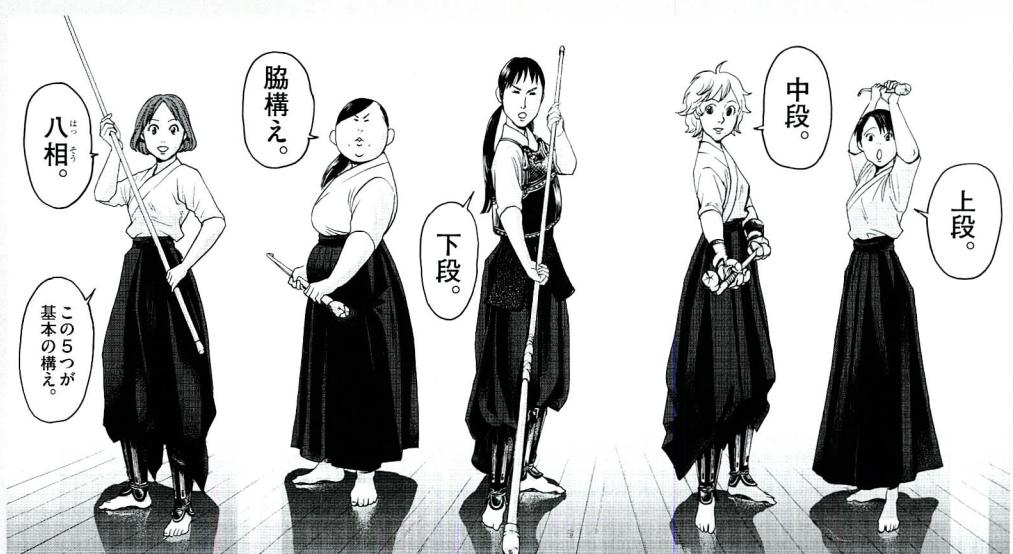


演技競技

演技競技・試合競技  
それぞれの競技時のスタイル



試合競技



基本となる5つの構え

©こさき亜衣「あさひなぐ」／小学館



## 競技のみどころ

試合競技と演技競技があります。試合競技は、防具をつけ、定められた部位を確実に早く打突して勝負を競います。互いに俊敏な動きの中から打突の機会をとらえ、よい間合いからタイミングよく技を出すことが勝利に繋がります。試合時間は3分、団体は引き分けを取ります。個人、代表者戦の場合は2分の延長戦を行い、延長1回で決着がつかない場合は、審判員の判定となります。演技競技は防具をつけず、2人1組の演技者で指定された「しあわせ、応じ」を行います。正しい姿勢、充実した気勢、適法な打突、間合い、残心による技の良否を競い、審判員が判定します。

競技は、団体3チーム、個人3選手、演技3組のリーグ戦により、1位を決定。その後、決勝トーナメントにより順位を決定します。

2メートルを超えるなぎなたを振りかざす迫力がみどころです。

## 競技日程

| 競技種目  | 競技会場名    | 8月 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
|-------|----------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
|       |          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 金     | 土        | 日  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |    |    |
| 総合開会式 | 味の素スタジアム | ◎  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| なぎなた  | 東京武道館    | ※  | ● | ● | ■ |   |   |   |   |   |    |    |

◎:総合開会式 ※:味の素スタジアムで開会式 ●:競技 ■:競技終了後閉会式

## 競技会場

東京武道館(東京都足立区綾瀬3-20-1)

# イラストについて

表紙のイラストは、なぎなたを題材としたマンガ「あさひなぐ」(週刊ビッグコミックスピリッツ 小学館)第1巻の表紙と同じものです。

第68回国民体育大会(東京国体)なぎなた競技会のポスター・プログラムのイラストは「あさひなぐ」作者のこざき亜衣さんが書き下ろしたものを使用しました。

裏表紙は、平成24年5月に開催した第53回都道府県対抗なぎなた大会(第68回国民体育大会なぎなた競技リハーサル大会)の選手等への記念品として用意された手ぬぐいのデザイン。

