

# 木刀による剣道基本技稽古法



全日本剣道連盟

# ま　え　が　き

昭和50年3月20日付で、剣道の理念が制定された。

戦後の剣道が、純粋なスポーツとして発足したことから考えると画期的なことだった。

スポーツから武道への大転換であった筈であるが、剣道そのものの内容においてはいささかの変化も感じられないのが現状である。

剣道の理念で特に重要なことは、「剣の理法」即ち日本刀の理法ということであろう。

竹刀の操作は日本刀の観念で行うということであるが、その前提として日本刀を知るということが肝要である。

木刀は日本刀の代用であるから、木刀の操作を修錬することによって剣の理法を理解することが、特に基本の習得には効果的であろうということから、「木刀による剣道基本技稽古法」を作成した。

その基本的な目的はおおよそ次の三点である。

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。

以上述べた三点の趣旨によって、平成12年4月「基本形（仮称）」作成のための特別委員会を設け、平成13年6月までの間、鋭意その作業に当たり多くの技の中から取捨選択して幼少年向きに9本の基本技を選定した。

その後、役員改選等により特別委員会は解散となり、現在の普及教育委員会指導部会に引き継がれて成案を得たものである。

長期間にわたってご尽力頂いた委員の方々のご苦労に対し、深甚の謝意を捧げるものである。

願わくば、この稽古法を十分に修錬され、将来における自己の剣道に役立つことを期待するものである。

なお指導者の方々には、制定の趣旨を踏まえて十分なご指導を熱望する次第である。

平成15年6月1日

財団法人 全日本剣道連盟

副会長 森島 健男



## 目 次

|             |   |
|-------------|---|
| 1. 制定の趣旨    | 5 |
| 2. 構 成      | 5 |
| 3. 基本指針     | 5 |
| 4. 指導上の留意事項 | 6 |

### [木刀による剣道基本技稽古法]

|                  |    |
|------------------|----|
| 「立会前後の作法」        | 8  |
| 「基本1」一本打ちの技      | 16 |
| 「基本2」連続技（二・三段の技） | 20 |
| 「基本3」払い技         | 21 |
| 「基本4」引き技         | 22 |
| 「基本5」抜き技         | 23 |
| 「基本6」すり上げ技       | 24 |
| 「基本7」出ばな技        | 25 |
| 「基本8」返し技         | 26 |
| 「基本9」打ち落とし技      | 27 |



## 1. 制定の趣旨

剣道の基本技術を習得させるため、「竹刀は日本刀」であるとの観念を基とし、木刀を使用して「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に技を精選し指導するものとした。

## 2. 構 成

この解説書での技およびその構成は、次のとおりである。

### 基本 1 一本打ちの技

「正面」「小手」「胴（右胴）」「突き」

### 基本 2 連続技（二・三段の技）

「小手→面」

### 基本 3 払い技

「払い面（表）」

### 基本 4 引き技

「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」

## 3. 基本指針

- (1) 所作事は、「日本剣道形」に準拠するものとする。
- (2) 習技者に対し、木刀を使用し剣道を正しく体得させる。
- (3) 使用する木刀は基本的には日本剣道形で用いるものとするが、幼少年にあっては発育段階に応じて適切な木刀を使用する。
- (4) 基本動作については、「剣道指導要領」に則って指導する。
- (5) 習技は基本的には集団指導によるもので、「元立ち」「掛り手」の呼称は相互に平等の立場で行うという観点から用いた。
- (6) 集団指導を効果的に進めるために、指導者による隨時適切な指揮の下に行うこととする。  
ア. 前記基本技の選別は、指導者が習技者の鍛度に合わせ行う。

イ. 適宜、指揮者の号令を導入するほか、鍊度を高めるため「掛り手」だけの要領を繰返し行う等の具体的な内容や進め方について創意工夫を凝らす。

#### 4. 指導上の留意事項

##### (1) 構え

ア. 構え方はすべて「中段の構え」とする。

「中段の構え」は右足をやや前に出し、左こぶしは臍前約ひと握り、左手親指の付け根の関節を臍の高さで正中線に置く。剣先は「一足一刀の間合」においてその延長が相手の両眼の中央または左目の方向とする。

