

つまづきをどう克服したか³⁹
（コロナ禍において武道の楽しさを十分に伝えるために）

清教学園中・高等学校 教諭 金岡 智子

中学校武道必修化がスタートしてから8年が経った今、武道の学習体験は、生徒たちにとって大きな学びを得られる利点がある一方で、さまざまな課題があることも浮き彫りとなってきた。場所や用具の確保、安全面、教員の指導力など、これまでも多くの課題があった中、令和2年に新たな課題として浮上してきたのは、やはり新型コロナウイルスの感染対策ではないだろうか。

武道種目以外の体育授業においても、共用品をできるだけ使わせない、大きな声はできるだけ控えるなど、コロナ禍の体育授業におけるさまざまな「新ルール」があり、全国の体育教員の頭を悩ませていることと思う。そんな中、今回は、本校での武道授業（なぎなた）の実践を紹介させていただくと同時に、なぎなたを武道必修化種目として選択する魅力についてもお伝えしたい。

はじめに

1

なぎなたを武道必修化の種目として選択している中学校は、全国では1%にも満たないというデータがある。大阪府は、なぎなたの指導者に恵まれた都道府県であり、道場だけでなく、下は保育園から上は大学まで、さまざまな教育機関でもなぎなたの指導が行わ

れている。そのため、なぎなたの競技人口は全国と比べて多い。幼少期からの普及・強化の成果もあり、高校生は国体・インターハイ・選抜大会において複数回の優勝を成し遂げている。

だが、中学校に勤務するなぎなた経験者が少ないため、大阪府においても、武道必修化の種目としてなぎなたを選択している学校は非常に少ないのが現状である。選択種目として多く取り上げられている柔道や剣道などと比べると、

競技としての馴染みが薄く、なぎなたの操作も難しいと思われる、未経験の教員には敬遠されがちだろう。

しかし、基本的な動きの習得は短時間で可能であり、なぎなたの操作は体全体を使って行うため、特別な運動能力や筋力も必要ではない。したがって、年齢や性別、身体能力や体格に関わらず、誰でも取り組める種目である。

また、コロナ禍での武道授業実施という点においても①ソーシャルディスタンスを取ることができ、不規則な動きがないので、感染対策に留意した授業を組み立てやすい、②共用品の使用が一切ない、③身体接触が少ないため怪我のリスクが低い、の3拍子が揃ったなぎなたは、新時代の武道種目として非常に適したものではないだろうか。

大阪府河内長野市に位置し、男女共学の中高一貫校制である本校では、中学1年生の女子を対象に1年間、週1回のなぎなた授業を実施している。活発な生徒が多いがおとなしく真面目な生徒が大半

なぎなた授業の学習計画（1年生女子）

	1 学期（7 時間）	2 学期（10 時間）	3 学期（6 時間）
学習内容・活動	●オリエンテーション ・授業のルール ・「武道」を学ぶ意義について ・なぎなたの歴史 ・なぎなたの名称の学習 ・座礼、立礼 ●基本技術の学習 ・体さばき（送り足、継ぎ足、歩み足） ・構え（中段、八相） ・基本打突（振り上げ面、振り上げスネ、側面、スネ） ・打ち返し ●テスト（空間打突：打ち返し）	●振り返り面の学習 ●相手の部位から10センチ程度の部分で打突を止める練習 ●しかけ応じの学習（1・2・4本目） ・1対多数（指導者—生徒）で動きの確認 ・2人—組で実践 ●「演技」を2人で創り上げる ・好きな本数1本を選択し、技の精度を上げ、2人の呼吸を合わせていく ・「何を伝えたいか」を決めて練習 ・入退場の練習 ●テスト（仕かけ応じ1本）	●リズムなぎなたで使う新しい技の学習 ・構え（無構え、脇構え、上段） ・振り（上下振り、斜め振り、横振り、振り返し） ・無構え返し、受け流し、八重違い ●リズムなぎなたの作成 ①曲の決定 ②曲に動きを入れていく ③完成度を上げていく ●発表 ●ビデオ鑑賞 ●1年間のまとめ
感染・熱中症対策	【授業形態】 1 対多数 空間打突 【感染対策】 ・なぎなたを持ってその場でグルグルと回らせ、当たらない距離を確保させる。 ・夏季のためマスク着用なし。空間、もしくは防具人形に向かってのみ発声させる。 ・相対で行う際は、マスク着用もしくは無声で実施。 【熱中症予防】 ・15分に1回程度、水分補給を行う。	【授業形態】 1 対多数もしくは相対 【感染対策】 ・しかけ応じの流れを覚えるまでは1対多数の形式で実施。 ・ペアで行う際は、マスクを着用。横・後ろのペアと当たらないようペア同士の間に入らせることを徹底。 【熱中症予防】 ・練習場所の近くの壁際に水筒を用意させ、ペア学習時の水分補給は自由とする。	【授業形態】 ・クラスにより異なる 【感染対策】 ・マスク着用 ・なぎなたが周りに当たらない距離（少なくとも2メートル）をキープさせる。 【熱中症予防】 ・冬季のため、特になし。水分補給は基本的に自由としたが、1時間内で水分補給をする生徒はいなかった。



