

私の稽古法

第73回

銃剣道 西村 健

私は、社会人になるまで武道に携わったことがあ

りませんでした。高校を卒業後、陸上自衛隊に入隊

し、上司からの紹介で銃剣道に興味を持ち、現在ま

で日々の稽古に励んでいます。

私は誰にも負けたくない気持ちを常に持つてお

り、今も成長を求めて日々の稽古に精進していま

す。今回はそんな私の稽古法について紹介したいと

思います。

私の歩んできた道

私は熊本出身で、小学校から

高校までサッカーをしており、

武道に携わったことがあります

でした。高校を卒業して陸上

自衛隊に入隊、その後、自衛官

として必要な基本教育などを半

年受け、大分県の別府駐屯地第

41普通科連隊重迫撃砲中隊に赴

任することになりました。

自衛官として任務に邁進して

いる中、上司から銃剣道訓練隊

への誘いがあり、興味はあった

ものの一度は断りました。しか

し熱意ある上司に説得され、武

道経験がなく不安な気持ちの

中、私も覚悟を決め、やるから

には誰にも負けない気持ちを胸

に刻み、銃剣道訓練隊に参加さ

せてもらいました。

稽古の初日、稽古場の体育館

の扉を開きました。そこでは先

輩方が稽古をしていました。剣

プロフィール



西村 健
(にしむら・けん)

昭和62年12月、熊本県上天草市生まれ。平成18年、陸上自衛隊に入隊。銃剣道教士七段、短剣道錬士七段

<主な戦歴>

▶国民体育大会青年の部

第69回 第2位 (平成26年)

第70回 第3位

第72回 第8位

▶全日本銃剣道選手権大会

第24回 準優勝 (平成28年)



第24回全日本銃剣道選手権大会で準優勝した筆者

を出す度に大きい発声、素早い突き、強い踏み込みが一致している(気・剣・体の一致)先輩方の姿を見て、私も早くやってみたいと思い稽古に取り組みました。

当初の稽古は「構え」「直れ」「足捌き」「突き動作」が重点的に行われました。初めて握る木銃、慣れない動作に自分の体思うように動いてくれず、非常に苦労したのを覚えています。

3カ月が過ぎ、用具を着けての稽古が始まりました。2名一

組になり、交互に剣を出し合うことで姿勢の重要性や間合いの大切さ、そして自分の剣を受けてくれる相手に対しての感謝の気持ちを学ぶことができました。最初はなかなかできなかったことも、稽古を重ねていくにつれて、徐々に上達していくのを自分でも感じるようになりました。銃剣道を好きになっていきました。

稽古を始めて1年半が過ぎ、平成20年7月に熊本県合志市総合体育館で行われた第8回九州青少年銃剣道大会(20歳以下の部)に部隊の代表として団体戦(3人制)の中堅で参加したのが初めての大会です。そこで優勝を収めることができ、優勝する喜びを知りました。

この勢いで毎年8月に日本武道館で行われる全日本青年銃剣



マレーシア派遣日本武道代表団銃剣道で団員として参加した筆者（2列目左端）

道大会に挑みましたが、4回戦敗退と残念な結果に終わりました。私は3度、青少年大会に参加し、九州大会は全て優勝していました。しかし、全国大会では良い成果を収めることができ

ず、全国の厳しさを痛感しました。

そんな時、自分を大きく成長させてくれた指導者と出会いました。稽古内容は以前よりもはるかに厳しくなりましたが、攻防力や体力、特にメンタル面と状況判断力が向上し、自信がついてきました。

平成25年の第68回東京国体では3人制競技の先鋒で国体に初出場しました。結果は2回戦敗退。リベンジに燃える翌年の長崎国体では準優勝を収めることができ、嬉しい反面、優勝を勝ち取ることができず悔しい思いをしました。続く和歌山国体では第3位となり、全国に通用する力を付けていることを実感しました。

平成28年の第24回全日本銃剣道選手権大会は、大分県代表と

して初参加しました。目の前の相手を倒すことだけに集中し、気づけば決勝に進んでいました。しかし決勝では思うように実力を出せず敗れてしまい、日本一を掴むことができませんでした。しかし、このような成果が出せたのも、私をここまで育ててくれた指導者や支えてくれた家族、上司、同僚の協力と理解のお陰と感謝しています。

