

## Ⅲ章 少年少女の指導

## 1. 少年少女の指導

武道としての「なぎなた」をどのように指導していくかは、指導者としての責務である。なぎなたを通して心と体を一体として捉え、心を育み、体を鍛えるという大きな目標を持って指導にあたることが求められる。

### 町道場・スポーツ少年団

	キーワード	指導者の心構え	育てたい児童・生徒像	育みたい資質
初級者	礼法 基礎基本 注意力 集中力	プレーヤーズセンタード	規則や礼儀を守り、素直な心や美しい姿勢	感謝 敬意 安全に留意する行動力
中級者	基礎基本 注意力 集中力	プレーヤーズセンタード	仲間を大切にし、お互い協力して素直な心や美しい姿勢	感謝 敬意 安全に留意する行動力
上級者	基礎基本 注意力 集中力	プレーヤーズセンタード	技を磨くことで心身を鍛え、素直な心や美しい姿勢	規範 克己 信義

### 学校授業

	キーワード	指導者の心構え	育てたい児童・生徒像	育みたい資質
小5～小6	体の動きを高める運動	一人一人の成長に合わせた指導	武道の特性や伝統的な考え方を学び、礼法や素直な心、美しい姿勢	感謝 敬意 安全に留意する行動力
中学生	心と技の一体化	一人一人の学びに合わせた指導		規範 克己 信義

### 中学校部活動

	キーワード	指導者の心構え	育てたい児童・生徒像	育みたい資質
初級者	基礎基本 仲間づくり	プレーヤーズセンタード	勝ち負けだけにこだわらず、礼法を学び、相手の人格を尊重し、素直な心や美しい姿勢	思いやり 協力
中級者	基礎基本 勇気と思いやり	プレーヤーズセンタード		リーダーシップ フォロワーシップ
上級者	強くたくましく 楽しく稽古する	プレーヤーズセンタード		課題解決能力 主体性

## 2. なぎなた指導者としての心構え

武道（なぎなた）は、日本の伝統文化に触れ、系統化された基礎・基本の習得の繰り返しの中で、できることをひとつずつ増やしていく学びを大切にしている。このことが個別最適な学びにも繋がる。なぎなたを指導する者は、勝ち負けだけにとらわれることなく、なぎなたの楽しさや仲間とともに稽古することの楽しさを子どもたちに気づかせ、子ども一人一人の特性に配慮した指導ができるよう努めてほしい。

### 良い指導者としての観点

- ・ 多様な動きを経験させる
- ・ 一定の身体活動量と活動強度を確保する
- ・ 発育発達の個人差に配慮する
- ・ 次々にプログラムを展開させる
- ・ できるようになったことを褒める
- ・ いつも元気で楽しい雰囲気をつくる
- ・ こころの発達や社会性の獲得にも配慮する
- ・ 異年齢交流を積極的に利用する

日本スポーツ協会（2018）

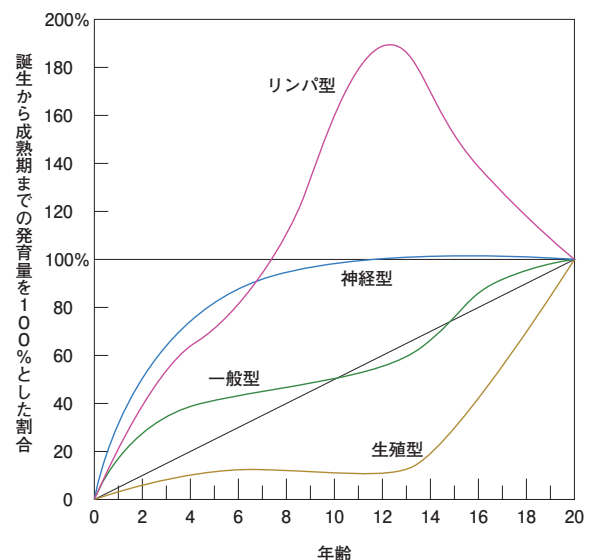
### （1）発育発達を理解する

小学校低学年は神経系が急速に発達する。運動能力の基礎ができあがるこの時期には、バランス感覚やリズム感覚を養う運動が適している。なぎなたでは長いなぎなたの扱いに慣れるような運動から始める。自由になぎなたを操作すること、前後左右の体さばきなど左右対称の「なぎなた遊び」が適している。

