

なぎなた



日本武道協議会

公益財団法人 全日本なぎなた連盟

なぎなた



武道の定義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

武道の理念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道を修練して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

刊行の辞



(公財)日本武道館
日本武道協議会

会長 松永 光

わが国を代表する武道10団体が大同団結して結成した日本武道協議会は、平成29年4月に設立40周年を迎えることとなりました。

この祝賀を記念して、中学校武道必修化の充実に向けた指導書とDVDが刊行される運びとなりました。

平成18年に教育基本法が改正され、伝統や文化を尊重することなどが謳われることとなり、平成24年度から全国1万余校の中学校で武道が必修化されました。中学校武道必修化が完全実施されてから5年が経過しましたが、大きな事故もなく、全国各中学校で順調に実施されています。

しかしながら、年間実施時間は10時間弱、指導者の段位保有率は2人に1人、約50パーセントと低く、中学校武道必修化の内容充実は急務であります。

そこで、日本武道協議会として「安全で、楽しく、効果の上がる授業」を実施するための指導書とDVDを記念事業として作成し、全国1万余校の中学校、都道府県市区町村教育委員会、主要公立図書館等へ無償配布することといたしました。

目的は「武道9種目の周知徹底」と、その上での「中学校武道必修化の充実」です。

武道は武士道の伝統に由来するわが国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道です。

中学校武道必修化に関わる指導者の皆様がたにおかれましては、ぜひ本書とDVDを活用され、日本全国の中学生が元気よく、立派に育っていかれますよう、ご指導、ご尽力のほど、よろしくお願い申し上げます。

本書がそのお役に立てることを心から祈念し、刊行の辞といたします。

平成29年卯月

ごあいさつ



(公財) 全日本なぎなた連盟 会長 佐藤 浩市

このたび、日本武道協議会40周年を記念して、次世代を担う中学生を対象とした各武道種目の指導書が刊行されましたことは誠に意義深いものです。

「なぎなた」の素晴らしさは、2メートルを超える長物を扱うことから、しなやかさが表現できる左右対称の動きが多く取り入れられ、繊細な攻防の中でも大胆な動作が特徴的な武道だということです。古来、男性の武器として発展の後、女性の武道としての地位を確立し、今日では、再び男性愛好者が増加し、老若男女問わず受け入れられています。

多くの武道が時代の変遷に対応し、様々な形で発展を遂げる中、「伝統と文化を尊重し、それらを育んできた我が国と郷土を愛するとともに、他国を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度を養うこと」との教育基本法に沿い、平成24年度からは、中学校で武道が必修化されましたが、学校現場においては、武道種目の中で、「なぎなた」がなかなか選択されていないのが実情でした。指導者不足や用具調達などの問題のほか、「なぎなた」そのものを見る、また触れる機会がなかったことが挙げられます。

今回刊行される「なぎなた指導書」は、ほかの体育種目の指導書やルールブックと同様に、実際に指導される先生方が手に取り、生徒に伝える際に、より取り組みやすく分かりやすいものとなるようにまとめております。

ともすればコミュニケーションの難しさの壁に直面する世代でもある中学生の皆さんが、男女の差なく、「なぎなた」の特徴である動きや、自分を大切にし相手も尊重する精神に触れ、身体的な成長のみならず、自尊感情を高め、仲間と認め合い、豊かな心と生きる力を育むための一助として、本書をご活用いただき、是非「なぎなた」の魅力に触れていただきたいと思います。

平成29年4月吉日

刊行にあたって



武道議員連盟会長
(公財)日本武道館常任理事

高村 正彦

このたび、日本武道協議会が設立40周年を迎えるにあたり、これを記念して、中学校武道必修化の充実に資するための指導書とDVDを刊行する運びとなりました。誠におめでたい限りであります。

新渡戸稲造博士の言を待つまでもなく、日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。

平成18年に安倍晋三内閣において、60年振りに教育基本法が改正され、国や郷土を愛し、日本の伝統文化を尊重し、公共に奉仕する心を涵養することなどが明文化されました。武道議員連盟は、日本武道館、日本武道協議会と歩調を合わせて、中学校武道必修化の実現を国に要請してまいりました。その成果として、学習指導要領が改訂され、平成24年度から全国1万余校の中学校1・2年生で武道が必修化され、6年目を迎えることとなりました。

武道を必修化することによって、全国の中学生が心と体を鍛え、日本の伝統である、「道の文化としての武道」を学んで自分を高めていくことは、多感な成長期にあって意義あることだと考えています。中学校で武道を必修化するということは、50年後、100年後には全国民が武道経験者になるということで、日本社会にとっても中学校武道必修化は大事な事業であります。

各武道に共通しているのは「礼に始まり、礼に終わる」、お互いを尊重し、高め合うことです。「道」と「礼」の実践が中学校武道必修化の重要課題であるといえるでしょう。まさに「仏を作って魂を入れる」のはこれからです。

本書とDVDが、中学校武道必修化の充実に向けて全国の学校現場で幅広く活用され、わが国が将来にわたって平和で豊かな国であることの礎になることを祈念申し上げ、刊行の辞といたします。

平成29年4月吉日

なぎなた◆目次

1章	なぎなたの特性	(7)
1	はじめに	7
2	なぎなた競技について	8
3	なぎなたと防具について	10
4	なぎなたの目標	12
2章	内容の取り扱い	(13)
3章	単元の計画	(14)
4章	1年生指導案 10時間の例	(16)
1	1年生指導案 1時間目	18
2	1年生指導案 2時間目	19
3	1年生指導案 3時間目	20
4	1年生指導案 4時間目	21
5	1年生指導案 5時間目	22
6	1年生指導案 6時間目	23
7	1年生指導案 7時間目	24
8	1年生指導案 8時間目	25
9	1年生指導案 9時間目	26
10	1年生指導案 10時間目	27
5章	資料編	(28)
1	図解 打ち返し	28
2	なぎなた学習カードの例	32
3	なぎなた授業、自己評価表の例	34
4	座学、プリント学習の例	35
5	なぎなたの取り扱い方	36
6	基本動作（自然体・礼）	37
7	座礼	38
8	構え（中段・八相）	39
	構え（下段・脇）	40
	構え（上段）	41
9	体さばき	42
6章	なぎなたのすすめ	(44)
	用語の解説	45

1章

なぎなたの特性

1 はじめに

なぎなたは、剣道とよく似た防具を着装し、相対して相手の打突部位を打ち合う「試合競技」と、定められた形を2人1組で行い、技の優劣を競う「演技競技」があります。

なぎなたのルーツを探っていくと、「なぎなた」という呼び方は『本朝世紀』久安2（1146）年の条に、源経光所持の兵杖を説明して「俗に奈木奈多と号す」とあり、このころから世に現れたと推察されます。

一般に「なぎなた」の武器としての出現は、「奥州後三年記」永保3～寛治元（1083～1087）年の戦記の中に記されており、「絵巻」では絵詩の中に描かれています。

「なぎなた」は曲線のある刃を長い柄にとりつけ、太刀よりも応用自在に扱えることから多数の敵を相手にしたり、海戦で非常に有利な武器でした。合戦では弓矢を持った馬上の兵士に対して歩兵の持つなぎなたが威力を発しましたが、鉄砲が16世紀に伝来し戦闘方法が著しく変化したため、なぎなたは急速に衰退していきました。江戸時代・慶長～明治元（1603～1868）年に入ると戦^{いくさ}はなくなり、武士の装飾的な武器、あるいはその子女の護身用として用いられるようになりました。その時代には、なぎなたは武家に嫁ぐ嫁入り道具の一つでした。各種の流派ができたのも江戸時代です。

第二次世界大戦による敗戦（昭和20（1945）年）のため、武道禁止令によりいっさいの武道は一時禁止されました。昭和27（1952）年に剣道が復活したことをうけ、昭和30（1955）年に全日本なぎなた連盟が発足し、戦闘武器ではなく、他人を思いやり凜とした心と強い精神力を鍛え、平和な世界に貢献する「武道＝なぎなた」として、再出発し、著しく発展を遂げてきました。

現在では公益財団法人全日本なぎなた連盟が中心となり、学校の授業にも取り入れられ、クラブ活動としても盛んになってきました。

毎年、全日本選手権大会ほか、全国中学生大会、インターハイ、国民体育大会など、各年代やレベルに応じた多くの大会が開催されています。

また近年、男子の愛好者も増え、女子中心の武道から老若男女問わず多くの人々が、なぎなたに親しみ、稽古に励むようになりました。

国際的には平成2（1990）年に国際なぎなた連盟が発足し、多くの国々で注目を集めるようになってきました。外国では特に男子に人気があり、様々な交流を通して日本の素晴らしい武道である「なぎなた」を海外に発信し、普及を図っています。4年に一度世界大会も開かれています。

2 なぎなた競技について

なぎなた競技には、「試合競技」と「演技競技」の2つがあります。

「試合競技」は、防具を身につけ、定められた部位を互いに打突して勝敗を競います。

また、「演技競技」は、防具を身につけず、指定された形を対人で行ってその技を競います。

① 試合競技

2人の試合者が、定められた部位（面部、小手部、胴部、脛部、咽喉部）を、確実に早く打突して勝敗を競います。

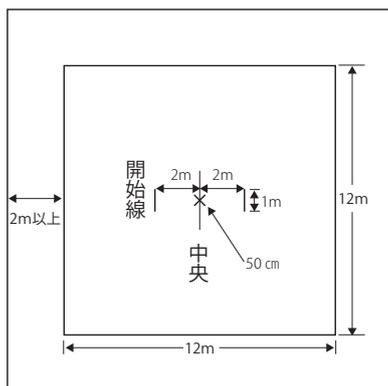
技は、振り上げ、持ち替え、振り返しなどあらゆる方向から打つことができます。

敏速な動きの中から打突の機会を見出し、全力をあげて技を競い合います。

相手に対して、よい間合からタイミングよく技を出すことが勝利に結びつきます。

▶ (1) 試合場

コートのはさは12m四方です。



開始線は中央より…………… 2m

開始線長さ…………… 1m

中央の×印長さ…………… 50cm

▶ (2) 勝負の判定

審判員は3名で、2人以上の審判員が打突を有効と認めた時、1本となります。審判員は、両手に赤、白の審判旗を持ち、有効と認めた時はその方の旗を斜め上にあげます。

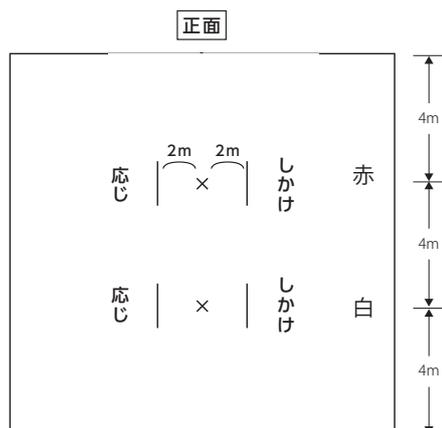
打突部位	なぎなたの打突部
面部—正面（中央） 左右側面（中央から25～30度の間）	切先より15cm～20cmのところ（物打）
小手部—左右小手 （甲側の手首から5cmのところ）	切先より15cm～20cmのところ（物打）
胴部—左右胴	切先より15cm～20cmのところ（物打）
すね部—左右すね 左右内すね （膝とくるぶしの間）	切先より15cm～20cmのところ（物打）および柄 （石突より20cm～25cmのところ） （柄打ちのすねは高校生以下は禁じられている）
咽喉部—咽喉部の位置	切先（高校生以下は禁じられている）

