

全剣連居合道中央講習会伝達代替講習会

2020/9/13 於 長崎市立福田中学校体育館

講師

教士七段 高木志伸

教士七段 平 禮道

実技 全日本剣道連盟居合（解説）

携刀姿勢

① 「鑑」が約45度後ろ下がり

② 上体を前に約30度傾けてうやうやしく礼を行う。

※右手に持ち替える時に踵をつける。左手に持ち替えた時に踵を元に戻し自然体になる

※居合道委員会においてうやうやしく正面・神坐への礼を行うためにH30.6より指導事項として実施するように協議して決定した。また、自然体になるためには踵はつけずにいつでも刀を抜けるように従来通りの指導を行う。

③ 背筋を伸ばして「丹田」に力をこめる

④ 目付けは約四～五メートル先の床さへ向け、半眼に開いて「遠山の目付け」となる。

⑤ 終わりの刀礼は「4、立ちあがる」とともに「携刀姿勢」となる。

作法

神前（道場）で演武するときに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「神座への礼」を行って「(8) 退場」する。

(1) 携刀姿勢

左手は親指を鏝にかけて残り四指で下げ緒とともに鯉口近くを握り、肘をわずかにまげて刃が上、「柄頭」が腹部中央、「鑑」が約45度後ろ下がりになるように左親指のつけねを左腰骨の上端に軽く接して刀を携える。右手は体側にそって自然に下ろす。

注(1) 柄頭＝柄の先端＝拵の図参照。 注(2) 鑑＝鞘の先端＝拵の図参照。

(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左帯を調整するなどの諸準備を整えておく。

(3) 神座（しんざ）への礼

「携刀姿勢」で神座に向かって直立する。左手を右脇腹近くにおくり、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かえる。左手は鞘からはなして自然に下ろし、右手は「鑑」が前下がりになるように刀を体側にそって自然に提げる。上体を前に約30度傾けてうやうやしく礼を行う。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（へそ）前におくる。左手の親指を鏝にかけて刀を左手に持ちかえ、ふたたび「携刀姿勢」となる。

注(1) 栗形＝下げ緒を結束する部分＝拵の図参照。

注(2) たなごころ＝手のひら＝手の握る部分。

(4) 演武の方向

「携刀姿勢」のまま右足の方へ回って「神座が左斜めになる方向」に位置する。

注(1)この方向を「演武時の正面」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。

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まげ右手で「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そろえ、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（もも）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(1) 袴捌き＝袴の裾を「だなごころ」で静かに左右へ払うこと。

注(2) 両膝を床についたとき、両膝の間隔はおよそひとこぶしとする。この時、「鑑」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、右手の親指を鐙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肘を伸ばしながら、左手は鞘をしごくようにして「鑑」近くにおくって上から軽く握る。上体を前に傾け、「鑑」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（もも）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」を伸ばして頭をまっすぐにし、両手を自然に腿上に置く。「目付け」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、気は四方にくぼる。

注(1) 丹田＝へその下＝下腹。 注(2) うなじ＝首の後ろ側。

注(3) 遠山の目付け＝目の前を注視しないで遠くの山を見る気持の目付け。

4、座礼

「正座の姿勢」から上体を前に傾けながら、指をそろえて両手を左、右の順に床につき、両人さ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、左の順に腿上にもどしてふたたび「正座の姿勢」となる。

(6) 帯刀「始めの刀礼」を終え、剣心一体の心境となった「正座の姿勢」から上体を前に傾けながら両手を伸ばして刀をとる。右手は「だなごころ」を上にして鯉口近くを握って鐙に親指をかけると同時に左手を「鑑」近くにおくって鞘を上から軽く握る。上体を起こしながら「鑑」を腹部中央におくって左手でわけた帯の間に入れる。左手を左帯におくり、右手で鐙がへそまえにくるように「刀を帯びる」。終わって、下げ緒を結び、両手を腿上に置いて帯刀した「正座の姿勢」となる。

注(1)刀を帯びてから刀を前後に動かし、柄を回すなどのことは努めて避ける。

(7) 終わりの刀礼

演武を終え、「着座」したのち「1、脱刀」し、正面床上に柄が左側になるように「2、刀を置いて刀への座礼」を行う。左腿上に「3、刀をとり」、「4、立ちあがる」とともに「携刀姿勢」となる。

1、脱刀

帯刀した「正座の姿勢」から下げ緒をとき、左手は鯉口近くにおくって親指を鐙にかけて握り、刀をわずか右前に引き出しながら右手は左手の内側におくる。右手の人さし指を鐙にかけて残りの四指で鯉口近くを握る。左手を左帯におくり、右肘を伸ばして刃が内側に向くように脱刀する。

2、刀の置き方と座礼

左手は左腰に当てたまま、右手は「鑑」を右膝右前方におくって刀の刃を内側に向けて いったん刀を床上に立てたのち、刀を静かに左に倒して正面床上に一文字に横たえる。上体を起こしながら両手を腿上に置いて「正座の姿勢」となる。「(5)の4、座礼」になって刀への礼を行ったのち、両手を腿上にもどしてふたたび「正座の姿勢」となる。

3、刀のとり方

左手は左腿上においたまま、右手を伸ばして、人さし指を鐙にかけて残りの四指で鯉口近くを握る。刃を内側に向けたままいったん刀を静かに正面中央に立てる。左手を鞆の中程におくり、「鑑」近くまでなで下ろす。両手で刀を左脇後方へ引いて左腿上に置く。

左手を鞆からはなして、右手の内側におくる。左手の親指を鐙にかけ、残りの四指で鯉口近くを握って刀を左手に持ちかえ、右手は右腿上に置く。

4、立ち上がり方

刀を左腿上に置いた「正座の姿勢」から腰を上げ、両つま先を立てて腰を伸ばす。右足を左膝頭の内側におくり、上体を前に傾けることなく立ち上がると同時に後ろ足を前足にそろえて「携刀姿勢」となる。

(8) 退場

「携刀姿勢」で神座に向き直り、刀を右手に持ちかえて「神座への礼」を行う。ふたたび左手に持ちかえて「携刀姿勢」となり、左足から二、三步後退し、右足の方へ右回りに回って退場する。

術技

(1) 一本目「前」〔要義〕〔正座の部〕

対座している敵の殺気感じ、**機先を制して**「こめかみ」に抜きつけ、さらに真っ向から切り下ろして勝つ。

注(1) こめかみ=目と耳の線付近。

〔動作〕

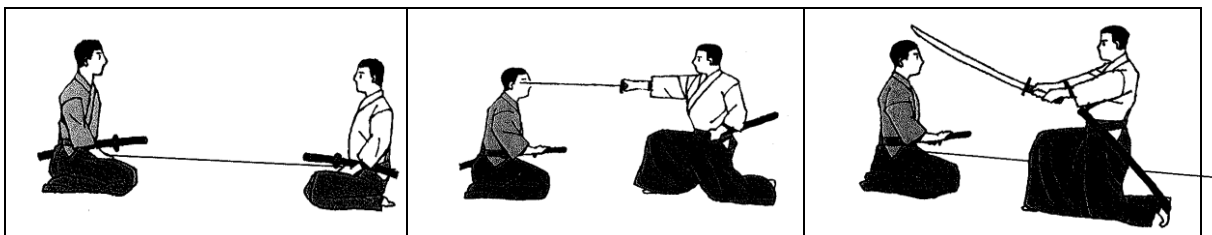
- 1、正面に向かって正座する。静かに刀に両手をかけて鯉口を切り、腰を上げながら刃を上にしたまま「鞘引き」とともに刀を抜き出し、両つま先を立てて鞘を左へかえし始め、「鞘放れ」寸前に刃を水平にし、腰を伸ばして右足を「踏み込む」と同時に敵の「こめかみ」めがけて激しく「抜きつける」。

