

剣道指導の手引き

【二刀編】



全日本剣道連盟

刊行に当たって

剣道の普及を進め、愛好者の剣道の質を高める上には、指導者の力を高めていくことが何より大事ですが、その際必要な手引書、指導書を充実させることが必要です。

全剣連はこの面を重視して、講習会資料、指導解説書の作成に力を入れてきています。剣道一般の指導に役立たせるために、従来の『幼少年剣道指導要領』を見直して、平成20年7月面目を一新した『剣道指導要領』を刊行し好評を博しています。しかしこの資料では、一刀による剣道全般を対象にしており、二刀の剣道にまでは手が及んでいません。確かに二刀の剣道は特殊な面がありますが、剣術の歴史においていくつも流派があり、竹刀剣術が始まってから後も取り上げられて普及を見えています。

剣道の隆盛期であった戦前の昭和期には、二刀は広く行われ、三回を数える天皇の御前試合の大会において、優勝を争う名剣士が出ていることはよく知られています。

一方、二刀は試合に有利であるとして、剣道の基本も弁えない粗製乱造の選手を養成するなどの弊害が目だったことも事実であります。

このような経過をたどって、戦後の剣道界では、二刀を修行する者が戦前より減っている状況にあります。しかし、しっかりした二刀の剣士が現れることは、竹刀による剣道の内容の多様化と向上に役立つのであり、一部にあるようなこれを邪道視するような態度は取ってはならないと考えます。

このたび全剣連では、『剣道指導要領』を補う意味で、全国の二刀に経験ある有識者を委員にお願いして、二刀指導の手引書の作成をお願いしました。委員の方々のご多用中を熱心に尽力頂き、全剣連として初めての『剣道指導の手引き【二刀編】』を発刊することができたことは何よりと存じます。

資料作成に努力頂いた委員の方々にお礼申し上げるとともに、二刀による剣道を志す方々が基本を鍛え実力向上に役立つことを祈念致します。

平成21年12月1日

財団法人 全日本剣道連盟
会長 武 安 義 光

剣道指導の手引き【二刀編】 目次

第1章 現代二刀	1
第1節 二刀の在り方	1
1. 理法追求	1
2. なぜ大刀と小刀か	1
3. 小刀（竹刀）の存在感と有効打	2
第2章 基礎的事項	3
第1節 竹刀の基準と規格	3
第2節 竹刀の持ち方と置き方	4
第3章 基本動作	5
第1節 二刀の構え	5
1. 二刀の構え	5
〈1〉 中段の構え	6
〈2〉 上段の構え	6
〈3〉 下段の構え	7
第2節 二刀の所作	8
1. 提刀	8
2. 帯刀	9
3. 抜刀	9
4. 納刀	10
5. 蹲踞	11
第3節 打突の仕方	12
1. 有効打突	12
2. 打ち方・突き方	12
〈1〉 面打ち	12
〈2〉 小手打ち	14
〈3〉 胴打ち	15
〈4〉 突き	17
第4節 鍔ぜり合い	18

第4章 応用動作	20
第1節 しかけ技	20
1. 攻めて面	20
2. 攻めて小手	22
3. 攻めて胴	23
4. 攻めて突き	25
5. 押さえ（払い）面	27
6. 払い小手	28
7. 出ばな面	30
8. 出ばな小手	32
9. 引き胴	33
第2節 応じ技	34
1. 小手抜き面	34
2. 小手すり上げ小手	36
3. 面返し胴	37
4. 胴打ち落とし（押さえ）面	39
5. 突き打ち落とし（押さえ）面	39
参考資料	41
1. 剣道試合・審判規則 剣道試合・審判細則（抜粋）	41
2. 剣道試合・審判・運営要領の手引き（抜粋）	41
あとがき	42

第1章 現代二刀

伝統的に行われてきた二刀剣道も、「剣道の理念」に基づく高い水準の剣道人育成による人づくりを目指すものであり「修錬や指導の心構え」についても諸手一刀のそれと何ら変わるものではない。しかし、両の手に大小を分け持ちそれぞれを自在に操作する技法は見る側には大きな差異を感じさせ、ともすれば諸手一刀とは異質のものと受け取られ易い。

近年、競技大会に出場する二刀選手の姿が徐々に増えてきており、第13回・台湾の世界大会には4人（4ヶ国）の二刀選手が出場した。二刀で全日本選手権大会に出場するほどの選手を除き、各種競技大会や昇段審査会での二刀操作法は大方が乱打戦法に陥り易く、「右が駄目なら左ではどうか」と、打ち合いの繰り返しに終始することが多く見られる。

第1節 二刀の在り方

まずは、現代二刀における理法やその在るべき姿を心得ておきたい。

1. 理法追求 —正しい「一本」—

元は日本刀の操法（諸手一刀）の工夫から、竹刀・防具の開発と相まって人間形成の道にまで昇華した現代剣道においてさえ既に競技化が進展しており、勝利至上主義の真っ只中で、精神性に富んだ正しい「一本」を仕留めることは容易ではなくなっている。そのような中であって二刀剣道にも理に適った竹刀操作法の修錬とその体系化を進め、「競技規則さえ守れば、何でもあり」に陥ることのないようにする必要に迫られている。いたずらに活動内容を規制しようとするものではなく、戦う相手の人格をなお尊重し正々堂々の手段で戦う倫理性の下、大小両竹刀の理法について在るべき姿を求め、弛まぬ修錬と正しい指導に活かそうとするものである。

2. なぜ大刀と小刀か 一大に大では不都合—

元来、武器としての日本刀は「諸手で一刀」を操作するところ「片手でも一刀」を扱う工夫がなされたもので、初めから「二刀流」なるものが存在した訳ではない。片手刀法には日本刀で「斬る」ための刃筋立てや運動面の自由さに相応しく、二天一流の宮本武蔵も認める「長所」が窺える反面、片手操作故に生じる「短所」はこれを補わねばならなくなる。主には防御についてであるが

小刀の働きはそれだけに留まらず、片手大刀の攻撃始動に呼応し「攻めて、崩して、仕留める」一連の攻撃システム（但し仕留めは大刀にまかせて）にバランスよく組み込めるように小刀を起用したものと言える。（両手共に大刀では不都合）

3. 小刀（竹刀）の存在感と有効打

古流には小刀を併用することが結構存在したようではあるが、戦技として小刀の活かし方には、それを相手に投げつけ、怯むところを仕留める奇襲戦法をとったとの説もある。だからとて現代竹刀剣道において長さ2尺の小刀を投げつけることはとても認められるものではないであろう。3尺9寸の竹刀で諸手一刀が追求し続ける気剣体一致の有効打突・「正しい一本」を、2尺の小刀（竹刀）で実現するのは至難の技であり、やはり小刀は大刀並みに働き得ないが、投げつけるまでもなく「しかけ技」の初動時における「攻め込み」に存在感を発揮するようである。

上記をもとに、大小の竹刀による攻防の役割分担を考慮し、『剣道指導要領』のプログラムに則り、主に基本動作及び応用動作について要領を纏めた。

現代竹刀剣道においては片手一刀の補強に起用した小刀の働きによって特有の攻防システムが生じ、個性豊かなアイデアの実行が可能となるだけに、対人戦法や技法の展開は最小限に留めた。願わくは『剣道指導要領』と共に併せて活用され、大小竹刀による攻防システムを通じ、より一層幅広い剣道を理解し、正しい指導により、日本伝統文化の継承を願うところである。

第2章

基礎的事項

二刀を学ぶにあたっては、まず、二刀竹刀の長さや重さ、あるいは持ち方や置き方などについて充分理解させることが大切である。とりわけ二刀を学ぶ心得については、その都度指導することが大事である。

第1節

竹刀の基準と規格

二刀の竹刀は一刀とは異なり、大刀と小刀があることなどについて指導することが必要である。

1. 竹刀の基準

竹刀の基準は次のように試合規則に定められている。

	性 別		大 学 生 ・ 一 般	
			大 刀	小 刀
長 さ	男 女 共 通		114センチメートル以下	62センチメートル以下
重 さ	男 性		440グラム以上	280～300グラム
	女 性		400グラム以上	250～280グラム
太 さ	男 性	先端部 最小直径	25ミリメートル以上	24ミリメートル以上
		ちくとう 最小直径	20ミリメートル以上	19ミリメートル以上
	女 性	先端部 最小直径	24ミリメートル以上	24ミリメートル以上
		ちくとう 最小直径	19ミリメートル以上	19ミリメートル以上



2. 竹刀の規格

竹刀の規格は、『剣道指導要領』に準ずる。計測方法や安全確認も同様とする。

第2節 竹刀の持ち方と置き方

二刀の竹刀の持ち方や置き方には、いろいろな様式があるが、ここでは下記の方法とする。

1. 持ち方

- (1) 大刀と小刀をまとめて左手に持つ。
- (2) 竹刀の弦が下になるようにして、大刀を上小刀を下にして重ねて持つ。
- (3) できるだけ大刀と小刀を平行に揃えるように持ち、小刀の剣先が大刀と離れすぎないようにする。

