

3 章

指導の実際

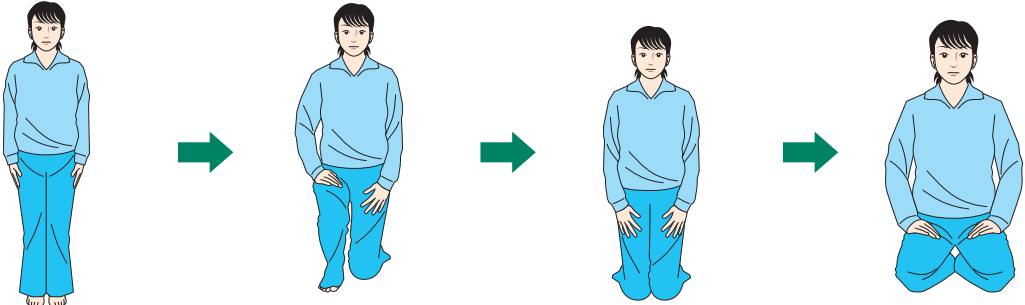
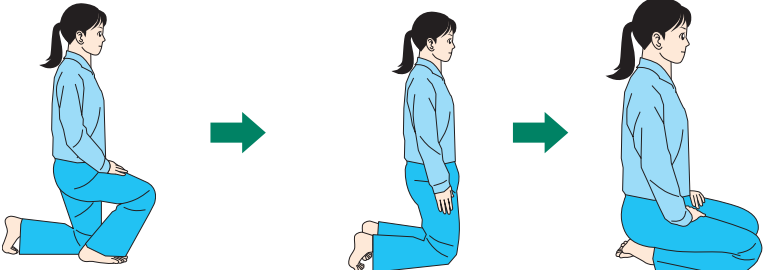
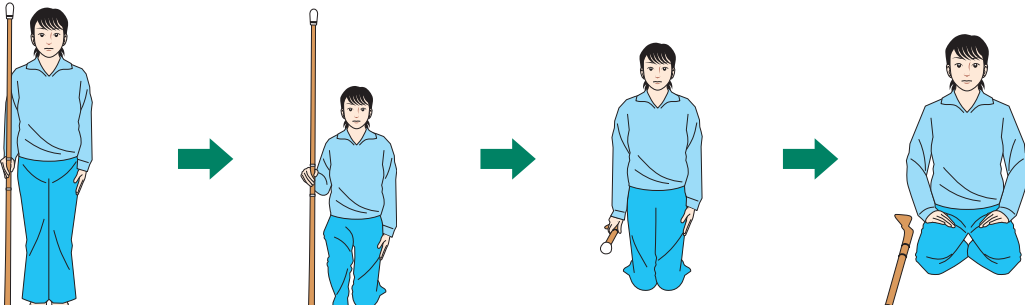
1 礼 法

ポイント

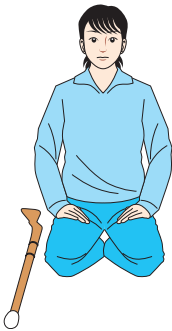
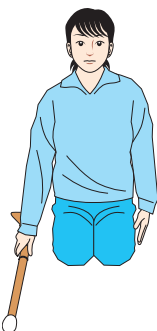
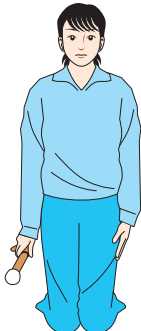
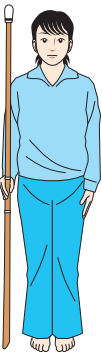
銃剣道は、坐礼と立礼があり、坐礼は正坐をして行う。

正坐の仕方は、座るときは左足から、立つときは右足から行う。

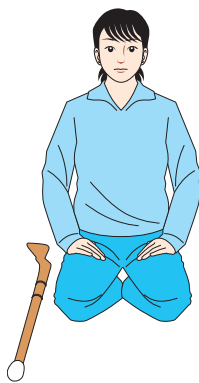
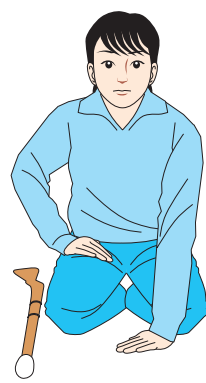
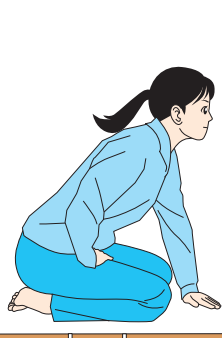
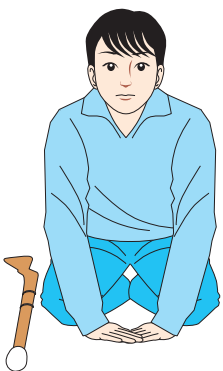
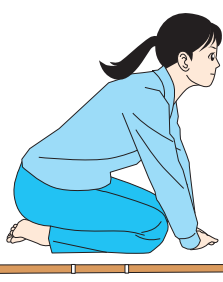
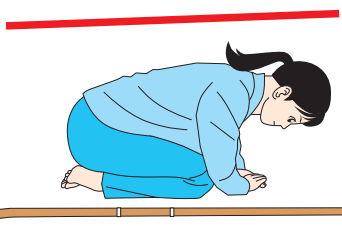
(1) 正坐の仕方

