

I 章 基礎知識～基本動作



【I 章】



1 銃剣道とは

銃剣道とは、明治初期にヨーロッパの銃剣術を取り入れて創成され、わが国の伝統的武術のひとつである槍術の「突き技」を基調として発展してきた。

銃剣道は木銃を左半身に構え、相手の喉・胴への「突き技」のみの競技で動作も単純で習得も容易である。しかし、技の真髓を極めるには奥深いものがあり、「突く」「抜く」「打ち払う」「かわす」「押す」などの木銃の操作と「足さばき」で果敢に攻めるところが特色である。

銃剣道では、たゆまない努力によって心身を鍛錬陶冶し、規律を守り、礼節を尊び、信義を重んじる等、社会人として必要な道徳性を高め、もって、正しく、明るく、強く、逞しい人間形成を目指して精進することを指標とし、基本的運動能力を育成に寄与するものである。

普及にあたっては、「やって楽しく、見て面白い」ことを感じさせ、「スピーディーで美しい試合」ができ、正々堂々とした態度を維持できるよう努力することを主眼としている。

2 銃剣道の歴史

銃剣道の前身の銃剣術は、17世紀後半のヨーロッパのフランドル地方の戦闘で考案された銃剣（パイヨネット）が18世紀に改良されて、ドイツ・フランスを中心にヨーロッパに銃剣によるフェンシング術が普及されていったことが始まりである。

わが国でも、1870年（明治3年）に陸軍の戦技としてフランス式銃剣術が導入された。しかし、当時の日本人の体格には不向きであったことから、戸山学校体操科長の津田教修により「宝蔵院流槍術秘書」を参考とした研究がなされ、1894年（明治27年）日本式銃剣術に改正された。これが現在の銃剣道の起源である。以後、1924年（大正13年）には第1回明治神宮体育大会に参加し、翌1925年（大正14年）には大日本武徳会の独立科目として認められた。1940年（昭和15年）の檀原神宮大会から「銃剣道」という名称になり、翌1941年（昭和16年）に銃剣道の民間組織の端緒である大日本銃剣道振興会が設立され、銃剣道の普及が各地で行われた。

戦後、武道禁止令により大日本銃剣道振興会は解散。銃剣道は存亡の危機に直面したが、銃剣道の伝統を継承し、武道として後世に伝えようとする愛好者が全国でそれぞれ活動し始めた。1953年（昭和28年）には、戸山剣友会が設立され、全国各地でも組織が作られ始めた。自衛隊でも銃剣道が体育訓練科目に採用され、全国的に銃剣道再興の機運が高まってきたことから、銃剣道の全国的組織に発展させることとなり、1956年（昭和31年）、全日本銃剣道連盟が設立された。全日本銃剣道連盟は、1970年（昭和45年）に社団法人の認可を受け、1973年（昭和48年）に日本体育協会への加盟が認められる。1980年（昭和55年）、国民体育大会の正式種目となり、銃剣術から武道としての銃剣道への変遷と発展を遂げてきた。

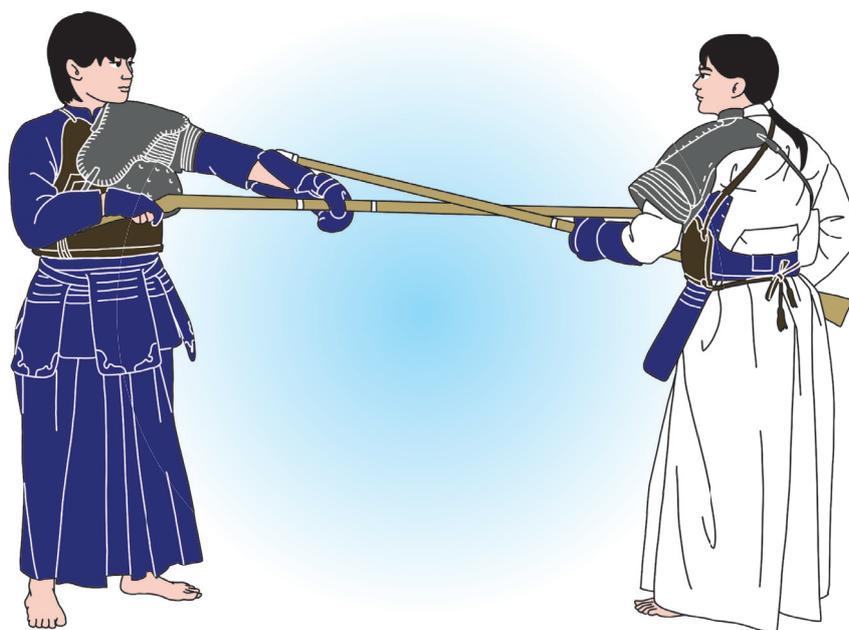
3 特 性

銃剣道は長さ166cm（小学生以下は133.5cm）の木銃を左半身になって両手で持って構える。構えの姿勢から突く、突いた姿勢から構えの姿勢に「戻る」という単純な動作で行うため、初心者にも導入しやすい。また、青少年から高齢者まで生涯武道として行うことができる。

その一方、相手の木銃を「払う」、「外す」、「押す」、相手の突きを「かわす」など木銃を操作して相手の構えを崩すことを行いながら突くという多彩な技がある。これらの木銃の操作を誤ると反対に隙となるなど技の真髄を極めるのにはたいへん奥深いものがある。

また、相手と相対して技を出すには、相手の動きを見極めて突く機会を決断しなければならない。さらに、常に背筋を伸ばした正しい姿勢を維持しながら、最短距離で木銃を操作することと足さばき等の運動を瞬時に一致させなければならない。

このような技の奥深さを追求していくことが生涯にわたって向上心を刺激し、意欲を高めるとともに、運動能力の向上、判断力、決断力、瞬発力の養成、正しい姿勢の保持に寄与していることに銃剣道の特性がある。





4 銃剣道の競技方法

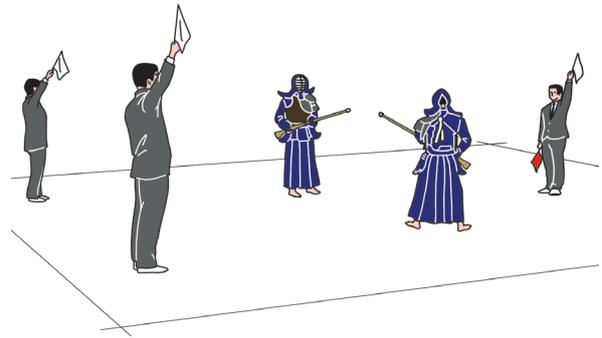
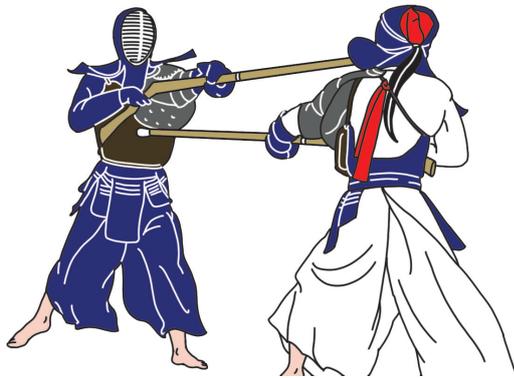
銃剣道の競技方法は、用具を着装して突き技を競う試合と用具を着装しないで基本技の形を競う方法がある。

(1) 用具を着けて行う試合

■勝敗の決定

3人の審判員が判定し、審判員の2人以上が「有効突き」と認めて旗を挙げれば一本となる。

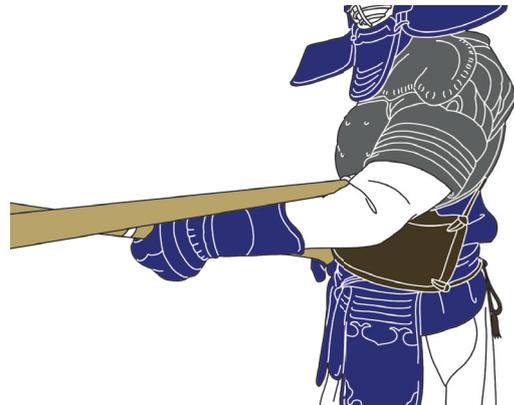
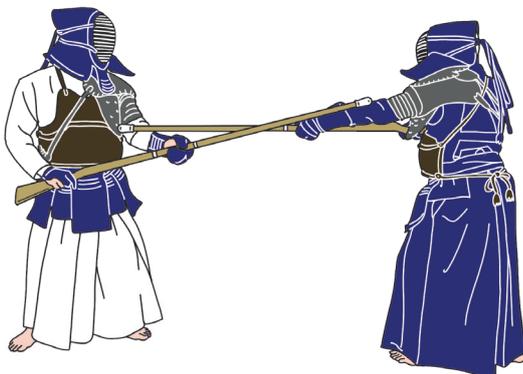
銃剣道の突きは正しい姿勢で、充実した氣勢と正しい突き方と体の動きが一致しなければ有効な技とは認められない。



(2) 試合で有効となる突き部位

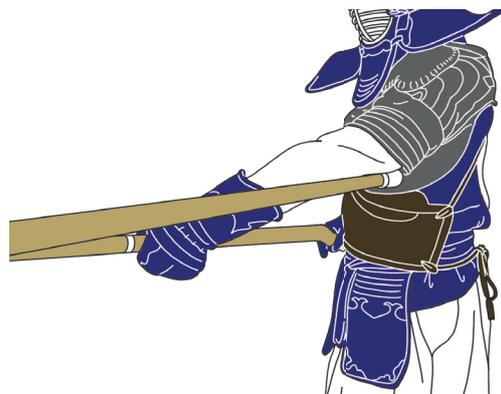
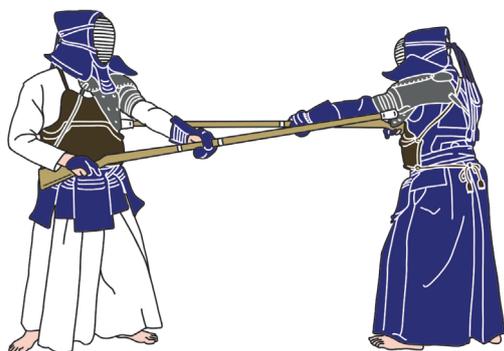
上胴（うわどう）

相手の左腕の上から左胸を突く



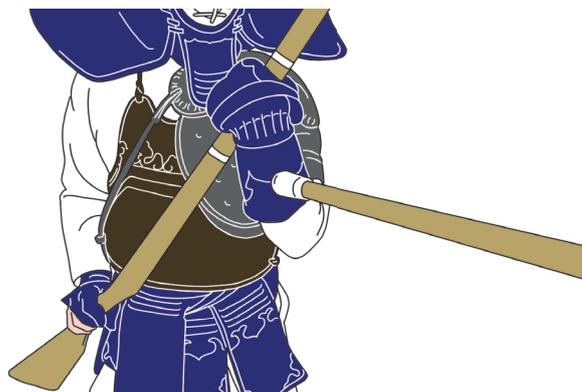
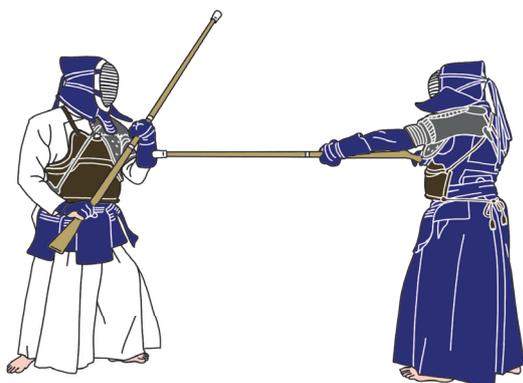
下胴（したどう）

相手の左腕が上がったところを左腕の下から左胸を突く



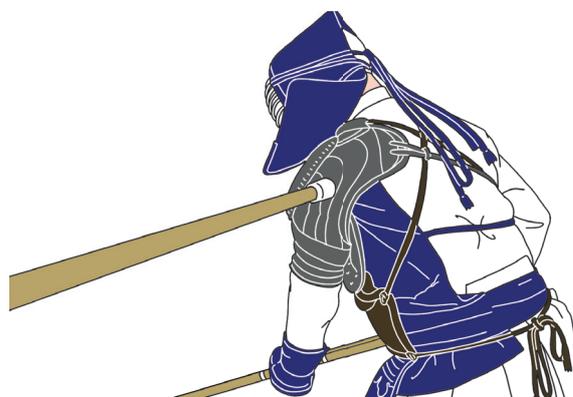
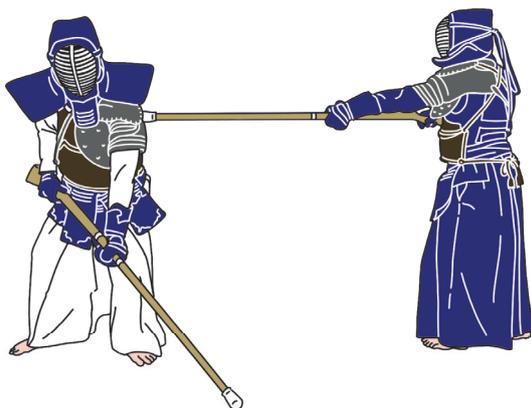
小手（こて）

相手が左胸を小手で隠すような行為をした際の相手の左小手



肩（かた）

相手が体勢を崩した時の左肩



これら一本となる突き部位を相手の木銃を制しながら、出たところや下がったところ、構えが崩れたところなど、相手の一瞬の隙を見逃さずに突くことが大事である。

ただし、銃剣道は正しい姿勢、充実した氣勢、体の動きが一致した正しい突き方をしなければ有効な技（一本）とは認められない。

試合での禁止行為事項

禁止行為等	内容
非礼な言動	審判員または相手に対して非礼な言動をすること。
用具の不正使用	規定外の用具及び木銃を使用すること。
手がけ、足がけ	相手に手を <u>かけたり</u> 、足をかけるまたは払うこと。
不当な押し出し	相手を不当に区画線外に押し出すこと。
打撃行為	木銃で相手の身体を打撃すること。
場外行為	試合中に区画線外に両足が出ること。
木銃握り	相手の木銃を握ること。
手払い	相手の木銃を手で払うこと。
不正握り	定められた木銃の握り部以外を握ること。
木銃落とし	自分の木銃を落とすこと。
進行妨害	積極態度に欠け、時間稼ぎや不当な試合中止を要請すること。 また、試合中に用具の紐がほどけること（相手の木銃が引っかかるなどの要因で紐がほどけた場合を除く）。
接近長し	試合者が接近し、10秒以上離れないようにしないこと。
姿勢不良	姿勢を崩し、左腕で突き部位を隠すこと。
公正を害する行為	その他、試合・審判規則に反する行為をすること

