

## 令和6年度(第59回)剣道中央講習会 「木刀による剣道基本技稽古法 指導の要点」

### 1. 木刀の扱い方

- (1) 現在は、木刀を日本刀として考えて扱う意識が低い、「木刀による剣道基本技稽古法」制定の趣旨に則り、正しい木刀の扱い方を身につける。
- (2) 木刀の持ち替えは、概ね体の中央で行う。
- (3) 帯刀時の柄頭は正中線上に位置する。
- (4) 鐔に左手親指を掛ける意味は、「相手に抜かれない」「自分が抜きやすい」「鞘走りを防ぐ」などである。この意味から、左手親指の指紋部は鐔のやや内側に掛けことになる。

### 2. 蹲踞

- (1) 蹲踞しながら抜き合わせる。
- (2) 蹲踞は右自然体である。
- (3) 横手あたりの交差になる。

### 3. 中段の構え

- (1) 足の備えは両足の内側が平行になる。
- (2) 目付けは、相手の目を注視しながら全体を見る。
- (3) 左拳は、臍前約ひと握りのあたりに納め、左手親指の付け根の関節が臍の高さになる。
- (4) 木刀によって正しい握り方を体得する。

### 4. 間合

- (1) 一足一刀の間合
  - 1) 技を起こす時は「一足一刀の間合」である。
  - 2) 「一足一刀の間合」とは、一歩出れば打てる距離、一歩引けば相手の打突をかわすことができる距離である。
  - 3) 「一足一刀の間合」には個人差があることを理解する。
- (2) 横手あたりの交差
  - 1) 最初の抜き合わせと、技が終了した時点では横手あたりを交差する。
  - 2) 横手あたりの交差は作法として示されたものである。
  - 3) 横手の部位を示して解説してあげると親切である。

### 5. 打突

- (1) 「気剣体一致の打突」と「残心」を修得する。
- (2) 「振り上げ→振り下ろし→打突」を一拍子で行う。
- (3) 振り上げた際、左手の小指・薬指は緩めない。

- (4) 刃筋正しく打突する。
- (5) 木刀の物打で打つ。木刀の物打は先端から約 10 cm 程度の箇所である。
- (6) 足さばきは「送り足」を原則とし、一方の足に他方の足が伴う。左足を素早く引きつける。
- (7) 動作は腰から起こし、重心は平行移動する。
- (8) 打突部位を明確に発声する。

## 6. 残心

打突後は油断することなく相手に正対し、間合いを考慮しながら「中段の構え」となって残心を示させる。残心とは、一般に、打突後油断せず相手の反撃にも対応できる身構え、気構えをいう。

## 7. 基本 9 指導上の留意事項

打ち落とし技「胴（右胴）打ち落とし面」の「掛り手」の動作について

### 【原本】

「掛り手」は左足からやや左斜め後ろにさばくと同時に、相手の木刀を自分の木刀の刃部の「物打」付近で斜め右下方に打ち落とし、すかさず右足を踏み出して正面を打つ。

### 【講習会資料】

左足からやや左斜め後ろにさばくと同時に、刃部の「物打」付近で斜め右下方に打ち落とし、すかさず右足を踏み出して正面を打つ。

### ※ 指導上の留意事項

「掛り手」は左足からやや左斜め後ろにさばくので、体は斜め右方向を向く。まっすぐ振りかぶり刃筋正しく刃部で真下（下方）に打ち落とす。

## 令和6年度(第59回)剣道中央講習会 「指導法」

講習会の目的：剣道の普及・発展のため、全日本剣道連盟と各都道府県剣道連盟および全国組織剣道関係団体との意思の疎通を図るとともに、新型コロナウイルス感染拡大の中で、指導法・審判法について共通の理解を得ることを目的とする。

### I. 指導法の重点事項

「剣道の理念」をより深く認識し、高い水準の剣道を目指すために「指導法講習における[重点事項]」を踏まえた指導法の普及を図る。(剣道講習会資料 p9)

### II. 指導の内容

(1) 剣道着・袴および剣道具 (剣道試合・審判規則第4,5条 同細則第3条)

- ① 剣道着と袴の着装法と留意点
- ② 剣道具(面・胴・小手・垂)の着装法と留意点
- ③ 剣道具の外し方、結束法と留意点、剣道着と袴のたたみ方(剣道指導要領pp.11~23)

(2) 竹刀(竹刀の構造と各部の名称、竹刀の基準、規格等、竹刀の安全確認)

(剣道試合・審判規則第3条 同細則第2条)

- ① 竹刀
- ② 日本刀・木刀
- ③ 竹刀・小手・面の持ち方と置き方、手拭いの置き方 (剣道指導要領pp.24~29)

(3) 礼法(立礼、座礼、正座、座り方・立ち方) (剣道指導要領pp.30~35)

