

QRコードによる映像解説付き

少年少女武道指導書

銃剣道

日本武道協議会

公益社団法人 全日本銃剣道連盟

武道の定義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

武道の理念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道を修練して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

こども 武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

(目的)

第一条 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

(稽古)

第二条 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切に、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげめます。

(試合)

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

(道場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

(仲間)

第五条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくれます。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

刊行の辞



(公財)日本武道館
日本武道協議会

会長 高村正彦

わが国武道界が大同団結して結成した日本武道協議会は、令和4年5月に設立45周年を迎えました。この祝賀を記念して企画された少年少女武道の活性化を目的とした指導書・映像集が、この度刊行の運びとなりました。

日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。本協議会に加盟する9つの武道はそれぞれ独自の技法体系を有していますが、その根底には「礼に始まり礼に終わる」、「武技の修練を通じて心と身体を鍛える」、また「人が生きるべき道を求める」といった共通点があります。この人間形成の道である武道を通じて青少年の健全育成に貢献しようと、長年にわたって武道関係者が努力した結果、平成24年度から中学校武道必修化が実現いたしました。全国の中学生が武道を経験することで心と身体を鍛えるとともに、日本の伝統である「礼」と「道の文化」としての武道を通じて自分を高めていくことは、多感な成長期にあって大いに意義のあることです。令和の時代は、武道必修化によってできた「仏」に「魂」を入れる時代であると思っています。

一方、わが国では少子・高齢化、地方の過疎化など、社会や子どもたちを取り巻く環境が昔と比べて大きく変化しています。特に、少子化に伴う少年少女武道人口の減少は、武道界にとって喫緊の課題です。

そこで、日本武道協議会では、「勝ち負け」ではなく「青少年の健全育成」に主眼をおいた教育的な本指導書・映像集を刊行した次第であります。町道場やスポーツ少年団、学校現場で少年少女の指導に携わっている皆様方に本書が活用され、安全で楽しく充実した武道指導により少年少女武道が活性化する一助となるとともに、武道を通じて日本の少年少女が立派に育っていかれますことを心から祈念し、刊行の挨拶といたします。

終わりに、本書の刊行にご協力、ご尽力いただいた執筆者及び関係各団体、実行委員、刊行プロジェクト各位に深甚なる謝意を表し、結びといたします。

令和6年12月吉日

ごあいさつ



(公社)全日本銃剣道連盟 会長 番匠 幸一郎

日本武道協議会設立四十五周年記念事業「少年少女武道指導書」の刊行を心からお祝い申し上げます。

本指導書は、武道をもって少年少女の健全な育成及び少年少女武道を活性化して武道人口の増加を図るとともに、将来の小学校高学年への武道導入の布石をねらいとして刊行されました。

当連盟としても少年少女層の育成・拡大は、重要な事項と捉えており、全国の各道場等において稽古に励む少年少女達が目標とする全日本少年少女武道（銃剣道）錬成大会、指導者や教員を対象とした全国銃剣道指導者研修会、中学校武道授業（銃剣道）指導法研究事業などは、少年少女層に銃剣道を普及振興するためには必要不可欠な事業となっています。

併せて、中学校における銃剣道授業の一層の拡大を図る一方、学校部活動の地域移行化にも積極的に参加するとともに、高校、大学における銃剣道の普及や全国大会への参加促進を図っており、銃剣道授業を実施した中学校の数も年々増加しています。

本指導書は、銃剣道の基礎的な知識の付与のみならず、勝ち負けではなく少年少女の健全な育成に重点を置いた内容となっており、武道経験のない教員にも使用ができ、小学生から中学生・高校生・大学生を対象として継続使用できるとともに、小学生指導にも中学生指導にも使用できる教育的な指導書となっています。記述内容と映像が連動し、実際の動作などを視覚的にも確認できます。

本指導書が多くの指導者及び教員の皆さんにとって、銃剣道指導のよき指南書となり、指導に対する自信の源となること、そして全国の少年少女育成拠点においても本書を大いに活用されることを心から期待しています。

「少年少女武道指導書」刊行にあたり、ご尽力を頂いた日本武道協議会に深く感謝申し上げ、挨拶と致します。

令和6年12月吉日

本書の使い方

本書は、学校の授業や部活動の教育現場、また、地域の町道場やクラブチームなど、各武道の指導現場において、各武道を正しく指導することを目的として刊行しました。併せて、より理解を深めるための参考情報として、インターネットを通じて広くご活用いただける動画をご用意しています。

本書誌面に掲載のQRコード※をスマートフォンやタブレットなどで読み取っていただくと、動画をストリーミング再生によるご視聴、または、ダウンロードしてご利用いただけます。

 <h3 style="text-align: center;">少年少女武道指導書</h3>		
<p>指導書HPの 先頭ページへ リンクのQR コード</p> 	<p>銃剣道の 先頭ページへ リンクのQR コード</p> 	
<p>QRコンテンツのご利用にあたって (QRコードを読み取って表示させた内容のことをQRコンテンツと呼びます)</p> <p>◆動画など、QRコンテンツは無償でご提供していますが、インターネットの使用で発生する通信料は使用される方のご負担となります。</p> <p>◆QRコンテンツの著作権および著作者人格権は、発行所である日本武道協会または各コンテンツの権利者に帰属します。動画の複製、改変、上映、頒布（譲渡・貸与）、翻案、翻訳、インターネットによる配信などは、著作権法で認められる場合を除き、本協会または各権利者から事前の承諾を得ることなく行うことはできません。また、本協会の許可なくQRコンテンツへのリンクを貼ることはご遠慮ください。なお、他の動画サイトへの転載、営利目的での使用、その他目的に反した方法での利用を固く禁止します。</p>		

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

◆ 目次 ◆

I 章 基礎知識～基本動作	7	III 章 学校授業での指導	75
1. 銃剣道とは		1. 小学生高学年・中学生体験授業内容	
2. 銃剣道の歴史		2. 小学生高学年・中学生体験授業指導案	
3. 特性		3. ゲームを取り入れて銃剣道に興味を持たせる指導法	
4. 銃剣道の競技方法		4. 安全な授業	
5. 銃剣道の服装・用具		5. 安全な授業を行うために	
6. 銃剣道用具の着装方法			
7. 礼法		IV 章 中学校部活動	91
8. 銃剣道の指導体系		1. 部活動の位置づけ	
9. 構え・直れ		2. 部活動の教育的意義	
10. 木銃の握り方		3. 指導内容	
11. 銃剣道の足さばき		4. スポーツハラスメントの根絶	
12. 正しい構えの足の向き		5. 良い指導者像	
13. 木銃の突き方		6. 部活動指導員と外部指導者	
14. 用具を着装した銃剣道の基本技			
直突		V 章 資料編	95
脱突		主な銃剣道用語解説	
下突		用具の規格	
突き流し		熱中症予防ガイドライン	
元立ち動作		全日本銃剣道連盟の歴史	
打ち払い方			
15. 銃剣道の応用技		編集委員 奥付け	102
		参考文献・引用文献	
II 章 町道場での指導	61		
1. 指導者の義務と責任			
2. 少年少女指導のねらい			
3. 保護者との関わり			
4. 町道場・スポーツ少年団での指導			

じゅうけんどう しゅぎょう しひょう

銃剣道修行の指標

銃剣道の修行は、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、信義を重んずる等、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ものである。

じゅうけんどうほんし

銃剣道の本旨

- 第1 銃剣道は、わが国の伝統的な武術である槍術の「突き技」を基調として、明治
 初期に創成され発展した武道である。
- 第2 銃剣道は、武士道の美風である、「誠実」「礼節」「勇氣」「質実剛健」およ
 び「克己心」等を徳目として錬磨し、社会に有為な人間の育成を目的とするもの
 である。
- 第3 銃剣道は、「突く」「抜く」「打つ」「払う」「かわす」「押す」「足さばき」
 等の身体活動を通して、健康で豊かな社会生活を営むための、国民の健康・体力
 づくりに寄与するものである。
- 第4 銃剣道は、木銃を用いて相手の喉・胴等への「突き技」で競い合う競技であ
 り、攻勢的に果敢なところに特色がある。また、技の構成は単純で習得容易で
 あるが、真髄を極めるには奥深いものがある。
- 第5 銃剣道は、稽古と試合を通して、「知」「情」「意」のバランスのとれた心身
 の発達を図り、社会への適応力を育成し、心肺機能・スピード・反応力および
 持久力を高めることができる。

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。

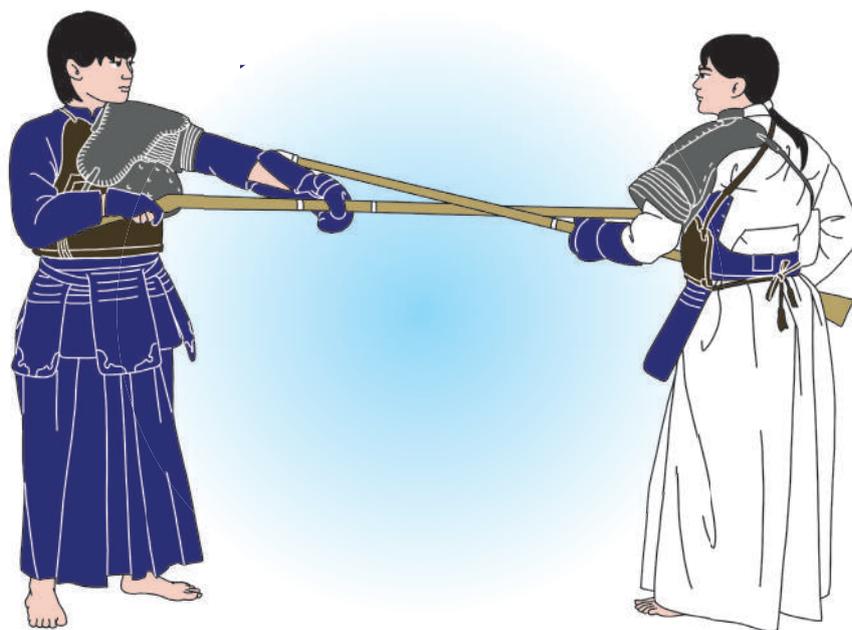
3 特 性

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

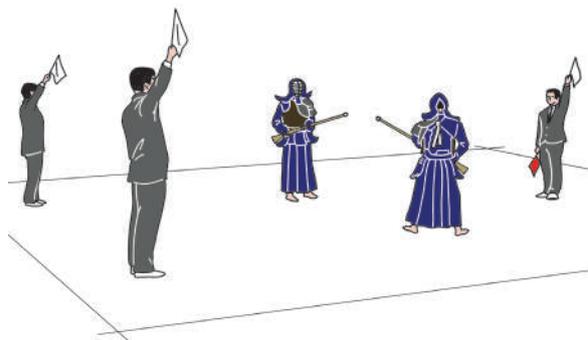
銃剣道の競技方法は、用具を着装して突き技を競う試合と用具を着装しないで基本技の形を競う方法がある。

(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。

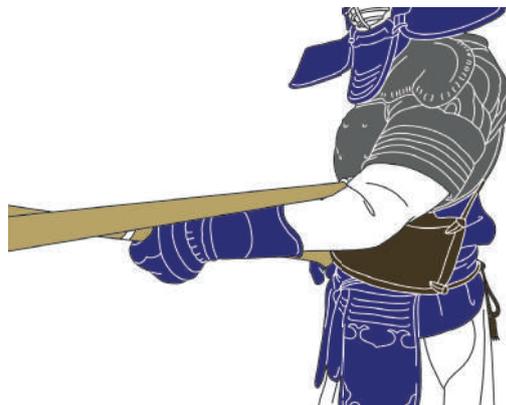
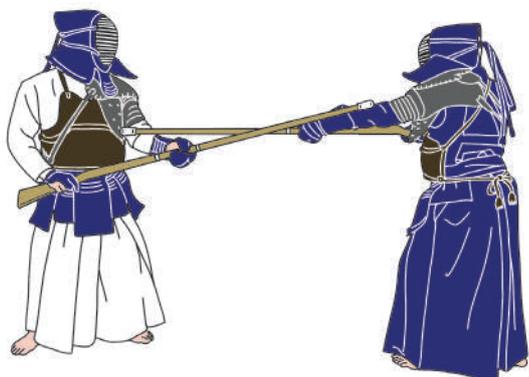
銃剣道の突きは正しい姿勢で、充実した氣勢と正しい突き方と体の動きが一致しなければ有効な技とは認められない。



(2) 試合で有効となる突き部位

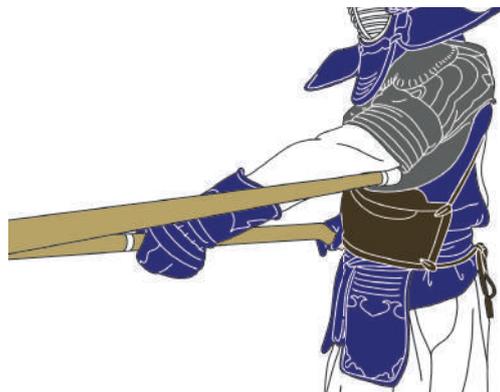
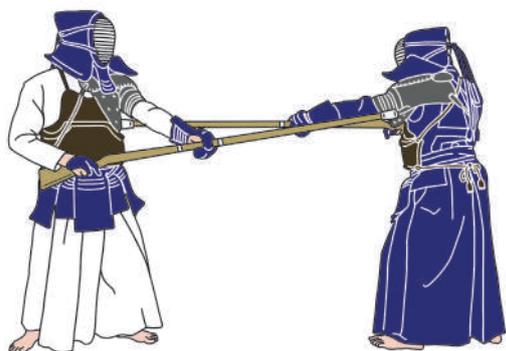
上胴（うわどう）

相手の左腕の上から左胸を突く



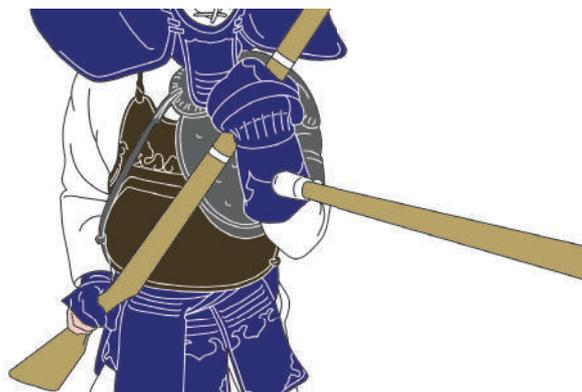
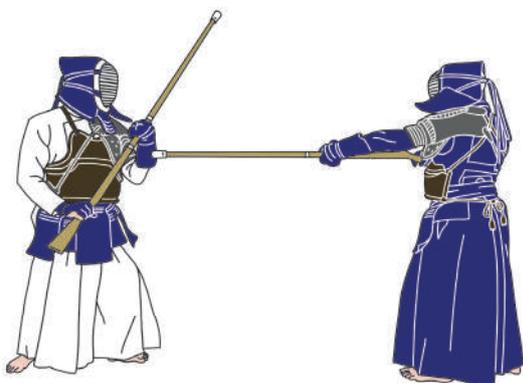
下胴（したどう）

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



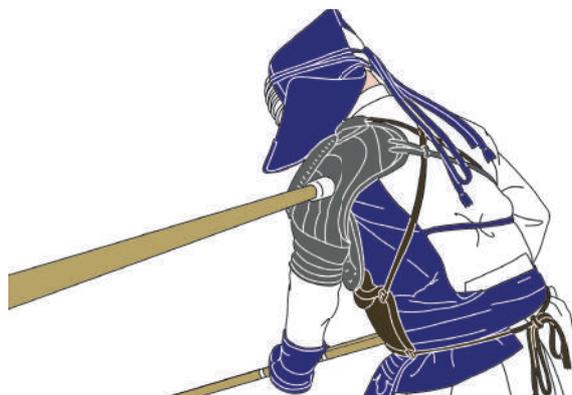
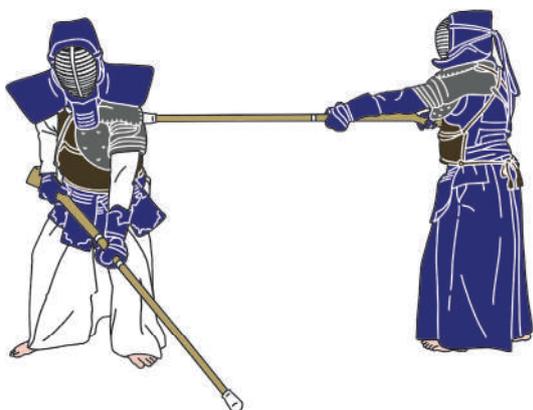
小手（こて）

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としなないこと。
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

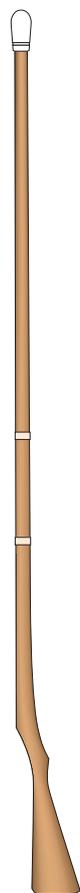
3人の審判員が姿勢・氣勢・形の優れている方を総合的に判定して選手が着けている色の旗を挙げる。その旗が多い選手が勝ちとなる。



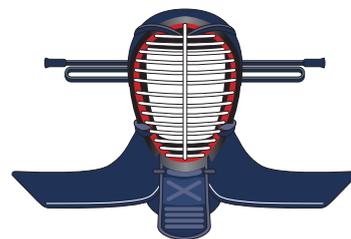
5 銃剣道の服装・用具



用具を着装した姿



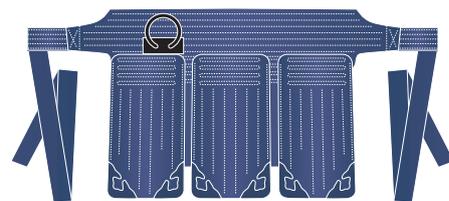
木銃 (もくじゅう)



面 (めん)



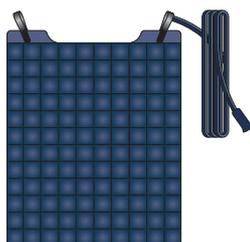
胴 (どう)



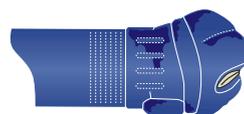
垂れ (たれ)



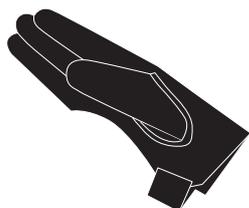
肩 (かた)



