

第14回

まつもとぶどうまつり

松本

武道祭

日 時  
会 場  
主 催

令和3年11月23日(祝)午前9:00  
松本市総合体育館  
一般財団法人松本市スポーツ協会

# 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

## 式次第

### 開 会 式

---

時 間 9時00分

場 所 松本市総合体育館 メインアリーナ

- 1 開式のことば
- 2 国歌静聴
- 3 大会長あいさつ
- 4 来賓祝辞
- 5 来賓紹介
- 6 祝電披露
- 7 武道祭開始宣言
- 8 閉式のことば

### 閉 会 式

---

時 間 12時20分

場 所 松本市総合体育館 メインアリーナ

- 1 開 式
- 2 あいさつ
- 3 武道祭終了宣言
- 4 閉 式

ご あ い さ つ

第14回 松本武道祭

## 大会長 臥雲義尚



松本市の武道振興のために日頃からご尽力  
いただいている関係の皆様をはじめ、多くの  
皆様のご理解とご協力のもと、松本武道祭を  
盛大に開催できますことに心からお礼を申し  
あげます。

松本武道祭は今回で14回目を迎え、一般財団法人松本市  
スポーツ協会に加盟する12の武道団体による武道演武の披  
露が行われます。日頃の稽古、鍛錬により鍛え抜かれた  
「心・技・体」一体となった技の数々をご覧ください。

武道はその修錬を通して、心技一如の教えに則り、心を磨  
き、体を鍛え、礼節を尊重する態度を養い、豊かな人間形成  
に寄与する、我が国が誇る伝統文化です。『東京2020オリ  
ンピック・パラリンピック』での盛り上がりにも象徴されるよ  
うに、いまや国境を越えて普及し、世界中の人々に親しまれ  
ています。この武道祭の開催を通じて、武道の精神が一人で  
も多くの方、とりわけ次代を担うこどもたち、若者たちに浸  
透し、継承されていくことを期待しています。

武道を愛する皆様のますますのご活躍を祈念し、あいさつ  
といたします。

第  
14  
回

まつもとぶどうまつり

# 松本武道祭

タイムテーブル

令和3年11月23日(祝)  
9:00~12:30

9:00

開会式

9:15~12:15

武道演武披露

(1種目15分)

柔道

合気道

空手

少林寺拳法

日本拳法

テコンドー

相撲

剣道

銃剣道

なぎなた

古武道

弓道

12:20

閉会式

[ご来場される方へ]

- 1 マスクをご着用のうえご来場ください
- 2 発熱・体調不良の症状がある方は来場をご遠慮ください。当日の検温結果等によりましては参加を見合わせていただく場合があります。
- 3 日本スポーツ協会新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインにより、入場時、健康チェックシートに、ご氏名・ご住所・電話番号・当日の体温、過去2週間以内の体調・行動歴などをご記入いただきますので、ご協力をお願いします。なお、ご記入いただいた個人情報、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにのみ使用し、その他の利用目的のために利用することはありません。(健康チェックシートは、松本市スポーツ協会のホームページからあらかじめダウンロードできます。)
- 4 暖房はありませんので暖かい服装でお越しください。(体育館暖房設備改修中のため)

## 役員名簿

### 大会役員

---

大会長	臥雲 義尚						
副大会長	金田 忠雄	宮下 忠興	中原 信一	五味 秀彦	春原 啓子		
大会委員長	麻原恒太郎						
大会委員	青山 陸生	吉川 豊	小林 正樹	古畑 清隆	小原 賢二		
	阿部 健示	古畑 公幸	船田 洋義	中田 幸男	小山 啓三		
	宮本 正範	笠井 幸司	上地 芳和	小林 弘明	丸山 貴史		
	百瀬 裕	齋藤公志郎	深澤 健二	市川 滋	牛山 隆夫		
	佐藤 浩市	谷川 秀人	田中 正	丸山 亀美男			

### 大会運営役員 (武道部員)

---

部会長	古畑 公幸						
副部会長	阿部 健示						
部員	猿田 隆	百瀬 明史	中田 美千	黒岩 竜也	山本 一彦		
	望月 尊	横山 元佳	池田 法子	久根下直樹	田中 正		
	宮島 大	山口 皓平					

