

全日本剣道連盟居合「指導上の留意点」

更新日：2022.06.28

これまであった「指導要点」をより分かりやすいものにするために、現在「指導上の留意点」として、居合道委員会で文書を編纂しているところです。本「指導上の留意点」は、指導する上で留意してほしいことを、指導する人だけでなく教わる人にも分かりやすい文章を目指しています。まだ暫定版のため、分かりにくい点があるかと思いますが、今後改善・修正していく予定です。

皆さんと全剣連居合を正しく鍛錬していきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。

2022.06.26

一、作法

1. 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。
2. 神座への礼：刀を右手に持ちかえながら両足の踵をつけて気をつけの姿勢となる。
3. 始めの刀礼
 - ① 刀の置き方：右手はたなごころ（=手のひら）を上にして親指を鐙にかけ、残りの四指で鯉口近くを握る。左手はたなごころを下に向け、鐙近くを（こぶし1つ分離したところ）上から下げ緒とともに握る。鐙をやや手前に引いて（こぶし1つ分）刀を静かに横たえる。刀の中心が自分の正中線上となるようにする。
 - ② 刀のとり方：両手を伸ばし、右手はたなごころを上にして親指を鐙にかけ、残りの四指で鯉口近くを握る。と同時に左手で鐙近くを上から軽く握る。上体を起こしながら、鐙を腹部中央におくって、左手でわけた帯の間に入れる。
4. 終わりの刀礼：
 - ① 刀の置き方と座礼：刀は床上に真っ直ぐに立て、鐙を動かすことなく刀を静かに左に倒し、刀の中心が自分の正中線上となるようにする。
※初級者（三段以下：以下同じ）は、左に倒す際、鐙を動かしてもかまわない。
 - ② 刀のとり方：刀を止めることなく静かに正面中央に立てる。「鐙」近くは「鐙」からこぶし1つ分の所とする。

二、術技

●一本目「前」

1. 右こぶしを顔の中心に向けて抜き出す。
※初級者は、切るべき所（こめかみ）に向けて抜き出してもよい。
2. 抜き付けた時、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. 真っ向から切り下ろすとき、左手は手をかけ、握りながら切り下ろす。
4. 血振りの時、「右手のたなごころを上にかえて」と解説にあるように、右手のひらを上に向け、脇を拡げるように腕全体を大きく回しながら肩の高さまで刀を右へ上げたのち、肘を曲げて、こぶしを「こめかみ」に近づける。その時、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。
※こぶしを「こめかみ」に近づけてから血振りをする場合、刀の角度によって怪我をしてしまう危険性があるため、注意する。

5. 血振りは、正面を袈裟に切るように振り下ろす。

●二本目「後ろ」

1. 両つま先を立ててから、左肩を後に開くようにして、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45度）に向けて踏み込んで立ち上がる。この時、上体は約45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む。この時、上体は正面を向いている。
3. 受け流した（敵の刀と接触した）刀の切っ先は、勢いで右後ろ上方に回る。
4. 【「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。
※初級者は「受け流しの形」（「教本」動作1、注(1)参照）を正確に行ってから、3.の動作となるようにしてもよい。

●四本目「柄当て」

1. 鞘だけ後方に引きながら鞘を左へかえし始め、「鞘放れ」寸前には鞘を真横にする。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刀を抜き出し、刀を左乳に当てる。
2. 敵の水月を突いた時、刀は水平にする。右肩が上がらないように留意する。
3. 切り下ろした時、左足つま先は一本目と同様に左膝の真後ろとなるようにする。
4. 納刀しながら、上体を約45度右にやや開きながら左膝をついた蹲踞の姿勢となる。

●五本目「袈裟切り」

1. 右手は顔の中心に向けて抜き出す。
※初級者は、抜き付ける所（右脇腹）に向けて抜き出してもよい。
2. 鞘を左下に返ししながら右足を出しながら、正面敵の頭を12時としたときに7時から1時の方向に向かって逆袈裟に切り上げる。右こぶしは自分の右肩右上方に来るようになる。左足はその位置から動かさない。
※初級者は鞘を左下に返してから抜き出してもよい。
3. 切り上げて刀をかえた時の切っ先は後ろ上方となり、下がらないようにする。

