

格闘  
訓練

第10編  
格闘訓練



第2編 銃剣格闘	
第1章 総説	頁
第2章 構え及びさばき	519
第1節 構え銃	519
第2節 さばき	522
第3章 刺突技	523
第1節 概説	523
第2節 基本刺突	524
第1款 直突	526
第2款 連続刺突	526
第4章 打撃技	527
第1節 概説	527
第2節 基本打撃	528
第1款 正面攻撃	528
第2款 縦打撃	529
第3款 横打撃	531
第4款 直打撃	531
第5款 斬撃	531

第2編 銃剣格闘

第1章 総説

第13 要旨

1 銃剣格闘は、射撃と緊密に係連させ、著剣した小銃を縦横に駆使し、おう盛な闘志をもって初動よく敵の死命を制する戦闘手段である。

2 本編では、銃剣格闘の構え、さばき、刺突技、打撃技の基本的な要領並びにその訓練方法について記述する。

第14 号令

各技を実施させるには、特に示すもののほか技の内容及び実施要領を明示し「始め」と号令する。

第2章 構え及びさばき

第1節 構え銃

第16 要旨

構え銃は、銃剣格闘の基本的姿勢である。したがって、氣勢が充実し、攻防自在で銃の操作が容易な姿勢でなければならぬ。

第17 立て銃からの構え銃

号令「構え銃」

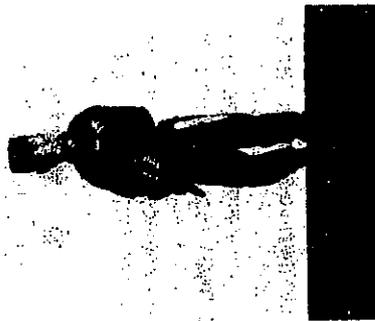
構え銃は、通常1挙動で行う。

1 顔面を正面に保ち、目を相手に向けたまま、右足先を支点として左足を約半歩前に踏み出しながら、右手で銃を斜め前方に上げ、左手で銃筒を上から握り、右手は銃把を右上方から握る。右手は、右腰骨の約1握り前方におき、ひしを自然に保つ。

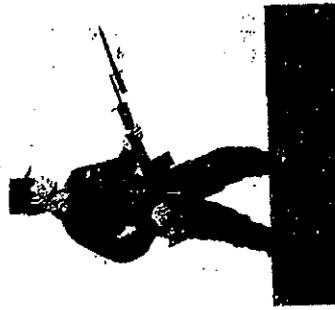
左腕はわずかに曲げて、銃先を相手のけい部(のど)に向ける(第1図-1)。

2 この際、左足先は正面に、右足先は真横よりやや内側に向け、両ひざはわずかに曲げて弾力性をもたせる。体重は、足先の方に等分に託し、両かかととは軽く地面に接する。上体は、自然のまま腰の

第1図-1 構え銃 (正面)



第1図-2 構え銃 (側面)



第1図-3 構え銃



上に落ち着け、下腹に力を充実させる。  
 3 心身とも凝ることなく、銃を自由に操作し得るゆとりと、相手を威圧する氣勢を保持する。基本的訓練の場合は、剣先相触れる間合を保つ (第1図-3)。

第18 構え銃から立て銃

号令「立て銃」

右手を左手に推して銃筒を握り、右足を左足に引き付けると同時に両手で銃を垂直に右腰に支える。以降は、基本教練の据え銃から立て銃の要領に準ずる。

第19 据え銃から構え(立て)銃

立て銃からの要領に準ずる。

第20 方向変換

号令「回れ右」

構え銃から回れ右をする場合には、据え銃の要領で銃を引き付け、右足を支点として一挙に右へ回り構え銃に戻る。

第21 実施上の注意

- 1 構え銃では、両手とも小指側に力を入れて軽く握る。特に、左手は、手首をわずかに折り上方向から握る。
- 2 目は、相手の目に向け、体全体を見る (目付け)。

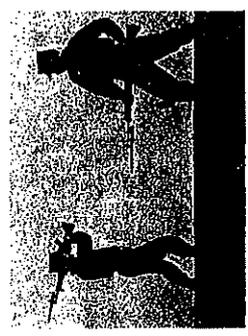
第3編 徒手格闘

第1章 総説	頁
第2章 当身技	534
第1節 概説	536
第2節 構え及びさばき	538
第3節 直突き	542
第4節 横打ち	545
第5節 けり	548
第6節 速撃	552
第7節 受け及び反撃	553

