

# 私の指導法

【第十七回】 銃剣道 範士八段

佐藤 亨さとう ともひろ

人生も銃剣道の修行も

「一・十・百・千」の心得

正しい指導と稽古  
熱心に数を重ねる  
工夫し、努力する

銃剣道競技に携わって42年。突くのみの単純な銃剣道であります。その道に入ってみると奥が深く、現在も悪戦苦闘しながらの銃剣道人生です。

銃剣道を始めた頃は、嫌で積極的には稽古できていませんでしたが、二度ほどの転機で銃剣道を生涯やっというかと決心しました。

私が指導の中で心掛けていることは、「やる気を引き出すこと」「教えずぎないこと」です。それは、選手自身の「工夫と努力」を促すためです。

またもう一つは、「一・十・百・千」の心得です。これは、人生も、また銃剣道の修行も、「一・十・百・千」の修行なくして人間形成や銃剣道の上達はないということです。

人生にも銃剣道にも修行の終わりはありません。いつまでも夢を追いかけて、「一・十・百・千」の心得で銃剣道の稽古を怠らないことが大切だと思います。

## 私の経歴

### 銃剣道との出会い

昭和45年（1970）3月、陸上自衛隊第20普通科連隊（山形県東根市）に入隊しました。入隊して2年間くらいは、銃剣道とは全く係わりのない部署での勤務でした。

入隊して3年目に入った頃、当時の銃剣道指導者から銃剣道を本格的にやってみないかと声をかけられました。しかし、当時銃剣道に対する私の印象は、「辛い」「痛い」「臭い」のイメージが強く、好きになれませんでした。私は、あまりにも熱心な勧誘を断るため、「1年間考えさせてほしい」と言い、その場を取り繕いました。

しかしながら、1年後、再び「心は決まったか」という催促の話があり、何も考えていない

私は、のらりくらりの連続で対応しましたが、「今、君のやっているスキで日本一になれるのか」の一言で私の反骨精神に火がつき、銃剣道を本格的に始めることになりました。それ以来、現在に至るまで42年間銃剣道に携わってきました。

陸上自衛隊第20普通科連隊の10年間は、故山下光男先生の下で基本から試合まで徹底的に鍛えられました。

時には、道場に這いつくばり、時には小便に赤いものが交じっての厳しい稽古でした。しかし本格的に銃剣道の修行をしてから、約3年余りで全日本銃剣道選手権大会（現・全日本銃剣道優勝大会）に出場する、第20普通科連隊の5名の選手の一人に選抜されました。

当時、私は23歳で怖さも知らず、1試合、1試合、持ち前の

若さあふれるスピードと意識しでない理合りあひからの技が決まり、準々決勝まで昇りつめました。しかし、理合に基づきしっかりと稽古してきたチームには、2敗3分で完敗しました。如何いかに理合に基づく稽古が必要かを痛感させられた、第20普通科連隊時代でした。

### 優勝を目指した札幌時代

昭和50年代の国防における国の施策は北方重視であり、陸上自衛隊の部隊の3分の1は、北海道に駐屯していました。当然、北海道出身の人たちだけでは、当時の北海道の陸上自衛隊の定員を満たすことができず、東北、九州などから多くの人たちが北の地に配置となり、活躍していました。私も御多分に漏れず、昭和55年（1980）、第18普通科連隊（札幌市真駒内）へ転勤になりました。

当時、銃剣道は、射撃、持続

### プロフィール

昭和27年（1952）3月19日生  
60歳 山形県出身  
昭和45年（1970）3月、山形県立置賜農業高校卒業、陸上自衛隊（第20普通科連隊）入隊。昭和55年（1980）、第18普通科連隊、昭和63年（1988）、第44普通科連隊に転勤。陸上自衛隊では、副中隊長、教育隊長を務める。

▼主な指導歴・役職等  
平成元年（1989）から18年まで陸上自衛隊で銃剣道を指導。平成6年、福島県銃剣道連盟強化部長。17年、福島市銃・短剣道スポーツ少年団を結成。19年より東北地区指導員として競技力に関する指導。21年より各ブロック地方青少年銃剣道錬成大会の中央講師として指導。公益社団法人全日本銃剣道連盟競技力向上委員、福島県銃剣道連盟連盟理事長兼事務局長。範士八段。