同じく、こざき亜衣さんがイラストを提供してくれました。

## 「あさひなぐ」とは…

ニツ坂高校一年、東島旭(とうじま・あさひ)が主人公。

中学まで美術部だった主人公がそれまでまったく縁のなかった「なぎなた部」に入部。

同じ一年生の長身のさくら、剣道経験者の将子(しょうこ)や先輩たちに囲まれ、悩みながらもなぎなた部で奮闘する女子高生の物語。



# もくじ

|                     |    |
|---------------------|----|
| なぎなたとは              | 1  |
| <b>なぎなたの基本的なルール</b> | 2  |
| 演技競技とは              | 2  |
| 試合競技とは              | 5  |
| <b>リズムなぎなた</b>      | 12 |
| もうひとつのなぎなた!?        |    |
| <b>なぎなた連盟事務局</b>    | 13 |
| <b>なぎなたQ&amp;A</b>  | 14 |
| イラストについて            | 16 |

### このガイドブックについて

このガイドブックは、国民体育大会のなぎなた競技を基本に作成しています。なぎなた競技は、大会ごとに延長の有無や、団体戦の人数等が異なります。

インターハイは、3チーム(組・選手)のリーグ戦を行い、1位のみが決勝トーナメントに進むことが出来ます。

## なぎなたとは

なぎなたは日本の伝統的な武器の一つです。もともとは騎乗の戦士をなぎ払う歩兵に用いられていました。鉄砲が16世紀半ばに伝来し、戦闘方法が著しく変化したことにより、薙刀は、江戸時代に入ると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りました。当時、なぎなたは武家に嫁ぐ際の嫁入り道具の一つでした。

なぎなた競技が主に女性ばかりなのにはそういった歴史があるのです。現在では、男性の競技者も増え、また、世界なぎなた選手権大会が行われるなど、広がりを見せています。

# なぎなたの 基本的なルール

演技競技  
と  
試合競技

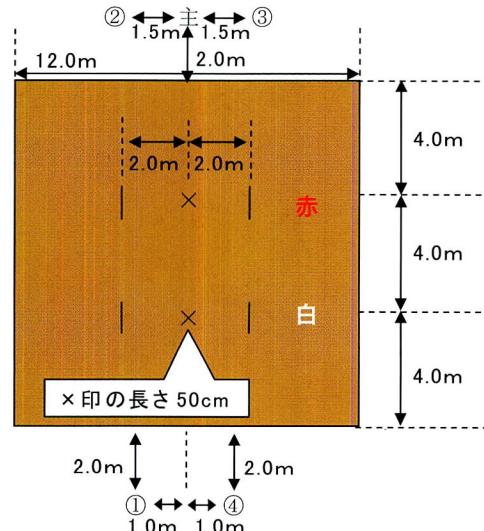
## 演技競技とは

演技競技には基本動作や技を組み合わせた“しあわせ・応じ”と伝統的ななぎなたの技が洗練された形の“全日本なぎなたの形”があります。演技競技はこのしあわせ・応じ、又は全日本なぎなたの形の中から指定されたものを、2人一組の演技者により行い、技の優劣を競い合う競技です。(国体の場合は、しあわせ・応じを行います)

なぎなたの技の向上をはかるとともに、正しいなぎなたの普及、発展を目的として行われる競技です。

## ① 演技場

コートの広さは12m四方で、このコート内で赤、白2組の演技者によって技を競います。



※ 主:主審  
①~④:審判員



Q

試合のときって、裸足なの?足袋とか履かないの?

A.

裸足です。

Q

試合競技のときに着けている防具って、剣道と同じなの?

A.

防具には、面、小手、胴、垂、すねあてがあります。

すねあては剣道にはありません。※P.9参照

また、面についている面垂れは剣道より短いという違いがあります。

※「あさひなぐ」の中でもそのエピソードが描かれています。第1巻 P.179参照

小手も持ち替えの動作が自由にできるように、親指と人差し指と中指から小指までの3部分に分かれたものを使用します。

ほかは、剣道と同じです。

Q

剣道の経験があったほうが、なぎなたはやりやすい?

A.

きりかえが出来る人でしたらいいと思います。がんばって下さい。

Q

都道府県対抗なぎなた大会で行っていた  
「異種試合」ってなに?

A.