(3) 用具を着けないで行う基本技の形試合

■勝敗の決定

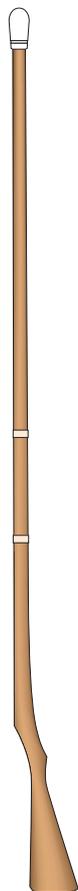
3人の審判員が姿勢・氣勢・形の優れている方を総合的に判定して選手が着けている色の旗を挙げる。その旗が多い選手が勝ちとなる。



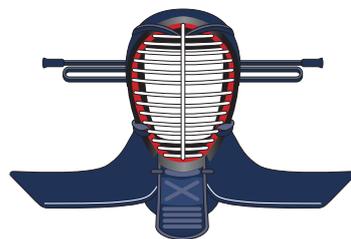
5 銃剣道の服装・用具



用具を着装した姿



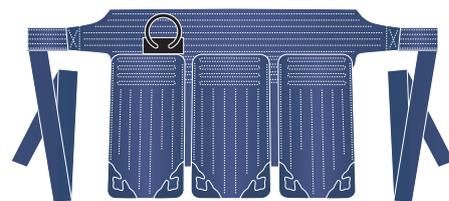
木銃 (もくじゅう)



面 (めん)



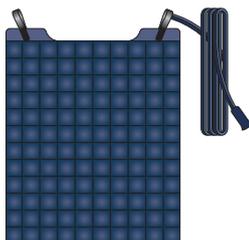
胴 (どう)



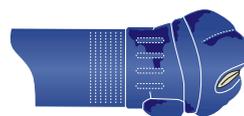
垂れ (たれ)



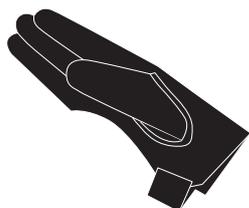
肩 (かた)



裏布団 (うらぶとん)



小手 (こて)



指袋 (しろう)

指導のポイント

「肩」「裏布団」は相手の突きでケガを防いだり、衝撃を和らげるために着けるもので、「肩」は胴の上から「裏布団」は胴の内側に着ける。「面」は剣道やなぎなたのものに比べて喉の部分が太くなっている、相手の木銃が喉に入らないようになっている。「小手」は左手に「指袋」は右手に着ける。

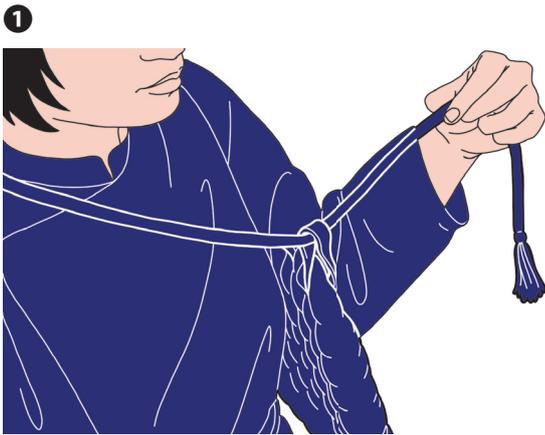


6 銃剣道用具の着装方法

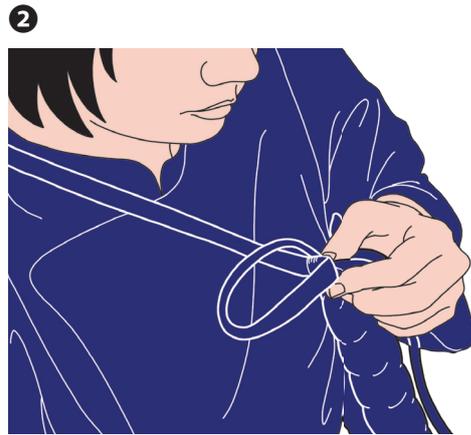
(1) 裏布団

ポイント

裏布団の形状は様々なものがあるが、左胸部分が厚さ 2.5cm 以上のクッションで覆われている形状でなければならない。



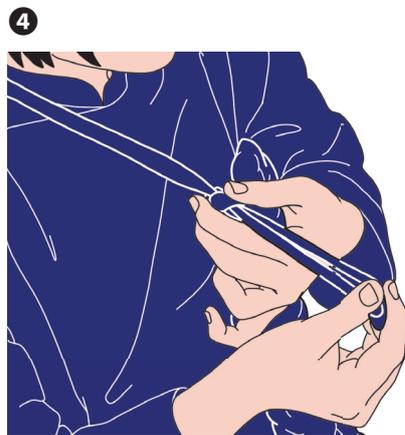
① 紐を通す革を前にして裏布団を左胸部に当て、紐を右肩に掛けて革の間を通し、高さを合わせる。



② 革に通した紐を折り返して、革の手前にある紐とクロスさせて、小さい輪を作る。



③ 紐の残りを②で作った輪の中に、折り曲げるようにして通し、更に輪を作る。



④ ③で作った輪を保ちながら右手で下方方向に引いて左手で結び目を押さえて結び目を固くした後、輪を大きくしながら、紐の残りとも長さを揃えて完了。

(2) 垂

ポイント

垂は、途中で落ちてこないように、着ける際に後ろでしっかり締めさせ、締めたままの状態を保ちながら紐を結ばせることが重要。

①



①膝を立て、中腰の状態垂を腰に巻くように当て、両端の紐を同時に後ろに回す。

②



②後ろに回した紐を後ろで交差させて絞める。

③



③ ②で絞めた状態のまま、前に紐を持っていく。

④



④ 中心の大きい垂の下で蝶結びをする。

(3) 胴

ポイント

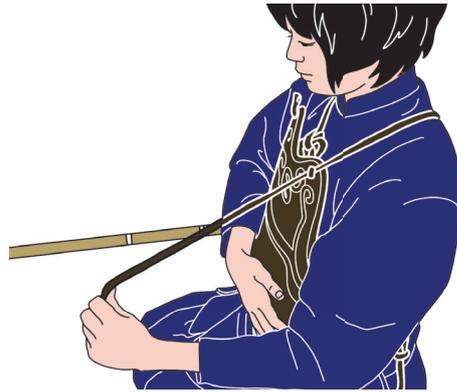
胴は、胸が完全に隠れる高さで、胸に触れている状態で紐を結ばせる。紐が緩いと、胴が落ちてきて、胸ではなく垂れが隠れてしまうので注意する。

①



①左右に2本ずつある紐のうち、上側に付いている長い紐を手取る。(左右どちらからでも良い)

②



②手に取った長い紐を後ろから反対側の肩の上に持っていき、革の輪に紐を通す。

③



③裏布団の着装方法②と同様に輪を作る。

④



④裏布団の着装方法③と同様に②で作った輪の中に更に輪を作るように残った紐を通して結ぶ。

5



⑤反対側の紐も同様に後ろから肩に紐を持ってくる。(背中で両側の紐が交差する)

6



⑥手順③・④と同様に結ぶ。

7



⑦両側の短い方の紐をそれぞれ両手に持つ。

8



⑧後ろで蝶結びをする。

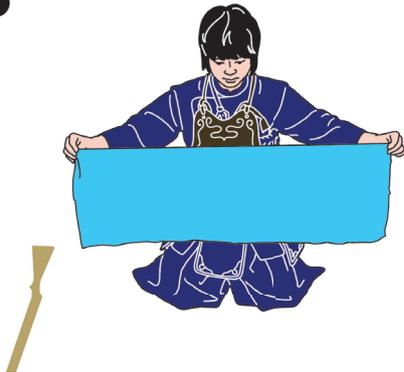
(4) 手ぬぐい～面

ポイント

面を着ける際は、先に頭部を保護するための手ぬぐいを着ける必要がある。手ぬぐいの着け方は2種類紹介するが、どちらを選択しても良い。

手ぬぐいの着け方 その1

①



①手ぬぐいを横に広げて、両端の上側を持つ。

②



② ①で持った状態のまま、手ぬぐいをかぶる。

③



③手で持っている両端を額の前に持ってくる。

④



④どちらか一方をたるみが無いように引っ張りながら額に巻き、そのまま手で押さえておく。

☆この場合左右どちらからでも良い

5



⑤押さえていた手を離しながら、もう一方を④で巻いた手ぬぐいが落ちないように上からしっかり重ねて巻く。(この際、手を持ち替えるとしっかり巻きやすい)

6



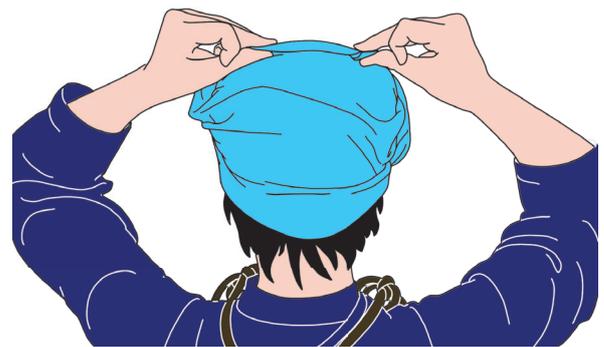
⑥ ⑤で巻いた手ぬぐいが落ちないようにそのまま手で押さえておく。

7



⑦顔の前に重なって垂れている手ぬぐいを上に引っ張るようにめくり上げて、頭にかぶせる。

8



⑧頭にかぶせた手ぬぐいの端を内側に折り込む。

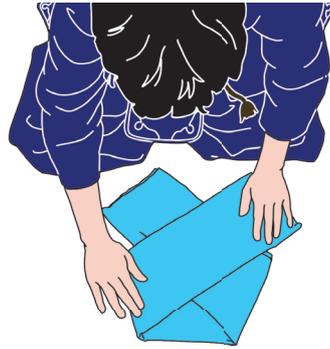
手ぬぐいの着け方 その2

①



①手ぬぐいを床に置き、手前に半分折る。

②



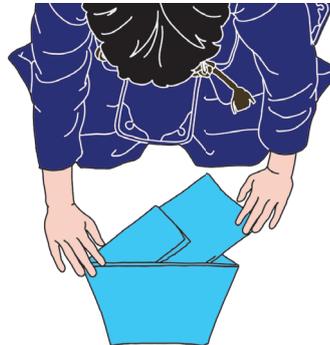
②概ね頭の幅の位置で手前に斜めに折る。

③



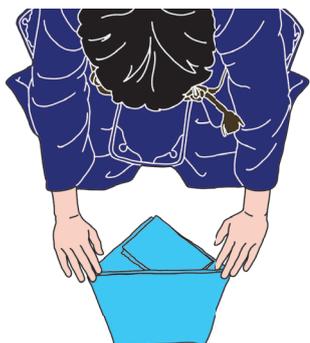
③形を崩さないように裏返す。

④



④五角形になるように、出ている手ぬぐいの両端を内側に折り込む。

5



⑤手前の三角の部分を重なっている手ぬぐいの中に折り込む。

6



⑥折り込んで、台形にする。

7



⑦手前の三角の部分を重なっている手ぬぐいの中に折り込む。

8



⑧折り込んで、台形にする。

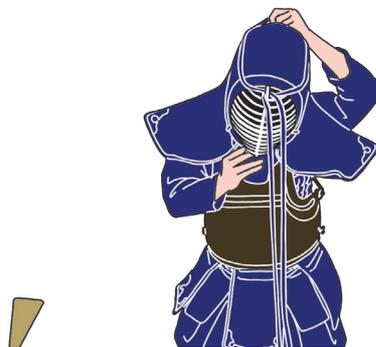
面の着け方

①



① 後ろで交差している紐を上にもずらし、面を広げる。

②



② 上にもずらした紐を押さえながら、顎から入れて面をかぶる。

③



③ 面をかぶったら、後ろで交差している紐を下におろし、しっかりと顔を入れる。

④



④ 左右両方の紐をそれぞれの手に持ち、同時に引っ張って締める。

⑤



⑤ 紐がゆるまないように、引っ張りながら手を後ろにもずらしていき、後頭部のあたりで蝶結びをする。

⑥



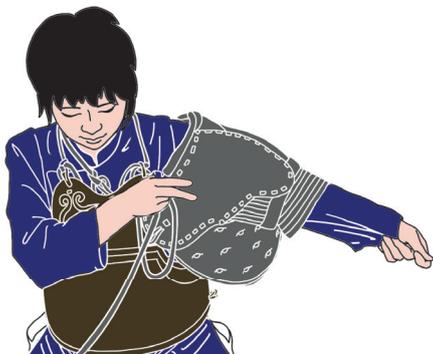
⑥ 蝶結びをしたら、紐の長さを揃えて、結び目をきつく締める。

(5) 肩

ポイント

面を着けた後に肩を着けるが、結ぶ紐が見えなくなるので、着け方を理解するまでは、面を着けずに行わせることが望ましい。

①



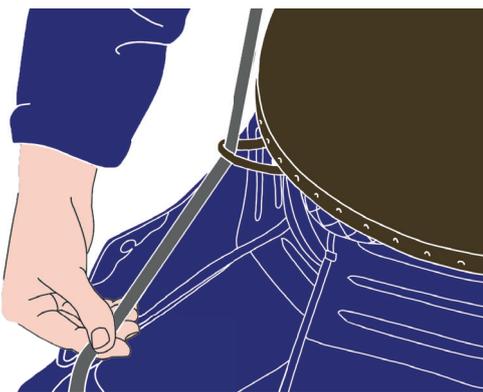
①肩に左腕を通す。

②



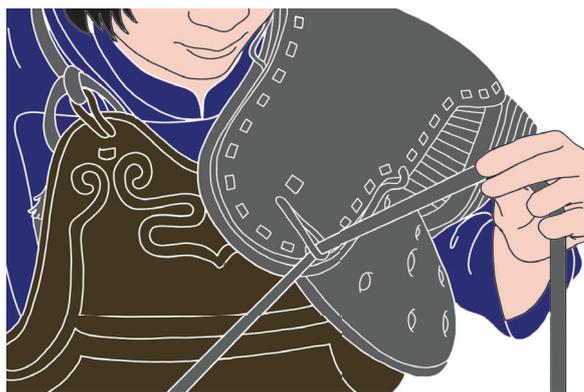
②首筋まで肩をしっかり持ち上げ、紐を背中から右腕の脇の下に持ってくる。

③



③垂れに付いている輪に紐を上から通す。

④



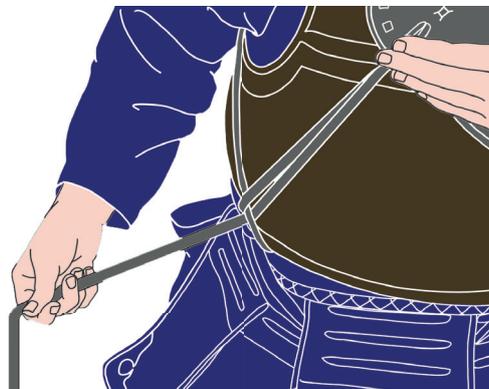
④ ③で通した紐を上を持ち上げ、肩に付いている輪に下から通す。

⑤



⑤背中から右脇にきている紐から引っ張っていき、紐にたるみが出ないようにして、しっかり肩に装着させる。

⑥



⑥ ⑤の状態のまま、残りの紐を垂れに付いている輪に上から通して下に引きながら締める。

7



⑦ ⑥で通した紐で輪を作る。

8



⑧肩に付いている輪に通した紐の下に⑦で作った輪を入れる。

9



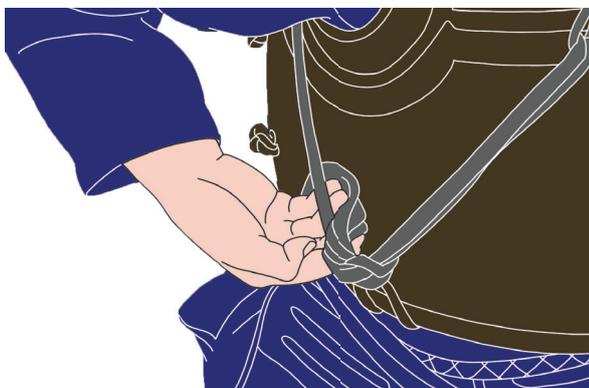
⑨紐の下に入れた輪の中に、残った紐を折り曲げるように入れる。

10



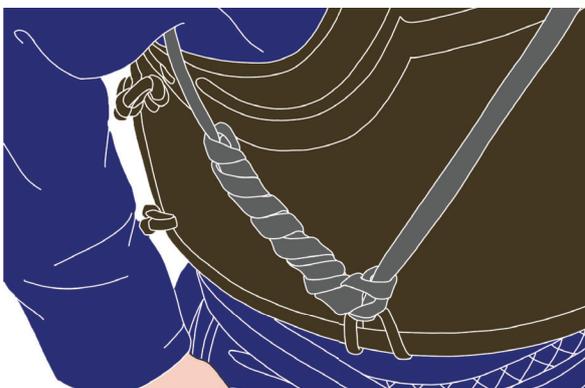
⑩折り曲げた状態を保ちながら下に引いて締め、輪になった紐と残りの紐の長さを揃える。

