

## なぎなたの指導に関すること

埼玉県立浦和第一女子高等学校 下川 隆

### なぎなたの理念

なぎなたは、  
なぎなたの修練により、  
心身の調和のとれた、  
人材を育成する。

### 1 なぎなた専門部の状況

#### ①なぎなた部を擁する学校

○(公)浦和東 (私)大宮開成 埼玉栄(中高) 狭山ヶ丘(中高)

#### ②指導者の育成について

○県内4校顧問のうち有段者がいるのは2校のみ。(埼玉栄・大宮開成)他2校は連盟からの外部指導者が技術指導している。

○卒業生の教員志望者はいるがなかなか採用されない状況である。(公立高校)

#### ③中高一貫校の増加

○4校のうち私学3校は中学併設であり、うち2校は近年より中学生部員もいる。

○高校からなぎなたを始める生徒が多い中、中学から育成できるのは魅力的である。

その点で公立高校はちょっと不利な状況になりつつある。

#### ④県なぎなた連盟との連携について

○部員は全員県連盟に加入しており、連盟主催の強化練習会(年12回程度)に参加して技術を磨いている。連盟所属の高校生もこの練習会には参加している。

○また高体連主催の指導者講習会(年2回)においても連盟より講師を招き、顧問、生徒共々技術向上をはかっている。

○このような会合で、県内のなぎなた部員の交流が行われており、試合の時には見られない和やかな様子が見られる。

#### ⑤男子部員の増加

○なぎなたは女子を中心に普及しているが、埼玉県は他県に比べても男子の部員が多い。

(関東近県では県で0~4、5名、埼玉は今回新人戦参加16名)

○インターハイに男子の部がないのが残念。3月の選抜大会のみが男子の唯一の全国大会である。

○競技人口の増加が、技術向上にもつながるので、今後も普及活動に力を入れたい。

## 2 指導の留意点（技術面）

### ①演技（しかけ・応じ）について

◎なぎなたは長物であるため足の運びを大切に操作する。

《1・2本目》

しかけの正面・すねは足のさばきを正しく行うことで体軸がぶれることなく移動できる。手の内の柔らかい使い方と後ろ手の締めが大切である。

2人の呼吸を合わせること、しかけから応じ、応じからしかけのつながりを大切にする。

《3本目》

胴は正しい構えから体軸の動きで打つ。

面を正しく応じ、払った後正面から刃筋に気をつけて面をうつ。

《4本目》

すねの位置（切先が止まる位置）を正しく通ること。

振り返しはなぎなたを体に沿わせて肘が開きすぎてしまわないようにする。

肘が開くとその後の打突の前手が強くなってしまう。

《5本目》

3本目と同様、胴は正しい構えから体軸の動きで打つ。

面を正しく応じ、柄の物打ちで払い、払った後の前の手は柔らかく払った方向にもっていく。

突きは相手の脇腹に体軸の動きで打つ。

### ②試合について

○基本打突を正確に打てるように、繰り返し練習する。

○技稽古（わざげいこ）においても体さばき、打突が正しくできるように繰り返し練習する。

○地稽古では技稽古で練習した技（わざ）を使えるように意識して取り組ませる。

○なぎなたの特性を生かし大きく技を繰り出すと共に、持ち替え技を使えるようにする。

○長物ゆえ遠間から技をしかけることを意識する。

○気剣体一致出ないと一本取れない。呼吸、打突部位、刃筋、残心に注意して打つ。

### ③指導の留意点（その他）

○なぎなたの礼法や作法

○防具の扱い

○生活指導

○遠征時の注意点など