全日本剣道連盟居合道中央講習会

2024.06.29～30
久留米総合スポーツセンター

講師　　全日本剣道連盟居合道委員長：草間純市　全剣連審議員：小倉　昇
居合道委員　山崎明正、無津呂弘之、國方孝之、勝瀬文孝、粂田孝博、丸岡昭仁

一、作法

神前（道場）で演武するときは次の「作法」にしたがって行う。仏前、国旗、来賓席はこれに準ずる。
①携刀姿勢で　②出場し、③神座（しんざ）への「礼」を行う。④演武の方向に位置し、⑤始めの刀礼を行って、⑥帯刀し、演武に移る。
演武を終え、⑦終わりの刀礼を行い、ふたたび神座の礼を行って　⑧退場する。

携刀姿勢：右手は軽く伸ばした指先が袴に接するようにして、体側にそって自然に下ろす。
神座への礼：刀を右手に持ち替えながら両足の踵をつけて、「気を付けの姿勢」となる。

（1）携刀姿勢

左手は親指を鍔にかけて残り四指で下げ緒とともに鯉口近くを握り、肘をわずかに曲げて刃が上、柄頭が腹部中央、鐺が約45度後ろ下がりになるように左親指の付け根を左腰骨の上端に軽く接して刀を携える。右手は体側に沿って自然に下ろす。

（2）出場

携刀姿勢で右足より演武の位置に進み出る。出場前には必ず目釘をあらため、服装を正し、刀が帯びやすいように左帯を調整するなどの諸準備を整えておく。

（3）神座への礼

携刀姿勢で神座に向かって直立する。左手を右わき腹近くにおくり、右手で栗形の下部を下げ緒とともに握って刃が下、柄頭が後ろになるように刀を右手に持ち替える。
左手は鞘から離して自然に下ろし、右手は鐺が前下がりになるように刀を体側にそって自然に掲げる。上体を前に約30度傾けてうやうやしく礼をおこなう。終わって、右手首を左へひねってたなごころを右外に向け、そのまま臍まえにおくる。左手の親指を鍔にかけて刀を左手に持ち替え、ふたたび携刀姿勢となる。

（4）演武の方向

携刀姿勢のまま右足の方に回って「神座が左斜めになる方向」に位置する。
この方向を「演武のときの正面」という。（以下、この方向を“方向表記”の基準とする）

（5）始めの刀礼

携刀姿勢から　①着座し、正面床上に柄を右側にして　②刀を置き、③正座の姿勢となったのち、刀への　④座礼を行ってふたたび「正座の姿勢」となる。

全日本剣道連盟居合「指導上の留意点」（1）

始めの刀礼

① 刀の置き方： 右手は「たなごころ＝手のひら」を上にして親指を鍔にかける。
左手は「鐺近く＝鐺よりこぶし一つ分離したところ」を上から下げ緒とともに握る。
鐺をやや手前（こぶし一つ分）に引いて、静かに横たえる。
刀の全長（柄頭から鐺まで）の真ん中のところが、自分の正中線上となるようにする。

② 帯刀の仕方： 刀を両手で同時に取り、鐺を左手の親指で分けた帯に間に入れる。
左手は左帯におくり、右手で鍔がへそ前に来るように「刀を帯びる」

1， **着座**

「携刀姿勢」から左右いずれの足も引くことなく、両膝をわずかに開きながら折り曲げ、右手で「袴捌き」を行って左、右の順に「両膝を床につく」。両つま先を伸ばして親指を揃え、腰を下ろして落ち着けながら、右手は指を軽く伸ばして右腿上に置くと同時に、左手は刀を持ったままいったん左腿上に置く。

注）袴捌きは、袴の裾をたなごころ（手のひら）で静かに左右へ払うこと。

注）両膝が床に着いたとき、両膝の間隔はおよそ「ひとこぶし」とする。このとき、鐺が床に当たらないように刀を水平近くにする。

2， **刀の置き方**

左手で左腿上の刀をわずかに右前に引き出しながら右手を左手の内側におくり、右手の親指を鍔にかけて残りの四指で鯉口近くを握る。刃を正面に向けて右ひじを伸ばしながら、左手は鞘をしごくようにして鐺近くにおくって上から軽く握る。