イ. 構えの解き方は、剣先を自然に相手の膝頭から3~6センチメートル下で下段の構えの程度に右斜めに下げ、この時の剣先は相手の体からややはずれ、刃先は左斜下に向くようとする。

##### (2) 目付け

目付けは、相手の顔を中心に全体を見ることとし、ここではお互いに相手の目を見る。

##### (3) 間合

ア. 立会の間合はおよそ9歩の距離とし、3歩前進後における蹲踞しながらの木刀の抜き合せと、技の終了した時点の間合は「横手あたりを交差させる間合」とする。

イ. 打突の間合は「一足一刀の間合」とし、この間合は個人の体格、筋力、技倆の程度などにより若干の差があることを指導する。

##### (4) 打突

ア. 打突は、充実した気勢で手の内を絞り刃筋正しく「物打」を用い、後足の引き付けを伴なって「一拍子」で行わせる。

イ. 打突は、常に打突部位の寸前で止める空間打突となるが、刀で「切る・突く」という意味を理解させる。

ウ. 「掛り手」の打突動作は、「元立ち」が合気になって与える機会を逃すことのないよう、的確に捉えて「掛け声」とともに気合をこめて行わせる。

##### (5) 足さばき

足さばきは、送り足を原則とし「すり足」で行わせる。

##### (6) 掛け声(発声)

打突時に、「面(メン)、小手(コテ)、胴(ドウ)、突き(ツキ)」と打突部位の呼称を明確に発声させる。

##### (7) 残心

打突後は、油断することなく相手に正対し、間合を考慮しながら「中段の構え」となって残心を示させる。

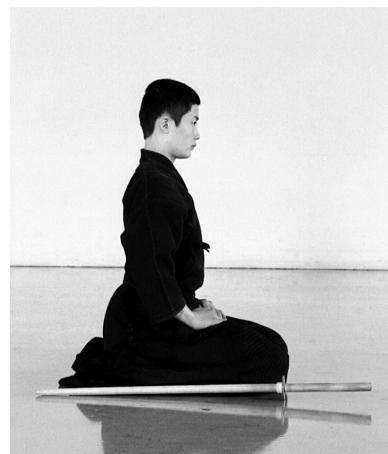
# 木刀による剣道基本技稽古法

## 「立会前後の作法」

- ☆ 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、木刀を右脇に刃部を内側に、鐔を膝頭に揃えて置き、互いに座礼をする。
  - ☆ 立ち上がり「提刀」のまま立会の間合に進み、先ず上座に立礼、その後相互に立礼の後、木刀を左手に持ち変えると同時に左手の親指を鐔にかけ「帶刀」となり、相互に右足から3歩踏み出して蹲踞しながら木刀を抜き合せ、立ち上がって中段の構えとなる。
  - ☆ 最後の演武が終了したら蹲踞して木刀を納め、立ち上がって帶刀のまま小さく5歩退がり、右手に持ち変えて「提刀」となり相互に立礼後、上座に立礼して下座に戻り座礼をして退場する。
- 
- ☆ 座礼の位置は、下座の中央が望ましい。  
(集団指導の場合は、座礼を省略する。)
  - ☆ 正座は「左座右起」とし、座礼の両手は同時に着く。
  - ☆ 上座の立礼は約30度、相互の立礼は約15度で相手に注目して行う。
  - ☆ 木刀の持ち変えは、概ね体の中央で行う。
  - ☆ 帯刀時の柄頭の位置は、正中線となるようにする。



正座（正面）



正座（側面）



座礼（正面）



座礼（側面）

上座(正面)

● ← → ●  
約3歩

座礼の位置



座礼の位置



相互の座礼（側面）



提刀（側面）



正面への立礼（側面）  
(約30度前傾)



相互の立礼（側面）  
(約15度前傾)



