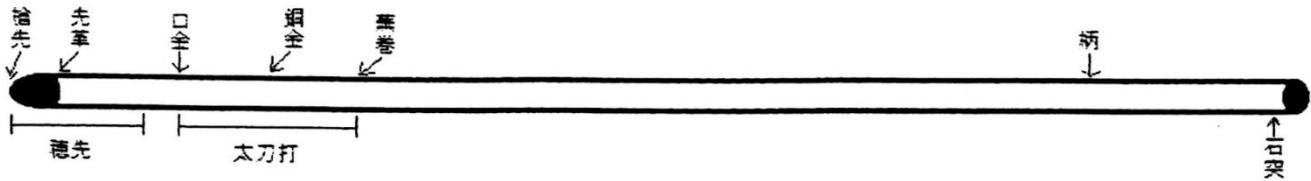


初段～三段の問題・解答例

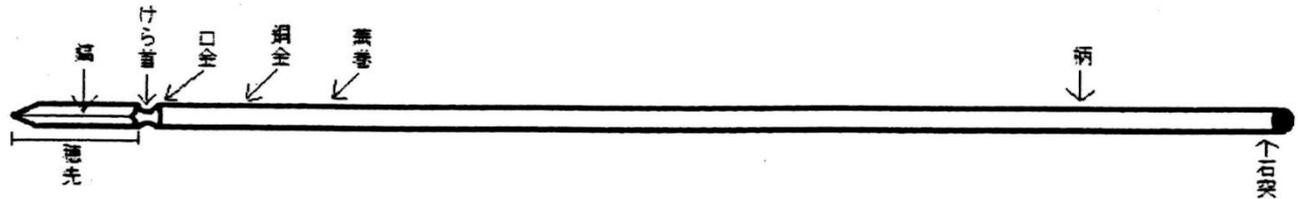
1. 木槍各部の名称を書きなさい。

[木槍各部の名称]

タンポ有り



タンポ無し



※ 槍先 (やりさき)、先革 (さきかわ)、口金 (くちがね)、銅金 (どうがね)、蕪巻 (かぶらまき)、柄 (え)、穂先 (ほさき)、太刀打 (たちうち)、石突 (いしづき)、鎬 (しのぎ)、けら首 (けらくび)

2. 槍道具のつけ方について注意すべき点を書きなさい。

槍道具のつけ方は確実、迅速に行い、動きやすく美しく安全であることをめざす。

したがって、どの部分もしっかりと結び、途中でとれないように注意する。

(1) 垂 (たれ)

大垂 (おおたれ) の中央部が真ん中にくるようにし、垂の帯は下腹部に当てる。

紐は後ろで交差し、紐が袴の腰板の下にくるように締めて、後ろから前へまわして大垂の下で結ぶ。

(2) 胴

①体の真ん中に正しくつける。

②十分にあげ、上紐は背中中で交差して胸の上乳帯に結ぶ。

③上がりすぎると喉や脇下を圧迫して動作が鈍くなり、胴と垂の間があいて危険である。

④下がりすぎると喉と脇下があくので危険である。

(3) 面

①手拭で頭部を包む。

②両手で面の頬部を持って顎を内側に入れ、次に面額部を入れる。

面金の上からだいたい七つ目より相手が見えるようにかぶる。

③面紐は、普通、面金上部の所から後頭部のやや下で交差し、前に回して顎部の上部で交差し、今通ってきた方面へ戻って面金の最上部で交差して後頭部を持ってきて結ぶ。面紐が面顎の方から出るときもこの要領に準じる。

