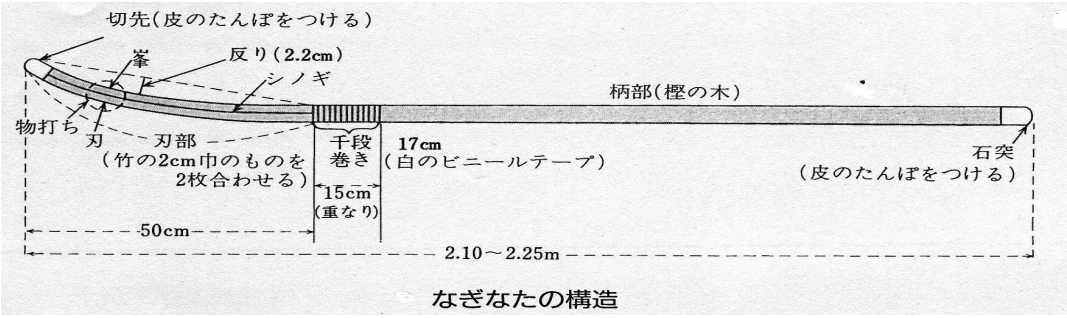
１．はじめに

なぎなたは、日本の伝統的な武器のひとつである。１０～１１世紀頃の合戦に使われ、太刀よりも応用自在で長いなぎなたは、多数の敵を相手としたときや海戦で非常に有利な武器となった。合戦では、弓矢を持った馬上の兵士に対して、歩兵の持つなぎなたが威力を発揮した。しかし、１５５０年に鉄砲が伝来し、戦闘方法が著しく変化したため、武器としてのなぎなたは急速に衰退し、武士の装飾的な武器、あるいはその子女の護身用として用いられるようになった。武家の女子は必ず心得としてなぎなたを練習し、武家に嫁ぐ嫁入り道具のひとつでもあった。明治以降なぎなたは女子の武道として発展し、学校教育の場でも実施されてきた。これにより「男子は剣道、女子はなぎなた」という観念が固定し、現在のなぎなたも女子が主流となっている。

敗戦のため一時禁止されていた武道が１９５３年に復活。武道としての「なぎなた競技」を推進することを目的に、１９５５年、全日本なぎなた連盟が発足した。国際的には１９９０年に国際なぎなた連盟が発足し、現在１４ケ国（アメリカ、フランス、オランダ、ベルギー、スウェーデン、ニュージーランド、ブラジル、チェコ、オーストラリア、ドイツ、イギリス、カナダ、イタリア、日本）が加盟しており、４年に１度世界大会も行われている。外国では男子に人気があり、さまざまな交流を通して普及が図られている。

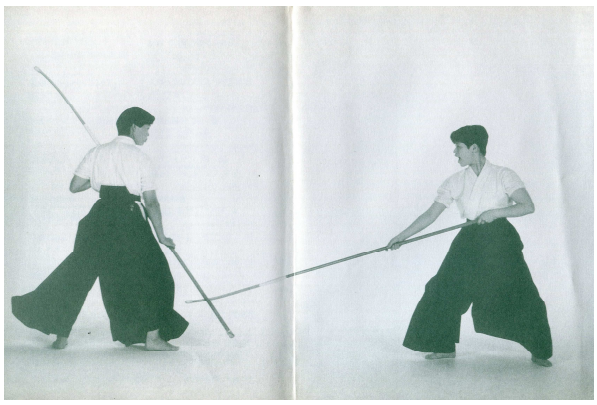
現在のなぎなたは、刃部は竹、柄部は樫で作られており、長さも２１０～２２５センチと定められている。剣道に比べると、前後左右に動きながらの、「繰り出し・繰り込み・持ち替え」など多彩な変化を含むのが特徴で、剣道の決まり手（面、胴、小手、咽喉）に加えすねがあることが特徴として挙げられる。競技としてのなぎなたは、「試合競技」と「演技競技」の２種類に分けられる。



なぎなたの構造

試合競技

演技競技



○なぎなたの指導は、なぎなたの理念と指導方針に基づいて行われる。

『理念』

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。

『指導方針』

なぎなたの正しい指導により技を錬り、心を磨き、気力を高め、体力を養うとともに、なぎなたの特性の中に生きる日本のすぐれた伝統を守り、規律に従い、礼譲を尊び、信義を重んじ、毅然として広く平和な社会に役立つ人を養う。

２．研究の目的・方法

平成１５年度に長崎県で全国高等学校総合体育大会（長崎ゆめ総体）が開催されることになり「なぎなた」競技の普及・育成が始まった。その結果、長崎ゆめ総体において団体５位、個人３位の実績を挙げることができた。さらに、平成２６年には本県で国民体育大会が開催されることになっており、更なる充実・発展に向けなぎなた連盟と高体連専門部が連携を強化しながら取り組んでいる。現在なぎなた部を設置している学校は２校にとどまっており、この国体を契機になぎなた競技の普及を目指して、これまでの取り組みをもとに問題点や課題を明らかにし、今後に活かしていくことを目的とする。