木刀の持ち変え



帯刀（正面）



帯刀（側面）



木刀の抜き方（側面）



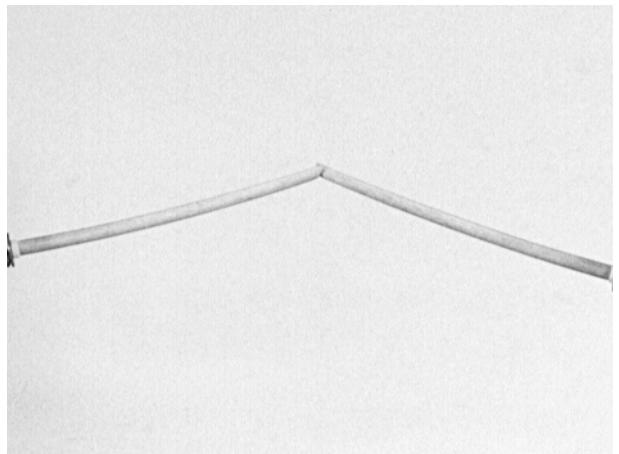
蹲踞（正面）



蹲踞（側面）



横手あたりを交差させる間合



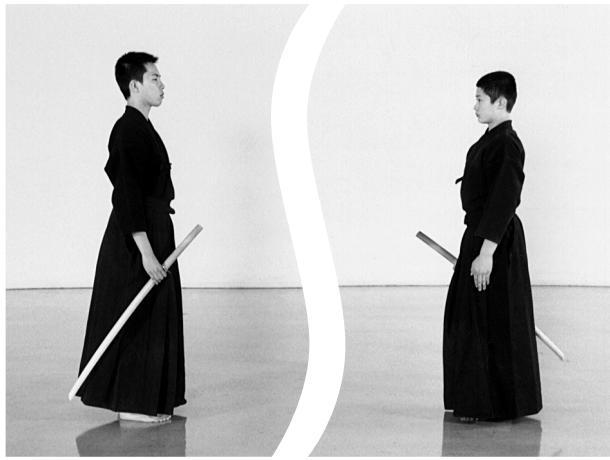
横手あたりの交差



構えの解き方（正面）



木刀の納め方（側面）



立会の間合（約9歩の距離）



正面への立礼（提刀）

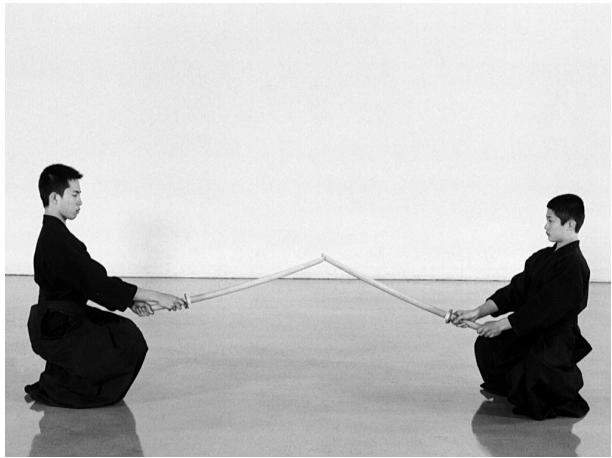


相互の立礼（提刀）



木刀の抜き方





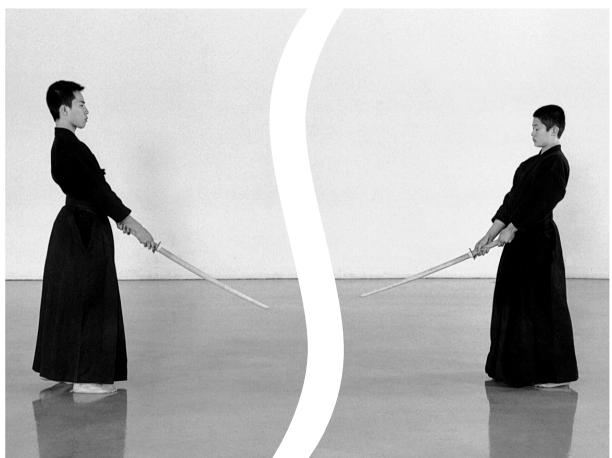
蹲踞（横手交差）



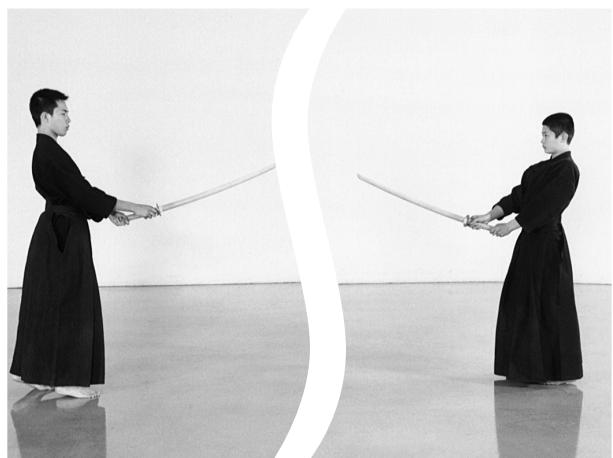
立ち上がり（横手交差）



構えを解いたところ



立会の間合に復したところ（約9歩の距離）



立会の間合で中段（約9歩の距離）

☆ 中段の構え

1. 左こぶしは脣の位置より約ひと握り前にし、高さは左手親指の付け根関節を脣の高さ。
2. 剣先は木刀の鍔元と剣先を結んだ線の延長が、相手の両眼の中央または左目の方向。(一足一刀の間合を前提とする)



中段の構え（正面）



中段の構え（側面）



木刀の持ち方（右側面）



木刀の持ち方（左側面）



足の構え方（側面）



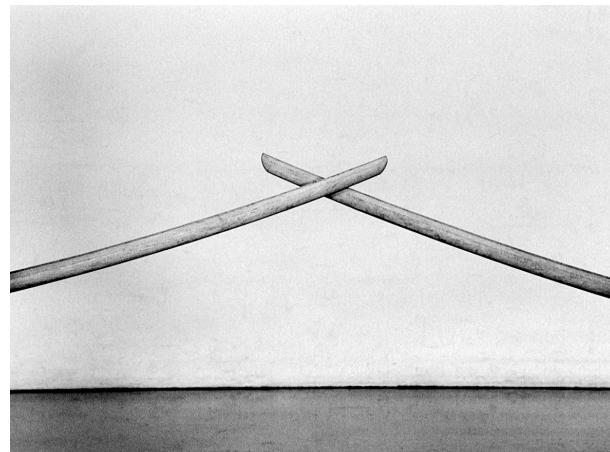
足の構え方（正面）

☆ 一足一刀の間合

1歩踏み出せば相手を打突できる距離であり、1歩退がれば相手の攻撃をかわすことのできる距離である。



一足一刀の間合



