

Ⅱ章 基本指導



【Ⅱ章】

指導上の留意点

《安全のポイント》 安全に稽古をするために確認すること

- ① なぎなたの破損やテープの緩みがないか、毎回点検する。
- ② なぎなたは、壁に立てかけないようにする。
- ③ なぎなたを持って移動するときは、体の側面に安定させて持たせる。
- ④ 距離や空間の認識を持たせる。
- ⑤ 怪我をした場合は、必ず指導者に報告することを徹底する。

1. 礼法

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る。

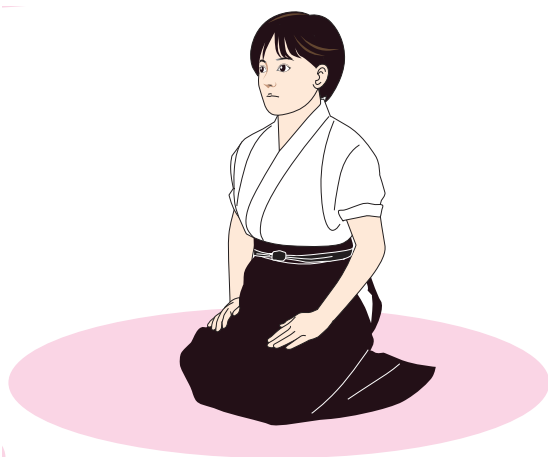
(1) 正座

・両手は、指をそろえて両ももの上に置き、上腕部を軽く体に付ける。

(2) 左座右起^{さぎょうき}

- ・座るときは、左足をわずかに引いて左膝を曲げて床に付け、次に右膝を床に付けて座る。
- ・両足の親指を重ね、両膝をそろえ、腰を伸ばす。
- ・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。
- ・立つときは、つま先を立て、体をやや右に向け、なぎなたは右手を下から、左手は上から握る。
- ・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付けて左手を戻す。

正座



▲相手に注目する

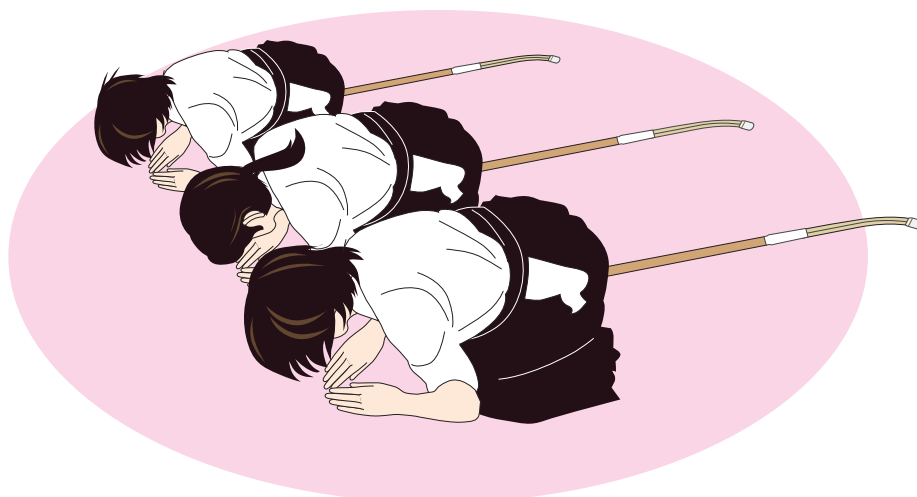
正座する時のなぎなたの置き方



▲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

(3) 座礼

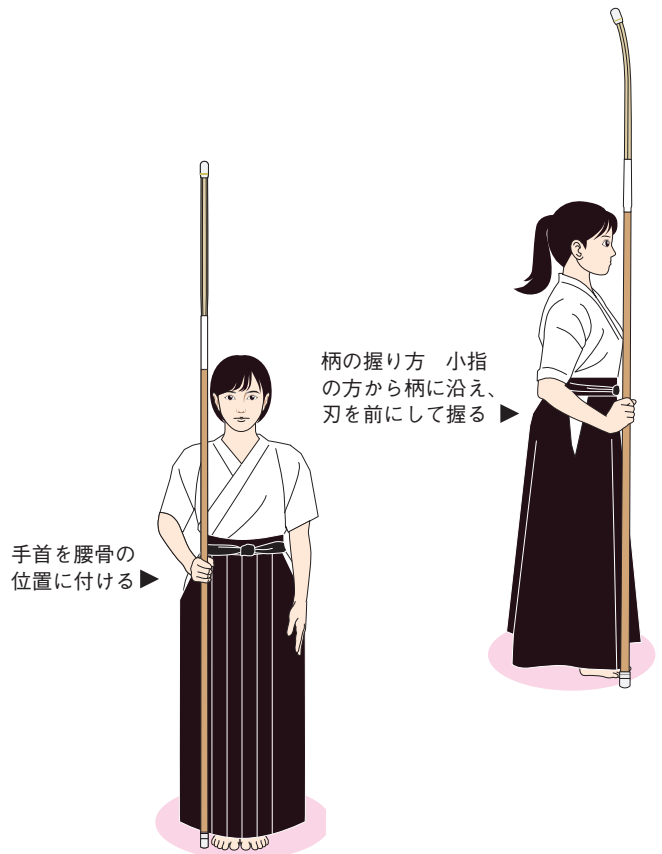
・正座の姿勢で上体を前方に傾けながら両手を膝前に進め、肘を張らずに礼をする。



(4) 自然体

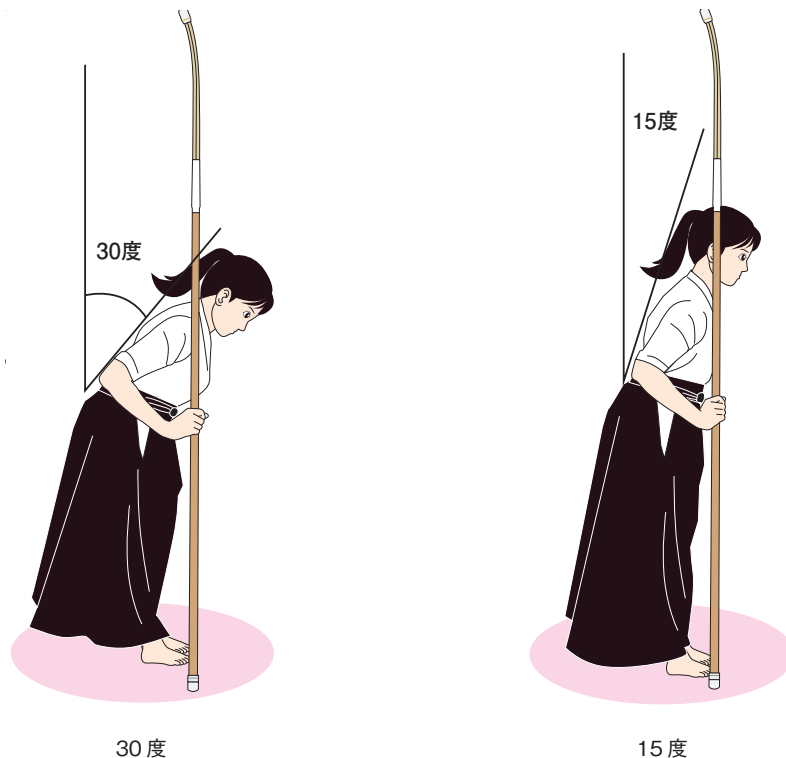
なぎなたを持って自然に立った姿を自然体という。最も安定した体勢。

- ・石突を右足の斜め前に、刃部を前に向けて垂直に立てる。
- ・右手は腰骨の位置で手首を軽く付けて握り、左手は左ももの外側に下ろし、指先をそろえて軽く付ける。
- ・あごを引き、肩の力を抜いて背筋を伸ばす。
- ・目はまっすぐに前を見る。相手がいる場合は、相手の目を見る。



(5) 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。
- ・正面に対する礼は、上体を約 30 度に前傾する。
- ・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。
- ・自然体の姿勢から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沿わせてやや内側に自然に下ろす。



(6) 移動の仕方

自然体からの移動は、右手は軽く腰骨に付けたまま、切先を15度傾けて移動する(図1)。

◎なぎなたを横に倒して持つと周囲にいる人に当たる可能性があり、とても危険なので、十分に注意させる(図2)。

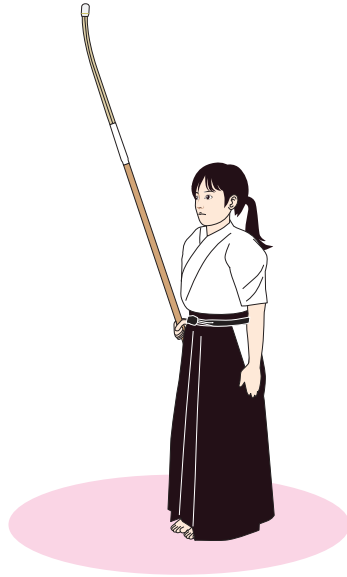


図1



図2

(7) なぎなたの置き方

自然体から座りながら右側に刃部の方を後ろに倒し、刃を外側に向け、膝頭から30cmほど石突を前に出して両手で静かに置く(図1~図3)。

※前後や左右にいる人に当たらないようにする。

◎座礼や説明の際に生徒を座らせるときは、生徒同士の間隔を十分に取らせ、なぎなたが前後の人にぶつからないようにする。

(i)

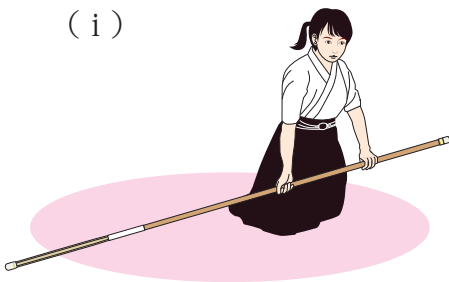


図1

(ii)



図2

(iii)

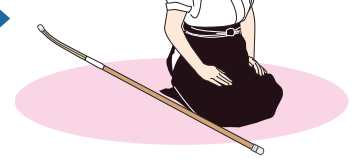


図3



悪い例

2. 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備わった状態をいう。基本の構えには、中段・下段・八相・脇・上段の五つの構えがあり、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。