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。

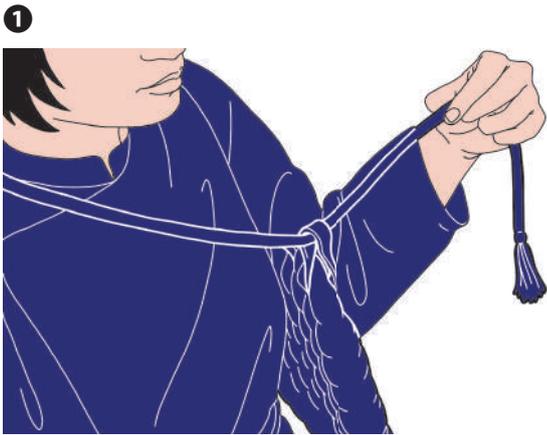


6 銃剣道用具の着装方法

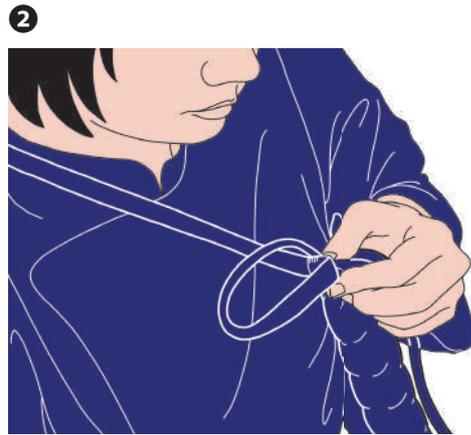
(1) 裏布団

ポイント

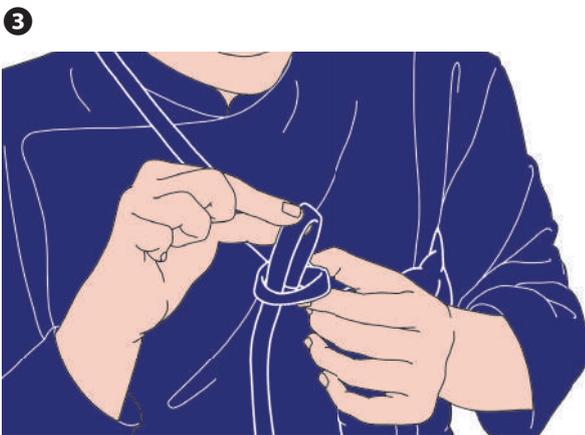
裏布団の形状は様々なものがあるが、左胸部分が厚さ 2.5cm 以上のクッションで覆われている形状でなければならない。



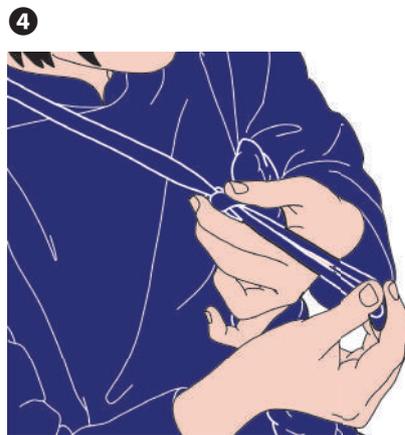
① 紐を通す革を前にして裏布団を左胸部に当て、紐を右肩に掛けて革の間を通し、高さを合わせる。



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。

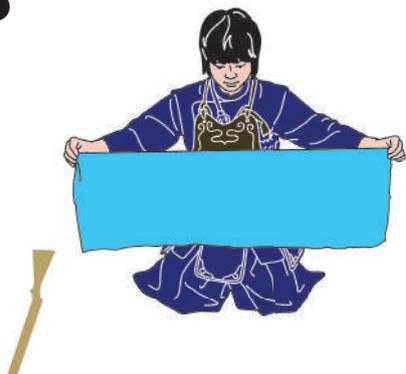
(4) 手ぬぐい～面

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。

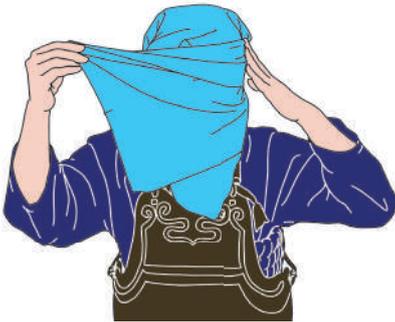
④



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



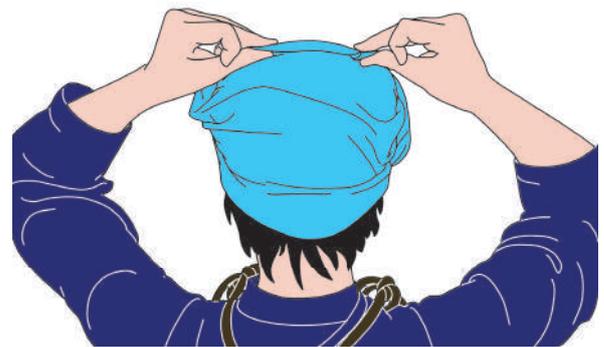
⑥ ⑤で巻いた手ぬぐいが落ちないようにそのまま手で押さえておく。

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。

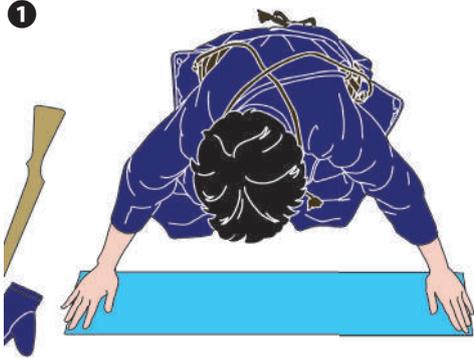
8



⑧頭にかぶせた手ぬぐいの端を内側に折り込む。

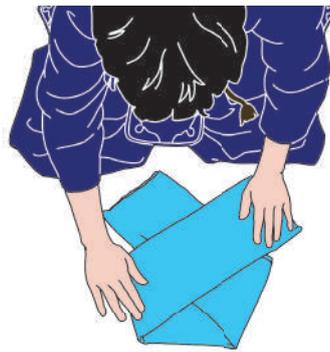
手ぬぐいの着け方 その2

①



①手ぬぐいを床に置き、手前に半分折る。

②



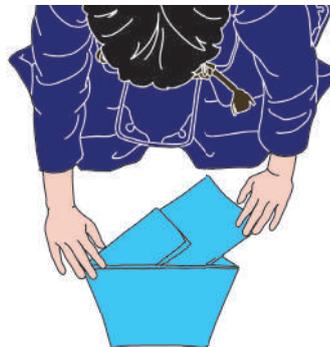
②概ね頭の幅の位置で手前に斜めに折る。

③



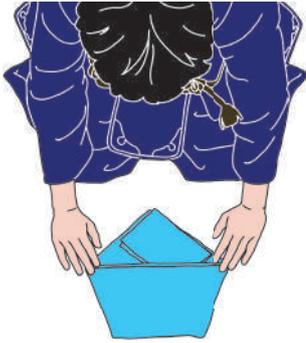
③形を崩さないように裏返す。

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。

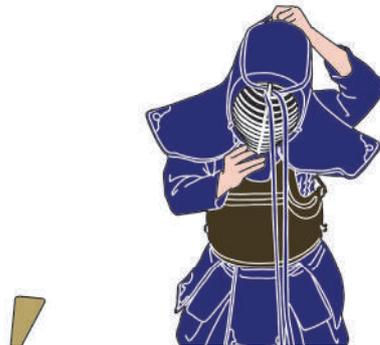
面の着け方

①



① 後ろで交差している紐を上にはずらし、面を広げる。

②



② 上には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はずらしていき、後頭部のあたりで蝶結びをする。

⑥



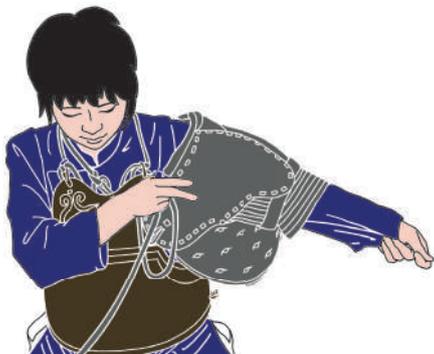
⑥ 蝶結びをしたら、紐の長さを揃えて、結び目をきつく締める。

(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



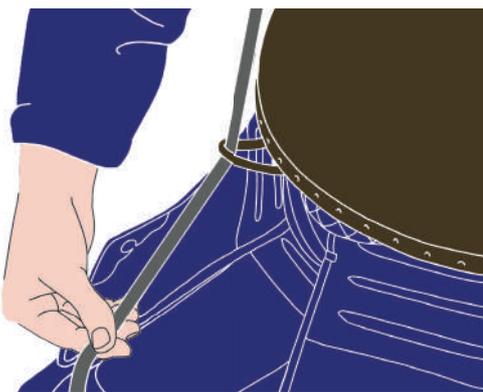
①肩に左腕を通す。

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



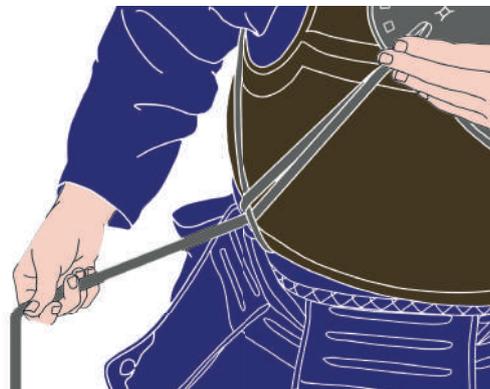
④ ③で通した紐を上を持ち上げ、肩に付いている輪に下から通す。

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



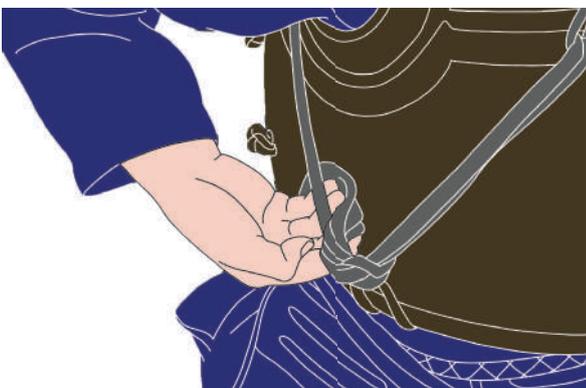
⑨紐の下に入れた輪の中に、残った紐を折り曲げるように入れる。

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）				
	<p>① 気をつけの姿勢</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

(2) 正坐からの立ち方～立礼

    		
    		
<p>❶ 気をつけの姿勢。</p>	<p>❷ 木銃を手にする。</p>	<p>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。</p>
    		
    		
<p>❶ 右膝を前に出すと同時に木銃を立てる。</p>	<p>❷ そのまま立ち上がり、気をつけの姿勢。</p>	<p>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。</p>

(4) 坐礼

	
<p>① 正坐の姿勢。</p>	<p>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。</p>
	
<p>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。</p>	<p>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。</p>

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・勇気・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

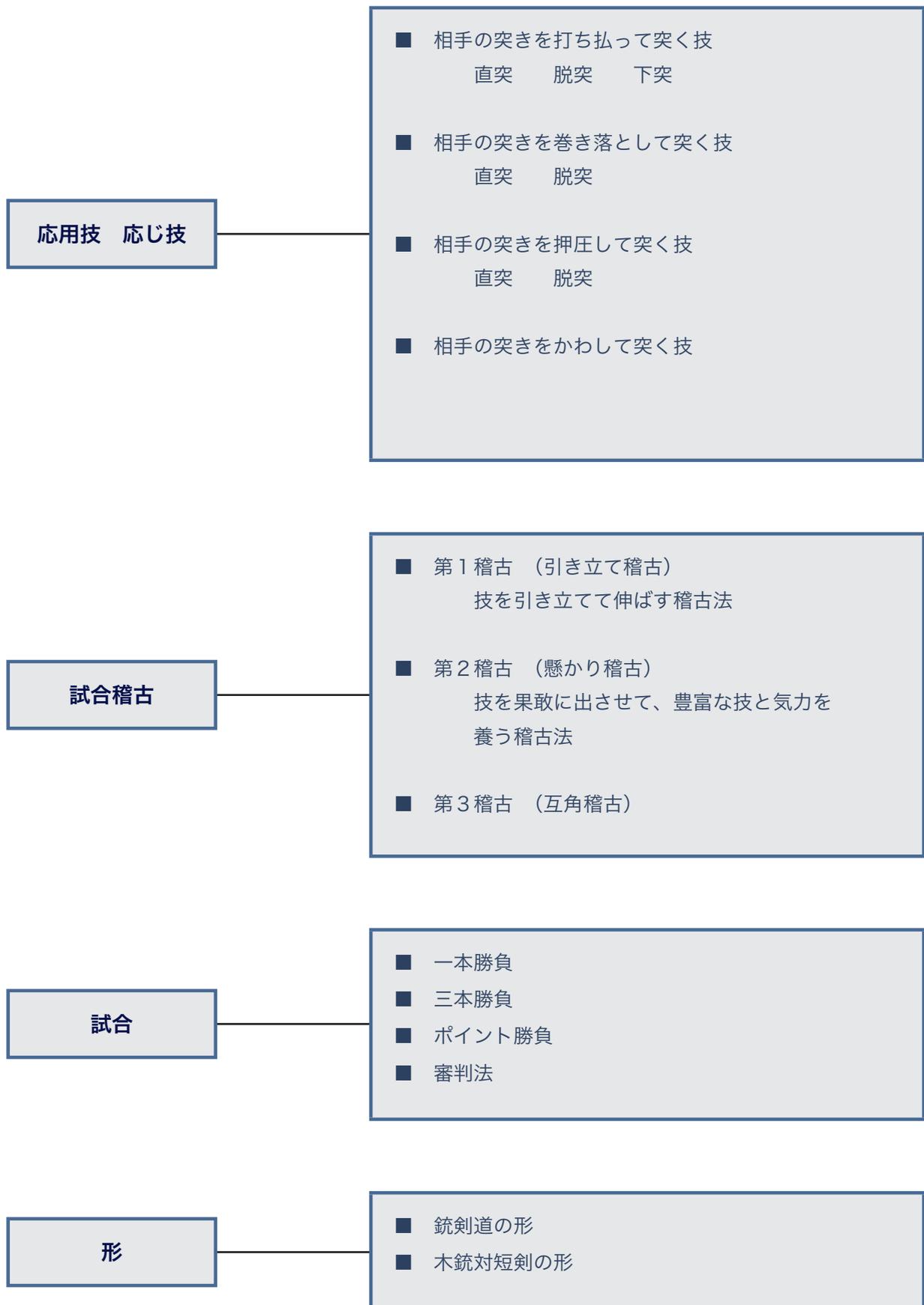
技 術

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



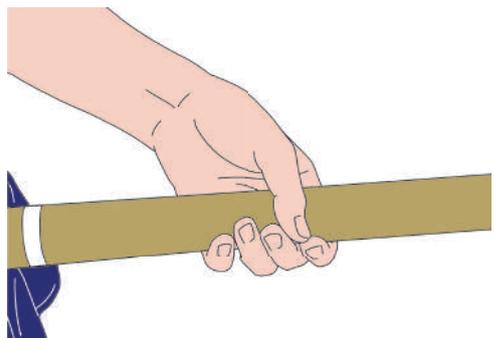
〈特徴〉

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、剣先が右方向にいく。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。



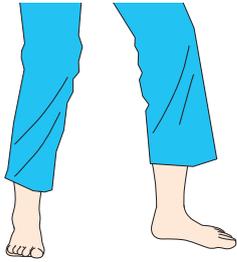


11 銃剣道の足さばき

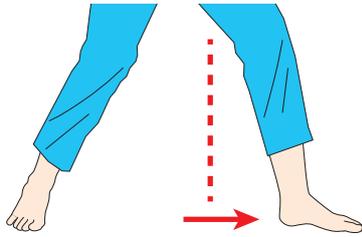
ポイント

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。

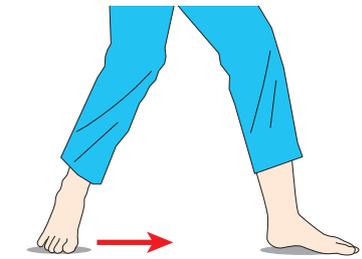
(1) 送り足 (前進)



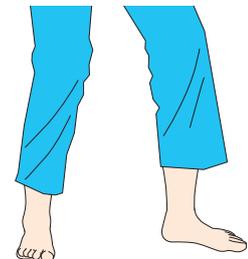
①構えの足



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。

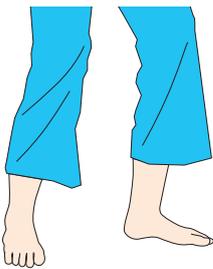


③左足を止めた後、床からつま先を離さずに、右足を前進させる。

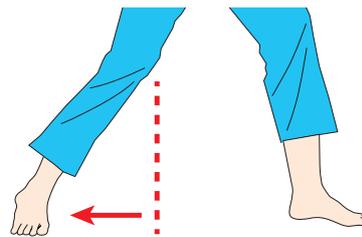


④①の構えの足の幅と同じ幅まで、右足を引きつける。

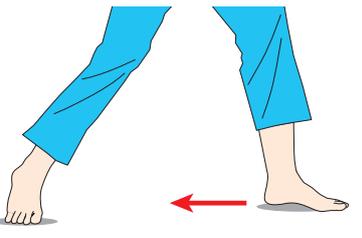
(2) 送り足 (後退)



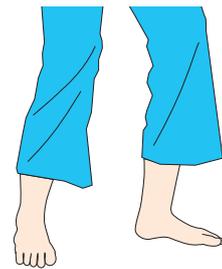
①構えの足



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。

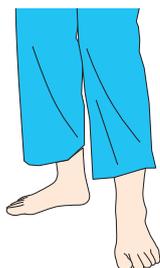


④①の構えの足の幅と同じ幅まで、左足を引き付ける。

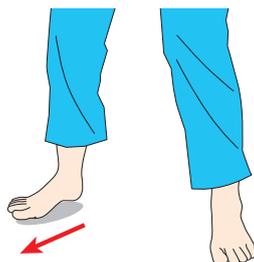
指導上の留意点

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

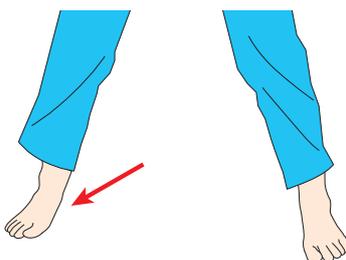
(3) 開き足 (右)



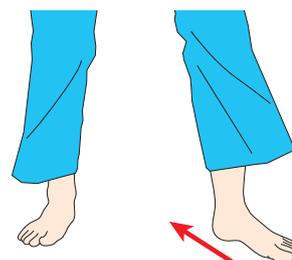
①正面を向いた構えの足



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。

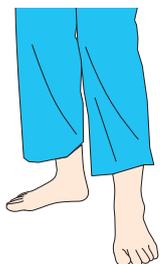


③右足を止めた後、すぐに左足を斜め左に向きを変えながら、引きつける。

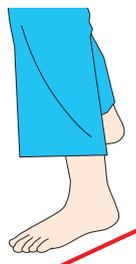


④①の足の幅で左足を止め、①の正面から左斜めを向いている状態になる。

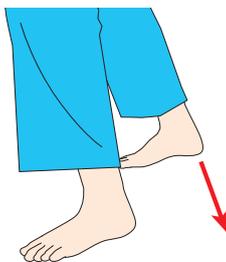
(4) 開き足 (左)