④面紐がほどけて面がとれないように確実に結ぶ。

面紐は、後頭部で結んで垂れた紐の長さは約 40 センチメートル以内とする。

(4) 小手

①肘布団 (筒) を持って左小手、次に右小手の順で小手をつける。

②頭部を持って着脱すると、その部分が変化しやすく破損しやすいので注意する。

3. 木槍の握り方について書きなさい。

木槍の握り方は大切なもので、親指、人差し指は軽く浮かしたような心持ちで持ち中指は締めずゆるめず、薬指、小指は少し締める心持ちで持つ方がよい。手の中はあきすぎてもよくない。全体を堅く握りしめているのは悪い。いつでも敵を突く心構えで持ち、親指、人差し指に過重な力を加えて打突してはいけない。居ついた（心身の緊張のゆるんだ瞬間）形で打突してはいけない。

4. 槍道の4つの構えを書きなさい。

(1) 上段の構え

木槍の穂先を頭の高さにし、正面から堂々と相手を威圧する気持ちで構える。他に大上段の構えもある。

(2) 中段の構え

槍道の基本の構えであり、4つの構えの中心になり、この構えからすべての構えに移る。攻防自在の構えである。

(3) 下段の構え

守りの構えで、槍先を床すれすれの高さにし、自己を守り相手をよく見て、心は静かに自由に対応することができるように構える。

(4) 脇構え

両手をまっすぐ下ろし、石突で自分の正中を守りつつ相手を狙い、水平に構える。自分の木槍を相手に知られないように構える。

5. 目付けについて書きなさい。

目付けとは相手に対する時の目のつけどころを言い、次のようなものがある。

(1) 遠山（えんざん）の目付け

遠い山を見るように、相手の爪先から頭の上まで一つ一つの動作が自分の目にうつるようにする目のつけ方である。

(2) 観見（かんけん）の目付け

相手全体の姿を見つめて一部の動きにとらわれず、身体の動き、心の動きまで見つめる。

6. 槍道の足さばきを5つ書きなさい。

足のさばきとは、身体の移動や突く際の足の運び方で、次の5つになる。

(1) 歩み足（あゆみあし）

前進後退する足さばきで最も遠い間合からの打突の技を出す場合に用いる。

①足をあげないようにすり足で行う。

②腰を中心に重心をできるだけ水平に移動させる。

③上体や木槍を動揺させたり、構えを崩したりしないよう移動する。

(2) 送り足（おくりあし）

移動する方向に近い方の足から踏み出し、他の足を直ちに送りこむように引きつける。

一足一槍の間合から打突の技を出す場合に用いる。

①送りこむ方の足が遅かったり残ったりしないように、正しい足の位置に早く送るようにする。

②後退の際には後足の踵が床に着かないようにする。

(3) 開き足（ひらきあし）

左（右）前に開く場合には、左（右）足を相手の方に向けながら左（右）斜め前に出し、右（左）足を左（右）足に引き寄せ、右（左）腰を右（左）後方にひねって相手の方向に正しく向ける。左（右）後方に開く場合は、左（右）前に開く場合に準じて行う。近い間合からの打突の技を出す場合に用いられることが多い。

①後から運ぶ足を正しい位置に引きつける。

②腰を中心に重心を移動させる。

(4) 継ぎ足（つぎあし）

右足を左足の位置まで引きつけ、左足から送り足の要領で踏み出す。遠い間合から打突する場合の足のさばきである。

(5) 踏み換え足（ふみかえあし）

その場で打突する隙や、柄を使う技の際に有効です。

後足を身体の向きを変えながら前足につけて、身体を正面に向け、そのまま身体の向きを変えながら今まで前足だった方の足を後ろに引く。

7. 面技を書きなさい。

(1) しかけ技

①払い面

②撥ね上げ面

③打ち落とし面

④上段からの面

⑤2、3段打ちの面（小手⇒面、面⇒面、突き⇒面）

(2) 応じ技

①面払い面

②胴撥ね上げ面

③胴打ち落とし面

④面抜き面

⑤小手抜き面

8. 小手技を書きなさい。

(1) しかけ技

①出小手

②払い小手

③上段からの小手

④2、3段打ちの小手（面⇒小手）

(2) 応じ技

①小手抜き小手

②小手すりこみ小手

③面すりこみ小手

9. 胴技を書きなさい。

(1) しかけ技

- ①払い胴 ②撥ね上げ胴 ③打ち落とし胴
④2、3段打ちの胴 (小手⇒胴、面⇒胴、小手⇒面⇒胴)