●六本目「諸手突き」

1. 抜き付ける時、右手は顔の中心に向けて抜き出す。
※初級者は、抜き付ける所に向けて抜き出してもよい。
2. 刀を中段に下ろしたとき、後ろ足つま先が前足踵より前に出ないようにする。
3. 前後三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、3方を敵に囲まれた状況で、なるべく素早く敵を圧倒するための技であるため、可能な限り素早く行うことが本来の技の趣旨である。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（0時の方向）に向かって抜き付けるように（牽制するように）刀をこぶし1~2個分抜き出し、フェイントをかけて正面敵の動きを止める。このように正面の敵を圧すると同時に、瞬時に右の敵（3時の方向）に目標を替える。
3. 右の敵に向くときは、左足のつま先側を軸にして左足踵を体側の外側に開くことで上体を右に向き直す。それと同時に刀を抜きながら右足を一足分ほど右斜め前（2時の方向）に踏み出し（この時左足は踵を開いたままの位置）、相手の右頭上からあご先にかけて抜き打ちにする。
※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。
4. 左の敵（9時の方向）に向き直りながら、左手を頭上で柄にかけ切り下ろす。この時、左右の足の位置は動かさず、つま先を支点にして踵を動かして左の敵に体を向ける。
5. 諸手左上段からの「袈裟に振り下ろしての血振り」は、一本目「前」の「袈裟に振り下ろしての血振り」と同じ要領で行う。 ※十本目「四方切り」も同様に行う。

●八本目「顔面当て」

1. 「鞘引き」は後ろの敵に振り向きながら行い、「鞘放れ」寸前に刃を水平にし、左足を踏みかえると同時に後ろの敵に向き直る。
2. ほぼ身一つ左に立つ後ろの敵に向き直った時、刀だけでなく鞘も水平に構える。
3. 鞘引きをして水月を突く。この時、上体は後ろ正面を向く。切っ先はわずかに上がっている。

●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、上体が開きすぎないように腰は正面に向けたまま、左足を引ながら抜き打ちにする。
2. 「添え手突きの構え」となる時、右足を半足分引いて、正面に対して30-45度右外側に向ける。
3. 敵の腹部を「突き刺す」時、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。

●十本目「四方切り」

1. 左斜め後ろの敵に対して、「ものうち」付近の「棟を左乳にあてる」ときに右肘を下げないようにし、「水月」を突き刺す。刀は水平にする。
※現解説書において、〔動作〕2の注として（1）、（2）があるが、この2つは動作が矛盾している。この技は（2）で言及している「四本目 柄当て」と同様に、足を動かさずに上体を開くことが本来の形であることから、（2）の動作を重視し、左足を踏みかえずに上体を左に開き「左半身」となることを本来の形とする。

*この2つの注が矛盾している背景として、「解説書」では「一重身」と表記されているが、足を踏みかえずに「左半身」になることが困難な場合には、現状の様に左足を踏みかえて「一重身」となるような指導になってもよいとするために追記された結果、矛盾が生じたと推察される。この2つの動作が矛盾している注については、今後「解説書」での表記が改訂される可能性がある。

2. 左斜め前の敵に対し、左足を左に踏みかえる時、左足は前に踏み出さないようにする。
※初級者で「脇構えになりながら受け流しに振りかぶる」ことが難しい場合は、一旦脇構えに構えたのち、受け流しに振りかぶってもよい。

●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四分の一程度まで抜き出す。
2. 右足を左足に引き付けながら、受け流すように（＝柄頭を上げて）振りかぶる。
※初級者は、振りかぶる時、左足を後方に引き、右足を左足近くに引き寄せながら受け流しに頭上に振りかぶってもよい。
3. 切り下ろす時、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。この時、気剣体の一致を意識する。
4. 正面敵の右腰腹部から左腰腹部を水平に切るとき、踏み込むと同時に正面を中心に床に対して水平に切る。後ろ足は切り下ろしの動作に合わせて1足分引き付ける。
5. 水平に切った刀を止めることなく頭上に振りかぶって、正面の敵を切り下ろす。

●十二本目「抜き打ち」

1. 柄頭を前に出すことなく、左手で充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。
2. すばやく頭上に抜き上げた刀は一挙動の「抜き打ち」で切り下ろす。左足は引き付けない。

三、補足

1. 野外での刀礼：刀を目の高さにいただくと同時に両足の踵をつけて、刀の高さ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：両手の人差し指を伸ばすことなく、縁金に人差し指がかからぬように握る。
3. 「左上段」とは：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、剣先は約45度後ろ上方に向け、やや右に寄せる。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. 「八相」とは：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、鏝を口の高さにし、口から約一握り離して刀を構えた状態のことである。構える時は、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、ほぼ正中線上とし、刀身の傾きは、後ろ上方約45度とする。右足先はやや外側に向け、踵は床よりわずかに上げる。
5. 「脇構え」とは：右足先はやや外側に向け、踵が床につかないようにする。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。左こぶしはへその右斜め下約1握りのところに置き、切っ先の高さは膝よりこぶし1つ分下がったところになる。
6. 「中段」とは：切っ先が喉の高さ、左こぶしは、へそ前にこぶし1つから1つ半の位置。

以上