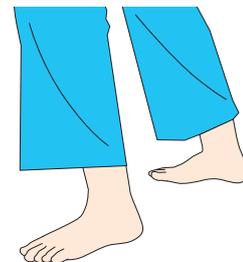
①構えの足



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。



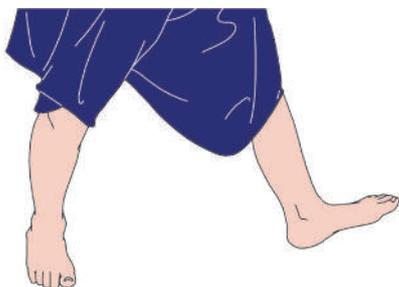
④①の足の幅で左足を止め、①の正面から右斜めを向いている状態になる。

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



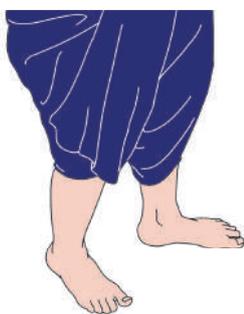
〈原因〉

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。

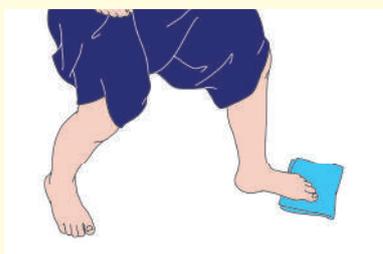
〈短所〉

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。

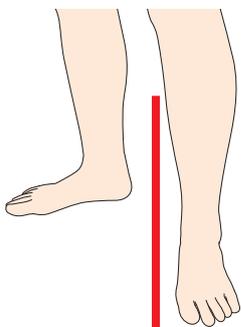




12 正しい構えの足の向き

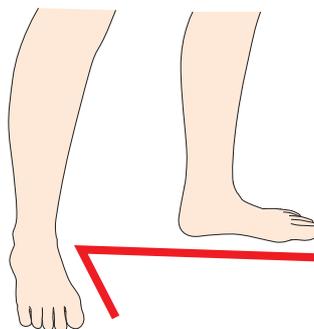
(1) 正しい構えの足の向き

【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】



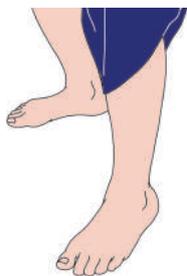
右足は、真横からやや内側に向ける。

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



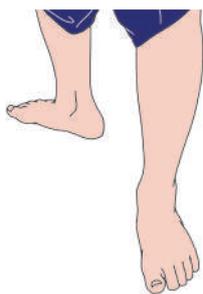
〈原因〉

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。

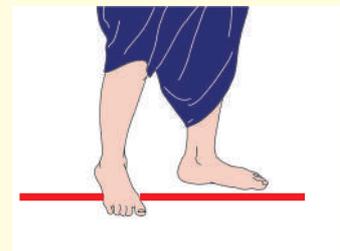
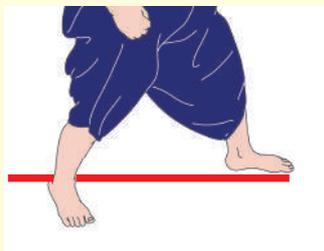
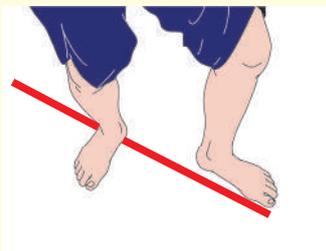
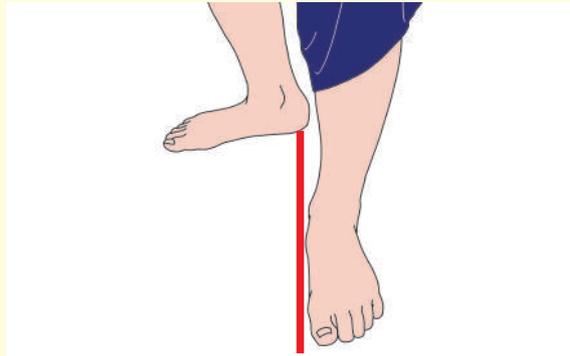
〈短所〉

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

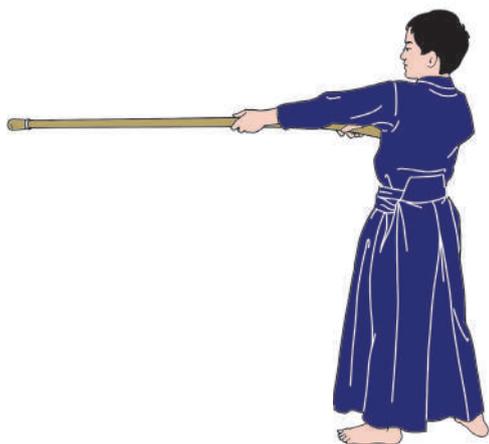
手が胸の高さになるように腕をしっかり伸ばす。

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



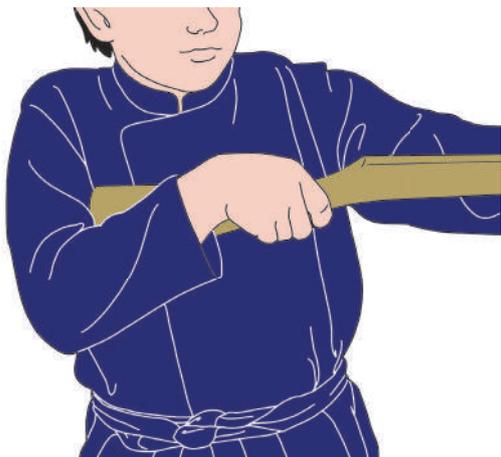
〈原因〉

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。

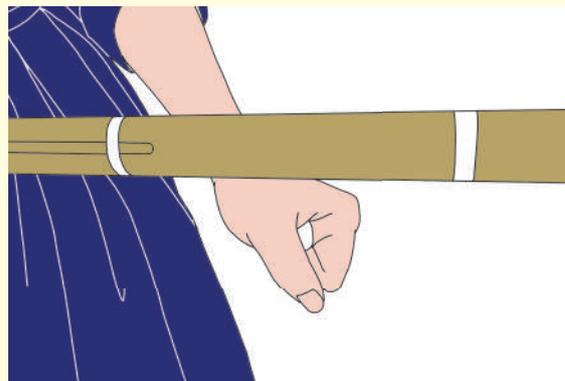
〈短所〉

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、だんだんとその形になってきてしまう。常に構え方を見直しながら、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

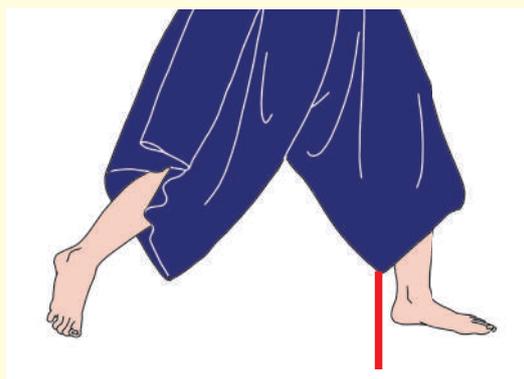
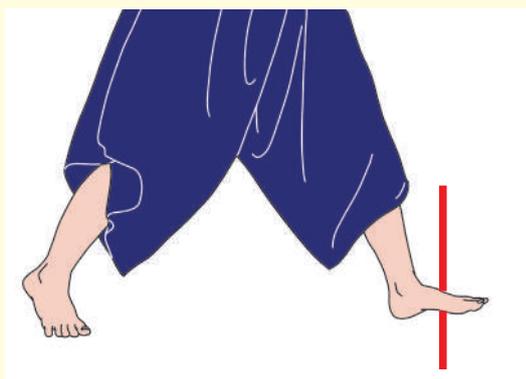


手ぬぐいを使った練習

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

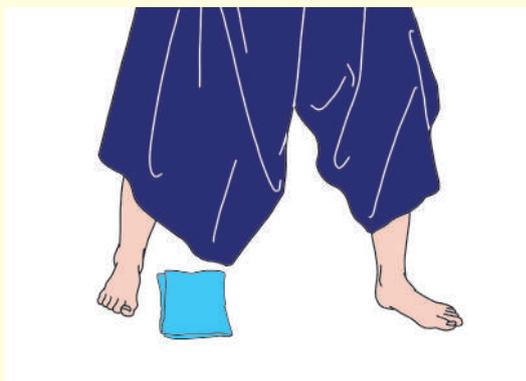
正しい姿勢を保ち、まっすぐに突くためには、右足の蹴りが大切である。右足の蹴りが不十分だと床から離れない。床から離れなければ引きつける時に足を引きずることになる。まずは、左足の前にラインを引いたり、手ぬぐいを置いて飛び越す練習から始めることが大切である。稽古前のウォーミングアップなどで行っても良い。



■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

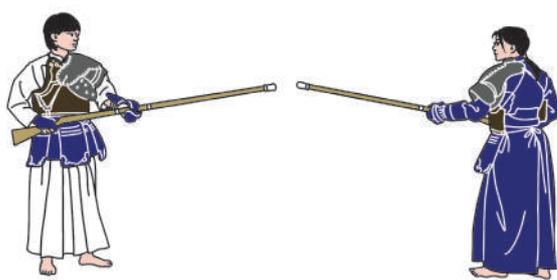
白：元立ち、紺：習技者

①



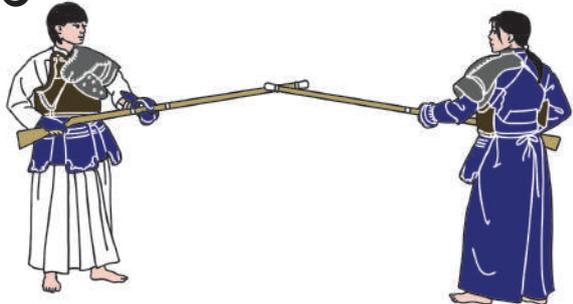
互いに約8歩の距離で向かい合い、立礼をする。

②



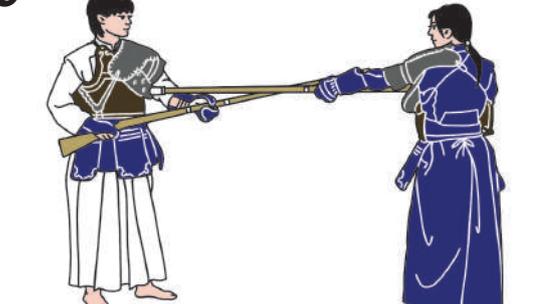
元立ちが「構え」の号礼を掛け、互いに動きを合わせて構える。

③



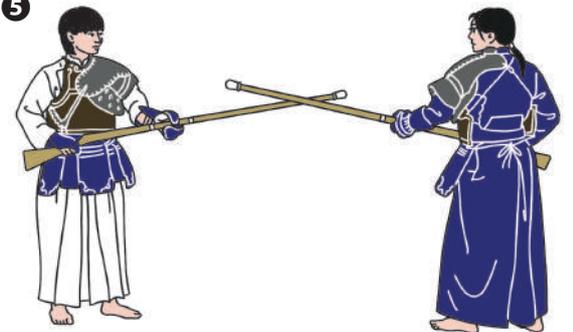
元立ちが送り足で2歩前進し、相手の木銃と10cm交差する距離（基本の間合い）になる。

④



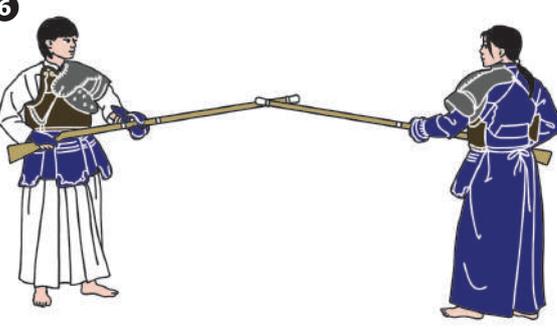
元立ちの「突け」の号礼で、元立ちは左に木銃を開き、習技者はそのまま元立ちの左胸を突く。習技者が突いてきたら、元立ちはわずかに1歩下がって受け止めて突かせる。

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



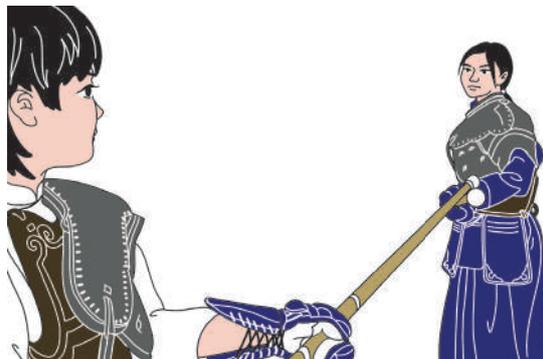
元立ちが「構え」の号礼を掛け、互いに動きを合わせて構える。

③



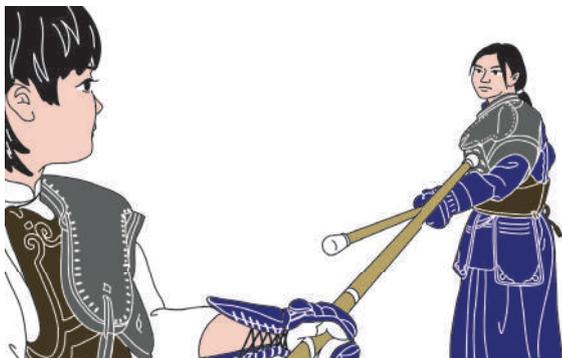
元立ちが送り足で2歩前進し、剣先がわずかに離れる距離になる。

④



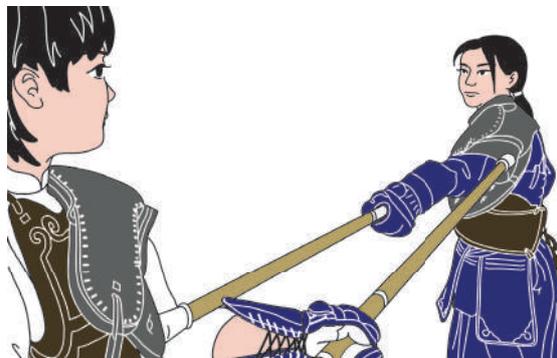
元立ち（図：左）自身の木銃の先が相手の左腕の方向に向くまで相手の木銃を右側に押して「外せ突け」の号礼を掛ける。

⑤

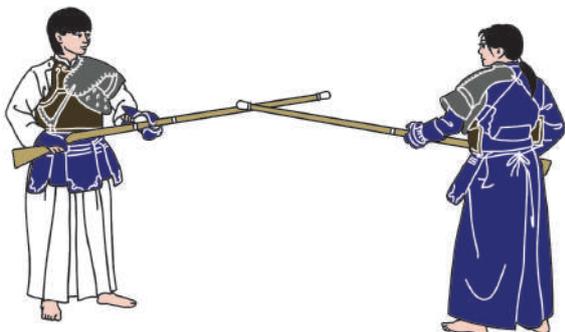


習技者は、元立ちの「外せ突け」の号礼で、元立ちの木銃の下をくぐらせるようにして押されているのを外しながら、左胸を突く。

⑥

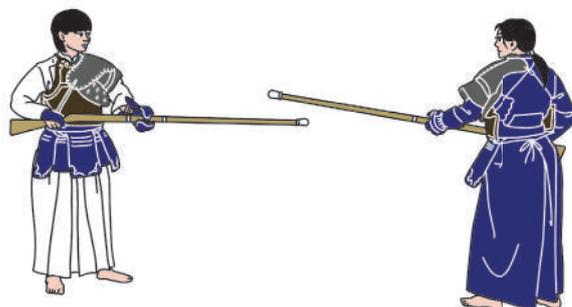


7



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

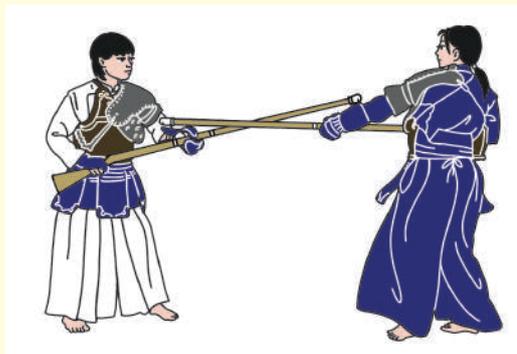
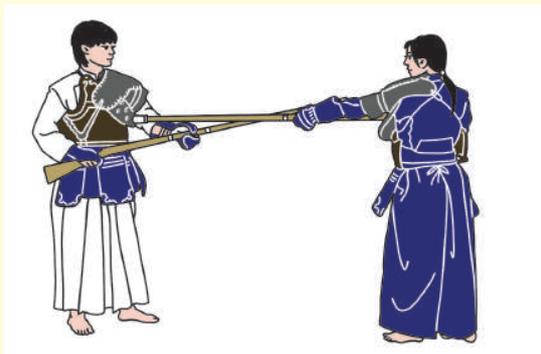