第2編 銃剣格闘

すと同時に銃を左斜め上方から円弧を描くようにし、右手は左乳付近、剣先は左ひざ付近まで斬り下ろす(第16図)。

第16図-1 新 撃



第16図-2 新 撃



第64 実施上の注意

- 1 銃を振り上げたとき、剣先を下げてはならない。
- 2 きり下ろすときの剣先は、大きな円を描くようにする。
- 3 斬撃する際、上体は、垂直に保ったまま、体重を十分左足に託す。

第3編 徒手格闘

第1章 総説

第112 章 旨

- 1 徒手格闘は、当身技、投げ技、関節技及び絞め技を総合的に駆使し、おうぎな闘志をもって敵を殺傷又は捕縛する戦闘手段である。
- 2 本編では、右利きの者を基準とし、徒手格闘の当身技、投げ技、関節技、絞め技及び料異種の基本的な要領及びその訓練方法について記述する。(投げ技、絞め技、対異種及び仮標訓練は省略)

第113 号 令

各技を実施させるには、特に示すもののほか、技の内容及び実施要領を明示して「始め」と号令する。

第114 安全管理

危害予防のため、次の事項に十分注意する。

区分	注意事項
直突き	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 拳(けん)の握り方を理解させる。</li> <li>2 拳を出す際に、ひじ関節の力を抜きすぎてはならない。</li> <li>3 強度・速度は、段階的に増進させる。</li> </ol>
格打ち	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 本拳(本叩)で構えに打つ。</li> <li>2 打つ瞬間、手首を鋭速に折らない。</li> </ol>
当身技	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 アキレス腱の冲撞(ウォーミングアップ)を十分実施する。</li> <li>2 けり足のひざ関節をしめる(脱力しない)。</li> <li>3 ける際に上体を反らしてはならない。</li> <li>4 強度・速度は、段階的に増進させる。</li> </ol>
受け及び反撃	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 遠い間合から発水正しい間合に誘行して実施する。</li> <li>2 受けの部位は、相手の関節部を避ける。</li> </ol>

当身技	受け及び反撃	約求訓練	関節技
		<ol style="list-style-type: none"> <li>3 反撃の拳・足は、寸止めで実施する。</li> <li>4 強度・速度は、段階的に増進させる。</li> <li>5 隊形の保持に留意する。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 受け身に習熟してから行う。</li> <li>2 関節部の特性を十分理解させる。</li> <li>3 無効な力を加えたり、必要以上にこらよてはならない。</li> <li>4 「まいった」の合図の要領を十分理解させる。</li> <li>5 強度・速度は、段階的に増進させる。</li> <li>6 隊形の保持に留意する。</li> </ol>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1 防具を確実に装着する。</li> <li>(1) 面は、顔面に密着させて装着する。</li> <li>(2) グローブのひもの端を確実に巻き付けて処理する。</li> <li>2 面部に対する加害は、発水段階に行う。</li> <li>3 飛上物(試合審判の項参照)を厳守させる。</li> <li>4 倒した際の面部に対する当身は、避けることとめる。</li> <li>5 試合における関節技の使用は、技盤に応じて採用する。</li> <li>6 隊形の保持に留意する。</li> </ol>
			<p>試合審判及び試合</p>

第2章 当身技  
第1節 概説

第115 要旨

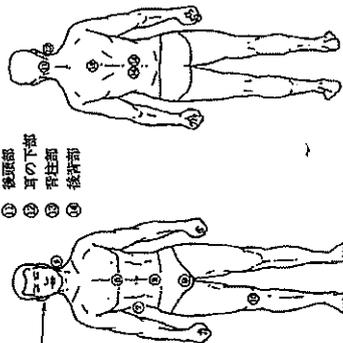
当身技は、徒手格闘の主体をなす技で、相手の急所を突き、打ち又はける方法であり、直突き・横打ち・けり・連撃・受け及び反撃に区分する。以下左解えを基準として記述する。

