

IV章 町道場・スポーツ少年団での指導



【IV章】

1. 町道場・スポーツ少年団での指導について

多世代で稽古する町道場やスポーツ少年団では、なぎなたを通して日本の伝統的な礼儀作法を学び、相手を尊重する心も育てることができる。

指導者は稽古する者の熟練度によって身に付けさせたい「礼」や「技」について見通しを持ち、環境の安全面、稽古する者の健康面など、事前・事後の把握を行う。

なぎなたを通して目標達成の喜びや充実感を体験し、協力することの大切さを味わえるよう支援する。

2. 日々の稽古内容（例）

（1）初級者の練習計画

- ① 武道の礼法を学び、相手の人格を尊重し、素直な心や美しい姿勢を養う
- ② 基本動作や技を習得する
- ③ 注意力、集中力を養う

指導計画例：初級者

指導者の心構え：プレーヤーズセンタード

【技術目標：しかけ応じ1～4本目ができる】

練習・稽古時間 2時間 休憩は適宜

分	内 容
0	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に練習や稽古をする方にあいさつをする。 ・自分のなぎなたや使用する道具の準備をしたり、みんなと協力して掃除をする。
30	<ul style="list-style-type: none"> ・稽古を一緒にする仲間が集まったら今日の号令係を決めて、足さばきおにごっこや体さばきリレーなどのゲームで体を温める。 ・始めのあいさつ（座礼もしくは立礼）。 ・健康観察をしてから、本日の稽古のめあてと課題を確認する。 <p>基本</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元立ちの合図（指示）で、構え・素振り・体さばき・打突をする（一对多数もしくは相対）。
60	<p>二段打ち、三段打ちの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・面、側面 ・左右面 ・左右すね ・振り上げ面、左右面 ・左右すね、振り上げ面
90	<p>打ち返し</p> <p>相対で打ち返し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前進・後退 <p>しかけ応じ（4～3人組）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・AとBのペアをつくり、しかけ応じを交代しながら、四本のうち三本を選んで練習 ※しかけ応じをしていない残りの人は観察・号令係
120	<p>試合形式で発表会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リラックスした状態で整理運動をし、体をほぐす。 ・終わりのあいさつをする（健康観察をしながら、本日の稽古の振り返りと次回の目標の確認をする）。 ・練習や稽古をした仲間たちとなぎなたを片付け、掃除をする。 <p>・一緒に練習や稽古をした方、先生や先輩方にあいさつをする。</p>

	指導ポイント	身につけたいポイント
具体的な指導内容	<p>○素振りの指導ポイント (上下振り、斜め振り、横振り、振り返し) ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと</p>	<p>○素振りは、反復練習により、体と一致したなぎなたの操作法を身に付けることができる。</p>
	<p>○打突の指導ポイント (振り上げ、持ち替え、振り返し) ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・充実した氣勢、適法な姿勢で打つこと ・打突部位を呼称すること ・刃筋正しく物打で確実に打突すること</p>	<p>○体を十分に開き、打突する。</p> <p>○応じる方は、先に動作を示すのではなく、間合を正しくとり、相手をよく見て体を充分に開き、しのぎまたは柄部の物打で受ける。</p> <p>○ラインや目標となるポイントを使い、体さばきが正しくできる。</p>
	<p>○打ち返しの指導ポイント ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること</p>	<p>○打ち返しは、呼吸・手の内・間合・体さばき等の基本動作の総合的な練習方法であり、約束された打法であるため、初級者・上級者を問わず、誰とでも、稽古ができる。</p> <p>○打突を正確に、繰り返し行うことで動作を改善することができる。</p>
	<p>○しかけ応じの指導ポイント ・相対になっている相手との呼吸を合わせること ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること</p>	<p>○開始線から始め、開始線で終了する。</p> <p>○決められた本数の技の組み合わせで行う。</p> <p>○相手と呼吸を合わせ、約束された技で行うため、誰とでも稽古ができる。</p>