起こりうる怪我の説明。受け方が不十分だと相手の面を打ってしまい頭部を打撲してしまう（1学期）



空間打突の練習（1学期）



振り返し面の寸止めの学習（2学期）



相対の様子。向かい合った場面でも2メートル以上の距離を確保でき、感染対策・安全面ともに配慮した（2学期）

授業の実践

2

授業での指導項目と、学ばせたい事柄は以下の通りである。

1学期

【指導項目】 なぎなたの授業のルール、なぎなたの歴史、基本的な所作（礼の仕方等）、体さばき、構え、基本打突、打ち返し

【学んでほしいこと】 道具を大切に扱うこと、自分と周りの安全を確保すること、なぎなたの基本動作を身につけること

■なぎなたの扱い方、授業のルールの徹底

特になぎなたの扱い方は1時間目にしっかりと指導しておかないと、すぐに股に挟んだり、肩に担いだり、振り回して周りに怪我をさせることにつながる。また、なぎなたに限ったことではないと思うが、道具を持つとテンションが上がり、冗談で攻撃しあう生徒も

多いので、「許されないこと」を1時間目から徹底して伝えておくと、比較的落ち着いて授業に臨むようになる。

■指導者の服装・指導場所

指導者が道着・袴を着用して授業を行うと、「武道の授業」の雰囲気は出るのだが、なぎなたの体さばきは足が交差したり、前になる方の足が入れ替わることが多いため、袴を履いてしまうと足元がよく見えず、生徒が理解しにくい。そのため、授業はジャージで行い、また、どの場所にいる生徒からも見えやすいよう、体育館の舞台の上から指導した。

■感染対策と熱中症予防

1学期は熱中症対策のため、マスクを外させて授業を行ったため、生徒同士が対面しての発声ができなかった（2回の距離は確保できているが、念のため控えた）。そのため、発声のタイミングと打突部位を覚える目的で防具人形を使用し、発声をさせる時は、防具人形もしくは空間に向かう場合に

限定した。

■起こりうる怪我の説明

なぎなたの長さに慣れるまでは、周りとの距離感がつかめず、打突の際に後ろや横の生徒になぎなたが当たることがある。そのため、なぎなたを操作する前には必ず、なぎなたを持ったままグルグルとその場で回らせ、当たらない距離を確保させることを毎回徹底した。

また、相手の打突（メン）を柄で受ける際、受け方が不十分だったり、柄の下から切先が潜り込むことによる頭部の打撲が過去にあった。また、スネを受ける際、柄と足の位置が近すぎて、足を打たれてしまうこともあるが、どんな場合に怪我をするのかを生徒に事前に教えておくだけで、怪我の発生をゼロに抑えることができた。