### 協力

---

司会協力 (株)テレビ松本ケーブルビジョン  
救護協力 長野県柔道整復師会中信支部

事務局 麻原恒太郎 広瀬 裕章 下平 圭子 青木 智美 唐木田正海

# 模範演武

## 柔道

柔道は正式名称「日本伝講道館柔道」といい、明治15年に嘉納治五郎が創始した武道です。「精力善用、自他共栄」を基本理念とし、「柔能く剛を制し、剛能く柔を断つ」を真髄とする、単なる勝利至上主義でなく、誠心鍛錬と教育を目的としています。

「精力善用」とは、心身の持つすべての力を最大限に生かして、社会のために善い方向に用いることです。

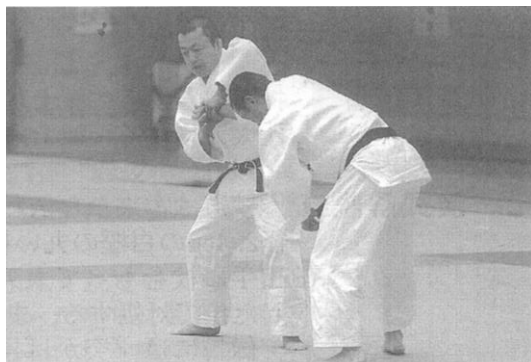
また、「自他共栄」とは、相手に対し敬意、感謝することで、信頼し合い、助け合う心を育み、自分だけでなく他人と共に栄えある世の中にしようとすることです。

古武道の柔術から発展した武道で、投げ技、固め技、当身技を主体とした技法を持ち、明治時代に警察や学校に普及し、第二次大戦後には国際柔道連盟の設立やオリンピック競技に採用されるなど広く国際化に成功しています。多くの国では「Judo=講道館柔道」となっているため、今日では単に「柔道」といえばこの柔道を指し、国際統括団体は国際柔道連盟(IJF)といい、この加盟国、地域は199です。また日本の統括団体を「全日本柔道連盟」といい、「松本柔道協会」はこの傘下にあります。国際柔道連盟での総会で採択された規約前文において、「柔道は1882年、嘉納治五郎によって創始されたものである」と謳われています。

オリンピックでは1932年のロサンゼルスオリンピックで公開競技として登場し、1964年の東京オリンピックで正式競技となり、無差別級でオランダのアントン・ペーシングが日本の神永昭夫を破って金メダルを獲得し、柔道の国際的普及を促す出来事となりました。女子種目も1988年のソウルオリンピックで公開競技、1992年のバルセロナオリンピックでは正式種目に採用されました。

(松本柔道協会内、柔道教室紹介)

本郷柔道会	松本市南浅間 1-4-10	木船 崇
克己塾	東筑摩郡山形村 3907-1	神農 来栄
直心塾	松本市深志 2-4-4	水澤 功
滴水館道場	松本市白板 1-4-46	西川 陽一



# 合気道

---

## <合気道解説>

合気道は開祖の植芝盛平翁が日本古来の柔術を基として、そこに剣・杖、等の武器に対する技を加えて完成させた武道です。この合気道の理念は「心身鍛錬の道」であるというものです。心身の鍛錬を究め、相手と一体となって動く、又全てのもの、自然・宇宙とも調和して動いてゆく、よってその動きは滑らかな円の動きとなり相手の攻撃をも円の内に転化してしまうところに特徴があります。これは相手を制するのに争うよりも相手を生かすことにより、自分も生かされるという日本独特の“道”という文化を表わしているものです。故に合気道には勝ち負けを争う試合という形式が無いのも特徴の一つです。こうした考えは諸外国にも良く理解され、現在では合気道人口は全世界に広がっています。

## <技の解説>

合気道では技をかける“取り”とそれを受ける“受け”とが座り技・立ち技・半身半立の技等を交互に稽古します。その技は主に相手の内に入る“入り身”と“転換”で成り立ちます。更にその技は、投げ技、固の技、武器関連の技があり、その代表的なものは“四方投げ”相手の手甲を圧迫して投げる“小手返し”相手の内に入り身して投げる“入り身投げ”相手の腕を制する“腕抑え”相手を一呼吸で投げる“呼吸投げ”等があります。そしてこれらの技は心身の鍛錬による気の集中と流れにより技の効果はより高いものとなります。

