

Ⅱ章 剣道の基本と指導



【Ⅱ章】

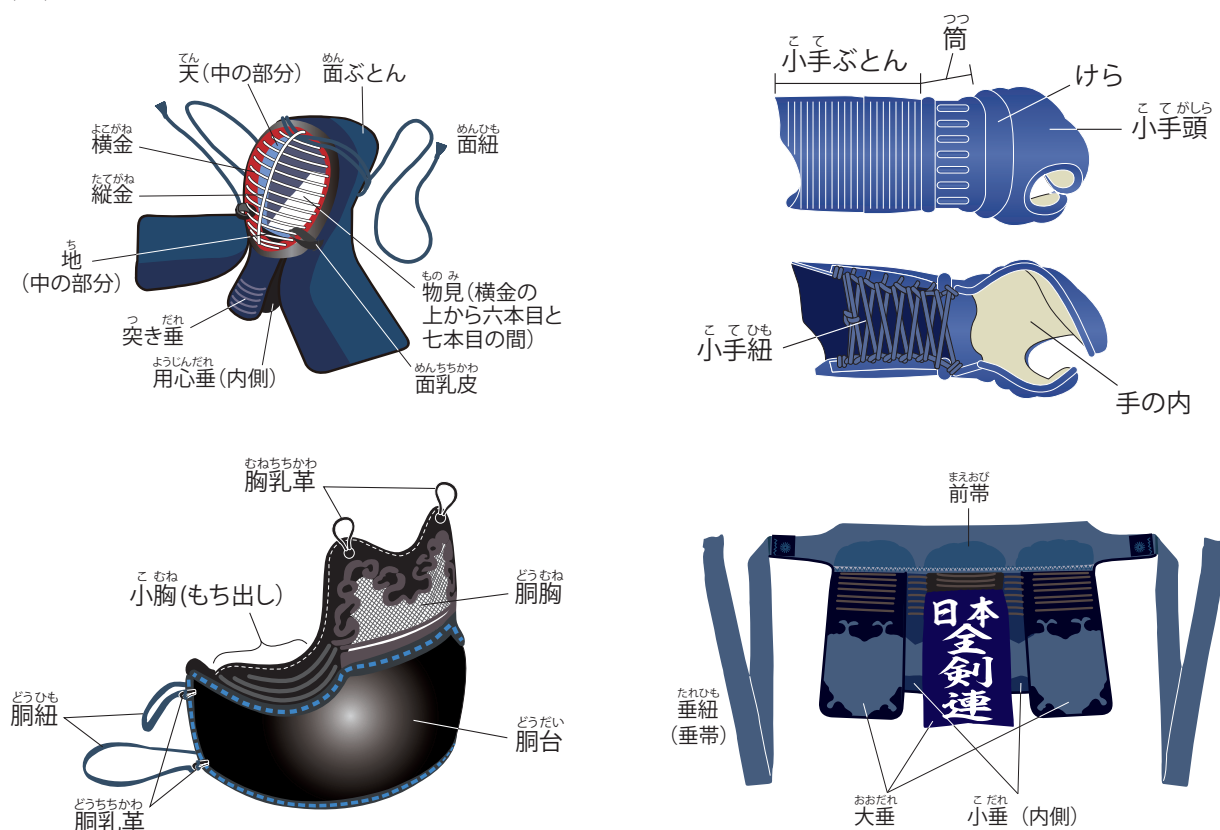
※一部、誌面に掲載している QR コードの
映像の順番と異なります。

1. 剣道用具

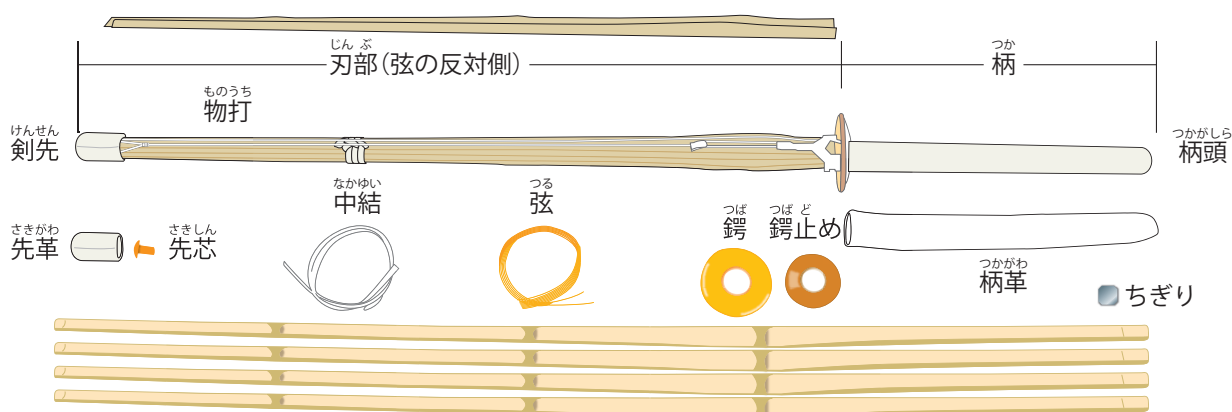
剣道は日本刀を使って相手と戦ったことが起源である。木刀による形稽古の時代を経て、江戸中期 18 世紀ころ、竹刀と防具（現在は剣道具と称す）が考案・改良され、打ち合いや試合が可能となる竹刀打ち込み稽古法が工夫された。

以後、広がりを見せながら、現代剣道の竹刀による稽古や試合に移行した。竹刀は単に打ち合うための棒状のものではなく、剣道を成立させるために必要不可欠であり最も大切なものである。

(1) 剣道具と各部の名称



(2) 竹刀の構造と各部の名称



①竹刀の基準（中学生）

長さ：114cm 以下（男女共通）

重さ：440g 以上（男子）

400g 以上（女子）

太さ：（男子）先端部最小直径値 25mm 以上、
ちくとう最小直径値 20mm 以上

（女子）先端部最小直径値 24mm 以上、
ちくとう最小直径値 19mm 以上

②竹刀の規格

ア. 竹刀は、竹または全日本剣道連盟が認めた竹に代わる化学製品のものとする。

イ. 竹刀の構造は、四つ割りのものとし、中に異物（先革内部の芯、柄頭のちぎり以外のもの）を入れてはならない。ピース（四つ割りの竹）の合わせに大きな隙間のあるものや安全性を著しく損なう加工、形状変更したものを使用してはならない。

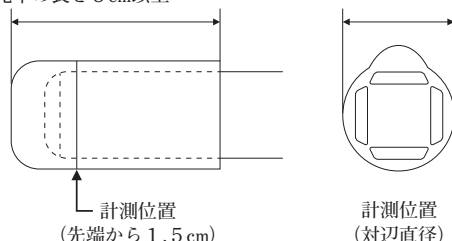
ウ. 長さは、付属品を含む全長であり、重さは^{つば}鰐を含まない。太さについては、先革先端部最小直径を満たすものとする。（対辺直径）およびちくとう部直径（竹刀先端より 8 cm のちくとう対角最小直径）とする。また、竹刀は先端部をちくとうの最も細かい部分とし、先端部から物打に向かってちくとうが太くなるものとする。

エ. 鰐は、皮革または化学製品の円形のものとする。その大きさは直径 9 cm 以下とし、竹刀に固定する。

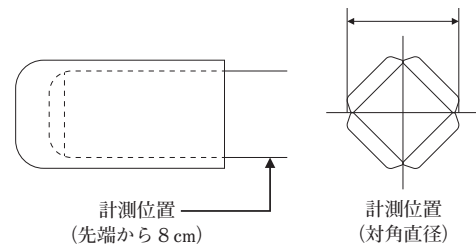
③竹刀の先革先端部最小直径値とちくとう最小直径値の計測方法ならびに先革・先芯

〈竹刀の先革長、先端部最小直径値の計測方法〉

先革の長さ 5 cm 以上



〈ちくとうの最小直径値の計測方法〉



【指導上の留意点】

- ・ 少年少女にあっては、試合規則に示された基準にとらわれず、各人の身体的な発育状態に合った長さや重さの竹刀を使用する場合もある。
- ・ 竹刀の長さは、各人のおおむね胸の高さ程度が適当であるとされている。

（3）竹刀の安全確認

常に竹刀を点検する（指導者、自分）。特に稽古前には必ず点検し、安全を確認してから使用する。さらに、稽古中も指導者は点検を促す働きかけを必ずした上で自主的に点検させるなどして、これらのことを習慣化する。

竹刀の破損や不備な竹刀の使用などから、大きな事故が発生する可能性もあるので、次のような竹刀は絶対に使用してはならない。

- ・ 竹が折れたり、割れたり、ささくれのある竹刀
- ・ 竹に虫食いやキズのある竹刀
- ・ 表面に黒いカーボンが露出したり、ひび割れがあるカーボン竹刀
- ・ 先革の破れた竹刀
- ・ 中結が緩んだり切れている竹刀
- ・ 中結が剣先より全長の約 1/4 の位置に固定していない竹刀
- ・ 弦が緩んでいる竹刀
- ・ ちぎり（竹刀の握りの部分にある鉄片）が不完全な竹刀
- ・ 各種テープなどで補修した竹刀
- ・ 先芯、ちぎり以外の異物を挿入した竹刀
- ・ 先芯が不完全な竹刀（カーボン竹刀は、専用の先芯を使用すること）
- ・ 鰐を固定していない竹刀

(4) 日本刀と木刀

諸刃である「剣」は昔から霊器と崇められ、その流れを汲む片刃の「日本刀」は武士の魂とされてきた。剣道が、現在に至るまで伝統文化として、あるいは技術が発展してきた根底には日本刀の存在があった。特に「折れず、曲がらず、よく切れて、使いやすい、美しい」という日本刀は、世界にも稀にみる優秀な武器である。

