2025年2月16日

「令和6年度　群馬県剣道連盟　剣道講習会」受講内容資料

講習会実施日：2025年1月26日（日）ALSOKぐんま武道館にて

参加者　　：川島、飯塚、岸本、伊藤、岩田、笹山

① 日本剣道形　・・・講師：小池教士、内藤教士。「呼吸法」と「小太刀三本」中心の御指導。

・資料の説明

・呼吸法については「解説書（黄色い表紙のもの）」P.21「15」に書かれている内容が基本。
「呼吸は構える時吸気し、前進するときは丹田に気迫をこめ、呼気の勢いで打突させる。」
これを基に、木刀を用いた呼吸法の稽古を実施。

1. 吸気し腹に力をこめながら中段に構える。
2. 三歩入り一足一刀の間合い。
3. 打太刀が主導し振りかぶる。それを見て仕太刀も振りかぶる。
4. 呼気の勢いでお互いに左面を打つように切り結ぶ。発声は剣道形に準ずる。
5. 中段に戻り、吸気しながら構えを解き、腹に力を込めて五歩下がる。
6. 息を吐いたのちに吸気し腹に力をこめながら中段に戻る。

・小太刀についてご指導のあったポイント

1. 左手→木刀：四指を前、親指は後ろにして腰にとる。刀（刃引き）：五指で栗形を軽く抑える。
2. 半身になる意味→間合いをかせぐ。
3. 小太刀の剣先の高さ。顔の中心、胸の高さ、中段の下段に準じた高さ
4. 一本目、二本目の受け流し。できるだけ高い位置で受け流す。
5. 一本目の打突は正面を打たせる。残心は反射的に取らない。
6. 二本目、太刀を制する際の小太刀は刃が右になるよう。打太刀が脇構えに変化する際、仕太刀の攻め入りは咽喉部につける。
7. 二本目の残心の後、仕太刀は右足から戻る。
8. 三本目、打太刀が振りかぶる際は剣先が下がらないように。
9. すり上げ→すり落とし→すり流し→すり込み。すり流しは横一文字に腹部の前を移行、すり込みは十文字に立てる。
10. すり込みの後、仕太刀は打太刀を押さないが逃がさない。
11. 三本目の残心の後、仕太刀は左足から戻る。

② 指導法・・・講師：茂木教士

・所作事・・・指導者が子供たちに対して「こうなりたい」という姿を見せる。一挙手一投足を意識する。例えば、床に置いた竹刀を持つ際に両手で取るなど。礼をして進む際、足の親指を床につけて進む。納めて下がる際は相手と後方に気を配り慎重に小幅で下がる。（小さく五歩下がることの意味）

・礼法　・・・相手に対して礼をする際は目を離さない、機敏に動くことを意識すると美しい。礼をしたところから試合は始まっている、気を切らない礼法を心掛ける。蹲踞の際は深く腰を落とし、立ち上がった際は右足を半歩前に出して攻める意識を持つ。

・丹田　・・・人によって場所が異なる。肩に力を入れて吸気した後、脱力しながら吐き続け力がこもるところ。構える際は顎を引く。（実技にて確認）

・構え　・・・２人一組にて立ち姿の確認。構えをとる者の左踵と床の間にもう一人の足の指をいれる。指一本分踵を浮かせる。（実技にて確認）
構えは姿見で確認する、手足の左右を入れ替えるなど工夫してもよい、動画等のツールも積極的に活用する。

・稽古　・・・【切り返し】左手を中心から外さないように意識し刃筋正しく打つ。上段に構える相手や中段から面を防御する相手などに対して左右面は有効で、打突できた際には玄妙な技と言える。体当たりの仕方は気を付け、体格差によっては体当たりで受けない方法にする。左右面はできるだけ竹刀で受ける。レベルに応じて、打ち落とすのではなく引き込む受け方をする。手で受けず半身になる体捌きを取り入れる。
【意識】正面打ち等、技の稽古を行う際には、例えば４本打つのならばその間は縁を切らず集中して緊張感を持って行う。元立ちもしっかりと攻め相手を引き出す。

以上