

剣道「初段」解答例

I 知識・理論

1 「稽古の心構え」について述べなさい。

稽古という言葉には、先人の教えについて工夫・研究し、考えるという意味が含まれている。また、稽古には「鍛錬」「錬磨」という鍛錬的な意味や、「修錬」「修行」という修養的な意味がある。

稽古に際しては、ただ漠然と稽古をするのではなく、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 「基本の大切さ」について述べなさい。

剣道の基本は、家に例えると土台に相当する。つまり、立派な家を建てるためにはしっかりとした土台が必要になる。同じように、

剣道でも上達する為には基本が重要である。基本をしっかり身に着けると、技術に無駄がなくなり、効率的（少ない労力で多くの効果が上がる）で正確な技術が身につくようになる。

芸道や各種のスポーツの高度な技術や美的表現は、すべて基本の習熟によって発揮されるものである。剣道では、昔から「打ち込み3年」「基本に立ち返る」などと言われて、基本に重点が置かれている。

3 「使ってはいけない竹刀」とは、どのような竹刀ですか説明しなさい。

- (1) 試合・審判規則に明示されている竹刀の基準以外のものを使用すること。
- (2) 竹片がささくれたり、折損や亀裂などがあるもの。
- (3) 中結が切れていたり、先皮や柄皮が破れていたりするなど、付属品に破損があるもの。
- (4) 規格にあった付属品を正しく使用していないもので、先皮の長さやその直径が基準より小さいもの。
- (5) 中結を剣先より全長の約1/4の位置に固定していないもの。

II 実技

〈基本〉

1 剣道における「三とおりの礼」について説明しなさい。

剣道における礼法には、立った姿勢でおじぎをする立礼と、正座の姿勢からおじぎをする座礼とが

ある。立礼には二とおりの作法があるが、いずれも真心をこめ、節度をもって折り目正しく行うようにする。

(1) 上体を約30度前傾して行う礼は、神前や上座、上席に対する礼法である。

(2) 上体を約15度前傾し、相手に注目して行う目礼は、試合や稽古の際の互いの礼法である。

座礼は、正座の姿勢から上体を前方に傾けつつ、同時に両手を「ハの字」の形にして床につけ、その中心に鼻先を向け、静かに頭をさげる。一呼吸程度おいてから両手を同時に床から離し、元の姿勢に戻る。

2 竹刀の「構え方と納め方」について説明しなさい。

構え方は、右足をわずかに出して、右手で竹刀の柄の鍔元を下から握り、蹲踞しながら斜め上から竹刀を抜き、左手で柄頭を握って抜き合わせ、左足を引き付けて蹲踞し、立ち上がって中段の構えになる。

納め方は、中段の構えから蹲踞し、左手を竹刀から離して腰にとり、右手で剣先を左上から後方に回し、弦を下にして左腰に当て、左手で竹刀を握り、右手は軽く右ものの上に置いて立ちあがり、帯刀の姿勢になる。

いずれも、相手と合気になって行うことが大切である。

3 「中段の構えの姿勢で注意すること」を書きなさい。

- (1) 両肩を落として背すじを伸ばす。
- (2) 首すじを立てて顎を引く。
- (3) 腰を入れて下腹部にやや力を入れる。
- (4) 両膝を軽く伸ばして、重心を両足の中間にかけて立つ。
- (5) 目は全体を見つめる。

4 「足さばき」について説明しなさい。

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 — 遠い間合から打突する場合の足さばきである。

5 「素振りの種類」を4つ書きなさい。

- (1) 上下振り
- (2) 斜め振り
- (3) 空間打突
- (4) 跳躍素振り

6 「三つの間合」を書きなさい。

間合とは自分と相手との距離をいう。間合には、一足一刀の間合、遠い間合、近い間合の三つがある。

- (1) 一足一刀の間合 — 剣道の基本となる間合で、一步踏み込めば相手を打突することが出来る距離であり、一步さがれば相手の打突をかわすことが出来る距離である。
- (2) 遠い間合（遠間） — 相手との距離が一足一刀の間合より遠い間合で、相手が打ち込んで来てもとどかないが、同時に自分の打突もとどかない距離である。
- (3) 近い間合（近間） — 相手との距離が一足一刀の間合より近い間合で、自分の打ちが容易にとどくかわりに、相手の打突もとどく距離である。

7 「打突部位」を書きなさい。

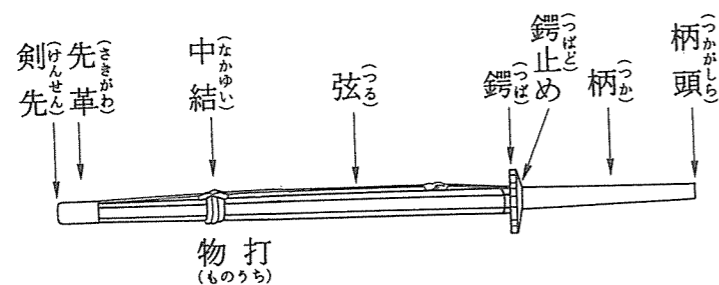
剣道試合・審判規則では、打突部位は①面部は正面および左右面、②小手部は右小手および左小手、③胴部は右胴および左胴、④突き部は突き垂となっている。

また、面部および小手部には次の条件がついている。

☆ 面部のうち左右面はこめかみ部以上。

☆ 小手部は、中段の構えの右小手（左手前の左小手）および中段以外の構えなどのときの左小手または右小手。

8 「竹刀各部の名称」を書きなさい。



9 「面の打ち方」について説明しなさい。

正面打ちは竹刀を頭上に振りかぶり、右足から踏み込んで打つ。左右面の打ち方は正面打ちと同じく振りかぶり、斜め上から45度くらいの角度で、右足から踏み込んで打つ。初心者は、すり足から練習し始め、慣れてきたら順次、近い間合から打ち込み台などを使って踏み込み足で練習をする。

10 「小手の打ち方」について説明しなさい。

小手打ちは右小手打ちが基本である。両腕の間から相手の右小手が見える程度に振りかぶり、右足から踏み込んで打つ。打ったときに部位だけを見ないように注意する。

11 「胴の打ち方」について説明しなさい。

胴打ちは、主に右胴打ちが基本である。大きく振りかぶり、頭上で手を返し、右足から踏み込んで胴を打つ。振りかぶりから胴打ちまでの動作が途切れることなく、一連の動作となるようにする。特に、目付けを外さないようにし、左腰と左足が残らないように注意する。

12 「突きの突き方」について説明しなさい。

右足から踏み込んで、両こぶしを内側に絞りながら両ひじを伸ばして咽喉部を突く。左足を引き付け、腰を入れて突くことが大切である。

13 「有効打突」について説明しなさい。

有効打突とは、充実した氣勢、適正な姿勢、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものをいう。

14 「切り返しの目的」を述べなさい。

切り返しは、正面打ちと連続左右面打ちを組み合わせ、基本動作を総合的に練習するためのものである。姿勢や構え、打ちの刃筋や手の内の作用、足さばき、間合の取り方、呼吸法、さらに強靱な体力や旺盛な気力を養い、気剣体一致の打突の修得を目的とする。

15 「切り返しの方法」を説明しなさい。

一足一刀の間合から最初に正面を打ち、直ちに前進しながら左右面を4本（左一右一左一右）、後退しながら5本（左一右一左一右一左）打ち、その後、後退しながら間合をとって一足一刀の間合から正面を打つ。これを1回として、通常は2回行う。また、錬度によって左右面の本数は、元立ちの指導によって行う場合もある。

16 「体当たり」について説明しなさい。

体当たりとは、打突後の余勢で、自分を相手にぶつけ当てて相手の体勢を崩し、打突の機会をつくる動作である。身体を相手にぶつけると同時に、両こぶしを相手の下腹部からすくい上げるようにして当たり、相手の氣勢を挫（くじ）くとともに、相手の体勢が崩れたところをすかさず打突できるようにする。

17 「正しい鍔ぜり合い」について説明しなさい。

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さげ、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なかで、手元の変化や体勢の崩れから打突の機会をつくる。