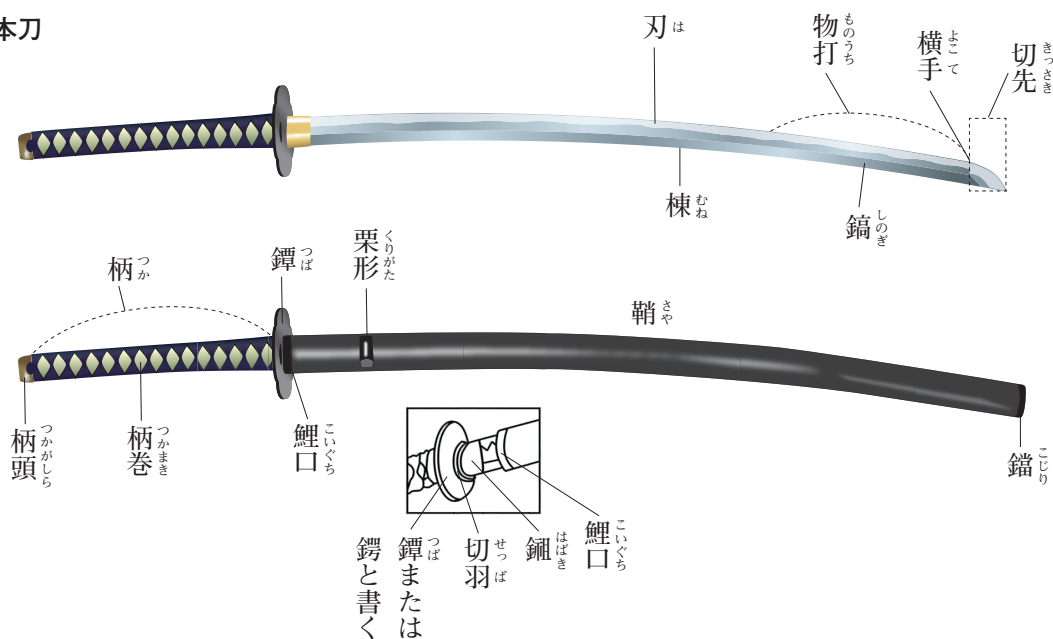
平安時代後期（10世紀後半）武士の台頭により戦場で役立つように、その機能性を追い求めた結果、それまでの直刀から鎗造り（しのぎ）で外反りの彎刀（日本刀）が発明された。そして、鎌倉時代には、作刀技術が進歩し、多くの刀匠が出現した。

特に、「たたら製鉄」（島根県奥出雲地方が鉄生産の拠点）という独自の方法で精錬された玉鋼か

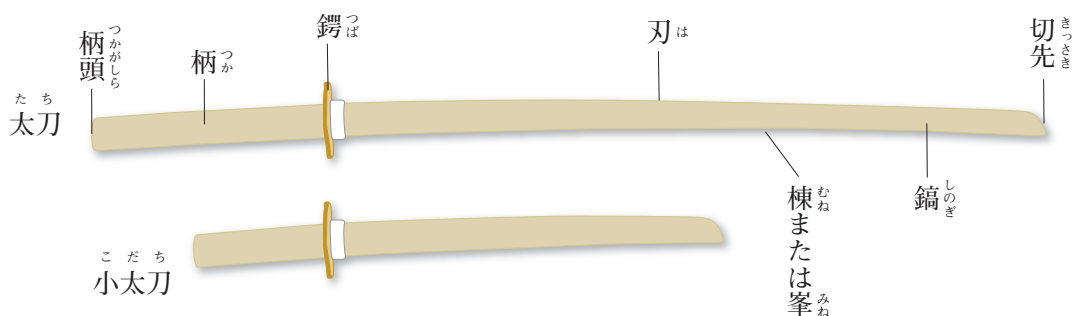
ら不純物をたたき出し、何度も折り返す「鍛錬」を繰り返して製作される日本刀は、実用的な武器としてばかりでなく、神聖かつ権威の象徴として受け継がれてきた。「剣の観念」（『剣道の歴史』全日本剣道連盟編）に、「天と地を結ぶ神を象徴する祭事の道具であると同時に辟邪の剣」と示されている。日本刀は外敵を払うだけでなく、自分自身の内部に生じる邪悪な心をも払い清めるといふ、剣に託されていた二面性の機能を併せ持ったものとして考えられていた。

木刀は、主に形稽古として剣技を習得するために刀を模して作られたもので、櫛の木などの堅い材料で出来ている。現在は「日本剣道形」や「木刀による剣道基本技稽古法」などで用いられている。

日本刀



木刀



2. 剣道着・袴、剣道具の取り扱い

(1) 剣道着と袴

剣道着と袴はかまや剣道具の着装は、剣道を修練する心構えを映し出しているといっても過言ではない。乱れのない確実な着装と端正な姿で修練することが大切である。

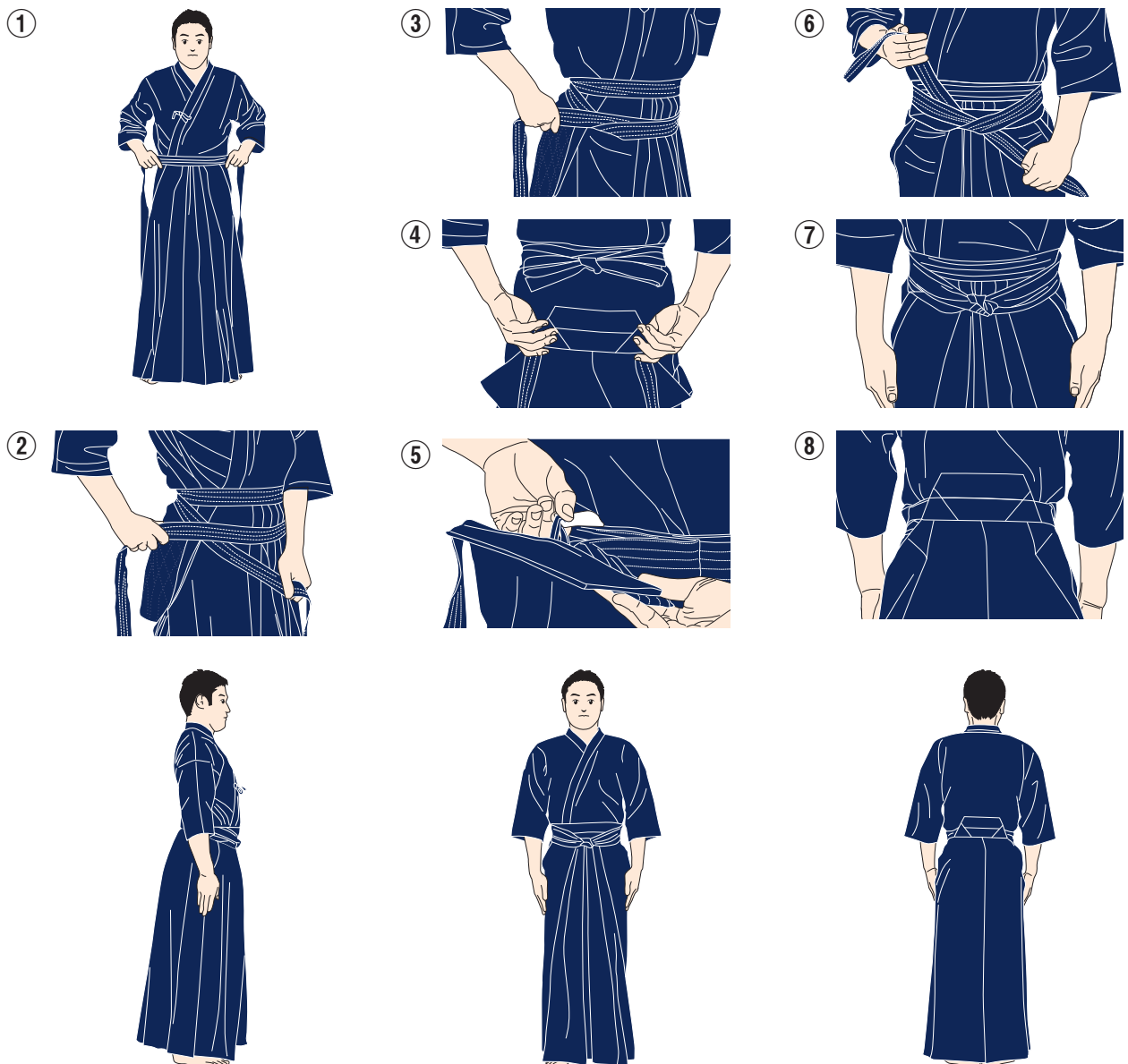
剣道着姿や着付けに「襟首、袴腰」という教えがある。顎を引き、襟首や腰板が背筋に吸い付くようにピッタリ当たっていると、腰が立ち、自然と姿勢も良くなる。

また、袴はかまの襷ひだについては諸説あるが、前の五本の襷には武士の教訓である「五常の教え」(仁、義、礼、智、信)、後ろの一本の襷には「二心のない

誠の道」という意味がこめられており、その心を身につけるという教えがある。袴には、大きく分けて、馬乗袴りんあんどん、行灯袴あんどんの種類があるが、剣道では武士が馬に乗って戦える構造になっている馬乗袴をはく。

① 剣道着と袴の着装法

剣道着・袴の着付けは、剣道人として背筋を伸ばし、常に凛りんとした姿勢でいるという意味も含まれており、特に、剣道着は襟と首が密着するように着る。袴は、腰板があることによって腰と背中がまっすぐ伸び、紐で下腹みなぎを締めることによって臍下丹田せいかたんでんに力が入り活力が漲ってくる。



【指導の要点】

- ・剣道着の胸元をきちっと左前になるように合わせる。
- ・剣道着の縦じわを無くすために、袴の両脇口から手を入れて、剣道着の腰と背中中の部分を左右に引っぱる。同様に、剣道着の背中中のふくらみを無くすために、後ろで結んだ袴の前紐の結び目を上げるようにしながら、剣道着の後ろの裾の部分を下に引っぱる。
- ・剣道着の襟と首、袴の腰板と腰・背中が離れない。
- ・袴は左足、右足の順にはき、裾はくるぶしが隠れる程度にする。
- ・袴の後ろの裾が前の裾よりも下らない。

(2) 剣道具

江戸時代中期のころ、直心影流の長沼四郎左衛門や一刀流の中西忠蔵らにより、竹刀と防具が考案された。それまでの形が中心だった剣術の修錬を脱皮させ、武士の子弟が刀の操法を学ぶための、打ち合いや試合が可能な竹刀打ち込み稽古法が始められ広がりを見せた。幕末にはほぼ現在のものとなり、現代剣道を形成し発展することになった（同章P16「剣道用具」参照）。

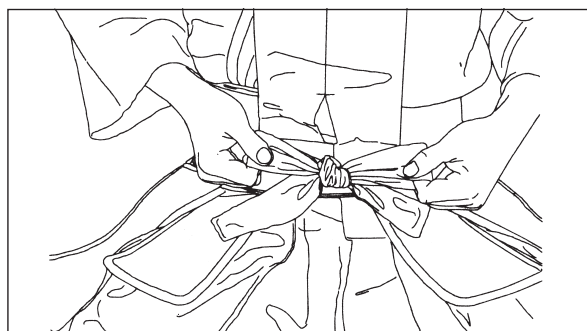
①剣道具の着装法と要点

剣道具は、激しく動いても稽古の途中でほどけることのないように、正しく確実に着装して、安全性を確保することが大切である。

剣道具は、垂・胴・手拭い・面・小手の順で着装する。基本的には正座で行う。

ア. 垂

- ・垂紐を袴の腰板のつなぎ目の上に回す。
- ・垂紐を締めるときは、腹部を少し引っ込めるようにしながら中央の大垂を上げて、力を入れて



垂紐の結び方

強く引っ張りながらその上で結び、大垂を下ろす。

イ. 胴

- ・胴の下端を前帯の幅の半分ほどの位置に着ける。
- ・左右の胴紐（上）を同じ長さにして、胴を水平にする。
- ・胴紐（下）を忘れずに結ぶ。結び方は蝶結びにする。

