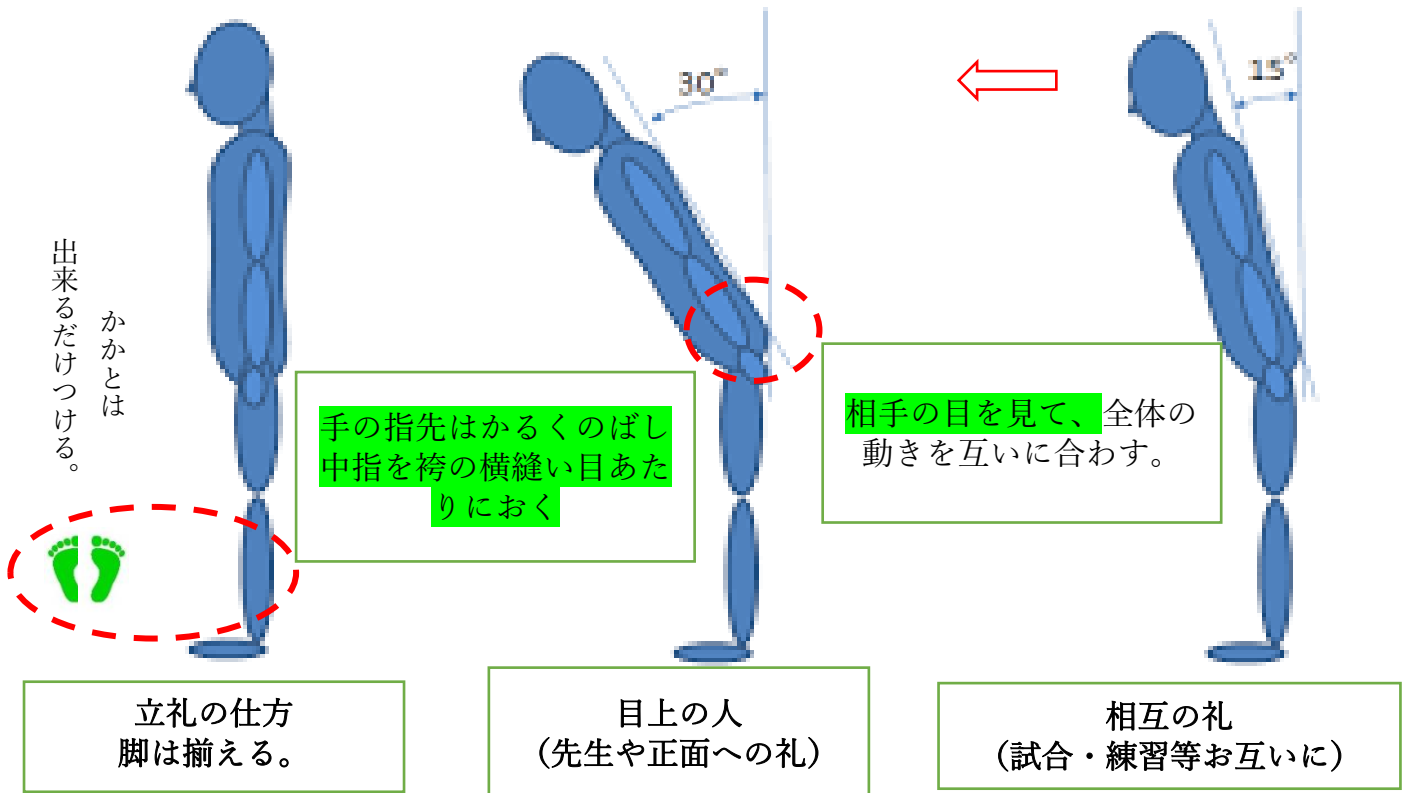