▼主な戦績  
・全日本銃剣道選手権大会（全日本銃剣道優勝大会）  
第21回（昭和52年） 団体3位  
第29回（昭和60年） 団体2位  
第32回（昭和63年） 団体優勝  
第46回（平成14年） 団体優勝  
・国民体育大会銃剣道競技  
第49回（平成6年） 3位  
第50回（平成7年） 3位  
第51回（平成8年） 3位  
第60回（平成17年） 優勝

走（北海道ではスキー）と共に、自衛官個人に要求される戦技の一つであり、比較的重視されてきました。戦いには勝つか負けるしかなく、2位、3位では自衛隊の任務遂行はできない、という考えが当然でしたので、勝つことにはずいぶんこだわりました。そのころ、私の所属していた部隊には、東北及び九州から全国的に名を馳せた剣士が集まってきたので、この人たちとの試合稽古の時、私が間に合いに入ろうとすると先に相手が剣を出し、私が攻撃できない場面が多くありました。

こんなことがあつて、当時「間合いとは何か」とずいぶん悩み、研究しながら稽古に取り組みました。実はこんな私にも自衛隊の仕事の中で目標にしていたものがありました。身体の不都合で不合格になつたのです。私は、今まで目標としていたものが、目の前から崩れ去り、1カ月くらいは放心状態でした。こんな放心状態から立ち直らせてくれたのは、剣道の仲間たちでした。以来、日本一になることを私自身の新たな目標とし、「日本一になるまで東北には帰らない」と胸に誓い、人からやられる稽古でなく、研究心をもった自主的な稽古を心掛けるようになりました。

昭和60年（1985）4月、全日本銃剣道選手権大会（現・全日本銃剣道優勝大会）において、我が札幌チームは破竹の勢いで決勝に進みました。しかし、決勝戦において2勝3敗で惜敗し、日本一という目標達成はあえなく崩れ去りました。

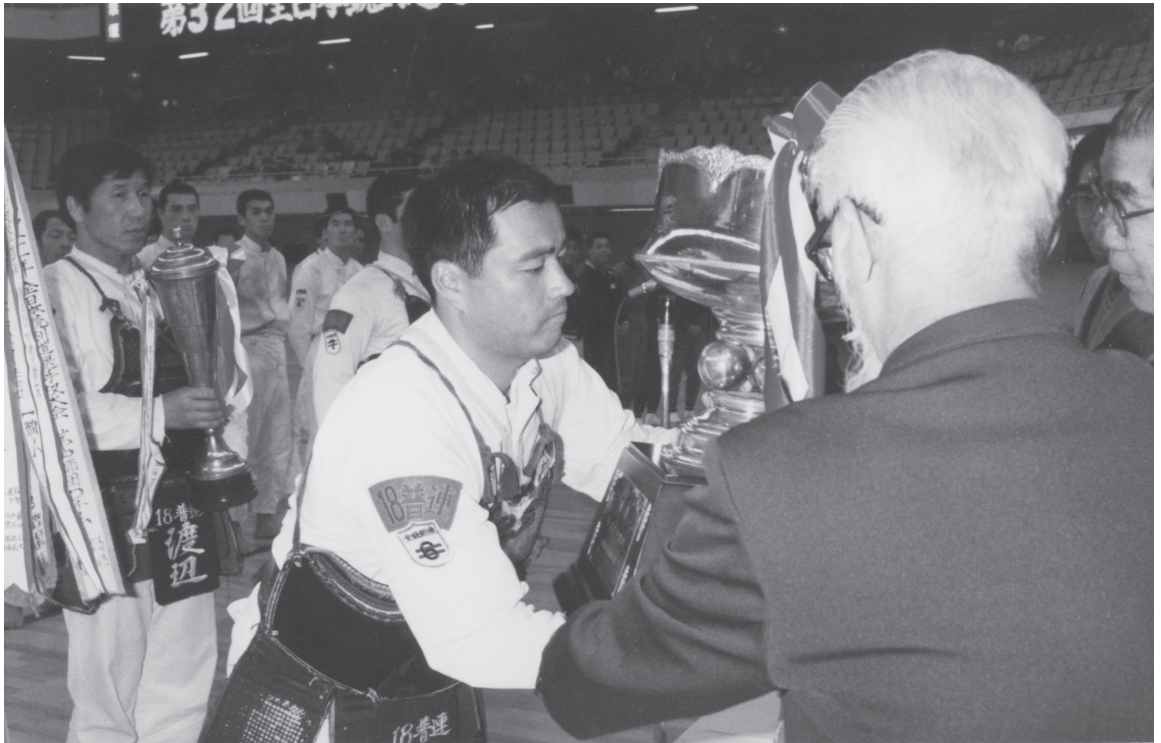
昭和61年の全日本銃剣道選手権大会に向けての稽古は絶好調で進んでいました。しかしこんな時ほど、大きな落とし穴があるのです。3月19日、あるチームとの試合中、相手の出頭を突き、残心中転倒し、左足足首骨折及び左足足首靭帯断裂のケガをし、3カ月の入院生活を余儀なくされました。これで2回

