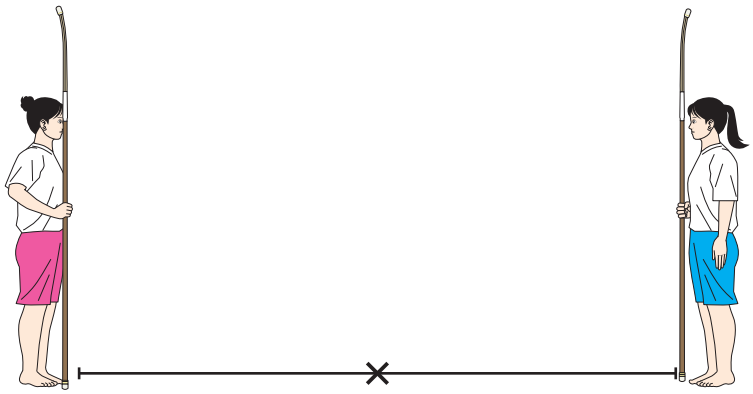
5章 資料編

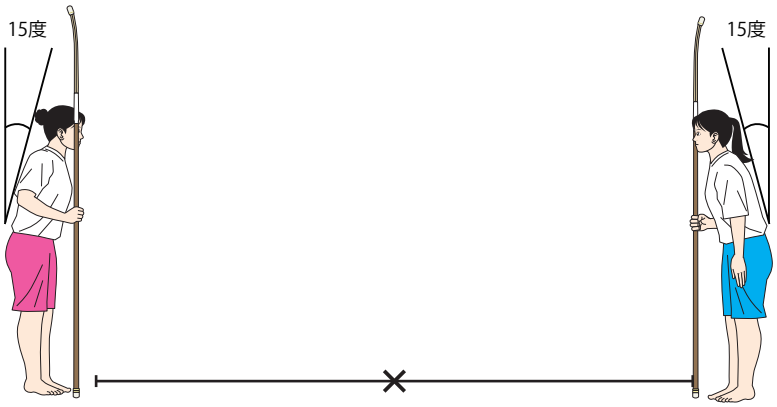
1 図解　打ち返し

打ち返しは、初心者も上達した人も怠ってはならない基礎的な練習法です。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ます。