ウ. 手拭い

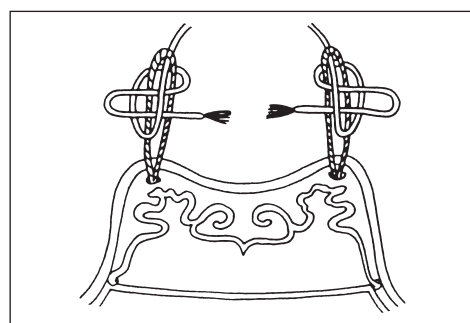
- ・手拭いが頭部に密着していないと、稽古の途中でずれてしまうので、手拭いを緩めないように回す。
- ・手拭いが面からはみ出さないようにする。
- ・頭頂部にある手拭いの端を内側に折り曲げることを習慣づける。

エ. 面

- ・面紐を横金の下から四本目または五本目に取りつけ、左右側部（下）から後部で交差させ、再び側部（上）から横金最上部の上の空間を通しておく。

オ. 小手

- ・小手は、前腕の1/2以上を保護すること。
- ・小手頭部および小手ぶとん部は、衝撃を十分に緩衝する能力があるものとする。
- ・余分な小手紐は切る。
- ・最初に左小手を、次に右小手を着ける。



胴紐（上）と胸乳革の結び方の一例

②剣道具の外し方、結束法と管理

ア. 剣道具の外し方

- ・剣道具を外すのは、正座をして小手・面・手拭い・胴・垂の順で外す。
- ・小手は、最初に右小手を外し、次に左小手を外す。

イ. 結束法と管理

剣道具の結束法は、棚などに置く場合や、壁に吊り下げる場合などによって様々である。使用した剣道具はひとまとめにして、通気の良い所に保管することが望ましい。特に、稽古後は、まとめる前に小手や面の汗を手拭いで拭き取るとよい。また、衛生上から時折外に出して陰干しするとよい。

③剣道具の着脱について

ア. 着装

剣道具の着脱は、紐を結ぶ経験が少ない少年少女たちにとって難しい。特に体育授業で行う場合、時間が制約されるため大きな課題となる。その際、着脱の仕方や剣道具に慣れさせるため、早い時期から段階的に着けて活動させることも慣れさせる工夫の一例である（例：垂と胴のみ先に着ける）。特に面の着装については、後ろ手に紐を結ぶという作業は、少年少女たちにとって簡単ではない。時間を要することに加え、しっかりと結べずすぐにほどけてしまう場合も多いので、指導に工夫が必要である。

イ. 指導と補助用具の活用

・要点の指導

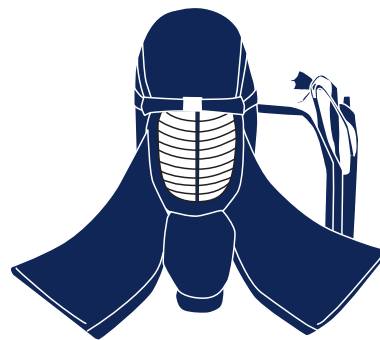
剣道具の着脱には様々な指導方法が考えられるが、例えば、初めに一斉指導でポイントを徹底し、次にペアを組んでお互いに着けてやりながら、手順やポイントを身につけていく方法が効率的である。2～3回（時間）お互いに着け合うと4～5回（時間）目あたりからは、ほとんど、一人で着けることができるようになる。

・補助用具の活用

着脱を簡易にする工夫としては、初めの段階で手拭いのつけ方を工夫したり、面紐にチューブ（ホース）をつけたり、胴紐に留め金を付けるなどの工夫もある。また、授業用に簡易化された剣道具も市販やレンタルがあるので、教具として検討するとよい。



面下の使用などにより
衛生面にも配慮したい



面紐にチューブを装着した例



【剣道具の着装】



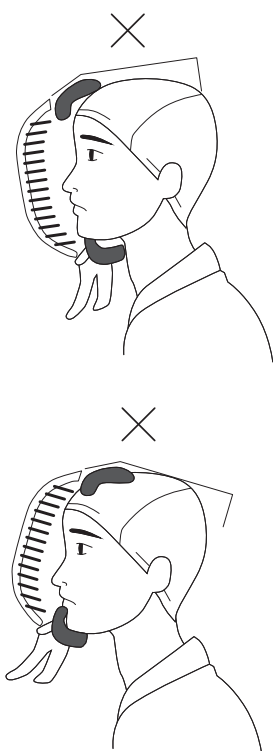
【剣道具の外し方】

3. 安全管理

剣道を行う際は対象や環境を問わず、安全を第一として行わなければならない。剣道は、剣道具を着けてお互いが決められた打突部位を竹刀で打突し合って有効打突を競うものなので、もしも、剣道具に不備があったり、着装の仕方が間違っていたり、破損した竹刀や不正な竹刀を使ったりすると自分がケガをするだけでなく、相手を傷つけてしまうことになる。

剣道の実践場面において、稽古や試合などの活動が安全かつ効果的に行われることは、少年少女にとってきわめて重要なことである。試合や稽古中に発生した事故例としては、竹刀に関わる事故が多い。竹刀が竹製の場合には「ささくれ」や破損などが原因と考えられるものがある。また、極まれなことであるが、保守管理を怠ると竹刀を構成する4本のピース（竹片）のうち1本ないし2本が激しい打突によって瞬間的に先革より抜け出てしまい、失明事故や相手の顔部に傷害を与えた事例も報告されている。

剣道の指導者や剣道を実践する一人一人の少年少女に安全についての配慮、特に竹刀の保守管理を徹底させることが、事故の発生を未然に防止する最善の策であることを忘れてはならない。



(1) 練習場所（剣道場）の安全

練習（稽古）の始まる前に練習場所の安全を確認する。

【具体的な対策】

①床

- ・床板が割れたり反り上がったりしていないか確認する。
- ・金具の蓋などがある場合は足の指などが入り込まないようにテープなどを貼る。

②周囲

- ・換気について配慮する。
- ・窓ガラスや鏡などの保護をする。

(2) 剣道用具の安全・衛生

①剣道具は、激しい稽古や試合の途中でもほどこることのないように、正しく確実に着装して安全を確保する。

【具体的な対策】

- ア. 各紐を正しく結ぶ（胴の高さ、面紐の位置）。
- イ. 紐が切れそうになっている用具はないか点検する。
- ウ. 面の破損や小手の手の内などの破れやほつれを点検する。



何れも一部破損した剣道具の例

②竹刀の安全：どのような状態の竹刀が安全か正しく認識し、常にその状態で使用できるように準備する。

【具体的な対策】

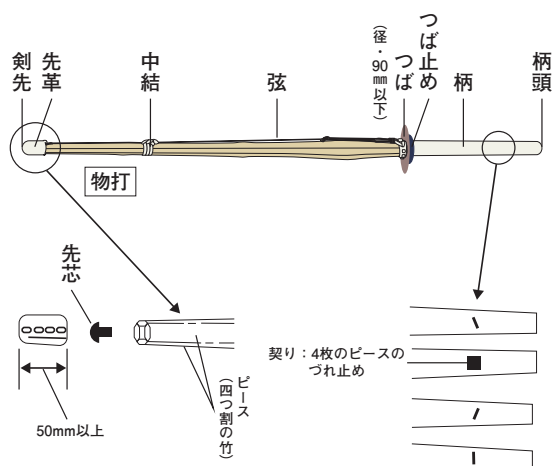
- ア. 竹刀の構造および部品の名称を正しく把握すること。
- イ. 竹刀は規格に合った安全なものを使うこと。
- ウ. 規格に合った先革を使用し、中結は竹刀の先端から全長の4分の1の位置に必ず固定させること。
- エ. 各自、竹刀の分解・組み立てや保守管理ができること。
- オ. 稽古の前や活動中にも自分で竹刀の不備を点検できるようにすること。
- カ. 点検項目を作成するなど安全管理を徹底すること。
- キ. 竹刀のささくれや破折、中結・先革の破損、弦の張りなどを確認すること。
- ク. 竹刀の保管状態を指導者と少年少女が随時確認すること。



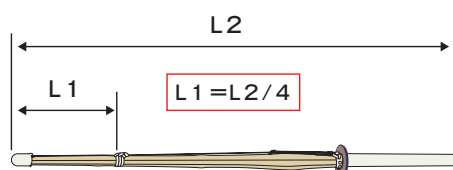
先革の破損



竹刀のささくれ



先革と中結の位置



- ・先革の長さは5cm以上とする。
- ・中結は剣先より全長の約1/4の部位に固定する。
- ・稽古前には必ず中結を締めなおす。



竹刀の破折

(3) 安全で効果的な活動

安全で効果的な活動を行うための視点として、

- ①傷害・疾病の予防、②準備運動・整理運動、③適度な休養、④緊急時の対応処置が挙げられる。

【具体的な対策】

ア. 準備運動の中に剣道に必要な動きを含める。

また健康観察を相互に行う習慣をつける。



【準備運動・整理運動】

イ. 傷害の多いアキレス腱^{けん}のストレッチを準備運動に取り入れる。

ウ. 少年少女の体力や疲労などに留意して練習時間や練習内容に留意する。

エ. 熱中症や脳震盪^{のうしんとう}などが発生した場合には活動を中止し、十分に経過観察を行い、場合によっては学校の安全マニュアルにしたがって医師の診察を受けるなどの対応をする。

【熱中症の予防】

ア. 道場の温度と風通しには十分に注意をする。

イ. 稽古の前にはコップ1～2杯の水分を摂取させる。

ウ. 急に暑くなったときは、稽古量を少なめから徐々に増やすようにする。

エ. 稽古は長時間続けず、適宜休憩を取らせる。

オ. 稽古の合間には十分量の水分（1回に200ml前後を2～3回ほど）を補給させる。水分補給にはスポーツドリンクが好ましい。

【熱中症の対応・処置】

ア. ただちに涼しいところに運び、剣道具を外して袴の紐をゆるめ、頭を低くして寝かせる。

イ. 現場での身体冷却法としては氷水に全身を浸して冷却する方法「氷水浴／冷水浴法」が最も効果的とされている。バスタブが準備でき、医療スタッフが対応可能な場合には、冷（氷）水浴法が推奨される。学校や一般のスポーツ現場では、水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」が、次に推奨される。それも困難な場合や学校現場などでは、エアコンの利いた保健室に収容し、氷水の洗面器やバ

