

## 6 章

## なぎなたのすすめ

武道の歴史を振り返る時、その根底には「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した。

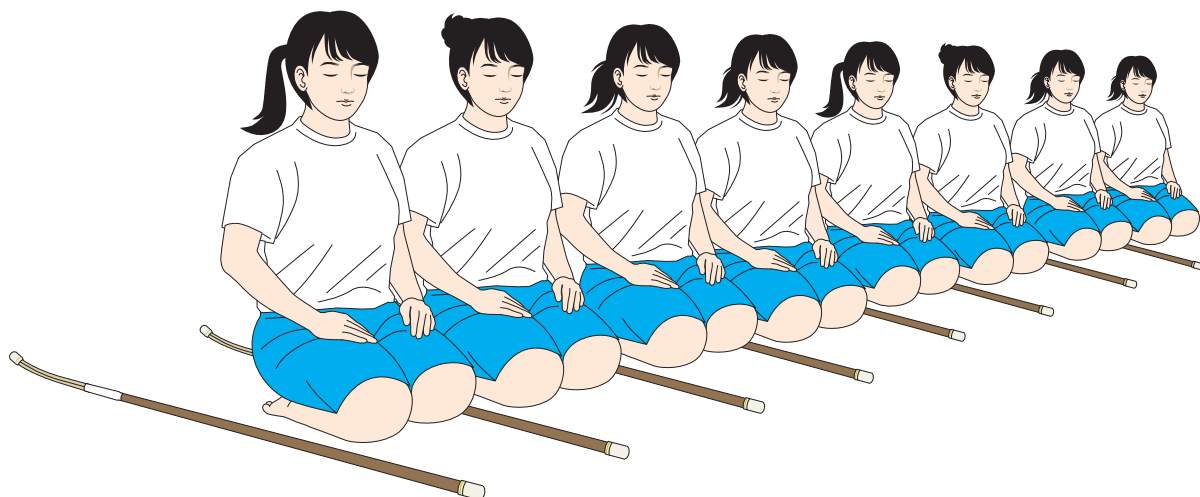
その教えの中には、男女の別なく、人の進むべき道が示されています。現代社会に通じる男女平等の精神が息づいているといえます。そして、その精神を受け継ぐべく、種々の武道種目は、その技術的要素に応じた進化を遂げました。

なぎなたには、女性の身体的特性に合わせ、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ています。繊細な攻防の中にも大胆な動作があることが特徴的です。

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。そして、なぎなたは自分を大切に、相手を尊重する女子の武道として発展してまいりました。用具・ルールなど、時代に合わせた柔軟な改定が行われ、今日では勇敢な中にある美しさに惹かれた男子の愛好者も増え、男女平等が具現化された武道として、さらに発展してまいりました。

多感な中学時代に、なぎなたの体験をすることで、身体的・精神的成長が見込まれます。周りとともに自己を見つめ、互いに切磋琢磨するなぎなたの稽古では、人としての生きる力が育まれます。

これからどのように社会と関わり、よりよい人生を送るか、未来を担う中学生には男女問わず、なぎなたの特性に触れる機会を持っていただけるよう、「楽しいなぎなた」を発信していきたいと思います。



## 用語の解説（五十音順）

| 用 語                 | 解 説                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------|
| あしはこ<br>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                        |
| いしゆじ あい<br>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<br>内ずね           | すねの部位の内側                                        |
| おもて うら<br>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<br>気剣体        | 気とは気力のこと。剣とはなぎなたのこと。体とは体勢のこと                    |
| きつさき<br>切先をはずす      | 正しい構えの切先の位置からそらすこと                              |
| こうぼう<br>攻防          | 攻めたり防いだりすること                                    |
| さざうき<br>左座右起        | 左足から座って右足から立つこと                                 |
| ざんしん<br>残心          | 技をかけたり、かけられた後に、気をゆるめないでどんな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<br>正中線      | 正面を向いた鼻筋から、お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<br>戦術・戦法 | 試合の相手を攻略する方法のこと                                 |
| そと<br>外ずね           | すねの部位の外側                                        |
| たい ひら<br>体を開く       | 体、腰を横に向けた状態のこと                                  |
| ちやくがん<br>着 眼        | 目のつけどころ                                         |
| て かよ<br>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                          |
| て うち<br>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                 |
| は すじ<br>刃筋          | なぎなたの刃の通る筋道や方向のこと                               |
| はん み<br>半身          | 相手に対して身体を横にむけること                                |
| う<br>ひら打ち           | シノギで打つこと                                        |
| ま あい<br>間合をとる       | 相手との距離を今の状態よりも離すこと                              |
| み がま<br>身構え         | すぐに行動を起こせる体勢のこと                                 |
| 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）                           |

# 日本武道協議会設立 40 周年記念 「中学校武道必修化指導書」 なぎなた編

## 【執筆者】

公益財団法人全日本なぎなた連盟 専務理事 畠瀬美佐子

中学校武道必修化プロジェクト委員会

委 員 今浦 千信

徳地 昌代

松井 亮子

## 【協力校】

東京都立南多摩中等教育学校

山形市立山形第七中学校

## 【参考文献】

文部科学省『中学校学習指導要領 総則編』平成 20 年 9 月 25 日

文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』平成 20 年 9 月 25 日

公益財団法人全日本なぎなた連盟『楽しいなぎなた授業 指導の手引き（改訂版）』（2010 年 3 月 14 日）

『見る・学ぶ・教える イラストなぎなた（初版）』（1987 年 4 月 18 日）五月書房

『なぎなた教室 SPORTS V COURSE（初版）』（1984 年 5 月 10 日）大修館書店