

# 剣道武芸帳（段位審査会学科 過去問題集）

## 目次

|   |    |
|---|----|
| 1. じょうずな挨拶のし方を記せ。 .....                                 | 4  |
| 2. 「四つの足さばき」を説明せよ。 .....                                | 4  |
| 3. 竹刀の「構え方」と「納め方」について説明して下さい。 .....                     | 4  |
| 4. 剣道形解説書の中にある「八相の構え」と「脇構え」を説明せよ。 .....                 | 5  |
| 5. 「五つの構え」について記し各々を簡単に説明せよ。 .....                       | 5  |
| 6. 正しい中段の構えの「両足」、「竹刀の持ち方」、「目の付け方」の点を簡条書きで簡単に説明せよ。 ..... | 6  |
| 7. 「切り返し」の受け方と指導上の留意点について述べよ。 .....                     | 6  |
| 8. 「呼吸」について述べよ。 .....                                   | 7  |
| 9. 剣道の「基本操作」が早く上達する心がけを述べよ。 .....                       | 7  |
| 10. 剣道形の「修行目的」について述べよ。 .....                            | 7  |
| 11. 「見学する時の心がけ」（4つ以上）を述べよ。 .....                        | 8  |
| 12. 「試合にのぞむ心構え」について述べよ。 .....                           | 8  |
| 13. 剣道用具を「着装する時の注意点」を4つ以上述べよ。 .....                     | 8  |
| 14. 着装した手拭や面紐がすぐに解けない注意点を4つ以上記せ。 .....                  | 9  |
| 15. 「手の内」について述べよ。 .....                                 | 9  |
| 16. 「かけ声」について述べよ。 .....                                 | 10 |
| 17. 「一足一刀の間合い」について説明せよ。 .....                           | 10 |
| 18. 「剣道の理念」について説明し、あなたの剣道修業の目標を述べて下さい。 .....            | 10 |
| 19. 剣道で「礼儀」を大切にするのはなぜか。 .....                           | 11 |
| 20. 剣道の「立礼の方法」について述べよ。 .....                            | 11 |
| 21. 「正々堂々」について述べよ。 .....                                | 11 |
| 22. 道場（使用している体育館など）への「出入りの礼法」を述べなさい。 .....              | 11 |
| 23. 「打ち込み稽古」の打ち込み側と元立ち側の留意点を述べて下さい。 .....               | 11 |
| 24. 「打ち込み稽古」と「かかり稽古」の違いについて述べなさい。 .....                 | 12 |
| 25. 「かかり稽古」の心がけと効果を各々簡条書きに3つ以上記せ。 .....                 | 12 |
| 26. 「切り返し」の留意点と効果を各々（三つ以上）簡条書きで述べよ。 .....               | 12 |
| 27. 「切り返し」の受け方と、その留意点を述べよ。 .....                        | 13 |
| 28. 「けい古」の種類を四つ以上あげそれぞれを簡単に説明せよ。 .....                  | 13 |
| 29. 「しかけていく技」と「応じていく技」の違いについて述べよ。 .....                 | 14 |
| 30. 「正面打ち」の留意点を四つ以上簡条書きで説明せよ。 .....                     | 15 |
| 31. 「す振り」の方法と効果について簡条書きで各々を簡単に説明せよ。 .....               | 15 |

|      |                                       |    |
|------|---------------------------------------|----|
| 3 2. | 「摺りあげ技」と「返し技」の違いを説明せよ.....            | 16 |
| 3 3. | 木刀による剣道基本技稽古法の制定の趣旨について説明して下さい。 ..... | 16 |
| 3 4. | 「見とり稽古」とは、どんな事か。 .....                | 16 |
| 3 5. | 「技癖」について説明せよ。 .....                   | 17 |
| 3 6. | 剣道形練習上の注意点を箇条書きに4つ以上記せ。 .....         | 17 |
| 3 7. | 日本剣道形の必要性について述べて下さい。 .....            | 17 |
| 3 8. | 「一眼 二足 三胆 四力」について述べよ。 .....           | 18 |
| 3 9. | 「勘」について説明せよ。 .....                    | 18 |
| 4 0. | 「観見の目付」について述べよ。 .....                 | 18 |
| 4 1. | 「気合」いについて説明せよ。 .....                  | 18 |
| 4 2. | 「気位」について記せ。 .....                     | 19 |
| 4 3. | 「気剣体一致」について説明せよ。 .....                | 19 |
| 4 4. | 「虚実」について説明せよ。 .....                   | 19 |
| 4 5. | 「懸待一致」について説明せよ。 .....                 | 19 |
| 4 6. | 「弧疑心」を説明せよ。 .....                     | 20 |
| 4 7. | 「残心」について記せ。 .....                     | 20 |
| 4 8. | 剣道「四戒」について説明せよ。 .....                 | 20 |
| 4 9. | 「守破離」について説明せよ。 .....                  | 21 |
| 5 0. | 「捨て身」について説明せよ。 .....                  | 21 |
| 5 1. | 「打突の好機」について説明せよ。 .....                | 21 |
| 5 2. | 「不動心」について説明せよ。 .....                  | 21 |
| 5 3. | 「平常心」について詳細に述べよ。 .....                | 22 |
| 5 4. | 「放心」について述べよ .....                     | 22 |
| 5 5. | 「間合い」について述べよ。 .....                   | 22 |
| 5 6. | 「三つの隙」について述べよ。 .....                  | 23 |
| 5 7. | 「三つの先」について説明せよ。 .....                 | 23 |
| 5 8. | 「三殺法」について説明して下さい。 .....               | 23 |
| 5 9. | 「三つの許されぬところ」について述べよ。 .....            | 23 |
| 6 0. | 「無念無想」について説明せよ。 .....                 | 24 |
| 6 1. | 「明鏡止水」について説明せよ。 .....                 | 24 |
| 6 2. | 「目付」について説明せよ。 .....                   | 24 |
| 6 3. | 「有構無構」について述べよ。 .....                  | 24 |
| 6 4. | よい（立派な）試合とはどんなのか。 .....               | 25 |
| 6 5. | 剣道指導者として、指導上の心得を述べよ。 .....            | 25 |
| 6 6. | 審判員としての心構えを記せ。 .....                  | 26 |
| 6 7. | 剣道大会における主審と副審の違いについて説明せよ。 .....       | 26 |
| 6 8. | 鏝ぜり合いで膠着（こうちゃく）状態とはどんな事か。 .....       | 26 |
| 6 9. | 主審と副審の任務について述べよ。 .....                | 26 |

|  |    |
|--|----|
| 70. 反則二回で相手に一本を与える反則事項を五つ以上述べよ。 .....    | 26 |
| 71. 審判規則第9条判定について説明せよ。 .....             | 27 |
| 72. 審判の目的と任務について記せ。 .....                | 27 |
| 73. 有効打突について述べよ。 .....                   | 27 |
| 74. 有効打突の取り消しと宣告および旗の表示方法について説明せよ。 ..... | 27 |