そこで、なぎなた競技の普及と発展について平成１５年度の全国高等学校総合体育大会（長崎ゆめ総体）をきっかけに、長崎県内のなぎなた競技がどのように変化していったのかを探り、本研究を進めることにした。

３．長崎県高等学校のなぎなた競技のあゆみと現状

（１） 松浦高校での取り組み

平成１１年　● 指導者配置

○長崎県教育委員会が、平成１５年に本県で開催される全国高等学校総合体育大会でのなぎなた競技の開催と大会参加を見据え、なぎなた競技の専門家を誘致した。

○剣道部の顧問の協力により、１０月頃より週１回程度で稽古を始める。

○なぎなたに興味を示した１０名の生徒により、同好会設置を生徒会に申し出る。

平成１２年　● 同好会発足

○同好会として活動を始める

○全九州体育大会初出場

○全国高等学校総合体育大会初出場

平成１３年　● なぎなた部発足

○部活動として活動を始める

○県高校総体初開催

○県新人大会初開催

※以前から授業でなぎなたを取り入れていた私立高校がなぎなた部を創部する。
　２校で高校総体や新人大会を戦う。

平成１４年　● なぎなたの授業開始

○武道の授業においてなぎなたを実施し、また体育祭においてリズムなぎなたを行った。

平成１５年　● 全国高等学校総合体育大会（長崎ゆめ総体）開催

○全九州体育大会	団体試合３位入賞	演技競技３位入賞
○全国高等学校体育大会（長崎ゆめ総体）	団体試合５位入賞	個人試合３位入賞
○国民体育大会	演技競技８位入賞	

※長崎県としては初入賞

○ジュニアの指導を始める

平成１６年

○全国高等学校総合体育大会　　団体試合５位入賞
○国民体育大会　　演技競技８位入賞

平成１７年

○全九州体育大会　　団体試合３位入賞

平成１８年

○県内でなぎなた部を有する高校が松浦高校１校となる
○全国高等学校なぎなた選抜大会　　団体試合５位入賞

平成１９年

○全九州体育大会　　団体試合２位入賞　　個人試合３位入賞
○国民体育大会　　試合競技８位入賞
○全国高等学校なぎなた選抜大会　　個人試合５位入賞

（２）　長崎明誠高校での取り組み

平成２０年　　● 指導者配置

○武道の授業においてなぎなたを実施し、
また体育祭においてリズムなぎなたを行った。

平成２２年　　● 同好会発足

○部員確保
○全国高等学校なぎなた選抜大会初出場
○県高校総体・県新人大会に初出場し優勝

平成２３年　　● 長崎県２校目のなぎなた部発足

○全国高等学校総合体育大会や国民体育大会等、各種大会に出場

平成２４年　　● **地域開放講座「親子なぎなた教室」の開催**

○平成２６年国民体育大会（長崎がんばらんば国体）に向けて国体拠点校として指定を受ける。

（３）　高体連（専門部）の取り組み

平成１１年

○高体連準専門部として承認される。

平成１２年

○高体連準専門部から専門部として承認される。
○全国高等学校総合体育大会（岐阜大会）に初参加

平成１３年

○県高校総体、県新人大会の初開催

※審判員不足のため、県外からの支援を受けての運営する。

平成１５年

○全国高等学校総合体育大会(長崎ゆめ総体）開催

○ジュニアとの合同稽古をはじめる

平成２０年

○審判員養成

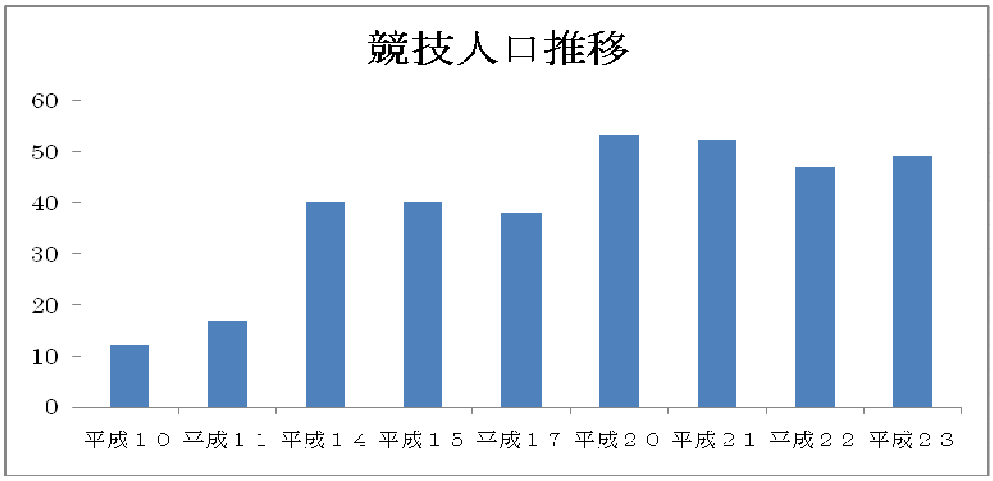
※平成１１年には審判資格を有する者は１名しかいなかったが、平成１１年からなぎなたをはじめた部員を育成し、審判資格を取得。現在は、試合を行うにあたって最低限必要な５名を県内で確保することができるようになった。（審判資格を有するには、最低７年は必要。）