(2) 応じ技

- ①胴撥ね上げ胴 ②胴打ち落とし胴 ③面抜き胴

10. 突くべき機会について書きなさい。

突くべき機会（打突の好機）には、次のようなものがある。

(1) 出ばな（出頭、起こり頭とも言う。）

相手が打突の動作を起こそうとした瞬間をすかさず突く。

(2) 技の尽きたところ

技が止まり、呼吸を整えるため打突をやめた瞬間をすかさず突く。

(3) 受けとめたところ

自分が打突して、相手を受け止めて安心した瞬間をすかさず突く。

(4) 居ついたところ

相手が氣勢をなくしたり、迷ったりして身体の動きを失ったところを突く。

(5) 虚（きょ）が生じたところ

相手の気力が充実していないで、気の抜けたところを突く。

(6) 疑惑（ぎわく）の心が生じたところ

相手の態度に疑い迷いの心が生じたところを突く。

(7) 息を深く吸うところを突く。

11. 気・槍・体の一致について書きなさい。

槍道修行上欠かすことのできない重要なものであって、心・気・力の一致とも言う。

気とは、意志とか心の精神作用を言うのであって、心の判断によって動作を起こそうとする決心を指す。

槍とは、木槍の動く作用を指す。

体とは、体勢のことで、身体の力、四肢の動きを指す。

相手を突こうと決心しても、木槍や身体の動きがこれに伴わないと相手を打突することができない。木槍が先に進んでも足が十分に踏み込んでいかなければ正確な打突とはならない。機会を見てすばやく飛び込んでも、技が伴わなければ有効な打突にはならない。気・槍・体が一致して初めて有効適切で、正確な動作となるのである。その他、古くからの心・気・力の一致、心・形の一致、心・眼・足の一致とか同じような意味の言葉が使われている。

12. 呼吸について書きなさい。

呼吸は槍道において、極めて大きな役割をもつ。すなわち、息を吸い込む時は、十分な力を出し得ないものであり、十分な力を出すには息を止めているか息を吐く時である。力を出す時には、よく掛け声をかけるが、声そのものが大切なのではない。

掛け声をかけるには、必ず息を吐かなければならないから、十分な力を出す時には、自然と声が出るのである。したがって、相手が息を吸うところを自分は息を吐きながら突くのが効果的となる。

また、平素からなるべく平静に呼吸するように注意して、自分の呼吸を相手にさとられないようにすることが大切である。

13. 間合について書きなさい。

間合とは、自分と相手が互いに向き合った時の距離を言う。しかし、この位置関係には精神的な要素もあり、相対した心の関係も間合といえる。

(1) 距離的な面としての間合

①一足一槍の間

一歩踏み込めば相手を打突し、一歩さがれば相手の打突を外すことができる間を言い、基本の間合とされている。

②遠い間合

一足一槍の間から遠い間を言う。相手が一歩踏み込んできて打突しても有効打突にならない相手との距離のある間をいう。

③近い間合

一足一槍の間から半歩ぐらい踏み込んだ間合をいう。

近間は、技のきくものには有利であるが、初心者には不利である。遠間、近間もその稽古により有効打突とすることができる。若い時はできるだけ体を動かし、遠い間から打突できるよう修練することが望ましい。

(2) 精神的な面としての間合

「敵より遠く我より近く戦うべし」という教えがあるが、これは有形的な要素だけでなく無形的な精神作用を含んでいる。進む心は間が近く、逃げる心は間が遠いと心の間合を指すこともある。