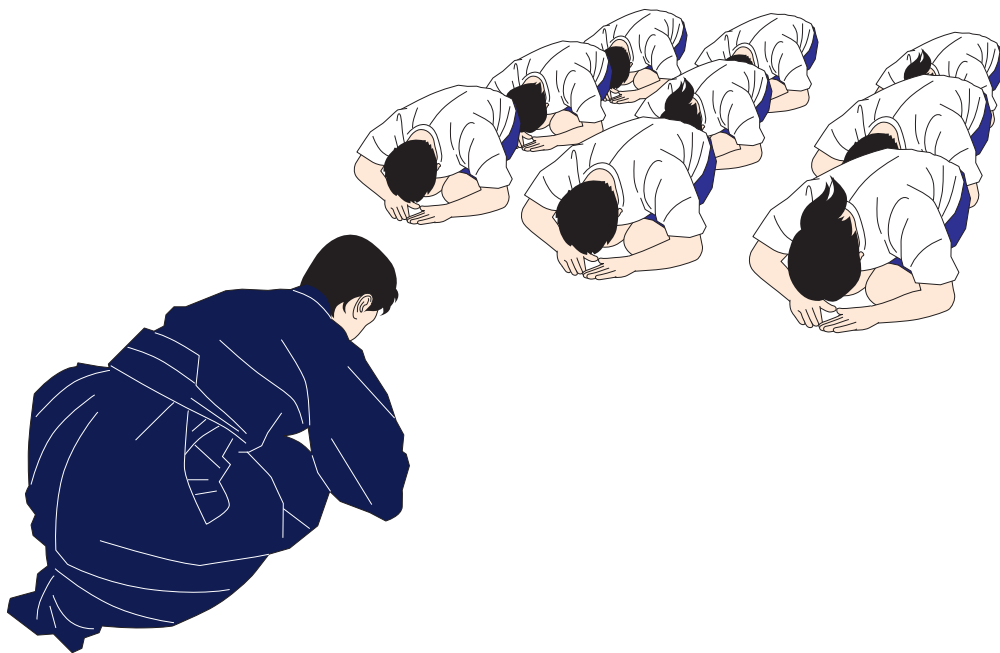
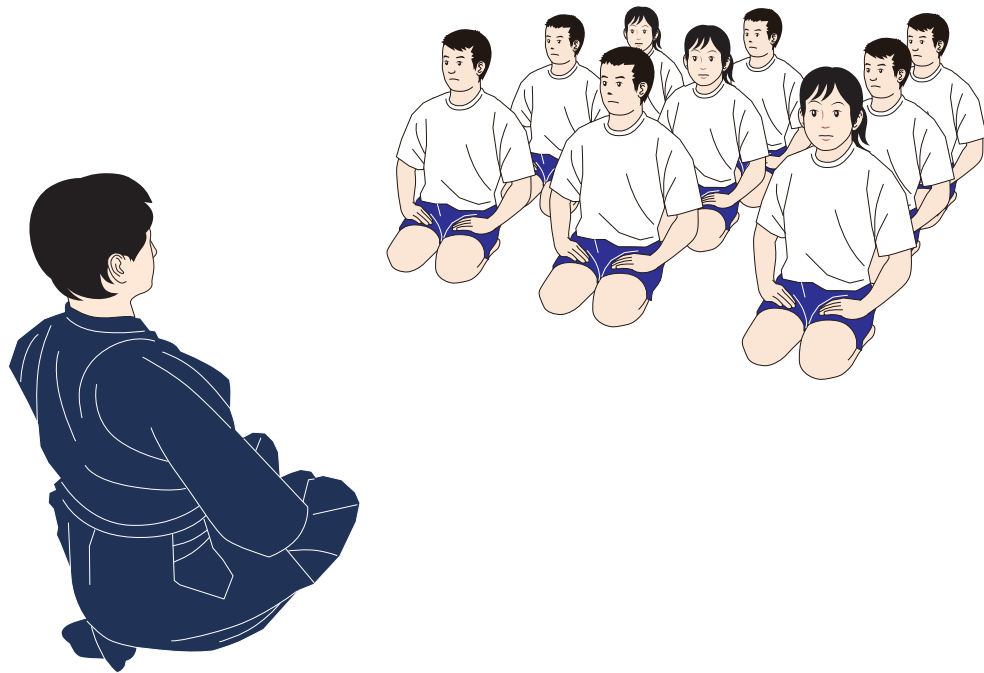
正面から	
横から	
木銃を持った状態	
① 気をつけの姿勢	② 左膝を後ろに引いて、左膝を床につける。このとき、左足のつま先は立てておく。木銃を持っている場合は、木銃を立てたまま、左膝を引いて床につける。 ③ 右膝を後ろに引いて、左膝と揃えてつける。このとき両足のつま先は立てておく。木銃を持つ場合は、右膝を引くと同時に木銃を横に倒す。 ④ 腰を下ろし、同時に両手を足の付け根のあたりに指先が内側に向くように置く。このとき、肘を横に張りすぎない。木銃を持って正坐をする場合は、腰を下ろすと同時に、木銃の先端を膝から約 40cm 出して、木銃の突起が外に向くように、右横に静かに置く。

(2) 正坐からの立ち方・立礼

		
①正坐の姿勢	②木銃を手にする。	③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。
		
④右膝を前に出すと同時に木銃を立てる。	⑤そのまま立ち上がり、気をつけの姿勢。	⑥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。

(3) 坐 礼

 	 
①正坐の姿勢	②背筋を伸ばしたまま体を前に倒し、左手を前に出して床に着ける（このとき指は内側を向いている）。
 	 
③②の左手と同様に右手を前に出して床に着ける（このとき両手がハの字になっている）。	④③のハの字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。このとき、頭が下がったり、背中が丸まらないように注意する。

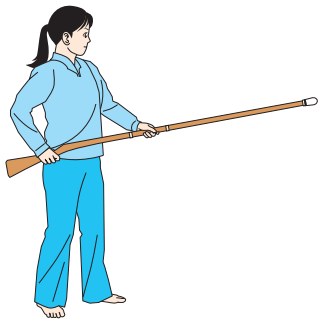


2 構え・直れ

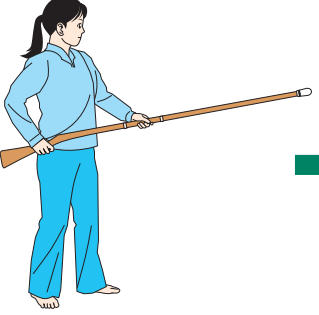
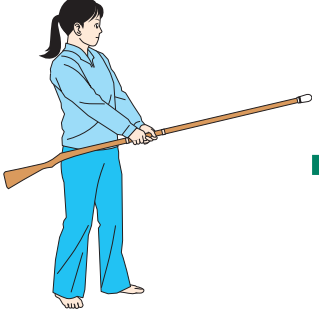
ポイント

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

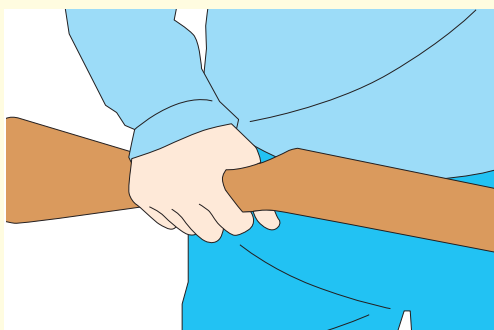
		
直れの姿勢 気をつけの姿勢で、右手で木銃を立てて持ち、左手は指をまっすぐに伸ばして、左太ももの外側に着ける	動作① 「構え」の号礼で左足を半歩前に出し、右足の先を外側に向けると同時に、右手を前に出しながら木銃を倒す。 木銃の先が自身の胸の高さまで倒れたところで、左手を右手の前に出して両手で握る。このとき、両腕はしっかりと伸ばし、木銃の後ろにある突起が腰骨の位置にくるようにする。	動作② 右手を握っている位置から木銃の後ろにある突起まで、木銃に沿って滑らせながら、右肩とともに引いて半身の姿勢になり、伸ばしていた左腕を緩める。

