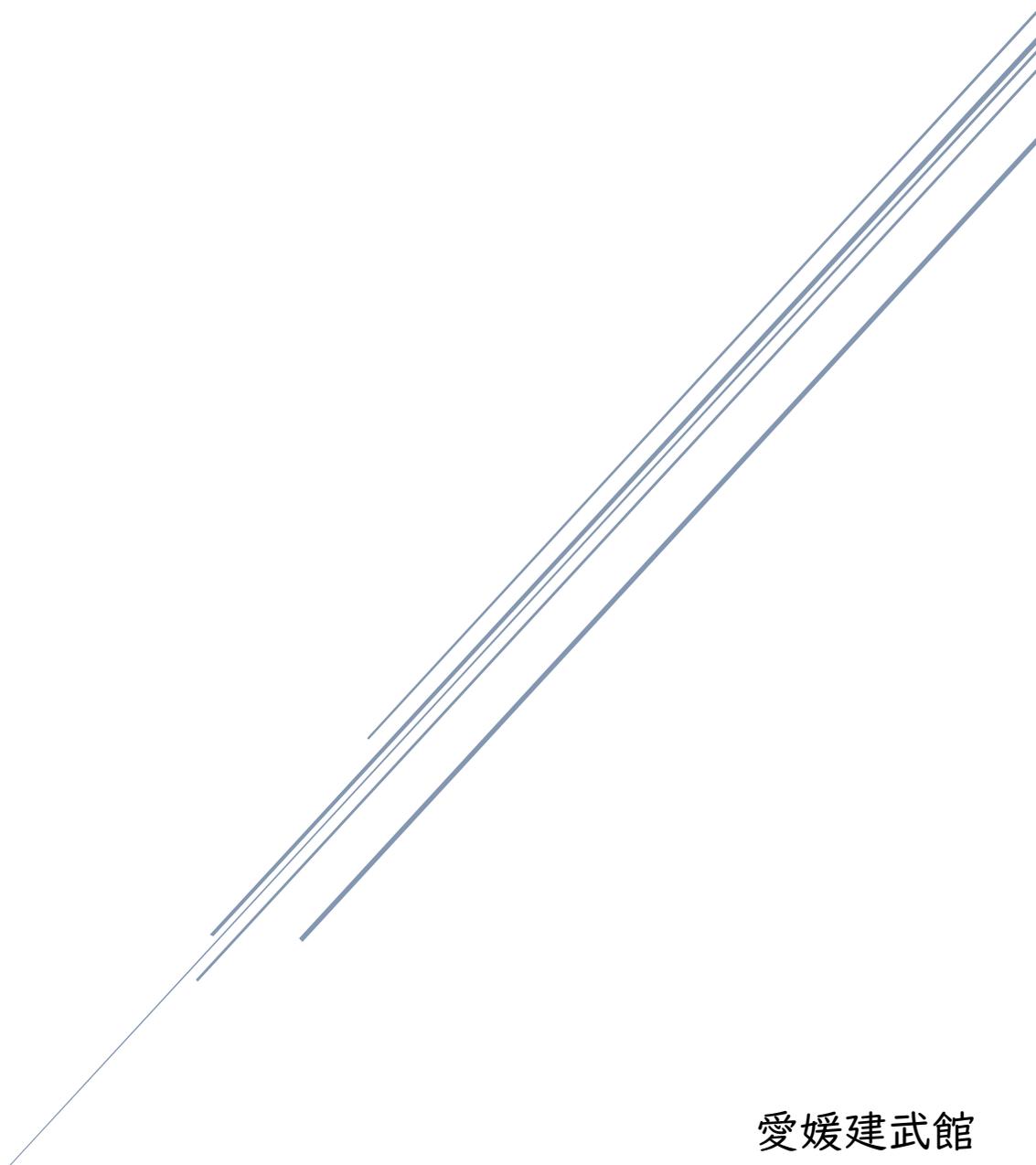


木刀による剣道基本技稽古法の手引き

指導用



愛媛建武館

一級～三級受審者向け

目次

1. 制定の趣旨	2
2. 構成	2
3. 基本指針	2
4. 指導上の留意事項	3
5. 「手引き」作成の趣旨	4
6. 解説の要旨	4
7. 解説	5
「立会前後の作法」	5
「基本1」 一本打ちの技	6~9
「基本2」 連続技(二・三段の技)	10
「基本3」 払い技	11
「基本4」 引き技	12
「基本5」 抜き技	13
「基本6」 すり上げ技	14
「基本7」 出ばな技	15
「基本8」 返し技	16
「基本9」 打ち落とし技	17

