

木刀による剣道基本技稽古法

1. 目的

- (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。

2. 基本指針

- (1)所作事は「日本剣道形」に準拠する。
- (2)木刀を使用、幼少年は発育段階に応じて適切な木刀を使用する。
- (3)習技は集団指導により、相互に平等の立場で行うという観点から「元立ち」「掛り手」と呼ぶ。

3. 構成

- 基本1 一本打ちの技 「正面」「小手」「胴(右胴)」「突き」
- 基本2 二・三段の技(連続技) 「小手 面」
- 基本3 払い技 「払い面(表)」
- 基本4 引き技 (鍔ぜり合い) 「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」

【立会い前の作法】

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、木刀を右側に刃部を内側に、鍔を膝頭に揃えて置き、互いに座礼する。

立ち上がり「提刀」のまま立会の間合いに進む。

先ず上座に立礼し、その後相互に立礼をする。

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」となる。

右足から3歩踏み出して蹲踞しながら木刀を横手の間合いで抜き合わせ、立ち上がって中段の構えとなる。

構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、立会の間合いをとり中段の構えとなる。

基本1

【一本打ちの技】

元立ち 前足から3歩で一足一刀の間合いに進む。

掛り手 前足から3歩で一足一刀の間合いに進む。

元立ち 機を見て剣先をやや右にひらく。

掛り手 右足から踏み出し、「メン」の掛声で元立ちの正面を打つ。

掛り手 左足より1歩ひいて残心を示す。

元立ち 中段の構えに戻す。

- 掛り手 左足よりもう1歩ひいて一足一刀の間合に戻る。
- 元立ち 機を見て剣先をやや上にあげる。
掛り手 右足から踏み出し、「コテ」の掛声で元立ちの右小手を打つ。
- 掛り手 左足より1歩ひいて残心を示す。
- 元立ち 中段の構えに戻る。
掛り手 左足よりもう1歩ひいて一足一刀の間合に戻る。
- 元立ち 機を見て手元をあげる。
掛り手 右足から正対に踏み出し、「ドウ」の掛声で元立ちの右胴を打つ。
- 掛り手 左足から1歩ひいて残心を示す。
- 元立ち 中段の構えに戻る。
掛り手 左足よりもう1歩ひいて一足一刀の間合いに戻る。
- 元立ち 機を見て左足より1歩ひきながら剣先をやや右下にさげる。
掛り手 右足から踏み出し、「ツキ」の掛声で元立ちの咽喉部を突き手元を戻す。
- 掛り手 左足より1歩ひいて残心を示す。
- 元立ち 右足より1歩進み、刀を抜き合わせた位置に横手の間合いで戻る。
掛り手 右足より1歩ひいて、刀を抜き合わせた位置に横手の間合いで戻る。
- 元立ち 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に戻る。
掛り手 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に戻る。

基本2

【二・三段の技[連続技]】

- 元立ち 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。
掛り手 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。
- 元立ち 機を見て剣先をやや上にあげる。
掛り手 右足から踏み出し「コテ」の掛声で元立ちの右小手を打つ。
- 元立ち 左足より1歩さがりながら剣先を下げずにやや右にひらく。
掛り手 右足から踏み出し、「メン」の掛声で元立ちの正面を打つ。
- 掛り手 左足より1歩ひいて残心を示す。

元立ち 中段の構えに戻す。
掛り手 左足よりもう1歩ひいて一足一刀の間合に戻る。

元立ち 右足より1歩進み、刀を抜き合わせた位置に横手の間合いで戻る。
掛り手 右足より1歩ひいて、刀を抜き合わせた位置に横手の間合いで戻る。

元立ち 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に戻る。
掛り手 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に戻る。

基本3

【払い技】

元立ち 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。
掛り手 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。

元立ち 間合に接する。
掛り手 右足から踏み出しながら、木刀の表鑓を使って払い上げ、「メン」の掛声で元立ちの正面を打つ。

掛り手 左足より1歩ひいて残心を示す。

元立ち 中段の構えに戻し、横手の間合になる。
掛り手 左足よりもう1歩ひいて、横手の間合に戻る。

元立ち 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に戻る。
掛り手 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に戻る。

基本4

【引き技】

元立ち 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。
掛り手 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。