(2) 構えから直れの姿勢

		
構えの姿勢	動作① 「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。このとき、半身の姿勢から正面に体は向いている。	動作② 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。

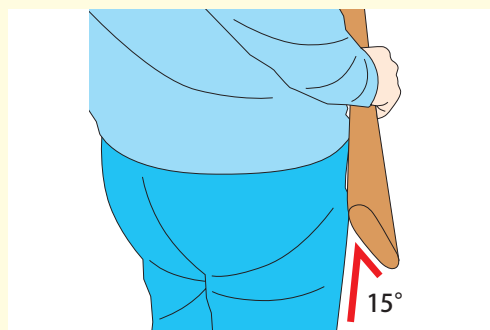
構えと直れの留意点

【右手の握り位置】



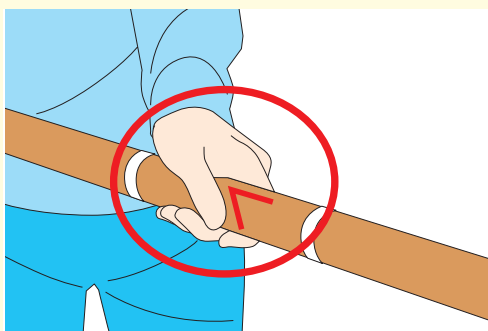
人差し指と中指で突起を挟んで握り、右手の親指の付け根が腰骨に触れるように握る。

【木銃を握る角度】



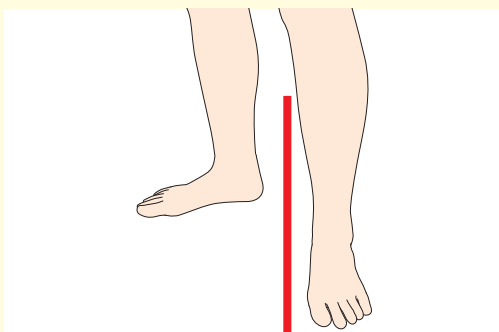
外側に約15度傾けて、上から見て右手の甲が見えていなければならない。

【左手の握り位置】



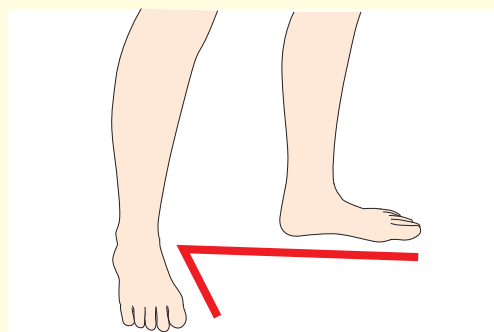
左手は、上から見て、親指と人差し指で「V」の字ができるように、上から卵を持つ程度に軽く握る。

【正面から見た構えのときの足の向き】



左足は、まっすぐ前に向ける。

【横から見た構えのときの足の向き】



右足は、真横からやや内側に向ける。

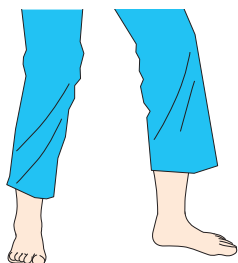
3 銃剣道の足さばき

ポイント

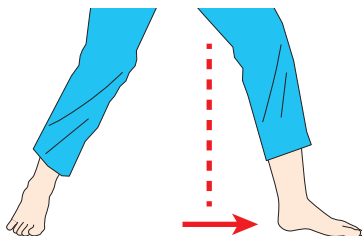
銃剣道での足さばきは、すべてすり足で行う。

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。

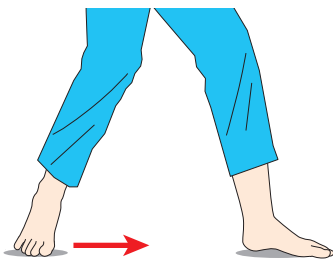
(1) 送り足（前進）



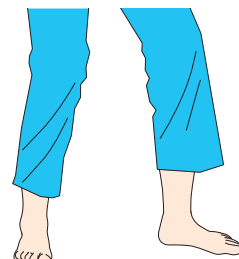
①構えの足



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。

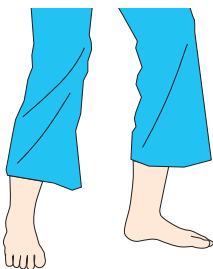


③左足を止めた後、床からつま先を離さずに、右足を前進させる。

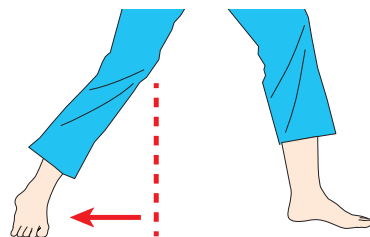


④①の構えの足の幅と同じ幅まで、右足を引き付ける。

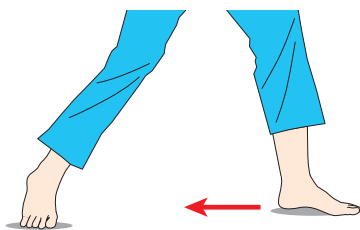
(2) 送り足（後退）



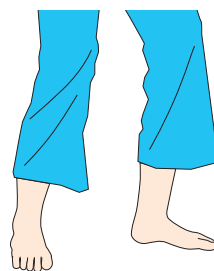
①構えの足



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。

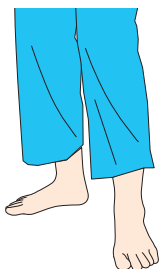
前進……左足から

後退……右足から

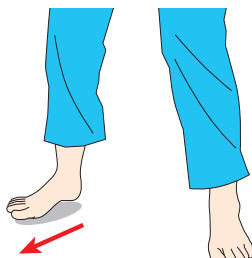
右移動……右足から

左移動……左足から

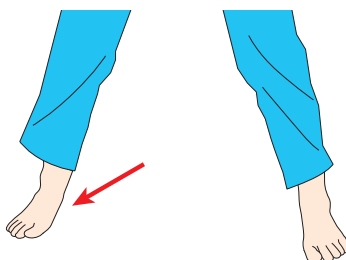
(3) 開き足 (右)