14. 見とり稽古とは、どんな事かを書きなさい。

槍道を見学することを「見とり稽古」という。槍道では、ただ見学ではなく、槍道修業の一つとして重んじられています。

ばくぜんと見学するのではなく、厳しい気持ちで、服装、姿勢を正しくし、あらゆる角度から観察して、他の人の稽古や練習態度、技などの研究をしながら、自分の日頃と比べ、よい点は取り入れ、反省すべき点は反省し、自分の槍道に役立てるように見学することが大切です。

15. 残心の必要な理由について書きなさい。

残心とは、打突後の心身の構えを言う。すなわち、打突した後も油断なく敵の動作に対応できる身構え、気構えを言う。槍道では攻撃後の心構えや身体の構えが崩れると、有効な打突ができなかった場合に直ちに反撃されたり、引き続いて攻撃することができなかつたりするため、打突した後も気を緩めず、相手が動けばすかさず突き込むぞとの身構え、心構えが必要である。

相手に突き込んだ時、速やかに相手の動作に応ずることができるように備えるが、その突き込みは全力で打突し、直ちに自然に敵に対する打突ができるようにするのであって、7分なり8分なりの気力で突き込み、2分なり3分なりの気力を残して突き込んで後の打突に備えるのではない。これは残心とはいわない。すなわち残すようにして打突を行うのではなくて、全力を出し切って打突した後に自然に残るのを残心と言う。これがなくては技の上達は望み難い。

16. 気合について記せ。

気合いとは、全身に気力を充満させ、少しの油断もなければ邪念もない状態をいう。

気合いには、有声と無声とがあり、掛け声として外に発するものと、体内の気力に内蔵して声を外に発しないものがある。いづれも相手に隙を与えず、また相手に一瞬の隙でも生じたら、直ちに突き込む状態を言い、弓なら矢を満月に引き絞っていつでも放てる状態を言う。槍道では、気合いは極めて重要で、普段は自己より強い相手でも、試合でたまに勝ったりするのは気合いの充実度にほかならない。

初心のうちは、相手に威力を感じさせるくらい、力のこもった、腹の底からの発声を心掛けることによって、気合いが徐々に育成されるのである。

17. 気位について記せ。

槍道では「気」の働きの心が充実させ、積極性をもりあげ、同時に身体の旺盛な動きを作り出します。

外見上これといった形にあらわれるのではなく、見る者にひしひしと伝わる「気」の充実を高い気位といいます。

段位・称号の高低をいうのではなく、稽古の積み重ねにより、自然に身についた品位をくわえたものをいいます。

槍道形で気位が強く要求されるのは、槍道形が槍道の技と精神との一体を尊重しているからです。

18. 稽古の種類を8つあげ、その特性について説明しなさい。

稽古の種類には、基本稽古、約束稽古、突き込み稽古、掛かり稽古などがある。

(1) 基本稽古

勝敗にとらわれず、槍道の基本的動作や基本となる技を習得する稽古である。

(2) 約束稽古

主として初心者が行う稽古法であり、突く側と突かれる側との間に約束をして基本的な打突の稽古をする方法である。

(3) 突き込み稽古

指導者（元立ち）の与える打突の機会をとらえて突き込んで、打突の基本的な技術を体得する稽古である。

(4) 掛り稽古

掛り稽古は、自分の身体、気力、技量の素地を作ることを目的として突きかかる稽古である。掛り稽古は、自分より上手な相手に対して正しい間合から気合を入れて相手に突かれようが一切かまわず体力、気力の続く限りできるだけ技を多く出して突きかかっていく稽古である。