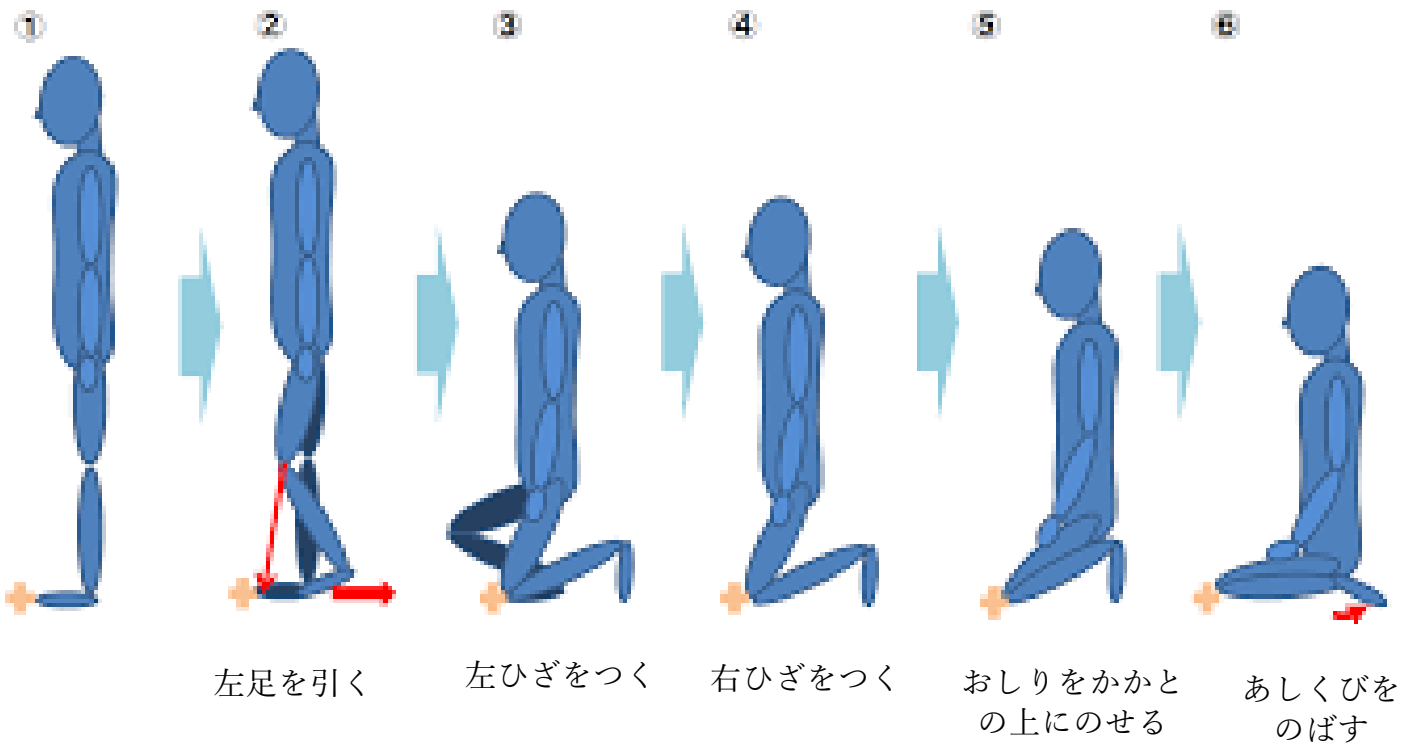


