

なぎなた授業の実践報告と必修化の課題



東京都大田区立馬込中学校教諭
片庭 江美

学習指導要領の改訂に伴い、平成24年度より中学校の保健体育科の授業で、武道が必修となる。

本校としても、どの武道を取り入れていくのが問題となった。男子については、今まで継続して柔道を行ってきた経緯があるので、引き続き柔道を行うことになったが、女子は今まで武道を扱っていなかったため、どの種目で授業を行うのかは大きな課題であった。

これは、保健体育科だけの問題ではない。筆者は、数学科の教員であるが、平成21年度より保健体育科の教員

とチームティーチング（TT）で、なぎなたの授業を行うこととなった。本稿では、他教科の教員が、通常の教科の授業と合わせて、保健体育科の授業を担当した経緯とその実践内容を紹介する。



1 はじめに

私の勤務する東京都大田区立馬込中学校は、1学年3クラス、2学年3クラス、3学年2クラスと特別支援学級を併設した、全校生徒263名の中規模校である。

本校が女子の体育の授業になぎなたを取り入れることとなったきっかけは、平成20年度に当時の校長先生から、せっかく指導できる人がいるのだから、なぎなた部を立ち上げてみる気はないかと声をかけていただいたことが始まりである。

その後、校長先生には区大会や全日本少年少女武道（なぎなた）錬成大会へも生徒の応援に来ていただき、さらになぎなたに対するご理解をいただくこととなった。

そして、平成21年度の授業計画の中で、武道必修化の先取りとして、女子の武道になぎなた

を取り入れるよう勧めていただいた。

筆者は数学科の教員なので、本来、保健体育科の年間指導計画には関係のない立場である。したがって、いくら女子の武道でなぎなたを、と発言しても、とうてい無理な話であった。

しかし、校長先生のご理解もあって、なぎなたの授業実施のため、時間割を特別に編成し、保健体育の時間に数学が重ならないよう配慮をしていただき、実現することとなった。

平成22年度は、クラス数の増加により、数学の時間も増えたが、前年度に引き続き時間割を調整していただき、11月より1学年で6時間の授業を行うことができた。また、2学年は3学期末に3学年卒業後の時間割を調整し、まとめて6時間授業を行う予定である。

2 本校における授業の現状

1校時50分の授業構成は、まず保健体育科の教員によるラジオ体操、ウォーミングアップのランニングと簡単な筋力トレーニングを10分程度行い、その後、私が担当してなぎなたの実技に入る。

上履きは、脱いだ靴下を中に入れて、体育館の入り口わきに1列に揃えて並べる。

その後、あらかじめ並べてあるなぎなたを、順番に両膝をついて、ていねいに持ち、稽古ができるよう列を作る。

実際に、なぎなたの実技を学ぶ時間は30分程度である。その30分×6回の中で1学年の授業では、自然体、立礼、座礼、中段の構え、八相の構え、面打ち、側面打ち、すね打ちを行い、最終的には、打ち返しが相対になつてできることを目標に指導している（次頁資料）。

なぎなた部の生徒数名以外は、初めて持つことになるが、もと

武道・武術の秘伝に迫る!

月刊秘伝

定価990円(税込) 2月14日発売!!

心身の可能性を駆け、コントロールし尽くす!

秘伝的ヨーガのススメ

現代YOGAの拡がりや流派
■アシュタンガ・ヨガ 身体開発の修法“バンダ”とは?
■武道とヨガをつなぐもの ヨギックアーツ
■“沖ヨガ”という可能性
■成瀬雅春×前田日明 “瞑想力”を高める

3月号 好評発売中!

特別企画

●映画「KGカラテガール」公開記念
中達也師範に聞く、
鉄騎が示す型の真実

●新連載開始! 塩坂洋一×保江邦夫
“合気”探求 書簡問答

●日野晃 “忍びの達人”を解く!
大光明察に垣間見えた“武道の本質”
武神館 初見良昭宗家
「形あって、形無し」

●根本一己 日本老螳螂拳研究会が伝える
老(伝統)螳螂拳の近接攻防

●ロシアン武術システム 北川貴英
ミカエル・リャブコ セミナーレポート
緊張の源を捉える、
システム式「恐怖」の克服法

●第13回 国際抜刀道連盟全国大会
(第16回 戸山流中村流抜刀道大会)
“斬る”という競い合い 抜刀道大会

●椎木宗道 “武の郷”鹿島・香取の芸
知られざる武道家
椎木敬文と香取神刀流

連載

DSで解く!「高岡英夫の人類遺産」/奥山龍峰「八光流柔術
心的作用に迫る」/山口香「現代柔道へ活」/松原秀樹
「100%動ききるための調整術」/その他、豪華連載!

