

剣道講師要員(指導法)東海ブロック研修会 日程表(案)

【令和4年6月4日(土) 於・岐阜県可児市 漱玉館】

全日本剣道連盟

6月4日(土)	
	内 容
8:30	受 付
9:00	役員・講師 打合せ
	開 講 式
9:10	講 話
9:40	神谷 明文 副会長
	休 憩
9:45	日 本 剣 道 形
	担当 中田 琇士 講師
	補佐 松田 勇人 講師
12:00	昼 食
12:45	木刀による剣道基本技稽古法・竹刀稽古法
	担当 濱崎 満 講師
	補佐 下島貴代一 講師
14:00	休 憩
14:10	基本動作・对人的技能の指導について
	担当 松田 勇人 講師
	補佐 数馬 広二 講師
15:00	休 憩
15:10	互格稽古・指導稽古
	全 講 師
15:50	研修会の総括
	担当 濱崎 満 委員長
16:00	閉 講 式
	解 散

○計画の都合により変更の場合もあります。

令和4年度 剣道講師要員「指導法」ブロック研修会 「研修会の目的と指導内容」

研修会の目的: 剣道を正しく普及させるため、「剣道の理念」に基づいた指導法を各層、各領域に伝達しうる講師の養成を図ることを目的とする。

I. 指導法の重点事項

「剣道の理念」をより深く認識し、高い水準の剣道を目指すために「指導法講習における[重点事項]」を踏まえた指導法の普及を図る。(剣道講習会資料 p9)

II. 研修会の方針

全日本剣道連盟刊行の文献(剣道指導要領、木刀による剣道基本技稽古法、剣道講習会資料、日本剣道形解説書等)を活用して、技能の向上を図るとともに剣道指導者としての資質を醸成する。

III. 指導の内容

1. 講話(剣道指導要領 参照)

- (1) 剣道の理念、剣道修練の心構え、剣道指導の心構え等の講話を通して剣道実践者としての姿勢態度を養う。(剣道指導要領p5)
- (2) 剣道史などの講話によって、剣道への興味や意欲を高める。(剣道指導要領 pp.1~4)
- (3) 剣道指導の在り方について (剣道指導要領 pp.6~10)
 - 1) 指導者 2) 指導のねらい 3) 指導の展開 4) 技術の修習と稽古に対する指導
 - 5) 指導上の留意点

2. 実技 I

講習会等では、できるだけ[日本剣道形 → 木刀による剣道基本技稽古法 → 竹刀稽古法]の「→」の順序で教習を行うことが望ましい。

[要約]

(1) 日本剣道形 … 竹刀稽古法の原点

1) ねらい

① 剣(日本刀)の観念で「刀法の原理」「攻防の理合」「作法の規範」を修得させる。

2) 指導事項

① 立会前後の作法、立会の所作、刀の取り扱い。

② 「打ツハ切ルノ意ナリ」(打つということは、切るという意味である。日本剣道形解説書p5 太

刀の形一本目の注(2))

③刃筋、手の内、鎧の使い方、一拍子の打突、間合、機、勝機、目付け、呼吸法、残心、充実した気迫(剣道講習会資料p91の「日本剣道形講習における重点事項」を参照)

(2)木刀による剣道基本技稽古法 … 日本剣道形と竹刀稽古法の中継ぎ

1)ねらい

- ①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。
- ②木刀を使用して、竹刀稽古法の基本技術と対人的技能を正しく体得させる。

2)指導事項

- ①打突は、常に打突部位の寸前で止める空間打突となるが、刀で「切る、突く」という意味を理解させる。
- ②構え、目付け、間合(一足一刀の間合)、打突(刃筋、物打、一拍子)、足さばき(すり足)、掛け声(発声)、残心(中段の構え)

(剣道講習会資料p71-72「指導上の留意事項」を参照)