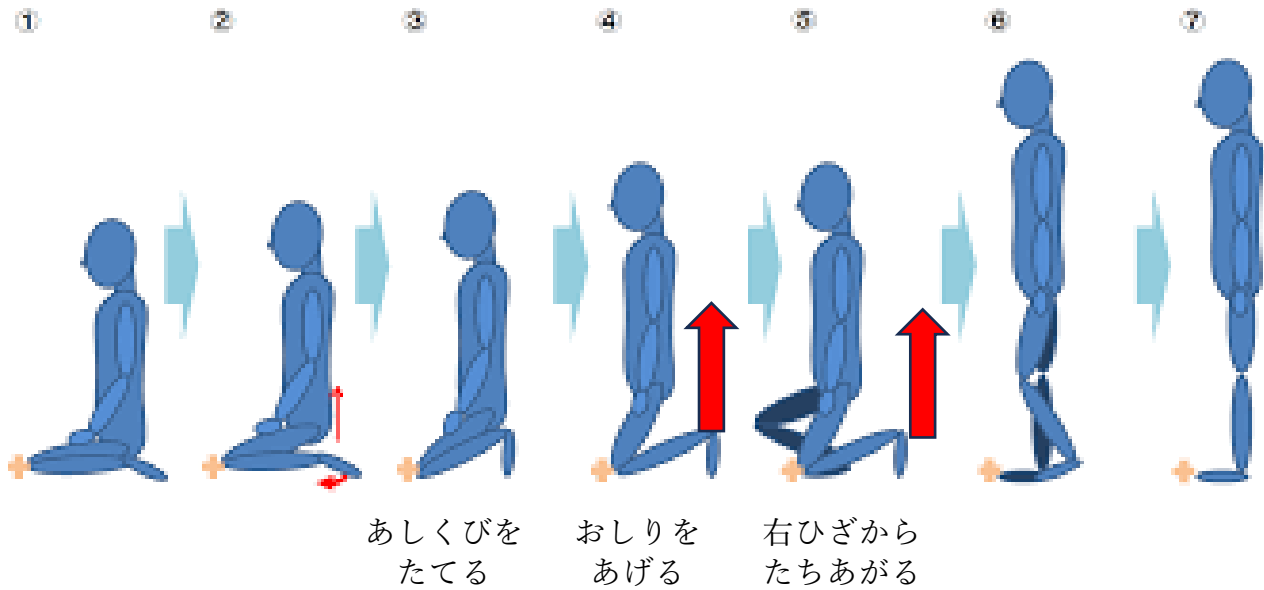
# 立礼の仕方



# 着座の仕方・正座の仕方は『左座右起（さざうき）』



# 正座から立ち上がりの仕方



あしくびを  
たてる

おしりを  
あげる

右ひざから  
たちあがる

① 相手がいる場合もない時も フラフラしない。 まっすぐ正面を見る。

せいざ

もくそう

ざれい

# 正座 = 黙想 = 座礼

## やり方と注意点



黙想は右手を下に

目はうす目 周囲の様子気配を感じ取る。

無言で姿勢を正し、稽古前の精神統一や稽古後の精神の落ち着きを促すことです。

深く静かに呼吸を整え、精神の落ち着き及び稽古の振り返り等含め、精神統一を図る意味も有ります。

号令 ⇨ 姿勢を正して・黙想・10秒程度・やめ・礼（最初は正面に礼・先生方に礼）終わりは反対です。 先生のお話の時は顔と目を見て良く聞く事。

## 帯刀の仕方

帯刀（たいとう）こしに刀（カタナ）を帯びる（オビル）こと

カッコ良く。『胴と垂れの交わる』『左手小手の親指付け根あたりがこしぼね腰骨当てる感覚』



注意：体を左右に振らない。

最初と最後には**必ず相手を見て一礼**します。

対戦相手から目線を外さない。

カッコ良く胸張って



必ず**右足から2・3歩**ほど入り、**3歩で蹲踞（そんきよ）**ができる場所まで

移動（いどう）してから**一礼（いちれい）**をします。**相手と合わす。**

必ず帯刀（たいとう） 「左こしあたりに竹刀をあてる」



正々堂々と云う

気持ちを持つ

礼（れい）をした場所から開始線（かいしせん）までは右足から3歩で進み、

蹲踞（そんきょ） 相手と合わす様に目線は外さない。

3歩目（さんぽめ）右足を出すと同時に右手で竹刀（しなひ）を

抜（ぬき）その位置で右手を相手方向にかえしながら左手も竹刀の柄頭

いっぱいを持ち蹲踞（そんきょ）でかまえる。（胸を張る）



蹲踞（そんきょ）で構（かま）えた状態

試合開始 主審（しゅしん）の「はじめ」の声がかかれば、構（かま）

えたまま立ち上がり右足半歩前へ出し試合をする。

「はじめ」で下らない。大事。

いよいよ試合開始です。下腹から氣勢を声に乗せ発します。

相手に対しひるむことなく気持ちで負けない様にする。



技（面めん・甲手こて・胴どう）が決まれば審判（しんぱん）の先生方から旗が上がり、2本以上上がれば、主審（しゅしん）が決まった技（わざ）を宣告（せんこく） 例「面あり」旗を上げる。・・お互い開始線（かいしせん）まで戻り、構え直す。 **※主審の合図が有るまで油断しない。**

