初・二段実技審査で行う「切り返し」で気を付けること

(1)　立合いの間合では、姿勢、構え、竹刀の握り方などを正しくする。

(2)　肩の余分な力を抜いて、柔軟に左右均等に打つ。(角度は45度くらい)

(3)　正しい足さばきで前進4本(左→右→左→右)、後退5本(左→右→左→右→左)打つ。

(4)　振りかぶったときに、左こぶしを必ず頭上まであげる。左こぶしは常に正中線にある。

(5)　息のつなぎ方は、正面を打ち、相手に接近したところで息を吸い、左右面を打ち終わって間合をとり、正面を打ったところで息をつぐ。

(6)　習熟するにつれて、旺盛な気力をもって息の続く限り一息で行い、体勢を崩さずに連続左右面を打つようにする。

(注)　**・正しい足さばきとは送り足である。後退するときに歩み足にならないようにする。**

・頭や腰、膝などで調子をとって体の上下動を大きくしない。

初・二段実技審査で行う「切り返しの受け方」で注意すること

(1)　受け方は、引き込む方法と打ち落とす方法があるが、初・二段受審では、**引き込む方法**で構わない。

(2)　連続左右面打ちは、**歩み足**で受ける。竹刀を垂直にして左こぶしの位置はほぼ腰の高さ、右こぶしの位置はほぼ乳の高さにする。

(3)　気を張って(気を入れて)合気となり、大きな声をかけて相手を引き立てるようにする。

―剣道学科審査の問題例と解答例―　より抜粋