## 1. じょうずな挨拶のし方を記せ。

挨拶は、私たちが人間として社会生活をしていく上で円滑油となる、非常に大切なものの一つです。

自然体から相手を注目し、上体を静かに約 30 度（会釈は 15 度）前に傾け、相手への敬意を示す動作です。

挨拶の「挨拶」はひらく、「拶」は迫るの意があり、心を開いて相手に迫る、押し合うと云うことであるので、剣道でもそうであるように、相手が挨拶をしてくれるのを待っているのではなく、先をとって挨拶をしたいものである。

また、「形は心をあらわし、心は形にあらわれる」というように、ただ形式だけの挨拶になってはいけません。剣道は昔から「礼に始まって礼に終わる」と言われてきたように、剣道を通じて身体を鍛えるとともに心を養い、道場だけでなく、どんなところでも、どのようなことがあっても、他人を侮ったり、卑屈になったり、傲慢になったりするようなことがなく、どのような人に対しても、敬い尊び、礼をつくし、心のこもった挨拶を心がけたいものです。

## 2. 「四つの足さばき」を説明せよ。

### (1) 送り足

最も重視する足さばきです。前進するときは右足から、後退するときは左足から、右への移動は右足から、左への移動は左足から行います。

### (2) 歩み足

普通に歩くときの足の動作です。

間隔をつめたり、退いたりするときに使い、左右や斜めの移動には使いません。

### (3) 継ぎ足

間合いが遠いときに用いる足さばきです。

左足を引きつけると同時に右足を大きく踏み出します。

### (4) 開き足

自分から、あるいは相手に応じて体位の方向を変えるときに用いる足さばきです。

## 3. 竹刀の「構え方」と「納め方」について説明して下さい。

### (1) 構え方

右足をわずかに出して、右手で竹刀の柄の鏝元を上から握り、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、左足を引きつけて蹲踞し、立ち上がって中段の構えになる。

### (2) 納め方

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斜め後方に回し、弦を下にして腰にあて、左手で竹刀を握り、右手は軽く腿の上に置いて立ち上がり、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。

#### 4. 剣道形解説書の中にある「八相の構え」と「脇構え」を説明せよ。

##### (1) 八相の構え

諸手左上段の構えから、そのまま右拳を右肩のあたりまでおろした形で、刀の位置は鐔を口の高さにし、口からほぼ拳ひとつ離す。

構えるときは、左足を踏み出し刀を中段から大きく諸手左上段に振りかぶる気持ちで構える。刃先は相手に向ける。

##### (2) 脇構え

右足を後ろにし、左半身となり、刀を右脇に剣先を後ろにし、刃先は右斜め下に向ける。 剣先は下段の構えより少し下げた位置にとる。

構えるときは、右足を引きながら刀を中段から大きく右脇にとる。

特に刃先が相手から見えないように構えなければならない。

#### 5. 「五つの構え」について記し各々を簡単に説明せよ。

構えには次の中段・下段・上段・脇・八相の構えがあり、「五行の構え」といいます。

##### (1) 中段の構え

「常の構え」、「正眼の構え」といわれるように、攻防に最も都合がよく、理想的な構えです。

剣先を相手の中心に付け、自然体の姿勢から右足を前に出し、左足をへその前に置き、握り拳ひとつぐらい出すようにします。

##### (2) 下段の構え

「守りの構え」といわれますが、八方の敵に応じることのできる構えといわれます。

相手に隙があれば直ちに攻撃に転ずることが可能な構えでなくてはなりません。

中段の構えから竹刀を下げ剣先を延長線が相手の両膝の中間に付けるようにします。

##### (3) 上段の構え

「火の構え」といわれる最も攻撃的な構えです。

相手の技の起こり頭を一刀で制する気持ちで構えます。

中段の構えから竹刀を頭上に上げ両腕が顔の前で三角形を作るようにします。

左上段、右上段ともに双手と片手がある。

##### (4) 脇構え

「陽の構え」といわれ、相手の出方に応じて竹刀を長くも、短くも使い分けることができる構えです。

中段の構えから右足を一步引き、手元を右脇に引き寄せ竹刀の先を水平よりやや下げ、剣先を身体にかくして相手から見えないようにし、竹刀の長さを知られないようにします。

##### (5) 八相の構え

「陰の構え」といわれ、自ら攻撃を仕掛けるのではなく、相手の出方によって攻撃に変わる構えです。

中段の構えから左足を一步踏み出すとともに左拳を右乳頭部の前に、右拳を口元の高さにし

ます。

抜いた刀と鞘が八の字をなすから八相という。

また、瞬時に八方の敵に対応できるから発早とかく流派もある。

## 6. 正しい中段の構えの「両足」、「竹刀の持ち方」、「目の付け方」の点を簡条書きで簡単に説明せよ。

### (1) 両足について

右足を半歩前に出し、両足のつま先は前方に向けて、左右の開きはおおよそ握り拳の幅くらいにします。

前後の開きは右足のかかとの線に沿って左足のつま先を置くようにします。また、左足のかかとをわずかに浮かせて体重を両足に等しくかけ、両膝はまげず伸ばさずの状態に自然に保つようにします。

### (2) 竹刀の持ち方

左こぶしの位置はへその高さで、拳一握り分体から離します。

左手の小指を柄頭いっぱいにかけて上から握り、小指、薬指、中指を締め、人指し指と親指を軽く添える。右手も同様に上から軽く握り、右こぶしは鐙に触れるか触れないか位の位置を持ちます。

両肘は張り過ぎず、すぼめ過ぎず、伸ばし過ぎずの状態、肩の力を抜き、自然に体側につけ、ゆとりを持って構えます。

### (3) 目の付け方

相手の目を中心に、全体を見るようにします

## 7. 「切り返し」の受け方と指導上の留意点について述べよ。

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、特に初心者の打ちをう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時に用いられ、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)

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。

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。

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。

左右面打ちは、左面から打ち始めて左面打ちで終わるように習慣づけ、正面打ちも正確に打つよ

うにさせる。

前進と後退の両方を必ず行わせる。

最後の正面を打った後は残心を示すようにさせる。

## 8. 「呼吸」について述べよ。

呼吸は剣道において、極めて大きな役割をもっている。すなわち、息を吸い込むときは、十分な力を出し得ないものであり、十分な力を出すには息を止めているか息を吐くときである。

力を出すときには、よく掛け声をかけるが、声そのものが大切なのではない、掛け声をかけるには、必ず息を吐かなければならないから、十分な力を出すときには、自然と声が出るのである。したがって、相手が息を吸うところを、自分は息をはきながら打つのが効果的となる。