ケツで濡らしたタオルをたくさん用意し、全身にのせて、次々に取り換え、扇風機も併用する。

また、氷やアイスパックなどを首、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて追加的に冷やすのもよい。

ウ. 水分補給を、スポーツドリンクなどで行う。

エ. 38℃以上の発熱があるとき、意識がもうろうとしたり、意識がないときは危険です。「名前、日時、場所が言えるか？」の質問で意識状態が分かる。

オ. 少しでも意識がおかしいときは、からだを冷やししながら、ただちに学校安全マニュアルに従って救急車で病院に搬送するなど、緊急対応する。

カ. 厳しい練習における少年少女の危険信号を絶対に見逃さないようにすること。

キ. 整理運動でも大きくゆっくりした素振りなど、剣道に関連した動きも取り入れながら疲労回復を図る。

ク. 整理運動は軽い全身連続運動を行い、ケガの発見につなげる。

(4) 安全と衛生

稽古場所、剣道用具、剣道着などについて安全点検のポイントを整理します。事故などが発生した場合には学校安全マニュアルなどに従って速やかに対応しましょう。

【具体的な対策】

ア. 練習場所が稽古に適した状態になっているか。

イ. 剣道用具に破損などがないか。

ウ. 清潔な剣道着を着用しているか。

エ. チェックポイントを明確にして、部員が自主的にチェックできる体制を整える。

オ. 少年少女の異常を観察した場合には適切な対応をする。

カ. 感染症については、学校の衛生管理マニュアルおよび全日本剣道連盟 HP 掲載のガイドラインなどに準じて行う。



I めまい



II 吐き気



III 意識がもうろうとする

4. 礼法

剣道は、打つ・突く・かわすなどの修錬を通して、互いに学び合い高め合うことができるものです。お互いに相手への敬意や感謝の心、自分を律する心、気構えや決意の心などを「礼法」として示します。



【礼法】

(1) 立礼

起立の姿勢で礼をすることを「立礼」という。現在は、神前・正面・上座・上席・師などへの礼は上体を約30度前傾させ、相互の礼は上体を約15度前傾させるのが一般的である。

【指導の要点】

- ・姿勢を正して相手に注目する。
- ・神前、正面、上座への立礼は、背筋を伸ばしたまま腰から上体を約30度前傾させる。
- ・立合の間合における相互の礼は、相手の目に注目して、背筋を伸ばしたまま腰から上体を約15度前傾させる。上体を前傾させたら、一呼吸程度その姿勢を保った後、静かに元の姿勢に戻す。
- ・自然に上体を腰から前傾させ、ことさら首を曲げたり膝を曲げたりしない。
- ・両手は自然に下げて五指をそろえてかるく伸ばし体側につける。



【立礼】

(2) 座礼

正座の姿勢で礼をすることを「座礼」という。

【指導の要点】

- ・正座の姿勢で相手に注目する。

- ・背筋を伸ばしたまま腰から上体を前方に傾けつつ、両手を同時に床につける。
- ・肘を曲げながら静かに頭を下げる。およそ一呼吸程度その姿勢を保った後、両手を同時に床から離し、静かに元の正座の姿勢に戻して相手に注目する。
- ・上体を前傾するときに背筋を伸ばし、ことさら首を曲げたり臀部（お尻）を上げたりしない。



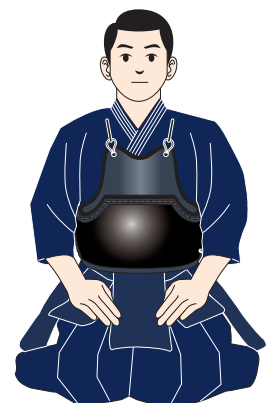
【座礼】

(3) 正座

足を崩さず、姿勢を正しくして座ることを「正座」という。古来「かしこまる」際の姿勢で、元々は神仏を拝む場合などにとられた姿勢であったが、江戸時代以降、武家社会における作法化が庶民へと一般化し、日本人の伝統的な生活文化の一形態となったものである。

【指導の要点】

- ・両膝の間は、拳ひと握り～ふた握り程度あける。
- ・両足をそろえるか、または右足の親指を上にして重ね、踵（かかと）の上に臀部（お尻）を下ろす。
- ・両手は自然に腿の上に置き、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ・口を閉じて前方を正視し、肩の力を抜いて顎を軽く引き、首をまっすぐ保つ。
- ・腰を心持ち前に出すようにしながら、臍下丹田を緩めない。
- ・静かに呼吸する。



(4) 座り方と立ち方

剣道では「左座右起」といわれるように、座るときは左足から先に座り、立つときは右足から先に立つのが一般的な作法である。礼を失することなく乱れのない作法で行うが、特に、座るときも立つときも、必ずつま先立てて跪座の姿勢を取り、その後、次の動作に移ることが大切である。また、左足から座るのは、右足を動かして咄嗟に対応できるようにするため、常に油断なく、即座に対処できることになる。

1) 座り方

【指導の要点】

- ・両肩を心持ち後方に引くようにしながら姿勢を正して、視線を落とさないように動作を起こす。
- ・まず左足を半歩引き、つま先を立てながら左膝を床につける。
- ・動作の途中で手を床につけない。
- ・同じように、右足を半歩引き、左右の膝頭をそろえ、つま先を立て、跪座の姿勢をとる。
- ・両足をそろえるか、または右足の親指を上にして重ね、両足の甲を床につけながら両膝を深く曲げ、そろえた踵の上に臀部（お尻）を下ろす。

- ・背筋を伸ばし、肩の力を抜き、手は五指をそろえて腿の上に置く。
- ・足首は袴の裾から出す。これは、立ち上がるときに足が袴の裾に絡んでもつれないようにするためである。

2) 立ち方

【指導の要点】

- ・両膝を床につけたままつま先をそろえて立て、跪座の姿勢をとる。
- ・正座をして足がしびれることがある。いきなり立つとケガにつながるので、跪座の姿勢でしびれを取る。
- ・動作の途中で手を床につけない。
- ・つま先を立てたまま腰を伸ばして上半身をまっすぐ保ち、腰を上げる。
- ・踵で音を立てないようにしながら、右足を半歩踏み出す（左膝より前に出さない）。
- ・続いて、左足を半歩踏み出して立ち上がる。



【座り方と立ち方】

5. 基本動作

(1) 姿勢

①自然体

【指導内容】

- ・首筋を立てて顎を引く。
- ・両肩を落として背筋を伸ばす。
- ・腰を入れて下腹部にやや力を入れる。
- ・踵を軽くつける。
- ・両膝を軽く伸ばして重心を心持ち前にかけて立つ。
- ・目はさわやかに全体を見つめる。

【指導上の留意点】

- ・どこにも無理のない自然で安定感のある姿勢で立てるようにさせる。



【自然体】

(2) 構えと目付け

①構え

【指導内容】

中段の構えを確認する。

<構え方>

- ・自然体より右足をやや前に出す。
- ・左拳は下腹部臍前より約ひと握り前に絞り、下げた状態に位置する。左手親指の付け根の関節

が臍の高さ、左拳は臍より少し低い位置になるようにする。

- ・両肘は張り過ぎず、すぼめ過ぎず、伸ばし過ぎずの状態、力を入れ過ぎないようにゆとりを持たせて構える。
- ・剣先は、その延長が相手の両眼の中央、または左目の方向を向くようにする。

<足の位置>

- ・両足のつま先は前方を向き、左右の開きは約ひと握り。
- ・両足の前後の開きは、右の踵の線に沿って左足のつま先を置くようにする。左足の踵をわずかに浮かせて体重を両足に均等にかける。

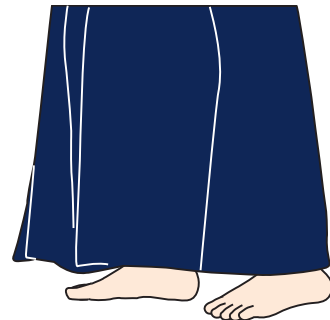
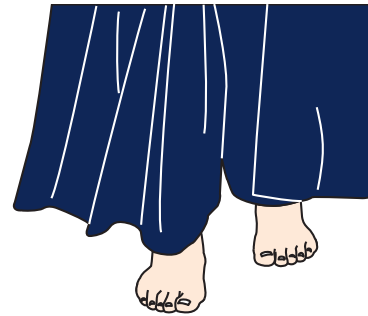
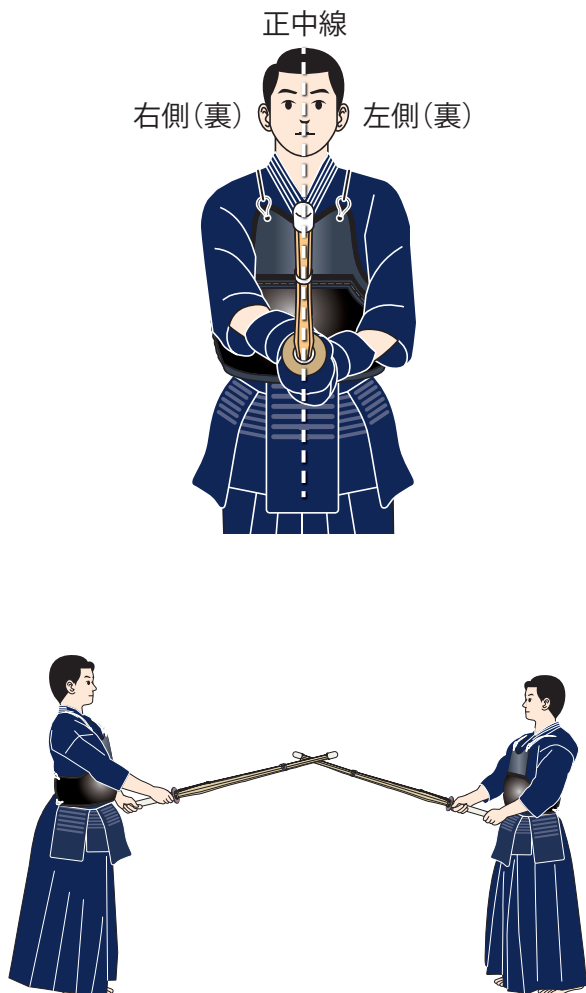
- ・普通の歩行から次に歩き出そうとする状態で右足前、左足後ろの踏み方を保つようにする。
- ・両膝は曲げず伸ばさずの状態に自然に保つ。