(2) 中級者の練習計画

- ① 武道の礼法を学び、相手の人格を尊重し、素直な心や美しい姿勢を養う
- ② 注意力、集中力を養う

指導計画例：中級者

【技術目標：互格稽古ができる】

指導者の心構え：プレーヤーズセンタード

防具を着けての稽古あり

練習・稽古時間 2時間 休憩は適宜

分	内 容		
0	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に練習や稽古をする方にあいさつをする。 ・自分のなぎなたや使用する道具の準備をしたり、みんなと協力して掃除をする。 		
30	<ul style="list-style-type: none"> ・稽古を一緒にする仲間が集まったら今日の号令係を決めて、足さばきおにごっこや体さばきリレーなどのゲームで体を温める。 ・始めのあいさつ（座礼もしくは立礼）。 ・健康観察をしてから、本日の稽古のめあてと課題を確認する。 <p>基本</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元立ちの合図（指示）で、構え・素振り・体さばき・打突をする（一对多数もしくは相対）。 		
60	<p>しかけ応じ 1～4本目をペアを交代しながら行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4人一組で2～3本を練習 ・試合形式 		
90	<p>防具を着けて基本練習（3～2人組）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相対で打ち返し（前進・前進・後退） ・打ち込み、掛かり稽古 ・相対で打ち返し（前進・前進・後退） 	<p>防具を着けて基本練習（3～2人組）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相対で打ち返し（前進・前進・後退） ・打ち込み、掛かり稽古 ・互格稽古 ・相対で打ち返し（前進・前進・後退） 	<p>防具を着けて基本練習（3～2人組）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相対で打ち返し ・打ち込み ・互格稽古、試合稽古 ・相対で打ち返し
120	<ul style="list-style-type: none"> ・整理運動で体をほぐす。 ・終わりのあいさつをする（健康観察をしながら、本日の稽古の振り返りと次回の目標の確認をする）。 ・練習や稽古をした仲間たちとなぎなたを片付け、掃除をする。 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に練習や稽古をした方、先生や先輩方にあいさつをする。 		

	指導ポイント	身につけたいポイント
具体的な指導内容	<p>○素振りの指導ポイント (上下振り、斜め振り、横振り、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと 	<p>○素振りは、反復練習により、体と一致したなぎなたの操作法を身に付けることができる。</p> <p>【例・3人組になって】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1人ずつで行う場合 <ul style="list-style-type: none"> ・素振りを始める場所の正面と真後ろの延長線上に待機し、交互に刃筋や体さばきを見合う。 ●相対で行う場合 <ul style="list-style-type: none"> ・2人が行っている際には、1人が観察する。
	<p>○打突の指導ポイント (振り上げ、持ち替え、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・充実した氣勢、適法な姿勢で打つこと 	<p>○応じる方は、先に動作を示すのではなく、間合を正しくとり、相手をよく見て体を充分に開き、しのぎ又は柄部の物打で受ける。</p> <p>○正面は、間合をとって、体を充分に開き中心線をわずかに外して応じる。</p> <p>○側面は、体を後方へ開きながら間合をとって、左右側面の位置を応じる。</p> <p>○すね打ちは側面と同じく体を後方に開いて、外すねの位置を守るように応じる。</p>
	<p>○しかけ応じの技能指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相対になっている相手との呼吸を合わせる ・基本となる技の組み合わせを正確に行うこと ・刃筋を正しくすること ・打突部を、物打で正しく打つこと 	<p>○開始線から始め、開始線で終了する。</p> <p>○相手と呼吸を合わせ、約束された本数で、誰とでも稽古ができる。</p> <p>【例】 ペアになった相手と合わせる際に、発声、体さばき、刃筋の出来をお互いに確認する(良かったところを伝えさせる)。</p>
	<p>○防具を着けての試合の指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打突の機会を見付けること ・しかけ技、応じ技を身に付けること ・気力に満ちた正確な発声をする 	<p>○掛かり稽古を行う。 ・呼吸、正しい間合、打突の機会、体さばき</p> <p>○互格稽古を行う。 ・両者が有効打突を出し合い全力で技を競い合う</p> <p>【例】 上位者が元立ちになり、思う存分に打ち込ませる。</p>

(3) 上級者の練習計画

上級者
 ・なぎなたを通して人との和を大切に、仲間作りの輪を広げる
 ・基礎基本を習得する
 ・見取り稽古をする（人の稽古、態度、技術、得意技）などを見て、自分の稽古に役立てる