2. 置き方

- (1) 竹刀は体の左側に、大刀を外側、小刀を内側にし、それぞれの鍔を左膝頭にそろえて、体と平行に置く。
- (2) 大刀・小刀共に、竹刀の弦が外を向くように置く。



第3章

基本動作

剣道の理に適った打突方法を体得するため、反復練習すべき基本動作での二刀の特徴は、大刀を片手で自在に扱おうとするもので、応用動作ではもう一方の片手に用いた小刀の役割が加わり、大小を生かすに相応しい構えと、変化自在の足さばき等が求められる。

特に念入りに修錬（指導）すべきは大刀の片手素振りと、上段から面・小手・胴の片手打ちである。大刀を握る柄の位置は、始めは鍔元を握って振り、習熟度によって中柄、柄頭へと移動し種々体験すること。更には、柄頭を握り防具着装で上段の構えから面・小手・胴に、充実した氣勢、適正な姿勢で刃筋正しく思い切りの良い打ち込みが出来るように反復練習すること。それが出来るようになったら応用動作の、大刀小刀それぞれの持つ有効性を活かした変化自在の攻防システム構築へと進展することである。

第1節 二刀の構え

二刀には、右手に大刀、左手に小刀を持つ「正二刀」と、反対に右手に小刀、左手に大刀を持つ「逆二刀」の構えがある。指導にあたっては、それぞれの技量に応じて各自のやりやすい方法で行わせる。

1. 二刀の構え

現代剣道における正逆二刀の構えを、大刀の位置によって「中段（写真①）、上段（写真②）、下段（写真③）」の三つとする。

〈竹刀の握り方〉

- (1) 二刀における竹刀の正しい握り方は、大刀・小刀共にそれぞれの手で上から握り、小指、薬指を締め、中指を軽く締め、そして人差し指と親指は軽く添えるようにする。
- (2) 大刀・小刀共に、それぞれの手の人差し指と親指の分かれ目が竹刀の弦の延長線上にあるようにする。
- (3) 柄の握り位置は、柄頭を原則とする。ただし、習熟の度合いによっては振りやすい位置を握らせる。

〈足の位置〉

- (1) 両足のつま先は前方を向き、左右の開きは拳約ひと握りとする。
- (2) 両足の前後の開きは、前足の踵の線に沿って後足のつま先を置くようにする。左右の踵をわ

ずかに浮かせて体重を両足に均等にかける。

- (3) 普通の歩行から次に歩き出そうとする状態で前後の足の踏み方を保つようにさせる。
- (4) 両膝は、曲げず伸ばさずの状態を自然に保つようにする。

〈1〉中段の構え

中段の構えは、二刀の場合においても、すべての構えの基礎となる構えで、攻防の変化に応じるのに都合の良い構え方である。左右の足の前後については、「正二刀」と「逆二刀」のそれぞれにおいて、右足前と左足前がある。

●方法

- (1) 自然体よりいずれかの足をやや前に出す。
- (2) 両肘は張り過ぎず、すぼめ過ぎず、伸ばし過ぎずの状態、力を入れ過ぎないようにゆとりを持たせる。
- (3) 大刀と小刀の剣先は、それぞれその延長が相手の顔の中央に向くようにする。



正二刀



逆二刀

●指導上の留意点

- (1) 小刀を持つ手の肘が伸びすぎたり、大刀を持つ手が低くなりすぎたりしないようにさせる。
- (2) 小刀側の足を前に出した場合、極度な半身の姿勢にならぬよう注意させる。

〈2〉上段の構え

上段の構えは、中段の構えと異なり、攻撃的な構えである。攻撃に際しては、小刀と氣勢の活用によって相手の構えを崩すことが重要である。左右の足の前後については、中段の構えと同じく、「正二刀」と「逆二刀」のそれぞれにおいて、右足前と左足前がある。

●方法

- (1) 中段の構えから、大刀を頭上に振りかぶり、小刀を持つ手をやや前に出し、剣先の延長を相手の顔面につける。
- (2) 大刀の拳は頭の斜め前約一握りの位置に置き、剣先を約45度後上方に向ける。(片手上段に準ずる)



正二刀



逆二刀

●指導上の留意点

- (1) 相手に対して、身を守るよりも、先に身を捨てて打ち下ろすような強く大きな気持ちで堂々と構えるようにさせる。
- (2) 大刀の片手上段の攻めに小刀の働きを活かし、旺盛なる気迫を持って構えさせる。

〈3〉下段の構え

下段の構えは、身を守りながら、相手の変化に応じて攻撃に転ずる構えである。左右の足の前後については、中段の構えと同じく、「正二刀」と「逆二刀」のそれぞれにおいて、右足前と左足前がある。

●方法

中段の構えから、そのまま大刀の剣先を相手の膝頭より下、約3～6センチメートルのところまで下げ、小刀も大刀とほぼ同じ角度になるように剣先を下に向ける。



正二刀



逆二刀

●指導上の留意点

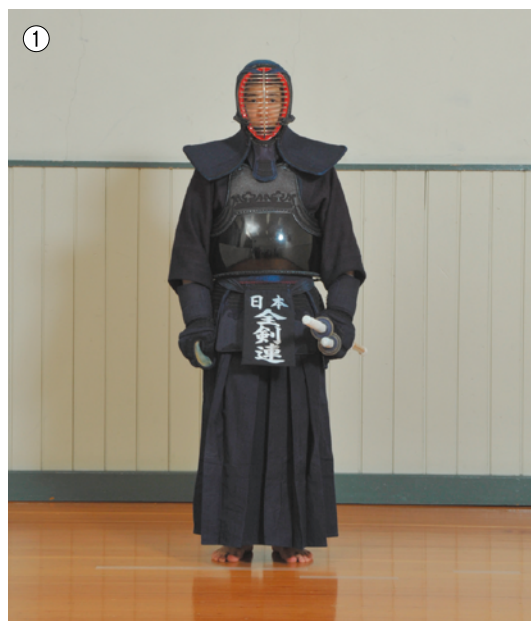
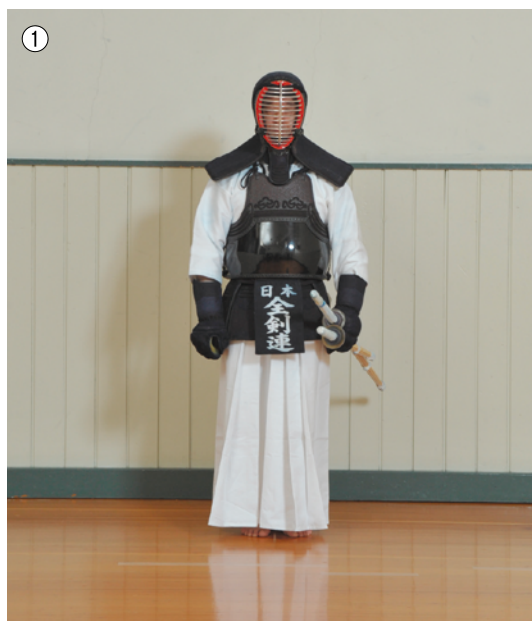
目は相手の目を見て、常に相手の動きが察知できるように、気を全体に配って構えるようにさせる。

第2節 二刀の所作

二刀の所作は一刀の場合と大きく異なるので、丁寧かつ正確に指導する必要がある。

1. 提刀

二本の竹刀を左手に、大刀を上、小刀を下にして重ね、両刀共に弦を下にして自然に提げる。親指は鍔にかけない。(写真①)



●指導上の留意点

大刀と小刀をできるだけ平行に揃えて持つようにさせる。

2. 帯刀

左手を腰に引きつけて帯刀の姿勢になる。大刀の剣先は、後ろ下がり約45度、親指を大刀の鐔にかける（小手をつけた場合はかけなくてもよい）。(写真②)



●指導上の留意点

- (1) 正面から見て大刀・小刀の柄頭が身体を中心線上にくるようにさせる。
- (2) 横から見たときに、両刀とも剣先が上がらないよう気をつけさせる。

3. 抜刀

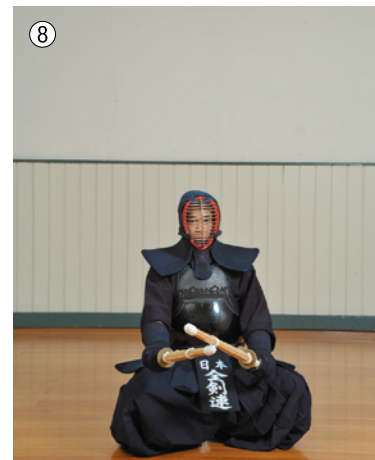
右足をわずかに出しながら、最初に右手で左手に持つ竹刀を抜いて左手に持ち替え、次に右手に持つ竹刀を抜く。(抜刀から蹲踞に至る写真③～⑧)

