

柔道

精力善用・自他共栄、
互いに学び合う道

柔道の成り立ちと理念

柔道は、明治15年に嘉納 治五郎^{かのう じごろう}によって創設された武道であり、
単なる技術の習得にとどまらない深い理念を持っている。

柔道の理念

柔道の理念には「精力善用^{せいのりよくぜんよう}」と「自他共栄^{じたきょうえい}」という考え方がある。
これは、自分の持つ力を最も有効に使い、社会のために役立てること、
そして相手を尊重し、互いに学び合いながら共に成長していくことを
大切にする教えである。

人間形成の目的

柔道は、一人では学ぶことができない。相手がいて、互いに技を
掛け合うことではじめて成り立つ武道である。共に柔道に取り組
む仲間との稽古を通じて心身を鍛え、立派な人格を築き上げるこ
とを目的とする。

柔道の精神 礼法と相手の尊重

柔道において礼法は、稽古を始めるための最初の基本であり、
最も重視される作法である。

礼法の意義

礼は単なる形式ではない。相手を敬い、互いに安全に稽古を行う
ための大切な心構えを形として表す。相手を尊重し、感謝の気持
ちを持って行うことが重要。

具体的な作法

道場に入るとき、稽古を始めるとき、そして稽古を終えるときな
ど、柔道ではさまざまな場面で礼を行う。立った姿勢で背筋を
伸ばして行う「立礼」と、正座の姿勢から両手を畳について行う
「座礼」があり、これらは柔道の稽古や試合で欠かせない大切な
作法。

「日本の武道を学ぼう」動画

さらに詳しい解説は
各動作、所作ごとに個別の動画で視聴可能。

スマホ・タブレットでチェック！



基本の動作 姿勢・進退動作・受け身

技を身につけ、安全に稽古を行うためには、基本となる動作の習得が不可欠。

■姿勢・進退動作（しんたいどうさ）

柔道の基本となる立ち姿勢を「自然体（しぜんたい）」という。無理のない自然な
立ち姿から、あらゆる変化に即座に対応できる状態を保つ。移動の際は、重心を
安定させ、足の裏が畳から離れないように動く「継ぎ足」などの足さばきを行う。



■受け身（うけみ）

投げられた際、自分の身体への衝撃を和らげ、怪我を防ぐための最も重要な技術。
「後ろ受け身」「横受け身」「前回り受け身」などがあり、畳を強く叩いて衝撃を逃
がす。正しい受け身を身につけることで、安全に柔道の稽古を行うことができる。

基本的な技と稽古（取と受）

柔道の稽古は、お互いの役割を理解し、協力し合うことで成立する。

■取（とり）と受（うけ）

技を掛ける側を「取」、技を受ける側を「受」と呼び、互いに協力して稽古を行う。

■技の仕組み

相手を投げる「投げ技（なげわざ）」と、畳の上で相手を抑える「固技（かためわざ）」
がある。投技では、相手のバランスを崩す「崩し」を用いることで、小さな力でも
相手を投げることが可能。



■安全への配慮

稽古の際は、相手の習熟度や体格を考慮し、無理な力を加えないよう細心の注意
を払う。相手が安全な受け身を取れるよう配慮して技を掛け合う。



柔道衣の着装と管理

道具を正しく整え、身だしなみを整えることは、柔道の稽古の一つである。

■着装の重要性

柔道衣の上衣を重ね、帯をしっかりと結ぶ。帯が緩んでいると、稽古中にほどけ
てしまい、怪我の原因になることがある。衣服の乱れを整えて着用することは、
動きやすさを確保し、安全に稽古を行うために大切。



■身だしなみ

爪を短く切り、身体を清潔に保つことも、安全に稽古を行うための基本。正しい
着装を身につけ、落ち着いた気持ちで稽古に臨むことが求められる。



■用具の管理

柔道衣や帯などの用具は、稽古を支える大切な道具。日頃から用具を丁寧に扱い
清潔な状態を保つことが大切。

剣道

剣道は
剣の理法の修錬による
人間形成の道である

剣道の理念と精神

剣道は、単なる打突の技術を競うものではなく、
日本古来の武士の精神を現代に受け継ぐ「道」である。

剣道の理念

「剣道は剣の理法の修錬による人間形成の道である」という理念を掲げている。これは、竹刀を剣として扱い、日々の稽古を通じて心・技・体を鍛え、立派な人格を築き上げることを目的とする。

