令和５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

日本剣道形は、明治44年、剣道が柔道と共に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、調査協議の結果、大正元年に、いづれの流派にも属さない各流派統合の象徴としての剣道形が制定された。

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文化遺産である。この伝統文化剣道形を正しく継承し、次代に伝えることに大きな意義がある。

剣道形修錬の目的は、技術力の向上を大きなねらいとして実施するのであるが、剣道形を繰り返し修錬することによって、剣道の基礎的な礼儀作法や技術、剣の理合等を修得することが出来る。更に内面的な気の働きや、気位、風格といった剣道の原理原則を会得でき剣道の規範となるものである。

剣道形の重要性を認識し、平素から剣道形の修錬に努めることが必要である。

２　日本剣道形の効果

日本剣道形は、先人が叡智を傾け、各流派の中からすぐれた技を集め統合統一したものであり剣道の基礎的な礼法や技術、剣の理合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・気合や発声が充実してくる。
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　日本剣道形指導上の心得及び留意点

①日本剣道形解説書を熟読、精通して理法と技術を体得する。
②立会の所作及び刀の取り扱いを適切に行い、特に小太刀の置き方に留意させる。
③五つの構え及び小太刀の形においては、半身の構え、入身の所作を自得させる。
④打太刀（師の位）、仕太刀（弟子の位）の関係を理解して仕太刀が打太刀より先に始動しないようにする。
一刀流では、「打方は師の位であって、仕方たる弟子を教えるのであるから、打方は常に自ら心気を奮いおこして発動し、打突の技を出して攻め、仕方がこれに応ずる心気を育て、機会を見出させ、理に叶う程よい潮合で打たせ、勝つところはここぞと仕方に覚えさせるのである。」と組太刀の心得を述べている。
⑤打突の原形を自得して、充実した気迫をもって行う。
⑥間合に接した時、太刀の形では「機」を見て打つとあり、小太刀の形においては、入身になろうとするところを打つので、その理合をわきまえる。
「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。打太刀が仕太刀に勝つ機会を教えているもので仕太刀の十分になったところを見て打つ。打突の時機を適切に行う。
⑦打突したら、後ろ足を残さず前足に伴って引きつける。
⑧足の運びは、原則として前進するときは前足から、後退するときは後ろ足から動作を起こす。
⑨足さばきは総て「すり足」で行い、音を立てないように注意する。
⑩技に応じて、打突の緩急強弱を心得て、一拍子で行う。
⑪太刀を振りかぶる度合は、両腕の間から相手の全体が見えるぐらいまで上げ、剣先が両拳より下がらないようにする。
⑫打太刀は一足一刀の間合から技を出し、仕太刀は打突したら物打が打突部位に確実に届くよう、気迫を込めて打ち下ろす。
⑬仕太刀は打突後、十分な気位で残心を示すよう注意する。残心は形あるもの、無いものにかかわらず十分な気位を示して行う。
⑭打太刀は仕太刀の十分な残心を見届けてから、次の動作を起こすようにする。
⑮呼吸は構えるとき吸気し、前進するときは丹田に気迫を込め、呼気の勢いで打突する。
⑯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時も、気分をゆるめず終始充実した気迫で行う。

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。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（太刀、小太刀は平行に持つ）
（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、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、立会の間合後方約5歩のところ下座の膝をつき、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度目礼である）
（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（左手は巻止め、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）

5　立会の所作、共通理解

（1）中段の構えの延長とは、棟の鍔元と切先を直線で結んだ延長をいう。
（2）太刀一本目、打太刀、正面を打ち、抜かれた剣先の高さは下段程度である。
（3）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）五本目、中段の構えの刃先は、やや斜め下。
（5）六本目、仕太刀がすり上げ小手を打った時、右足を踏み出し左足を引きつけるを原則とするが、間合によって引き付けなくても踏み出したと解釈する。
（6）七本目、仕太刀がすれ違いながら胴を打つ時の方法
　（イ）右足を右前にひらいたとき、刀を左肩上方に振り挙げる。
　（ロ）右足をひらいても刀を振り上げず、左足を踏み出すと同時に振り上げ振り下ろす一拍子の打ち。（修錬者の錬度に応じて指導する）
（7）小太刀半身の構えの刃の方向
　（イ）中段半身の構えは、刃をやや斜め下に向ける。
　（ロ）下段半身の構えは、刃を真下とする。