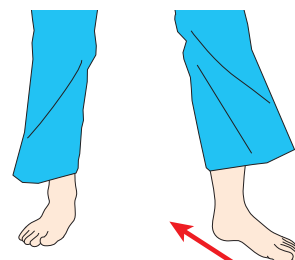
①正面を向いた構えの足



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。

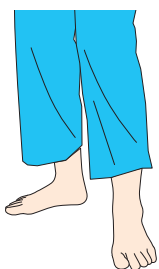


③右足を止めた後、すぐに左足を斜め左に向きを変えながら、引きつける。

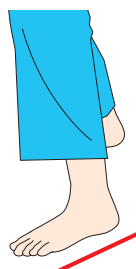


④①の足の幅で左足を止め、①の正面から左斜めを向いている状態になる。

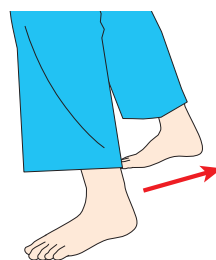
(4) 開き足 (左)



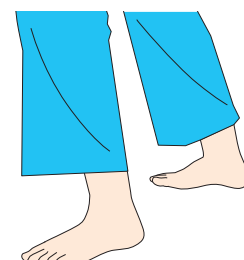
①構えの足



②左足の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

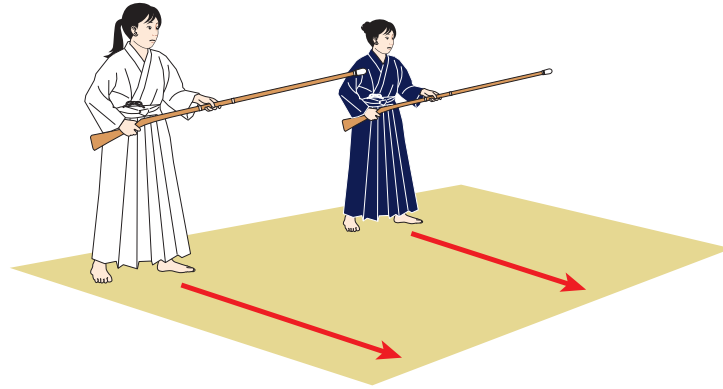
開き足は、右側に動くものを「開き足 右」、左側に動くものを「開き足 左」と呼ぶ。