〈応用〉

—しかけていく技—

18「しかけていく技とはどのような技か」説明しなさい。

しかけていく技とは、相手の動きや構えの崩れ、打突しようとする動作の起こりなどを捉えて打突する技である。

19「しかけていく技の種類」を3つ以上書きなさい。

- ①一本打ちの技、②払い技、③二・三段の技、④出ばな技、⑤引き技、⑥かつぎ技、
⑦片手技、⑧上段からの技、⑨巻き技

20「しかけていく技」を1つあげ、簡単に説明しなさい。

- (1) 一本打ちの技 — 自分の攻めに対し、相手の剣先や手元が変化し、隙のできたところを打つ。
(2) 払い技 — 相手の竹刀を払うことによって相手の構えを崩して打突する。
(3) 二・三段の技 — 最初の部位を打突して、これによって相手の変化して隙のできた部位を続けて打突する。
(4) 出ばな技 — 相手が打突しようとする動作の起こり端を打突する。
(5) 引き技 — 体当たりや鏝ぜり合いから引いて打つ技。
(6) かつぎ技 — 竹刀をかつぐことによって相手の意表をついて打突する。
(7) 片手技 — 相手の意表をついて片手で打突する。
(8) 上段技 — 上段の構えから打突する。
(9) 巻き技 — 相手の竹刀を巻き上げたり、巻き落としたりして構えを崩して打突する。

21 一本打ちの技について、「相手の剣先や手元の変化によって打突する部位」を書きなさい。

- (1) 剣先がさがる — 面・突き
(2) 剣先があがる — 小手
(3) 手もとがあがる — 胴
(4) 剣先が左に開く — 面・突き
(5) 剣先が右に開く — 小手・面・突き

〈術語・心理的要素〉

22 相手と向かい合ったとき相手のどこを見たらいいか述べなさい。

剣道には、目付けという言葉があって、自分の目の付け所は、基本的には相手の目を見ながらも身体全体に気を配るようにして、相手の動向を予知したり、打突の機会を捉えるようにする。

23. 「掛け声」の効用(ききめ)について述べなさい。

- (1) 自分の気力を充実させる。
(2) 相手を威圧する。

(3) 自分の力を集中して、より以上の勢いと力を発揮させる。

(4) 気剣体の一致をはかり、打突を正確にさせる。

24「気剣体一致」について簡単に説明しなさい。

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。

25「残心」について説明しなさい。

残心とは、打突した後でも油断することなく、相手の反撃に対応できる身構えと気構えである。

〈稽古法〉

26「基本打突や技の練習」で気をつけることを述べなさい。

- (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) 適切な間合をとって、確実に気剣体一致の有効打突となるようにする。
(3) はじめは「ゆっくり、大きく、正確に」を主眼とし、習熟するにしたがって「速く、強く、より正確に」打突できるようにする。

III 日本剣道形

1 日本剣道形で使われている「五つの構え」について書きなさい。

日本剣道形の太刀の構えは、

- (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 — 剣先をさ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でる構えである。
(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。

2 日本剣道形を実施するときの「足さばき」で気をつけることを書きなさい。

- (1) 足さばきは、すべて「すり足」で行い、踏み込み足は使わない。重心を上下動させず、滑らかに行うことが大切である。
(2) 足の運びは、原則として前進するときは前足から、後退するときには後ろ足から動作を起こす。
(3) 足のさばきは、原則として一方の足に他方の足が伴う。特に打突時の後ろ足は残さずに、前足に伴って引き付ける。

IV 試合

1 「試合に臨む心構え」について述べなさい。

試合をするときは勝敗のみにこだわらず、相手の人格を尊重し、正しい姿勢や態度、充実した気勢で、正々堂々と公明正大に競い合う心構えが大切である。

2 剣道試合・審判規則での「禁止行為」を5項目書きなさい。

- (1) 薬物を使用する。
- (2) 審判員および相手に対し、非礼な言動をする。
- (3) 定められた以外の用具（不正用具）を使用する。
- (4) 相手に足を掛けまたは払う。
- (5) 相手を不当に場外に出す。
- (6) 試合中に場外に出る。
- (7) 自己の竹刀を落とす。
- (8) 不当な中止要請をする。
- (9) 相手に手を掛けまたは抱きこむ。
- (10) 相手の竹刀を握るまたは自分の竹刀の刃部を握る。
- (11) 相手の竹刀を抱える。
- (12) 相手の肩に故意に竹刀をかける。
- (13) 倒れたとき、相手の攻撃に対応することなく、うつ伏せなどになる。
- (14) 故意に時間の空費をする。
- (15) 不当な罅ぜり合いおよび打突をする。

剣道「二・三段」

剣道「二・三段」解答例

I 知識・理論

1 「剣道の理念」について書きなさい。

剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である。

2 剣道で「礼儀を大切に理由」について述べなさい。

剣道は闘争の術に淵源(えんげん)を有し、「剣の理法の修練による人間形成の道である」という考え方にまで発展した我が国の伝統文化である。剣道は対人格闘技であるので、ややもすると闘争本能をむき出しにしてしまう場合がある。こうした闘争本能を人間として統御するところに、剣道における礼の意義がある。それ故に、古来「剣道は礼に始まって礼に終る」と厳しく教えられ、実践されてきた。

剣道を修練する上で、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、素晴らしい剣道を創造していくうえで、礼は大切な要素である。

3 「稽古で心がけなければならないこと」とはどのようなことか述べなさい。

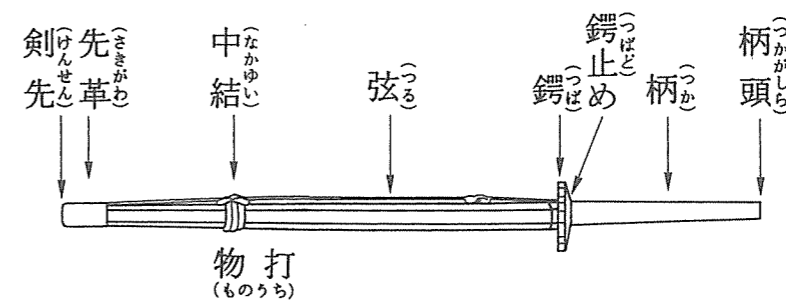
稽古という言葉には、先人の教えについて工夫・研究し、考えるという意味が含まれている。また、稽古には「鍛錬」「錬磨」という鍛錬的な意味や、「修錬」「修行」という修養的な意味がある。

一般的には、次の点に心がけて稽古を行うようにする。

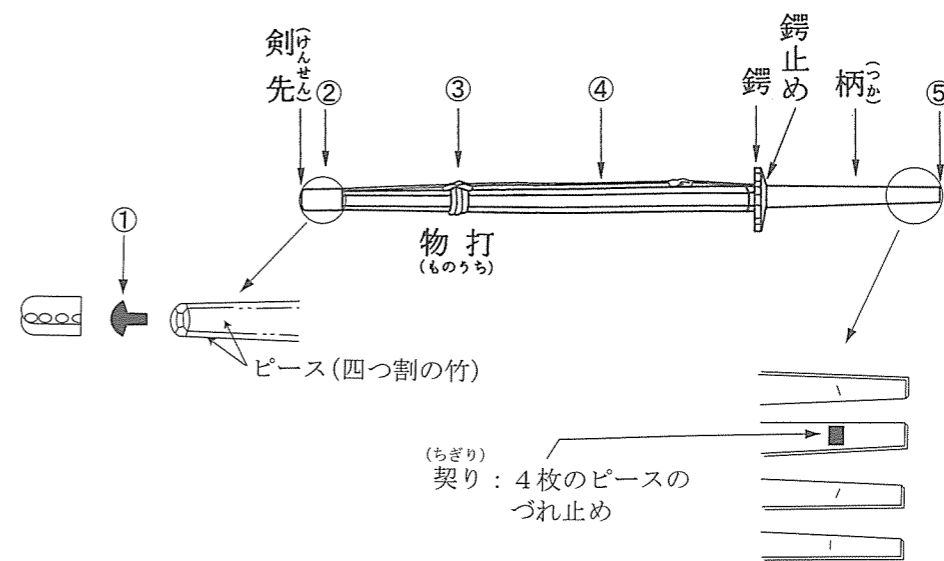
- ①竹刀の点検、準備運動、整理運動をはじめとした安全面に留意する。
- ②大きな目標や研究心をもって取り組む。
- ③礼儀作法を重んじる。
- ④立合いの「初太刀」を大事にして、一本一本をおろそかにしないように、常に旺盛な気力で、精魂を込めて稽古をする。
- ⑤基本に忠実に稽古をする。
- ⑥しかけていく技を積極的に使って稽古をする。
- ⑦稽古後は反省し、工夫・研究を怠らない。

4 「竹刀各部の名称」を書きなさい。

(その1)



(その2) 下図の①から⑤までの竹刀各部の名称を、下枠の中から選び記号で答えなさい。



竹刀各部の名称 (完成品)

解答例:

① イ ② エ ③ ア ④ オ ⑤ ウ

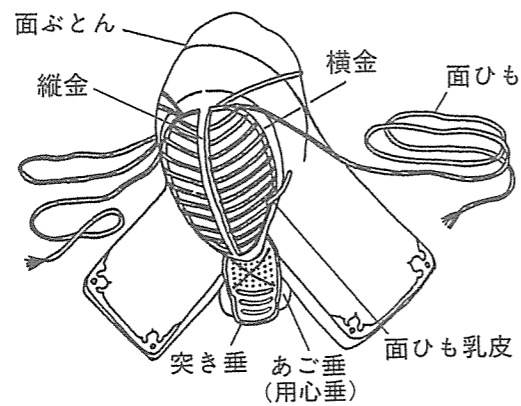
ア. 中結 イ. 先芯 ウ. 柄頭 エ. 先革 オ. 弦

5 「竹刀を点検するときの要点」を書きなさい。

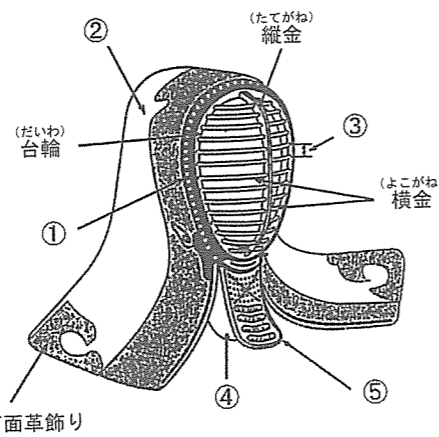
- (1) 竹片にささくれや亀裂がないかどうか。カーボンシナイの場合には、黒いカーボン繊維が露出しているかどうか。
- (2) 先革が破れていないかどうか。
- (3) 弦が緩んでいないかどうか。
- (4) 中結が切れていたり、締め方が緩んでいたり、さらに剣先から竹刀全長の約1/4の位置に固定されているかどうか。

6 「面各部の名称」を書きなさい。

(その1)



(その2) 下図①から⑤までの面各部の名称を、下枠の中から選び記号で答えなさい。



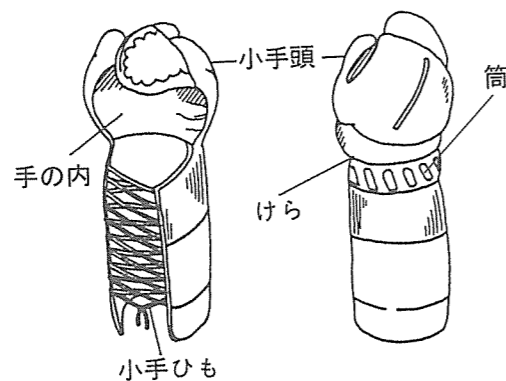
解答例:

① オ ② エ ③ ア ④ イ ⑤ ウ

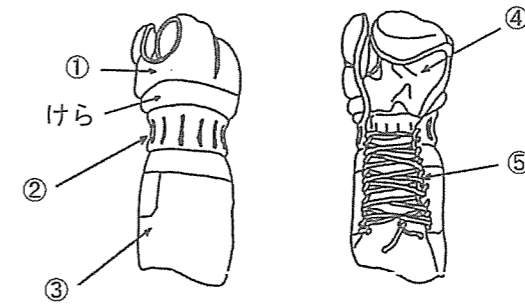
ア. 物見 イ. 用心垂 ウ. 突き垂 エ. 面ぶとん オ. 面ぶち

7 「小手各部の名称」を書きなさい。

(その1)



(その2) 下図①から⑤までの小手各部の名称を、下枠の中から選び記号で答えなさい。



小手各部の名称

解答例:

① オ ② エ ③ ア ④ ウ ⑤ イ

ア. 小手ぶとん イ. 小手ひも ウ. 手の内 エ. 筒 オ. 小手頭

II 実技

〈基本〉

1 「切り返しの目的」を述べなさい。

切り返しは、正面打ちと連続左右面打ちを組み合わせ、基本動作を総合的に練習するためのものである。切り返しのなかで、姿勢と構え、打ちの刃筋や手の内の作用、足さばき、間合のとり方、呼吸法、さらに強靱な体力や旺盛な気力を養い、気剣体一致の打突の修得を目的とする。

2 「切り返しで気をつけること」を5項目書きなさい。

- (1) 立合いの間合では、姿勢、構え、竹刀の握り方などを正しくする。
- (2) 初心の段階では、動作を大きく、正確に行う。
- (3) 肩の余分な力を抜いて、柔軟に左右均等に打つ。
- (4) 連続左右面打ちの角度を45度ぐらいにする。
- (5) 正しい足さばきで行い、特に後退の際の引き足が歩み足にならない。
- (6) 振りかぶったときに、左こぶしを必ず頭上まであげる。打ちおろしたときには、左こぶしがさがり過ぎたりあがり過ぎない。
- (7) 左こぶしは常に正中線上にある。
- (8) 息のつなぎ方は、正面を打ち、相手に接近したところで息を吸い、左右面を打ち終って間合をとり、正面を打ったところで息をつぐ。
- (9) 相手の竹刀のみを打ったり、空間を打ったりすることなく、伸び伸びと確実に左右面を打つ。
- (10) 頭や腰、膝などで調子をとって体の上下動を大きくしない。
- (11) 正面打ちは、一足一刀の間合から正確に打つ。
- (12) 習熟するにつれて、旺盛な気力をもって息の続く限り一息で行い、体勢を崩さずに連続左右面を打つようにする。

3 「切り返しの受け方で注意すること」を3項目書きなさい。

中段の構えから、機を見て剣先をやや右に開いて正面を打たせる。直ちに連続左右面を後退または前進しながら打たせ、打ち終わったら間合をとって中段の構えになり、直ちに剣先をやや右に開いて正面を打たせる。注意点は次のとおりである。

- ①受け方は、引き込む方法と打ち落とす方法があるので、掛かる者の技能を認識する。
- ②連続左右面打ちは歩み足で受ける。竹刀を垂直にして、左こぶしの位置はほぼ腰の高さ、右こぶしの位置はほぼ乳の高さにし、両こぶしが上がり過ぎないようにする。
- ③気を張って（気を入れて）合気となり、大きな声を掛けて相手を引き立てるようにする。
- ④左右面打ちは、左面から打ち始めて左面打ちで終るよう習慣づけ、正面打ちも正確に打つようにする。
- ⑤前進と後退の両方を必ず行う。
- ⑥最後の正面を打った後は残心を示す。

4 「体当たり」について説明しなさい。

体当たりとは、打突後の余勢で自分を相手にぶつけ当てて相手の体勢を崩し、打突の機会をつくる動作である。体を相手にぶつけると同時に、両こぶしを相手の下腹部からすくい上げるようにして当たり、相手の氣勢を挫（くじ）くとともに、相手の構えが崩れたところをすかさず打突できるようにする。注意点は次のとおりである。

- ①手先だけでなく、腰を中心にして全身の力で当たる。
- ②当たりながら下から押しあげるようにする。
- ③当たる際は絶対に頭をさげない。
- ④相手が退がれば追い込んで打つ。相手の体勢が崩れないときには、相手の押し返す力を利用して、引いて打ったりかわして打ったりできるようにする。
- ⑤体当たりと打ちを一連の動作にする。

5 「正しい鍔ぜり合いと注意点」を説明しなさい。

鍔ぜり合いとは、相手を攻撃したり相手が攻撃をしてきたときに、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さげ、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なかで、手元の変化や体勢の崩れから打突の機会をつくる。注意点は次のとおりである。

- (1) 手元をさげ、下腹に力を入れて腰を十分伸ばす。
- (2) 首を真っ直ぐに保って、相手と丈くらべをする気持ちで相対し、身体が前傾しないようにする。
- (3) お互いの鍔と鍔がせり合うようにする。
- (4) 相手の肩に竹刀をかけたり、刃部を身体にかけたりしない。
- (5) 必要以上に力んだり、気を抜いて休んだりしない。
- (6) 積極的に技を出すか、分かれるようにする。

6 「有効打突」について説明しなさい。

有効打突とは、充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものをいう。充実した氣勢は気、適正な姿勢は体、刃筋正しくは剣であり、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が有効打突の条件であるが、その他、打突の強弱、手の内のさえ、体のさばきなどの要素が備わり総合的に見て有効打突は決定される。