正二刀





逆二刀



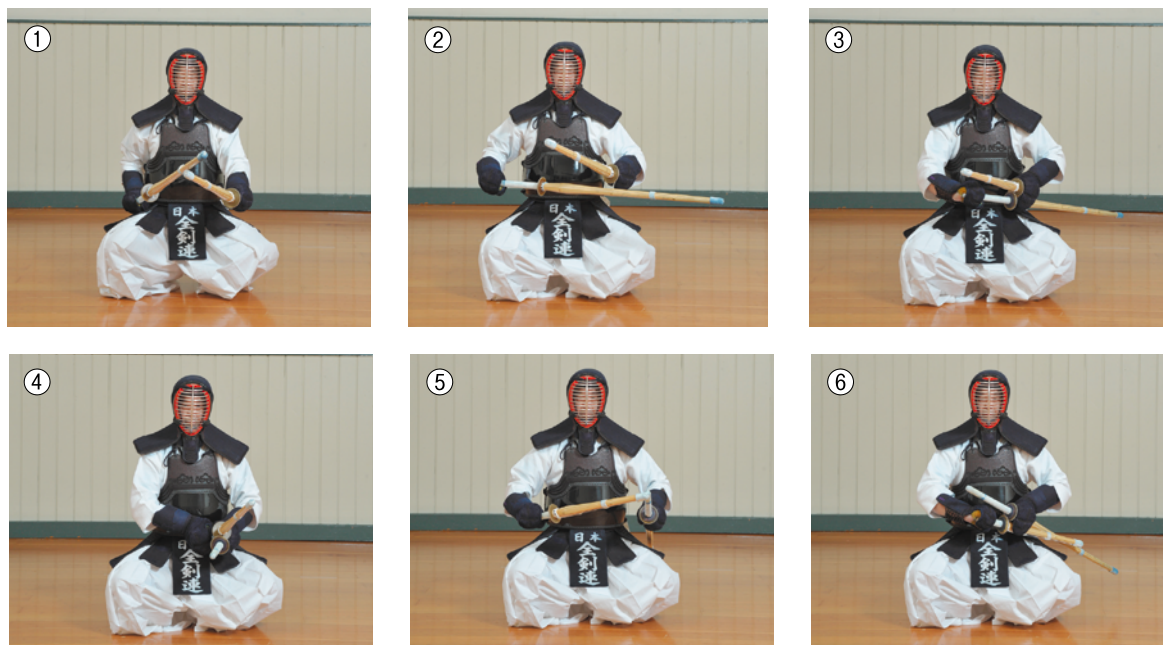
●指導上の留意点

- (1) 抜きあわせた際は、小刀の剣先が大刀の中結にくるように、小刀を大刀に沿えるようにさせる。
- (2) 一連の所作がスムーズに行えるように練習させる。

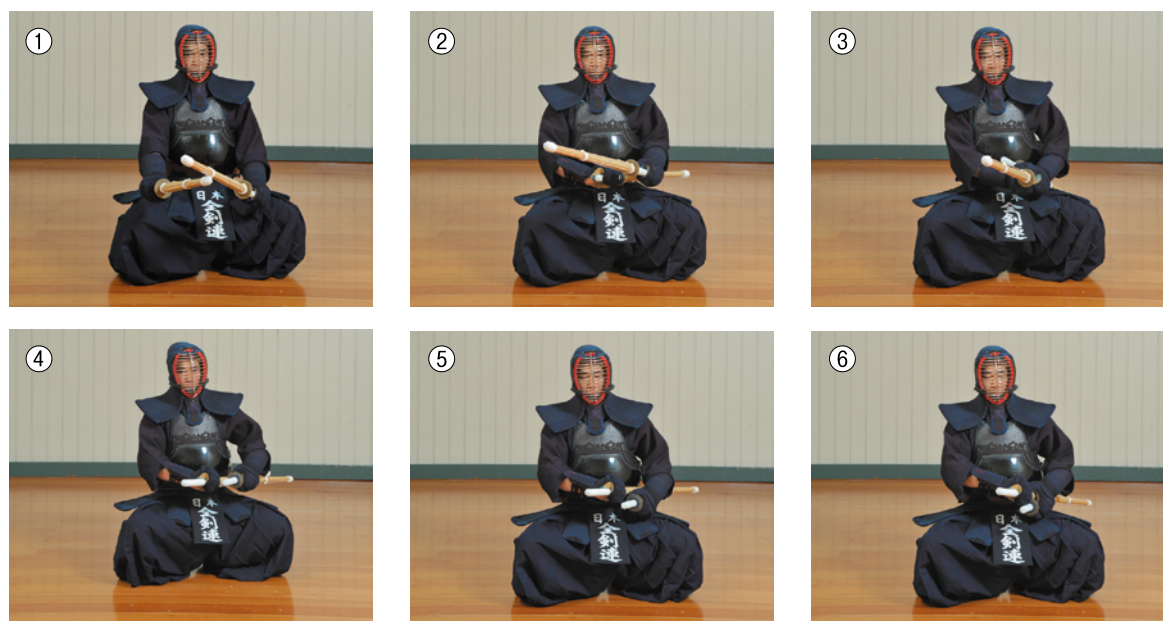
4. 納刀

最初に右手で持った竹刀を左腰にとって納め、次に左手に持った竹刀を右手に持ち替えて左腰にとって納め、両刀共に弦を下にして左手でまとめて竹刀を握る。(蹲踞から納刀に至る写真①～⑥)

正二刀



逆二刀



●指導上の留意点

- (1) 片方の竹刀を脇に挟まないようにさせる。
- (2) 両刀を納めきらぬうちに立ち上がったり後退したりしないようにさせる。

5. 蹲踞

右足をやや前に出し、両踵をあげて上体は右自然体となり、膝を90度ぐらいまで開きながら曲げる。両踵の上に臀部（お尻）をのせてバランスをとり、重心を安定させる。（写真⑨）



●指導上の留意点

両肩の余分な力を抜き、臀部（お尻）を踵の上に安定させて上体をまっすぐに保つようにさせる。

第3節 打突の仕方

正しい一本を求め修練（指導）する以上、ただ当たればよいということではなく、特に小刀の有効打突は、大刀でのみ育まれてきた一本の要件を満たすことは難しい。

従って、二刀における打突は小刀で攻めて大刀で打つことが基本となることから、ここでは大刀で打つことを中心に説明をする。

1. 有効打突

二刀の場合の有効打突も一刀の場合と何ら変わりはなく、剣道試合・審判規則に規定する通り、充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刀筋正しく打突し、残心あるものとする。

なお、小刀での打突が有効打突になるには、大刀で相手の大刀を制している場合で、打った方の肘が良く伸び、十分な打ちで条件を満たしていることを必要要件とする。但し、つば競り合いでの小刀の打突は原則として有効としない。（「剣道試合・審判・運営要領の手引き」《運用の解説》二 審判）

2. 打ち方・突き方

〈1〉面打ち

上段の構えをとり、後足による後方への強い踏切の力を推進力として、前足から踏み込んで相手の正面を打つ。

●方法

正二刀



逆二刀



- ① 双方、遠い間合で構える。
- ② 小刀で中心を取りつつ、一足一刀の間合に入る。
- ③ 後足で体を前に押し出しながら振り下ろす。
- ④ 前足で踏み込み、正面を打つ。

●指導上の留意点

- (1) はじめは「すり足」でゆっくりと伸び伸びと打たせ、次第に速く、踏み込んで打つようにさせる。
- (2) 手の内の作用で打つようにさせる。
- (3) 上段に構えたときには、肘を張りすぎないようにさせる。
- (4) 大刀の重心が、体の正中線を通るようにさせる。
- (5) 両肩の余分な力を抜くようにさせ、一拍子になるように打たせる。
- (6) 打ち下ろした時の大刀の拳は、胸前の位置に正しく保つようにさせる。
- (7) 竹刀の打突部（物打）で正確に打つようにさせる。
- (8) 打つ時に前足を高く上げすぎないようにさせる。
- (9) 打ち込む時には、上体を反らせすぎたり、前に傾きすぎないようにさせる。
- (10) 動作は腰から始動させ、背筋を伸ばすようにして打たせる。
- (11) 踏み込んだ際に、後足が流れて姿勢が不安定になり、打ちが不正確になりやすいので、後足は素早く引きつけさせる。
- (12) 腕や肩に力を入れすぎないようにし、打突時に大刀の拳は体の中心から外れないようにさせる。