3本勝負（さんぼんしょうぶ）の時は、主審が「2本目」と声を出し、2本目の試合開始となる。

試合制限時間になれば、コート係が笛と黄色い旗で（時間です）と宣告するので、主審は「やめ」の合図（はたをもった両手をまうえにあげ）を出す。



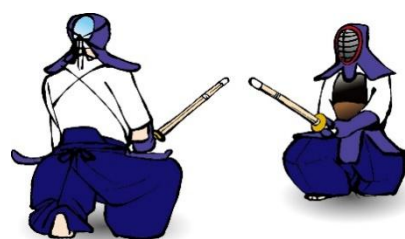
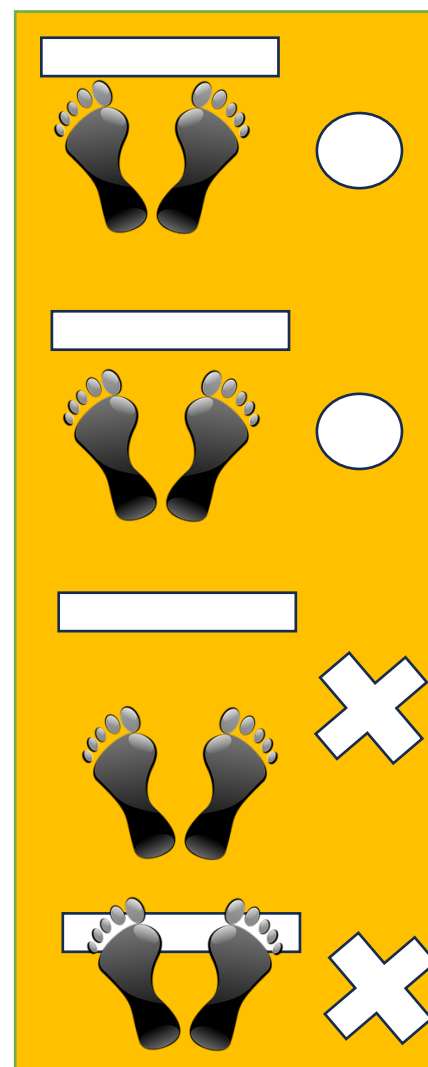
始めの位置（開始線かいしせん）へ戻る。



開始線（かいしせん）

主審の先生が「勝負あり・引き分け」の

言葉を発したら、その場で蹲踞し納めをする。





竹刀を納めて帯刀（たいとう）「腰に竹刀をあてて」立ち上がる。

帯刀（たいとう）のまま左足から5歩で戻り一礼をします。

最後右足を揃える。相手と同時に合わす事を心掛ける。

一礼した後は、又左足からまっすぐ後ろへさがり、試合コートから

外へ出る。この時も相手（あいて）を見る事。本来相手に対しての礼はし

なくても良いが、お互いの気持ちの中で健闘（けんとう）をたたえ合う

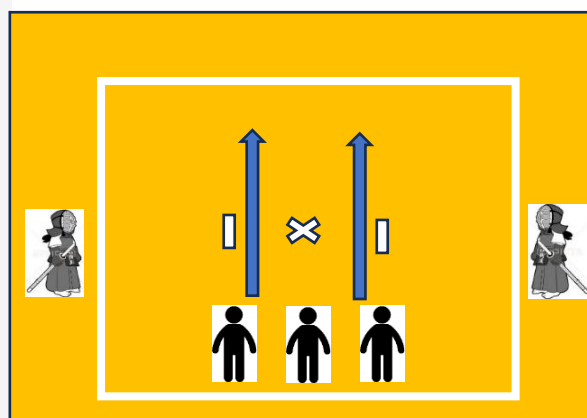
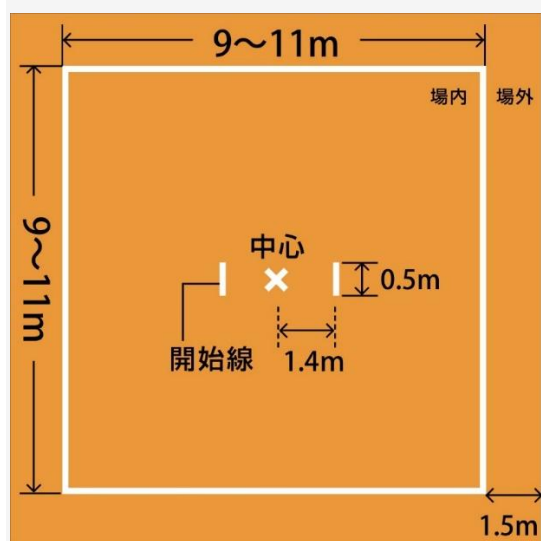
意味での軽く礼をすることも有る。15度の角度。