演武者 松本合気道協会加盟道場・蒼成館





# 空手道

---

演武者 松本空手協会 会員

演武解説

技(突技、打ち技、受け、蹴り)

空手道の術の本質は、技を極めることである。適切な技を目標とする部位へ最短時間に、しかも最大限の衝撃力で爆発させることである。

形

形は受・突・打・蹴りの基本を合理的に組織構成したものであり四方八方に敵を仮想し、定められた演武線を前進後退、あるいは轉身して演武するものである。



<理念>

空手道は、単に勝負を究極の目的とするものではなく、日頃の厳しい稽古を通じて、たくましい精神力と体力を育成し、バランスのとれた人間形成を図ろうとするものです。

また、稽古では身体を前後・左右・上下に均等に動かし、しかも平常ではあまり使用することのない筋肉をも十分に活用するので、理想的な体育として認められ全世界に普及しています。また年齢や体格に応じて一人でも、たくさんの人数でも稽古が可能であることで、老若男女を問わず多くの人々に愛好されています。

空手道の特徴として、徒手空拳で、身体の使用し得るあらゆる部分、特に手足を組織的に使うことにより、あたかも武器のように手足に威力を発揮させ、そのひと突き、ひと蹴りが、不意の敵を制する力を持っていることで、はじめは「形」を中心にした護身術として独自に発展しました。

松本市の空手の始まりは昭和31年、拓殖大学が文化とスポーツの両面から全国に紹介するため、諸先生の講演と空手演武が各地にて巡回演武されたことをきっかけに松本市でも松本空手研究会が発足しました。

空手道が松本体育協会に加盟したのは昭和46年(社)日本空手協会松本支部として加盟。その後昭和54年には名称を松本空手協会に改めまして、加盟をして50年の歴史があります。

# 少林寺拳法

## 演目

演武及び技の紹介

## 演武者

松本中部支部・茅野支部

信州大学少林寺拳法部 拳士 他

## 演武解説

少林寺拳法の「演武」は、その体術である「剛法」と「柔法」の技を組み合わせて演じるものを言います。特に二人で組むものを「組演武」といい、「組手主体※」の教えのもとに二人の攻防を演じます。他には一人で行う「単独演武」、団体で行う「団体演武」があります。

少林寺拳法における「大会」とは、主にこの演武の発表会を指し、各資格別に分かれて演武を行い、その完成度などを審判員が審査します。

従って勝敗を競う「試合」は在りません。これは少林寺拳法の拳技が、あくまでも自己確立を目的とした「人づくりの手段」であるという根本的な考えに基づき、その技法は守りと反撃からなる護身の技術(守主攻従)であるからです。

※「組手主体」：少林寺拳法では、自分だけが強くなるのではなく、お互いが協力しあって仲間と共に強くなろうという協調性を養います。これを「半ばは自己の幸せを、半ばは他人の幸せを」という言葉で表しています。

## 種目紹介

少林寺拳法は1947年、日本において宗道臣が創始した“人づくりの行”です。

自分の身体と心を養いながら、他人とともに助け合い、幸せに生きることを説く「教え」と、自身の成長を実感し、パートナーとともに上達を楽しむ「技法」、そして、その教えと技法を遊離させず、相乗的なスパイラルとして機能させる「教育システム」が一体になっています。

人間は生まれながらに、どのようにも成長してゆける可能性を秘めています。少林寺拳法は、その可能性を信じて自分を高め続けられる人、周囲の人々と協力して物心両面に渡って豊かな社会を築くために行動できる人を育てています。



SHORINJIKEMPO  
少林寺拳法



# 日本拳法

---

演 目 「博撃の形」 他

演 武 者 笹田 和花(中二)

赤坂 大騎(小六)

演武解説 日本拳法の当身技の攻防技法の基本を示す形です。

形の名称は大地の「地」・雨雪などの「水」・太陽熱の「火」・空気の「風」の四つの元素とそのかたまりの「空」によって人間の身体・精神が育成され、形どられるという陰陽五行説に由来するものとされています。