〈2〉小手打ち

上段の構えをとり、前足から踏み込んで相手の右小手を打つ。

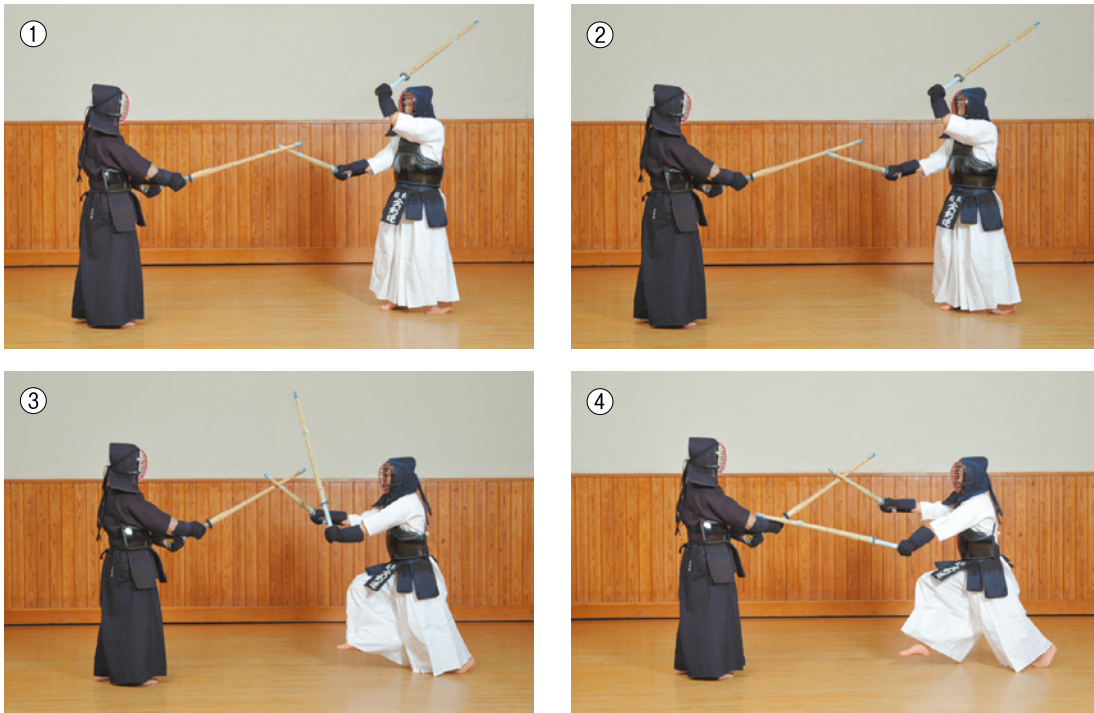
相手が左手前の中段や、中段以外の構えなどの場合には、「左小手打ち」も有効とされる。

●方法

正二刀



逆二刀



- ① 双方、遠い間合で構える。
- ② 小刀で中心を取りつつ、一足一刀の間合に入る。
- ③ 後足で体を前に押し出しながら振り下ろす。
- ④ 前足で踏み込み、小手を打つ。

●指導上の留意点

- (1) はじめは「すり足」でゆっくり伸び伸びと打たせ、次第に速く、踏み込んで打つようにさせる。
- (2) 手先だけで打つのではなく、身体全体で打つようにさせる。
- (3) 打った時、後足を素早く前足の方に引きつけて、腰が引けないようにする。
- (4) 一足一刀の間合から踏み込む場合、小手打ちと面打ちとでは踏み込む距離が異なることを理解させる。
- (5) 相手の小手のみに注視することなく、相手の全体を見るようにさせる。
- (6) 打突の際、平打ちにならないように刃筋正しく打たせる。
- (7) 上達するにしたい、手の内の作用で鋭い小手打ちも習得させる。
- (8) その他は、面打ちの留意点に準じて行わせる。

〈3〉胴打ち

上段の構えをとり、頭上で大刀の手を返し、大刀側の足から踏み込んで、正二刀の場合は相手の左胴を、逆二刀の場合には相手の右胴を打つ。

●方法
正二刀



逆二刀



- ① 双方、遠い間合で構える。
- ② 小刀で中心を取りつつ、一足一刀の間合に入る。
- ③ 相手の手元が上がるころを大刀の手を返し、体を斜め前に出しながら振り下ろす。

- ④ 正二刀の場合は左胴を、逆二刀の場合は右胴を打つ。

●指導上の留意点

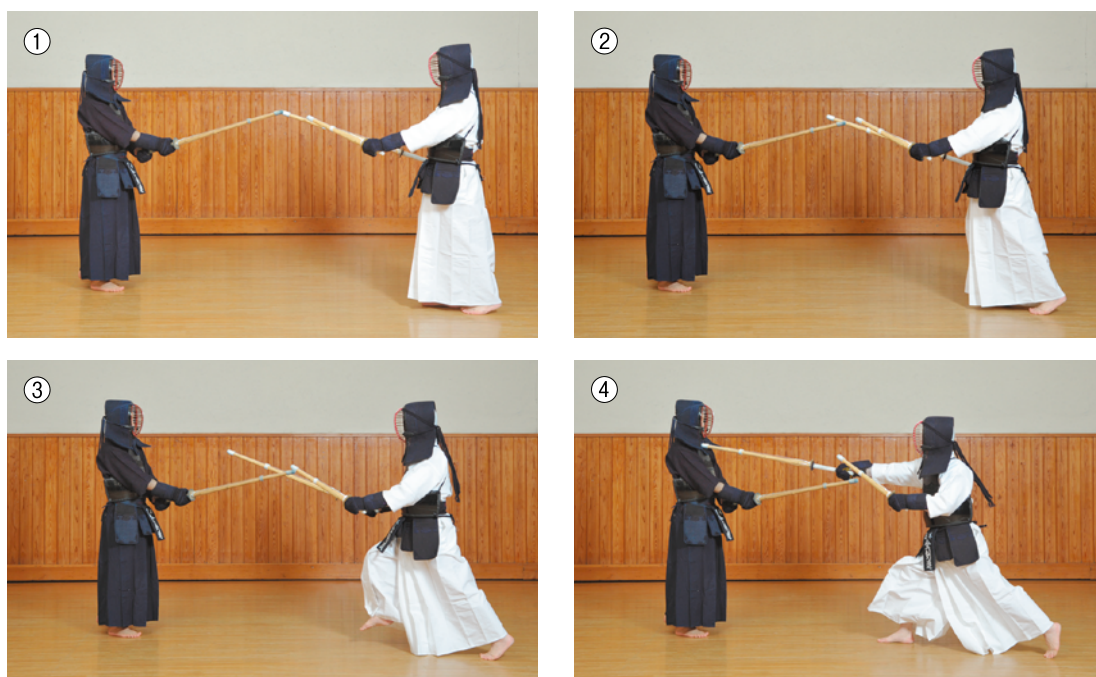
- (1) はじめは「すり足」でゆっくりと伸び伸びと打たせ、次第に速く、斜め前方に踏み込んで打つようにさせる。
- (2) 刃筋を正しくして平打ちにならないようにさせる。
- (3) 身体をねじ曲げたり、腰が引けた打ちにならないようにさせる。
- (4) 腰を安定させ、背筋や首筋を真っ直ぐに伸ばして打つようにさせる。

〈4〉突き

中段の構えから一足一刀の間合いに入り、前足から踏み込んで、大刀の肘を伸ばし、手の内の作用で突部を突く。

●方法

正二刀



逆二刀





- ① 双方、遠い間合で中段に構える。
- ② 小刀で中心を取りつつ、一足一刀の間合に入る。
- ③ 後足で体を前に押し出す。
- ④ 大刀の腕を伸ばし、腰から身体全体で突部を突く。

●指導上の留意点

- (1) はじめは「すり足」でゆっくり突かせ、次第に速く、踏み込んで突くようにさせる。
- (2) 腕ばかりでなく、腰を安定させ身体全体で突くようにさせる。
- (3) 突いたとき、拳が上がったり、突きっぱなしになったりしないようにさせる。

第4節 鰐ぜり合い

二刀の鰐ぜり合いは、小刀を下に、大刀を上とし、二刀を交差させる。

●方法



小刀を下に、大刀を上とし、二刀を交差させるようにし、下腹部に力を入れて自分の身体の中心を確実に保つようにする。相互の鰐と鰐とでせり合って攻撃の機会をつくる。

●指導上の留意点

- (1) 鰐ぜり合いは、試合場の駆け引きで時間の引き延ばしをはかったり、攻撃の休み時間ではなく、積極的な攻撃の機会をつくる場であることを認識させる。

- (2) 二刀を交差させて両手元を下げ、下腹部に力を入れて、腰を十分に伸ばすようにさせる。大刀のみまたは小刀のみで鑢ぜり合いをしないようにさせる。
- (3) 首を真っ直ぐに保って、相手と丈くらべをする気持ちで相対させる。姿勢が前傾し過ぎないようにさせる。
- (4) 適正な間合で鑢と鑢とが互いにせり合うことを確認させる。相手の身体に竹刀を押しつけたりしないようにさせる。
- (5) 必要以上に力んだり、気を抜いて休んだりしないようにさせる。