第116 急所の部位

当身技を施す急所の部位は、ほぼ次のとおりである(第35図-1)。

第35図-1 急所の部位

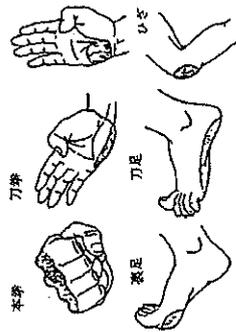
- ① 後頭部
- ② 耳の下部
- ③ 喉部
- ④ 後背
- ⑤ 目
- ⑥ こめかみ
- ⑦ こ
- ⑧ けい部
- ⑨ んぞおち
- ⑩ ひばら
- ⑪ 腹 部
- ⑫ こうかん
- ⑬ ひざ



第117 当身技に用いる部位

当身技には、主として手・足・ひざ等を使用するが、これらの部位もそのままでは使用できない。武器として使用するためには、手や拳に、足をけり足につくらなければならない。これを拳足のつくくりといふ(第35図-2)。拳足のつくくりは、目標に当る直前に完了させる。

第35図-2 拳足のつくくり



第118 拳足のつくくり方

- 1 拳の握り方(本拳)  
小指の方から親指を除く4本の指先をそれぞれの指のつけ根に巻き込むように固く握りしめ、第2関節と第3関節の間を平らにし、親指で中指と人差し指の第1関節~第2関節の間をしっかり握りしめる。目標に当てる部分は、中指を中心に4本の指の第2関節~第3関節部を平らにした部分である。
- 2 裏足のつくくり  
5本の指を十分に反らせて親指のつけ根を張るようにしめる。

第119 撃力

- 1 拳  
軽く握った拳で目標に当てる瞬間に手首をまっすぐにして、拳を瞬間的に最大に振りしめ(拳の握り方)、拳頭に全力を集中させる。この際、ひじのしめ、腕のしめ、脚のしめ及び足先のふんばりを十分効かし撃力を増大させる。
- 2 けり足  
目標にけり込み瞬間、足首と裏足を瞬間的に最大にしめ(裏足のつくくり)、けり足に全力を集中させる。この際、けり足ひざのしめ、腕のしめ、支え足の足首及びひざの弾力性を十分活用する。

第2節 構え及びさばき

第120 要旨

構えは、すべての技術の出発点となり、その良否が技術を左右するものである。したがって、拳足の使用が容易で氣勢が充実し、いかなる攻防の変化にも応じられるものでなければならぬ。さばきは、体の位置や方向を自由自在に変え攻防を効果的にするものである。

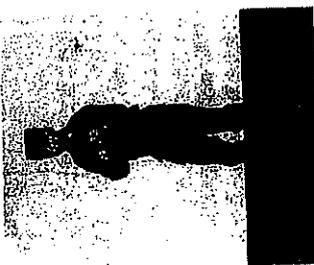
第121 不動の姿勢から左構え

号令「左に一構え」

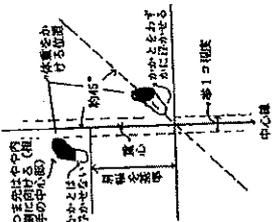
次の動作を1挙動で行う。

- 1 顔を正面に保ちあごを引き、目を相手にむけたまま、右足先を中心にして左足を大きく踏み出し、右足をほぼ肩幅の広さに引き寄せ半身に構える。このときの右足先の向きは、45度を基準とする。左手は手は手首を自然に立てて軽く握り、右手はみぞおち付近へ、左手は右手とほぼ同じ高さに保持する。この際、左ひじは左かきから拳1個程度距離を軽く引く。
- 2 両足を自然に下げ下腹部に力を入れて充実させ両わきを軽くしめ、肩の線、腰の線を床面と平行にする。両ひざに弾力性をもたせ、体重は両足先の方にかけ重心をわずかに前にかける。

第36図-1 左構え



第36図-2 構え(足の関係位置)



3 心身ともに凝ることなく、いかなる変化にも応じ得る心構えを確立しなければならない(第36図)。

第122 左構えからの不動の姿勢

号令「直れ」

前足のかかとを中心として足先を外側に開くとともに、後足を引き付け、同時に両手を下ろす。

第123 送り足、開き足及び転身

1 送り足

号令「前へ」(「後(あと)へ」, 「右へ」, 「左へ」)

最も多く用いられる足さばきで、方向は前・後・左・右の4方向である。送り方は、行動する方向に近い足から踏み出し、他方の足をそれぞれに送り送りよぶに引き付ける(第37図)。

