

木刀による剣道基本技稽古法

項目	元立ち	掛り手	
基本1 一本打ちの技	「正面」	<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣先をやや右に開く 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歩踏み出しながら大きく振りかぶり「元立ち」の正面を打つ ・ 1歩後退して残心を残す ・ 更に1歩後退して「一足一刀の間合」に復する。
	「小手」	<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣先をやや上に上げる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歩踏み出しながら振りかぶり「元立ち」の小手を打つ ・ 1歩後退して残心を示す。 ・ 更に1歩後退して「一足一刀の間合」に復する
	「胴(右胴)」	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手元を上げる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大きく振りかぶりながら頭の上で手を返し「元立ち」の右胴を打つ ・ 1歩後退して残心を示す。 ・ 更に1歩後退して「一足一刀の間合」に復する。
	「突き」	<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣先をやや右下に下げ1歩後退する ・ 1歩前進し元に復する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 腰を中心に体を進め「元立ち」の咽喉部を突く ・ 突いた後すぐに手元を戻す ・ 1歩後退して残心を示す ・ 更に1歩後退して元に復する。
基本2 二・三段の技 (連続技)	「小手→面」	<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣先をやや上に上げる ・ 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 ・ 1歩前進して元に復する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歩踏み出しながら振りかぶって「元立ち」の小手を打つ ・ 「元立ち」が退くところを更に1歩踏み出して正面を打つ ・ 1歩後退して残心を示す ・ 更に1歩後退して「一足一刀の間合」になる ・ 1歩後退して元に復する
基本3 払い技	払い面 (表)		<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歩踏み出しながら、表鑓を使って払い上げ、そのまま正面を打つ ・ 1歩後退して残心を示す ・ 更に1歩後退して元に復する
基本4 引き技	引き胴 (右胴)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 表鑓で応じる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歩踏み出しながら正面を打つ
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 押し返し手元を上げる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「元立ち」の鑓元を押し下げる ・ 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 ・ 1歩後退して残心を示す
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 双方やや前進し鑓ざり合いとなる ・ 双方1歩後退して元に復する。 	
基本5 抜き技	面抜き胴 (右胴)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歩踏み出しながら正面を打つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 双方正対しながら1歩後退し、「掛り手」は残心を示す ・ 双方左に移動し元に復する。 	
基本6 すり上げ技	小手すり上げ 面 (裏)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歩踏み出しながら小手を打つ ・ すり上げられた小手打ちの剣先は自然に体側から外れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 右足から1歩後退しながら裏鑓ですり上げ、すかさず右足から1歩踏み出し正面を打つ。 ・ 打った後、残心を示す
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 双方1歩後退して元に復する。 	
基本7 出ばな技	出ばな小手	<ul style="list-style-type: none"> ・ やや右足を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 ・ 右足を退き元に復する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「起こり頭」を捉え、右足を1歩踏み出しながら小技で素早く小手を打つ ・ 1歩後退して残心を示す ・ 1歩後退して元に復する
基本8 返し技	面返し胴 (右胴)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歩踏み出しながら正面を打つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 右足をやや右斜め前に出しながら表鑓で迎えるように応じ、すかさず手を返して右斜め前に出しながら右胴を打つ
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 双方正対しながら1歩後退し、「掛り手」は残心を示す ・ 双方左に移動し元に復する。 	
基本9 打ち落とし技	胴(右胴) 打ち落とし面	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歩踏み出しながら右胴を打つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 左足からやや左斜め後ろにさばくと同時に、刃部の「物打」付近で右斜め下方に打ち落とし、すかさず右足を踏み出して正面を打つ
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 双方正対しながら1歩後退し、「掛り手」は残心を示す ・ 双方左に移動し元に復する。 	