

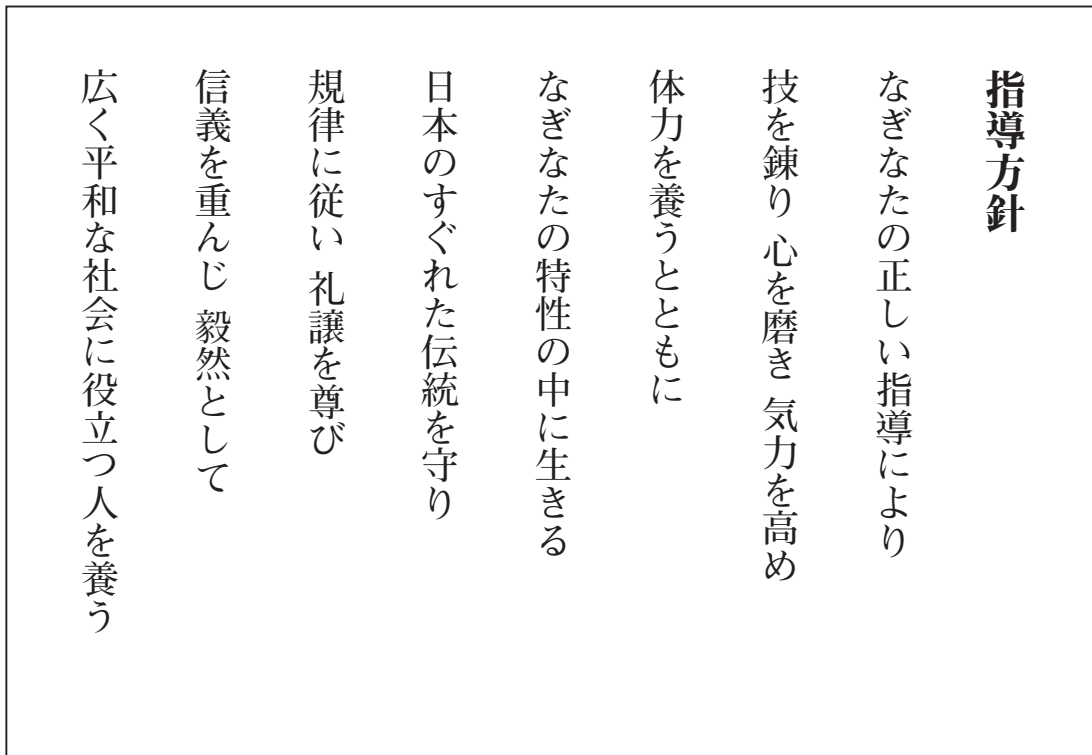
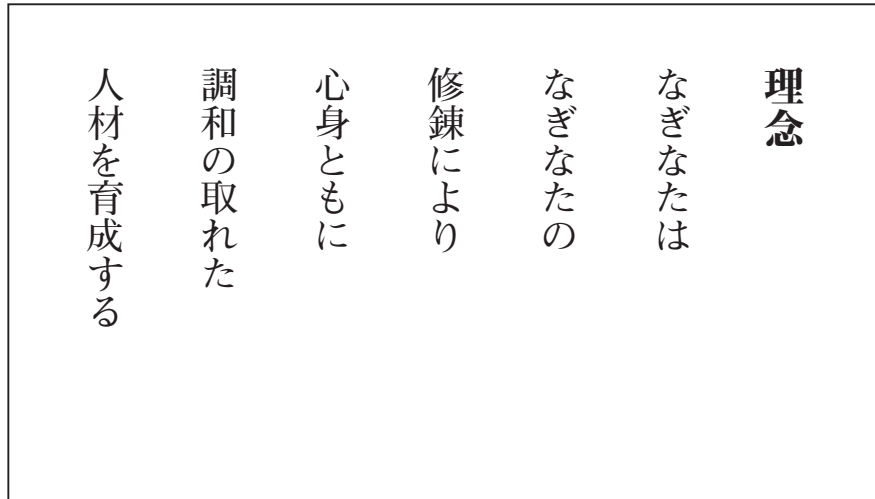
I 章 なぎなたの基礎知識



