

## 第3章 技能指導の要点

### 第1節 基本動作

剣道の基本動作を正しく身に付けさせ、剣道の技を基本的に理解し、体得させることは剣道上達のために重要なことである。基本動作を指導する上で大切なことは、心身の発達に応じた指導を心がけ、興味と意欲をもって練習できる指導法を工夫することである。特に、姿勢と構えなどは剣道の指導を通して日常生活にも役立つようにすることが大切である。

#### 1 構えと体さばき

##### (1) 構え

構えとは、心（無形）と身体（有形）が一体となり、心構えと身構えとが兼ね備わった、隙のない状態のことを言うが、普通は「身構え」を指す。構えには中段の構え、上段の構え、下段の構えなどがあるが、中学校、高等学校の体育の授業で主として用いられるのは、すべての構えの基礎となる中段の構えである。

##### ア 自然体

自然体は、剣道の「構え」のもととなる体勢であり、安定感があり、身体のどこにも無理がなく、相手のどのような変化にも適切に対応できる永続性のある姿勢である。自然体は、剣道の動作の根底をなすもので、そこから正しい構え方が生じてくる。



##### (ア) 方法

両足をわずかに開き、両膝は自然に楽に保ち、身体の重心を両足の間中に置く。上体は背すじを伸ばして両肩の力を抜いて下げ、少し胸を張って下腹部にやや力を入れる。顎を引いて首すじを伸ばし、相手の目を見るようにする。竹刀は左手に弦を下にし、左肘を曲げずに物打ち側の鐙元を軽く握って持つ。

##### (イ) 指導上の留意点

- ① 背すじをまっすぐ上に伸ばし、安定した姿勢を保つことができるようにする。  
(この指導の一方法として、まず、つま先立ちして、十分に上体を伸ばさせ、そのときの脊柱と腰の状態を崩さないように踵をおろす。)
- ② 目の付けどころは、相手の目とし、目を見ながら全体の動きをとらえることができるようにする。

## イ 中段の構え

中段の構えは、攻撃、防御両方に最も適した構え方である。

### (7) 方法

自然体より右足を少し前に出し、竹刀の弦を真上にして、左拳は下腹部より約一握り前を出し、常に正中線上に置き、右拳は鐙よりわずかに離して握る。剣先は、およそ自分の喉の高さになるようにする。目の付け方は、相手の目を中心に、身体全体を見る。



### (イ) 指導上の留意点

- ① 竹刀の柄の長さは、鐙元を右手で握り、柄頭が肘の内側までのものが適当である。
- ② 竹刀の握り方は、左手の小指を柄頭一杯にかけて上から握り、小指、薬指、中指を締め、人差し指と親指は軽く添えるようにする。右手も左手同様に、上から柔らかく握り、右拳は鐙よりわずかに離れるようにする。両手とも拇指と人差し指とのつけ根が、竹刀の弦の延長線上になるようにする。両腕の肘は突っ張らずにゆとりをもたせ、腕や肩の力を抜く。両脇も締め過ぎないようにする。
- ③ 右手に力が入った右手中心の握り方になると、剣先が過度に高くなる傾向があるので注意する。
- ④ 両手とも上から正しく竹刀を握り、左拳と剣先を正中線からはずさないようにする。
- ⑤ 足の位置は、両足のつま先を前方に向け、左右の足の間隔は、間に足が一つ入るくらいにする。前後の間隔は、右足の踵の線に沿って左足のつま先を置き、両膝は曲げ過ぎたり伸ばし過ぎないようにする。
- ⑥ 体重は両足に均等にかけるが、左足は踵をわずかに浮かせ、身体の重心が後ろ側にかからないようにする。
- ⑦ 剣先の高さは、およそ自分の喉の高さとする。相対動作の場合には相手の喉の高さとし、その延長が相手の両眼の間の方向（左眼の方向ともいわれる）を向くようにする。
- ⑧ 剣先が上がり過ぎるのは、左拳の位置が低い場合が多いので注意する。

## ウ 提刀と帯刀

提刀<sup>さげとう</sup>とは、竹刀は左手に持ち、弦を下にして鐔に近いところを握り、自然にさげた状態である。帯刀<sup>たいとう</sup>とは、竹刀を持った左手を腰にあてた状態である。