(5) 互角稽古

技量、修業の度合の同じ程度の者が、互いに鍛えあう目的で行う稽古である。

(6) 総合稽古（地稽古）

一般に最も多く行われる稽古で、その内容は幅広く、上位者、下位者いずれとも自由に行う稽古である。

(7) 試合稽古

勝負を知る目的をもって試合要領で行い、試合勘を養成する稽古である。

(8) 引き立て稽古

初心者や下位者に打突の方法、正しい基礎を指導する稽古である。

19. 槍道稽古上の注意すべき点について9つ書きなさい。

槍道稽古の効果をあげるのに、次のような点に留意することが必要である。

(1) 礼儀作法を重んじる。

(2) 正しい姿勢、構え、充実した気迫で稽古する。

(3) しかけ技（先の技）を主として稽古する。

(4) 常に工夫・研究を怠らず数多く稽古する。

(5) 着衣、服装は正しく清潔を旨とする。

(6) 木槍、用具などの破損の修理、整備に努め、危害防止に留意する。

(7) 見学する時は漫然として時間を費やすことなく、槍道の理合、稽古の工夫を見学によって自得するようにする。

(8) 準備運動、整理運動など健康管理に十分留意する。

(9) 常に基本を忘れず、正しい打突ができるように努力する。

四段・五段の問題・解答例

1. しかけ技をあげ、それぞれの技名について書きなさい。

しかけ技とは、こちらから動作をしかけて、相手の攻撃を押さえ、相手のひるむすきに突き込んでいく技である。

(1) 払い技

払い技は、相手の木槍を右（左）に払って相手の構えを崩すと同時に突き込んでいく技で、①払い面 ②払い小手 ③払い突き ④払い胴などがある。

(2) 引き技

引き技は、接近している場合、相手に隙が生じたり体当たりや押し合ったりした時にできる隙を逃さず引きながら突く技で、①引き面 ②引き小手 ③引き胴などがある。

(3) 二・三段の技

二・三段の技を連続して突き込み、息をつかせず突き込んで相手を圧倒する技で、①小手⇒面 ②小手⇒胴 ③小手⇒面⇒胴と技を重ねて突く。

(4) 片手技

この技は、右または左手で相手を打突する技で、一種の飛び技で常時出してはいけないものである。①片手面 ②片手突きなどがある。

2. 不動心について説明しなさい。

不動心とは、いかなる場合に出会うとも、また、いかなる状態に陥ろうともびくとも動かず、少しも心を動揺させることのない精神状態をいう。人は平常とは異なる場合は、必ず心に変化が生じ乱れるものである。日頃からよく心胆を練り、稽古を積み、物事に動かされず思うままに行動ができるよう工夫修練を積み重ねなければならない。不動心は心を動かすことのない状態をいい、平常心といわれるのも同じ事です。

3. 平常心について説明しなさい。

平常心とは、平常の心、即ち人間本来の心の状態をいう。人は事に臨んで心が動ずるもので、平素の心でこれに処することは困難なことである。

槍道は対人動作で自己の働きだけのものでなく、相手の動きによって自己の働きが決定されるのであるから、技術的には極めて複雑なものである。

槍道では平常の心を保つことができるよう、平素の鍛錬等を通じて心がけることが肝要である。

4. 放心について説明しなさい。

普通、放心というと、心がぼーっとしてまとまりのない状態をいいます。

槍道で言う放心とは、どんなことにも対処できるように、心をとき放ち、何ものにもとらわれない心を用いる。

5. 捨身について説明しなさい。

危険な場面に直面した時、身を捨てる覚悟で全力を尽くしてことに当たれば、思わぬ力が生まれて活路を見出すものである。断乎として行えば鬼神もこれを避けると言われているように、身を捨てて大胆に踏み込んで打突してこそ、はじめて立派に勝ちを得ることができる。しかし、相手の隙もないのに、ただ身を捨てて突き込んでいくのは、無謀であり、真の捨身とはいえない。