【I 章】

1. 理念と指導方針

理念とは理性によって得られる概念であり、「なぎなた」とは何かを意味するものである。指導方針は、正しいなぎなたを継承していくための指導基盤である。指導者はその意とすところを組み、理念と指導方針に基づき、漂^{りん}としたなぎなたを目指して子どもたちの指導にあたってほしい。



武道としての心のありよう

財団法人全日本なぎなた連盟 前理事長 河盛 敬子

なぎなたの本筋は、外見だけではなく、武道としての心のありようを、どのように受け継ぎ、次世代に繋いでいくかにあると思う。なぎなたが、今日まで連綿と伝えられてきたのは、表現する形とともに、そこに内在する精神が、老若男女を問わず、多くの人を魅了してきたからに他ならない。つまり、なぎなたの「術」から「道」への変化である。

「道」を語るには、まだまだ未熟ではあるが、私自身がなぎなたを通して自然と身に備わっていければと願っているのは、仁、義、礼の徳であり、和、淑、凜の心構えである。あらゆる人との関わりの中に自己の存在があり、それ故に他人を愛し、いつくしむことが「仁」。正義を重んじ、正しいことを正しいと言いきれぬ信念が「義」。相手を尊び、互いに認め合うところに「礼」がある。

そこに自らの慎みを加えることで「和」の心が実現され、なぎなたの修行を通して得られる「淑」は、うちに秘めた毅然さを大切にすることで、内面から自ずと香る品位である。そして「凜」は、そとに礼儀正しく、うちに徳正しくあれば凜とした心からは凜とした姿が表れ、凜とした姿には凜とした心が宿るのである。このような高邁な境地には、一生をかけても到達することはなかなかむずかしい。

なぎなたを修める者は、全日本なぎなた連盟が掲げる「なぎなたは、なぎなたの修錬により心身ともに調和のとれた人材を育成する」という理念を胸に、その競技性を楽しむだけでなく、人間性の昇華を求め、たゆまぬ努力を続けている。

道場では、90歳の高齢者から学齢前の幼児まで、思いを一つになぎなたを振っている。親の世代から子の世代へ、そして孫の世代へと技を受け継ぎ、心を繋いでいくことによって、ことさら構えずとも、伝統を引き継ぐ熱い心が育っているのである。

『全日本なぎなたの形 教習書』より抜粋
編集・発行 財団法人全日本なぎなた連盟
平成16年3月20日発行

2. 「なぎなた」のあゆみ・特性

〈あゆみ〉

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、源経光所持の兵仗を説明して「俗に奈木奈多と号す」とあり、この頃から世に現れたと推察される。「なぎなた」の武器としての出現は、『奥州後三年記』永保3（1083）年～寛治元（1087）年の戦記の中に記されており、「絵巻」では絵詩の中でも描かれている。

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うことで多数の敵を同時に相手にし、海戦では有利な武器として使用されてきた。合戦では馬上の兵士に対して、歩兵の持つなぎなたが威力を発売してきた。しかし、天文12（1543）年、鉄砲の伝来により戦闘方法が著しく変化し、戦闘武器としてのなぎなたは、急速に衰退していった。

江戸・慶長～明治時代になると、戦がなくなり、武器としての役目は終了した。装飾的な武具、あるいは武家の子の護身用として用いられ、なぎなたは女子の嫁入り道具の一つとされた。現在に残る各種の流派も江戸時代に誕生した。明治5（1872）年の学校制度制定以来、昭和14（1939）年まで国民学校体練科においては、女子武道としての教育に貢献した。

第二次世界大戦敗戦・昭和20（1945）年、武道禁止令の発令により、一切の武道が禁止されたが、なぎなたは昭和28（1953）年に復活を遂げる。昭和30（1955）年、全日本なぎなた連盟の発足により、凛とした心と強い精神力を鍛え、他人を思いやり平和な世界に貢献する「武道：なぎなた」として再スタートをきる。