また、平素からなるべく平静に呼吸するように注意して、自分の呼吸を相手にさとられないようにすることが大切である。

## 9. 剣道の「基本操作」が早く上達する心がけを述べよ。

- 指導者の教えを守り、一生懸命に稽古をする。
- 大きな声を出して全力で稽古をする。
- 健康に心がけ稽古を休まない。
- 習ったことは必ず出来るように復習する。

稽古時の留意点としては、

1. 動作は大きく、正しく行なう。
2. 動作は常に体を伴わせて行なう。
3. 左拳は常に正中線上にあるようにする。
4. 振りかぶりは必ず頭上まであげる。
5. 一本一本確実に打つ。

等が大切です

## 10. 剣道形の「修行目的」について述べよ。

剣道形は、剣道の技術の中でもっとも基本となるもので、理にかなった正確な打突、機敏な動作、間合い、気合いの修得、悪い癖の矯正などに役立ちます。形式だけでなく、本来の目的を理解し、稽古や試合に応用できるように身につけていくことが大切です。

剣道形の効果としては、次のようなことが言えます。

- ① 礼儀が正しくなり、落ち着いた態度が身につく。

- ② 姿勢が正しくなり、観見の目がきくようになる。
- ③ 技術上の悪いくせを取り除き、正しい太刀の使い方を覚える。
- ④ 動作が機敏になり、間合の取り方を覚える。
- ⑤ 気合が練れて、気魄が充実する。
- ⑥ さまざまな心技両面の理合いが習得できる。
- ⑦ 気品や風格が備わり、気位も高まる。

#### 11. 「見学する時の心がけ」(4つ以上)を述べよ。

剣道を見学することを「見採り稽古」といいますが、剣道では、ただ見学でなく剣道修業の一つとして重んじられています。

ばくぜんと見学するのではなく、

- 1. 厳しい気持ちで、
- 2. 服装、姿勢正しく、
- 3. あらゆる確度から観察して、
- 4. 他の人の稽古や練習態度、技などの研究しながら、自分の日頃と比べ、よい点は取り入れ、反省すべき点は反省し、自分の剣道に役立てるように、

見学することが大切です。

#### 12. 「試合にのぞむ心構え」について述べよ。

試合は自分の技の進みぐあいを測る尺度であり、自他の態度や技術を比較し、自分の長所や短所を反省する大事な機会です。

試合にのぞむ心構えとしては、

- ① 礼儀を重んじ試合規則を守る。
- ② 力一杯の気力とすべての技術を発揮する。
- ③ 真剣に正々堂々と戦う。
- ④ 打突後は必ず残心を示し、体勢をくずさない。
- ⑤ つねに気力を充実させて、相手の先手、先手と打つ。
- ⑥ 平常心で戦うようにする。

などがあげられます。

#### 13. 剣道用具を「着装する時の注意点」を4つ以上述べよ。

防具を着けるときは、正しく着けること、どの部分もしっかりと結び、途中ではずれたりしないように心がけることがまず大切です。

(1) 垂れ

大垂れの中央部分を真ん中にし、垂れの帯は下腹部にあて、ひもを後ろで交差し、大垂の下でしっかりと結ぶこと。

(2) 胴

胴の下端が垂帯の半分幅ほど隠れるように、体の真ん前に正しくつけ、胴の上部のひもは背中で交差し胸の乳皮にしっかり結び、胴の下部のひもは後ろでしっかりと結びます。

胴は、上がりすぎるとのどや脇の下を圧迫し動作のじゃまになったり、逆になり下がりすぎるとのどや脇の下があき危険がありますので、正しい位置にしっかりとつけるようにします。

(3) 手拭い

面を着ける前に、手拭いをかぶります。手拭いは途中ではずれないようにしっかりとかぶること。

(4) 面

両手で面の頬の部分を持って、まず、顎をさきに内輪に入れ、続いて額を入れ、顔を内輪にしっかりとあわせませす。

面ひもを後頭部のやや下でしっかりと締めて、面が頭部や顔の部分にしっかりと密着するように着けます。面側面のひもは左右とも平行にそろえます。

結んだ面ひもは長さをそろえます。そろえた面ひもの長さは、結び目から40センチ以内にします。長い場合はあらかじめ切って、ひもがそろうようにしておきます。

耳の付近の面布団を開き、耳と面布団が密着しないようにします。これは鼓膜の損傷を防止するためです。

(5) 小手

小手は、左小手、次に右小手の順で着けます。小手ひもは適度に締めて、あまりきつくならないようにすること。また、小手紐が長くたれないようにすること。

小手を着けるときは、筒の部分を持って着けるようにします。こぶしの部分をもって着脱すると、変形や破損につながりやすくなります。

14. 着装した手拭や面紐がすぐに解けない注意点を4つ以上記せ。

- ① 面を着けるときは、あご、ひたいの順に合わせて十分に密着させるようにする。
- ② 面ひもは面金に付けてあるところから順に締めていき、後頭部で結ぶときにゆるまないように注意してしっかりと結ぶ。
- ③ 面ひもの長さは結び目から40センチになるように切って調整する。
- ④ 結び目がたて結びだとほどけやすいので横結びにする。

15. 「手の内」について述べよ。

手の内(てのうち) 竹刀の握りと教える場合がありますが、手の内とは竹刀を操作する掌中の作用であり、両手首・両手の指を最も効率的に使う動きのことをいいます。手の裡(てのうち)とも書きます。

具体的には、

- ① 柄を持つ左右の手の持ち方。
- ② 左右の手の力の入れ方。
- ③ 打突の際の両手の力の緊張状態とその釣り合い。
- ④ 打突後の力のゆるめ方。

これらを総合的に手の内とも言います。

## 16. 「かけ声」について述べよ。

剣道におけるかけ声は、次のような効果があります。

- 大きな声を出すことにより、自らを励まし、氣勢を増し、恐怖の心をなくし、攻勢に出られる。
- 相手に驚きや恐れを与える。
- 無心になることができる。
- 心気力の一致をはかれる。
- 打突の瞬間に声を出すことによって速く、強く冴えた打ちになる。

気合いとは、全身に気力を充満させ、少しの油断もなければ邪念もない状態をいう。

初心のうちは、相手に威力を感じさせるくらい、力のこもった、腹の底からの発声を心がけることによって、気合いが徐々に育成されるのである。

## 17. 「一足一刀の間合い」について説明せよ。

一足一刀の間合いとは、一步踏み込めば相手を打突でき、一步さがれば相手の打突をはずすことのできる間合いをいいます。

ふつうお互いに、この間合いから打突を行うことが多く、基本の間合いとなります。

## 18. 「剣道の理念」について説明し、あなたの剣道修業の目標を述べて下さい。

「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。

したがって、一生が修業であることを自覚して、常に真剣な気持ちで修業することが大切である。

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業し、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送ることが大切である。

