

シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて 27

なぎなた授業の実践報告と必修化の課題



河内長野市立加賀田中学校 教諭
山中 美智子

平成24年度から中学校で武道が必修となる。すでに学校現場では、武道授業の実施に向けて準備が始まっている。武道の特性や精神を指導するには、まず指導者の資質を高める必要がある。しかし、教師が専門的な指導力をつけていくための機会はそれほど多いとはいえない。

特になぎなたについては、学校現場において指導経験者が少なく、授業で選択されることは稀である。本稿では、多くの指導者がなぎなたに触れ、積極的に授業に取り組んでいただけるよう、その実践内容を紹介したい。

1 はじめに

今から26年前になるが、筆者は、和歌山県の高校に勤務していたとき、なぎなたの授業を実施したことがあった。その高校では施設や用具も整い、とても良い条件の中で授業を行うことができた。生徒たちの反応もよく、武道の指導目的も十分達成できていたと思う。筆者は、中学校に転勤した後も、なぎなたの授業を実施したいと考えていたが、用具の確保やカリキュラムの関係などでなかなか条件が合わず、その機会に恵まれなかった。

そのような折、平成21年度河内長野市の教育研究会保健体育部会で、本校が研究授業を担当することとなった。部会では平成24年度から実施される武道必修化について議論がなされた。その中で、男子の武道指導はす

でに実施しているところもあるが、女子の指導はあまり実践例がないことが話題になった。

そこで、なぎなたを紹介する良い機会にもなると思い、本校で授業を実施できるかを検討することにした。

2 本校での授業

(1) 実施までの経過

なぎなたは筆者の専門科目であることから、本校に赴任した当時より、授業で実施したいことを学校側に伝えてきた。そこであらためて、必修化の動きや前述の部会のことなどを説明した結果、理解を得られることになった。

本校には武道場がないので、授業は体育館で実施することとした。用具については、近隣の富田林市立葛城中学校の犬野京子教諭から授業用のなぎなたを



借用した。また、筆者の私物もあわせ、計45本のなぎなたを確保することができた。

前年度は1年生のみ、実施時期と時間数については、10月中旬より（授業発表のためこの時期となった）計6時間実施した。また、1学年3クラスで、合同クラス（34名）と単独クラス（17名）で行った。今年度は、そ

の経験をもとに全学年女子に4月後半から計6時間で行うことにした。

なぎなたを知っている生徒はきわめて少なく、そのほとんどが初めて取り組むこととなった。しかし、生徒は日本古来の武道に触れ、いままで経験したことのない動きに興味と関心を持って授業に臨んだ。

な生徒にも達成感を味わわせるようにする。

⑤相手と相対することから、まず、お互いの体力や技能によって目標を決め、自主的、計画的に協力しあいながら取り組めるようにする。

（３）指導計画

中学１、２年生の授業計画を資料１に示した。各学年とも６時間の配当の中で、それぞれ目標を設定して取り組んだ。

まず、１年生では、基本的な動作を習得させ、相手に対しての態度、礼儀作法、なぎなたをとおしての立ち居振る舞いなどを中心に授業をすすめた。

２年生では、１年生で学習した打ち返しを発展させ、しかけ応じを行った。相手と協力してお互いの技能を高め合い、評価し合うことで、自分たちで課題が解決できるようにした。

３年生については、今年度初めて取り組むので１年生と同じ打ち返しをさせた。

（４）授業の工夫

授業を実施するにあたって、生徒たちに興味と関心を持たせ、わかりやすく取り組めるように次の工夫をした。

▽基本の動きを細分化する

基本動作は丁寧に行い、最初はゆっくりした動きで、できるようにした。その後、スピードのある打ちをしても、なぎなたと体の動きが一致できるよう、段階を踏んで学んだ。また、動きを細分化して、ひとつひとつ確認しながら、連続した動きへと繋げた。

これにより、動きについていけない生徒を作らないようにすることができた。

▽専門用語を日常の言葉に置き換える

専門用語は、なるべく生徒に理解しやすい日常の言葉に置き換えて説明した。たとえば、半身の姿勢になっていくかについて、「へその向きはどっち」と問いかけた。また、このようにわかりやすく説明することで、生徒が自分の課題に気付くことができるようにした。

▽相対動作で相手を意識させる

一連の動作ができるようになってからは、必ず相対して打たせた。常に相手を意識させることで間合いを知り、打つことの楽しさ、緊張感を味わわせるようにした。

▽声を出す機会を増やす

お互いに号令を掛け合い、声を大きく出し、指示しあいながら動作をするよう指導した。発声しながら動くということは、日常生活の中にはあまりない。したがって、恥ずかしがり、発声できない生徒も多い。できるだけ声を出す機会を増やし、発声することへの違和感を取り除かせるようにした。