② 演技競技

「演技競技」は、(公財)全日本なぎなた連盟の、しかけ応じ8本の中から定められた3本を2人1組の演技者によって行い、その技の優劣を競い合います。なぎなたの技の向上をはかるとともに正しいなぎなたの普及、発展を目的として行われる競技です。

(1) 演技場

コートは12m四方で、このコート内で赤、白2組の演技者によって技を競います。



(2) 観点

演技の判定基準となるものは、演技者双方の姿勢、服装、態度、発声、呼吸と気持ちが調和しているか、打突部位を正確に気魄に満ちた打突をしているか、残心^{*}、間合、手の内^{*}、着眼^{*}等理合にかなった技であるか、何より基本に忠実な技であるかなどの総合点です。

(※の用語説明はP45参照のこと。)

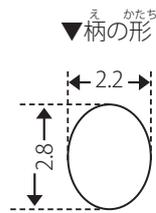
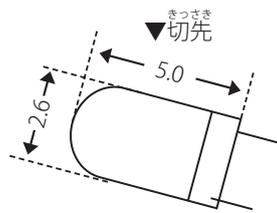
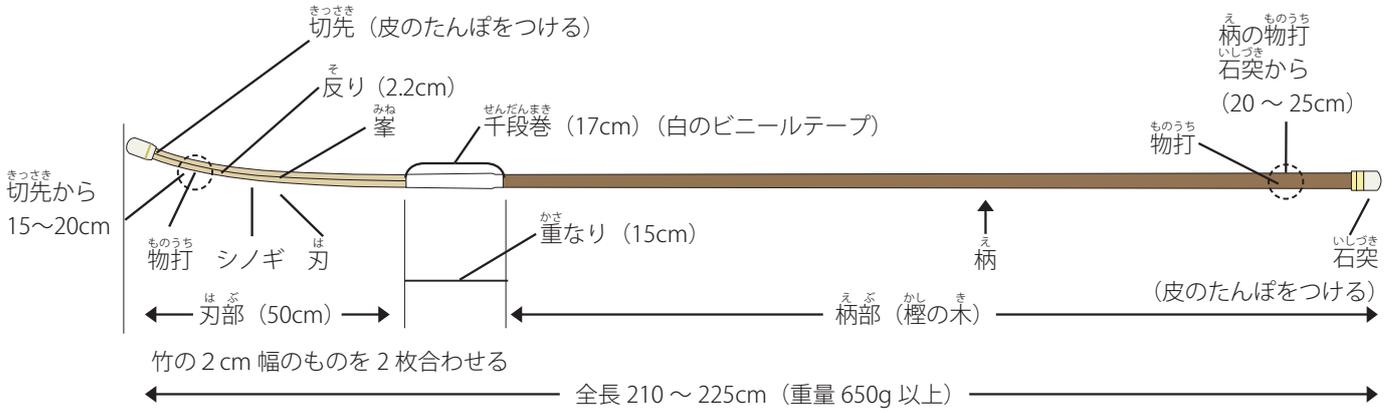
(3) 勝敗

5名の審判員が赤、白の旗を持ち、演技者の充実した氣勢と適法な姿勢による技の良否を見定めて判定し、過半数をもって勝敗を決定します。

3 なぎなたと防具について

(1) なぎなた

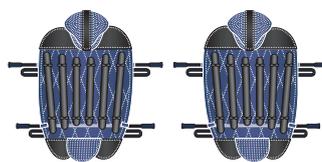
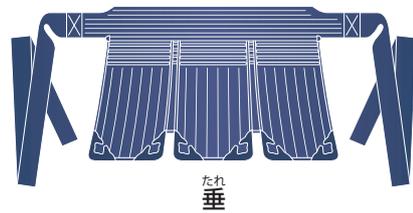
なぎなたは、次のような長さ、重量及び材質のものを 사용합니다。



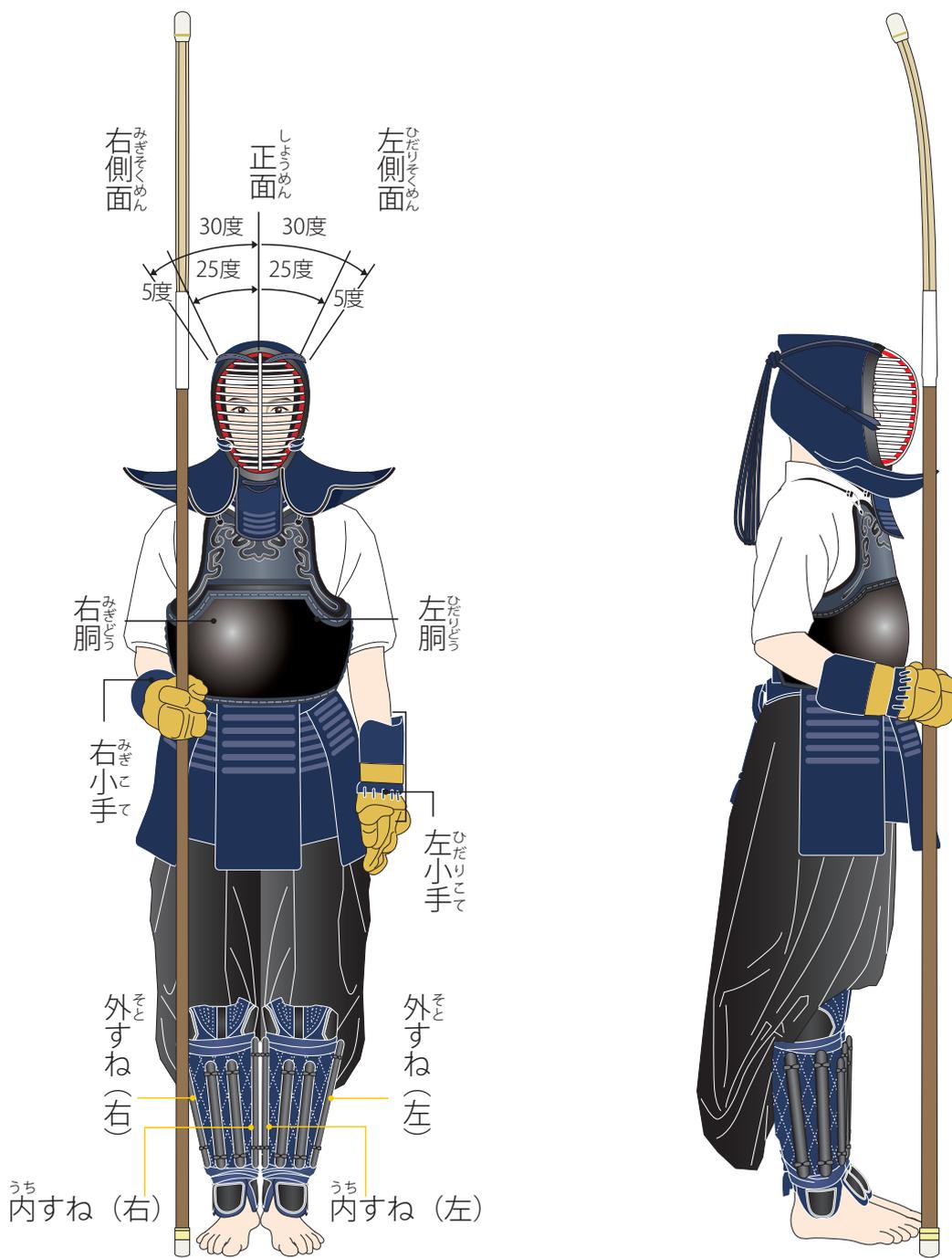
(単位 cm)

- ・全長 210cm~225cm、重量 650g以上
- ・刃部の長さ 50cm、幅 2cmの竹を上下2枚合わせて、切先の竹に穴をあけ、皮のたんぽを「つる」(テトロン糸・ナイロン糸)でしっかりと結び、その上を透明のビニールテープで巻く。切先の皮のたんぽには布切れなどをつめ、丸くふくらみをもたせる。
- ・物打ちは、切先から 15~20cm、石突から 20~25cm。
- ・千段巻きの部分の刃部と柄部の重なりは 15cm、補強のため前後 1cm 外側を白色のビニールテープで巻き、合わせて 17cm にする。
- ・柄部は楕円形の檜の木で石突がやや太くなっていて、皮のたんぽがついている。
- ・なぎなたに彩色・彫刻などの細工をしてはいけない。

(2) 防具



(3) 打突部位



4 なぎなたの目標

1. 立礼・正座・座礼など日本の伝統的な行動様式に触れることで、静と動のけじめのある身のこなしを体得させる。
2. なぎなたの変化に富んだ多様な動きを体験し、達成感や充実感を味わわせる。
3. 運動に対する苦手意識が強い生徒にも取り組みやすい動きや課題を具体的に提示し、仲間と協力する態度を育て、学習したことを表現する能力をつけさせる。
4. 裸足で授業を実施することで、靴をそろえる習慣をつけるとともに、指先まで意識した運動を行わせる。
5. 基本的な約束事の体得をとおして相手を尊重する態度を表現することを学び、日常生活のなかで活かせる習慣をつける。