○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るとび

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  
広く人類の平和繁栄に  
寄与せんとするものである

#### 19. 剣道で「礼儀」を大切にするのはなぜか。

剣道のような対人関係の武道は、打突するたびごとに非常に刺激が強く、ややもすると原始的な闘争本能のみの単なる打ち合いに陥りやすい。そのために礼儀によって人間的に統率し相手の人格を尊重することが大切になるのである。

また、自分の弱点を打突してくれたとき、自己の力の不十分さ、技術の足りないところを深く反省して、相手が自分を直接教えてくれたという感謝の気持ちをもつことが重要で、そのために相手に対する礼儀を大切にしなければならないのである。

#### 20. 剣道の「立礼の方法」について述べよ。

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。

#### 21. 「正々堂々」について述べよ。

フェイントや後の先の技、あるいは左こぶしを中心から外した防御態勢からの打突を用いず、常に旺盛なる気迫を持って正しい構えと正しい動作で正面から真向に積極果敢に先の技で相手を攻めて打突することである。

#### 22. 道場(使用している体育館など)への「出入りの礼法」を述べなさい。

昔から道場の出入りには必ず礼をするしきたりがあります。それはその人の心構えを示すものがあります。入るときは「神に恥じない心で修行します」という誓いの礼で、帰るときは「ありがとうございました」という感謝の礼である。

具体的な方法は、道場の出入り口に立ち、神前(神棚がない場所では上席にあたる方向)に注目して、姿勢を正し、頭を下げる。その時は、首を曲げずに、腰から体を折るようにする。その角度はおおむね30度にする。すぐに戻さずに、一呼吸ぐらい頭をさげ、静かにもとの姿勢に戻すとよい。

#### 23. 「打ち込み稽古」の打ち込み側と元立ち側の留意点を述べて下さい。

○打ち込み側

- ① 元立ちの与える打突の機会を逃さず、瞬時に気剣体の一致の打突を行わせる。

- ② ひと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 間合いに留意し、打突の機会を的確に与え、正しい打突を引き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、各種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。

## 24. 「打ち込み稽古」と「かかり稽古」の違いについて述べなさい。

「打ち込み稽古」は、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。

「かかり稽古」は、打突の成否など一切念頭に置かず、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、気力や体力を練りあげる稽古である。

## 25. 「かかり稽古」の心がけと効果を各々簡条書きに3つ以上記せ。

相手から打たれたり、いなされたり、応じられたりすることにとらわれずに、自分の思いのまま十分な気力と体力をもって、いろいろな技を身を捨てて強く激しく打ち懸かる稽古です。

かかり稽古には次のような効果があります。

- ① 敏捷性・持久力が養われる。
- ② 手の内、手の返しがよくなる。
- ③ 正しい間合いを知る。
- ④ 打つべき機会を知る。

## 26. 「切り返し」の留意点と効果を各々(三つ以上)簡条書きで述べよ。

○切り返しの留意点

- ① 立合いの間合いでは、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度くらいにする。
- 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 振りかぶった時に、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、左右面を打ち終わって間合いをとり、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、一足一刀の間合いから正確に打つ。
- 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。

○切り返しの効果

- 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、手の内の習得
- 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。

27. 「切り返し」の受け方と、その留意点を述べよ。

○切り返しの受け方

- ① 両手を、左肩前、右肩前に移す。
- ② 竹刀のしのぎで受ける。
- ③ 八の字を描くようにして受ける。
- ④ 受け方を正確にしないと、打つ方も正確にはならない。
- ⑤ 相手の力量に応じた受け方。(加減)

○切り返しの留意点

- ① 正しく確実にと心がけること。
- ② 備え(姿勢)が崩れぬこと。
- ③ 間合いの取り方。
- ④ 応ずる太刀の力の入れ方。
- ⑤ 相手の気分を引き出す工夫。

28. 「けい古」の種類を四つ以上あげそれぞれを簡単に説明せよ。

(1) 約束稽古

前もって打つところを決め、基本に従った打ちを行い、姿勢や打ち、間合い、足捌きなどを体で覚えるために行います。

(2) 打ち込み稽古

あらかじめ打ち込む部位を決めておいて、元立ちの作ってくれた隙を打ち込む基本的な稽古法です。

(3) かかり稽古

元立ちに対して、自分で相手の隙をみつけ、自分の意志で打ちかかる稽古。

元立ちは、打つタイミングが悪いときや、遅れたときなどは、いなしたり、反対に打ってでます。正しい打突、間合い、機会、気持ちを集中する練習になります。

(4) 互角稽古

技術や修業の度合いの同じ程度のものが、互いに学んだ技、体力、気力をすべて出し合い、一本、一本試合のように打ち込むことを学ぶ稽古。

(5) 引き立て稽古

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。

(6) 見とり稽古

漠然と見学するのではなく、他人の稽古や練習態度、得意技などを研究しながら、よい点は取り入れ自分の剣道に役立てて行くように見学することを言います。

(7) 寒稽古・暑中稽古

冬の寒い時、または夏の暑い時を選んで、寒さや暑さに耐えて行う稽古。耐えるという我慢強さや根気、体を鍛える稽古です。

特別な時期の稽古であるので、適切な計画、万全の準備をすること。

## 29. 「しかけていく技」と「応じていく技」の違いについて述べよ。

「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。

しかけていく技には、

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

などがある。

「応じていく技」とは、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。

応じていく技には、

- ① 抜き技
- ② すり上げ技
- ③ 返し技
- ④ 打ち落とし技

などがある。

30. 「正面打ち」の留意点を四つ以上箇条書きで説明せよ。

- ① 振り上げた両腕の下から相手の面が見える程度まで正しく振りかぶる。
- ② 振り上げた竹刀が左右に曲がらないように注意し、振り下ろしるときは体の正中線を通るようにする。
- ③ 気合いの入った大きな声と共に打つ。
- ④ 打つときに、右足の踏み込みと一致する（一拍子になる）ようにする。
- ⑤ 打った後、左足を残さないように腰を入れて、十分に引き付け、腰から相手に体当たりするような気持ちで打ち込む。
- ⑥ 面を打ったときの右腕は方の高さになるように止める。
- ⑦ 打ったときの両手は、肘を伸ばしてしっかり絞り込む。
- ⑧ 竹刀の弦の反対側で、竹刀の刃部3分の1より先で打つ。