①自然体
4mの間隔で相対する

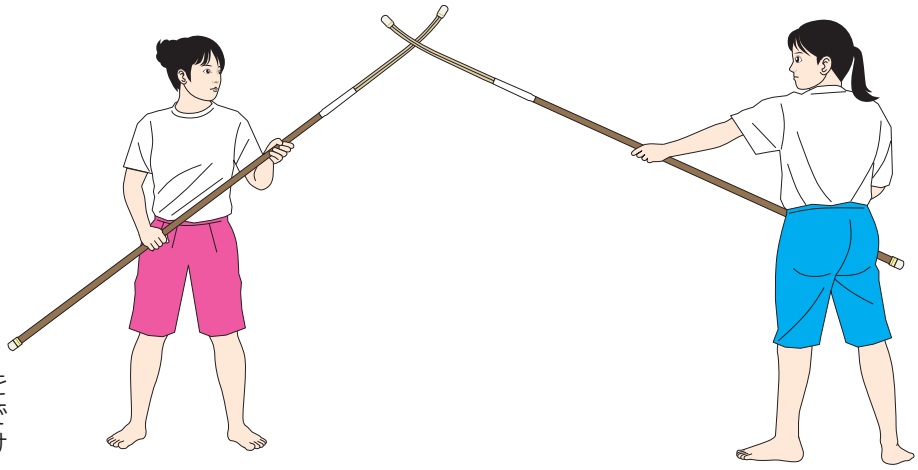


②礼
15度の礼



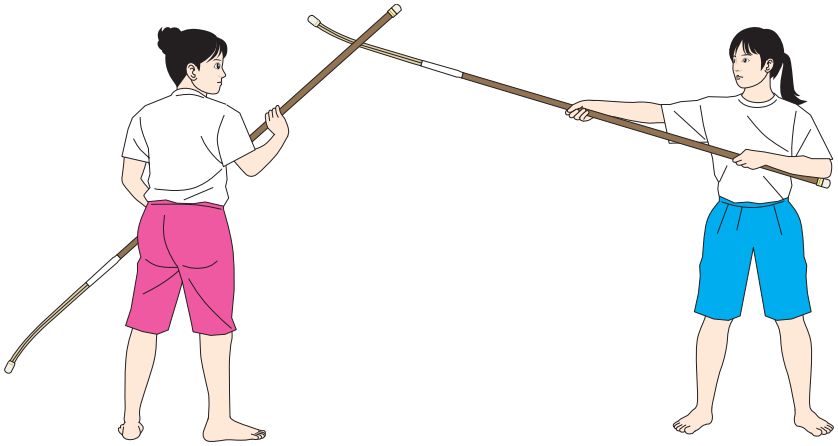
③相中段

左足を一歩踏み出し、互いに中段に構える



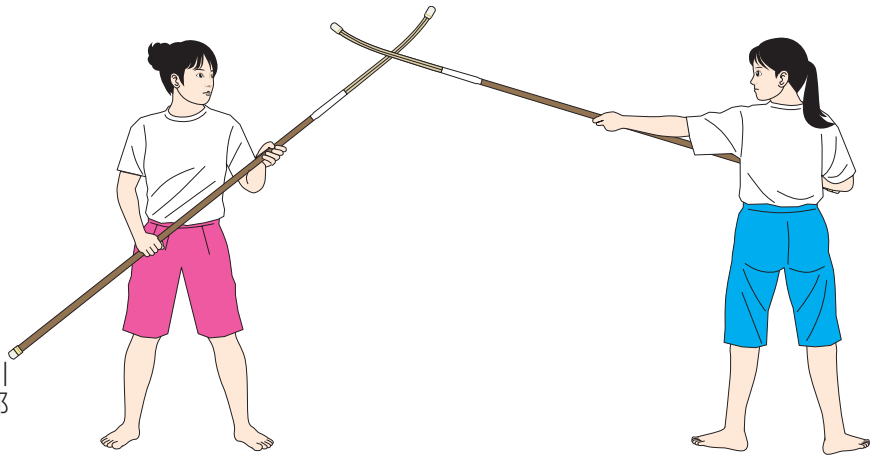
④面打ち
振り上げて面を打つ

面受け
なぎなたを繰り込んで刃部で受ける（送り足）



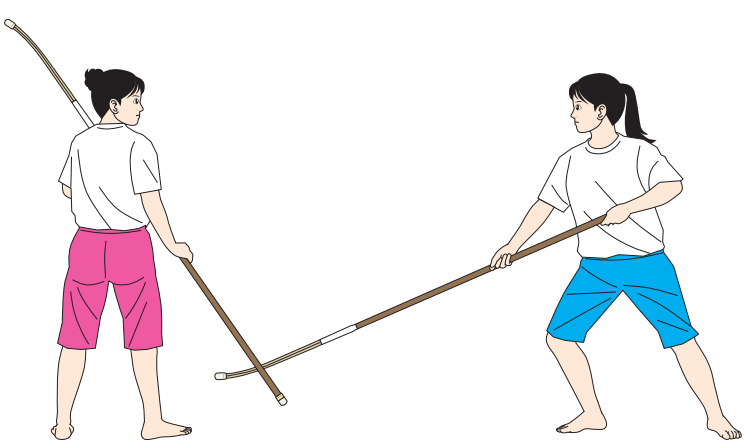
⑤側面打ち
八相の構えから後ろの足を踏み込んで体を回転させて側面を打つ

柄部受け
左足を一歩引き半身※で柄部で受ける



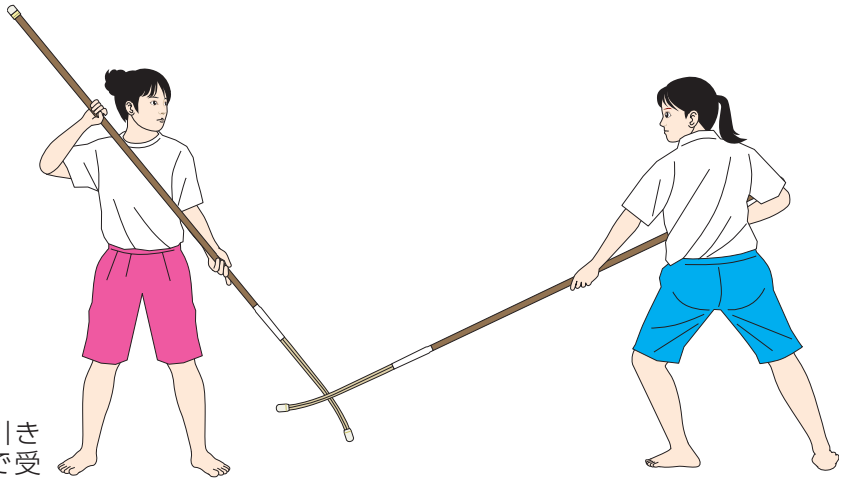
⑥側面打ち
八相の構えから後ろの足を踏み込んで体を回転させて側面を打つ

刃部受け
右足を一歩引き半身で刃部で受ける



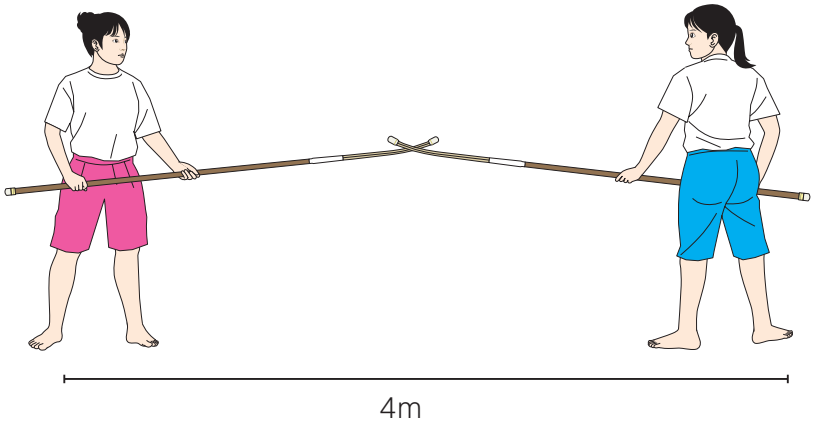
⑦すね打ち
八相の構えから後ろの足を踏み込んで体を回転させてすねを打つ

左足を一歩引き半身で柄部で受ける



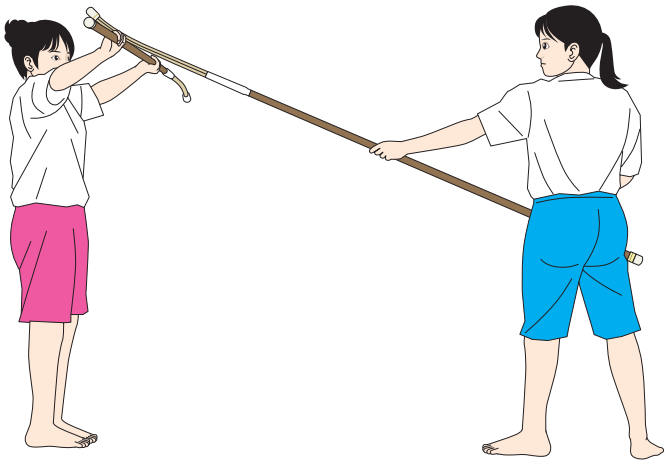
刃部受け
右足を一歩引き半身で刃部で受ける

⑧すね打ち
八相の構えから後ろの足を踏み込んで体を回転させてすねを打つ



相中段
間を切り中段となる

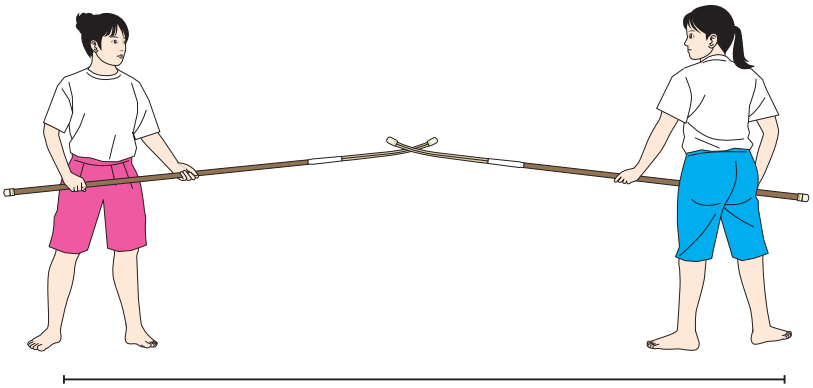
⑨相中段
間を切り中段となる



柄の中央で左足を一歩下げ、足をそろえて受ける

⑩面打ち
振り上げて面を打つ

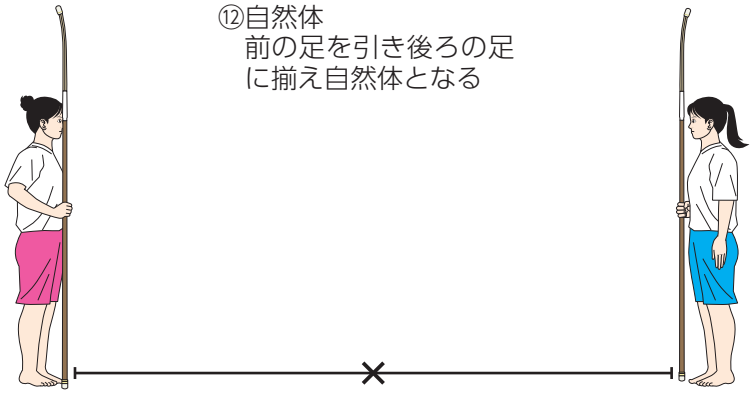
相中段
間を切り中段
となる



⑪相中段
間を切り中段
となる

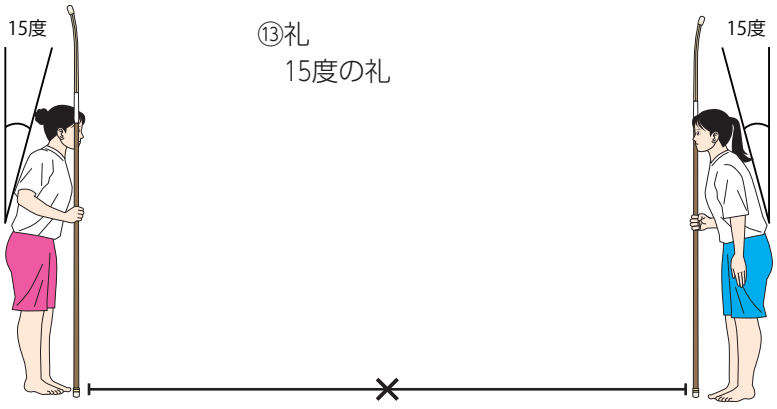
4m

⑫自然体
前の足を引き後ろの足
に揃え自然体となる



4m

15度



15度

⑬礼
15度の礼

4m

2 なぎなた学習カードの例

年　組　番 氏名

☆なぎなたの歴史☆

☆どのような競技（特性）☆

授業の見通しと計画

時	学習内容	分	授業の流れ
1	礼法・基本的な動作に触れる	5	整列　本時の説明　準備運動