〈応用〉

—しかけていく技—

7 「一本打ちの技」について説明し、主な技を書きなさい。

自分の攻めに対し、相手の剣先や手元が変化し、隙のできたところをすかさず打突する技である。

主な技は次のとおりである。

- (1) 剣先がさがる — 面・突き
- (2) 剣先があがる — 小手
- (3) 手もとがあがる — 胴
- (4) 剣先が左に開く — 面・突き
- (5) 剣先が右に開く — 小手・面・突き

8 「二・三段の技」について説明し、主な技を書きなさい。

最初の部位を打突して、これによって相手を変化し、隙のできた部位を続けて打突する。また、間合が遠くて一本打ちの技をしかけることが出来ない場合や、構えに隙がなくて打突が出来ない場合に、最初の打突で打ち間をつくとともに構えを崩し、すかさず隙のできた部位を打突する技も二段技である。さらに隙のできた部位を続けて打突する技が三段技である。なお、体当たりを行い、引きながら打つ場合もある。主な技は次のとおりである。

①二段の技

- ・小手→面 ・小手→胴 ・面→面 ・面→体当たり引き面（または、小手、胴）
- ・面→胴 ・突き→面

②三段の技

- ・小手→面→胴 ・小手→面→面 ・小手→小手→面 ・小手→突き→面
- ・面→面→胴 ・突き→面→胴 ・突き→面→面 ・小手→面→体当たり引き面

9 「出ばな技」について説明し、主な技を書きなさい。

相手が攻め込もうとしたり、打突しようとする動作の起こり端を打突する技である。

主な技は次のとおりである。

- (1) 出ばな面
- (2) 出ばな小手
- (3) 出ばな突き

10「払い技」について説明し、主な技を書きなさい。

相手の構えに隙がなく打突できないとき、相手の竹刀を右または左に払い上げたり払い落とし、構えを崩して打突する技である。主な技は次のとおりである。

- (1) 払い面
- (2) 払い小手
- (3) 払い胴
- (4) 払い突

11「引き技」について説明し、主な技を書きなさい。

体当たりや鏝ぜり合いから、相手の体勢を崩し、手元の変化を瞬時に捉え、引きながら打つ技である。主な技は次のとおりである。

- ・体当たり→引き面
- ・体当たり→引き胴
- ・体当たり→引き小手
- ・鏝ぜり合い→引き面
- ・鏝ぜり合い→引き胴
- ・鏝ぜり合い→引き小手

〈術語・心理的要素〉

12「目付け」について説明しなさい。

自分の目の付けどころをいい、基本的には相手の目を見ながらも身体全体に意を配る。「遠山の目付け」「紅葉の目付け」「観見二つの目付け」などの教えがある。

13「間合」について説明しなさい。

間合とは自分と相手との距離をいう。間合には、一足一刀の間合、遠い間合、近い間合の三つがある。

- (1) 一足一刀の間合 — 剣道の基本となる間合で、一步踏み込めば相手を打突できる距離であり、一步退がれば相手の打突をかかわすことのできる距離である。
- (2) 遠い間合（遠間） — 相手との距離が一足一刀の間合より遠い間合で、相手が打ち込んできてもとどかないが、同時に自分の打突もとどかない距離である。
- (3) 近い間合（近間） — 相手との距離が一足一刀の間合より近い間合で、自分の打ちが容易にとどくかわりに、相手の打突もとどく距離である。

14「三殺法」について説明しなさい。

相手を制するための手だてとして、相手の剣、技、気の三つを封ずる。

- (1) 剣を殺す — 相手の剣を押え、払うなどして剣の働きを制する。
- (2) 技を殺す — 先手先手と攻め、相手に技をしかける余裕を与えない。
- (3) 気を殺す — 気力で相手を圧倒し、相手が攻撃しようとする機先を制する。

15「打突の好機」について説明しなさい。

打突の好機は基本的には次のとおりである。

- (1) 相手の動作の起こり頭（出ばな）
- (2) 技の尽きたところ（動作や技がおわったところ）
- (3) 居ついたところ（身心の緊張がゆるんだ瞬間、気持ちで圧倒されたとき）
- (4) 引きはな（退がる場所）
- (5) 受け止めたところ（受け止めたところ以外に隙が生じる）
- (6) 息を深く吸うところ（息を吸うときは、相手の動作が止まる）

16「打ちきる」について説明しなさい。

相手の行動をよく観察し、判断して、相手の隙を発見するや否や直ちに勝ち負けの意識を捨てて全力で打突することである。

17「気剣体一致」について説明しなさい。

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なり得る。

18「残心」について説明しなさい。

残心とは、打突した後でも油断することなく、相手の反撃に対応できる身構えと気構えである。

- (1) 打突後に間合をとって、相手の反撃に備える。
- (2) 打突後に適正な間合がとれない場合は、自分の剣先を相手の中心につけるようにして相手の反撃に備える。
- (3) 残心がないものは有効打突にならない。

〈稽古法〉

19「基本打突や技の練習で注意すること」を3項目書きなさい。

- (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。

20「打ち込み稽古の目的」を述べなさい。

打ち込む側が、元立ちの与える打突部位を捉えて、打突の基本的な内容に注意しながら、繰り返し打ち込んでいくなかで、打突の基本的な技術を体得する。

21「打ち込み稽古で元立ちが気をつけること」を述べなさい。

- (1) 気を抜かず、常に合気になって対応する。
- (2) 適切な間合から打ち込ませる。
- (3) 打突の機会を的確に与え、正しい打突を引立てる。

- (4) 単調な打突動作の繰り返しにならないようにし、一本打ちや連続技、体当たり、引き技などを織り混ぜて、変化のある対応を工夫する。

22「掛り稽古の目的」を述べなさい。

掛かる側は、打突の成否などを一切、念頭に置かず、積極的に相手を攻め崩して打突の機会をつくり、短時間のうちに気力、体力の限りを尽くして、全身を使って大きく伸び伸びと「しかけていく技」を用いて打ち込む。技術と心肺機能の向上を図り、気力や体力を錬りあげる稽古法である。

23「掛り稽古で元立ちが気をつけること」を述べなさい。

- (1) 間合や打突の機会に注意する。
- (2) 常に合気となり、掛かる者の気力が萎えたようなときには発奮させる。
- (3) 掛かる者が居ついたり、気剣体一致の打突がみられなくなったときには、間合に配慮したり、いなしたり、応じたり、出ばなを打つなどの工夫をする。
- (4) 単調な打突動作にならないように、連続技や体当たりからの技などを織り混ぜながら、変化のある対応を工夫する。
- (5) 常に打突の機会に素早く備える。
- (6) 冷静な態度で対応し、決して無謀な行為はしない。

24「打ち込み稽古と掛り稽古の違い」を述べなさい。

打ち込み稽古は、打ち込む側が元立ちの与える打突部位を捉えて打ち込んでいくなかで、打突の基本的な技術を体得する稽古法である。掛り稽古は、掛かる側が積極的に相手を攻め崩して打突の機会をつくり、短時間のうちに気力、体力の限りを尽くして打ち込んでいく稽古法である。

25「互格稽古で注意すること」を3項目書きなさい。

- (1) 修得した基本動作や応用動作を崩すことなく、充実した氣勢で真剣に行う。
- (2) 相手を恐れず侮らず、相手と対等の気持ちで行う。
- (3) 立合いの「初太刀」を大切にし、一本一本に精魂を込めて打突する。
- (4) 間合のとり方や攻め方、打突の機会の見つけ方や作り方、技の出し方などを工夫する。
- (5) 相手を選び好みしないで、つとめて多くの人と稽古をする。

26「試合稽古で気をつけること」を述べなさい。

- (1) 正しい姿勢と正しい構えで行う。
- (2) 勝ちを誇示したり、不適切な態度をとらないようにする。
- (3) 充実した氣勢で、気構えを強くして、剣先を中心から外さないで攻め合う。
- (4) 安易に左こぶしを正中線から外すような防御態勢はとらないようにする。
- (5) 正しい鏝ぜり合いを行い、鏝ぜり合いからは積極的に技を出すか分かれるようにする。
- (6) 勝敗の結果や試合内容を反省して、更なる修練の課題を確認する。

III 日本剣道形

1 日本剣道形で使われている「五つの構え」について書きなさい。

日本剣道形の太刀の構えは、

- (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 — 剣先をさ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でる構えである。
- (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。