なぎなたの理念

なぎなたは

なぎなたの修練により

心身ともに調和のとれた人材を育成する

なぎなた指導方針

なぎなたの正しい指導により、

技を錬り、心を磨き、気力を高め、

体力を養うとともに、なぎなたの

特性の中に生きる日本のすぐれた

伝統を守り、規律に従い、礼讓を

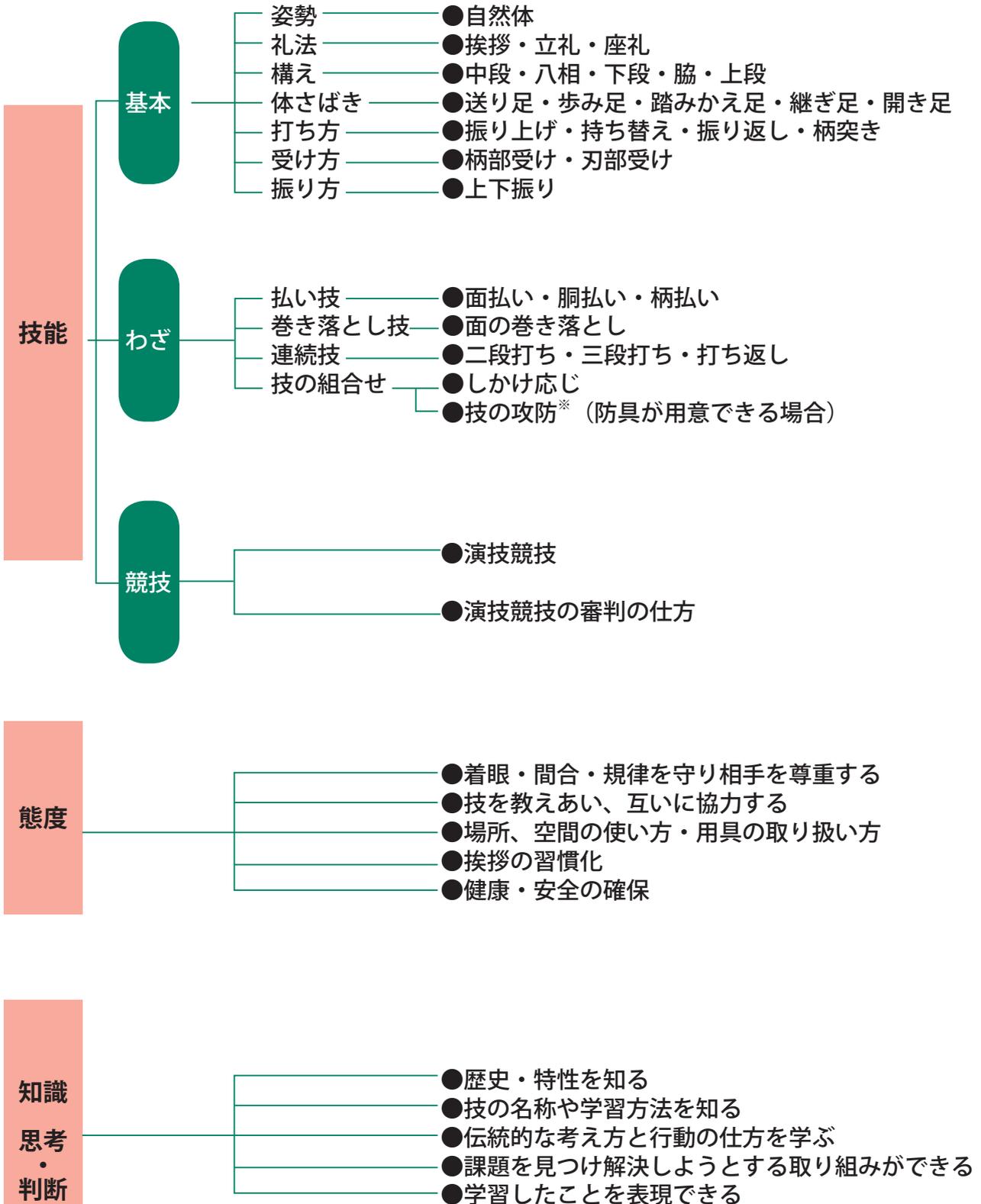
尊び、信義を重んじ、毅然として

広く平和な社会に役立つ人を養う。

公益財団法人全日本なぎなた連盟

2章

内容の取り扱い



3章

単元の計画

1、単元の計画

① 第1学年 「なぎなた」に親しむ

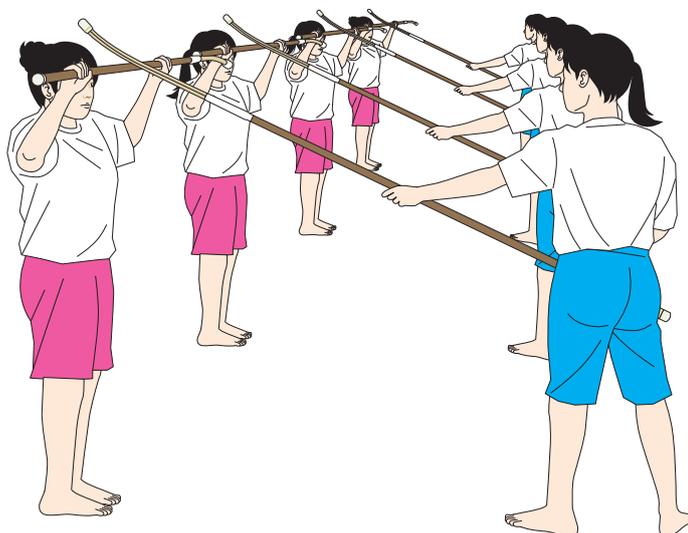
② 第2学年 「なぎなた」を楽しむ

③ 第3学年 「なぎなた」を^{たの}愉しむ

3年間の見通し

第1学年	第2学年	第3学年
<u>基本の構えと動作を習得する</u> <u>2人で協力して技を表現する</u>	<u>基本の技を発展させる</u>	<u>既習した技を使う</u> <u>技の攻防を楽しむ</u>
<ul style="list-style-type: none"> ・打ち返しを習得する (打ち返しは、技を使った攻防の展開) 	<ul style="list-style-type: none"> ・しかけ応じを習得する (しかけ応じは、技を使った攻防の展開) ・技の観点がわかる ・演技競技会ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・防具を着装し、技の攻防を楽しむ ・リズムなぎなたを創作し、発表する

本稿では、武道「なぎなた」に親しむことを目標として、第1学年10時間の学習内容を取り上げ、イラストを使用しながら解説する。



2、「なぎなた」単元の目標

- ・基本動作や持ち替え操作など、基本的な技を身に付け発表し合うことから、技が使える喜びを味わう。
- ・礼儀作法や伝統的な行動の仕方を学び、相手を尊重する心を育て、日常生活の中で活かす習慣をつくる。
- ・対人で行うことから、お互いに工夫し、教え合ったりしながら、正しい技が使える喜びを味わう。
- ・お互いの距離（間合）を知り、安全に配慮しながら、危険回避や運動の見通しができる。
- ・生涯にわたり運動やスポーツに親しむための自主的な学習方法を見つけることができる。

3、第1学年・単元の評価規準

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動への 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ●なぎなたの学習に関心を持ち、自主的に取り組もうとしている。 ●健康・安全を確保している。 ●互いに助け合い教え合おうとしている。 ●相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を果たそうとしている。 ●自己の責任を果たそうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●なぎなたを継続して楽しむための自己に適した関わり方を見つけている。 ●仲間に対して技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●なぎなたの基本動作から、基本となる技と打ち返しができる。 ●なぎなたの基本となる技からしかけ応じができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●なぎなたの伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ●技の名称や練習の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ●打ち返しの行い方について、学習した具体例を挙げている。

4章 1年生指導案 10時間の例

1年生 指導内容と評価のポイント

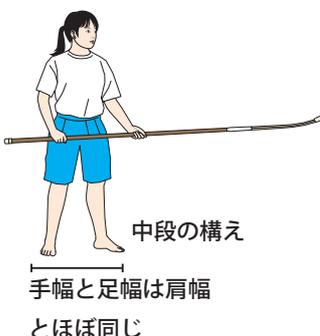
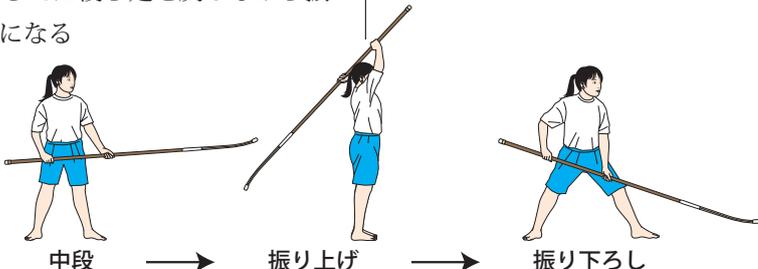
過程	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0分	オリエンテーション 歴史 取り扱い方 特性 礼法 立礼・座礼 DVD など	<p>礼法、準備運動、補強運動 など</p> <p>前時の復習</p>									
50分	自然体 中段の構え 上下振り	<p>構え 中段・八相・脇 下段・上段 体さばき 送り足・歩み足・継ぎ足 開き足・踏みかえ足</p>		<p>打突練習 二段打ち 三段打ち</p>		<p>打ち返しの練習 打ち方</p>		<p>打ち返し練習 相対で行う (打ち方・受け方)</p>		<p>ペア決定 打ち返し ペアで練習</p>	
		<p>基本打突 面・側面・すね</p>		<p>受け方の練習 刃部・柄部</p>		<p>打ち返しの練習 受け方</p>		<p>グループ学習</p>		<p>打ち返し 実技テスト 他者評価</p>	
	<p>授業のまとめ 自己評価</p>										
	<p>整理運動、本時のふり返り、安全の確認、次時の連絡、礼法、片付け など</p>										

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
評価計画 知識・理解	関心・意欲・態度 なぎなたに関心をもち、意欲がわいてくる	思考・判断 周囲への安全に配慮ができてくる	運動の技能 基本動作の習得ができてくる	知識・理解 立礼・基本動作を理解している	相手や仲間を尊重し練習している	積極的に練習に参加している	打つ方法、受ける方法のポイントを見つけている	連続した打ち方ができている	打ち返し、受け方ができる	自己の責任をもち、協力している
	礼 相手を尊重し、敬意をあらわすあいさつ、日常での礼の実践の大切さを伝える	正しい姿勢 身体に一番負担のない姿勢で正しい構えにもつながる	手の内* なぎなたの握り方	手の位置 打ち方や受け方の最終的な手の位置	着眼 相手を見ることが 正しい姿勢を保つための目の役割と、相手の動きや変化に対する目の動きのこと 発声 声を出すこと 気迫に満ちた大きな声で打突部位を呼称する発声は打突と同時に発せられる	気剣体一致* 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、この三つが一緒になり打突すると有効打突になる	連続した打ち方ができている	連続した打ち方ができている	打ち返し、受け方ができる	打ち返し、受け方ができる
	礼 相手を尊重し、敬意をあらわすあいさつ、日常での礼の実践の大切さを伝える	正しい姿勢 身体に一番負担のない姿勢で正しい構えにもつながる	手の内* なぎなたの握り方	手の位置 打ち方や受け方の最終的な手の位置	着眼 相手を見ることが 正しい姿勢を保つための目の役割と、相手の動きや変化に対する目の動きのこと 発声 声を出すこと 気迫に満ちた大きな声で打突部位を呼称する発声は打突と同時に発せられる	気剣体一致* 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、この三つが一緒になり打突すると有効打突になる	連続した打ち方ができている	連続した打ち方ができている	打ち返し、受け方ができる	打ち返し、受け方ができる
	礼 相手を尊重し、敬意をあらわすあいさつ、日常での礼の実践の大切さを伝える	正しい姿勢 身体に一番負担のない姿勢で正しい構えにもつながる	手の内* なぎなたの握り方	手の位置 打ち方や受け方の最終的な手の位置	着眼 相手を見ることが 正しい姿勢を保つための目の役割と、相手の動きや変化に対する目の動きのこと 発声 声を出すこと 気迫に満ちた大きな声で打突部位を呼称する発声は打突と同時に発せられる	気剣体一致* 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、この三つが一緒になり打突すると有効打突になる	連続した打ち方ができている	連続した打ち方ができている	打ち返し、受け方ができる	打ち返し、受け方ができる
	礼 相手を尊重し、敬意をあらわすあいさつ、日常での礼の実践の大切さを伝える	正しい姿勢 身体に一番負担のない姿勢で正しい構えにもつながる	手の内* なぎなたの握り方	手の位置 打ち方や受け方の最終的な手の位置	着眼 相手を見ることが 正しい姿勢を保つための目の役割と、相手の動きや変化に対する目の動きのこと 発声 声を出すこと 気迫に満ちた大きな声で打突部位を呼称する発声は打突と同時に発せられる	気剣体一致* 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、この三つが一緒になり打突すると有効打突になる	連続した打ち方ができている	連続した打ち方ができている	打ち返し、受け方ができる	打ち返し、受け方ができる
本時のキーワード	礼 相手を尊重し、敬意をあらわすあいさつ、日常での礼の実践の大切さを伝える	正しい姿勢 身体に一番負担のない姿勢で正しい構えにもつながる	手の内* なぎなたの握り方	手の位置 打ち方や受け方の最終的な手の位置	着眼 相手を見ることが 正しい姿勢を保つための目の役割と、相手の動きや変化に対する目の動きのこと 発声 声を出すこと 気迫に満ちた大きな声で打突部位を呼称する発声は打突と同時に発せられる	気剣体一致* 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、この三つが一緒になり打突すると有効打突になる	気剣体一致* 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、この三つが一緒になり打突すると有効打突になる	平常心 なぎなたを体験することで、精神的に不安になったり、緊張や動揺する自分の気持ちを自分でコントロールできる、いつも心かたわらない心	平常心 なぎなたを体験することで、精神的に不安になったり、緊張や動揺する自分の気持ちを自分でコントロールできる、いつも心かたわらない心	平常心 なぎなたを体験することで、精神的に不安になったり、緊張や動揺する自分の気持ちを自分でコントロールできる、いつも心かたわらない心