都道府県対抗なぎなた大会では、閉会式前に「異種試合」を行うことが、慣例となっています。「なぎなた」対「剣道」で行われます。なぎなた同士の試合とは違った迫力があります。

Q

やってみたいけど、どうしたらいいの?

A.

近くのスポーツセンターや武道場などに問い合わせをしてみてください。定期的に練習会が行われているところもありますよ。

ここ東京武道館でも、なぎなた教室があります。是非、参加してみてください。



# なぎなたQ&A



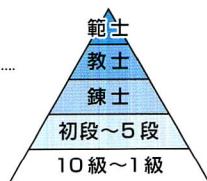
男の人は、やっちゃいけない?  
国体では、少年女子と成年女子の部しかなかったけど。

- A.** 全国高等学校なぎなた選抜大会  
全日本男子なぎなた選手権大会  
世界なぎなた選手権大会（4年に1回）  
などに、男子が活躍しています。  
△  
インターハイはまだ女子のみになっています。



段とか、級ってあるの?

- A.** 級は10級から1級まで、  
段は初段から5段まで、その上は、  
鍊士、教士、範士があります。



演技競技のときに相手を打っちゃうことってない?  
打つてしまったら、減点?

- A.** 減点です。



試合中になぎなたが折れたらどうするの?

- A.** とりかえます。ただし、試合に使用するなぎなたは、事前の検定に合格したものですので、とりかえるなぎなたも、合格したものでなければなりません。

## ②用具

実際に打ち合うわけではないので、防具は着けません。

しかけ・応じは試合用のなぎなたを使います。

※ 全日本なぎなたの形の場合は、櫻の木で作られたなぎなたを使用します。

## ③試合の方法、判定基準

2組が同時に、演技場の中で演技を行います。

判定基準となるのは、演技者双方の姿勢、服装、態度、発声、呼吸と気持ちが調和しているか、打突（だとつ）部位を正確に気魄（きはく）に満ちた打突をしているか、残心（ざんしん）、間合、手の内、着眼等理合（りあい）にかなった技であるか、見る人に感動を与えたかなどの点です。



演技競技

**残心**: 技をかけたり、かけられた後に、気を緩めないで、どんな変化にも対応できる身構え・心構えのこと。

**手の内**: なぎなたを握る手の握りや、手の力のつり合いと配分具合などのこと。

**着眼**: 正しい姿勢を保つための目の「役割」と、相手の動きや変化に対応する目の「働き」のこと。

**理合**: 相手との攻防の中で無理の無い技とタイミングが理にかなうこと。

## ④ 勝敗

演技競技の審判方法は、主審1名、審判員4名が赤、白の審判旗を持ち、厳正的確に演技者の充実した気勢と適法な姿勢による技の良否を見定めて判定します。

演技終了後に主審、審判員が揚げた旗の過半数をもって勝敗が決定します。

### 判定標示（演技競技）

上がった旗の数を標示します。



### 採点掲示板（演技競技）



# なぎなた連盟事務局

公益財団法人 全日本なぎなた連盟

事務局

〒664-0851

兵庫県伊丹市中央1丁目6番19号 5F

電話 072-775-2838

FAX 072-772-2062

e-mail info@naginata.jp

ホームページ

<http://www.naginata.jp>

各都道府県、区市町村単位でも連盟があります。  
それぞれの連盟等にご確認ください。

# リズムなぎなた

もうひとつのなぎなた!?

