



格

技



学生が実施すべき体育の種目の一つである格技は選択種目であり、佐世保教育隊では海上自衛隊で伝統のある剣道と柔道のどちらかを選んで教務を受けます。武道は「礼に始まり礼に終わる」というように肉体のみならず精神面も鍛えることができるため、心身を鍛えなくてはならない我々自衛官にとっては打ってつけの鍛錬です。





剣道では道着の着方、礼儀作法、道具の名前や使い方についての説明など、基礎的な部分から教わり、それから基本的な動作を修練しました。下の写真は普通の竹刀とカーボン製の竹刀の違いを説明しているところですが、カーボン製の方はめちゃくちゃしなるのでびっくりしました。



普通の竹刀



カーボン製の竹刀



袴の畳み方はかなり難しそうですが、ちゃんと畳めたら左の写真のようにカッコいい形になります。





ほとんどが未経験者で、防具も経験者に教わりながら付けている学生が多かったですが、最終的には試合形式での稽古もできるようになりました。



柔道の方も剣道同様、道着の着方、礼儀作法、体の動かし方、受け身のやり方、と段階的に修練しました。









受け身ができるようになったら、投げ技の稽古をしたり、片足立ちで投げ合う稽古なども楽しみながら行っていました。

格技の教務は期間も短く基礎中の基礎しか修練できませんが、礼儀作法を重んじる武道を通して、体力練成のみならず人格形成の糧としてもらいたいです。