1年生指導案 1 / 10 時間目

本時の目標

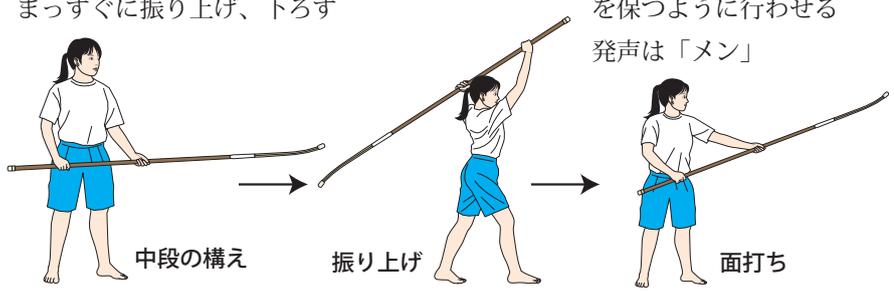
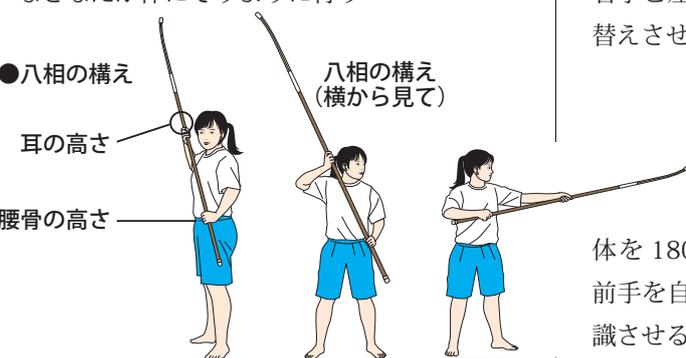
- ・なぎなたへの関心を持つ【関心・意欲・態度】
- ・伝統的な行動の仕方の理解ができている【知識・理解】

	学習内容	指導上の注意	評価	
導入	準備運動を行う	大きな声を出させる	【関心・意欲・態度】	
	挨拶を行う	なぎなたの扱い方・礼法・歴史・特性を知らせる		
展開	本時の学習内容を知る	礼法・基本的な動作にふれる		
	オリエンテーション 歴史 取り扱い方 特性 礼法（立礼・座礼） ●自然体	 自然体	DVD等を活用する	
	●中段の構え ●上下振り 後ろ足を前足にそろえるのと同時に、頭上に振り上げる。そろえた後ろ足を戻しながら振り下ろし、半身になる	 中段の構え 手幅と足幅は肩幅とほぼ同じ	肩の力を抜き背筋を伸ばさせる 身体の向きは半身で左手、左足が前を向いている手（左中段）を理解させる 手足の動き、体の向きを正しく行わせる	
整理運動を行う	 中段 → 振り上げ → 振り下ろし			
まとめ	本時のふり返しを行う 次時の学習について知る 挨拶を行う（座礼）	学習カードに記入させる 座礼の仕方を知らせる	【知識・理解】	

1年生指導案 2 / 10時間目

本時の目標

- ・安全への配慮ができている【関心・意欲・態度】
- ・基本動作ができる【技能】

	学習内容	指導上の注意	評価
導 入	準備運動を行う 挨拶を行う 本時の学習内容を知る	大きな声を出させる 正座の仕方を確認させる 構え・基本打突について知らせる	
面・側面・すねを打ってみよう			
展 開	復習：自然体・中段の構え・上下振りを行う ●面打ち 振り上げ（頭上に振り上げる） まっすぐに振り上げ、下ろす  ●八相の構えを知る（左右） なぎなたが体にそやうに行う ●八相の構え 耳の高さ 腰骨の高さ  ●側面打ち ●すね打ち 整理運動を行う	周囲に気を配り、安全な距離を保つやうに行わせる 発声は「メン」 右手と左手を体の中心で持ち替えさせる 体を180度回転させながら前手を自然に伸ばすやうに意識させる 打ちと同時に大きな声を出させる 発声は「メン」 発声は「スネ」	【関心・意欲・態度】 【技能】
ま と め	本時のふり返りを行う 次時の学習について知る 挨拶を行う（座礼）	学習カードに記入させる	

1年生指導案 3 / 10 時間目

本時の目標

- ・基本動作のポイントを見つけている【思考・判断】
- ・構え・体さばきができる【技能】

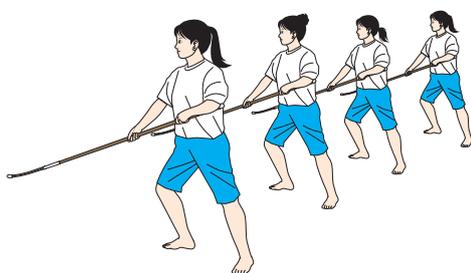
	学習内容	指導上の注意	評価
導入	準備運動を行う	大きな声を出させる	
	挨拶を行う	正座の仕方を確認させる	
	本時の学習内容を知る	体さばきの方法を覚えよう	
展開	復習 自然体・中段の構え 面打ち・側面打ち・すね打ちを行う・上体と一緒に腰で歩くように行う ●体さばきを知る (P42、43 参照) ・送り足 ・歩み足 ・継ぎ足 ・踏みかえ足 ・開き足 ●指導者の号令に合わせて行う (打った姿勢から中段になる)		【思考・判断】
	<p>すね打ち</p> <p>中段の構え</p> <p>面打ち</p> <p>継ぎ足あと</p> <p>送り足あと</p> <p>歩み足あと</p> <p>中段の構え</p> <p>中段の構え</p> <p>中段の構え</p> <p>整理運動を行う</p>		【技能】
まとめ	本時のふり返りを行う 次時の学習について知る 挨拶を行う (座礼)	学習カードに記入させる	

1年生指導案 4 / 10時間目

本時の
目標

- ・積極的に練習に参加している【関心・意欲・態度】
- ・相手の号令に合わせて動くことができる【技能】

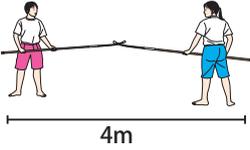
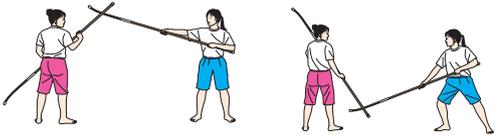
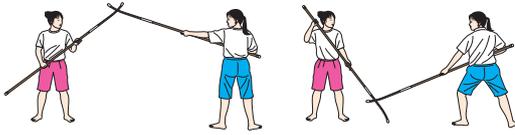
	学習内容	指導上の注意	評価
導入	準備運動を行う	大きな声を出させる	
	挨拶を行う	正座の仕方を確認させる	
	本時の学習内容を知る	二段打ち、三段打ちに挑戦しよう	
展開	復習：自然体・中段の構え・面打ち・側面打ち すね打ちを行う ●指導者の号令に合わせて打つ	●列ごとに行わせる ●安全な間合で行わせる	【関心・意欲・ 態度】 【技能】
	<二段打ちの例> 面・すね 左側面・右側面 左すね・右すね 側面・すね ●<三段打ちの例> 面・側面・すね 左すね・右すね・面 ●生徒の号令に合わせて打つ	<二段打ちの例> 「面・すねを打て」 「左右 面を打て」 「左右 すねを打て」 <三段打ちの例> 「面・側面・すねを打て」 「左右すね・面を打て」 打つとともに 大きな声で発声させる	
	●受け方について説明する 整理運動を行う		
まとめ	本時のふり返りを行う 次時の学習について知る 挨拶を行う（座礼）	学習カードに記入させる	



1年生指導案 5 / 10 時間目

本時の目標

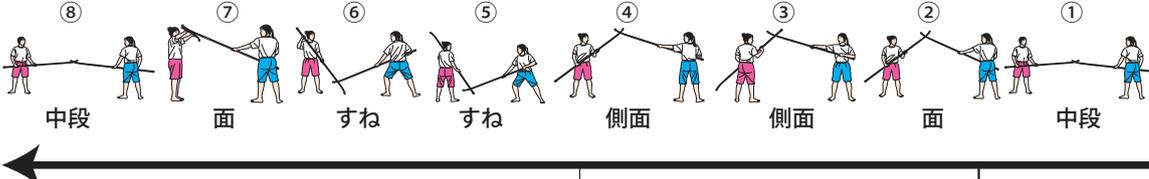
- ・ 打つ方法・受ける方法のポイントを見つけている【思考・判断】
- ・ 技の名称を覚えている【知識・理解】

	学習内容	指導上の注意	評価
導入	準備運動を行う 挨拶を行う 本時の学習内容を知る	大きな声を出させる 正座の仕方を確認し、姿勢を正して行わせる 受け方の練習をしよう	
	復習：号令に合わせて二段打ち・三段打ち ● 相対になる 足をそろえて面を 柄の中央部で受ける  受ける方は、体さばきと同時に物打で受ける 柄部受け  刃部受け  受ける方が号令をかけて行う 整理運動	相対の方法を知らせる 相対 (相中段)の間合を理解させる <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 物打 ※柄部の物打 石突から 20-25cmの場所 ※刃部の物打 切先から 15-20cmの場所 </div>	
展開		打ちと同時に大きな声で発声させる	【思考・判断】
		号令をかける際 打たせる場所（打突部位）を大きな声で発声させる	【知識・理解】
まとめ	本時のふり返りを行う 次時の学習について知る 挨拶を行う（座礼）	学習カードに記入させる	

1年生指導案 6 / 10 時間目

本時の目標

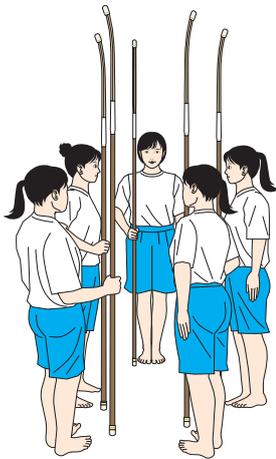
- ・連続した打ち方ができている【技能】
- ・打ち返しの順番を覚えて言ったり書いたりしている【知識・理解】