31. 「す振り」の方法と効果について箇条書きで各々を簡単に説明せよ。

素振りの種類は、

- ① 正面打ち素振り
- ② 左右面素振り
- ③ 上下振り
- ④ 斜め振り
- ⑤ 空間打突

などがある。いずれも前後や左右の足さばきを同時に行う。

(1) 正面打ち素振り

- 中段の構えから「手の内」を変えないようにして竹刀をできるだけ大きく振りかぶる。
- 竹刀の物打ちが自分の面の高さになるように止める。
- その時の両肘は絞り込むようにして伸ばし、右腕は肩の高さ、左こぶしはみぞおちの高さで十分に手の内をしぼって止める。
- その後、そのまま振りかぶり同様に続ける。

(2) 左右面素振り

- 正面の素振りと同様だが、打つ場所が相手の面の左右45度の角度になるように正しく打つ。
- 振り下ろしたとき、左のこぶしが自分の中心からはずれないように注意する。
- 振り下ろした後、自分の頭上で竹刀を回すようにして反対側の斜め45度に振り下ろす。
- これを同様に続ける。

(3) 跳躍素振り

- 正面の素振りと同様だが、振りかぶるときは後ろに飛び下がり、打つときに前に踏み込む。
- 下がったときも前に出たときも、常に足は正しい正しい位置で止める。
- 特に、左のつま先が右足のかかとより前に出ないように注意する。

#### (4) 上下振り

- 中段の構えから「手の内」を変えないようにして竹刀をできるだけ大きく振りかぶる。
- 止めることなく両腕を伸ばし、左こぶしを下腹部の前まで引きつけて十分に振り下ろす。
- 両こぶしは内側に絞るようにし、振りおろした時の剣先の位置は仮想の相手の膝頭の高さぐらいにする。
- この動作を繰り返して行う。

#### (5) 斜め振り

- 中段の構えから大きく振りかぶり、竹刀は右斜め上から45度ぐらいの角度をもって左膝頭の高さぐらいまで振りおろす。
- さらに大きく振りかぶって頭上で返し左斜め上から前と同じ要領で右膝頭の高さぐらいまで振りおろす。
- この動作を繰り返して行う。

#### (6) 空間打突

- 素振りの応用動作で、相手(目標)を空間に仮想して、面、小手、胴、突などの打突の稽古をする方法であり、空間打突の正面打ちに跳躍をつけて行う方法を跳躍素振りという。

#### ○効果

- ① 手、足、体の一致を修練することができる。
- ② 初心者は、素振りによって竹刀の操作を覚えることができる。
- ③ 打突に必要な手の内を覚え、打ちの冴えを身につけることができる。
- ④ 足さばきと竹刀の振りの調和を身につけることができる。
- ⑤ 稽古の前に行うと準備運動としてもよい効果的が期待できる。

### 32. 「摺りあげ技」と「返し技」の違いを説明せよ

「摺りあげ技」と「返し技」の違いは、「摺りあげ技」は相手の竹刀に対して摺りあげた側を打ち、「返し技」は応じた反対側を打つところにあります。

「摺りあげ技」は、打突してきた相手の竹刀を自分の竹刀の右側または左側で摺りあげ、相手の打突を無効にすると同時に打ち込む技で、「返し技」は、打ち込んでくる相手の竹刀を摺り上げるように応じ、ただちに手首を返して反対側の部位を打つ技をいいます。

### 33. 木刀による剣道基本技稽古法の制定の趣旨について説明して下さい。

剣道の基本技術を習得させるため、「竹刀は日本刀」であるとの概念を基として、木刀を使用して「刀法の原理、理合」「作法の規範」を理解させるとともに、適正な対人的技能を中心に技を精選し指導するものとした。

### 34. 「見とり稽古」とは、どんな事か。

剣道を見学することを「見とり稽古」といいますが、剣道では、ただ見学でなく剣道修業の一つと

して重んじられています。

ばくぜんと見学するのではなく、厳しい気持ちで、服装、姿勢を正しくし、あらゆる角度から観察して、他の人の稽古や練習態度、技などの研究しながら、自分の日頃と比べ、よい点は取り入れ、反省すべき点は反省し、自分の剣道に役立てるように見学することが大切です。

### 35. 「技癖」について説明せよ。

昔から人には無くて七癖と言われているように、各人それぞれ癖のあるものです。

剣道でも各人に技術上、大小の悪癖があります。これを技癖といいます。

師から正しい技術を示されても、個性の悪いあらわれとして、技癖が生まれてくるのですが、これはその技術を正しく理解し体得していないためです。

技癖は上達を妨げる大きな原因となるので、技癖を指摘され、正しい技術を示されたときは、最も大切なこととして、技癖を直すよう努力しなければなりません。

### 36. 剣道形練習上の注意点を箇条書きに4つ以上記せ。

- ① 形は約束に従い、一定された形式と順序によって練習するものであるが精神的には形にとらわれることなく、何れにも変化できるだけの心身の余裕を持つ。
- ② 打太刀は約束に従って気合を充実して仕太刀を破る気魄で打ち込む。仕太刀はどこから打ち込まれても臨機応変の処置ができる体勢を整えて初めて約束に従うことができるのである。
- ③ 形の実施中は、始めの座礼から終わりの座礼まで、構えをとりて後退するときでも気をゆるめずに、終始充実した気魄で練習する。
- ④ 打太刀は師の位であり、客位に合って打突動作の相手となり、仕太刀の動作を完全に表示させる。
- ⑤ 仕太刀は門人の位であり、主位にあつて、打太刀に動作を行わせ、それによって自分の動作を完全に表示する。
- ⑥ 通常打太刀に上位の者があたり、あくまでも打太刀が仕太刀をリードして双方の呼吸が合い、十分な気合の充実が肝要であり、心技ともに打太刀から始動し、仕太刀は常に打太刀に従って行動する。
- ⑦ 形の練習にはまず形の技術に熟練するとともに形の理合も理解しなければならない。

### 37. 日本剣道形の必要性について述べて下さい。

剣道形は、先人の英知を尽く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、剣の理合を習得することができ、さらに内面的な気の動きや気位といった剣道の原理原則をも会得できる。

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。

### 38. 「一眼 二足 三胆 四力」について述べよ。

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。

### 39. 「勘」について説明せよ。

勘とは、相手の虚や実を頭でよく考えて判断するのではなく、無意識的に頭にひらめいて動作になることをいいます。

勘は、稽古に稽古を重ね、はいじめて身につけることができます。

### 40. 「観見の目付」について述べよ。

観とは心で見、見は目で見るとをいうものです。観は大きく見ること、見は部分的に小さくみることです。つまり、大観を旨とし、心眼に重きをおけとの教えです。

要するに、部分的に見ず、全体を見よ。肉眼で見ず、心眼で見よとの教えです。

### 41. 「気合い」について説明せよ。

気合いとは、全身に気力を充満させ、少しの油断もなければ邪念もない状態をいう。

気合いには、有声と無声とがあり、掛け声として外に発するものと、体内の気力に内蔵して声を外に発しないものがある。いづれも相手に隙を与えず、また相手に一瞬の隙でも生じたら、直ちに打ち込む状態を言い、弓なら矢を満月に引き絞っていつでも放てる状態を言う。剣道では、気合いは極めて重要で、普段は自己より強い相手でも、試合でたまに勝ったりするのは気合いの充実度にほかならない。

