトメンバーは以前と変わらぬ熱意で粘り強く作業を進め、今般、ようやく刊行の運びとなりました。この間、デジタル活用が大きく進展したことに伴い、本指導書・映像集をインターネットで広く公開することとし、QRコードを取り入れ動画がより視聴しやすいように工夫しました。

日本の未来は、子どもたちの双肩にかかっています。本指導書が全国各地の武道指導現場において活用され、武道で子どもたちが立派に育つよう願ってやみません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました学識経験者委員の田中裕之先生、各道実行委員の先生方、武道編にご執筆いただいた先生方、委員の仲間たち、印刷製本の（株）三友社、映像制作の（株）クエスト、イラスト制作の（株）集賢舎と（有）デザイン春秋会、サイトページ制作・運営の（株）ブレインズ・ネットワークの皆様は厚く御礼を申し上げ、本書が少年少女武道の活性化に役立つことを切に願い、後記といたします。

令和6年12月吉日

（公益財団法人日本武道館常任理事・事務局長 日本武道協議会常任理事）

日本武道協議会設立 45 周年記念  
『少年少女武道指導書』  
刊行委員会

〈日本武道館プロジェクトメンバー〉

総括責任者

(公財)日本武道館常任理事・事務局長 吉川 英夫

副責任者 事務次長

片岡 正徳

振興部長

永嶋 信哉

教育文化部長

三好 秀明

振興部副参事・振興課長

端 春彦

教育文化部副参事・出版広報課長

中島 昭博

教育文化課主事

和田 健

教育文化課主事

松尾 貴之

業務課主事

田谷 将俊

振興課主事

沢登 英徳

普及課副主事

末吉 潤

研修センター主任

石井 政利

普及課主任

松林 裕樹

総務課主任

白石 智之

出版広報課主任

大倉 優貴

〈実行委員〉

学識経験者

(公財)全日本柔道連盟

田中 裕之

連盟・団体推薦実行委員

(公財)全日本柔道連盟

竹澤 稔裕

(公財)全日本剣道連盟

百鬼 史訓

(公財)全日本弓道連盟

桑田 秀子

(公財)日本相撲連盟

桑森 真介

(公財)全日本空手道連盟

日下 修次

(公財)合気会

金澤 威

(一財)少林寺拳法連盟

谷 聡士

(公財)全日本なぎなた連盟

今浦 千信

(公社)全日本銃剣道連盟

衛藤 敬輔

映像監督

北原 直哉

印刷・製本担当

西野 浩史

映像制作担当

山口 一也

(株式会社三友社)

安達 直人

(株式会社クエスト)

後閑 信弥

玉川 美里

サイトページ制作・

大村 洋隆

イラスト制作担当

関 美奈子

運営担当

茂手木 史

(株式会社集賛舎)

完倉 正師

小原 怜

(有限会社デザイン春秋会)

國分 薫

(株式会社ブレインズ・ネットワーク)

日本武道協議会設立 45 周年記念  
『少年少女武道指導書』

令和 7 年 2 月 1 日 初版第 1 刷 印刷

令和 7 年 2 月 17 日 初版第 1 刷 発行

発行人 川 端 達 夫

編集人 吉 川 英 夫

発行所 日本武道協議会

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3 日本武道館内

TEL 03-3216-5134 / FAX 03-3216-5117

印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

< 非売品 >