小学校高学年では身体の動きを知り運動の技術を高めることができる。この時期には正しい身体の動かし方を習得させる。なぎなたでは振る、素早く打つ、体さばきなどの正確な動きを習得する。身長、体重、臓器などは発達途中のため、運動の強度が高くなりすぎないように配慮し、膝や肩関節に無理な負荷をかけないように注意する。しかけ応じなどはこの時期に時間をかけて丁寧に習得させたい。

中学生は著しく一般系（身長、体重、臓器など）が成長する。この時期には筋力トレーニングや心肺機能を高める運動が適している。なぎなたでは基本を習得したうえで、掛かり稽古や互格稽古など、正確さに加え持久力と巧みさを高めるトレーニングも効果がある。前後左右、斜めなどなぎなたの特性を生かした打突法では、関連した体力が高まる。また、指導者は女子の月経について理解を示し、心と体の成長に見合った支援が必要である。

指導者は発育発達に配慮した練習プログラムが提供できるよう、常に心がける。



スキャモンの発育曲線  
 (出典：国立スポーツ科学センター)

## (2) 礼について考える

「こども武道憲章」の精神を日々の指導に生かすことが大切である。以下に、稽古のキーワードを示す。勝敗だけにとらわれず、「礼にはじまり礼におわる」武道の心を大切に育みたい。

### 稽古のキーワード

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ・ 礼儀を守る    | ・ 強くたくましく       |
| ・ 師の教えを守る  | ・ 勇気と思いやり       |
| ・ 仲間を大切にする | ・ 清潔と安全に心がける    |
| ・ 基本を大切にする | ・ 励まし合って楽しく稽古する |
- (こども武道憲章より抜粋)

## (3) 正座について考える

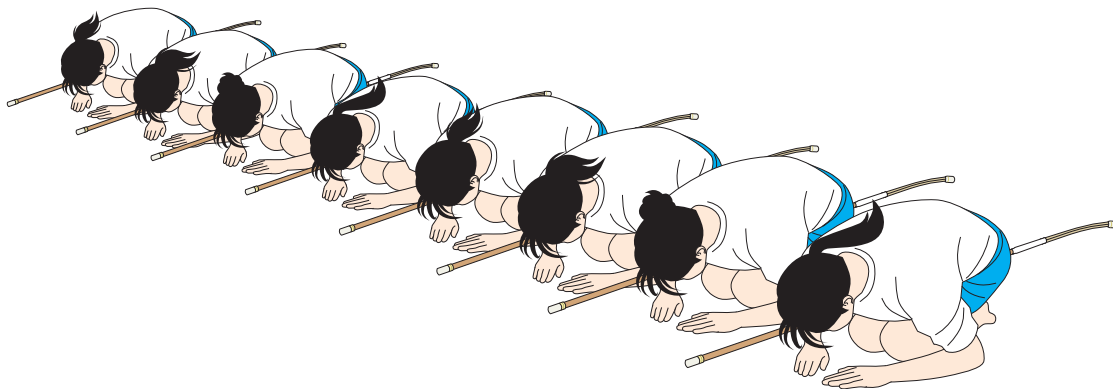
正座は無駄のない美しい立ち居振る舞いに繋がる日本の伝統的な生活文化のなかの礼法である。しかしながら、現在の生活様式では正座する場面や習慣は無くなりつつある。正座で心を落ち着け「おねがいます」「ありがとうございました」の気持ちを込めた「礼」の自然な振る舞いを伝えていきたい。

## (4) 紐の文化について考える

稽古着・袴や、防具の着け外し方がうまくできない子どもたちが増えてきた。なぎなたでは帯、袴の紐や面紐、胴紐、脛紐などが稽古や試合の途中にはずれないように、うまく「紐を結ぶ」ことが重要である。競技では、紐がほどけると試合を中断しなければならず、相手を待たせることにも繋がる。フェアプレーの精神で相手と向き合うだけでなく相手への心遣い(あふ)を表すためにも、また、自身の安全のためにも正しい結び方(着方)を身に付けさせたい。指導者や保護者が防具の装着を手伝うのではなく、子どもたち自身で「紐を結ぶ」(紐を扱う)日本文化にも触れさせたい。