また、相手に対しての礼も、必ず「お願いします」「ありがとうございます」と、声に出して表現させた。なかなか素直に気持ちを表すことができない生徒も、このように発声することで、自分自身を表現できる力が

身につくようにした。

▽さらに上を目指すためのポイントを説明する

気剣体一致で動けるようになった時点で、より細かな注意点を示した。まず基本動作ができる楽しさを味わわせ、さらに上達するためのポイントを説明す



相対動作で相手を意識させ、打つことの楽しさ、緊張感を味わわせる

（資料１）年間学習計画〔１、２年生例〕

単元の目標			
・我が国の伝統と文化に培われたなぎなたを伝承する。 ・なぎなたの基本動作を正しく指導し、気剣体一致の技を身につけさせる。 ・なぎなたの練習を通して、特に瞬発力、筋力、全身持久力、調整力(巧緻性)等の体力を向上させる。 ・相手を尊重した態度で行わせる。 ・礼儀作法を正しく指導し、端正な礼を实践させる。 ・仲間と共に、技を教えながら協力して取り組ませる。			
学習の計画			
時間	１年	時間	２年
１	オリエンテーション (歴史・特性・授業の進め方) 自然体・中段の構え 振り上げ・振り下ろし 面打ち・面受け	１	オリエンテーション (歴史・特性・授業の進め方) 自然体・中段の構え 面打ち、受け・側面打ち、受け・すね打ち、 受け・打ち返し
２	礼儀作法・所作・足さばき 体さばき・面打ち・面受け 八相の構え・側面打ち	２	打ち返し 演技競技についての説明 しかけ応じ１本目
３	八相の構え・側面打ち・受け すね打ち	３	脇構え・胴打ち・振り返し面 しかけ応じ３本目（しかけのみ）
４	すね受け　２本連続打ち・受け	４	払い技　繰り込み技 しかけ応じ　３本目・５本目
５	打ち返し（打ち・受け）	５	しかけ応じ１本目・３本目・５本目
６	評価 打ち返し（打ち・受け）	６	評価 しかけ応じ１本目・３本目・５本目

（２）授業のねらい

なぎなたの技能を習得するには、６時間程度の授業時間では不十分であるが、次の５点を中心的なねらいとして実践した。

①日本伝統の武道に触れさせ、伝統的な行動の仕方や規則、礼法、考え方を理解し、行動できるようにする。

②長ものであるなぎなたを、半身の姿勢をとって左右対称に行い、持ちかえ技や繰り出し技、繰りこみ技など変化にとんだ動きを学び、気剣体一致の技ができるようにする。

③相手の動きに応じて攻防することから、相手を尊重し、礼儀正しくルールを守り、公正な態度で安全に行えるようにする。

④なぎなたの授業は、全員が初めて取り組むことから、ほかの種目と比べてスタート段階での実力差がない。それにより、ひとつひとつの課題を仲間と共に解決することを経験させる。さらに、運動の苦手

ること、生徒の関心も高まり、一層熱心に取り組むことが出来るようになった。

▽学習プリント、評価のチェック表を作成・配布する

なぎなたの資料を提供して、生徒自身で確認できるようにした。現在、なぎなたについての情報はきわめて少なく、生徒が使っている体育実技の本にも紹介されていないため、専門用語や授業の内容を確認することができない。そこで、簡単なプリントを作成して補助教材として配布することで、理解をより深めることができた。

また、生徒がお互いに評価しあえるよう、チェックポイントを書いた表を作成し、確認できるようにした。自己評価をしたり、仲間の到達度を確認させる指標として使わせ、お互いに意見を交換し、教え合う手だてとした。

(5) 評価

評価は、次の4つの観点で行

った。また、技能点の一部は、前述のチェック表で生徒に評価させた。

① 自然体、中段の構え、八相の構えができる。

② 面、側面、すねが打てる。受けられる。

③ 礼が正しくできる。

④ しつかりと発声しながら打突ができる。

(6) 生徒の感想

最初は「難しい」「裸足になるのが嫌だ」「面倒くさい」などと言っていたが、授業が進むにつれて楽しくできるようになったようである。授業終了時に書いた感想文ではほとんどの生徒が、「楽しかった」「またやりたい」と述べていた。