2	面・側面・すねを打ってみよう	10	全体学習：前半の復習 全体活動（展開）
3	体さばきの方法を覚えよう		
4	二段打ち、三段打ちに挑戦しよう		
5	受け方の練習をしよう		
6	打ち返しに挑戦しよう		
7	グループで相手をかえながら打ち返しを練習してみよう		
8	グループで課題の解決に取り組もう	35	片づけ　学習カード記入（班ごと）
9	お互いに高めながら打ち返しを練習しよう		
10	打ち返しを発表しよう	45	整列　まとめ

学習の記録

① 月 日	本時のねらい	本時のキーワード：
	【練習内容】	【練習してわかったこと】
	【反省・次の課題】	
② 月 日	本時のねらい	本時のキーワード：
	【練習内容】	【練習してわかったこと】
	【反省・次の課題】	
③ 月 日	本時のねらい	本時のキーワード：
	【練習内容】	【練習してわかったこと】
	【反省・次の課題】	

④月日	本時のねらい	本時のキーワード：
	【練習内容】	【練習してわかったこと】
	【反省・次の課題】	
⑤月日	本時のねらい	本時のキーワード：
	【練習内容】	【練習してわかったこと】
	【反省・次の課題】	
⑥月日	本時のねらい	本時のキーワード：
	【練習内容】	【練習してわかったこと】
	【反省・次の課題】	
⑦月日	本時のねらい	本時のキーワード：
	【練習内容】	【練習してわかったこと】
	【反省・次の課題】	
⑧月日	本時のねらい	本時のキーワード：
	【練習内容】	【練習してわかったこと】
	【反省・次の課題】	
⑨月日	本時のねらい	本時のキーワード：
	【練習内容】	【練習してわかったこと】
	【反省・次の課題】	
⑩月日	【発表を終えての感想、自己評価】	

3 なぎなた授業・自己評価表の例

月　日　限目実施　　年　組　番　氏名

＊自分の打ち返しを評価しよう。数字に○をいれてください。

		上手にできる	できる	あまり うまくできない	うまくできない
1	真っ直ぐ相手を見る（着眼）	10	8	6	4
2	正しい姿勢で礼ができる	10	8	6	4
3	大きな声で発声する	10	8	6	4
4	面打ちができる	10	8	6	4
5	正しい八相の構えができる	10	8	6	4
6	側面打ちができる	10	8	6	4
7	すね打ちができる	10	8	6	4
8	面柄部受けができる	10	8	6	4
9	すね受けができる	10	8	6	4
10	打ち返しができる	10	8	6	4
	あなたの合計点				