<目付>

- ・遠山の目付け
- ・二つの目付け
- ・脇目付け（帯の矩）
- ・観見の目付け

【指導上の留意点】

- ・左手の小指を柄頭つかがしら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、人差し指と親指は軽く添えるようにさせる。



【中段の構え】

(3) 構え方と納め方

【指導内容】

- ・^{さげとう}提刀姿勢、^{たいとう}帯刀姿勢を確実にできるようにする。
- ・^{そんきょ}納め方、蹲踞を正しい姿勢で行えるようにする。

【指導上の留意点】

- ・号令に合わせて動作が確実にできるようにさせる。



【構え方と納め方】

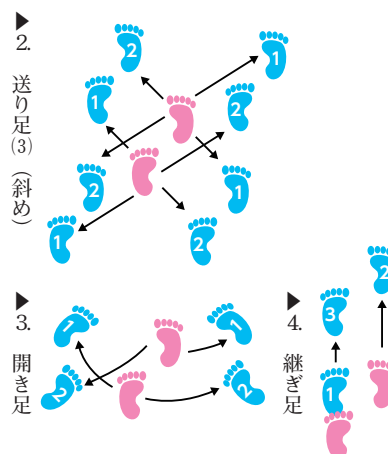
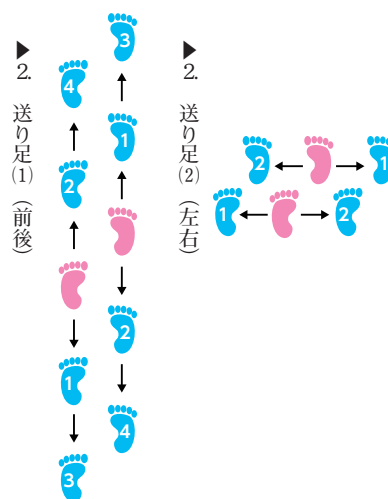
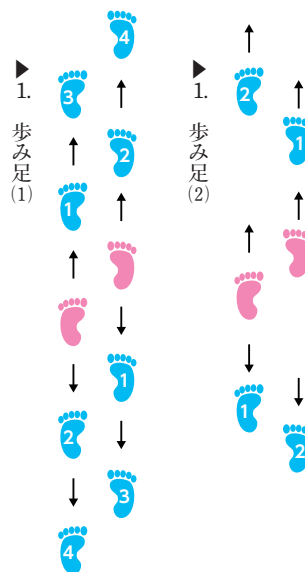
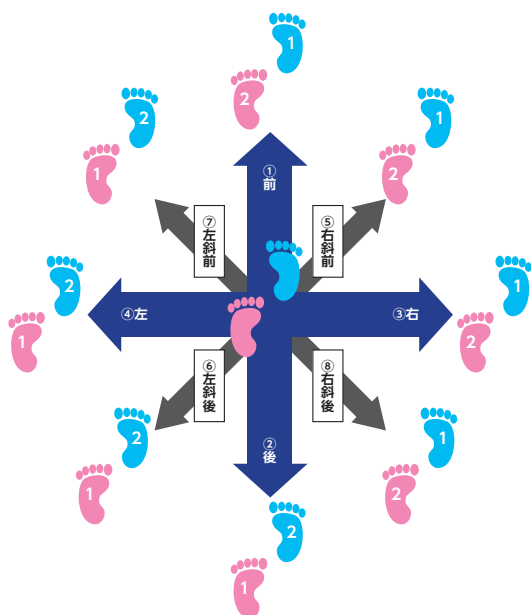
(4) 足さばき (体さばき)

【指導内容】

- ・歩み足、送り足、開き足、継ぎ足の違いを理解し、体のさばきの基礎となる足さばき (体さばき) を体得する。

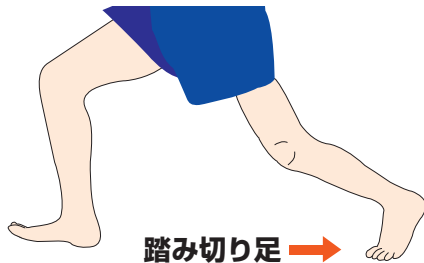
【指導上の留意点】

- ・構えを崩さないように腰から、できるだけ床に水平に移動するようにさせる。
- ・上体や竹刀を揺り動かさないように、首筋を立てて体をゆったりとさせ、正しい姿勢で行わせる。
- ・送り込む方の足 (後ろ足) の引きつけが遅かったり、残らないように素早く行わせる。
- ・どの方向に移動するにしても、後ろ足の踵が床につかないようにさせる。特に後退の際には気をつけさせる。



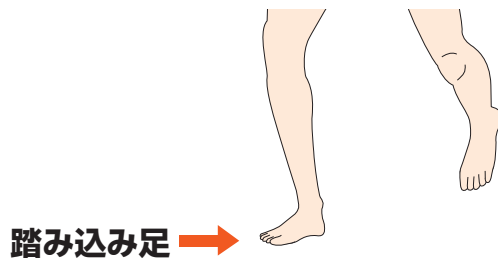


【足さばき (体さばき)】



【指導内容】

- ・踏み切り足：身体を素早く移動させるために、左足で力強く床を蹴ること。剣道では、身体を移動させる場合、床面を蹴る足を「踏み切り足」という。「踏み切り足」で力強く床面を蹴る一連の動きを「踏み切り動作」という。



- ・踏み込み足：打突するとき、身体を安定して移動させるために、左（右）足で強く踏み切り右（左）足で強く床面を踏みつけること。足の裏全体で床面強く踏みつける前足を「踏み込み足」という。その後、後ろ足を素早く前足に引きつけ、「送り足」で身体を前方に移動させるまでの一連の動作を「踏み込み動作」という。

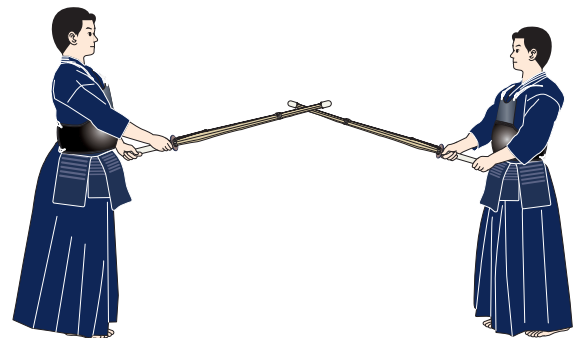
(5) 間合

【指導内容】

- ・一足一刀の間合、遠い間合、近い間合の違いを理解し、自分と相手との距離を測れるようになる。

①一足一刀の間合

剣道の基本的な間合で、その場から一步踏み込めば相手を打突でき、一步下がれば相手の攻撃をかわすことのできる距離である。



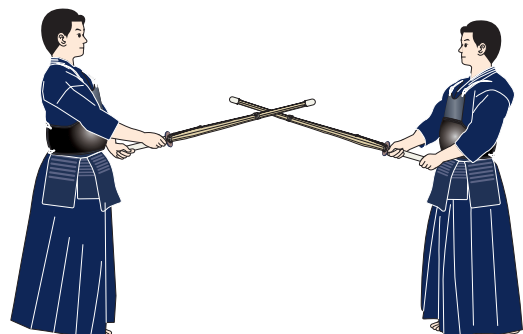
②遠い間合 (遠間)

一足一刀の間合よりも遠い間合で、自分も相手もこの間合からの打突はとどかない距離である。



③近い間合 (近間)

一足一刀の間合よりも近い間合で、自分も相手もこの間合から容易に打突がとどく距離である。





【間合】

（６）掛け声（発声）

【指導内容】

- ・心に油断がなく、気力が充実した状態が自然に声となって外にあらわれたものである。
- ア．呼吸を伴い、腹の底から自然にほとばしり出るように、大きく力強く発声する。
- イ．打突と同時に、打突部位を「メン！」「コテ！」「ドー！」と鋭い氣勢で呼称する。

【指導上の留意点】

- ・初心者は意識的にできるだけ大きな声を掛けさせる。

（７）素振り

【指導内容】

- ・上下振り、斜め振り、空間打突、跳躍素振り（早素振り）の違いを理解し、次のような目的で竹刀を振れるようにする。
- ア．竹刀の操作や竹刀の正しい動きの方向（太刀筋）を習得する。
- イ．打突に必要な手の内を習得する。
- ウ．足さばき（体さばき）と関連させて打突の基礎を習得する。

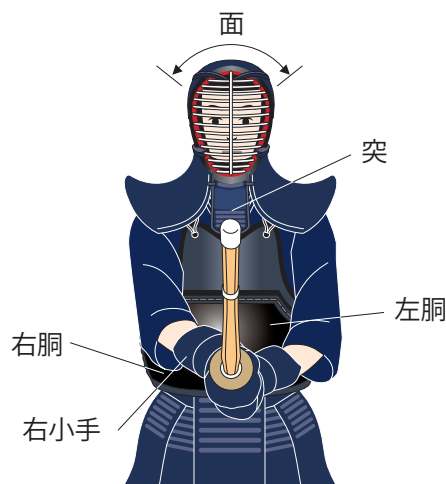


【素振り】

（８）打突の仕方と打たせ方および受け方

①有効打突（気剣体一致の打突）

- ア．面部（正面および左右面）
- イ．小手部（右小手および左小手）
- ウ．胴部（右胴および左胴）
- エ．突部（突き垂） ※中学生までは禁じ技



【指導内容】

- ・有効打突＝「充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする」という規定を理解し、気剣体の一致した打突につなげる。

【指導上の留意点】

- ・打ったら、まっすぐにすり足で進み、残心をとるように指導する。
- ・経験者に対する指導では、元立ちの意義やねらいを理解させ、「間合」「機会」「足さばき（体さばき）」に留意して打たせるように指導する。
- ・打たせたら、打った者がまっすぐに進めるように右（左）に体をさばくように指導する。

②打ち方と打たせ方

【打ち方】

基本的な打突の姿勢や動作は、「空間打突」に準じる。剣道具を着けた実際の稽古では相互に直接打突部位を打ち合うわけであるから、相手への配慮を忘れることなく、過度に力まず適切な手の内の作用による強度と冴えのある打突の習得を目指す。

【打たせ方】

正しい「打たせ方」を習得することは、正しい「打ち方」を理解して実践させるためにも重要である。また、正しい「打たせ方」により、「攻め」「打

突の好機」についても理解を深め、相互に技能の向上を図ることができる。

なお、基本的な「打たせ方」は「木刀による剣道基本技稽古法」の打たせ方に準じる。ここでは、剣道具を着装した場合の打たせ方を説明する。

ア. 面打ち

[正面打ち]