初心のうちは、相手に威力を感じさせるくらい、力のこもった、腹の底からの発声を心がけることによって、気合いが徐々に育成されるのである。

#### 42. 「気位」について記せ。

剣道では「気」の働きが心を充実させ、積極性をもりあげ、同時に身体の旺盛な動きを作り出します。

外見上これといった形にあらわれるのではなく、見る者にひしひしと伝わる「気」の充実を高い気位といいます。

段位・称号の高低をいうのではなく、稽古の積み重ねにより、自然に身についた品位をくわえたものをいいます。

剣道形で気位が強く要求されるのは、剣道形が剣道の技と精神との一体を尊重しているからです。

#### 43. 「気剣体一致」について説明せよ。

気剣体の一致というのは、心気力の一致ということと同じ意味です。

気とは、意志、心の作用をいうのであって、心の判断によって動作を起こそうとする決心をいいます。

剣とは、竹刀の働く作用をいいます。

体とは、体勢のことで、身体の力、四肢の働きをいいます。

相手を打とうと決心しても、竹刀や身体の動きが、これに伴わないと相手を打突することが出来ず打つべき機会を失ってしまう。また、竹刀が先に進んでも、足が十分に踏み込んでいなければ正確な打突とはなりません。機会を見て、すばやく飛び込んでも技が伴わなければ、これまた有効な打突とはなりません。

このように気、剣、体の三つが一致して初めて有効、適切な打突ができます。

従って、常にこの気剣体が一致して打突できるように心がけ、練習することが大切です。

#### 44. 「虚実」について説明せよ。

心構えや身構えに隙のできた状態を虚といい、用意があり、構えが完備している、整っていることを実と言っています。

実があれば、必ず虚があり、強いところがあれば弱いところがあるものです。

試合において、最も労少なくして効多き方法、すなわち、相手の実をさけて虚を打つこと、相手の弱いところを攻めるのが虚実変化の妙用です。

#### 45. 「懸待一致」について説明せよ。

「懸」はかかりで打突していくこと、「待」はまつで応じることである。「懸待の一致」とは攻撃と防御が表裏一体をなすもので、攻撃中も相手の反撃に備える気持ちをうしなわず、防御にまわっている時でも常に攻撃する気持ちでいることの大切さ、拍手を攻め打突する技がそのまま防ぐ技とな

るように、また防ぐ技がそのまま攻める技に変化するようにならなければならないことを教えたものである。

#### 46. 「狐疑心」を説明せよ。

狐の疑心の多い習性から生まれた剣道の教えです。

すなわち、相手に対して注意力が一杯で思い切った決断ができない状態になることです。

狐心を捨て去ってはじめて軽妙自在の剣道ができるようになることを教えたものです。

#### 47. 「残心」について記せ。

残心とは、打突が終わった後でも、少しも油断せず、次に起こるそんな変化にも、ただちに応じられる心の構えと準備のことです。全身の気力を傾け打突したとき、かえって自然にそこに油断のない心が残ることをいいます。

はじめから心を残して打突すれば、そこに心が留まって隙を生じ、相手に反撃されることになるのである。全力をあげて心を残さず、無心で打突することにより、十分な打突ができ、打突した瞬間、自然に備わる相手に対する心構えが残心である。

#### 48. 剣道「四戒」について説明せよ。

四戒とは、驚・懼・疑・惑の四つを言い、剣道修業中に、この中の一つでも心中に起こしてはならないと買う戒めである。

##### (1) 驚とは

予期しない相手の動作に驚くときは、一時心身が混乱し、正当な判断と適切な処置を失い、甚だしきは呆然自失することもある。

##### (2) 懼とは

恐怖の念が一度起きると、精神活動が停滞し、甚だしきは手足がふるえて、その働きを失うものである。

##### (3) 疑とは

疑心あるときは、相手を見て見定めがなく、自分の心に決断がつかず、敏速な判断、動作ができない。

##### (4) 惑とは

惑う時は精神が混乱して、敏速な判断、軽快な動作ができない。

従って剣道の勝負は技だけでなく、心の動きに支配される事が多いもので、相手に隙が生じても、この四戒の一つが心に起きれば、隙を見る事ができぬうえ、自ら萎縮し隙を出し、相手から打たれるものである。

故に、常に四戒を脱して、思慮の深い活発な精神を養うよう修練すべきである。

#### 49. 「守破離」について説明せよ。

「守、破、離」とは、剣道の修業の段階を示す教えです。

##### (1) 守とは

指導者の教えを忠実に守り学び、基本を身につけることです。

##### (2) 破とは

守という段階で学習したことにとらわれずに、それぞれが工夫をこらし、自分に合った技術をつくりあげることです。

##### (3) 離とは

守、破といったことを超越して、悟りの境地に至ることです。

#### 50. 「捨て身」について説明せよ。

「山川の瀬々に流れる柝殻も身をすててこそ浮かぶ瀬もあれ」という歌がありますが、これは、山間を流れる川の瀬々に沈んでは流されていく柝殻も、中の実を捨てたときはじめて浮かび上がることができるという意味で、ここに「捨て身」の教訓があります。

危険に直面したとき、身を捨てる覚悟で、全力を尽くして事に当たれば、思わず力が生まれて、活路を見いだせるものです。断固として行えば、鬼神もこれを避けるといわれているように、身を捨てて大胆に踏み込み、打突してこそ、はじめてりっぱに勝ちを得ることができるのです。

しかし、相手の隙もないのに、ただ身を捨てて打ち込んでいくのは、無暴であって真の捨て身とはいえません。隙をみて、ただちに敢然として打突していくことが大切です。これを真の捨て身というのです。

#### 51. 「打突の好機」について説明せよ。

##### (1) 起こり頭

出頭、出鼻ともいい動作を起こそうとする瞬間

##### (2) 受け止めたところ

相手が自分の打突を受け止めた瞬間

##### (3) 居着いたところ

心身の活動がにぶり、動きが一時停滞した瞬間

##### (4) 退くところ

相手が攻めに屈して退こうとした瞬間

##### (5) 技の尽きたところ

相手の技が一時中断し、体勢を整えようとする瞬間

#### 52. 「不動心」について説明せよ。

「不動心」とは、どんな場合にのぞんでも泰然自若として、心を動かすことのない状態をいいます。「平常心」といわれるのも同じ事です。

人は、普段と異なる時、必ず心に変化が生じるものです。たとえば、人の前などに突然出ていくと、緊張して顔色が変わったり、思うことの半分も言えなかったりするなど、誰にでも経験があると思います。これが平常心を失うということです。