※高校の指導者が３人に増える。

４．現状と課題

（１） 部員確保

現在、松浦高校、長崎明誠高校ともに団体試合（５人制）を組むのにぎりぎりの部員数で、お互い切磋琢磨することが容易にはできない。年々武道の競技人口が減少していることもあり、なぎなた競技の部員確保にも影響していると考えられる。指導者が熱意を持って学校外での取り組みも含め、努力しなければ部員確保は困難であると考える。今後も部員数の確保は、最大の課題であると認識している。



（２） 経済的負担について

長崎県内でなぎなた部が設置されているのは、松浦高校と長崎明誠高校の２校である。松浦高校と長崎明誠高校は車で２時間ほど離れた距離にある。そのため、両校とも佐賀県や福岡県、大分県に出向き、県外での活動・練習試合が多くなり、現在は国体拠点校の強化費に頼っている。

（３） ジュニアの育成と連携

指導法の共有を図るため、一貫指導カリキュラムを作成した。このことにより、指導者同士の意思統一も図りやすくなり、発達段階に応じた指導の目的、目標も立てやすくなった。

発育・発達に応じた指導（強化）方法

対策対象者		指導目標	指導内容 心	指導内容 技	指導内容 体	指導上の留意点	競技の普及とタレント発掘
小学校	幼児・小学校1～3年生	・仲間と協力し、楽しく稽古する ・持続力を身につけさせる ・礼儀作法やあいさつができる ・なぎなたの技を知り、正しく稽古する	・仲間を大切にする ・思いやりをもって接する ・仲間と一緒に行動する	・基本の構え（中段・八相・下段・脇構え） ・体さばき（送り足・歩み足・踏みかえ足） ・上下振り（前進後退）、斜め振り、横振り ・身体を充分に開き、振り上げ、持ちかえを大きく正確にすることができる ・打ち返し ・しかけ応じ（1～3本目） ・防具をつけての打ち返しや基本打突（面・側面・すね）	・走、跳、投を取り入れた準備運動 ・柔軟性を取り入れた準備運動や整理運動 ・持久力を取り入れた準備運動 ・半身の姿勢の習得 ・正しい足幅の習得 ・なぎなたの正しい握り方	・なぎなたを楽しませる ・基本を大切にした指導をする ・子どもの身長にあったなぎなたの使用に配慮する ・言葉だけの説明ではなく、視覚的な印象を与える指導をする（指導者の手本や自分の姿を鏡で見せるなど） ・リズムなぎなたを通して、なぎなたの楽しさに触れさせる	・普及：ポスター等の掲示 出張なぎなた教室を行いなぎなたを目にしたり、知る機会を増やし印象づける ・タレント発掘：ジュニア教室による合同稽古会や大会参加 ・ジュニア強化 ・地域クラブ強化
	小学校4～6年生	・なぎなたのルールを理解させる ・継続力、持続力を身につけさせる ・多彩な動きを身につけさせる ・多くの大会に参加させる	・目標をたてることができる ・継続的、計画的に取り組む ・自己表現をしながらも、相手を尊重する気持ちを持つことができる	・なぎなたの操作（操り出し、繰り込み） ・体さばき（開き足、継ぎ足） ・手のしめ、手のかよい ・振り返し しかけ応じ（4～5本目） ・技や攻防（2・3段技、抜き技、払い技、応じ技）を組み合わせて試合ができる ・打突と体さばきを同時に行うことができる	・瞬発力を目的とした準備運動 ・持久力や連続技を目的とした掛かり稽古	・過度のトレーニングは行わない ・観察力を身につけさせる ・積極的に大会へ参加させる	
中学校		・競技続行への働きかけ ・級や段取得への働きかけ	・感情をコントロールできる ・相手を認めることができる ・安定した力を発揮できる	・基本の構え（上段） ・基本打突（小手、胴、踏み込み技） ・打突の機会（出ばな、引くところ、技のつきたところ） ・刃筋を正確に、打突部を正しく打つことができる ・観察力を身につけ、自己と相手を修正できる ・見とり稽古を行うことができる ・気・剣・体が一致した打突を行うことができる		・教えすぎずに自ら考えさせることを優先させる	・審査会の実施 ・JOC大会や錬成大会への参加 ・若獅子旗西日本なぎなた大会への参加 ・JOC選抜合宿代表選手の育成 ・中高合同稽古