11



⑪揃えた紐を右脇の紐に巻いていく。

12



⑫残った紐が垂れることがないようにすべて巻きつける。

用具の着装問題点 肩の着け方

肩にきちんとフィットさせる



指導のヒント

- 肩を肩つぼにきちんとフィットしていない着け方をしていると、まず姿勢が崩れる。
- 肩つぼが前にずれて着けている人は、肩を着けるときに前のひもを引っ張りすぎていることがある。このとき左肩も一緒に前に持っていかれ、左腕が伸びない窮屈な着け方になり、前傾姿勢になってしまう。本人が着けやすいからと容認せず、正しく肩つぼに肩が収まるように着けるよう指導が必要である。また、動きが激しくなる試合稽古でゆるんで肩が落ちてくる場合は、ケガの元にもなるのでただちに着け直させる。

(6) 指袋・小手

ポイント

必ず指袋は右手に、小手は左手に着ける。指袋は、親指と人差し指の2本を覆うものから親指から薬指までの4本を覆うものがあるが、どれを使用しても良い。



1 右手に指袋をはめ、手首をマジックテープで止める。



2 最後に左手に小手をはめる。



7 礼法

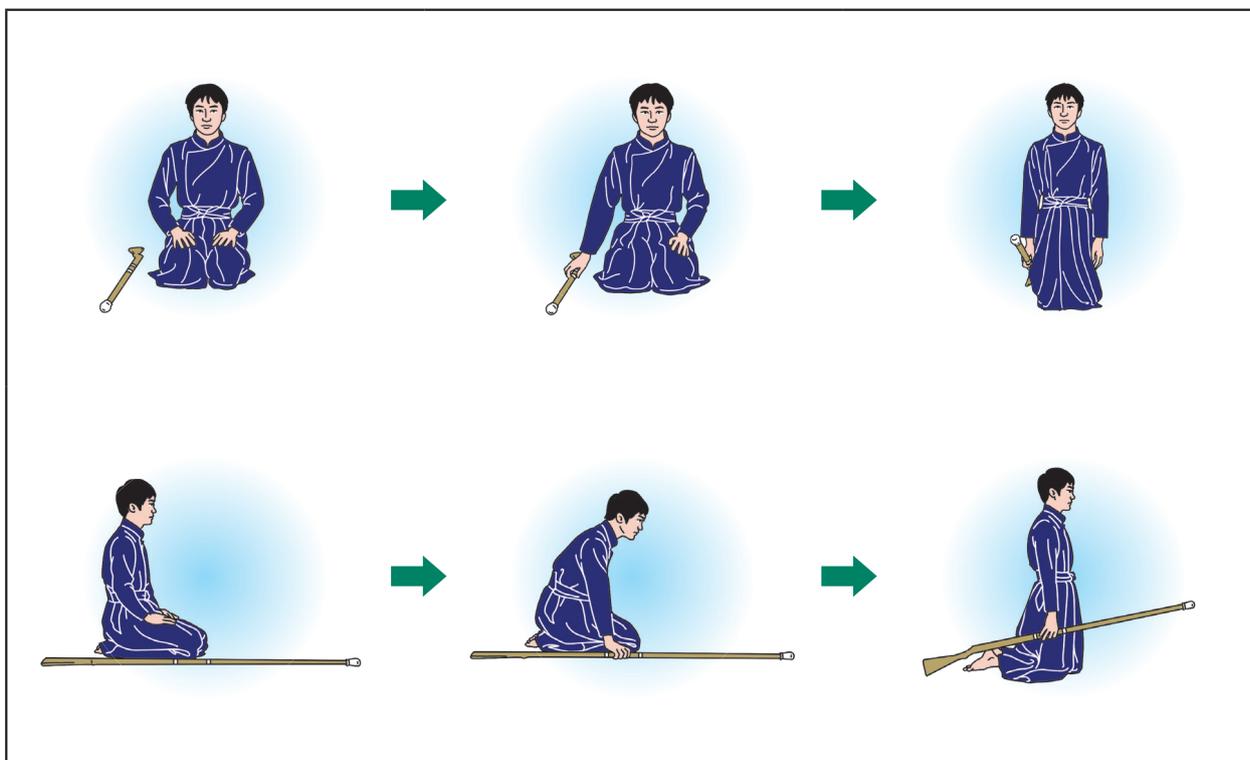
ポイント

銃剣道は、坐礼と立礼があり、坐礼は正坐をして行う。
 正坐の仕方は、座る時は左足から、立つ時は右足から行う。

(1) 正坐の仕方

正面から			
木銃を持った状態（正面から）			
木銃を持った状態（横から）			
① 気をつけの姿勢	② 左膝を後ろに引いて、左膝を床につける。この時左足のつま先は立てておく。木銃を持つ場合は、木銃を立てたまま左膝を引いて床につける。	③ 右膝を後ろに引いて、左膝と揃えてつける。この時両足のつま先は立てておく。木銃を持つ場合は、右膝を引くと同時に木銃を横に倒す。	④ 左足の親指を下にして、右足の親指と重ね、腰を下ろす。同時に両手を足のつけ根のあたりに指先が内側に向くように置く。この際、肘を横に張りすぎない。木銃を持って正坐をする場合は、腰を下ろすと同時に木銃の先端を膝から約40cm出して、木銃の突起が外に向くように右横に静かに置く。

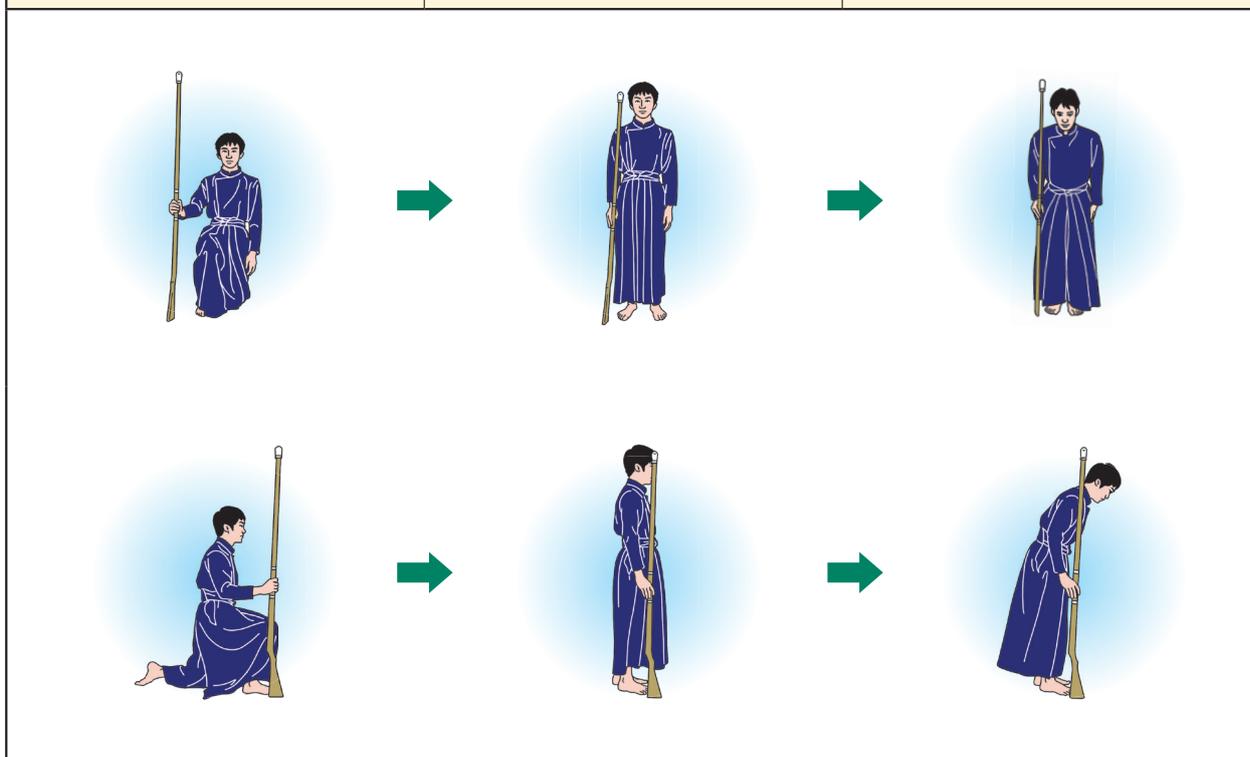
(2) 正坐からの立ち方～立礼



❶ 気をつけの姿勢。

❷ 木銃を手にする。

❸ 両膝を立てて腰を上げると同時に木銃を持ち上げ、両足の指を立てる。



❶ 右膝を前に出すと同時に木銃を立てる。

❷ そのまま立ち上がり、気をつけの姿勢。

❸ 頭と背中が直線になるように約 30 度前に倒す。頭を下げたり、背中を丸めないように注意する。

(4) 坐礼



① 正坐の姿勢。

② 背筋を伸ばしたまま、体を前に倒しながら、左手を八の字になるように内側にして膝の前に出す。



③ 両手の親指と人差し指で三角形ができるように右手を膝の前に置く。

④ ③の三角形に顔をつけるつもりで体を倒し、頭と背中が直線になるようにする。この際、頭が下がったり、背中が丸まらないように注意する。

8 銃剣道の指導体系

理論

銃剣道の歴史

槍から銃剣道への変遷

銃剣道理論

- 銃剣道の指標
- 銃剣道の求める徳目
誠実・礼節・信義・勇氣・質実剛健・
克己心・判断力・決断力
- 銃剣道に必要とする理論
平常心・武道の四戒・間合い・残心・
放心・止心・技の機会・三つの先・
三技法・懸体一致・勝負勘・合気を
外す・虚実・隙・心気力の一致・攻
め方・手の内・冴え・気合・掛け声・
呼吸法・守破離・品格
- 礼儀作法

トレーニング理論

筋力・持久力・敏捷性・柔軟性・心肺機能

反応能力・健康管理

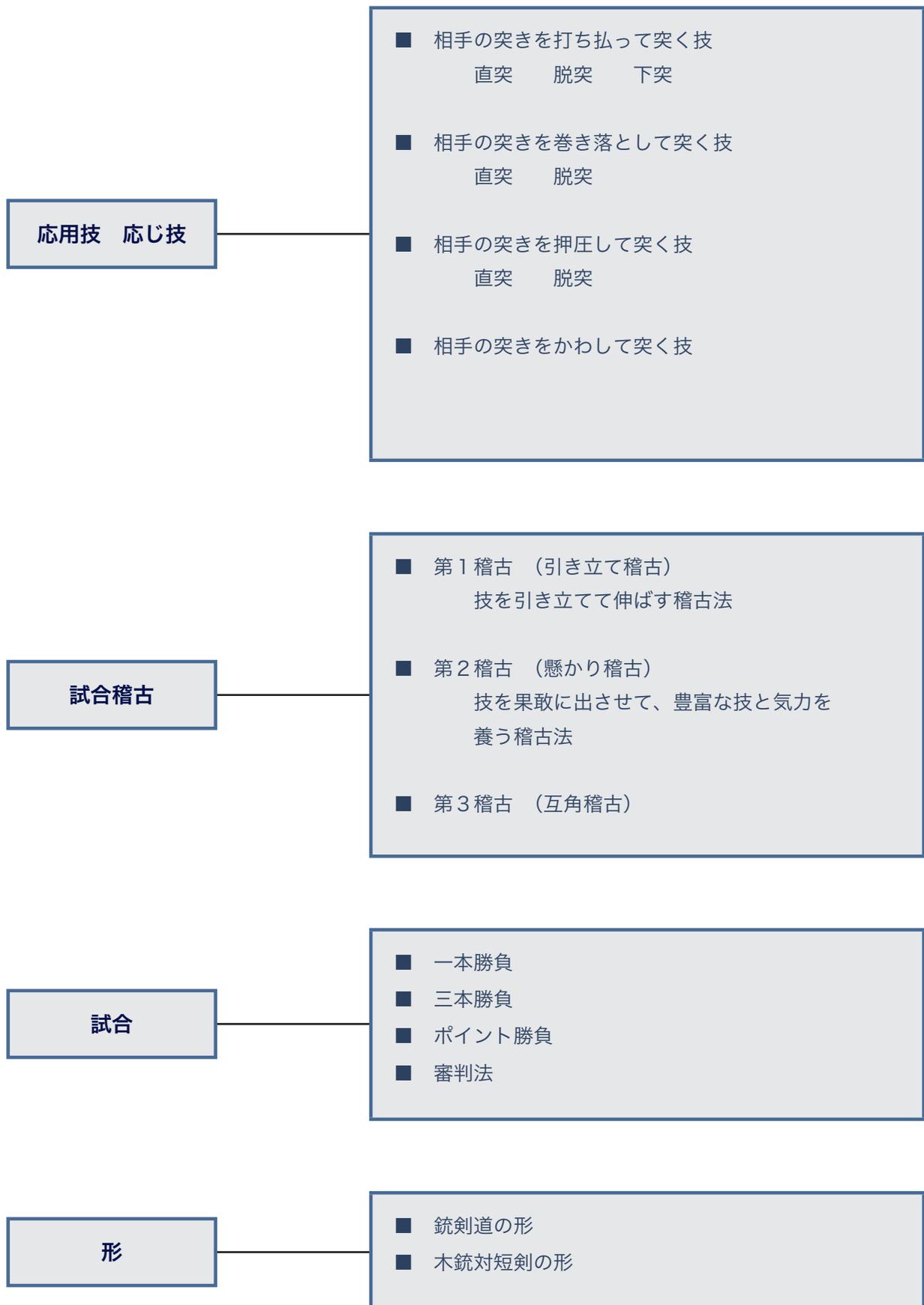
技 術

基本技

- 構え・直れ
- 足さばき
送り足 開き足 継ぎ足 歩み足
- 突き技
直突 脱突 下突
- 連続しての突き技
直突の連続突き 脱突の連続突き
下突の連続突き 直突・脱突・下突を
織り交ぜた総合的な連続突き
- 反対交差からの突き技
直突 脱突 下突
- 攻め技 打ち払い突き
右の払い突き 左の払い突き
下の払い突き
- 応じ技 打ち払い突き