2学期

【指導項目】 しかけ応じ1・2・4本目

【学んでほしいこと】 ペアの相手と気持ちを合わせることで、見てい

る人に何かが伝わる「しかけ応じ」をすること

「しかけ応じ」技の中から、初心者でも比較的すぐに習得しやすい、1・2・4本目に絞って指導をした。全ての本数を学習した後、ペアで1本、好きな本数を選ばせ、①「打つ／受ける」の緊張感のある、迫力あるしかけ応じをしよう、②2人で動きをびつたり合わせよう、③2人で「見ている人に何かが伝わる」しかけ応じをしよう、をテーマにペア学習を実施した。どうやって「伝わる」しかけ応じにしようか、礼や退場のタイミングは何秒ずつ行おうか……等々、2人で話し合いながら活動している場面が多く、活気ある授業だったと感じる。

■安全な場の確保

1学期と同様ではあるが、特に友人と一緒に活動となると、周りが見えなくなり、なぎなたが後ろや横の生徒に当たると、ということが今まで以上に起こりやすくなる。そのため、度々後ろを振り返

らせて、後ろのペアとは列をずらすこと、横のペアとはなぎなたが当たらない距離を保つこと、を確認させた。

■正しい動きの反復練習

慣れてくると、生徒は細かい動きを省略したり、流れ作業になることにより思わぬ怪我をする場合がある。例えば、しかけ応じの2本目は、まず「しかけ」の者が振り上げてスネを打つのだが、斜めに振り下ろすべきところを真っ直ぐに振り下ろしてしまい、「応じ」の生徒の手指を打つことがある。そのため、授業の初めには毎回、正しい動きの反復練習を行ってから、ペア学習に入るようにした。

■動画教材の活用

入場から退場までの一連の流れや「伝え方」が、説明や見本だけでは理解しにくいいため、インターハイ優勝ペアのビデオを見せた。凛とした発声やキレのある動き、演技者2人の阿吽の呼吸、また全国大会の会場独特の雰囲気は、初心者が見ても「カッコイイ！」と

■感染対策

なぎなたを振っているときは互いの距離が適切に保てているが、やはり話し合いを伴う場面では距離が近くなりやすい。そのため、発表時以外はマスクを着用させて授業を行った。

3
授業全体を通して
のつまずき

■技術の習得よりも、武道の楽しさを教えることが難しい

技術に関しては、見本を見てとにかく真似をさせること。それによりこちらの要求以上のレベルまで生徒は習得が可能である。しかし楽しさという部分に関しては、前述の通り、「武道＝堅苦しい」のイメージを持つ生徒が多く、「ちゃんとできる」だけでは武道の楽しさを十分に感じることが難しいようである。そのため、「ワクワク」の体験をどれだけ増やしてやれるかが、武道の楽しさを伝えるための鍵であると感じた。

以下、生徒が楽しさを感じた授



リズムなぎなたの「流れ技」の練習



受け流しの練習（3学期）

思うには十分で、目指す像がはっきりしたようである。「目指せ全国！」と架空の大会をイメージしながら稽古に励む生徒もいた。目の前でなぎなた部員や教員が手本を見せるのも良いが、動画等うまく活用していくと、生徒のやる気をより引き出しやすいと思う。