	学習内容	指導上の注意	評価
導入	準備運動を行う	大きな声を出させる	
	挨拶を行う	正座の仕方を確認し、姿勢を正して行わせる	
	本時の学習内容を知る	打ち返しに挑戦しよう	
展開	復習：三段打ち（空間） 面－左側面－右側面 左すね－右すね－面	安全な間合で行わせる 号令で一斉に行わせる 大きな声で発声させる 連続して打つ方法を知らせる 一本ずつ「打ち」を正しく打たせる 持ちかえを素早く行わせる	【技能】 【知識・理解】
	●相対になる 打ち返しの打ち方を知る 面－左右面－左右すね－面 受ける方は、打つ方の動きに対して体さばきとともに受ける	相手の打突部位を正しく打たせる 打つとともに発声することを意識させる	【技能】
まとめ	中段 ⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① 中段 		
	整理運動		
まとめ	本時のふり返りを行う 次時の学習について知る 挨拶を行う（座礼）	学習カードに記入させる	【知識・理解】

1年生指導案 8 / 10時間目

本時の
目標

- ・自己の課題を見つけている【思考・判断】
- ・相手との間合を理解している【知識・理解】

	学習内容	指導上の注意	評価
導入	準備運動を行う 挨拶を行う 本時の学習内容を知る	大きな声を出させる <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> グループで課題の解決に取り組もう </div>	
展開	復習：2人組で打ち返しを行う ●グループ学習 ・号令のかけ方を覚える 「お互いに礼」 「中段に構え」 「打ち返しはじめ」 「交替」 「打ち返しはじめ」 「なおれ」 「お互いに礼」 ・号令に合わせて練習する ・打つ方・受ける方の気持ちを合わせて練習する ・自分が正しくできたか考える ・他の人の動きを見て正しく行っているか考える ・お互いに意見や感想を出し合う 整理運動を行う	安全な間合で行わせる グループ内で役割を決め大きな声で号令をかけさせる お互いの礼の仕方（15度）を覚えさせる 相手の目を見て礼をさせる 自然体の姿勢を意識させる 打ちと同時に大きな声で発声させる 体さばきとともに受ける 	【知識・理解】 【思考・判断】
まとめ	本時のふり返しを行う 次時の学習について知る 挨拶を行う（座礼）	学習カードに記入させる	

1年生指導案 10 / 10時間目

本時の
目標

- ・自己の責任を果たし、協力して行っている【関心・意欲・態度】
- ・打ち返しの打ち方・受け方ができる【技能】

	学習内容	指導上の注意	評価
導入	準備運動を行う 挨拶を行う 評価のポイントを確認する	大きな声を出させる 正座の仕方を確認させる <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">打ち返しを発表しよう</div>	
展開	復習： 2人1組で打ち返しの練習をする <ul style="list-style-type: none"> ●ペアでまとめの練習を行う ●打ち返し実技テスト ・他者評価をする <ul style="list-style-type: none"> ●自己評価をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全な間合で行わせる ・目線を相手から離さないようにさせる ・正しい部位を打たせる ・正しい構えから打たせる ・打ちと同時に発声させる ・2人の気持ちを合わせて行わせる ①着座し、他人の打ち返しを見て、他者の出来栄を評価させる（P32参照） ②自分自身の出来栄を評価させる 自分のペアの出来栄を評価する	【技能】 【関心・意欲・態度】
まとめ	なぎなた授業の感想を書く 挨拶を行う（座礼）	授業で学習したことを日常生活の中で生かすことができるか考えさせる 学習カードに記入させる 呼吸を整え気持ちを落ち着けさせる 正しい座礼を行わせる	

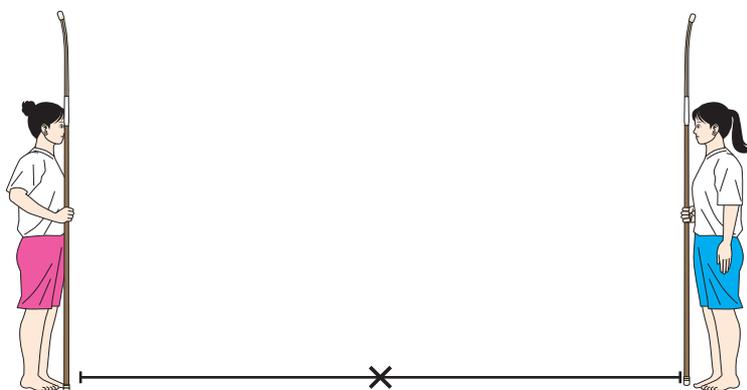
5章

資料編

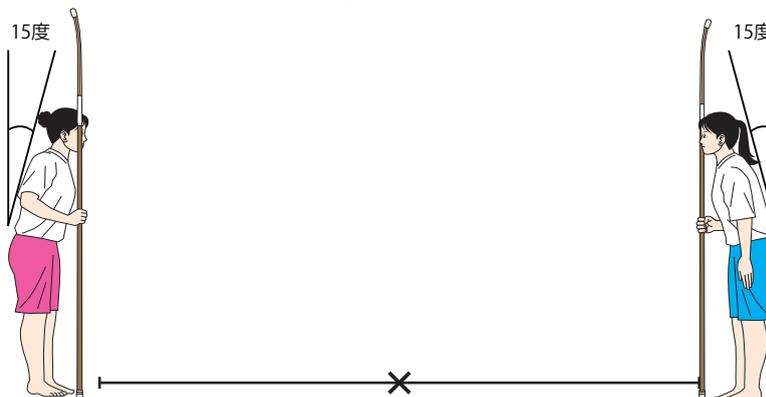
1 図解 打ち返し

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の間隔で相對する



②礼
15度の礼

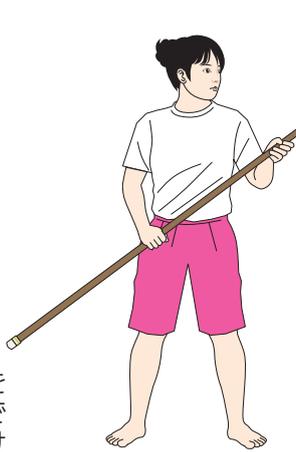


③相中段

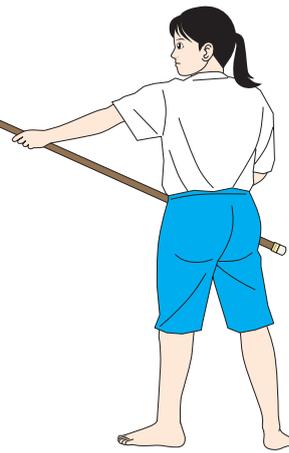
左足を一步踏み出し、互いに中段に構える



面受け
なぎなたを
繰り込んで
刃部で受け
る(送り足)



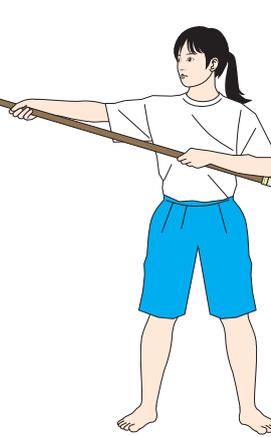
④面打ち
振り上げて
面を打つ



柄部受け
左足を一步引
き半身*で柄
部で受ける



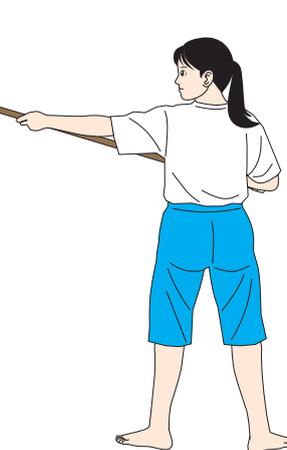
⑤側面打ち
八相の構え
から後ろの
足を踏み込
んで体を回
転させて側
面を打つ



刃部受け
右足を一步引
き半身で受け
る



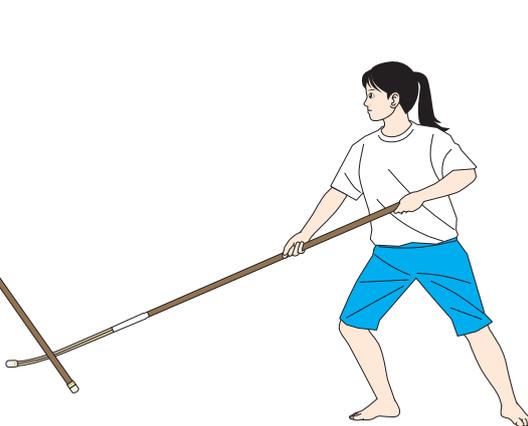
⑥側面打ち
八相の構え
から後ろの
足を踏み込
んで体を回
転させて側
面を打つ