4 足さばき総合

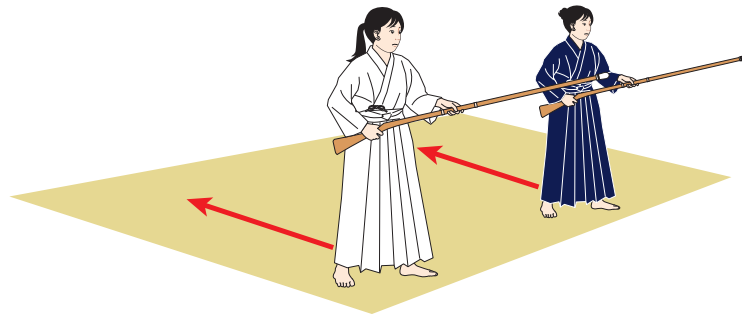
ポイント

①～③までの動きを、1から8まで声を出させて動きを確認させる。
グループに分けて、複数人数で声や動作を合わせてみる。

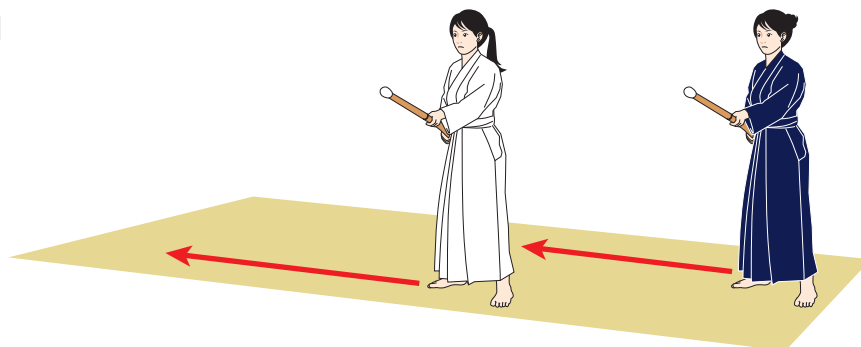
①送り足「前」



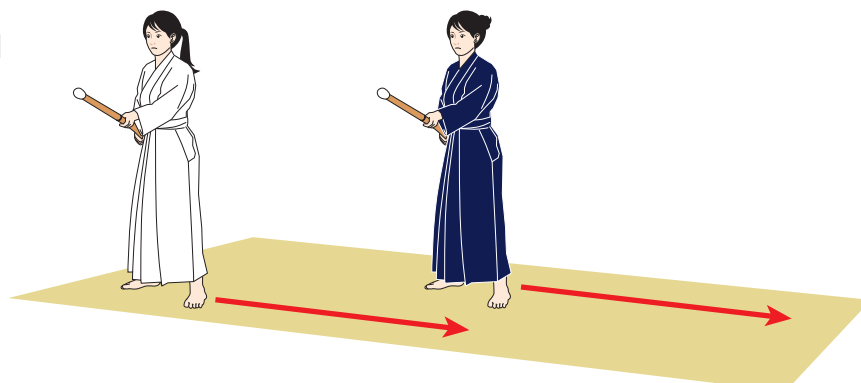
②送り足「後」



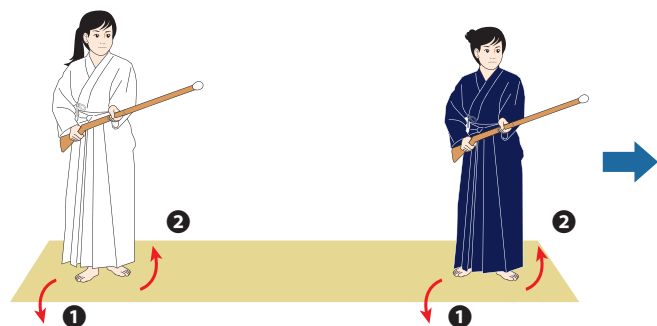
③送り足「右」



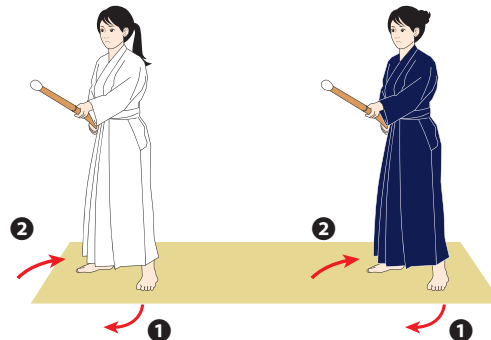
④送り足「左」



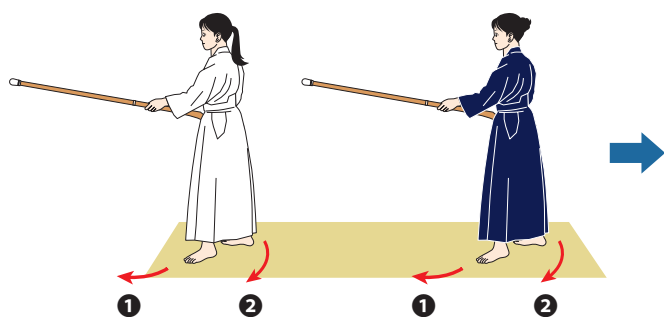
⑤開き足「右」



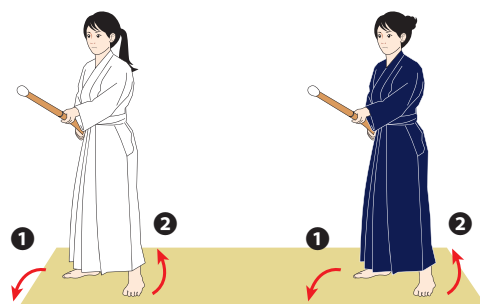
⑥開き足「左」(正面を向く)



⑦開き足「左」



⑧開き足「右」(正面を向く)



指導上の留意点

- 足さばきの総合練習では、腰が曲がるなど上半身の姿勢が崩れないように行わせる。
- 足さばきを行う際に、構えた木銃が上下左右に動かないように、しっかりと構えを保たせる。

5 銃剣道の突き方

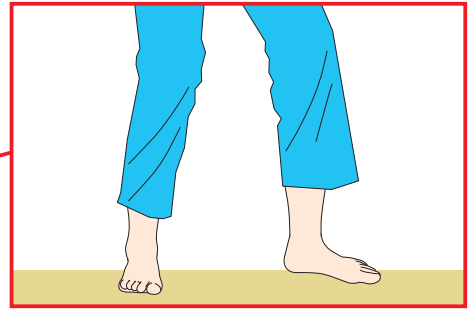
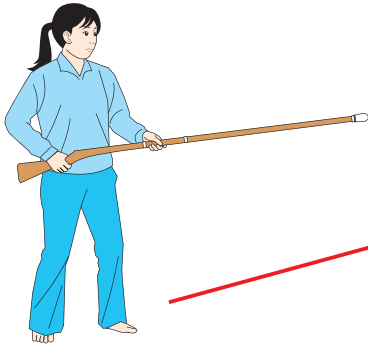
ポイント

銃剣道の突きは、一気に突き出し、手足の動きが一致しなければならない。
指導する際は、手の動きと足の動きを分けて練習させた方が効果的である。

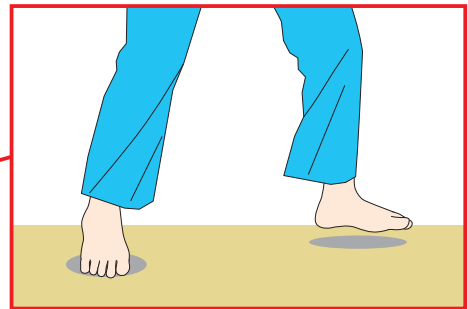
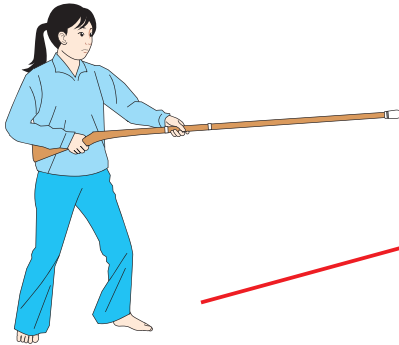
(1) 構えの姿勢から突いた姿勢

構えの姿勢

①



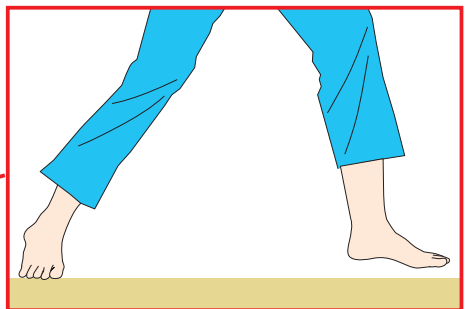
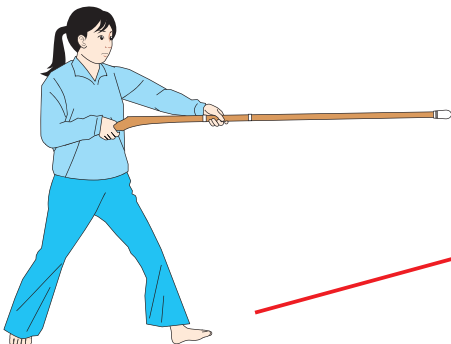
②