1~2歩の近距離を移動する場合に多く用いる。

1歩だけの移動でなく、それ以上の場合も一気に行う訓練を繰り返す必要がある。また、後退の場合に、後足のかかとが地に着かないようにしなければならない。

2 開き足

号令「右前へ」(「左前へ」, 「右後へ」, 「左後へ」)

送り足の種類であり、前後左右に移動後は常に相手に正対していなければならない(第38図)。

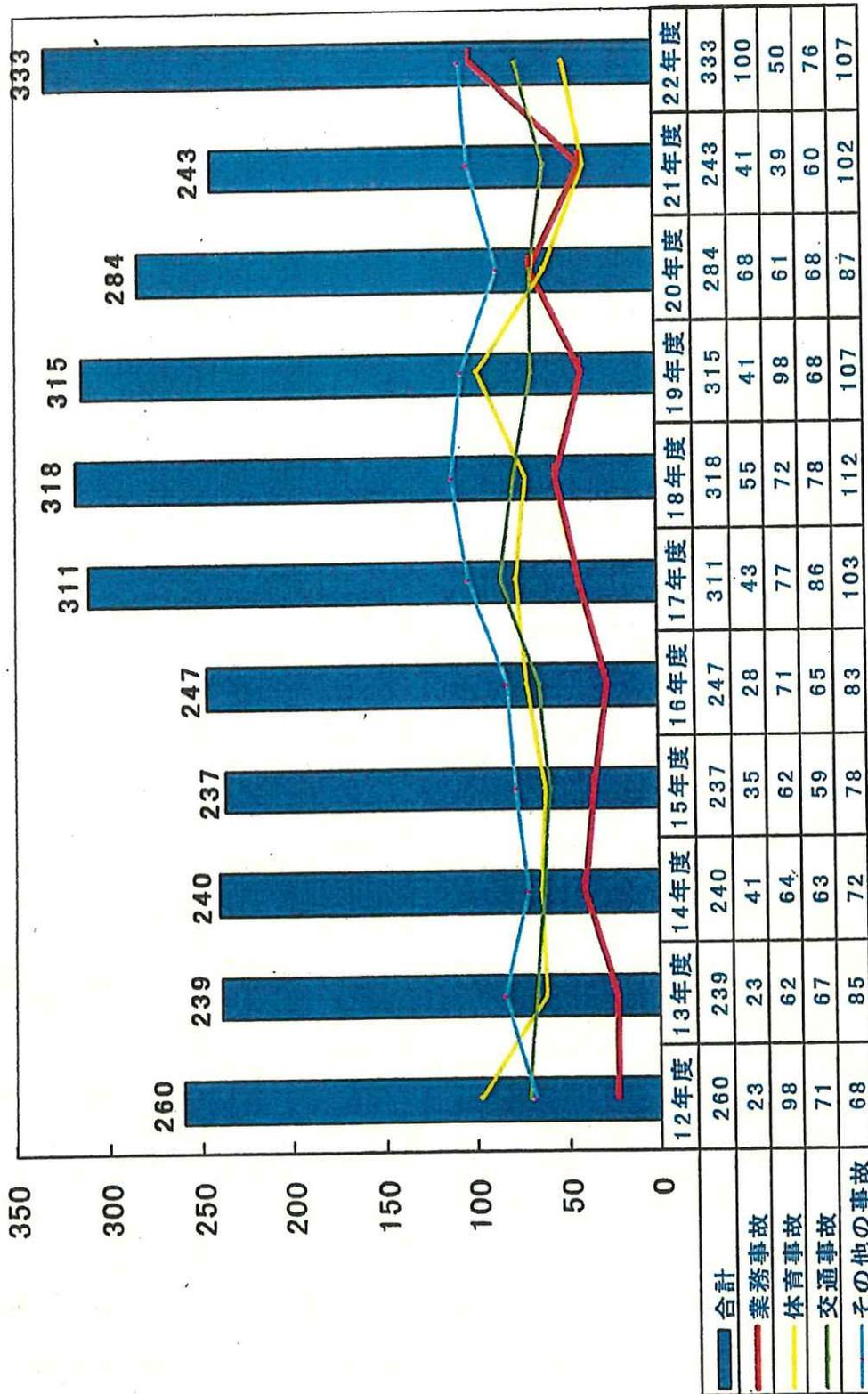
JASDF Inspector General