対策対象者	指導目標	指導内容 心	指導内容 技	指導内容 体	指導上の留意点	選手強化とシニア競技者への移行対策
高等学校	・仲間と競争心や向上心を高めさせる ・集団の中でのリーダーの育成 ・目標へ向けた過程の重視 ・打突や技を分析し、試合展開の仕方を考えることができる選手の育成	・自信を持ち、粘り抜く耐える強さを身につける ・教えを待つのではなく、自らが考え求めて答えを出せるよう導く ・審判の判定や相手に対して望ましいマナーや行動ができる ・メンタル面の強化	・しかけ応じ（初段取得後、6～8本目の修得） ・打突の機会（居ついたところ、もちかえの時） ・相手の動きに応じて技を繰り出すことができる ・間合を知り、打突を正確にする ・手のうち ・試合に臨む心構えができる	・筋力、握力、脚力の強化 ・全身持久力の強化	・中学校に引き続き、競技続行への働きかけを行う ・常に目標と課題を持ち、上位入賞を見据えた練習・指導を行う ・自立心を育てるようにする	・各個人に応じた目標を課し、向上心と意欲を持たせ追求させる

対策対象者	指導目標	指導内容 心	指導内容 技	指導内容 体	指導上の留意点	継続指導と支援
大学・社会人	・競技者として活躍する ・指導者としての技術を身につける ・なぎなたの普及に貢献する ・計画、実行、達成に優れ、自己管理能力があり、リーダーシップがとれる ・自己研鑽や資格取得など向上に努める ・理論、実践共に理合正しく社会性がある	・闘争心を身につけ、チームの戦略を構成できる ・人間性や社会性に富み、高い規範意識がある ・自己を客観的に見つめ、平常心を保てる ・大胆かつ冷静沈着に決断できる	・なぎなたの理念、指導方針を熟知したうえで後輩指導ができる ・応用的な動きの中での駆け引きの充実 ・確実な有効打突ができる ・相手に予測させない打突や試合運び ・なぎなたの特徴を十分に表現し、自分で試合展開ができる ・術理に精通する ・打つ機会と誘いを理解した試合ができる	・練習や稽古、試合において、最高のパフォーマンスが発揮できる ・体軸を活かし重心移動が円滑で柔軟性がある体勢	・自己を客観的に見て自分に必要な練習内容を組み立てられるようにする	・強化スタッフの指導力向上のため、研修会や講習会を実施する ・稽古が継続して行えるような環境を整える

（４）競技人口の特徴

普及をはかった平成１３～１５年の高校生が現在成年選手となり、成年の競技者は増えつつあるが、高校生の競技人口は減少している。大学生や成年選手の環境づくりのため、平成２４年成年クラブチームを

発足した。これは、高校生が卒業した後にも競技者として、なぎなたができる環境を整えることを目的としたものである。また、成年の活躍がジュニア・高校生の活動刺激になるのではないかと期待している。

（５）なぎなた教室の成果

平成２３年度に開催した地域開放講座「親子なぎなた教室」を、１０回、計２０時間実施した。参加状況としては１回目９名、２回目４名、３回目４名、４回目４名、５回目７名、６回目５名、７回目７名、８回目６名、９回目５名、１０回目７名の参加があった。この中の中学生２名が本校に入学し、現在なぎなた部員として活動している。

５．今後の取り組み（まとめ）

平成１５年に全国高等学校総合体育大会（長崎ゆめ総体）が開催され、全ての競技において普及・発展の取り組みが始まり、なぎなた競技においても２校が発足した。また、平成２６年に国民体育大会（長崎がんばらんば国体）が開催されることが決まり、現在も更なる充実をはかっている。

平成２３年度に実施した地域開放講座「親子なぎなた教室」では、希望者を募り、また、中学校に出向いて募集を行うことによって参加者の２名がなぎなた競技に興味をもち、本校に入学した。そのうちの１名は県大会で優勝するなど国体選手としても活躍している。平成１１年にゼロからスタートし、地域での取り組みを行った効果が徐々に見えてきており、今後も地道な活動を積み重ね、１人でも多くの競技者を増やしていくことが大切であると考える。その積み重ねが将来の指導者の育成、なぎなた連盟の拡大、充実にも繋がると信じている。

これまでの活動により、全体（成年・高校・ジュニア）としては競技人口が増えてきていることを大切にし、今後は高校生の競技人口が増えるよう努力していきたい。

参考資料

・全日本なぎなた連盟ホームページ
・なぎなたの世界：菊池佐知子
・九州なぎなた連盟提供資料