1. 制定の趣旨

剣道の基本技術を習得させるため、「竹刀は日本刀」であることの観念を基とし、木刀を使用して「刀法の原理、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。

2. 構成

この解説書での技およびその構成は、次のとおりである。

- 基本1 一本打ちの技
「正面」「小手」「胴(右胴)」「突き」
- 基本2 連続技(二・三段の技)
「小手→面」
- 基本3 払い技
「払い面(表)」
- 基本4 引き技
「引き胴(右胴)」
- 基本5 抜き技
「面抜き胴(右胴)」
- 基本6 すり上げ技
「小手すり上げ面(裏)」
- 基本7 出ばな技
「出ばな小手」
- 基本8 返し技
「面返し胴(右胴)」
- 基本9 打ち落とし技
「胴(右胴)打ち落とし面」

3. 基本指針

- (1) 所作事は、「日本剣道形」に準拠するものとする。
- (2) 習技者に対し、木刀を使用し剣道を正しく体得させる。
- (3) 使用する木刀は基本的には日本剣道形で用いるものとするが、幼少年にあたっては発育段階に応じて適切な木刀を使用する。
- (4) 基本動作については、「剣道指導要領」に則って指導する。
- (5) 習技は基本的には集団指導によるもので、「元立ち」「掛り手」の呼称は相互に平等の立場で行うという観点から用いた。
- (6) 集団指導を効果的に進めるために、指導者による随時適切な指導の下に行うこととする。
 - ア. 前記基本技の選別は、指導者が習技者の錬度に合わせて行う。
 - イ. 適宜、指導者の号令を導入するほか、錬度を高めるため「掛り手」だけの要領を繰り返し行う等の具体的内容や進め方について創意工夫を凝らす。

4. 指導上の留意事項

(1) 構え

- ア. 構え方はすべて「中段の構え」とする。
- イ. 「中段の構え」は右足をやや前に出し、左こぶしは臍前約ひと握り、左手親指の付け根の関節を臍の高さで正中線に置く。正中線とは身体の前面中央を通る垂直線で中心線ともいう。
- ウ. 木刀の握り方は、左手の小指を柄頭いっぱいにかけて上から握り、小指、薬指を締め、中指を軽く締めて人差し指と親指は軽く添えるように握る。
- エ. 右拳は鍔からわずかに離し、左手と同じように握る。
- オ. 両手とも人差し指と親指の分れ目が棟（峯）の延長上にあるようにする。
- カ. 剣先は「一足一刀の間合」においてその延長が相手の両眼の中央、または左目の方向とする。「一足一刀の間合」とは、1歩踏み込めば相手を打突できる距離であり、1歩退がれば相手の攻撃をかわすことができる距離（間合）をいう。
- キ. 構えの解き方は、剣先を自然に相手の膝頭から3~6センチメートル下で下段の構えの程度に右斜めに下げ、この時の剣先は相手の体からややはずれ、刃先は左斜下に向くようにする。

(2) 目付

目付へは、相手の顔を中心に全体を見ることとし、ここではお互いに相手の目を見る。

(3) 間合

- ア. 立会の間合いはおよそ9歩の距離とし、3歩前進後における蹲踞しながらの木刀の抜き合わせと、技の終了した時点の間合いは「横手あたりを交差させる間合」とする。
- イ. 打突の間合は「一足一刀の間合」とし、この間合いは個人の体格、筋力、技倆の程度などにより若干の差があることを指導する。

(4) 打突

- ア. 打突は、充実した氣勢で手の内を絞り刃筋正しく「物打」を用い、後足の引き付けを伴って「一拍子」で行わせる。
- イ. 打突は、常に打突部位の寸前で止める空間打突となるが、刀で「切る・突く」という意味を理解させる。
- ウ. 「掛り手」の打突動作は、「元立ち」が合気になって与える機会を逃すことのないよう、適格に捉えて「掛け声」とともに気合をこめて行わせる。

