

第2節 对人的技能

剣道の技能は、相手との相対関係によって成り立っていることはいうまでもないが、その中で、特に对人的技能は、基本動作を要素として剣道の中核的な内容をもつものである。

对人的技能を大きく分けると、自分からしかけていく技と相手の技に応じていく技に分けられる。

1 しかけ技

しかけ技は、相手が打突を起こす前に自分からしかけていく技で、相手の隙を見つけ、また、相手に隙をつくらせ、その変化をとらえて打突する技をまとめたものである。

(1) 払い技

この技は、相手の身構えが十分にできていて、打ち込む隙がない時、相手の竹刀を右または左に払って、構えを崩すと同時に打突する技である。

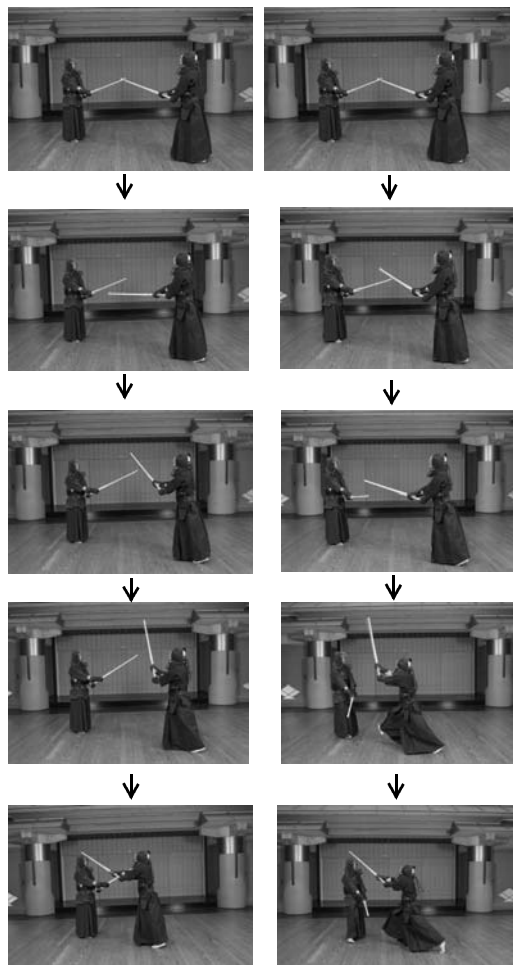
指導に当たっては以下の点に留意する。

- ① 払う時は、右手首を柔らかくして、両手で払うようにする。さらに、手だけでなく、腰から先に間合に入りながら払うようにする。
- ② 払ってからの打突は、左足を残さず、素早く引き付けながら行う。
- ③ 払い方は、弧を描くように払い、払った竹刀の方向と力が、そのまま打突につながるようにする。
- ④ 払う機会は、相手が出るまたは退くときが効果的である。
- ⑤ 相手の竹刀の先端部より、中間部に近いところを払うようにする。
- ⑥ 払われた相手の竹刀が反動で元にもどってくるところを、すかさず、反対側を打つ場合もある。

ア 払い面

(ア) 方法

右足から攻め^{*5)}込むと同時に、相手の竹刀を斜め左上（右上）に払い上げ、または斜め左下に払い落として直ちに正面を打つ。



払い上げての面

払い落としての面

*5) 攻め—気力（気合・発声）による攻め、剣先（竹刀操作）による攻め、打突（技）による攻めなどがある。

(イ) 指導上の留意点

払った後は、打ちに結び付けるため、竹刀を素早く振り上げ、手元を頭上にもっていきようにする。

イ 払い小手

(ア) 方法

右足から攻め込むと同時に、相手の竹刀を右上に小さく払い上げ、素早く右小手を打つ。

(イ) 指導上の留意点

この技は、特に手先の技になりやすいので、腰を中心に身体全体で打つようにする。

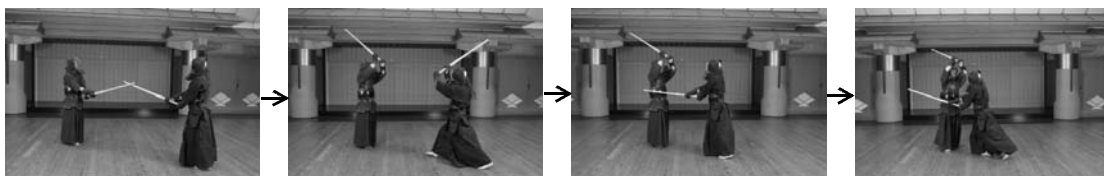


払い小手

ウ 払い胴

(ア) 方法

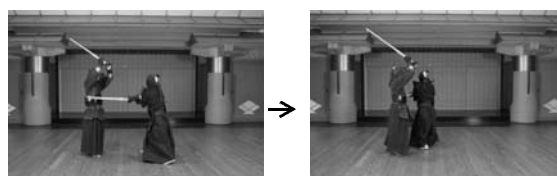
右足から攻め込み、相手の竹刀を右（左）上に大きく払い上げ、面を防ごうとして、相手の手元が上がったところをすかさず右胴を打つ。