提刀の正面と側面



帯刀の正面と側面

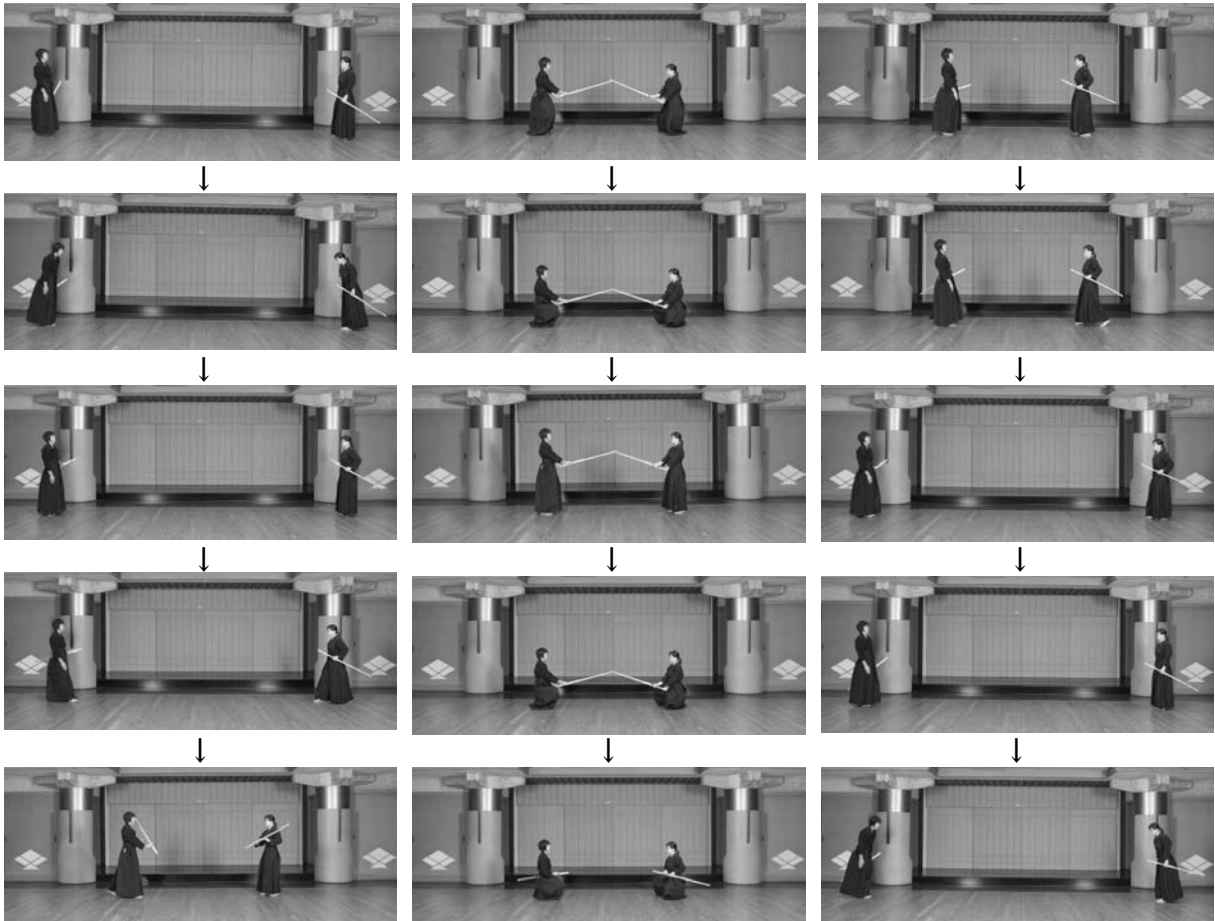
## エ 蹲踞

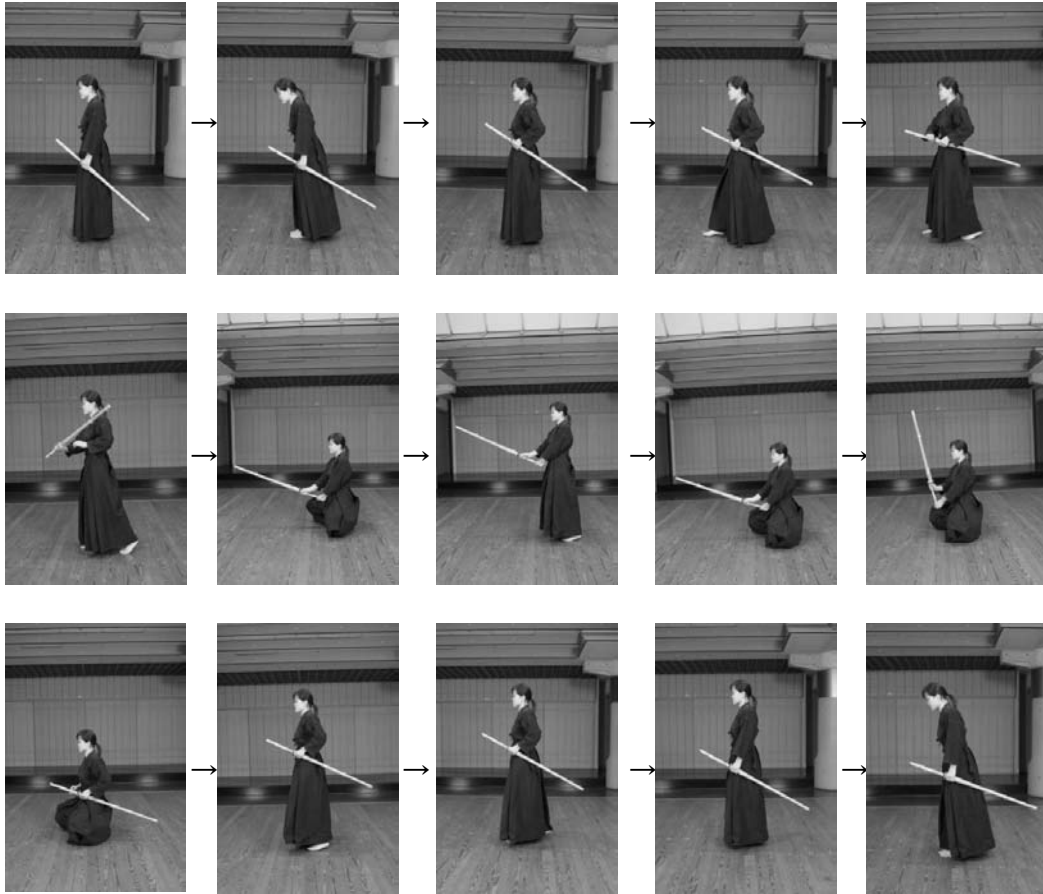
蹲踞<sup>そんきょ</sup>は、試合や練習の始めと終わりに行う姿勢である。右足をやや前に出し、膝を左右に90度ぐらいに開きながら腰をおろす。つま先立になり、両足の踵に臀部を乗せ、バランスを取り重心を安定させる。前かがみになりやすいので、臀部を踵の上に安定させて上体をまっすぐに保つようにする。



蹲踞の姿勢

## オ 立礼から納刀まで





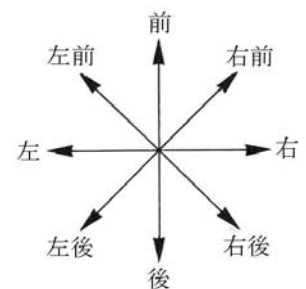
(7) 方法

- ① 互いに約9歩の距離で提刀の姿勢をとり，呼吸を整える。
- ② 相手の目を正視し，お互いに気持ちを合わせて立礼をする。
- ③ 竹刀を左腰にあてた帯刀姿勢で右→左→右と歩み足で3歩前進する。
- ④ 左足を右足に引き付けながら，右手で鐙元を下から握り，斜め上に抜くようにして蹲踞の姿勢をとる（抜刀）。そのとき自分の竹刀と相手の竹刀の剣先が触れ合う程度の間合（距離）をとる。
- ⑤ 納める時は，蹲踞の姿勢から右手で竹刀を左腰に納刀（帯刀）し，ゆっくりと立ち上がる。
- ⑥ 左足より歩み足（小さく5歩）で最初の位置まで下がり，提刀となって立礼をする。気を緩めずに，すり足で行う。

(2) 体さばき

体さばきは，相手を打突したり，相手の打突をかわしたり防いだりするための身のかわしや足の運び方というが，その基礎となるのが足さばきである。

正しい足さばきを身に付けることは，打突の第一条件といえる。足さばきには，送り足，歩み足，開き足，継ぎ足がある。身体をリラックスさせて自然体を保ち，腰の上下動を少なくして「すり足」で，床に水平に移動す



足さばきの方向

る。また、どの方向に移動しても後ろ足の踵が床に着かないように注意する。

#### ア 歩み足

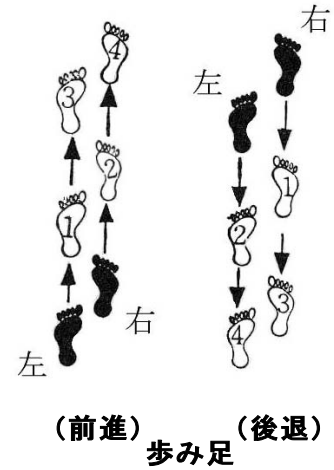
前後に遠く速く移動する場合の足さばきで、遠い間合から間をつめ打突するときや打ち返しを受けるときなどに用いる。

##### (7) 方法

平常の歩行のように、右足、左足を交互に動かして進んだり、退いたりする。

##### (イ) 指導上の留意点

- ① かけ足をせず、歩幅を小さく、滑らかにすばやく行うことができるようにする。
- ② 構えを崩さずに、腰の位置をできるだけ床と水平に移動できるようにする。
- ③ 上体や竹刀のぶれを少なくし、頭を起こし、正しい姿勢で行うことができるようにする。