## <概 要>

昭和 7 年秋沢山宗海宗家により創始された日本拳法は、素手の格技である。その技術構成は、拳の突打、足の蹴りなどの博技(うちわざ)と、組みついた場合の投技、関節の逆技などの諸技とを総合したものである。

その特徴は、突打蹴の博技に対して、日本拳法独自の防具を着用して、安全に、かつ自由に撃ち合って稽古をすることである。この稽古法を乱(らん)稽古といって、練技の主流とし、また、この様式によって、いままでできなかった試合を可能にした。



<初めて観戦される方に>

皆さんは、ボクシングを見ていて「あそこで足払いをかけたなら吹っ飛ぶだろう」とか、柔道でもみあっているとき「あそこで蹴れば一撃で勝負がついたのに」と思う事があるでしょう。このようなことはボクシングや柔道では禁じられているため、やりたくてもできませんが、拳法ではそれができるのです。突き、打ち、蹴りを防具をつけることと競技規則によって、お互いに攻撃と防御を行って得点を争う現代的な格闘技、それが「日本拳法」です。

防具は、人体のうち最も大切な箇所(急所)を加撃から守るために着用する面(めん)、胴(どう)、股当(またあて)と攻撃手拳を保護するグローブから成り立っています。

勝負方法は、競技時間 3 分間(若年、壮年は 2 分間の場合もある)で本数勝負法、三本勝負法とがあります。

得点は、

- ① 効果的な強い突き、蹴りが、規定の箇所(面・胴) に的中したとき。
- ② 連撃で相手を圧倒したとき。
- ③ 倒れている相手の顔面部が床面についているとき、または小さい間隔のときは、正しい空撃の形で行う。
- ④ 股間部に対して、正しい打ち、蹴りの形をとったとき。
- ⑤ 投技は、弾みがつき相手を圧倒したとき、相手の腰部を胸、肩の高さまで巧みに抱きあげたとき。
- ⑥ 関節逆補技で相手を制したとき。
- ⑦ 相撃ちのとき得点は相殺され、時間切れと同時に決まった技は有効です。

# テコンドー

---

- 演 目 プムセ(型)  
キョッパ(試割) キョルギ (組手)
- 演武者 長野県テコンドー協会
- 演武解説 テコンドーの主な区分(キョルギ、プムセ、キョッパ)の中から様々な技を用いて演武を構成しました。  
まだまだ修行中のものばかりですが、テコンドーの一部を観て頂き、テコンドーを少しでも知っていただければと思っております。

## <種目紹介>

テコンドーは、朝鮮半島の古武術を現代的スポーツとして進化させた韓国の武道です。1954年に韓国政府が国技として認定し1973年には世界テコンドー連盟(WT)が設立され、2000年シドニー五輪では正式種目になりました。現在世界の競技人口は7,000万人を越し211カ国がWTに加盟しています。

日本国内にも数十年前から根付いておりましたが、様々な団体を経て「一般社団法人全日本テコンドー協会」として国内が統一され、日本オリンピック委員会からも正式加盟が承認されました。

長野県テコンドー協会  
会 長 丸山亀美男  
理事長 金原 昇

事務局 長野県松本市蟻ヶ崎台5番2号  
電 話 0263-32-0823



# 相 撲

---

演武者 JA 松本ハイランド相撲部員  
少年相撲の子供達 松本市相撲協会会員

演目 「少年相撲の子供達による相撲健康体操」

- 1 気鎮めの型  
蹲踞(そんきょ)の姿勢をとり、自然体で背筋をのばす。  
静かに心を一つに集中する。
- 2 塵浄水の型  
まわしひとつにて正々堂々と相撲を取ることを誓う礼儀を表す。
- 3 四股の型  
相撲の稽古で一番基本となるもの。相撲は腰を中心にして取るので、足・腰を強くしなければならない。練習の前後には必ず踏むようにする。
- 4 伸脚の型  
下半身の強靭性、柔軟性を養う股関節の運動である。
- 5 股割り  
膝を伸ばしたまま大きく左右に開いていき、次第に腰を下ろし、最後に尻を地面につけ、左右の足を180度開き、その姿勢で前に伏せ、胸も地面につける運動である。
- 6 仕切りの型  
地面を足の指でつかむようにし、気持ちをひとつに集中する。足の指、膝、腰を鍛える運動である。
- 7 攻めの型  
体重の移動によって、足首、膝を強くする運動である。声を腹の底から出し、体の重心移動で下半身のバランスをよくする。
- 8 防ぎの型  
体重の移動によって足首、膝を強くする運動である。
- 9 四ツ身の型  
足首、膝と共に両手首の運動である。
- 10 反りの型  
上半身を中心に動かす。背筋を反らし、背骨を柔軟に行う。

