

# 木刀による剣道基本技稽古法

剣道講習会資料より  
平成29年10月8日

## 制定の趣旨

「竹刀は日本刀である」との観念を基とし、木刀を使って「刀法の原理・理合」「作法の規範」を理解させるとともに、適正な対人的技能を中心とした基本技術を指導する

- 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 剣道の基本技の習得と応用技への発展
  - 3 日本剣道形への移行を容易にする

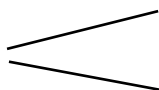
## 基本方針

- ・ 所作ごとは「日本剣道形」に準拠する
- ・ 基本動作は「剣道指導要領」に準拠する ※基本動作については下端参照
- ・ 木刀を使用して剣道を正しく体得させる(木刀は発育段階に応じて少年用を使用してもよい)
- ・ 「元立ち」「掛かり手」は相互に平等の立場で行う  
平等の立場ではあるが、打突の機会を与えるのは元立ちであり、掛かり手はそれに応じる
- ・ 基本的には集団指導であり、これを効果的に進めるために指導者が随時適切な指揮をとる  
(指揮者号令による一斉指導、先生が元立ちとなつての個別指導  
年齢に応じて指導する基本技を選択、掛かり手だけを繰り返し行う など)

### ※基本動作とは

姿勢・呼吸・構えと目付・構え方と納め方・足さばき・素振り(上下振り・斜め振り・空間打突)・掛け声・間合・打ち方・つき方・受け方・体当たり・つばぜり合い・残心

## 留意事項 (⇒審査上の着眼点としてH24.3.13付け通達で発表)

- 1 礼法と作法 所作ごとは「日本剣道形」に準拠(基本方針)
- 2 中段の構え 一足一刀の間合において峯の鏝元と剣先を結ぶ直線の延長が相手両眼の中央または左目構え方は全て「中段の構え」であり、終始相手から目を離さない(顔の中心あたり)
- 3 間合 
  - 横手交差 : 木刀の抜き合わせ、技の終了時
  - 一足一刀 : 打突時 (→個人の体格、筋力、技量の程度により差がある)
- 4 足さばき 足さばきは送り足を原則とし「すり足」で行う
- 5 明確な発声 打突時には打突部位の呼称を明確に発声する
- 6 打突と残心
  - 打突 合い気で行う(元立ちは合い気になって機会を与える)  
充実した氣勢で行う  
刃筋正しく物打を用いて行う(打突部位の寸前で止める空間打突)  
一拍子で行う(後足の引き付けで打突が完了)
  - 残心 必ず相手に正対し、中段の構えで示す

# 木刀による剣道基本技稽古法の試合判定基準

(全体にかかる基準)

参考: 東京都少年剣道大会の試合要領

- 振りかぶった時の刀の角度(45度)・・・一挙動を優先し、刃部が頭より下がらないよう指導
- 後足の引きつけ・・・必ず伴う足が追いかける(3歩前進・5歩後退の時も) 後足の引付で打突が完了
- 目付け・・・打突部位を見ないで、はじめから終わりまで相手の目を見る(相手の顔からは目を外さない)