応用技 攻め技

- 2本・3本の突き
- 出ばな・引きばなの突き技
- 打ち払い突き
右の払い突き 左の払い突き
下の払い突き
- 押圧突き
基本の交差からの押圧突き
反対の交差からの押圧突き
- 打ち外し突き
右の打ち外し突き
左の打ち外し突き
- 体を崩しての突き技
体当たり 体のいなし 体のかわし
- 反対交差からの突き





9 構え・直れ

ポイント

構え・直れは2挙動で行うので、できるようになるまでは①と②の動作で「1」・「2」と号礼に合わせたり、声を出させて行う方が良い。

(1) 直れの姿勢から構え

<p>直れの姿勢</p> <p>気をつけの姿勢で、右手で木銃を立てて持ち、左手は指をまっすぐに伸ばして、左太ももの外側に着ける。</p>	<p>動作①</p> <p>「構え」の号礼で左足を半歩前に出し、右足の先を外側に向けると同時に、右手を前に出しながら木銃を倒す。 木銃の先が自身の胸の高さまで倒れたところで、左手を右手の前に出して両手で握る。この時、両腕はしっかりと伸ばし、木銃の後ろにある突起が腰骨の位置にくるようにする。</p>	<p>動作②</p> <p>右手を握っている位置から木銃の後ろにある突起まで、木銃に沿って滑らせながら、右肩とともに引いて半身の姿勢になり、伸ばしていた左腕を緩める。</p>

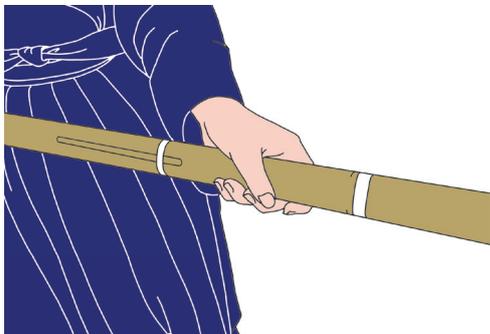
(2) 構えから直れの姿勢

<p>構えの姿勢</p>	<p>動作①</p> <p>「直れ」の号礼で、右手を握っている位置から、木銃に沿って滑らせながら前に出し、左手に当たると同時に両腕を伸ばす。 この時、半身の姿勢から正面に体は向いている。</p>	<p>動作②</p> <p>右足を前に出しながら、左手を木銃から離し、右手で木銃を立てて、体の右横に持ってくるのと同時に、左右の腕を下ろして直れの姿勢に戻る。</p>

10 木銃の握り方

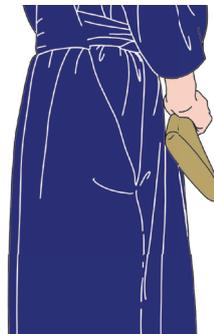


(1) 正しい木銃の握り



【左手の握り位置】

小指・薬指・中指の3本をしっかり握り、親指・人差し指は添えるだけで手のひら全体で包むように握っている。



【右手の握り位置】

15度外側に傾いた木銃をそのまま上から握り、親指のつけ根が腰骨に接している。

(2) よく見られる木銃の握り方 (左手)

① 下から持ってしまう



〈特徴〉

手のひら側が上を向ってしまう握り方。肘が自身の体に触れず、外に出てしまう。上半身が正面を向く構えによく見られる握り方。

〈短所〉

突いた時に左手が伸びない。
脱突に弱く、払い突きがうまくいかない。

② 手の甲を上向けて絞り込んでしまう



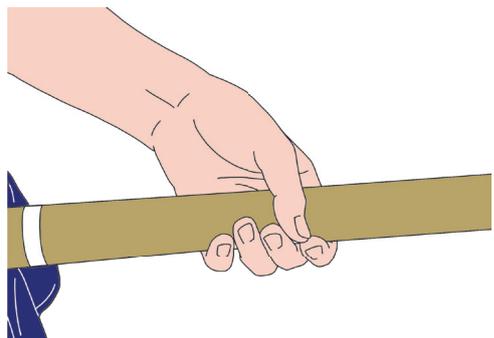
〈特徴〉

手の甲側が真上を向ってしまう握り方。肘が自身の体に密着しすぎ、窮屈になる。上半身が正面を向き、親指と人差し指2本で握っていて軽い。守り重視の構え方

〈短所〉

そのままの状態では突いた時に左手が伸びず、伸ばそうとすると、剣先が右方向に行く。さらに手が締まらない。突いた時に腰が曲がる傾向がある。払い突きがうまくいかない。

③ 4本指で引っ掛けるように軽く握る



〈特徴〉

人差し指から小指の4本の指に木銃を引っ掛けるようにして力を入れず、握るとはいえないくらい軽く持っている。

力を入れずに軽く持てという指導を勘違いしている。

〈短所〉

握っていないので、突いた時に左手が握り締められず、左手をずらしながら伸ばして突く。または、左腕が伸びず、右手を前ではなく上にあげた突き方をする。

(3) よく見られる木銃の握りの癖 (右手)

① 木銃を丸め込むように内側に傾ける



〈特徴〉 手首を内側に丸め込んでしまう握り方。左手が下から握っているタイプが多い。

〈短所〉

構えた時に右肘が張ってしまう。突いた時に右手が前に出ず上にあがるため、突いた時に木銃の先端が下がる。

② 木銃に角度をつけずに握る



〈特徴〉

木銃に角度をつけず、右手を横から握る。右手が体から離れやすい。左手の握りが軽いタイプが多い。

〈短所〉

突いた時に上に上がりすぎる。そのため、肩も上がる傾向にある。構えた際にお尻が出て、腰が曲がる。

指導のヒント

■構えの第1動作を繰り返して直す

構え際の握りに問題が出る要因として、構え際の第1動作の木銃の角度や左手の握り方で癖が発生していることが多い。

①の第1動作のみを繰り返し、左手の握り方や木銃の角度が正しいか確認する。正しく握れるようになったら、そのままの握りで②の第2動作を加えての練習し、握り方・角度を覚えさせる。あせらず、①②を分解して練習するのが効果的である。





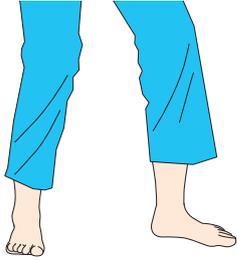
11 銃剣道の足さばき

ポイント

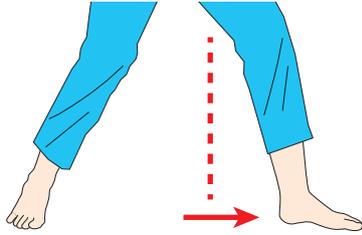
銃剣道での足さばきは、すべてすり足で行う。

すり足はつま先に重心を置いて、膝を緩くして行うのが効果的である。

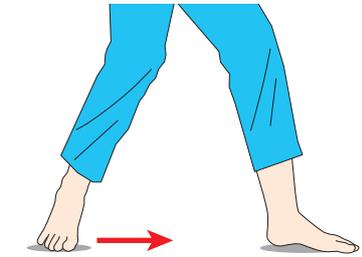
(1) 送り足 (前進)



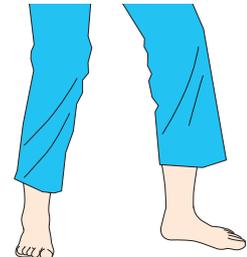
① 構えの足



② つま先を上げずに、かかとを少し浮かせて、左足を約 30cm 前に出す。

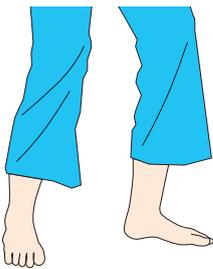


③ 左足を止めた後、床からつま先を離さずに、右足を前進させる。

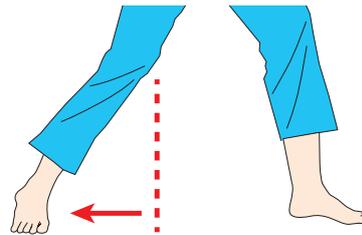


④ ①の構えの足の幅と同じ幅まで、右足を引きつける。

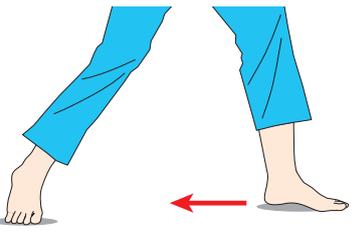
(2) 送り足 (後退)



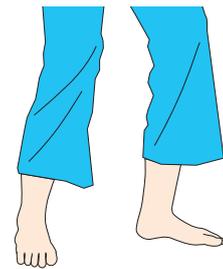
① 構えの足



② つま先を上げずに、かかとを少し浮かせて、右足を約 30cm 後ろに下げる。



③ 右足を止めた後、床からつま先を離さずに、左足を後ろに下げる。



④ ①の構えの足の幅と同じ幅まで、左足を引き付ける。

指導上の留意点

送り足は、必ず移動する方向

に近い足から動かす。

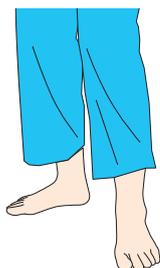
前進……………左足から

後退……………右足から

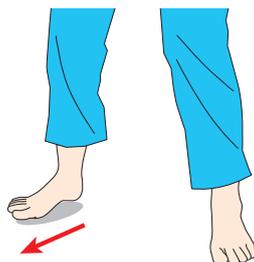
右移動……………右足から

左移動……………左足から

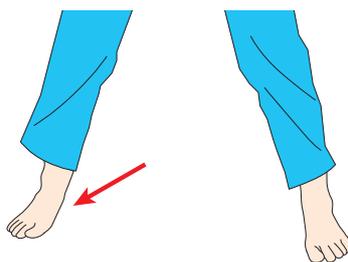
(3) 開き足 (右)



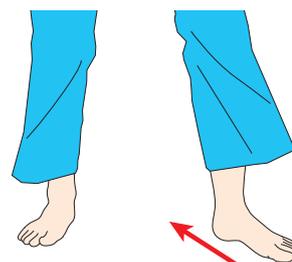
①正面を向いた構えの足



②つま先を上げずに、かかとを少し浮かせて、右足を約30cm右斜め前に出す。

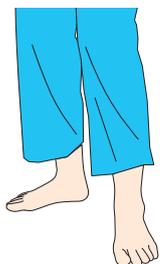


③右足を止めた後、すぐに左足を斜め左に向きを変えながら、引きつける。

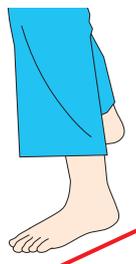


④①の足の幅で左足を止め、①の正面から左斜めを向いている状態になる。

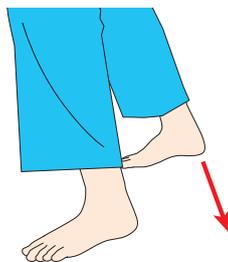
(4) 開き足 (左)



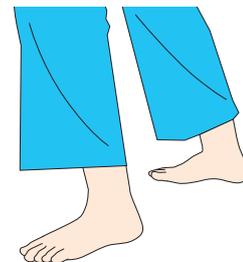
①構えの足



②左足つま先を右斜めに向けながら、約30cm右斜め前に出す。



③左足を止めた後、すぐに右足を斜め右に向きを変えながら、引きつける。



④①の足の幅で左足を止め、①の正面から右斜めを向いている状態になる。

指導上の留意点

開き足は、右側に動くものを「開き足 右」、左側に動くものを「開き足 左」と呼ぶ。

(5) よく見られる足さばきの癖

①左足のつま先が浮く



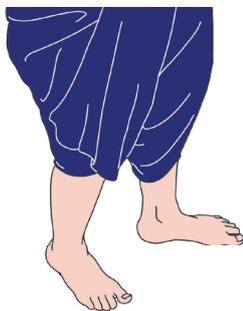
〈原因〉

右足で押し出さず、左足だけを前に滑らそうとしてしまうため、つま先から前に出そうとすると、うまく滑らずにつんのめるような感覚になる。

〈短所〉

すり足ができない。歩幅が大きくなり、左足が出る時に体が沈んでしまう。

②右足を引き付けすぎる



〈原因〉

左足を前に出す時に、上体が前傾し、右足を引きつける時に起こそうとする勢いで引き付けすぎることが多い。

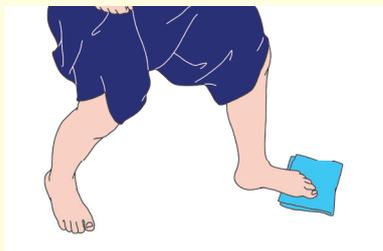
〈短所〉

右足の移動距離が大きくなるので、連続した送り足になるとスピードが遅くなる。

指導のヒント

■布や紙で滑らせる感覚を覚えさせる

紙や布を進行方向の足（前に出る時は左、後ろにさがる時は右足）のつま先部分に敷いて送り足を行う。この状態で足さばき競争やリレー、鬼ごっこなどスピードを伴う遊びをすると、子どもたちは自然とすり足の感覚をつかんでいく。