## 11 均整の型

下腹に気持ちを集中させ、腹の底から気合を入れる。一体全体に精気が満ち、こちよくなる。

## 12 土俵入りの型

全身の力を抜き、気持ちを静め鼻から息をゆっくり腹で吸い込むようにし、口からゆっくりはく。

### <団体紹介>

#### 1 組 織

日本相撲連盟 → 北信越相撲連盟 → 長野県相撲連盟 → 松本市相撲協会

#### 2 役員及び会員

○会 長：牛山 隆夫      ○理 事 長：横山 元佳  
○副理事長：清水 建夫      ○理 事：牛山 晋一  
○理 事：平井 良三      ○理 事：小林 雄矢      ○他会員 約 30 名

松本市相撲協会は、長野県相撲連盟の方針に基づいて、過去・現在・未来に向けて「アマチュア相撲の発展」を目指して活動中です。

先ず、相撲人口が増加する為にどう対応していくか。

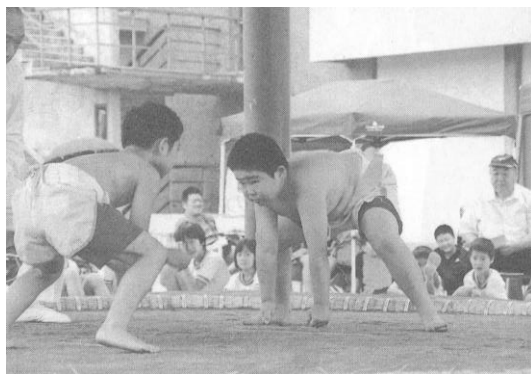
現在、松本市の小学校でクラブ活動はもちろん相撲大会を実施している。

平成 24 年に、中学校に武道が必修科目として導入され、礼儀や公正な態度など、日本の伝統文化に触れる機会を広げるのが狙いとされている。

相撲協会は、小学校・中学校・高等学校に対してクラブ活動の復活を目指し、働きかけを続けていくべく活動中です。

別の対策として、地域小学校のクラブ活動の推進。県内でも木曾・長野・塩尻・飯田等活動中で、実績も残しています。指導者確保、相撲に対する情熱・努力等、原点に戻り再スタートする覚悟です。

「松本武道祭」を契機に、アマチュア相撲育成に活動していきます。



# 剣道

## 日本剣道形

演武者 打太刀 剣道 錬士七段 野村 正樹  
仕太刀 剣道 五 段 上原 康二

### 演武解説

日本剣道形は、大正元年に当時の武徳会が各流派二百余流の中から最もすぐれた業を取り入れて制定したもので、太刀七本、小太刀三本から成り立っており、剣技の最も基本的で大切な理合を示し、術技の原理原則ともいえるものであります。

その内容は極めて高度なもので、剣技が上達するにつれて「形」の妙味もより深く理解され、また、剣技の熟練にともなって「形」の修練も必要となってきます。

したがって、剣技の上達には、竹刀稽古と併行して「形」を練習する事が必要です。現在、ともすれば竹刀稽古が重視され、試合の勝敗だけがそのすべてであるかのように思われがちですが、これを正す意味においても、「形」の練習は非常に重要です。

また、「形」の練習は、心を練る意味においても最も必要となります。

たとえどんなに技術がすぐれていても、気迫がこもっていなければ、それは刀剣を使った踊りにすぎません。

常に十分な気迫をもって「形」を練習することにより、

- ① 剣道における自然な礼儀と落ち着いた態度が身につく
- ② ふだんでも姿勢が正しくなる
- ③ 相手の動きや気持ちを読むことができるようになる
- ④ 動作が機敏になる
- ⑤ 技術上の悪い癖が直る
- ⑥ 間合いを知ることができる
- ⑦ 気合、気迫が充実してくる
- ⑧ 剣の理合が理解できる
- ⑨ 気品や風格、気位が備わってくる



