

## V 章 資料編

## 主な銃剣道用語解説

- ◎足さばき（あしさばき）…相手を突いたり、かわしたりするための足の運び方。歩み足、送り足、開き足、継ぎ足の四つがある。これらはすべて「すり足」で行う。
- ◎一挙動（いっきょどう）…構えから突くまでのよどみない一連の動作。二挙動で行うのは「構え」と「直れ」のみであり、銃剣道の技はすべて一挙動で行わなければならない。
- ◎上胴（うわどう）…相手の左腕の上を木銃が通過して左胸を突いた場合の突き部位。
- ◎掛け声（かけごえ）…発声。心に油断がなく気力が充実した状態が自然に声として外にあらわれたもの。自分を奮い立たせる声、相手を威嚇する声、勝ちを知らせる声などがある。
- ◎下突（かどつ）…相手の手元が上がるのに乗じて下胴を突く技のこと。  
基本的には、基本の交差であろうと反対の交差であろうと、交差した状態から相手の木銃をはずして下胴を突く。相手が自身の木銃を押し上げてきた際に用いる技である。
- ◎構え（かまえ）…気を付けの姿勢から左足を半歩出して半身になり、構える動作。
- ◎気合（きあい）…相手の動きや自分の意図することに対して、少しの油断や邪念もなく、有声・無声を問わず充実した気力と心が一致した状態。
- ◎気剣体の一致（きけんたいのいっち）…攻防動作を効果的に行うための大事な要素を表現したことば。「気」とは気力のこと、「剣」とは木銃の操作のこと、「体」とは体さばきと体勢のこと。これらがタイミングよく、調和が取れ、一体となって働くことで有効打突の成立条件となる。
- ◎気攻め（きげめ）…心の内から発するエネルギーによって相手を圧倒すること。動作で攻めるのではなく、「突くぞ」という強い氣勢で攻めること。
- ◎基本の交差（きほんのこうさ）…中段に構えた時に自分の木銃の右側に相手の木銃がある交差。
- ◎気を付けの姿勢（きをつけのしせい）…体を正面にして、木銃を右手で垂直に保持し、右側体側に置き、両踵を揃えて直立した姿勢。
- ◎剣先（けんせん）…木銃の先端部分。その働きは重要で常に相手の正申線につけ、攻撃にも防御にも即応できるようにしておくことが大切である。
- ◎剣筋（けんすじ）…木銃の突く方向と力の入る方向。剣筋が正しいことが有効突きの成立条件となる。
- ◎左座右起（さざうき）…正坐をする場合の座り方と立ち方を表したことば。座る時は左足を一步後ろに引き、床に左膝、右膝の順につけ、爪先を伸ばして座る。立つ時は両膝を床につけたまま腰を上げ、腰を上げながら爪先を立て、右足を一步前に出しながら続いて左足を揃えて立ち上がることを示している。
- ◎残心（ざんしん）…突いた後に油断せず、相手のどんな攻めにも直ちに対応できるような身構えと心構え。一般的には、突いた後に間合いをとって、直ちに中段の構えとなり正対して相手の反撃に備えること。残心のあることが有効突きの条件になっている。突いた後、相手に対して身構えや気構えがなく、アピールするような動作は、有効突きを取り消されることがある。
- ◎下胴（したどう）…相手の左腕の下を木銃が通過して左胸を突いた場合の突き部位。
- ◎習技者（しゅうぎしゃ）…稽古時において、元立ちを突く者のことをいう。稽古では元立ちの号令に合わせて行う。形を行う際は「仕方（しかた）」という。
- ◎心気力の一致（しんきりょくのいっち）…「心」とは知覚・判断し、思慮分別をめぐらすもので静的な分野。「気」とは意志であり、心の判断

によって活動を起こすもので、心の動的な分野。「力」とは5体の運動能力であり、木銃の保持力、突く力、体さばき、脚力等の総称である。これらが瞬間的にコンビネーションよく働くことが大切となる。

◎**攻め（せめ）・攻める（せめる）**…充実した氣勢で自分から相手との間合いを詰め、相手が身動きできないようにすること。相手の構えやバランスを崩し十分な動作ができないようにすること。気力による攻め、剣先による攻め、技による攻めなどがある。

