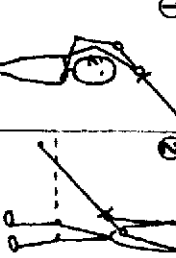
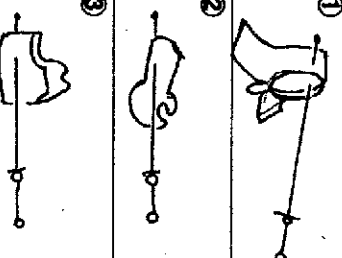
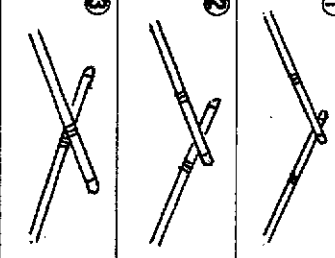
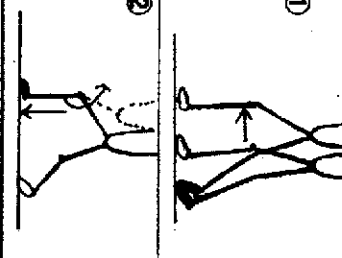


項目	図解	要領等の説明
<素振り> 5 上下(斜め)振り		① 振りかぶった際、両こぶしが剣先より離くならないよう注意する。(日本剣道形でいう「上段」と同じ。) ② 振り下ろした際、剣先が膝より「やや低い」ところまで下すこと。(日本剣道形でいう「下段」と同じ。) * 動作が大きくなるので、振り下ろした際に上肢が前傾しないように注意する。
<素振り> 6 空間打突 (面、小手、胴)		① 「面打ち」 真面及び左右面(米かみより上)を打突部位とし、真面では「顔の中心(眉間)」まで切り下ろすイメージが大切である。 ② 「小手打ち」 日本剣道形・太刀二本目と同様に「肘一本を切る」イメージが大切である。 ③ 「胴打ち」 胴の腹面を「なでる」ようではなく、体の中心に向け刃筋を立てて打ち込むことが大切である。
7 三つの間合い		① 「広い間合い」～基本技の稽古の際、必ずここから始めること。(合気が始まり) 相手から打ち込まれないし、自分も打ち込まない広い間合い。 ② 「一足一刃の間合い」～試合や地稽古の際はこので勝負する。(勝負の間合い) 互いに一歩前に出れば打てる間合いであり、最も実践的な間合いと言える。 ③ 「近い間合い」～あまり進歩できない間合いである。 比較的高齢者に多い間合いである。引くことも出ることでもない危険な間合いと言える。
8 左足の使い方 * 「押し出し足」		左足は「けり足」というのが一般的である。しかし、「(後ろに)ける」という言葉からは「はね上げ」という言葉が連想されるため、ここでは左足の役割を「押し出す」と定義し説明を続ける。 ① 動き出し(攻める際)は、「身体を相手方向(前)へ押し出す」意識で使うことが大事である。 こうすることによって、目の高さが変わらず(＝「水平移動」)相手側から見ても、「攻め入り」が見えにくい。剣道経験者の某狂言師の方に聞くと「剣道の水平移動」という動きが、今舞台表現に大きく役に立っている。」と言われていたことが印象的であった。 ② 右足で床を踏み込んだ後は、素早く右足に引きつけることによって打突の勢いが増し、同時に次の足元に素早く引きつける。 左足の引きつけについては「足首より下」ではなく、「左ひざを右ひざに引き寄せる」ことを意識することによって、足捌きそのものが良くなるので参考とされはいいだろう。