一足一刀の間合  
(剣先が交差したところ)

## 「基本1」 一本打ちの技「正面」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、「面（メン）」の掛け声とともに「元立ち」の正面を打つ。

1. 右足を1歩踏み出しながら、両腕の間から相手の全体が見える程度に大きく振りかぶり、刃筋正しく行う。  
なお、振りかぶりは、剣先が両こぶしの高さから下がらないようにする。
2. 「元立ち」の打つ機会の与え方は、剣先をやや右に開く。
3. 打突後「掛り手」は1歩後退して残心を示し、更に1歩後退して「一足一刀の間合」に復する。



振りかぶり方（正面）



振りかぶり方（側面）



正面の打ち方（側面）



正面の打たせ方

## 「基本1」 一本打ちの技「小手」

「一足一刀の間合」から、  
「小手（コテ）」の掛け声とともに「元立ち」の小手を打つ。

1. 小手打ちの振りかぶりは、両腕の間から相手の右小手が見える程度とする。
2. 「元立ち」の打つ機会の与え方は、剣先をやや上に上げる。
3. 打突後「掛り手」は1歩後退して残心を示し、更に1歩後退して「一足一刀の間合」に復する。



振りかぶり方（側面）



小手の打ち方（側面）



小手の打たせ方

## 「基本1」 一本打ちの技「胴（右胴）」

「一足一刀の間合」から、  
「胴（ドウ）」の掛け声とともに「元立ち」の右胴を打つ。

1. 大きく振りかぶりながら、頭上で手を返し刃筋正しく行う。その際、打突は前進しながら相手に正対して行う。
2. 「元立ち」の打つ機会の与え方は、手元を上げる。
3. 打突後「掛り手」は1歩後退して残心を示し、更に1歩後退して「一足一刀の間合」に復する。