(3)竹刀稽古法 … 剣の理法の修錬に基づく気剣体一致の“見事な一本”の追求

1)ねらい

- ①竹刀を使用して、剣道具を装着している打突部位へ実際に打突する気剣体一致の“見事な一本”を追求させる。

2)指導事項

- ①剣道具を装着して「木刀による剣道基本技稽古法」を竹刀剣道に発展させる指導。習熟段階を考慮して、構成された技に関連する内容も取り入れた指導を展開する。
(例 基本2-連続技:小手一面、小手一胴、小手一面一胴
基本6-すり上げ技:小手すり上げ面、面すり上げ面 など)
- ②“見事な一本”を実打する。
- ③呼吸法、気合、打突部位、打突部、刃筋、強度と冴え、体勢(姿と勢い)、構え、体さばき、正しい手の内、鎧を意識した竹刀の操作、一足一刀の間合、一拍子の打突、正しい攻防(氣勢、中心を外さない攻め合い、左拳を中心線から外さない)、正しい鍔ぜり合い、目付け、打突の機会(虚実、拍子)(剣道講習会資料p8の「指導法講習における基本的事項」ならびに同p9の「指導法講習における重点事項」を参照)

3.実技2

(1)指導内容1

1)剣道着・袴および剣道具 (剣道試合・審判規則第4,5条 同細則第3条)

- ①剣道着と袴の着装法と留意点
- ②剣道具(面・胴・小手・垂)の着装法と留意点
- ③剣道具の外し方、結束法と留意点、剣道着と袴のたたみ方

(剣道指導要領pp.11~23)

2)竹刀(竹刀の構造と各部の名称、竹刀の基準、規格等、竹刀の安全確認)

(剣道試合・審判規則第3条 同細則第2条)

- ①竹刀
- ②日本刀・木刀
- ③竹刀・小手・面の持ち方と置き方、手拭いの置き方(剣道指導要領pp.24~29)
- 3) 礼法(立礼、座礼、正座、座り方・立ち方) (剣道指導要領pp.30~35)
 - ①稽古前後の礼法の指導を徹底するとともに、激しい攻防のなかでの礼についての指導。(礼に始まり、礼をもって行い、礼で終わる精神の啓蒙を図る)

(2) 指導内容2

1) 基本動作

- ①姿勢、②構えと目付け、③構え方と納め方、④足さばき、⑤素振り、⑥掛け声(発声)、⑦間合、⑧打突の仕方・打たせ方および受け方、⑨体当たり、⑩鍔ぜり合い、⑪切り返し、⑫残心 (剣道指導要領pp.36~71)

(3) 指導内容3

1) 応用動作(对人的技能)

- ①基本動作から応用動作(对人的技能)への移行 (剣道指導要領p72)
- ②[攻め合い]について(例 三殺法、触刃の間合いから交刃の間合いにはいるときの攻め、勝って打つ、という言葉の意味(剣道指導要領pp.72~73)や、氣勢の充実をもって中心を外さない攻め合いの重視、安易に左拳を中心線から外す防御体勢の厳しい是正。(剣道講習会資料 p9)
- ③[しかけ技]:一本打ちの技、連続技(二・三段の技)、払い技、捲き技、出ばな技、引き技、かつぎ技、片手技、上段技、二刀の構えからの技(剣道指導要領pp.73~113)
- ④[応じ技]:抜き技、すり上げ技、返し技、打ち落とし技(剣道指導要領pp.113~147)

(4) 指導内容4

- 1) 稽古法:基本稽古(切り返し、約束稽古、打ち込み稽古、掛かり稽古)、互格稽古、引き立て稽古、試合稽古、様々な稽古の仕方や形態(ひとり稽古、見取り稽古、立ち切り稽古、出稽古・武者修行、合宿)、伝統的な稽古法(寒稽古、暑中稽古)

①各種稽古法を組み合わせた指導。

例:互格稽古→打ち込み稽古→掛かり稽古→切り返し→互格稽古→打ち込み稽古→掛かり稽古→切り返し 等

※各種稽古法を組み合わせた稽古は、時間配分等を勘案し、一斉指導または元立ちの指示で行う。(剣道指導要領pp.148~152)

