

# 心代会稽古再開にあたってのガイドライン

2020年6月 心代会運営委員会

## はじめに

このたび、新型コロナウイルス感染拡大防止から行われていた剣道稽古の自粛が解除されるはこびとなりました。ただ以前と同等な稽古を再開することは当面無理な状況であります。特に再開にあたっては、本会の稽古場面から絶対に感染発生をさせないため『他者にうつさない』『自身を自分で守る』観点から以下のガイドラインを設定しましたので、これに沿って稽古を再開して頂くようよろしくお願いいたします。

## 《 稽古の参加にあたって 》

- 自宅と稽古場所の往復の際にはマスク着用する。
- 以下の条件に該当する者は参加を禁止する。

### ◎体調が良くない場合

- ・発熱、咳、咽頭痛など風邪症状、味覚・嗅覚異常、倦怠感等がある場合。
- ・熱が37.5度以上はもとより下回る場合も体調不良がみられる場合。
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。

◎本会以外の出稽古等の方々。（当面は全剣連・大剣連の指針が出るまでとします。）

## 《 稽古を始める前に 》

- 出発する前に検温を行い（忘れた場合は体育館入り口で）発熱がある場合及び体調不良の場合は参加しない。
- 着替えは極力自宅で行う。やむを得ず更衣室等を使用する場合は、密接を避けてマスク着用の上、短時間で行う。
- 稽古前に手洗い、うがい、手指の除菌を行う。（除菌液は体育館入り口に設置）
- 体育館に入る前に入り口で用意の出席簿に自筆で体温、体調について記入・署名を行う。 ※本会運営委員会は本出席簿をもとに参加者を管理し、仮に感染（疑

義) 者が発生した場合は、本出席簿を感染防止の観点から関連部門に提出することを御了承下さい。

- 稽古前に床の清掃を必ず行う。

### 《 稽古にあたって 》

- 換気のため、稽古中は開閉可能な窓、ドアはすべて開放しておく。
- 準備運動、素振り等は『 同じ方向を向き 』およそ2mの距離をとり発声を控える。
- 稽古を行う者は必ず面マスク又は市販のマスクを着用する。なお密閉性の高い医療用マスクは避ける。
- 対面稽古(特に面着用時)段階においては、面マスクとシールドの着用を強く推奨する。
  - ◎ またこれらの用具を着用した稽古により熱中症を防ぐため、稽古時間の短縮、こまめな水分補給、体育館の気温湿度管理、体調不良者の自己申告や声掛けを常に留意する。
- 密集を避けるため、以下の事柄に配慮する。
  - ◎ 参加者が多い場合、適正人数を適宜判断しグループ分けする。
  - ◎ 元立ち間の間隔は2m以上とする。
  - ◎ 休憩時間中はマスクを着用するとともに、過度な接触を行わない。
  - ◎ 稽古をしない者(特に保護者)は、参加の子どもの体調観察を時間を区切って交代で行う。その際は床に座らず椅子等を使う。

### 《 稽古の後に 》

- 稽古終了後、全体の礼の後の『個別の礼』は当面控える。
- 稽古終了後に保護者・大人会員・子どもで手分けして床掃除、窓のロック・サッシ、ドアノブ等の参加者が接触したと思われる個所を消毒する。
  - ◎ 泉佐野市指定の「オスバンS」の希釈液を使用しますが、その際に拭き取り用の布等を各自で持参頂き、帰宅後に洗浄・除菌してください。
- 稽古終了後、面マスクをビニール袋に入れて持ち帰り、洗浄・除菌を行う。
- 稽古後、剣道具(特に面、小手)、使用済みシールドはアルコール噴霧により消毒。
- 剣道着、袴、手拭い、竹刀は帰宅後洗濯や除菌を行うことが望ましい。
- 稽古後及び帰宅時も、手洗い、うがい、アルコールによる手指や足裏の除菌を行う。

## 心和会における段階的稽古内容について

### ■第1段階（6月末まで）

#### ◎準備運動・及びストレッチと筋トレ（約30分）

大人会員や子どもたちが稽古日以外でも自宅で取り組める内容を、阿部先生が主導して進めて行きます。（別紙参照）

#### ◎様々な素振り・足さばき・踏み込み等（約30分）

これも自宅で展開できる内容を進めて行きます。

#### ◎木刀の基本稽古法（約20分）

大人会員の皆さんも、今後子どもに指導できる事と第2段階で面着けした対面稽古でこの技を「実戦に活かす」よう展開していきます。

### ■第2段階（7月第2週まで）

#### ◎準備運動・及びストレッチと筋トレ（約15分）

#### ◎様々な素振り・足さばき・踏み込み等（約20分）

#### ◎面を着けず二人組で切り返し・基本打ち（約20分）

#### ◎面を着装して『木刀基本稽古技』の実戦打ち（約20分）

### ■第3段階（7月第3週から）

#### ◎準備運動・及びストレッチと筋トレ（約15分）

#### ◎様々な素振り・足さばき・踏み込み等（約20分）

#### ◎面を着装して基本稽古（約20分）

#### ◎面を着装して周り稽古→地稽古（約15分）

※ただし『面タオル』『シールド』着用の上の稽古により、どれだけ呼吸面・体熱の上昇が見られるかは現時点で予測不可能です。よって各段階で皆さんの体調等を見ながら状況判断して稽古内容の変更も考えております。