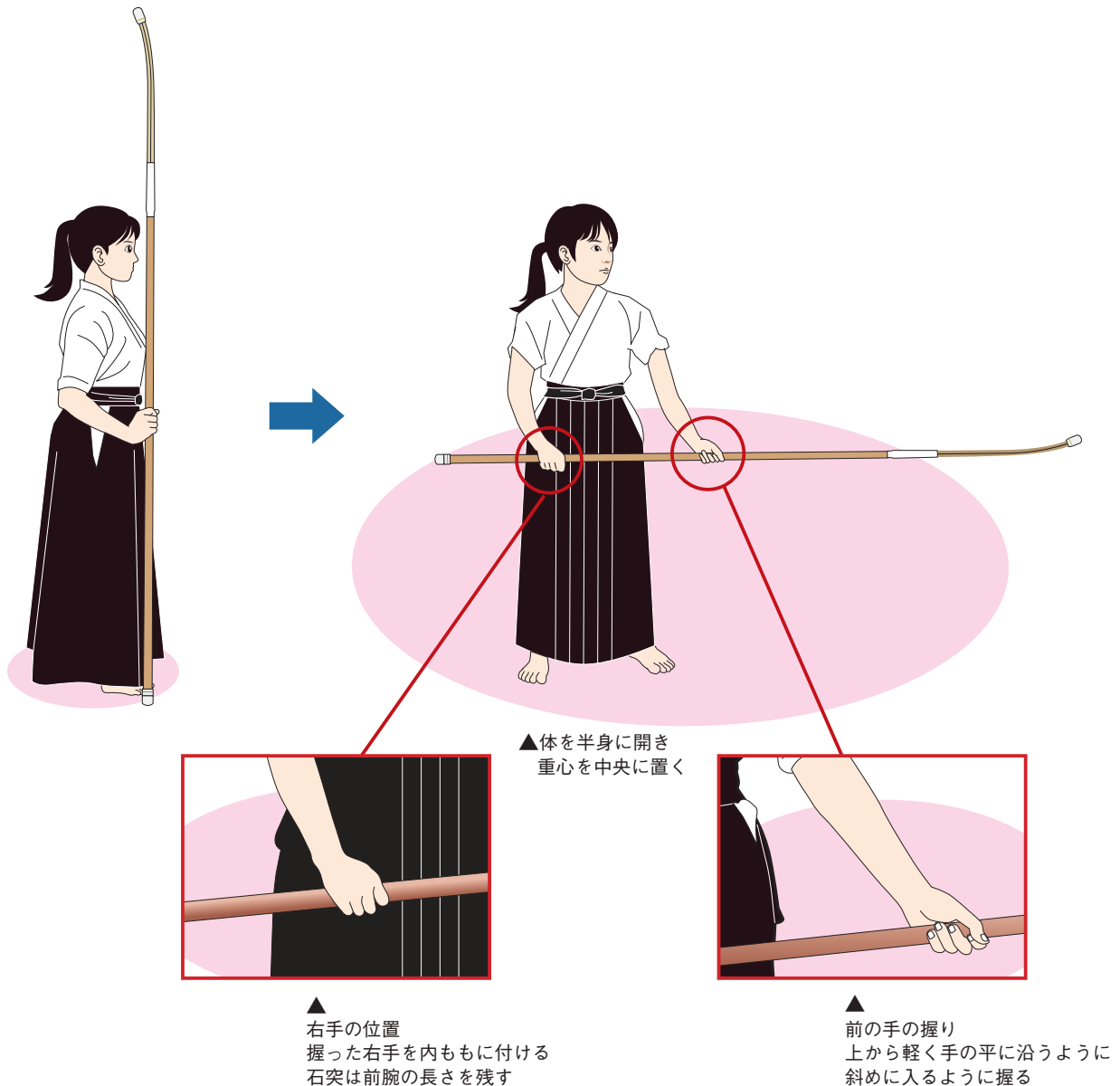
※以下の（１）から（５）は左中段からの構えを例としている。

（１）中段の構え

すべての構えの基本となる構え。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

- ・左手を右手の上方にかけてなぎなたを握る。
- ・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。
- ・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付ける。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）の高さに付ける。



(2) 八相の構え

直ちに打突できる最も攻撃的な構え。

- ・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。
- ・右手は右耳の高さで肘は自然に開き、左手は石突の方に通わせ、手首を軽く腰骨あたりに付け、肘は張らないようにする。
- ・柄を胸部に沿わせ、石突の位置が体側の中心になるように付ける。刃を前方に向ける。



(3) 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。

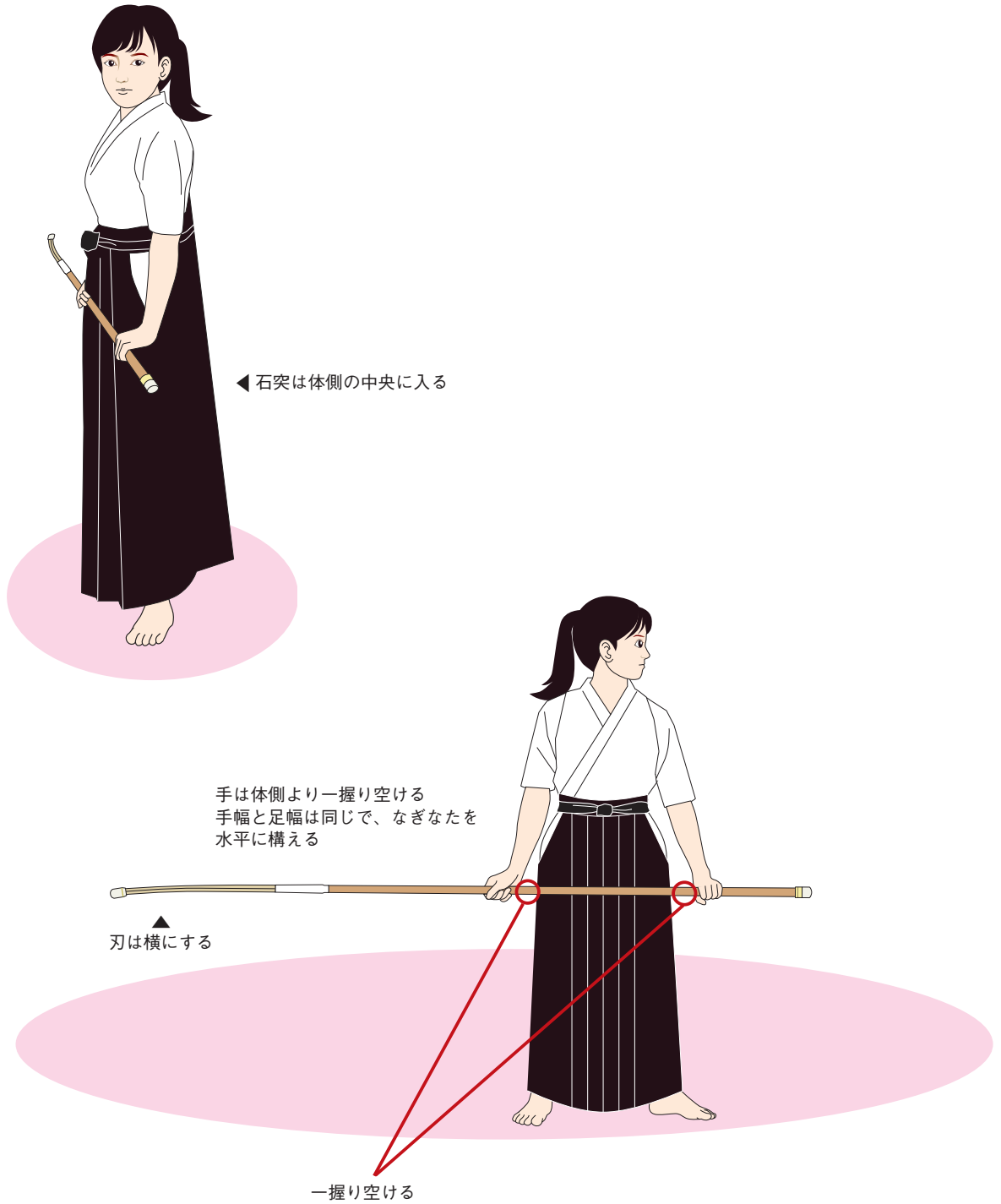
- ・中段の構えから右手の握りを外側に返し刃を上に向ける。
- ・右手は右耳の高さの位置で、肘は自然に後方へ開く。
- ・左手はやや切先の方向に通わせる。
- ・切先は体の中心で、床より約10cmの高さ。



(4) 脇構え

変化に応じて打突ができる構え。

- ・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。
- ・石突を前にして刃を外に向け、水平に構える。
- ・手幅は足幅と同じくらいで、両手を軽く下に伸ばす。



(5) 上段の構え

いつでも打突できる攻撃的な構え。

- ・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。
- ・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。
- ・切先は前方の石突よりもやや高くなる。