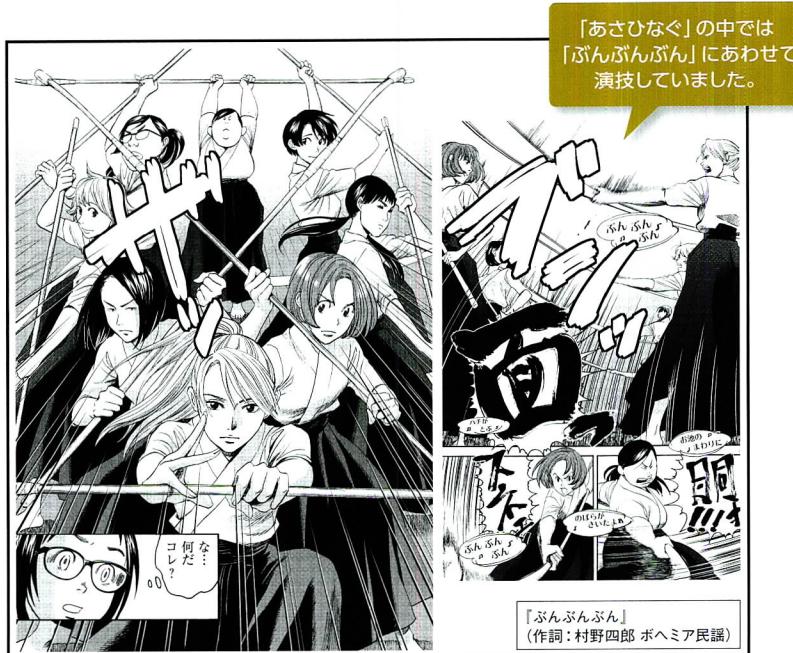
## リズムなぎなたとは

音楽にあわせ、なぎなたの技を自由にとり入れ創作し、チームワークの演技を楽しく展開します。創造性、協調性や思いやりの心が芽生えます。

国際大会では、“公開演技”として、各国が競い合う種目となっています。

音楽はどのようなものでもかまいませんが、リズムがとりやすいものが適しています。

マンガ「あさひなぐ」でも、主人公が初めて目にするなぎなたが、高校のクラブ勧誘会で披露されるこのリズムなぎなたです。



「あさひなぐ」でのリズムなぎなた

## 試合競技とは

試合競技は団体戦で行います。(個人戦を行う大会もあります。)

防具を身につけ、1試合3分間で争います。

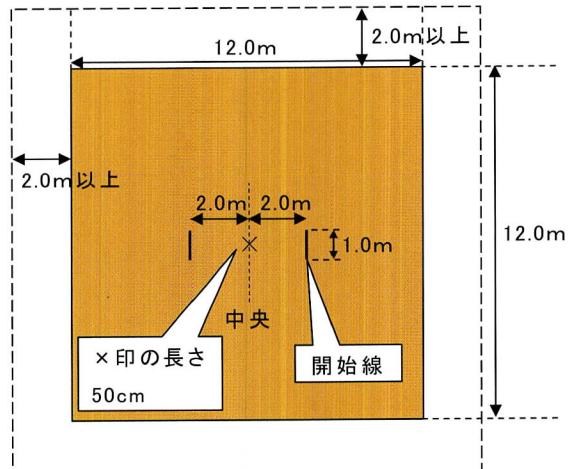
2人の試合者が、定められた部位(面部・小手部・脇部・脛(すね)部・咽喉(いんこう)部)を確実に早く打突して勝負を競います。