(株)BAB ジャパン出版局

〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 中村ビル
TEL03-3469-0135 FAX03-3469-0162
総伝ホームページ <http://www.bab.co.jp/hiden/>



お互いになぎなたをぶつけないため、周囲に配慮するよう伝える

ん慣れてきて、なぎなたの扱いが難になったり、動くときに周囲に配慮する姿勢がなくなる場合があるので、注意が必要である。そうならないため、動きの指示をするときは必ず、正しくない動きをすると、なぜ危険なのかを伝え、まわりに気を付けなかったためにケガをした例をあげるなどしている。

詳細を述べると、刃筋が正しくないとなぎなたの軌跡が横に広がって、隣の生徒を思わずたいてしまうことがある。また、二人一組になった場合、一人ずつ回って交代するときに、知ら

ないうちに隣との距離が狭くなってしまうことがある。そうなると、次の人と練習するときに近くの生徒になぎなたが当たってしまう場合がある。移動するときも、なぎなたを正しく持たず、振って歩いてしまうと危険である。

このように一つ一つ例を挙げて伝えることによって、生徒も理解し、周囲に配慮した行動ができるようになる。それが丁寧で正しい動作に繋がりを、ひいては落ちついた気持ち、安定した生活態度に繋がっていくと考え

本校の体育館は2階建てで、屋上にはプールがあり、公立中学校としてはとても大きい。なぎなたの授業を行う上でも恵まれており、1、2階ともに授業ができる広さである。もちろん、このような環境にない学校も多いだろう。そういった場合は、男子が体育館以外で授業を行うときに、女子になぎなたを実施するなど、カリキュラム編成の

必修化への課題

3

(資料) 1 学年女子・保健体育 武道(なぎなた)指導計画

時間	指導の項目	指導内容
1	オリエンテーション 自然体 立礼 中段の構え 体さばき	なぎなたの紹介(資料集使用) 自然体、なぎなたの持ち方 立礼(15度) 左足を前にして中段に構える 送り足前あと、歩み足前あと、継ぎ足前あと、開き足
2	前時の復習 正面打ち 応じ方 相対	前時の復習 振り上げ、振り下ろし なぎなたを横にして応じる 相対になって交互に行う
3	前時までの復習 側面打ち すね打ち	前時までの復習 八相の構えから 「側面打ち」と「すね打ち」を空間打突で繰り返す行う
4	前時までの復習 応じ方 相対	前時までの復習 側面の応じ方(柄部・刀部) すねの応じ方(柄部・刀部) 「側面打ちと応じ」、「すね打ちと応じ」を相対になって交互に行う
5	前時までの復習 打ち返し 打ち返しの応じ方	前時までの復習 前進のみ(空間打突で繰り返す行う) 刃筋を正しく受ける
6	前時までの復習 相対になっての打ち返し まとめ	前時までの復習 前進のみで行う なぎなた部の生徒が模範を見せる なぎなたを脇に置いて座礼

大きく振り返しをして見せたり、なぎなたを横にして端の方を持ち、重そうに扱って見せ、その後、生徒にも長さや重さを体験させる。

授業では、なぎなたを効率よく、余計な力を使わずに扱うのが正しい動作であることを伝えている。そして、それが美しい動きに繋がっていくことを自分たちで考え、納得させるようにしている。

また、礼儀作法を大事にする姿勢を心がけ、凛とした雰囲気、稽古に臨むよう、厳しく声をすることもあ。しかし、そればかりでは楽しくないと思う生徒が出てくる。

そこで、やる気を持続させるためにも実技に関しては、できるだけ褒め、「もっと上手により美しくしていくためには、どうしたらよいか」を考えさせている。そして、自分で考えて楽しんでみながら稽古していけるように助言をしている。