# 木刀による基本技稽古法の解説

木刀による基本技稽古法は平成 21 年 10 月から 1 級から 3 級審査の必須項目になりました。日本剣道形を行う前に木刀に慣れさせるというのが趣旨ではないかと思えます。

そして、木刀による基本技稽古法は日本剣道形とは違って現代の竹刀剣道で使える技になっているので、普段の稽古が正しくできていればそれ程難しいものではなく、比較的覚えやすいと思えます。

## 基本技稽古法のポイント

木刀による基本技稽古法は基本 1 から基本 9 までの 9 種類ですが、昇級審査では受ける級によって本数が変わってきます。全日本剣道連盟の審査規定では下記のように決められています。

- 3 級 — 基本 1～基本 4
- 2 級 — 基本 1～基本 6
- 1 級 — 基本 1～基本 9

級が上がるにつれ、技は増え、難易度も上がります。基本 4 までは掛かり手だけが打つ技ですが、基本 5 からは応じ技になってきますね。基本 1 から基本 9 は下の通りです。

1. [一本打ちの技](#)  
「正面」「小手」「胴(右胴)」「突き」
2. [二・三段の技](#)  
「小手→面」
3. [払い技](#)  
「払い面(表)」
4. [引き技](#)  
「引き胴(右胴)」
5. [抜き技](#)  
「面抜き胴(右胴)」
6. [すり上げ技](#)  
「小手すり上げ面(裏)」
7. [出ばな技](#)  
「出ばな小手」
8. [返し技](#)  
「面返し胴(右胴)」
9. [打ち落とし技](#)  
「胴(右胴)打ち落とし面」

## 間合い

まず、立ち合い時の間合いについてですが、これが非常に難しい。木刀による基本技稽古法で**最も難しいのが間合いではないか**と思うくらいです。

最も注意しなければならないのが、礼式の時の間合いと打突前の間合いが違うということです。更に言うと、竹刀で構えた時と木刀で構えた時の間合いも違いますので注意しましょう。

それぞれの間合いは以下の通りです。

- 礼式の時の間合い

木刀の横手（剣先の三角の部分）が交差する位置

- 打突前の間合い

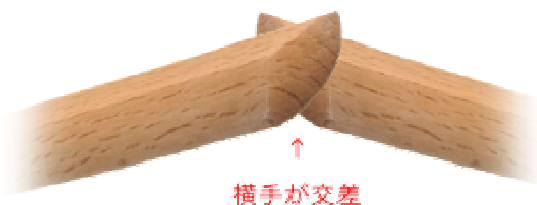
一足一刀（一歩で打てる）の間合い

更に紛らわしいのが、打突後に元に戻った時は礼式の間合いでなければならないという点でしょう。つまり、図で表すとこういうことです。

こちらが礼式の間合いです。



木刀の横手が交差する位置ですね。



[http:// 剣道中流.com/](http://剣道中流.com/)



そして、こちらが打突前の間合い。一足一刀の間合いです。

竹刀の間合いとも違うので、非常に難しいと思いますが、上の動画は間合いが凄く良いですね。本当に稽古していないとは思えません。

また、一足一刀の間合いというのは人それぞれ違うので、自分の間合いをしっかりと覚えることが重要です。

それでは、引き続き基本1から順に注意点を見ていきましょう。

## 基本1、基本2の注意点

動画の後半に解説があるように、物打ちで打突部位を捉えることが重要です。前述した「間合い」が遠ければ届かないので注意しましょう。



### 突き

突きは突いてから引くという部分が重要です。腕を伸ばして突きっぱなしにせずすぐに引きましょう。



「基本1」一本打ちの技  
「正面」「小手」「胸(右胸)」「突き」

## 小手面

小手面は元立ちが難しいと思います。掛かり手に小手を打たせたら、素早く一步後退し、**木刀を右側に返して**面を打たせます。



「基本2」二・三段の技(連続技)  
「小手一面」

そして、元に戻る時、掛かり手は残心も含めて三步、元立ちは掛かり手の三步目と同時に一步前に出なければなりません。掛かり手と心を一つにして動けると綺麗に見えますね。

## 基本3は一拍子で打つ！

基本3は表からの払い面です。小学生に教えていると、どうしても払いと面打ちが別々の動作になってしまいがちですので注意しましょう。

ポイントとしては、1歩足を踏み出すの同時に払う動作を行うというところですね。払う動作と振りかぶる動作が一連の流れにならなければなりません。小学生にありがちなのが、