日本剣道形指導上の要点

太刀の形

一本目

打太刀（諸手左上段）

1．機を見て反動をつけないで、柄諸とも正面を打つ気構えが大切である。右足を踏み出したとき左足も伴う。

2．抜かれた剣先の高さは下段程度、上体はやや前傾する。

3，前傾し下段のまま二歩引く。

4．中段になりながら上体を起す。

仕太刀　（諸手右上段）

1．剣先が拳より下がらないようにして剣先方向に抜き、一拍子で正面を打つ。右足を伴って抜き、左足を伴って打つ。

2．一歩目で剣先を顔の中心（眼と眼の間）二歩目で顔の中心を突き刺すような気勢で圧しながら残心を示す。

3．残心は十分な気位で相手の反撃に対応できる身構え・気構えで行う。

【陥り易い点】

①機を見ないで打つ。

②反動をつけて打つ。振り上げのとき、左小指が緩むためである。

③部位に届かない小さな打ち。

④左足が伴っていない打ち。

⑤前傾のまま二歩引いていない。

①抜くとき拳より剣先が下がる。
※左小指の握りが緩むためである。

②抜きと打ちが一拍子でない。

③顔の中心を突き刺す気勢で圧しながら残心を示していない。

機の説明

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。この場合、打太刀が仕太刀に勝つ機会を教えるもので、仕太刀が十分になったところを見て打つ。

気位

気位とは、鍛錬を積み重ねたことによって得られる自信から生まれる威力・威風のことである。

二本目

打太刀（中段）

1．機を見て仕太刀の右小手の位置よりわずかに低く打つ。

仕太刀（中段）

1．左斜め後ろに引くと同時に剣先を下段程度に下げて抜く、その軌跡が自然に孤を描くことになる．ことさらに回して、半円を描かない．

2．刀を抜き合わせた位置に戻る動作は打太刀が先に始める。

2．斜め打ちにならないよう大技で右小手を一拍子で打つ。

3．残心は形に表さないが十分な気位を示しながら行う。

【陥り易い点】

①左小指が緩み、振りかぶるとき、剣先が拳より下がる。

②右小手の位置より高過ぎるあるいは低く過ぎる。

①抜くと打ちとが一拍子でない。

②正しい体捌きが行われない。

③斜め打ちになる。

三本目

打太刀（下段）

仕太刀（下段）

1． 双方気争いで相中段になる.

2．刃先を少し右に向け、すり込みながら水月を的確に突く。

3．突き返し、位詰に対し、左自然体・右自然体となって物打の鎬で押さえる。剣先の延長は、仕太刀の咽喉部である。

4．仕太刀の気位に押され剣先を下げながら引く。剣先は、仕太刀の体から外れる。

2．体を引きながら左鎬で萎やし入れ、すかさず刃先を真下に戻しつつ胸部に正しく突き返す。

3．突き返した後、更に突きの気勢で位結に進む。二度突きはしない。

4．右足からすかさずやや早く位詰に進みながら剣先を顔の中心につけ残心を示す。

5．打太刀が剣先を上げ始めると同時に引き始める。

【陥り易い点】

①突くとき手元が上がり、水月を正しく突いていない。

②突いたとき左足が伴っていない。

③刀を押さえるとき左拳が正中線から外れる。また、左右自然体でなく半身になっている。

①萎やすとき左拳が正中線から外れる。

②胸部に正しく突き返していない。

③二度突きをしている。

④位詰に進んでから剣先を顔の中心につけ残心を示している。

気争いの説明

双方の先に攻めようとする気の争いのことである。

入れ突き

相手の太刀を手元に萎やし入れ、すかさず突き返すことをいう。

位詰

相手に対し優位な体勢を整え、充実した気位で相手に攻め寄せることをいう。

四本目

打太刀（八相）	仕太刀（脇構え）
1．八相から諸手左上段に振りかぶり一拍子で正面を打つ。	1．脇構えから諸手左上段に振りかぶり一拍子で正面を打ち切り結ぶ。

2．四本目は、大技を示したものであるから、双方諸手を十分に伸ばし、斜め技にならないよう真っ直ぐに打ち、切り結び相打ちとなる。
互いの切り結びは、刀のほぼ中央で切先はほぼ頭の高さ。
「日本剣道形」制定以来、切り結ぶ方法（間合、高さ）や陰陽の構えの解釈などについてはいろいろな考え方があり、今日までそれを統一することができなかった。過去の議論を踏まえて研究した結果、現時点においては互いの切り結びは刀のはば中央部で、切先はほぼ頭の高さで行うこととした。これは四本日においては、切り結んだ後、近間の競り合いからの対処の仕方を学ばせることが主眼であるとの考え方によるものである。（平成15年）