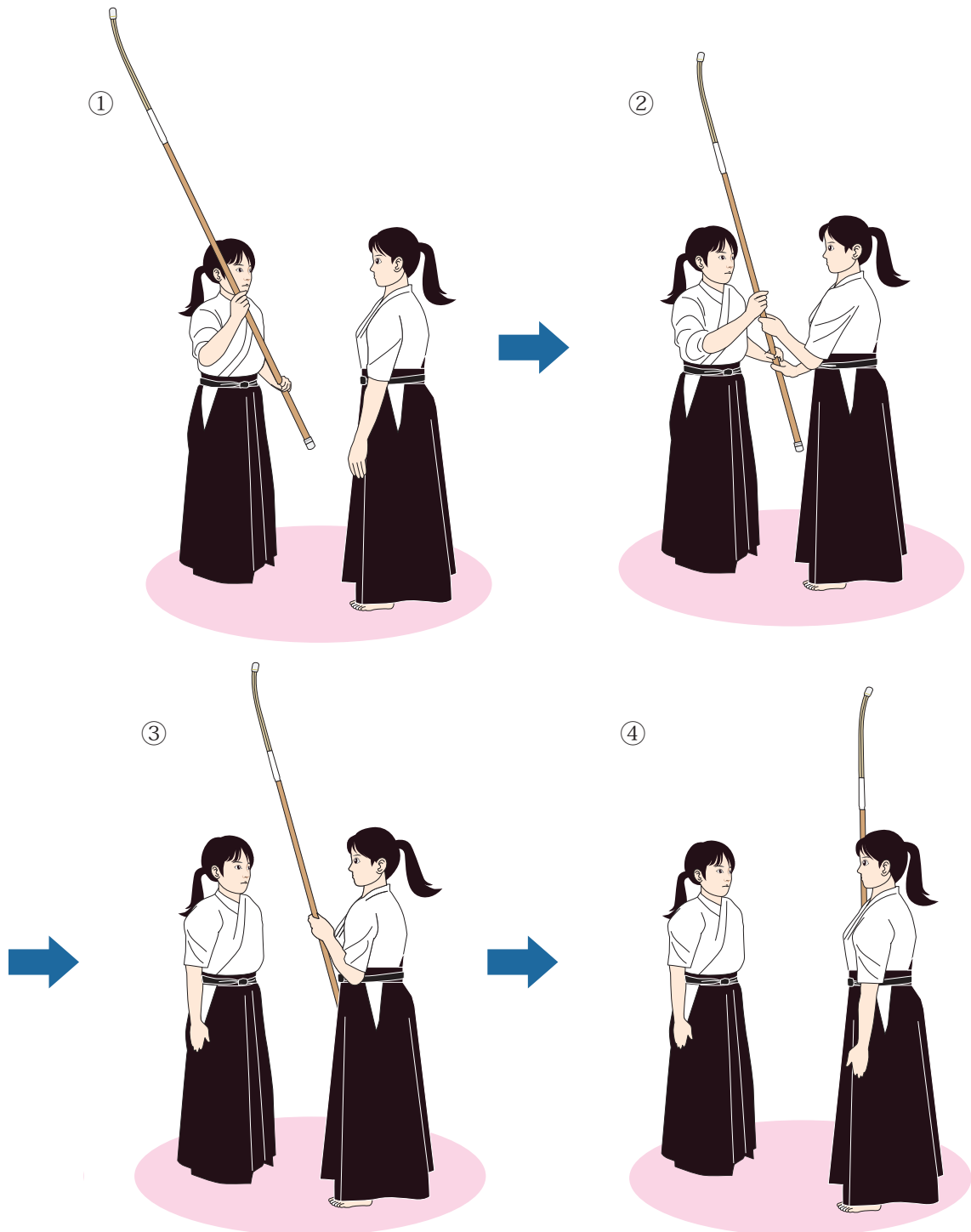


3. なぎなたの取り扱い方

練習を始める前に用具を点検し、大切に使用すること。

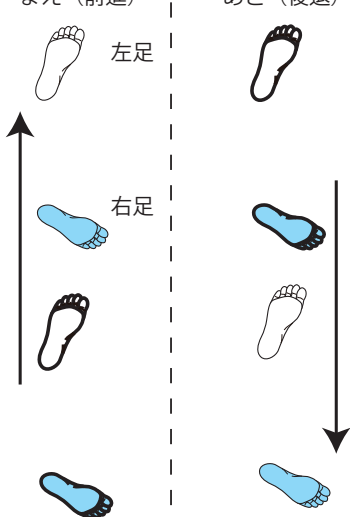

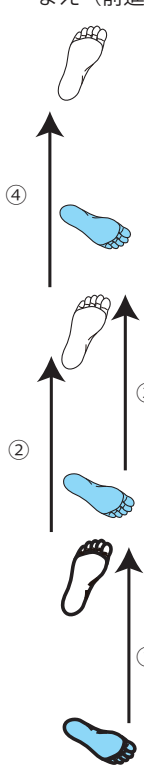

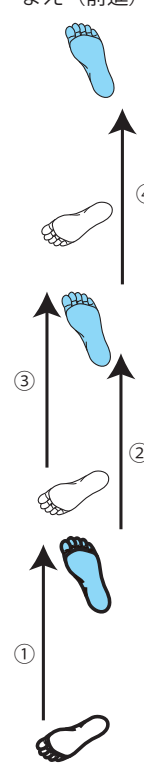

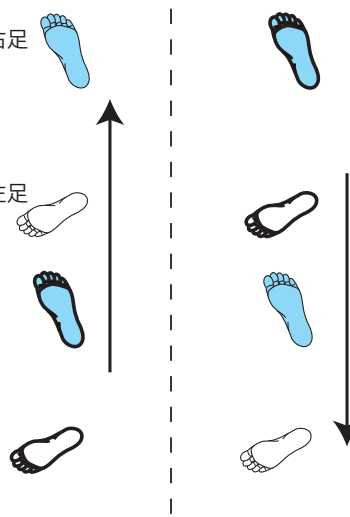

- ・切先や石突のたんぽが外れないか。
- ・刃部の竹がささくれだっていないか。
- ・柄が曲がっていないか。

なぎなたの受け渡しをするときは、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、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、石突の方に右手を沿えて受け取る。



4. 体さばき

相手を打突したり、相手の打突をかわしたり、防いだりするための足運びのこと。足音を立てずになぎなたと一緒に腰から動く。

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〉半身の体勢を崩さないようにして、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！」		「歩み足まえ！」 「歩み足あと！」	
足の動き	<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>			



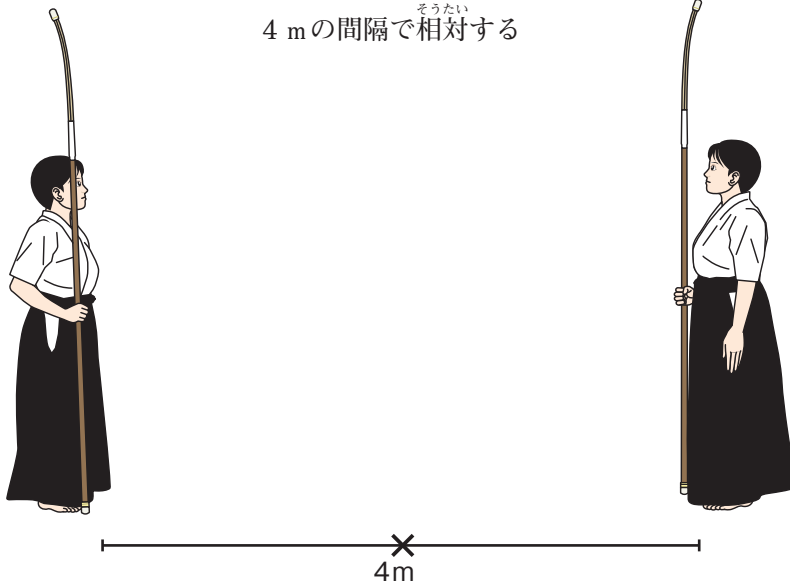
③開き足	④踏みかえ足	⑤継ぎ足
<p>開き足は身体をかわしながら打突したり、応じたりするときに用いる足さばきである。</p>	<p>踏みかえ足は身体の向きをその場でかえて打突したり応じたりするときに、用いる足さばきである。</p>	<p>継ぎ足は遠い間合から打突する場合や、早く間合をとりたいときなどに用いる足さばきである。</p>
<p>〈要領〉左に開く場合は左足から移動し、右足はそれにつれて移動させる。右に開く場合は右足から移動し、左足はそれにつれて移動させる。</p>	<p>〈要領〉後ろの右(左)足を前の左(右)足にそろえて、直ちに前の左(右)足を後ろに引いてさばく。</p>	<p>〈要領〉前進の場合は後ろ足を前の足に引きつけ、直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>「踏みかえ足」</p>	<p>「継ぎ足まえ!」「継ぎ足あと!」</p>
<p>〈左中段の場合〉</p> <p>右に開く</p> <p>②</p> <p>右足</p> <p>①</p> <p>①方向が変わる開き足</p> <p>左に開く</p> <p>①</p> <p>②</p> <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>	<p>〈左中段の場合〉</p> <p>①</p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>〈左中段の場合〉</p> <p>まえ(前進)</p> <p>②</p> <p>①</p> <p>あと(後退)</p> <p>①</p> <p>②</p> <p>〈右中段の場合〉</p> <p>まえ(前進)</p> <p>②</p> <p>①</p> <p>あと(後退)</p> <p>①</p> <p>②</p>

5. 打ち返し

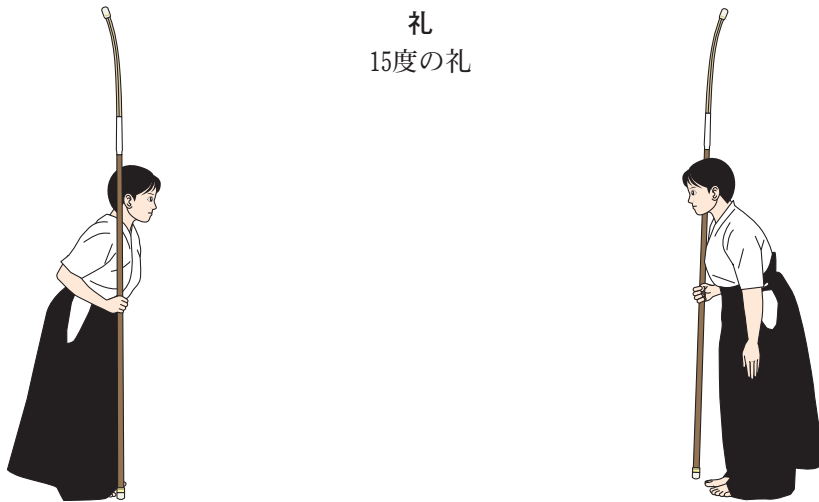
打ち返しは基礎的な練習法であり、手の内、間合、体さばき等の基礎的な動作を総合的に練習することで、動作が迅速になり、足腰が強くなり、呼吸が長く続き、身体を鍛えることができる。



自然体
4 mの間隔そうたいで相対する

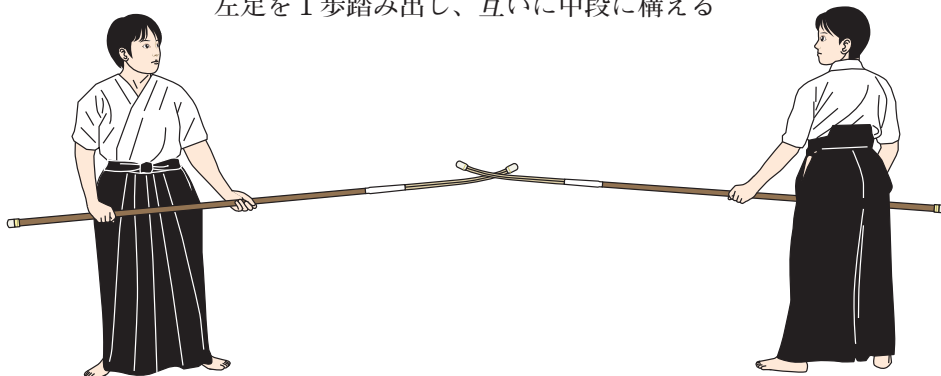


礼
15度の礼



あいちゅうだん
相中段

左足を1歩踏み出し、互いに中段に構える



① 面打ち

振り上げて
面を打つ



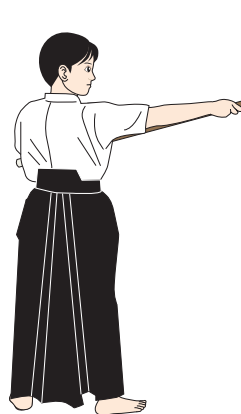
①' 面受け
(刃部受け)