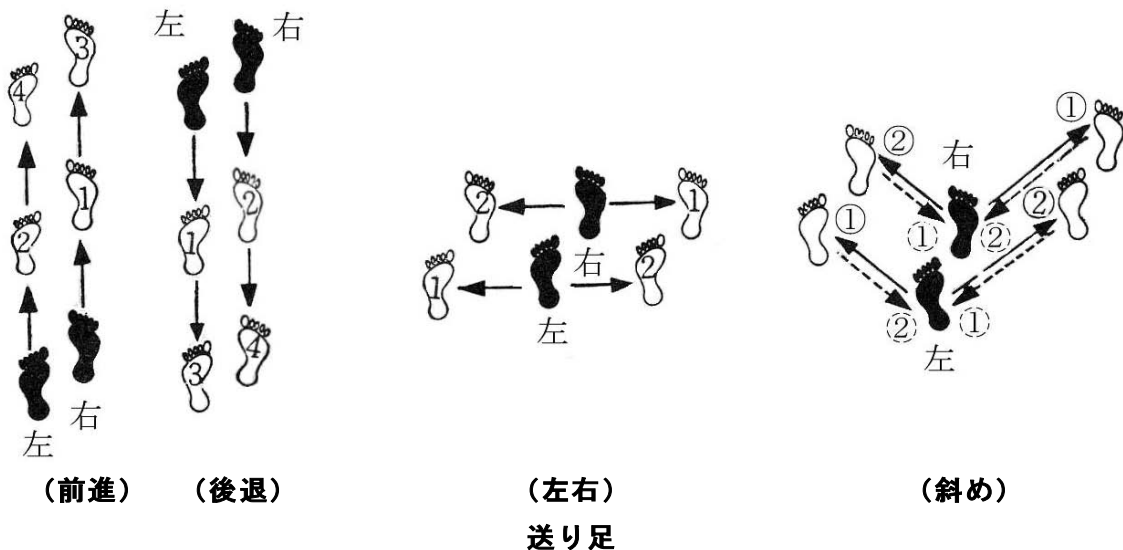


#### イ 送り足

練習や試合での一足一刀の間合で、最もよく使われる剣道の基本的な足さばきである。前進、後退、左右、斜めへ素早く移動する場合に用いる。

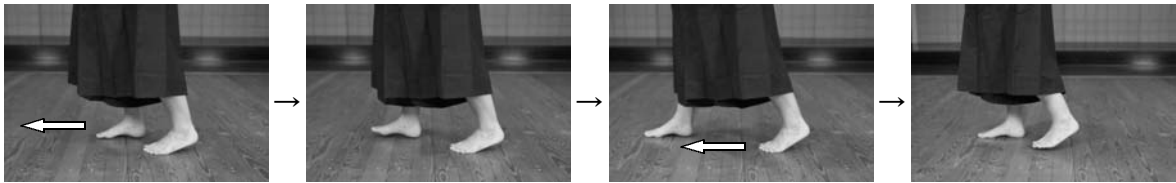
##### (7) 方法

移動する方向に近い方の足から踏み出し、他の足を直ちに送り込むように引き付ける。

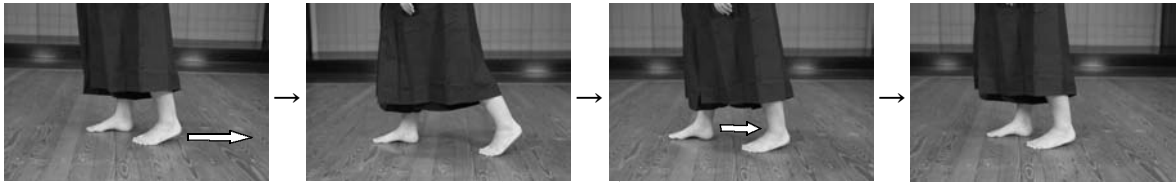


##### (イ) 指導上の留意点

- ① 特に後退の際、後ろ足の踵が床に着かないようにする。
- ② つま先の向きや歩幅が、移動しても正しい足の位置を保つことができるようにする。
- ③ 送り込む足（後ろ足）が遅くなったり、残ったりしないよう素早く引き付けることができるようにする。
- ④ 前進動作を連続して次第に早く、細かく行わせ、腰の上下動がなるべく起きないようにする。



送り足 (前進)



送り足 (後退)

ウ 開き足

相手の攻撃に対して、身体をさばきながら打突したり防いだりするとき用いる。

(7) 方法

移動する方向の足から踏み出し、次いで他の足を直ちに移動した足の後ろに引き付ける。右(左)前に開くときは、右(左)足のつま先を相手の方向に向けながら右(左)斜め前に出し、左(右)足を右(左)足に引き寄せる。右(左)後に開くときは、右(左)前に開く場合に準じて行う。

(イ) 指導上の留意点

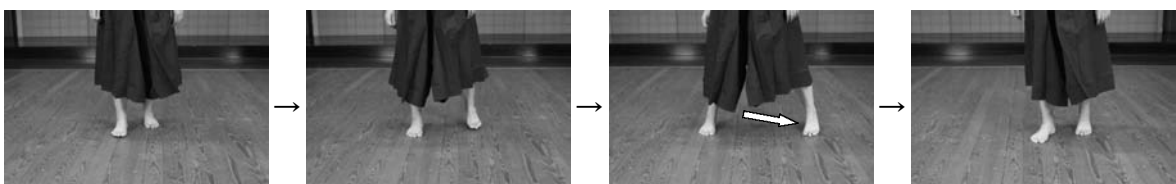
- ① 足先の方向だけでなく、身体も常に相手に正対するようにする。
- ② 移動した時、後ろ足のつま先が外を向かないよう両足の平行を保ち、後ろ足の踵はつけないようにする。
- ③ 足を運ぶとき不安定になり、体が崩れやすいので、腰を中心に移動することができるようにする。



開き足



右斜め前の開き足



左斜め前の開き足

エ 継ぎ足

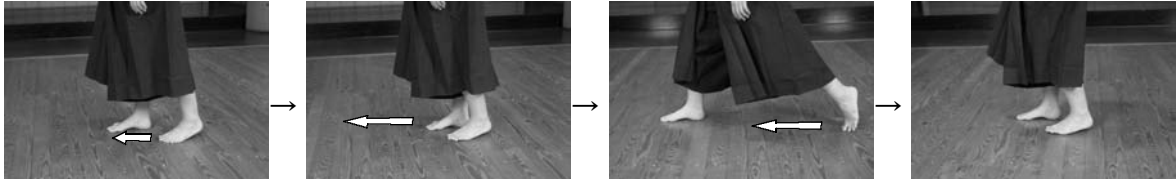
相手との距離が遠くて、打突がとどかないような時に用いる。この足さばきは前方だけである。

(7) 方法

左足を右足の位置まで引き付けたと同時に右足から大きく踏み出す。

(イ) 指導上の留意点

- ① 左足が右足より前に出ないように引き付ける。
- ② 相手に打ち込む機会を与えないために、左足の引き付けと同時に右足を静止させず直ちに踏み出すようにする。



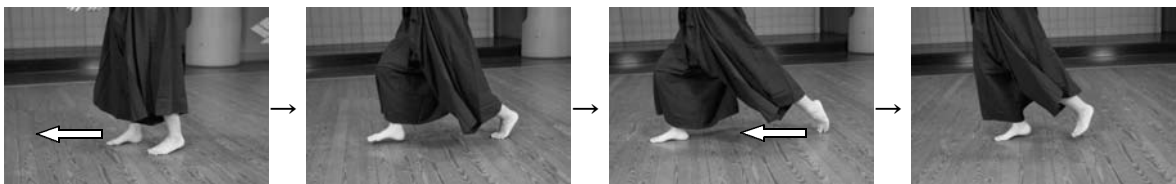
オ 踏み込み足

(7) 方法

打突する際に用いられる足運びであり、左足の蹴りと右足の床面への踏み込み動作によって行う。左足の親指付近で鋭く蹴って、右足を大きく踏み込み、左足を直ちに引き付け、体勢を崩さないように送り足で3~4歩まっすぐ前進する。

(イ) 指導上の留意点

- ① 右足の膝をあまり高く上げず、つま先、足裏が床面近くを移動できるようにする。
- ② 無理な着床は踵や膝を痛めやすいので、右足の裏全体で床を踏みつけるようにする。
- ③ 体勢が崩れないように腰を中心に移動することができるようにする。
- ④ 踏み切った後の左足を引きずったり、はね上げたりしないように引き付けは素早くできるようにする。