有効打突(一本)

気剣体の一致した正しい打突と残心のあるもの。

気剣体の一致

… 充実した氣勢（発声）、正しい竹刀の操作、適正な姿勢の3つが一致したときに、正しい打突となる。

残心

… 打突後も、油断せず相手のどんな反撃にも直に対応できるような身構えと気構え。

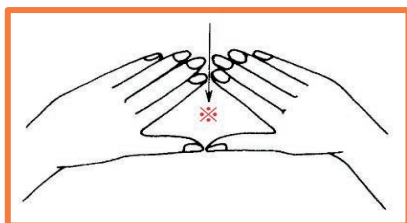
礼法 礼節を尊ぶ心

剣道では形としての礼だけでなく、その内面にある心を重視する。

礼の意味

相手を尊重し、自己を律し、端正な礼儀作法を行うことで互いに高め合う社会的態度を養う。

具体的な作法



- ・立礼(りつれい) … 背筋を伸ばし、上体を約15度、または30度傾けて丁寧に行う。
- ・座礼(ざれい) … 正座の姿勢から肘を曲げながら両手を床につけ、静かに頭を下げる。
※図のように手のひらを床に置き三角形をつくり、鼻先が矢印の方向に向くようにする。
- ・蹲踞(そんきょ) … 試合や稽古の前後などに行う。やや右足を前に出して、つま先立ちで両ひざを左右に開いて折り曲げ、上体を起こして腰を下ろす剣道独特の姿勢。これは、相手への敬意と戦う覚悟を同時に表している。

「日本の武道を学ぼう」動画

さらに詳しい解説は
各動作、所作ごとに個別の動画で視聴可能。

スマホ・タブレットでチェック！



基本の動作 構えと足さばき

正しい打突は、正しい構えと自由自在な足さばきから生まれる。

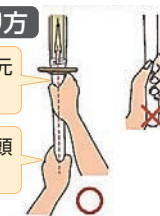
中段の構え

全ての構えの基礎となる構えで、攻防の変化に応じるのに最も都合の良い構えである。

※竹刀の握り方

●右手は、鐙元を持つ

●左手は、柄頭を持つ



足さばき(送り足)

剣道の移動の基本は「送り足」で行う。

左足のかかとをわずかに浮かせ、すり足で常に安定した姿勢を保ちながら前後左右へ素早く移動する。

素振り

空間を打つ練習だが、常に相手がいることを想定し、大きな動作で肩を使って竹刀を振ることが上達への近道。



基本的な打突と技

剣道では、決められた打突部位を正確に、刃筋正しく打つことが求められる。

掛け声(発声)

掛け声は、心に油断がなく、気力が充実した状態が自然に声となって外にあらわれたものである。打突と同時に打突部位を「メン」「コテ」「ドー」と鋭い氣勢で呼称することで有効打突となる。

打突部位

「面(めん)」「小手(こて)」「胴(どう)」の各部位がある。

※「突き部」：中学生は突き技禁止

しかけ技と応じ技

自分から積極的に攻めて打つ「しかけ技」と、相手の打突を利用して打つ「応じ技」を組み合わせ、状況に応じた攻防を学ぶ。



剣道着・袴及び剣道具の着装と竹刀等の安全管理

用具を正しく整え、扱うことは、自分と相手を守るための最低限の配慮であり礼儀である。

剣道着・袴

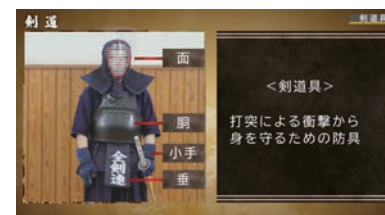
襟を整え、紐を正しく結ぶことで、身も心も引き締まる。袴の折り目を揃えることは、日本の伝統美を尊ぶ心にも繋がる。

剣道具(防具)