### 注意

この時試合後に大きく下がりすぎて、コートの外で礼をする人がいます

もちろんこれもダメです。

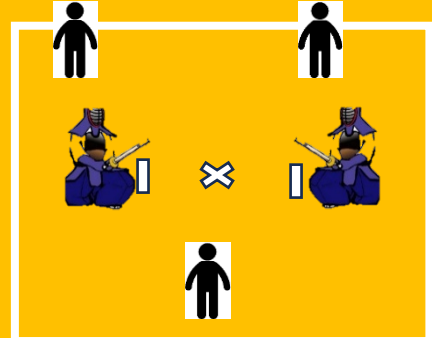
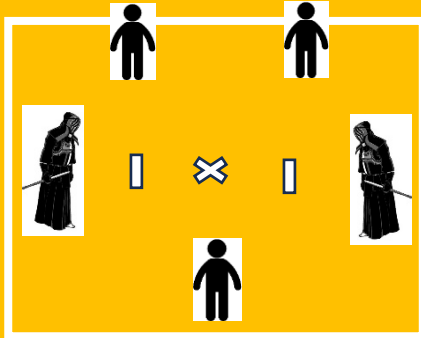
### 試合開始前①



審判の先生が3人揃ってコート内に入り、一礼をした後定位置に就く。

試合開始前 ②

試合開始前 ③



審判の合図で右足から入り、3歩で開始線迄行ける所迄入り、一礼をする。相手の目を見て15度。

右足から3歩入り、3歩目右足を出すと同時に竹刀の柄（つか）に右手を掛け、竹刀をぬきながら開始線で右手を軸に手首をかえして蹲踞。主審の「はじめ」の合図で試合開始

勝負がついた試合後は③②①の順序でコート外に出る。

下がる時は必ず左足から下がり、最後右足で揃える

① コート外から開始線迄

② お互いに礼の後

③ 右足から

3歩進む

3歩の位置に入る。

竹刀を腰当たりで帯刀



3歩の間合いでお互いに礼  
15度の角度で相手の目を見て一礼

帯刀  
右足から

3歩目に右手で竹刀の柄（つか）鐳元（ツバもと）を持ち、抜く（ぬく）と同時に右手を軸に手首を返して蹲踞（そんきょ）しながら、相手と対峙（たいじ）。審判（しんぱん）の始めの合図で試合開始。