隙を発見したら、直ちに敢然として突き込んでいくことが、真の捨身である。

6. 日本槍道形の必要性を説明し、効果を7つ書きなさい。

槍道形は、昔の各流派の優れた形の中から最もよいと思われたものを選んだもので、これを十分に学び修練することによって槍道の理合を知ることができる。

槍道形を稽古することによって槍道の基本となる手足のさばき方、気合、間合、呼吸、打突の機会を修得することができるのである。

槍道の稽古にあたっては努めて槍道形を実施して、稽古や試合に応用できるよう心がけることが重要である。

槍道形の効果として、

- (1) 礼儀作法が正しくなり、落ち着いた態度が身につく。
- (2) 姿勢が正しくなり、観見の目が利くようになる。
- (3) 技術上の悪い癖を取り除き、正しい素槍の使い方を覚える。
- (4) 動作が機敏になり、間合の取り方を覚える。
- (5) 気合が練れて、気迫が充実する。
- (6) さまざまな心技両面の理合が会得できる。
- (7) 気品や風格が備わり、気位が高められる。

7. 「木槍による槍道基本技稽古法」の制定の趣旨について説明して下さい。

槍道の基本技術を習得させるため、「木槍は和槍」であるとの概念を甚として、木槍を使用して「槍法の原理、理合」「作法の規範」を理解させるとともに、適正な対人的技能を中心に技を精選し指導するものとした。

8. 手の内について述べよ。

手の内（てのうち）は木槍の握りと教える場合があります。

手の内とは木槍を操作する掌中の作用であり、両手首・両手の指を最も効果的に使う動きのことをいいます。手の裡（てのうち）とも書きます。

具体的には、

- (1) 柄を持つ左右の手の持ち方。
- (2) 左右の手の力の入れ方。
- (3) 打突の際の両手の力の緊張状態とその釣り合い。
- (4) 打突後の力のゆるめ方。

これらを総合的に手の内とも言います。

9. 槍道上達の要点を書きなさい。

槍道の目的とその心構えを十分に把握し、一生が修業であることを自覚して日夜熱心に修練して、自学、自習することが大切である。

その要点は、

- (1) 精神的・技術的理論を研究すること。
- (2) 槍道形に習熟し、槍理を会得する。
- (3) 健康・安全に留意し、修業を中断してしまうことのないように努力する。

初心者はもちろん、高段者でも常に基本技に徹し、応用技を十分会得するとともに、心・技・体の一致を図るように努めなければならない。一切の邪念を去って素直な気持ちで師の教え、先輩の指導を受けて練磨・精進することが大切である。

10. 槍道の虚実について説明しなさい。

「実」とは、精神に気迫が充実していて油断や隙がなく、注意が行き届いていることをいう。

「虚」とは、その反対に心身に緩みや隙が生じたときをいう。試合では実をもって実を攻めれば相打ちになり、虚をもって実を攻めれば敗れることになる。

したがって、相手の虚実の体勢を機敏に察知し、自分の虚実を悟られないようにして、相手の実を避けて虚を突き、勝ちを得なければならない。

水が方円の器にしたがうように槍道も相手により自在に変化しなければならない。また、相手が突き込もうとして動作を起こそうとする瞬間は、たいていどこかに虚を生ずるものである。これを起こり頭といい、こちらは実をもってそこを突くのである。

心が迷っている時や「居ついたとき」動作が「尽きたとき」も虚を生ずる。

11. 槍道の三殺法について説明しなさい。

槍道には、相手を倒し勝利を得るのに、次の3つの方法がある。木槍（槍）を殺し、技を殺し、気を殺すことを三殺法という。

- (1) 木槍を殺すとは、相手の木槍を左右に押さえ、あるいは叩く、払うなどして木槍の自由な動きを封じ、槍先を殺して打突することができないようにする。
- (2) 技を殺すとは、先をとって隙なく攻めたて、相手の攻撃の機会を与えず技を出させないようにする。こうすれば相手は圧倒され、氣勢を挫かれ、体勢も崩れ、技を出すことができない。
- (3) 気を殺すとは、絶えず全身に気力をみなぎらせて、先の気分を持って向かい、相手の起こり頭を押さえる気位を示すことである。あるいは間合を上手に取って相手の気をそらし、相手のひるむところをすかさず気力をもって攻めたてることである。これは(1)、(2)の動作と同時に平行して行う。