面、胴、小手、垂を決められた順序で着装する。防具を正しく着用することは、怪我の防止にもつながるため、紐の緩みがないか確認をしっかり行う。

竹刀の点検

使用前には必ず、ささくれや割れがないかを入念に確認し、不具合がある場合は絶対に使用しない。大切に扱うことが安全な稽古の第一歩。



相撲

五穀豊穡への祈りと、
相手を思いやる心

相撲の成り立ちと歴史 神事としての起源

相撲は日本古来の伝統文化であり、長い歴史を持つ。

神話の時代から

相撲の起源は非常に古く、日本の成り立ちを記した『古事記』や『日本書紀』にもその記述が見られる。

五穀豊穡の祈り

もとは、その年の収穫を占い、五穀豊穡^{ごこくほうじょう}を神様に祈り、感謝を捧げるための「神事^{しんじ}」として行われてきた。

伝統の継承

武士の訓練や江戸時代の興行を経て、現代でも長い歴史の中で育まれた儀式や作法が大切に受け継がれている。

相撲の精神 敬意と品格

相撲は単なる力のぶつかり合いではなく、高い精神性と品格が求められる。

土俵への敬意

相撲では対戦相手への敬意はもちろん、神聖な場所である「土俵」への敬意も大切にされる。

勝負の美学(不言実行)

勝っても過度に喜びを表さず、負けても取り乱さず粛々と行動することが「品格」とされる。感情を抑え、相手を尊重する態度は、相撲の最も重要な精神の一つ。

かばい手の精神

相手と重なり合って倒れる際、相手への衝撃を和らげるために上にいた者が先に手を着いて(かばい手)も負けにならない。これは相手を怪我させないための「思いやりの心」を表している。



「日本の武道を学ぼう」動画

さらに詳しい解説は
各動作、所作ごとに個別の動画で視聴可能。

スマホ・タブレットでチェック！



基本の所作と礼法 邪気を払い、身を清める

相撲には、神事由来の特徴的な動作が数多く存在する。

■塵浄水(ちりちょうず)

取組前に行う動作で、手を清め、自分が武器を持たず正々堂々と素手で戦うことを神様に誓う意味がある。



■塩をまく

神聖な場所である土俵を清めるための儀式。

■四股(しこ)

足を高く上げ、土俵を力強く踏みしめる動作。これは大地の下にいる邪気を払い、豊かな実りを祈願するという神聖な意味が込められている。



■蹲踞(そんきょ)

爪先立ちで膝を開いて座る姿勢。心を落ち着かせ、次の動作への集中力を高める。

基本的な技と動作

相撲の技(決まり手)は多岐にわたり、全身を使った攻防が繰り広げられる。

■基本動作

「四股」や「すり足」といった動作は、下半身を鍛え、重心の安定を図るための相撲の基礎中の基礎。



■攻防の技術

立ち合いの瞬発力、相手を押し出す力、投げを打つタイミングなど、一瞬の判断が勝敗を分ける。

用具・施設 まわしの着装

まわしは相撲を行う上で最も重要な用具であり、その扱いには厳格な作法がある。

■まわしの役割

木綿や絹でできた長い布(6～8メートル)で、しっかりと締めることで体幹を安定させ、正しい動作を可能にする。



■着装の手順

一人で巻くのは難しいため、補助者と協力して締め上げる。まわしをまたぎ、あごで端を挟み、腰にしっかりと巻きつける一連の工程は、自分の心を整え、相手への礼を尽くす正装のプロセスでもある。