注(1) **鞘引き**=左手は鯉口からはなすことなく、小指を帯に押しつけて左こぶしをじゅうぶん後方に引くこと。

注(2) 鞘放れ=切っ先が鞘の鯉口から放れること。

注(3) 踏み込んだとき、左足のつま先は左膝の真後ろとなって両膝が直角となるようにじゅうぶん腰を入れ、上体をまっすぐにして「丹田」に力を入れる。

注(4) 抜きつけたとき、**上体は約45度左へ開き**、右こぶしは右斜め前方で止める切っ先は右肩よりわずかに下げ、右こぶしよりやや内側で止める。



1) 腰を上げながら刃を上にしたまま「鞘引き」2) 「こめかみ」めがけて激しく

- 2、左膝頭を**右かかと近くにおくと同時に**鯉口をへそまえにもどしながら切っ先を左耳にそって後ろを突く気持ちですばやく刀を頭上に「振りかぶる」。振りかぶると同時に左手を柄にかけ、間をおくことなく**右足を踏み込むと同時に真っ向から「切り下ろす」。**

注(1) 振りかぶったとき、切っ先を水平より下げない。

注(2) 切り下ろしたとき、左こぶしはへそまえで止め、**切っ先を水平よりわずかに下げる。(刀身の幅)** 体勢は「前項の注注(3)」と同様である。

- 3、左手を柄からはなして左帯におくと同時に右手の「だなごころ」を上にかえして刃先を左に向け、そのまま右へおおきく肩の高さに回して肘をまげてこぶしを「こめかみ」に近づける。立ち上がりながら「袈裟に振り下ろしての血振り」をして「居合腰」となる。

注(1) 袈裟に振り下ろしての血振りは雨傘の雫を振りきるときと同じ要領で行う。振り下ろしたとき、右こぶしは左手と水平の高さで右斜め前方となり、切っ先は約45度前下がりとなって右こぶしよりやや内側で止める。このとき刃先は振り下ろした方向に向く。

注(2) 居合腰=残心の気構えで両膝をわずかにまげ、腰をおとした姿勢。

4、「居合腰」のまま後ろ足を前足にそろえ、続いて右足を引く。左手を左帯から鯉口におくって「納刀」し、納め終わると同時に後ろ膝を床につく。

注(1) 納刀のとき、左手は鯉口を中指で握って親指と人さし指の握りをゆるめ、右手は鰐元近くの棟を左手の親指とまげた人さし指のくぼみにおくる。右肘を右斜め前方に伸ばして切っ先を左腰近くにおくるとともに、左手の鯉口も左帯近くにおくって切っ先を鯉口に入れる。刀を納めはじめるとともに左手で鞘をわずかに引き出してこれを迎え、静かに両手で納め終わって鰐に左手親指をかける。納め終わったとき、鰐はへそまえとし、刀はほぼ水平にする。肘をまげてこぶしを「こめかみ」に近づける「袈裟に振り下ろしての血振り」をして「居合腰」、立ちあがると同時に後ろ足を前足にそろえる。右手を柄からはなして「帯刀姿勢」となり、左足より退いて元の位置にもどる。注(1) 帯刀姿勢=刀を帯に差した姿勢。

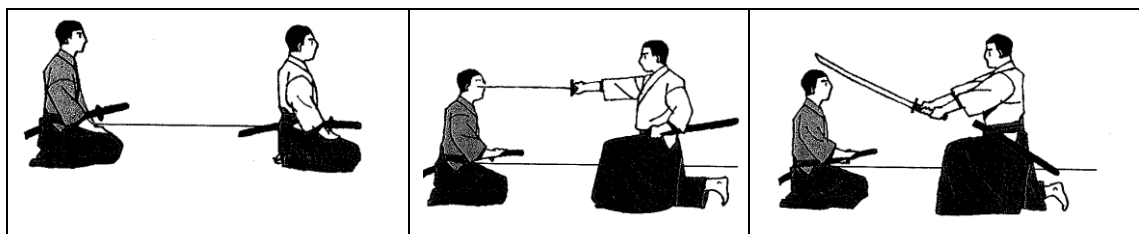
(2) **二本目「後ろ」**〔要義〕

背後にすわっている敵の殺気を感じ、機先を制して「こめかみ」に抜きつけ、さらに真っ向から切り下ろして勝つ

〔動作〕

正面から右足の方へ右回りに回って後ろ向きに正座する。静かに刀に両手をかけ、「一本目、動作の1」にならって刀を抜き出す。刀を抜き出しながら右膝頭を軸に左膝を立てて左回りに回って正面の敵に向き直り、同時に左足をやや左寄りに踏み込んで敵の「こめかみ」めがけて激しく抜きつける。

以下「一本目、動作2、3、4」と同様に足の運びを左右逆にして「切り下ろし」、「血振り」、「納刀」し、「帯刀姿勢」となって左足より退いて元の位置にもどる。



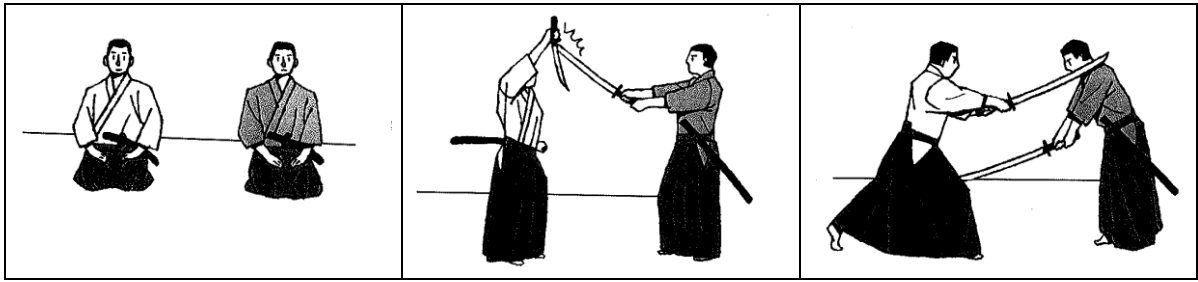
(3) **三本目「受け流し」**〔要義〕

左横にすわっていた敵が、突然、立って切り下ろしてくるのを「鎧」で受け流し、さらに袈裟に切り下ろして勝つ。注(1)鎧=刀身の図参照。

〔動作〕

- 1、正面から右向きに正座する。正面（左横）の敵に振り向くと同時に両手をすばやく刀にかける。間をおくことなく、腰を上げて右足つま先を立て、腰を伸ばしながら左足を右膝の内側に足先をやや外側に向けて踏み込んで刀を胸元近く頭上前方に抜き上げると同時に立ちあがり、（相手に向き直る）右足を左足の内側に踏み込んで敵の打ち下ろした刀を受け流す。