(5) 足さばき

足さばきは、送り足を原則とし「すり足」で行わせる。

(6) 掛け声（発声）

打突時に、「面（メン）、小手（コテ）、胴（ドウ）、突き（ツキ）」と打突部位の呼称を明確に発生させる。

(7) 残心

打突後は、油断することなく相手に正対し、間合を考慮しながら「中段の構え」となって残心を示させる

5. 「手引き」作成の趣旨

級位審査規則の改正（平成21年10月1日）に伴い、1～3級の受審者に「木刀による剣道基本技稽古法」が科せられることにより、受審者の便宜を図るために作成した。

6. 解説の要旨

- (1) 動作を「元立ち」「掛り手」に分けて解説した。
- (2) 「元立ち」「掛り手」の動作を対応させて順次①②③...で示した。
- (3) 「元立ち」「掛り手」が同じ動作の箇所は共通記述とした。
- (4) 「掛り手」が残心を示す時の「元立ち」の体勢や動作を明示した。
- (5) 「元に復する」時の木刀の交差や歩数を明示した。
- (6) 剣道用語はできるだけわかりやすく解説した

7. 解説

立会前後の作法	
元立ち	掛り手
<p>① 木刀を右手に提げ、下座で約3歩の距離で向かい合って正座し、木刀を右脇に刃部を内側に、鐔を膝頭に揃えて置き、相互に座礼する。</p> <p>ア. 座礼の位置は、下座の中央が望ましい(集団指導の場合は、座礼を省略する)。 イ. 正座と起立は、「左座右起」の作法に従って行う。正座は左足を半歩引き左膝、右膝の順に座る。起立は右足から立ち上がる。 ウ. 正座や起立時には、跪居(両膝をつき、爪先を立て、踵の上に尻を置く姿勢)の動作から正座となり、また立ち上がる。 エ. 座礼は両手同時につく。</p> <p>② 右足から立ち上がり提刀(木刀を右手に刃を上にして自然に提げた状態)のまま立会の間合に進み、先ず上座に立礼、その後、相互に立礼の後、木刀を左手に持ちかえると同時に左手の親指を鐔にかけて帯刀(刀を帯に差すこと。または腰に差した状態をいう。刃を上を柄を前にして鐔元近くを左手で持ち、親指を鐔にかける。)となる。</p> <p>ア. 上座への立礼は約30度、相互の立礼は約15度で相手に注目して行う。 イ. 木刀の持ちかえは概ね体の中央で行う。 ウ. 帯刀時の柄頭の位置は、正中線となるようにする。</p> <p>③ 相互に右足から3歩踏み出して、蹲踞しながら木刀を抜き合わせ、横手あたりを交差させる。蹲踞は右自然体である。木刀を抜く際は右手で柄の鐔元を下から握り左斜め上から抜き極端に振りかぶらない。</p> <p>④ 立ち上がって中段の構えとなる。その後、構えを解き、左足から小さく5歩退がり、立会の位置に帰る。</p> <p>⑤ 最後の演武が終了したら、蹲踞して木刀を納め、立ち上がって帯刀のまま小さく5歩退がり、右手に持ちかえて提刀となり、相互の立礼の後、上座に立礼して下座に戻り、座礼をして退場する。</p>	