2 日本剣道形を実施するときの「足さばき」で気をつけることを書きなさい。

足さばきとは、相手を打突したり、相手の攻撃をかわしたりするための足の運び方である。日本剣道形では、歩み足、送り足、開き足が使われるが、注意点は次のとおりである。

- (1) 足さばきは、すべて「すり足」で行い、踏み込み足は使わない。重心を上下動させず、滑らかに行うことが大切である。
- (2) 足の運びは、原則として前進するときは前足から、後退するときは後ろ足から動作を起こす。
- (3) 足のさばきは、原則として一方の足に他方の足が伴う。特に打突時の後ろ足は残さずに、前足に伴って引き付ける。

IV 試合

1 「試合の目的・効果」について述べなさい。

試合とは、日頃の稽古で修得した技術、気力、体力、態度などを十分に発揮し、勝敗の競い合いをとおして、日頃の稽古内容を検証し、今後の剣道の方向性を探求することである。

2 「有効打突の条件」について説明しなさい。

有効打突の条件は次のとおりである。

- (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。

剣道「四・五段」解答例

I 知識・理論

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。

・ 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。

・ 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うとび

信義を重んじ誠を尽して

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 「剣道が上達するための要件」を述べなさい。

「剣道の理念」や「剣道修練の心構え」についての理解を深め、自分なりの目標を持ち、一生が修行であることを自覚して、常に真剣な気持ちで修行をすることが大切である。また、素直な気持ちで師の教えに従い、基本と応用に熟達するよう修練し、稽古の積み重ねと心の工夫に努める。こうした鍛錬的な実践と同時に、剣道を取り巻く理論的な研究を深め、形の習熟などによって理合を認識し、心身ともに健全な生活をおくることが大切である。

3 「下位者と稽古をするときの留意点」について述べなさい。

「竹刀を合わせた二人は、剣道を修行する者同士である」という考え方が、下位者と稽古をするときの基本である。つまり、相手が下位者であっても、自分自身の修行を忘れてはならないということである。下位者であっても、自分と同等か、同等以上の者と稽古をするつもりで向かい合い、気力を充実させて「初太刀」を大事にして、一本一本に精魂を込めて打ち込むようにする。相手が下位者だからといって、自分勝手に一方的に打突するようなことはせず、下位者と合気になって、間合を正しくとり、基本に則った技を試みながら工夫を重ね、下位者のよい技は素直に認めてやるようにする。このような稽古が下位者のためにもなるのである。

4 「指導者としての心構え」について述べなさい。

剣道の修練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が、互いに身体をぶつけ合って修練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とお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、愛情と誠意をもって指導する。
- (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練に励み、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。

5 「準備運動の意義」について述べなさい。

準備運動により、身体の筋肉や関節の働きが高まり、呼吸・循環器系の機能を高め、血流が多くなることによって体温が上昇し、身体を敏捷に働かせることになり、目的とする運動成果を高めることが可能となる。さらに稽古や試合における障害の発生を予防することができる。

6 「整理運動の意義」について述べなさい。

整理運動を行うことにより、稽古や試合によってもたらされる身体的（筋肉・腱・心臓・肺など）・精神的疲労を回復したり、疲労がもとで発生する障害を予防することができる。

II 実技

〈基本〉

1 「構えと目付け」について説明しなさい。

目付けは、よい姿勢を維持するための目の役割とともに、相手の動きに対して、常に有利な態勢を維持したり、相手の変化に対応するための目の働きのことをいう。目は相手の顔面（目）を中心に、全体を見るようにするのが基本的な方法である。

目付けには、次のようなものがある。

- (1) 遠山の目付け（紅葉の目付け） 一点を凝視するのではなく、遠い山を見るように、相手の全体に注目する。
- (2) 二つの目付け 特に相手の剣先とこぶしに着目する。
- (3) 脇目付け（帯矩の目付け） 相手の帯（腰）のあたりに目を付けて、相手と視線を合わせないようにする。
- (4) 観見二つの目付け 宮本武蔵のいう、心を見る「観の目」を強く働かせ、現象を見る「見の目」を弱く働かせて現象にまどわされないようにする。

2 「足さばき」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

足さばきは、相手を打突したり、かわしたりするための足の運びで、体さばきの基礎となるもので

ある。「一眼二足三胆四力」という教えがあるように、剣道では足さばきが重視されている。

足さばきには、歩み足・送り足・開き足・継ぎ足がある。

- (1) 歩み足 前後に速く速く移動する場合の足さばきである。
- (2) 送り足 前後左右斜め方向に近く速く移動する場合や、打突する場合の足さばきである。
- (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する場合の足さばきである。
- (4) 継ぎ足 遠い間合から打突をする場合の足さばきである。

指導上の留意点

- (1) 構えを崩さないように、腰を中心にしてできるだけ床と平行に移動させ、腰の上下動を少なくさせる。
- (2) 上体や竹刀を動揺させないようにし、頭を起こして身体を柔らかくリラックスさせ、正しい姿勢で行わせる。
- (3) 送り足は、送り込む足（後ろ足）が遅かったり残ったりしないようにさせる。
- (4) 継ぎ足は、左足を引き付けるときに右足が止まりやすいので、相手に打突の機会を与えないように、左足を引き付けるや否や、直ちに右足を踏み出すようにさせる。
- (5) 後ろ足のかかどが床につかないようにさせる。特に後退の際には十分注意させる。

3 「切り返しの目的・効果」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

切り返しは、剣道の姿勢と構え、打ちの刃筋や手の内の作用、足さばき、間合のとり方、呼吸法、さらに強靱な体力や旺盛な気力を養い、気剣体一致の打突の修得を目的とする。習熟の状況に応じて、大きくゆっくりとした切り返しや小さく速い切り返し、速度、本数などに変化をつけることで、次のような効果があげられる。

- (1) 身体能力の向上、身体の柔軟性
- (2) 体の運用、足さばきの敏捷性
- (3) 正しい刃筋と打ち方、手の内の修得
- (4) 呼吸法の修得、肺活量の増大
- (5) 筋力の強化、精神力の強化
- (6) 気剣体一致の打突の修得
- (7) 準備運動や整理運動として活用実施することにより、身体の調整を行うことができる。

指導上の留意点

- (1) 立合の間合では、姿勢、構え、竹刀の握り方などを正しくさせる。
- (2) 初心の段階では、動作を大きく、正確に行うようにさせる。
- (3) 肩の余分な力を抜いて、柔軟に左右均等の打ち方になるようにさせる。
- (4) 連続左右面打ちの角度が45度ぐらいになるようにさせる。
- (5) 動作は正しい足さばきで行わせ、後退の際の引き足が歩み足にならないようにさせる。
- (6) 振りかぶったときに、左こぶしを必ず頭上まであげさせる。打ちおろしたときには、左こぶしがさがり過ぎたり、あがり過ぎないようにさせる。
- (7) 左こぶしは常に正中線上にあるようにさせる。
- (8) 息のつなぎ方は、正面を打ち、相手に接近したところで息を吸い、左右面を打ち終って間合を

とり、正面を打ったところで息をつなぐようにさせる。

- (9) 相手の竹刀のみを打ったり、空間を打ったりすることなく、伸び伸びと確実に左右面を打つようにさせる。
- (10) 頭や腰、膝などで調子をとって体の上下動を大きくしないようにさせる。
- (11) 正面打ちは、一足一刀の間合から正確に打つようにさせる。
- (12) 習熟するにつれて、旺盛な気力をもって息の続く限り一息で行い、体勢を崩すことなく連続左右面を打つようにさせる。
- (13) 稽古の前後には必ず行うように習慣づけさせる。

4 「切り返しの受け方」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

中段の構えから、機を見て剣先をやや右に開いて正面を打たせる。直ちに連続左右面を後退または前進しながら打たせ、打ち終わったら間合をとって中段の構えになり、直ちに剣先をやや右に開いて正面を打たせる。なお、左右面の受け方には次の二とおりがある。引き込む受け方は、特に初心者への打ちを受けるときに用いられ、一本一本の打ちを十分に伸ばすようにする。打ち落とす受け方は、技能の上達した者の打ちを受けるときに用いられ、打つ瞬間の手の内の締めや、打ち落とされたことによる上肢の脱力と手の返しを修得することができる。

指導上の留意点

- (1) 受け方は、引き込む方法と打ち落とす方法があるので、掛かる者の技能を認識させる。
- (2) 連続左右面打ちは歩み足で受ける。竹刀を垂直にして、左こぶしの位置はほぼ腰の高さ、右こぶしの位置はほぼ乳の高さにし、両こぶしが上がり過ぎないようにさせる。
- (3) 気を張って（気を入れて）合気となり、大きな声を掛けて相手を引き立てるようにさせる。
- (4) 左右面打ちは、左面から打ち始めて左面打ちで終るように習慣づけ、正面打ちも正確に打つようにさせる。
- (5) 前進と後退の両方を必ず行わせる。
- (6) 最後の正面を打った後は残心を示すようにさせる。