注(1) 刀を抜き上げたとき、刃先は後ろ斜め上に向けて切っ先を下げ、刀で上体をかばった姿勢となる。



2、受け流した勢いで切っ先を右上方へ回して敵に向き直りながら左手を柄にかけ、刀を止めることなく左足を右足後方に引くと同時に敵の左肩口から、「袈裟に切り下ろす」。

注(1) 袈裟に切り下ろしたとき、左こぶしはへそまえで止め、切っ先は水平よりわずかに下げ、やや左となる。

3、そのままの姿勢で刃先を前方に向けながら「両手を左前」にして「ものうち」近くを右膝頭の上におくる。**(刀身が右膝に触れても良い)** ※刃先は相手に向ける

注(1) 両手を左前にしたとき、左手は肘を伸ばして柄を上から探り、右手は「たなごころ」を上に向け、握りをゆるめて柄を下から支える姿勢となる。

注(2) ものうち…～刀身の図参照。

4、右手を柄からいったんはなし、上から逆手に持ちかえる。

5、左手は柄からはなして鯉口を握る。右手は「だなごころ」を上にかえて切っ先を下から左へ回して鰐元近くの棟を鯉口におくる。逆手のまま「納刀」し、納め終わると同時に後ろ膝を床につく。

6、立ちあがると同時に後ろ足を前足にそろえる。右手を柄からはなして「帯刀姿勢」となり、左足より退いて元の位置にもどる。

(4) 四本目「柄当て」〔要義〕〔居合膝の部〕

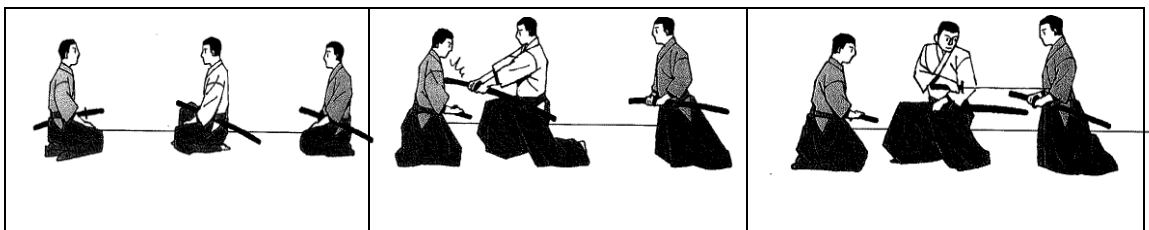
前後にすわっている二人の敵の殺気を感じ、まず正面の敵の「水月」に「柄頭」を当て続いて後ろの敵の「水月」を突き刺し、さらに正面の敵を真っ向から切り下ろして勝つ。

注(1) 水月＝…みずおち。

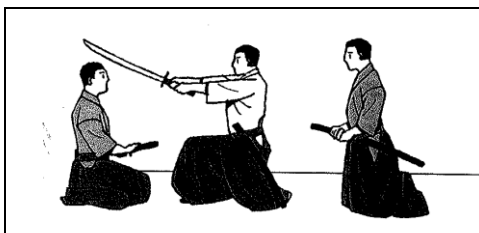
〔動作〕

1、正面に向って「居合膝」で着座する。すばやく刀に両手をかけて腰を上げ、左足のつま先を左膝の真後ろに立てて腰を伸ばし、右足を踏み込むと同時に、両手で鞘もろとも刀を前に突き出して「柄頭」で正面の敵の「水月」に激しく当てる。

注(1) 居合膝は次の要領で着座する。「帯刀姿勢」から「袴捌き」ののち、両膝を折りまげて左膝を床につき、右足を左膝の内側におくって左つま先を伸ばす。右足は膝を斜めに傾けて立てて足裏右の方で床を踏み、尻を左かかとののせて上体を落ち着ける。両手は「だなごころ」を下に向けて軽く握り、両腿の中程に置いて「作法、五の3」「正座の姿勢」にならって正しい姿勢となる。



- 2、直ちに左手で鞘だけ後方に引きながら後ろの敵に振り向き、左膝頭を軸に左足のつま先を右に回して上体を左に開いて抜き放つと同時に「ものうち」近くの棟を左乳に当てて刃を外側にする。間をおくことなく、左手を内側にしぼって鯉口をへそまえにおくると同時に右肘を伸ばして後ろの敵の「水月」を突き刺す。



- 1) 向き直ると同時に真っ向から「切り下ろす」
2) 右手の刀は「右に開いての血振り」をする。

- 3、正面の敵に振り向き、左膝を袖に左足先を元にもどすと同時に刀を引き抜きながら頭上に振りかぶり、左手を柄にかけて正面の敵に向き直ると同時に真っ向から「切り下ろす」。
注(1) 切り下ろしたとき、切っ先や体勢は二本目、動作2の注(2)」と同様である。

- 4、そのままの姿勢で、左手は柄からはなして左帯におくと同時に右手の刀は「右に開いての血振り」をする。

注(1) 右に開いての血振りをしたとき、右こぶしの位置は右斜め前方にあつて、その高さは左手と水平にする。刃先は右に向け、切っ先はわずかに下げ、右こぶしよりやや内側で止める。

- 5、左手を左帯から鯉口におくって「納刀」しながら前足を後ろ足に引きつけて腰を落ち着け、片膝ついた蹲踞（そんきよ）の姿勢となる。

- 6、腰を伸ばし、右足を踏み出して立ち上がると同時に後ろ足を前足にそろえる。右手を柄からはなして「帯刀姿勢」となり、左足より退いて元の位置にもどる。

(5) **五本目「袈裟切り」** [立ち居合の部] [要義]

前進中、前から敵が刀を振りかぶって切りかかろうとするのを逆袈裟に切り上げ、さらにかえす刀で袈裟に切り下ろして勝つ。

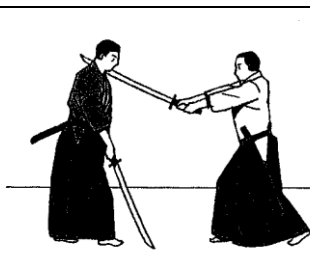
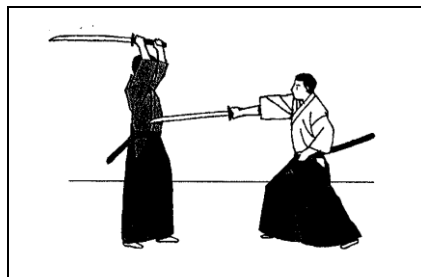
[動作]

- 1、右足より正面に向かって前進し、左足を踏み出したときにすばやく刀に両手をかける。鞘を左下にかえしながら刀を抜き出し、右足を踏み込むと同時に右片手で正面の敵の右脇腹から逆袈裟に「切り上げる」。

