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が肝心であり、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。理論を根拠に置いた「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・選手双方の上達はない。

■「指導法は無限大」

指導法というのは、無限大である。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つくりは成功しない。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込む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を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）。

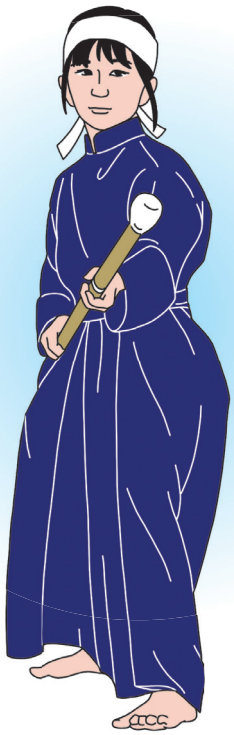
○稽古中は、休憩時以外飲食を控えてもらう。

○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う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

小学低学年期

- ■ 礼儀作法
  - 礼法（坐礼・立礼）　・道場への礼・
  - 道場での躾・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歩前に出ての直突　２歩前に出ての直突

小学高学年期

- ■ 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
  - 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年生は用具を着けないで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年生では発達の特性が異なる。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が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、行動範囲も広くなる。
■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うと良い。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倆（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を逞（たくま）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はなく、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いか気を配り、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。
■第二次性徴が現れる。
■中学２～３年にかけて男子の身長の伸びが目覚ましく、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うくさいと逃げる傾向にある。どのような選手になってもらいたいかなど、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倆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逞しく育てることがねらいである。

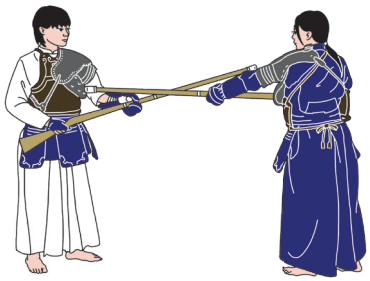
中学生に対しては、正しく突かせることを心掛けるのに加え、懼（おそ）れ・迷い・疑いの気持ちを持たせずに充実感を与える元立ちを行うこと。正しい突き方をしていないときは、その場で指摘し、修正するようにする。

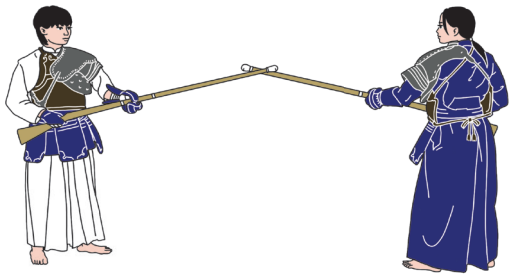
また、上達の度合いによって元立ちも返し技や出ばな技を出したりして、技を出してくる相手にも臆することなく懸かっていく気力の養成もねらいの一つとする。

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あ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、道場内で技倆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、技倆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ない。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、得意技をのばすことでも良い。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せ、気勢・姿勢態度・技の組み合せを錬磨し、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・順序が組み合わされた理合を理解し、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、気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

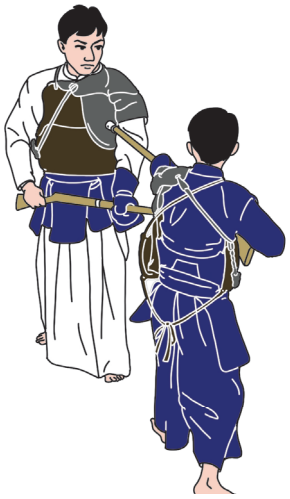
形を実施する際は、打方と仕方との組み合せによって行う。打方は、仕方の技を引き立てるように動作することが大切であるが、両者の気合が合致し、一体となって錬磨することが極めて重要である。

中学生に対する形指導の留意事項

銃剣道の形は、気勢・姿勢態度・技の組み合せを錬磨し、間合の判断・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て、どこが突くべき機会だったのか、間合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歩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胴を突き、一歩大きく後退しながら引き抜いて残心を示し、構えの姿勢に返る。
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、九歩の距離に返る。

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歩前進して間合いに入る。この時打方は最後の一歩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胴を突き、一歩大きく後退しながら引き抜いて残心を示し、構えの姿勢に返る。
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、九歩の距離に返る。

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歩前進して間合いに入る。この時打方は最後の一歩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、打方の上胴を攻める。
3　打方はこれに応じて上胴を蔽うように、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胴を突き、一歩大きく後退しながら引き抜いて残心を示し、構えの姿勢に返る。
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、九歩の距離に返る。