

木刀による剣道基本技稽古法

項目		元立ち	掛り手
立会い前の作法		① 木刀を右手に提げ、下座で約3歩の距離で向かい合って正座し、木刀を右脇に刃部を内側に、鐙を膝頭に揃えて置き、相互に座礼をする。 ② 右足から立ち上がり提げ刀のまま立会の間に進み、先ず上座に立礼、その後、相互に立礼の後、木刀を左手に持ちかえると同時に左手の親指を鐙にかけて帯刀となる。 ③ 相互に右足から3歩踏み出して、蹲踞しながら木刀を抜き合わせ、横手あたりを交差させる。 ④ 立ち上がって中断の構えとなる。その後、構えを解き、左足から小さく5歩退がり、立会の位置に戻る。	
基本1 一本打ちの技	「正面」	① 剣先をやや右に開く。 ② ③ 掛り手に合わせて中断の構えとなり「一足一刀の間合」に復する。	右足を1歩踏み出しながら大きく振りかぶって正面を打つ。 1歩後退して中断の構えとなり残心を示す。 更に1歩後退して「一足一刀の間合」に復する。
	「小手」	① 剣先をやや上に上げる。 ② ③ 掛り手に合わせて中断の構えとなり「一足一刀の間合」に復する。	右足を1歩踏み出しながら振りかぶり小手を打つ。 1歩後退して中断の構えとなり残心を示す。 更に1歩後退して「一足一刀の間合」に復する。
	「胴」	① 手元を上げる。 ② ③ 掛り手に合わせて中断の構えとなり「一足一刀の間合」に復する。	右足を1歩踏み出しながら大きく振りかぶって頭上で手を返し、相手に正対して右胴を打つ。 1歩後退して残心を示す。 更に1歩後退して「一足一刀の間合」に復する。
	「突き」	① 剣先をやや右下に下げ、1歩後退しながら突かせる。 ② ③ 掛り手に合わせて、横手あたりの交差になりながら1歩前進して元に復する。	右足から1歩踏み出して体を進め、咽頭部を突き、突いた後は直ちに手元を戻す。 1歩後退して残心を示す。 更に1歩後退して横手あたりの交差になりながらもとに復す。
基本2 二・三段の技 (連続技)	「小手→面」	① 剣先をやや上に上げて右小手を打たせる。 ② 左足から1歩後退しながら剣先をやや右に開いて正面を打たせる。 ③ ④ 掛り手に合わせて中断の構えとなり「一足一刀の間合」になる。 ⑤ 掛り手に合わせて1歩前進し元に復する。	右足を1歩踏み出しながら振りかぶって右小手を打つ。 相手の退くところを更に右足を1歩踏み出して正面を打つ。 1歩後退して残心を示す。 更に1歩後退して「一足一刀の間合」になる。 1歩後退して横手あたりの交差になりながら元に復する。
基本3 払い技	「払い面」	① 木刀を払い上げられて中段の構えが崩れる。 ② ③ 掛り手に合わせて元に復する。	右足を1歩踏み出しながら、表鐙を使って払い上げて相手の構えを崩し、そのまま正面を打つ。 1歩後退して残心を示す。 更に1歩後退して元に復する。
基本4 引き技	「引き胴」 (右胴)	① その場で両手を伸ばして表鐙で応じる。 ② 双方やや前進して鐙せり合いとなる。 ③ 反発して押し返す(押し上げる)。 ④ 手元が上がる。 ⑤ ⑥ 双方1歩後退して元に復する。	右足を1歩踏み出しながら正面を打つ。 相手の鐙元を押し下げる。 手元が上がる反動を利用して、左足を退きながら振りかぶり、右足を引き付けると同時に右胴を打つ。 1歩後退して残心を示す。 双方1歩後退して元に復する。
基本5 抜き技	「面抜き胴」 (右胴)	① 右足を1歩踏み出しながら正面を打つ。 ② 双方とも正対しながら1歩後退し、掛り手は残心を示す。 ③ 双方とも左に移動して元に復する。	右足をやや右斜め前に出しながら振りかぶり右胴を打つ。
基本6 すり上げ技	「小手すり上げ面」	① 右足を1歩踏み出しながら右小手を打つ。 ② 掛り手に合わせて、中段の構えになりながら1歩後退して元に復する。	左足から1歩後退しながら裏鐙ですり上げ、すかさず右足から1歩踏み出して正面を打つ。 残心を示しつつ、1歩後退して元に復する。
基本7 出ばな技	「出ばな小手」	① 右足をやや前に出しながら打ち込もうとして剣先を上げようとする。 ② ③ 右足を退き掛り手に合わせて元に復する。	「起こり頭」を捉え、右足から1歩踏み出しながら小技で素早く鋭く小手を打つ。 1歩後退して残心を示す。 更に1歩後退して元に復する。
基本8 返し技	「面返し胴」 (右胴)	① 右足を1歩踏み出しながら正面を打つ。 ② 双方とも正対しながら1歩後退し、掛り手は残心を示す。 ③ 双方とも左に移動して元に復する。	右足をやや右斜め前に出しながら表鐙で迎えるように応じ、すかさず手を返して右斜め前に出ながら右胴を打つ。
基本9 打ち落とし技	「胴打ち落とし面」	① 右足を1歩踏み出しながら右胴を打つ。 ② 双方とも正対しながら1歩後退し、掛り手は残心を示す。 ③ 双方とも右に移動して元に復する。	左足からやや左斜め後ろにさばくと同時に、刃部の「物打」付近で斜め右下方向に打ち落とし、すかさず右足を踏み出して正面を打つ。
立会い後の作法		① 蹲踞して木刀を納め、立ち上がって帯刀のまま小さく5歩退がり、右手に持ちかえて提刀となり、相互の立礼の後、上座に立礼して下座に戻り座礼をして退場する。	