昭和34（1959）年には、中学校以上のクラブ活動が認められ、学習指導要領ではスポーツⅢ格技（柔道・剣道・相撲・レスリング・なぎなた）として位置付けられた。平成4（1992）年には格技から武道へと名称が変更され、平成24（2012）年には中学校での武道授業が必修化された。

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、中学校での授業に取り入れられるとともに、クラブ活動も充実してきている。毎年、全日本少年少女武道錬成大会、全国中学生大会、インターハイ、国民スポーツ大会（旧国民体育大会）、全日本選手権大会など、各年齢層やレベルに応じた多くの大会が開催されている。それに加え、近年、男子の愛好者が増え、老若男女を問わず、多くの国民がなぎなたに親しんでいる。

また、国際的には平成2（1990）年に国際なぎなた連盟が発足し、国内外でも注目を集めるようになった。現在、世界16カ国の正式加盟国を有し、4年に一度世界大会が開催されている。世界の国々とのさまざまな交流を通して日本の伝統武道なぎなたを海外にも発信している。

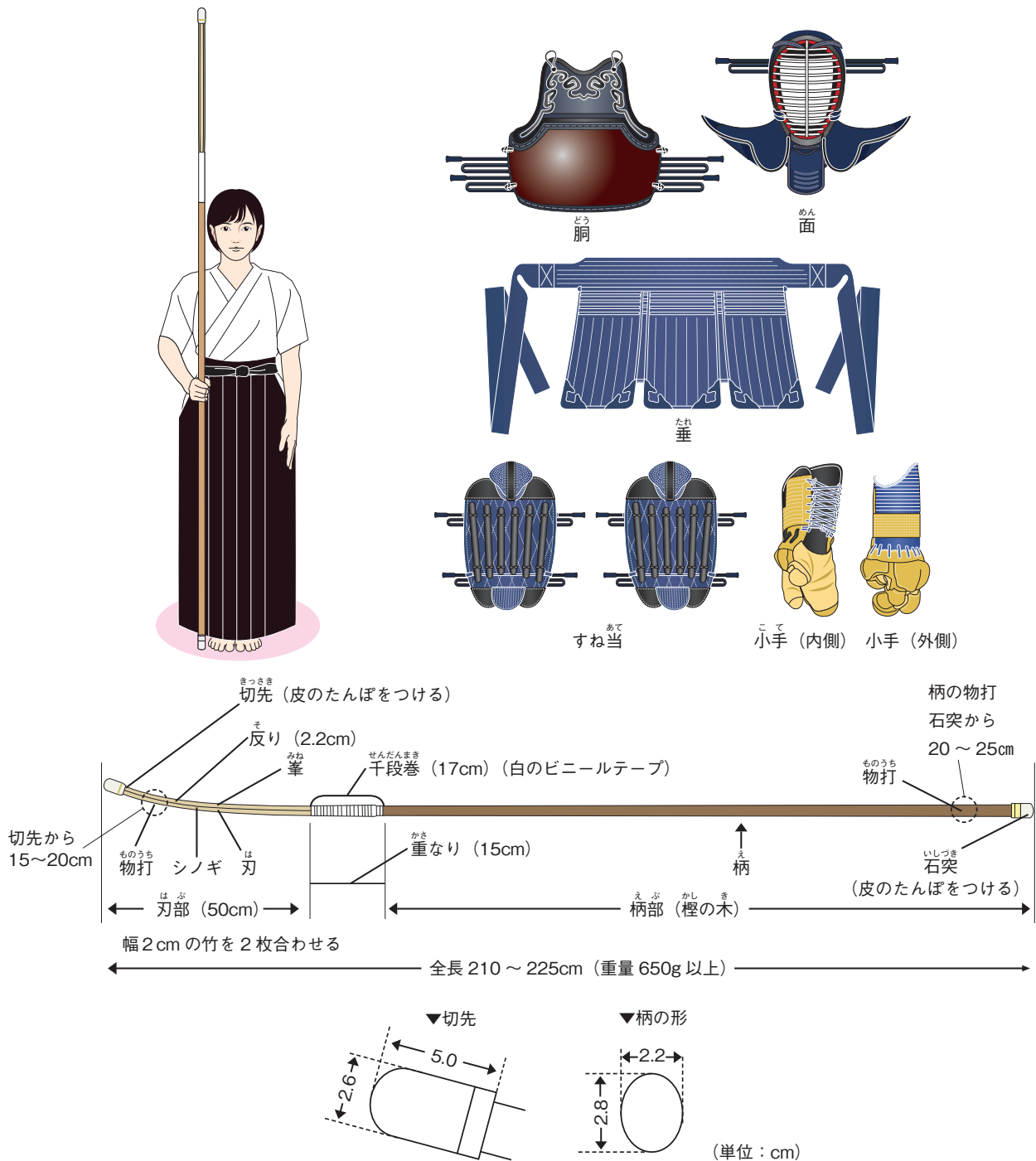
〈特性〉

なぎなたの技術的特性は、2 m 10～25cmの長いなぎなたを自由自在に扱う、半身で相対する対人競技である。長さや構えを利用して相手の動きに対応し、前後だけでなく、繰り込み、繰り出し、持ち替えなどを用いて左右対称（シンメトリー）の攻撃ができる。

薙ぎの線を生かした「すね」の打突部位があることや持ち替え技があることも特徴である。なぎなたの長さや反りを生かした操作は、力ではなく手の通いと合理的な身体の使い方により、多彩な技を繰り出すことに繋がる。

なぎなたの長さを理解し、相手との適切な「間合」「距離」を取る中で、相手の心を感じ取るとともに、自らを感じ考えることのできる武道である。