基本技Ⅰ 一本打ちの技 「正面」「小手」「胴」「突き」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

「正面」 「一足一刀の間合」に接した後、「面（メン）の掛け声とともに元立ちの正面を打つ。

元立ち

① 打つ機会の与え方は、剣先をやや右に開く。

ア. 合気で打つべき機会をつくり、正確に打たせる。

イ. 姿勢を崩したり剣先を下げたりしない。

② 面を打たせたままの体勢である。

③ 掛り手に合わせて中段の構えとなり、「一足一刀の間合」に復する。

掛り手

① 右足を1歩踏み出しながら大きく振りかぶって正面を打つ。

ア. 振りかぶりは両腕の間から空いての全体が見える程度とする

イ. 振りかぶった時の剣先が両こぶしの高さより下がらないようにする。

ウ. 振りかぶりと打ちが一拍子となるようにする。

エ. 「物打」で刃筋正しく正面を打つ。

オ. 正面を打った時の左こぶしは鳩尾（みずおち）の高さあたりに納める。

カ. 踏み込むと同時に左足を素早く引き付ける。

キ. 動作は腰から始動する。

② 打った後、1歩後退して中段の構えとなり残心を示す。

※

残心は十分な気位（自信から発する威力、威風）を示しながら相手の反撃に対応できる身構えを気構えて行う。

③ 更に1歩後退して、「一足一刀の間合」に復する。

<p>「小手」 「一足一刀の間合」から「小手(コテ)」の掛け声とともに元立ちの小手を打つ。</p>	
<p>元立ち</p>	<p>掛り手</p>
<p>① 打つ機会の与え方は、剣先をやや上に上げる。</p> <p>極端に剣先を左に開かないようにする。</p> <p>② 小手を打たせたまま体勢である。</p> <p>③ 掛り手に合わせて中段の構えとなり「一足一刀の間合」復する。</p>	<p>① 右足を1歩踏み出しながら大きく振りかぶって正面を打つ。</p> <p>ア. 振りかぶりは両腕の間から相手の右小手が見える程度とする。</p> <p>イ. 振りかぶりと打ちが一拍子となるようにする。</p> <p>ウ. 手先だけではなく身体全体で打つ。</p> <p>エ. 目付は小手に注視せず相手の全体を見るようにする。</p> <p>オ. 面打ちと小手打ちとで踏み出す距離が異なることを理解する。</p> <p>② 打った後、1歩後退して残心を示す。</p> <p>③ 更に1歩後退して、「一足一刀の間合」に復する。</p>

<p>「胴」 「一足一刀の間合」から「胴(ドウ)」の掛け声とともに元立ちの「胴(右胴)」を打つ。</p>	
<p>元立ち</p>	<p>掛り手</p>
<p>① 打つ機会の与え方は、手元を上げる。</p> <p>振りかぶる要領は、手元をまっすぐに大きく上げる。</p> <p>② 胴を打たせたまま体勢である。</p> <p>③ 掛り手に合わせて中段の構えとなり「一足一刀の間合」復する。</p>	<p>① 右足を1歩踏み出しながら大きく振りかぶって頭上で手を返し、相手に正対して右胴を打つ。</p> <p>ア. 振りかぶりから胴打ちまでの動作は、一拍子である。</p> <p>イ. 体を右斜め前にさばかない。</p> <p>ウ. 腰を引いたり上体をねじ曲げたりしない。</p> <p>エ. 打った時の左こぶしは正中線上に納める。</p> <p>オ. 刃筋正しく打ち、平打ち(鎧で打つ)にならないようにする。</p> <p>② 打った後、1歩後退して残心を示す。</p> <p>③ 更に1歩後退して、「一足一刀の間合」に復する。</p>

<p>「突き」 「一足一刀の間合」から「突き(ツキ)」の掛け声とともに元立ちの咽喉部を突く。</p>	
元立ち	掛り手
<p>① 突く機会の与え方は剣先をやや右下に下げる。</p> <p>ア. 1歩後退しながら突かせる。 イ. 剣先を極端に下げない。</p> <p>② 突かせたままの体勢である。</p> <p>③ 掛り手に合わせて、横手あたりの交差になりながら1歩前進して元に復する。</p>	<p>① 右足を1歩踏み出して体を進め、咽喉部を突き、突いた後は直ちに手元を戻す。</p> <p>ア. 突き技については、初歩の段階でその基本を理解させようとするもので、手技にならないよう意識的に腰から体を進めて突くようにする。 イ. 左足を素早く引き付けながら突く。 ウ. 突いた時の左こぶしは正中線上の下腹に納め、上がらないようにする。 エ. 刃先は下を向き、突きっぱなしにしない。</p> <p>② 突いた後、1歩後退して残心を示す。</p> <p>③ 更に1歩後退して横手あたりの交差になりながら元に復する。</p>
<p>④ 動作が終わったら構えを解き、双方左足から歩み足で小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。</p>	