基本の交差、基本の間合いに戻る。

指導のポイント

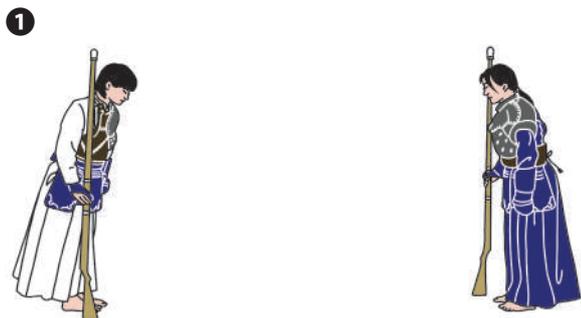
■元立ちの突かせ方

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

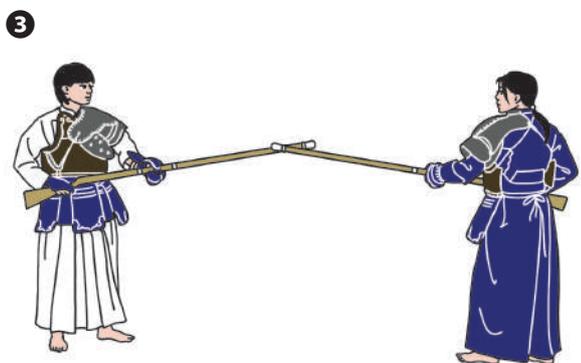
白：元立ち、紺：習技者



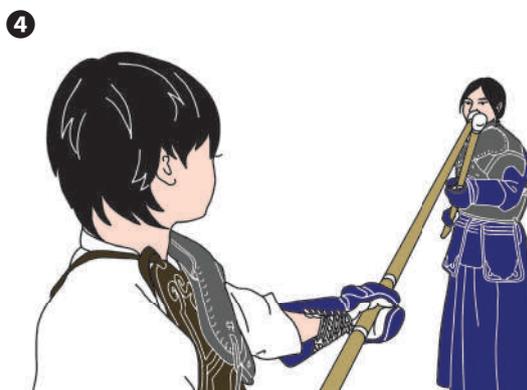
互いに約8歩の距離で向かい合い、立礼をする。



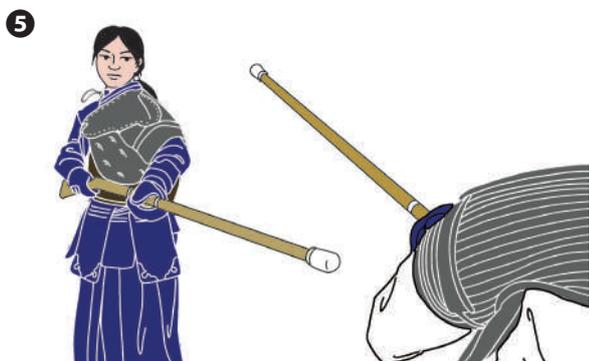
元立ちが「構え」の号礼をかけ、互いに動きを合わせて構える。



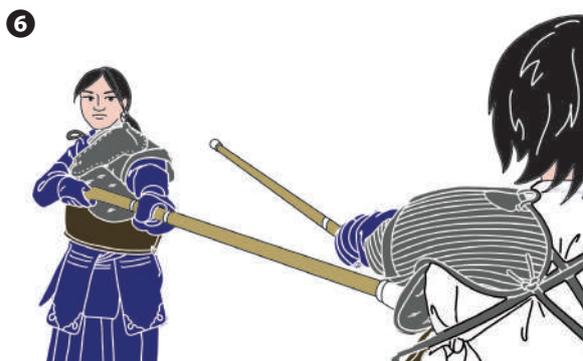
元立ちが送り足で2歩前進し、剣先がわずかに離れる距離になる。



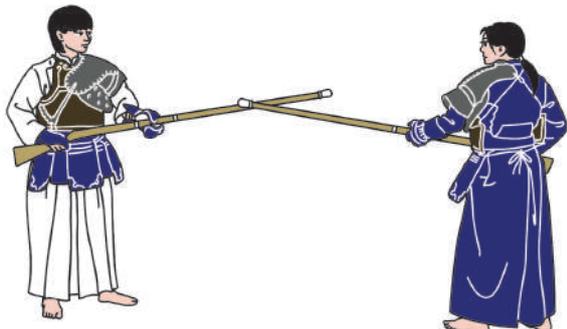
元立ち（図：左）自身の木銃の先が右斜め上方向に相手の木銃を押し上げて「下を突け」の号礼を掛ける。



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

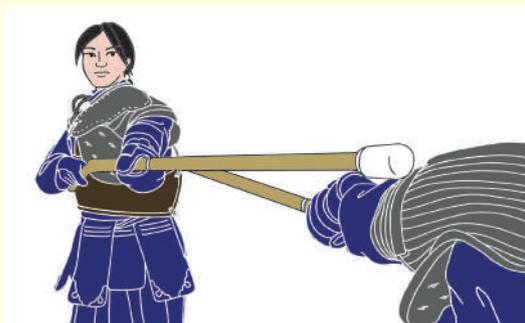
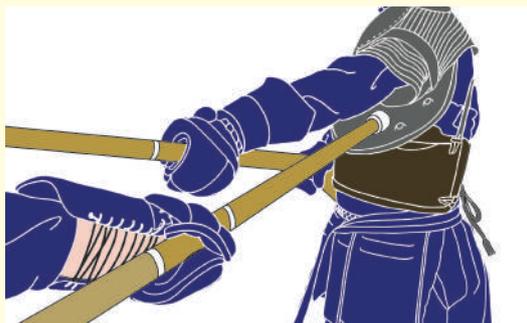


基本の交差、基本の間合いに戻る。

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



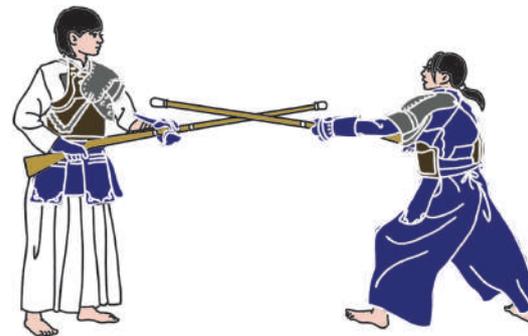
元立ちが「構え」の号礼をかけ、互いに動きを合わせて構える。

③



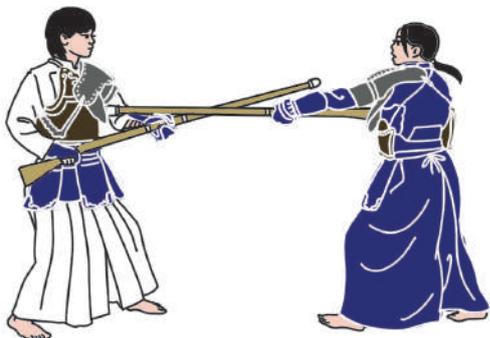
元立ちが送り足で2歩前進し、剣先が10cm交わる距離になる。

④



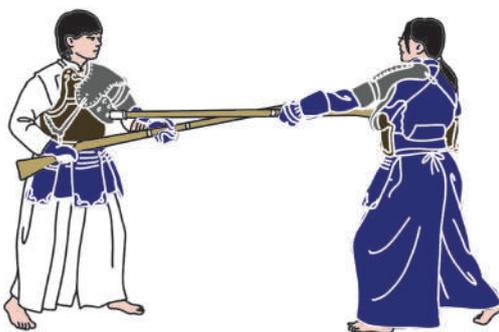
習技者は直突と同様に突き出す。

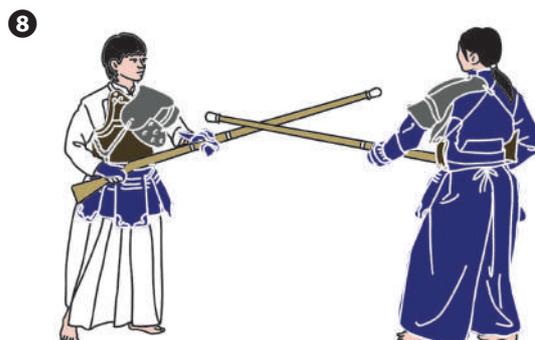
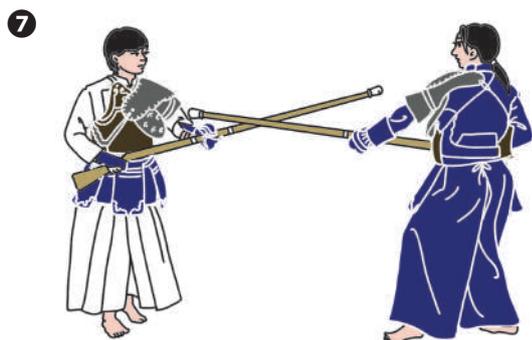
⑤



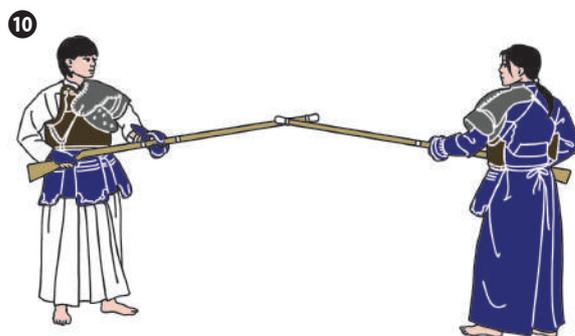
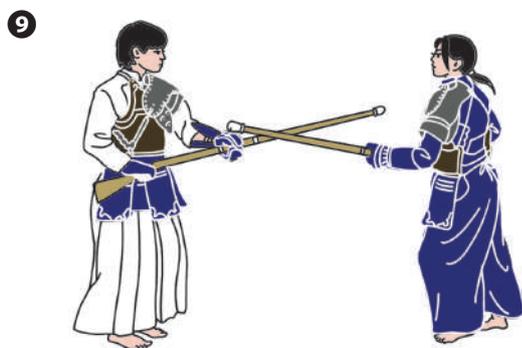
直突を突いたら、足を止めずにそのまま送り足で前に進む。元立ちは送り足で後ろに下がり続ける。

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。

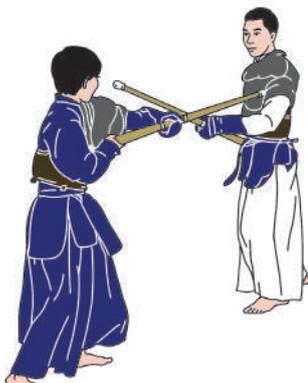
元立ちが小さく2歩下がり基本の間合いに戻る。

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。

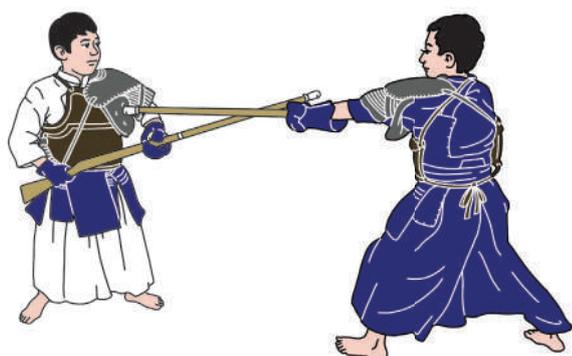
①突かせる瞬間の「下がり」

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。

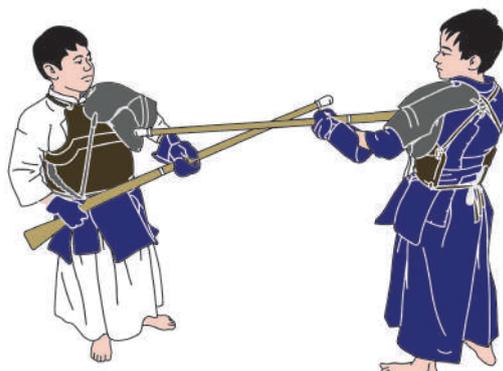
②突き部位をしっかり開けてあげる。

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

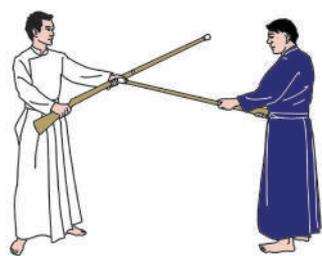
打ち払い方

① 右への打ち払い方

白：習技者、紺：元立ち

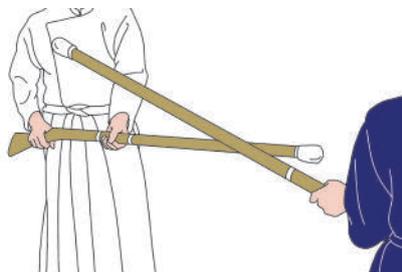


①



木銃を左上方に両手で振り上げる。

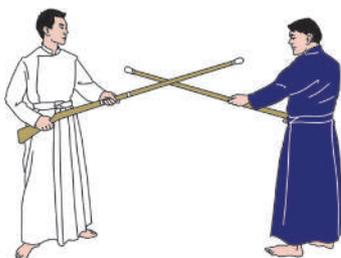
②



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

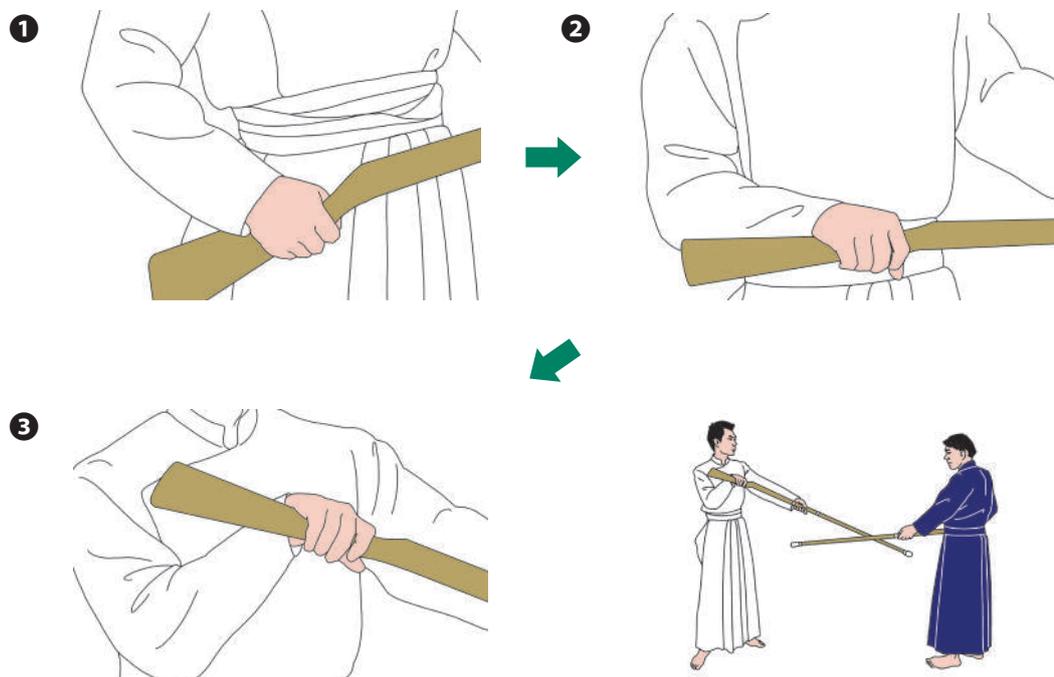


攻め技は基本の間合いから一步前に出て反対の交差にしながら打ち払う。
応じ技は基本の交差から相手の木銃を右に押して剣先を相手の左肩に向け、相手の脱突を打ち払う。



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ら前方に出しながら、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。

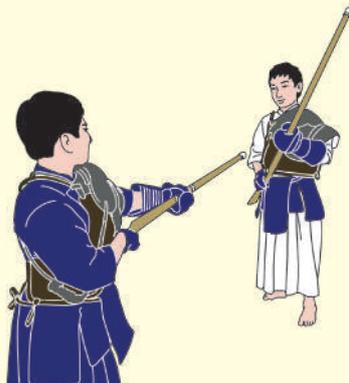
左の打ち払いは、「てこの原理」でいうと、作用点となるのが木銃の先端部分、支点は左手、右手が力点となる。

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。

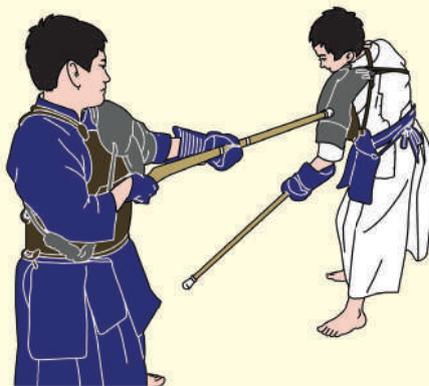
■木銃の先は左手で打ち払うと何が悪いのか。

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。



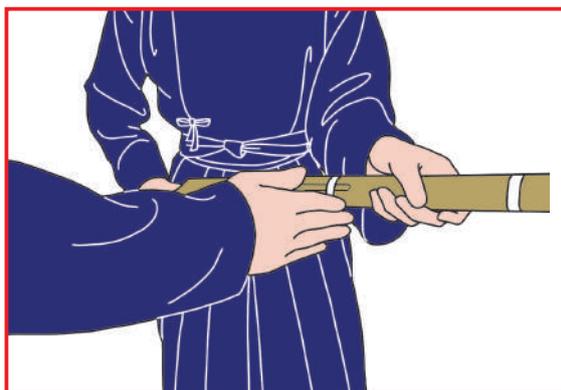
左手で木銃を持ち上げて打ち払ってしまう



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

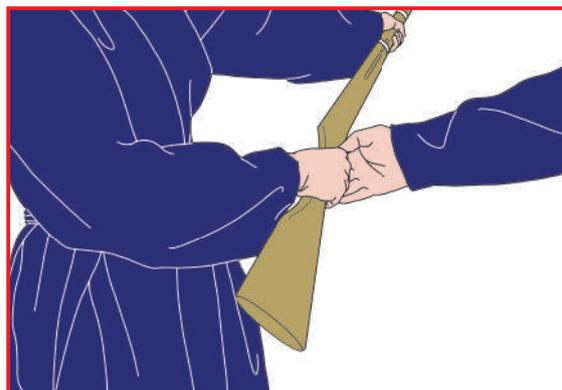
①



指導上の留意点

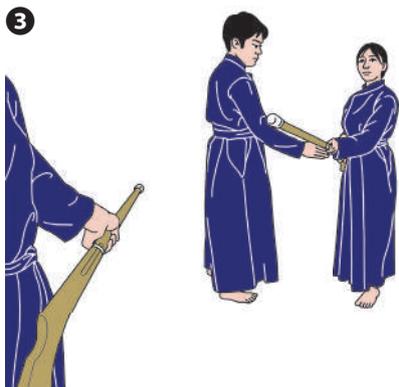
- ◆ 打ち払う者 (A)、打ち払われる者 (B)、払う際の右手の位置を示す者 (C) の 3 人組で行わせる。
- ◆ A は構えの姿勢、B には木銃の根元を持たせる。A と B を木銃が 25cm 程度交差する距離で向かい合わせ、C を A の右側に立たせる。
- ◆ C は、構えている A の左手の位置に手のひらを差し出させる。

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

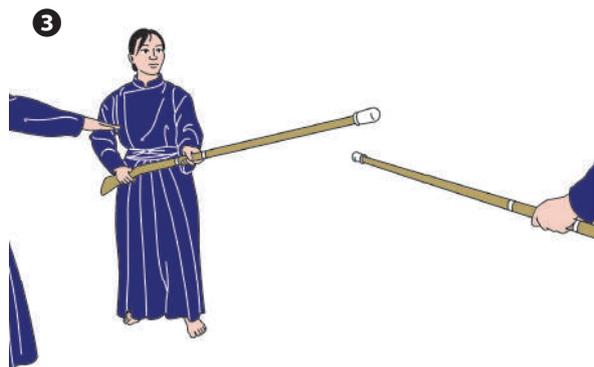


指導上の留意点

- ◆ 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、巧妙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