上体を前に傾け、鐺が神座に向かないようにやや手前に引いて刀を正面床上に横たえる。

上体を起こしながら、両手を右、左の順に腿上に置き、気を静めて「正座の姿勢」となる。

3， **正座の姿勢**

背筋を伸ばして「丹田」に力をこめ、両肩の力を抜いて胸は自然に張る。

「うなじ」を伸ばして頭を真っすぐにし、両手は自然に腿上に置く。「目付」は、約四・五メートル先の床上に向け、半眼に開いて「遠山の目付け」となり、気は四方に配る。

4， **座礼**

「正座の姿勢」から上体を前に傾けながら、指を揃えて両手を左、右の順に床につき、両人差し指と親指の先をたがいに合わせて三角形をつくる。両肘を軽く膝と床につけて上体を低く倒して額ずき、うやうやしく礼を行う。終わって上体を静かに起こしながら、両手を右、左の順に腿の上に戻してふたたび「正座の姿勢」となる。

4） **終わりの刀礼**：

① 刀の置き方と座礼： 左手で刀をわずかに右前に出し、右手で持ち替える。
刀は右斜め前の床上に真っすぐに立て、鐺を動かすことなく（床をすべらせず）刀を静かに左に倒す。
刀の全長（柄頭から鐺まで）の真ん中のところが、自分の正中線上となるようにする。
下げ緒は右手で揃える。

② 刀の取り方： 刀を止めることなく静かに正面中央に立て、鞘の全長の中間に左手をおくり、鐺近くまでなでおろす。

全日本剣道連盟居合「指導上の留意点」（2）

二、術技

一本目　「前」

1）右こぶしを敵の顔の中心に向けて抜き出す。
2）抜き付けたとき、右こぶしは約45度右斜め前とし、上体は約45度左に開く。
3）抜き付けた切っ先は、右肩の真っすぐ前あたり（敵の左のこめかみを切り終わったところ）となる。
4）左手は振りかぶると同時に柄に手をかけ、手の内を締めながら真っ向から「切り下ろす」。
5）血振りのとき、「右手のたなごころを上にかえして」と解説にあるように、右手のひらを上に向け、右脇を拡げるように腕全体を大きく右へ回しながら肩の高さまで刀を上げたのち、肘を曲げて、こぶしを「右こめかみの上部」に近づける。このとき切っ先は、水平より下げないようにし、正面から見た際に右こぶしよりやや、外側上方になるようにする。
血振りは、左斜め前を袈裟に切るように振り下ろす。（正面を12時として、10時半から4時半の方向に）

二本目　「後ろ」

1）両つま先を立ててから、左肩を後ろに開くようにして、正面わずかに左寄りの敵に向けて抜き付ける。
首だけを回して敵を見るのではなく、上体を回して正面の敵に向くようにする。

三本目「受け流し」

1）左足を右膝の内側に、足先をやや外側（約30度）に向けて踏み込んで、刀を抜きあげながら立ち上がる。
このとき、正面の敵に対して上体は約30度右を向いている。（左足先は右膝頭より前に出さない）
2）切っ先が鯉口から離れると同時に右足を「イ」の字のような形に踏み込み、敵の打ち下ろしてくる刀を左鎬で摺り上げるように受け流す。右こぶしは右肩前上方となり、切っ先は左体側でほぼ肩の高さ位となる。
3）受け流した（敵の刀と接触した）刀の切っ先は、勢いで右肩斜め後ろ上方に回る。
※抜き始めから切り下ろしまでは刀を止めることなく、「一連の動き＝流れ」になるようにする。
4）正面にいる敵を「袈裟に切り下ろす」とき、上体を正面に対してやや左（約30度程度）に開き、左足を右足の後方に引きながら、両足先は正面に対してやや左（10～15度程度）を向き、正面の敵を1時から7時の方向に「切り下ろす」。この時、顔は正面を向く。