■正しい身だしなみ

まわしやまわしの代わりに身につける用具を正しく締め、正装で土俵に上がることは、自分の心を整えるとともに、相手への敬意すなわち礼を尽くすことにもつながる。

空手道

徒手空拳、
礼に始まり
礼に終わる心

空手道の成り立ちと歴史 琉球から世界へ

空手道は、沖縄の地で独自の発展を遂げた武道である。

起源と発展

その始まりは14世紀頃、かつて琉球と呼ばれていた沖縄県に古くから伝わっていた格闘術を原型とする。

「空手道」の確立

日本国内に普及する過程で、日本古来の武道の精神が取り込まれ、現代の「空手道」として確立された。

空手道の精神 徒手空拳と自己防衛

空手道は武器を持たず、自分の身体のみを武器とする「徒手空拳」の武道。

自己防衛の基礎

自分の身ひとつ、素手で相手に立ち向かうことで、攻撃から身を守る「自己防衛動作」がその基礎となる。

「空」に込められた意味

空手道の「空」には、武器を持たないという意味だけでなく、とらわれない澄み切った心、すなわち「無我」の境地を目指すという意味も込められている。

克己の精神

稽古を通じて、単なる技術の習得にとどまらず、自分自身の弱さに打ち勝つ「克己」の精神を養うことが大きな目的。



「日本の武道を学ぼう」動画

さらに詳しい解説は
各動作、所作ごとに個別の動画で視聴可能。

スマホ・タブレットでチェック！



基本の所作と礼法 礼に始まり礼に終わる

空手道において礼儀は何よりも重視される。

■礼法的重要性

相手に対する尊敬と感謝の念を形にするのが礼法。道場への入退出時や、稽古の前後には必ず深い礼を行い、心を整える。

■立ち居振る舞い

常に隙のない、凛とした立ち居振る舞いが求められる。これは相手を尊重するだけでなく、自分自身の集中力を高めることにも繋がる。



基本的な技と稽古 形と組手

空手道の技は、突き、蹴り、打ち、受けなど動作で構成されている。

■基本の部位

拳の握り方（正拳・裏拳・拳銃）ひとつをとっても、その正確さが求められる。

■形（かた）

一人で複数の相手を想定して技を繰り返す、空手道の伝統的な稽古法。正しい姿勢、呼吸、技の緩急を学ぶ。

■組手（くみて）

二人の相手が互いに技を出し合い、実戦に近い形で攻防を学ぶ。相手を傷つけるのではなく、寸止めなどのルールを守りながら、互いの技能を高め合う。



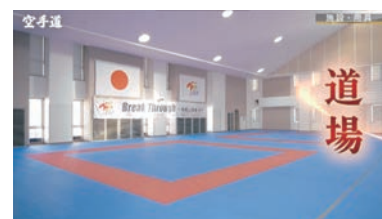
用具・施設 道着の着用と道場での規律

■空手着の着用

清潔で整った道着を正しく着用することは、稽古に臨む者の基本。帯の結び目ひとつにも、その人の心の乱れが表れると考え、丁寧に準備する。

■道場の神聖性

道場は自分を鍛え、磨き上げる神聖な場所。常に清掃を怠らず、規律正しい態度で稽古に励むことが求められる。



なぎなた

なぎなたの成り立ちと目的

なぎなたは、日本の伝統的な武道であり、修錬を通じて人間形成を目指す。

歴史的背景

日本に古くから伝わる長い柄を持つ武器をもとに発展。かつては戦場で用いられた武器として、江戸時代には武家の子女の護身術やたしなみの一つとして受け継がれてきた。

現代のなぎなた

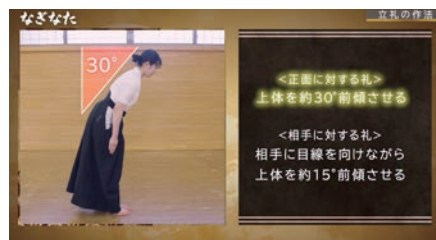
修錬を通して心身ともに調和のとれた人を育成し、広く平和な社会に役立つ人を養うことを目的とする。

なぎなたの精神 礼法

なぎなたの基盤となるのは「礼法」であり、相手を尊重する姿勢が重視される。

心の礼

礼は形式だけのものではなく真心から行うものである。相手を尊び、互いに認め合うところに「礼」がある。礼は人の謙虚な心の表れで、相手の人格を尊重し、素直な心や正しい心が表現されたとき、初めて美しい「礼」となる。



