

## 剣道「初段」

### 1 「稽古の心構え」について述べなさい。

稽古に際しては、ただ漠然と稽古するのではなく、大きな目標や一日の課題をもって取り組むようにする。また、安全に配慮しながら、教えられたことを素直な心で受けとめ、礼儀作法を重んじ、常に旺盛な気力をもって、積極的かつ真剣に取り組むことが大切である。稽古の後は反省をして、工夫・研究を怠らないようにする。

### 2 「足さばき」について述べなさい。

剣道で使われる足さばきには、歩み足、送り足、開き足、継ぎ足の4種類がある。

- (1) 歩み足 前後に遠く速く移動する場合の足の使い方である。
- (2) 送り足 前後左右斜め方向に、近く速く移動する場合や、打突するときの足の使い方である。
- (3) 開き足 相手の打突に対して、体をかわしながら打突したり、受けたりする場合の足の使い方である。
- (4) 継ぎ足 遠い間合いから打突する場合の足さばきである。

### 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。

剣道を修錬する上で、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 「基本打突や技の練習で注意すること」を3項目述べなさい。

- (1) 正しい姿勢で、気力を充実させ、互いの攻め合いから打突する。
- (2) 適切な間合いから、打突の機会を的確にとらえ、大技で打突する。
- (3) 一打ちごとに充実した氣勢で、確実に気剣体一致の有効打突となるようにする。
- (4) 手先や腕だけで打つのではなく、充実した氣勢と体を伴って腰から打突する。
- (5) 打突後は身構え、気構えなどの残心を取り、次の打突に備える。

### 3 「気剣体一致」について述べなさい。

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と成り得る。

## 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 「有効打突の条件」について述べなさい。

- (1) 充実した氣勢  
気力が充実していて、相手を圧倒する氣勢がある。
- (2) 適正な姿勢  
竹刀の打突方向と打突したときの体勢が調和し、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。

### 3 日本剣道形で使われている「五つの構え」について述べなさい。

- (1) 中段の構え  
すべての構えの基礎となる構えで、攻防に最も適した構えである。
- (2) 上段の構え  
太刀を頭上に振りかぶり、相手の気を圧して、捨て身で攻撃する性格をもつ構えで、諸手左上段、諸手右上段がある。
- (3) 下段の構え  
剣先を下げて自分の身を守りながら、相手の変化に応じて攻撃に転ずる構えである。
- (4) 八相の構え  
太刀を大きく右肩にとり、相手の動作を監視しながら、相手の出方によって攻撃に出る構えである。
- (5) 脇構え  
半身になりながら太刀を右脇にとり、相手の動作を監視しながら、相手の出方に応じて臨機応変に攻撃に転ずる構えである。

## 剣道「四段」

### 1 「剣道の理念及び剣道修練の心構え」について述べなさい。

- (1) 剣道の理念  
剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である。
- (2) 剣道修練の心構え  
剣道を正しく真剣に学び  
心身を錬磨して旺盛なる気力を養い  
剣道の特性を通じて礼節をとらとび  
信義を重んじ誠を尽くして  
常に自己の修養に努め  
以って国家社会を愛して  
広く人類の平和繁栄に  
寄与せんとするものである

### 2 「残心の重要性」について述べなさい。

打突した後でも相手に心を留めて、もし相手が再び反撃しようとしたら、直ちにこれを制し得る油断のない身構えと気構えになっていなければならない。もし、打突した後に油断していたならば、逆に相手に反撃されてしまう。また、打突した後に心を残そうとすれば、かえって残そうとするところに心が止まってしまうとされている。心を残さず、思い切って捨て身で打突することによってこそ、自然と相手に対する油断のない心が生まれ、これが相手の反撃に備える身構えと気構えになる。

### 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。

剣道の修錬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錬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錬に励み、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、打突するときに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。