基本技2 連続技(二・三段の技) 「小手→面」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

元立ち	掛り手
<p>① 剣先をやや上に上げて右小手を打たせる。</p> <p>② 左足から1歩後退しながら、剣先をやや右に開いて正面を打たせる。</p> <p>剣先を下げて開かないようにする。</p> <p>③ 面を打たれたままの体勢である。</p> <p>④ 掛り手に合わせて中段の構えとなり、「一足一刀の間合」になる。</p> <p>⑤ 掛り手に合わせて1歩前進し元に復する。</p>	<p>① 右足を1歩踏み出しながら大きく振りかぶって右小手を打つ。</p> <p>ア. 小手に目が移りやすいので、相手の目を見ながら打つようにする。</p> <p>イ. 小手打ちの後は、剣先を相手の正中線から外さないようにする。</p> <p>ウ. 左足を素早く引き付ける。</p> <p>② 相手の退くところを更に右足を1歩踏み出して正面を打つ。</p> <p>小手を打った勢いを利用して素早く振り上げ、一拍子で正面を打つようにする。</p> <p>③ 打った後、1歩後退して残心を示す。</p> <p>④ 更に1歩後退して、「一足一刀の間合」になる。</p> <p>⑤ 1歩後退して横手あたりの交差になりながら元に復する。</p>
<p>⑥ 動作が終わったら構えを解き、双方左足から歩み足で小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。</p>	

基本技3 払い面 「払い面(表)」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

元立ち	掛り手
<p>① 木刀を払いあげられて中段の構えが崩れる。</p> <p>② 払われたままの体勢である。</p> <p>③ 掛り手に合わせて元に復する。</p>	<p>① 右足を1歩踏み出しながら、表鎧(左鎧)を使って払い上げて相手の構えを崩し、そのまま正面を打つ。</p> <p>ア. 半円を描く気持ちで払い上げ、払いと打ちが一拍子になるようにする。</p> <p>イ. 手先だけで払いがちになるので、右足を踏み出しながら払うようにする。</p> <p>② 打った後、1歩後退して残心を示す。</p> <p>③ 更に1歩後退して元に復する。</p>
<p>④ 動作が終わったら構えを解き、双方左足から歩み足で小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。</p>	

基本技4 引き技 「引き胴(右胴)」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

元立ち	掛り手
<p>① その場で両手を伸ばして表鎧(左鎧)で応じる。</p> <p>ア. 刃部で受け止めないようにする。 イ. 相手の木刀を表鎧(左鎧)で「すり上げる」要領で迎え、その場で応じる。</p>	<p>① 右足を1歩踏み出しながら正面を打つ。</p>
<p>② 双方やや前進して鍔迫り合いとなる。鍔迫り合いは木刀を少し右斜めにして手元を下げ、下腹部に力を入れて自分の体の中心を確実に保つようにする。鍔と鍔でせり合って攻撃の機会をつくる。</p>	
<p>③ 反発して押し返す(押し上げる)。</p> <p>④ 手元が上がる。</p> <p>⑤ 打たれたままの体勢である。</p>	<p>③ 相手の鍔元を押し下げる。</p> <p>④ 手元が上がる反動を利用して、左足を退きながら振りかぶり、右足を引き付けると同時に右胴を打つ。</p> <p>手元が上がった機会を捉え、体勢を崩さず刃筋正しく右胴を打つ。</p> <p>⑤ 打った後、1歩後退して残心を示す。</p>
<p>⑥ 双方1歩後退して元に復する。</p> <p>⑦ 動作が終わったら構えを解き、双方左足から歩み足で小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。</p>	

基本技5 抜き技 「面抜き胴(右胴)」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

元立ち	掛り手
<p>① 右足を1歩踏み出しながら正面を打つ。</p> <p>ア. 目付は相手から外さない。 イ. 面を打ったままの体勢である。</p>	<p>① 右足をやや右斜め前に出しながら振りかぶり右胴を打つ。</p> <p>ア. 足さばきは「送り足」で行い、抜きと打ちが一連の動作となるようにする。 イ. 左手は正中線上から外さずに刃筋正しく右胴を打つ。 ウ. 目付は相手から外さない。 エ. 右胴を打った体勢である。</p>
<p>② 打った後、双方とも正対しながら1歩後退し、掛り手は残心を示す。「一足一刀の間合」くらいの交差が適当である。</p> <p>③ その後、双方ともに左に移動して元に復する。1歩で元に戻らなくてもよい。</p> <p>④ 動作が終わったら構えを解き、双方左足から歩み足で小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。</p>	