(5) 指導内容5

- 1) 「新型コロナウイルス感染症が収束するまでの暫定的な試合・審判法」における指導
 - ①正しい鍔ぜり合いから間を切る方法
 - ②一瞬の崩しから技をしかける方法

以上

令和4年度 剣道講師要員「指導法」ブロック研修会資料

日本剣道形

1. 日本剣道形制定の経緯

明治44年(1911)7月、「中学校令施行規則」が一部改正され撃剣が柔術と共に中学校の正科として採用されることになった。そこで、大日本武徳会、文部省、東京高等師範学校の三者が協議し、明治44年12月、剣道形制定の調査委員会を設置した。主査として根岸信五郎、辻 真平、内藤高治、門奈 正、高野佐三郎の5氏が委任され草案を作成した。更に全国を11区分し、20名の調査委員が招聘され、鋭意調査研究の結果、大正元年(1912)10月16日、「大日本帝国剣道形」が制定された。指導上の統一を図ることを目的に、いずれの流派にも属さない、流派統合の象徴として制定したものである。大正6年(1917)9月、所作に関する細部の解釈の違いから不統一が顕著となったため、「加註」が施された。さらに昭和8年(1933)5月、剣道形の更なる普及発展と細部の所作に対する詳解の必要性から「増補加註」及び写真説明(打太刀・高野佐三郎、仕太刀・小川金之助)がなされ、統一の徹底が図られた。

昭和27年(1952)、全日本剣道連盟が結成され、大日本帝国剣道形を「日本剣道形」と改称し、実施することとなった。昭和56年(1981)12月7日に、文書表現や仮名遣いを現代文に改めた「日本剣道形解説書」を作成した。平成元年(1989)に「講習会資料」の作成がはじまり、平成15年(2003)に「剣道講習会資料」第1版が発行され、現在第6版(平成24年発行、同29年一部修正)に至る。

2. 意義

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。

3. 日本剣道形修錬の目的

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目的である。

4. 重点事項(剣道講習会資料)

- (1) 立会前後の作法、立会の所作、刀の取り扱い。
- (2) 正しい刀(木刀)の操作(刃筋、手の内、鎧の使い方、一拍子の打突など)や体さばき。
- (3) 打太刀、仕太刀の関係を理解し、呼吸を合わせ、原則として仕太刀が打太刀より先に動作を起こさないこと。
- (4) 打太刀は間合に接したとき、機を捉えて打突部位を正しく打突し、仕太刀は勝機を逃すことなく打突部で打突部位を正確に打突すること。
- (5) 形の実施中は、目付け、呼吸法、残心などを心得て、気分を緩めることなく終始充実した気迫で行うこと。

5. 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。高野佐三郎『剣道』では「斯道の練習法三様あり、第一・形の練習、第二・仕合、第三・打ち込み稽古、是なり」と形修錬の重要性を説いている。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。

6. 「日本剣道形」修錬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・鎧の使い方・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、終始充実した氣勢、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、氣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、十分な気位で残心を示し、打太刀は仕太刀の十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。又、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、丹田に氣迫を込め、呼気の氣勢で打突(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、終始充実した氣勢で行う。

7. 共通理解

- (1) 中段の構えの延長とは、棟の鰐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、一拳前に出し刃先は、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時、「右足を踏み出し左足を引き付ける」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) 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右足を右前に開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し、一拍子で打つ。(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。

8. まとめ

(1) 日本剣道形解説書、講習会資料(日本剣道形)を熟読・精通する。

(2) 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目的である。

(3) 我が国の伝統文化として次代に正しく継承しなければならない、その為に、平素から日本剣道形の修錬に努める必要がある。

以上

令和4年度 剣道講師要員「指導法」ブロック研修会資料 「木刀による剣道基本技稽古法 指導の要点」

1. 着装

(1) 剣道着と袴を正しく着装する。

(2) 紐の結び方

1) 剣道着と袴の紐の結び方、ならびに胴の鎧結びをはじめとした剣道具の紐の結び方を身につける。「結びの文化」を理解させる。

2) 袴: 前紐は蝶結び、後紐は真結びである。縦結びを嫌う。

2. 姿勢

(1) 正しい姿勢を的確に身につける。(宮本武蔵:『五輪書』の「兵法の身なりの事」を参照)