なぎなたを
繰り込み
刃部で受ける
(送り足あと)



② 側面打ち

八相の構えから後ろの
足を踏み込み
身体を回転させて
側面を打つ



②' 側面受け
(柄部受け)

左足を1歩引き
柄部で受ける



③ 側面打ち

八相の構えから後ろの
足を踏み込んで
身体を回転させて
側面を打つ



③' 側面受け
(刃部受け)

右足を1歩引き
刃部で受ける



④ すね打ち

八相の構えから後ろの
足を踏み込み
身体を回転させて
すねを打つ



④' すね受け
(柄部受け)

左足を1歩引き
柄部で受ける



⑤ すね打ち

さらに八相の構えから
後ろの足を踏み込んで
身体を回転させて
すねを打つ



⑤' すね受け
(刃部受け)

右足を1歩引き
刃部で受ける

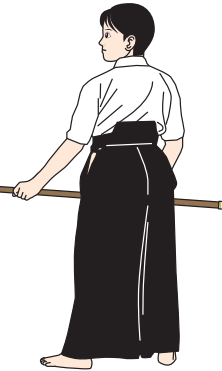


相中段
互いに中段に構える

間を切り中段となる
(継ぎ足、歩み足) など



間を切り
中段となる



⑥ 面打ち

振り上げて
面を打つ



⑥' 面受け
(柄受け)

左足を1歩下げ
足をそろえて
柄の中央で受ける



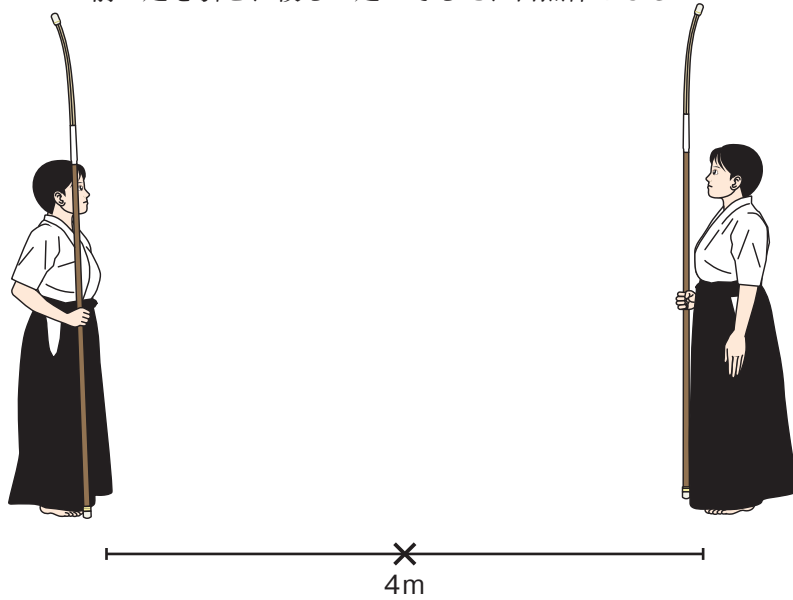
相中段
互いに中段に構える

間を切り中段となる
(継ぎ足、歩み足) など

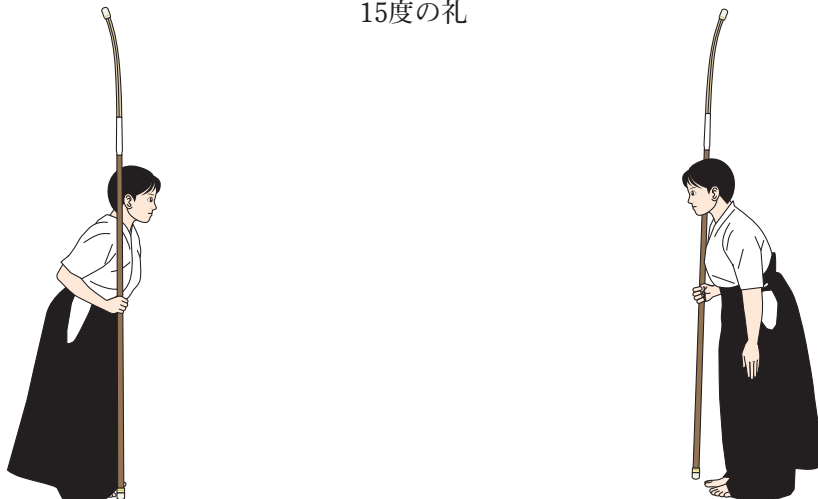


間を切り
中段となる

自然体
前の足を引き、後ろの足にそろえ、自然体となる



礼
15度の礼

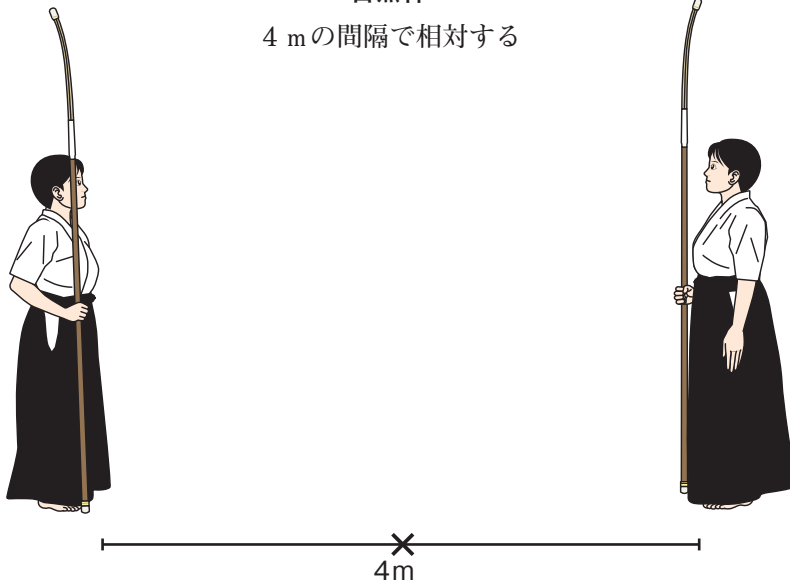


6. しかけ応じ

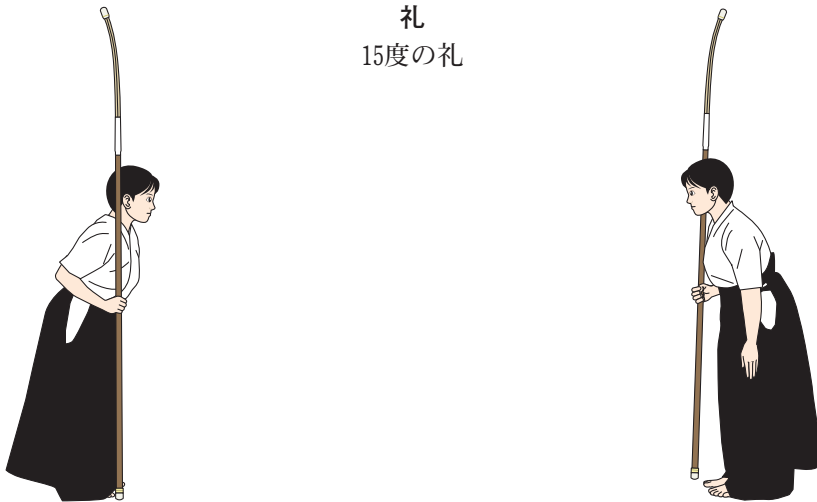
しかけ応じは^{りあい}理合を示し、その基本的打突を組み立てたものである。礼法、構え、手の内、体さばき、間合、呼吸、打突の機会、残心、攻防の理合などを習得することができ、さらに姿勢、気位、気合等が養われる。しかけ技を行う方を「しかけ」といい、応じ技を行う方を「応じ」という。