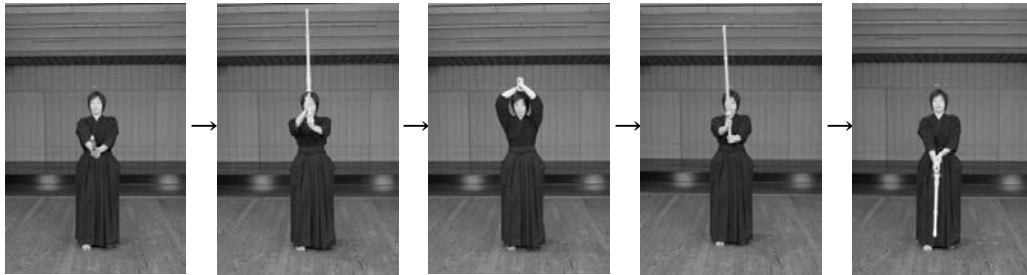
2 素振り

素振りは、竹刀の操作や竹刀の正しい動き（刃筋）を身に付ける上で重要な基本動作であり、体の動き（足さばき）と連動した動作を習得するためにも効果的な方法である。また、準備、整理運動として活用したり、打突の矯正法としての役割も果たしている。

(1) 上下振り

ア 方法

中段の構えから、握り方（手の内<sup>\*1</sup>）を変えないで、両拳は正中線をはずれずに竹刀をできるだけ大きく振りかぶり、直ちに両腕を伸ばしながら内側に絞るようにして左拳が下腹部に触れるくらいまで振り下ろす。この動作を連続して行う。送り足で行うときは、右足を前に出しながら振りかぶり、左足をすみやかに引き付けながら竹刀を振り下ろす。左足を後ろに引きながら振りかぶり、右足をすみやかに引き付けながら竹刀を振り下ろす。この動作を連続して行う。



その場での上下振り（正面）



送り足による上下振り（側面）

#### イ 指導上の留意点

- ① 竹刀を振る軌跡は、身体の正中線を通るようにする。
- ② 頭上に振り上げた時の左拳の位置は、小指、薬指の締めが緩まないところまでとする。
- ③ 振り下ろした剣先は膝の高さぐらいとし、左手の握りや手首の角度を変えずに保つようにする。
- ④ 振りかぶり、振り下ろしするとき、右手・右腕に過度の力を入れると前かがみになりやすいので、左手・左腕を活用する。
- ⑤ 両足の位置が広くなりやすいので、振り下ろしの際の引き付け足に気を付けるようにする。

#### (2) 斜め振り

##### ア 方法

中段の構えから、上下振りと同じ要領で竹刀をまっすぐ大きく振りかぶり、右斜め

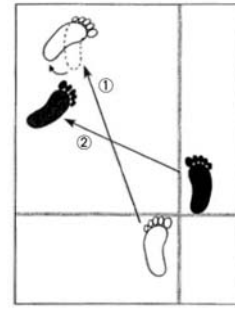
---

\*1手の内—「竹刀」の握り方、打突のときの両手の力の入れ方及び打突後の両手の力を抜いた状態などをいう。



上方から約45度の角度で左膝頭の高さぐらいまで振り下ろす。さらに、振り下ろした軌跡にそって大きく振りかぶって頭上で両手首を返し、左斜め上方から約45度の角度で右膝頭の高さぐらいまで振り下ろす。この動作を連続して行う。

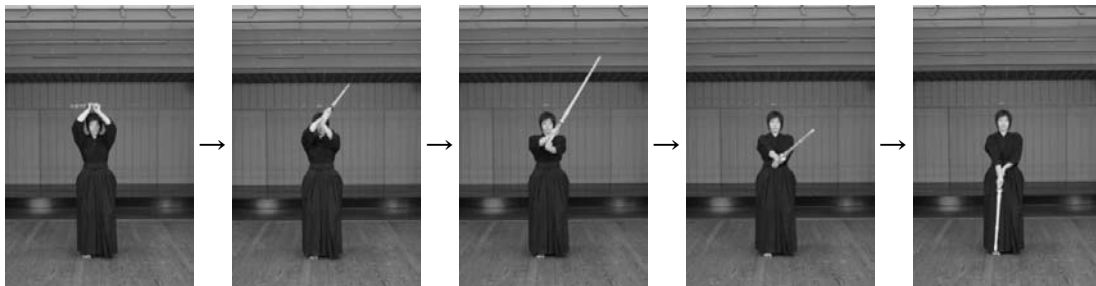
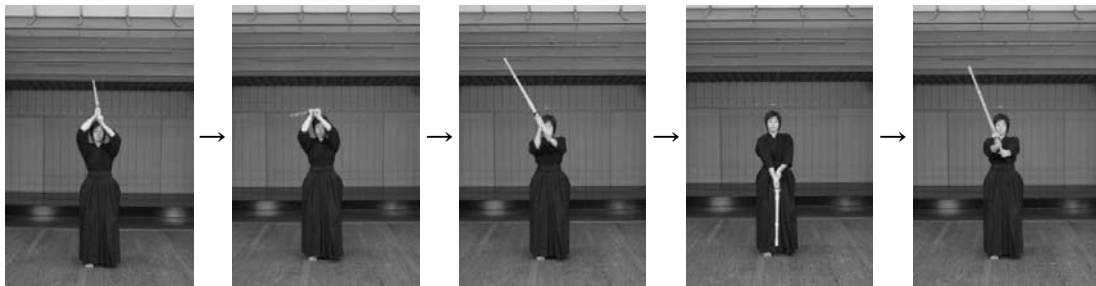
上下振りと同じ要領で、送り足や開き足を伴っての斜め振りを行う。開き足で左斜め前に動くとは、左足前、右足後ろで行うこともある。



開き足＝左斜め前

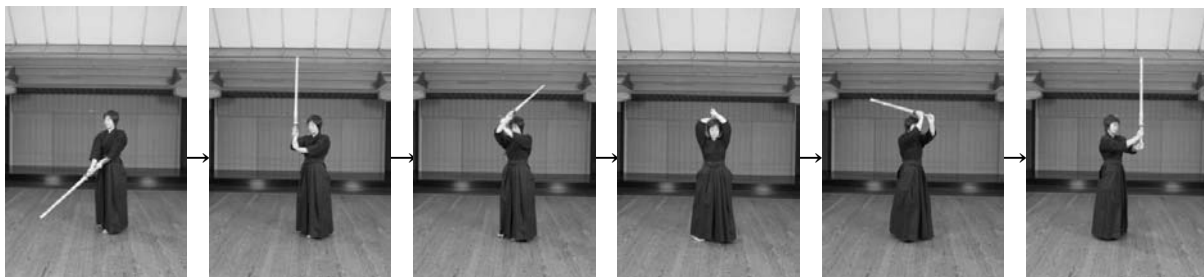
イ 指導上の留意点

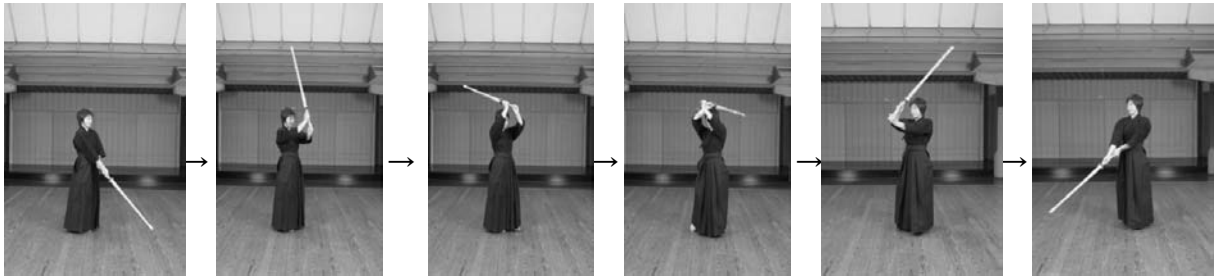
- ① 左拳をできるだけ身体の正中線からはずさずに、振り下ろし角度は左右均等(約45度)に行うことができるようにする。