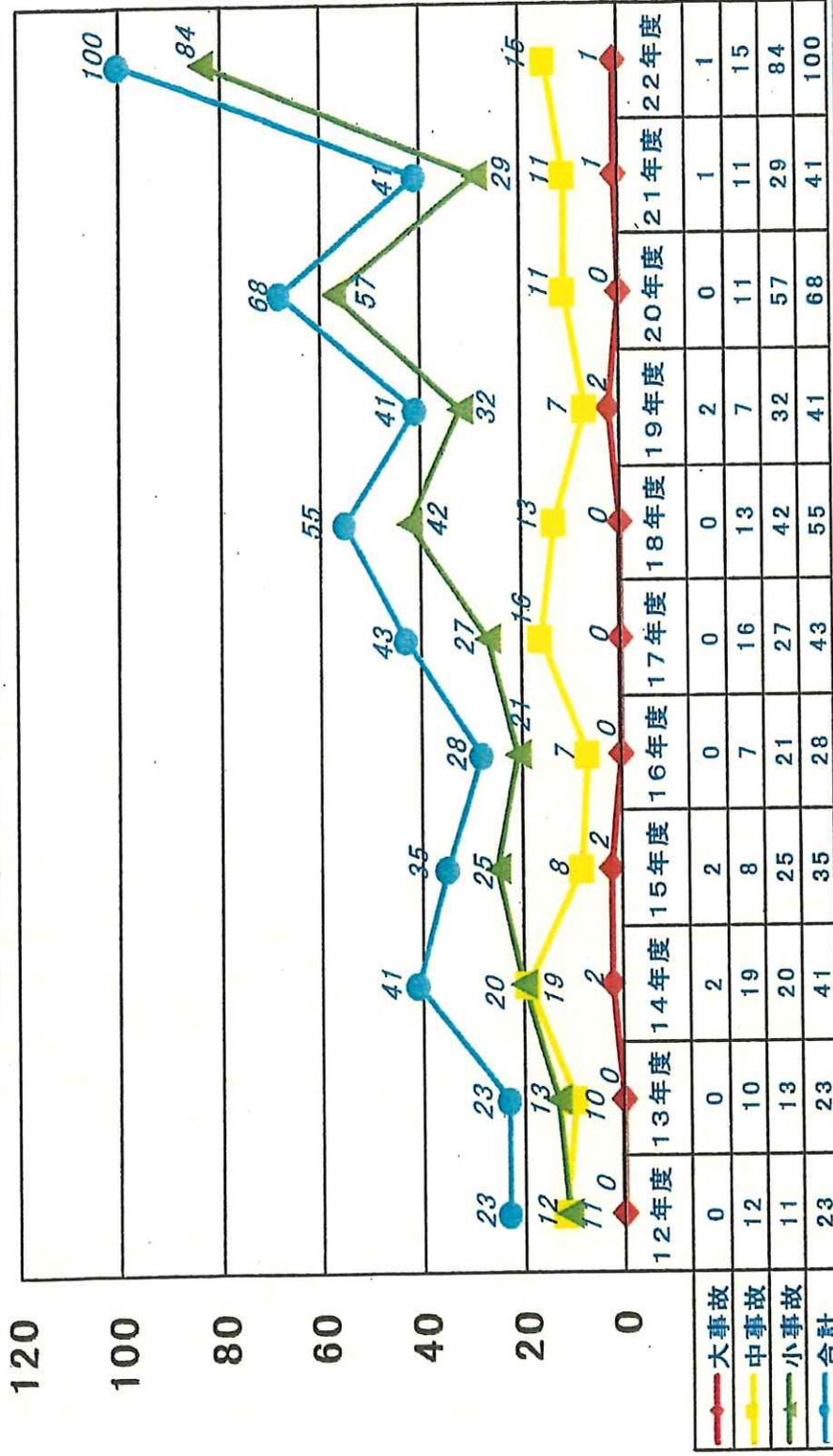
平成23年度  
航空自衛隊安全の日  
地上安全教育

23. 7. 1(金)  
監察官

# 地上事故等発生状況 (程度別)



○ 業務事故が大幅に増加(徒手格闘21年度:12件→22年度:54件)



- 徒手格闘に係る事故が54件発生(全体の半分)
- 試合及び試合教習における事故が30件(ほとんどが強化訓練中)
- 30件中9件(30%)が相手の技等をこらえたことによる怪我