目の挑戦も頓挫してしまいました。翌昭和62年（1987）の全日本銃剣道選手権大会に向けて稽古しましたが、前年のケガの後遺症により、駆け足もままならない状況が続きました。しかし、何とか選手の座を獲得し、大会に臨みました。成績は準々決勝で完敗、3回目の挑戦も不発に終わりました。

昭和63年には、全日本銃剣道選手権大会の優勝を目指して4度目の挑戦です。この年は、当初予定されていた九州地区への県外遠征が都合により変更、東京近郊での県外遠征となりました。1月下旬から2月中旬は、東京でも一番寒い時期です。札幌にいますと屋外は零下10度前後の気温で鼻毛も凍る外気温ですが、屋内は暖房が入れば半袖で過ごすことができる環境です。から、東京では室内温度2度、5度の屋内生活の寒さに耐えながら、たくさん着込み、体を暖めながら稽古しました。

この東京近郊の県外遠征は、昭和60年の全日本選手権大会の決勝で惜敗した埼玉県チームや、昭和62年の全日本銃剣道選手権で優勝した東京チームを相手に、試合や合同稽古を緊迫した中、約10日間行いました。札幌に帰った後は、私たちのチームに足りないものは何かを追い求め、できることは全てやりました。その中の一つに、曹洞宗大乘院薬王寺で自分たちを見直すため、1週間坐禅ざぜんを行ったことがあります。

人間は、どうしても自分中心に、ものごとを考えてしまう傾向があるものです。自分が得する行動、すなわち「我」です。我を通そうとすることで、悩みや怒り、恨み、嫉妬心、そして欲といった煩惱が、心の中に発生して来ます。煩惱を少しでもなくし、自分の我、欲をどうしたらなくすることができるかを見つめ直しました。そして、チームの一員としてどのようになれば良いかを問いかけてきました。



4度目の挑戦で悲願の優勝。第32回全日本銃剣道選手権大会（昭和63年4月24日 日本武道館）

後日、坐禅のことを考えてみると、今まで私に不足していたのは、「勝ちたい」という気持ちの雑念を試合前に払い切る強い心でした。例えば試合のトーナメント表を見て、1回戦のことを中途半端に考え、また作戦も練らずに、3回戦以降に对战するであろう相手を意識しすぎたことが今まで何回もありました。

この坐禅によって、集中力を得ること、そして自分の我、欲をどうしたらなくすことができるかを見つめ直し、4度目の挑戦である全日本銃剣道選手権大会に臨みました。1回戦から準決勝までは、チームとしてつけない試合運びで勝ち上がりました。そして、決勝においては、先鋒が敗れたものの、次鋒、中堅及び副将が勝ち、念願である優勝を果たすことができました。心に誓ってから4度目の挑戦で日本一を成し遂げることができました。

### 指導者と選手—— 二足の草鞋の 福島時代

4度目の挑戦で優勝という目標を成し遂げた昭和63年（1988）8月、私は、福島市に駐屯する陸上自衛隊第44普通科連隊に転勤となりました。

当時の第44普通科連隊は、創設から18年経過しておりましたが、陸上自衛隊第6師団（当時、秋田県、山形県、宮城県、福島県）の銃剣道大会の連隊の部において普通科連隊として優勝を成し遂げたことのない、唯一の普通科連隊でした。

戦いには勝つか負けるしかなく、勝つことに対し、第44普通科連隊は一丸となっていました。そんな状況とは知らず、福島市の地に着いて待っていたのは、第6師団の銃剣道大会に向けての指導者の役割でした。第44普通科連隊の皆さんの後押しを受け、今まで18年間培って来