基本技		掛かり手のポイント	元立ちのポイント		
基本 1	一本打ちの技	正面	<ul style="list-style-type: none"> <li>左こぶしの位置</li> <li>左足の引きつけ(引きつけ足と打つが一緒)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>剣先を肩越しに開く</li> </ul>	仕掛け技を受ける時は、掛かり手が残心を示すまでは動かず、元の位置や一足一刀の間合いになる時に一緒に中段に構える(以下☆印で表す)
		小手	<ul style="list-style-type: none"> <li>目付け(小手を見ない)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>剣先をわずか左寄りに上げる</li> </ul>	
		胴(右胴)	<ul style="list-style-type: none"> <li>刃筋</li> <li>目付け(胴を見ない)</li> <li>右こぶしの位置(=左こぶしがへそ前から大きく外れない)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>上段にかぶる</li> </ul>	
		突き	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰で突く(前足と突くが同時、即座に左足を引きつけ刀を抜く)</li> <li>剣先はのどの高さ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>剣先を垂帯の高さ辺りに開き、掛かり手の突きの動作と同時に一步下がる</li> </ul>	
基本 2	連続技	小手・面	<ul style="list-style-type: none"> <li>左足の引きつけ</li> <li>面を物打ちで打つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小手を受けてから一步下がる(相手の面が届く位置へ下がる)</li> </ul>	☆印 下がって受けたのでその分前に戻る
基本 3	払い技	払い面(表)	<ul style="list-style-type: none"> <li>表しのぎで一拍子で打つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>剣先を低くしない(剣先が低いと払いにくい)</li> </ul>	☆印
基本 4	引き技	引き胴(右胴)	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しいつばぜり合い</li> <li>つばぜり合いからの崩し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>表しのぎで前方で正面を受ける</li> <li>一步前に出てつばぜり合い</li> </ul>	☆印 前に出たのでその分下がって戻る
基本 5	抜き技	面抜き胴(右胴)	<ul style="list-style-type: none"> <li>体さばき(送り足で相手の脇に出る 開き足=正対×)</li> <li>目付け(相手の顔を見る)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>正面に打ち込み、顔だけ相手へ向ける</li> </ul>	応じ技は元立ちも打突するので、必ず自分も残心を示す(以下◎印で表す)
基本 6	すり上げ技	小手 すり上げ面(裏)	<ul style="list-style-type: none"> <li>払いにならないこと</li> <li>体さばき(後方へ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>まっすぐに小手を打つ</li> </ul>	形に表す残心は示さず、打突後、同時に元の位置へ
基本 7	出ばな技	出ばな小手	<ul style="list-style-type: none"> <li>機会のとらえ方</li> <li>相手の剣を越えて小さく打つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>右足のみ半歩前に出して手元をあげる</li> </ul>	☆印 前足のみ半歩前に出たので前足のみ下げる
基本 8	返し技	面返し胴(右胴)	<ul style="list-style-type: none"> <li>手の返しと刃筋</li> <li>体さばき(送り足で相手の脇に出る 開き足=正対×)</li> <li>目付け(相手の顔を見る)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>正面に打ち込み、顔だけ相手へ向ける(あまり深く入らない)</li> </ul>	◎印 相手に正対して残心、お互いに元の位置に戻るときには横手交差になる
基本 9	打ち落とし技	胴(右胴) 打ち落とし面	<ul style="list-style-type: none"> <li>体さばき(左斜め後方へ)</li> <li>物打ちで打ち落とす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体をさばかず、前に出て打つ(あまり下の方を打たない)</li> </ul>	◎印 相手に正対して残心、お互いに元の位置に戻るときには横手交差

## 木刀による剣道基本技稽古法評価表

	判定事項	できていたか
1	<間合い> 元に復するとき横手あたりの交差を行えたか	赤・白
2	<打ち方> 刃筋正しく物打で打突部をとらえたか	赤・白
3	<振りかぶる動作> 剣先を両こぶしより下げずに行えたか	赤・白
4	<打つ動作> 一拍子の動作を気剣体一致で行えたか	赤・白
5	<発声> 充実した氣勢で明確に発声したか	赤・白
6	<残心> 中段の構えで残心をしっかり示したか	赤・白
7	<目付> 終始相手の目を離さずに行えたか	赤・白
8	<その他> 自分勝手にやらず、元立ちの動作に応じていたか	赤・白

### ※評価方法

赤と白「どちらができていたか」あるいは「できていなかったか」  
または、赤と白「どちらがよかったか」

判定に迷ったときの参考にしてください。

1～9までを判定するので、「できていた数」あるいは「できていなかった数」を正の字でつけていく方法もあります。

最終的には、上記項目を頭に入れて総合的に判定できるように経験を積むことだと思います。