■感染対策

生徒同士が対面して行うしか対応は、比較的涼しくなった時期から実施し、マスク着用の上、発声を伴って打突を行わせた（気温



各クラスで力を合わせて、ひとつの作品を創る（3学期）

業内の取り組みと、生徒の反応である。

▼防具人形を「バシッ！」といい音が鳴るように打ってみよう

↓最初は見た目以上に難しいので、当たっただけでも歓声が沸く。

▼互いに目を離さずに、礼ができるかな？ 笑うのは我慢

↓照れくさいので、できた後は必ず互いに笑顔になる。

▼相手の打突を目をつぶらずに柄で受けてみよう

↓向かってくる切先の怖さと、なぎなた越しに手に伝わる振動に、思わず目をつぶる生徒が多いが、その緊張感が何ともいえず楽しいようである。

▼相手の部位を寸止めで打つてみよう

↓最初はゆっくり行わせるが、それでもかなりドキドキするものがある。互いの信頼関係が試される、というようなことを伝えると、楽しそうに何度も行う生徒が多い。

▼「何かが伝わる」しかけ応じをしよう

↓物打ち同士がぴつたりとズレ

が高い時期は、一対多数の形態で学習」。また、各自の活動場所の近くに水筒を準備させ、自由練習中はいつでも水分補給をしてもよいと伝えて熱中症予防にも努めた。

3学期

【指導項目】リズムなぎなた

【学んでほしいこと】クラスで心を合わせて一つの作品を創り上げること、なぎなたを心から楽しむこと

リズムなぎなたは、音楽に合わせて行う集団創作演武で、曲の決定から構成に至るまで、全て生徒が一から創り上げる。「なぎなたの授業は、3学期が一番楽しかった」という生徒が多いが、その理由を聞くと、「どうしても武道は決まりごとが多く『ちゃんとしな』といかない」のでちよつと堅苦しい。リズムなぎなたは自分たちのアイデアを存分に発揮して動けるから」とのことだった。そういう生徒にとっては、武道を心から楽しめるリズムなぎなたはもって

ないようにしよう、打った・切ったの迫力を出そう、発声をどのペアよりも大きく出そう……等、各ペアが工夫を凝らして稽古してきたことは、なぎなたを専門に行っている者でなくとも、見ている側にしっかりと伝わるものである。単に「ちゃんと動きができるようにする」を超えたところに、武道の本当の楽しさがあると感じる。

◎リズムなぎなた

↓3学期の最後の授業時に発表会を行うが、教員にあらじめ連絡しておき、発表を見に来てもらった。最後に教員から生徒に、感想と労いの言葉を伝えてもらったか、クラスで力を合わせて創り上げたものを、たくさん教員に評価してもらえ瞬間が、やはり生徒は一番嬉（うれ）しいようである。

また、オンライン授業のために開設した授業ツール「グレー・クラスルーム」を活用して動画を配信したため、保護者の方にも自宅で視聴していただくことができ、生徒は家庭でもお褒めの言葉をいただけたようである。

こいだと感じる。

使用曲は毎年アンケートで決めているが、その年の世相をよく表すヒット曲が採用されるため、歌いながら楽しそうに創作をする生徒が多い。クラスごとで一つの作品を創り上げるので、クラスのカラが作品に表れるのも非常に面白く、新たな技が編み出された時は、指導側も非常に刺激を受ける。基本的な振りや技を教えておけば、それを組み合わせながらうまく構成を創り上げていくので、生徒たちの持つ創造力や応用力に、毎年驚かされるのも事実である。

■流れ技を行う際の互いの距離を覚えさせる

一般に、相手の振り返し面を、なぎなたを頭上に上げ受け流す技を「受け流し」といい、受け流しを順番に行っていく技を「流れ技」というが、互いの距離が遠いとなぎなたに当たらず、近いと体に当たって怪我をする。そのため、「打ち落として怪我をしない距離」を最初に覚えさせた。

4
まとめ

なぎなたは、基本の技や、「武道を学ぶ」ということだけでなく、互いの信頼関係や自己肯定感をも高めることができる教材である。コロナ禍でさまざまな対策を取らねばならない中、武道の本来の魅力が伝えきることが難しい種目が多いのではと拝察するが、なぎなたは、感染対策に留意しながら、武道の楽しさ、互いを思いやる心、そして、努力したことが認められる喜びを感じることが十分にできる種目であると思っている。

今後も厳しい感染状況が続くことが予想されるが、一日も早く新型コロナウイルス感染が収束し、どの武道種目においても、その魅力を存分に生徒たちに伝えられる日が来ることを祈念するとともに、なぎなたを授業で選択実施する学校が、一校でも増えることを心から願っている。