右手を前に出し始め、左腕を伸ばし始める。

左足を床から浮かせながら、前に出し始める。

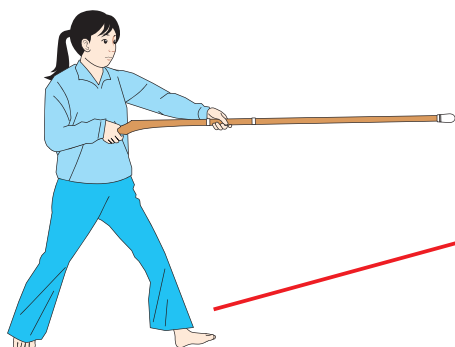
③



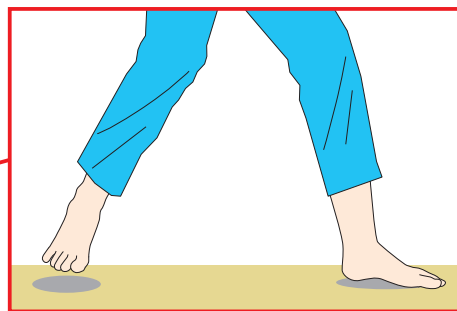
右手を左旨の下に向かって、前に出すと同時に、左腕も前に伸ばしていく。

左足を床から浮かせたまま、前に出す。

4

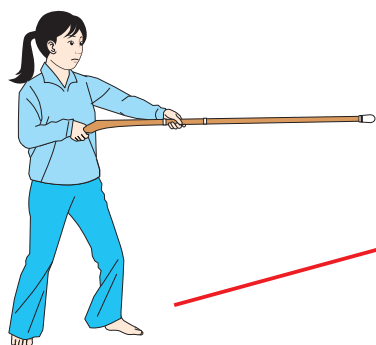


右手を左胸の下まで前に出し、左手を左胸の高さにして、左腕前に伸ばす。

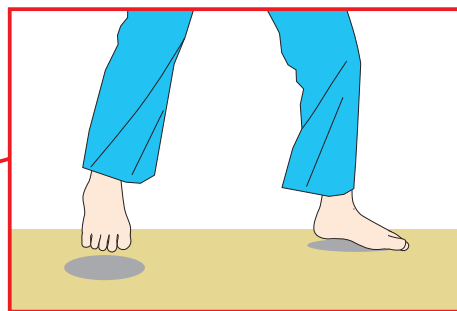


右足で床を蹴って、体を前に出し、左足を踏み込む。

5

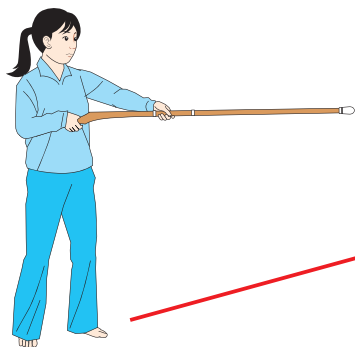


右手はしっかり左胸の下につけ、左腕をしっかり伸ばす。

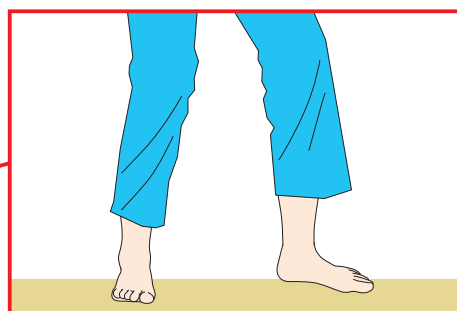


左足を踏み込んだら、左膝に体重をかけ、すかさず右足を床からわずかに浮かせながら、素早く引きつける。

6



⑤の状態を保ち、両手を軽く握りしめ、しっかり背筋を伸ばし、木銃がまっすぐになるように力まずに突き出す。



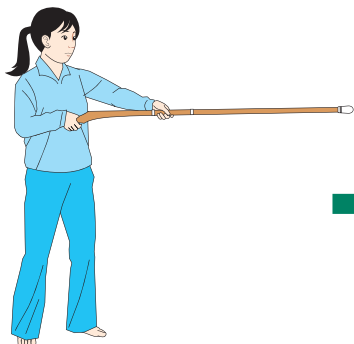
左膝に体重がかかった状態を保ち、右足を構えの足幅まで引きつけて、わずかに伸ばす。

指導上の留意点

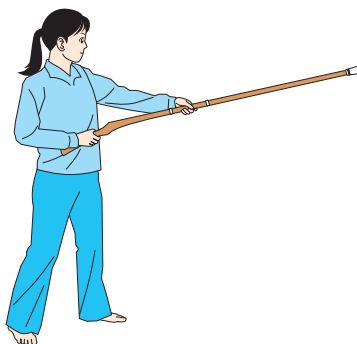
突く際の足は、送り足でもよい。

(2) 突いた姿勢から引き抜いて構えの姿勢へ戻る

①突いた姿勢



②引き抜き



③構えの姿勢に戻る



突いた姿勢から左膝に掛けた体重を両膝に戻しながら、左手を引っ張るように、右手を引く。

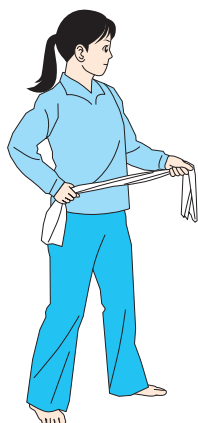
右手を右腰骨に戻して、構えの姿勢に戻る。

指導上の留意点

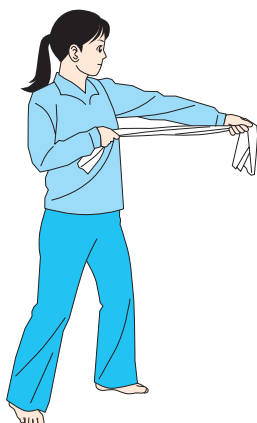
- 左手で引き抜くと引くときに木銃の先端が上に向くので、右手で木銃を引っ張るように意識させ、木銃の高さが最初に構えたときと同じ高さに戻るようにする。
- 両手は、突くときに出した軌道と同じところを通して戻すようにさせる。