注(1) 切り上げたとき、刀をかえして右のこぶしは右肩の上方となる。

- 2、そのままの足踏みで左手は鞘を元にもどしながら鯉口からはなして柄にかけ、切り上げた刀を止めることなく敵の左肩口から袈裟に「切り下ろす」

注(1) 切り下ろしたとき、左こぶしと切っ先の位置は「三本目、動作2の注(1)」と同様である。



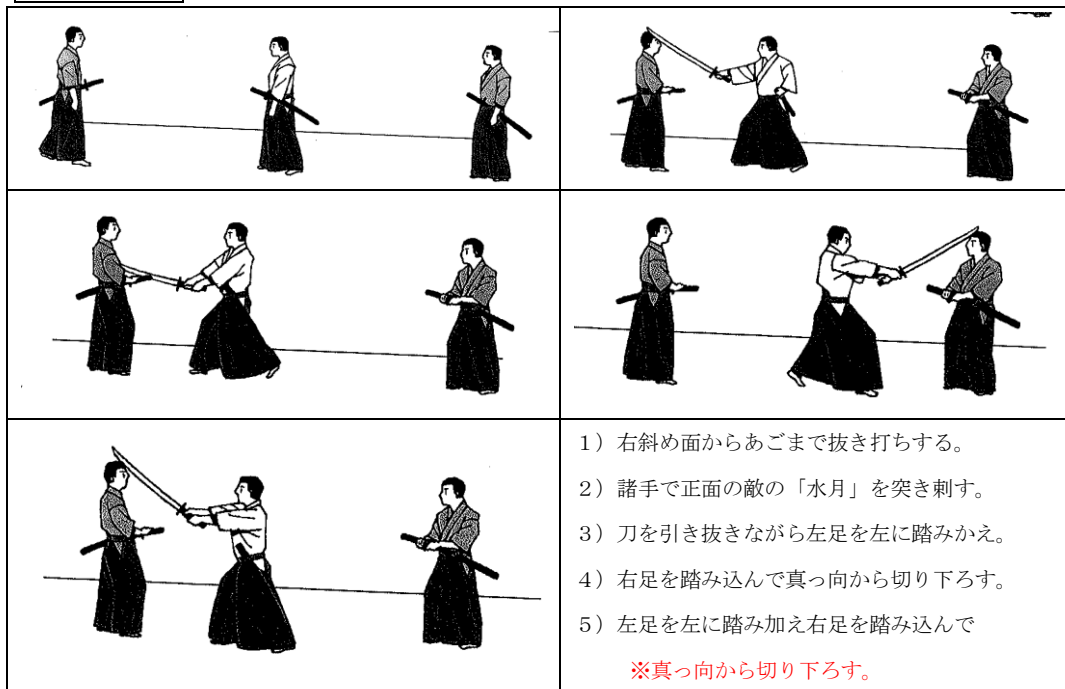
- 1) 八相の構えとなって残心を示す。
2) 左足を引きながら左手を柄からはなして鯉口を握ると同時に「袈裟に振り下ろしての血振り」をする。

- 3、**右足を引きながら**八相の構えとなって残心を示す。**(前を出して八相の練習を常にやる)**
- 4、左足を引きながら左手を柄からはなして**鯉口を握ると同時に「袈裟に振り下ろしての血振り」**をする。
- 5、そのままの姿勢で「納刀」する。
- 6、後ろ足を前足にそろえ、右手を柄からはなして「帯刀姿勢」となり、左足より退いて元の位置にもどる。

(6) **六本目「諸手突き」**〔要義〕

前進中、前後三人の敵の殺気を感じ、まず正面の敵の右斜め面に抜き打ちし、さらに諸手で「水月」を突き刺す。つぎに後ろの敵を真っ向から切り下ろす。続いて正面からくる他の敵を真っ向から切り下ろして勝つ。〔動作〕**(敵は前後一線上にいる)**

- 1、右足より正面に向かって前進し、左足を踏み出したときに刀に両手をかけ、右足を踏み込むと同時に**上体を左へ開いて正面の敵の右斜め面からあごまで抜き打ちする。**
- 2、直ちに後ろ足を前足近くにおくりながら五刀を中段に下ろして左手を柄にかけ、**間をおくことなく**右足を踏み込むと同時に諸手で正面の敵の「水月」を突き刺す。



- 3、後ろの敵に振り向き、右足を軸に左回りに回って**刀を引き抜きながら左足を左に踏みかえ、受け流しに頭上に振りかぶり**、後ろの敵に向き直ると同時に**右足を踏み込んで真っ向から「切り下ろす」**。

注(1)切り下ろしたとき、両こぶしはへそまえて止め、刀は水平にする。以下、**十二本目で真っ向から「切り下ろす」**場合はすべて同様である。

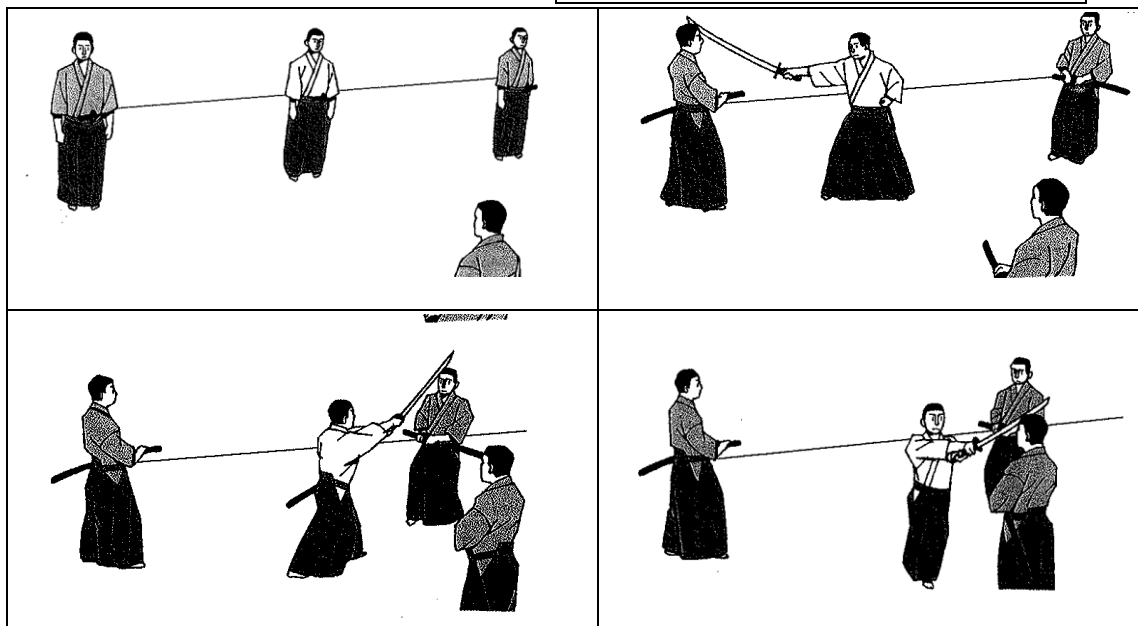
- 4、さらに正面からくる他の敵に向き直ると同時に**左足を左に踏み加え右足を踏み込んで**
※真っ向から切り下ろす。
- 5、そのままの姿勢で左手を左帯におくと同時に「右に開いての血振り」をする。
- 6、左手を左帯から鯉口におくり、そのままの姿勢で「納刀」する。
- 7、後ろ足を前足にそろえ、右手を柄からはなして「帯刀姿勢」となり、左足より退いて元の位置にもどる。