5 「体当たり」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

体当たりとは、打突後の余勢で自分を相手にぶつけ当てて相手の体勢を崩し、打突の機会をつくる動作である。身体を相手にぶつけると同時に、両こぶしを相手の下腹部からすくい上げるようにして当たり、相手の氣勢を挫（くじ）くとともに、相手の構えが崩れたところをすかさず打突できるようにする。

指導上の留意点

- (1) 手先だけでなく、腰を中心にして全身の力で当たるようにさせる。
- (2) 当たりながら下から押し上げるようにさせる。
- (3) 当たる際は絶対に頭をさげないようにさせる。
- (4) 相手が退がれば追い込んで打つ。相手の体勢が崩れないときには、相手の押し返す力を利用して、引いて打ったりかわして打つようにさせる。
- (5) 体当たりと打ちが一連の動作になるようにさせる。

6 「体当たりの受け方」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

下腹に力を入れて手元をさげ、腰を据えて、むしろ一歩前進して逆に体当たりを行うような心持ちで受ける。

指導上の留意点

- (1) 手先だけでなく、腰を中心に全身で当たるようにさせる。
- (2) 受ける際は絶対に頭をさげないようにさせる。
- (3) 受ける際には、左足のかかとをあげるようにさせる。

7 「正しい鍔せり合い」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

鍔せり合いとは、相手を攻撃したり相手が攻撃をしてきたときに、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さげ、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なかで打突の機会をつくる。

指導上の留意点

- (1) 手元をさげ、下腹に力を入れて腰を十分伸ばすようにさせる。
- (2) 首を真っ直ぐに保って、相手と丈くらべをする気持ちで相対し、体が前傾しないようにさせる。
- (3) お互いの鍔と鍔がせり合うようにさせる。
- (4) 相手の肩に竹刀をかけたり、刃部を身体につけないようにさせる。
- (5) 必要以上に力んだり、気を抜いて休んだりしないようにさせる。
- (6) 積極的に技を出すか、分かれるようにさせる。

8 「有効打突」について説明しなさい。

有効打突は、剣道試合・審判規則第12条に、充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものと規定されている。このような諸条件を満たした一本が有効打突となる。言い換えれば、気剣体一致の打突である。

有効な打突は理合と残心からなっており、理合を要素と要件に分けると、要素には、間合・機会・体さばき・手のうちの作用・強さと刃えが含まれる。要件には、姿勢・氣勢（発声）・打突部位・竹刀の打突部・刃筋が含まれる。

残心は、打突後の身構え・気構えである。

〈応用〉

9 「攻め・崩し」について説明しなさい。

相手を攻めて何らかの変化や反応があり、構えの崩れや心に動揺が生じたところを打突することが大切である。相手を攻めて崩すには、次の三つの方法がある。

- (1) 剣先によって攻める お互いが中段の構えで剣先を中心につけて攻め合っている場合は、お互いに打突の機会が得られない。そこで、相手の竹刀に対して「触れる」「押える」「払う」「はじく」「張る」「捲く」などの剣先の働きにより、相手の剣先を中心から外して打突の機会をつくる。
- (2) 技によって攻める 相手が打突しようとする先に、自分から積極的に技をしかけることに

よって機先を制し、相手の構えを崩したり心に動揺を与えることで、自分に有利な打突の機会をつくる。

- (3) 気によって攻める 相手が打突しようとする兆しが出る前に、“打つぞ、突くぞ、抜くぞ”という、強い気迫で相手の打ち気を封じたり、削ぐなどして勝機をつかむ。

一しかけていく技一

10 「一本打ちの技」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

相手の動きや剣先の変化、構えの崩れなどを捉えて打突する技である。

指導上の留意点

- (1) 一足一刀の間合から打突させる。
- (2) 振りかぶりと打ちが一拍子になるように打突させる。
- (3) 打突部で打突部位を正確に打突するようにさせる。
- (4) 気剣体一致の打突ができるようにさせる。
- (5) 必ず残心を示すようにさせる。

11 「二・三段の技」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

最初の部位を打突して、これによって相手の変化し、隙のできた部位を続けて打突する技が二段技で、さらに隙のできた部位を打突する技が三段技である。

指導上の留意点

連続して打突する場合でも、一本一本の打突が確実に有効打突となるようにさせる。

最初は大きく、正確に、ゆっくり打突させ、錬度に応じて次第に速く連続して打突するようにさせる。また、次の打突へ容易に移行できるようにするために、左足の引き付けを早くさせる。

12 「出ばな技」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

相手が攻め込もうとしたり、打突しようとする動作の起こり端、気の動きなどを捉えて打突する技である。

指導上の留意点

初歩的な段階では、一足一刀の間合で、相手が打突しようとして右足を踏み出したり、剣先をあげた瞬間などをすかさず打突するようにさせ、習熟するにつれて、攻防のなかから心の起こりや動作の起こりを捉えて打突するようにさせる。

13 「払い技」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

相手の構えが堅固で打突する機会がないとき、鎧を使って相手の竹刀を右または左に払い上げたり払い落とし、構えを崩して打突する技である。

指導上の留意点

払う場合は左腰、左こぶしを中心に右手首を柔らかくして、剣先で弧を描くように鎧で右または左に払い、一拍子で打突するようにさせる。

14「引き技」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

打突した余勢による体当たりや鏝ぜり合いから、相手の体勢を崩したり、手元の変化を捉えてすかさず引きながら打突する技である。また、習熟するにつれて相手の押し返す力を利用して引き技を施す場合もある。

指導上の留意点

打突する間合が近くなりやすいので、十分に退がるとともに、打突時は体勢が崩れやすいので十分に腰を入れて打突し、相手に正対するようにさせる。

—応じていく技—

15「応じていく技」とはどのような技か説明し、「主な技」を書きなさい。

相手の打突に対して、竹刀操作と体さばきにより相手の打突を無効にし、体勢を崩すことなくすかさず打ち込む技である。主な技は次のとおりである。

・抜き技 ・すり上げ技 ・返し技 ・打ち落とし技

16「抜き技」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

相手の打突に対して、体をかわしたり引いたりして空を打たせ、技が尽きたところを打つ技である。相手の打突に対して、距離を変えて抜いたり、方向を変えて抜いたりする技がある。

主な技は次のとおりである。

・面抜き面（引いて抜く、開いて抜く） ・面抜き胴（右胴、左胴） ・小手抜き面
・小手抜き小手 ・面抜き小手 ・小手抜き右面（片手横面）

指導上の留意点

相手に抜くことを察知されないようにするとともに、相手を攻め、無理な技を出させてその技を抜くようにさせる。この場合、相手の技を十分に引き付け、相手の技が尽きようとする瞬間を抜くようにさせる。また、体を開く、かわす、退がるときに体勢が崩れたり、打つときに後ろ足が残らないようにさせる。

17「すり上げ技」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

相手が打ち込んできた竹刀を、自分の竹刀の左側（表）または右側（裏）の鑄ですり上げて相手の打突を無効にし、相手の体勢や竹刀の軌道が崩れたところをすかさず打つ技である。

主な技は次のとおりである。

・面すり上げ面（表・裏） ・面すり上げ小手 ・面すり上げ胴（左・右）
・小手すり上げ面 ・小手すり上げ小手 ・突きすり上げ面（表・裏）

指導上の留意点

相手の打突を迎えるような気持ちで、最初は大きく、ゆっくり、正確に行わせ、すり上げる際は手首を柔らかくして、鑄で半円を描くようにすり上げる。すり上げと打ちが一拍子となるようにさせる。

18「返し技」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

相手が打ち込んできた竹刀を迎えるように応じ、すかさず、応じた反対側に竹刀を返して打つ技である。主な技は次のとおりである。

・面返し面（右、左） ・面返し胴（右、左） ・面返し小手 ・小手返し面
・小手返し小手 ・胴返し面

指導上の留意点

相手の竹刀を迎えるように応じ、手の内と手首を柔らかくして、相手の打突する力を利用しながら返し、体をさばいて打つようにさせる。

19「打ち落とし技」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

相手が打ち込んできた竹刀を右下あるいは左下に打ち落とし、すかさず打ち込む技である。

主な技は次のとおりである。

・面打ち落とし面 ・胴打ち落とし面 ・小手打ち落とし面 ・突き打ち落とし面
・胴打ち落とし面

指導上の留意点

相手の技が施され、腕が伸びきろうとする瞬間を打ち落とすと効果的である。打ち落としと打つ手の内の締めと緩める働きを効率よく使い、打ち落としと打ちが一連の動作となるようにさせる。間合を見極めて出て打つ場合と引いて打つ場合がある。

