

木刀による基本稽古覚え方

本目	技	内容	覚え方
1	一本打ち	メン、コテ、ドウ、ツキを1本ずつ	いち
2	二本打ち	コテメンの二段打ち	にを
3	払いメン	相手の木刀を払ってメン	はらい
4	引きドウ	メン→つばぜりあい、引きドウ	ひき
5	メン抜きドウ	メンを抜いてドウ	ぬき
6	コテすりあげメン	コテを裏からすり上げてメン	すれば
7	出ばなゴテ	相手の刀が上がったところへ出ばなゴテ	でばなを
8	メン返しドウ	相手のメン打ちを木刀で返してドウ	かえして
9	ドウ切り落としメン	相手のドウ打ちを打ち落としてメン	うちおとし

一・二を払い、引き抜き、すりあげ、出ばな返して打ち落とし

昇級審査は級によって範囲が変わる

昇級審査では受ける級によってやる範囲が変わります。

3 級は 1-4 本目

2 級は 1-6 本目

1 級は 1-9 本目

9 歩の間合いで

右手で木刀を持って立ち、正面に礼、

向かい合ってお互いに礼、

体の前で右手から左手に持ちかえ、

左手で木刀を持って、腰に当てて、**親指をつばにかけます。**

右手は右の小さい垂にそえます。

三歩前へ出て、**三歩目で木刀を抜き、**

中段に構え構えたら蹲踞（そんきょ）して、中段に構えます。

木刀を下げて、5 歩下がって、中段に構えます。

木刀を下げる時は、**木刀の刃が少し左側を向くようにして、**

剣先はひざ下ぐらい、

左手は体の真ん中で、木刀も体の真ん中の線にあるようにします。

足さばきはいつもすり足で、つま先が上がらないように注意



木刀による基本技稽古法は、日本剣道形と同じで、**いつもすり足です。**

つま先が上がらないように、かかとを上げておきましょう。

特に**後ろに下がる時につま先が上がってしまう人が多い**ので注意してくださいね！中

段に構えて右足から三歩、歩み足で前に出ます。

★1 本目 メン、コテ、ドウ、ツキを一本ずつ打ちます。

面（メン） 打ち



かかり手は大きく振りかぶって一歩出て大きな声で「メン！」、

左足から送り足で二歩さがる。

打つ時はすり足で、踏み込みしないように注意。

打った時に左足を素早く引きつけます。

地面から 45 度の角度まで振りかぶって打つようにします。

振り上げすぎないように注意。

元立ちは手首を使って木刀を右上に上げて、面を打たせます。

面を打たせる時は左手は体の中心、右手は少し右側になるように木刀をあげて、かかり手が面を打ちやすくします。

かかり手が下がる時、

元立ちは一歩目に合わせて中段に構えて、

二歩目に合わせて元立ちは右足から前に一歩出ます。

小手（コテ）打ち



かかり手は大きく振りかぶって一歩前に出ながら「コテ！」、

左足から送り足で二歩下がりて中段に構えます。

小手はななめから打つのではなくて、まっすぐ打ちます。

木刀が地面から 45 度の角度までまっすぐ振りかぶって打つようにします。

振り上げすぎないように注意。

打った時に左足を素早く引きつけます。

元立ちは手首を使って竹刀を左上に上げて、小手を打たせます。

かかり手が下がる時、

元立ちは一歩目に合わせて中段に構えて、

二歩目に合わせて元立ちは右足から前に一歩出ます。

胴（ドウ）打ち



かかり手は大きく振りかぶって一歩前に出ながら「ドォ！」、

左足から送り足で二歩下がりて中段に構えます。

胴は木刀をまっすぐ上げて振りかぶって、左ななめ 45 度の角度から打ちます。

打った時に左足を素早く引きつけます。

胴を打った時は、左手が右手よりも下になる（剣先が少し上を向く）ようにします。

初心者の方は特に剣先が下に向いてしまうので、注意してくださいね。

元立ちはメンを打つ前にまっすぐ木刀を振り上げて胴を打たせます。

かかり手が下がる時、

元立ちは一歩目に合わせて中段に構えて、

二歩目に合わせて元立ちは右足から前に一歩出ます。

突き（ツキ）打ち