- ① 稽古前後の礼法の指導を徹底するとともに、激しい攻防のなかでの礼についての指導。  
(礼に始まり、礼をもって行い、礼で終わる精神の啓蒙を図る)

(4) 基本動作

- ① 姿勢、② 構えと目付け、③ 構え方と納め方、④ 足さばき、⑤ 素振り、⑥ 掛け声(発声)、⑦ 間合、⑧ 打突の仕方・打たせ方および受け方、⑨ 体当たり、⑩ 鍔ぜり合い、⑪ 切り返し、⑫ 残心 (剣道指導要領pp.36~71)

(5) 応用動作(対人的技能)

- ① 基本動作から応用動作(対人的技能)への移行 (剣道指導要領p72)
- ② [攻め合い]について(三殺法)(剣道指導要領pp.72~73)、氣勢の充実をもって中心



を外さない攻め合いの重視、安易に左拳を中心線から外す防御体勢の厳しい是正。

(講習会資料 p9)

- ③[しかけ技]: 一本打ちの技、連続技(二・三段の技)、払い技、捲き技、出ばな技、引き技、かつぎ技、片手技、上段技、二刀の構えからの技(剣道指導要領pp.73~113)
- ④[応じ技]: 抜き技、すり上げ技、返し技、打ち落とし技(剣道指導要領pp.113~147)

(6) 竹刀稽古法 … 剣の理法の修練に基づく気剣体一致の“見事な一本”の追求

① 剣道具を装着して「木刀による剣道基本技稽古法」を竹刀剣道に発展させる指導。

習熟段階を考慮して、構成された技に関連する内容も取り入れた指導を展開する。

(例 基本2-連続技: 小手一面、小手一胴、小手一面一胴

基本6-すり上げ技: 小手すり上げ面、面すり上げ面 など)

② “見事な一本”を実打する。

③ 呼吸法、気合、打突部位、打突部、刃筋、強度と冴え、体勢(姿と勢い)、構え、体さばき、正しい手の内、鎬を意識した竹刀の操作、一足一刀の間合、一拍子の打突、正しい攻防(氣勢、中心を外さない攻め合い、左拳を中心線から外さない)、正しい鍔ぜり合い、目付け、打突の機会(虚実、拍子)(剣道講習会資料p8の「指導法講習における基本的事項」ならびに同p9の「指導法講習における重点事項」を参照)

(7) 稽古法:

基本稽古(切り返し、約束稽古、打ち込み稽古、掛かり稽古)、互格稽古、引き立て稽古、試合稽古、様々な稽古の仕方や形態(ひとり稽古、見取り稽古、立ち切り稽古、出稽古・武者修行、合宿)、伝統的な稽古法(寒稽古、暑中稽古)

① 各種稽古法を組み合わせた指導。

例: 互格稽古 → 打ち込み稽古 → 掛かり稽古 → 切り返し → 互格稽古 → 打ち込み稽古  
→ 掛かり稽古 → 切り返し 等

※ 各種稽古法を組み合わせた稽古は、時間配分等を勘案し、一斉指導または元立ちの指示で行う。(剣道指導要領pp.148~152)

(8) 「新型コロナウイルス感染症が収束するまでの暫定的な試合・審判法」における指導

① 正しい鍔ぜり合いから間を切る方法

② 一瞬の崩しから技をしかける方法

以上

「剣道の理念」理解の深化に向けて（普及委員会 資料）差替え版

1. 「剣の理法説明版」とは何か？

《本文》

「『剣の理法』とは、気剣体一致した打突を生み出すために心法・刀法・身法を一体としてはたらかせる理にかなった方法のことである。」

《補足》

「気剣体一致した打突は、心法（心のはたらき）と刀法（刃筋・物打・鎗などが機能する刀・木刀・竹刀の適正な操作）と身法（体勢・体さばきなどの身体の運用）とが一体となっているものである」

2. 「剣の理法説明版」作成の背景

3. 「剣の理法説明版」の内容

4. 「剣の理法説明版」の活用を含めた今後の展開

5. 「指導等に係わるポイント」

◆【「剣の理法」の説明版】は「剣の理法」についての全剣連の見解を明確に示すものである。

①「剣の理法」を定義した。

②主な対象層は4段—5段クラスの若手指導者としている。（全剣道人を対象としつつ）

◆指導は指導者の裁量に任せる

①具体的な指導については、指導者の経験・修練・知識などをもとに、指導者の裁量に任せる。（指導者の指導法を尊重する）

②指導者は、特に《補足》に示されている心法・刀法・身法それぞれの（ ）内の用語・内容を、受講者のレベルに適した用語に置き換えて説明することが大切であり、このことは指導上極めて重要である。

③本資料が正しい指導の手掛かりとして広く利用されることを切に願う。