

# 3 規律訓練

## (1) 規律訓練の目的

規律訓練は、クラブ員に相応しい機敏な行動、節度ある動作、礼儀正しい言動を身に付け、団体行動と団結力を高めるために行います。

規律訓練は、団体行動の基本であり、あらゆるクラブ活動に影響しますので、指導者をはじめとして全員で真剣に臨むことが大切です。

## (2) 号令

ア 号令をかけるときは、必ず「基本の姿勢」（8P参照）です。

イ 全員に聞こえる大きさの声で明瞭に発声します。

ウ 号令には、予令と動令に分かれるものがあり、例えば「右へならえ」は「右へ」が予令です。予令は「右へー」と末尾を伸ばし少し間を空け、動令は短く「ならえ！」と発声します。

エ 指揮者の号令は、全員がそれに従わなければなりません。一人でも従わないと全員に影響します。

### (3) 基本の姿勢

号令「気をつけ！」

基本の姿勢は「気をつけ」の姿勢のことです。背筋を伸ばしてあごを引き、かかとを同一線上につけ、手は自然におろします。



指を伸ばして、中指をズボンの縫い目にあてる。



両足先は、おおむね 60 度外に開く。 女子は 45 度

## (4) 休めの姿勢

号令「整列—休め！」

休めの姿勢は、長時間立っているときに疲れないようにする姿勢です。基本の姿勢から左足を半歩、真横に勢いよく開きます。

そのとき、同時に手のひらを後ろに向けて後ろのバンドの上で組みます。



この姿勢から次の動作をするときは必ず「基本の姿勢」にもどらなければならない。

## (5) 敬礼（※帽子をかぶっているとき）

号令「敬礼！」

礼をする相手に正対して、基本の姿勢から最短距離で右手を上げ、指を全て閉じて伸ばし、人差し指と中指の先を帽子のひさしの右端に軽く当て、手のひらを少し前方に向ける。



ひじと肩は同じ高さになるようにし、ひじから指先まで一直線に伸ばす。

## (6) 右へならえ

号令「右へーならえ！」

右手を腰にあて、ひじを外側に張ります。このとき、頭を右へ回し右列員にならない整とんします。



視線は右隣の人のかげ。

## (7) 回れ右

号令「回れー右！」

体重が前に残らないように右足先を左かかとからおおむね5cm離れるよう後方に引き、体重をかけた両かかとを軸にして180度右に回り、右かかとを勢いよく左かかたとに引き付けます。

1



2



3



4



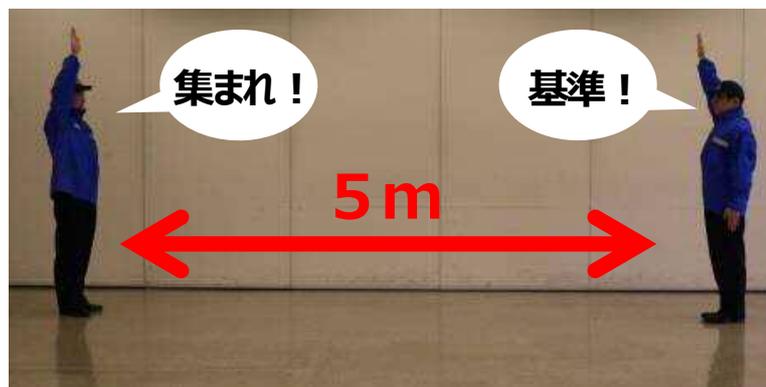
## (8) 横隊の集合

### ア 号令「集まれ！」

横隊に集合させるために、指揮者は「集まれ」の号令をかけるとともに、右手を真上に上げます。



前列右端の者は、「集まれ！」の号令で、指揮者の前方おおむね5mの距離をとって基本の姿勢をとり、右手を垂直に上げ「基準」と呼称します。



**指揮者**

**前列右端**

他のクラブ員は、指揮者の方を見て右から身長の高い順序に2列とし、前列との距離がおおむね 1.1mになるように整列します。



それぞれに間隔を正すために右手を腰にあててなされます。このとき、後列のクラブ員は前列のクラブ員にならったあと、右側に整とんし、整とんが終わったならば、右側の者から順番に右手をおろして顔は正面に向けます。



## イ 号令「右へーならえ！」

「なおい！」

指揮者は「右へーならえ！」と号令をかけ、他のクラブ員は1 1 Pのとおり右へならいます。指揮者は「なおい！」と号令をかけます。

他のクラブ員は右手をおろして顔を正面に向けます。

## ウ 号令「番号！」

指揮者は「番号」と号令をかけ、人員の確認を行います。

号令でクラブ員は、指揮者の方を見て前列の右から左へ順番に自分の番号を言います。

4は「よん」ではなく「し」

7は「なな」ではなく「しち」

9は「きゅう」ではなく「く」と言う。

なお、前列の左端のクラブ員が番号を言った後、後列の左端のクラブ員は、前列と後列が同数の場合は「まん(満)！」と言い、1人少ない場合は「けつ(欠)！」と言います。



## エ 号令「整列一休め！」

指揮者は「整列一休め！」と号令をかけ、他のクラブ員は休めの姿勢をとります。

オ 号令「かしら一中！」

「なおれ！」

指揮者は前列右端の者の右へ駆け足で移動し、正面を向く。答礼者が正面についたら、指揮者は部隊を敬礼させるために「かしら一中！」と号令をかけ、指揮者は敬礼を行い、他のクラブ員は基本の姿勢のまま点検者に頭だけを向けます。答礼者が答礼を終えたら、指揮者は「なおれ！」の号令をかけます。他のクラブ員は顔を正面に戻します。



## カ 号令「わかれ！」

答礼者が正面から元の位置に戻ったら、指揮者は前方中央部の位置で「わかれ」の号令をかけ、クラブ員は指揮者に対して正対し、敬礼を行い解散します。



全員が指揮者に正対し、敬礼を行う。