四本目「柄当て」

1）柄当てのあと、後ろの敵に振り向くと同時に、鞘を左に返しながら鞘引きをする。
2）上体を左に開いて刀を抜き放つと同時に、「水月」の高さにし、刀の「中ほど」の棟を「左胸」に当てる。
その時、刃は外側水平になっており、右こぶしは柄を垂直に握った状態となる。
3）後ろの敵の「水月」を突いた時、刀は水平にする。右ひざは直角に立てたまま内側に倒すことなく、腰を落とさないようにし、上体は左に開いた形（＝右半身）になる。
4）突いた刀は、引き抜きながら受け流しに頭上に振りかぶる。
　※　受け流しに振りかぶるとは、柄頭を上げて切っ先を下げた状態で頭上に振りかぶることをいう。
　※　四本目以降（十一本目を除く）の「**振りかぶり**」は全て「**受け流しに**」振りかぶることとする。
5）切り下ろしたとき、左足つま先は一本目と同様に左ひざの真後ろとなるようにする。
6）納刀が終わって片膝をついた蹲踞の姿勢となったとき、左ひざは正面（12時）を向く。
右ひざは右（約45度）に開く。

全日本剣道連盟居合「指導上の留意点」（3）

五本目「袈裟切り」

1）右こぶしは敵の正中線に向けて抜き出す。
2）鞘を左下に返しながら右足を踏み込み、正面敵の頭を１２時とした時、７時から1時の方向に向かって逆袈裟に「切り上げる」。
切り上げた右こぶしは自分の右肩上方にくるようになる。左足はその位置から動かさない。
切り上げた刀は、間を置くことなく敵の左肩口から袈裟（1時から7時の方向）に切り下ろす。
3）切り上げて刀を返したときの切っ先は後ろ上方となり、水平より下がらないようにする。

六本目「諸手突き」

1）右こぶしは敵の正中線に向けて抜き出す。
（抜き打ちは敵の右上頭部を概ね11時の方向から、アゴの先まで確実に切り下ろす）
※　「**抜き打ち**」とは、抜き出した（鯉口を切った）瞬間から、刀を止めることなく一拍子で「切り下ろす」ことである。
2）切っ先を中段（水月の高さ）に下ろしたときは、後ろ足のつま先が前足の踵より前に出ないようにする。
3）前後二人の敵を切るときは、刀が体幅から出ないように柄頭を上げながら「**受け流し**」に振りかぶる。

七本目「三方切り」

1）この技は、三方の敵に対してまず右の敵の頭上に抜き打ちし、次に左の敵を真っ向から切り下ろし、続いて正面の敵を真っ向から切り下ろして勝つ技である。そのためには、正確で無駄のない足捌きや動作が重要である。
2）正面の敵に向かって抜き打ちするように刀をこぶし1−2個分抜き出し、正面敵の動きを制すると同時に瞬時に右の敵（3時の方向）に向き直って抜き打ちをする。
3）右の敵に向き直るときは、左足のつま先をやや右（2時の方向）に向け、上体を右に向ける。
向き直ると同時に刀を抜きながら右足を斜め前（2時の方向）に踏み込み（このとき左足はそのままの位置）、相手の右頭上からアゴまで抜き打ちする。（右の敵は3時の方向）
4）左の敵（9時の方向）に向き直りながら、頭上で左手を柄にかけ、切り下ろす。このとき、左右の足の位置は動かさずに、つま先を支点ににして踵を動かして左の敵に体を向ける。（両足は平行に）
5）諸手左上段からの「袈裟に振り下ろしての血振り」を行う。
※　十本目「四方切り」も同様に行う。

八本目「顔面当て」

1）顔面当てののち、後ろの敵に振り向くと同時に、鞘を横に返しながら鞘引きをする。
鞘離れと同時に左足を踏み変え、後ろの敵に向き直る。
2）ほぼ身ひとつ左に立つ後ろの敵に向き直ったとき、刀だけでなく鞘も上腰で水平に構える。
3）突くとき、鞘引きをする。右こぶしの高さは上腰から水平に肘を十分伸ばしたところ（水月よりわずかに下がったところ）となる。
※　切っ先は水平よりわずか（こぶし半分程度）に上がった形となる。

全日本剣道連盟居合「指導上の留意点」（4）

九本目「添え手突き」

1）左の敵に対して「袈裟に抜き打ちする」ときに、右こぶしを敵の顔の中心に向かって抜き出し、上体が開き過ぎないように腰は左の敵に向けたまま、左足を引きながら抜き打ちする。
2）「添え手突きの構え」となるとき、左の敵に対して右足を半足分引き、やや右外側（約30度）に向ける。
3）敵の腹部を「突き刺す」とき、左手は刀身の上から手のひらを下に向けて添え、指先が刀の身幅からはみ出ないようにする。
4）血振りについては、右手を水月の高さにして構え、切っ先を右斜め下に振り下ろす。