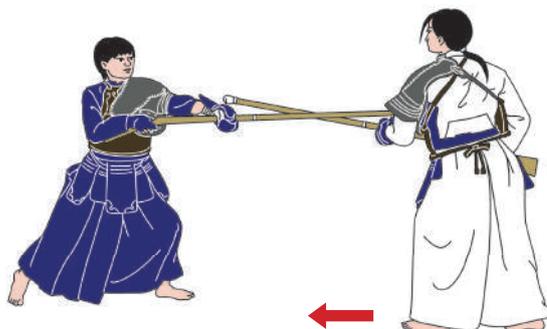


号令①でお互いに前へ約半歩小さく出る。

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。

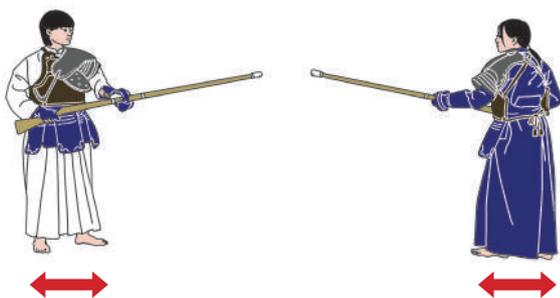
号令「2」 お互いに小さく後ろへ一歩下がる。

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。

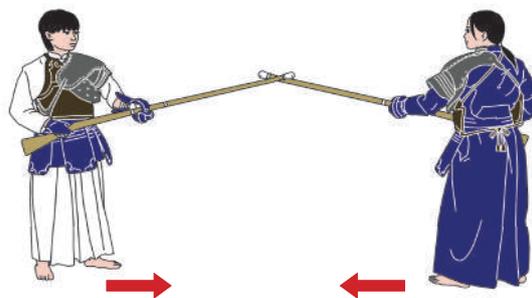
号令「5」 習技者……足を動かさず、その場で突き、下がりながら構えに戻る。

号令 ①・②



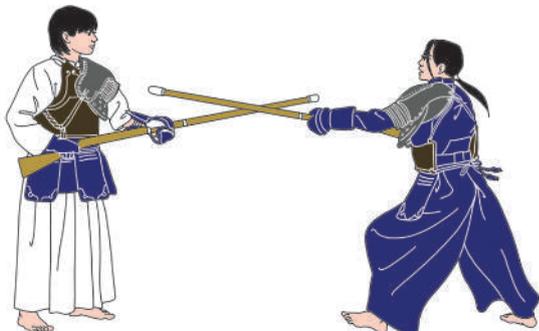
号令①でお互いに前へ約半歩小さく出る。
号令②でお互いに後へ約半歩小さく下がる。
この時は木銃は交差しないところで前後する。

号令 ③



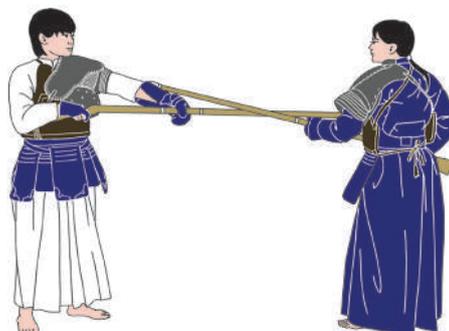
お互いに基本の間合いになるところまで大きめに前へ出る。この時は木銃が交差している。

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。

Ⅱ章 町道場での指導

1 指導者の義務と責任

■「育成能力の根本」

育成能力の根本は「誠実」、「愛情」、「情熱」である。それらをもって選手の心に入り込まなければならない。育成能力のない「指導者」は、ただの肩書きにすぎず、「指導者」という立場、権限だけで選手を動かすのは限界がある。指導者自身も競技者以上に鍛練・研鑽し、指導者自身の日々の努力の中で新しい発見に努めることが重要である。指導の現場においても実際に指導者が模範を示すことが基本姿勢となる。それが全体をまとめて率いていく力、「統率能力（リーダーシップ）」となる。人生の一時期を犠牲にして選手のこと、チームのことに打ち込めるかどうか肝心であり、良い指導者の資質である。

■「銃剣道を学問として、理論も学ぶ」

指導者の理論が浅いと、技術や体力の実践にいくら力を注いでもあまり効果を発揮しないことが多い。理論を根柢に置いた「本道の銃剣道」でなければ選手の能力は開花しない。選手や保護者が求めているのは「本道の銃剣道」を教わることである。完璧を求めて追い続け、勉強しなくてはならない。「立派な人間に育ててみせる」という情熱と理論に基づいた信念で正しい銃剣道を指導しなければ、指導者・選手双方の上達はしない。

■「指導法は無量大」

指導法というのは、無量大である。指導者は常に自らの観察眼を養成しなければならない。視野を広くしてあらゆるジャンルや世の中の情報に目を向け、質の高い知識と経験を積むことが大切である。

■求められている指導者とは

- マネジメント能力がある。
- 適切なコーチングができる。
- 情報・戦略の収集や分析ができる。
- 医・科学データに基づき、安全な指導ができる。

■指導者の役割

指導者は、主に3つの役割があり、これは人材育成の基本となる。

- 見つける…潜在能力を引き出すこと。
- 育てる……生理的・心理的な欲求を行動に変えること。
- 活かす……刺激を与えて競争を生み出す。

■「選手の育成・チームづくりは根気と忍耐」

目標を定めたら、達成に向けた計画を立て、じっくりと腰を据えて取り組むことが重要である。場当たり的な計画や付け焼刃的知識による指導やチームづくりは成功しない。計画作成は、以下のことに留意して行わなければならない。

- 組織的に行えるようにする。
- 順序正しく行えるようにする。
- 将来の展望やビジョンを持った計画を立てる。
- 選手ファーストで考え、選手の能力・持続力等を十分に把握する。
- 他競技の育成方法や指導法も参考にし、技術の交流なども取り入れたものにする。

■ 「複数指導者で行う場合の役割」

道場における指導などでは、複数の指導者で指導を行う場合がある。1つのグループで指導を行う場合は、中心となる指導者とその補佐的な役割の者をはっきりと決め、選手にも立場がわかるようにすることが重要である。指導者の考え、戦術などを選手に浸透させるために、補佐的な立場の者は中心の指導者の指導方法の意図とねらい、特徴などを熟知しなければならない。

また、他の指導者が指導している最中に、指導に係わっていない者が指導方法や内容に口をはさむような行為は言語道断である。指導者間の信頼関係を損ねるものであり、選手たちを混乱させる要因である。組織的に選手を育成することに反するような行為は厳に慎むべきである。

2 少年少女指導のねらい

■ 「選手の個性を生かして伸ばす」

個性とは、その個人だけが持っている特性である。個性を重視し、育て、伸ばすということは、その人の長所を伸ばすということである。指導者は、選手それぞれの個性を熟知し、長所を尊重すべきである。長所を伸ばす芽を摘むような均一化を図ることは避けるべきで、稽古さえさせておけば長所は伸びるものと思いつくことは間違いである。ただし、自分勝手な考え方や乱暴な行為など和を乱すことは個性として容認するものではない。

また、短所ばかりを見つけ出さず、選手のあらゆる動作、態度、表情、目の色など一挙手一投足に目を配り、それぞれの長所を見出さなければならない。

個性を見出すことによって、選手に銃剣道の適性を植えつけて、成長するに従い自らが自然に稽古に臨むようにすることが大切である。試合に勝つだけの選手を育てるのではなく、人間を育てなければならない。尊敬される人間でなければ名選手にはなれない。

■ 「知力を育成する」

武道では、「心・技・体」が重要とされているが、しっかりした「心」が土台となり、その上に技術・体力が積み重なるべきである。武道をはじめスポーツ全般がそうであるが、身体だけではなく、頭脳も働かせて稽古や試合に取り組まなければならない。稽古中は選手に大いに考えさせ、創意工夫させて、技を成功させるための筋道や手順、順序などを組み立てさせることが重要である。稽古は頭脳と身体を両立して伸ばしていくものである。

しかし、銃剣道は相手の一瞬の隙について勝敗を競う武道であり、筋道や手順、順序などを組み立てている余裕はない。従って稽古では常に先々を読むことを習性化させていくことが重要となる。常に事が起こる前に先を見越して予測する心が大切である。武道の楽しさはここにあるとも言える。

銃剣道選手にとって、読心術、観察眼、集中力は必須条件である。そのためには心構えと身構えが不可欠である。一方で、禁物となるのが躊躇することであり、常に躊躇しないための心構えと身構えができていなければならない。その中でミスもあるが、それはつきものでもある。躊躇など消極的なミスは命取りになるが、積極的なミスは挽回が可能である。選手は、ミスを見分ける能力が大切であり、それが成長を促すものとなるのである。

武道の中には、人生・科学・心理学・哲学が凝縮されている。武道はまさに人間教育の一環である。

■ 「稽古の目的と意義を理解させる」

選手には、稽古を行うことの目的や意義を理解させることが大切である。計画性や積み重ねがなく、意欲がなく強制的にやるような稽古は全く意味がなく、選手はおろか指導者も育たない。目標達成に向け、

指導者の一方的な指導ではなく、選手個々の自主性・自発性を尊重した稽古にしていくことが大切である。
稽古とは次のとおりである。

- 頭脳と身体を同時に伸ばす。
- 良い習慣を身につける。
- 解決すべき課題を明らかにして、反省を繰り返しながら取り組む。
- 自ら考え、創意工夫しながら試行と修正を繰り返す。
- 創造力や挑戦意欲を高める。

■「基本技術の習得を重視する」

基本とは、物事が成り立つ根本のことであり、どの競技にとっても基本技術は重要である。一方で、基本の大切さを強調しながらも、基本技術は当たり前で分かり切ったことも多く、稽古も単調なことから、基本技術を軽視しがちになることがある。

基本技術の反復と徹底は、精神力の強化につながり、粘り強さや根気強さが育まれるものである。常に基本技術から離れない稽古をすることが鉄則である。銃剣道においても基本技術はもっとも重要なものであり、合理性に富み、銃剣道の「奥深さ」が多く含まれている。そして美しいものでなければならない。伸び盛りの少年少女たちが正しい基本技術を学べば技術進歩の度合いは早い。また、身につけた基本技術は、その後も揺るぎないものがある。

基本技術は、本来は万人に共通するものであるが、指導者の主観と経験を通してつかんだだけの基本理論が伝えられていることがある。指導者は「銃剣道教則」を指針とする正しい基本技術を常に学び、選手に徹底して教え込まなければならない。決して主観や経験則を基にした基本技術・理論を選手に押し付けないように心掛けるべきである。

3 保護者との関わり

■「道場の運営は指導者・子ども・保護者が一体となる」

道場の運営にあたっては、指導者と子どものほか、それらをサポートする保護者の存在が重要で、保護者の協力なくして道場運営は成立しないといってよい。まず保護者の理解がなければ子どもたちが道場への入門することはない。さらに稽古時の送迎だけではなく、大会参加時の引率や、道場内でのイベントやレクリエーション大会などの運営、さらには道場の広報的な役割として会員獲得にも力を発揮してくれる。

目標に向かって、教える指導者・教わる子ども・サポーターである保護者がまさに一体となることが重要である。

■「指導方針を保護者に理解してもらおう」

保護者の存在は、道場運営にとって重要な役割を果たす一方で、保護者の指導者批判や選手起用に対する不満などが原因で、保護者と指導者間でトラブルが発生するというケースが他武道種目や他競技の道場・クラブでもよく聞かれる。

入門時には、保護者に道場の指導方針などをきちんと説明し、保護者とともに「運営する」ということを理解してもらう必要がある。何も関係も罪もない子どもたちが大人同士のトラブルの犠牲にならないようにしなくてはならない。

■「保護者にも武道のマナーを理解してもらい、守ってもらおう」

子どもたちに武道を学ばせるということは、武道の経験がない保護者にも武道マナーを教示して理解し

てもらい、守ってもらうことが大切である。

いくつかの例を挙げると、

- 保護者であっても道場内では脱帽し、道場への出入りの際は礼をすること。
- 道場内や大会会場などにおける、子どもに対して大声での叱咤や技術指導は遠慮してもらう。
- 子どもたちに稽古に集中してもらうため、稽古中の保護者同士の会話はなるべく控えてもらう（どうしても必要な場合は、道場外で行ってもらう）。
- 稽古中は、休憩時以外飲食を控えてもらう。
- 稽古や大会時の試合終了後の用具の片づけや運搬などは子どもたち自身に行わせ、保護者が行うことを遠慮してもらう。
- 試合時の過度な声援、審判への抗議や相手選手などへの暴言は厳禁とする。

■「家庭でも実践してもらう」

稽古では、技術指導以外にも、挨拶や礼法、道場に入る際の脱いだ靴の揃え方や向き、着てきた服や道衣の畳み方、用具の大切な取り扱い方などさまざまなことを指導する。これらの銃剣道の稽古を通して教えられたことを家庭でも保護者と一緒に行ってもらえるようにすることも立派な少年少女を育てる上で大切である。



4 町道場・スポーツ少年団での指導

(1) 銃剣道の指導計画

小学生期

小学低学年

- 礼儀作法
礼法（坐礼・立礼） ・道場への礼・
道場での躰・用具や道衣の取り扱い
- 安全管理
- 構え・直れ
- 足さばき 送り足 開き足
- 突き技
直突 1歩前に出での直突 2歩前に出での直突

小学高学年

- 構え・直れ
- 足さばき
送り足 開き足
- 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
織り交ぜた総合的な連続突き
- 突き流し
直突の突き流し 脱突の突き流し
下突の突き流し
- 基本技打ち払い突き（攻め技）
右の払い突き 左の払い突き
下の払い突き
- 2本・3本の突き
- 基本的な第2稽古
- 上達に応じた第3稽古

中学生期

中学生期

- 構え・直れ
- 足さばき
送り足 開き足
- 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
- 基本技打ち払い突き（攻め技・応じ技）
右の払い突き 左の払い突き
下の払い突き
- 突き流し
直突の突き流し 脱突の突き流し
下突の突き流し
- 応用技
出ばな・引きばなの突き技
打ち払い突き（攻め技・応じ技）
右の払い突き 左の払い突き
下の払い突き
体を崩しての突き技
体当たり突き
状況に応じた様々な技を組み合わせた技
- 第1稽古
- 第2稽古
- 第3稽古
- 試合・審判規則の理解
- 銃剣道の形

(2) 小学1年生～4年生の指導

小学1年生から4年生は用具を着けずに行う基本技の指導となる。

稽古もほとんど一緒に行うことが多いが、小学1・2年生と3・4年生では発達の特徴が異なる。同時に行う場合でもそれぞれの特性にあった指導や接し方が必要になる。

小学1・2年生の発達特性

- まだ幼稚園・保育園時代の延長線で、自己中心的な行動が多く、物事を客観的に判断できない。
- 他人の立場に立った考えはなく、自分の行動に対する反省もあまりしない。
- 一つのことに集中して行動ができない。飽きっぽく興味や関心が次々に変わり落ち着きがない。
- 指導者（教師）や保護者など権威ある大人が言うやって良いこと、やってはいけないことで善悪を判断し、依存する。自主的な行動はできない。
- 集団意識が薄く、友人同士の結びつきは弱い。集団で遊ぶよりも一対一での遊びを好む傾向がある。
- 自分の行動を正当化して、自分の存在を認めてもらおうとする。

指導のヒント

- 道場内や稽古中にやって良いこと、やってはいけないことをしっかりと教える。
- 話し方や内容を工夫し、短時間でわかりやすく、時には子どもたちに発言機会や発表機会を与えながら、他の人の話を最後まで黙って聞く、他の人がやっているのを最後まで見ることを身につけさせる。
- コミュニケーションをしっかりと取って、少しでも良くできたところや成功したところは存分に褒める。
- できないことに対して叱りつけない。怒りたくなるのをこらえて、指導法を工夫してあせらずに指導をする。
- ゲーム性のある稽古法を取り入れ、遊びの延長の中で学ばせる。
- 靴の整頓や、衣類・道衣を指導者と子どもと一緒に畳んで習慣づけさせる。

小学3・4年生の発達特性

- 「ギャングエイジ」といわれる時期。ある程度自分の主体的な判断で行動するようになる。
- 友達関係が広がり、集団的な行動をするようになり、行動範囲も広がる。
- 仲間意識も生まれ、友達にどう思われているかが行動の基準で、友達の意見を大事にする。ふざけることを覚え、友達を笑わせたり、悪ふざけもするようになる。
- 指導者や保護者に対して、言い訳・ごまかし・口答えなどをする。時には反抗的な態度をとるようになる。
- 保護者からの干渉を嫌がりだし、独立心や自立心がでてくる。
- 何でも「知りたい」「やりたい」と知識や行動の欲や競争心も旺盛になる。
- 負けず嫌いになる。
- 学習などの意欲も高まり、自主的に課題に取り組めるようになる。
- 集団の中で、自身の位置・役割などを自覚するようになる。

指導のヒント

- 他の子を観察し、良いところ、悪いところを指摘し合わせたりする。
- 口答えは成長している証と考え、頭ごなしに叱りつけて押さえつけない。子どもの言い分に耳を傾けてみる。
- 技術の不出来や容姿などを集団でからかったりする行為には注意する。その場の笑いで済んでいるものなのか、継続的に行われているものでないか常に観察する。
- 目標を立てさせ、それに向かって一緒に頑張ることを明確にする。
- ゲーム性のある稽古法では競争性のあるものも取り入れ、チームワークも学ばせる。
- 道場内で簡単な役を与えたり、1・2年生の稽古の模範や号令、ゲームの補助などを行わせてみる。

(3) 小学5年生・6年生の指導

銃剣道は、小学5年生になると、初めて用具を着装し、モデルチェンジする。

子どもたちにとって、早く用具を着けて相手と試合をしてみたいと思う子どもたちがいる一方で、これまで道衣と木銃だけで身軽にできていたものが、自分で重い用具を持ち運ばなければならず、用具の出し入れもあって稽古前後にやることも増える。用具を着けると窮屈感が増し、思うように動けなくなる、相手との呼吸が合わないなどから、壁にぶつかる子どもでてくる。自分で用具を着けられるようになるまで、時間がかかる子どもおり、指導者も怒りたいのを我慢する時間が多くなる。

また、用具を着けての稽古は、4年生までの形の稽古と違い、仲間と向かい合って剣を交えて行うため、相手の受け方が悪いと、突く方に悪い癖がついてしまう。

このように、お互いに相手に対して思いやりを持たなければ、技がうまくできるようにならないこと、だからこそ相手に対して敬意を表して礼をするということをまず指導しなければならない。

小学5・6年生の発達特性

- 「児童期」から「思春期」への移行時期。
- 身体的な発達が著しく、特に女子の身長・体重が急に伸びる。
- 性別を意識し始め、男子と女子が互いに距離を取り、反発し合うようになる。
- 体面を気にし、人にどう見られるか、思われているのかを感じるようになる。
- 指導者や教師・保護者が他人と平等に扱っているか敏感になる。
- 大人願望が目立ち、大人に対して敬語や丁寧語を使うなど、すました行動をするようになる。
- 学校のクラスの人の性格や行動を評価し、気の合う人、気の合わない人を区別し、気の合う友達とだけ付き合うようになる。
- 大人の言動に対し、批判力が高まる。
- 親に頼らない自立した行動をとるようになる。
- 自分の心の中を内省的に思考できるようになる。
- 自分と人の立場の区別、思いやりなどが大人と同じようにできるようになる。
- 学級会などの話し合いで意思を決定することができるなど、集団運営がうまくなる。

小学5・6年生に対する試合稽古の元立ち

第1 試合稽古（引き立て稽古）

第1 稽古は、元立ちが習技者の技を引き立てる稽古である。小学5・6年生は、まだ用具を着けたばかりの子どもたちであるので、慣れるまでは基本の稽古に順じて隙を与える時に突く部位を指示して、語り掛けながら引き立てて行くと良い。一本一本確実に突き、抜き、足の踏切りを行わせなければならない。慣れてくるに応じて、木銃の操作で突く部位を示す。良い突きがあればその都度褒めながら、「次はこっちだ」「こっちはどうだ」と引き立てていくことが大切である。