3. 服装・用具



- ・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、皮のたんぼを「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。切先の皮のたんぼには布切れなどを詰め、丸く膨らみをもたせる。
- ・物打は切先から 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。
- ・柄部は楕円形の櫛の木で石突がやや太くなっていて、皮のたんぼがついている。
- ・なぎなたに彩色・彫刻などの細工をしてはいけない。

4. なぎなた競技について

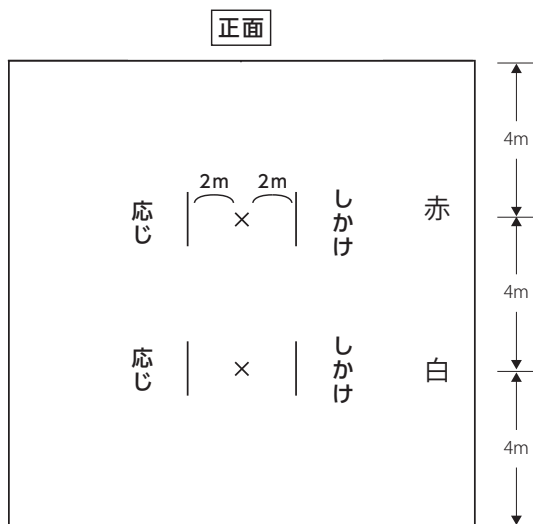
なぎなた競技には、「演技競技」と「試合競技」の二つがある。「演技競技」は、防具を身に付けず、指定された形を対人で行い、その技を競う。「試合競技」は、防具を身に付け、定められた部位を互いに打突して勝敗を競う。

(1) 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う。なぎなたの技の向上を図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。

・演技場

コートの広さは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う。



・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きはく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ある。