3．間合が近すぎる場合は、打太刀が退って間合をとるが、双方同じ気位で鐔を削るようにして中段になる。

4．巻き押さえてすり込みながら右肺を突く、体はやや前傾し剣先の高さは水平よりやや低く刃先は右を向く。	4．突くはなを左斜め前に捌くと同時に大きく巻き返し一拍子で正面を打つ。 5．十分に残心の気位を示しながら抜き合わせた位置に戻る。

【陥り易い点】

①双方斜め打ちに正面を打っている。
②一拍子の打ちでない。
③切り結びが高く、中段に戻るとき、鐔を削っていない。

④的確に右肺を突いていなく、目付が相手の顔から外れる。	④巻き返すとき、刃先を後ろにして巻きかえしていない。また、一拍子でない。

五本目

打太刀（諸手左上段）

1．顎まで切り下げる心持ちで正面を打つ。

2．すり上げられた刀は、構えを解いた程度まで落ちる。

仕太刀（中段）

1．中段の構えは、左拳（手元）をやや前に移行して、相手の左拳に剣先をつける。刃先はやや左斜め下。

2．太刀を頭上に十分引きつけて、左鏑で剣先が下がらないようにして、すり上げ一拍子で正面を打つ。

3．剣先を顔の中心につけながら、右足を引いて左上段にかぶり残心を示す。

4．双方、小足三歩で抜き合わせた位置に戻る。

【陥り易い点】

①仕太刀の刀を目がけて打ち下ろしている。

②左足が残っている.

①すり上げのとき、小指が緩み、剣先が拳より下がる。

②すり上げが払いになっている。

③すり上げ、打ちが一拍子でない。

④残心時、剣先を顔の中心につけてから右足を引いている。

六本目

打太刀　（中段）

1．仕太刀が剣先を上げ始めると同時に剣先を下げ始める。刃は下。

2．双方の刀が合おうとする瞬間、左上段に振りかぶり、気勢を削ぐ。

3．仕太刀が攻め進むので直ちに中段となり小技で小手を打つ。

仕太刀（下段）

1．両拳の中心を攻める気勢で剣先を上げ始める。

2．すかさず剣先を左拳につけながら一歩攻め進む。

3．すり上げ小手打ちは一拍子で右足を踏み出して打つ。
「右足を踏み出し、左足を引きつけることを原則とするが、相手との間合の関係から左足を引きつけない場合もあるという解釈とする」こととした。（平成14年）

4．刃先を右斜めに下段より低目に落として下げ、正対しないで左斜め後ろに大きく引く。	4．剣先で攻めながら残心を示す。

5．双方相中段になりながら、右足から抜き合わせた位置に戻る.

【陥り易い点】

①刃先を右斜めにして下げ始める。	①すり上げが払いになる。 小さく半円を描く心持ちですり上げることを指導する。 ②剣先で攻めないで残心を示す。

七本目

打太刀（中段）	仕太刀（中段）
1．機を見て刃先をやや右斜め下に向け、鎬ですり込みながら軽く踏み込んで胸部を突く気当たりである。	1．物打の鎬で剣前体後で刀を支える。 交差の高さは肩の高さ。

2．双方、五分の気位で相中段になる。

3－1．左足を踏み出し、右足を踏み出すと同時に体を捨てて正面を打つ。	3－1．右足を右前にひらき、左足を踏み出して体をすれ違いながら右胴を打つ。
3－2．左足を踏み出しながら振りかぶり右足を踏み出して、体を捨てて打つ。 （学習者の錬度に応じた指導）	3－2．右足をひらくと同時に刀をやや左上方に振り上げ、左足を踏み出し、すれ違いながら胴を打つ。 （学習者の錬度に応じた指導）
4．抜かれた体は大きく前傾し一瞬目付が離れる。	4．胴を抜いたとき、刀は右腕の延長上にある（手と刀が平行の解釈）その後、節度をつけて脇構え残心 。 ○脇構えにとるを脇にとると解す。
5．脇構えに構えることなく大きく振りかぶり正対する.	5．右膝を軸にして、右足を右に移して正対する。
6．仕太刀を引き起す気持ちで縁を切らず引く。	6．十分な気勢で右足を踏み出して立ち上がる。

7．双方、歩み足で刀を抜き合わせた位置に戻る。

【陥り易い点】

①胸部の突きは気当りである．三本目の突きと異なる。	①支えた交差が高く気迫に欠ける。

②交差から中段になるとき、双方気の争いがない。

③斜めに踏み出し正面を打つ。

④上体を起して仕太刀に正対するとき、脇構えをとる.