基本技6 すり上げ技 「小手すり上げ面(裏)」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

元立ち	掛り手
<p>① 右足を1歩踏み出しながら右小手を打つ。</p> <p>ア. 右小手を刃筋正しく打つ。 イ. すり上げられた手の打ちを緩め、剣先は自然に体側から外れる。</p> <p>② 正面を打たれた後、同時に掛り手に合わせて、中段の構えになりながら1歩後退して元に復する。</p>	<p>① 左足から1歩後退しながら裏鎧(右鎧)ですり上げ、すかさず右足から1歩踏み出して正面を打つ。</p> <p>ア. 足さばきを正確にして腰を引かない(姿勢を崩さない)ようにする。 イ. 「物打」あたりの鎧で半円を描くようにすり上げる。 ウ. すり上げと正面うちが一連の動作になるようにする。</p> <p>② 打った後、残心を示しつつ、1歩後退して元に復する。</p>
<p>③ 動作が終わったら構えを解き、双方左足から歩み足で小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。</p>	

基本 7 出ばな技 「出ばな小手」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

元立ち	掛り手
<p>① 右足をやや前に出しながら打ち込もうとして剣先を上げようとする。</p> <p>合気となり、鋭く打ち込もうとする気迫が大切である。</p> <p>② 打とうとしたままの体勢である。</p> <p>③ 右足を退き掛り手に合わせて元に復する。</p>	<p>① 「起こり頭」を捉え、右足から1歩踏み出しながら小技で素早く鋭く小手を打つ。</p> <p>一瞬の機会を逃さないように姿勢を崩さず身体全体で鋭く打つ。</p> <p>② 打った後、1歩後退して残心を示す。</p> <p>③ 更に1歩後退して元に復する。</p>
<p>④ 動作が終わったら構えを解き、双方左足から歩み足で小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。</p>	

基本8 返し技 「面返し胴(右胴)」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

元立ち	掛り手
<p>① 右足を1歩踏み出しながら正面を打つ。</p> <p>ア. 目付は相手から外さない。 イ. 正面を打ったままの体勢である。</p>	<p>① 右足をやや右斜め前に出しながら表鎧(左鎧)で迎えるように応じ、すかさず手を返して右斜め前に出ながら右胴を打つ。</p> <p>ア. すり上げる要領で応じ、応じと返して打つのが一拍子になるようにする。 イ. 左手は正中線から外さずに「送り足」で刃筋正しく打つ。 ウ. 目付は相手から外さない。 エ. 右胴を打った体勢である。</p>
<p>② 打った後、双方とも正対しながら1歩後退し、掛り手は残心を示す。「一足一刀の間合」くらの交差が適当である。</p> <p>③ その後、双方とも左に移動して元に復する。1歩で戻らなくてもよい。</p> <p>④ 動作が終わったら構えを解き、双方左足から歩み足で小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。</p>	

基本9 打ち落とし技 「胴(右胴)打ち落とし面」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

元立ち	掛り手
<p>① 右足を1歩踏み出しながら右胴を打つ。</p> <p>ア. まっすぐ振りかぶり、刃筋正しく右胴を打つ。</p> <p>イ. 目付は相手から外さない。</p>	<p>① 左足からやや左斜め後ろにさばくと同時に、刃部の「物打」付近で斜め右下方に打ち落とし、すかさず右足を踏み出して正面を打つ。</p> <p>ア. 滑らかな足さばきで鋭く打ち落とし、すかさず間合を勘案しながら正面を打つ。</p> <p>イ. 打ち落としと正面打ちが一拍子になるようにする。</p> <p>ウ. 打ち落とす時、相手から目を離さない。</p>
<p>② 打った後、双方とも正対しながら1歩後退し、掛り手は残心を示す。「一足一刀の間合」くらの交差が適当である。</p> <p>③ その後、双方とも左に移動して元に復する。1歩で戻らなくてもよい。</p>	