## 注意項目

### ・ 落とした側:

。 すぐに左膝をつき、左手で竹刀の鐔元(つばもと)を握る。

。 相手の攻撃に対応せず、そのまま立ち上がって帯刀し、開始線に戻る。

。 この所作は「自分の魂である剣を落とした」という自覚と、日本刀を扱う武士道の精神の表れです。

### ・ 相手側(打突する側):

。 竹刀を落とした相手への即座の打突は有効とされます。

。 審判は「やめ」をかける前に、相手が一本取れる間(わずかな時間)を空けることがあります。

・ 試合中に竹刀の鐔(つば)より上側を触る行為は反則です。

### ・ 遠山の目付(えんざんのめつけ)

相手の顔や一点だけを見るのではなく、遠くの山を見るように相手の体全体を広く捉え、気配や隙を察知する視線の使い方です。

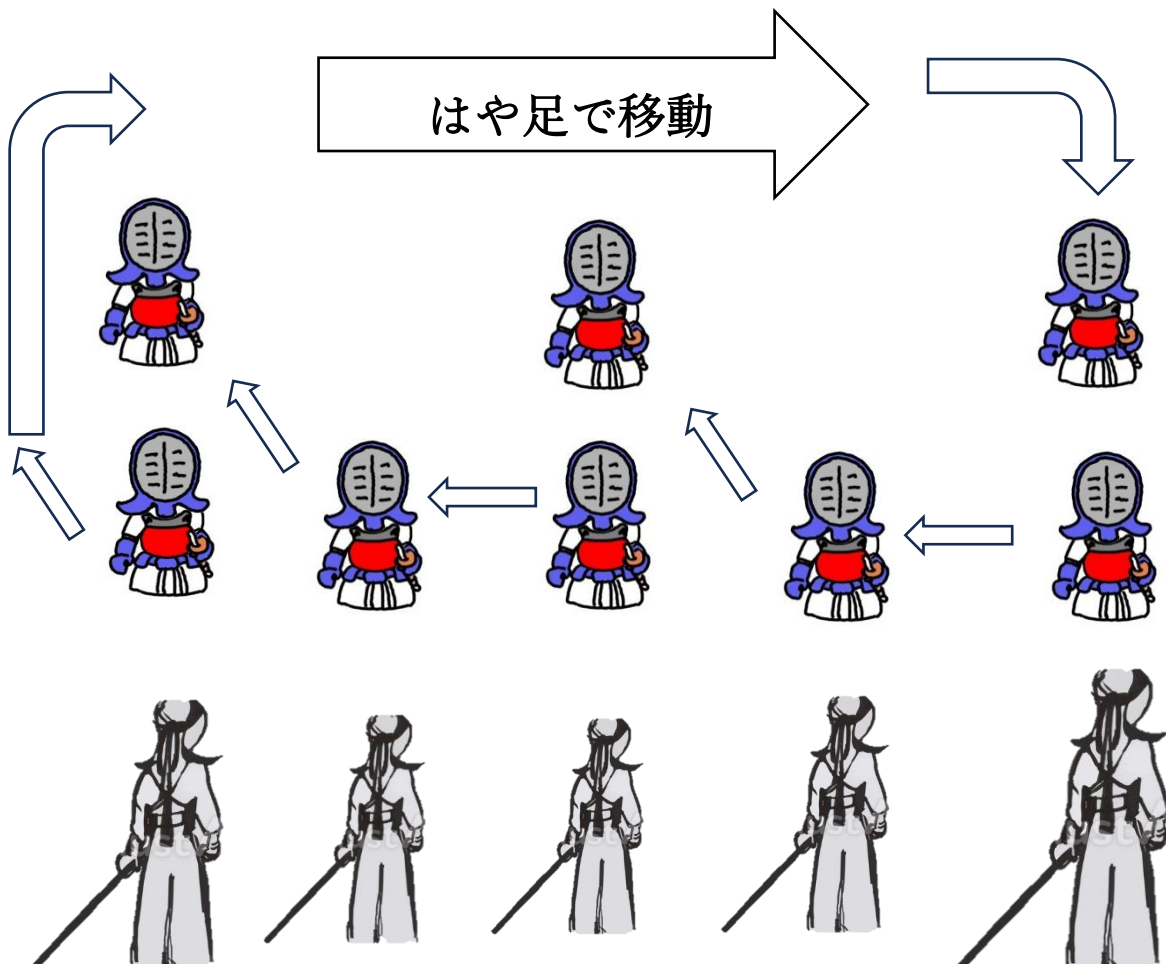
相手の攻撃を予測し、自分の心(構え・気力)を一点に集中させず、動揺や隙を生まずに相手の動きに対応できるように、精神的・技術的に重要な概念です。

※甲手を打ちたいから甲手見る。⇨打ちたい思いと目線身体を動かさない。

常に真っすぐ目付をする事。

## 助言

1. 道場（体育館含む）に入る前に一礼。
2. 防具を指定位置に置き、上座の上位者から挨拶をする。
3. 他の道場へ出稽古の場合でも優先しますが、お会いされた人から挨拶をする様に心掛けましょう。勿論上位者へ先に挨拶する事が優先。
4. 稽古のやめの合図があり、元の位置に戻る時には、上位者の進路を妨げない様に心掛けましょう。



先生方は礼法をしっかり指導して頂きたい。子供たちの見本になって頂く為にも、自ら学び礼儀正しい姿勢を示す事が大切です。『見られています』