〈術語・心理的要素〉

20「間合」について説明しなさい。

間合とは自分と相手との距離をいう。間合には、一足一刀の間合、遠い間合、近い間合の三つがある。

- (1) 一足一刀の間合 剣道の基本となる間合で、一步踏み込めば相手を打突できる距離であり、一步退がれば相手の打突をかわすことのできる距離である。
- (2) 遠い間合（遠間） 相手との距離が一足一刀の間合より遠い間合で、相手が打ち込んできてもとどかないが、同時に自分の打突もとどかない距離である。
- (3) 近い間合（近間） 相手との距離が一足一刀の間合より近い間合で、自分の打突が容易にとどくかわりに、相手の打突もとどく距離である。

21「懸待一致」について説明しなさい。

「懸」とは相手を攻めたり打ちかかる攻撃の意味で、「待」とは相手の動きを冷静に見極めながら出方を待つ意味である。懸かると待つは表裏一体をなすものであり、攻撃中でも相手の反撃に備える気持ちと態勢を失わず、受けにまわったときでも常に攻撃する気持ちでいることが大切である。

22 「刃筋」について説明しなさい。

刃筋とは、刃先と棟（または峯）を結んだ線の方向であり、竹刀や刀を振る方向と刃先の方向が一致することを「刃筋が通る」という。剣道試合・審判規則および細則では、「刃筋正しく」とは、竹刀の打突方向と刃部の向き（刃先の方向）が同一方向である場合、と定められている。

23 「手の内」について説明しなさい。

竹刀の握り方、打突したり応じたりするときの両手の力の入れ方、緩め方、釣り合いなどを総合した掌中の作用である。竹刀を強く握り締めないで正しく保持し、手首をリラックスさせることにより、肩、肘、手首、掌へと運動が伝導し、効率のよい鋭い打突が可能となる。

24 「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。

25 「一眼二足三胆四力」について説明しなさい。

剣道を修行する過程において、重要な事柄を述べた古人の教えである。第一に相手を見る目、第二に足さばき、第三に胆力、すなわち何事にも動じない強い気持ちや決断力、第四に力、すなわち技を發揮する身体能力が重要であるという教えである。

- (1) 一眼 相手と対峙したときは、まず相手の思考や動作を見破る眼力（洞察力）が最も大切である。宮本武蔵は「観見二様の目付け」として「観の目強く、見の目弱く」と教えている。
- (2) 二足 初心者ほど手先で打って足が伴わないものである。道歌に「立合いは竹刀で打つな手で打つな、胴造りして足で打て」と教えているが、すべての打突は足がその根本であり、足の出ない剣道は居付技として卑しまれている。
- (3) 三胆 胆は胆力である。四戒と云われる驚懼疑惑の四病を払拭して、一刀両断する勇氣と決断が大切である。
- (4) 四力 力は思い切った技、およびその技を發揮する体力や筋力などの身体能力である。

26 「虚実」について説明しなさい。

虚実とは空虚と充実を意味し、精神や気力が未だ充実していない状態を虚といい、充実した状態を実という。自らは氣勢が充実し、心身に油断や隙のない実の状態をつくり、相手を如何に虚の状態にするかが勝ちを得る重要な要素となる。したがって、実を避け虚を打突するといった工夫をするともに、自分は虚の生じないように心掛けることが肝要である。

27 「四戒」について説明しなさい。

「驚（きょう）・懼（く）・疑（ぎ）・惑（わく）」の精神状態が生じないように、心を制御することが

重要であるという戒めである。

- (1) 驚 予期しない事態に驚いて、心身の活動が乱れ、正常な判断と適切な処置がとれず、為す術のない状態になる。
- (2) 懼（恐） 恐怖のことで、相手を恐れて、精神の活動が停滞し、四肢が震えて自由な動きを失う。
- (3) 疑 相手の気持ちや行動をあれこれと疑い、平静な判断を下せず、決断がつかない状態である。
- (4) 惑 心の迷いである。心が迷うときは精神昏迷、敏速な判断や軽快な動作をなすことができない。

28 「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。

29 「不動心」について説明しなさい。

不動心とは外部の働きかけによって動かされない心、物事に動じない（動揺しない）心をいう。剣道では相手の動きにつられて動揺することを最も忌む。意表をつく相手の動きに惑わされたら心身の崩れを生じて判断力を失ってしまう。胆力をすえて冷静に相手を観察し、適切な判断によって即応できる心を養うことが大切である。

〈稽古法〉

30 「打ち込み稽古」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

打ち込む側が、元立ちの与える打突部位を捉えて、打突の基本的な内容に留意しながら、繰り返し打ち込んでいくなかで、打突の基本的な技術を体得する稽古法である。

指導上の留意点

（打ち込む側）

- (1) 元立ちの与える打突の機会を逃さず、瞬時に気剣体一致の打突を行わせる。
- (2) 一打ちごとに充実した氣勢で打突させる。
- (3) 常に次の打突の機会に備えるよう習慣化させる。

（元立ち側）

- (1) 気を抜かず、常に合気になって対応させる。
- (2) 間合に留意し、打突の機会を的確に与え、正しい打突を引立てるようにさせる。
- (3) 単調な打突動作の繰り返しにならないように、各様の技を施すことができるよう変化のある対応を工夫させる。

31 「掛り稽古」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

掛かる側は、打突の成否などを一切、念頭に置かず、積極的に相手を攻め崩して打突の機会をつくり、短時間のうちに気力、体力の限りを尽くして、全身を使って大きく伸び伸びと「しかけていく技」を用いて打ち込む。技術と心肺機能の向上を図り、気力や体力を錬りあげる稽古法である。

指導上の留意点

(掛かる側)

- (1) 正しい姿勢と正しい構えから動作を行わせる。
- (2) 刃筋の正しい竹刀操作で、気剣体一致の打突を行わせる。
- (3) 各様の間合に相応しい足さばきから打突を行わせる。
- (4) 呼吸法を習得させるために、短時間で息のあがるまで間断なく激しく掛からせる。

(元立ち側)

- (1) 間合や打突の機会に留意して行わせる。
- (2) 常に合気となり、掛かる者の気力が萎えたようなときには、発奮するように導かせる。
- (3) 掛かる者が居ついたり、気剣体一致の打突がみられなくなった時には、間合に配慮したり、いなしたり、応じたり、出ばなを打つなどの工夫をさせる。
- (4) 単調な打突動作にならないように、連続技や体当たりからの技などを織り混ぜながら、変化のある対応を工夫させる。
- (5) 常に打突の機会に素早く備えさせる。
- (6) 冷静な態度で対応し、決して無謀な行為はさせない。

32 「互格稽古」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

技能や気力の同等の者、あるいは同等に近い者が、互いに気をはかり、相手の変化に対して互格の態度や対等の気持ちで有効打突を競い合うなかで、総合的な能力を養う稽古法である。

指導上の留意点

- (1) 修得した基本動作や応用動作を崩すことなく、充実した氣勢で真剣に行わせる。
- (2) 相手を恐れず侮らず、相手と対等の気持ちで行わせる。
- (3) 立合いの「初太刀」を大事にし、一本一本に精魂を込めて打突させる。
- (4) 間合のとり方や攻め方、打突の機会の見つけ方やつくり方、技の出し方などを工夫させる。
- (5) 相手を選び好みしないで、つとめて多くの人と稽古をさせる。

33 「引き立て稽古」について説明し、「元立ちが留意すべきこと」を述べなさい。

指導者や上位者が元立ちとなり、下位者の技能が向上するように引き立てる稽古法である。

(元立ちの留意点)

- (1) 合気となり、基本から離れないようにして実戦的に行わせる。
- (2) 攻め合うなかで瞬間的に打突の機会を与え、すかさず打ち込むようにさせる。
- (3) 技を殺すと伸びなくなるので、多彩な技が正しく修得できるようにさせる。
- (4) 気迫や気力が萎えてきたら、発奮するように導く。

34 「稽古の意義」について述べなさい。

稽古とは「古(いにしえ)を稽(かんが)える」という字義の解釈があるとおおり、「古いことを学習する」「古いことを習い達する」という意味があり、先人の教えについて考え、工夫・研究することである。また、稽古には「鍛錬」「錬磨」という鍛錬的な意味や、「修錬」「修行」という修養的な意味が