(7) 七本目「三方切り」〔要義〕

前進中、正面と左右三方の敵の殺気を感じ、まず右の敵の頭上に抜き打ちし、つぎ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。

〔動作〕

1. 右足より正面に向かって前進し、左足を踏み出したときに敵を押しながら（抜きながらではない）刀を抜き出し、右の敵に左足を軸に前方に踏み込んで敵の頭上からあごまで抜き打ちする。
2. そのままの足踏みで右足を軸にして左の敵に向き直りながら刀を受け流しに頭上に振りかぶると同時に左手を柄にかけ、間をおくことなく真っ向から切り下ろす。



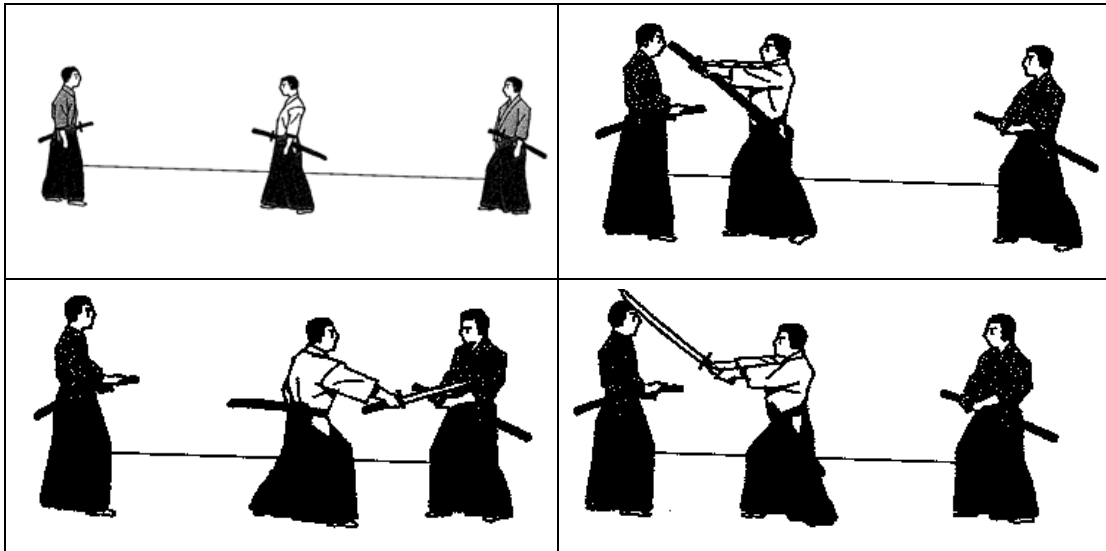
3. 左足を軸にして正面の敵に向き直りながら※刀を受け流しに振りかぶり、右足を踏み込むと同時に真っ向から切り下ろす。
4. 右足を引きながら諸手左上段の構えとなって残心を示す。
5. 左足を引きながら左手を柄からはなして左帯におくと同時に※「袈裟に振り下ろしての血振り」をする。
6. 左手を左帯から鯉口におくり、そのままの姿勢で「納刀」する。
7. 後ろ足を前足にそろえ、右手を柄からはなして「帯刀姿勢」となり、左足より退いて元の位置にもどる。

(8) 八本目「顔面当て」〔要義〕

前進中、前後二人の敵の殺気を感じ、まず正面の敵の顔面に「柄当て」し、続いて後ろの敵の「水月」を突き刺し、さらに正面の敵を真っ向から切り下ろして勝つ。

〔動作〕

1. 右足より正面に向かって前進し、左足を踏み出したときに刀に両手をかける。右足を踏み込むと同時に鞘もろとも突き出して「柄頭」を敵の両眼の間に激しく当てる。
 2. ※直ちに後ろの敵に振り向きながら「鞘引き」をする。足を軸に左回りに回って「鞘放れ」と同時に左足を左に踏みかえ、後ろの敵に向き直ると同時に右こぶしを右上腰に当てて刃を外側にして刀を水平にする。間をおくことなく、右足を踏み込むと同時に上体を崩さずに右肘をじゅうぶんに伸ばして後ろの敵の「水月」を「突き刺す」。
- 注(1)突き刺したとき、右こぶしは※切っ先よりわずかに下げる。



- 3、正面の敵に振り向き、刀を引き抜きながら右足を軸に左回りに回って左足を左に踏みかえ、受け流しに振りかぶり、左手を柄にかけると同時に正面の敵に向き直り、**間をおくことなく右足を踏み込んで**正面の敵を真っ向から切り下ろす。
- 4、そのままの姿勢で左手を柄からはなして左帯におくと同時に「右に開いての血振り」をする。
- 5、左手を左帯から鯉口におくり、そのままの姿勢で「納刀」する。
- 6、後ろ足を前足にそろえ、右手を柄からはなして「帯刀姿勢」となり、左足より退いて元の位置にもどる。

(9) 九本目「添え手突き」〔要義〕

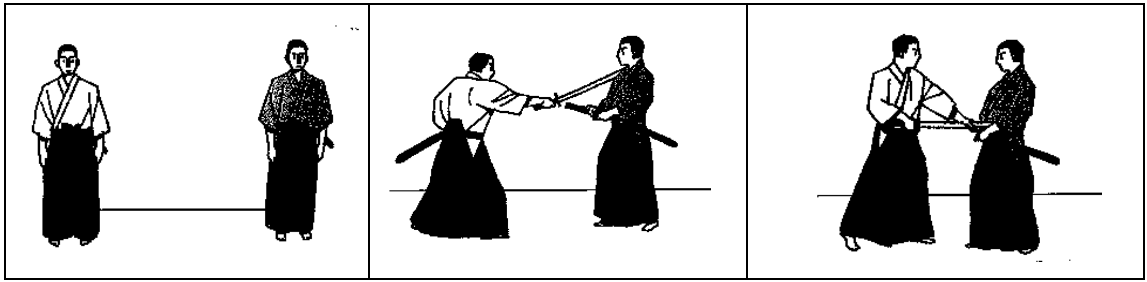
前進中、左の敵の殺気を感じ、機先を制して右袈裟に抜き打ちし、さらに腹部を添え手で突き刺して勝つ。

〔動作〕

- 1、右足より正面に向かって前進し、左足を踏み出したとき、左の敵に振り向くと同時に刀に両手をかける。続いて踏み出した右足を軸にして敵に向き直りながら左足を引くと同時に上体を左に開いて敵の右肩口から左脇腹まで「袈裟に抜き打ちする」。
- 注(1) 袈裟に抜き打ちしたとき、**※右こぶしはへその高さで止め、切っ先は右こぶしよりわずかに上がったところで止める。**
- 2、**右足をやや外側に向けてわずかに引いて「添え手突きの構え」となり、間をおくことなく左足を踏み込むと同時に敵の腹部を「突き刺す」**

注(1) 添え手突きの構え＝左手は刀身の中程の棟を親指と人さし指の間でしっかりはさみ、柄を持つ右手は右上腰にあて、刃先を下に向けて刀を水平にし、上体を右に開いた姿勢。