「日本の武道を学ぼう」動画

さらに詳しい解説は
各動作、所作ごとに個別の動画で視聴可能。

スマホ・タブレットでチェック！



基本の動作 五つの構えと持ち替え

長いなぎなたを使いこなすために、多様な構えと操作方法がある。

■五つの構え

「中段の構え」「八相（はっそう）の構え」「下段の構え」「上段の構え」「脇構え」の五つがある。中段の構えは、すべての構えの基本となる。

■持ち替え

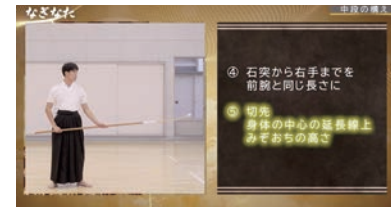
左右の手を入れ替える持ち替え操作は、なぎなた特有の技法。

■繰り出し・繰り込み

手の握りを通してなぎなたを自在に操り、長さを活かした多彩な攻防を行う。

■体さばき

常に安定した姿勢を保ちながら、前後左右へ素早く移動し、相手との適切な間合をとる「送り足」「歩み足」「継ぎ足」「開き足」「踏みかえ足」などがある。



基本的な技と安全への配慮

なぎなたは刃部だけでなく、反対側の石突（いしづき）や柄部も使って攻防を行う。

■打突部位

「面（めん）」「小手（こて）」「胴（どう）」「脛（すね）」などがある。「すね」はなぎなた特有の打突部位。

■しかけ技・応じ技

自分から攻めて打つ「しかけ技」と、相手の動きに応じて返す「応じ技」がある。いずれも、充実した氣勢、正しい姿勢、正確な打突が求められる。

■残心（ざんしん）

打突したあとの「心身の構え」油断をしない心の状態をいう。

■安全な稽古

長いなぎなたを扱うため、周囲や相手への配慮が不可欠。正しい方法で取り扱い、稽古を行うことが怪我の防止に繋がる。



用具・施設 着装の作法と点検

道具を正しく扱い、整えることは、武道を学ぶ者として基本的な心構えである。

■稽古着・袴の着装

紐の結び方ひとつにも決まりがあり、美しく整えることが心を整えることにも繋がる。稽古後はしわを伸ばし、丁寧にたたんで保管する。

■防具の装着

座って、垂（たれ）、胴、すね当て、面、小手の順に身につける。面をつける際の手ぬぐいは、髪の毛の乱れを防ぎ、汗を吸収し、面がずれないようにする役割がある。

■なぎなたの点検

稽古前後には必ず、各部に緩みや破損がないか入念に点検する。不具合があるものは手入れし、安全を最優先に取り扱う。



弓道

正射必中、
自分と向き合い、
正しさを求める心

弓道の成り立ちと歴史 狩猟から武道へ

弓道の歴史は非常に古く、人類の生存と深く関わりながら発展してきた。

起源（旧石器時代）

約2万年前の旧石器時代にまで遡る。もとは鳥や獣を捕まえるための「狩猟」の道具として誕生した。

武士の武器（中世）

武士の時代になると、弓矢は武器として扱われ、その技術が高度に磨かれた。

競技と精神修養（江戸～現代）

江戸時代に入ると、戦いの道具から心や体を鍛える「弓術」へと変化し、競技も行われるようになった。明治以降、技術の習得だけでなく精神修養に重きを置いた「弓道」と、現代まで広く普及している。

弓道の精神 自分との対峙と「正射必中」

弓道は他人と競うのではなく、自分の内面を整える武道。

自分を映す鏡

弓道は相手と直接戦う対人競技ではない。的を射る際、矢が的中するのも外れるも、その要因はすべて自分自身（射手）の心身の状態にあると考える。

せいしやひつちゅう 正射必中

「正しい射法で射られた矢は、必ずあたる」という弓道の根本となる教え。一射ごとに正しい姿勢、正しい心の持ち方、正しい技術を追求する「過程」を大切にする。



「日本の武道を学ぼう」動画

さらに詳しい解説は
各動作、所作ごとに個別の動画で視聴可能。

スマホ・タブレットでチェック！



基本の動作 射法八節（しゃほうはっせつ）

矢を的中させるための基礎となる、8つの連続した一連の動作。

■八節の流れ

1. 足踏み … 射位（矢を射る場所）で、的に向かって正しく足を踏み開く。
2. 胴造り … 弓を左膝に置き、姿勢を安定させる。
3. 弓構え … 右手を弦にかけ、左手（手の内）を整えてからの的を見る。
4. 打起し … 弓構えの位置から、頭上に両拳を持ちあげる。
5. 引分け … 左右均等に力をかけ、弓を引き分ける。
6. 会（かい）… 弓を引ききり、狙いを定め、心身を充実させる。
7. 離れ … 気合の発動で矢を放つ。
8. 残心（残身）… 矢を放った後の姿勢と心を持続させる。