第4章

応用動作（対人的技能）

人間形成の道としての修錬や指導の狙いも、当面は「正しい一本」、すなわち「より完成に近い有効打突」の達成を求めて飽くなき努力が繰り返されてきた。それら有効打突を評価する重要な要素に「竹刀」の占める割合は極めて大きく且つそれらは当然のことながら大刀によるもので、小刀の出る幕は殆どなかった。それに、「一本」の評価は長さ3尺7～9寸の竹刀での打突により評価される訳であり、2尺の小刀では、如何なる打突を遂げても「大刀による有効打突の形」には届かず、「一本」と評価される可能性はなくなりつつある。

さりとて、当たるからと小刀で仕留めようとする奇襲攻撃や腕力任せの乱打戦法を試みるのは、相手の人間性を尊重し正々堂々と戦う倫理性を損なうものであり、剣道本来の理合いを求めて努力する修錬やその指導の方向から外れるものである。

従って、二刀剣道と云いながらも小刀はその持ち味である防御機能にのみ留めず、短いながらも相手の正中線めがけた「先の攻め」を仕掛け、行き届いた気配りから打突の機会を導き出し、大刀で刃筋正しく仕留めるべき「しかけ技」の修錬（指導）に専念するなら、古来脈々と続けられてきた剣道文化における諸手一刀と同じ道を歩もうとするものである。

第1節 しかけ技

対人的技能は、剣道における技能の中核であり「しかけ技」と「応じ技」に分類することができる。この節では「しかけ技」について説明する。

しかけるということは、単に積極的に打突するというのではなく、むしろ打突の前の積極的な行動すなわち「攻め」に意味がある。出ても引いても攻める気持ちを忘れてはならない。しかけ技は、この「攻める気持ち」がいろいろな形になってあらわれた技である。特に二刀の場合は、小刀によって相手を攻めてしかけることが肝要である。初心者への指導は、まずこの「しかけ技」から始めていくのが好ましい。

具体的指導内容の一例については、以下に示すとおりである。

1. 攻めて面

上段の構えから、打突の機会をうかがいながら、機を見て強い氣勢を持って小刀の剣先で相手の中心を攻める。この攻めに対して相手が剣先を開いた機をとらえて、大刀で鋭く正面に打ち込む。小刀による剣先の攻めは相手の左右（表・裏）両方からも可能である。

●方法
正二刀



逆二刀（右足前）



逆二刀（左足前）



- ① 双方、遠い間合で構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③ 小刀の強い攻めによって、相手の剣先が中心より外れる。
- ④ その機会をとらえて大刀を振り下ろして正面に打ち込む。

●指導上の留意点

「第3章 基本動作における面打ちの指導上の留意点」を参照。

2. 攻めて小手

上段の構えから、打突の機会をうかがいながら、機を見て強い氣勢を持って小刀の剣先で相手の中心を攻める。この攻めに対して相手が剣先を上げた機をとらえて、大刀で小手を打つ。

●方法

正二刀





逆二刀



- ① 双方、遠い間合で構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③ 小刀の強い攻めによって、相手の剣先が上がる。
- ④ その機会をとらえて大刀を振り下ろして小手に打ち込む。

●指導上の留意点

「第3章 基本動作における小手打ちの指導上の留意点」を参照。

3. 攻めて胴

上段の構えから、打突の機会をうかがいながら、機を見て強い氣勢を持って小刀の剣先で相手の中心を攻める。この攻めに対して相手が手元を上げた機をとらえて、大きく踏み込んで大刀で胴を打つ。

●方法
正二刀



逆二刀





- ① 双方、遠い間合で構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③ 小刀の強い攻めによって、相手の手元が上がる。
- ④⑤ その機会をとらえて大刀を振り下ろして胴を打つ。

●指導上の留意点

「第3章 基本動作における胴打ちの指導上の留意点」を参照。

4. 攻めて突き

中段の構えから、打突の機会をうかがいながら、機を見て強い氣勢を持って小刀の剣先で相手の中心を攻める。この攻めに対して相手が剣先を下げた機をとらえて、大刀で突部を突く。

●方法

正二刀





逆二刀



- ① 双方、遠い間合で構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③ 小刀の強い攻めによって、相手の剣先が下がる。
- ④ その機会をとらえて大刀で突部を突く。

●指導上の留意点

「第3章 基本動作における突きの指導上の留意点」を参照。

★「攻めて打つ技」指導上の留意点

- (1) 相手と相対した際に、間合いの取り方に留意させる。
- (2) 小刀で攻め、打ち間に入る時に、両肩や両手の内に余分な力を入れすぎないようにさせる。
- (3) 打突後に後足が「はね足」にならないようにさせる。
- (4) 小刀の攻めから機会をとらえ、打突までの動作が無理のない一連の動作でできるよう、特に足さばきや腰の入れ方（重心の移動）に留意させる。

5. 押さえ（払い）面

上段の構えから、打突の機会をうかがいながら、機を見て小刀の剣先で相手の中心を攻める。この攻めに対して前に出ようとする相手、あるいは前に出て打ちかかろうとする相手の竹刀を、小刀で外側から内側に向かって斜め下に押さえ（内側から外側に向かって斜め上に払い）、相手の構えの崩れたところを大刀ですかさず正面を打つ。

●方法

正二刀



逆二刀（右足前）





逆二刀（左足前）



- ① 双方、遠い間合で構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③④ 相手が前に出ようとする機をとらえて小刀で押さえ（払い）、正面を打つ。

●指導上の留意点

- (1) 押さえ（払い）は相手の竹刀の中結あたりを押さえさせ（払わせ）る。
- (2) 押さえる（払う）瞬間は手首を柔軟にして鋭く押さえさせ（払わせ）る。
- (3) 小刀の押さえ（払い）と大刀の打突が一連の動作になるようにさせる。
- (4) 手のみで押さえる（払う）のではなく、身体全体で腰から先に出るような気持ちで押さえる（払う）ようにさせる。

6. 払い小手

上段の構えから、打突の機会をうかがいながら、機を見て小刀の剣先で相手の中心を攻める。この攻めに対して前に出ようとする相手、あるいは前に出て打ちかかろうとする相手の竹刀を、裏（右側）から払い、大刀ですかさず右小手を打つ。

●方法
正二刀



逆二刀



- ① 双方、遠い間合で構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③④ 相手が前に出ようとする機をとらえて小刀で払い、小手を打つ。

●指導上の留意点

- (1) この技は、特に手先の技になりやすいので腰を引かないようにして踏み込ませる。
- (2) 相手の目を見て、後足の引きつけを良くし、体が崩れないようにして打つようにさせる。
- (3) 小刀の払いと大刀の打突が一連の動作になるようにさせる。
- (4) 「払い小手」は、特に手首を柔軟にして小さく鋭く払って打つようにさせる。

★〈払い（押さえ）技〉指導上の留意点

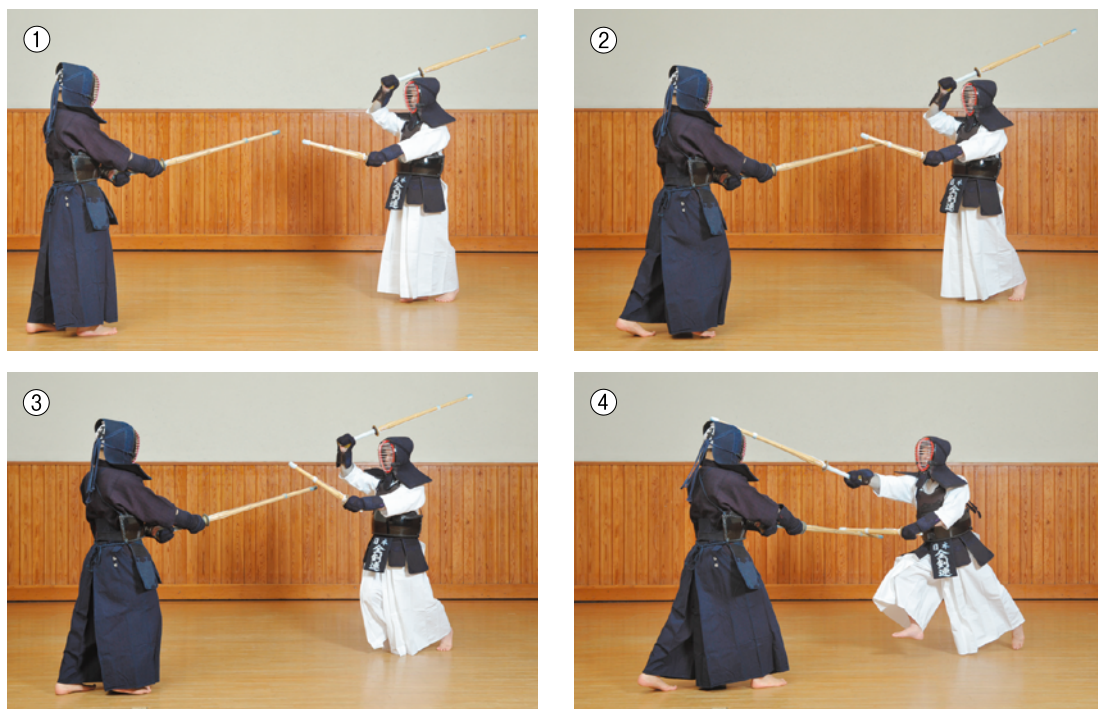
- (1) 身体全体で腰から先に出るような気持ちで払う（押さえる）ようにさせる。
- (2) 常に先の気持ちで行うようにさせる。