注(2) 突き刺したとき、右こぶしはへそまえで止め、刀は水平にする。



3、左手の位置を動かすことなく、刀を引き抜きながら刃先を前下に向け、右こぶしを右乳前方におくって「構え」、残心を示す。

注(1)構えたとき、左手は親指と人さし指の間に刀身をはさんだまま「たなごころ」を下に向け、右腕は軽く伸ばして刀との角度はおおむね直角にする。

4、左手を刀身からはなして鯉口を握り、左足を引くと同時に**刃先の向きにそって「右に開いての血振り」をする。**

5、そのままの姿勢で「納刀」する。

6、後ろ足を前足にそろえ、右手を柄からはなして「帯刀姿勢」となり、左足より退いて元の位置にもどる。

(10) **十本目「四方切」**〔要義〕

前進中、四方の敵の殺気を感じ、機先を制してまず刀を抜こうとする右斜め前の敵の右こぶしに「柄当て」し、つぎに左斜め後ろの敵の「水月」を突き刺し、さらに右斜め前の敵、続いて右斜め後ろの敵、そして左斜め前の敵をそれぞれ真っ向から切り下ろして勝つ。

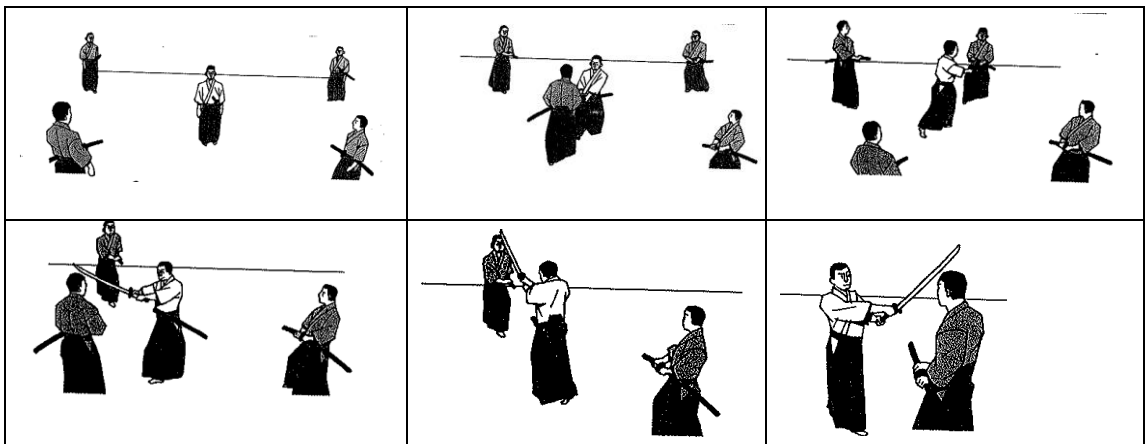
〔動作〕

1、右足より正面に向かって前進し、**※左足を踏み出したとき**、右斜め前の敵に振り向くと同時に刀に両手をかける。**※鞘ごと突き出して、刀を抜こうとした敵の右こぶしに**右足を踏み込むと同時に強く柄の平**で打つ。**

2、直ちに左手で「鞘引き」しながら左斜め後ろの敵に振り向き、切っ先が鯉口から放れると同時に、左回りに回って敵に対し「**一重身**」となり、「ものうち」付近の「棟を左乳に当てる乳に当てる」。間をおくことなく**左足を踏み込むと同時に左手を内側にしぼりながら右肘を伸ばして敵の「水月」を突き刺す**

注(1)一重身=半身よりも上体が開き、ほぼ真横に向いた状態。

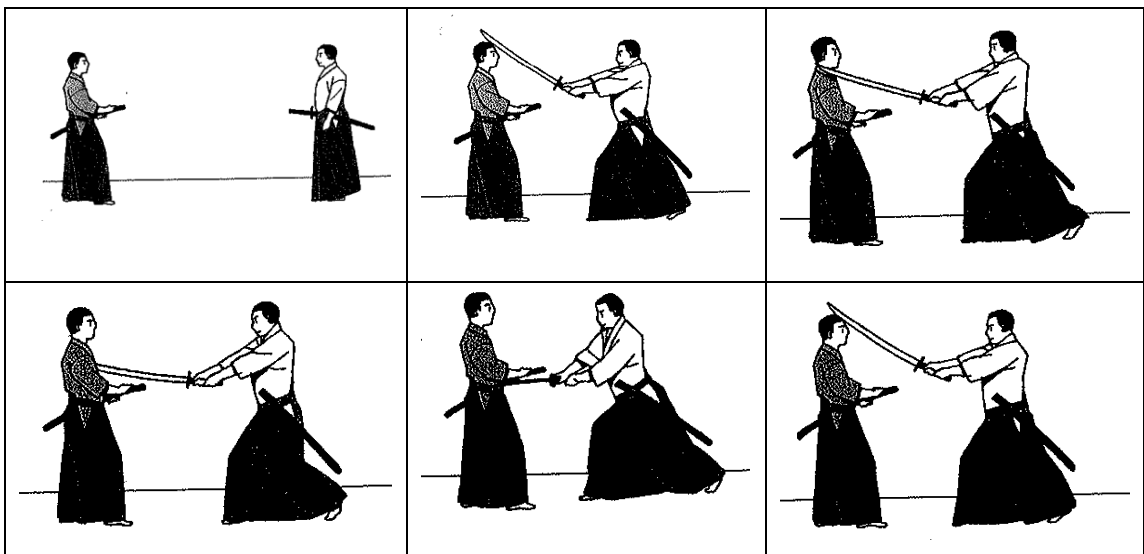
注(2)棟を左乳に当てたときおよび突き刺したときの上体は「四本目、柄当て」のときと同様である。



- 3、右斜め前の敵に振り向き、刀を引き抜きながら頭上に振りかぶると同時に左手を柄にかけ、右足を軸に右回りに回って敵に向き直ると同時に左足を踏み込んで真っ向から切り下ろす。
- 4、右斜め後ろの敵に振り向きながら左足を軸にして受け流しに振りかぶり、敵に向き直ると同時に右足を踏み込んで真っ向から切り下ろす。
- 5、後ろ（左斜め前）の敵に振り向きながら右足を軸にして左回りに回り、※左足を左に踏みかえて脇構えになりながら（一瞬、脇構えになるタイミングを考えながら）受け流しに振りかぶり、右足を踏み込むと同時に左斜め前の敵を真っ向から切り下ろす。
- 6、右足を引きながら諸手左上段の構えとなって残心を示す。
- 7、左足を引きながら左手を柄からはなして左帯におくると同時に「袈裟に振り下ろしての血振り」をする。
- 8、左手を左帯から鯉口におくり、そのままの姿勢で「納刀」する。
- 9、後ろ足を前足にそろえ、右手を柄からはなして「帯刀姿勢」となり、左足より退いて※元の位置にもどる。（許容範囲内）