かかり手は一歩前に出ながら「ツキ！」、

送り足で左足から二歩下がって中段に構えます。

かかり手は突いたら中段の構えにすぐ戻します。

突いて手を伸ばしたままにしないようにしてください。

元立ちは突いてきたら、

面を受けるように木刀を右上に上げて、

左足から一歩下がって、突きを受けます。

一歩下がらないと突きが当たってしまうので、必ず一歩下がってください。

かかり手が下がる時、

元立ちは一歩目に合わせて中段に構えて、

二歩目に合わせて元立ちは右足から前に一歩出ます。

構えをとり、5歩下がります。

★2 本目 小手、面の二段打ち。

中段に構えて右足から歩み足で三歩前に出ます。

かかり手は大きくふりかぶって小手と面を打ちます。

右足から前に一本ずつ送り足で出ながら、打つときに「コテ!」「メン!」と大きな声で。

打った時に左足を素早く引きつけます。

元立ちは小手を打たせたら、左足から一歩下がつて、面を打たせます。

木刀はコテを受けるときは左上に向けてコテをあけて、メンを受けるときは右上に向
けます。

受けるときは木刀が下を向かないように、左から右へ動かします。

面を打ったら、かかり手は左足から三歩、送り足で下がります。

さがりながら中断の構えに戻します。

元立ちはかかり手が下がるのに合わせて

2 歩目に合わせて中段に構えて、

3 歩目に合わせて右足から一歩前に送り足で出て中心に戻ります。

構えをとりて、5 歩下がります。

★3 本目 払い面。

中段に構えて右足から歩み足で三歩前に出ます。

中段の構えからかかり手は表から木刀を払って面を打ちます。

払うときは右ななめ下から左ななめ上に払うようにします。

おみ（剣道 5 段）

払いすぎに注意！

払う側は剣先が中心からあまり離れないように振り上げながら払います。

剣先が少し右上を向くように払うと払いやすいです。

相手の剣先が自分の体の中心から外れれば OK です。

払ったら木刀をまっすぐ上に振り上げて面を打ちます。

払った勢いで、木刀がななめに上がらないように注意！

払って振り上げるときは木刀の剣先が左がふくらんだ三日月の形に動くイメージです。（すりあげ技と同じ動き）

この時、左手は体の中心線(正中線)から外れないように注意してください。

払ったらおおきく振りかぶって素早く「メン！」

かかり手は左足から 2 歩下がって中段の構えに戻ります。

構えをとり、5 歩下がります。

★4 本目 面、引き胴

中段に構えて右足から歩み足で三歩前に出ます。

中段の構えからかかり手は一歩出ながら「メン！」

元立ちは面を木刀で受けます。

面を受ける時は左手は中心から少し外れて、木刀が右ななめ上を向くようにして面を
防ぎます。

かかり手は小さく一歩前に出てつばぜり合い

元立ちも小さく一歩前に出てつばぜり合い。

つばぜり合いは手が上に上がらないように、低い位置でつばを合わせます。

かかり手は相手の木刀をグッと押し下げて、

元立ちが木刀を振り上げた瞬間、**左足から一歩下がつて「ドウ！」**

かかり手は2歩下がつて中段の構えに戻ります。

元立ちはかかり手の**2歩目に合わせて一歩下がつて中段に戻ります。**

構えをとりて、5歩下がります。

★5 本目 面抜き胴

ここからは応じ技です。ちょっと難しくなってきます。

中段に構えて右足から歩み足で三歩前に出ます。

元立ちが大きく振りかぶって面を打ってくるのに合わせて、

かかり手は相手の右胴を打ちます。

かかり手は右足を小さく右ななめ前に出しながら「ドウ！」

かかり手は体がまっすぐになるように注意してください。

前かがみや、ななめにならないように！

胴を打った時は体は進行方向(右ななめ前)に向いているかチェックします。

相手の方に向いてしまわないようにします。

胴を打ったあと、相手の方を向き、左足から一歩下がりながら中段に構えます。

このときはかかり手は元の位置より右側にいます。