打ち方（側面）



打ち方



打たせ方

## 「基本1」 一本打ちの技「突き」

「一足一刀の間合」から、  
「突き（ツキ）」の掛け声とともに「元立ち」の咽喉部を突く。

1. 突き技については、初歩の段階でその基本を理解させようとするもので、手技にならないよう腰を中心に体を進め、相手の咽喉部を突き、突いた後すぐ手元を戻す。
2. 「元立ち」の突く機会の与え方は、剣先をやや右下に下げ1歩後退しながら突かせる。
3. 「掛り手」は突いた後1歩後退して残心を示し、更に1歩後退して元に復する。  
その際、「元立ち」は「掛り手」に合わせて1歩前進し元に復する。



突き方（側面）



手元を戻したところ（側面）



突かせ方

上記の動作が終わってから構えを解き、双方左足から「歩み足」にて小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。

## 「基本2」 連続技（二・三段の技）「小手 → 面」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

1. 右足を1歩踏み出しながら振りかぶって「元立ち」の右小手を打ち、相手の退くところを更に右足を1歩踏み出して正面を打つ。
2. 「元立ち」の受け方は、最初に剣先をやや上に上げて右小手を打たせ、続いて左足から1歩後退しながら剣先をやや右に開いて、正面を打たせる。
3. 「掛り手」は打った後1歩後退して残心を示し、更に1歩後退し「一足一刀の間合」になる。その後、同時に「掛り手」は1歩後退、「元立ち」は1歩前進して元に復する。



小手の打ち方（側面）



正面の打ち方（側面）



小手の打たせ方



正面の打たせ方

上記の動作が終わってから構えを解き、双方左足から「歩み足」にて小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。

### 「基本3」 払い技「払い面（表）」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

1. 「掛り手」は右足を1歩踏み出しながら、木刀の表鎬を使って払い上げて相手の構えを崩し、そのまま正面を打つ。
2. 「掛り手」は打った後1歩後退して残心を示し、更に1歩後退して元に復する。



払い方



払い上げたところ



払い上げながら攻め入って  
正面を打ったところ

上記の動作が終わってから構えを解き、双方左足から「歩み足」にて小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。

## 「基本4」 引き技「引き胴（右胴）」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

1. 「掛り手」は右足を1歩踏み出しながら正面を打ち、「元立ち」は表鎧で応じ、双方やや前進し鎧ぜり合いとなり、「掛り手」は相手の鎧元を押し下げる。  
これに対し「元立ち」が押し返し手元が上がった機会を捉え、「掛り手」は左足を退きながら振りかぶり右足を引き付けると同時に右胴を打つ。
2. 「掛り手」は打った後1歩後退して残心を示し、その後双方1歩後退して元に復する。



「掛り手」の正面を「元立ち」が応じたところ（側面）



鎧ぜり合いの状態（側面）



鎧元を押し下げ、手元が上がった機会を逃さず退いて右胴を打ったところ（側面）



上記の動作が終わってから構えを解き、双方左足から「歩み足」にて小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。

## 「基本5」 抜き技「面抜き胴（右胴）」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

1. 「元立ち」は右足を1歩踏み出しながら正面を打つ。「掛り手」は右足をやや右斜め前に出しながら振りかぶり、相手の右胴を刃筋正しく打つ。その際、目付けは外さない。
2. 「元立ち」は面を打った位置で動作を止め、「掛り手」は右胴を打ったところで止める。
3. 打った後双方とも正対しながら1歩後退し、「掛り手」は残心を示す。その後双方とも左に移動して元に復する。



抜き方（側面）



右胴を打ったところ

上記の動作が終わってから構えを解き、双方左足から「歩み足」にて小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。