＜みんなの打ち返しを評価しよう＞

＜なぎなた授業の感想＞

４　座学・プリント学習の例

１．あなたがなぎなたを持って、次の構えや打突している姿を図で表しなさい。

A・自然体	B・中段の構え
C・八相の構え	D・すねを打ちの直後

２．刃、峯、石突、切先、千段巻、物打、柄部を図の中に示しなさい。

３．なぎなたの歴史について、（　　）に適切な語句を書きなさい。

なぎなたは古くは、戦闘の実践武具として利用されていましたが、戦国時代には（　槍　）の利用が多くなったことや、（　鉄砲　）の伝来により戦闘様式が変化し、武具としては利用されなくなりました。

その後、（　江戸　）時代には婦人の護身用として用いられ、（　武家　）の女子は必ず（　心得　）として練習するようになりました。明治以降は女子の（　武道　）としてその目的も（人間形成）に重きがおかれ、学校教育の場において実施されました。第二次世界大戦後、学校教育の場ですべての武道が禁止されました。しかし、昭和３１年代に入り、学校教育の場で活動が認められ、今日に至っています。

年　　組　　番　氏名

5　なぎなたの取り扱い方

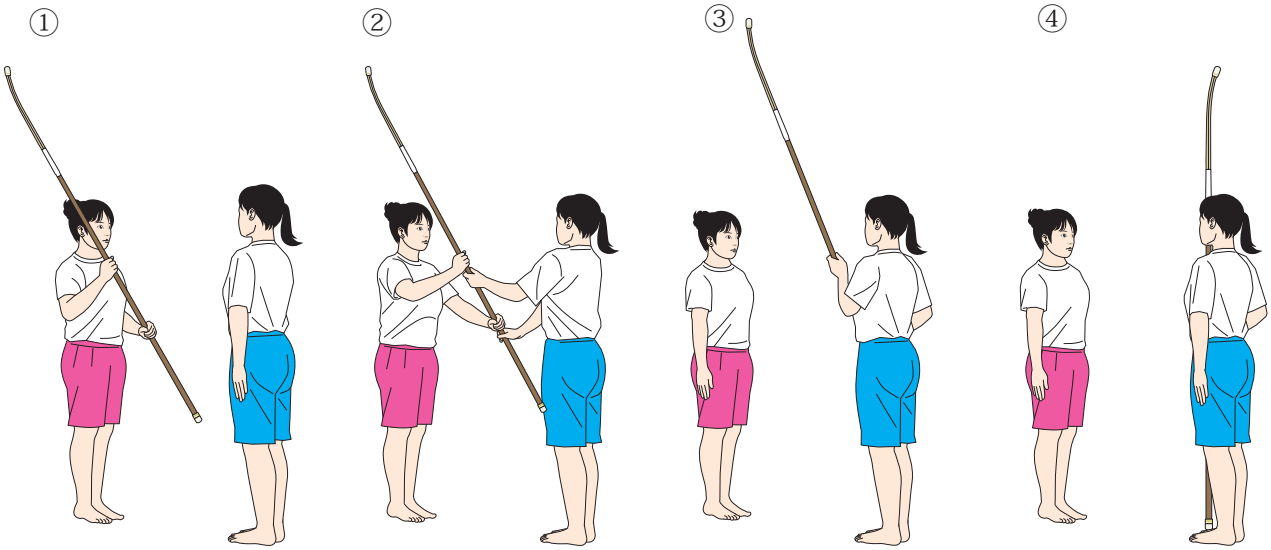
なぎなたの取り扱い方　練習を始める前に用具を点検し、大切に使用すること。

（確認事項）
・切先や石突のたんぽがはずれないか。
・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方

　なぎなたの受け渡しをする時は、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、刃部が上に、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、石突の方に右手をそえて受け取る。

受け渡し方



6　基本動作

自　然　体

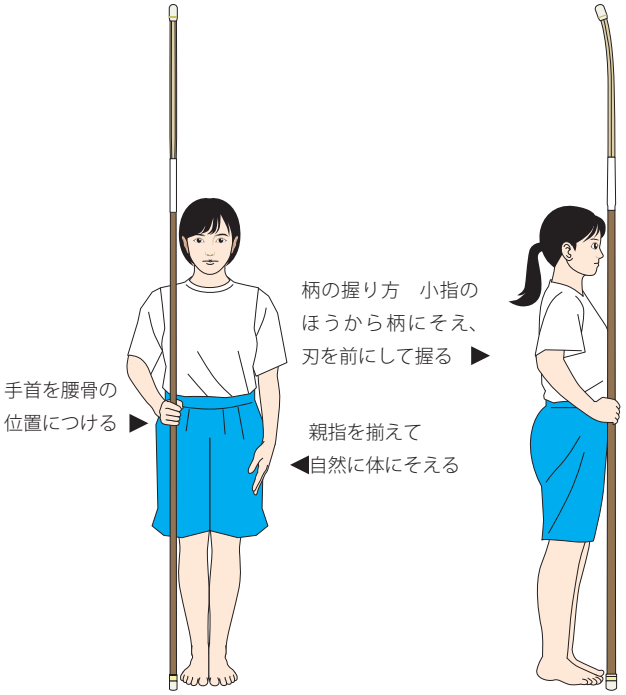
なぎなたを持って自然に立った姿を自然体という。最も安定した体勢。

①石突を右足の斜め前に刃部を前に向けて垂直に立てる。

②右手は腰骨の位置で手首を軽くつけて握り、左手は左ももの外側に下ろして指先をそろえて軽くつける。

③あごを引き、肩の力を抜いて背筋を伸ばす。

④目はまっすぐに前を見る。相手のいる場合は、相手の目を見る。



自然体よりの移動方法

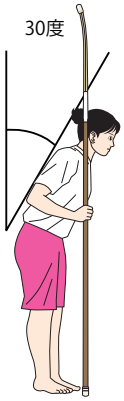
右手首を軽く腰骨につけたまま、切先を15度、前に傾けて移動する。

礼

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ます。

【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。
①正面に対する礼は、上体を約30度に前傾する。
②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。
③いずれも、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にそわせてやや内側に自然に下ろす。