しかけ応じは、1本目から8本目まで制定されているが、本書では1本目から5本目までを示す。

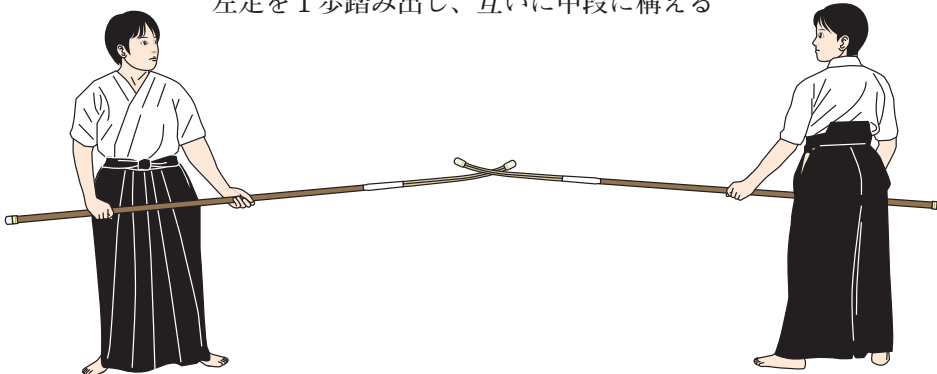
自然体
4 mの間隔で相対する



礼
15度の礼



相中段
左足を1歩踏み出し、互いに中段に構える



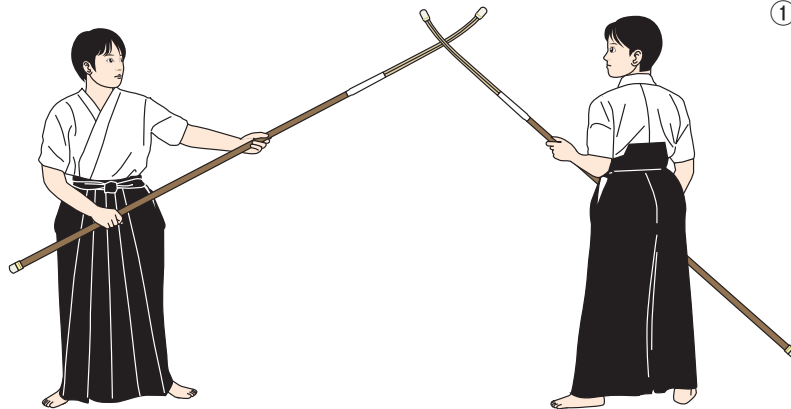


しかけ応じ 1本目

① 面打ち

1歩踏み出し
振り上げて
面を打つ

発声「メン」



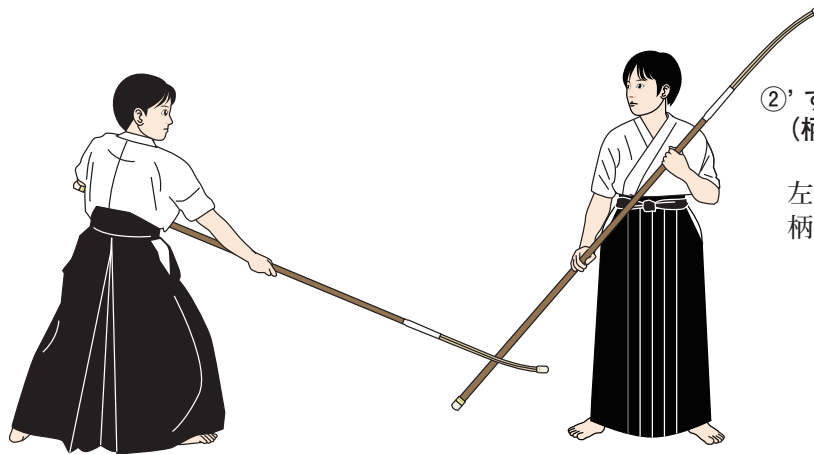
①' 面受け
(刃部受け)

なぎなたを繰り込み
刃部で受ける
(送り足あと)

② すね打ち

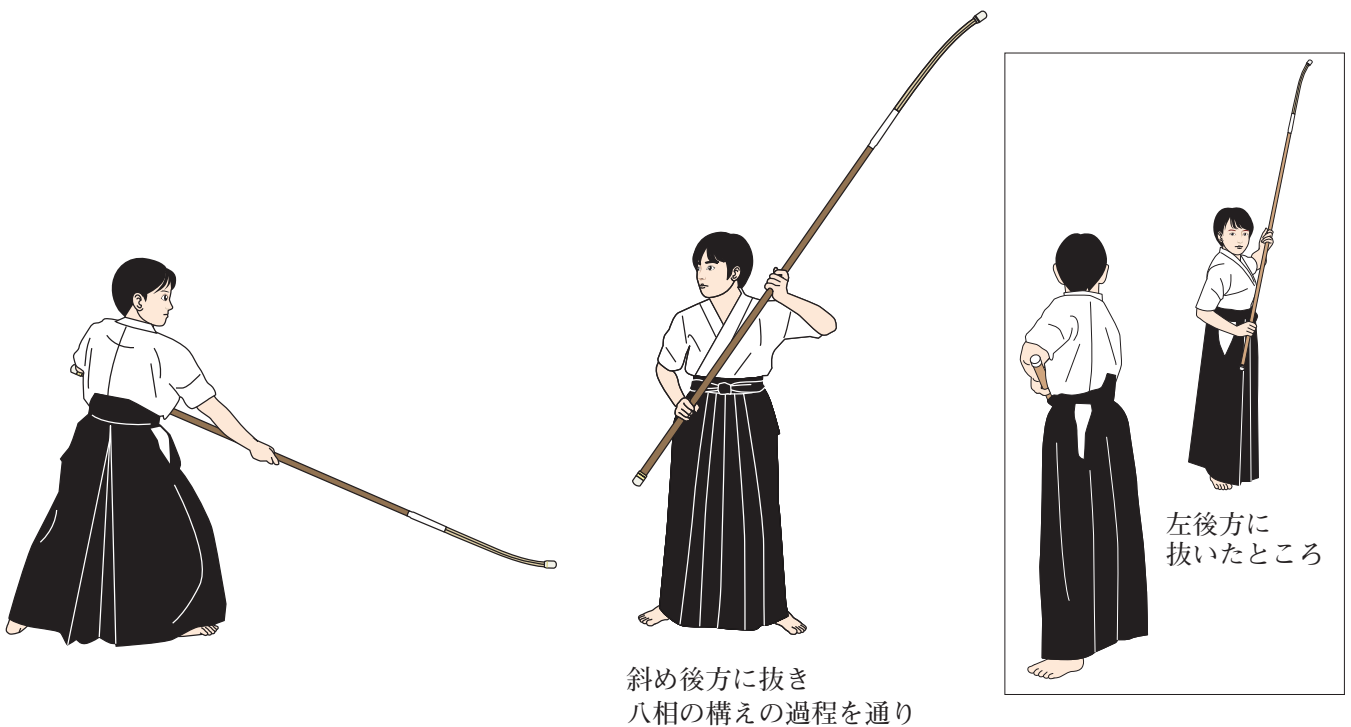
直ちに八相の
構えの過程を
通り、
すねを打つ

発声「スネ」



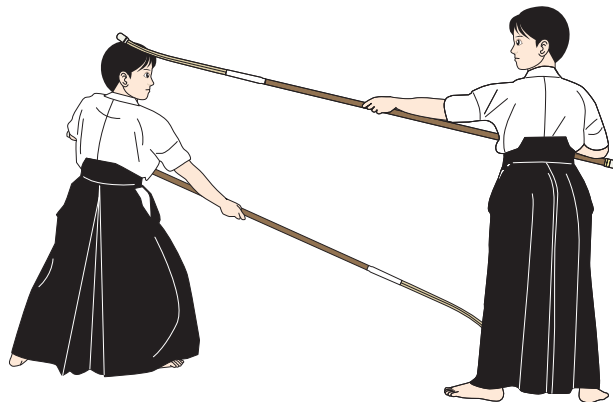
②' すね受け
(柄部受け)

左足を1歩引き
柄部で受ける



斜め後方に抜き
八相の構えの過程を通り

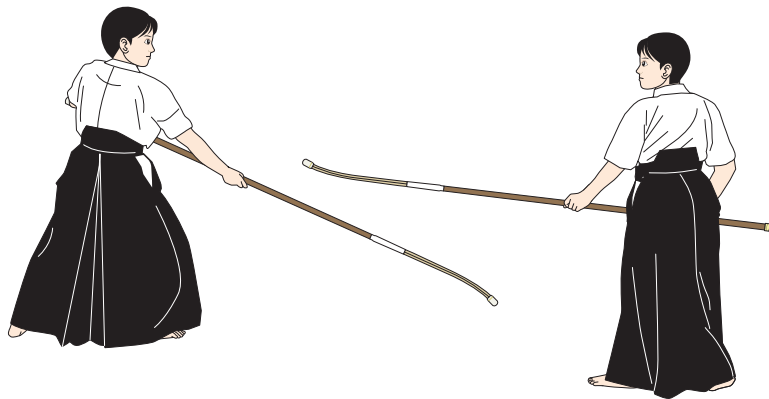
左後方に
抜いたところ



③ 側面打ち

左足を1歩踏み出して
側面を打つ

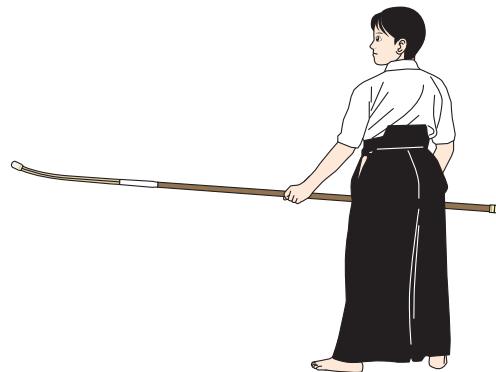
発声「メン」



残心

歩み足の要領で
2歩下がり
中段となる

右足を引き、身体の前で
なぎなたを持ち替え



左足を1歩踏み出し
相中段となる



歩み足4歩でもとの位置に戻る

しかけ応じ 2本目

相中段
互いに中段に構える



① すね打ち

1歩踏み出し振り上げて
すねを打つ

発声「スネ」



①' すね受け
(刃部受け)

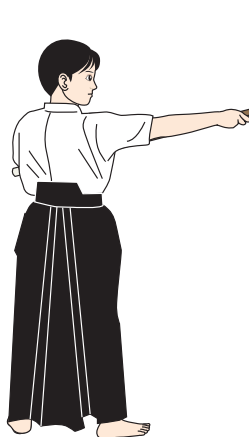
右足を1歩引き
刃部で受ける



② 側面打ち

直ちに八相の構えの
過程を通り
側面を打つ

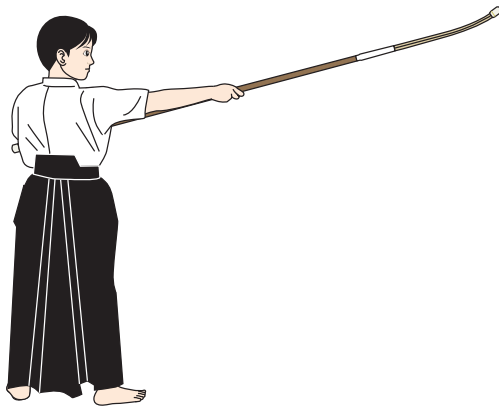
発声「メン」



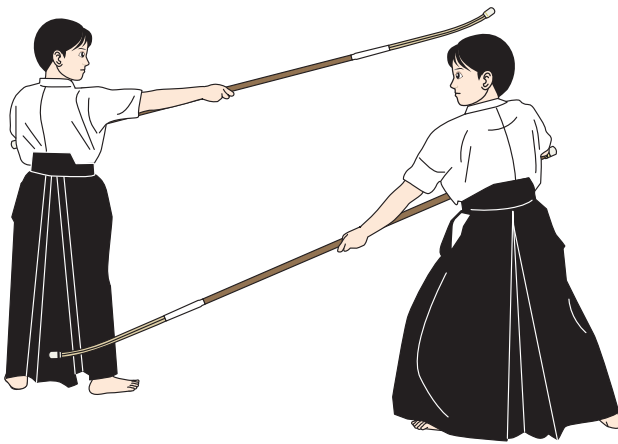
②' 側面受け
(柄部受け)