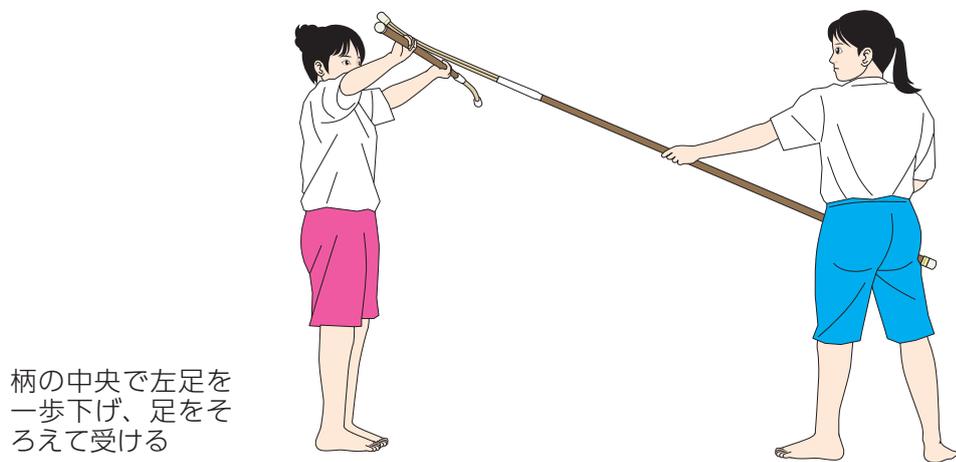
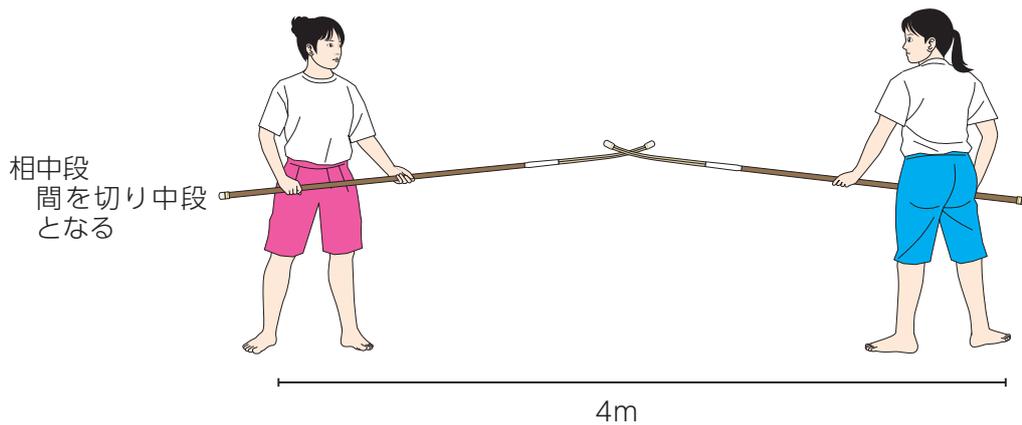
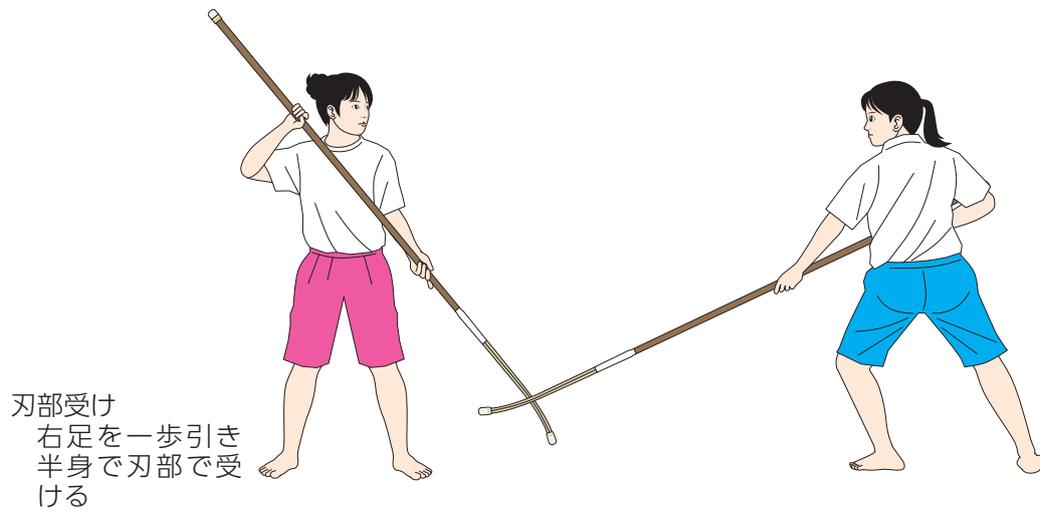


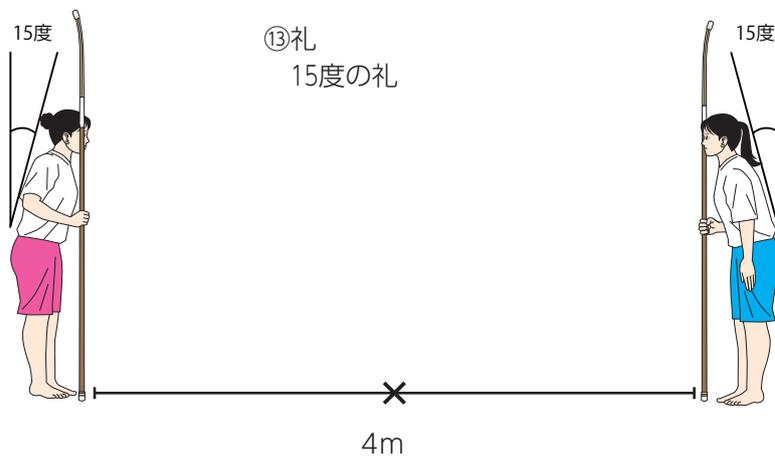
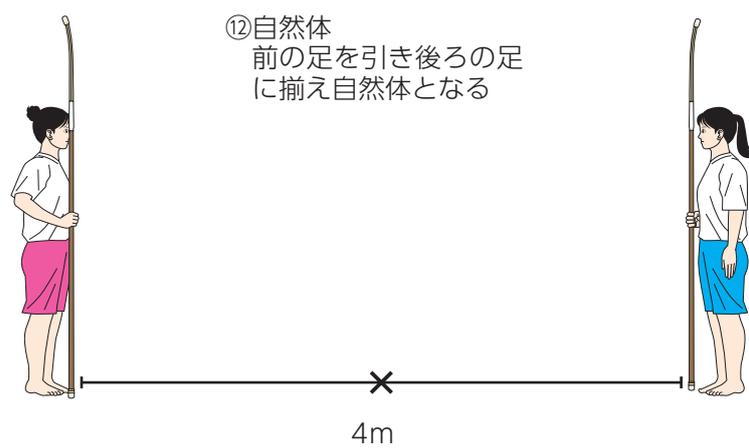
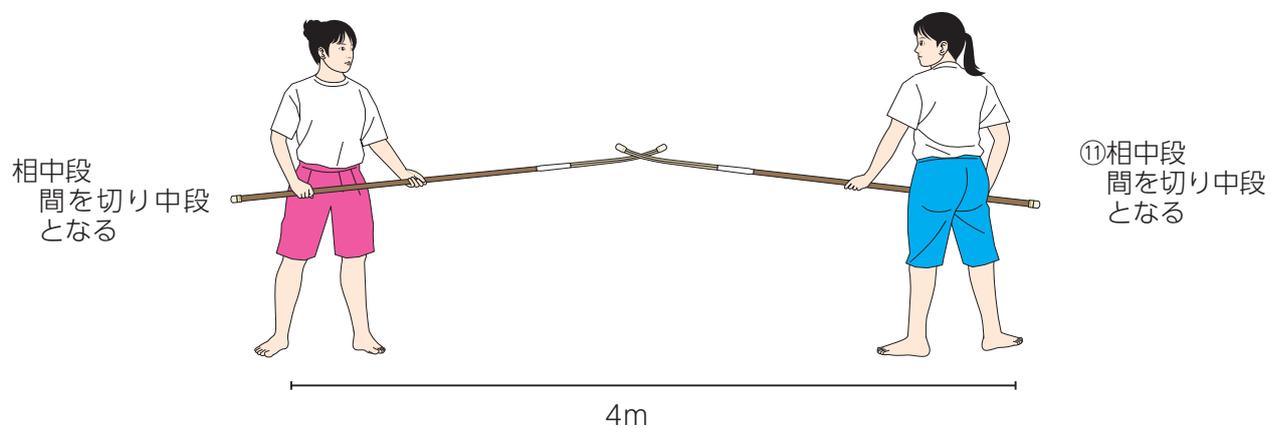
左足を一步引き半身
で柄部で受ける



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







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	35	片づけ 学習カード記入（班ごと）
8	グループで課題の解決に取り組もう		
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	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	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	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	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	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	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	【発表を終えての感想、自己評価】	
月		
日		

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。

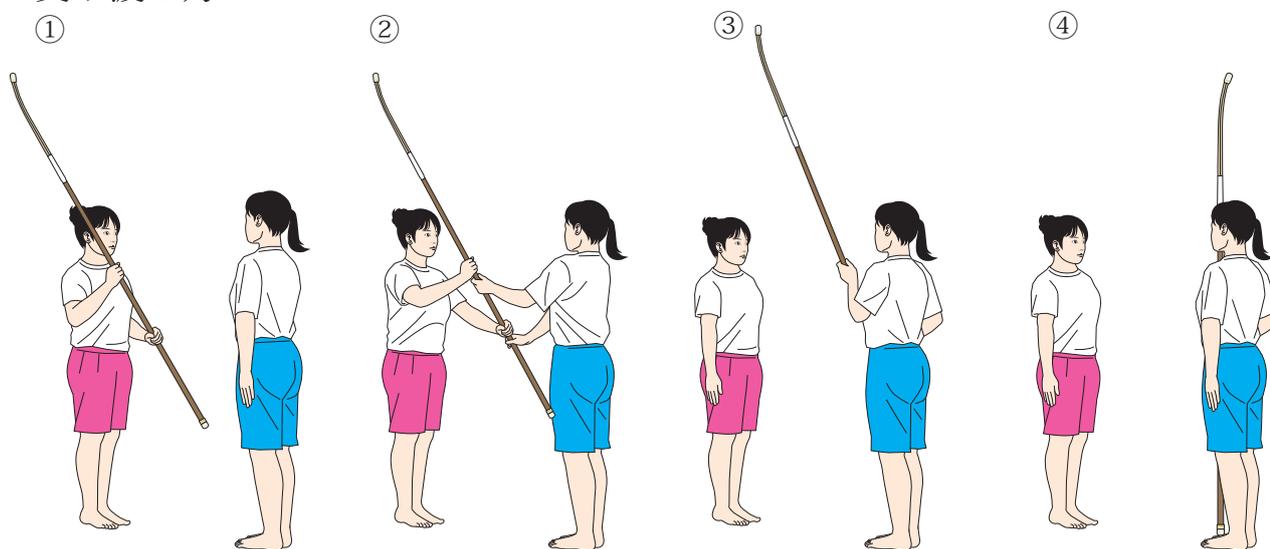
(確認事項)

- ・切先や石突のたんぼがはずれないか。
- ・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

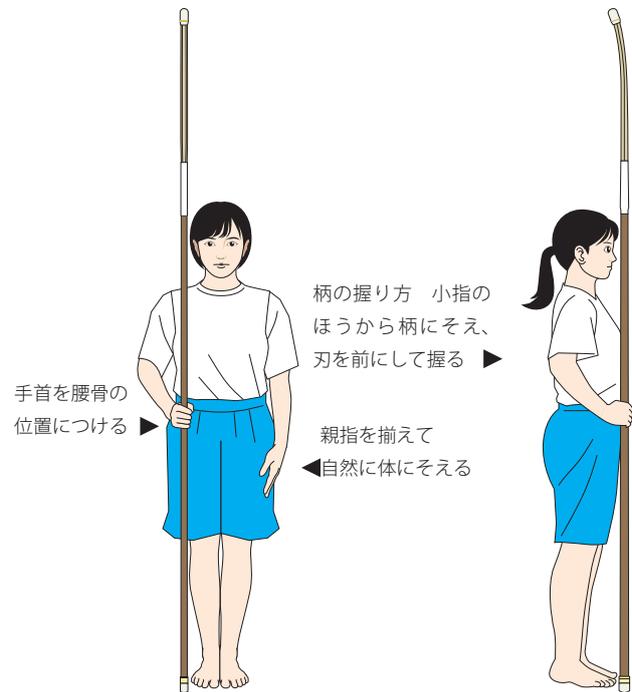


6 基本動作

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のにそわせてやや内側に自然に下ろす。

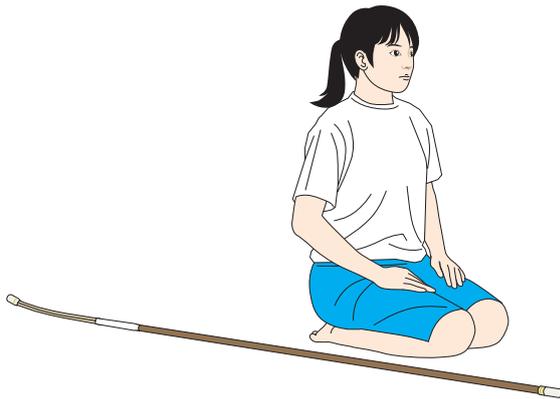


7 座礼

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30cm前に出し、刃を外側にまっすぐに置く。
- ⑤（正座）両手は、指をそろえて両ものの上に置き、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