た技術を、全てこの大会で勝つため、選手を指導しました。指導者としての経験は浅く、試行錯誤を繰り返しながら自らの指導を信じ、大会に向けて突き進みました。こんなことですから、当時の選手たちは、大変だったと思います。そして、厳しい稽古の指導をした後、自らも稽古し、12月中旬に行われた大会に臨みました。

大会に近づくにつれ、若い選手たちは、不安<sup>げ</sup>に「私は大会で勝てるでしょうか？」という言葉<sup>を</sup>投げかけてきました。その度に、「君たちは、第6師団のどのチームより稽古してきた。自信を持って試合に臨め」と選手を励まし、また自分をも叱咤<sup>ちた</sup>激励して試合に臨みました。

そして昭和63年（1988）、第6師団銃剣道大会連隊の部において第44普通科連隊は創設18年目にして、隊員の悲願であった初優勝を成し遂げ、また次年度も優勝し、2連覇を達成する

ことができました。

その後、平成7年に福島県で行われる国民体育大会に向けて、競技力向上という新たな目標ができました。当時の国民体育大会での銃剣道競技の福島県の成績は、いつも1回戦敗退であり、また都道府県別総合成績も42番目以降が何年も続いている状態でした。こんな状態では、果たして優勝できるのかという不安感を抱きながら、至上命題である「国体優勝」に向け、指導者兼選手として如何<sup>いか</sup>に稽古をすれば勝てるかを自問自答しながら稽古をしました。当時の成年の選手編成は、先鋒（18歳〜35歳）、中堅（36歳〜50歳）、大将（51歳以上）の3名でした。そして、福島国体では少年男子の部が優勝、成年男子の部は3位、銃剣道競技別では総合優勝しました。しかし、成年が優勝できず、悔しい思いが残るばかりでした。

## 青少年育成と 各年代の指導に 当たる現在

陸上自衛隊の現役時代における私の銃剣道は、個人それぞれに要求される戦技として捉えており、戦いに勝たなければ任務遂行ができないと考えておりました。しかし、指導者として銃

剣道に接する現在、捉え方も変わりました。

平成7年以降、銃剣道は大きく様変わりしました。特に大きいのは、審判制度の変更です。変更前は、指定審判のみでのランク付けでしたが、変更後は3段階

のA級、B級及びC級に区分され、審判の技量が著しく向上しましたし、選手の服装も武道としてふさわしい袴の服装に変わりました。

この頃、私は今後の銃剣道の指導、特に青少年の指導を如何にしたら良いか、模索してまいりました。

平成7年以前は、福島県内に青少年の活動拠点が数箇所あり



ましたが、指導者が高齢化し、また情熱が薄れるなどにより、活動拠点が減少していきましました。

そんな時期、福島市で行われた東北地区青少年錬成大会における北海道の田中萬年先生の指導要領、少年の稽古に打ち込む真剣な姿に接しました。そし

## 私の指導法

### 指導者として

### 心掛けていること

初歩のうちは、どんな指導者についても良いという考え方をする人が多いのですが、実は初歩のうちほど良い先生、良い指導者につくことが大切です。

最初に正しい基礎を作らないと、後になってどんなに苦心しても、十分な進歩を遂げることが難しくなるものです。指導の

て、何とか福島市にも少年団を立ち上げることができないかと思ひ、数年の歳月を費やし、地元少年少女を集め、少年団を立ち上げることができました。

銃剣道は、他のスポーツ以上に精神面の修行や道徳心の涵養かんように大いに貢献できると思っております。

如何いかんによつては良くなるものも良くならず、天分のある人がその天分を發揮することができずに終わってしまうことが少なくありません。

この意味から指導者の責任は、実に重大です。指導者は、常に精神の修行と技術の錬磨に努め、そして、模範を示すように心掛け、如何にして後進を導くかということに日夜努力しなければなりません。指導法について苦心することは、指導者自

身を高めることにほかならないのです。指導者は、指導される者の力（技量）を見て、それに応じて最良の指導をすることが必要であり、人を見て法を説く心掛けを忘れてはなりません。しかし、まず正しい指導をすることが何より大切です。