平成29年11月に日本武道館が主催する「マレーシア派遣日本武道代表団」銃剣道のメンバーに指定していただきました。日

現在の稽古法

私は今も現役選手として日々の稽古に取り組んでいます。その中で私が心掛けている四つのことを紹介したいと思います。

本武道館の高村正彦会長が団長となり、9武道、3古武道、関係機関の方々、総勢75名で首都クアラルンプールで行われる武道演武会に参加しました。

演武会では2千人を越える観衆の中、銃剣道では「形」「基本技」「応用技」を堂々と披露しました。終了後はワークショッップが行われ、多くの方々に銃剣道を体験してもらいました。このような貴重な経験もさせていただき、日本の武道の素晴らしさを改めて知りました。

一つ目は「感謝」です。当たり前のように稽古場で稽古ができる環境と、同じ目標を持ち共に切磋琢磨できる仲間や、その



第24回全日本銃剣道選手権大会（平成28年）で準優勝した時の記念撮影。切磋琢磨できる仲間と共に（筆者は前列中央）



第69回国民体育大会の初戦に臨んだ筆者（左）



第69回国民体育大会の決勝戦に臨む筆者（右）

目標となる各種大会を開催している運営者の方々に感謝して稽古に励んでいます。この感謝の念を常に持つためにも私は稽古の最初から全力で取り組んでいます。

二つ目は「足捌き」です。これは銃剣道で最も重要だと私は思います。試合で攻防する中、

当然足捌きができていない相手には自分の剣が届かず、相手の剣を捌くこともできません。なので私は常に試合を想定した中で稽古し、突き動作で剣が外れた場合でも速やかに次の剣を出せれるよう、足を前に出す準備をしています。また、剣を抜く際も「先」を取りながら抜き、相手の反撃があっても対応できる足作りを日々の稽古で意識しています。

三つ目は「脱力」です。体や

木銃を自分の思い通りに扱うためには力の出し入れが重要です。私もよく左手に力が入り、突きが定まらない時があります。力が入ると初動が遅れたり、動作が大きくなってしまう、そこを相手に狙われます。

相手より早く突き、素早く動くために無駄な力を抜きます。

無駄な力を抜くには日頃の稽古と真剣に向き合うことが必要で、今の自分の状態を知ることにも繋がります。

四つ目は「謙虚」です。監督や指導員からの指導を素直に受け入れ、それを行動に移す謙虚な心を持つことが大切です。自分には気づいていない部分や要素を引き出してくれるアドバイスをまずはしっかりと受け入れることが武道人として自分を高める第一歩だと思います。



第70回国民体育大会（平成27年）で第3位入賞した筆者（前列右から3人目）

大会前の準備と反省

日々の稽古の中でも技を磨き、体を作り、心を育てています。その中で、大会前に私を支えてくれるのが心（気持ち）です。誰にも負けたくない、勝ちたい、優勝したい気持ちを常に持っています。心が充実していないと何も成し遂げられないし、成長もないと私は思っています。稽古では自分が納得するまでやり切り、充実した気持ちで稽古を終えます。大会前であっても気になるところがあれば調整し、大会に臨みます。

を落ち着かせて日々の稽古を思い出し、何をするためにこの場に來たのか、自分に再認識させます。あとは試合で対戦する相手に自分が持っている全てを出し切るだけです。

大会当日、会場に到着したらすぐに体を軽く動かし体調を把握します。試合前に緊張する時もあります。その時は、目を閉じてゆっくり深呼吸しながら心

大会後は心身ともに疲労していますが、記憶が鮮明なうちに大会前後の自分の課題と対策を考えます。また、自分の試合を必ずビデオで見えています。特に負けた試合は敗因やその時の姿勢・間合い・タイミングなどを繰り返し見て研究します。仲間からの意見も取り入れ、自分に足りなかった部分を明確にし、次の稽古に繋いでいます。

