

初段受審者向け日本剣道形指導法

1. 座学

I. 日本剣道形について

① 日本剣道形制定の歴史

明治時代に、古来より行われていた諸流派の「形」を統合し、新たに統一する動きがで
き、明治44年(1911)に剣道が中等学校の正課になるのに応じて、大正元年(1912)
10月に現在の日本剣道形の原型となる「大日本帝国剣道形」が制定される。その後、
大正6年(1917)、大正8年(1919)に注釈が加えられ、昭和56年(1981)12月に
現在の「日本剣道形解説書」が制定された。

② なぜ日本剣道形を学ぶのか

剣道の形は剣道の技術中最も基本的なるものを選んで組み立てたもので、これによ
り姿勢を正確にし、眼を明かにし、技の癖を去り、太刀筋を正しくし、動作を機敏
軽捷にし、打突を正確にし、間合を知り、気位を高め、気合を練るなど、甚だ重要
なるものである。～高野佐三郎「剣道」

II. 作法所作の説明

① 礼の仕方 上座の礼 30°と互いの礼 15°

② 正しい木刀の扱い方

III. 打太刀、仕太刀の関係の理解

① 打太刀は、師の位。絶えず仕太刀をリードする。元の位置に戻るのも打太刀の役目。

② 仕太刀は、弟子の位。原則として仕太刀は打太刀に従って始動するが気位(きぐらい) は打太刀を超えるほど強く保つ。

IV. 構えの説明

① 中段、諸手左上段、諸手右上段、下段の構え(You Tubeの動画に詳しい)

・中段は、左手は握りこぶし一つほど前に出し、左手親指の付け根の高さが臍の高さと
なる。峰の鏝元と剣先を結ぶ線の延長が、相手の両眼の間になるように構える。(竹
刀の中段よりも剣先はやや高くなる)

・諸手左上段は、左足を前に出して左自然体。左こぶしと左額の前上およそ、ひと握り。
剣先はおよそ45°後ろ上方に向け、やや右に寄せる。

・諸手右上段は、左こぶしを額の前上およそ、ひと握り。剣先はおよそ45°後ろ上方に
向ける。

・下段は、中段の構えから真っ直ぐ下ろし、相手の膝頭から3~6センチ下につける。

② 蹲踞のときと元に戻るときは木刀の横手で交差させる。

③ 構えを解くときは、相手左膝頭から3~6cm下につけて剣先が相手の身幅から僅かに外 れるように木刀を下ろす。

V. 目線について

原則として、絶えず相手の目を注視し、視線を外さない。

VI. すり足、歩み足を基本とし、足音を立てない。

2. 実地指導のポイント

- I. 最初にお手本を見せること（スローモーションでも実施）。
打太刀側が2度寸止めで部位を明示し、3度目の打ちに対して仕太刀側が技を施すことで正確な打突部位、物打ちでの打突を意識させる。
- II. 初心者が多い場合や指導者が少ない場合は扇形指導法を用いると効果的に指導できる。
※扇形指導法は、指導者が前に立ち、打太刀（または仕太刀）の手本を示し、受講者は指導者が見えるように扇型に広がり、手本を真似て覚えさせる指導法。また、扇の要の位置に指導者が立ち「元立ち」を演じ、受講者が一斉に仕太刀を行わずの方法もあり、三步進んで打ち間に接した後、「機を見る」の微妙なタイミングを身につけさせる。
- III. 廻り稽古を取り入れ、稽古回数を増やすことで習熟度を高める。（百錬自得）
- IV. 一足一刀の間から5または10回連続して打仕の動作を繰り返し、相手を変える。
- V. 「機を見て」とある打突の時期の意識「行くぞ/さあ来い」という声の掛け合いから入ってみる。
- VI. 終始充実した氣勢、氣迫をもって合気で行う。
- VII. 仕太刀は打突後充分な気位（いつでも二の太刀が打てる気構え、身構え）で残心、打太刀は仕太刀の残心を見届けて（「よーし、良くできた」と言う様に）からの始動の意識する。

3. 指導上の留意点

1 本目

打太刀は大技に下段の高さまで打ち下ろすので上体がやや前傾する
仕太刀は打太刀の剣先を抜く際に剣先が下がらないように剣先の方向に抜かせ、一拍子で面を打つ。「足で引いて諸手で抜く」の要領を身につける。

2 本目

打太刀は仕太刀の右小手を正しく打ち、右小手の位置よりわずかに低く打たせる（木刀が床と並行になる）。

仕太刀は打太刀の刀を抜いたら、上段からまっすぐ打ち下ろすが、その際に相手の小手が見える位置（振り被り過ぎない）まで振り上げて一拍子で小手を打つ。仕太刀は左後方に引く際に体の向きを変えて打太刀に正対すること。

3 本目

突く位置の確認。打太刀：水月（みずおち）・仕太刀：胸部。

打太刀は、刃先を少し仕太刀の左に向け鑢ですりこむ。この時上体は前掛りにならない様にし、左足の引き付けを正確にして、次の動作（右足から引き退がる）に備える。

仕太刀の鑢の使い方。「入れ突きになやす」は手刀での感覚を体験する。

仕太刀の位詰の際の剣先の位置は、胸部 → 喉元 → 顔の中心（両眼の間）につける。

※ 仕太刀は「大きく左足、右足を引いて」なやし入れる要領を身につけること。

※ 仕太刀は突き（胸部）と位詰に節度を示すこと。

※ 位詰とは、打太刀の動きに応じながら徐々に追い詰めていくこと

下段 → 相中段になった後に「行くぞ」、「来い」と言ってからやってみると仕太刀側の気構えと身構えが身に付く。