(3) 手ぬぐいやタオルを使っでの練習

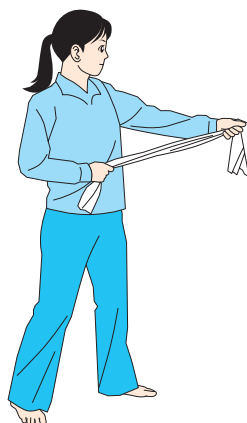
構えの姿勢



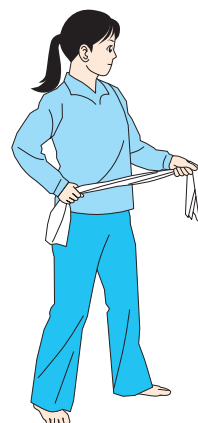
号令①「突く」



号令②「引き抜き」



構えの姿勢に戻る



指導上の留意点

号札をかけながら、「1」で突いた姿勢、「2」で引き抜いて構えに戻ることを繰り返し、突き方、引き抜き方を覚えさせる。

6 目標物を突いてみる

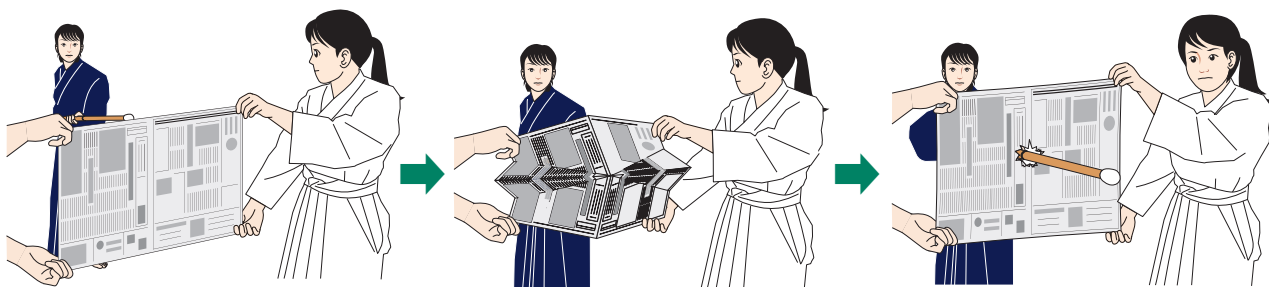
ポイント

「突く」という感覚を得るために、新聞紙やボールなどを突くが、突こうとしすぎて姿勢を崩すことがないように指導する。

(1) 目標物を突いてみる

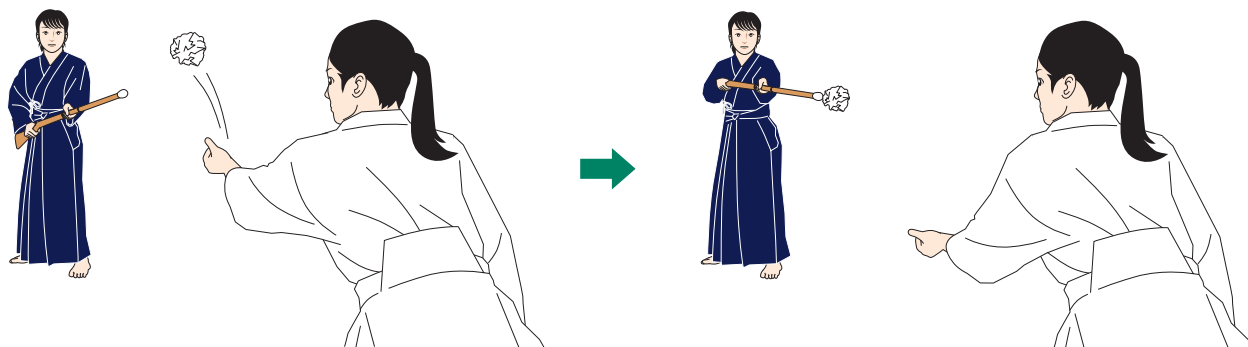
①開いた新聞紙を突いてみる

3人1組で2人が開いた新聞紙の両端を持って、真ん中を突いてみる。



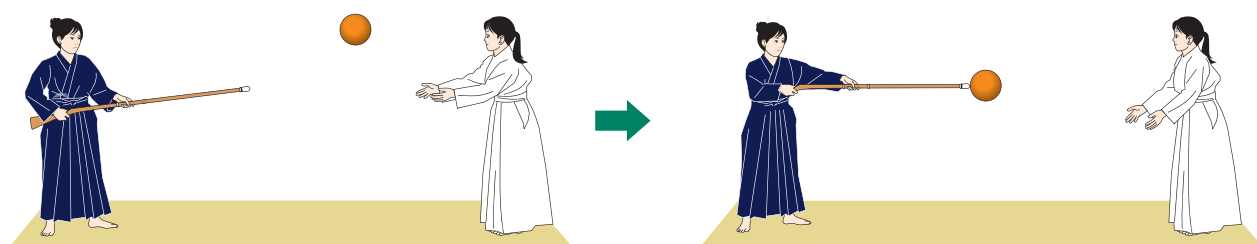
②丸めた新聞紙を突いてみる

2人組で向かい合い、1人が前方から軽く投げる丸めた新聞紙を突いてみる。突けるところまで丸めた新聞紙が届く距離で行う。



③ボールを突いてみる

2人組で向かい合い、1人が前方から軽く投げるボールを突いてみる。突けるところまでボールが届く距離で行う。



7 相手と向かい合って突いてみる

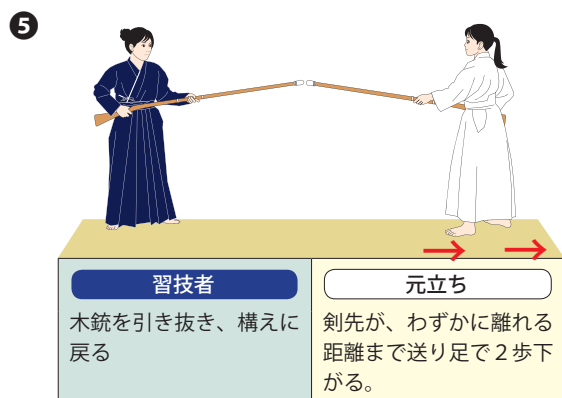
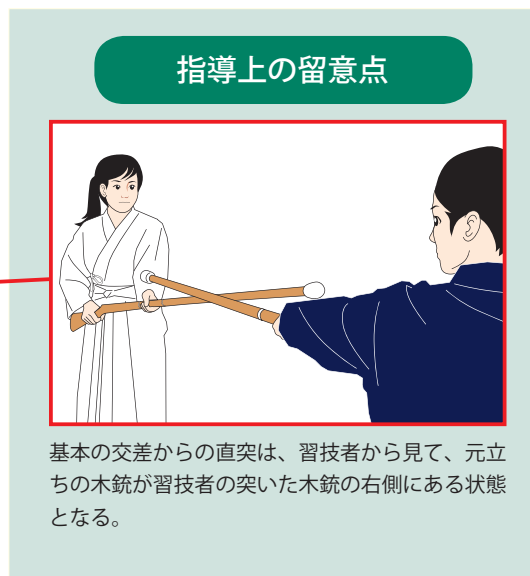
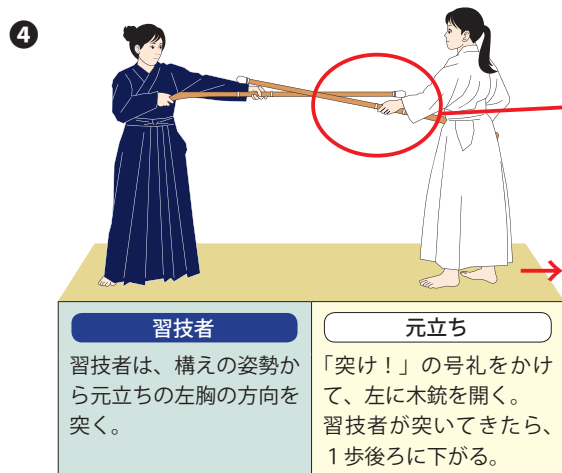
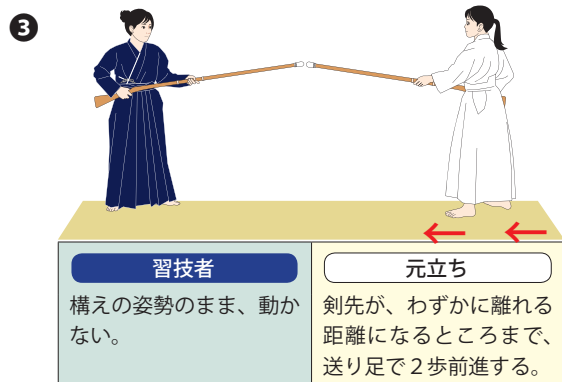
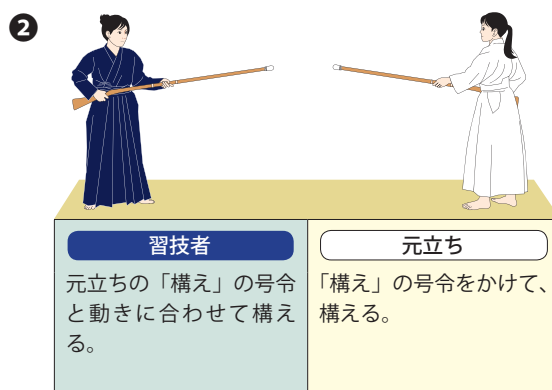
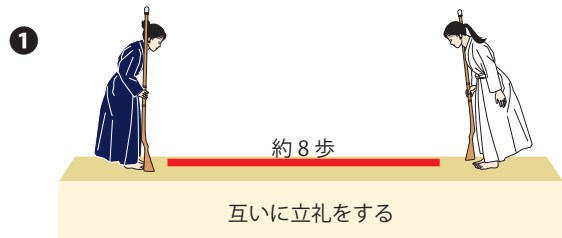
ポイント