その場での左右斜め振り（正面）

- ② 手首を正しく返して、刃筋の通った打ちができるようにする。木刀を使って練習すると効果的である。
- ③ 習熟するにつれて打点の位置を変え、左右面打ち、左右胴打ちの空間打突へと発展できるようにする。
- ④ 開き足のときは、振り下ろしの際の足の引き付けに気をつけ、足先の方向だけでなく、身体も常に相手に正対する。





開き足による左右斜め振り

### 3 打突の仕方と受け方

#### (1) 打ち方と突き方

打ち方と突き方は、面（正、左、右）・小手（右）・胴（右）・突きの打突部位を正確に打突することであり、基本打突の前提となるものである。

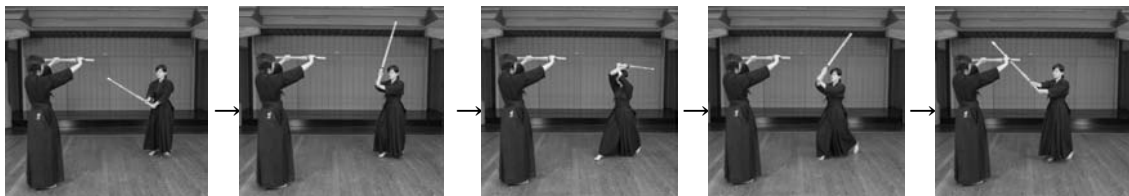
打突部（面・胴・小手・突き）の位置で止めるようにし、下まで振り下ろしたり横に振り抜いたりしない。

#### ア 正面打ち

##### (ア) 方法

##### 1) 送り足—前進して

中段の構えから、握り方（手の内）を変えないで、右足を前に出しながら竹刀を両腕の間から相手の面が見えるまで振りかぶり、左足を素早く引き付けながら直ちに両腕を伸ばし内側に絞るようにして正面を打つ。送り足で一步後退しながら中段の構えに戻る。この動作を繰り返し行う。



送り足による正面打ち（相手の竹刀を打つ）

##### 2) 送り足—前進後退して

右足を前に出しながら振りかぶり、左足を引き付けながら正面を打つ。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正面を打つ。この動作を連続して行う。

##### 3) 踏み込み足を用いて

中段の構えから手の内を変えずに、竹刀をまっすぐ相手の面が見えるまで頭上に振りかぶり、右足より踏み込んで正面を打つ。そのまま送り足で直進し、振り向いて中段に構え、残心<sup>\*2</sup>を示す。はじめは大きく、ゆっくりと振りかぶって打ち、次第に小さく、速く打つようにする。

#### (イ) 指導上の留意点

- ① 両拳と竹刀の軌跡が身体の正中線を通るようにする。

\*2残心—満身の力を込めて打突した後、相手の次の動きや打突に対して直ちに応じることができるような、油断のない心構えと身構えをいう。

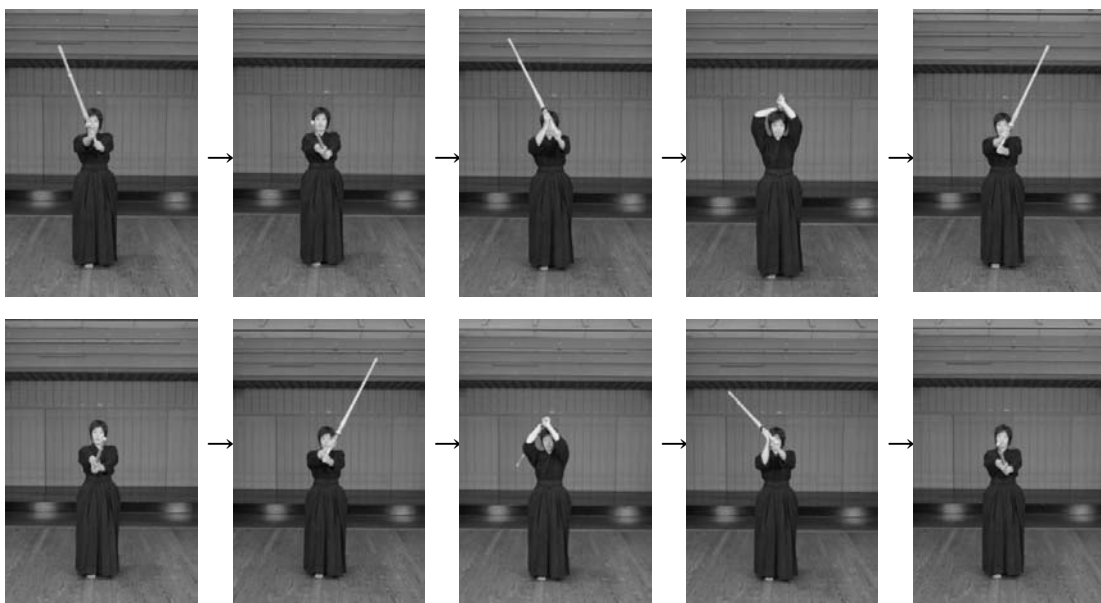
- ② 正面を打った時の左拳はおよそ胃の高さ、右拳は右肩よりやや低く保つようにする。
- ③ 剣先から竹刀全長の約1/4（物打ち）の部分で、弦を真上にし、刃筋正しく打つようにする。
- ④ 初心者は打突のとき、右手に無意識のうちに力が入りやすいので、左腕を中心とした打突ができるようにする。
- ⑤ 初心者の場合、空間打突では剣先が立ったり、左拳が下がり過ぎてしまったりすることがあるので、打ち込み棒や竹刀を利用することで、実際の打突につながるようにする。
- ⑥ 振りかぶりと打ちの動作が中断せず、一拍子で打つようにする。
- ⑦ 打ち込むときは、上体に力を入れ過ぎたり、右足を高く上げ過ぎないようにし、竹刀の振り下ろしに合わせて、身体全体が相手にぶつかるように行う。
- ⑧ 踏み込んだ右足の着床と打ちが同時となるようにし、左足は引きずったり、はねたりせず、素早く右足方向に引き付けるようにする。
- ⑨ 最初は、剣先の触れ合う程度の遠い間合から前に進み出て、一足一刀の間合で打つようにする。

#### イ 左右面打ち

##### (7) 方法

中段の構えから竹刀を相手の面が見えるまで頭上に振りかぶり、右足より送り足で左面を打ち、中段の構えに戻ることなく、直ちに手を返して右面を打つ。左右面の角度は45度くらいとし、交互に左面と右面を連続して打つ。

- 1) 足さばきを伴わずに行う。
- 2) 送り足(前進後退)を用いて左右面打ちを行う。



その場での左右斜め振り（正面）

##### (イ) 指導上の留意点

- ① 左拳はできるだけ身体の正中線をはずれないようにする。
- ② 打ったときの左拳の位置（およそ胃の高さ）を正しく保つようにする。

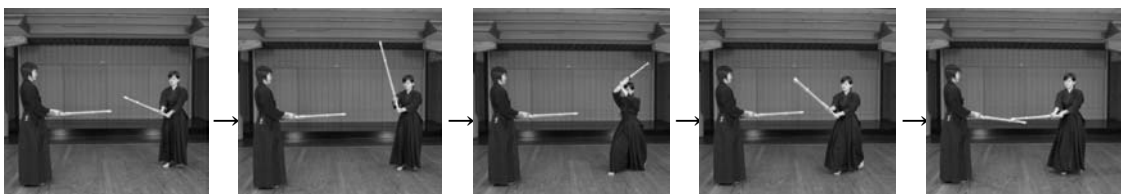
- ③ 竹刀を顔の前で手首だけで返すことなく、振りかぶって頭上で返すようにする。
- ④ 前進後退時の引き付け足を早くし、打ちと足の引き付けが一致してできるようにする。