7 座礼

座礼

①（左座右起）座る時は、左足をわずかに引いて左膝を折って床につけ、次に右膝を床につけて座る。

②両足の親指を重ね、両膝をそろえ、腰を伸ばす。

③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。

④（なぎなたの置き方）なぎなたは、体の右側に、石突を膝頭より約30㎝前に出し、刃を外側にまっすぐに置く。

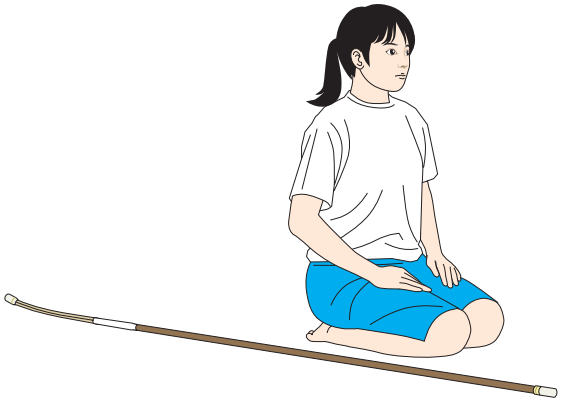
⑤（正座）両手は、指をそろえて両ももの上に置き、上腕部を軽く体につける。

⑥（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。

⑦立つときは、つま先を立て、体をやや右に向け、なぎなたを右手は下から、左手は上から握る。

⑧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つけて左手を戻す。

④なぎなたの置き方

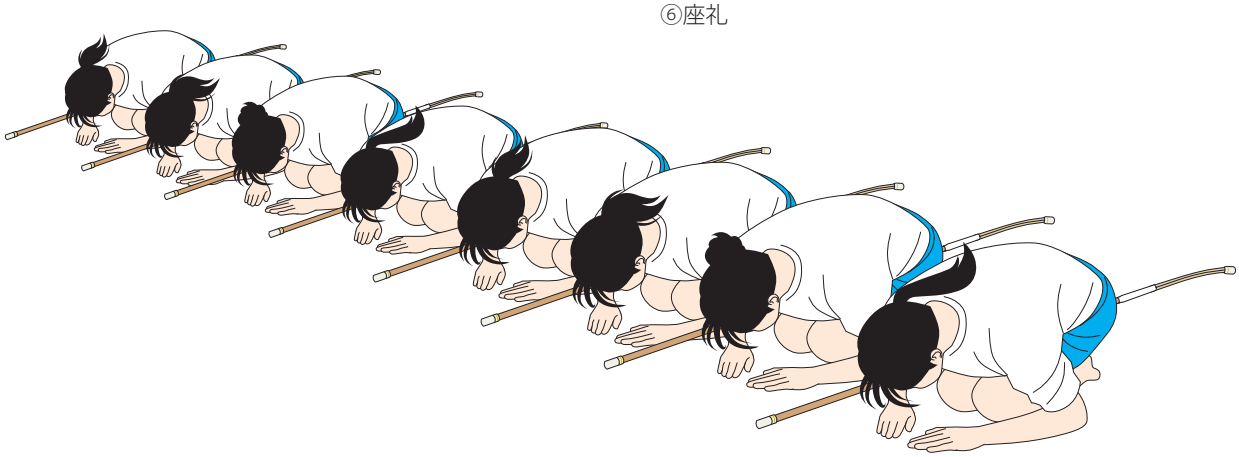


▲自然体より座りながら右側に刃部の方を後に倒し、刃を外にし、膝頭より 30cm ほど石突を出して両手で静かに置く

⑤ 正座

▲相手に注目する

⑥座礼



8 構え

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そなわった状態をいう。基本の構えには、中段・下段・八相・脇・上段の５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。