3. 礼法、所作

(1) 礼法

1) 社会秩序を保つための社会規範や、相手を尊重することはもとより、剣道人としての作法や心得として、礼法を的確に身につける。

2) 上座への立礼は30度、相互の立礼は15度で相手に注目して行う。

(2) 座礼

1) 座礼の前後には目と目を合わせるようにする。

2) 座礼の際、両手は同時に床に着き、同時に床から離す。

3) 低頭の際、顎が浮かないように、襟がすかないようにする。立礼も同様である。

(3) 跪居(跪座)の動作

1) 正座や起立時には、跪居の動作から正座となり、または立ち上がる。

2) 跪居の動作があると腰が砕けない。腰が砕けると姿形は乱れ、体勢が不安定になったり、心の落ち着きがなくなったりする。このことを的確に指導する。

3) 跪居の動作(両膝をつき、爪先を立て、踵の上に尻を置く姿勢)については詳細かつ丁寧に指導する。

(4) 正座と木刀の置き方

1) 木刀は刃を内側にして、鰐と膝頭の線を揃え、体側から一握りくらい空けて平行に置く。

4. 木刀の扱い方

(1) 現在は、木刀を日本刀として考えて扱う意識が低い、「木刀による剣道基本技稽古法」制定の趣旨に則り、正しい木刀の扱い方を身につける。

(2) 木刀の持ち替えは、概ね体の中央で行う。

(3) 帯刀時の柄頭は正中線上に位置する。

(4) 鰐に左手親指を掛ける意味は、「相手に抜かれない」「自分が抜きやすい」「鞘走りを防ぐ」

などである。この意味から、左手親指の指紋部は鍔のやや内側に掛けことになる。

5. 蹲踞

- (1) 蹲踞しながら抜き合わせる。
- (2) 蹲踞は右自然体である。
- (3) 横手あたりの交差になる。

6. 中段の構え

- (1) 足の備えは両足の内側が平行になる。
- (2) 目付けは、相手の目を注視しながら全体を見る。
- (3) 左拳は、臍前約ひと握りのあたりに納め、左手親指の付け根の関節が臍の高さになる。
- (4) 木刀によって正しい握り方を体得する。

7. 間合

(1) 一足一刀の間合

- 1) 技を起こす時は「一足一刀の間合」である。
- 2) 「一足一刀の間合」とは、一歩出れば打てる距離、一歩引けば相手の打突をかわすことができる距離である。
- 3) 「一足一刀の間合」には個人差があることを理解する。

(2) 横手あたりの交差

- 1) 最初の抜き合わせと、技が終了した時点では横手あたりを交差する。
- 2) 横手あたりの交差は作法として示されたものである。
- 3) 横手の部位を示して解説してあげると親切である。

8. 打突

- (1) 「気剣体一致の打突」と「残心」を修得する。
- (2) 「振り上げ→振り下ろし→打突」を一拍子で行う。
- (3) 振り上げた際、左手の小指・薬指は緩めない。
- (4) 刃筋正しく打突する。
- (5) 木刀の物打で打つ。木刀の物打は先端から約 10 cm 程度の箇所である。
- (6) 左(右)足を素早く引きつける。
- (7) 動作は腰から起こし、重心は平行移動する。

9. 残心

打突後は油断することなく相手に正対し、間合いを考慮しながら「中段の構え」となって残心を示させる。残心とは、一般に、打突後油断せず相手の反撃にも対応できる身構え、気構えをいう。

10. その他

- (1) 足さばきは「送り足」を原則とし、一方の足に他方の足が伴う。
- (2) 打突部位を明確に発声する。
- (3) 基本動作は『剣道指導要領』『剣道講習会資料』に則って指導する。

以上