左足を1歩引き
柄部で受ける





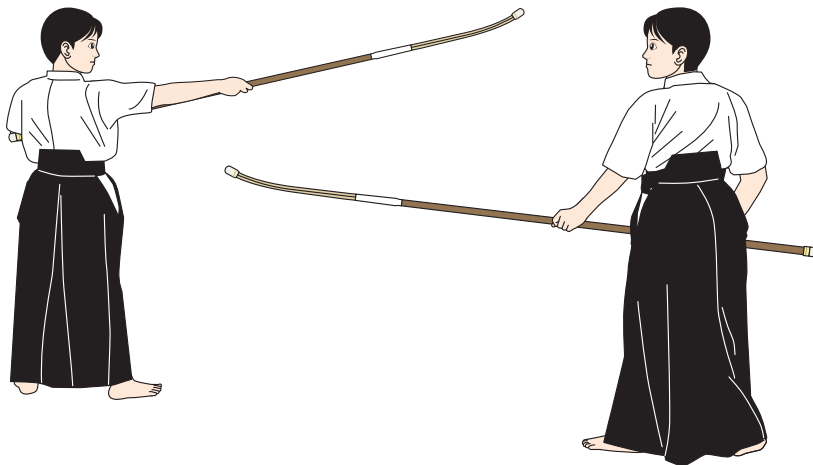
斜め後方に抜き
八相の構えの過程を
通り



③ すね打ち

左足を1歩踏み出して
すねを打つ

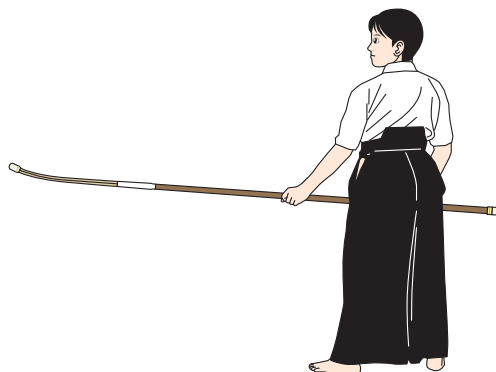
発声「スネ」



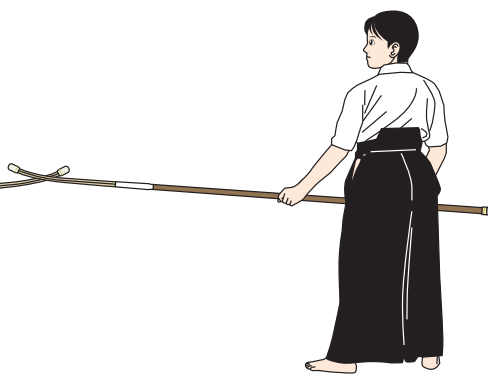
残心

歩み足の要領で
2歩下がり
中段となる

右足を引き、身体の前で
なぎなたを持ち替え



左足を1歩踏み出し
相中段となる



歩み足4歩でもとの位置に戻る

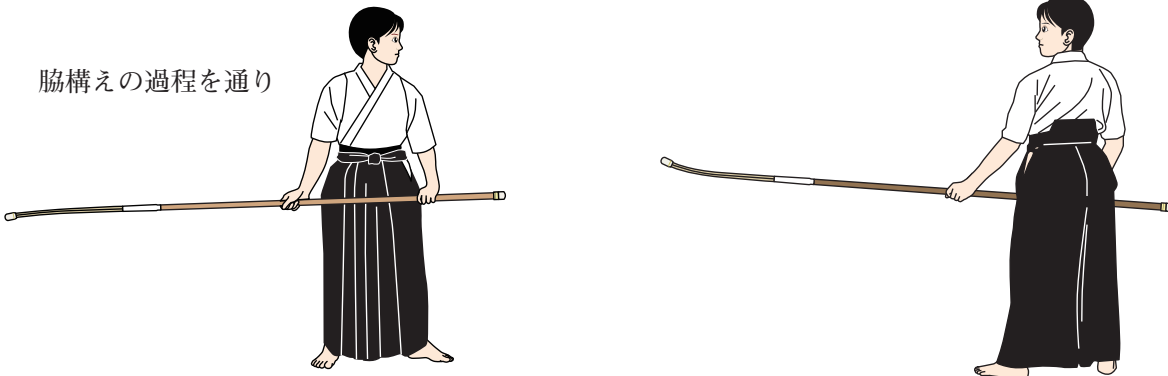
しかけ応じ 3本目



相中段
互いに中段に構える



脇構えの過程を通り



① 胴打ち

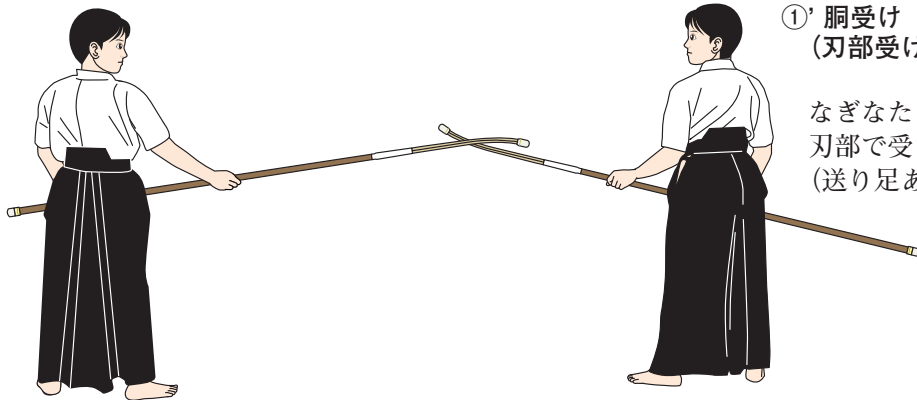
胴を打つ

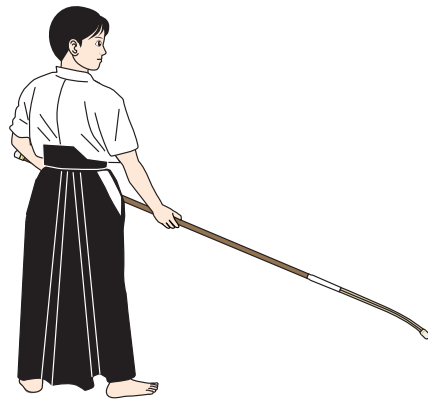
発声「ドウ」



①' 胴受け
(刃部受け)

なぎなたを繰り込み
刃部で受ける
(送り足あと)

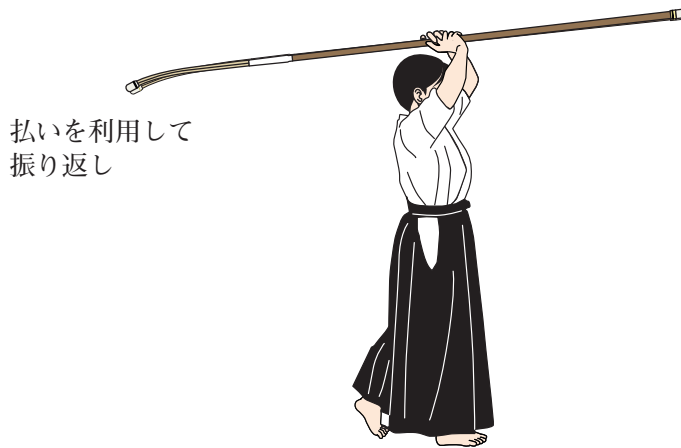




(払われたところ)



体さばきとともに払う



払いを利用して
振り返し

(頭上で手を入れ替える)



② 面打ち

1歩踏み込んで
面を打つ

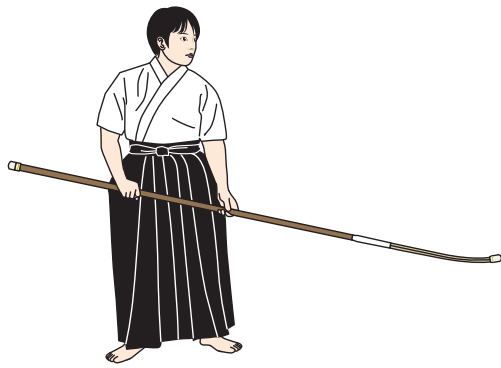
発声「メン」



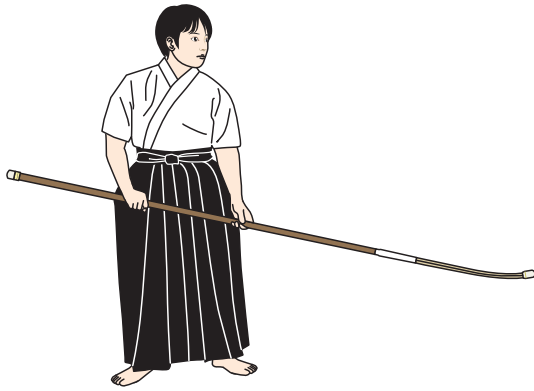
②' 面受け
(刃部受け)

刃部で受ける
(送り足あと)