技は振りあげ、持ちかえ、振り返して左右からあらゆる方向へ打つことができます。

敏速な動きの中から打突の機会をとらえ、全力をあげて技を競い合います。相手に対して、よい間合からタイミングよく技を出すことが勝利に結びつきます。

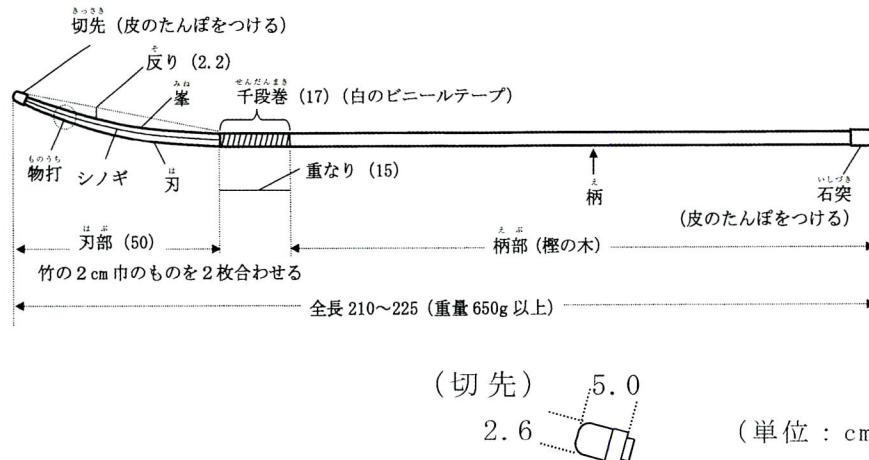
## 1 試合場

コートの広さは12m四方です。



## ② 用具

なぎなたは、次のような長さ、重量及び材質のものを使います。  
大会前には、用具検定で、下図の長さ等の測定が行われ、合格したものしか、試合には使用できません。



### 判定標示 (試合競技)



### 採点掲示板 (試合競技)



## ③ 試合の方法

3本勝負が原則で、試合時間内に有効打突を2本先取した方が勝ちとなります。

ただし、所定の本数に達しない時は、1本先取した方が勝ちとなります。

試合競技の試合時間は、3分。勝敗が決しない場合は、延長戦を行います。延長時間は2分。延長1回で勝敗が決しない場合は、審判員の判定とします。団体戦の勝負は、勝敗数により決定します。

3人で戦う場合(国体など)では、「先鋒」「中堅」「大将」、5人で戦う場合(都道府県対抗なぎなた大会など)では「先鋒」「次鋒」「中堅」「副将」「大将」の順に戦います。



## 6 勝負の判定

審判員は3名で、2人以上の審判員が打突を有効と認めた時、1本となります。審判員は、両手に赤白の審判旗を持ち、有効と認めた時はその方の旗を斜め上にあげ、認めない時は両方の旗を前下で振って意志の表示をします。

審判員の判定に対して、異議の申し立てはできません。

## 7 反則の主なもの

- 片足の全部が場外に出る、倒れて体の一部が場外に出る。
- なぎなたの柄部で相手の側面を打つ。

このほか、試合規定に定められた反則を1試合中に2回重ねると相手に1本が与えられます。

## 8 判定標示の方法

|               |       |   |             |       |    |
|---------------|-------|---|-------------|-------|----|
| 面             | ..... | ☒ | 反 則         | ..... | △  |
| 脛             | ..... | ☑ | 反則1本        | ..... | ☒  |
| 小 手           | ..... | ○ | (反則を2回した場合) |       |    |
| 胴             | ..... | ○ | 判 定         | ..... | ○  |
| 突 き           | ..... | ○ | 棄 権         | ..... | ○  |
| (高校生は突きは禁止です) |       |   | 不 戦 勝       | ..... | ○○ |

インターハイは、7人エントリー制の5人による団体試合で、試合毎にオーダー用紙を提出し、選手を変更する事が出来ます。勝数、勝者数、勝本数により、予選リーグの順位を決め、1位校のみが決勝トーナメントに進むことが出来ます。

## 4 有効打突

有効打突とは、なぎなたの打突部で打突部位を、充実した気勢と適法な姿勢とをもって、打突部位を呼称しながら確実に打突したものといいます。

- ①物打(切先から15～20cm)が正確に打突部位に到達していること。
- ②打突時に姿勢が正しく理にかなった動作であること。
- ③打突の機会がよいこと。
- ④気魄(きはく)に満ち、打ったあと残心(ざんしん)があること。
- ⑤やや軽くとも追い込んだ際の打突、あるいは追い込まれた時に加えたもっとも確実な打突。