第2 試合稽古（懸かり稽古）

第2 稽古は、元立ちが指導的な態度で相手の技備ぎりょうに応じて隙や間合い、技の機会を与えて、自在に動いて習技者たくまを逞しく育てることがねらいである。

小学5・6年生の子どもたちに対しては、正しく突かせることを心掛け、正しい突き方をしていない時は、その場で指摘し、修正するようにする。積極的な正しい突き技をいなしてばかりいたり、体当たりなどで壁に追い詰めるなどの行為、子どもの体力を無視して長時間突かせ続けるようなことは、子どもたちの意欲を削ぐだけでなく、体罰やしごきを受けている感覚に陥るので、絶対に行ってはいけない。

第3 試合稽古（互角稽古）

第3 稽古は、元立ち・習技者が対等な立場で試合の要領や駆け引き、技の用法を体得するものである。しかし、対等の立場とはいえ指導的立場を疎かにしてはいけない。試合と同様の稽古になるが、実際の試合でも活かせるような技の機会を与えて、攻め技・応じ技を駆使しながら、闘争心を煽るような声掛けも必要である。

指導者の強さを誇示しようと突き倒すような力技や体罰と誤解されるような行為は第2 稽古同様に禁物である。

指導のヒント

- 他の子どもと自分を公平に一人前に扱っているか、大切にされているか、愛されているかなどに非常に敏感になる時期なので、子どもとしてより一人前の大人として付き合うべきである。
- 指導者や保護者がごまかした対応をとると、正当な批判をしてくるので、子どもだからとごまかさずに大人として対応し、謝罪するところはきちんと謝罪する。
- 試合に負けることを恥ずかしいと感じ、負けるのがいやで試合に出たがらなかったりする。試合に負けても恥ずかしくはなく、その過程と負けた反省が大事であることをしっかりと伝える。試合に勝てば、大いに喜んであげ、勝因なども探るとよい。
- 男子に「男らしく」、女子に「女らしく」などを押し付けない。それぞれの個性や持ち味を引き出すようにする。
- 孤立している子どもがいなか気配り、試合に負けたり、技がうまくできないことを集団で笑いものにしてたり、稽古の中においても乱暴な行動がないか注視する。
- 更衣室など女子に配慮した道場内の環境を整備する。

(4) 中学生の指導

中学生になると、心身ともに大きく成長し、変化する。銃剣道においても成人と同じ長さの木銃となり、1年生時は長くなった木銃の操作や間合いに戸惑う子も出てくる。

段位が取得できる年齢になり、高校生や成人選手との交流も始まる。

稽古内容も小学生時代に比べ、格段にレベルアップしてくる。

部活動も始まり、学校活動と道場の両立に悩むのもこの頃であり、自分を出そうとせず、指導者や保護者になかなか相談もしなくなる。干渉しすぎると反抗的な態度を取る反面、認めてもらいたい心も持ち合わせている。

態度や言動にいつも気を配り、適度なコミュニケーションを取りながら、褒めるところはしっかり褒め、叱るところはしっかり叱り、認めるところは認め、その子の持ち味を発揮させるような稽古を工夫し、中学生と同じ立場に立って指導することが大切である。

中学生の発達特性

- 身体的にも精神的にも大人への移行時期。
- 第二反抗期。保護者の支配から離れて行動したいという強い願望を持ち、何かと批判的になり、自分の意思を通そうとする。
- 大人があれこれ干渉しすぎると、聞いてないふりをして無視するなど、大人を馬鹿にしたような態度を示す。
- 友達や指導者（教師）に対しても批判的で、好き嫌いが激しくなる。
- 特に女子は感情的で情緒不安定に陥りやすい。他人の何でもない言葉でも気にしだす。
- 第二性徴が現れる。
- 中学2～3年にかけて男子の身長伸びが目覚ましく、女子は緩やかになる。
- 他人の目を意識する。自ら恥をかく行動を警戒する。
- 自己顕示欲が強く、他人に認められたい意識が出るが、自分らしさを出そうとしたがらない。
- 物事に対して投げやりになりがち。困難に立ち向かおうとする意志が弱い。
- 集団的で学校行事などのイベントには協力してチームワーク良く参加する。
- 今やっていることが何の意味があるのか、社会にどういう役に立つのかなどを論考を進めるようになる。

指導のヒント

- 大人に対して批判的になり、指導者にも批判的な態度を示すが、それに対して目くじらをたてて押さえつけない。生意気だと暴力や試合稽古で罰を科すようなことは論外。
- 少しのことでも、認めてあげるようにする。
- 稽古に関してもめんどくさいと逃げる傾向にある。どのような選手になってももらいたいかなど、指導者の目標も打ち明け、共有する。
- 一人の人間として対応する。不用意な言葉に注意し、他人との比較などしない。
- 稽古内で積極的に役を与える。
- それぞれの個性や持ち味を理解し、発揮できるような指導を工夫する。
- 過干渉にならないよう適度に距離を取る。
- 保護者との連携も密にし、稽古日以外の家庭や学校での態度や道場での様子についての情報交換を行う。

中学生に試合稽古を行わせる留意点

第1 試合稽古（引き立て稽古）

第1稽古は、小学5・6年生時は、基本の稽古に順じて隙を与える時に突く部位を指示して、語り掛けながら引き立てて行った方が良いが、中学生時においては、攻め技・応じ技の打ち払い突きや、前突け、突き流しなども加えて7～10本程度の技で行う。スムーズにできるようになってきたら、スピードを上げながら行いますが、突く順番も形式的ではなくさまざまに変えながら行い、反応力や判断力・間合いを学ばせる。

第2 試合稽古（懸かり稽古）

第2稽古は、元立ちが指導的な態度で相手の技備に応じて隙や間合い、技の機会を与えて、自在に動いて習技者を遅く育てることがねらいである。

中学生に対しては、正しく突かせることを心掛けるのに加え、^{おそ}恐れ・迷い・疑いの気持ちを持たせずに充実感を与える元立ちを行うこと。正しい突き方をしていないときは、その場で指摘し、修正するようにする。

また、上達の度合いによって元立ちも返し技や出ばな技を出したりして、技を出してくる相手にも臆することなく懸かっていく気力の養成もねらいの一つとする。

ただし、小学生同様に習技者の意欲を削ぐような、元立ち行為は絶対に行ってはいけない。「何度も倒されても立ち上がって突いてこい」などという指導は、気力の養成どころか、やる気を奪うことになる。

第3 試合稽古（互角稽古）

中学生同士の対等な立場で試合同様に行わせる第3稽古では、大会時の試合時間に合わせた時間で行わせたり、例えば1本とられている状況で残り1分の場合など場面を設定して1分間行ったり、一方は攻めのみ、一方は守りのみなどさまざまな形式で行うことができる。また、道場内で技備差がある者同士がやる場合も条件をつけるなどして配慮し、技備が上の者も挑戦意欲をもって行えるように工夫が必要である。選手にいろいろと設定を考えさせるのも良い。指導者が元立ちを行う際も、俺から一本取ってみろという気持ちで真剣に相手をしなければならぬ。常に真剣味にあふれ、緊張感をもった稽古でなければ、意味がなく、ケガをする恐れもある。得意とする技だけではなく苦手を克服することでも良いし、得意技をのぼすことでも良い。選手一人ひとりの個性にあった目的を持たせて行わせること。



第1第2試合稽古では、元立ちとなる指導者は突く個所を木銃で正確に示すこと。
またしっかり間合いをとることを留意しなければならない。



中学生に形を行わせる目的・心構え・効果

形の目的

銃剣道の形は、基本的な技術を一定の形式と順序によって組み合わせ、氣勢・姿勢態度・技の組み合わせを錬磨し、間合いの判断・突くべき機会の看破・確実な技の用法および残心の妙味を会得し、銃剣道の真髄を極めることを目的とするものである。

形の心構え

形は、単に形式に従って順序を追いながら行うだけでは効果は少ない。形式・順序が組み合わせられた理合を理解し、心身の陶冶を中心にして錬磨することが大切である。

形の効果

形は、礼法・構え・掌中の作用・足さばき・気合・呼吸・突きの機会・残心・攻防の理合等を習得するように組み立てられており、これを錬磨することにより、姿勢を正確にし、技の癖を矯正し、正しい突き動作を体得し、間合いの判断を明らかにし、機先の真意を理解し、動作を軽快、機敏にし、気位を高め、氣勢の充実と機眼を明らかにする等の大きな効果が収められる。

実施の組み合わせ

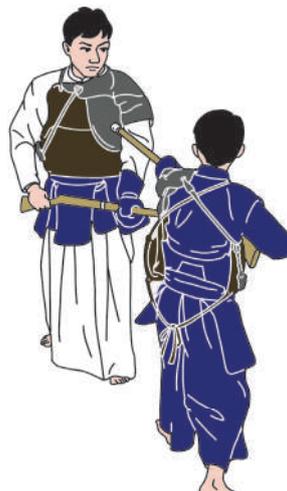
形を実施する際は、打方と仕方との組み合わせによって行う。打方は、仕方の技を引き立てるように動作することが大切であるが、両者の気合が合致し、一体となって錬磨することが極めて重要である。

中学生に対する形指導の留意事項

銃剣道の形は、氣勢・姿勢態度・技の組み合わせを錬磨し、間合いの判断・突くべき機会の看破・確実な技の用法および残心の妙味を会得するものです。指導者は、お遊戯的にただ形式と順序を覚えさせるための指導にならないよう、一つひとつの技の構成がどのようになっているか、どこが突くべき機会だったのか、間合いはどうだったかなどを考えさせる指導が大切である。それが銃剣道の真髄に近づいていくことである。

銃剣道の形は、心を澄まして雑念を除き「静と動」の心が養われる。静かさの中に心の激しさを秘め、動いている中で平常心を備えて行動する。静から動へまた動から静へ、心技の変化が機敏になるようにすることが大切である。心が揺れ動く思春期の中学生に形を通して心を学ばせることは、今後立派な大人に成長するうえでも効果があるといえる。

しかし、まだ手の内ができていない中学生には、用具を着けないで行う形は危険を伴う場合があるので、危険だと判断される場合は、用具を着装して行うこと。



銃剣道の形 一本目（直突・先）

- 1 互いに中段の構えから、左足から歩み足で大きく三步前進して間合いに入る。
仕方は打方の起こりに乗じて機を失せず上脛を突き、一步大きく後退しながら引き抜いて残心を示し、構えの姿勢に戻る。
- 2 打方は仕方を導きながら基本の間合いに交差する。
- 3 両者は互いに剣先を下げて交差を解き、右足から歩み足で小さく五歩後退し、九歩の距離に戻る。

銃剣道の形 二本目（脱突・先先の先）

- 1 中段の構えから、左足から歩み足で大きく三步前進して間合いに入る。この時打方は最後の一步を少し短縮して間合いの外に止まる。
- 2 仕方はわずかに前進しつつ、打方の直突部位を攻める。
- 3 打方はこれに応じて直突部位を蔽うように、剣先で仕方の剣先を押さえる。
- 4 仕方は打方が押さえる剣先を脱して上脛を突き、一步大きく後退しながら引き抜いて残心を示し、構えの姿勢に戻る。
- 5 両者は互いに剣先を下げて交差を解き、右足から歩み足で小さく五歩後退し、九歩の距離に戻る。

銃剣道の形 三本目（下突・先先の先）

- 1 打方は下段（剣先を概ね相手の右膝に向ける）に、仕方は中段に構え、左足から歩み足で大きく三步前進して間合いに入る。この時打方は最後の一步を少し短縮して間合いの外に止まる。
- 2 仕方はわずかに前進しつつ、打方の上脛を攻める。
- 3 打方はこれに応じて上脛を蔽うように、仕方の剣先を下から摺り上げる。
- 4 仕方は打方が摺り上げる剣先を脱して下脛を突き、一步大きく後退しながら引き抜いて残心を示し、構えの姿勢に戻る。
- 5 両者は互いに剣先を下げて交差を解き、右足から歩み足で小さく五歩後退し、九歩の距離に戻る。

Ⅲ章 学校授業での指導

1 小学生高学年・中学生体験授業内容

1 時間実施の場合

段階	学習内容と活動
導 入	1 集合 2 整列・挨拶・自己紹介 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション ○ 銃剣道の歴史と特性 ○ 銃剣道の用具 ○ 授業における注意事項の確認
展 開	1 礼法 銃剣道の正坐の仕方、立ち方 2 木銃の持ち方 ① 木銃の説明 ② 木銃の持ち方、木銃を持っての歩行の仕方 3 構え・直れ 4 足さばき ○ 送り足 5 直突 ① 構えから突きへの動き（その場での突き） ② 送り足と合わせて突く 6 目標物を突く動作を行う。 （新聞紙または用具を着けた元立ちを突く）
整 理	1 集合、整列 2 本時の自己評価 3 次時の説明 4 正坐、礼

2時間実施の場合

■ 1時間目

段階	学習内容と活動
導入	1 集合 2 整列・挨拶・自己紹介 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション ○ 銃剣道の歴史と特性 (DVD視聴) ○ 銃剣道の用具 ○ 授業における注意事項の確認
展開	1 礼法 銃剣道の正座の仕方、立ち方 ○ 坐礼 ○ 道場への出入りの礼 2 木銃の持ち方 ① 木銃の説明 ② 木銃の持ち方、木銃を持つての歩行の仕方 3 構え・直れ 4 足さばき ○ 送り足 ○ 足さばきリレー
整理	1 集合、整列 2 本時の自己評価 3 次時の説明 4 正坐、礼

■ 2 時間目

段階	学習内容と活動
導 入	1 集合 2 整列・礼・出席確認 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動
展 開	1 前時の復習 2 直突 <ol style="list-style-type: none"> ① 突いた姿勢 ② 突き方 ③ 構えから突きへの動き ④ 送り足と合わせて突く ⑤ 目標物を突く動作を行う。 ※新聞紙・ボール等を使用 ⑥ 用具を着けた元立ちを突いてみる
整 理	1 集合、整列 2 本時の自己評価 3 次時の説明 4 正坐、礼

外部講師による指導上の留意点

- 授業実施までに担当教員または他の外部講師と調整を密にし、担当教員の方針に従うこと。
- 工夫したゲームを取り入れ、楽しい授業を心掛けること。
- 体験させることを念頭に、説明時間を短く端的にし、実技時間を増やすこと。
- 一方的な説明ばかりにならず、児童・生徒とコミュニケーションを楽しみながら行うこと。
- 他教科授業に迷惑が掛からないよう授業時間は厳守し、1つのことに時間をかけず、余裕をもった授業づくりに心掛けること。
- 木銃の取り扱いなどに留意し、安全に配慮すること。
- 授業は、やりたくない児童・生徒も参加していることを念頭に置き、不適切・不用意な言動は絶対に行わないこと。

2 小学生高学年・中学生体験授業指導案

1 時間実施の場合

本時の学習と指導（1 / 1）

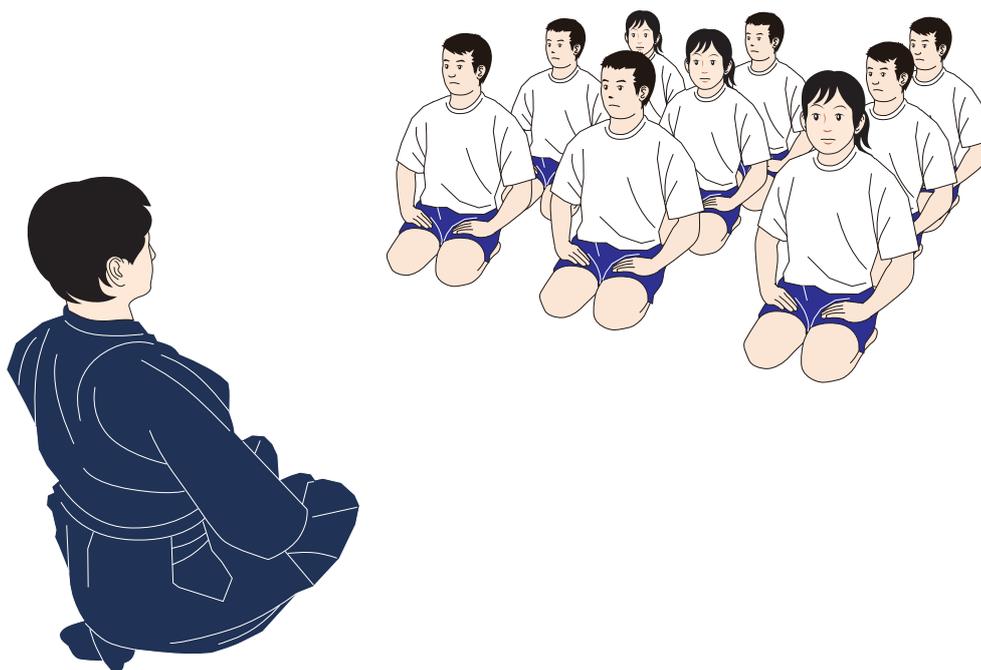
**本時の
ねらい**

- ①銃剣道の歴史や特性を理解し、銃剣道に対して興味・関心を持つことができる。
- ②礼法を理解・尊重し、礼儀正しい態度で意欲的に活動することができる。
- ③励まし合いながら、相手を尊重して行動することができる。
- ④木銃の取り扱いに留意し、周囲の安全に留意して行動することができる。
- ⑤銃剣道の正しい突き方を理解し、目標物や用具を着装した指導者をつくることができる。

段階	学習内容と活動	指導上の留意点
導入 10分	1 集合 2 整列・挨拶・自己紹介 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション ○ 銃剣道の歴史と特性 ○ 銃剣道の用具 ○ 授業における注意事項の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・各指導者が自己紹介し、互いに挨拶する。 ・銃剣道の特性や競技方法、歴史、武道の礼法、銃剣道の足さばきや突き方を学ぶことを理解する。 ・銃剣道の特性、用具を学ばせる。 ・道場における整理・整頓、礼法、用具の取り扱い方を説明し、危険防止の徹底を図る。
展開 35分	1 礼法 銃剣道の正坐の仕方、立ち方 ○ 坐礼 ○ 道場への出入りの礼 2 木銃の持ち方 ① 木銃の説明 ② 木銃の持ち方、木銃を持つての歩行の仕方 3 構え・直れ	<ul style="list-style-type: none"> ・座る際は左足から、立ち上がる際は右足から行うことを理解させる。 ・ケガ等で正坐ができない者がいないか確認する。できない者がいる場合は、無理に行かせない。 ・礼をする時は左手・右手の順で、戻る際は右手・左手の順に行うことを理解させ、指導者と児童・生徒で向き合って礼をさせる。 ・武道では道場への出入りの際に礼を行うことを説明する。 ・木銃という文字と読み方を理解させる。 ・剣先や突起部など木銃の部位の名前を理解させる。 ・木銃の持ち方、木銃を持つての歩行方法を理解させる。 ・木銃を持つ向きに留意させる。 ・木銃を取りに行かせる。 ・木銃を右手に持って気をつけの姿勢を理解させる。