危害予防のための訓練管理及び段階的な技量の向上

徒手格闘訓練事故内訳

	日付	部隊	頭	首	肩	肘	腕	足	状況	受身の	防具の
										有	無
10年度	1 平成10年	富士教導団本部			1						1
	2 平成10年	戦車教導隊			1						1
	3 平成10年	39普通科連隊						1			
	4 平成10年	7特科連隊			1						1
11年度	1 平成11年	普通科教導隊			1						1
	2 平成11年	特科教導隊					1				1
	3 平成11年	1混成団					1				1
	4 平成11年	普通科教導隊					1				1
	5 平成11年	104教育大隊					1				1
	6 平成11年	1空挺団					1				1
	7 平成11年	9対戦車隊						1			
12年度	1 平成12年	1混成群			1						1
	2 平成12年	戦車教導隊					1				
	3 平成12年	2特科群						1			
	4 平成12年	2特科群	1								1
	5 平成12年	普通科教導隊						1			
	6 平成12年	39普通科連隊						1			
	7 平成13年	富士教導隊本部			1						
	8 平成13年	34普通科連隊					1				1
13年度	1 平成13年	17普通科連隊			1						
	2 平成13年	19普通科連隊					1				1
	3 平成13年	34普通科連隊						1			
	4 平成13年	41普通科連隊					1				1
	5 平成13年	19普通科連隊						1			1
	6 平成14年	11戦車大隊						1			
14年度	1 平成14年	34普通科						1			
	2 平成14年	2特群			1						1
	3 平成14年	34普通科					1				1
	4 平成14年	教育支援施設隊					1				1
	5 平成14年	40普通科連隊		1							1
	6 平成14年	4特科連隊						1			
	7 平成14年	110特科大隊					1				1
	8 平成14年	1空挺団						1			1
	9 平成14年	1空挺団						1			
	10 平成14年	8普通科連隊	1								1
	11 平成15年	9特科連隊			1						

平成15年度教育訓練事故の状況 16.4.25現在

区分 事故種類別	方面					隊別					原因別					計	摘 (死亡事故)
	北部	東 北	東 部	中 部	西 部	直 轄	計	指 導 不 充 分 指 揮 官 の 監 督	隊 員 相 互 の	運 携 不 充 分	本 人 の 過 失	不 注 意	他	計			
一般訓練	22	24	19	29	22	10	126	2	8	65	51	126					
射撃訓練	2	4	2	2		5	15		1	9	5	15					
体育訓練	13	6	5	8	7	3	42		1	16	25	42					
	スキー	23	11	1			36			16	20	36					
水泳																	
銃剣道等	10	4	4	2	8	3	31		1	11	19	31					
ラグビー	1	1	6	1			9			1	8	9					
小 社	47	22	16	12	15	6	118		2	44	72	118					
レンジャー	1	2	2	1		1	7	1		4	2	7					
空 挺		1	1				2				2	2					
その他	5		1				6		1		5	6					
合 計	77	53	41	44	37	22	274	3	11	123	137	274					

注：括弧は、死亡事故の件数及び人員である。













































期	日	時間	場所	内容	出席者	備考
152	5月21日	10:30	101号室	英語科 英語科 英語科	出席	
159	5月21日	14:30	101号室	英語科 英語科 英語科	出席	
170	5月21日	10:30	101号室	英語科 英語科 英語科	出席	
171	5月21日	15:00	101号室	英語科 英語科 英語科	出席	
172	5月21日	14:00	101号室	英語科 英語科 英語科	出席	
179	5月21日	13:15	101号室	英語科 英語科 英語科	出席	

No	区	町	番	敷	路	区	名	日	時	事項	種	事務内容		備考
												種	別	
193	NA	町	番	敷	路	区	名	日	時	事項	種	種	別	
194	NA	町	番	敷	路	区	名	日	時	事項	種	種	別	
195	NA	町	番	敷	路	区	名	日	時	事項	種	種	別	
196	NA	町	番	敷	路	区	名	日	時	事項	種	種	別	
197	NA	町	番	敷	路	区	名	日	時	事項	種	種	別	