具体的な感想の例をいくつかあげておきたい。

「初めは、すごく難しかったけど、練習するにつれて声が出せた。できるようになったらとても面白かった。テストは、ちょっと失敗したと自分では思った

けど、やって楽しかった」「最初は難しかったけど、やっているうちに簡単に思えて、楽しくなった」「体育は、小学校から苦手であんまり好きではなかったけど、なぎなたはすごく楽しかったです。けど、やっぱり下手でした」「まだ、側面を打つ時の手の位置がちゃんとできないので、次にできる機会があったら、また練習したいです」「うまくできた時、すごく気分が良かった」

(7) まとめと今後の課題

授業を経験した生徒の反応は、大変良かった。比較的体育が苦

手な生徒たちにも受け入れられたようで、なぎなたを操ることができると喜びを感じ、積極的に授業に取り組んでいた。また、道具の不足もなく、全員がなぎなたを持って練習できたので、運動量も十分であった。

授業時間は、年間計画の中で、6時間を確保するのが精一杯であった。現状では新学習指導要領どおりの時間を確保するのは大変難しい。そのため、限られた時間内でできる内容と、その目標設定をしっかり持たなければならぬと感じた。振り返ると、一斉指導の場面が多くなり、

生徒が自分たちで技術を深め合う時間が少なかった。お互いが教え合えるような、自主的に取り組める場面がもっと必要であると感じた。

また、見学や休んだりして遅れている生徒がいた場合は、そのフォローを同時にしていかなければいけない。たとえば、相対になった時、人数が足りない場合などを想定した練習方法も試みた。

授業の中で礼儀正しく振る舞い、道具を大切に扱うことを実践しているので、日常生活の中でも是非その経験を活かして

てもらいたい。そして、相手思いやる気持ちや礼儀作法が自然とできるようになってほしいと考える。

3 なぎなたの授業実施に向けて

最後に、昨年11月に本校で実施した河内長野市教育研究会保健体育部会の研究授業について、今後何が必要かを述べてみたい。

6月下旬発売予定

DVD
VIDEO

久場良男の 沖縄空手奥伝 歩方セミナー

2010.4.18

剛柔流技法につながる基礎は、歩方から始まる。歩方を理解していなければ、型の裏分解や筋肉の使用方法を身につけることは難しい。



手技・足技の威力、
筋肉の基本的使用法、
型の動き…全てはここから変わる!

■商品番号：DCMP-3806
■収録時間：カラー60分(予定)
■価格：4,500円(税込)
→ 先行予約価格：**3,500円(税込)**
※2010年6月30日まで

CHAMP 商品のお問合せ・ご注文はこちらまで

TEL: **03-3315-3190**

受付時間 9:30~18:30 定休日 日・祝日

FAX: **03-3312-8207**

<http://www.champ-shop.com/>



礼が正しくできるかも、評価のポイントとした

（資料2）6時間中の4時間目の学習計画〔1年生例〕※研究授業実施

本時の目標			
・八相の構えから気剣体一致の技を行う。 ・面・側面・すねを組み合わせた打ちを連続して行う。 ・相手の動きに合わせて受けることができる。 ・打ち合う楽しさを味わう。			
	学習内容	学習活動	指導上の留意点
導入		・整列 準備運動をする。 ・正座をし、挨拶をする。 ・本時の学習内容を知る。	・健康観察をする。 ・正座の仕方を確認し、姿勢を正しくして行わせる。
展開	復習	・4列横隊の隊形で号令に合わせて空間打突をする。	・前回の内容が十分理解できているか確認しながら復習させる。 ・動きを確認しながら号令をかける。 ・注意点を確認しながら打たせる。 ・発声をしっかりさせて打たせる。
	面打ち 八相の構え 側面打ち すね打ち 面受け 側面受け	面 側面（左右） すね（左右） ・前進後退をする。 ・発声をしながら打突する。 ・相対になって号令に合わせて行う。	・繰り返しみをなめらかに体に沿わせて行わせる。 ・左右の変化に応じてすばやく動くように行わせる。 ・打ちと受けを交代させながら行わせる。 ・安全な間合いで行わせる。 ・半身の姿勢を崩さず受けられるようにする。 ・繰り返しみをなめらかに体に沿わせて行わせる。 ・正しい手の位置、脇の締めを確認させて、安全に応じるようにさせる。
	すね受け	・指導者の受け方をみる。 ・4列横隊の隊形で号令に合わせて行う。 ・側面受けと同じように体を180度回転させ、なぎなたを繰り返し込んで柄部で受ける。 ・側面受けと同じように体を180度回転させ、刃部で受ける。 ・繰り返し行う。 ・相対になって号令に合わせて行う。	・繰り返しみをなめらかに体に沿わせて行わせる。 ・正しい手の位置、脇の締めを確認させて、安全に応じるようにさせる。
	すね打ち すね受け	・相手を変えて行う。	・号令のかけ方に注意する。 ・相手の打ちに対して逃げないようにさせる。 ・相手の打つ機会を見きわめ、受けられるように行わせる。 ・打つときは、正しい構えから正しく打たせる。 ・互いの体の向きが逆になるように受けさせる。 ・相手を変えることで緊張感をもたせ、違った質の相手のスピードや強さ、迫力技を観察させる。 ・相手の変化に応じた受け方ができるようにさせる。 ・相手が変わるとき、相手に対しての礼が不十分にならないように行わせる。 ・号令のかけ方に注意する。 ・相手の打つ機会を見きわめ、受けられるように行わせる。 ・打つときは、正しい構えから正しく打たせる。 ・互いの体の向きが逆になるように受けさせる。 ・安全な間合いで行わせる。
閉	2本連続打ち ・受け	・号令に合わせて打つ・受ける。 面・側面 側面・側面 すね・すね	・相手を変えて行う。
	まとめ	・なぎなたを片付け、集合する。 ・正座をして本時のまとめを聞く。 ・次時の学習について知る。 ・挨拶をする。	・すべての打ちを連続して行う打ち返しを次時に学ぶことを伝える。