## (5) 後始末について考える

現代を生きる子どもたちの生活環境には便利が溢(あふ)れている。自動で開閉する扉、水道、便座、消灯する電気など多岐に及び、子どもたちは物事の始まりと終わりに責任をもつ習慣が少なくなってきた。稽古の場面においても、道具の準備から後片付け、稽古着・袴のたたみ方、道場の清掃、整理整頓、など、「心遣い」が必要となる「始め」と「終わり」が疎かになりがちである。次に使う人のことを考え、また物を大切に扱う気持ちを育てることは、安全確保、そして稽古の「残心」へと繋がる。日々の稽古の中で「後始末」について指導していきたい。



### 3. 事故を未然に防ぐ安全対策について

子どもたちの安全を最優先に考えた指導・管理を行うこと、指導者は日頃から事故を未然に防ぐための安全対策を講じて指導にあたることが大切である。

- ①環境の管理 . . . . . 床の安全、温度・湿度の最適化について
- ②用具の管理 . . . . . なぎなた、防具の破損について
- ③子どもたちの体調管理 . . . . . 一人一人の子どもの体調の把握について
- ④時間の管理 . . . . . 短時間での活動について
- ⑤内容の管理 . . . . . 指導計画、指導案に沿った内容の管理について

### 4. なぎなたで起こりやすい怪我と対策

傷害例	傷害の原因	対 策
爪の剥離	床面の整備や点検不足	・練習の前後に丁寧にモップがけをする。体育館等では、各種支柱の蓋や器具取付の穴をビニールテープやラインテープで塞ぐ。
足底の負傷	屋内外の区別の不徹底	・屋内外の区別を把握し、屋外では必ず靴等を履いて行動する。
しっしん 湿疹 かぶれ 異臭	防具の保管状態	・防具使用後は、乾いた手拭いで汗を拭き取り、風通しの良い場所に陰干し、保管する。
刺し傷 目の損傷 きょくしろう 棘刺創	なぎなたの破損 すね当ての破損	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>①なぎなたの刃の部分は竹製のため、ささくれができて破片が落ちることがある。</li> <li>②破片が足底に刺さったり、目に入ったりする危険性がある。</li> <li>③なぎなたの柄の部分でささくれがあると手に木片が刺さる危険性がある。</li> </ul> </div> <p>・練習の前後に必ず点検し、手入れをする。</p>
打撲 捻挫	身に合わない防具の着用	・防具は体を安全に保護するとともに、自由に動くことができるよう、自分の体に合ったものを着用すること。また、途中で防具が外れることのないように着用する。
足底の水疱 足底の皮膚の破れ	床との摩擦 水疱のできた状態での練習の継続	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習会場の床を確認する。</li> <li>・足底の状態を確認する。</li> </ul>
打撲	不正確な打突	・初心者は防具を着用するとなかなかスムーズに動くことができない。防具を着用しないときと同じように動けるようになるまでは補助具（打突台・打ち込み棒など）を使用して打突練習を行う。

傷害例	傷害の原因	対策
捻挫 腰痛	捻れから生じる負担	・正しい体さばきができるように基本練習を充分に行う。
腕・肩の痛み	無理な力が腕や肩に掛かるオーバーユース	・なぎなたの正しい操作ができるように基本練習を積む。
目の負傷	受け損じ、刃部の整備不良	・正しく受ける。 ・ささくれがないか、なぎなたの点検をする。
かかと 踵の痛み	後傾姿勢からの踏み込み	・正しい体さばきを習得する。

## 5. 熱中症について

特に防具を着けて行う稽古では、空調が効いていても体温が上がりやすい。指導者は無理をさせないように注意を払い、面を外してこまめに休憩をとり、水分補給を行わせること。また、体調の優れない子どもには無理をさせず、熱中症が疑われるときは速やかに対応する。

※予定を超える活動が事故に繋がる。子どもたちの安全を最優先に考えた指導を行うこと。

### 「スポーツ活動中の熱中症予防5カ条」(日本スポーツ協会)

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

## 6. 感染症対策について

新型コロナウイルスやインフルエンザのような感染症が地域で感染拡大することを防ぐためには、指導者自身の判断で指導に臨むのではなく、国や都道府県の専門機関が示すガイドラインに従って活動すること。