

剣道「初段」

1 「基本の大切さ」について述べなさい。

剣道の基本は、家に例えると土台に相当する。つまり、立派な家を建てるためには、しっかりとした土台が必要となる。同じように、剣道でも上達するためには基本が重要である。基本をしっかり身につけると、技術に無駄がなくなり、効率的で正確な技術が身に付くようになる。

2 「中段の構えの姿勢で注意すること」について述べなさい。

- (1) 両肩を落として背すじを伸ばす。
- (2) 首すじを立てて顎を引く。
- (3) 腰を入れて下腹部にやや力を入れる。
- (4) 両膝を軽く伸ばして、重心を両足の中間にかけて立つ。
- (5) 目は全体を見つめる。

3 「気剣体一致」について簡単に述べなさい。

主に、打突動作に関する教えであり、気とは気力、剣とは竹刀操作、体とは体さばきと体勢のことである。これらがタイミングよく調和がとれ、一体となって働くことで有効打突になる。

剣道「二段」

1 剣道で「礼儀を大切に理由」について述べなさい。

剣道を修練する上で、互いに心を錬り、身体を鍛え、技を磨くためのよき協力者として、内には相手の人格を尊重して常に感謝の念を持ち、外には端正な姿勢で礼儀正しくすることが、剣道にとって極めて大切なことである。稽古や試合の前後の礼法を立派に行うことはもちろんのこと、終始、正しい心、慎みの心、敬う心といった礼の本体を離れることなく、すばらしい剣道を創造していく上で、礼は大切な要素である。

2 「切り返しの目的」について述べなさい。

切り返しは、正面打ちと連続左右面打ちを組み合わせ、基本動作を総合的に練習するためのものである。切り返しの中で、姿勢と構え、打ちの刃筋や手の内の作用、足さばき、間合いのとり方、呼吸法、さらに強靱な体力や旺盛な気力を養い、気剣体一致の打突の修得を目的とする。

3 「残心」について述べなさい。

残心とは、打突した後でも油断することなく、相手の反撃に対応できる身構えと気構えである。

(1) 打突後に間合をとって、相手の反撃に備える。

(2) 打突後に適正な間合がとれない場合は、自分の剣先を相手の中心につけるようにして相手の反撃に備える。

(3) 残心がないものは、有効打突にならない。

剣道「三段」

1 「正しい鍔ぜり合い」について述べなさい。

鍔ぜり合いとは、相手を攻撃したり相手が攻撃してきたときに、間合が接近して鍔と鍔がせり合った状態をいう。自分の竹刀を少し右斜めにして手元を下げ、下腹に力を入れて自分の体の中心を確実に保つようにする。お互いの鍔と鍔がせり合う中で、手元の変化や体勢の崩れから打突の機会をつくる。

2 「打突の好機」について述べなさい。

打突の好機は基本的には次のとおりである。

- (1) 相手の動作の起こり頭（出ばな）
- (2) 技の尽きたところ（動作や技が終わったところ）
- (3) 居ついたところ（身心の緊張がゆるんだ瞬間、気持ちで圧倒されたとき）
- (4) 引きはな（退がるところ）
- (5) 受け止めたところ（受け止めたところ以外に隙が生じる）
- (6) 息を深く吸うところ（息を吸うときは、相手の動作が止まる）

3 「有効打突の条件」について述べなさい。

- (1) 充実した気勢
気力が充実していて、相手を圧倒する気勢がある。
- (2) 適正な姿勢
竹刀の打突方向と打突した時の体勢が調和し、かつ、動的な姿勢が安定している。
- (3) 打突部
物打で打突している。
- (4) 打突部位を刃筋正しく
竹刀の打突方向と刃部の方向が一致している。
- (5) 残心
打突後の身構えと気構え

剣道「四段」

1 「剣道が上達するための要件」について述べなさい。

「剣道の理念」や「剣道修練の心構え」について理解を深め、自分なりの目標を持ち、一生が修行であることを自覚して、常に真剣な気持ちで修行をすることが大切である。また、素直な気持ちで師の教えに従い、基本と応用に熟達するよう修練し、稽古の積み重ねと心の工夫に努める。

2 「手の内」について述べなさい。

竹刀の握り方、打突したり応じたりするときの両手の力の入れ方、緩め方、釣り合いなどを総合した掌中の作用である。竹刀を強く握りしめないで正しく保持し、手首をリラックスさせることにより、肩、肘、手首、掌へと運動が伝導し、効率のよい鋭い打突が可能となる。

3 「日本剣道形の必要性」について述べなさい。

日本剣道形は、先人が英知を尽くして創造したものであり、長い歴史の過程で、理合や精神面に深い内容を持つまでに発達したものである。日本剣道形を正しく継承して次代に伝えることは大きな意義があり、また、私たちの使命でもある。

日本剣道形を繰り返し修練することによって、剣道の基礎的な礼儀作法や技術、剣の理合を修得することができ、さらに内面的な気の働きや気位といった剣道の原理原則をも会得できる。このように日本剣道形は剣道における規範となるものであることを深く認識し、平素から日本剣道形の修練に努めることが大切である。

日本剣道形制定委員でもあった高野佐三郎範士は、著書「剣道」の中で「斯道練習法三様あり、第一形の練習、第二試合、第三打込み稽古是なり」と、形修練の重要性を説いている。

剣道「五段」

1 「指導者としての心構え」について述べなさい。

剣道の修練で指導者は最も重要な立場にあり、指導者が適切な指導をしているか否かは、指導を受ける者の人間的な成長や技術的な成長のすべてを決定していると言っても過言ではない。剣道では指導者と指導を受ける者とが、互いに身体をぶつけ合って修練することが多いので、指導者の人格や技遣いが、指導を受ける者に肌を通して直接受け入れられ、影響を及ぼすことになる。基本的な心構えは次のとおりである。

- (1) 確固とした信念と情熱、愛情と誠意を持って指導する。
- (2) 指導を受ける者の人格と個性を尊重しながら指導する。
- (3) 自らの人格を養い、信頼される指導者となるように努力する。
- (4) 指導を受ける者とともに修練に励み、技能の向上に努める。
- (5) 能率的、合理的な指導法の研究を心がけ、指導を受ける者が理解しやすい指導の方法を研究する。
- (6) 指導を受ける者の健康や安全に留意する。

2 「日本剣道形を実施するときの留意点」について述べなさい。

日本剣道形は、一定の形式と順序に従って行う一連の約束動作であるが、形を形骸化させない生きたものにするために、お互いが寸分の緩みない気の働きをもって行わなければならない。

- (1) 立会前後の作法、立会の所作、刀の取り扱いを適切に行う。
- (2) 五つの構えと小太刀の半身の構えを正しく行う。
- (3) 目付けや呼吸法を心得て、終始、充実した氣勢、気迫をもって合気で行う。
- (4) 打太刀（師の位）、仕太刀（弟子の位）の関係を理解し、原則として打太刀が先に動作を起こす。
- (5) 「機を見て」「入身になろうとする」といった打突の機会を理解して行う。
- (6) 打太刀は一足一刀の間合から打突し、仕太刀は物打ちで打突部位を的確に打突する。
- (7) 振りかぶりは、剣先が両こぶしより下がらないようにし、一拍子で打つ。
- (8) 足さばきはすり足で行い、打突するときは後ろ足を前足に引きつける。
- (9) 残心は十分な気位をもって行う。