中段に構えたら左足から一歩左うしろに動いて元の位置に戻ります。

元立ちが相手の戻るのに合わせて元の位置に向きを変えながら一歩下がって構えます。

応じ技は元立ちもかかり手も、一歩ずつ下がると覚えましょう。

構えをとり、5歩下がります。

★6 本目 小手すりあげ面

小手すりあげ面も応じ技です。

中段に構えて右足から歩み足で三歩前に出ます。

元立ちは小さく小手を打ちます。

この小手をかかり手は左下からすりあげて「コテ！」

すりあげる時の木刀の動きは剣先が右側が少し膨らんだ円（三日月）を描くようにします。

木刀は少し左にひねりながら上げると、しのぎ（木刀の側面）を使ってすりあげるこ
とができます。

かかり手の足の動きは、

左足からまっすぐ一歩下がってすりあげ、

右足から一歩前に出て面です。

元立ちの木刀は擦り上げられたら少し左に流れます。

かかり手の面のあと、両者一歩下がって中段の構えに戻ります。

構えをとり、5歩下がります。

★7 本目 出ばな小手

出ばな小手も応じ技です。

中段に構えて右足から歩み足で三步前に出ます。

元立ちは木刀を少し上げながら、右足を半歩前に出します。

面を打つ動作の最初の動作をイメージしてください。

この「起こり」に合わせてかかり手は小さく「コテ！」

出ばな小手は振りかぶらずに小さく打ちます。

かかり手の小手のあと、両者一步下がって中段の構えに戻ります。

この技も実戦で使える技です。

構えをといて、5 歩下がります。

★8 本目 面返し胴

面返し胴も応じ技です。

中段に構えて右足から歩み足で三步前に出ます。

元立ちは大きく振りかぶって一步前に出ながら「メン！」

かかり手は右足を少し斜め前に出しながら、面を木刀で受けて、「ドウ！」

面返し胴のコツは、メンをできるだけ前の方で受けることです。

前に出ながら受けてすぐ胴を打てると完璧です。

胴は左ななめ 45 度の角度から相手の右胴を打ちます。

胴を打った時は、左手が右手よりも下になる（剣先が少し上を向く）ようにします。

構えをといて、5 歩さがります。

★9 本目 面返し胴

中段に構えて右足から歩み足で三歩前に出ます。

9 本目は胴を打ち落として面を打つ技です。

元立ちは右足からまっすぐ一歩前に出て「ドウ！」

元立ちはまっすぐ振り上げて、左ななめ 45 度の角度からかかり手の右胴を打ちます。

胴を打った時は、左手が右手よりも下になる（剣先が少し上を向く）ようにします。

初心者の方は特に剣先が下に向いてしまうので、注意してくださいね。

かかり手は胴打ちにあわせて

左足から左ななめ後ろに一歩下がりながら、胴を打ち落として

一歩前に出ながら「メン！」

かかり手は木刀をまっすぐ振り上げて、相手の胴打ちを少し右側に打ち落とします。

両者一歩ずつ下がって中段の構えに戻り、右に移動して元の位置に戻ります。

蹲踞（そんきょ）→礼法（終わり）

蹲踞（そんきょ）してから木刀をおさめ

木刀を左腰に当てて立ち上がって、

右手は右前の小さい垂に当てたまま 5 歩下がり、両手を下げ、

木刀を右手に持ち替えて、

お互いに礼（15 度相手の目を見る）

正面に礼（30 度）

木刀による剣道基本技稽古法のポイント（コツ）まとめ

木刀による剣道基本技稽古法のポイント（コツ）を解説しました。

厳密にやるともっと細かいことがたくさんあるんですが、

ここでは1級審査に必要なことに絞って解説しました。

木刀による剣道基本技稽古法の注意点は

- ・いつもすり足で、つま先は上げない。
- ・地面から45度の角度まで振りかぶって打つ（振り上げすぎない）
- ・6本目の小手すり上げ面の小手と7本目の出ばな小手は小さく素早く打つ
- ・胴打ちは打った時に剣先が下を向かないようにする
- ・5本目抜き胴と8本目の返し胴は少し右前に出て打ち、体が進行方向に向くようにする
- ・応じ技は技が終わって戻る時は両者が一歩下がる