など、多くの効果が得られます。さらに竹刀稽古の際の打突の基本をつくるのが「形」の練習であるともいえます。

「形」の技にある「抜き」「摺り上げ」「返し」「受け流し」などの理合を身につけ、それを竹刀稽古に応用し自由に応用し、自由に変化活用できるようになったとき、「形」の練習の重要性、必要性がすこぶる大きくなってきます。



## 居合道

演武者 教士七段 横山和日光  
伍 段 宮沢公平  
参 段 濱ひとみ

### 演武解説

居合は、抜刀術として平安時代から伝承されていると言われます。室町から徳川時代に多くの流派が生まれ、それぞれ「居相」「抜合」「坐合」「抜剣」「鞘の内」「利方」「抜刀術」など、いろいろな言われ方がありましたが、いずれも、敵の不意の攻撃に対して、一瞬をおろそかにせずに刀を抜き、敵に乗ずる隙を与えないで勝つ剣技です。全日本剣道連盟では、各流派、それぞれ抜刀、斬付、納刀等所作が異なっていたものを、古今各流派の長所を取り入れて制定居合 12 本を定めました。

居合道は、日本精神の象徴と考えられる日本刀の操法と、静・動・機に応じて身体の運用を修練し、もって心身を厳しく練磨することにあります。

したがって、剣道とは、不即不離、技術的にも精神的にも「剣居一体」にして、まったく離れることのできないものであります。

## 杖 道

### 解 説

杖道は古来から伝わる武道のひとつです。長さ 128cm、直径 2.4cm の白樫の丸い棒の杖を武器とし、打ち掛かる太刀を相手に杖をもって太刀、槍、薙刀の技を独自の動きを加味した技で対処する、まことに玄妙多彩な武道です。

伝書には『突かば槍、払えば薙刀、持たば太刀、杖はかくにもはずれざりけり』とあります。又、『傷つけず、人をこらして、いましむる、おしえは杖のほかにはやハある』とも歌われています。

杖道の稽古は剣道着を着用しますが防具は一切使用しません。その為、稽古は立会の形だけで行い真剣勝負に近い稽古法といえます。

杖道が全日本剣道連盟に加盟したのは昭和 31 年(1956 年)です。その後、研究期間を経て、昭和 43 年(1968 年)に基本 12 本、立会の形 12 本が制定され現在に至っております。

全剣連杖道の原形は、400 年前に夢想権之助勝吉によって創始された神道夢想流杖術です。夢想権之助は剣の達人でしたが、ある時、宮本武蔵と試合をして破れたため、武蔵を破るべく筑前(福岡県)の宝満山に籠もって創意工夫の結果、編み出したのが神道夢想流杖術で、伝承によりますと、杖をもって武蔵の十字留めを破ったと言われています。その後、福岡藩に伝承され現在に至っております。

# 銃 剣 道

---

演武者 陸上自衛隊松本駐屯地第13普通科連隊

解説：教士七段 望月 尊

## 〈銃剣道の本旨〉

- 一 銃剣道は、日本の伝統的武術の一つである槍術を源流とする武道である。
- 二 銃剣道は、武道の美風である誠実・礼節・勇気・質実剛健・克己心等を徳目として練磨し、社会に有為な人間育成を目標するものである。
- 三 銃剣道は、「突く・引く・押す・打つ・かわす・払う・跳ぶ」等の身体活動を通して、心身を鍛え、健康で豊かな社会生活を営む基礎となる、国民の健康・体力づくりに貢献する国民スポーツである。
- 四 銃剣道は、技術が単純平易で、かつ、安全に行えるが、その真髄を極めるには奥行きが深く、青少年が健全な心身を鍛練する段階から、中高年者が生き甲斐を求めて稽古する段階にいたるまで、生涯を通じて親しみ楽しむことのできるスポーツである。
- 五 銃剣道は、本銃を構えて相対した両者が、定められた部位に対する「突き・抜き」の一連の動作で相を制することによって勝敗を競う競技である。相手の木銃を「打ち払う」場合以外には、木銃を振り上げ、振り下ろして相手を打撃する動作は用いない。
- 六 銃剣道は、稽古および試合を通して、知・情・意のバランスのとれた発達を図り、社会的適応性を育成し、心肺機能・筋力・感性および持久力を高めることができる。
- 七 銃剣道は、木銃を用いて競技するものであるから、身体の安全と危害予防のために、定められた稽古着および用具を着用する。