振り下ろしと同時に右足を前に出すということです。



基本1の面打ちの時には振りかぶりと同時に右足を出しているのですが、基本3になると足が遅れるというパターンが多いように思います。二拍子ではなく、**一拍子**で打てるようにしましょう。

#### 基本4の引き胴は残心が難しい？

基本4は引き胴です。面体当たり引き胴ですね。この時のポイントとしては以下の2点。

- 面の後に元立ちは一歩前進
- 胴を打った後二歩後退

これだけでは良くわからないかもしれませんので、もう少し詳しく説明したいと思います。

面の後に元立ちも一歩前進面を打たせた(受けた)後に**双方やや前進**して鏝迫り合い状態にならなければなりません。この時前に出ない子が非常に多いのです。何度教えても忘れてしまうようです。



そして、一歩前進しているので、最後は一歩後退して元に戻る必要があります。



## 掛かり手は二歩後退？三歩後退？

掛かり手は胴を打った後に一步後退して残心を示し、更に一步後退して元に戻ります。しかし、引き技なので、胴を打つ時にも一步後退しますよね。ですから、**全部で三歩後退**することになります。



間違いやすいのが、胴を打った後の残心ですね。残心の時には元立ちは打たせた状態で待っているとうまく合わせられると思います。しかし、全部で三歩後退することになるので、**小さく後退**すると良いでしょう。

## 基本5 面抜き胴

基本5は面抜き胴ですが、間違いやすいのは胴を打つときの体の向きです。面を抜く時に右斜め前に前進しますが、この時の**体（足）は前を向いたまま**の状態。そして、**目付は外さない**というところもポイントです。つまり、体は前を向いているのですが、目は左斜め前を向くことになりますね。胴を打った後は「**双方とも正対しながら一步後退**」となっていますが、この時は**斜め方向に後退**しなければなりません。



掛かり手が残心を示した後に元の位置に戻りますが、この時の歩数は決まっていません。一步で戻る場合が多いと思いますが、二歩で戻っても間違いでないので、自分のやり易い方法を取れば良いでしょう。

## 基本 6 小手すり上げ面

基本 6 の小手すり上げ面のポイントはすり上げる時の足の動きだと思います。「掛り手」は左足から 1 歩後退しながら自分の木刀の裏鎧で相手の裏鎧をすり上げ、すかさず右足から 1 歩踏み出し正面を打つ。



## 基本 7 出ばな小手

出ばな小手は元立ちが出ようとする出ばなを小さく鋭く小手を打ちます。他の技は全て大きく打つことが基本となりますが、小さく打つという点が異なるので注意しましょう。

また、元立ちはやや前に右足を出しますが、一歩出るわけではないので左足を引き付ける必要はありません。元に戻る時は右足だけを構えの位置に戻します。

## 基本 8 面返し胴

面返し胴を打つ時の最も重要なポイントは相手の木刀を迎えるように応じるという点ではないでしょうか。そして、やや**右斜め前**に出ながらという部分も難しいですね。



つまり、その場で相手の木刀を受けては駄目ということですね。竹刀での稽古で面返し胴を打つ時も同様で、相手の竹刀を迎えるようにして返すと余裕を持ってうまく返せます。

面を打った後は**基本5の面抜き胴と同じ動作**になります。

## 基本9 胴打ち落とし面

竹刀剣道で胴打ち落とし面を使う場面が来ることは非常に稀ではないかと思いますが、鏑迫り合いから相手が引き胴を打つ場合には有効な技かもしれません。

この技の難しい点は、やや左斜め後ろにさばくという点です。やや左斜め前に体をさばきながら、元立ちの木刀を打ち落とします。



また、掛かり手が面を打った後は双方とも正対しながら一步後退します。この時に掛かり手は残心を示します。最後に右に移動して元の位置に戻ります。

これで基本1から基本9まで全てが終わりました。でも、順番が覚えられない・・・っていう人も多はず。そんな時の覚え方を紹介しましょう。

## 基本技稽古法の覚え方

木刀による基本技稽古法の順番ってなかなか覚えられませんよね。そんなあなたは、こうやって覚えてみましょう。

**「一二と、払い引き抜き、すり上げて、出ばな返して、打ち落とすなり」**

剣道講習会で先生に教えて頂いた覚え方です。参考程度にどうぞという感じです。