常に相手よりも優位な立場を確保する。銃剣道は積極的に「攻めて打つ」ことが重要とされ、そのためには常に自身の体勢を整え、崩さないことが大切である。「攻め」「攻め返す」などの攻防のやりとりは互いの技の向上のみならず、心身を陶冶する。これらのことが、相互に自己を創造し合うことになり、人間形成につながる。

◎**脱突（だつとつ）**…基本の交差であろうと反対の交差であろうと、交差した状態から相手の木銃をはずして交差している逆側の上脰を突く技のこと。相手が自身の木銃を押ししてきた際に用いる技である。

◎**直突（ちよくとつ）**…基本の交差であろうと反対の交差であろうと、交差した状態からそのまま真っすぐ上脰を突く技のこと。

◎**手の内（てのうち）**…木銃を操作する際の手の握り方、掌の力の入れ方や緩め方などを総合したもの。別には「掌中（しょうちゅう）の作用」ともいう。

◎**直れ（なおれ）**…構えの姿勢から右足を前に出して気を付けの姿勢に戻る動作。

◎**反対交差（はんたいこうさ）**…中段に構えた時に自分の木銃の左側に相手の木銃がある交差。

◎**起こり（おこり）**…攻撃をしかけようという意思や願望が動作として表れる瞬間。

◎**踏み切る（ふみきる）**…身体を素早く移動させるために、右足で力強く床を蹴ること。身体を移動させる場合、床面を蹴る足を「踏み切り足」という。

◎**踏み込み足（ふみこみあし）・踏み込む（ふみこむ）**…突く時、身体を安定して移動させるために、右足で強く踏み切り左足で強く床面を踏みつけること。足裏全体で床面を強く踏みつける左足を「踏み込み足」という。その後、右足を素早く構えの足幅まで前に引きつけ、「送り足」で身体を前方に移動させるまでの一連の動作を「踏み込み動作」という。

◎**間合い（まあい）**…試合や稽古における相手との空間的距離。間合いには一定の距離はなく、体格、技倆、武具の長短などによって決まるものである。相手との関係により微妙であり、かつ大事なものであるため、自身は相手を制しやすく、相手は自身を捉え難い空間的、物理的、時間的、心理的な間合いを持つ必要がある。

銃剣道は自身と相手の木銃が先端から10cmのところを交差させた時の距離を基本の間合いといい、基本の間合いより離れた状態を遠い間合い（遠間）、相手に近づいた状態を近い間合い（近間）という。

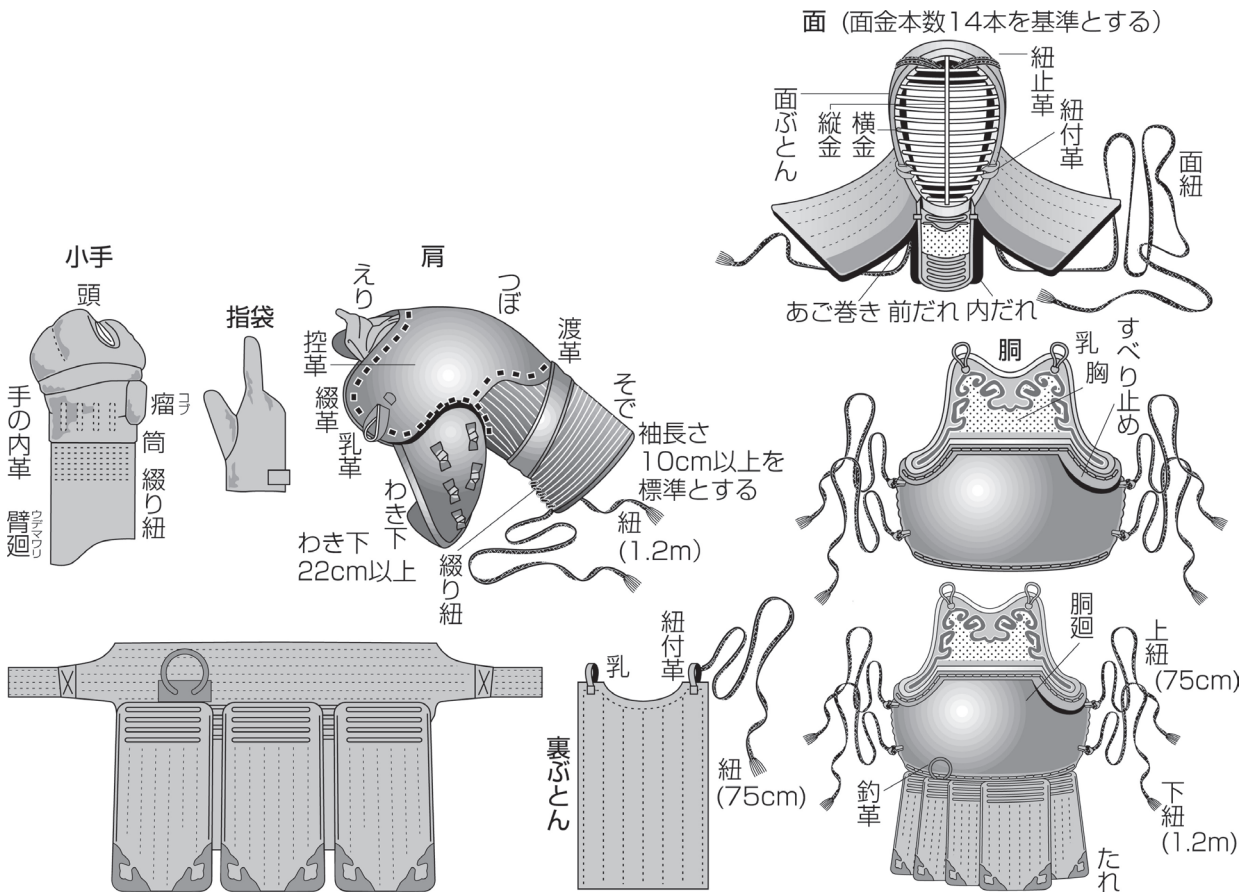
◎**目付（めつけ）**…目の付けどころ。相手の目を見ながら身体全体に意を配ること。