元立ち 間合に接したとき、機を見て表鑓で掛り手の打込みに応じる。
掛り手 右足から踏み出し、元立ちの正面を打つ。

元立ち 右足より1歩前進し鏢競合いになる。
掛り手 右足より1歩前進し鏢競合いになる。

元立ち 鏢競合いにより、掛り手の鏢元を押し返す。
掛り手 元立ちの鏢元を押し下げる。

掛り手 元立ちの手元が上がった機会を捉え、左足より1歩ひき振りかぶり、右足をひきつけると同時に「ドウ」と掛声し

元立ちの右胸を打つ。

掛り手 左足より1歩ひいて残心を示す。

元立ち 左足より1歩ひいて刀を抜き合わせた位置に横手の間合いで戻る。

掛り手 左足より1歩ひいて刀を抜き合わせた位置に横手の間合いで戻る。

元立ち 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に帰る。

掛り手 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に帰る。

基本5

【抜き技】

元立ち 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。

掛り手 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。

元立ち 間合に接したとき、機を見て掛り手の正面を打つ。

掛り手 右足をやや右斜め前に踏み出しながら振りかぶり、「ドウ」の掛声で元立ちの右胸を打つ。

元立ち 正対し左足より1歩ひく。

掛り手 正対し左足より1歩ひいて残心を示す。

元立ち 左足より1歩左に移り、刀を抜き合わせた位置に横手の間合いで戻る。

掛り手 左足より1歩左に移り、刀を抜き合わせた位置に横手の間合いで戻る。

元立ち 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に帰る。

掛り手 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に帰る。

基本6

【すり上げ技】

元立ち 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。

掛り手 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。

元立ち 間合に接したとき、機を見て右足から1歩踏み出し、掛り手の右小手を打つ。

掛り手 左足から1歩ひき、裏鎧ですり上げ、右足から1歩踏み込み「メン」の掛声で元立ちの正面を打つ。

掛り手 残心を示す。

元立ち 左足より1歩ひいて、刀を抜き合わせた位置に横手の間合いで戻る。

掛り手 左足より1歩ひいて、刀を抜き合わせた位置に横手の間合いで戻る。

元立ち 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に帰る。

掛り手 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に帰る。

基本7

【出ばな技】

元立ち 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。

掛り手 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。

元立ち 間合に接したとき、機を見て打込む気位で、右足を進ませながら剣先を上げようとする。

掛り手 右足から踏み出し、小技で「コテ」の掛声で元立ちの右小手を素早く鋭く打つ。

掛り手 左足より1歩ひいて残心を示す。

元立ち 右足をひき、横手の間合いに戻る。

掛り手 左足よりもう1歩ひいて、横手の間合いに戻る。

元立ち 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に戻る。

掛り手 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に戻る。

基本8

【返し技】

元立ち 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。

掛り手 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。

元立ち 間合に接したとき、機を見て右足を1歩踏み出しながら掛り手の正面を打つ。

掛り手 右足からやや右斜め前に出しながら、表鑄で元立ちの打込みを応答する。

掛り手 手を返して左足をひきつけながら「ドウ」の掛声で元立ちの右腕を打つ。

元立ち 正対し左足より1歩ひく。

掛り手 正対し左足より1歩ひいて残心を示す。

元立ち 左足より1歩左に移り、刀を抜き合わせた位置に横手の間合いに戻る。

掛り手 左足より1歩左に移り、刀を抜き合わせた位置に横手の間合いに戻る。

元立ち 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に戻る。

掛り手 構えを解き、左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に戻る。

基本9

【打ち落とし技】

元立ち 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。

掛り手 前足から3歩で一足一刀の間合に進む。

元立ち 間合に接したとき、機を見て右足から1歩踏み出しながら、掛り手の右腕を打つ。

掛り手 左足からやや左斜め後ろに体をさばく。

掛り手 同時に元立ちの木刀を物打付近で斜め右下方に打ち落とす。

掛り手 すかさず間合いを勘定しながら右足から踏み込んで「メン」の掛声で、元立ちの正面を打つ。

元立ち 正対し左足より1歩ひく。

掛り手 正対し左足より1歩ひいて残心を示す。

元立ち 右足より1歩右に移り、刀を抜き合わせた位置に横手の間合いで戻る。

掛り手 右足より1歩右に移り、刀を抜き合わせた位置に横手の間合いで戻る。

【立会い後の作法】

互いに縁が切れないようにして、蹲踞して納刀する。

立ち上がり、「帯刀」のまま左足から歩み足で5歩ひき、元の位置に戻る。

帯刀を解き、右手に持ち変える。

先ず相互に立礼し、その後上座に立礼をする。

「提刀」のまま下座に進む。

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、木刀を右側に刃部を内側に、鐙を膝頭に揃えて置き、互いに座礼する。