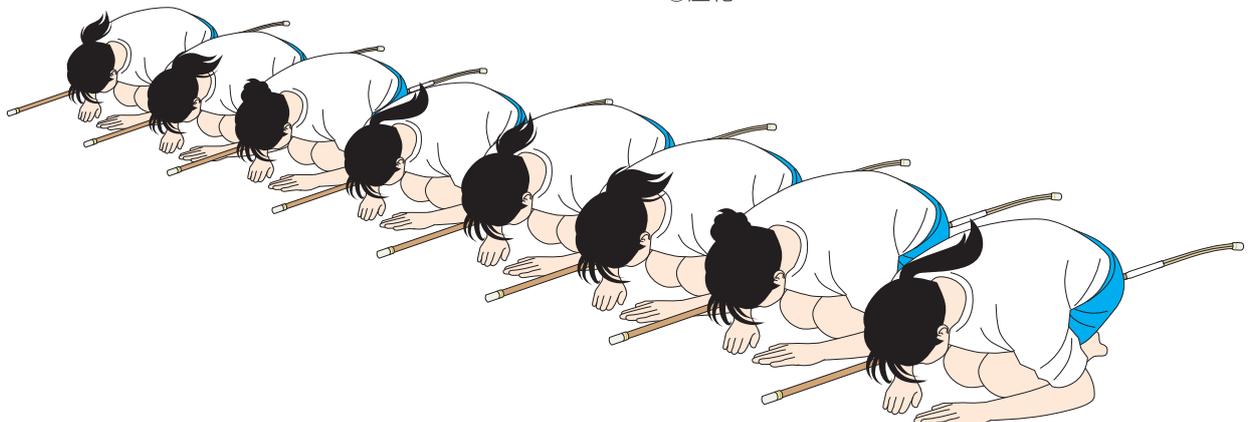
▲自然体より座りながら右側に刃部の方を後に倒し、刃を外にし、膝頭より 30cm ほど石突を出して両手で静かに置く

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。

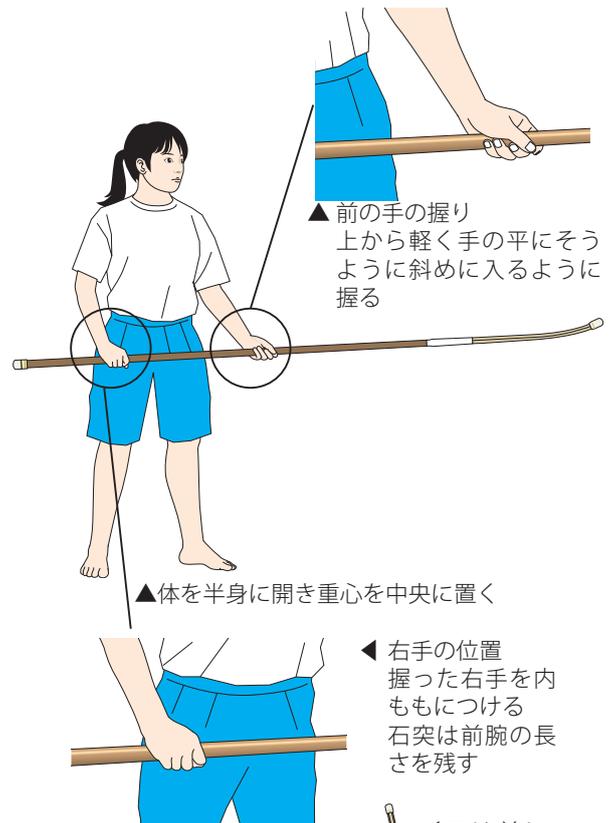
《中段の構え》

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。

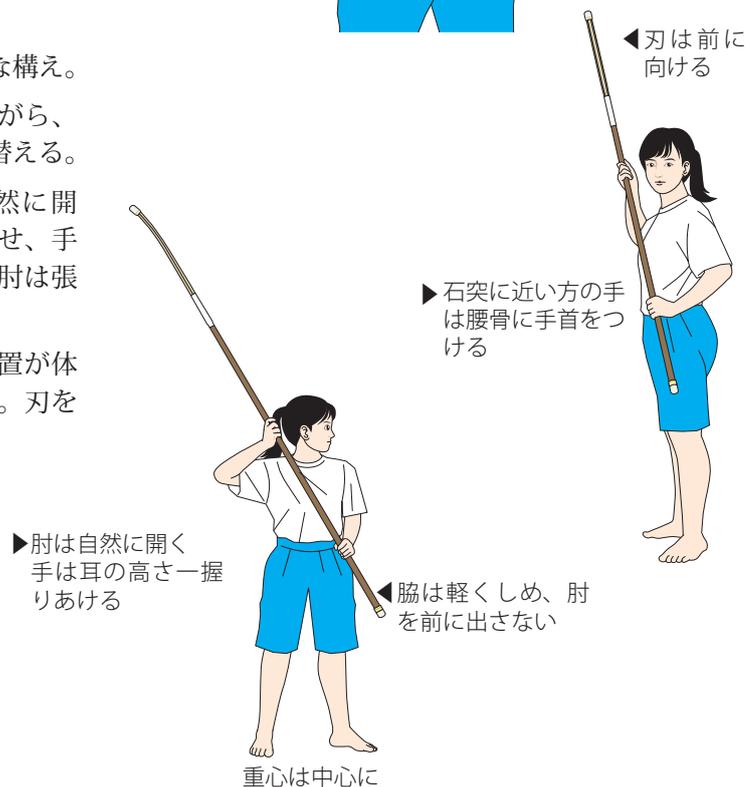
石突は、前腕の長さほど残し、切先は、自分の体の中心の延長線上にあり、自分のみぞおち（相手がいる場合は、相手のみぞおち）の高さにつける。



《八相の構え》

ただちに打突できる最も攻撃的な構え。

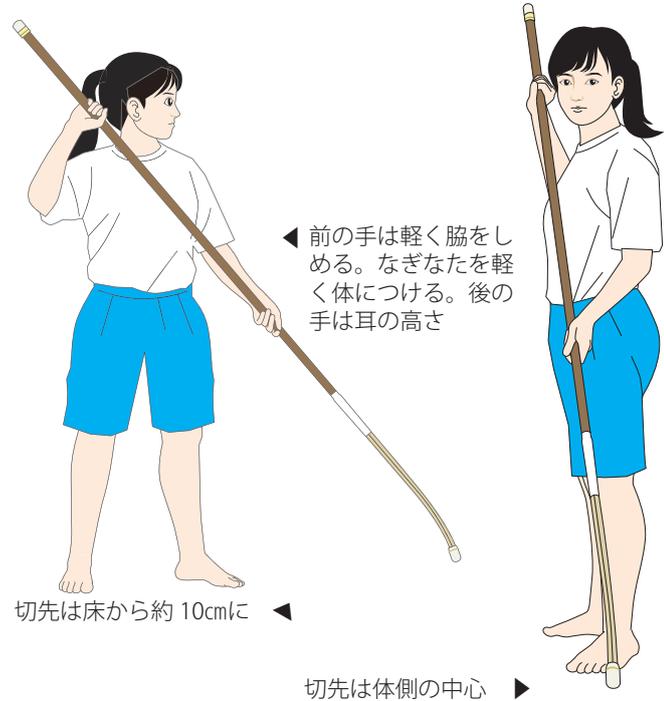
- ①中段の構えから切先を上げながら、右手と左手を体の中心で持ち替える。
- ②右手は右耳の高さで肘は自然に開き、左手は石突のほうに通わせ、手首を軽く腰骨あたりにつけ、肘は張らないようにする。
- ③柄を胸部にそわせ、石突の位置が体側の中心になるようにつける。刃を前方に向ける。



《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。



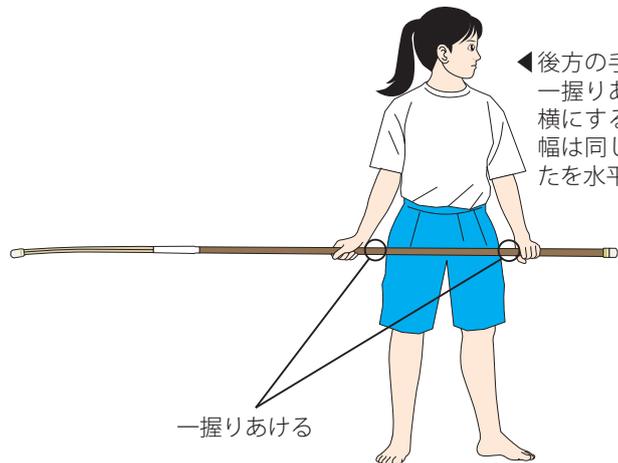
《脇構え》

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過し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。



◀石突は体側の中央に入る



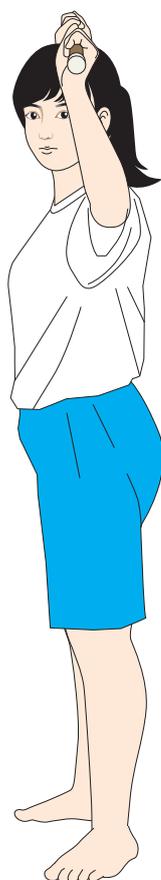
◀後方の手は体側より一握りあける。刃は横にする。手幅と足幅は同じで、なぎなたを水平に構える