#### ウ 小手打ち

##### (7) 方法

##### 1) 送り足ー前進して

中段の構えから、握り方（手の内）を変えないで、右足を前に出しながら竹刀を両腕の間から相手の右小手が見えるまで振りかぶり、左足をすみやかに引き付けながら直ちに両腕を伸ばし内側に絞るようにして小手を打つ。送り足で一步後退しながら中段の構えに戻る。この動作を繰り返し行う。



送り足による小手打ち（相手の竹刀を打つ）

##### 2) 送り足ー前進後退して

右足を前に出しながら振りかぶり、左足をすみやかに引き付けながら小手を打つ。左足を退きながら振りかぶり、右足をすみやかに引き付けると同時に小手を打つ。この動作を繰り返し行う。

##### 3) 踏み込み足を用いて

中段に構え、両腕の間から相手の右小手が見える程度に振りかぶり、右足より踏み込んで右小手を打つ。そのまま送り足で数歩直進し、振り向いて中段に構えて残心を示す。

##### (4) 指導上の留意点

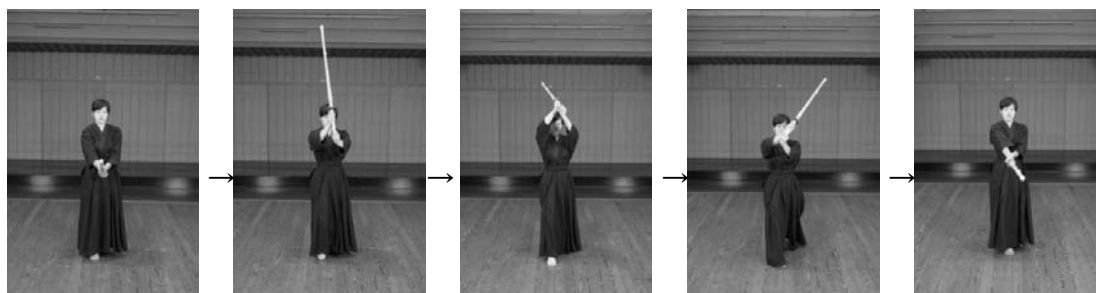
- ① 小手を打ったときの左拳はおよそへその高さに保ち、両腕を前に伸ばすようにする。
- ② 左拳が正中線からはずれないようにして刃筋正しく打つことができるようにする。
- ③ 相手の目を中心に身体全体を見て打つことができるようにする。
- ④ 右手に無意識のうちに力が入りやすいので、右手の柄の握り方に注意する。また、素早い左足の引き付けと背すじを伸ばして打つことができるようにする。
- ⑤ 空間打突では剣先が立ったり、左拳が下がり過ぎてしまったりすることがあるので、打ち込み棒や竹刀を利用することで、実際の打突につなげるようにする。
- ⑥ 打ち込むときは、上体先行の小手先による打ちでなく、竹刀の振り下ろしに合わせて、身体全体が相手にぶつかるように行う。
- ⑦ 相手にまっすぐ右足を踏み込むと同時に、素早く左足を右足方向に引き付けることができるようにする。
- ⑧ はじめは、相手の剣先の上から打ち、習熟するにしたがって剣先の下からも打つようにする。

## エ 胴打ち

### (7) 方法

#### 1) 送り足一前進して

中段の構えから、握り方（手の内）を変えずに右足を前に出しながら竹刀を大きく振りかぶり、頭上で手首を返して左斜め45度の角度で左足をすみやかに引き付けながら、両腕を伸ばすようにして右（左）胴を打つ。送り足で一步後退しながら中段の構えに戻る。この動作を繰り返し行う。



送り足による右胴打ち（正面）



送り足による右胴打ち（側面）

#### 2) 送り足一後退して

左足を後ろに引きながら振りかぶり、右足をすみやかに引き付けると同時に右（左）胴を打つ。送り足で一步前進しながら中段の構えに戻る。この動作を連続して行う。

#### 3) 踏み込み足を用いて

中段の構えから竹刀を頭上に振りかぶり手首を返し、右足より踏み込みながら竹刀を左斜め45度の角度で振り下ろし右（左）胴を打つ。そのまま送り足で前進し、振り向いて中段に構え、残心を示す。

#### (イ) 指導上の留意点

- ① 打ったときの左拳はおよそ腰の高さにして、身体の正中線からはずさないようにする。
- ② 空間打突では、平打ち<sup>\*3</sup>になりやすいので、右手首を返し、物打ち（弦の反対側）で刃筋正しく打つことができるようにする。
- ③ 初心者は、右手首の返しがうまくできないため、身体をねじ曲げて打とうとするので斜め振りの要領を活かすことができるようにする。
- ④ 左足の引き付けが悪いと腰の引けた姿勢になりやすいので、膝にゆとりをもたせ、腰の位置を安定させ打つことができるようにする。
- ⑤ 踏み込んだ右足の着床と打ちが同時となるようにし、左足は素早く右足方向に引き付けるようにする。

---

\*3平打ち－「竹刀」の横の部分で打つことであり、刃筋の立たない無効な打ち。

## オ 突き

### (7) 方法

#### 1) 送り足一前進して

中段の構えから、右足を前に出しながら両拳を内側に絞り、左足を素早く引き付け、両腕を伸ばすようにして咽喉部を突く。直ちに中段の構えに戻り、その後送り足で一步後退する。この動作を繰り返し行う。



送り足による突き

#### 2) 踏み込み足を用いて

中段の構えから両手の握りを内側に絞りながら両腕を伸ばし、右足から踏み込んで相手の咽喉部を突く。突いた後は、素早く中段の構えに戻り、残心を示す。相手の竹刀の左側から突くのが表突き、右側から突くのが裏突きである。

##### (1) 指導上の留意点

- ① 突いたときは、左拳の位置が高くならないようにし、また、体の正中線からはずさないようにする。
- ② 突きは危険が伴うので、突いたままにせず、突いた後は直ちに中段の構えに戻る。
- ③ 左足の引き付けが悪いと腰の引けた姿勢になりやすいので、膝にゆとりをもたせ、身体全体で正確に突くことができるようにする。
- ④ 踏み込んだ右足の着床と突きが同時となるようにし、左足を素早く右足方向に引き付けるようにする。

### (2) 受け方と打たせ方・突かせ方

相手の打突を受ける場合は、相手の打突を無効にするだけでなく、応じ技へ発展できるような受け方であることが重要である。また、受け方とともに、打たせ方を合わせて取り扱う方がよい。受け手の打たせ方、隙の与え方の巧拙が技能の向上に大きく影響するからである。ここでは、応じ技へ発展させるための基本となる受け方と打たせ方の要点について述べる。

#### ア 正面打ちの受け方と打たせ方

##### (7) 受け方

その場、または開き足で身体を右（左）へ移動しながら、両腕を伸ばし、両こぶしを前に上げて、竹刀を斜めにし、竹刀の右または左側で受ける。

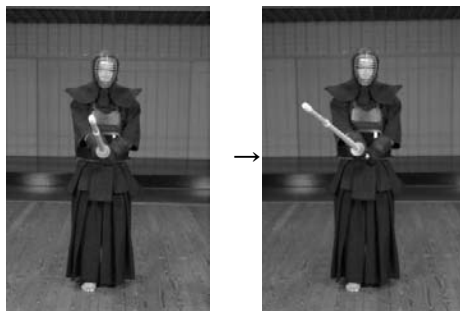
##### 右が受け手



竹刀の左側での受け 竹刀の右側での受け

#### (イ) 打たせ方

剣先をやや右斜め下に開き、相手の中心からはずす。顎を少し引き気味にして打ちやすくするとともに、前後に移動したり。「ハイ」と声をかけたりして、打つ機会や隙を与えるようにする。