## 「基本6」 すり上げ技「小手すり上げ面（裏）」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

1. 「元立ち」は右足を1歩踏み出しながら右小手を打つ。「掛り手」は左足から1歩後退しながら自分の木刀の裏鎬で相手の裏鎬をすり上げ、すかさず右足から1歩踏み出し正面を打つ。
2. すり上げられた小手打ちの剣先は、自然に体側から外れる。
3. 打った後「掛り手」は残心を示し、双方1歩後退して元に復する。



右小手打ちを木刀の裏鎬ですり上げたところ（側面）



正面を打ったところ（側面）

上記の動作が終わってから構えを解き、双方左足から「歩み足」にて小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。

## 「基本7」 出ばな技「出ばな小手」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

1. 「元立ち」がやや右足を前に出しながら打ち込もうとして、剣先を上げようとする「起こり頭」を促え、「掛り手」は右足を1歩踏み出しながら小技で素早く、鋭く小手を打つ。
2. 「掛り手」は打った後1歩後退して残心を示し、その後1歩後退し、同時に「元立ち」は右足を退き元に復する。



起こり頭（側面）



小技で右小手を打ったところ

上記の動作が終わってから構えを解き、双方左足から「歩み足」にて小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。

## 「基本8」 返し技「面返し胴（右胴）」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

1. 「元立ち」は右足を1歩踏み出しながら正面を打つ。「挂り手」は右足をやや右斜め前に出しながら自分の木刀の表鎬で相手の木刀を迎えるように応じ、すかさず手を返して右斜め前に出ながら、相手の右胴を刃筋正しく打つ。その際、目付けは外さない。
2. 「元立ち」は正面を打了位置で動作を止め、「挂り手」は右胴を打了ところで止める。
3. 打った後双方とも正対しながら1歩後退し、「挂り手」は残心を示す。その後双方とも左に移動して元に復する。



正面を応じたところ



手を返して、右胴を打了ところ（側面）

上記の動作が終わってから構えを解き、双方左足から「歩み足」にて小さく5歩後退して立会の間合に復し、中段の構えとなる。

## 「基本9」 打ち落とし技「胴（右胴）打ち落とし面」

双方右足から「歩み足」にて3歩前進し、「一足一刀の間合」に接した後、動作を開始する。

1. 「元立ち」は右足を1歩踏み出しながら右胴を打つ。「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、すかさず間合を勘案しながら右足を踏み出して正面を打つ。
2. 打った後双方とも正対しながら1歩後退し、「掛り手」は残心を示す。その後双方とも右に移動して元に復する。



右胴打ちを打ち落としたところ



正面を打ったところ

最後の演武が終わってから蹲踞の姿勢となり納刀、双方立ち上がって帯刀のまま左足から「歩み足」にて小さく5歩後退して立会の間合に復する。

## ——制作に關係した人々——

### 平成12年度 普及委員会 剣道基本形部会

部会長 佐藤 成明  
委員 大久保 和政 太田 忠徳  
永松 陟 村上 渚  
渡邊 博  
幹事 武藤 健一郎

(五十音順)

### 平成13・14年度 普及教育委員会

委員長 岡憲次郎  
委員 井上茂明 井上義彦  
田口榮治 西山泰弘  
古田坦 蒔田実

(五十音順)

### 平成13・14年度 普及教育委員会 指導部会

部会長 古田坦  
委員 綱代忠宏 飯塚才司  
太田忠徳 軽米満世  
小林英雄 島野大洋  
角正武 田原弘徳  
百鬼史訓 橋本昌明  
村上 渚

(五十音順)

### [演武者]

「元立ち」安齋祐紀（千葉県木更津市立富来田中学校3年、剣道初段）  
「掛け手」芝田龍智（千葉県茂原市立茂原中学校3年、剣道初段）

## 木刀による剣道基本技稽古法

平成15年6月1日 第1版 発行

平成24年4月1日 第2版 発行

発行者 全日本剣道連盟

九段事務所 〒102-0074

東京都千代田区九段南2-3-14

靖国九段南ビル2階

電話 03-3234-6271（代表）FAX 03-3234-6007

北の丸事務所 〒102-0091

東京都千代田区北の丸公園2-3

日本武道館内

電話 03-3211-5804（代表）FAX 03-3211-5807

印刷・製本 株式会社ドットケイズ