(11) 十一本目「総切り」〔要義〕

前進中、前方の敵の殺気を感じ、機先を制してまず敵の左斜め面を、つぎに右肩を、さらに左胴を切り下ろし、続いて腰腹部を水平に切り、そして真っ向から切り下ろして勝つ。



〔動作〕

- 1、右足より正面に向かって前進し、左足を踏み出しかときに刀に両手をかける。右足を踏み出して刀を前方に抜き出し、右足を左足近くに引きよせながら ※（左足を退いても構わない）受け流しに頭上に振りかぶると同時に左手を柄にかけ、間をおくことなく右足を前に踏み込んで正面の敵の左斜め面からあごまで切り下ろす。
- 2、切り下ろした刀を棟の方向に返して頭上に振りかぶり、右足を前に踏み込んで正面の敵の右肩口から「水月」まで切り下ろす。
- 3、切り下ろした刀を棟の方向に返して頭上に振りかぶり、右足を前に踏み込んで正面の敵の左脇下から「へそまで切り下ろす。」
注(1)へそまで切り下ろしたとき、刀は水平にする。
- 4、切り下ろした刀を棟の方向に返して頭上に振りかぶり、刃先の方向を前方に返しな

がら **左上腰に刀を水平にし、**刀を止めることなく右足を前に踏み込んで正面の敵の右腰腹部から左腰腹部を水平に切る。**※前に出ながら左腰腹部を水平に切る**

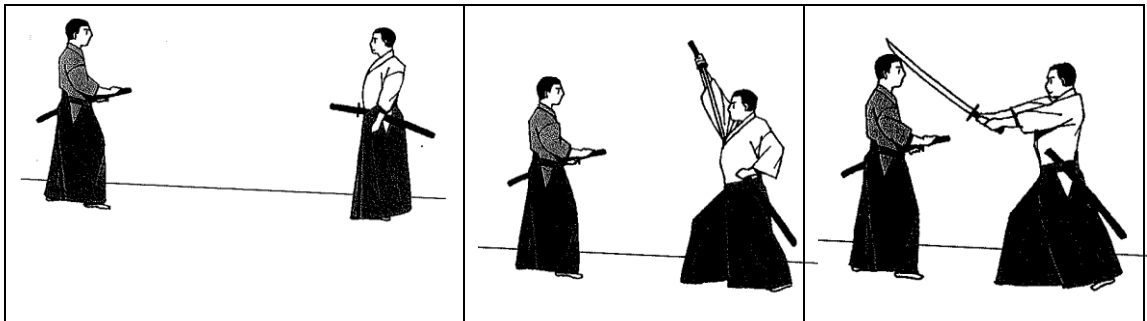
- 5、**水平に切った刀を止めることなく頭上に振りかぶり、**右足を前に踏み込んで正面の敵を真っ向から切り下ろす。**(手の内を正しく)**
- 6、そのままの姿勢で左手を左帯におくと同時に「右に開いての血振り」をする。
- 7、左手を左帯から鯉口におくり、そのままの姿勢で「納刀」する。
- 8、後ろ足を前足にそろえ、右手を柄からはなして「帯刀姿勢」となり、左足より退いて元の位置にもどる。

(12) **十二本目「抜き打ち」**〔要義〕

相対して直立している前方の敵が突然切りかかってくるのを、刀を抜き上げながら退いて敵の刀に空を切らせ、さらに真っ向から切り下ろして勝つ。

〔動作〕

- 1、直立したまますばやく刀に両手をかけ、**左足を後方に引き、右足を左足近くに引きよせながら刀をすばやく頭上に抜き上げる**と同時に左手を柄にかけ、間をおくことなく**右足を踏み込むと同時に真っ向から切り下ろす。**
- 2、右足を左足の後方に引きながら左手を左帯におくと同時に「右に開いての血振り」をする。
- 3、左手を左帯から鯉口におくり、そのままの姿勢で「納刀」する。
- 4、後ろ足を前足にそろえ、右手を柄からはなして「帯刀姿勢」となり、右足より前に出て元の位置にもどる。



全日本剣道連盟居合【着眼点】

一本目 〔前〕

- ①抜きつけたとき、十分に鞘引きをしているか。
- ②左の耳にそって、後ろを突く気持ちで振りかぶっているか。
- ③振りかぶった切っ先は、水平より下がっていないか。
- ④間をおくことなく切り下ろしているか。
- ⑤切り下ろした切っ先は、わずかに下がっているか。
- ⑥血振りの体勢は正しいか。
- ⑥ 正しく納刀しているか。

二本目 [後]

- ①刀を抜きながら向き直る同時に、左足をやや左寄りに踏み込んでいるか。
- ②敵のこめかみに正しく抜き付けているか。

三本目 [受け流し]

- ①受け流しの体勢にて、上体をかばった体勢になっているか。
- ②左足を右足後方に引き、袈裟切りになっているか。

四本目 [柄当て]

- ①柄頭が敵の水月に確実に当たっているか。
- ②後ろの敵に対して、左手は鯉口を握ったまま、絞り込むようにへそ前におくり、右肘を伸ばして突いているか。
- ③前の敵に対しては、刀を引き抜きながら頭上に振りかぶり、真っ向から切り下ろしているか。

五本目 [袈裟切り]

- ①逆袈裟に切り上げたとき、刀をかえした右こぶしは右肩の上方になっているか。
- ②左足を引きながら左手が鯉口を握ると同時に刀を袈裟に血振りをしているか。

六本目 [諸手突き]

- ①敵の右斜め面を抜き打ちしたとき、あごまで切り下ろしているか。
- ②中段になりながら後ろ足を前足に送り込んで確実に水月を突き刺しているか。
- ③刀を引き抜きながら受け流しに振りかぶっているか。

七本目 [三方切り]

- ①右の敵に抜き打ちしたとき、あごまで切り下ろしているか。
- ②左の敵に向き直り、間をおくことなく真っ向から切り下ろしているか。
- ③受け流しに振りかぶり、切り下ろした刀は水平になっているか。

八本目 [顔面当て]

- ①柄頭が両眼の間を正しく突いているか。
- ②後ろの敵に対し右こぶしを正しく右上腰にとっているか。
- ④後ろの敵に完全に向き、かかとをわずかに上げて突いているか。
- ⑤かぎ足で突いていないか。

九本目 [添え手突き]

- ①右袈裟に抜き打ちしたとき、右こぶしはへその高さとなり、切っ先は右こぶしよりわずかに上がっているか。
- ②左手が刀身の中程を親指と人さし指の間で確実にはさみ、右こぶしは右上腰に当てているか。
- ③腹部を突き刺したとき、右こぶしはへそまえて止まっているか。
- ④残心のとき、右肘が曲がったり、右こぶしが右乳より高くなったりしていないか。

十本目 [四方切り]

- ①柄当てのとき、強く確実に柄の平で打っているか。
- ②鞘引きしたとき、物打付近の棟を左乳に当て水月を確実に突き刺しているか。
- ③突いたとき、左手は鯉口を握ったままへそまえにおくり、左右のしぼり込みができているか。
- ④脇構えを取ってからではなく、脇構えになりながら振りかぶっているか。

十一本目 [総切り]

- ①刀を抜き上げたとき、受け流しに振りかぶっているか。
- ②切るとき、おくり足になっているか。
- ③腰腹部を切るとき、刃筋正しく水平に切っているか。

十二本目 [抜き打ち]