- ・右足（前足）を一步送りながら、両腕の間から相手の面が十分に見える位置まで竹刀を振りかぶり、左足を右足の後ろに素早く引きつけながら一拍子で振り下ろして打つ。



【正面打ち】

[左右面打ち]

- ・正面打ちと同じ要領で送り足を使いながら振りかぶり、頭上で右手を右（左）に返し斜め上から約 45 度の角度で相手の左（右）面を打つ。



【左右面打ち】

[踏み込み足による正面打ち]

- ・正面打ちと同じ要領で右足を送り出しながら振りかぶり、左足で一気に腰を強く押し出すように踏み切るとともに、右足で瞬時に踏み込んで正面を打つ。
- ・打突後は、打突時の余勢を活かし、送り足でまっすぐに相手の後方に打ち抜け、残心を示す。

[打たせ方]

- ・剣先をやや右に開いて、適切な間合から機会をとらえさせて、大きく伸び伸びとした面を打たせる。
- ・打ち抜けさせる場合は、開いた剣先と同じ方向

の右側に体をさばいて、相手をまっすぐ打ち抜けさせる。



【踏み込み足による正面打ちと打たせ方】

イ. 小手（右小手）打ち

- ・両腕の間から相手の右小手が見える程度の高さまで振りかぶり、左足で一気に腰を押し出す要領で踏み切るとともに、右足で踏み込むと同時に右小手を打つ。

[打たせ方]

- ・剣先をやや上げて、相手を引き寄せるように鋭く打たせる。
- ・打ち抜けさせる場合は、そのまま左側に体をさばいて相手をまっすぐ打ち抜けさせる。



【小手（右小手）打ち】

ウ. 胴（右胴）打ち

- ・両腕の間から相手の右胴が見える程度の高さまでまっすぐに振りかぶる。
- ・左足で一気に腰を押し出す要領で踏み切るとともに、頭上で右手を左に返し、右足を踏み込みながら相手に 正対して右胴を打つ。
- ・打突後は、送り足で右斜め前方に打ち抜ける。

[打たせ方]

- ・手元を上げながら、少し前へ出るような気持ちで右胴を打たせる。



【胴（右胴）打ち】

③受け方

剣道が、お互いの攻め合いによって有効打突を競い合う以上、いかに相手の攻撃に応じて反撃に転じるかということは不可避な課題である。また、様々な稽古を行う上で「元立ち」としての正しい受け方は、稽古を効果的に展開していくためにも重要なことでもある。ここでは、そのような観点から「受け方」について説明する。

ア. 正面の受け方

- ・足さばき（体さばき）を伴いながら両腕を伸ばし、両拳を斜め前に上げて竹刀をやや斜めにして、竹刀の表（左）^{しのぎ} 鐔または裏（右）鐔で受ける。
- ・足さばき（体さばき）は、「送り足」や「開き足」を相手との位置関係で使い分ける。
- ・受けた後は、「すり上げ技」や「返し技」への展開を常に意識して行う。



【正面の受け方】

イ. 左右面の受け方（「切り返しの受け方」を参照のこと）

- ・竹刀を垂直に立て、左（右）肩の方へ相手の打突を引き込むようにして受ける。
- ・相手の打突が強く鋭いときは、竹刀で打ち落とすように受ける。
- ・受けた後は、「返し技」や「打ち落とし技」への展開を常に意識して行う。

ウ. 小手（右小手）の受け方

- ・右足をわずかに送るか左足をわずかに引きながら、剣先を相手の正中線から外さないようにして右拳をわずかに内側に絞りながら、剣先を上げて竹刀の裏鐔で応じる。
- ・同様の足さばき（体さばき）を用いて両肘を伸ばし、剣先をわずかに右に開きながら左拳を内側に絞るように前に出して、竹刀の表鐔で応じる。

- ・受けた後は、「すり上げ技」や「返し技」への展開を常に意識して行う。



【小手（右小手）の受け方】

エ. 胴（右胴）の受け方

- ・左足から左斜め後ろに送り足で体をさばき、同時に竹刀の刃部で相手の胴打ちを体の右斜め前で打ち落とす。受けた後は「打ち落とし技」への展開を常に意識して行う。
- ・左足を左斜め前に「開き足」の要領で出し、右足を左足の後ろに引きつけながら体を開き、左拳を上げつつ、瞬間的に右拳が左拳の右下になるように竹刀の表鐔で受ける。受けた後は「返し技」への展開を常に意識して行う。



【胴（右胴）の受け方】

（9）体当たり

【指導内容】

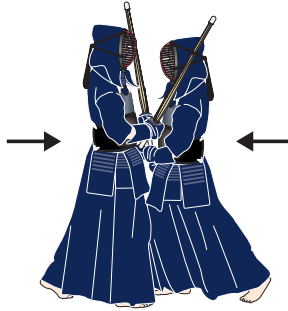
- ・打突後の余勢を^か駆って、自分の身体を相手に激しくぶつけて、相手の体勢を崩し、攻撃の機会をつくる動作。

ア. 自分の身体を相手に激しくぶつけると同時に、両拳を相手の下腹部から押し上げるようにする。

イ. 相手の体勢、氣勢を弱め、相手の構えが崩れたところをすかさず打突する。

【指導上の留意点】

- ・手先だけでなく、腰を中心にして全身の力で当たるようにさせる。
- ・頭を下げないようにさせる。



腰を中心にした体当たり



【体当たり】

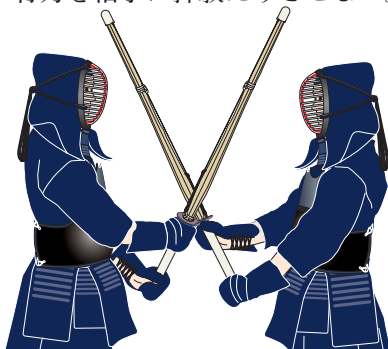
(10) 鍔^{つば}ぜり合い

【指導内容】

- ・ 相手を攻撃したり、相手が攻撃を加えてきたときに、互いに体が接近して鍔と鍔がせり合う状態。
- ア. 自分の竹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身体の中心を確実に保つようにする。
- イ. 相互の鍔と鍔でせり合って攻撃の機会をつくる。

【留意点】

- ・ 試合上の駆け引きで時間の引き延ばしに利用しないこと、休み時間ではないこと、積極的な攻撃の機会をつくることを認識させ、必要以上に力まないようにさせる。
- ・ 手元を下げ、下腹に力を入れ、腰を伸ばすようにさせる。首をまっすぐ保ち、相手と丈比べをするつもりで相対させる。
- ・ 適正な間合で鍔と鍔とが互いに競り合うようにさせ、竹刀を相手に押戻たりさせない。



【鍔ぜり合い】

(11) 切り返し

【指導内容】

- ・ 正面打ちと連続左右面打ちを組み合わせた基本的動作の総合的な稽古法であり、初心者も熟練者も欠かすことのできない大切な稽古法である。「構え（姿勢）」「打ち（刃筋や手の内の作用）」「足さばき（体さばき）」「間合のとり方」「呼吸法」さらに「強靱な体力^{きょうじん}」「旺盛な気力」などを養い「気剣体一致の打突」の習得をねらいとする。正面を打った後、左面から打ち始め左面で打ち終わるように連続左右面を打って間合をとり、一足一刀の間合から正面を打つ。

【留意点】

- ・ 「姿勢」「構え」「竹刀の振り方」などを正しくして、動作は大きく正確に行わせ錬度に応じて徐々に早くさせる。
- ・ 肩の余分な力を抜き、連続左右面打ちは約45度の角度で柔軟に左右均等の打ちになるようにさせる。
- ・ 動作は常に正しい足さばき（体さばき）が伴うようにさせ、特に後退時「歩み足」にならないようにさせる。
- ・ 左拳は、打ち下ろしたときに鳩尾^{みぞおち}あたりの高さ、振りかぶったときには頭上まで上げさせ、常に正中線上を移動するようにさせる。
- ・ 息の継ぎ方は、基本的には正面打ちの後である。極端に体の上下動が大きくなるようにさせる。
- ・ 錬度に合わせて、「体当たり」を入れるなどして、旺盛な気迫で息の続く限り一息にて体勢を崩さないよう連続左右面を打たせるようにし、稽古の前後には必ず行わせる。



【切り返し】

(12) 切り返しの受け方

【指導内容】

- ・相互に中段の構えから、機を見て剣先を右に開き正面を打たせ、後退・前進しながら連続左右面を打たせ、打ち終わったらお互いに中段に構えられるよう間合を十分にとり、直ちに剣先を開いて正面を打たせる。連続左右面の受け方には「引き入れる受け方（初心者・初級者の打ち）」と「打ち落とす受け方（技量の上達した者の打ち）」がある。

【留意点】

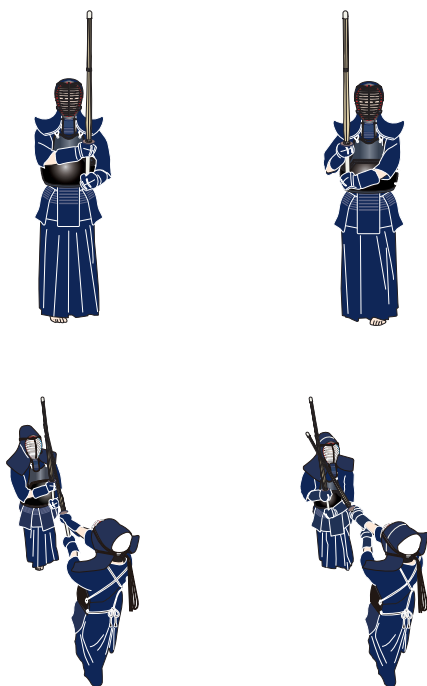
- ・受け方により掛かる者の技能向上に大きな影響を与えるので十分に工夫させる。

- ・連続左右面打ちは「歩み足」で受け、必ず前進・後退を伴わせる。竹刀を垂直にし、左拳はほぼ腰の高さ、右拳は胸の高さにして両拳が上がり過ぎないようにさせる。
- ・正面を打たせた後の残心を正しく示すようにさせる。
- ・受け方（引き入れる受け方）
- ・受け方（打ち落とす受け方）

【指導上の留意点】

- ・初心者・初級者の段階においては、ゆっくりと大きく正確に、のびのびと行うことが望ましい。

《引き入れる受け方》



【切り返しの受け方（引き入れる）】

《打ち落とす受け方》



【切り返しの受け方（打ち落とす）】

6. 応用動作（対人的技能）

基本動作から応用動作への移行にあたっての留意事項は次の通りである

- ・ 気剣体一致の打突の指導
- ・ 攻め合いの中での打突の指導
- ・ 打突の機会をとらえることの指導
- ・ しかけ技に対応した応じ技の指導
- ・ 節度のある打たせ方（隙の与え方）の指導