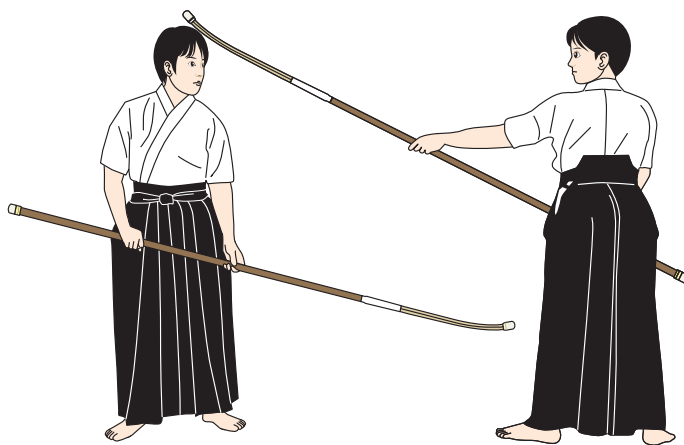




体さばきとともに
反りを利用して
巻き落とす



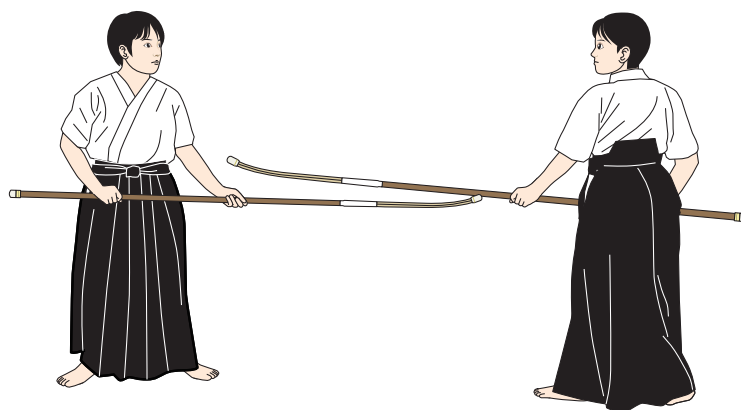
直ちに繰り出しながら
振り上げ



③ 面打ち

面を打つ

発声「メン」



残心

歩み足の要領で
2歩下がり
中段となる



相中段となり歩み足4歩でもとの位置に戻る

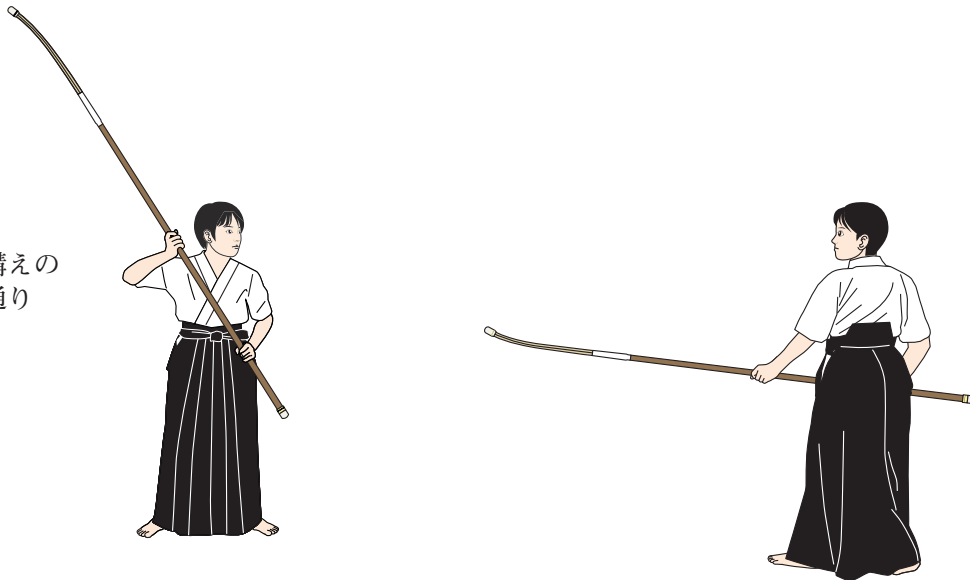
しかけ応じ 4本目



相中段
互いに中段に構える



八相の構えの
過程を通り



① すね打ち

1歩踏み込んで
すねを打つ

発声「スネ」

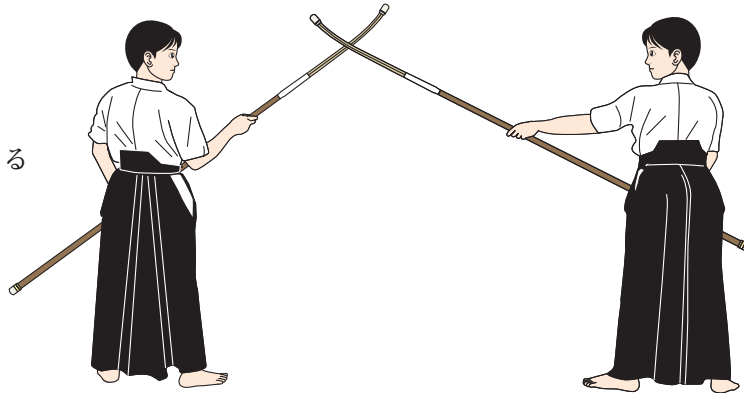


振り上げながら
後足より後方に
身体をさばき
すねを抜く



② 面受け
(刃部受け)