伝統的な所作と競技形式

技術だけでなく、立ち居振る舞いや礼儀も弓道の重要な要素。

■基本の所作

「正座」や、足の裏ができるだけ見えないように歩く「すり足」など、日本古来の伝統的な動作が求められる。これらは精神を落ち着かせ、安定した射を生むための土台となる。

■競技の方法

個人戦や団体戦（3人または5人）があり、一般的には一定数の矢を射て、的に中った（あたった）本数を競う「的中制」で行われる。

■射礼（しゃれい）

正しい射の技術（射法）と、礼儀作法が一体となったもので、弓道を通じて品格のある人物を目指す。



用具・施設 道着の着用と用具への敬意

弓道では用具を単なる道具としてではなく、自分の心身の一部として大切に扱う。

■和服（道着・袴）の着用

弓道では、道着や袴を着用する。これらを正しく、美しく着こなすことは、心を整え、稽古に臨むための第一歩となる。

■用具への敬意

弓矢を扱うため、道具を丁寧に扱うことが求められる。正しいメンテナンスや準備は、安全な稽古のためにも欠かせない。

■道場の環境

弓を射る神聖な場所として、道場内では常に規律ある態度を保つ。



合気道

和合の精神、
相手と響き合う心

合気道の成り立ちと本質 和合の精神

合気道は、日本古来の伝統武術を源流とし、現代に受け継がれている武道である。

武道の本質

合気道の真の目的は、いたずらに力に頼って他人と強弱を競うことではない。「人と和すること」を何よりも大切にしており、相手を傷つけるのではなく、お互いの成長を目指す。

型の反復

合気道は「型の反復」を稽古の中心に据えている。相手と気持ちや呼吸を合わせ、決まった動きを繰り返し稽古することで、相手を尊重し協力し合う「協調の精神」を養う。

礼法 尊重と感謝を形にする

礼法は、相手や道場に対する深い敬意と感謝の心を表す大切な所作。

座礼（基本の礼）

合気道では正座で行う礼が基本。背筋を伸ばした正しい姿勢から、相手を敬う気持ちを込めて丁寧に行う。

礼の対象と意味

- ・道場への礼 … 自分の心身を鍛える神聖な場所である道場に感謝し、入退出の際に行う。
- ・指導者・稽古相手への礼 … 共に技を作り上げ、自分を高めてくれる相手を尊重し、稽古の始まりと終わりに「お願いします」「ありがとうございました」という感謝を伝える。

立ち居振る舞い

立ち座りの動作ひとつひとつにおいても、相手への敬意を失わないよう、常に隙のない落ち着いた所作を心がける。



「日本の武道を学ぼう」動画

さらに詳しい解説は
各動作、所作ごとに個別の動画で視聴可能。

スマホ・タブレットでチェック！



基本の姿勢と体さばき

合気道の技は、力任せに動くのではなく、無駄のない洗練された体の使い方から生まれる。

■半身（はんみ）の構え

右足が出れば「右半身」、左足なら「左半身」と呼ばれる。常にバランスが取れ、前後左右どの方向からの攻撃にも柔軟に対応できる、安定した基本の姿勢。



■足捌き（あしさばき）

- ・送り足・歩み足…半身の姿勢を崩さずスムーズに移動するための基本の歩法。
- ・転回足・転換足…相手の攻撃の軌道から外れ、その力を受け流したり、自分の力に変えたりするための円運動を伴う重要な動作。