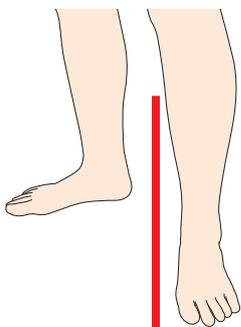




12 正しい構えの足の向き

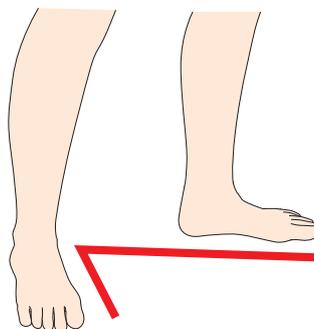
(1) 正しい構えの足の向き

【正面から見た足の向き】



左足は、まっすぐ前に向ける。

【横から見た足の向き】



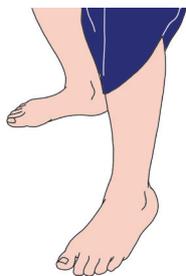
右足は、真横からやや内側に向ける。

やや内側に向ける。上から見るとカタカナのレになるようにする。

足を動かした後も同様の形にならない。

(2) よく見られる構えた時の足の向きの癖

① 左足が内側に向く



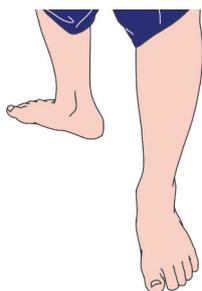
〈原因〉

上半身が右側に向くのと一緒に足先も内側（右側）に向いてしまう。

〈短所〉

すり足がスムーズにできない。突く際の踏み込み時に足を痛める可能性がある。脱突に弱く、払い突きがうまくいかない。

② 右足が外側に向きすぎる



〈原因〉

送り足を行う際に、左足を前に出すことに意識が行きすぎて大きく出しすぎると、右足の引きつけが遅れて外側に向きやすい。

〈短所〉

連続した送り足がスムーズにできない。突く際に踏みきれない。

③右足が内側に入りすぎる



〈原因〉

構えの時、上半身を右側に向けながら、左足を前に出す時に、上半身につられてやや右方向に出してしまう人がなりやすい。また、突いた後の右足の引きつけでこの形になる場合もある。

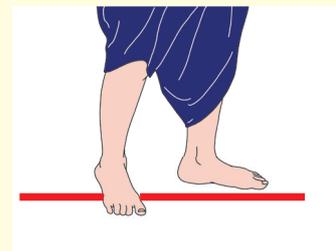
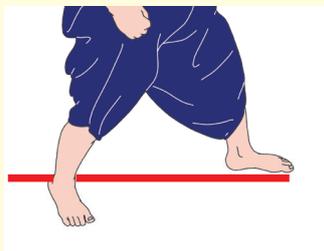
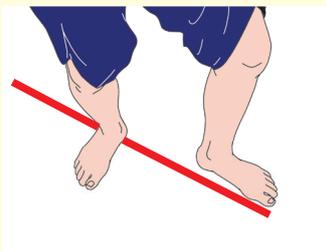
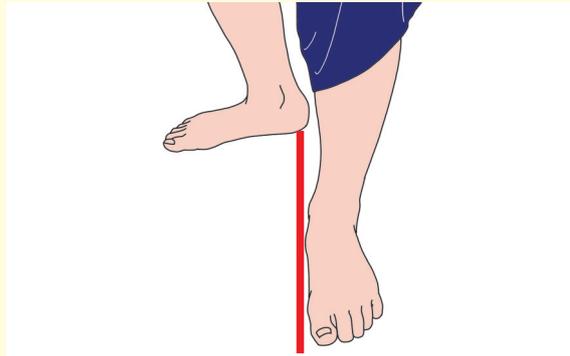
〈短所〉

体のバランスが安定しない。

指導のヒント

■ラインなどを用いて矯正していく

稽古で利用している体育館や武道場にあるラインを利用し、ラインに沿っての足さばきや足を出す練習を行い、足の向きを矯正する。



ラインを使った足さばきゲームなどを取り入れながら、楽しく直していく。

13 木銃の突き方



(1) 正しい突き方

右手

左胸下の高さで前方に出す。腕がアルファベットのLの文字のようになる。

左手

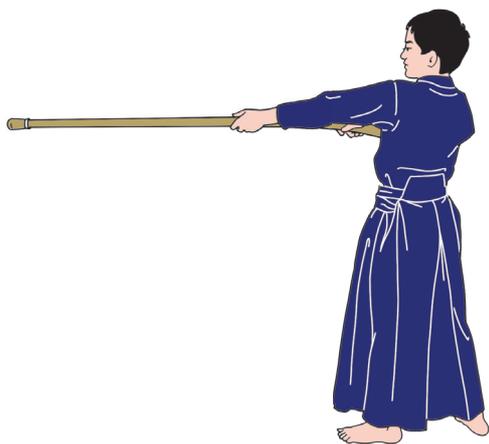
手が胸の高さになるように腕をしっかり伸ばす。

木銃

先端がまっすぐに胸の高さになるようにする。

(2) よく見られる突き方の癖

①体が後傾になる



〈原因〉

左手主動で突き、左手が上がりすぎているとなりやすい。また、木銃が重すぎるとなりやすい傾向がある。特に小学1・2年生の低学年や体格の小さい子どもに多い。

〈短所〉

後傾になることで、木銃の先が上方方向に上がってしまい、まっすぐに突けない。突いた際に右足を引きつけすぎてしまいやすい。

②右手が前に出ない



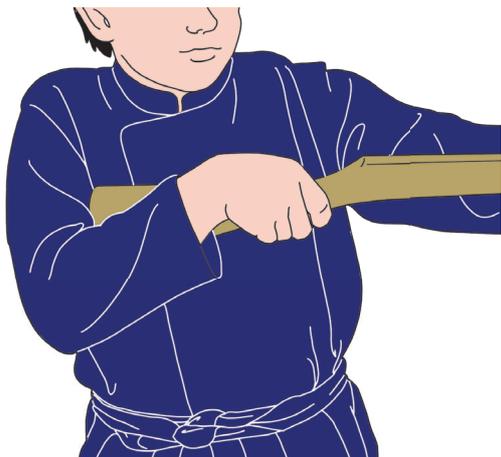
〈原因〉

姿勢も正しく、左手の位置も正しいが、左手主動で突くと、右手は左手についてくるだけとなり、前に出ない。この形で右手を前に出させようとすると、体が後傾してしまうことが多い。構えた時に右手が腰骨より前に出ているとなりやすい。

〈短所〉

真っ直ぐ突けず、途中で止めているように伸びがない。用具を着けて突く際に相手に届かない。

③右手が上がりすぎる



〈原因〉

上半身が半身になり切れず、正面を向いてしまう構えをしているとなりやすい。突いた時に木銃の右手より後ろの部分で右脇の下に挟むように指導をすると、さらに右肩も上がる傾向があるので注意が必要。また、左手を上げすぎると、右手も一緒に上がってしまう。

〈短所〉

右手が上にあがるので、突いた時に剣先が下がる。さらに左手も伸びず、右手の握りがゆるむ。くり突きになる傾向がある。

④またぎ足になる



〈原因〉

左足を出して、踏み込むことに意識が行きすぎて、右足が踏み切れていない。右足が踏み切れずに床から離れないので、そのまま右足を引きずるようにして引きつけてしまう。

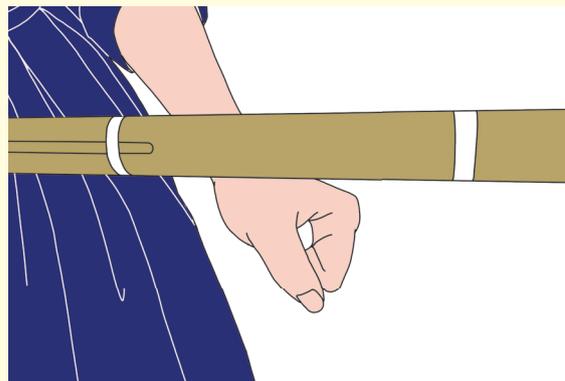
〈短所〉

引きずって引きつけてしまうと右足先が外側に向きがちになり、突くたびに右足先の向きを前方に向け直してから突き動作に入るような癖がつきやすい。また、突いた際の足の動きが遅くなるので、連続した突きを行う際に足幅が広がってしまう。左足が着地し、上半身は突いた姿勢となるが、右足はまだ引き付けられていないので、腰が曲がって顎が上がる突き方になりやすい。

指導のヒント

■正しい突きは正しい構えから

正しい構えをしていないと、正しい突きを行うことができない。構えた際の体の向きや姿勢、剣先の高さ、右手の位置、左手の握りなど構え方が突きの癖につながることが多い。正しい構えや突き方を指導していても、子どもたちは稽古の中で、動かしやすく楽な（疲れない）体勢を自然と探し、だんだんその形になってきてしまう。常に構え方を見直ししながら、右手主動の突き方を反復することが大切である。突いた時の右手の位置を直す場合は、子どもの胸の位置にテープを貼るなどして右手が上がる位置の目安を作ってあげると良い。



左手は握らずに手首に木銃をのせて、
右手を主動にする練習

■木銃の重さ

特に小学1・2年生は木銃の重さが構えの姿勢、突いた姿勢を崩す要因になる。突き動作の形ができるまでは、練習用として木銃を切って短くして軽くしたものや、タオル・手ぬぐい・タスキなどの布を利用しに行くのも一つである。毎回持つものを変えたりするのも子どもたちの楽しみにもなる。



重い木銃が姿勢を崩してしまう原因にもなる

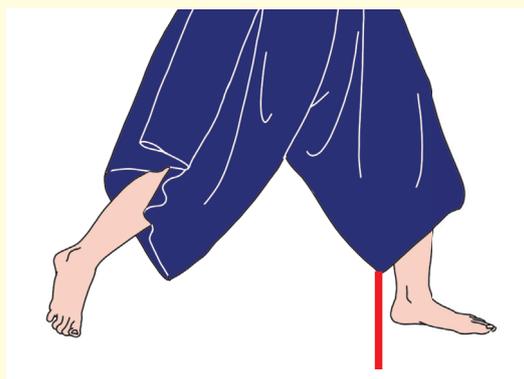
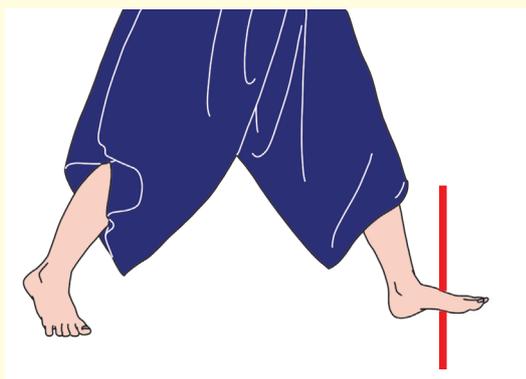


手ぬぐいを使った練習

指導のヒント

■突く時は右足で蹴って線を飛び越えるように

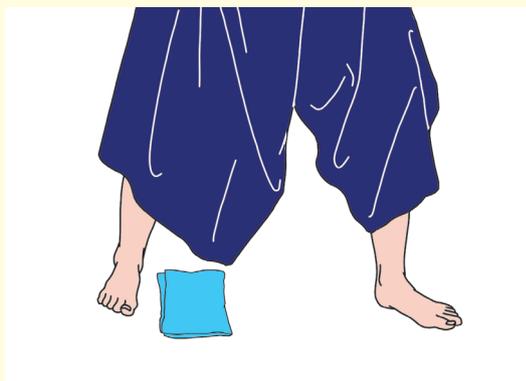
正しい姿勢を保ち、まっすぐに突くためには、右足の蹴りが大切である。右足の蹴りが不十分だと床から離れない。床から離れなければ引きつける時に足を引きずることになる。まずは、左足の前にラインを引いたり、手ぬぐいを置いて飛び越す練習から始めることが大切である。稽古前のウォーミングアップなどで行っても良い。



■右足の前に薄いものを置いてわずかに浮かせて引き付けさせる

右足で蹴れるようになったら、次は引きつけの練習となる。一例として右足を引きずらないように、右足の前に薄い布や紙を置いて引きつけさせる練習法がある。蹴った後に前に置いた布や紙が動いたら引きずっているということになる。例えば10回やって動かなかった数を競うなどゲーム性を取り入れてながら行くと、楽しみながら学べる。

この練習は、できるだけ床から足をわずかに浮かせるイメージを持たせて行わせることが大切である。置いてある物を動かないようにするために、足を必要以上に跳ね上げたりすることがないように注意する。





14 用具を装着した銃剣道の基本技

ポイント

用具を装着した技の練習では、元立ちの号礼によって、習技者が突く。号礼は技によって異なり、直突は「突け」、脱突は「外せ（はずせ）突け」下突は「下を突け」と号礼を掛ける。同じ技を繰り返し行う場合は、「同じ」と号礼しても良い。

直 突

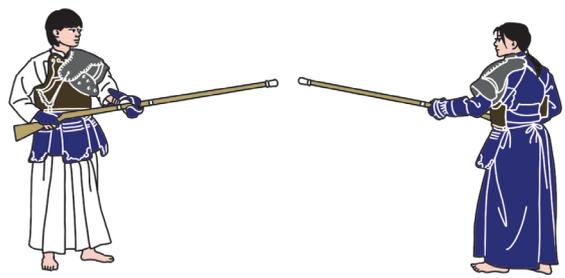
白：元立ち、紺：習技者

①



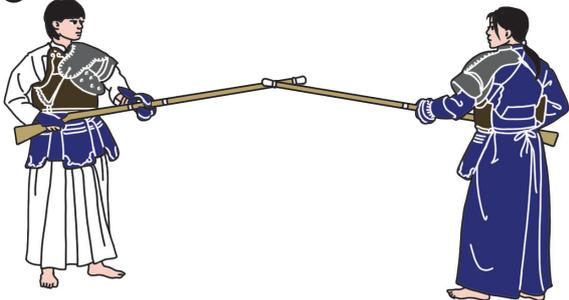
互いに約8歩の距離で向かい合い、立礼をする。

②



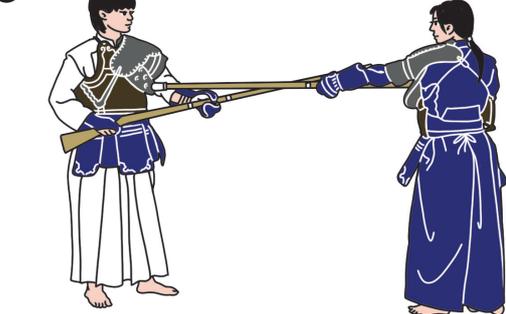
元立ちが「構え」の号礼を掛け、互いに動きを合わせて構える。

③



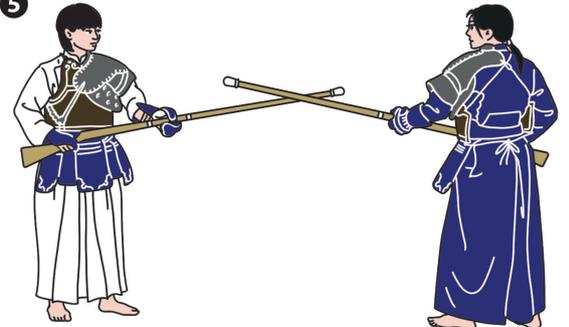
元立ちが送り足で2歩前進し、相手の木銃と10cm交差する距離（基本の間合い）になる。