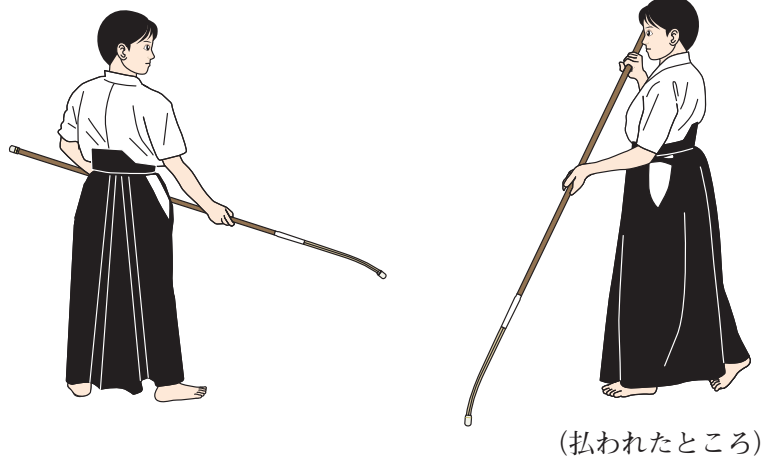
身体を後方にさばき
繰り込んで面を受ける



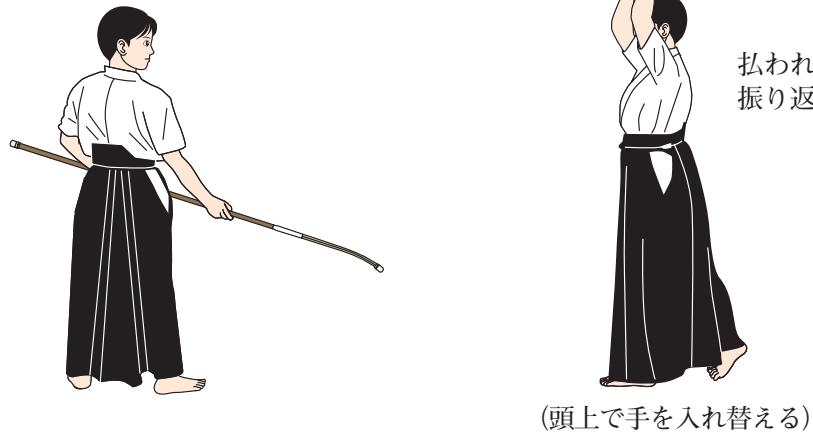
② 面打ち

直ちに左足を踏み出し
面を打つ

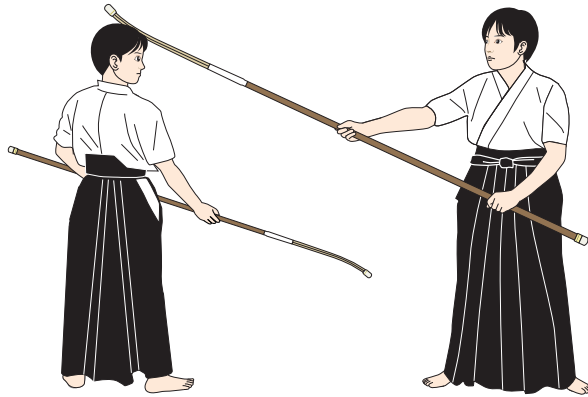
発声「メン」



体さばきとともに
払う



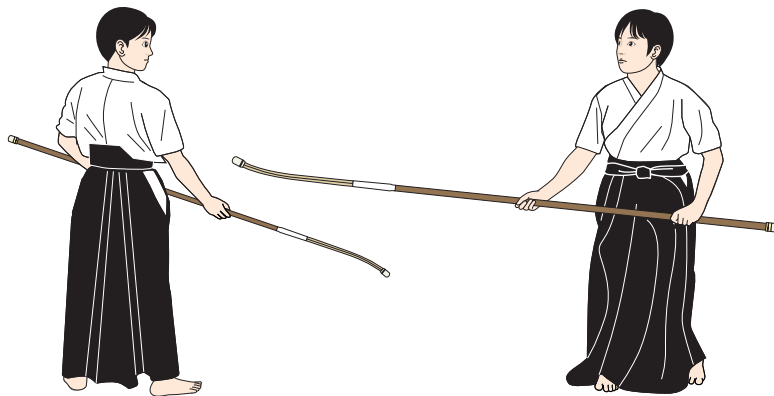
払われた力を利用して
振り返し



③ 面打ち

1歩踏み込んで
面を打つ

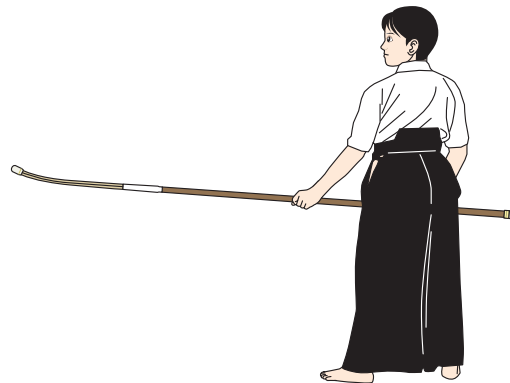
発声「メン」



残心

歩み足の要領で
2歩下がり
中段となる

右足を引き
身体の前で
なぎなたを
持ち替え



左足を1歩踏み出し
相中段となる



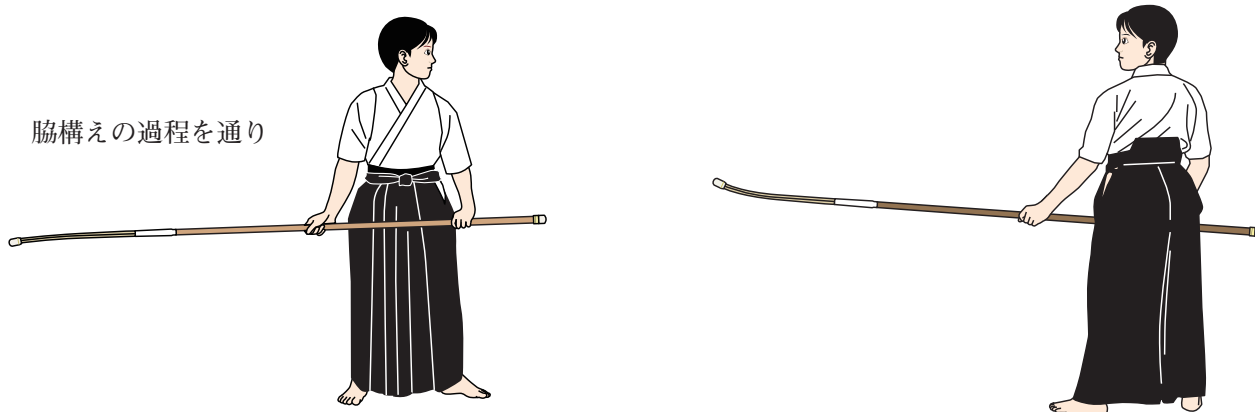
しかけ応じ 5本目



相中段
互いに中段に構える



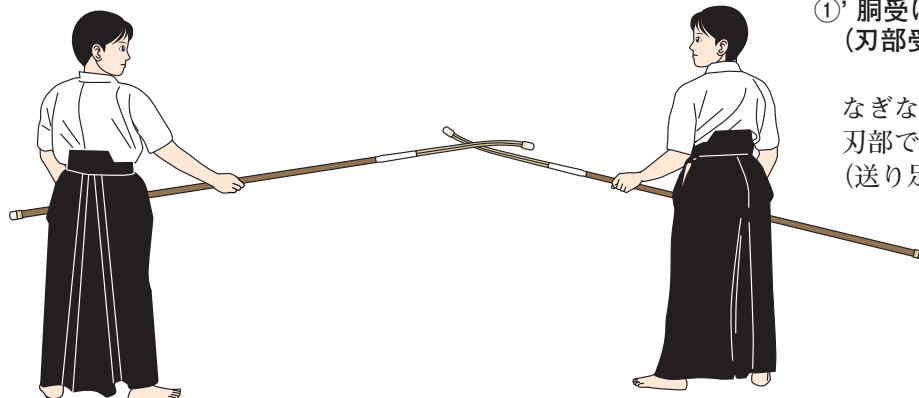
脇構えの過程を通り



① 胴打ち

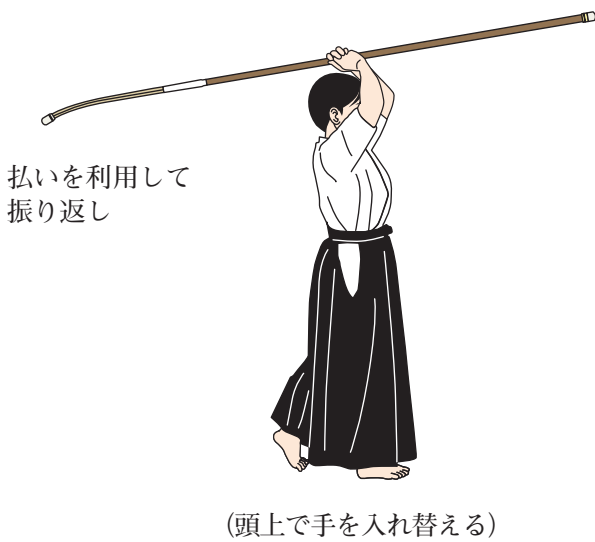
胴を打つ

発声「ドウ」



①' 胴受け
(刃部受け)

なぎなたを繰り込み
刃部で受ける
(送り足あと)



② 面打ち

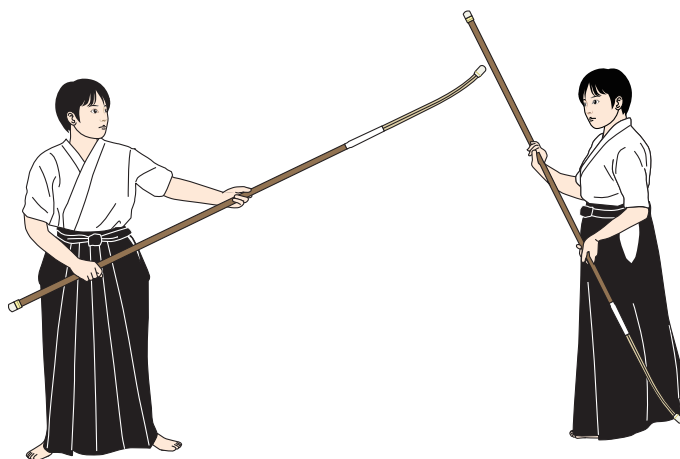
1歩踏み込んで
面を打つ

発声「メン」



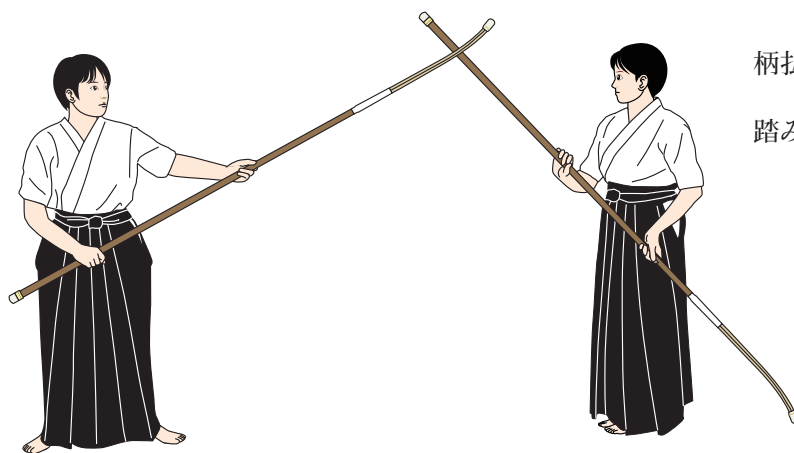
②' 面受け
(刃部受け)
なぎなたを繰り込み
刃部で受ける
(送り足あと)





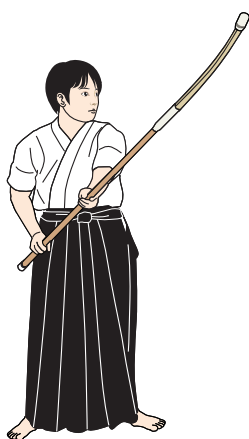
踏みかえ足

後ろ足を前足にそろえ
直ちに前足を後ろに引く



柄払い

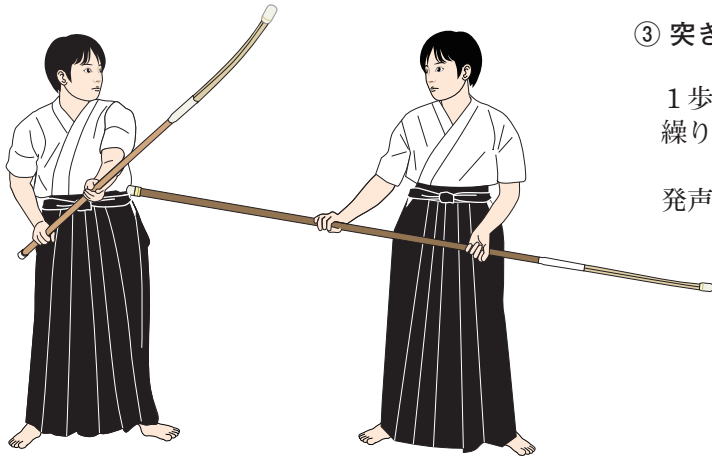
踏みかえ足で払う



前腕を自然と伸ばす



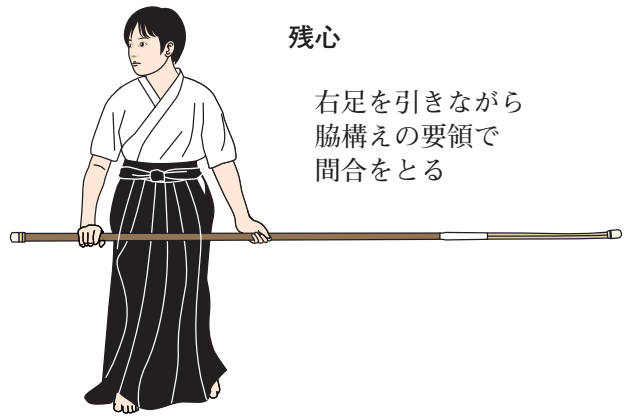
左手を肩の高さまで
繰り込んで



③ 突き

1歩踏み出し
繰り出して脇を突く

発声「ツキ」



残心

右足を引ながら
脇構えの要領で
間合をとる



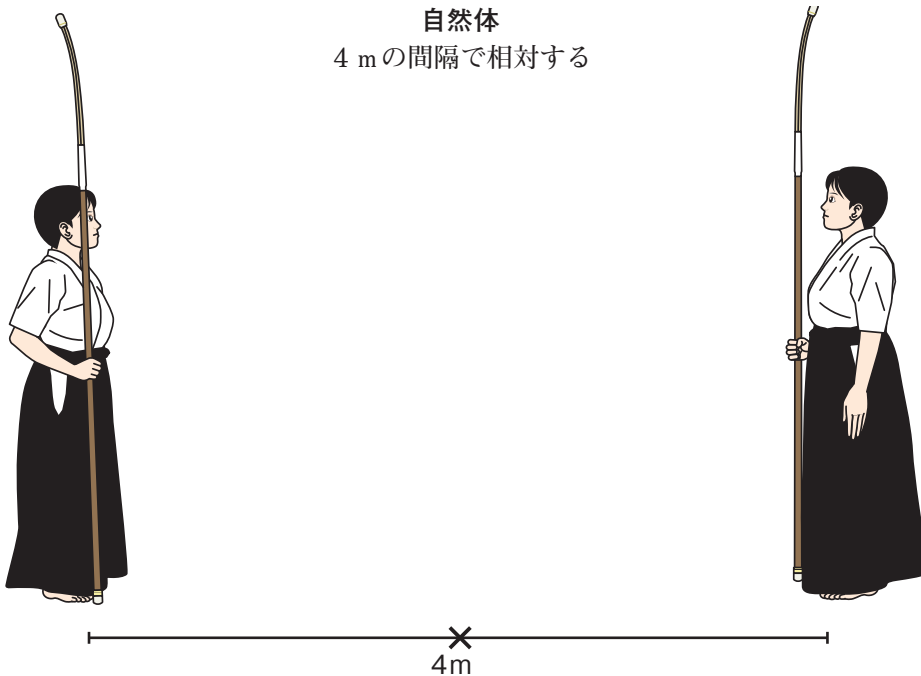
(間をとる)

相中段となる



中心に歩み足4歩でもとの位置に戻る

自然体
4 mの間隔で相対する



礼
15度の礼