【応用動作】

このことから平成 15（2003）年、全日本剣道連盟が制定した「木刀による剣道基本技稽古法」を活用した指導を是非とも推奨する。指導者は、木刀に止まらず竹刀や手刀なども使用して、剣道具着用の有無に関わらず、習熟度や環境に応じた様々なバリエーションを考案、工夫を心掛けたい。

（1）しかけ技

全日本剣道連盟『剣道指導要領』で示される 9 種類の「しかけ技」のうち、次の 5 つの技を習得して稽古に活かしていく。なお、これらの技は全日本剣道連盟『剣道 社会体育教本』の剣道指導要綱における初級者（3 段以下）の重点事項である。つまり、少年少女の指導では、しかけ技に重きを置くことが肝要である。



【しかけ技】



【作法と横手】

①一本打ちの技【正面、小手、右胴、突き】

この技は相対動作のなかで相互の攻め合いのうち、積極的な強い攻めによって相手の構えが崩れた、その動きをとらえて打ち込む技である。相手の構えの変化に対する打突は次の通りである。

ア. 剣先が開いた場合→面

イ. 剣先が上がった場合→小手

ウ. 手元が上がった場合→胴

エ. 剣先が下がった場合→突き※中学生までは禁じ技

【段階的指導】

- ・ 相互に中段に構え攻め合う（遠い間合、一足一刀の間合）。
- ・ 半歩～一步前へ出て攻める（中心を攻める。剣先は鳩尾）。
- ・ 攻めに対して元立ちは、剣先を開く、上げる、下げる、手元を上げるなどをする。
- ・ 攻めて構えの変化したところをすり足で打突する。次の段階では素早く踏み込んで打突する。

【留意点】

- ・ 構え、間合のとり方、攻め合い、攻め方、元立ち（打たせ方）打突の仕方などを正しく行う。
- ・ 剣先で攻め、打ち間に入るときに両肩や両手の内に余分な力を入れ過ぎない。
- ・ 剣先で攻め入る際に、力んだり、継ぎ足や跳ね足にならない。
- ・ 剣先の攻めから機をつかみ、打突までの動作が無理のない一連の動作でできるよう、特に足さばき（体さばき）や腰の入れ方（重心の移動）を正しくする。



【基本 1（一本打ちの技）】

②連続技【小手→面】

連続技は二・三段の技ともいい、一つの部位を打突して、それに対し相手が変化して隙のできたところを打突する技である。この技は単なるフェイント的な打突では有効な技になりにくい。したがって、一本一本の打突を正確に打ち切ると効果的である。この技には小手→面、小手→胴、面→胴、小手→面→胴などがある。また、体当たりを行い、引きながら打つ場合もある。

【段階的指導】

- ・中段に構えている元立ちに対して、各自の打ちやすい間からすり足で打突部位を打突し、相手の構えが変化したところを打突する。
- ・一足一刀の間合から半歩および一步攻めて前進し、隙の生じたところをすり足で打突する。さらに、構えの崩れたところを打突する。
- ・一足一刀の間合および遠間からすり足で一足一刀の間合に攻め込み、あるいは一足一刀の間合から踏み込んで打突し、構えの変化により続いて踏み込んで打突する。

【留意点】

- ・打突部位に視線が移りやすいので常に相手全体を見る目付をする。
- ・安定した打突姿勢をとるために、打突時の後足は早く前足に引きつける。



【基本2（連続技）】

③払い技【払い面（表）】

払い技は、相手の構えに隙がない場合、竹刀を表（左側）および裏（右側）から払って構えを崩し打突する技である。この技は剣先の強い相手に対して効果的である。また、払い技には、払い面、払い小手、払い胴があり相手の構えの変化によりそれぞれ適切に隙の生じたところを打突する。

ア. 払い面（表・裏）

払い面は、表または裏から払って面を打つ技である。払い方は、表あるいは裏から半円を描くように払い上げすかさず正面を打つ。また、

表（裏）から斜め下に払い落として打つ方法もある。

【段階的指導】

- ・中段に構えている元立ちに対して、その場で表からあるいは裏から大きく半円を描くように払い上げる。
- ・一足一刀の間合および遠い間合から一步前進しながらすり足で払い上げ、すり足で面を打つ。すり足でできるようになってから踏み込んで打つ。
- ・表（裏）から斜め下に払い落としてただちに打つ。

【留意点】

- ・手先だけで払わないで力強く、竹刀の中程を確実に払う。
- ・払う瞬間は弧を描くようにして、振りかぶる過程のなかで払い、払うことと振りかぶることが二段モーションにならない。
- ・円弧の一点で払い、打つときは垂直に打ち下ろす。
- ・払う機会は、相手が出ようとし、または引こうとする瞬間が効果的であるので、常に先の気持ちを保持して稽古をする。
- ・払い小手、払い胴も前述に準じて行う。



【基本3（払い技）】

④引き技【引き胴】

引き技は、体当たりや鑢ぜり合いから機会を見て引きながら打つ技である。

ア. 引き面 鑢ぜり合いの体勢または体当たりの後、送り足または開き足で後方あるいは斜め後方に引きながら正面（左面、右面）を打つ。

イ. 引き小手 体当たりの直後または鑢ぜり合いの体勢から攻撃の機をうかがい、機を見て手元を相手の左にくずし斜め左後方へ大きく素早く引きながら相手の右小手を打つ。

- ウ. 引き胴 体当たりの直後または鏑ぜり合いの体勢で攻撃の機をうかがい、機を見て相手の手元が上がったところを、送り足または開き足で後方または斜め左後方に素早く引きながら右胴を打つ。

【留意点】

- ・鏑ぜり合いでは、相手の押してくる力や反動を利用して引く、かわすなどして相手の腕や体の伸びたところを打つ。
- ・体当たりからの引き技は、体当たりの瞬間相手の体勢の崩れた機会をとらえて技を出す。
- ・引き技は相手と接近した状態から後退しながら技を出すので特に素早く正確な足さばき（体さばき）を用いる。
- ・打突後は、相手に正対した姿勢で下がる。



【基本4（引き技）】

⑤出ばな技【出ばな小手】

出ばな技は、相手が攻め込もうとしたり打突しようとする動作の起こり端をとらえて打ち込む技である。この場合、先の気で相手を攻め、動きをよく見ることが大切であり、剣先が中心からはずれた場合には面、剣先が上がった場合には小手を打つ技である。

【段階的指導】

- ・相手の動き（体勢や氣勢、剣先や手元）を見て打突の機会をとらえる。
- ・機をとらえすり足で打つ。
- ・機をとらえ踏み込み足で打つ。

【留意点】

- ・相手が打ってきてからあるいは攻めてきてから打ち込むというのでは遅いので、相手が打とう、攻めようとする起こり端をいつでも打てるように気力を充実させ、打つときは捨て身の感じで思い切って打ち込む。
- ・必ず出て打つ。相手の氣勢に押されて引いているようでは技は成功しない。強い氣勢を持って

少しでも前に出て打つ。

- ・双方が前に出るので間合も近くなるしスピードもあるので打つときの動作が複雑であるが、基本的には打突動作を小さくして体で打つ。



【基本7（出ばな技）】

(2) 応じ技

応じ技は、単に「受ける」ということではなく、相手の力を利用して打突することを目的とし、常に積極的な気持ちで「攻め合い」の中から一連の動作で応じることが大切である。



【応じ技】

①抜き技【面抜き胴】

抜き技は、相手が打ち込んでくるのに対して、体を開いてかわしたり、後退してあましたりして空を打たせ、技や体勢の尽きたところを打つ技である。抜く技術には、「あます（体を後ろに引いて間合をとる方法）」と、「かわす（体を開いて向きを変える方法）」とがある。

【留意点】

- ・抜き技は、相手に抜くことを察知されてしまっただけでは失敗する。ゆえに相手にその方向に技を出させるようにさせる「攻め」や「誘い」が必要であることを理解する。
- ・さらに、相手の動作に左右されることなく十分に相手の動作を見きわめる精神的な余裕と無理なく自然に応ずる状態を保つことが大切である。
- ・「返し技」と同様に、相手を十分に引きつけて、相手が動作を起こし、まさに目的を達しようとする瞬間に抜くことが要点である。
- ・①面抜き面（体を引いて抜く、体を右（左）に

さばいて抜く)、②面抜き胴(右に体をさばいて右胴・左に体をさばいて左胴)、③面抜き小手(左に体をさばいて抜く)、④小手抜き面(その場で振りかぶって抜く・体を引いて抜く・左に体をさばいて抜く)などがある。



【基本5 (抜き技)】

②すり上げ技【小手すり上げ面】

すり上げ技とは、相手が攻めて打ち込んできた竹刀を、こちらの竹刀の左側または右側ですり上げ、相手の竹刀の方向や体勢の崩れたところを打ち込む技である。原則として相手の竹刀を受け止めたり払うのではなく、相手の刀勢(竹刀の勢い)を体のさばきと手の内の作用(鎗の効果)を利用してしのぎ、すり上げ、すかさず打ち込む技である。

【留意点】

- ・肩の力を抜き、下腹に力を込めてリラックスした状態ですり上げる。
- ・右手に力が入り過ぎない。
- ・すり上げる動作と振り上げる動作が二段動作にならないようにして、振りかぶる途中ですり上げる。
- ・すり上げの際の剣先の動きは弧を描く。
- ・後退しながら応じるときには、気は前進させるようにして、腰を入れて背すじを伸ばして迎えるような気持ちですり上げる。
- ・すり上げは左右(表裏)どちらも自由にできるように稽古する。
- ・技の稽古にあたっては、最初はゆっくりと大きく、正確にすり上げることを習得し速く動作する。
- ・①面すり上げ面(左鎗、右鎗)、②小手すり上げ小手(右鎗)、③面すり上げ小手(右鎗)、④面すり上げ胴(左鎗→左胴・右鎗→右胴)、⑤小手すり上げ面(右鎗)などがある。



【基本6 (すり上げ技)】

③返し技【面返し胴】

返し技は、打ち込んできた相手の竹刀を迎えるようにして応じ、ただちに相手の竹刀に対して応じた反対側の部位を打つ技である。すなわち、返し技は、相手に技を出させて、勢いのあまったところをその力を利用して一度応じ、返す力を利用して打つ技である。