段階	学習内容と活動	指導上の留意点
展開 35分	<p>4 足さばき</p> <p>○ 送り足</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・気をつけの姿勢からの構え方を1・2の号礼を掛けて行わせ、構え方を理解させる。 ・左右の手の握り方、位置が間違っていないか注意する。 ・3・4の号礼を掛けて構えからの気をつけの姿勢に戻らせ、直れの方法を理解させる。 ・号令「1」～「4」の動作を続けて行わせる。 ・号令「1」「2」の動作が「構え」、号令「3」「4」の動作が「直れ」であることを説明し、理解させる。 ・「構え」・「直れ」の号礼に合わせて、生徒に「1」・「2」、「3」「4」と発声させて、構え、直れを続けて行わせる。 ・足さばきは攻防の中で、有利な体勢を維持するための動作であることを理解させる。 ・号令に合わせて、前進、後退を行う（前へ前へ、後へ後へを含める）。 ・膝を緩くさせ、すり足で前後動作で行わせ、上体がまっすぐ保たれているか注意する。 ・上体を沈めず適度な移動距離が保たせ、送り込む足の引きつけを早くさせる。 ・目は下を見ずにまっすぐ前方を向かせる。
	<p>5 直突</p> <p>① 構えから突きへの動き （その場での突き）</p> <p>1の号令で構えの姿勢から突く動作、 2の号令で抜いて構えに戻る動作を行う。</p> <p>② 送り足と合わせて突く</p> <p>1の号令で突きながら前へ、2の号令で抜きながら後へと送り足を混ぜて行う。</p> <p>6 目標物を突く動作を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・銃剣道の突きは右手を前に出して行い、左手は誘導であることを理解させる。 ・上体をまっすぐにして右手は左胸前下方まで出して右の脇を開かずに締め、左手は十分伸ばす突きの形を理解させる。 ・抜いた後は基本の構えに戻ることを理解させる。 ・下半身は突いた瞬間左膝に若干体重を掛けて前に曲げさせ、構えに戻る時に両膝に均等に体重が掛かるようにさせる。この時、左膝の曲がり具合は、つま先より前に出ないようにさせる。 ・号令に合わせて1で突いて前に出る、2で下がりながら抜いて構えの姿勢で静止させる。 ・通常、突く時は「ヤーッ」と発声することを理解させる。 ・3人組で新聞紙を突かせてみる。

段階	学習内容と活動	指導上の留意点
展開 35分	※新聞紙を使用または用具を着けた元立ちを突いてみる	<ul style="list-style-type: none"> ・突くことに意識しすぎて、腰を曲げて手だけで突いている姿勢になっていないか確認させる。 ・突いた時の手の締めを理解させる。 ・抜く時に左手で抜いて剣先が上がらないようにさせる。 <p>(元立ちを突かせる場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・突き部位の左胸をまっすぐ突き、その場で抜いて構えに戻らせる。 ・順番に3本から5本ずつ突かせてみる。
整理 5分	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合、整列 2 本時の自己評価 3 次時の説明 4 正坐、礼 	<ul style="list-style-type: none"> ・木銃は定位置に戻させ、木銃を持たない状態で整列させる。 ・本時の自己評価を発表させる。 ・次時に行う内容を説明する。 ・正坐、坐礼を行わせ、学んだ方法のとおりに行わせる。 ・授業後、道場を退出する際にきちんと礼をさせる。



2時間実施の場合

本時の学習と指導（1 / 2）

本時の
ねらい

- ①銃剣道の歴史や特性を理解し、銃剣道に対して興味・関心を持つことができる。
- ②礼法を理解・尊重し、意欲的に活動することができる。
- ③励まし合いながら、相手を尊重して行動することができる。
- ④木銃の取り扱いに留意し、周囲の安全に留意して行動することができる。

段階	学習内容と活動	指導上の留意点
導入 20分	1 集合 2 整列・挨拶・自己紹介 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション ○ 銃剣道の歴史と特性 (DVD視聴) ○ 銃剣道の用具 ○ 授業における注意事項の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・各指導者が自己紹介し元気に挨拶させる。 ・銃剣道の特性や歴史、武道の礼法、銃剣道の足さばきを学ぶことを理解させる。 ・銃剣道の特性、競技方法を学ばせる。 ・銃剣道の用具を学ばせる。 ・道場における整理・整頓、礼法、用具の取り扱い方を説明し、危険防止の徹底を図る。
展開 25分	1 礼法 銃剣道の正坐の仕方、立ち方 ○ 坐礼 ○道場への出入りの礼 2 木銃の持ち方 ① 木銃の説明 ② 木銃の持ち方、木銃を持つての歩行の仕方	<ul style="list-style-type: none"> ・座る際は左足から、立ち上がる際は右足から行うことを理解させる。 ・ケガなどで正坐ができない者がいないか確認する。できない者がいる場合は、無理に行わせない。 ・礼をする時は左手・右手の順で、戻る際は右手・左手の順に行うことを理解させ、指導者と生徒で向き合って礼をさせる。 ・武道では道場への出入りの際に礼を行うことを説明する。 ・木銃という文字と読み方を理解させる。 ・剣先や突起部など木銃の部位の名前を理解させる。 ・木銃の持ち方、木銃を持つての歩行方法を理解させる。 ・木銃を持つ向きに留意させる。 ・木銃を取りに行かせる。 ・木銃を右手に持って気をつけの姿勢を理解させる。

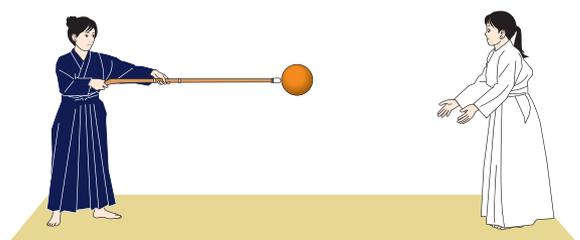
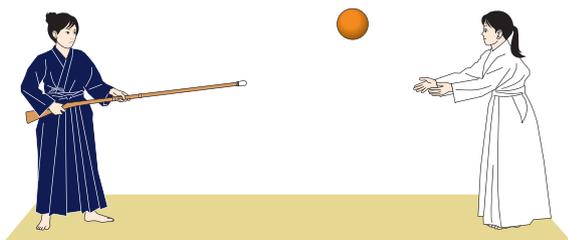
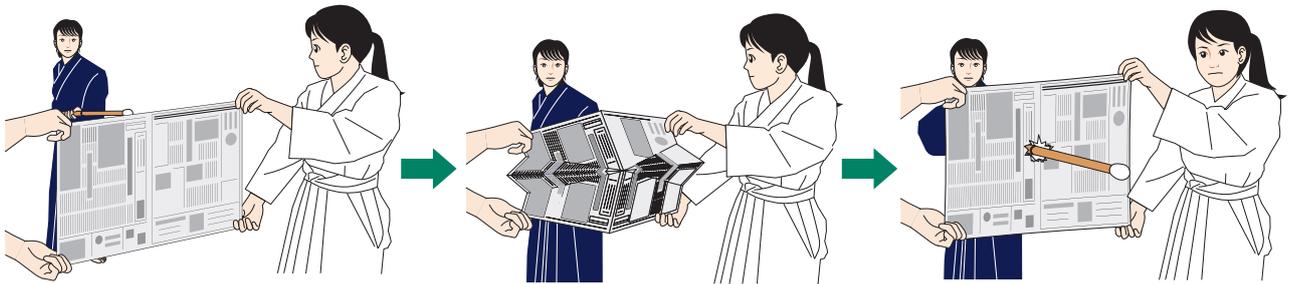
本時の学習と指導（2 / 2）

本時の
ねらい

- ①銃剣道の正しい突き方を理解し、目標物や用具を着装した指導者を突くことができる。
- ②相手を尊重し、礼儀正しい態度で意欲的に活動することができる。
- ③木銃の取り扱いに留意し、周囲の安全に留意して行動することができる。

段階	学習内容と活動	指導上の留意点
導入 10分	1 集合 2 整列・礼・出席確認 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> ・坐礼をして元気に挨拶させる。 ・銃剣道の突き方を学び、目標物や指導者を突いてみることを理解させる。 ・通常の体育の準備体操を行わせる。
展開 35分	1 前時の復習 2 直突 <ul style="list-style-type: none"> ① 突いた姿勢 ② 突き方 ③ 構えから突きへの動き 1の号令で構えの姿勢から突く動作、2の号令で抜いて構えに戻る動作を行う。 ④ 送り足と合わせて突く 1の号令で突きながら前へ、2の号令で抜きながら後へと送り足を混ぜて行う。 ⑤ 目標物を突く動作を行う。 ※新聞紙・ボール・マット等を使用 ⑥用具を着けた元立ちを突いてみる	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の復習を行わせる。(構え・直れ・足さばき前後) ・銃剣道の突きは右手を前に出して行い、左手は誘導であることを理解させる。 ・上体をまっすぐにして右手は左胸前下方まで出して右の脇を開かずに締め、左手は十分伸ばす突きの形を理解させる。 ・抜いた後は基本の構えに戻ることを理解させる。 ・目標物を突かせてみる。 ・目標物に意識しすぎて、腰を曲げて手だけで突いている姿勢になっていないか確認させる。 ・突いた時の手の締めを理解させる。 ・抜く時に左手で抜いて剣先が上がらないようにさせる。 ・突き部位の左胸をまっすぐ突き、その場で抜いて構えに戻らせる。 ・順番に5本ずつ突かせてみる。

段階	学習内容と活動	指導上の留意点
整理 5分	1 集合、整列	<ul style="list-style-type: none"> 木銃は定位置に戻させ、木銃を持たない状態で整列させる。
	2 本時の自己評価	<ul style="list-style-type: none"> 本時の自己評価を発表させる。
	3 次時の説明	<ul style="list-style-type: none"> 次時に行う内容を説明する。
	4 正坐、礼	<ul style="list-style-type: none"> 正坐、坐礼を行わせ、学んだ方法のとおりに行わせる。 授業後、道場を退出する際にきちんと礼をさせる。



単元構造図例 (中学1年生5時間の場合)

	1	2	3	4	5
0	共通メニュー（準備運動、補強運動、素振り、今日の学習内容の確認）				
	武道道具の変遷 銃剣道の歴史 銃剣道と姿勢 礼法 構え・直れ 木銃の 持ち方・扱い方 木銃の持ち方 木銃を用いた 構え・直れ	足さばき・送り足・歩み足	突き方 突いた姿勢 基本の交差の 直突 目標物を突く 送り足と 合わせて 突く	反対交差の 直突 銃剣道の形 一本目 銃剣道の形 二本目	演武判定試合
50	共通メニュー（整理運動、振り返り、次回課題等）				

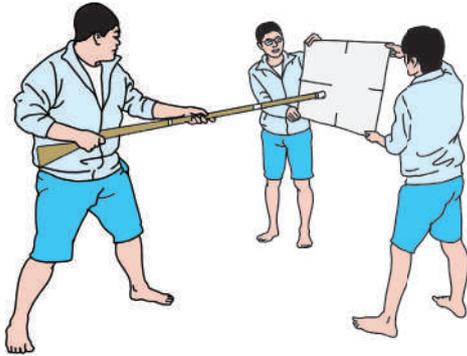
(中学2年生5時間の場合)

	1	2	3	4	5
0	共通メニュー（準備運動、補強運動、素振り、今日の学習内容の確認）				
	一年次の 復習 基本の交差の 直突 反対の交差の 直突 銃剣道の形 一・二本目	右の打ち払い 右の打ち払い突き 応じ技	銃剣道の形 五本目 左の打ち払い	左の打ち払い突き 銃剣道の形 六本目	演武判定試合
50	共通メニュー（整理運動、振り返り、次回課題等）				



3 ゲームを取り入れて銃剣道に興味を持たせる指導法

(1) 新聞紙突き



【方法】

3～4人組を作らせ、交代しながら両端を2人で広げて新聞紙を実際に突いてみる。

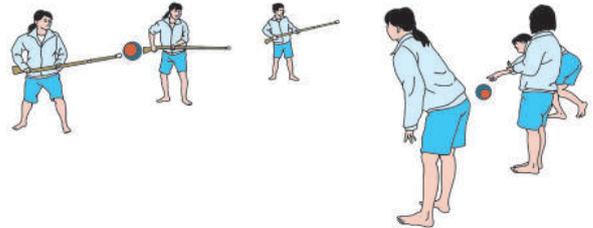
【留意点】

- ①新聞紙を持つ人は、必ず端をしっかり持たせ、突く人は新聞紙の中心を突くことを意識させる。
- ②新聞紙を破くことに意識が行きすぎると腕に力が入りすぎて、まっすぐ突くことができない。

【安全ポイント】

- 1 グループで使う木銃は1本にする。
- 2 使用していない木銃は各グループ1カ所にまとめ、壁に平行の向きにして置く。
- 3 木銃を壁に立てかけたり、その場に置いたり、壁に垂直の向きに置いていないか注意する。
- 4 木銃をきちんと片膝をついて置いているか注意する。
- 5 突く人を交代する時、木銃を正しい方法で渡しているか注意する。

(2) 投げたボールを突いてみる



【方法】

2人組になり、交代しながら一方が投げたボールを突く。

【留意点】

- ①ボールの真ん中をまっすぐ突く。真ん中をまっすぐ突ければ、きれいに相手の元にボールが返る。
- ②ボールを投げる人は、下から緩やかに相手の胸の高さに投げるのが重要である。

(3) 固定したボールを突いて的に当てる



【方法】

- ①三角コーンなどの先端に段ボールや新聞紙で作った筒を差し込む。
- ②壁に点数を記した的を貼る。
- ③段ボールや新聞紙で作った筒にボールを置く。
- ④ボールを的に向かって突き、前に飛ばす。
- ⑤的に当たった点数が得点になる。

【ゲームの種類】

- ①個人戦
一人数回ずつ行って、合計得点を個人対抗で競わせる。
- ②団体戦
一人数回ずつ行って、グループごとに全員の得点を合計して、グループ対抗戦で競わせる。

【留意点】

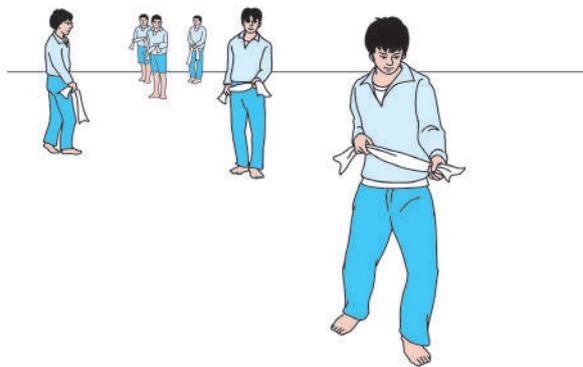
グループごとに役割を決め、交代しながら行わせる。

- A 突く人
- B ボールを置く人・ボールを拾う人
- C 得点を確認する人（審判）
- D 個人の得点を記録する人

【安全ポイント】

突いたボールが他のグループの付近に転がってしまった際に、突いているところにボールを取りに行ってしまうと大変危険なので、ボールを取りに行ったり、取ってあげたりするときは、突いている人がいないかをしっかりと確認をさせて行わせること。

(4) 足さばきリレー



【方法】 タオルなどをバトンの代わりにし、送り足での前進や後退をリレー形式で行わせる。

【リレーの種類と方法】

- A 体育館など使用する施設を前進のみで周回させるリレー。
- B 一定の距離に三角コーナーなどの目印を置いて折り返させ、前進のみまたは往路は前進、復路は後退で行わせる。
- C 一定の距離に違うグループの児童・生徒を立てさせて、そこまで前進したら、ジャンケンをする。ジャンケンに勝ったら折り返して次の人にバトンタッチとなる。負けたら半分の距離を戻って再度前進してジャンケンをする。再度負ければこれを繰り返す。

【留意点】

- ・前進のみだけでなく、後退も取り入れながら行わせる。
- ・立たせる児童・生徒は、見学者に行わせても良い。見学者がいなければ、半分程度のところで、第1走者に交代させ、最初に立った者をアンカーとする。
- ・後退をさせる場合、初心者は後ろに転ぶことがあるので、後退の足さばきを十分練習させてから行うこと。

【安全ポイント】

- 1 銃剣道の構えの足（左足前、右足後ろ）で行うので、バトンタッチの際に足がぶつからないように注意させる。
- 2 後退の足さばきを行う際は、よく練習してから行わせる。リレーでは速く足を動かそうとするので、足が床に引っ掛かり、後方に転倒してしまうことがあるので実際に行う際は、児童・生徒の到達度をみて行うこと。

4 安全な授業

授業を始めるにあたっての確認

チェックポイント

■足の爪の伸びすぎはケガのもと

銃剣道は裸足で行うため、足の爪が伸びすぎていると、床に爪を引っ掛けたり、他の生徒の足とぶつかった時などにけがをする恐れがあるので、注意が必要である。

■正坐の経験と効果

現代の中学生は、家庭の生活スタイルなどから正坐をする機会が少ないのが現状である。

坐礼は日本特有の文化であり、武道でも行われ、銃剣道の授業でも坐礼は正坐をして行う。「足がしびれる」、「足が痛い」という印象が強い正坐だが、正坐には効果もある。正坐の経験があるか確認するとともに、銃剣道授業を機に正坐の効果についても学ばせると良い。

正坐の効果

- ①背筋が伸びて、姿勢が良くなる。
- ②太ももの筋力が鍛えられ、骨盤を引き締める。
- ③腹筋や背筋が鍛えられ、腰への負担が減り、腰痛の予防になる。
- ④姿勢が良くなることで、胃や腸などの消化器官や心臓や肺などの器官の圧迫を改善し、内臓の機能を正常に回復させる。

■足を痛めている児童・生徒には正坐はさせない

正坐は特に膝に負担がかかるので、膝を痛めている児童・生徒がいないか必ず確認すること。

膝痛の児童・生徒がいる場合は、無理をさせずに足を崩^{あぐら}させて、胡坐など膝への負担がない座り方をさせて坐礼を行わせること。

5 安全な授業を行うために

木銃の取り扱い

銃剣道の授業で使用する木銃は、長さが166cm、重さが約1,100gある。落としたり、倒したり、人の体に当たると大変危険であり、思わぬケガにつながるため、木銃の取り扱いには十分注意させること。

チェックポイント

■木銃の取り扱いについての約束事

- 正しい持ち方、置き方を守る。
- 絶対にふざけて他の人を突いたり、他の人の体に当てたりしない。
- 木銃を絶対に投げない。
- 横に倒して持って前後に振ったり、振り回したりしない。
- 先端の部分を持って木銃に寄りかかるような姿勢や前後逆に構えない。
- 木銃を持って立っている時は、木銃を離さないようにしっかりと持つ。
(立っている状態で手から離れると木銃が倒れて危険)
- 常に周囲に注意する。