◎**元立ち（もとだち）**…稽古時において、相手に突きを受ける者のことをいう。銃剣道の稽古では、元立ちが「構え」、「直れ」、「突け」、「はじめ」、「やめ」などの号令を掛けて行う。形を行う際は「打方（うちかた）」という。

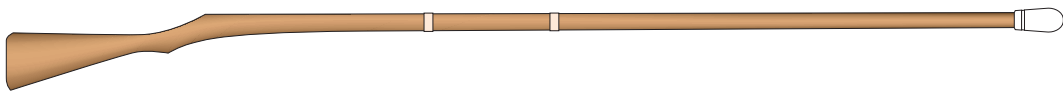
◎**有効突き（ゆうこうづき）**…一本となる突きのこと。充実した氣勢、正しい姿勢をもって、突く部位に対して剣筋正しく突き、残心のあるものと試合・審判規則に定めている。

◎**有効突き部位（ゆうこうつきぶい）**…正確に突いた時に一本となる部位のこと。銃剣道は「上脰」「下脰」「のど」「小手」「肩」の5つがある。ただし、小手は相手が左小手を上げて左胸を隠した状態になっているところを突いた場合、肩は相手の体勢が前かがみになるなど大きく崩れた状態になっているところを突いた場合に限り有効となる。

# 用具の規格



木銃：



長さ = 166 cm

重さ = 18歳以上 (高校生は除く) 1,100g 以上

高校生・中学生 1,000g 以上

# 熱中症予防ガイドライン

(全日本銃剣道連盟令和5年度安全ガイドライン付紙)

暑さ指数 (WBGT)	湿球 温度	乾球 温度 ※2	熱中症予防運動指針 ※1	ガイドライン
31℃ 以上	27℃ 以上	35℃ 以上	<b>「運動は原則中止」</b> ・特別の場合以外は運動を中止する。 ・特に子供の場合は中止すべき。	①試合運営を一時中止する。 ②審判は選手の状況により試合を中断する。 ③選手は全員用具を取る。 ④監督による選手の体調チェック ⑤定期的な水分・塩分補給及び休憩場の活用
28～ 31℃	24～ 27℃	31～ 35℃	<b>「厳重警戒（激しい運動は中止）」</b> ・熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 ・10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※3は運動を軽減または中止	①必要に応じて休憩時間を設ける。 ②審判は選手の状況により試合を中断する。
25～ 28℃	21～ 24℃	28～ 31℃	<b>「警戒（積極的に休憩）」</b> ・熱中症の危険度が増すので積極的に休憩を取り適宜水分・塩分を補給する。 ・激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。	③試合前後に監督による選手の健康チェック ④選手は試合終了後、直ちに面を取る。 ⑤定期的な水分・塩分補給及び休憩場の活用
21～ 25℃	18～ 21℃	24～ 28℃	<b>「注意（積極的に水分補給）」</b> ・熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 ・熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。	

