

令和6年度学校体育担当教員実技指導者研修会
高等学校教育研究会保健体育部会水戸地区研修会【中央地区】
報告書

1. 期 日 令和6年10月8日(火)

2. 会 場 水戸農業高校体育館

3. 種 目 なぎなた

4. 日 程

開講式 9:30～9:45

講習① 競技について説明 9:50～10:30
足さばき 構え打突

講習② 演技について 10:40～11:15
演技の試合について 演技試合の動き方

午後の説明 演技試合実践 11:25～12:00

昼食休憩 12:00～13:00

実践① 2班に分かれ実践 防具 演技 13:00～13:40

実践② 演技試合実践(防具を付けた試合の説明) 13:50～14:25
個人戦

研究協議・質疑応答 14:35～15:00

閉講式 15:00～15:15

5. 講 師 服部 ゆかり(はっとり ゆかり)先生 茨城県常陸太田市出身
水戸農業高校・実習助手
水戸農業高等学校なぎなた部顧問

6. 参加者 高等学校教員20名
計 27名(他本校教員7名)

7. 実技内容

《実技指導》

(1) からだほぐし

手ぬぐいを使い、2人一組で持ち、手首のスナップを効かせて取り合う運動を行う。
反射神経や敏捷性のトレーニングとして効果的。また、導入として緊張をほぐす効果として活用できる。



(2) 基本の動作

(基本姿勢) 半身の姿勢をとり、なぎなたの基本姿勢を取る。

(送り足) 半身の姿勢からすり足で前後左右に移動する。

(歩み足) 半身の姿勢のまま組み足を用いて4歩進む。

(踏み替え足) 位置を変えずにその場で向きを変える。

(3) 自然体

なぎなたを右手で持ち、立つ姿勢。左手は体側につけて気をつけの姿勢で立つ。



(4) 中段の構え

自然体から左足を一步前に出しながら半身の姿勢になり、右手を通わせて手幅を身幅より広めにとって握る。物打ち同士を合わせて構える。

(5) 正面打ち・振り上げすね

右足を一步出して振り上げ、左足を出して相手の正面を打つ。右手は胆田の下、左手は自然に相手に向けて伸ばし、打突の瞬間に両手の小指から締めて「メン」と発声する。右足を一步出して振り上げ、左足を出して相手のすねを打つ。右手の拳はみぞおちの位置でなぎなたを脇に添え、左手は自然に相手に向けて伸ばし、足幅は広く取り、右膝を軽く曲げて立つ。打突の瞬間に両手の小指から締めて「すね」と発声する。

(6) 八相の構え(側面・すね)

なぎなたの中で最も攻撃的な構えである。左手を胸の前に持ってきて手を入れ替え、八相に構える。右手は右耳の位置、左では腰骨あたりでなぎなたを持つ。右足から一步踏み込み、側面、すねを打つ。



どの部位を狙うか刃筋を意識して行う。



(7)しかけ応じ1本目

自然体でお互いの礼をしてから相中段に構える。

(8)演技競技と試合競技に分かれて実技

①演技競技

赤と白に分かれ、演技競技を行う。



②試合競技

防具を着用し、1分の1本勝負を行う。



8研究協議

本日実施した演技競技と試合競技の動画を視聴し、なぎなた動作の振り返りを行った。今回の講習会を通し、体の使い方や運動の苦手な生徒に対する声かけ指導の工夫への手立てとなることを共通理解できた。