

全日本剣道連盟居合「指導上の留意点」

「指導上の留意点」は、初心者から初級者（三段以下）・中級者（四・五段）にも分かりやすい指導ができるようにと作成したものです。指導する人だけでなく、教わる人にも分かりやすい文章となるよう心掛けています。更なる向上を目指し、今後も改善・修正をしていきます。是非、皆様のご質問ご助言をお寄せ願います。

一、作法

1. 携刀姿勢：右手は軽く伸ばした指先が袴に接するようにして、体側にそって自然に下ろす。
2. 神座への礼：刀を右手に持ちかえながら両足の踵をつけて、気をつけの姿勢となる。
3. 始めの刀礼：
 - ① 刀の置き方：右手は「たなごころ」（＝手のひら）を上にして親指を鐙にかける。左手は「鑑近く」※1を上から下げ緒とともに握る。「鑑」をやや手前（こぶし1つ分）に引いて静かに横たえる。刀全長（柄頭から「鑑」）の真ん中（2分の1）のところが自分の正中線上となるようにする。 ※1「鑑近く」とは、「鑑」よりこぶし1つ分、離れたところ。
 - ② 帯刀の仕方：刀を両手で同時に取り、「鑑」を左手の親指でわけた帯の間に入れる。左手は左帯におくり、右手で鐙がへそ前に来るように「刀を帯びる」。
4. 終わりの刀礼
 - ① 刀の置き方と座礼：左手で刀をわずか右前に出し、右手で持ち替える。刀は右斜め前の床上に真っ直ぐに立て、「鑑」を動かすことなく刀を静かに左に倒す。刀全長の真ん中（2分の1）が自分の正中線上となるようにする。下げ緒は右手で揃える。
※刀を左に倒す際、「鑑」を床にすべらせないようにする。
 - ② 刀のとり方：刀を止めることなく静かに正面中央に立て、鞘の全長の中ほどに左手をおくり、「鑑」近くまでなで下ろして下げ緒と共に掴む。

二、術技

●一本目「前」

1. 右こぶしを敵の顔の中心に向けて抜き出す。
2. 抜き付けたとき、右こぶしは約45度右斜め前とし上体は約45度左に開く。
3. 抜き付けた切っ先は右肩の真直ぐ前あたり（敵の左こめかみを切り終わったところ）となる。
4. 振りかぶりは、切っ先を左の耳の後ろを突くような気持ちで、柄頭が右こぶしより上がらず、切っ先が水平より下がらないようにして、右手を頭上に持ってくる。
5. 左手は振りかぶると同時に柄に手をかけ（ここではまだ握らない）、手の内を締めながら（＝握りながら）真っ向から「切り下ろす」。
6. 血振りするとき、「右手のたなごころを上にかえして」と解説にあるように、右手のひらを上に向け、右脇を拡げるように腕全体を大きく右横へ回しながら肩の高さまで刀を上げたのち、肘を曲げて、こぶしを「右こめかみ」※1に近づける。このとき、こぶしはこめかみ上部（右頭頂部）あたりとし、切っ先は水平より下げないようにし、正面から見た際に右こぶしよりやや外側上方になるようにする。

※血振りをするとき、刀の角度によって頭を切る等の怪我をする危険性があるため、注意する。

※血振りは、左斜め前を袈裟に切るように振り下ろす。（正面を12時として10時半から4時半の方向に）振り下ろした刀は横から見た時45度前下がりになるようにする。

※1：右こめかみ＝目と耳の間

●二本目「後ろ」

7. 両つま先を立ててから、左肩を後ろに開くようにして、正面わずかに左寄りの敵に向けて抜き付ける。首だけを回して敵を見るのではなく、上体を回して正面の敵に向くようにする。

●三本目「受け流し」

1. 左足を右膝の内側に足先をやや外側（約 30 度）に向けて踏み込んで、刀を抜き上げながら立ち上がる。（左足先は右膝頭より前に出さない。）
このとき、顔は正面（左）の敵に向いたまま（「正面（左横）の敵に振り向くと同時に」のまま）上体は正面（左）の敵に向いている。
2. 切っ先が鯉口から離れると同時に右足を「イ」の字のような形に踏み込み、敵の打ち下ろしてくる刀を左鑓で摺り上げるように立ち上がりながら正面に向いて受け流す。右こぶしは右肩前上方となり、切っ先は左体側でほぼ肩の高さ位となる。
3. 受け流した（敵の刀と接触した）刀の切っ先は、勢いで右肩斜め後ろ上方に回る。（約 30～45 度）
※「抜き始めから切り下ろしまでは刀を止めることなく」一連の動き（流れ）になるようにする。
4. 正面にいる敵を「袈裟に切り下ろす」とき、顔は正面を向き、上体を正面に対して左（約 30 度）に開き、左足を右足の後方に引きながら、両足先は正面に対してやや左（約 15 度）を向き、正面の敵を 1 時から 7 時の方向に「切り下ろす」。切っ先はやや左（約 15 度）となり、わずかに下がる。上体は左（15～30 度程度）に開く。