他にも、授業が進むとだんだ

もと中学生は好奇心が強く、珍しいものが大好きであるので、最初から興味・関心の度合いが

高く、授業に入りやすい状況にある。その気持ちに因應するためにも、はじめに生徒が驚くよう

なことをわざとやってみせることもあ。例えば、なぎなたの長さを強調するために、わざと

指導法研究事業の様子



指導にあたる筆者（手前）

4 まとめ

暴になってしまうこともある。だが、指導のねらいを、正しい動き、丁寧な動作、気持ちの落ちつきなどに置き、しっかりと指導していけば、男子特有の活発さが有効に生かされ、女子以上の授業効果が得られるかもしれない。筆者が今後取り組んでみたい課題である。

平成22年12月25日・26日の両日、筆者は千葉県勝浦市の日本武道館研修センターで行われた「中学校武道授業（なぎなた）指導法研究事業」に参加した。1日目は、『楽しいなぎなたの授業指導の手引』などを参考に、2種類の指導案を作成した。2日目は地元中学校の協力を得て、なぎなた未経験者の生徒男女20人に協力してもらって研究授業を行い、指導案の実践と検証、

置くか、なぎなたを通じて、生徒に何を身につけさせたいのかをよく話し合い、生徒の現状に合わせた指導案を作っていくことが必要と思われる。

さらに、学校によつては男女共習という形も考えられる。本校では、男子は柔道、女子はなぎなたを行っているが、男子も一緒になぎなたを行うことを想定すると、悩むことも多いと思う。中学生は女子よりも男子の方が遅れて成長期を迎えることもあり、男子はなかなか落ち着いた行動ができない場合が多い。男子中学生を指導したことのある教員に聞いた話だが、なぎなたを持たせると、すぐに振り回したり、他の生徒になぎなたを向けて、たたき合ったりすることもあったという。男子生徒の安全指導には、特に注意が必要となるだろう。

しかしながら、それは別の見方でもできる。たしかに、男子は女子より力が強く、争いごとを好む傾向があるので、行動が乱

今後の課題などを話し合った。

この中で、参加の先生方から、なぎなた未経験の教員でも教えることができる指導案と、どんな生徒にも（未経験の生徒や、あまり興味をもっていない生徒にも）楽しく取り組むことができる指導内容が必要ではないかとのお話をいただいた。

筆者自身のことを振り返ると、小学校3年生から地域の連盟でなぎなたの稽古をしているので、導入の方法や指導内容、構成などが、どうしても自分が先生方に教えていただいていた内容にこだわってしまう傾向があった。この話を受けて、あらためて保健体育本来の目的を考えさせられた。やはり、授業では運動を通じて体力をつけ、健康に生活していく手段として、楽しく取り組める内容を考えていかなければならない。今後は、この2日間での経験をもとに、自分の指導案、指導内容を精査し、楽しく、運動量を確保しながらも、基本を正しく指導する授業を実

の実績

日本武道館に掲揚されている日本最大級の日丸
全日本少年少女武道錬成大会 刺繍旗

社旗 校旗など
各国国旗
のぼり・応援幕・バナー
タスキ・腕章・半纏など
トロフィー・楯・徽章
デザイン作成もいたします



早稲田大学応援部 慶應義塾大学応援指導部 立教大学応援団



株式 三上旗店

（創業明治五年）

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-12-6 三上ビル

TEL:03-3663-8841 FAX:03-3664-8108 Mail:info@mikami-flag.co.jp URL:www.mikami-flag.co.jp

践したい。

前述のとおり、筆者は数学科の教員として勤めてきたので、なぎなたの授業を行うまで、授業中は生徒が机に座っている姿しか見たことがなかった。そう考えると、教員側からしても、本校での取組は、とても新鮮だった。また、他教科の教員がTTとして参加するという可能性を見いだすことができたと思う。幸いにも、「またやってみよう」など、生徒の反応もよく、子どもたちの話を聞いて興味をもった保護者が見学に来たこともあった。

しかし、実際は忙しさに追われ、後片付けを保健体育科の教員に任せてしまったというような反省点もある。

今後は魅力ある指導案を検討しながら、こういった課題にもひとつひとつ対処していきたい。そして、全国の中学校でなぎなたが数多く採用されるよう、充実した内容の授業を数多く展開していきたいと考える。