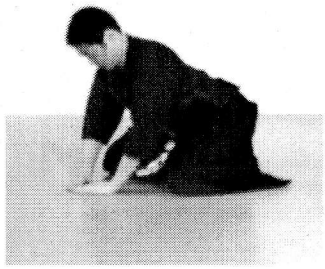
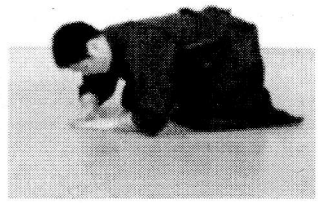
＜ 座 礼 (zarei) ＞

はじめに左足を引いて膝を着く、続いて右足を引いて膝を着けば、両足ともつま先立ち（跪踞・跪座）となり、両足の踵にお尻を乗せてから、両足の甲を伸ばして座る。

正座の姿勢は、両膝を拳約２個分ほど開き、両耳を両肩の線に合わせ、臍の真上延長線上に鼻をおく。顎を少し引き「長呼気丹田呼吸法」により静かに呼吸し、目は完全に閉じることなく、薄目で約１メートルほど先の床に視線を落とす。

礼をする際は、背中を曲げたり、相手に襟首を見せないよう注意し、同時に着いた両手の肘を張ることなく、頭を上げ下げするが、上位の方に対する礼は、少し間を置いて上げた方が失礼に当たらない。





○　お尻を上げないこと
○　両手は同時に床に着くこと
○　両肘は横に張り過ぎないこ
○　礼が終われば正しく正座する

＜三息の礼＞

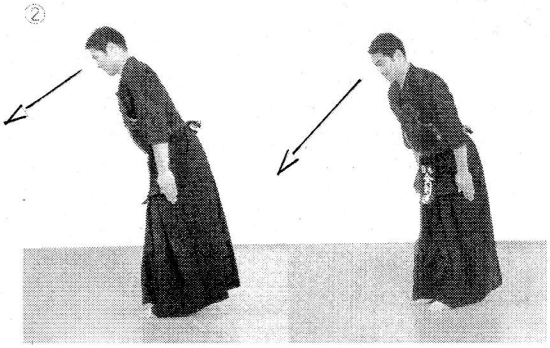
礼をするとき息を吐き、一旦止めて息を吸い、吐きながら戻る

＜ 立 礼 (riturei) ＞

軽く両足先は開き、両足の踵は軽く着けておく。背筋を伸ばしたまま腰から上体を「15度」と「30度」に前傾させるの二つの方法があり、「相互の礼」は「15度」とし、神前、正面、上座に対する礼は、「30度」とする。

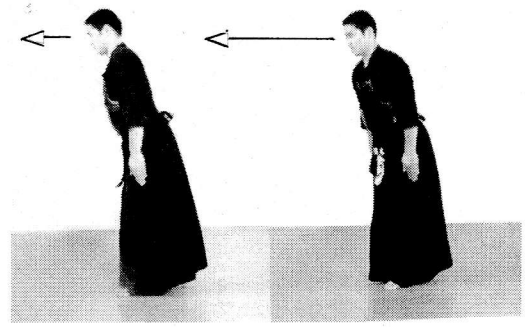
いずれも「床に対して」頭だけを下げるのではなく、特に注意することは、相互の礼は「相手の目（顔）に注目しながら」行うこと。

②



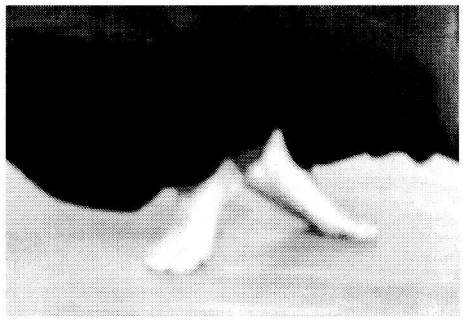
30度
の礼

15度
の礼



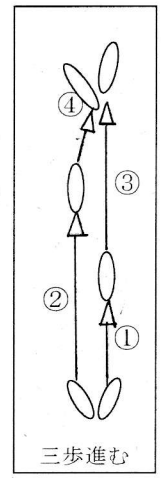
＜ 蹲 踞 (sonkyo) ＞

「戦いの前に荒立った心を鎮める」ための所作として行われていたものである。日本剣道形が制定される際、この蹲踞の必要性について賛否両論あったが、制定委員会会長の一声で導入されたという歴史的経緯もある。その昔、屋外で自分より位の高い人とすれ違う際に、この姿勢で頭を垂れ敬意を表したとある。



「一つの礼法」として、正しく行っていただくことが大事である。

○　膝を深く曲げ
○　両膝を開くが、やや右自然体となる
○　上体（肢）は傾けることなく
○　顔は正面（相手）を向く



三歩進む