12. 槍道形練習上の注意点を箇条書きに4つ以上記せ。

- (1) 形は約束に従い、一定された形式と順序によって練習するものであるが精神的には形にとらわれることなく、何れにも変化できるだけの心身の余裕を持つ。
- (2) 打槍は約束に従って気合を充実して仕槍を破る気魄で突き込む。仕槍はどこから突き込まれても臨機応変の処置ができる体勢を整えて初めて約束に従うことができる。
- (3) 形の実施中は、始めの座礼から終わりの座礼まで、構えをといて後退するときでも気をゆるめずに、終始充実した気魄で練習する。
- (4) 打槍は師の位であり、客位に合って打突動作の相手となり、仕槍の動作を完全に表示させる。
- (5) 仕槍は門人の位であり、主位にあつて、打槍に動作を行わせ、それによって自分の動作を完全に表示する。
- (6) 通常打槍に上位の者があたり、あくまでも打槍が仕槍をリードして双方の呼吸が合い、十分な気合の充実が肝要であり、心技ともに打槍から始動し、仕槍は常に打槍に従って行動する。
- (7) 形の練習にはまず形の技術に熟練するとともに形の理合も理解しなければならない。

13. 守・破・離について説明しなさい。

芸の道では、守・破・離の階段を経て、道の完成を目指す。槍道でもこのような修業の段階を経る。守とは、初歩の段階を言い、破とは、初歩の段階を踏み破って進歩することを言い、離とは、更に破の段階を乗り越えて、槍の奥義を極めるに至るまで精進することを言う。

(1) 守

槍道の修業がある程度に上達するまでは、師の教えを正しく守って稽古に励み、その形をしっかりと身につけ、槍理や技を学ぶことを言う。

(2) 破

槍道の修業を積んで、今まで学んだ師の教えを自分のものにするだけにとどまらず、なお進んで他の教えをも学び、その長所を取り入れて「守」の段階より進み、自らの工夫研究を重ね新しい分野を開拓して、より一層幅広くしていくことが「破」の段階である。

(3) 離

苦心研究し、更に修業して「破」の段階を乗り越えて、独自の新しい槍道の境地を創立する。すなわち、槍道の奥義を極めることである。

14. 槍道形修得の大切な理由を7つ書きなさい。

槍道形は、昔の各流派の優れた形の中から最もよいと思われたものを選んだもので、これを十分に学び修練することによって槍道の理合を知ることができる。

また、次のような事柄を会得できる。

(1) 礼儀作法が正しくなり、落ちついた態度が身につく。

(2) 姿勢が正しくなり、観見の目が利くようになる。

(3) 技術上の悪い癖を取り除き、正しい素槍の使い方を覚える。

(4) 動作が機敏になり、間合の取り方を覚える。

(5) 気合が練れて、気迫が充実する。

(6) 気・槍・体の一致の打突の稽古になる。

(7) 気品や風格が備わり、気位が高められる。

15. 槍道修業の心構えを7つ書きなさい。

(1) 槍道を正しく熱心に学び

(2) 心身を練磨して

(3) 旺盛なる気力を養い

(4) 槍道の特性を通じて礼節をとらうとび

(5) 信義を重んじて

(6) 誠を尽くして

(7) 常に自己の修養に努め

以て国家社会を愛して広く人類の平和繁栄に寄与せんとするものである。

また、安全・衛生に留意しなければならない。

16. 槍道修業の目的と効果を8つ書きなさい。

(1) 槍道修業の目的

槍道は、槍の理法の修練による人間形成の道であって、日本の歴史とともに私達が未来へ向けての努力と工夫をして、実生活の中で役に立て、槍道の尊い経験を獲得して立派な運動文化にする。昔から日本は、尚武（しょうぶ）の国と言われてきたが、これは闘争を目的とする武力ではなく、健全な真の平和を築くための武道である。槍道の修業は、健全な身体の育成、鍛錬と精神を養うことを目的としており、修業的な意味も含まれているので修行ともいう。