※1 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より。  
同指針補足；熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※2 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。



## 全日本銃剣道連盟の歴史

- 1941年（昭和16年） ・ 銃剣道の民間組織の端緒である大日本銃剣道振興会設立。銃剣道の普及が日本国内各地で行われる。
- 1945年（昭和20年） ・ 戦後の武道禁止令により大日本銃剣道振興会解散。
- 1953年（昭和28年） ・ 武道としての銃剣道の伝統を継承し、後世に伝えようとする愛好者が全国でそれぞれ活動し、戸山剣友会を設立。  
・ 全国各県でも組織が作られ、自衛隊でも銃剣道が体育訓練科目に採用される。
- 1956年（昭和31年） ・ 全国的に銃剣道再興の機運が高まってきたことから、戸山剣友会を銃剣道の全国的組織に発展させることとなり、全日本銃剣道連盟設立。
- 1957年（昭和32年） ・ 第1回全日本選手権大会（現 全日本優勝大会）開催。
- 1970年（昭和45年） ・ 公益法人である社団法人の認可を受ける。  
・ 全日本青少年（現 青年）銃剣道大会開始。
- 1973年（昭和48年） ・ 日本体育協会への加盟が認められる。
- 1974年（昭和49年） ・ 全都道府県に連盟が設立される。
- 1977年（昭和52年） ・ 日本武道協議会加盟
- 1979年（昭和54年） ・ 全日本少年武道錬成大会の種目となる。
- 1980年（昭和55年） ・ 国民体育大会の正式種目となる。
- 1989年（平成元年） ・ 全国高校生銃剣道大会開始。
- 1993年（平成5年） ・ 全日本銃剣道選手権大会を団体の日本一を決める全日本銃剣道優勝大会と、個人日本一を決める全日本銃剣道選手権大会に分けて新たに開始。
- 1995年（平成7年） ・ 指定審判員制度改正。A級・B級・C級とランク分けした審判員資格の付与を開始。
- 1997年（平成9年） ・ 銃剣道衣を稽古着・袴に改正。
- 1999年（平成11年） ・ 日本体育協会公認指導者制度に参画し、公認銃剣道指導者養成事業開始。
- 2001年（平成13年） ・ 全日本短剣道大会開始。
- 2006年（平成18年） ・ 連盟創立50周年。  
・ 全国高校生銃剣道大会の開催地を宮城県岩沼市に移す。
- 2007年（平成19年） ・ 審判員服装改正
- 2010年（平成22年） ・ 中学校武道授業（銃剣道）指導法研究事業を日本武道館と共催で開始。

- 2012年（平成24年）
  - ・内閣総理大臣より認可を受けて、公益社団法人へ移行。
- 2014年（平成26年）
  - ・全国銃剣道指導者研修会を日本武道館と共催で開始。
- 2016年（平成28年）
  - ・中学校保健体育において、銃剣道の授業開始。
- 2017年（平成29年）
  - ・中学校学習指導要領（平成29年告示）保健体育の武道種目に「銃剣道」が明記される。
- 2018年（平成30年）
  - ・高等学校学習指導要領（平成30年告示）保健体育の武道種目に「銃剣道」が明記される。
  - ・初の外国人のみを対象とした第1回国際銃剣道・短剣道セミナーを開催。
- 2019年（平成31年）  
（令和元年）
  - ・全日本銃剣道優勝大会に女子の部を新設。全日本大会で女子の団体戦が行われる。
  - ・第2回国際銃剣道・短剣道セミナーをベルギー王国ブリュッセルで開催。
- 2024年（令和6年）
  - ・第5回国際銃剣道・短剣道セミナーをベルギー王国モンスで開催。
- 2025年（令和7年）
  - ・国際銃剣道連盟を設立。
  - ・全日本青年銃剣道大会にて行われていた女子個人戦を全日本選手権大会に移行。
  - ・全国高校生銃剣道大会の開催地を日本武道館に移して開催。