

# 木刀による剣道基本技稽古法

項目		元立ち	掛り手
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。	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 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。 鏝ぜり合いとなる。 相手の鏝を押し下げる。 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。
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。	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	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。