(2) 槍道の効果

- ①身体を強健にし、動作が敏速活発になる。
- ②姿勢が正しくなり、態度が落ち着いて風格が備わる。
- ③礼儀正しくなる。
- ④判断力、決断力に富むようになる。
- ⑤積極性、勇気、沈着、自省、忍耐力などが養われる。
- ⑥相手の立場を尊重する。
- ⑦公正に熱心に競技する態度が養成される。
- ⑧槍道についての知識技術を身につけ、選んで槍道を楽しむ態度、習慣が養成される。

17. 槍道試合上の心得を書きなさい。

試合は、自己の上達度を測定する尺度であり、自他の態度・技術を比較して自分の長所を伸ばし、短所を反省する大事な機会である。精神の鍛錬、人格の形成に資する大切な場である。

試合上の心得を列記すれば、

- (1) 礼儀を重んじ、試合規則を守る。
- (2) 全気力と全技術を発揮する。
- (3) 常に気・槍・体の一致を図り、真槍で臨む心構えで正々堂々と戦う。
- (4) 打突後には必ず残心を示し、決して体勢を崩して見苦しい姿をしない。
- (5) 相手の隙を明察して、打突の機会をよくつかみ相手を圧倒する。
- (6) 常に気を先にかける。
- (7) 相手の長所・短所をすばやく察知し対処する。
- (8) 常に平常心で戦う。
- (9) 気は大きく、技は細かく激しく行う。
- (10) 希望する者だけが、試合を行う。

などがあり、槍道修業上の目的とその精神を正しく認識し、これを把握して試合に臨むことができる。

18. 槍道指導者として留意すべき事項を5つ書きなさい。

- (1) 槍道の本質をよく理解して、それに合致した指導をすること。指導を受ける者の年齢、体力、理解度及び技能に応じ、槍道の目的とその精神を十分に把握させる。
- (2) 稽古の目的を十分に把握させながら指導する。例えば、基本の構えの中で自然体が必要なのはなぜなのか。また、それが槍道の諸活動の中でどのような効果があるのか。他のスポーツや日常生活との関連でどのような意味を持つのかなどを説明し、槍道を修行することによって、常によりよい姿勢、習慣をつくるようにすると、指導を受ける者にも興味が増して指導の効果も上がる。
- (3) 稽古内容の改善を図ること。槍道の稽古の環境の改善の基となるのは、何といても指導者の熱意と態度である。指導者は指導目標、指導内容を明確にし、指導を受ける者に適した指導法を研究して、組織的に指導することが大切である。さらに技術だけを指導するのではなく、指導者自らも指導の本質を認識して、人格、識見、技能など多方面に自己研鑽し、指導を受ける者のよりよい協力者である指導者になることが肝要である。
- (4) 保険衛生面に留意すること。指導を受ける者の健康に留意し、無理な活動を要求したためにかえって健康を害し、槍道修業の意欲を失わせることのないよう、健康度、体力、技術、その他を考慮して、適切な指導をする。
- (5) 槍道場・施設用具の整備とその安全管理についても十分に配慮して、指導を受ける者の危害防止、事故防止に心がけること。

要するに正しい槍道を身につけさせ、よき社会人として育成することが大切。

19. 槍道修業によって養われるものを4つあげて説明しなさい。

- (1) 勇 気：心身の全能力を発揮するので、自然に勇気が養われる。
- (2) 礼 儀：終始礼儀を基本として行動するため、礼儀が正しくなる。
- (3) 信義と廉恥：槍の道を心から学びとれば、人間の心は正しく無心にして清らかなものになり、それによって自然に信義の心と廉恥の心が養われ、身につくようになる。
- (4) 忍 耐：心身を極限にまで使うため、自然に忍耐力が強くなる。