■膝行（しっこう）

つま先を立てた状態で座ったまま移動する動作。これは足腰を鍛えるとともに、相手との間合いを適切に保つための武道特有の動きである。

技と受身 安全への配慮

稽古は、技をかける「取り(とり)」と、技を受ける「受け(うけ)」の役割を交代しながら進める。

■受身の重要性

自分の体を守るための「受身(後ろ受身など)」は、技を習得するのと同じくらい重要。身体を丸くして衝撃を逃がす技術があつてこそ、安全でダイナミックな稽古が可能になる。



■技の仕組み

相手の力を導き、体勢を崩して投げる「投げ技(入身投げ、四方投げなど)」や、関節を制して相手を動けなくする「固め技(一教など)」がある。



■安全上の留意

相手の習熟度や体格を常に観察し、決して無理な力を加えない「思いやり」を持って技をかけ合う。

用具と施設 道着の着用と管理

道具を大切に扱う心は、武道の精神そのものである。

■道着と帯

道着が乱れていると、稽古中に指を引っ掛けるなどの怪我の原因に。正しく着用し、帯をしっかりと締める一連の動作は、日常から「稽古」へと心を切り替える大切なスイッチでもある。



■袴（はかま）の着用

合気道では伝統的な袴を着用する。前紐と後ろ紐を正しい手順で結び、姿勢を整えることは、道場や師範、稽古相手への敬意を示すことにもつながる。



■手入れと保管

上衣や下ばき、袴を丁寧に折りたたみ、折り目を揃えて保管する。用具を大切に扱うことも合気道の稽古の一環と考える。次回の稽古への準備を整えることに繋がる。

少林寺拳法

自己確立・自他共楽、 「人づくりの道」

少林寺拳法の成り立ちと目的 人づくりの道

少林寺拳法は、単に技法の習得を目指すものではなく、
社会に役立つ人を育てることを目的とした武道である。

創始の理念

「すべては人の質にある」という考えに基づき、自信・行動力・慈悲心を備え、社会に役立つ人を育成する「人づくりの道」として創始。

自己確立・自他共楽

「半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを」と願う精神を大切にする。自分を頼りとする強さを養う「自己確立」と、他人と共に幸せを享受する「自他共楽^{じたきょうらく}」が根本の教え。