【留意点】

- ・相手の来る方向をよく見きわめて、相手の力を利用して返す。したがって、応ずるまではゆるやかに完全に応じ、返しは電光石火の勢いで相手を制する。
- ・高いところを打つ場合は高く応じて小さく返して打ち、低いところを打つ場合は下から押し上げるようにして大きく応じて大きく返して打つ。
- ・手首を柔らかくして、常に相手の力を利用して、無理なく自然に返す。
- ・応じて胴を打つ場合には決して手元を引かないで前で返して打つ。
- ・応ずるときは、いつでも迎えるような気持ちで行う。
- ・返すときは、できるだけ相手の竹刀から離れない。
- ・足さばき(体さばき)をよくし、体勢を崩さない。
- ・手ばかりでなく、体全体で打つ。
- ・①面返し右面(左側で応じる)・面返し左面(右側で応じる)、②面返し右胴(左側で応じる)・面返し左胴(右側で応じる)、③面返し小手(左側で応じる)、④小手返し面(左側で応じる)、⑤小手返し小手(左側で応じる)、⑥胴返し面(左側で応じる)などがある。



【基本8 (返し技)】

④打ち落とし技【胴打ち落とし面】

打ち落とし技は、切り落とし技ともいわれ、相手が構えていたり打ち込んでくる竹刀を右下あるいは左下に打ち落として、防いだ後、すかさず打つ技である。

【留意点】

- ・相手の打ってくる竹刀の軌道や速さに応じて、体をさばきながら的確に打ち落として打つ。
- ・打ち落とすとき、体の開きで打ち落とす。手だけで打ち落とすことなく、前の方に押さえるようにまたははじくようにして打ち落とす。
- ・打ち落としの瞬間の手の内の締め方が重要であり、手元を崩さず、瞬間的に適切な打ち間をつくって打突する。
- ・①胴打ち落とし面、②小手打ち落とし面、③胴打ち落とし胴（押さえるように打ち落とし、反動で相手の手元が上がったところ）などがある。



【基本9（打ち落とし技）】

(3) 技のしくみや流れと「有効打突（一本）」の指導

剣道の運動課題である「有効打突（一本）」は、いわゆる「気・剣・体の一致」など、いくつかの要素からその出来栄を総合的に、かつ瞬時に判定されるものである。そして、その基準の考え方は、先に述べたように剣道独自の価値観や指向性を反映している。

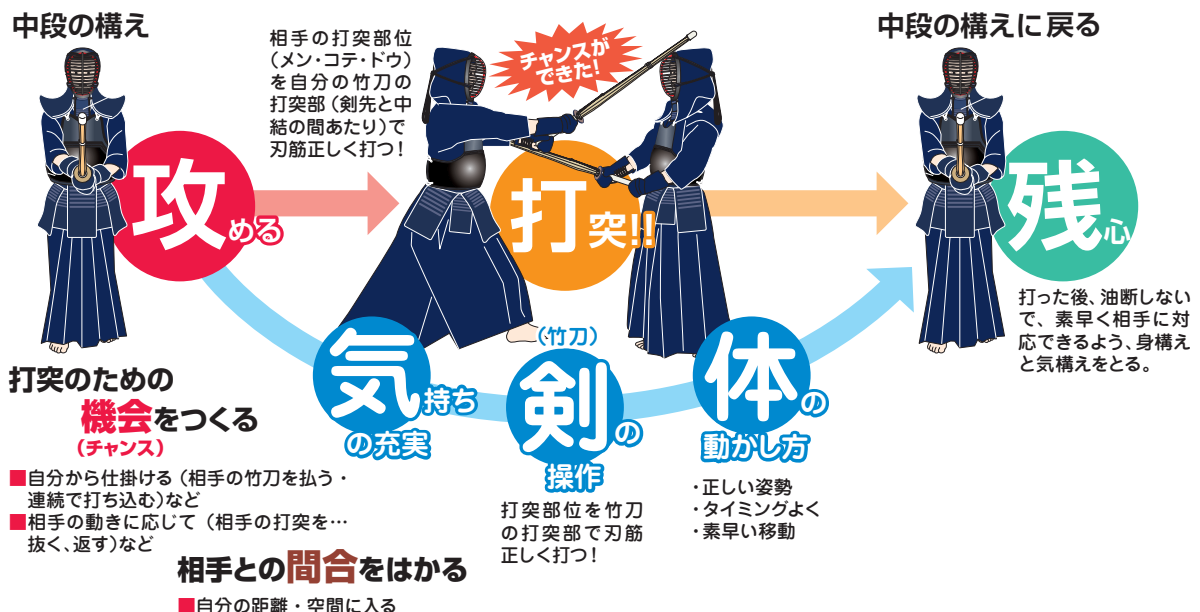
また、剣道の運動技術には、簡素化され洗練された動き中に、様々な要素・要件が抱合されていて、他の運動競技における技術の合理性や経済性だけからは説明できない側面がある。それは剣道が「基本」を大切にする理由の一つでもある。

しかしながら、「有効打突（一本）」は、いくつかの特徴が重なり合って、初心者にとって、実際の稽古や試合の中では、分りにくいことが多い。

例えば、剣道の技は、いわゆる「攻め」から「残心」までの全体を含んでおり、その評価（判定）は打突部で打突部位を捉えたか否かという結果のみでは判定されない。その中には「気・剣・体の一致」といわれる異なった次元の条件が備わっていないといけない。これらは、「先の気」とか「間

剣道の技のしくみと流れ

有効打突



合」「機会」といった複雑な相対関係での攻め合いのなかで成立していくものであるが、これらを一度に理解し実現することは難しい。基礎的な稽古（学習）に取り組む初めの段階から、発達の段階や稽古（学習）の錬度に応じて、攻め合い・流

れ・技のしくみなどの理解を図っていきたい。自他の技の出来栄をこれらに照らしながら確認・評価し、どこでつまづいているのかを具体的に示すことも大切である。この場合、タブレットなどのICTの活用は大変有用である。

7. 稽古法

（1）稽古の意義

剣道を含めた日本古来の武道や芸道では、練習やトレーニングのことを「稽古」と呼ぶことが多い。稽古とは「古を稽える」という字義の通り「古いことを学習すること、古いことを習い達する」という意味を持っている。これは、先人の教えについて工夫・研究するということであり「考える」という意味が多分に含まれている。

そういった意味でも、一般的に木刀を用いて行う「日本剣道形」や「木刀による剣道基本技稽古法」などの形稽古に取り組むことは重要である。

「日本剣道形」は、大正元年、各流派の優れた技をもとに制定されたもので、太刀の形7本、小太刀の形3本、計10本より成り立っている。最も理にかなった、刀の操作法が組み込まれており、剣道の神髄を追求し、技の理合を極めた剣道修練の基本となるものである。

「木刀による剣道基本技稽古法」は、平成15（2003）年、次の3つの基本的な目的で制定されたものである。

1. 竹刀は日本刀であるという観念を理解させ、日本刀に関する知識を養う。
2. 木刀の操作によって、剣道の基本技を習得させ、応用技への発展を可能にする。
3. この稽古法の習得によって、日本剣道形への移行を容易にする。

（全日本剣道連盟 HP 参照）

（2）基本稽古

「基本稽古」は、剣道の技術を正しく習得し、技能を高めるためのものであり、古来「打ち込み3年」などといわれ、基本の稽古に重点がおかれている。剣道の高度で洗練された技も、基本の積み重ねによって発揮されるものである。

基本稽古には「切り返し」「約束稽古」「打ち込み稽古」「掛かり稽古」がある。



【切り返し】



【約束稽古】



【打ち込み稽古】



【掛かり稽古】

（３）互格稽古

「互格稽古」は「地稽古」や「歩合稽古」ともいわれ、技術や気力の互格な者あるいは互格に近い者同士が技能のすべてを発揮して、互いに攻め合って機をはかり、変化に応じて、見事な一本を争う稽古法である。また、相手との実力の相違があっても、互いに間合や機会をはかって対等の気持ちで稽古をすれば、それは互格稽古と考えられる。

見事な一本の判断は自己判定であり、この稽古法を通して剣道の総合的な技能が磨かれていく。



【互格稽古】

（４）引き立て稽古

「引き立て稽古」は「元立ち稽古」とも言われ、指導者が元に立って合気となり、初心者や下位の者が上達するように引き立てる稽古法である。



【引き立て稽古】

（５）試合稽古

「試合稽古」は、習得したすべての技を試合においても発揮できるようにするため、実際の試合と同じように勝敗を競い合う稽古法である。第三者による審判で勝敗を判定する場合と、互いの申し合わせにより自己審判で行う場合がある。

（６）様々な稽古の仕方や形態

①ひとり稽古

「ひとり稽古」は、基本動作や対人的技能の向上をはかるために一人で工夫・研究する稽古法である。

②見取り稽古

「見取り稽古」は、他の人の稽古を見ることによってその人の良い点を学び、自分の剣道を反省し改善するのに役立てる稽古法である。

③立ち切り稽古

一人の者が一定の時間、何人かの相手と継続して稽古を行う特別な稽古法である。また、試合形式で行う場合もある。

④出稽古・武者修行

精神的にも技術的にも上達を期すことを目的として、他の道場や剣士達と稽古や試合をするために、自ら出かけていくことである。

⑤合宿

仲間と寝食を共にしながら、短期間に集中して技能を高めるために行う稽古方法である。

（７）伝統的な稽古法

現在、行われている伝統的な稽古法には「寒稽古」「暑中稽古」などがある。

8. 試合

試合の目的は、両者が日頃の稽古で培った力を十分に発揮して、剣の理法を全うしつつ、公明正大に勝敗を決することにある。それは、第三者(審判員)によって判定され、その結果により自分の実力を知ることとなる。

古来より「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」といわれるように、勝敗の結果には必ずその原因がある。勝敗の結果を真摯に受け止め、新たな課題に向かって稽古するための材料となり、また新たな意欲を喚起させるものである。したがって、指導者は「試合は稽古の如く稽古は試合の如く」という先人の言葉の意味を十分に理解し、試合と稽古の関連性を指導・助言することが大切である。また、有効打突の要件や要素をよく理解して指導することが重要である。

(1) 試合の方法

①公式の試合

「剣道試合・審判規則／同細則」に従って実施する試合である。個人試合、団体試合がありそれぞれトーナメント戦、リーグ戦などの形式がある。

②各種試合

- ア. 各種試合とは、元立ちに対して「切り返し」「打ち込み稽古」「掛かり稽古」など、予め定められた内容を一定の時間内に行い、技術習得の達成度や到達度、習熟度などを審判員によって判定するものである。
- イ. 「日本剣道形」や「木刀による剣道基本技稽古法」を例えれば、二組で実施し、内容の出来栄え、到達度や習熟度などを審判員によって判定するものもある。
- ウ. 各種試合は判定だけで終わるのではなく、評価の内容を説明し、さらに修正・改善に向けた方向づけをする。