十本目「四方切り」

1）左斜め後ろの敵に対して、振り向くと同時に鞘引きし、両踵を右に回して上体を左に開く（＝右半身）。
刀の「中ほど」の棟を「左胸」に当てて「水月」の高さにし、刃は外側水平にする。
間を置くことなく敵の「水月」を突き刺す。このとき、刀は水平とし、切っ先が上がらないようにする。
2）左斜め前の敵に対し、左足を左に踏み変えるとき、左足は前に踏み出さないようにする。
「脇構えになりながら」とは、切っ先を膝頭より下げた状態にしてから「受け流しに振りかぶる」のであり、切っ先を下げることを意識する。

十一本目「総切り」

1）右足を踏み出して前方に向かって刀身を鞘から4分の1程度抜き出し、右足を左足に引き付けながら抜き出し、十分な鞘引きとともに受け流すように抜き上げて（＝柄頭を上げながら）振りかぶり一拍子で切り下ろす。
2）切り下ろすとき、右足を前に踏み込んでから切るのではなく、踏み込むと同時に切る。
このとき、気・剣・体の一致を意識する。
3）正面の敵の右腰腹部から左腰腹部を水平に切るとき、上体を左に開いて構え、踏み込むと同時に正面を床に対して水平に（切っ先を8時方向から2時方向に動かすようにして）切る。
後ろ足は切る動作に合わせて引き付ける。（左足を引き付けたとき、右足の後方に留める）
4）水平に切った刀を止めることなく、切っ先が3時の方向あたりから真後ろに来るように頭上に振りかぶって、正面の敵を真っ向から切り下ろす。

十二本目「抜き打ち」

1）柄頭を前に出すことなく、左手で十分に鞘引きしながら左肩を開くようにして、体幅の中で刀を頭上に抜き上げる。（頭上前方ではなく、頭上に）
2）すばやく頭上に抜き上げた刀は、一挙動で真向に切り下ろす。左足は引き付けないようにする。
※　切り下ろしたときは、居合腰となる。

全日本剣道連盟居合「指導上の留意点」（5）

三、補足

1）【野外での刀礼】
刀を目の高さにいただき、刀の高さを変えることなく、背筋を曲げないようにしてうやうやしく行う。

2）【柄の握り方】
右手は縁金に人差し指がかからぬように握る。左手は巻き止めに小指がかからぬように握る。
両こぶしの間隔は指2本ないし3本程度とする。

四、「構え」について

1）【八相】
諸手左上段の構えから、そのまま右こぶしを右肩のあたりまで下ろした形で、鍔を口に高さにし、
口から約一握り離して刀を構えた状態のことである。構えるときは、諸手左上段に振りかぶる気持ちで
構え、刃先は正面に向ける。左こぶしの位置はほぼ正中線とし、切っ先は約45度後ろ上方に向ける。
右足先はやや外側（10度から15度位）に向け、踵は床よりわずかに上げる。

2）【中段】
切っ先を水月の高さとし、左こぶしをヘソ前約一握り前にして、左手親指の付け根の関節をへその
高さにする。切っ先の延長線は両眼の中央とする。

3）【諸手左上段】
左自然体となり、左こぶしを左額の前上、約一握りのところとし、切っ先は約45度後ろ上方に向け、
やや右となる（体の幅より出ない）。右足先はやや外側に向け、踵は床よりわずかに上げる。
※ 「左自然体」とは、自然体で立った状態からやや右足を引いた立ち姿のことである。

4）【脇構え】
右足先はやや外側を向け、踵が床に付かないようにする。切っ先は後ろに、刃先は右斜め下に向ける
ことによって、刀身を前の敵から見えないようにする。
左こぶしはヘソの右斜め下約一握りのところに置き、切っ先の高さは膝よりこぶし一つほど下がった
ところとなる。

5）【下段】
切っ先は水平より真っすぐに下げ、膝頭より少し（3cmから6cm）下がったところとなる。

6）【居合腰】
残心の気構えで両膝をわずかに曲げ、腰を落とした姿勢。