令和６年度群馬県剣道連盟剣道講習会「日本剣道形」資料

令和７年１月２６日

小池　政一

１　日本剣道形の意義・目的

明治 44 年、剣道と柔道が中学校の正課として採用されるに及び、大日本武徳会は、指導上の統一を計ることを目的に、根岸信五郎、辻　真平、内藤高治、門奈　正、高野佐三郎の五氏を主査に各都道府県から著名な先生方を招聘し、鋭意調査研究の結果、大正元年、いずれの流派にも属さない、流派統合の象徴として剣道形を制定した。

日本剣道形は、長い歴史を持ち、理合・精神面に深い内容を持つまでに発達した伝統文化である。この伝統文化である剣道形を正しく継承し、次代に伝えることは大きな意義がある。

日本剣道形の修練を通じて、剣道の原点である「剣の理法」を学び、剣道の正しい普及発展に役立てることがその目的である。

２　日本剣道形の効果

日本剣道形は、先人が英知を傾け、鋭意調査協議を重ねて制定したものであり剣道の基礎的な礼法や技術、そして剣の理法を示したものである。剣道形の修練により以下の効果が得られる。

（１）礼儀作法や落ち着いた態度が身につく。
（２）姿勢が正しく、動作も機敏になる。
（３）相手の気持ちや動作を観察する観の目が養われる。
（４）技術上の悪癖をなおすことができる。
（５）呼吸や正しい太刀筋を会得できる。
（６）間合や打突の機会を修得できる。
（７）打突が正確になり残心が会得できる。
（８）気が錬れて、気迫・気合や発声が充実する。
（９）心と技の理合が会得できる。
（10）気位が高まり、気品や風格が備わる。

３　日本剣道形修練における基本的な留意点

（１）日本剣道形解説書、講習会資料「日本剣道形」を熟読、精通して剣の理法に基づく剣道形を体得する。
（２）立会の所作および刀の取り扱いを適切に行い、正しい刀（木刀）の操作（刃筋・鎬の使

い方・手の内)、一拍子の打突や体さばきを正しく行う。特に小太刀の置き方に留意すること。

（3） 五つの構え、および小太刀の形においては、半身の構え、入り身の所作を自得すること。

（4） 打太刀（師の位)、仕太刀（弟子の位）の関係を理解して呼吸を合わせ、合気となり、終始充実した気勢、気迫で行う。原則として仕太刀が打太刀より先に動き始めないようにする。

（5） 太刀の形は、「機を見て」(機とは、心と体と術の変わり際に起こるときの兆しのこと）打つのである。この場合、打太刀が仕太刀に勝つ所を教えているもので、打太刀は仕太刀が十分になったところを見て打つ。打つということは切るという意味である。

（6） 小太刀の形は「入り身になろうとする」を打つ。「入り身」とは、気勢を充実して相手の手元に飛び込んでいく状態をいう。「なろうとする」ことから形に表さない。打突の機会を適切に行う。

（7） 目付は原則として、相手の目を見るが「遠山の目付」で行う。

（8） 足さばきは「すり足」で行い音を立てず、一方の足を移動させたときは原則として他方の足を伴って移動させる。

（9） 仕太刀の打突後の残心は、形に示されている、いないにかかわらず、充分な気位で残心を示し、打太刀は仕太刀の充分な残心を心得てから始動すること。

(10) 打太刀は、間合に接したとき、機を見て打突部位を正しく打突し、仕太刀は打突部で打突部位を刃筋正しく打突する。また、振りかぶった剣先が両拳より下がらないこと。

(11) 技に応じて、緩急強弱を心得て一拍子で行うこと。

(12) 呼吸は構えるときに吸気し、前進するときは、丹田に気迫を込め、呼気の気勢で打突（発声）すること。

(13) 形の実施中は、初めの座礼から終わりの座礼まで、特に構えを解いて後退するときも、気分を緩めず、終始充実した気勢で行う。

4　共通理解

(1) 中段の構えの延長とは、棟の鍔元と切っ先を直線で結んだ延長をいう。(一足一刀の間で)