《中段の構え》

すべての構えの基本。動作を起こしたり、変化に応じるのに最も適している。

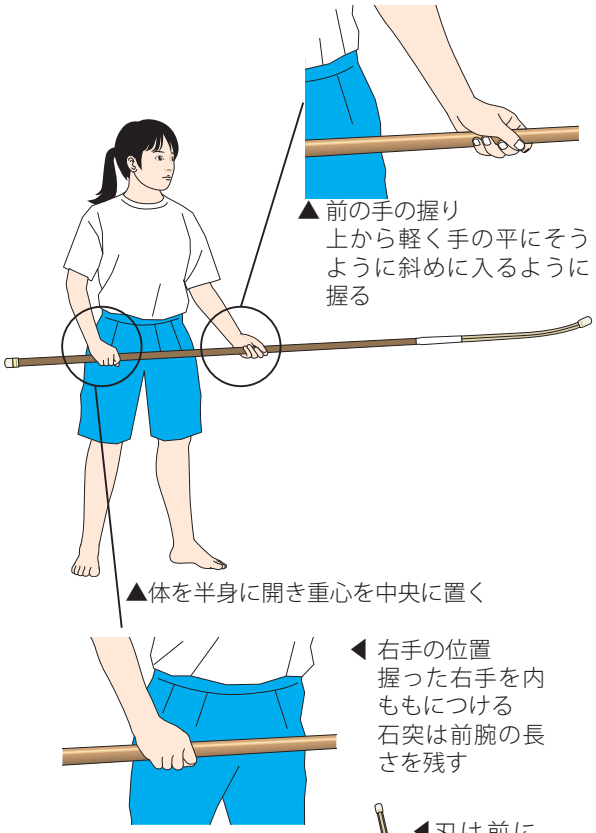
自然体から中段に構える場合

①左手を右手の上方にかけてなぎなたを握る。

②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。

③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つける。

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）の高さにつける。



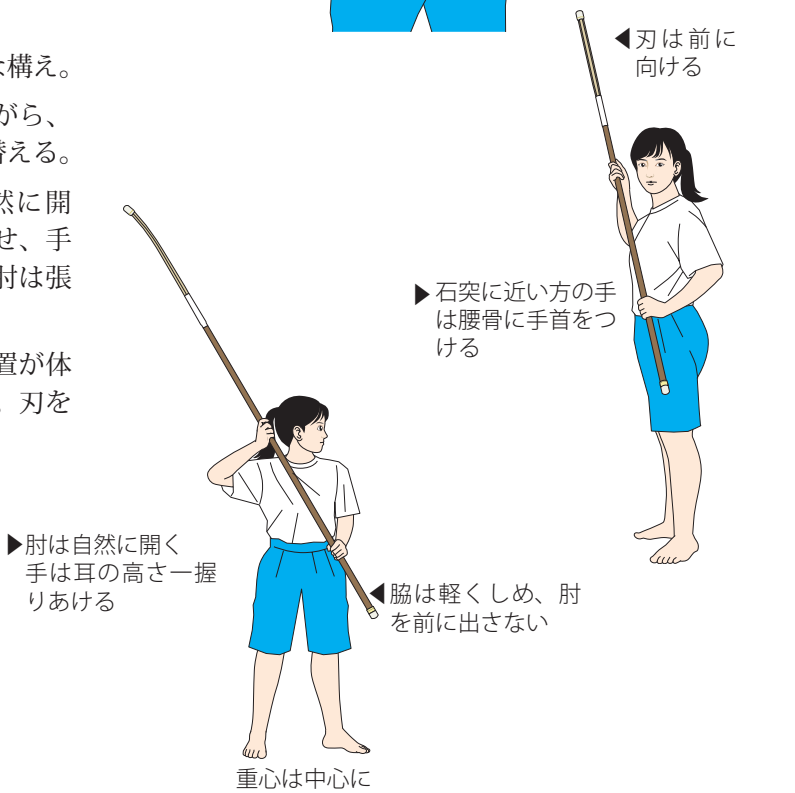
《八相の構え》

ただちに打突できる最も攻撃的な構え。

①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。

②右手は右耳の高さで肘は自然に開き、左手は石突のほうに通わせ、手首を軽く腰骨あたりにつけ、肘は張らないようにする。

③柄を胸部にそわせ、石突の位置が体側の中心になるようにつける。刃を前方に向ける。



《下段の構え》

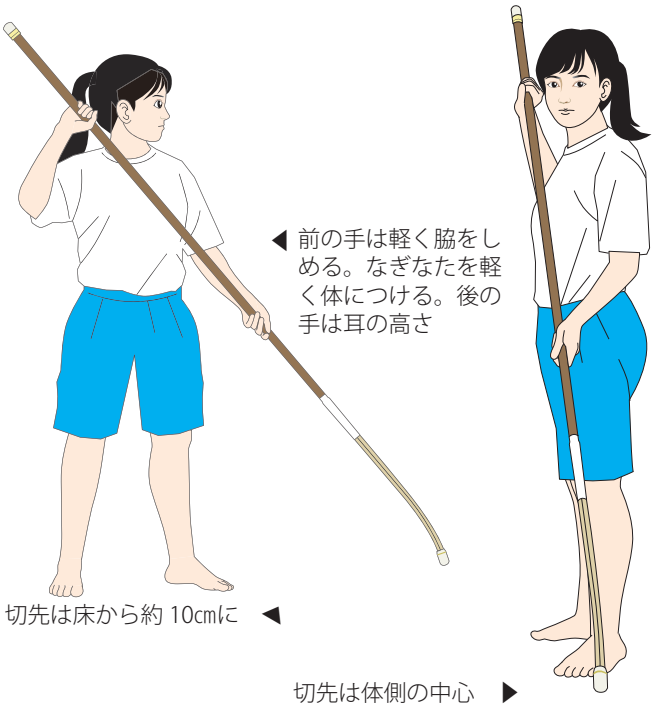
切先を下げて相手の足もとを攻めながら自分を守る構え。

①中段の構えから右手の握りを外側に返しながら刃を上に向ける。