技の練習では、元立ちと習技者という役割を決めて行わせる。

「元立ち」(もとだち) ……突かせる方。 「習技者」(しゅうぎしゃ) ……突く方。

(1) 基本の交差での直突

(白:元立ち、紺:習技者)



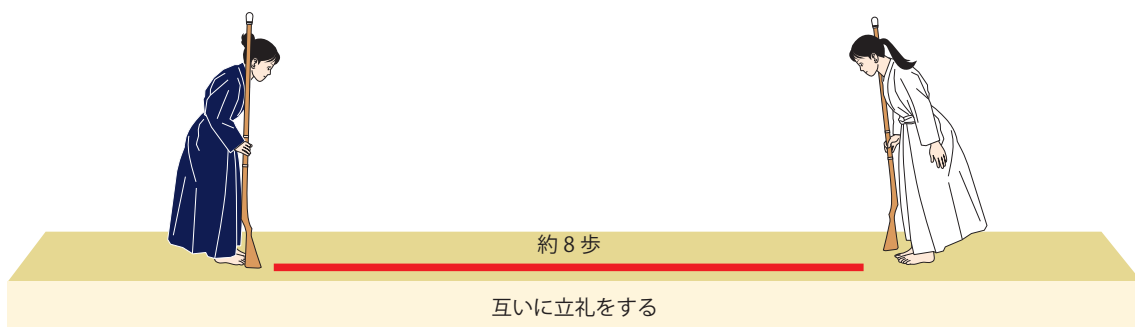
指導のポイント

- 習技者が突いてきたら、木銃が体に当たらない距離まで、元立ちを下がらせる。
 - 複数回繰り返して同じ技を習技者に突かせるときは、2回目以降の元立ちの号令を「同じ!」とかけても良い。
- (例: 1回目「突け」、2回目以降「同じ」)

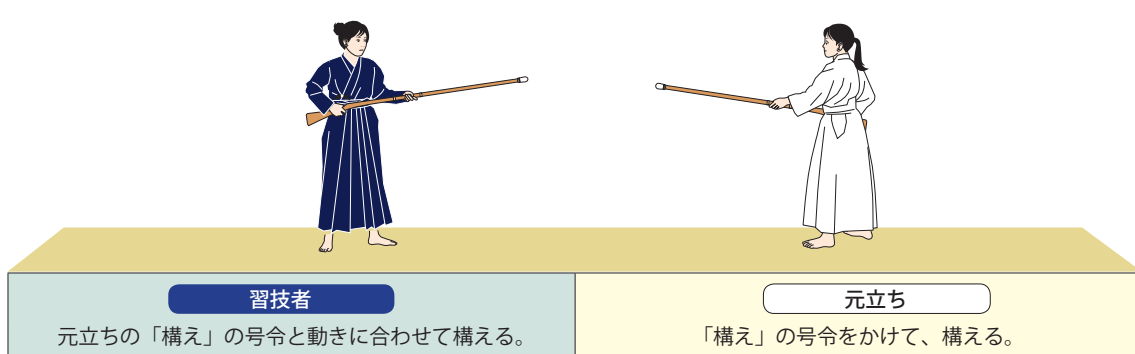
(2) 反対の交差での直突

(白:元立ち、紺:習技者)

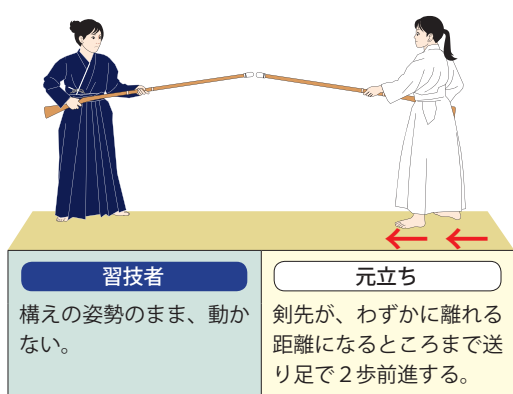
①



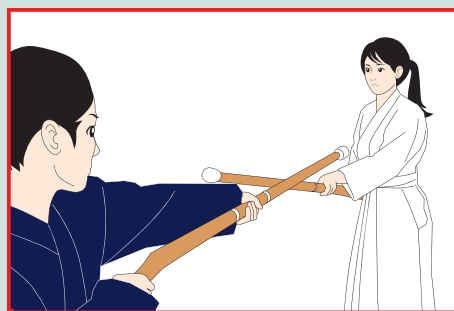
②



③

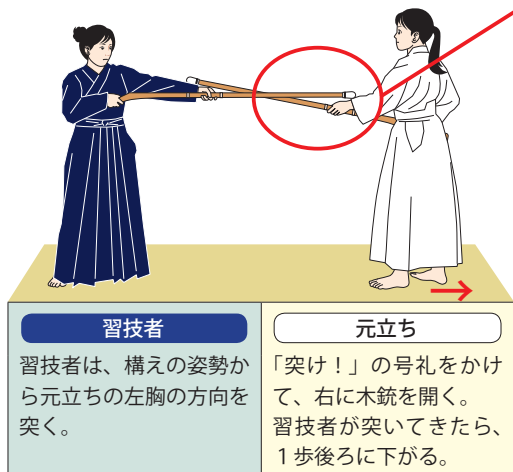


指導上の留意点



反対の交差からの直突は、習技者から見て、元立ちの木銃が習技者の突いた木銃の左側にある状態となる。

④



⑤