きゃっかしょうこ 脚下照顧

「自分自身を振り返りなさい」という意味。自分の行いや考え方に対して、それが本当にいいことなのかと自分自身に問いかけ、正しくないことは改めるという教え。

礼法 合掌礼と正中線の意識

礼法は、体と心を整えるための「最初の学び」であり、自分を律する姿勢そのもの。

がっしょうれい 合掌礼

胸の前で両手を合わせる独自の礼法。これには「互いを敬い、尊重し、感謝する」という意味が込められている。相手と向き合う際、常に敬意を忘れない。

せいちゅうせん 正中線の意識

礼を行う際、天と地を貫く身体を中心線「正中線」を意識して背筋を伸ばす。これにより、正しい姿勢と落ち着いた心を養う。

調身・調息・調心

姿勢を整え（調身）、呼吸を整える（調息）ことで、自然と心も整う（調心）という考え方を大切にする。



「日本の武道を学ぼう」動画

さらに詳しい解説は
各動作、所作ごとに個別の動画で視聴可能。

スマホ・タブレットでチェック！



基本的な技と動作

少林寺拳法の技は、危険から身を守るための護身術としての側面を強く持ち、
論理的に構成されている。

■守主攻従（しゅしゅこうじゅう）

まず守り、そこから反撃に転じるという考え方。



■剛法（ごうほう）と柔法（じゅうほう）

- ・剛法 … 突き、蹴り、打ちなど、打撃に対する防御・反撃を中心とした技法。
- ・柔法 … 相手に掴まれた手を外したり、関節を極めたりして相手を制する技法。

■剛柔一体

剛法と柔法は互いに補い合うものであり、この両方を修練することで、どんな状況にも柔軟に対応できる力を養う。



修練の形態 組手主体（くみてしゅたい）

少林寺拳法は、一人で強くなることよりも、相手と共に高め合うことを重視する。

■協力して学ぶ

二人一組で行う「組手主体」の修練が基本。相手の痛みを知り、相手の立場に立って考えることで、慈悲の心と協力関係を学ぶ。



■安全への配慮

技の理法（仕組み）を正しく理解し、急所を意識しながらも、相手を傷つけないよう細心の注意を払って修練に励む。

用具・施設 道衣の着装と「作務」の精神

装いや用具を整えることは、精神修養の重要な一部である。

■着装

道衣の襟や裾を正し、帯を適切に締めることは、礼儀であり、安全への配慮でもある。



■作務（さむ）

作務とは、道場や身の回りを整える掃除など、日常的な作業のこと。大切な修行の一つとされ、自律性や社会性を育むことを目指す。

■整理整頓の習慣

修練に用いる用具や装いは丁寧に扱い、使用後は決められた場所にしまう。安全で集中力を高められる環境づくりは、周囲の人への心配りでもある。



銃剣道

心身を鍛え、
規律を守り、
礼節を尊ぶ道

銃剣道の成り立ち

銃剣道は、日本古来の武術と外来の技術が融合して発展した武道である。

起源

明治初期、ヨーロッパの銃剣術を取り入れて日本古来の武術である「そうじゅつ槍術」を基調として生み出され、発展してきた武道。

大切にしている心

武士道に由来する、「誠実」「礼節」「勇気」「質実剛健」、そして「正しく」「明るく」「強く」「遅しい」心を養う。

銃剣道の精神 礼法と人としての成長

銃剣道において礼法は、心と体を整え、修練に向かう姿勢をつくる大切な作法である。

礼法の意義

礼法は、相手への敬意と感謝、そして自分自身を律する心を形として表すもの。姿勢を正して礼を行うことで相手を尊重し、気持ちを落ち着かせ、稽古に向かう心を整える。

人としての成長

単に技術を習得することだけが目的ではない。修練を通して、心身を鍛え、規律を守り、礼節を尊ぶといった、人としての成長を目指す。



礼を行うことで気持ちを落ち着かせ心の準備を整える



人としての成長を目指す



共に助け合い 高め合いながら学ぶ



「日本の武道を学ぼう」動画

さらに詳しい解説は
各動作、所作ごとに個別の動画で視聴可能。

スマホ・タブレットでチェック！



銃剣道

基本の動作 構えと体さばき

正しい技を繰り返し出し、相手の動きに対応するためには、安定した構えと動作が不可欠。

■構え

銃剣道の基本となる構えは左半身の姿勢。木銃（もくじゅう）を正しく保持し、相手に対して隙のない姿勢を保つ。



■体さばき

前後左右へ素早く、安定して移動するための足さばきを学ぶ。相手との間合いを見極め、一瞬の判断で技を繰り出すための基本となる動作。

基本的な技と安全への配慮

銃剣道は、決められた部位を正確に突くことで技を競い、安全を最優先に修練する。

■技

相手の「面（めん）」「胴（どう）」「小手（こて）」など、防具で守られた有効部位を突く技や、相手の木銃を打ち払う、かわす、押すなどの動作を組み合わせた技がある。



■安全の確保

相手と呼吸を合わせて、正しい技術を習得する稽古、用具の使用等により、安全に稽古を行う。木銃や突き部位にあたる場所の防具には技の衝撃を和らげ安全に稽古が行えるようにするための様々な工夫が行われている。



互いの安全に配慮して稽古を行う

用具の着装と管理

銃剣道の用具は、安全に稽古をしながら技術を磨くために作られており、正しい着装がその効果を発揮させる。

■着装の順序

用具を着装する順序は、胸当て・垂れ、胴、面、肩、指袋（しのう）、小手の順。

■主要な防具の役割

胸当て … 胴の内側に装着し、相手の技の衝撃を和らげる重要な防具。

肩 … 左肩から左胸を覆うように装着する防具。左胸や関節に対する相手の技の衝撃を抑える。胴の上から、形状の丸みに沿って左肩に乗せるように装着し、隙間がないように固定する。



■保守と点検

練習や試合の前には、必ず用具の点検を行い、安全を確認する。用具を正しく点検し、大切に扱うことは、自分と相手を守ることに繋がる。