②右手は右耳の高さの位置で、肘は自然に後方へ開く。

③左手はやや切先の方向に通わせる。

④切先は体の中心で、床より約10cmの高さ。



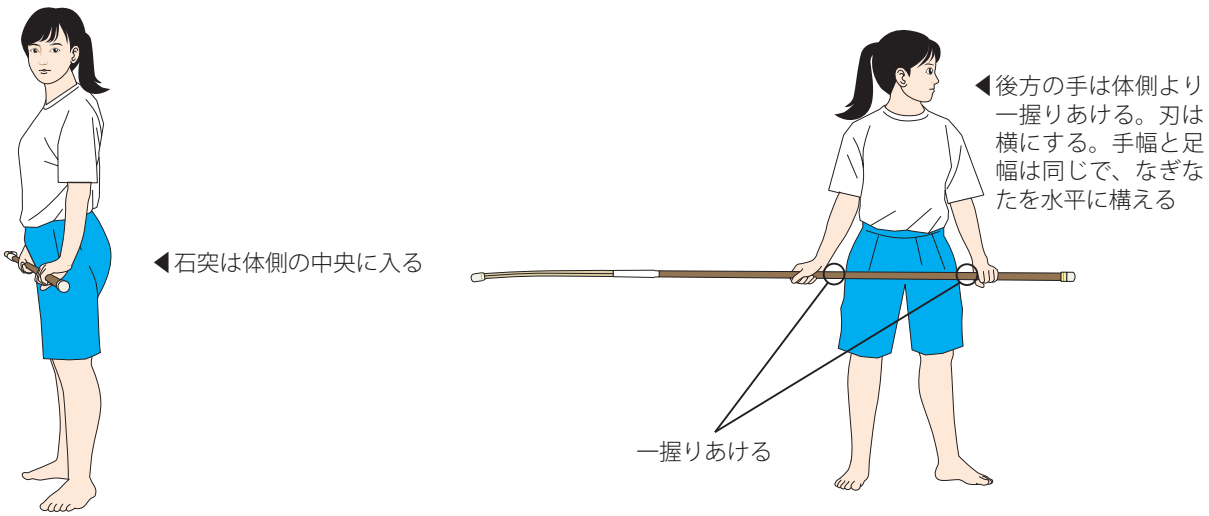
《脇構え》

変化に応じて打突ができる構え。

①中段の構えから切先を上げながら、石突は体の中心を通って右手と左手を持ち替える。

②石突を前にして、刃を外に向け、水平に構える。

③手幅は足幅と同じくらいで、両手を軽く下に伸ばす。



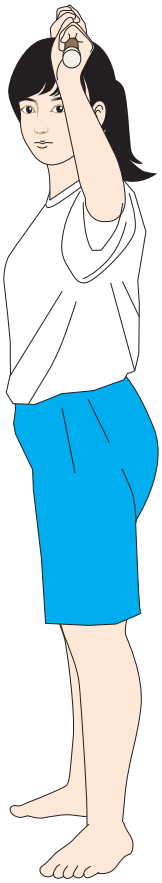
《上段の構え》

いつでも打突できる攻撃的な構え。

①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。

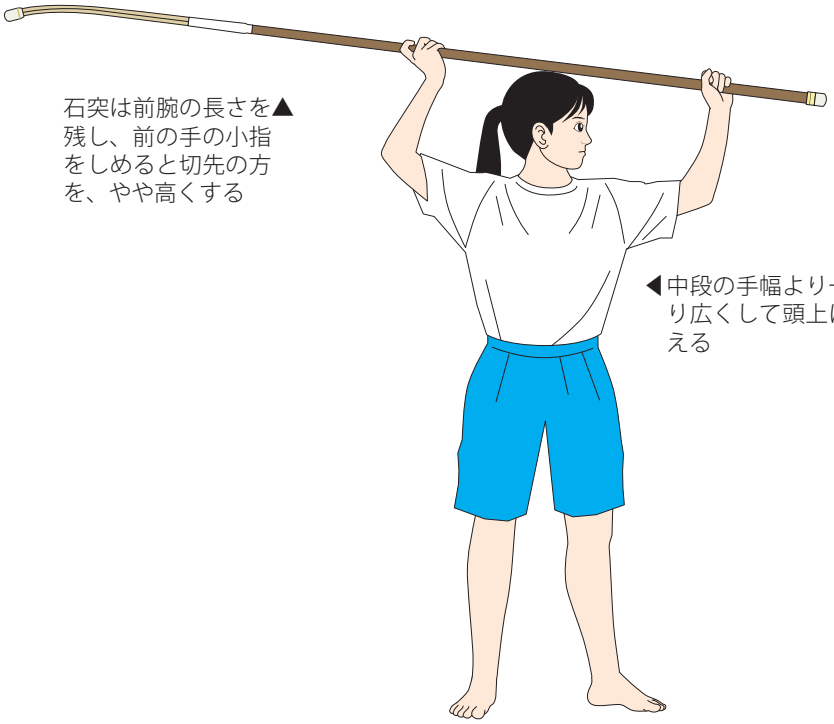
②石突を前にして、刃を上に向けて両肘を開き、頭上に構える。

③切先は前方の石突よりもやや高くなる。



◀両方の目が見える

◀石突は体側の中央



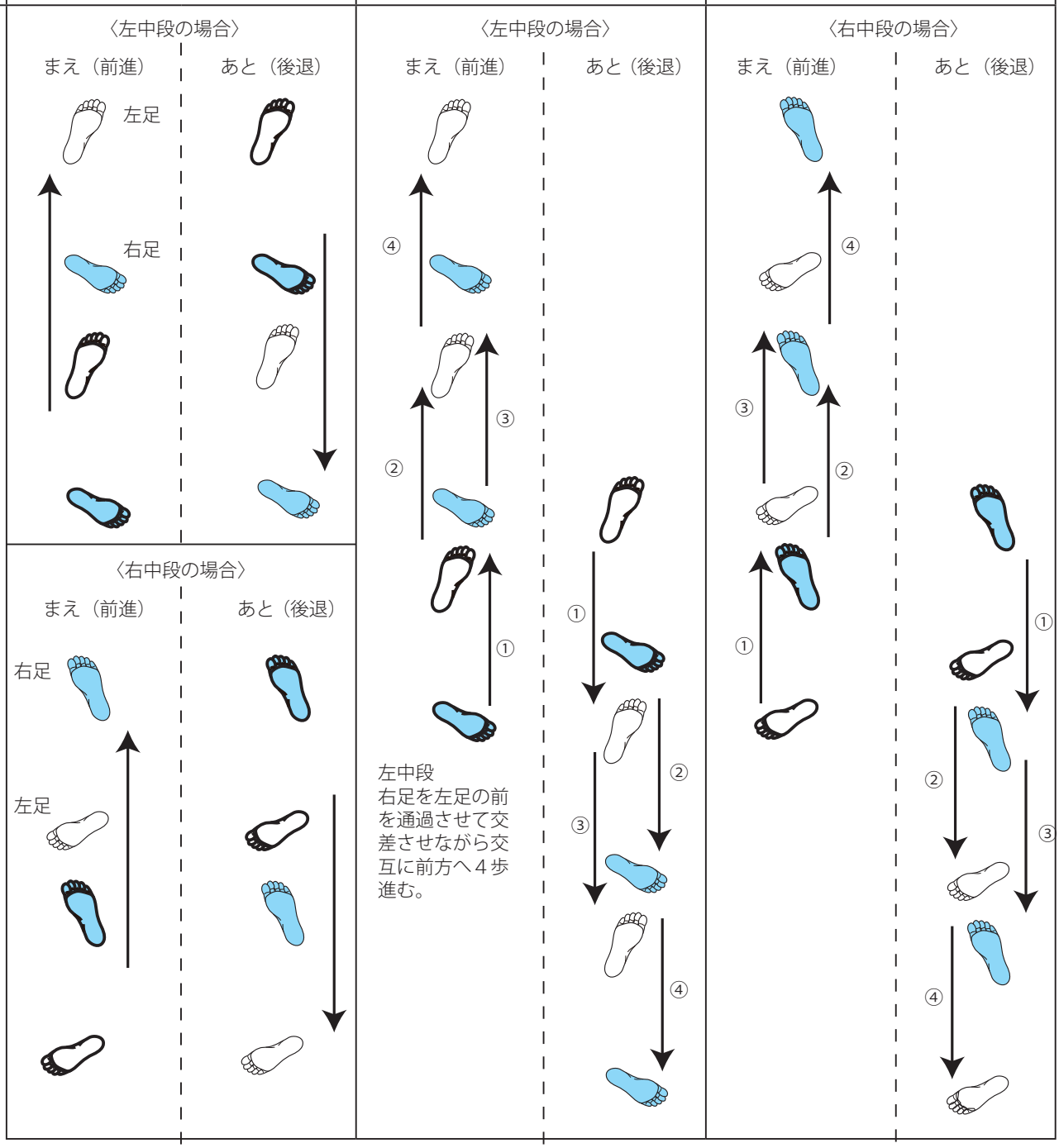
石突は前腕の長さを▲残し、前の手の小指をしめると切先の方を、やや高くする

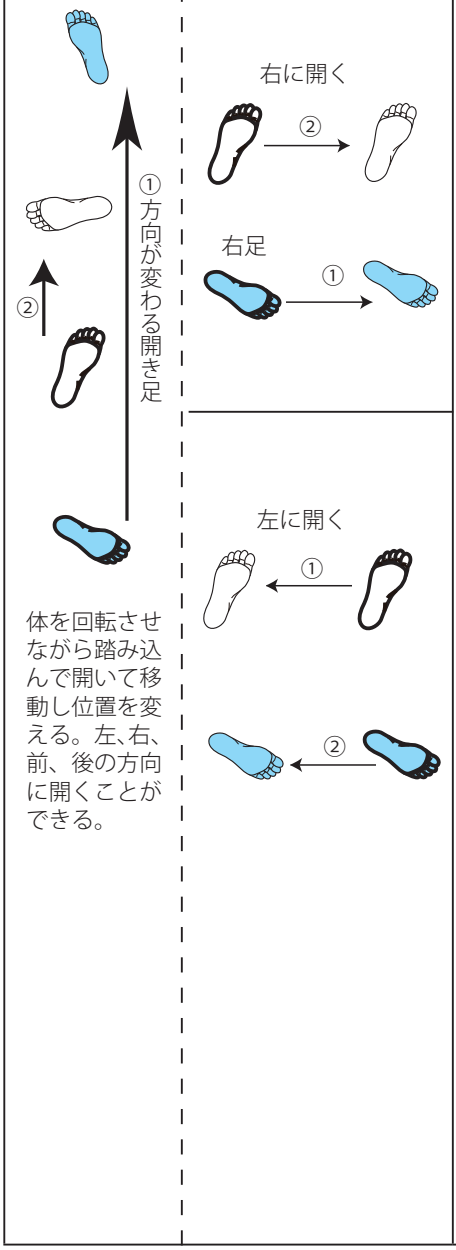
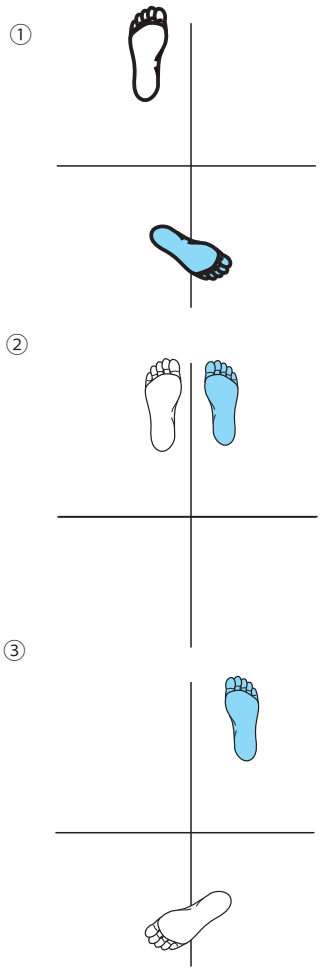