(2) 太刀一本目、打太刀正面打ちを抜かれた剣先の高さは下段程度。

(3) 太刀四本目、双方切り結ぶ位置は、およそ刀の中央部、剣先は正面の高さ。

(4) 太刀五本目、仕太刀の中段の構えは、一挙前に出し、刃先はやや斜め下。

(5) 太刀六本目、仕太刀がすり上げ小手を打ったとき、右足を踏み出し左足を引き付けるを原則と

するが、間合いによって引き付けなくても、踏み出したと解釈する。

(6) 太刀七本目、仕太刀がすれ違いながら胴を打つときの方法。

① 右足を右前にひらいたとき、刀を左肩上に振り上げ左足を踏み出すと同時に胴を打つ。

② 右足を開いても（体は移動させない）刀を振り上げず、左足を踏み出すと同時に振り上げ振り下ろす一拍子で打つ方法（修練者の練度に応じて指導する）。

(7) 小太刀半身の構えの刃先の方向

① 中段半身の構えは、刃先をやや斜め下に向ける。

② 下段半身の構えの刃先は、真下とする。

4　立会前後の作法

（1） 上座、下座の理解（打太刀は上座に位置するのが慣例であるが、必ずしも打太刀を上座に向かって右側にしなくてもよい）。

（2） 提刀時の歩行について（仕太刀は、太刀、小太刀を平行に）。

（3） 座礼の位置はについて（下座中央三歩の距離が望ましい）。

（4） 座り方、立ち方（一度つま先を立ててから）、蹲踞について

（5） 刀の置き方、取り方（丁重に取り扱うため左手を添えてもよい）。

（6） 座礼の仕方（襟のすかぬ様、顎の浮かぬ様、尻の浮かぬ様）。

（7） 立会の間合への移動（打太刀は自然に移動。仕太刀は、立会の間合後方５歩のところに、下座の膝をつき、刃を内側に演武者と平行に小太刀を置く）。

（8） 立礼（上座の礼３０度、相互の礼１５度目礼で）。

（9） 帯刀の仕方（刀と木刀の違い、携刀姿勢）

(10) 刀の抜き方、納め方（横手あたりを交差）

(11) 刀の握り方（左手は巻止、右手は縁金をはずすのが一般的）

(12) 構えの解き方（小太刀は太刀に準ずる）

〈参考文献〉

○『日本剣道形解説書』全日本剣道連盟　1986,4

○『剣道講習会資料』全日本剣道連盟　2017,4

○「全日本剣道連盟指導者育成本部資料」2021,10

○「令和５年度群馬県剣道連盟講習会日本剣道形資料」2024,1

令和６年度　群馬県剣道連盟　剣道講習会　資料

日本剣道形（かた）のポイント

令和７年１月２６日（日）

小池　政一

◎参考文献…『日本剣道形解説書』『剣道講習会資料』全日本剣道連盟編

※　打…打太刀　　仕…仕太刀　　下線＿＿…『日本剣道形解説書』の用語
下線～～…『剣道講習会資料』の用語

◎立会

打仕：正面の礼…約３０度
互いの礼…約１５度
帯刀…鍔に親指の指紋部を
（鯉口をきることと、刀を相手から抜かれないように）
抜け刀…左斜め上から。
蹲踞しながら刀を抜き合わせる。
横手あたりを交差させて。
足の位置は中段の構えの足幅。
刃先の延長は両眼の中央 or 左目（一足一刀の間合で）。
構えを解く…剣先は膝頭下３～６ｃｍ
相手の体からわずかに外れるくらい。
５歩下がる…５歩目の右足を引く。

◎一本目

打：機を見て、反動をつけず、足から。
剣先は下段程度、やや前傾。
２歩引く時も前傾のまま。
仕：抜く時に、剣先が下がらないように。
顔の中心につけ諸手左上段で残心。

◎二本目

打：一足一刀の間合から、機を見て。
振り上げた時に剣先が下がらないよう。
仕太刀の小手の位置よりわずかに低く。
仕：剣先を下げながら（おおむね下段）
振り上げた時、剣先が下がらない。
斜め打ちにならないよう一拍子で。

◎三本目

打：互いに気争いで自然に相中段に。
機を見て、鎬ですり込み（刃は右）、
水月を突く。
仕：物打の鎬で萎やし、入れ突きに返す（胸部へ、刃は真下）。２歩目は位詰めに進む（二度突きはしない）。
打：剣先を咽喉部につけて、鎬で押さえる。
剣先を解きながら左足から後ろにひく。
仕：３歩追い込み、剣先は胸部から次第に上げていって顔の中心に。