1級審査合格のポイントは[剣道 1 級審査合格までの完全ロードマップ](#)の記事で詳しく解説しています。

剣道基本技稽古法は初段以上で必要になる[日本剣道形](#)の準備段階です。

しっかり練習して、基本の技を習得してくださいね！

自分の木刀を持つと、自分にあった重さの木刀で練習や審査が受けられます。

参考資料

木刀の選び方は以下の要素です。

木刀の材質	重さ	値段	色	対象者	参考
赤檜(イチイ檜)	幅広い 450-600g	2500 円	木の色	初級・中級者・女性・子供	粘り強い
白檜	普通 500-600g	3000 円	白っぽい	初級・中級者	粘り強い
檜(ナラ)	軽め 450-550g	3000 円	白っぽい肌色	初級・中級者	粘り強い
柞(イス)	普通 500-550g	7000 円	肌色	中・上級者	硬い・粘り強い
椿(つばき)	普通 500-550g	1 万円	肌色、細かい木目	上級者	硬い・粘り強い
イペ	重い 650g	12000 円	黒茶	鑑賞・贈答用	硬い
スヌケ	重い 600g	3 万円	黒茶	観賞・贈答用	硬い
黒壇	重い 600g	3 万円	黒	鑑賞・贈答用	硬い

「立会前後の作法」

- ☆ 本刀を右手に提げ、下座で約3歩の距離で向かい合って正座し、本刀を右脇に刃部を内側に、鐙を膝頭に揃えて置き、互いに座礼をする。
- ☆ 立ち上がり「提刀」のまま立会の間合に読み、先ず上座に立礼、その後相互に立礼の後、本刀を左手に持ち変えると同時に左手の親指を鐙にかけ「帯刀」となり、相互に右足から3歩踏み出して踵落としながら本刀を抜き合せ、立ち上がって中段の構えとなる。
- ☆ 最後の演武が終了したら踵落としして本刀を納め、立ち上がって帯刀のまま小さく5歩退がり、右手に持ち変えて「提刀」となり相互に立礼後、上座に立礼して下座に戻り座礼をして退場する。

☆ 座礼の位置は、下座の中央が望ましい。
(集団指導の場合は、座礼を省略する。)

- ☆ 正座は「左座右起」とし、座礼の両手は同時に着く。
- ☆ 上座の立礼は約30度、相互の立礼は約15度で相手に注目して行う。
- ☆ 本刀の持ち変えは、概ね体の中央で行う。
- ☆ 帯刀時の柄頭の位置は、正中線となるようにする。

座礼の位置

座礼の位置

相互の座礼 (側面)

提刀 (側面)

正面への立礼 (側面)
(約30度前傾)

相互の立礼 (側面)
(約15度前傾)

正座 (正面)

正座 (側面)

座礼 (正面)

座礼 (側面)

基本技の順番(全 9 本)

- ・ 基本 1(一本打ちの技): 面・小手・胴・突き
- ・ 基本 2(二・三段の技／連続技): 小手～面
- ・ 基本 3(払い技): 払い面
- ・ 基本 4(引き技): 引き胴
- ・ 基本 5(抜き技): 抜き胴
- ・ 基本 6(すり上げ技): すり上げ面
- ・ 基本 7(出ばな技): 出端小手
- ・ 基本 8(返し技): 返し胴
- ・ 基本 9(打ち落とし技): 打ち落とし面

順番をすんなり覚えるためには、頭文字や技名を繋げたリズムの良い語呂合わせを使うのがおすすめです。

- ・ 五・七・五・七・七の覚え方
「一二(いちに)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」
- ・ 対比: 頭文字の数字・文字まとめ
 - いち (1. 一本打ち)
 - に (2. 二本打ち／連続技)
 - はらい (3. 払い技)
 - ひき (4. 引き技)
 - ぬき (5. 抜き技)
 - すり (6. すり上げ技)
 - で (7. 出ばな技)
 - かえし (8. 返し技)
 - うちおとす (9. 打ち落とし技)