#### (ウ) 指導上の留意点

- ① 受けから打ちへの応じ技（すり上げ技や返し技）に発展させることを理解させ、受けたらすぐ打つことを心がけるようにする。
- ② 左拳と剣先は、身体の正中線からできるだけはずさないようにする。
- ③ 竹刀の接点が自分の身体からできるだけ遠くなるよう前方に両腕を伸ばし気味に受けるようにする。
- ④ 相手との間合や拍子を考え、打突の度合いによって適切に身体のさばきを行うことができるようにする。

#### イ 左右面の受け方

##### (ア) 受け方

初心者に対しては、竹刀を垂直に立てて構え、相手の左（右）面打ちを自分の左（右）肩の方へ引き込むようにして受け、両肘を十分に伸ばして打たせる。技能が上達してきた者には、竹刀を垂直に立て、左拳を中心からはずさず左（右）肩の前で相手の竹刀を打ち落とすようにして受ける。

##### (イ) 指導上の留意点

- ① 歩み足で行い、竹刀を垂直にし、左拳の位置はほぼ腰の高さとし、あがり過ぎないようにする。
- ② 相手との間合や受けるときの手の内、足の運びや姿勢などが正しくできるようにする。



右面打ちの時



左面打ちの時

#### ウ 小手打ちの受け方と打たせ方

##### (ア) 受け方

その場、または身体を左後方へ移動しながら、剣先が相手の身体からはずれないように右拳を内側に絞り、竹刀を右斜め前にわずかに押し出して竹刀の右側で受ける。または、両腕を伸ばし、わずかに手元を上げて剣先を右に開き、竹刀の左側で受ける。

##### 左が受け手



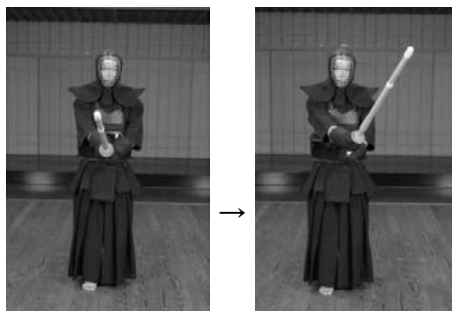
竹刀の左側での受け



竹刀の右側での受け

(イ) 打たせ方

剣先を左斜め上にして、右腕をやや高めに床と平行にして相手が右小手を打ちやすくするとともに、「ハイ」と声をかけ、打つ機会や隙を与えるようにする。打たせたら数歩後退し、相手に正対する。



(ウ) 指導上の留意点

- ① 受けから打ちへの応じていく技（すり上げ技・返し技）に発展させることを理解できるようにする。
- ② 押し出しは小さくし、剣先は相手の身体からできるだけはずさないようにする。
- ③ 両手首を柔軟にするとともに握りが緩まないようにする。

エ 胴打ちの受け方と打たせ方

左が受け手

(ア) 受け方

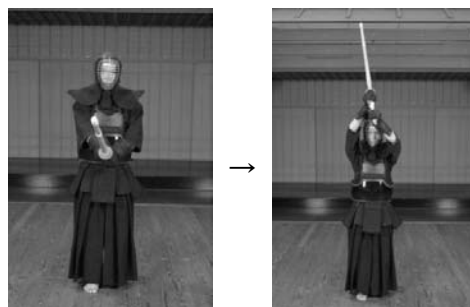
身体を後ろへ移動しながら、相手の竹刀を打ち落とすようにして身体の右斜め前で受ける。左斜め後方へかわしながら受ける方法もある。



竹刀を打ち落とす受け 竹刀の左側での受け

(イ) 打たせ方

竹刀を上段に振りかぶり、やや前に出るような気持ちで打たせる。初心者は胴部のねらいが不正確になりやすいので、体を右に開いて打ちやすくするのも一つの方法である。「ハイ」と声をかけ、打つ機会や隙を与えるようにする。



(ウ) 指導上の留意点

- ① 受けから打ちへの応じていく技（打ち落とし技）に発展させることを理解できるようにする。
- ② その他は正面打ちの受け方に準じる。

オ 突きの受け方と突かせ方

(ア) 受け方

開き足で身体を右（左）斜め前へ移動しながら竹刀の左（右）側で斜め上へすり上げる（あるいははね上げる）ようにして、相手の剣先の方を変えてかわす方法とわずかに後退しながら左（右）竹刀をすり上げて竹刀を打ち落として斜め下に相手の竹刀を打ち落としてかわす方法がある。

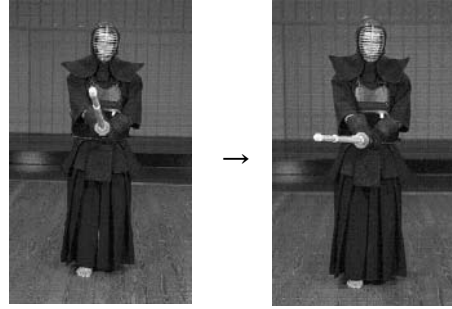
左が受け手





(イ) 突かせ方

剣先をやや右斜め下に開き、相手の中心からはずす。顎を引き気味にして少し前へ出る気持ちで受ける。突かれた後は数歩後退して相手に正対する。



(ウ) 指導上の留意点

- ① 応じていく技（すり上げ技や打ち落とし技）に発展させることを理解できるようにする。
- ② 上体だけでかわさずに、足さばきを伴った動きで行うことができるようにする。

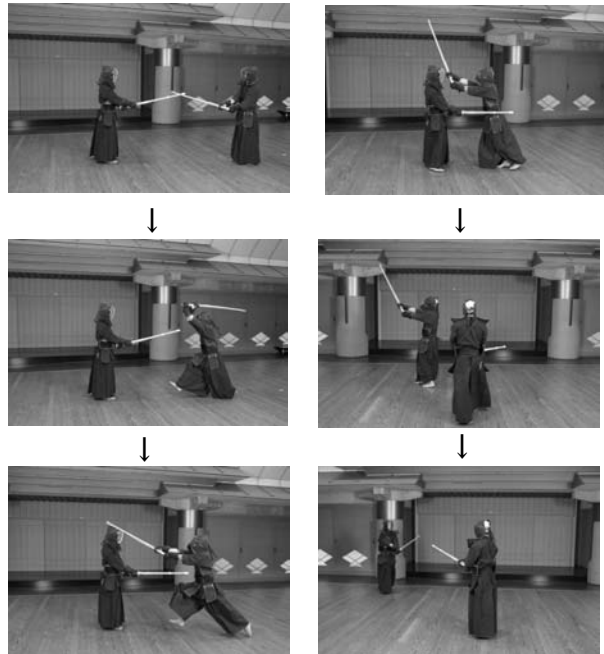
#### 4 基本の打突（一本打ち）

基本動作で学習した打突の仕方を発展させたものに、基本の打突（一本打ち）の面，小手，胴，突きがある。これらの技は，相手に対しての気攻めや間合取り，剣先による崩しなどを総合的に活用しながら，打突することが大切である。

