令和７年度　群馬県剣道連盟剣道講習会「日本剣道形」資料

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あたり、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として、各都道府県から著名な先生を招聘し、調査・研究を行った。その結果、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」が制定された。今日の「日本剣道形」はその後、大正６年、昭和８年に解説書が加注増補されたものを原本とし、昭和 41 年、昭和 52 年の申し合わせを経て、昭和 56 年に制定されたものである。

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。

日本剣道形の修錬を通じて、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　※全日本剣道連盟指導者育成本部資料より

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。剣道形の修錬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　日本剣道形修錬における基本的な留意点　※全日本剣道連盟指導者育成本部資料より

（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・鐺の使い方・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。

（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。

(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　※全日本剣道連盟指導者育成本部資料より

(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。

5　立会前後の作法　※令和５年度群馬県剣道連盟講習会日本剣道形資料より

（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