◎四本目

打仕：やや小さく進み、間合に接したとき
機を見て、諸手左上段から大技で正面。
切結んで相打ち。（刃の中央。剣先の高さは頭）。鎬を削るように中段。
打：中段から機を見て刃を右に、右肺を突く。
仕：左拳を頭上にしながら巻き返して正面。

◎五本目

打：諸手左上段から、顎まで切るつもり。
仕：中段、剣先を左拳に。刃先は下。
高い位置で、剣先が下がらないようにすり上げ（相手の体が見える程度）、大きく踏み込んで面を一拍子で。
その後、切り下げるように、顔の中心につけてから諸手左上段にとって残心。
打：死に太刀となり、構えを解いた程度まで落ちる。

◎六本目

打：下からの攻めを上から押さえる。
（仕太刀の剣先が上がり始めると同時に。刃の向きは下。）
押さえきれず、刀が合おうとする瞬間、諸手左上段に。
仕太刀が左拳に剣先を付けるので、直ちに中段に。小技の小手打ちで小手。
左斜め後ろにひく（刃先は斜め下）。

仕：右鎬ですり上げ、小手。
足さばきは、左、右、左。（右足を出した後、原則左足を引きつける。）
顔の中心を攻めながら諸手左上段。

◎七本目

打：すり込みながら（刃は右下）、胸部を突く（気当たり）。

仕：打太刀の刀を一歩下がりながら支える（刃は左下）。交差した物打ちは肩の高さ。

打：中段から左右と踏み出し、体を捨てて正面に打ち込む。一瞬目付が離れる。

仕：右足、左足を踏み出て右胴を打つ。
右膝をついて諸手を伸ばし、刀は手とほぼ平行右斜め前に。脇構えに残心。
（打太刀から終始目を離さない）

打仕：中心を取り合う要領で蹲踞の位置。

◎小太刀一本目

仕：中段半身、剣先をやや高く（剣先は打太刀の顔の中心、刃は右下。）

打：３歩前へ、仕太刀が入身になろうとするところを打ち下ろす。

仕：小太刀の左鎬で受け流して面を打つ。
一歩下がり上段に構え残心（反射的にとらないように）。

打仕：いったんその場で相中段。
元の位置へ（歩数に制限なし）。

◎小太刀二本目

仕：中段半身、剣先をやや低く（剣先は打太刀の胸の高さ）。

打：下段から中段になろうとする（守る）。

仕：上げてくる太刀を制して（刃は右）、入身になろうとすると、打太刀が太刀を脇に引くので、攻め入る（剣先は咽喉）

打：右足を後ろに引いて脇構えにひらき、変化して諸手左上段から正面に打ち込む。

仕：小太刀の右鎬で受け流して、面を打つ。
その後、左手で打太刀の二の腕を上から押さえ右拳を腰に、剣先を咽喉部につけ残心。右足からもどり相中段に。

◎小太刀三本目

仕：下段半身の構え。

打：右、左、右足を踏み出すとき、諸手右上段に振りかぶって正面に打ち下ろす。
（振りかぶった時、剣先を下げない）。

仕：三歩目ですり上げ、すり落とし、左足を出しながらすり流し（横一文字に腹部の前を移行して右に運ぶ）、そのまま左鎬で鍔元にすり込み、仕太刀の二の腕をやや横から制し、その後、右拳を腰にとり、剣先を咽喉部につけ残心。
左足からもどり相中段に。

打仕：相中段から蹲踞、納刀、立ち上がり、５歩下がって、太刀を持ちかえる。
相互の礼。正面へ礼。

※「機」とは、相手の「心」と「体」と「術」の変わり際に起こるときの「きざし」である。→　仕太刀の十分になったところをみて打つ。（全剣連　講習会資料）

※「気当たり」とは、打つぞ、突くぞという気持ちで攻め、相手の心の反応を見たり、動きを予知したりすること。（　〃　）

※「入身」とは、気勢を充実して、相手の手元に飛び込んでゆく状態をいう。（　〃　）