剣道においても、試合などとなると、特に平常心を失うものです。常に心の気力を養い、物事に心を動かさないように工夫し、修練しておかなければなりません。

### 53. 「平常心」について詳細に述べよ。

「平常心」とは、平常の心、即ち人間本来の心の状態をいうのである。

人は事に臨んで心が動ずるもので、平素の心でこれに処することは、困難なことである。

剣道は対人動作で自己の働きだけのものでなく、相手の動きによって自己の動きが決定されるのであるから、技術的には極めて複雑なものである。

剣道では平常の心を保つことができるよう、平素の鍛錬等を通じて心がけることが肝要である。

### 54. 「放心」について述べよ

ふつう「放心」というと、心がぼーっとしてまとまりのない状態をいいますが、剣道でいう「放心」とは、どんなことにも対処できるように、心をとき放ち、何ものにもとらわれない心进行います。

### 55. 「間合い」について述べよ。

間合いには、「一足一刀の間」、「近間」、「遠間」の三つがある。

#### (1) 一足一刀の間

双方が中段に構えたとき、剣先が触れるか触れないかという間合いで、一步踏み込めば相手を打突でき、一步下がれば相手の打突をはずすことができる。

攻めにも守りにも強い基本の間合いで、同格者を相手に十分に力を尽くして稽古をするのに適した間合いである。

#### (2) 近間

一足一刀の間より近い間合い、双方が中段に構えたとき中ゆいあたりまで竹刀が交わる間合いである。自分から打突しやすいと同時に相手からも打突されやすい。

初心者や相手を相手にするときなど、いろいろな技を出させて打突させるとともに、自分もまた各種の技を試みて習得するのに適した間合いである。

#### (3) 遠間

一足一刀の間より遠い間合いである。

相手の打突をはずすにはよいが、自分から打突することが難しい、守るに強く攻めるに難しい間合いである。

自分より上位者、連続技を得意とする相手に対してはこの間合いに構え、技の尽きたところ、起こり頭、引くところなどを攻めるのが有利である。

## 56. 「三つの隙」について述べよ。

相手が油断したり剣道で言う四戒などの気持ちを持ったときの「心の隙」、この隙が現れないように不動心・平常心でを養うことが大切です。

相手の技の起こり頭や技の尽きたときなどの「技の隙」、打とうとうところや出るところ、退くところなどで隙が生じないように気を持って攻め隙を作らないようにすることが大切です。

技を出したり、打突に失敗したときなどに体勢が崩れ、十分な残心がとれないようになった「身体の隙」を三つの隙と言います。

## 57. 「三つの先」について説明せよ。

機先をとる技を先の技といい、古来から「三つの先」と言われて、剣道を修業する上で、特に大切なものとされています。

### (1) 先々の先

お互いに先の気分で勝敗を争うとき、相手の起こりを早く発見して直ちに打ち込んで機先を制するもので、相手の先より先ずることで、剣道では最も尊ばれています。

### (2) 先

自分よりかかる先、即ち、出たら打つぞ、引いたら打つぞ、動いたら打つぞ、というような「打つぞ、突くぞ」という心持ちです。

### (3) 後の先

相手が先をかけてきたところを、打ち出してきたところを制する先のことです。たとえば、相手が面を打ち込んできたときに摺り上げて面を打つとか、応じ返して胴を切るのが後の先です。

## 58. 「三殺法」について説明して下さい。

### (1) 刀を殺す

相手の刀を左右に押さえ、あるいは払い落とす等、相手に刀を自由に使用させないことです。

### (2) 技を殺す

相手に対し、先の気構えで望み鋭く打突をかけ、相手の力を防御に専念させ、技を施すいまを与えぬことです。

### (3) 気を殺す

(1) 及び (2) を繰り返し、攻勢の態度を崩さず、機先を制し、相手の起こり頭を押さえる等、常に先手を示し、相手の気を奪ってしまうことです。

## 59. 「三つの許されぬところ」について述べよ。

### (1) 起こりがしら

技を出そうとするときには必ず構えに変化が起こります。相手が、面なり小手なりを打ってこようとする、そこをすかさず打突します。

### (2) 受け止めたところ

相手がこちらの技を受け止めた瞬間は、技が尽きた時と同じで、必ず隙ができるものです。その隙が打突する機会になります。

### (3) 技の尽きたところ

お互いに攻め合って、技を出し合って、その技が尽きたところ、または、思い切って面なりを打突してきて失敗した瞬間のことです。この瞬間は完全な隙になりますから、打突の機会になります。

## 60. 「無念無想」について説明せよ。

「無念無想」とは、全ての邪念邪想を払い清めた心の状態をいうものです。

すなわち、「平常心是道」と教えられておりますように、人間本来の心の状態です。

この心を傷つけるものがいろいろあります。剣道の四戒と言われる「驚き、懼れ、疑い、惑い」等これらはいずれも心鏡曇らすもので心の本然の姿を失わせるものです。

## 61. 「明鏡止水」について説明せよ。

「明鏡止水」とは、自分の心から四戒などの邪念をとりはらい、心が明らかな鏡のように澄み切っていれば、静まりかえった水面が月を写すように、相手の隙が自然に自分の心に映るということです。

くもりのない鏡と、静かに澄んだ水の意味で、ともに物をうつす心にたとえ、心の中に一点のくもりもない状態、即ち、邪念邪想を払い清めた無念無想の心境を教えたものです。

## 62. 「目付」について説明せよ。

相手に対する着眼点のこと。

目は心の窓とか、目がものをいうとかいわれて、人の意志の発動はまず目の表れるものです。

剣道においても、相手の目を通してその意志を観察することが必要で、相手の喜怒哀楽の表情の変化によって相手の心を観察することが大切です。

よくいわれる「遠山の目付」とは、相手をはるか遠い山をみるように、構え全体を見て、調和がとれているか、どこに隙があるかを見破ることをいうのです。

これは剣道の練習や試合においてきわめて大切なことです。

## 63. 「有構無構」について述べよ。

有構無構とは、実は有って無きがごとき構えの形のことです。即ち、この構えならば絶対に負けなとか、この構えならばどんな相手でも破ることができるという構えはないものです。

それぞれの構えの特長をのみこみ、またその性能を理解して臨機応変、自在に変化して構えを活用するよう努めなければなりません。

究極は、形の構えを離れ、心の構えに重きを置くようにならねばならないもので、刀に頼り、構えに頼っている間はまだ最上のものではありません。心を以て心を打ち、心を以て相手に備えるところまでいくべきであります。