④



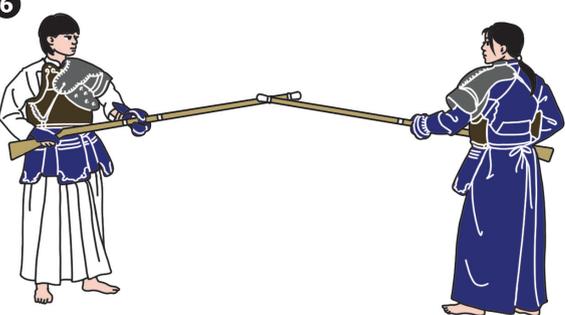
元立ちの「突け」の号礼で、元立ちは左に木銃を開き、習技者はそのまま元立ちの左胸を突く。習技者が突いてきたら、元立ちはわずかに1歩下がって受け止めて突かせる。

⑤



習技者は木銃を引き抜き、構えに戻る。

⑥



元立ちは小さく2歩下がり、基本の間合いに戻る。

脱 突

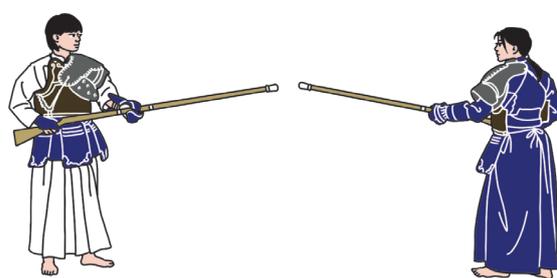
白：元立ち、紺：習技者

①



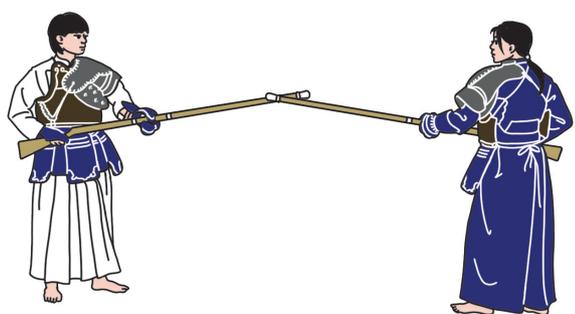
互いに約8歩の距離で向かい合い、立礼をする。

②



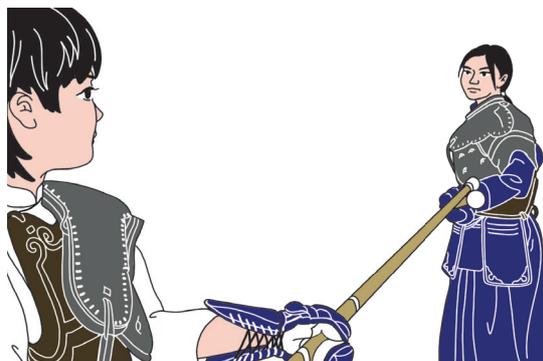
元立ちが「構え」の号礼を掛け、互いに動きを合わせて構える。

③



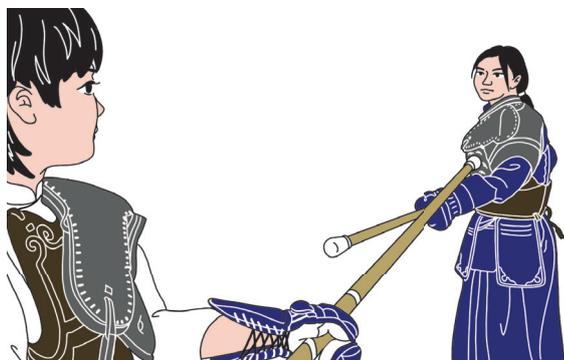
元立ちが送り足で2歩前進し、剣先がわずかに離れる距離になる。

④



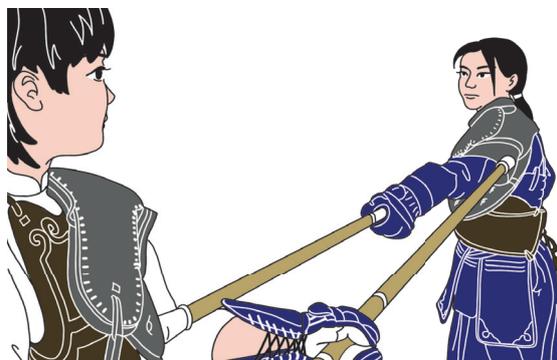
元立ち (図：左) 自身の木銃の先が相手の左腕の方向に向くまで相手の木銃を右側に押して「外せ突け」の号礼を掛ける。

⑤

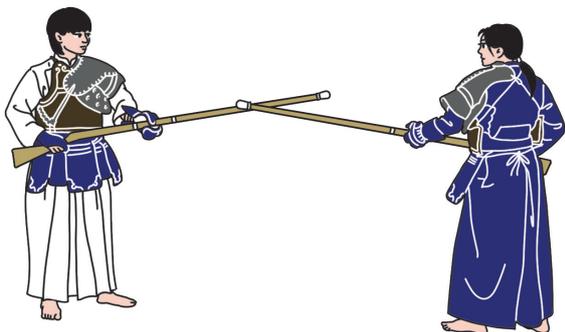


習技者は、元立ちの「外せ突け」の号礼で、元立ちの木銃の下をくぐらせるようにして押されているのを外しながら、左胸を突く。

⑥

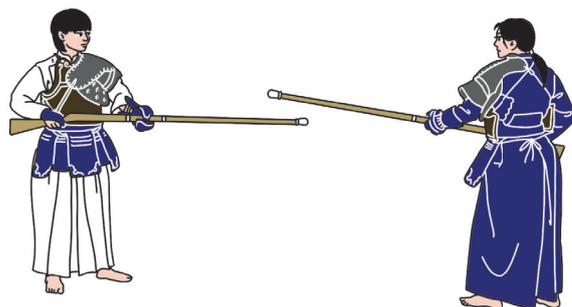


7



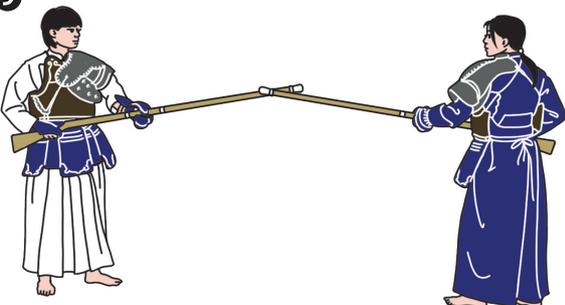
習技者が引き抜き、構えに戻る。
元立ちは習技者が構えに戻ったら、そのまま1歩退く。

8



元立ちはさらに1歩退きながら、木銃を習技者の木銃の下をくぐらせるようにしながら基本の交差に戻る。

9

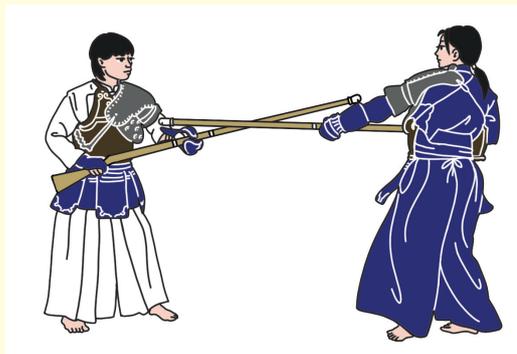
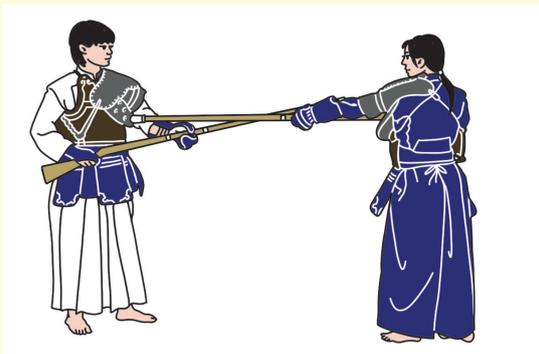


基本の交差、基本の間合いに戻る。

指導のポイント

■元立ちの突かせ方

用具を装着して実際に相手を突く場合、元立ちは「習技者」の突きに合わせてわずかに1歩後ろに下がりながら身体で受け止めるように突かせることが大切である。元立ちが下がるのが遅れたり、早かったりすると、習技者の突いた姿勢が悪くなるので注意する。

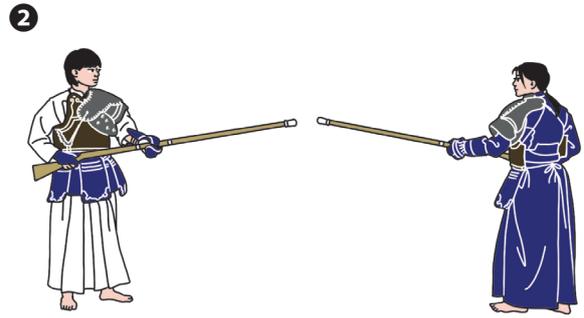


下 突

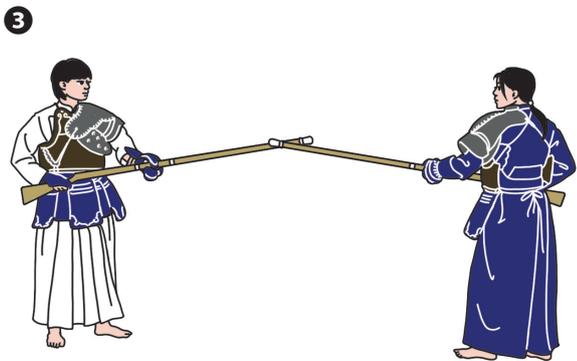
白：元立ち、紺：習技者



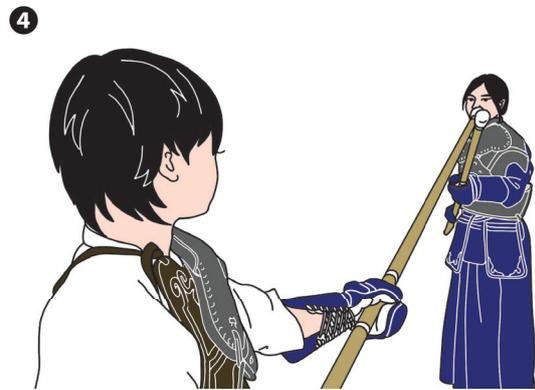
互いに約8歩の距離で向かい合い、立礼をする。



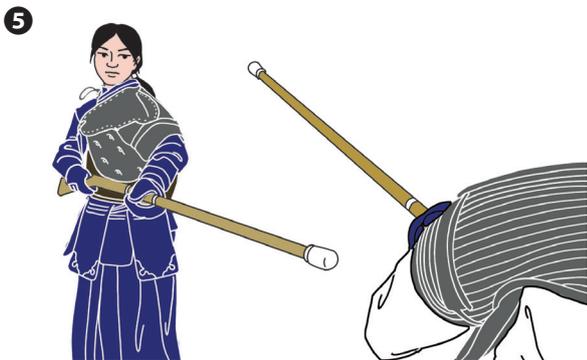
元立ちが「構え」の号礼をかけ、互いに動きを合わせて構える。



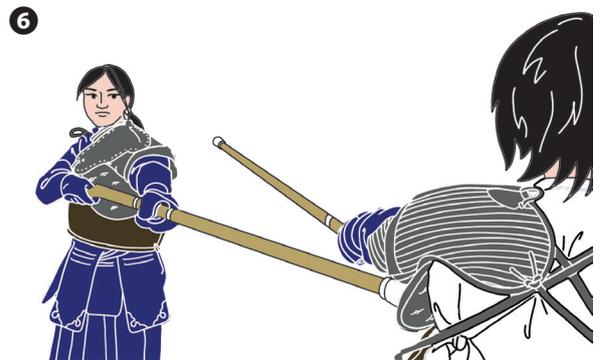
元立ちが送り足で2歩前進し、剣先がわずかに離れる距離になる。



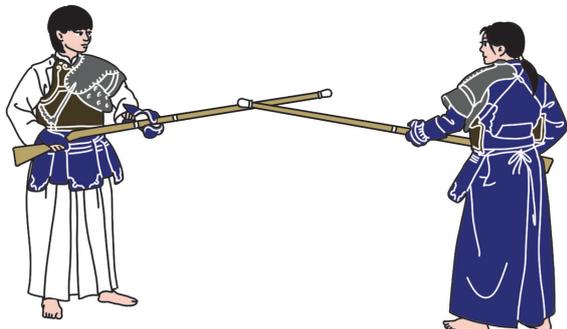
元立ち（図：左）自身の木銃の先が右斜め上方向に相手の木銃を押し上げて「下を突け」の号礼を掛ける。



習技者は、元立ちの「下を突け」の号礼で、元立ちの木銃の下をくぐらせるようにして押されているのを外しながら、元立ちの左腕の下から左胸を突く。

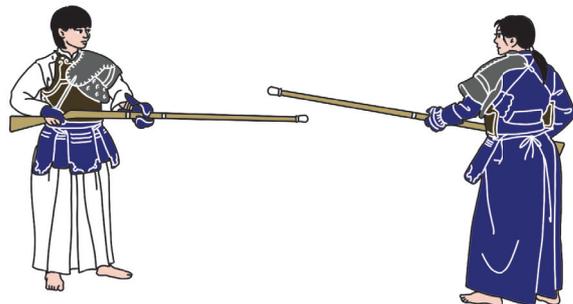


7



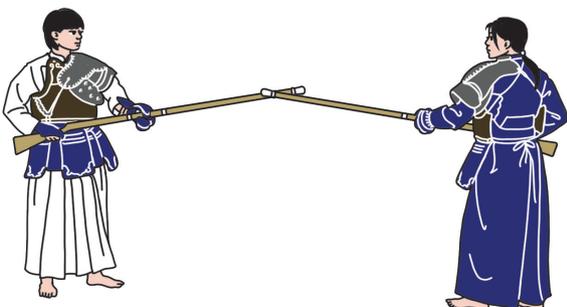
習技者が引き抜き、構えに戻る。
元立ちは習技者が構えに戻ったら、そのまま1歩退く。

8



元立ちは更に1歩退きながら、木銃を習技者の木銃の下をくぐらせるようにしながら基本の交差に戻す。

9

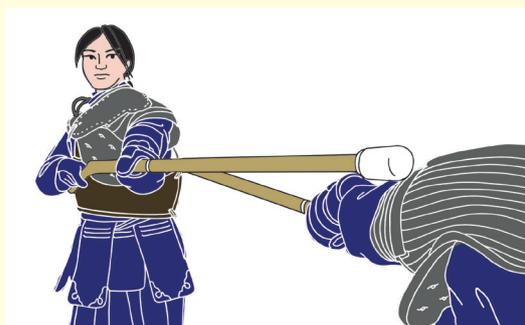
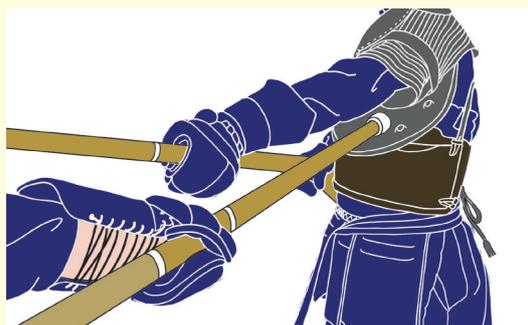


