



La naginata è un'arte marziale giapponese di tipo schermistico che deriva dalle antiche arti di battaglia dei samurai. Nella sua forma antica la naginata era – ed è – un'arma lunga del tutto simile al falciotto medievale europeo, cioè un'arma costituita da una lunga impugnatura in legno o metallo sormontata da una lama in metallo ricurva e con un filo solo. Il suo uso in battaglia è documentato dal 700 al 1500 circa, anni in cui, dopo l'arrivo in Giappone dei moschetti, è stata progressivamente abbandonata diventando prima un'arma preferenziale per la difesa di case, castelli e monasteri (e quindi adoperata essenzialmente dai monaci guerrieri e dalle donne samurai), poi arma di studio e di educazione, fino a diventare nella prima parte del secolo scorso parte integrante del curriculum scolastico delle ragazze.

La naginata moderna – o Atarashii Naginata – così come è stata codificata negli anni '50 del secolo scorso è una “via” di educazione e crescita personale, nonché uno sport competitivo, al pari di altre arti marziali giapponesi attualmente in circolazione. Essa ha un legame di stretta parentela con le altre arti schermistiche giapponesi quali il kendo (scherma con la spada), lo iaido (l'arte di estrazione della spada), il jukendo (scherma con la baionetta) e il tankendo (scherma con la spada corta). Con queste di fatto condivide anche una parte dei materiali usati e molti pezzi dell'armatura (bogu).

La pratica della naginata si svolge normalmente a coppie. Due atleti, vestiti in hakama – un'ampia gonna pantalone tradizionale usata anche nel kendo nello iaido e nell'aikido - scura (blu o nera) e gi - una camicia sportiva tradizionale – bianco, si affrontano brandendo una naginata 'sportiva' in legno di quercia e bambù lunga circa 2,25 metri. Vi sono principalmente due tipologie di pratica che vengono esercitate nella naginata: le forme, ovvero delle sequenze codificate di attacchi e contrattacchi che vengono chiamati shikake-ojii e kata, e il combattimento. Nel combattimento gli atleti si fronteggiano improvvisando attacchi e contrattacchi al fine di portare a segno dei punti validi (testa, polsi, stinchi, gola, ventre). I combattenti vestono, sopra hakama e gi, una particolare armatura in cotone e bambù a protezione dei bersagli validi, detta “bogu”

Le competizioni di naginata possono riguardare sia le forme (engi) che il combattimento (shiai). Negli engi due coppie di atleti si competono davanti a una giuria per dimostrare quale coppia abbia una maggiore padronanza delle forme richieste in quella competizione: vengono valutati la sintonia tra i membri della coppia, l'aderenza agli standard di etichetta, la precisione e la perfezione dei movimenti e la credibilità dei movimenti rappresentati. Osservate le esecuzioni la giuria assegna la vittoria ad una delle due coppie sul terreno di gara.

Nello shiai (che può essere a squadre o individuale), due atleti in armatura affrontano in un duello vero e proprio alla meglio di tre punti: ovvero, entro un dato periodo di tempo (normalmente tre minuti) vince l'atleta che per primo segna due punti validi. Se ciò non avviene e viene segnato un solo punto valido, la vittoria verrà assegnata a colui che sarà detentore dell'unico punto al termine del tempo consentito. Se invece il tempo regolamentare scade e gli atleti sono in situazione di parità, viene concesso un tempo supplementare (“encho”) per il quale valgono ancora le regole descritte in precedenza. Se la situazione di parità permane anche al termine del tempo supplementare viene emesso un giudizio tecnico (“hantei”) e la vittoria viene assegnata all'atleta che si sia dimostrato tecnicamente superiore.

Normalmente engi e shiai (individuali e a squadre) sono le sole competizioni ufficiali presenti nei campionati europei, che si tengono ogni due anni, e mondiali. Negli stessi giorni delle competizioni ufficiali, o nei giorni subito seguenti, vengono spesso tenute anche le competizioni cosiddette amichevoli o Goodwill. A seconda della manifestazione i Goodwill possono essere sia shiai che engi, spesso dedicate a categorie specifiche quali per i gradi conseguiti o per l'età dei partecipanti o a tecniche specifiche, come nel caso dei Goodwill dedicati alle forme delle scuole antiche (Zen Nihon no Kata). In occasioni delle competizioni mondiali è altresì possibile assistere alle esibizioni di naginata ritmica, esercizi in cui gruppi di più praticanti eseguono movimenti coreografati su una base musicale.

La nazionale italiana è stata negli ultimi vent'anni una presenza stabile sia ai campionati europei e nazionali e detiene attualmente il titolo europeo per gli engi (Bruxelles 2021) e il bronzo europeo nello shiai femminile a squadre (Bruxelles 2021). Si è inoltre classificata terza nel Goodwill di naginata ritmica ai mondiali di Weisbaden del 2019.