・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する。

(2) 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う。

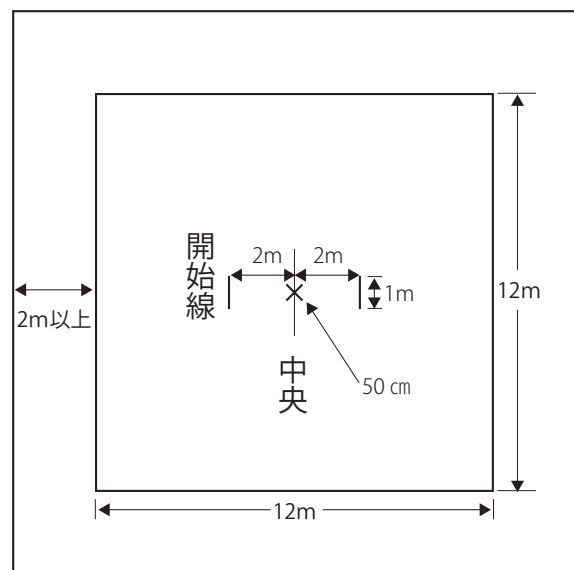
技は、振り上げ、持ち替え、振り返しなど、あらゆる方向から打つことができる。

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う。

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く。

・試合場

コートの広さは12m 四方です。



開始線は中央より…………… 2m

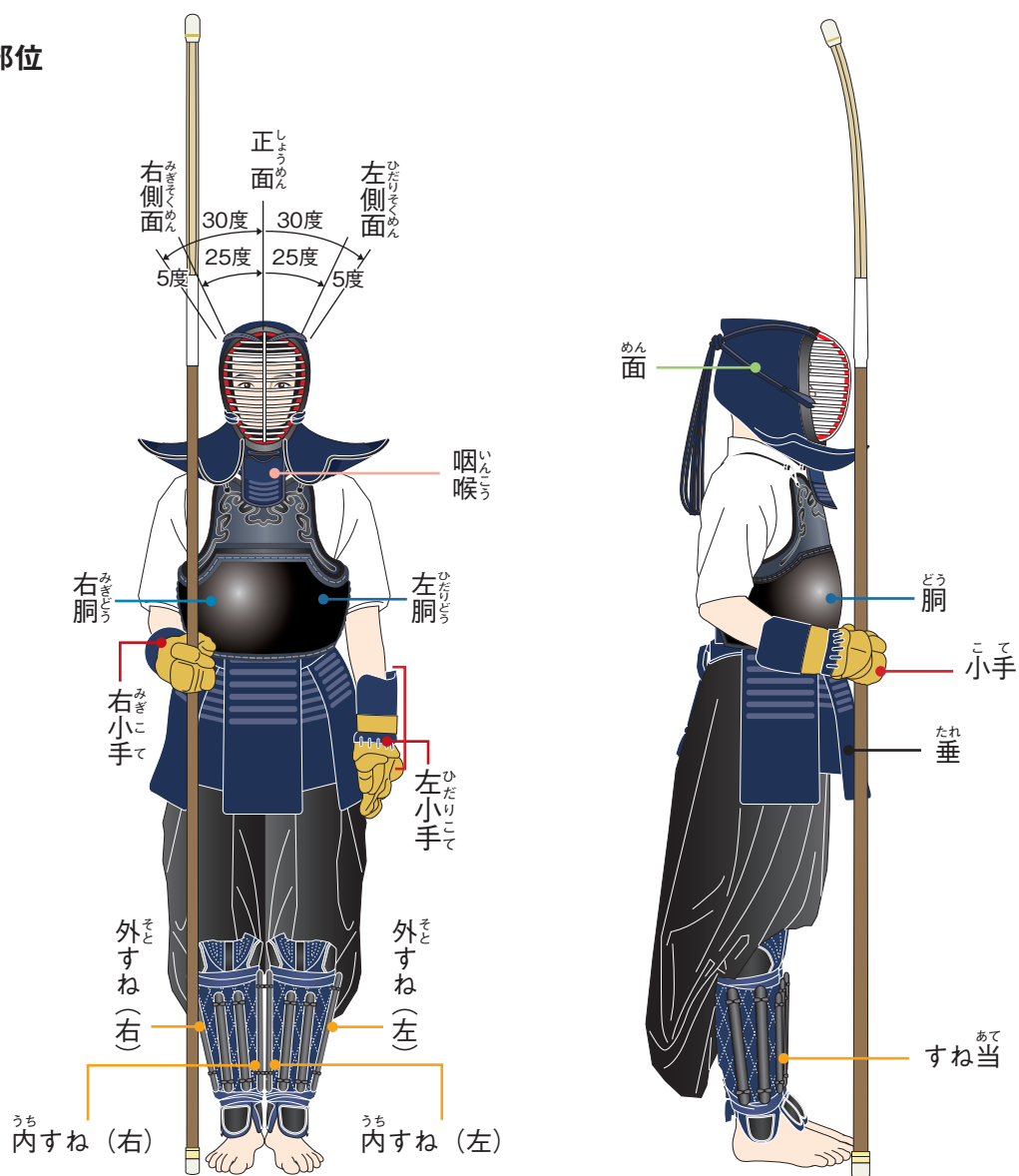
開始線長さ…………… 1m

中央の×印長さ…………… 50cm

・勝負の判定

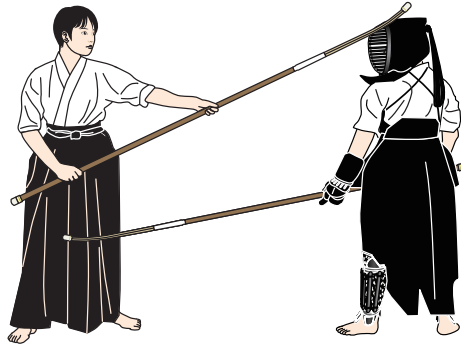
審判員は3名で、2人以上の審判員が打突を有効と認めたとき、1本となる。審判員は、両手に赤、白の審判旗を持ち、有効と認めたときはその方の旗を斜め上にあげる。

