

- 1・2年生 保護者のみな様  
1・2年生 生徒のみなさん

大阪市立墨江丘中学校長 林 憲治郎

## 大阪市立墨江丘中学校 「なぎなた(PJ)サークル」を開設します

### ～ 全国大会出場を目標にチャレンジしてみませんか? ～

#### はじめに

中学校保健体育科では、文部科学省が発刊する中学校学習指導要領体育分野から8つの領域(体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 球技 武道 ダンス 体育理論)から必修・選択に分類されたものを授業の中で実践しています。

本校では皆さまもご存じの通り、3年前から武道領域の中から「なぎなた」を男女ともに選択しています。一方で、日々行われている部活動は、体育科で取り組まれる種目の中から学校の諸条件を考慮して設置された部の、生徒自らが選択し更なる技術向上のために、開設される学校教育活動の一つです。

そこで「なぎなた」導入3年目を迎える今年に、表題のサークルを全日本なぎなた連盟および大阪なぎなた連盟のご協力のもと、下記の通り開設します。現在部活動に入部している、していないにかかわらず、生徒皆さん全員が対象です。興味のある皆さんは、自分の可能性にチャレンジしてみてください。

#### 記

- 練習日 毎週 火曜日 放課後 ー必修  
奇数週 土曜日(第1・3・5)午前中ー予定(その都度連絡)
- 活動場所 本校格技室
- 指導者 今浦 千信 先生ー全日本なぎなた連盟理事  
元 大阪市立汎愛高等学校 武道科教諭
- 準備物 体操服 タオル 飲料水 ー 武道具は学校のものを使用
- 設置期間 令和4年10月25日(火)～令和6年度末(予定)
- 対象生徒 本校在籍生徒  
注:現在、部活動に参加している人も参加可能です。  
(部とサークルの両方で活動することができます。)
- 目標 ・毎年実施の大阪大会 (型の部・競技の部)  
・令和6年 全日本中学生なぎなた全国大会大阪大会(型の部・競技の部)
- その他 詳細について、10月25日(火)の放課後格技室にて説明します。ー裏面へ  
ーきりとりー

#### 「なぎなたサークル」参加申し込み書

令和4年 月 日

年 組 番号 生徒名

保護者名

## 目的「なぎなた(PJ)サークル」を通して学ばせたい「武道の心得」

### 1. 「武道の考え方」について

武道はかつて戦(いくさ)で使用された武技であったが、平和な時代に入り技と用具が安全に改良され、技を通して心を磨くものとなったものです。心の内容は次のように考えます。

- 1) 技を学ぶ際に先生の話「素直に聞く」心を持つ
- 2) 基本動作は単純でも「繰り返す」心を持つ
- 3) 基本動作を元に得意技を創る「創造する」心を持つ
- 4) 対人で稽古を行う際に「自分を律し相手を敬(うやま)う」礼の心を持つ
- 5) 腹(丹田)に呼吸を納め膝を少し緩めた「自然体」の姿勢を体認すると、自分中心軸と相手の中心軸が向き合い正しい距離感と柔軟な「体さばき」が出来るようになる。  
同時に、身体と精神の中心感覚が持てて「正々堂々」とした心構えや相手を「パートナー」として理解する心を磨く

### 2. 「～礼に始まり礼に終わる～武道の精神」

「礼」は、ただ頭をぺこりと下げるという意味ではありません。その行動に、真心がこもってなければ美しい「礼」とは言えません。武道「なぎなた」を通して、美しい「礼」の心を身につけましょう

- 1) あいさつをしよう・・・「おはようございます」「こんにちわ」「こんばんわ」
- 2) 感謝をつたえよう・・・「ありがとう」
- 3) 相手を尊重してお礼をしよう・・・「お願いします」「ありがとうございました」
- 4) 身だしなみを整えよう・・・「さあ!やるぞ!」の気持ちの表れ
- 5) 靴をそろえよう・・・最後まで気を緩めない「残心」のあらわれ
- 6) 準備や後片付けを率先してしよう
- 7) 相手との距離を保ち怪我をしないようにしよう
- 8) 怪我をしないように周りに気を配ろう
- 9) 「なぎなた」を人に当たらないように持ち運ぼう
- 10) 安全な距離感をつかもう
- 11) ペアで協力しよう。チームで意見を出し合おう
- 12) 自分のわかったことを人に伝えよう、教え合おう
- 13) 人の技を見て自分の技を振り返ってみよう

周りに「目配り・気配り・思いやり」  
危険回避・安全確認!

学校生活、日常生活にどう生かしますか?