指導計画例：上級者

指導者の心構え：プレーヤーズセンタード

【目標：防具を着けた試合ができる】

防具を着けての稽古あり

練習・稽古時間 2時間 休憩は適宜

分	内 容			
0	<ul style="list-style-type: none"> 一緒に練習や稽古をする方にあいさつをする。 自分のなぎなたや使用する道具の準備をしたり、みんなと協力して掃除をする。 			
30	<ul style="list-style-type: none"> 稽古を一緒にする仲間が集まったら今日の号令係を決めて、足さばきおにごっこや体さばきリレーなどのゲームで体を温める。 始めのあいさつ（座礼もしくは立礼）。 健康観察をしてから、本日の稽古のめあてと課題を確認する。 <p>基本</p> <ul style="list-style-type: none"> 元立ちの合図（指示）で、構え・素振り・体さばき・打突をする（一对多数もしくは相対）。 			
60	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>防具を着けて基本練習（3人組）</p> <p>※3人で交代しながら行い、待機の方はアドバイスをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 打ち返し 基本打突 連続技、連続打ち（二段、三段） </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>防具を着けて(相手を自由に決めて)</p> <ul style="list-style-type: none"> 打ち返し 基本打突、自由練習 互格稽古 </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p>防具を着けて(相手を自由に決めて)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自由練習 個人試合 団体試合 <p>※待機のチームはスコアを付けたたり、選手呼び出しや時間を計ったりする。</p> </td> </tr> </table>	<p>防具を着けて基本練習（3人組）</p> <p>※3人で交代しながら行い、待機の方はアドバイスをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 打ち返し 基本打突 連続技、連続打ち（二段、三段） 	<p>防具を着けて(相手を自由に決めて)</p> <ul style="list-style-type: none"> 打ち返し 基本打突、自由練習 互格稽古 	<p>防具を着けて(相手を自由に決めて)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自由練習 個人試合 団体試合 <p>※待機のチームはスコアを付けたたり、選手呼び出しや時間を計ったりする。</p>
<p>防具を着けて基本練習（3人組）</p> <p>※3人で交代しながら行い、待機の方はアドバイスをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 打ち返し 基本打突 連続技、連続打ち（二段、三段） 	<p>防具を着けて(相手を自由に決めて)</p> <ul style="list-style-type: none"> 打ち返し 基本打突、自由練習 互格稽古 	<p>防具を着けて(相手を自由に決めて)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自由練習 個人試合 団体試合 <p>※待機のチームはスコアを付けたたり、選手呼び出しや時間を計ったりする。</p>		
90	<ul style="list-style-type: none"> 引き立て稽古 互格稽古 			
120	<ul style="list-style-type: none"> 整理運動で体をほぐす。 着座をしてあいさつ。健康観察をしてから、今日の稽古の振り返りと次回の目標の確認をする。 練習や稽古をした仲間たちとなぎなたを片付け、掃除をする。 			
	<ul style="list-style-type: none"> 一緒に練習や稽古をした方、先生や先輩方にあいさつをする。 			

	指導ポイント	身につけたいポイント
具体的な指導内容	<p>○八方振りの指導ポイント (上下振り、斜め振り、横振り、斜め振り下から、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと ・刃筋を正しくすること 	<p>○八方振りを行うことで、打突に必要な基本(体さばきや手の内のはたらき、手の通いなどの操作法)を身に付け、正確な刃筋を習得する。</p>
	<p>○打突の指導ポイント (振り上げ、持ち替え、振り返し)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・充実した氣勢、適法な姿勢で打つこと 	<p>○応じる方は、間合を正しくとり、相手をよく見て応じる。</p>
	<p>○打ち返しの指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を十分に開き、振り上げや持ち替えを正確に行うこと ・打突部を、物打で正しく打つこと ・打突と体さばきを一致させること ・打ち返しの動作を一呼吸で行うこと 	<p>○打ち返しは、正確な動作で、手の内・体さばき・間合を練習させ、動作を敏捷に足腰を強くして技を錬ることができる。</p> <p>【例・3人組になって】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1人ずつで行う場合 <ul style="list-style-type: none"> ・打ち返しを始める場所の正面と後ろの延長線上に待機し、交互に技を見合う。 ●相対で行う場合 <ul style="list-style-type: none"> ・1人が打ち返しの技を確認する。
	<p>○防具を着けての試合の指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打突の機会を見付けていく ・しかけ技、応じ技を身に付ける ・気力に満ちた正確な発声をする 	<p>○しかけ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手の気を崩し、動揺するところを打ち込む技を使う。 <p>○引き立て稽古</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打突の機会・間合・正しい打突などを充実した氣勢で行わせ、気力・体力を養うことができる。 <p>○互格稽古</p> <ul style="list-style-type: none"> ・互いに試合をする気持ちで、自分の得意技だけでなく、不得意な技も練習する。 ・団体戦を行う際、待機する者は、掲示や計時などの係を行わせる。