有構無構については、「五輪書（水の巻）」、「剣道読本」などの記載されています。そちらをお読みになることをおすすめします。

また、「高段者への道」（スキージャーナル社刊）では簡潔にわかりやすく説明されています。

#### 64. よい(立派な)試合とはどんなのか。

剣道の試合ではただに勝つだけではなく、相手の技にも態度にも心にも勝つことを目指さなければならぬ。

「剣道は礼に始まり礼に終わる」といわれているように、剣道から礼をとれば野蛮な打ち合いの競技に終わってしまう。よい試合とは、勝敗にこだわらず、基本の姿勢や技が保たれていて、無理がなく、剣道の目的が失われていないものである。

よい試合をするためには、礼儀を重んじ、互いがすべての気力と技術を発揮し、真剣に正々堂々と戦うことを心がけなければならない。

#### 65. 剣道指導者として、指導上の心得を述べよ。

- 剣道の本質を良く理解して、それに合った指導をすること。指導する相手の年齢、能力、技能に応じて行うことはもちろん、剣道の目的と精神を十分に理解させることに心がけなければならない。
- 稽古を行う環境の改善と保健衛生についても十分に注意をはらうこと。環境の改善は指導者の熱意にあるが、指導者は指導目標、指導内容を明らかにし、みんなに知らせることは大切なことです。
- 保健の面では、室内競技の欠点とも言うべき換気に十分に注意し、全員の健康状態を常に注意し、無理な稽古や過度な稽古を要求することのないようにします。無理な稽古は、健康を害しばかりでなく、意欲を失わせてしまうので、特に適切な指導を心がけることです。

○剣道指導の心構え（平成19年3月14日 財団法人全日本剣道連盟制定）

（竹刀の本意）

剣道の正しい伝承と発展のために、剣の理法に基づく竹刀の扱い方の指導に努める。

剣道は、竹刀による「心気力一致」を目指し、自己を創造していく道である。「竹刀という剣」は、相手に向ける剣であると同時に自分に向けられた剣でもある。この修練を通じて竹刀と心身の一体化を図ることを指導の要点とする。

（礼法）

相手の人格を尊重し、心豊かな人間の育成のために礼法を重んずる指導に努める。

剣道は、勝負の場においても「礼節を尊ぶ」ことを重視する。お互いを敬う心と形（かたち）の礼法指導によって、節度ある生活態度を身につけ、「交剣知愛」の輪を広げていくことを指導の要点とする。

（生涯剣道）

ともに剣道を学び、安全・健康に留意しつつ、生涯にわたる人間形成の道を見出す指導に努める。

剣道は、世代を超えて学び合う道である。「技」を通じて「道」を求め、社会の活力を高めながら、

豊かな生命観を育み、文化としての剣道を実践していくことを指導の目標とする。

#### 66. 審判員としての心構えを記せ。

剣道の審判員は、常に公正に試合者の勝敗を裁決するとともに、試合をスムーズに進行しなければなりません。

審判員としての責任を自覚し、打突部位、間合い、強度、理合、刃筋、残心、姿勢等の要素や条件を公正、明確、果敢、厳正に、しかもスムーズに判定し、いやしくも混乱や墮落を引き起こすことのないように心がけ、審判員としての権利と義務を正しく完全に遂行するよう心がけねばなりません。

正しい審判が、剣道の発展につながることを自覚して、公正、明確、果敢、厳正に、しかもスムーズに進行することが大切です。

#### 67. 剣道大会における主審と副審の違いについて説明せよ。

「主審」は、当該試合運営の全般に関する権限を有し、審判旗を持って、有効打突および反則などの表示と宣告を行う。

「副審」は、審判旗を持って、有効打突および反則の表示を行い、運営上「主審」を補佐する。なお、緊急のときは、試合中止の表示と宣告をすることができる。

#### 68. 鏝ざり合いで膠着(こうちゃく)状態とはどんな事か。

試合などに於いて、鏝ざりあいの時、お互いに技を仕掛けようにも技をだせない状態をいう。

審判等を行なう場合に於いては膠着状態か、単に時間稼ぎに鏝ざりをしているのか、よく見極めて審判を行なう。

#### 69. 主審と副審の任務について述べよ。

審判員は、主審1名、副審2名を原則とし、有効打突およびその他の判定については同等の権限を有する。

主審は、試合運営の全般に関する権限を有し、審判旗を持って有効打突および反則などの表示と宣告を行う。

副審は、審判旗を持って有効打突および反則などの表示を行い運営上主審を補佐する。なお、緊急の時は、試合中止の表示宣告をすることができる。

#### 70. 反則二回で相手に一本を与える反則事項を五つ以上述べよ。

- ① 定められた以外の用具（不正用具）を使用する。
- ② 相手に足をかけ、または払う。
- ③ 相手を不当に場外に出す。
- ④ 試合中に場外に出る。

- ⑤ 自己の竹刀を落とす。
  - ⑥ 不当な中止要請をする。
  - ⑦ 相手の竹刀を握るまたは自己の竹刀の刀部を握る。
  - ⑧ 相手の肩に故意に竹刀をかける。
  - ⑨ 故意に時間の空費をする。
  - ⑩ 倒れた時、相手の攻撃に対応することなく、うつ伏せなどになる。
  - ⑪ 不当な鏝競り合い及び打突をする。
  - ⑫ その他、公正を害する行為。
- などなど。

#### 71. 審判規則第9条判定について説明せよ。

判定により勝敗を決する場合、技能の優劣、試合態度の良否により判定することが示されていますが、この施行に当たり、細則の基準は、

- ① 技能の優劣は、有効打突に近い打突を優位とする。
- ② 試合態度の良否は、姿勢及び動作において優っている者を優位とする。

以上2点を適用して判定基準としています。

#### 72. 審判の目的と任務について記せ。

審判の目的の第一は、試合の勝敗を正確に判定すること。特に有効打突の成否は剣道発展の極めて重要な影響をおよぼすものである。従って審判員は正しい剣道を自ら学び、その理合をよく知り、試合審判規則を正しく運用し、勝敗の事実を正確に判定しなければならない。その上試合を上手に運営すると共に試合者を活気づけ、興味を喚気させ、正しい剣道を自覚するよう、善導する任務がある。

#### 73. 有効打突について述べよ。

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。

#### 74. 有効打突の取り消しと宣告および旗の表示方法について説明せよ。

打突後、相手に対して身構え、気構えがない場合および打突後、必要以上の余勢や有効などを誇示した場合は有効打突を取り消す。（審判法規則第27条および同細則第24条）

宣告の取り消しの表示は、両旗を前下で左右に振る。

※ 引用元 Web サイト・・・<http://www5a.biglobe.ne.jp/~aiken/gakka/kakomon.html>