基本の交差、基本の間合いに戻る。

指導のポイント

■下突の突かせ方

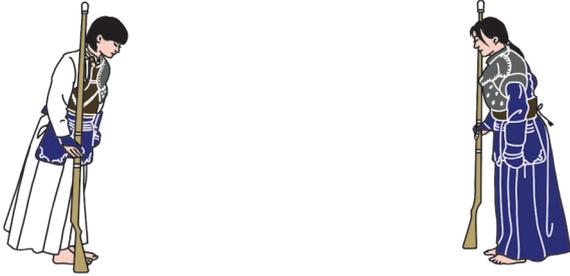
下突を突かせる場合、元立ちは「習技者」の突きに合わせて右斜め上にあげた左手を、右斜め下方向に構えの高さになるところまで下ろし、肘を伸ばして突かせることが大切である。右斜め上にあげたまま肘をのばすと、脇下が開いて危険なので注意する。



突き流し

白：元立ち、紺：習技者

①



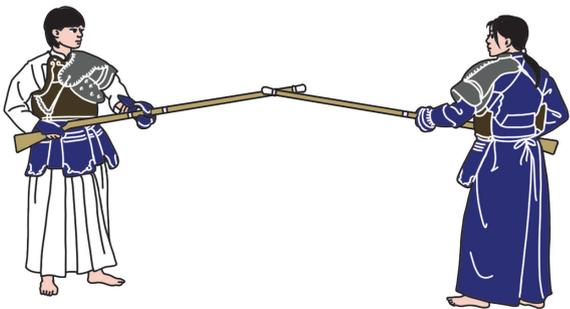
互いに約8歩の距離で向かい合い、立礼をする。

②



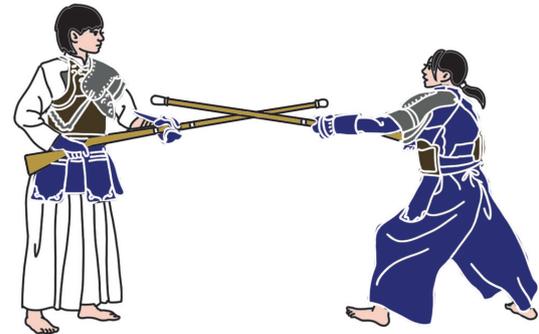
元立ちが「構え」の号礼をかけ、互いに動きを合わせて構える。

③



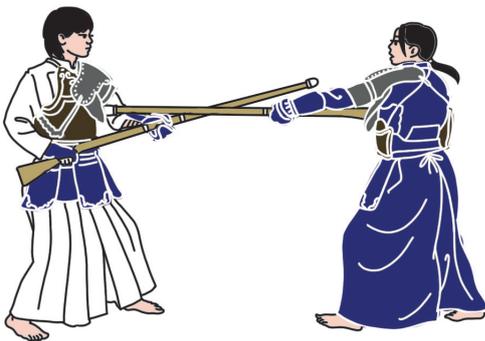
元立ちが送り足で2歩前進し、剣先が10cm交わる距離になる。

④



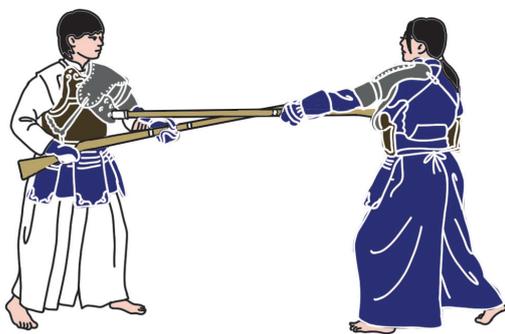
習技者は直突と同様に突き出す。

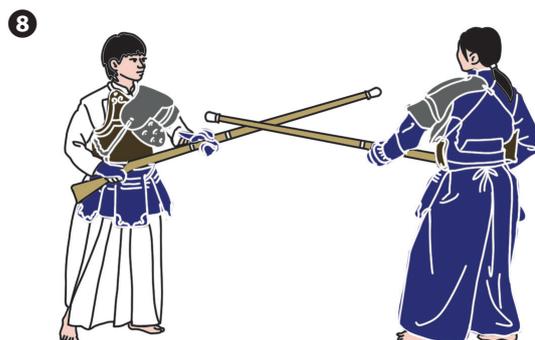
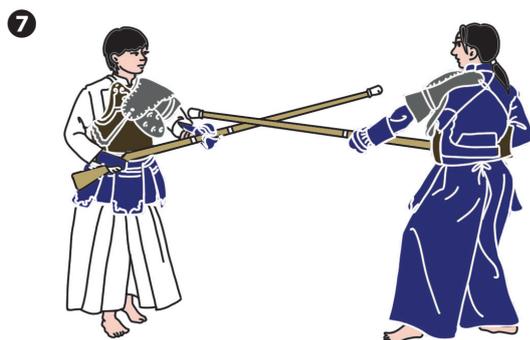
⑤



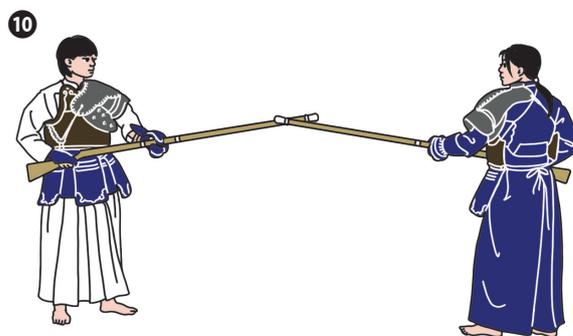
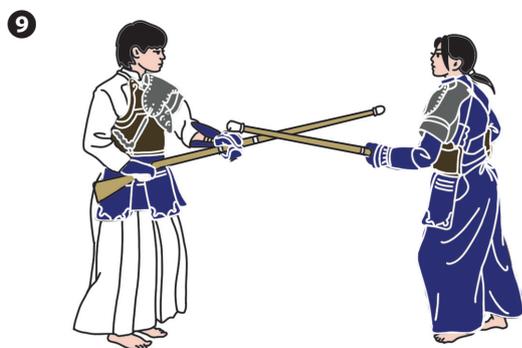
直突を突いたら、足を止めずにそのまま送り足で前に進む。元立ちは送り足で後ろに下がり続ける。

⑥





突いた姿勢で2歩～3歩ほど前進したら、木銃を引き抜き、木銃の先端で相手の手元を押さえる。



元立ちは習技者が手元を押さえてきたら停止する。元立ちにあわせて習技者も停止する。

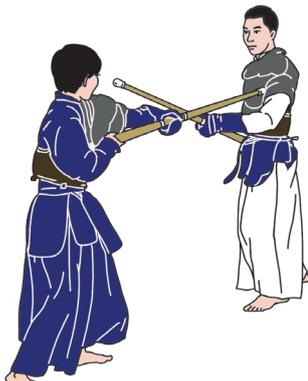
元立ちが小さく2歩下がり基本の間合いに戻る。

元立ち動作

小学高学年になって、用具を着けた稽古が始まり、まず直面するのが相手を突くということよりも「相手に突かせる」ということである。

この相手を突かせる動作（元立ち動作）がうまくできないと、正しい突きができなくなる。実際の稽古で、うまく突けないと、指導者は突く側（習技者）の突き方ばかり指導してしまうことがある。しかし、実際は突かせる側に問題がある場合が多い。

また、それを繰り返しているうちに、突き方にも悪い癖がついてしまうことがある。その後の成長に影響が出てしまうので、「突かせる」動作の問題点をしっかりと見つけて指導することが大切である。



最初は指導者がしっかり元立の見本を見せる

相手を突かせる動作で起こる問題点。

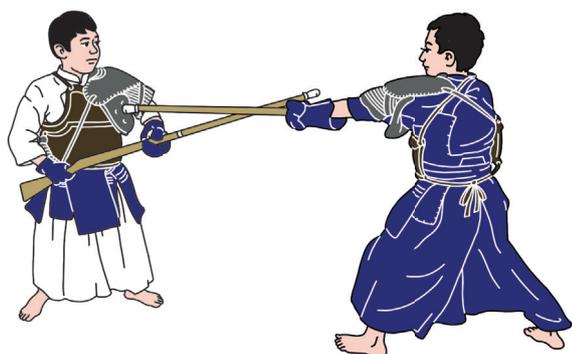
①突かせる瞬間の「下がり」

元立ちは、基本の間合いから習技者が腕をしっかり前に伸ばして突けるように、突かせる瞬間にわずかに「下がって」受ける。この「下がり」の大小とさがるタイミングが重要である。どの程度下がれば、相手が良い突きができるのかを判断しなければならない。下がりが小さければ、相手の突きが詰まったようになり手余りになる。下がりが大きいと突きが届かなかったり、届かそうと腰が曲がった突き方になってしまう。

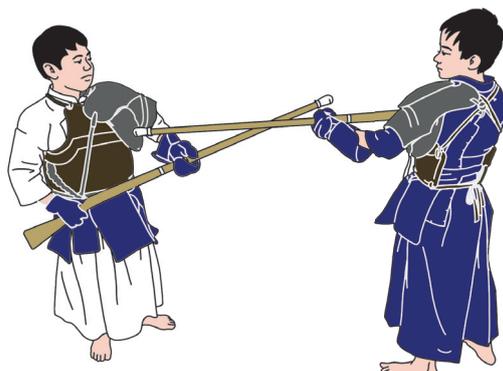
②突き部位をしっかり開けてあげる。

相手に木銃を向けたままにしていると突きにくく、突きが逸れたり、左手で相手の木銃を押し込んで突くような突き方になってしまう。

元立ち動作を学ばせる際は、まず指導者が見本をしっかり見せて、下がるタイミングを学ばせる。そのあとに子どもたち同士で行わせ、お互いに話し合わせながら共同作業でベストの下がる大きさを探させてみるのも良い。



下がる大きさがベストであれば、しっかりと突かせることができる



下がらないと手余りになる

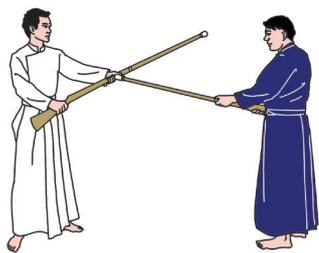
打ち払い方

① 右への打ち払い方

白：習技者、紺：元立ち

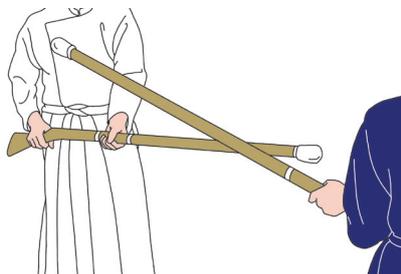
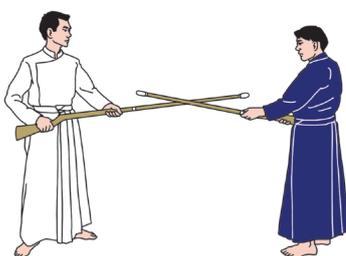


①



木銃を左上方に両手で振り上げる。

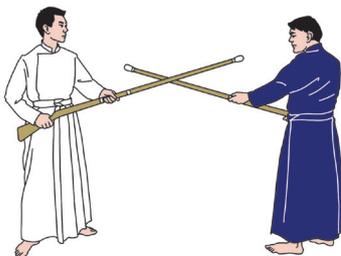
②



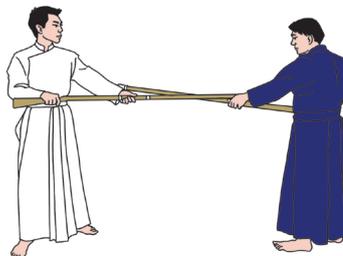
木銃の下側で相手の木銃を切り落とすように右下方に打ち払う。
打ち払った後は構えの姿勢になり、剣先を相手の左胸に向けるようにする。

② 左への打ち払い方

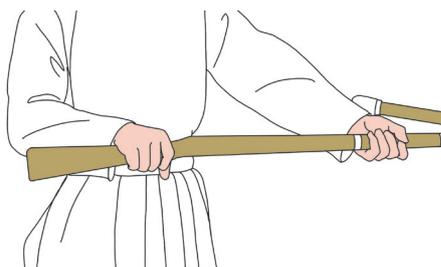
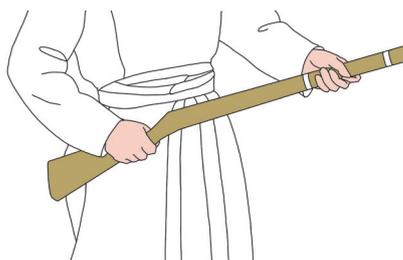
①



②

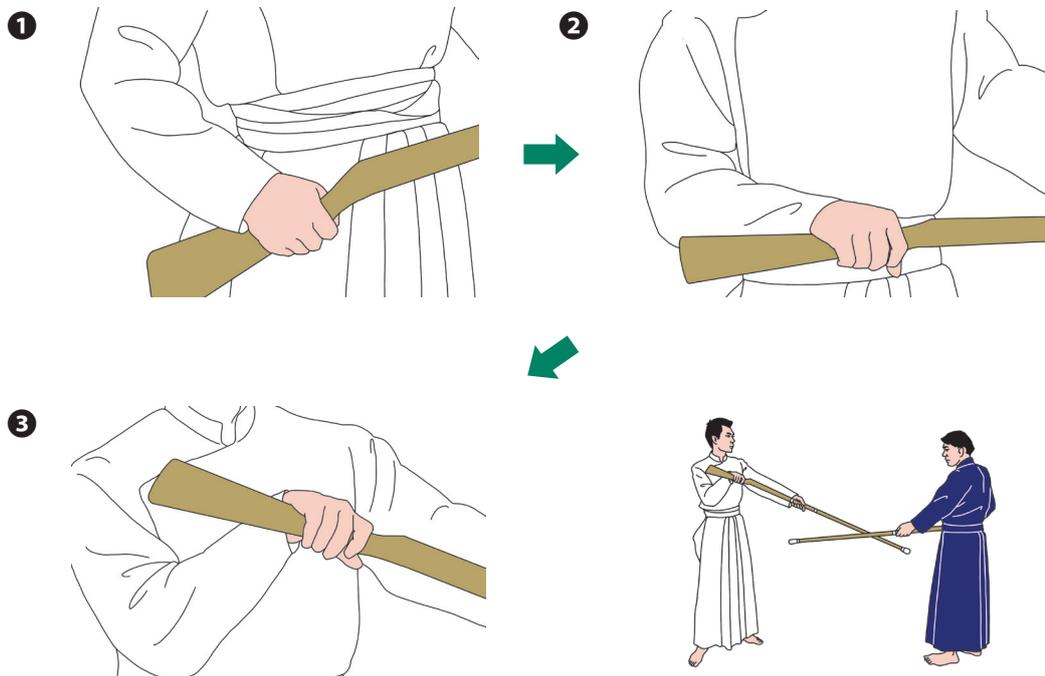


攻め技は基本の間合いから一步前に出て反対の交差にしながら打ち払う。
応じ技は基本の交差から相手の木銃を右に押して剣先を相手の左肩に向け、相手の脱突を打ち払う。



手の甲を上にして右手をお腹の前あたりまで上げ、左手をわずかに返しなが前方に出しながら、左下方に打ち払う。

③ 下への打ち払い方



右手は、体からわずかに離して半円を描くようにしながら胸の中央付近に引きつける。
 左手は前に伸ばしながら手のひらを返すように右方向に打ち払う。
 打ち払った後の剣先は元立ちの左膝に向ける。