そして、全ての修行が同じであるように、進歩するにつれて、種々様々な癖が生じてくるものです。指導者は常にその癖を矯正してあげること努め、悪い癖を付けないように心掛けなければなりません。しかし、その方法が適当でないと、その人の良さを殺す結果となることがあります。ゆえに初心者に対しては、欠点を直すよりも、むしろ長所をほめて、ますますその長所を助長するよう導くことの方が良い場合もあります。

指導者の立場に立つと、多くの場合、自分自身の進歩・上達が止まりやすいものです。これは工夫研究が足りないためであり、指導される者のため、また

指導者自身の修行にもなる方法を、工夫して指導しなければなりません。

自分より下の者と稽古するよりも、自分より上の者と稽古する方がためになると言えますが、自分自身が上達するにつれ、自分より上の人が少なくなり、したがって自分より下の人を相手にして十分修行の効果をあげる工夫は、指導者として大切な心掛けの一つです。

また、指導者によつては、試合稽古まで、全て自分の形にほめようとする傾向を持ちたがります。稽古においても、人それぞれ異なるべきであつて、その体格・性格なりによつて、それぞれ特長を生かして、個性を發揮できるように指導し、努力させることが大切です。

### 指導の心構え

福島国体（平成7年）の優勝を目標に、幾多の稽古を重ね、心身ともに稽古に打ち込んでき



平成 21 年度北海道青少年武道（銃剣道）錬成大会で中央派遣講師を務める（筆者・左）

ましたが、平成 6 年愛知国体、平成 7 年福島国体及び平成 8 年広島国体では優勝に届かず、3 年連続の 3 位となりました。

その時代の私の指導法は、勝ちを意識した指導であり、それゆえに優勝という結果が得られなかったと思っております。

広島国体以降、毎年連盟本部で行われる年 3 回の研修会に参加し、私自身の銃剣道の心・技・体を見つめ直しました。そこで銃剣道の指導はどのようなものかを学び、現在の指導の礎いしずえになつていきます。

それは、選手の「やる気を引き出すこと」と「素直な心を持たせること」です。また、「教えすぎないこと」と「責任感を持たせること」も大切です。それは、私の目指す銃剣道が、私自身が銃剣道を通じて人間性を育成すると考えているからです。また、このような銃剣道をする事により、人間を成長させるものと考えています。

## 稽古に対する心構え

武道では、試合と区別する意味で、練習を稽古と呼び習わしております。稽古という語を解釈すると、古（いにしえ）と稽（かんがえる）という意味が含まれています。

銃剣道の稽古（練習）においては、考えるということ、すなわち考察工夫するということが、最も大切な要件です。

しかしながら初心者には、銃剣道そのものに慣れることが必要で、ただ無心に教えられたとおりに、1 回でも多く稽古の数を重ねることが大切です。初心者のうちから考えすぎると、技が伸びず、心に迷いを生じ、進歩を阻害する結果となるからです。稽古の数を重ねれば、自然に技が円滑になり、知らず知らずのうちの上達するものです。熟達するにつれて、自分の修行について不満や疑いを生じ、考察研



平成18年兵庫国体にて（筆者・右）

究すべき問題が起きてくる結果、さらに考えること、工夫することにより、進歩向上が生まれるものです。しかし中には、長い期間修行しているが、一向に考えることをせず、ただ機械的に稽古をしている人がいます。これでは十分な進歩は期待できません。

要するに稽古とは「工夫と努力」です。これを言い換えれば、考えるということと、熱心に数を重ねるといことです。ただ考えただけでも上達しないし、ただ数を重ねただけでも進歩は望めません。必ず互いに進歩していかなければならないものです。

武道に「理業一致」という言葉があります。理・業を一致させるのが稽古の目的です。それには理を究めなければなりません。理を究めるには「考える」の一途だけです。そして理に業を合致させなければなりません。それには数を重ね、体得することが第一です。

稽古には試合のための稽古以外には何もありません。すなわち稽古の目的は、技を錬るとか、気分を養うとか、技癖を矯正するとか、いろいろありますが、究極の目的は試合で勝つことにあるのです。

試合は絶対に勝たなければなりません。稽古は常に勝負を第一とする必要はありません。稽古は技癖の修正とか、技の練習とか、その時々により、勝負を離れて稽古をすることが必要です。むしろその方が、目の前の勝利のみにあくせくするやり方よりは、稽古の効果をあげる方があります。稽古は、試合のための心・技の稽古でなければなりません。