●四本目「柄当て」

1. 柄当ての後、後ろの敵に振り向くと同時に、鞘を左横に返しながらいを水平に鞘引きする。
2. 上体を左に開いて刀が抜けると同時に、刀の「中ほど」の棟を「左胸」に当てる。その時、刃は水平で「水月」の高さにし、右こぶしは柄を直角に握って構えた状態となる。
3. 後ろの敵の「水月」を突いたとき、刀は水平のまま。右ひざは直角に立てたまま内側に倒すことなく、腰を落とさないようにし、上体は左に開いた形（＝右半身）になる。（一重身にはならない）
4. 突いた刀は、引き抜きながら受け流しに頭上に振りかぶる。
※受け流しに振りかぶるとは、柄頭を上げて切っ先が下がった状態で頭上に振りかぶることを言う。切っ先は、切った位置・突いた位置より下げない。
※四本目以降（十一本目を除く）の振りかぶりは全て「受け流しに振りかぶる」こととする。
5. 切り下ろしたとき、左足つま先は一本目と同様に左膝の真後ろとなるようにする。
6. 納刀が終わって片膝を着いた蹲踞の姿勢となったとき、左膝は正面（12 時）を向く。右膝はやや右（約 30～45 度）に開く。

●五本目「袈裟切り」

1. 右こぶしを敵の顔に向けて、抜き出す。
2. 鞘を左下に返しながらい足を踏み込んで、正面敵の頭を 12 時としたときに 7 時から 1 時の方向に向かって逆袈裟に「切り上げる」。切り上げた右こぶしは自分の右肩上方に来るようになる。左足はその位置から動かさない。切り上げた刀は間を置くことなく左肩口から袈裟（1 時から 7 時の方向）に切り下ろす。※この時の切り下ろしは送り足をしない。
3. 切り上げて刀をかえたときの切っ先は右後ろ上方（横から見て約 30～45 度）となる。
4. 左手は鯉口を握り、鞘引きをして「袈裟に振り下ろしての血振り」（一本目 6. と同じ要領）を行う。

●六本目「諸手突き」

1. 右こぶしを敵の顔の中心に向けて抜き出す。
（抜き打ちは敵右上頭部を概ね 11 時の方向から、あごの先まで確実に「切り下ろす」。）
※抜き打ちとは、抜き出した（鯉口を切った）瞬間から刀を止めることなく一拍子で「切り下ろす」

す」ことである。片手の抜き打ちの時には送り足をしない。

2. 切っ先を中段(水月の高さ)に下ろしたときは、後ろ足つま先が前足踵より前に出ないようにする。
3. 前後二人の敵を切るときは、刀が体幅から出ないように柄頭を上げながら受け流しに振りかぶる。

●七本目「三方切り」

1. 正面の敵(12時の方向)に向かって抜き打ちするように刀をこぶし1~2個分抜き出し、正面敵の動きを制すると同時に、瞬時に右の敵(3時の方向)に向き直って抜き打ちをする。
2. 右の敵に向き直るときは、左足の足先を支点にして踵を動かしてつま先を右(約60度)に向け、上体を右に向ける。向き直って刀を抜きながら右足を斜め前(約60度)に踏み込み(このとき、左足はそのままの位置)、相手の右斜め面からあごまで抜き打ちする。(右の敵は3時の方向)
3. 左の敵(9時の方向)に向き直りながら、頭上で左手を柄にかけ、切り下ろす。このとき、左右の足の位置は動かさずに、足先を支点にして踵を動かして左の敵に体を向ける。(両足は平行に)
4. 諸手左上段からの「袈裟に振り下ろしての血振り」(一本目6.と同じ要領)を行う。
※十本目「四方切り」も同様に行う。

●八本目「顔面当て」

1. 顔面当てののち、後ろの敵に振り向くと同時に、鞘を左横に返しながらかき引きをする。鞘離れと同時に左足を踏みかえ、後ろの敵に向き直る。
2. ほぼ身一つ左に立つ後ろの敵に向き直ったとき、刀だけでなく鞘も上腰で水平に構える。
3. 突く時、かき引きをする。右こぶしの高さは上腰から水平に肘を十分伸ばしたところ。(水月よりわずかに下がったところ)
※切っ先は水平よりわずかに(こぶしの半分程度)に上がった形となる。