- ② 刀を抜き上げたとき、左足を十分に後方に引いているか。
- ② 刀を抜き上げたときの右手の位置は正中線になっているか。

踏み込む

- 1 本目 腰を伸ばして右足を「踏み込む」と同時に敵の「こめかみ」めがけて激しく「抜きつける」。
間をおくことなく右足を「踏み込む」と同時に真っ向から「切り下ろす」。
- 2 本目 左回りに回って正面の敵に向き直り、同時に左足をやや左寄りに「踏み込んで」敵の「こめかみ」めがけて激しく抜きつける。
- 4 本目 右足を「踏み込む」と同時に、両手で鞘もろとも刀を前に突き出して「柄頭」で正面の敵の「水月」に激しく当てる。
- 5 本目 右足を「踏み込む」と同時に右片手で正面の敵の右脇腹から逆袈裟に「切り上げる」。
- 6 本目 右足を「踏み込む」と同時に上体を左へ開いて正面の敵の右斜め面からあごまで抜き打ちする。
間をおくことなく右足を「踏み込む」と同時に諸手で正面の敵の「水月」を突き刺す。
- 8 本目 右足を「踏み込む」と同時に鞘もろとも突き出して「柄頭」を敵の両眼の間に激しく当てる。
右足を「踏み込む」と同時に上体を崩さずに右肘をじゅうぶんに伸ばして後ろの敵の「水月」を「突き刺す」。
- 9 本目 間をおくことなく左足を「踏み込む」と同時に敵の腹部を「突き刺す」。
- 10 本目 刀を抜こうとした敵の右こぶしに右足を「踏み込む」と同時に強く柄の平で打つ。
間をおくことなく左足を「踏み込む」と同時に左手を内側にしぼりながら右肘を伸ばして敵の「水月」を突き刺す。
脇構えになりながら受け流しに振りかぶり、右足を「踏み込む」と同時に左斜め前の敵を真っ向から切り下ろす。
- 12 本目 頭上に抜き上げると同時に左手を柄にかけ、間をおくことなく右足を「踏み込む」と同時に真っ向から切り下ろす。

踏み込んで

- 3 本目 腰を上げて右足つま先を立て、腰を伸ばしながら左足を右膝の内側に足先をやや外側に向けて「踏み込んで」刀を胸元近く頭上前方に抜き上げると同時に立ちあがり、右足を左足の内側に「踏み込んで」敵の打ち下ろした刀を受け流す。
- 6 本目 後ろの敵に向き直ると同時に右足を「踏み込んで」真っ向から「切り下ろす」。
さらに正面からくる他の敵に向き直ると同時に左足を左に踏み加え右足を「踏み込んで」真っ向から切り下ろす。

- 7 本目 右の敵に左足を軸に前方に踏み込んで敵の頭上からあごまで抜き打ちする。
- 8 本目 左手を柄にかけると同時に正面の敵に向き直り、間をおくことなく右足を踏み込んで正面の敵を真っ向から切り下ろす。
- 10 本目 右足を軸に右回りに回って敵に向き直ると同時に左足を踏み込んで真っ向から切り下ろす。
右斜め後ろの敵に振り向きながら左足を軸にして受け流しに振りかぶり、敵に向き直ると同時に右足を踏み込んで真っ向から切り下ろす。
- 11 本目 1 頭上に振りかぶると同時に左手を柄にかけ、間をおくことなく右足を前に踏み込んで正面の敵の左斜め面からあごまで切り下ろす。
2 切り下ろした刀を棟の方向に返して頭上に振りかぶり、右足を前に踏み込んで正面の敵の右肩口から「水月」まで切り下ろす。
3、切り下ろした刀を棟の方向に返して頭上に振りかぶり、右足を前に踏み込んで正面の敵の左脇下から「へそまで切り下ろす」。
4、切り下ろした刀を棟の方向に返して頭上に振りかぶり、刃先の方向を前方に返ししながら左上腰に刀を水平にし、刀を止めることなく右足を前に踏み込んで正面の敵の右腰腹部から左腰腹部を水平に切る。
5、水平に切った刀を止めることなく頭上に振りかぶり、右足を前に踏み込んで正面の敵を真っ向から切り下ろす。

間をおくことなく

- 1 本目 振りかぶると同時に左手を柄にかけ、間をおくことなく右足を踏み込むと同時に真っ向から「切り下ろす」。
- 2 本目 同様に振りかぶると同時に左手を柄にかけ、間をおくことなく右足を踏み込むと同時に真っ向から「切り下ろす」。
- 3 本目 正面（左横）の敵に向き直ると同時に両手をすばやく刀にかける。間をおくことなく、腰を上げて右足つま先を立て
- 4 本目 上体を左に開いて抜き放つと同時に「ものうち」近くの棟を左乳に当てて刃を外側にする。間をおくことなく、左手を内側にしぼって鯉口をへそまえにおくと同時に右肘を伸ばして後ろの敵の「水月」を突き刺す。
- 6 本目 直ちに後ろ足を前足近くにおくりながら五刀を中段に下ろして左手を柄にかけ、間をおくことなく右足を踏み込むと同時に諸手で正面の敵の「水月」を突き刺す。
- 7 本目 左の敵に向き直りながら刀を受け流しに頭上に振りかぶると同時に左手を柄にかけ、間をおくことなく真っ向から切り下ろす。
- 8 本目 後ろの敵に向き直ると同時に右こぶしを右上腰に当てて刃を外側にして刀を水平にする。間をおくことなく、右足を踏み込むと同時に上体を崩さずに右肘をじゅうぶんに伸ばして後ろの敵の「水月」を「突き刺す」。
左手を柄にかけると同時に正面の敵に向き直り、間をおくことなく右足を踏み込んで正面の敵を真っ向から切り下ろす。
- 9 本目 「添え手突き」の構えとなり、間をおくことなく左足を踏み込むと同時に敵の腹部を「突き刺す」。

- 10 本目 「ものうち」付近の「棟を左乳に当てる乳に当てる」。**間をおくことなく**左足を踏み込むと同時に左手を内側にしぼりながら右肘を伸ばして敵の「水月」を突き刺す。
- 11 本目 右足を左足近くに引きよせながら受け流しに頭上に振りかぶると同時に左手を柄にかけ、**間をおくことなく**右足を前に踏み込んで正面の敵の左斜め面からあごまで切り下ろす。
- 12 本目 頭上に抜き上げると同時に左手を柄にかけ、**間をおくことなく**右足を踏み込むと同時に真っ向から切り下ろす。

すばやく

- 1 本目 後ろを突く気持ちで**すばやく**刀を頭上に「振りかぶる」。
- 2 本目 同様に後ろを突く気持ちで**すばやく**刀を頭上に「振りかぶる」。
- 3 本目 正面（左横）の敵に振り向くと同時に両手を**すばやく**刀にかける。間をおくことなく、腰を上げて右足つま先を立て、
- 4 本目 正面に向って「居合膝」で着座する。**すばやく**刀に両手をかけて腰を上げ、左足をつま先を左膝の真後ろに立てて腰を伸ばし、
- 5 本目 右足より正面に向かって前進し、左足を踏み出したときに**すばやく**刀に両手をかける。鞘を左下にかえしながら刀を抜き出し、
- 12 本目 直立したまま**すばやく**刀に両手をかけ、左足を後方に引き、右足を左足近くに引きよせながら刀を**すばやく**頭上に抜き上げると同時に左手を柄にかけ、間をおくことなく右足を踏み込むと同時に真っ向から切り下ろす。

機先を制して、振り向き、振り向きながら

向き直る、向き直りながら