席 番 号	座 席 区 画	氏 名	日 付	時間	事項	席 番 号	座 席 区 画	氏 名	日 付	時間	事項
257	NA	野村祥太郎	1022	18:00	北平線電化工事	258	NA	野村祥太郎	1022	18:00	北平線電化工事
259	NA	野村祥太郎	1022	18:00	北平線電化工事	260	NA	野村祥太郎	1022	18:00	北平線電化工事
261	NA	野村祥太郎	1022	18:00	北平線電化工事	262	NA	野村祥太郎	1022	18:00	北平線電化工事
263	NA	野村祥太郎	1022	18:00	北平線電化工事	264	NA	野村祥太郎	1022	18:00	北平線電化工事



種別	品名	数量	単位	備考	品名	数量	単位	備考
302	CF 特選11 第12期印刷	1022	部	15:40 駐屯地内検査場	1022	部		
304	NA 概取11 第12期印刷	1022	部	15:20 駐屯地内検査場	1022	部		
305	NA 野戦用11 第12期印刷	1022	部	16:05 駐屯地内検査場	1022	部		
304	NA 野戦用11 第7期印刷	1022	部	15:00 駐屯地内検査場	1022	部		
305	NA 野戦用11 第7期印刷	1022	部	11:00 駐屯地内検査場	1022	部		
306	NA 野戦用11 第2期印刷	1022	部	10:40 駐屯地内検査場	1022	部		

准考證		報名日期		報名地點		報名費		報名手續		報名注意事項	
准考證號碼	姓名	性別	年齡	學歷	報名日期	報名地點	報名費	報名手續	報名注意事項	備註	備註
200	張志強	男	22	高中畢業	11:30	報名處	100	繳報名費	繳報名費	1	
214	陳志強	男	22	高中畢業	12:00	報名處	100	繳報名費	繳報名費	1	
215	陳志強	男	22	高中畢業	13:00	報名處	100	繳報名費	繳報名費	1	
221	張志強	男	22	高中畢業	10:30	報名處	100	繳報名費	繳報名費	1	
223	張志強	男	22	高中畢業	10:35	報名處	100	繳報名費	繳報名費	1	
224	張志強	男	22	高中畢業	10:40	報名處	100	繳報名費	繳報名費	1	

源 番 号	五 番 号	種 類	部 位	品 名	日 付	内 容	年 限	事 業 内 容		備 考
								種 別	種 別	
325	NA	通信料	中部方面通信料		122	10:00 住宅用内線料		特別		
326	NA	通信料	第 1 S 普通料通信		122	10:10 住宅用内線料		特別		
327	NA	通信料	第 5 O 普通料通信		122	14:00 住宅用内線料		特別		
328	NA	通信料	第 5 O 普通料通信		122	10:00 住宅用内線料		特別		
333	4	普通料	7 月通信料		122	12:18 住宅用内線料		特別		
334	1A	普通料	第 3.1 普通料通信		122	15:10 住宅用内線料		特別		

種別	番号	種別	番号
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	30	30
31	31	31	31
32	32	32	32
33	33	33	33
34	34	34	34
35	35	35	35
36	36	36	36
37	37	37	37
38	38	38	38
39	39	39	39
40	40	40	40
41	41	41	41
42	42	42	42
43	43	43	43
44	44	44	44
45	45	45	45
46	46	46	46
47	47	47	47
48	48	48	48
49	49	49	49
50	50	50	50
51	51	51	51
52	52	52	52
53	53	53	53
54	54	54	54
55	55	55	55
56	56	56	56
57	57	57	57
58	58	58	58
59	59	59	59
60	60	60	60
61	61	61	61
62	62	62	62
63	63	63	63
64	64	64	64
65	65	65	65
66	66	66	66
67	67	67	67
68	68	68	68
69	69	69	69
70	70	70	70
71	71	71	71
72	72	72	72
73	73	73	73
74	74	74	74
75	75	75	75
76	76	76	76
77	77	77	77
78	78	78	78
79	79	79	79
80	80	80	80
81	81	81	81
82	82	82	82
83	83	83	83
84	84	84	84
85	85	85	85
86	86	86	86
87	87	87	87
88	88	88	88
89	89	89	89
90	90	90	90
91	91	91	91
92	92	92	92
93	93	93	93
94	94	94	94
95	95	95	95
96	96	96	96
97	97	97	97
98	98	98	98
99	99	99	99
100	100	100	100