（1）研究授業の内容（資料2）

研究授業当日は河内長野市7校の保健体育教員15名が集まった。なぎなたの経験がある教員はわずか1、2名。参加者のほとんどが、なぎなたの授業を初めて見るようになった。なかには、実際に触ってみたいという意見もあり、生徒の横でまねをする程度であったが、なぎなたを手にした教員もいた。興味をもって、とても意欲的に参加してくださった。

授業後の研究協議では、皆さんの意見をいただいた。代表的なものは、「初めての経験だったが面白かった。なぎなたは、取り組みやすそうだ」「女子には、柔道よりなぎなたのほうが取り組みやすいと感じた」「男子にもすることは可能なのか」「評価の仕方はどうするのか」「なぎなた専門の指導者だからできるので、一般教員がするとなれば指導力という点で課題があるのでは」「勉強する機会があればいいきたい」などであった。

積極的な意見がみられ、研究授業の実践によって、多くの関係者に興味をもっていただけたのではないかと思っている。

（2）今後、何が必要か

現在、必修化を前にして、武道経験の少ない女子教員の中では、今後どのような指導をしていけばよいか悩んでいる者も多い。大阪府で開催されている武道実技研修（柔道・剣道）では、主にそのような教員が参加し、指導技術の習得に努めている。しかし、現状では指導者用にわかりやすく、現状では指導者用にわかりやすく、いねいに解説されている書籍などは大変少ない。

研究協議において、ある先生は、「正座の仕方の説明がとてもわかりやすかったです。生徒たちはどう指示すればいいのかわからなかったが、研究授業に参加して、その方法を知ることができました」と述べていた。このように、実際に指導する場面での悩みが解決できなければ、授業に取り入れてもらうことは



正座や礼の仕方など、実際に指導する場面で役に立つ解説書を提供していく必要がある

難しいと考える。

そのために、現場の教員が見取り組みやすいような詳しい解説書やDVDなどの教材をもっと提供していく必要があると思う。今年、全日本なぎなた連盟が指導の手引を作成したことは、そのよいきっかけになると期待している。

今回、研究会で紹介する機会をいただいたことは大変幸運だった。まずは、なぎなたを知ってもらえる機会を多く持つこと

が必要である。現場の教員は、

なぎなたの未経験者が多く、最初から指導が難しいのではないかと先入観を持ってしまいうこともあるだろう。そういう意味でも、始めるきっかけの場を多く提供することが重要であると考えている。繰り返しすが、なぎなたに関する情報を、もっと現場に提供する必要を感じる。

筆者自身、これからもなぎなたのもつ良さを伝えられる授業、生徒たちにとって魅力のある内容の授業を検討し、展開していきたいと思う。そして是非、現場の教員にもなぎなたの良さを知ってもらいたい。そのためにも、授業方法の工夫など、まだまだ続けていかなければならないと考えている。

【参考文献】

- （1）月刊「武道」2009年9月号、2010年2月号
（2）『楽しいなぎなたの授業・指導の手引』全日本なぎなた連盟、2010年