5. 打突部位

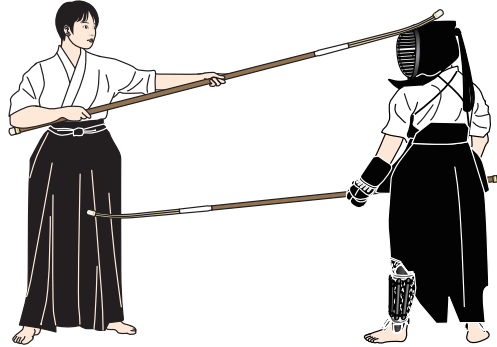


打突部位	なぎなたの打突部
面部—正面 (中央) 左右側面 (中央から 25 ~ 30 度の間)	切先より 15cm ~ 20cm のところ (物打)
小手部—左右小手 (甲側の手首から 5 cm のところ)	切先より 15cm ~ 20cm のところ (物打)
胸部—左右胸	切先より 15cm ~ 20cm のところ (物打)
すね部—左右外すね 左右内すね (膝とくるぶしの間)	切先より 15cm ~ 20cm のところ (物打) 石突より 20cm ~ 25cm のところ (柄の物打) (柄打ちのすねは高校生以下は禁じられている)
咽喉部—咽喉部の位置	切先 (高校生以下は禁じられている)

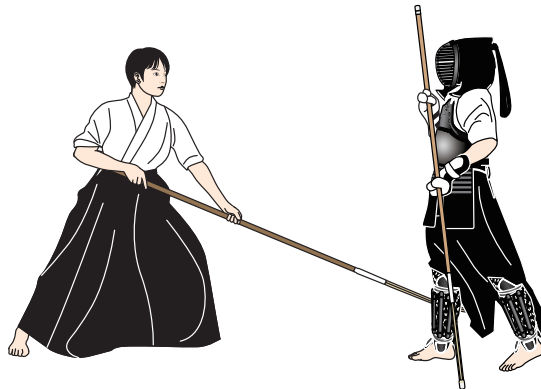
・ 正面打ち



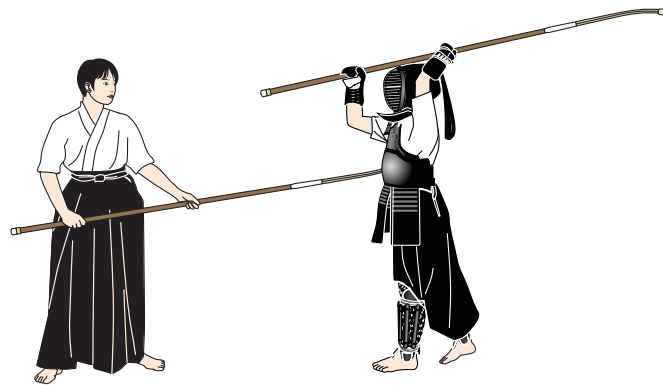
・ 側面打ち



・ すね打ち



・ 胴打ち



・ 小手打ち

