剣　道　指　導　法

～木刀による剣道基本技稽古法～

２０２６．１．１８
ぐんま武道館

1　制定日

平成１５年６月１日「木刀による剣道基本技稽古法」の原本が作成された。

2　趣旨

剣道の基本技術を習得させるため「竹刀は日本刀」であるとの観念を基とし、木刀を使用して「刀法の原理・理合」「作法の規範」を理解させるとともに、適正な対人的技術を中心に技を精選し指導するものとした。

3　基本方針

所作は「日本剣道形」に準拠し、木刀を使用し剣道を正しく体得させる。
基本動作は「剣道指導要領」に則する。
「元立ち」「掛り手」の呼称は相互に平等の立場
基本技の選別は、錬度に合わせる。

4　指導上の留意点

(1)　構え

すべて「中段の構え」とし、右足をやや前に出し、左こぶしはへそ前約ひと握り、左手親指の付け根の関節を臍の高さで正中線に置く。

木刀の握り方は、左手の小指を柄いっぱいにかけて上から握り、小指・薬指を締め、中指を軽く締め、人差し指と親指は軽く添えるように握る。右拳は鍔からわずかに離す。

両手とも人差し指と親指の分かれ目が棟の延長上
剣先は「一足一刀の間合い」においてその延長は両目の中央または左目の方向
構えの解き方は日本剣道形と同じ

(2)　目付け

相手の顔を中心に全体を見る。※相手の目を見る

(3)　間合い

立会の間合い：９歩
蹲踞したとき：横手あたりが交差する
打突の間合い：「一足一刀の間合い」

(4)　打突

有効打突の条件を満たす。

「物打」：切先から約１０センチのところで最も切れる箇所

後足の引き付けを伴って「一拍子」

空間打突となるが刀で「切る、突く」

「掛り手」の打突動作は「元立ち」が合気になって与える機会を逃すことのないよう、的確に捉えて「掛け声」とともに気合いを込めて

(5)　足さばき

送り足を原則とし、「すり足」で行い、後ろ足を素早く引きつける。

(6)　掛け声（発生）

打突部位の呼称を打突時に明確に発声

(7)　残心

打突後油断せず相手の反撃にも対応できる身構え・気構えで「中段の構え」で示す。

5　級位審査

平成２１年１０月１日の級位審査規則改定に伴い、

１級：基本１～基本９

２級：基本１～基本６

３級：基本１～基本４

ポイント