稽古に当たり心掛ける事項を、次に掲げます。

- 1 正しく正確に稽古をする（基本技、応用技の適用）。
- 2 少しでも数多く稽古する（一・十・百・千の心得）。
- 3 工夫・研究を怠らず稽古する（体格、性格等を考慮

して得意技の体得)。

4 なるべく実力者と稽古する(闘争心、不撓不屈の氣力を)。

5 身体・氣分を惜しまず稽古する(機先攻勢、果敢決行の氣分)。

6 苦手、変わった人と稽古する(氣力、使術の変化の対応)。

7 自分より下手の者にも氣をゆるめず稽古する(氣分をゆるめない)。

8 目的(目標)をたてて稽古する(技量の向上)。

## 試合に対する心構え

続いて、試合に対する心構えを列挙します。

1 試合には、全知・全能を持つて勝負を勝ち取れ(小さな兎を追う獅子、その瞬間全力を尽くす)。

2 武道にはルールがある(ルールの中で最大の力を

出す)。

3 全国を見てライバルの行動を把握する。

・ライバルはどのような稽古をしているか。

・ライバルの最高技に対する対策。

4 常に胆力を錬る(試合だけではなく日常生活から)。

5 稽古は、常に試合を想定しながら錬る。

・試合に勝つためには絶対必要である。

・試合を想定しないと試合に必要な筋力、技、精神力が付かない。

・突きは、一突入魂、これで決めるという気持ちで突く。

・右足は、床をつかみ、いつでも蹴れるような態勢を作る。

・すばやく突きができるように技を錬る。

・応じ技は、1秒で、且つ前か、その場で行う(相手に対応の暇を与えない)。

・下がりながらの応じ技は、相手の突きの機会を与える。

・技は、捨て身の気持ちで仕掛ける(考えては技が鈍る)。

・スピードは技(理詰め)を越える。

6 試合においては、闘魂が7分、技術3分。

・ただし技術が、全てできないと気持ちの中に不安が生じる。

・十八番の技を3つ持つ。

7 発声の効果。

・相手を萎縮させることができる。

8 時間の活用について。

・指導者の設定してくれる稽古時間は限られている。

・自発的な稽古こそが身に付き、強くなる秘訣である。

9 攻撃技。

・相手の剣先に触れないで突く要領(常に狙っている所に剣先が行くように鍛錬

する)。

・接触時の突き(理詰め)はテクニクが必要。

・打撃(たたく)突きは相手の心理を読み取りながら相手が試合で緊張している時は効果大である。また、相手を驚愕させることもできる。

・高段者になったら動いたら負け。動くことで隙ができる。

10 防御からの技の開発。

・完全防御ではなく、前かその場で体さばきをしながら防御即攻撃。

・気攻め、剣攻めで相手を攻めると、相手は、突こうとする所に起こりが生じる。

・技は最短距離で、また応じ技は1秒。

11 構えの重要性。

・きれいな銃剣道、美しい銃剣道を目指せ(各種大会で判定が採用されている)。

・正中線を意識し、背中



第23回国際武道文化セミナー・講師演武会での「銃剣道の形」の演武（平成23年3月 日本武道館研修センター）  
打方・筆者（左）、仕方・小川功教士八段

初心者の方は、教えられたとおり、一本でも多く稽古することが必要です。  
また、熟練するにつれて、考えながら熱心に稽古の数を重ねることで「工夫と努力」が生まれます。このような、「一・十・

### 心得 「一・十・百・千」の

百・千」の心得で稽古に当たれば、必ず進歩・向上していきま  
す。  
このように、稽古を重ね、社会で有意義な人間たることを目指し、銃剣道の稽古を行ってほしいと願います。銃剣道の修行はまさに「一・十・百・千」の心得であり、その修行に終わりはありません。

## 私から伝えたいこと

- 13 残心の稽古。  
から真つ直ぐ腰が下にきて  
いることを確認する。  
・足幅は、攻防どちらでも  
対応できるよう、足幅は半  
歩くらいが適当である。  
12 さばきについて。  
体さばき、足さばき、手  
さばきは、遊びの内にマス  
ターさせる工夫が大切であ  
る。
- 14 敗戦の反省と対策。  
敗れたのはなぜかを研究  
し、対策を考え稽古すると  
ともに、正々堂々とした技  
で対処することが大切であ  
る。