# 海自格闘死、遺族が提訴

2010. 3/16 夕刊

## 国や教官らに 賠償計8千万円

海上自衛隊の特殊部隊「特別警備隊」(広

島県江田島市)の養成課程で2008年9月、男性3等海曹1当昇進1が15本を相手に格闘させられ死亡した事件で、男性の遺族が16日までに、国や当時の教官らに計約8千万円の損害賠償を求め、松山地裁に提訴した。遺族側は「海上自衛隊の調査報告書には責任の所在が明示されておらず(教官らの)処分にも納得がいかない」と主張。「養成課程を辞めることに対し、体罰をしたとしか思えない」と話している。

防衛省海上幕僚監部広報室は「訴状を確認しておらず、コメントできない」としている。事件は男性が養成課程を辞める2日前の9年9月9日、海自第1術科学校で発生。隊員15人が交代で男性1人と格闘し、14人目のパUNCHをあとに受けた男性が意識不明になり、同月25日に急性硬膜下血腫で死亡した。

レフェリー役だった担当教官が業務上過失致死罪で略式起訴され、罰金50万円の略式命令を受けたほか、教官ら3人が同容疑で書類送検されたが、嫌疑不十分で不起訴となった。

真駒内基地における徒手格闘に伴う傷病者(H18. 1~12. 31)

発生年月	所属部隊	階級	年齢	傷病名	発生状況	治療期間	公務認定の有無
18.01	11施設大隊	士長	25	足関節靭帯損傷	錬成訓練中	1ヶ月	無
18.07	11特科連隊5大10中	2曹	31	左肩上肩関節屈伸損傷	試合形式	3ヶ月	有
18.07	11施設大隊	2尉	27	背筋痛	錬成訓練中	1ヶ月	無
18.09	11特科連隊2大本管	1曹	44	左足親指中骨骨折	第4教習	2ヶ月	無
18.10	11戦車大隊3中	士長	23	腰痛	試合形式	1ヶ月	無
18.10	11施設大隊	3曹	33	頸部損傷	錬成訓練中	1ヶ月	無
18.10	11施設大隊	士長	26	膝関節損傷	錬成訓練中	1ヶ月	無
18.11	18普連2中	士長	29	左手根骨骨折	試合形式	2ヶ月	無
18.11	18普連3中	2士	26	右手甲骨骨折	第3教習	2ヶ月	
18.11	11後方支援連隊補給隊	3曹	27	軽度の捻挫	第3教習	3日間	無
18.11	11後方支援連隊衛生隊	3曹	27	左肋骨疲労骨折	試合形式	1ヶ月	無
18.11	11後方支援連隊衛生隊	1士	18	右下顎部炎症	試合形式	1週間	無
18.11	11後方支援連隊輸送隊	士長	19	急性硬膜下血腫(死亡)	約束訓練	2日	有
18.11	11戦車大隊本管中	2曹	33	左膝内側打撲	試合形式	1ヶ月	無
18.11	11戦車大隊本管中	3曹	26	右肘捻挫	試合形式	1ヶ月	無
18.11	11戦車大隊3中	士長	23	右大腿部打撲	試合形式	1ヶ月	無
18.11	11施設大隊	士長	19	膝関節損傷	錬成訓練中	1ヶ月	無
18.11	11施設大隊	士長	26	首関節損傷	錬成訓練中	1ヶ月	無
18.11	11施設大隊	2曹	37	首関節損傷	錬成訓練中	1ヶ月	無
18.11	11施設大隊	3曹	33	首関節損傷	錬成訓練中	1ヶ月	無
18.12	18普連本管中	1曹	36	右第5中手骨骨折	第3教習	3ヶ月	無
18.12	18普連本管中	3曹	31	右前十字靭帯損傷	連隊競技会	4ヶ月	
18.12	18普連1中	1曹	39	右第1趾骨折	連隊競技会	3ヶ月	無
18.12	18普連重迫中	2士	19	右第1指骨折	第3教習	3ヶ月	有
18.12	11特科連隊2大本管	3曹	33	右膝十字靭帯断裂	練習中	8ヶ月	有
18.12	11高射大隊1中	3曹	31	右足首外側靭帯損傷	第3教習	1ヶ月	無
18.12	方面衛生隊101野病隊	士長	24	右足関節外踝骨折	試合練習	2ヶ月	
18.12	方面衛生隊301救急車隊	3曹	24	左足関節捻挫	徒格集合訓練	2ヶ月	無