ある。したがって、剣道の稽古は、単に技術の上達を図ったり、身体を丈夫にすることばかりでなく、稽古をとおして自分のありようを求めたり、さらに新たな自分をつくりあげることと一体化させる重要な要素となる。

III 日本剣道形

1 「日本剣道形修練の必要性」について述べなさい。

剣道形は、先人が英知を尽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。

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心得できる。このように剣道形は、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「斯道の練習法三様あり、第一形の練習、第二仕合、第三打込み稽古是なり」と、形修練の重要性を説いている。

2 「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振りおろす。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) 振りかぶりと振りおろしは、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、拇子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。

3 「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」「入見になろうとする」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正確に打突する。
- (7) 振りかぶりは、剣先が両こぶしよりさがらないようにし、一拍子で打つ。
- (8) 足さばきはすり足で行い、打突するときは後ろ足を前足に引き付ける。
- (9) 残心は十分な気位をもって行う。

IV 試合

1 「審判員の心得」について述べなさい。

一般的要件

- (1) 公平無私であること。
- (2) 剣道試合・審判規則、運営要領を熟知し、正しく運用できること。
- (3) 剣理に精通していること。
- (4) 審判技術に熟達していること。
- (5) 健康体で、かつ活動的であること。

留意事項

- (1) 服装を端正にすること。
- (2) 姿勢・態度・所作などを厳正にすること。
- (3) 言語が明晰であること。
- (4) 数多くの審判を経験し、反省と研鑽に努めること。
- (5) よい審判を見て学ぶこと。

2 「審判員の宣告と表示の仕方」について説明しなさい。

次の表の中から事項・宣告・旗の表示ならびに図を用いて問題を組み立てる。

【問題例と解答例】

(問題例) 審判員の合議について書きなさい。

(解答例) 「合議」を宣告し、両旗を右手で真上に上げる。

合議の結果は主審のみが表示する。

第1図 開始・再開・終了
○両旗は体側につける
(基本姿勢)



第2図 有効打突・判定・勝敗の決定
○旗を斜め上方に上げる



事 項	宣 告	旗の表示
試合を開始するとき	「始め」	両旗は体側
試合を再開するとき	「始め」	同 上
延長戦になったとき	「延長・始め」	同 上
代表者戦のとき	「始め」	同 上
有効打突を認めたとき	「面、小手、胴、突きあり」	旗を体側斜め上方に上げる
2本目を開始するとき	「2本目」	上げた旗を下ろす
両者1本1本になったとき	「勝負」	同 上
勝敗が決定したとき	「勝負あり」	上げた旗を下ろす
1本勝ちしたとき	「勝負あり」	有効打突を認めたときと同じ
判定を宣告するとき	「判定」	同 上
判定勝ちしたとき	「勝負あり」	上げた旗を下ろす
不戦勝ちしたとき	「勝負あり」	有効打突を認めたときと同じ
試合不能のとき	「勝負あり」	同 上
抽選により勝敗が決したとき	「勝負あり」	同 上
薬物を使用したとき	「勝負あり」	同 上
非礼な言動をしたとき	「勝負あり」	同 上

事 項	宣 告	旗の表示
不正用具を使用したとき	「勝負あり」	有効打突を認めたと きと同じ
反則を2回したとき	「反則2回」を 指で示し 「1本あり」	同 上
負傷、事故、棄権などによって 試合が継続できなくなったとき	「勝負あり」	同 上
有効打突を認めないとき		両旗を前下で左右に 振る
有効打突を取り消すとき	「取り消し」	同 上
相殺のとき	「相殺」 ※2回目以降 同じく「相殺」	同 上
棄権をするとき		両旗を前下で交差さ せ停止する
勝敗が決しないとき	「引き分け」	両旗を前上で交差さ せ停止する
試合を中止するとき	「止め」	両旗を真上に上げる

第3図 有効打突を認めない
ときか取り消すとき・相殺
のとき
○両旗を前下で左右に振る



第4図 有効打突の判定を棄
権したとき
○両旗を前下で交差させ停
止する



第5図 引き分けのとき
○両旗を前上で交差させて停
止する



第6図 中止のとき
○両旗を真上に上げる



第7図 分かれのとき
○両旗を前方に出す



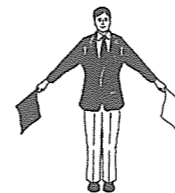
第8図 合議のとき
○両旗を右手に持って真上に
上げる



第9図 反則のとき
○旗を斜め下方に上げる



第10図 同時反則のとき
○両旗を斜め下方に上げる



事 項	宣 告	旗の表示
①つば(鍔)競り合いがこう ちやく(膠着)したとき	「分かれ」	両旗を前方に出す
②継続させるとき	「始め」	両旗を下ろす
審判員が合議をするとき	「合議」	両旗を右手で真上に 上げる
合議の結果		主審は旗で表示する
相手に足を掛けまたは払った とき	「反則〇回」	旗を斜め下方に上げる ※反則回数を指で示す
相手を不当に場外に出したとき	同 上	同 上
場外に出たとき	同 上	同 上
竹刀を落としたとき	同 上	同 上
不当な中止要請をしたとき	同 上	同 上
その他、この規則に反する行 為をしたとき	同 上	同 上
同時反則のとき	同 上	両旗を斜め下方に上 げる

3 「剣道試合・審判規則第1条（本規則の目的）」を書きなさい。

この規則は、全日本剣道連盟の剣道試合につき、剣の理法を全うしつつ、公明正大に試合をし、適正公平に審判することを目的とする。

資料

〈問題と解答の形式例〉

1 次の文章で、正しいものには○、まちがっているものには×をつけなさい。

- (1) 竹刀での刃部とは、弦の反対側である。 (○)
- (2) 切り返しの連続左右面打ちの角度は25度である。 (×)
- (3) 試合者は、審判の判定に不服がある場合、異議を申し立てることができる。 (×)
- (4) 鏝ぜり合いになったら、相手の反撃を封じ込めるために、自分の竹刀を相手の首や肩に押しつける。 (×)

2 次の文章は、剣道試合・審判規則第12条の有効打突に関する条文です。文中の空欄に正しい言葉を書きなさい。

○有効打突は、充実した(氣勢)、適正な(姿勢)をもって、竹刀の(打突部)で打突部位を(刃筋)正しく打突し、(残心)あるものとする。

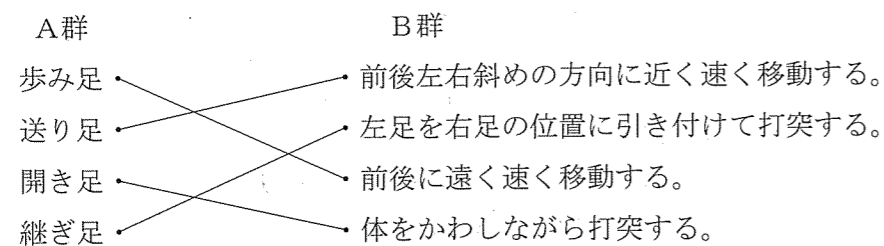
3 次の文章は「遠山の目付け」に関して説明したものです。文中の空欄に当てはまる言葉を下の語群から選び、記号で答えなさい。

○目は相手の(エ)に付けるが、一点を(イ)するのではなく、(カ)を見るように、相手の(ウ)に注目する。

語群

ア：手元 イ：凝視 ウ：全体 エ：顔面 オ：姿勢 カ：遠い山

4 次のA群とB群で関係のあるものを線で結びなさい。



制作に関係した方々

平成15・16年度 称号・段位委員会

- | | | | |
|-----|------|------|--|
| 委員長 | 福本修二 | | |
| 委員 | 勝股寿彦 | 熊本正 | |
| | 角正武 | 田口榮治 | |
| | 百鬼史訓 | 藤井稔 | |
| | 松永政美 | | |
| 幹事 | 大矢稔 | | |

(五十音順)

剣道学科審査の問題例と解答例(初段～五段)

平成17年8月31日 第1版 第1刷 発行

発行者 財団法人 全日本剣道連盟

九段事務所

〒102-0074 東京都千代田区九段南2-3-14
靖国九段南ビル2階

電話 03-3234-6271(代表) FAX 03-3234-6007
事業担当 (川野 雅英 加古 恵)

北の丸事務所

〒102-0091 東京都千代田区北の丸公園2-3
日本武道館内

電話 03-3211-5804(代表) FAX 03-3211-5807

印刷・製本 プリ・テック株式会社【印書館事業部】