# なぎなた

## 演 目

- 1 全体振り
- 2 しかけ応じ

## 演武解説

- 1 一対多数による集団稽古です。指揮者の号令に合わせ全員が一斉に指定された部位を打突します。
- 2 しかけ応じの形式は「基本動作」や「わざ」を組み立てた総合練習であり、練習することにより礼法、構え、手の内、体さばき、間合い、呼吸、打突の機会、残心、正しい姿勢を学ぶことができます。本数は1本目～8本目があり一般的な演技競技の種目となっています。相対になり自然体から始め、この逆の順で終わります。

## <種目紹介>

「なぎなた」という呼び方は『本朝世紀』久安2年(1146年)の条に、源経光所持の兵杖を説明して「俗に奈木奈多と号す」とあり、この頃、戦闘の武技として発生したものと推察されます。1955年(昭和30年)全日本なぎなた連盟設立以後、今日まで社会体育、学校教育の場で、また生涯武道として男女共に幼少年から高齢者まで広く愛好されています。

競技としては形を競う「演技競技」と防具を着けて戦う「試合競技」の2種目があり、基本動作の構えは中段・下段・八相・脇・上段(それぞれ左右有り)の5つです。

「礼には始まり、礼に終わる」といわれるなぎなたは、常に相手と共に技を磨き心身を鍛錬するので自然に相手の立場を尊重し、互いに協力する態度が養われます。

## <理 念>

「なぎなたは、なぎなたの修練により、心身ともに調和の取れた人材を育成する」

## 演武者

田村 綺那	永田すみれ	永田 惟純	永田 紗菜	鈴木 唯花
山辺 茉優	深澤 広幸	青木 洋美	深澤 広美	三浦由紀子

## 松本市なぎなた連盟

会 長	佐藤 浩市((株)テレビ松本ケーブルビジョン代表取締役会長)
副 会 長	大丸 浩二
顧 問	務台 俊介(衆議院議員)
顧 問	本郷 一彦(長野県議会議員)
後援会長	熊井 靖夫
理 事 長	三浦由紀子
事 務 局	蒲生美江子 青木 智美



## 古 武 道

---

演 目	小岱流斬試	演武者	津川一夫
	1、先駆け		
	2、三刃斬り		
	3、自由演武		
演 目	無外流居合兵法	演武者	奥島京祐
演 目	ト傳流柔術腰廻居合兵法	演武者	山口皓平

### 解 説

#### 1. 無外流居合兵法正傳會

流祖辻月丹資茂の太祖は、佐々木四郎高綱とされる。月丹は慶安2年(1649)近江国甲賀群馬杉村に生まれ山口流劍術を山口ト真齋に、自鏡流居合を多賀自鏡軒盛政に学び、26才のおり江戸に道場を開いた。その後、麻布吸光寺の石澤和尚の喝を得て、流名を無外流と称した。

姫路の酒井藩士高橋八助充亮は、藩命をもって辻資幸に無外流を学びこれを姫路藩に伝え、これが無外流高橋派として、代々高橋家に伝承された。

無外流劍術刃引の形5本、居合術7本は10代高橋尠太郎劍道範士が伝え、現在行われている居合道は第11代中川申一居合道範士によって、無外流居合兵法として、五用(5本)五箇(5本)五応(5本)走り懸り(5本)内伝(3本)組居合小太刀(5本)太刀(5本)に整理され、今日に伝えられている。

#### 2. ト傳流柔術腰廻居合兵法

本流は、塚原ト傳高幹(延徳元年～元龜2年 1498～1571年)を元祖とし、その甥「石井ト屋」から始まり、天流の使い手石原市兵衛吉家に伝授され、ト傳流と称し代々家伝とされた。

