

令和 8 年度 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が、「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。

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. 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より理解しやすい。

4. 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。

5. 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。

6. 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」付近で斜め右下方向に打ち落とし、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。

以上

令和8年度剣道中央講習会 指導委員会

◎「安全に配慮した適切な指導」について

危険な行為（迎え突き・かちあげ行為など）の防止、理合、
安全を重視した指導等

・安全に対する態度の向上をはかる。

傷害の予防、禁止事項の厳守、用具や道場の安全管理など、安全に対する態度の向上をはかる。

（『剣道指導要領』P7）

・掛かり稽古

元立ちの留意点

（4）無謀な行為（体押し、足がらみ、組打ち、迎え突きなど）は行わない。

（『剣道指導要領』P150）

・中級者 8. 体当たり

「暴力行為や体押しにならないように…」

（『剣道講習会資料』P39）

・上級者 7

「……指導者が自ら身を挺して打たせることを中心に据え、以下の諸点に留意して指導するようにさせる。」

（5）無謀な体当たりや迎え突き、あるいは掛かり手の人格を無視するような言動を厳に慎み、厳しい中にも掛かり手に達成感を味あわせるように心掛けさせる。

（『剣道講習会資料』PP49-50）

参考文献

高野佐三郎『剣道』（1915年 剣道発行所復刻版）※書房高原が1973年に復刊。

P128「剣尖の活動」

・敵を攻むる時には、剣尖を敵の拳に付け、敵の構えを砕く心持あるべく、退く時は我が身を防護する心得を以て退くべし。剣尖には精神籠もり、力満ち、敵を攻め付け、押さえ附くるの威力を備ふるを要す。……

P221 第六章「一刀流聞書」

・切先をきかせ候へば自分の修行に相成候。しかし相手の者は嫌ひ申候。

P232

・中墨を外さぬ所 肝要なり。……

三橋秀三『剣道』（1973年 大修館書店）

p204 技能程度に応じた修練法

Ⅰ 初心者 of 修練 (3) 量と質と頻度について

・また、質は修練の強さのことであるが、少年期にあまり強い修練を行うことは、体力的に無理で障害を起こす恐れがあるから、適度の強さで行うことが大切である。

井上正孝『正眼の文化』（1981年 講談社）

・p130「中墨」の項

中墨とは大工さんの用語で、墨縄で作る中央線のことである。剣道でいえば自分の中心と、相手の中心線のことである。…（中略）…さらに自分の剣尖は相手の中心線をそれないことが一番大事なことであり、相手から打たれる時は必ず自分の剣尖が相手の中心線をはずれた時である。結局、中墨の狂った時である。

石原忠美○岡村忠典『歓談 円相の風光―生涯剣道を求めて』（2001年 体育とスポーツ出版社）

・p161（石原忠美）

昔の稽古は一言でいうと「いじわる」じゃったね。例えば武専で師事した宮崎茂三郎先生ですが、この先生に掛かるといつも待ち突きでやられる。私は見てのとりの体格ですし、非力ですから、それがいつも恐ろしゅうてならんなんだ。けれども三年生の時でしたが、あるとき「今日はどうなことでしても突きで一本とってやる」と自分に言い聞かせて、もう命がけて突いたところが、まともにそれが入ったんですよ。私としては宮崎先生から手ひどいお返しがあるものと覚悟しておったのです。ところが意外や、先生はそれから普通に稽古をつけられただけでしたし、その後はむやみに待ち突きでいじめるようなこともされなくなったですわ。何も言われなくなった先生ですが、あとになって思い返して、先生は私の気の足らんところを矯（た）め直そうとして、ああいういじわるな稽古を強いられたんじゃろう、そして捨て身の気がやっと出たのを「可」として稽古を従来と変えられたのだらうと、そんなことを思いました。

以上

「指導法」

◎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)

◎剣道指導要領に基づく指導

(1) 剣道着・袴および剣道具 (『剣道指導要領』pp.11~23)

- 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

(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)

(『剣道指導要領』pp.24~26、『剣道試合・審判規則』第3条 および『同細則』第2条)

- ① 竹刀
- ② 日本刀・木刀 (『剣道指導要領』pp.27~28)
- 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.28~29)

(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 (『剣道指導要領』pp.36~71)

- 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

(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。
(『剣道講習会資料』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)

◎「日本剣道形」「木刀による剣道基本技稽古法」「竹刀稽古法」の位置づけとつながりを踏まえた指導

(1) 竹刀稽古法 … 剣の理法の修錬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-面、小手-胴、小手-面-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 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、手の内、鎧を意識した竹刀の操作、一足一刀の間合、一拍子の打突

◎ 鍔ぜり合いの指導

(1) 正しい鍔ぜり合いの方法

自分の竹刀を少し右斜めにして手元を下げ、下腹部に力を入れて自分の体の中心を確実に保つようにする。相互の鍔と鍔とでせり合って攻撃の機会をつくる。

二刀の場合には小刀を下に、大刀を上とし、二刀を交差する。(『剣道指導要領』p67)

(2) 正しい鍔ぜり合い(鍔と鍔が接する構え)からの技を理解させ徹底指導する。

① 鍔ぜり合いからの技能を高める。

② 分かれる場合は、積極的に技を出すか、相互に間を切る。

(『剣道講習会資料』p9 および『剣道試合・審判・運営要領の手引き』)

以上