若い人たちへのメッセージ

現在、新型コロナウイルスの

そして、感謝の気持ちを常に

感染拡大により数々の制限や厳

持つてほしいです。銃剣道がで

しい環境の中、皆さんは大変苦

きる環境や職場の理解、方向性

勞されていると思います。稽古

を明確にしてチーム全体を高め

時間の短縮や稽古場所の制限な

てくれる指導者や仲間たちのお

どがあり、3密を避け、コロナ

陰で集中して稽古ができてい

に負けずに与えられた環境で稽

ことに感謝の気持ちを持ちまし

古に励んでいると思います。私

よう。私は、銃剣道を通じてた

は、この状況を力を蓄える時と

くさんの人と出会い、成長させ

考えています。自分の弱点を見

ていただいたことで今の私があ

つけ、しっかりと向き合っても

ると思っています。これからも

raitたいです。その中でうまく

出会いを大切にし、さまざまな

いかなことや失敗することとも

方から成長に繋がる刺激をいた

あると思います。しかし、失敗

だきたいと思っています。

することを壁と合わないでほし

私は今も成長を求めて日々の

いです。成功するためには失敗

稽古に精進しています。まだ掴

は必要不可欠であり、自分の物

みきれていない栄光に手が届く

にするまで諦めずにチャレンジ

よう、仲間と共に努力を惜しま

していきましょう。

ず邁進していきます。

日本武道館の単行本



剣道の文化誌

明治大学教授 長尾 進 著

四六判・上製・480頁・定価2,640円

本書では剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いつながり、わかりやすく紹介する。剣道を愛好する方には剣道を改めて見直すきっかけとして、剣道をあまりご存知ない方には剣道という日本文化の成り立ちを知るガイドとして、ぜひ一読を。



剣道 その歴史と技法

埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著

四六判・上製・516頁・定価2,640円

本書は戦国末期から江戸時代初期を起点に、今日に至るまでの剣道の歴史的発展の経緯を示した。戦国期以前の剣術の有り様を認識した上で改めて各時代の流れに沿った剣道史を考えてみたいという筆者の思いを実現すべく、連載終了後5年のときを経てついに単行本化。



柔道 その歴史と技法

筑波大学名誉教授 藤堂良明 著

四六判・上製・330頁・定価2,640円

柔道の技法が、どのように形づくられてきたのかを、体術の起こり、柔術諸流派の歴史に遡り、丁寧にひもとく。さらには、全日本選手権やオリンピックをはじめとした各種競技大会にみられる技法を分析し、今後の課題を語る。



空手道 その歴史と技法

小山正辰・和田光二・嘉手刈徹 著

四六判・上製・568頁・定価2,640円

空手は沖縄で発祥し、日本本土に伝承され、今や世界のKARATEとなった。その歴史と技法を、那覇系剛柔流の小山正辰氏、首里系松濤館の和田光二氏、沖縄空手研究の第一人者である嘉手刈徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手刈氏が発見した剛柔流の開祖・宮城長順の最新の事実、小山・和田の高世界チャンピオンのエピソードなども満載。空手の真髄に迫る白眉の一冊。



マンガ・日本武道風土記

漫画家・別府大学客員教授 田代しんたろう 著

B5判・並製・248頁・定価1,100円

全国の「武道ゆかりの地」を実際に訪ねて、ペンとスケッチブックを片手に徹底取材。地元関係者や施設の学芸員とのやりとり、その土地の成り立ちをわかりやすくマンガで紹介。多数の資料をもとに丹念に描いた当時の風景も魅力の一つ。マンガの世界で日本各地をめぐってみたい。



死ぬまで弓道

弓道教士七段 小牧佳世 著

四六判・上製・342頁・定価2,640円

競技中に急性大動脈解離に倒れた筆者は奇跡的な生還を果たす。その8か月後に弓道を再開し、わずか2年後に皇后盃で十射皆中、優勝を果たした。本書では激動の自信を記し、弓のあり方や「早気」など弓道家の誰もが陥る課題などを模索する。死の淵を覗き、現在も全身全霊で弓を引き続ける筆者だからこそ記した弓道伝記かつエッセイ



学校武道の歴史を辿る

筑波大学名誉教授 藤堂良明 著

四六判・上製・354頁・定価2,640円

明治維新を迎え、武術は衰退したが、近代化の過程で武道が「人間形成の道」として学校制度の中に組み込まれ、発展した。太平洋戦争後に武道は全面禁止となるが、それを乗り越え、「格技」として復活。平成24年度には「中学校武道必修化」が実現した。学校武道の歴史を丹念に辿り、今後のあり方を探る。

ご注文・お問い合わせ

(公財)日本武道館 月刊「武道」編集部

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3

TEL 03-3216-5147 FAX 03-3216-5158

<https://www.nipponbudokan.or.jp>