一握りあける

《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

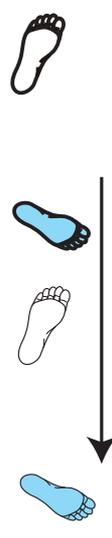
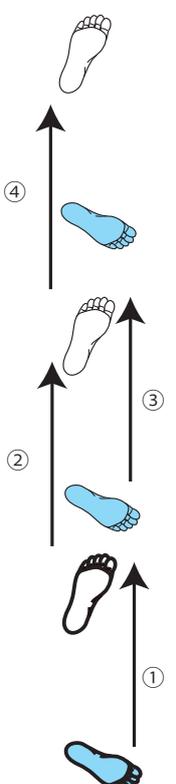
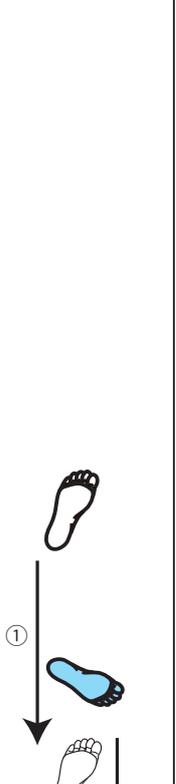
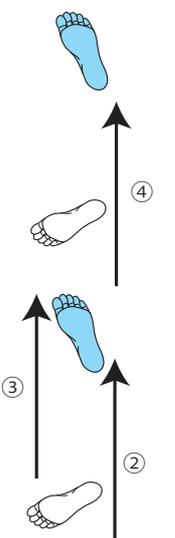
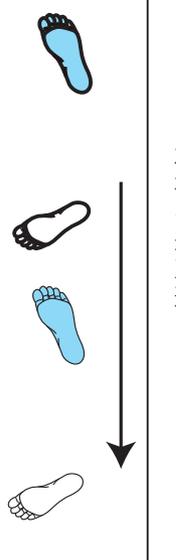
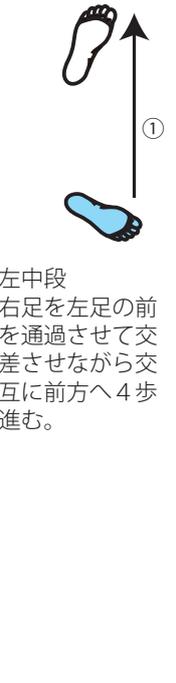
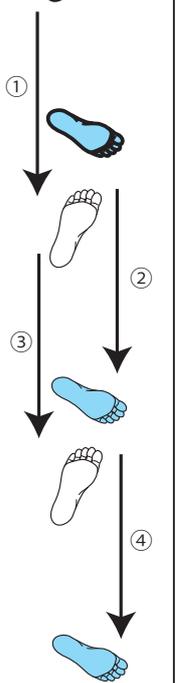
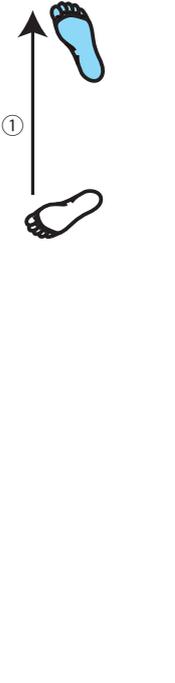
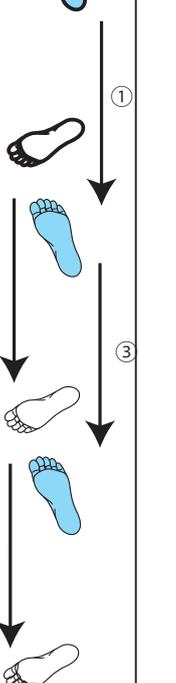


石突は前腕の長さを▲
残し、前の手の小指
をしめると切先の方
を、やや高くする

◀中段の手幅より一握り
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！		
	<p>〈左中段の場合〉</p> <p>まえ（前進）</p>  <p>あと（後退）</p> 		<p>〈左中段の場合〉</p> <p>まえ（前進）</p>  <p>あと（後退）</p> 		<p>〈右中段の場合〉</p> <p>まえ（前進）</p>  <p>あと（後退）</p> 	
	<p>〈右中段の場合〉</p> <p>まえ（前進）</p>  <p>あと（後退）</p> 		<p>左中段 右足を左足の前を通過させて交差させながら交互に前方へ4歩進む。</p>  		 	

③開き足	④踏みかえ足	⑤継ぎ足
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>〈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。</p>	<p>〈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。</p>	<p>〈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。</p>
<p>右に開け！左に開け！</p>		<p>継ぎ足まえ！ 継ぎ足あと！</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div style="margin-bottom: 20px;"> <p>①方向が変わる開き足</p> <p>右に開く ② 右足 ①</p> <p>左に開く ① ②</p> </div> <div> <p>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。</p> </div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div style="margin-bottom: 20px;"> <p>①</p> </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> <p>②</p> </div> <div> <p>③</p> </div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div style="margin-bottom: 20px;"> <p>まえ（前進）</p> <p>あと（後退）</p> </div> <div> <p>まえ（前進）</p> <p>あと（後退）</p> </div> </div>

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。

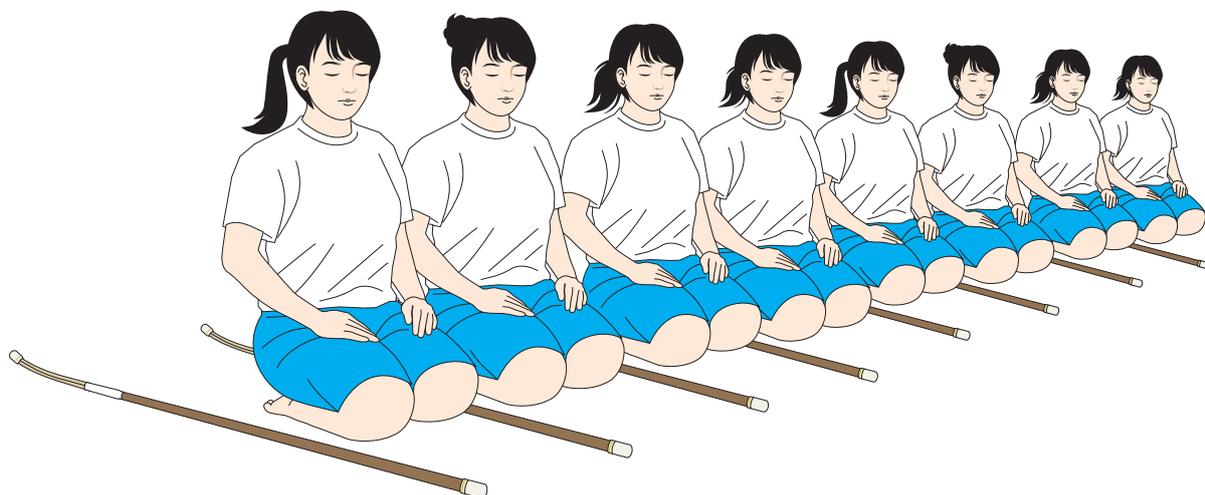
その教えの中には、男女の別なく、人の進むべき道が示されています。現代社会に通じる男女平等の精神が息づいているといえます。そして、その精神を受け継ぐべく、種々の武道種目は、その技術的要素に応じた進化を遂げました。

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 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 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 内ずね	すねの部位の内側
おもて うら 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 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 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 攻防	攻めたり防いだりすること
さざうき 左座右起	左足から座って右足から立つこと
ざんしん 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
せいちゆうせん 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 戦術・戦法	試合の相手を攻略する方法のこと
そと 外ずね	すねの部位の外側
たい ひら 体を開く	体、腰を横に向けた状態のこと
ちやくがん 着眼	目のつけどころ
て かよ 手を通わす	なぎなたを操作するとき、手を少し動かすこと
て うち 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 刃筋	なぎなたの刃の通る筋道や方向のこと
はん み 半身	相手に対して身体を横にむけること
ひらうち う	シノギで打つこと
ま あい 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 身構え	すぐに行動を起こせる体勢のこと
みぞおち (水月) すいげつ	胃のあたり (腹の上方中央にある窪んだ部分) くぼ

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 島瀬美佐子
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

武道憲章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髄から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目的)

第一条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(稽古)

第二条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

(試合)

第三条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道場)

第四条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指導)

第五条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普及)

第六条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

こども 武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

(目的)

第一条 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

(稽古)

第二条 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切に、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

(試合)

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

(道場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

(仲間)

第五条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくります。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

編集後記

刊行総括責任者 三藤 芳生

「安全で、楽しく、効果の上がる指導書・DVDを作ろう」

日本武道館に事務局を置く日本武道協議会は、平成29年4月に設立40周年を迎え、記念事業として中学校武道必修化に向けた指導書・DVDを刊行することとなりました。

これを受けて、日本武道館事務局内に幹部を中心とする13名のプロジェクトチームを立ち上げ、同時に日本武道協議会加盟9団体から実行委員の先生がたをご推薦いただきました。その後、実行委員会として、次の基本方針を決めました。

- 1、武道の歴史・特性と実施可能9種目の周知徹底を図る。
- 2、中学校武道必修化の充実に資する。
- 3、武道人口の拡大に役立てる。

以上の基本方針に沿って、最終的に

- 1、指導書は10分冊、各平均60頁。イラストを多用し、見やすく、わかりやすい内容とする。計5万7千部刊行。
- 2、DVDは3巻分巻、各巻120分。指導書と関連させ、見やすく、わかりやすい内容とする。3巻セット3万7千巻作成。

することを決めました。

本書は各道とも、1. 概論、2. 指導目標・指導内容、3. 指導の実際、4. 安全管理・安全指導、5. 学習計画、6. 各道のすすめ、の流れで構成されており、原稿は実行委員を通して各連盟・団体にお願いしました。

「質実剛健」一武道は1,000年以上の歴史を有する、武士道の伝統に由来する、わが国の伝統文化で、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う人間形成の道です。

現在、日本に約250万人、海外に5,000万人を超す武道愛好者がいると言われており、本書とDVDが中学校現場において活用され、全国男女中学生の身心の成長に役立つことを願って止みません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました筑波大学藤堂良明名誉教授、各道実行委員の先生がた、事務局の仲間たち、題字の新井光風先生、イラストの國分薫氏、レイアウトの藤林明氏、印刷製本の(株)三友社、映像監督の北原直哉氏とDVD作成の(株)クエストの皆様は厚く御礼を申し上げ、本書が中学校武道必修化の充実に役立つことを切に願い、後記といたします。

(公益財団法人日本武道館理事・事務局長 日本武道協議会常任理事)

平成29年4月

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 (10 分冊・DVD 3 巻付)」
刊行委員会

総括責任者 (公財)日本武道館理事・事務局長 三藤 芳生
日本武道協議会常任理事

副責任者 (兼事務取扱責任者) 事務次長 吉川 英夫
同上 前事務次長 内田 康介
同上 振興部長 吉野 喜信

日本武道館
実行委員

総務部長 永嶋 信哉
教育文化部長 三好 秀明
普及課長 片岡 正徳
実務委員
総務課副主事 行成 仁志
振興課 末吉 潤
同上 石井 政利
普及課 長瀬まり子
同上 長末 諭
出版広報課 長澤 克成
同上 横内 裕史

連盟・団体推薦実行委員

筑波大学名誉教授
(公財)全日本柔道連盟
(一財)全日本剣道連盟
(公財)全日本弓道連盟
(公財)日本相撲連盟
(公財)全日本空手道連盟
(公財)合気会
(一財)少林寺拳法連盟
(公財)全日本なぎなた連盟
(公社)全日本銃剣道連盟

藤堂 良明
田中 裕之
軽米 満世
桑田 秀子
桑森 真介
日下 修次
金澤 威
中島 正樹
今浦 千信
衛藤 敬輔

映像監督 北原 直哉

DVD 撮影・編集担当 木暮 優治
(株式会社 クエスト) 山口 一也
後閑 信弥

指導書印刷担当
(株式会社 三友社)

西野 浩史
安達 直人
玉川 美里
稲村 大介
小林 英三

表紙題字 新井光風 (日展理事)

本文デザイン 藤林 明

イラスト 國分 薫 (デザイン春秋会)

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 (10 分冊・DVD 3 巻付)」

平成 29 年 5 月 1 日 初版第 1 刷 印刷

平成 29 年 5 月 18 日 初版第 1 刷 発行

発行人 白 井 日出 男

編集人 三 藤 芳 生

発行所 日 本 武 道 協 議 会

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3日本武道館内

TEL 03-3216-5100 / FAX 03-3216-5117

印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

< 非売品 >

※図書館等での利用の際、付録 DVD の閲覧・貸出を許可します。