7. 出ばな面

上段の構えから、打突の機会をうかがいながら、相手が打とうとして剣先を下げるか開くかして前に出ようとする機会をとらえ踏み込んで大刀で正面を打つ。

●方法

正二刀



逆二刀（右足前 左足踏み込み）



逆二刀（右足前 右足踏み込み）



- ① 双方、遠い間合で構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③④ 相手が打とうとして前に出ようとするところをとらえ、踏み込んで正面を打つ。

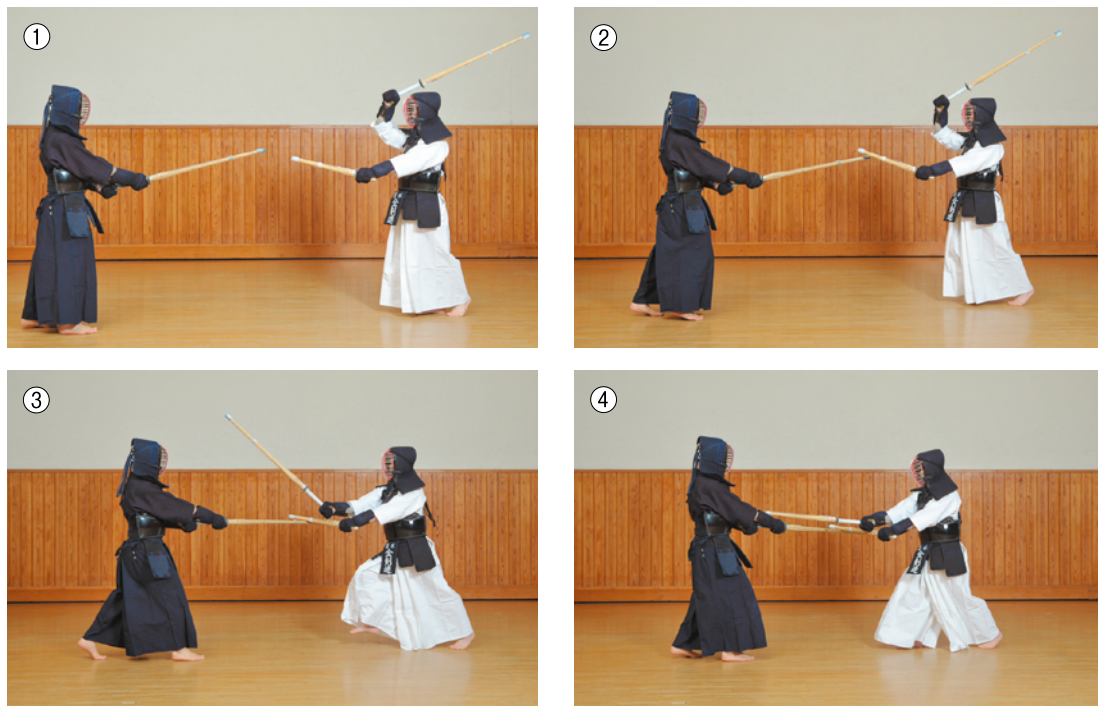
●指導上の留意点

速く打とうとして、手先の技にならないように留意し、身体全体で前に出て打つようにさせる。

8. 出ばな小手

上段の構えから、打突の機会をうかがいながら、相手が打とうとして手元が上がる瞬間をとらえて、すかさず大刀で右小手を打つ。

●方法



- ① 双方、遠い間合で構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③④ 相手が打とうとして手元が上がる瞬間をとらえ、踏み込んで小手を打つ。

●指導上の留意点

相手が打とうとした瞬間をとらえて、姿勢を崩さないように前に出て打たせるようにさせる。

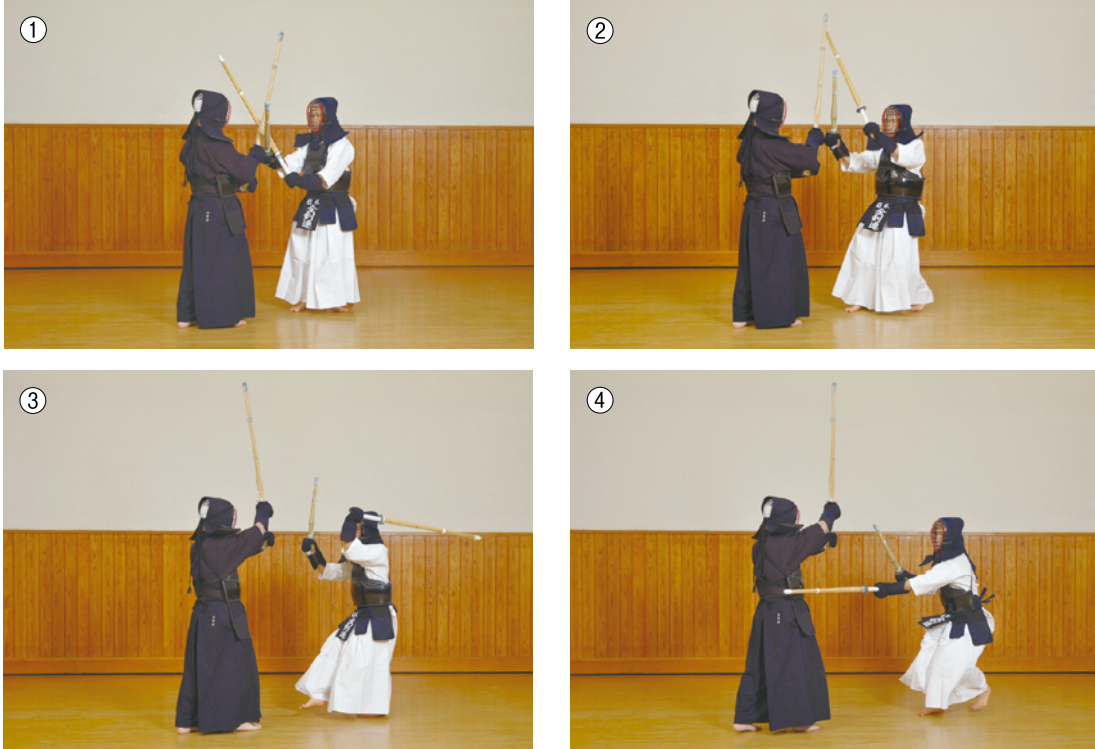
★〈出ばな技〉指導上の留意点

- (1) 相手が打ってきから、あるいは攻めてきから打ち込むというのでは遅い。相手が打とう、攻めようとする起こり端をいつでも打てるように気力を充実させ、打つときは思い切って打ち込むようにさせる。
- (2) 相手の氣勢に押されて引いているようでは技は成功しない。強い氣勢を持って少しでも前に出て打つようにさせる。
- (3) 瞬間的な技であるので、機会を的確にとらえて打突動作を素早く身体全体で打つようにさせる。

9. 引き胴

鍔ぜり合いから相手の体勢を崩して攻撃の機をつくり、送り足で後方に、あるいは開き足で斜め後方に引きながら、大刀で胴を打つ。

●方法



- ① 双方、鍔ぜり合いで攻撃の機をねらう。
- ② 小刀で相手の竹刀を押さえる（または払う）。
- ③ 相手の手元が上がった瞬間をとらえて後方へ引きながら大刀を振り上げる。
- ④ 相手の胴を打つ。

●指導上の留意点

- (1) 胴を打つ時、上体が前かがみにならないようにさせる。
- (2) 平打ちにならないように、手の内を十分返して打つようにさせる。

★〈引き技〉指導上の留意点

- (1) 技をしかける時は相手の体や構えを崩すか、相手の力を利用して押してくるのを引くか、かわすなどして打つようにさせる。
- (2) 竹刀の打突部で正確に打つようにさせる。
- (3) 引いて打つことは出て打つよりも勢いが弱くなりがちであるから、意識して大きな掛け声を掛け、強く打つようにさせる。
- (4) この技は体勢が崩れて手先だけの打ちになりやすく、また、相手に反撃されやすいので必ず正対して下がるようにさせる。

第2節 応じ技

「応じ技の応じる」ということは、単なる受けるということではなく、相手の力を利用して打突することを目的とする。そのためには、常に積極的な気持ちで「攻め合い」の中から一連の動作で応じることが大切である。応じ技は、相手の攻撃に対する応じ方と反撃の仕方でいろいろな技が生まれ、特に二刀においてはその自由度が高い。

応じ技を習得させる際には、元立ちは正しく打突部位を打突することが重要である。はじめから応じられる気分の打突は、応じる側にとってやりにくいばかりでなく、習熟度を遅らせる。技の稽古にあたっては、はじめは遠い間合でゆっくりと大きく正確な動作を習得させ、徐々に実践的な技に結びつけるようにすることが大切である。