■歩行時の持ち方

木銃を持って歩く時は、木銃を右手で持ち、体の右側面に立てて持たせる。木銃を横に倒して持つと周囲にいる人にぶつかる可能性があり、大変危険である。

■座った時の木銃の置き方

○坐礼の時

座る時は体の右側に木銃を横に倒して床に置く。坐礼や説明を聞かせる時など児童・生徒を座らせる際は十分間隔を取らせ、木銃が前後の

人にぶつからないように注意して木銃を横に倒させるようにすること。

○他の人の演武を見る時

基本の位置に木銃を置くと、膝がしらや足先から約40cm程度木銃が出ている状態になる。

ただし、説明を聞かせる時、他の生徒の演武を見る時などは、演武をする人の足に木銃が当たることがないように、前列の児童・生徒の木銃の先端を膝がしらや足先まで下げさせるようにすること。壁際などで先端を下げられない場合は、体の後ろに壁と平行の向きにして置かせること。

■使用していない時の木銃を置く位置と置き方

○壁に立てかけない

壁に立てかけて置くと、倒れた際にたいへん危険である。木銃は必ず床に置き、立てかけないようにすること。

○壁と平行の向きにして壁側に置く

壁に垂直の向きに置くと、足を引っ掛けてしまうなどケガにつながる可能性がある。使用していない木銃は、必ず壁と平行になる向きで床に

置くこと。

■持っている木銃の置き方と取り方

○木銃を取る時

片膝を床に着いて木銃を取り、立つと同時に木銃を縦にさせる。

木銃を横にしたままだと、方向転換する時に振り回すことになり、大変危険なので、注意させること。

○木銃を置く時

後方をよく確認させ、片膝が床に着くのと同時に木銃を横に倒して床に置かせる。床に置く際は静かに置かせ、木銃を落とすように置かないようにさせること。

■授業前後の木銃の出し入れ

○できるだけ、全部の木銃が収納できる箱やかごを準備すること。

○出し入れは教師が行うか必ず立ち合い、児童・生徒だけで行わせないようにすること。

○無理に一人に数本を持たせると、落とす危険があるので無理をさせないこと。



IV 章 中学校部活動

1 部活動の位置づけ

中学校学習指導要領（平成 29 年 3 月）では、以下のように定めている。

第 1 章 総則

第 5 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価、教育課程外の活動との連携等

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、学校や地域の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

2 部活動の教育的意義

学級や学年が異なる生徒たちの自発的・自主的な活動集団の中で共通の目標に向かって互いに認め合って励まし合い、協力し、高め合いながら、学習意欲の向上や、責任感・連帯感などを育み、仲間や顧問等との密接な触れ合いの場として人間関係の形成に資する。

また、より高い水準の技能や記録に挑戦する中でスポーツの楽しさや喜びを味わい、学校生活に豊かさをもたらす意義を有している。

さらに、競技者としてだけではなく、スポーツを見たり、応援・支援をしたり、いろいろなスポーツを知ったりさまざまな視点からスポーツに関する知識や、良さを感じ、自身に合うスポーツとの関わり方を学ぶことができる。

3 指導内容

日常の健康や安全の徹底と、他教諭との連携。目標・活動方針の作成および生徒のニーズや意見の反映。

4 スポーツハラスメントの根絶

保護者に対する、目標・ねらい・指導計画・指導方法・活動時間・必要な費用・栄養の管理などの説明。

学校の方針に基づき、外部指導者などの協力依頼や連携を行う。

科学的な指導内容や方法を取り入れ、指導に活用する。

5 良い指導者像

- スポーツを愛し、その意義や価値を自覚し、尊重し、表現できる人。
- 豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることができる人。
- プレーヤーの自立やパフォーマンスの向上を支援するために、常に自身を振り返りながら学び続ける人。
- いかなる状況においても、前向きかつ直向きに取り組みながら、プレーヤーと共に成長することができる人。
- プレーヤーの生涯を通じた人間的成長を長期的視点で支援することができる人。
- いかなる暴力やハラスメントも行使・容認せず、プレーヤーと共に成長できる人。
- プレーヤーが社会の一員であることを自覚し、模範となる態度・行動をとれるように導くことができる人。
- プレーヤーやプレーヤーを支援する関係者（アントラージュ）が、お互いに感謝・信頼し合い、かつ協力・協導・協調できる環境をつくることができる人。

平成 27 年度スポーツ庁委託事業コーチ育成のための「モデル・コア・カリキュラム」作成事業報告書 平成 28 年 3 月公益財団法人日本体育協会

6 部活動指導員と外部指導者

部活動指導員の制度化（平成29年4月施行）により、外部指導者の活用のほか部活動指導員の任用も開始され、教員の経験者が少ない銃剣道でも、部活動においては部活動指導員や外部指導者が指導することがあると考えられる。

部活動指導員と外部指導者の違いについては、以下のとおりである。

(1) 部活動指導員とは

- 身分が学校職員
- 部活動の顧問を担当することが可能
- 報酬が有償

(2) 部活動指導員の資格

- 指導するスポーツや文化活動等に係る専門的な知識・技能のみならず、学校教育に関する十分な理解を有する者（詳細な資格は各自治体が規定）

(3) 部活動指導員の役割

- 部活動の顧問として技術的な指導を行うだけでなく、日常的な生徒指導も行う。

- 指導内容だけでなく、生徒の様子や事故が起きた場合の対応などについても、学校教員と頻繁に情報交換を行い、十分な連携を図る。

- 部活動指導員と教員の2人で部活の顧問を兼任する場合には、互いに連携・協力しながら適切な役割分担を行って生徒を指導する。

- 部活動指導員は単独で顧問になることもできる。その場合、学校長は当部活動の「担当教諭」を置くことが義務付けられている。

担当教諭は年間・月間指導計画の作成支援や生徒指導、事故が起きた時などに必要な対応を行う。

(4) 外部指導者とは

- 教員の顧問が配置されることが前提で、その顧問の技術的指導を補助することが役割。

- 自治体によって報酬や研修についての規定が異なる。

- 身分は法律上不明確。

- 活動中に事故が起こった場合に責任の所在が不明確といった理由から、教員に代わって単独で大会などに生徒を引率することは認められていない。

職務内容の違い

職務内容	部活動指導者	外部指導員
実技指導	可能	可能
安全・障害予防に関する知識・技能の指導	可能	不可
学校外での活動（大会・練習試合など）の引率	可能	不可
用具や施設の点検・管理	可能	不可
部活動の管理・運営	可能	不可
保護者などへの連絡	可能	不可
指導計画の作成	可能	不可
生徒指導に関わる対応	可能	不可
事故発生時の対応	可能	不可

(5) 部活動指導者・外部指導者の心構え

外部の指導者が指導するメリット

- 生徒にその競技の本質を学ばせることができる。
- 技術のレベルアップにつながる。
- 試合に勝つ喜びを味わわせることができる。

部活動指導者として制度化され、外部の指導者が部活動の顧問に認められることで、継続して専門的な指導を受けることができ、生徒との信頼関係も深まる。

(6) 外部の指導者が指導することで心配されること

- 勝利にこだわった指導内容に偏るのではない。
- 休養日を設けることに理解を示さない。
- 技倆が高い生徒ばかりを中心に指導する。
- 事故が起こった時の対応に不安。
- 教員や保護者と方針が合わない。
- 遠征が多くなるなど保護者の負担が増す。

(7) 部活動指導計画

※初心者で入学した場合

学年	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1年生	構え・直れ 送り足・開き足 突き方			基本技			基本技 基本的要項での応用技 基本的な第1稽古 基本的な第2稽古			基本技 基本的な応用技 第1～3稽古		
2年生	基本技 応用技攻め技 第1～3稽古						基本技 応用技 攻め技・応じ技 第1～3稽古					
3年生	基本技 応用技攻め技・応じ技 第1～3稽古											

競技経験のない教員の方へ

部活動の意義である人間関係の形成は、生徒間のみならず顧問等との密接な触れ合いの場も含まれる。

部活動で銃剣道を知り、始める生徒もいると思うが、そのような生徒たちと教員も一緒に技術向上を目指していくことで、銃剣道に関する会話もでき、悩みも共感・共有でき、先生と生徒が認め合う信頼関係を構築することができるのではないだろうか。

実際に教員になって部活動顧問を任されたのをきっかけに、銃剣道を始めた教員の方々もおり、初心者教員も参加できる研修会もある。

銃剣道は、生涯武道であり、大人になってからでも始められる武道であり、銃剣道の競技経験がなく、部活動の顧問になられた教員の方々も、これを機に生徒たちとともに銃剣道を始めてみることをお勧めする。

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中線につけ、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脛を突く技のこと。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脛を突く技のこと。

◎**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。

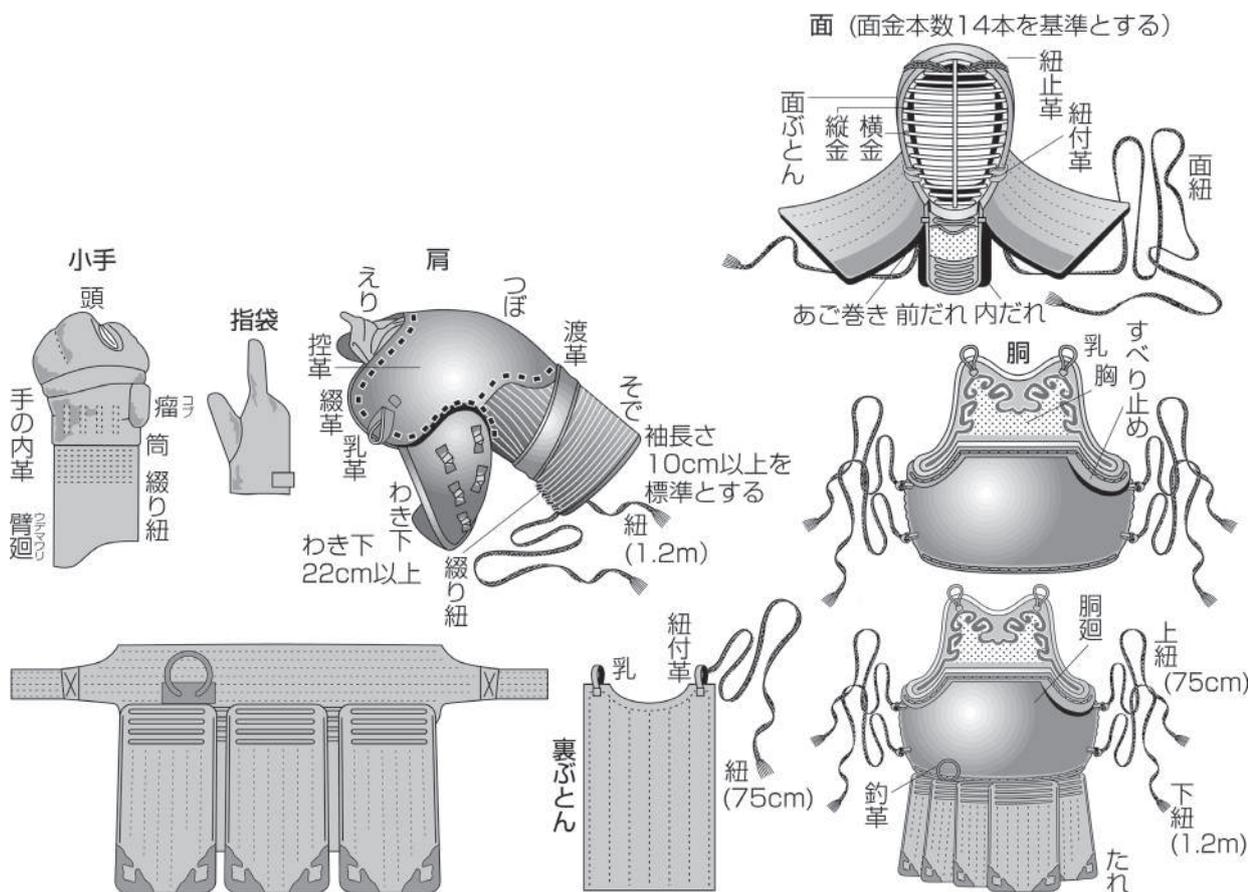
◎**目付（めつけ）**…目の付けどころ。相手の目を見ながら身体全体に意を配ること。

◎**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「上脛」「下脛」「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	「運動は原則中止」 ・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℃	「厳重警戒（激しい運動は中止）」 ・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℃	「警戒（積極的に休憩）」 ・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℃	「注意（積極的に水分補給）」 ・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。

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』
銃劍道編

【執筆・監修】

- 石川 慎也 尽誠学園高等学校 教諭
滝沢 元気 新潟県立小千谷西高等学校 教諭
千葉 隆 宮城県加美農業高等学校 教頭
菊池 聡 奥州市立胆沢中学校 教諭
田村 聖一 富士市立吉原第二中学校 教頭
清水 陽介 平塚市立大野中学校 教諭
宮内 佑輔 長浜市立高月中学校 教諭
衛藤 敬輔 (公社) 全日本銃劍道連盟 事業部次長

【演武協力】

- 元気道場 (新潟県)
静岡県銃劍道連盟

【参考文献】

- 文部科学省『中学校学習指導要領 総則編』平成 20 年 9 月 25 日
文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』平成 20 年 9 月 25 日
(公社) 全日本銃劍道連盟『銃劍道教則』3 版 平成 18 年 日本印刷 (株)

武道憲章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髄から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目的)

第一条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(稽古)

第二条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

(試合)

第三条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道場)

第四条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指導)

第五条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普及)

第六条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

あとがき

刊行総括責任者 吉川 英夫

勝ち負けではなく、少年少女の健全育成を目的に、「安全で、楽しく、充実した武道指導」を目指して、武道9種目の少年少女指導書を刊行しよう。

日本武道協議会が令和4年4月に設立45周年を迎えるのを機に、記念事業として広く少年少女武道指導者を対象とした「指導書」を刊行することとなったのが、令和元年度当初のことでした。長年現場指導を経験された学識経験者と、日本武道協議会加盟9団体から実行委員の先生方をご推薦いただき、日本武道館事務局内に三藤芳生常任理事・事務局長（当時）を中心とした12名のプロジェクトチームを立ち上げました。準備委員会での検討を経て、次の三つの目的を定めました。

- 1、武道で少年少女を立派に育てる
- 2、少年少女武道を活性化し、武道人口の増加を図る
- 3、将来の小学校高学年への武道導入の布石とする

そして、「勝ち負けではなく、健全育成に重点を置いた指導書」「武道経験のない先生にも使える指導書」「小から中・高・大と継続実施できる指導書」「小学生指導にも中学生指導にも使える教育的な指導書」を編集方針としました。

この背景には、少年少女武道人口減少という大きな課題があります。出生数が毎年過去最少を更新しているとおり、日本では少子化が確実に進んでいます。一方、指導者の高齢化により町道場、スポーツ少年団などは減少傾向にあり、地方では過疎化が進んで小中学校の統廃合によって部活動が成立しないという状況が起こっていると聞いています。その他にも、習い事やスポーツの選択肢の増加、保護者の意識の変化、学力偏重、価値観の多様化など、社会と子どもをとりまく環境が昔とくらべて大きく変化しています。

このような中で、私たちの願いは、「武道で子どもたちが立派に育つこと」です。「武道をやって良かったと思う少年少女を一人でも増やすこと」です。それには、武道で良い指導が行われることが大事であり、良き指導者の育成が大切です。町道場やスポーツ少年団などの地域指導者、授業、部活動での教員、外部指導者など多くの武道指導者が日々、子どもたちの指導にあたっておられます。その指導現場で生かしていただきたいと、この事業が企画されました。

令和2年度からは実行委員会を結成し、各道において実行委員の先生を中心に令和4年4月の刊行に向けた具体的な作業に入りました。同時に、日本武道館発行の月刊「武道」誌上で、連動企画として特集「武道で少年少女を立派に育てよう」を連載し、各道の現状と課題の確認、活性化策の取り組みを紹介しました。

途中、令和元年度末頃に発生した新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響を受け、作業を休止せざるを得ない状況がしばらく続きました。各道においても大会・講習会等の中止や延期など、すべての活動が止まってしまいました。この時は、刊行に関わる私たち全員にとっても、「自然体」「平常心」の実践が試されているように感じました。しかし、新型コロナ収束後の作業再開の際は、各実行委員の先生方と日本武道館プロジェクトメンバーは以前と変わらぬ熱意で粘り強く作業を進め、今般、ようやく刊行の運びとなりました。この間、デジタル活用が大きく進展したことに伴い、本指導書・映像集をインターネットで広く公開することとし、QRコードを取り入れ動画がより視聴しやすいように工夫しました。

日本の未来は、子どもたちの双肩にかかっています。本指導書が全国各地の武道指導現場において活用され、武道で子どもたちが立派に育つよう願ってやみません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました学識経験者委員の田中裕之先生、各道実行委員の先生方、武道編にご執筆いただいた先生方、委員の仲間たち、印刷製本の（株）三友社、映像制作の（株）クエスト、イラスト制作の（株）集賢舎と（有）デザイン春秋会、サイトページ制作・運営の（株）ブレインズ・ネットワークの皆様は厚く御礼を申し上げ、本書が少年少女武道の活性化に役立つことを切に願い、後記といたします。

令和6年12月吉日

（公益財団法人日本武道館常任理事・事務局長 日本武道協議会常任理事）

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』
刊行委員会

〈日本武道館プロジェクトメンバー〉

総括責任者

(公財)日本武道館常任理事・事務局長 吉川 英夫

副責任者 事務次長

片岡 正徳

振興部長

永嶋 信哉

教育文化部長

三好 秀明

振興部副参事・振興課長

端 春彦

教育文化部副参事・出版広報課長

中島 昭博

教育文化課主事

和田 健

教育文化課主事

松尾 貴之

業務課主事

田谷 将俊

振興課主事

沢登 英徳

普及課副主事

末吉 潤

研修センター主任

石井 政利

普及課主任

松林 裕樹

総務課主任

白石 智之

出版広報課主任

大倉 優貴

〈実行委員〉

学識経験者

(公財)全日本柔道連盟

田中 裕之

連盟・団体推薦実行委員

(公財)全日本柔道連盟

竹澤 稔裕

(公財)全日本剣道連盟

百鬼 史訓

(公財)全日本弓道連盟

桑田 秀子

(公財)日本相撲連盟

桑森 真介

(公財)全日本空手道連盟

日下 修次

(公財)合気会

金澤 威

(一財)少林寺拳法連盟

谷 聡士

(公財)全日本なぎなた連盟

今浦 千信

(公社)全日本銃剣道連盟

衛藤 敬輔

映像監督

北原 直哉

印刷・製本担当

西野 浩史

映像制作担当

山口 一也

(株式会社三友社)

安達 直人

(株式会社クエスト)

後閑 信弥

玉川 美里

サイトページ制作・

大村 洋隆

イラスト制作担当

関 美奈子

運営担当

茂手木 史

(株式会社集賛舎)

完倉 正師

小原 怜

(有限会社デザイン春秋会)

國分 薫

(株式会社ブレインズ・ネットワーク)

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』

令和 7 年 2 月 1 日 初版第 1 刷 印刷

令和 7 年 2 月 17 日 初版第 1 刷 発行

発行人 川 端 達 夫

編集人 吉 川 英 夫

発行所 日本武道協議会

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3 日本武道館内

TEL 03-3216-5134 / FAX 03-3216-5117

印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

< 非売品 >