●九本目「添え手突き」

1. 左の敵に対して「袈裟に抜き打ちする」ときに、右こぶしを敵の顔の中心に向かって抜き出し、上体が開きすぎないように腰は左の敵に向けたまま、左足を引きながら抜き打ちする。
2. 「添え手突きの構え」となるとき、左の敵に対して右足を半足分引き、やや右外側(約30度)に向ける。
3. 敵の腹部を「突き刺す」とき、左手は刀身の上から手のひらを下に向けて添え、指先が刀の身幅からはみ出ないようにする。
4. 血振りについては、右手を水月の高さにして構え、切っ先を右斜め下に振り下ろす。
※右手と左手の高さは同じ高さとする。

●十本目「四方切り」

1. 左斜め後ろの敵に対して、振り向くと同時にかき引きし、両踵を右に回して上体を左に開く(=右半身)。刀の「中ほど」の棟を「左胸」に当てて「水月」の高さにし、刃は外側水平にする。間をおくことなく敵の「水月」を突き刺す。このとき、刀は水平とし、切っ先が上がらないようにする。
2. 左斜め前の敵に対し、左足を左に踏みかえるとき、左足は前に踏み出さないようにする。「脇構えになりながら」とは、切っ先を膝頭より下げた状態にしてから「受け流しに振りかぶる」のであり、切っ先を下げることを意識する。

●十一本目「総切り」

1. 右足を踏み出して前方に向かって刀身を鞘から4分の1程度抜き出し、右足を左足に引き付けながら抜き出し、十分なかき引きとともに受け流しに振りかぶり敵の左斜め面に切り下ろす。後ろ足は送り足をする。※二刀目から五刀目まで、全て後ろ足は送り足とする。

2. 切り下ろすとき、右足を前に踏み込んでから切るのではなく、踏み込むと同時に切る。このとき、気剣体の一致を意識する。
3. 正面の敵の右腰腹部から左腰腹部を水平に切るとき、上体を左に開いて構え、踏み込むと同時に正面を床に対して水平に（切っ先を8時方向から2時方向に動かすようにして）切る。
4. 水平に切った刀を止めることなく、切っ先が3時の方向あたりから真後ろに来るように頭上に振りかぶって、正面の敵を真っ向から切り下ろす。

●十二本目「抜き打ち」

1. 柄頭を前に出すことなく、左手で充分に鞘引きしながら左肩を開くようにして、左足を一步引き体幅の中で刀を頭上に抜き上げる。（頭上前方ではなく、頭上に）
2. すばやく頭上に抜き上げた刀は一挙動で真っ向に切り下ろし、後ろ足は送り足をする。
※切り下ろしたときは居合腰となる。

三、補足

1. 【野外での刀礼】：刀を目の高さにいただき、刀の高さを変えることなく、背筋を曲げないようにしてうやうやしく行う。
2. 【柄の握り方】：右手は縁金に入差し指がかからぬように握る。左手は巻き止めに小指がかからぬように握る。両こぶしの間隔は指2本ないし3本程度とする。

四、「構え」について

1、【八相】

諸手左上段の構えから、そのまま右こぶしを右肩のあたりまで下ろした形で、鍔を口の高さにし、口から約一握り離して刀を構えた状態のことである。構えるときは、諸手左上段に振りかぶる気持ちで構え、刃先は正面に向ける。左こぶしの位置はほぼ正中線上とし、切っ先は約45度後ろ上方に向ける。右足先はやや外側（約10度～15度程度）に向け、踵は床よりわずかに上げる。

2、【中段】

切っ先を水月の高さとし、左こぶしをへそ前約一握り前にして、左手親指の付け根の関節をへその高さにする。切っ先の延長線は両眼の中央とする。

3、【諸手左上段】

左自然体となり、左こぶしを左額の前上、約一握りのところとし、切っ先は約45度後ろ上方に向け、やや右となる（体の幅より出ない）。右足先はやや外側に向け踵は床よりわずかに上げる。（左自然体とは、自然体で立った状態から右足を引いて、やや（約10～15度程度）右に開いた立ち姿のことである。）

4、【脇構え】

右足先はやや外側に向け、踵が床につかないようにする。切っ先は後ろに、刃先は右斜め下に向けることによって、刀身を前の敵から見えないようにする。左こぶしはへその右斜め下約1握りのところに置き、切っ先の高さは膝よりこぶし1つほど下がったところとなる。

5、【下段】

切っ先は水平より真直ぐに下げ、膝頭より少し（1寸ないし2寸下げた所が定義のため、約3～6センチ位）下がったところとなる。

6、【居合腰】

残心の気構えで両膝をわずかにまげ、腰を落とした姿勢。