応じ方には、相手の竹刀を「体さばき」によって空を打たせる方法と、相手の打突に応じて竹刀の方向や力を変えた後、攻撃に転じる方法について大別することができる。

二刀における応じ技の具体例は、以下に示すとおりである。

1. 小手抜き面

相手が打ち込んでくるのに対してあましたり体をかわしたりして相手に空を打たせ、技や体の尽きたところを打つのが「抜き技」であるが、ここでは代表的な二刀の抜き技として「小手抜き面」を取り上げる。

小刀の小手打ちをしてきた相手に対して、小刀を引いて相手の竹刀を抜き、前足から踏み込んで正面を打つ。

●方法

正二刀





逆二刀



- ① 双方、遠い間合いで構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③④ 相手の小手打ちを抜き、大刀で正面を打つ。

●指導上の留意点

- (1) 抜く時は手ばかりでなく、身体全体で抜くようにさせる。
- (2) 相手の打ってくる竹刀の方向や速さ、間合いを十分見きわめて抜かせる。
- (3) 小刀の「抜き」と大刀の「打ち」が一連の動作になるようにさせる。

★〈抜き技〉指導上の留意点

- (1) 抜き技は、相手に抜くことを察知されてしまっても成功しないので、相手に技を出させるようにする「攻め」や「誘い」が重要であることを理解させる。
- (2) 相手の動作に惑わされることなく、精神的な余裕を持って、無理なく自然に対応できるように稽古させる。

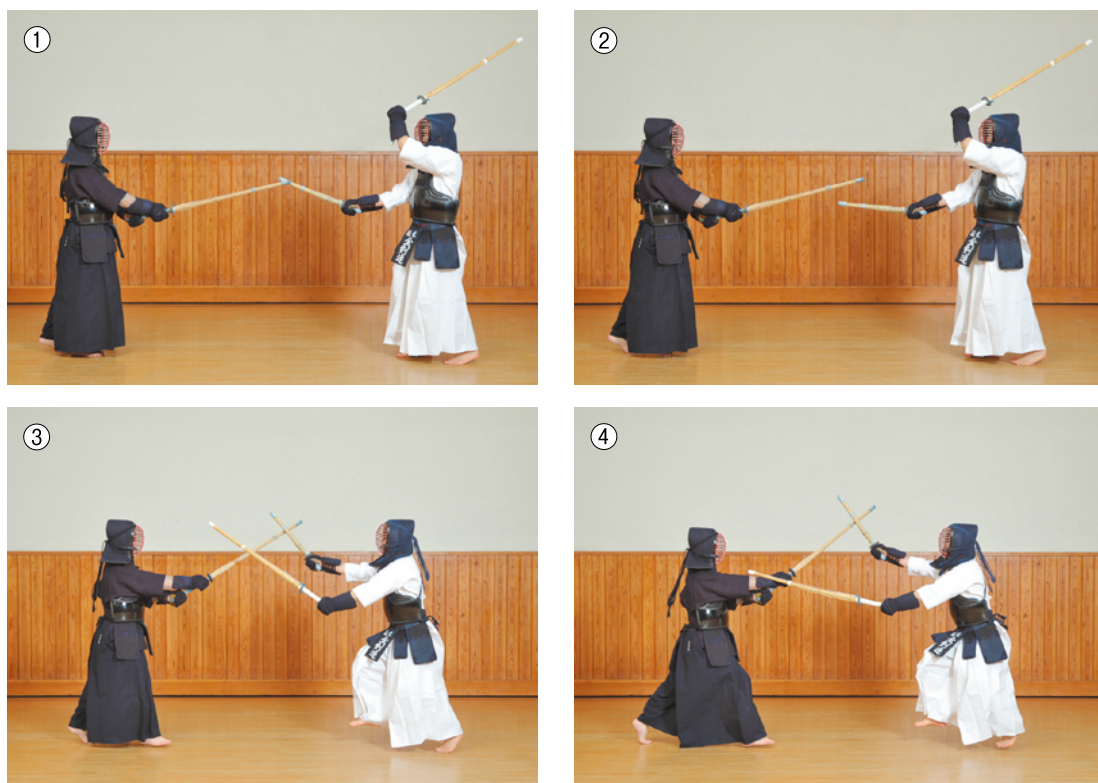
- (3) 相手の動作を見きわめ、まさに目的を達しようとする瞬間に抜くことが重要であることを理解させる。
- (4) 「抜き」と「打ち」が一拍子になるようにさせる。

2. 小手すり上げ小手

相手が攻めて打ち込んできた竹刀を、小刀の左鑓または右鑓ですり上げて打ち込む技が「すり上げ技」であるが、ここでは代表的な二刀のすり上げ技として「小手すり上げ小手」を取り上げる。

小刀の小手打ちをしてきた相手に対して、その竹刀を小刀の右鑓ですり上げて、相手の小手を打つ。

●方法



- ① 双方、遠い間合いで構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③④ 相手の小手打ちに対して小刀の鑓の部分が接触するようにすり上げ、大刀で相手の小手を打つ。

●指導上の留意点

- (1) すり上げる際、足さばきに注意して、腰を引かないようにさせる。
- (2) 小刀のすり上げと大刀の小手打ちが一連の動作となるようにさせる。
- (3) すり上げは迎えるような気持ちで行うようにさせる。
- (4) すり上げてから素早く正確に小手を打つようにさせる。

★〈すり上げ技〉指導上の留意点

- (1) すり上げは手首を柔軟に行うようにさせる。
- (2) 充実した体勢で、相手の打突を迎えるようにすり上げさせる。
- (3) すり上げは左右（表裏）どちらも自由にできるように稽古させる。

3. 面返し胴

相手の打突に対して体をさばきながら、小刀の左鑓または右鑓で受け返して打ち込む技が「返し技」であるが、ここでは代表的な二刀の返し技として「面返し胴」を取り上げる。

正面を打ってくる相手に対して、その竹刀を小刀の左鑓または右鑓で受け返して、体をさばきながら大刀で相手の胴を打つ。

●方法

正二刀



逆二刀



- ① 双方、遠い間合いで構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③④⑤ 相手が正面に打ち込む竹刀を、小刀で受け、大刀で相手の胴を打つ。

●指導上の留意点

- (1) 応じるときは、引かないようにさせる。
- (2) 手の内を柔らかくして刃筋正しく打たせる。
- (3) 接近しすぎないように間合いに注意して打たせる。

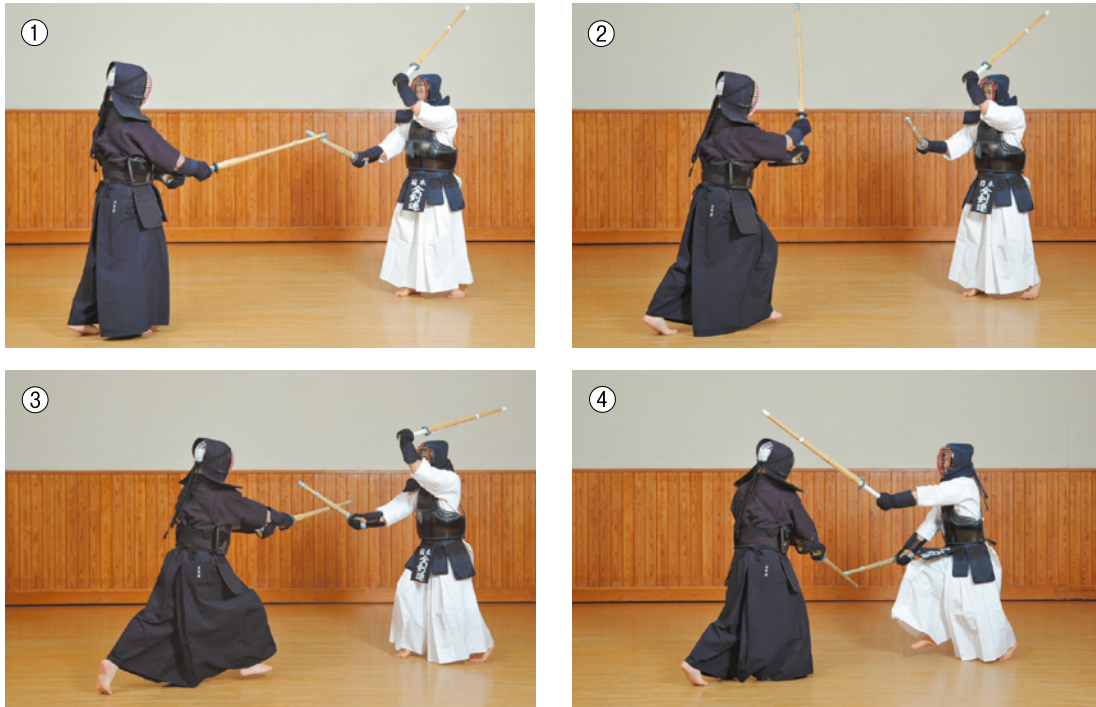
★〈返し技〉指導上の留意点

- (1) 応じる際は、その場ではなく、迎えるような気持ちで体をさばいて打たせる。
- (2) 手首を柔軟にして、無理なく自然に受け返すようにさせる。
- (3) 応じて胴を打つ場合には決して手元を引かないで前で受け返して打つようにさせる。
- (4) 相手との間合いが接近する場合は、体の開きで間をとるように工夫させる。
- (5) 足さばきを良くし、手ばかりでなく、身体全体で打つようにさせる。

