

剣道「五段」

1 「剣道の理念およ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ぶ

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るとび

信義を重んじて誠を尽して

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 平常心について説明しなさい。

物事（事象）の変化に対し、日頃の気持ちで動揺することなく、冷静に対応できる磨かれた心の状態をいう。事に臨んで心を動かすことなく、ふだんと変わらない平常の心で対処することは非常に難しいことである。剣道では、この平常と変わらない心を持たなければならないことを強く求めている。

3 「木刀の正しい操作」について説明しなさい。

打突や相手の刀を凌ぐ場合は、刀の操作と身体の移動を合理的に行うとともに、充実した氣勢で気剣体を一致させて行うことが要諦である。特に打突をより有効にするためには、次のように刀を正しく操作することが大切である。

(1) 木刀の握り方が正しく「切り手」になっている。

(2) 握りを変えないで、正中線に沿って振りあげておろす。特に「萎やす」「すり上げる」「支える」「押える」ときは、左こぶしを正中線から外さないように注意する。

(3) 振りかぶりと振り下ろしは、一連の動作（一拍子）で行い、刃筋正しく行う。

(4) 打突する瞬間は、小指、薬指、拇指球で木刀を軽く握り締め、物打ちで打突部位を正確に打突する。

(5) 振りかぶりや抜くときは、左小指の握りを緩めず、剣先がこぶしよりさがらないように注意する。

(6) すり上げは、鎬の効用を使って、半円を描く心持ちで行う。