指導のポイント

■下への打ち払い方

下への打ち払いは、攻め技では基本の構えから、応じ技では剣先を右上方に上げたところから行う。打ち払い始めの剣先の向きが異なるところから打ち払うが、同じ打ち払い方ができるように習得させることが大切である。

指導のヒント

■正しい払い方ができないと、大きな隙になる。

打ち払い技は、攻め技・応じ技両方に使えるたいへん奥が深い技である。相手の木銃を「打ち払う」という技法で相手の構えを崩したり、相手の突きを返す。正しく払うことができれば、効果的な技だが、打ち払い方を間違えると、かえって隙ができるので、正しい打ち払い方を理解しなければならない。

■木銃の先は右手で動かす。

打ち払い技は、木銃の先で相手の木銃を打ち払うが、木銃を動かすのは右手となる。

右の打ち払いは、前方左斜め上に向かって出す右手にあわせて左手も前に出る。

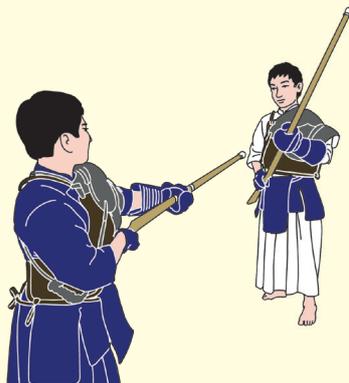
左の打ち払いは、「てこの原理」でいうと、作用点となるのが木銃の先端部分、支点は左手、右手が力点となる。

しかし、左手を前に構えているので、木銃の先に近い左手を使って打ち払いを行う子どもが多い。

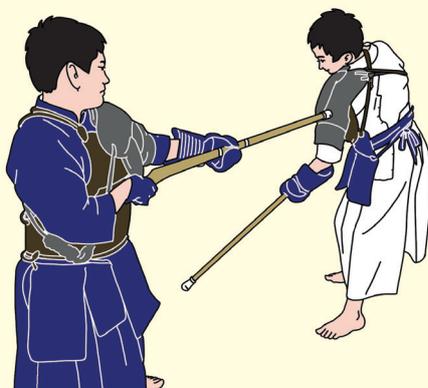
■木銃の先は左手で打ち払うと何が悪いのか。

1つ目は、銃剣道は、構えた時に左手が体の中心にあり、防御の要になる。左手で打ち払うということは、防御の要を上や横に動かすということになり、体の中心から外れて隙になる。

2つ目は、左手で打ち払うと相手にかわされた時に体勢が大きく崩れ、そこが隙となる。



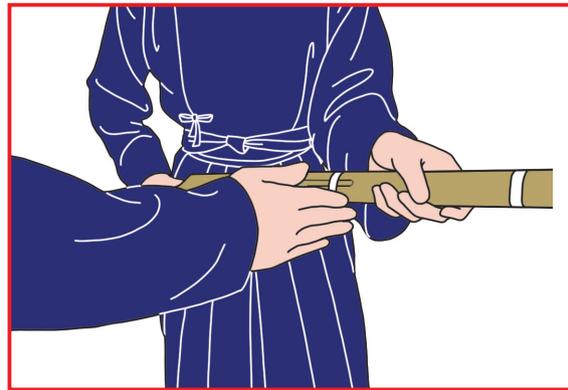
左手で木銃を持ち上げて打ち払ってしまう



かわされた時に構えや体勢を崩して突かれてしまう

右の打ち払いの練習方法

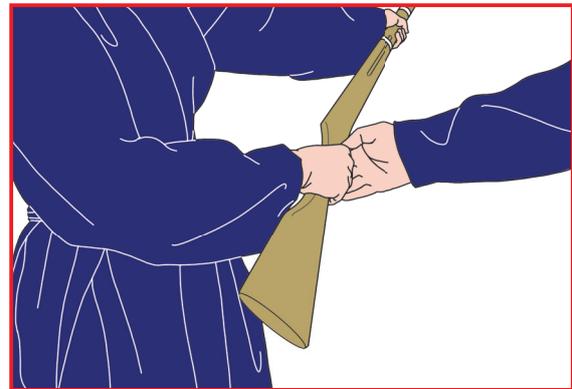
①



指導上の留意点

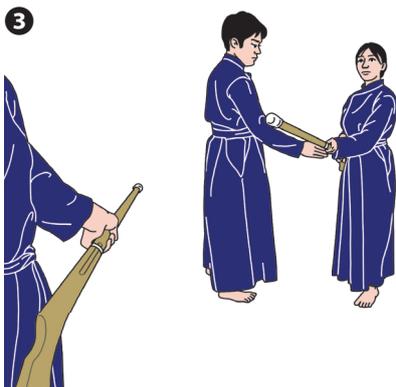
- ◆ 打ち払う者 (A)、打ち払われる者 (B)、払う際の右手の位置を示す者 (C) の3人組で行わせる。
- ◆ Aは構えの姿勢、Bには木銃の根元を持たせる。AとBを木銃が25cm程度交差する距離で向かい合わせ、CをAの右側に立たせる。
- ◆ Cは、構えているAの左手の位置に手のひらを差し出させる。

②



- ◆ Aは、右手がCの手にぶつかるまで両腕を左上の方向に出す。

③



- ◆ Aは、右手を腰骨まで引いて、構えの姿勢に戻すように元立ちの木銃を打ち払う。打ち払った後は、木銃の先は元立ちの左胸の方向に向いているようにする。

左の打ち払いの練習方法

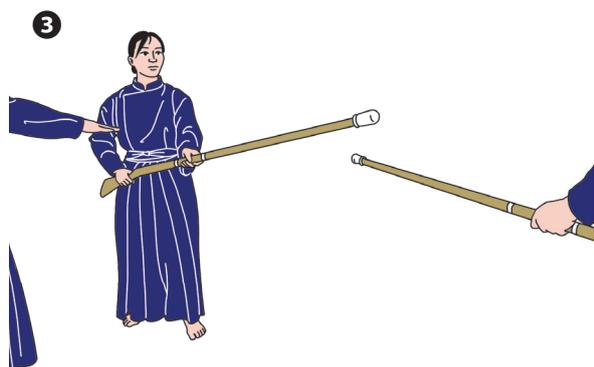


指導上の留意点

- ◆ 打ち払う者 (A)、打ち払われる者 (B)、払う際の右手の位置を示す者 (C) の 3 人組で行わせる。
- ◆ A は構えの姿勢で木銃の先を B の左肩の方向に向かせる。A と B の木銃が 25cm 程度交差する距離で向かい合わせ、C を A の右側に立たせる。
- ◆ C は、構えている A の腹の前 30cm 程度の位置に手のひらを下に向けて差し出させる。



- ◆ A は、右手の甲が C の手にぶつかるまで上げて B の木銃を打ち払う。



- ◆ A は、右手を腰骨から一握り前の位置まで戻して、構えの姿勢になる。この時、木銃の先は元立ちの左胸の方向に向いているようにする。

15 銃剣道の応用技



応用技は、試合における攻防のなかで、自身や相手の体勢や間合いの変化に応じて、臨機応変に基本技を活用して相手の技を封じ、自分に有利な状況をつくろうとする意志力と技術力の緩和であることを教えるものである。動きがつけばつくほど、稽古も活気づく。

応用技は攻め技・応じ技があるが、努めて攻め技を主体に指導し、併せて打ち払い技などの応じ技を指導しながら、手の内をつくっていくのが効果的である。

応用技を稽古するにあたっての留意事項

- 相手の弱点を見出し、隙がない状況であればつくる工夫をすることが大切。
- 自分が用いる技は、気剣体が一致した技にするように心掛けさせる。
- 常に機先を制し、積極的な態度をもつように指導する。
- 中学生の場合は、巧みな小手先だけの技ではなく、理合を考えながら単純な技から段階的に行うこと。
- 興味本位に複雑な技を行わせると、個癖が生じる場合があるので注意する。
- 慣れてきたら、試合形式で練習させるが、ふざけて行わないように細心の注意をする。

各応用技を行わせる留意点

区分	技名	指導上の留意事項
攻め技	2・3本の突き	◇ 突いた後の抜き動作を無駄なくスピーディーに行わせる。 ◇ 技の組合せをわかりやすく伝える。 (例) 直突・脱突 脱突・下突 直突・脱突・下突 ◇ 突き流しを入れる際は、右足の引きつけを素早くさせ、すぐに次の技ができる足幅に戻させる。
	出ばな技	◇ 相手の動きの起こりを捉える気位を持たせる。 ◇ 体転と技のタイミングを覚えさせる。 ◇ 細かい足さばきの中で行わせる。
	打ち払い技	◇ 基本技での打ち払いより小さく早く打ち払い、打ち払い動作から突きまでを一挙動で行う。 ◇ 相手の木銃の手元を打ち払う。
応じ技	打ち払い技	◇ 右手主体で打ち払わせる。 ◇ 相手の木銃の手元を打ち払う。 相手の木銃が伸び切ろうとする瞬間を打ち払うようにし、突き出す瞬間を打ち払わないようにさせる。 ◇ 右手主体で打ち払わせる。

指導のヒント

応用技の稽古は、指導者が技のしくみを十分説明して、理解させなければならない。

まずは、指導者が元立ちになって行うのが望ましい。

最初から子ども同士で行わせると、相手が出てきたり、突いてくるタイミングをうまく捉えられなかったり、元立ちと習技者の間合いや呼吸が合わなかったりなど、なかなかうまくいかないことが多く、子どもたちのやる気を削ぐことにもなる。

用具を着け始めて間もない子どもたちには、いきなり動きをつけて行わせず、まずは基本技の要領で段階的に指導することが大切である。

応用技の段階的な指導

- ① 最初は基本技と同じ要領で行う。
- ② 号令に合わせて動き、相手と呼吸を合わせて行わせる。
- ③ 号令のスピードを徐々に上げ、動きをスムーズにしていく。
- ④ 号令なしで相手と呼吸を合わせながら行わせる。
- ⑤ 足さばきを細かくさせ、徐々に動きや突きのスピードを上げて行わせる。

号令に合わせた稽古法の例

■ 出ばな技

号令「1」 互いの剣先が20cm程度離れたところから、お互いに一歩前へ。この時相手の剣先と交差はしない。

号令「2」 お互いに後へ一歩下がる。

号令「3」 元立ち……相手と基本の間合いになるように大きく前へ出る。

習技者……相手が出てくるところを踏み切りながら突き、下がりながら構えに戻る。

号令 ①・②

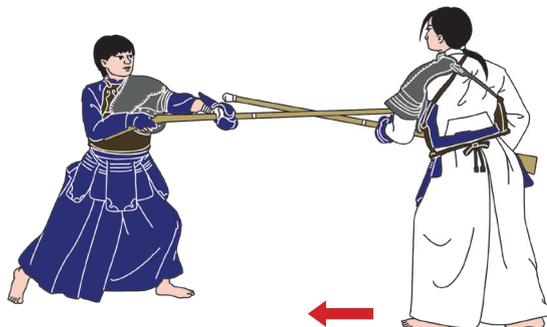


号令①でお互いに前へ約半歩小さく出る。

号令②でお互いに後へ約半歩小さく下がる。

この時は木銃は交差しないところで前後する。

号令 ③



号令③で、元立ちは基本の間合いになるように大きめに一歩前に出る。

習技者は元立ちが前に出てくるところを突く。

できるようになってきたら、突いた後に3～4歩下がりながら構えに戻る。

号令に合わせた稽古法の例

■ 応じ技打ち払い突き

号令「1」 互いの剣先が20cm程度離れたところから、お互いに小さく一歩前へ。この時相手の剣先と交差はしない。

号令「2」 お互いに小さく後ろへ一歩下がる。

号令「3」 お互いに大きめに一歩前へ。この時お互いの剣先が交差し、基本の間合いとなる。

号令「4」 元立ち……踏み切りながら突く。
習技者……相手の突きを打ち払う。

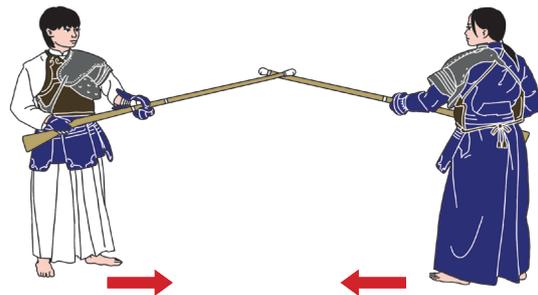
号令「5」 習技者……足を動かさず、その場で突き、下がりながら構えに戻る。

号令 ①・②



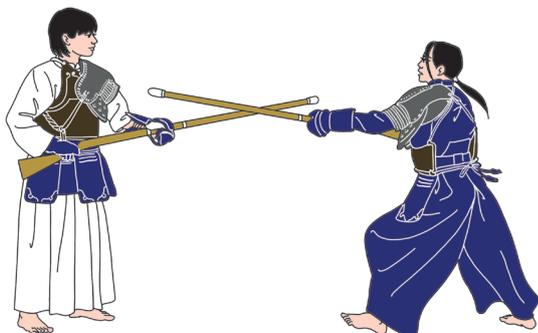
号令①でお互いに前へ約半歩小さく出る。
号令②でお互いに後へ約半歩小さく下がる。
この時は木銃は交差しないところで前後する。

号令 ③



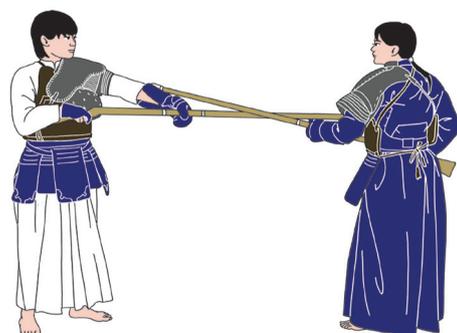
お互いに基本の間合いになるまで大きめに前へ出る。この時は木銃が交差している。

号令 ④



元立ちは突き出し、習技者は元立ちの突きを打ち払う。

号令 ⑤



習技者は踏み切らずにその場で突く。
できるようになってきたら、突いた後に3～4歩下がりながら構えに戻る。