4. 胴打ち落とし（押さえ）面

胴を打ってくる相手に対して、その竹刀を小刀で打ち落とし（押さえ）ながら、踏み込んで大刀で相手の正面を打つ。

●方法



- ① 双方、遠い間合いで構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③④ 相手の胴打ちに対して、小刀で打ち落とし（押さえ）、大刀で正面を打つ。

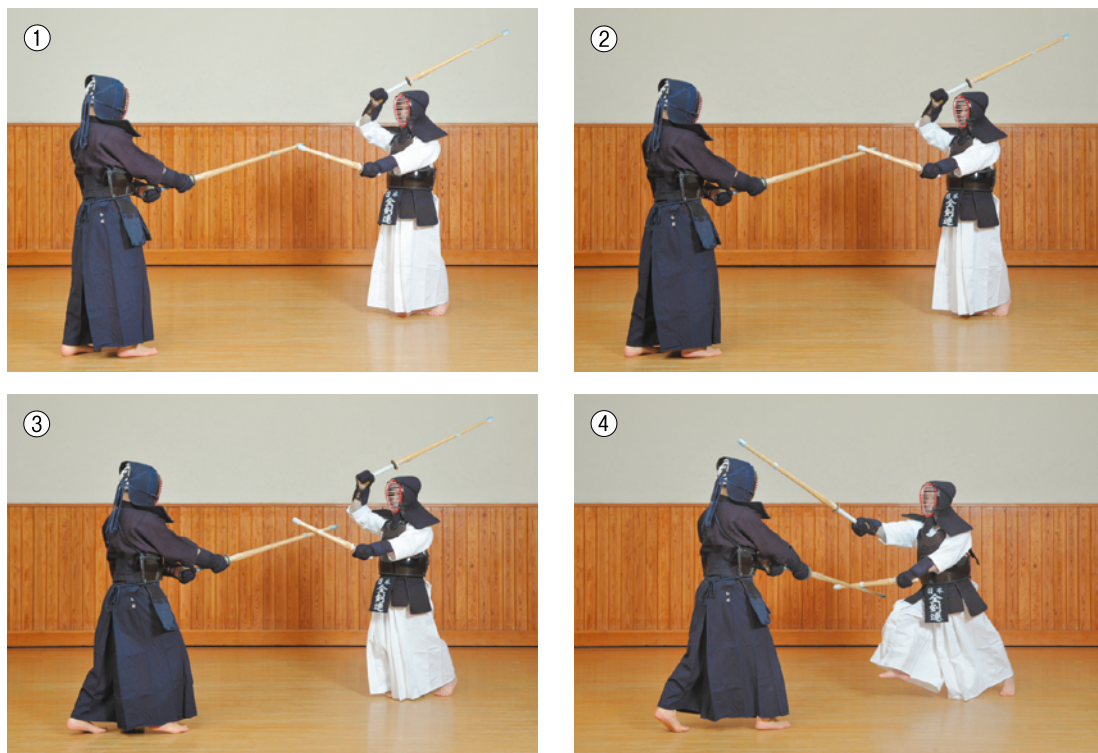
●指導上の留意点

相手の打ってくる太刀筋や竹刀の速さに応じて、的確に打ち落と（押さえ）させる。

5. 突き打ち落とし（押さえ）面

突部を突いてくる相手に対して、その竹刀を小刀で右斜め下または左斜め下に打ち落とし（押さえ）、大刀で面を打つ。

●方法



- ① 双方、遠い間合いで構える。
- ② 小刀で相手の竹刀を制しつつ、打ち間に入る。
- ③④ 相手の突きに対して、小刀で斜め下に打ち落とし（押さえ）、大刀で正面を打つ。

●指導上の留意点

小刀での打ち落とし（押さえ）は、身体全体を使って前で打ち落とす（押さえる）ようにさせる。

★〈打ち落とし（押さえ）技〉指導上の留意点

- (1) 手元を崩さず、適切な間合いで鋭く打ち落とす（押さえる）ようにさせる。
- (2) 小刀の打ち落とし（押さえ）と大刀の打突が一連の動作になるようにさせる。

応じ技については相手との関係により様々な応じ方がある。また、各人各様の応用的技術が存在することも剣道の特性の一つである。特に二刀の場合はそのバリエーションが広い。ここでは、二刀の試合や稽古の現場で多用される主な技を取り上げて示したが、各自が対人的技能の向上を目指して工夫することが大切である。

参考資料

1. 剣道試合・審判規則 剣道試合・審判細則（抜粋）

付 剣道試合・審判運営要領

『その他の要領』

1. 試合者が二刀を使用する場合は、次の要領で行う。
 - (1) 小刀および大刀を共に提げ刀する。
 - (2) 構えるときは、最初に右手で左手に持つ竹刀を抜いて左手に持ち替え、次に右手に持つ竹刀を構える。
 - (3) 納めるときは、最初に右手に持った竹刀を納め、次に左手に持った竹刀を右手に持ち替え、納める。
 - (4) その他は一刀の場合の要領に準じて行う。

2. 剣道試合・審判・運営要領の手引き（抜粋）

《運用の解説》

二 審判

二刀について

- ① 小刀での打突が有効打突になるには、大刀で相手の大刀を制している場合で、打った方の肘がよく伸び、十分な打ちで条件を満たしていることを必要要件とする。但し、つば競り合いでの小刀の打突は原則として有効としない。
- ② 試合中、竹刀が破損し、代えの竹刀がなければ、試合不能として、負けとする。
- ③ 二刀のつば競り合いは、小刀を下に、大刀を上とし、二刀を交差する形で指導する。

《主な事例の解説》

一 試合

〈事例6〉◇ 二刀による小刀での打突は制約されているが、制約の理由は何か。

〈解説〉① 剣道の文化的な観点から、慣習として二刀を認めているが、公平性や安全性の観点から制約している。

あ と が き

平成20年7月1日に『剣道指導要領』が刊行されました。従来の『幼少年剣道指導要領・改訂版』は大幅に見直され、剣道を正しく理解し実践出来るような内容に充実が図られる中、将来検討すべき事項とした二刀についても平成20年9月より約1年間にわたる会議を経て、全日本剣道連盟としては現代剣道における二刀の初めての体系的な指導書が誕生しました。

しかしながら議論を重ねるうちには更なる検討課題も生じ、小刀による打突の有効性をどのように判断あるいは評価するかということに関しては二刀検討会でも意見は大きく分かれました。それらの主な一つは、競技化が進み試合や大会では試合規則上有効打突の条件を満たせば「一本」とすべきという肯定的意見であり、もう一方は古くから3尺7～9寸の竹刀が織り成す正しい一本の条件を2尺の小刀では到底満たし得ないとする否定的意見でした。

剣道の競技性が更に進展すれば文化的価値も徐々に推移し、遂には興味本位ででも「小刀による一本」が大手を振って認知されることになるかも知れません。しかし、諸手一刀のところを片手一刀でこなし、諸手以上の有効性を発揮させようとする小刀の働きを考えるならば、小刀による「一本」への有効性を追求することは剣道の修錬（指導）の道筋上まこと喜ばしいことになるであろうか、よくよく吟味したいところです。

競技用ばかりではなく、大刀に小刀を絡ませた片手一刀の攻防システムを修錬（指導）することにより、一層剣の理を幅広く知ることになるものと期待します。

平成21年12月1日

財団法人 全日本剣道連盟

二刀検討会

委員長 戸 田 忠 男

【作成に関係した方々】

財団法人 **全日本剣道連盟**

会 長 武 安 義 光

副会長 加賀谷 誠 一

松 永 政 美

監修 専務理事 福 本 修 二

二 刀 検 討 会

委員長 戸 田 忠 男

顧 問 谷 口 潔

委 員 一 川 英 機

宇賀神 良 博

惠 土 孝 吉

佐々木 博 嗣

(五十音順)

演武者 宇賀神良博 和田満芳

全日本剣道連盟
剣道指導の手引き【二刀編】

平成 21 年 12 月 1 日 初版
令和 2 年 2 月 1 日 初版 2 刷

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 F
TEL 03-3234-6271 (代表) FAX 03-3234-6007 担当 山田善博

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
TEL 03-3211-5804 (代表) FAX 03-3211-5807

印刷所 プリ・テック株式会社

無断複製を禁ず