③すれ違いながら胴を打つとき目付けが離れる。

④脇構えに構えて残心を示すとき節度をつけていない。

⑤打太刀に正対するとき、右膝を軸にして右足を右に移して正対していない。

小太刀の形

一本目

打太刀（諸手左上段）

1．仕太刀が入身になろうとするとき、反動をつけないで正面を打つ。
目付を外さず顔を仕太刀に向ける。

仕太刀　（中段半身）

1－1．右手を頭上に上げ、刃先を後ろにして左鎬で受け流す。
手の内を柔軟にして正しく行う。
五指で強く握っていると左鎬での受流しが困難。また、親指と人差し指で保持他の指はゆるめるは刀の取り扱い上不適切な表現であるために「手の内を柔軟にして正しく行う」とした。

1－2．確実に正面を打ってから残心を示す。
（右拳は額の前上とし、剣先は約４５度後ろ上方に向ける）

2．仕太刀に正対し、双方その場で相中段になうた後、抜き合わせた位置に戻る。

【陥り易い点】

①反動をつけて正面を打つ。これは左小指が緩むためである。

①正面を打ってこない前から、受け流しの体勢をつくっている。

②受け流しのとき、体がひらき過ぎ、正面を打っていない。

③右手を頭上に上げず低いために刃で受けている。

④正面を打ってから反射的に上段にとり残心を示している。

入身の説明

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。「入身になろうとするので」ということから形には表さない。

二本目

打太刀（下段）

1．中段になろうとする瞬間、右足を後ろに引いて脇構えにひらく。
○小太刀の攻め込みを外すために素早く脇にとる。

2．脇から上段にとり正面の打ち込みは一連の動作である。斜め打ちにならないように打ち込む。

3．目付けを外さず、顔を仕太刀に向ける。

仕太刀　（中段半身）

1．下段から中段になろうとする瞬間、制して入身になるとき刃先は斜め右から下へと変化し、剣先を咽喉の高さにして攻め込む。

2．体を左斜め前にひらくと同時に右手を頭上に上げ右鎬で受け流す。

3．確実に正面を打ち、決めてから残心の所作に移る。

4．残心は、関節よりやや上部を上から押さえると同時に刃先を右斜め下に向け、剣先の延長を咽喉につけ、右拳を右腰にとる。

【陥り易い点】

①脇構えにひらくとき、大きく上からとっている。制せられている認識がないためである。

②脇構え、上段、正面打ちが一連の動作でない。

③正面打ちが斜め打ちである。

①右手が頭上に上がっていない。

②確実に正面を打ち決めないで残心の所作に移っている。

③ことさら体を接近し残心を示す。

三本目

打太刀（中段）

1．右足、左足と出て、三歩目を踏み出すと同時に振りかぶり、一拍子で正面を打つ。

2．左足を踏み出して、仕太刀の右胴を打つ。打ったカを抜かない。

仕太刀（下段半身）

1．すり上げは、半円を描く心持ちで左鎬ですり上げる。

2．すり落としは、左鎬で鍔元にすり込む心持ちで左斜め下にすり落とす。このとき剣先は打太刀の体からやや外れる。

3．すり流しは、すり落とした位置から右拳が高く上がらないように横一文字に腹部の前を移行し左鎬ですり流す。

4．すり込みは、すり流した刀の鎬を滑らすように打太刀の鍔元に体を伴ってすり込む。

5．すり込み終わる瞬間刃先を前下にして手首を起こし、「はばき」と「はばき」が直角に、太刀と小太刀とはおおむね十文字に交差させる。

6．すり込み終わると同時に二の腕の関節よりやや上部をやや横から押さえて自由を制す。

7．残心は刃先を右斜め下、剣先との延長を咽喉につけ、右拳を右腰にとる。

8．左足から相中段になりながら抜き合わせた位置に戻る。

【陥り易い点】

①右足・左足と踏み出すとき、振りかぶり、右足を踏み出し正面を打っている。

②振り上げ、振り下ろしが一拍子でない。

③正しく相手の正面を打ってない。

④正しく胴を打っていない。

①正面を打ってくる前に、すり上げの態勢をとっている。

②すり流すとき、脇があき右手が高く上り押さえになっている。

③ことさら体を接近し、押しながら攻め込んでいる。

④体勢を崩さず左足から抜き合わせた位置に戻れない。