(1) 面打ち

ア 方法

中段の構えから手の内を変えずに、竹刀をまっすぐ相手の面が見えるまで頭上に振りかぶり、右足より踏み込んで正面を打つ。そのまま送り足で直進し、振り向いて中段に構え、残心を示す。はじめは大きく、ゆっくりと振りかぶって打ち、次第に小さく、速く打つようにする。面打ちは、下まで振り下ろしたりせず、竹刀を相手の面にぶつける感じで行う。



イ 指導上の留意点

- ① 両拳と竹刀の軌跡が身体の正中線をはずれないようにする。
- ② 背すじを伸ばし、打ったときの左拳の位置（およそ胃の高さ）を正しく保つようにする。
- ③ 振りかぶりや打ちの動作が中断せずに、一拍子で打つようにする。
- ④ 打ち込むときに上体に力を入れ過ぎたり、右足を高く上げ過ぎないようにする。
- ⑤ 体の崩れを防ぐほか、気剣体一致<sup>\*4</sup>の打ちになるよう、左足は引きずったり、はねたりせず、素早く右足方向に引き付けるようにする。
- ⑥ 剣先から竹刀全長の約1/4（物打ち）の部分で、弦を真上にし、刃筋正しく打つ

\*4気剣体一致—充実した氣勢での打突動作が、体の動きと一致して行われること。

ようにする。

- ⑦ 最初は、剣先の触れ合う程度の遠い間合から一歩前に進み出て、打たせるようにする。

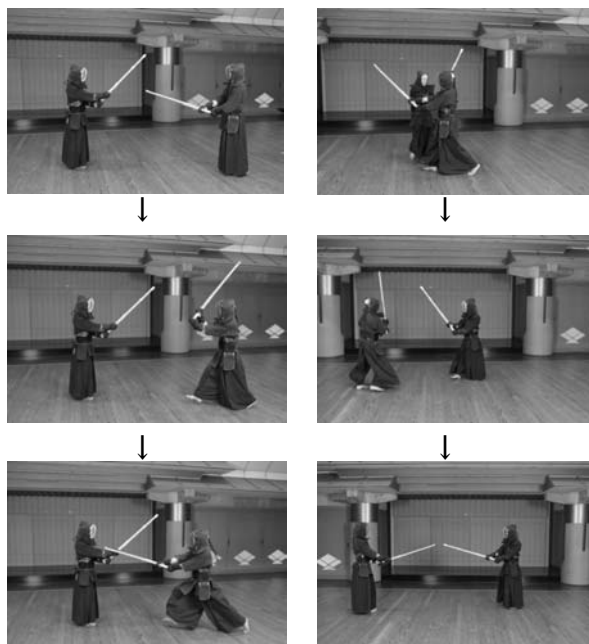
## (2) 小手打ち

### ア 方法

中段に構え、両腕の間から相手の右小手が見える程度に振りかぶり、右足より踏み込んで右小手を打つ。そのまま送り足で数歩直進し、中段に構えて残心を示す。小手打ちは、下まで振り下ろしたりせず、両腕を前に伸ばし竹刀をぶつけるような感じで打つ。

### イ 指導上の留意点

- ① 小手先だけでなく、身体全体を使って打つようにする。
- ② 相手の目を中心に身体全体を見て打つことができるようにする。
- ③ 体勢を崩さず、左拳が正中線からはずれないようにして刃筋正しく打つことができるようにする。
- ④ 上体先行の腰の引けた打ちでなく、右足から踏み込んで打つようにする。
- ⑤ 相手にまっすぐ右足を踏み込むと同時に、素早く左足を右足方向に引き付けることができるようにする。
- ③ はじめは、相手の剣先の上から打ち、習熟するにしたがって剣先の下からも打つようにする。



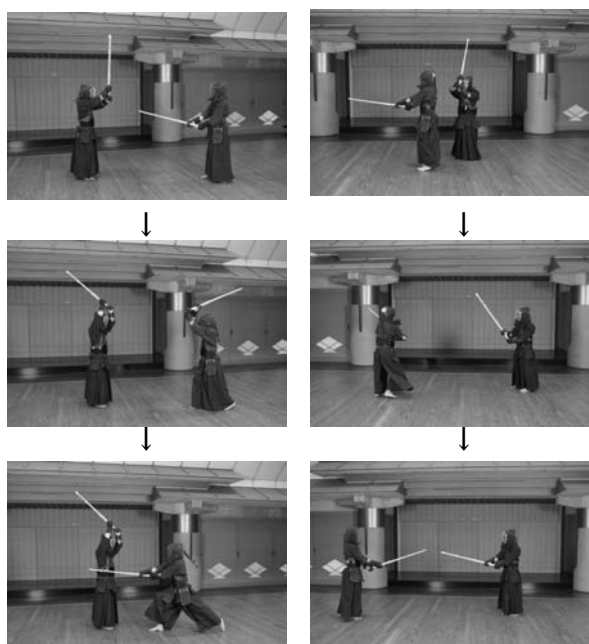
## (3) 胴打ち

### ア 方法

中段の構えから竹刀を頭上に振りかぶり手首を返し、右足より踏み込みながら竹刀を左斜め45度の角度で振り下ろし右胴を打つ。受け手の左側を抜けるときは、右足を右斜め方向に踏み込みながら右胴を打つようにする。そのまま送り足で前進し、振り向いて中段に構え、残心を示す。

### イ 指導上の留意点

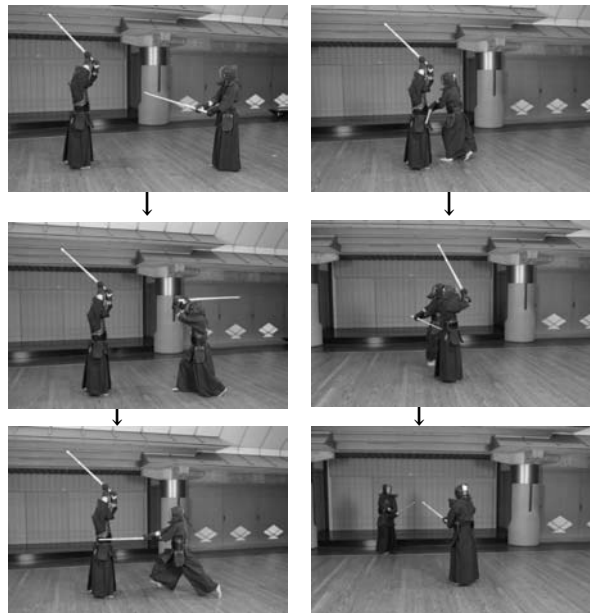
- ① 打突時は、左拳を腰の高さとし、身体の正中線からはずれないように



受け手の右側を抜ける右胴打ち

にする。

- ② 右手首を返し、物打ち（弦の反対側）で刃筋正しく打つことができるようにする。
- ③ 腰を屈めたり、上体をひねって打たないようにする。
- ④ 踏み込んだ右足の着床と打ちが同時となるようにし、左足は素早く右足方向に引き付けるようにする。
- ⑤ 膝にゆとりをもたせ、腰を安定させ、正確に打つことができるようにする。



受け手の左側を抜ける右胴打ち

#### (4) 突き

##### ア 方法

中段の構えから両手の握りを内側に絞りながら両腕を伸ばし、右足から踏み込んで相手の突部<sup>つきぶ</sup>を突く。突いた後は、素早く中段の構えに戻り、残心を示す。

相手の竹刀の左側から突くのが表突き、右側から突くのが裏突きである。

##### イ 指導上の留意点

- ① 上肢のみに力が入った手突きにならないように、身体全体で腰を入れて突くようにする。
- ② 突いたとき、左拳の位置を高くせず、正しい位置に保つようにする。
- ③ 踏み込んだ右足の着床と突きが同時となるようにし、左足を素早く右足方向に引き付けるようにする。