やがて松代藩に伝承され、劍術、長刀術、槍術(両鎌術)、棒術、腰廻り、捕手柔術等が伝えられその特徴は、太刀、小刀を帯刀しての腰廻柔術を主とする古伝総合武術である。

中興の祖、青山大学成芳に於いて、ト傳流の腰廻柔術に関口流柔術を加味し、広く技法が伝えられた。青山大学は、松本藩水野家に仕えていたが、享保10年水野家が改易となり、松本を去って松代に移り城下に道場を構えるようになったものである。



### 3. 柳剛流杖術

流祖岡田総右衛門は、はじめ心形流を学び、諸国を遍歴し業を修め、古歌に「根をしめて風にまかする柳見よ、なびく枝には雪折れもなし」の心から柔よく剛を制する故をもって自ら柳剛流と名付け、実戦を想定した剣術として足を斬る術を能くした。

幕末関東において、非常に栄えた流派であり、総右衛門が全国を周ったことからその門流は各地に根をおろした。

現在行っている杖術は、神戸の中川申一先生より伝えられた五本である。

- ① 弾(はじき)                      ② 外す(はずす)      ③ 右留(みぎどめ)
- ④ 左留(ひだりどめ)      ⑤ 抜留(ぬきどめ)

### 4. 浅山一傳流体術

流祖は丸目主水で国家弥右衛門を経て、江戸初期に浅山三五郎一傳齋が中興、大成し全国各地に広まった。現在第17代神長成佳に師事した甲斐国征泰心先生が、信州松本に浅山一傳流を伝承している。特色として対甲冑戦は組討ちになる場合が多いので、逆手技を中心に手首、脇、肘、金的など甲冑の隙間や人体急所を効率よく攻める事を主軸とした柔術である。

### 5. 無雙直傳英信流

戦国時代から江戸時代初期の武芸者、林崎甚助重信が興し、7代目長谷川主税助英信が中興した流派。さらに9代目林六太夫守政は、神陰流の大森六郎左衛門正光から正座して行う技を学び、取り入れた。林六太夫守政が土佐藩に伝えた英信流は、御留流として、永く門外不出となったが、17代大江正路が技を整理し、後に全国へ普及した。

# 弓道

---

演 目 一つの坐射礼  
演 武 者 深澤 健二 中田 美千  
演武解説

射礼は、昔から祭祀・式典その他晴れの場所においてその時代の式服を着用し、起居進退を礼法に従って射を行うものです。

一般に行われる射礼は、的前射礼、大的射礼、巻藁射礼の三種があります。本日は、的前射礼のうち二人が一つので行う、一つの坐射礼を行います。

## <種目紹介>

日本の弓は世界でも類のない長い弓を使っています。それは弓を神聖なもの象徴として美しいものとして考え、単なる武器又は利器として利便のみを重視するものではなかったからです。

日本の弓は時代の推移にともない、戦闘の主具ではなくなると、主として心身鍛錬、精神修養の武道として伝統的に継承されてきました。

弓射を行うには、力(体力)と技(技能)と心(精神)の一体化が必要欠くことのできない条件です。

体力については、性別、年齢にかかわらず各自が自分の体力に合わせて弓具を用いて行うことができます。

技能についても安全に努めながら各自の能力に応じて行うことができます。しかし、さらに忘れてはならないのは心です。弓道は極めて静かな運動から一瞬にして爆発するような鋭い離れで変化し、さらに澄み切った残心とならねばならないために、体力は無視できないが、むしろ、心の安定、呼吸、気力の充実が重視されます。

加えて礼儀作法を尊重して伝統的な動作を行うことにより、わが国の蓄積された伝統文化の一端に触れることができます。

弓道を行うことにより、弓道を思想的、精神的な追究の対象とすることできるし、又健康維持又は趣味として、豊かな生活を送るための生涯スポーツとすることもできます。

# 武道憲章

## こども武道憲章

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、心胆を鍊る修業道・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氣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、武道の真髓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げばならない。

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、厳肅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ないことなく、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。

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がらついでついでとついでに

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、勇氣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、基本を大切にし、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

### (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りまします。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

祝

中核市移行

令和3年4月1日