

木刀による剣道基本技稽古法のあらまし

◆ 木刀による剣道基本技稽古法の目的

- 1) 竹刀は日本刀であるという観念を理解してもらい、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し応用技への発展を可能にする。
- 3) この稽古法を習得することにより、日本剣道形への移行を容易にする。

◆ 基本1～9までの構成は次の通り

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

◆ 演技者の呼び方

- ・元立ち 打突部を打たせる
- ・掛り手 打突部を打つ

◆ 礼法や所作事 日本剣道形と同じ

◆ 留意事項

- 1) 構え ①構え方はすべて中段の構えとする。
構えた時の左拳の位置は親指の付け根の関節がへその前一握りの位置。
剣先の延長は一足一刀の構えにおいて相手の両目の中央か左目当たりにつける
②構えの解き方
剣先は相手の膝頭より3～6cm下とし、右斜め下、相手の体からやや外れ、刃は左下に向く。
- 2) 目付け 相手の顔を中心に全体を見る。ここでは相手の目を見る。
- 3) 間合い ①立礼は約9歩の距離
② 3歩前進しての蹲踞時の抜き合わせと技の終了時は横手当たりを交差させる間合い。
③ 技を出す前の3歩前進は一足一刀の間合い
- 4) 打突 ①打突は、充実した氣勢と適正な姿勢で手の内を利かせ、刃筋正しく木刀の「物打」で一拍子で打突する。
②打突は、常に打突部位の寸前で止める空間打突とする。
③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、的確に捉えて「掛け声」とともに気合をこめて行う。
- 5) 足さばき 送り足を原則として「すり足」で行い、後足を素早く引き付ける。
- 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声。
- 7) 残心 打突後は油断することなく相手に正対し、間合いを考慮し中段の構えとなって残心を取る。

◆ 立会い前後の作法(日本剣道形に準ずる)

- 1) 座礼 下座で約3歩の距離で向かい合って正座し・木刀は右脇・刃部を内側・鍔を膝頭に揃える。
- 2) 蹲踞 座礼から立ち上がり「提刀」で立会いの間に進み、上座に立礼・相互に立礼し木刀を左手に持ち変えると同時に左手の親指を鍔にかけ「帯刀」となり、相互に3歩踏み出して蹲踞しながら木刀を抜き合わせ、立ち上がって中段の構え(いずれも横手交差)となる。
- 3) 演武終了 最後の演武が終了したら蹲踞して木刀を収め、立上って帯刀のまま小さく5歩後退し右手に持ち変えて「提刀」となり相互に立礼後、上座に立礼し下座に戻り座礼後退場する。
- 4) 正座 「左座右起」とし、座礼は両手を同時に着く。
- 5) 木刀の持ち変え 木刀の持ち変えは概ね体の中央とする。
- 6) 帯刀 帯刀時の柄頭の位置は、正中線となるようにする。
- 7) 上座と相互の立礼 ・上座は約30度
・相互の礼は約15度とし相手に注目して行う。