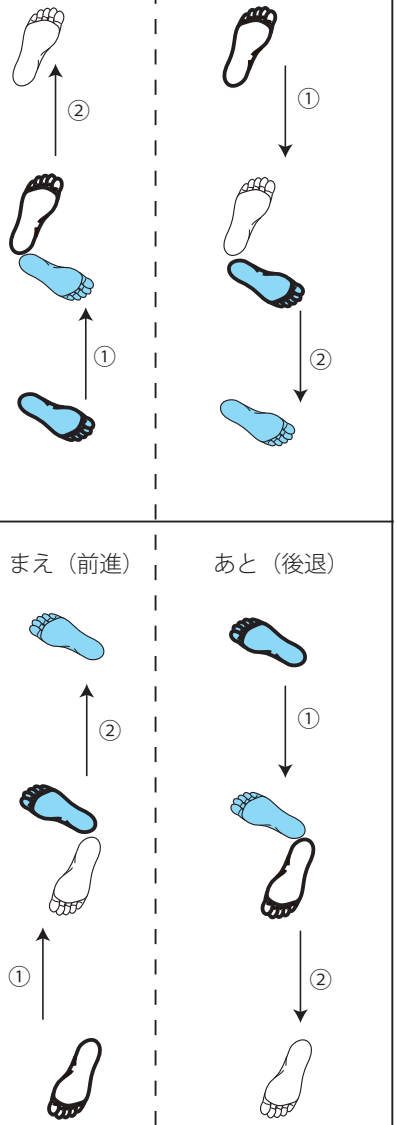
◀中段の手幅より一握り広くして頭上に構える

9 体さばき

最初の立ち位置は太い線で示した。左足が白、右足が青。

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に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〉半身の体勢をくずさないようにして、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！



③開き足	④踏みかえ足	⑤継ぎ足
身体をかわしながら打突したり、応じたりする時に用いる足さばきである。	身体の向きをその場でかえて打突したり応じたりする時に、用いるさばき。	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時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、ただちに前の左（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、ただ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！		継ぎ足まえ！　　継ぎ足あと！
 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。