これらの条件を満たしている打突が有効と認められます。

打った瞬間の切先がぴたりと止まることがなぎなたにおける「気剣(きけんたい)一致」です。

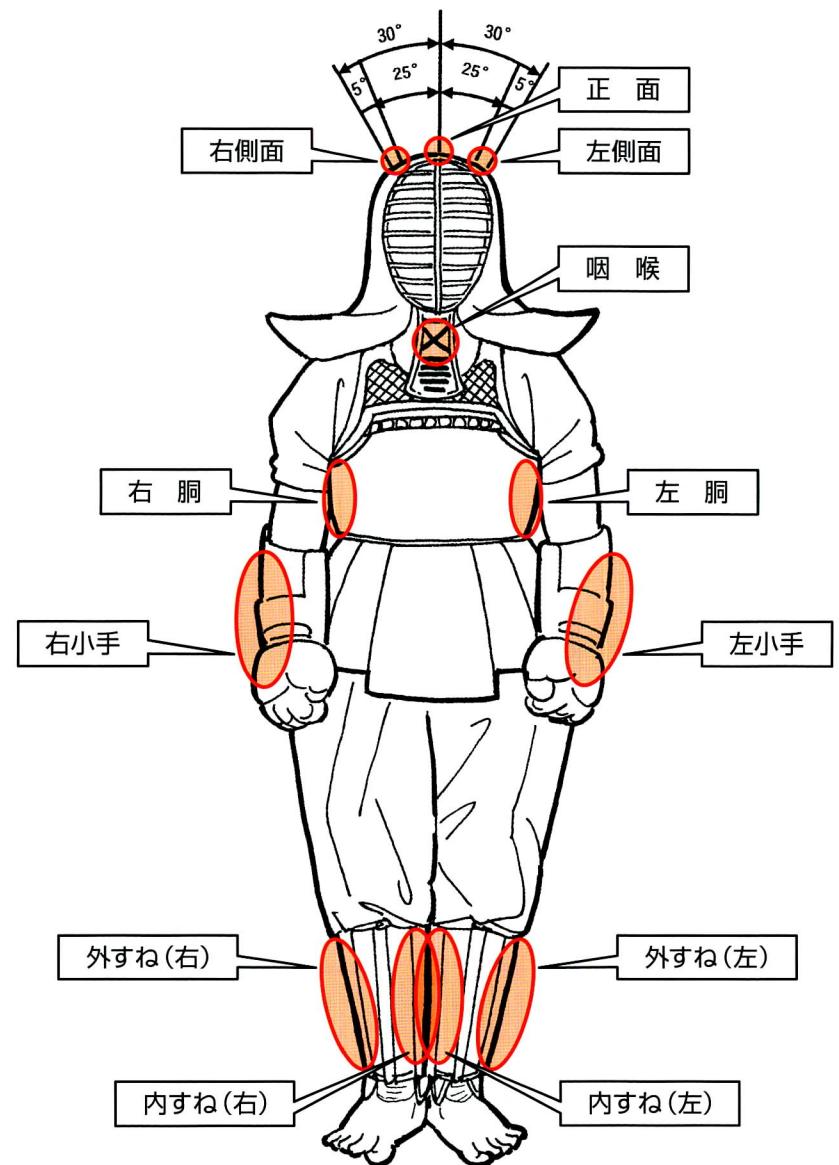
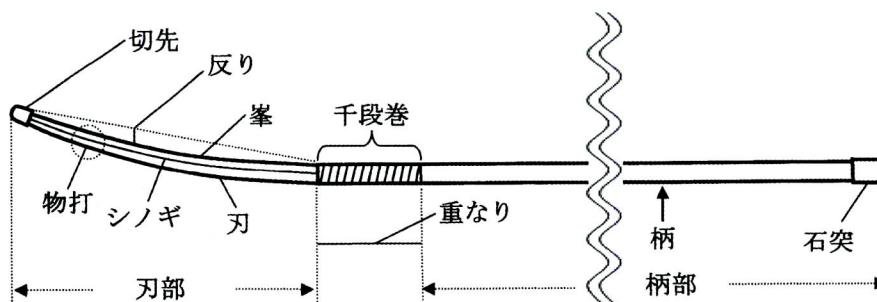


試合競技

## 5 打突部位となぎなたの打突部

| 打突部位   | なぎなたの打突部  |
|--|---|
| 面部 – 正面(中央)<br>左右側面(正面中央より<br>左右に25° ~ 30°<br>の間の5° の部分) | ●物 打  |
| 小手部 – 左右小手   | ●物 打  |
| 胴 部 – 左右胴  | ●物 打  |
| すね部 – 左右すね<br>左右内すね                                      | ●物打又は柄(石突より20cm ~ 25cmのところ)<br>※柄打ちのすねは、高校生までは禁じられている |
| 咽喉部 – 咽 喉  | ●切 先<br>※高校生までは禁じられている                                |

※物打: 切先より15cm ~ 20cm(刃部)のところ



試合競技の際の防具 及び打突部位