払い胴（受け手の右側を抜ける場合）

(イ) 指導上の留意点

左腰が退けた打ち方になりやすいので、腰を入れて身体全体で打つようにする。



払い胴（受け手の左側を抜ける場合）

エ 払い突き

(ア) 方法

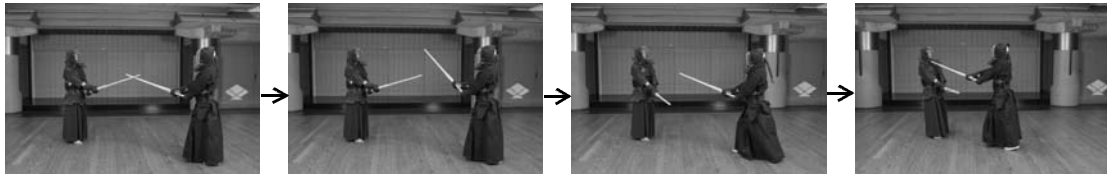
右足から攻め込み、相手の剣先が高い場合は、右（左）に払って、剣先が低い場合は、左下に払い落として直ちに突く。

(イ) 指導上の留意点

手先だけの突きになりやすいので、腰を中心に身体全体で突くようにする。



払い突き（右に払った場合）



払い突き（左下に払い落とした場合）

(2) 二段の技

最初の打突を打ち損じたときに、隙が生じた部位を即座に打つ技が二段の技である。指導に当たっては以下の点に留意する。

- ① 初期の段階では、一本一本を大きくゆっくり正しく打つようにし、習熟するにつれて、次第に小さく、速く正確に連続して打突ができるようにする。
- ② 打突するときは、左足を素早く引き付け、次第に勢いをつけて打突ができるようにする。
- ③ 連続して打突するときは、初めの打突は目的としない（虚の技と言う）場合もあるが、初めの打突も相手の変化をとらえて、隙が生じたところを打っていく（実の技と言う）ことができるようにする。
- ④ この技には、打突が成功するまで連続して、気を抜かず打っていくことが必要である。

ア 面一面

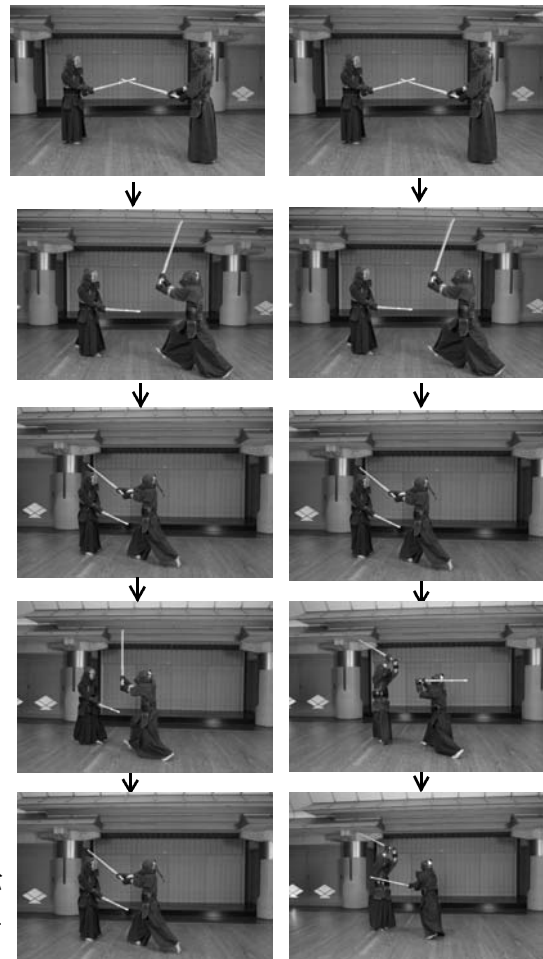
イ 面一胴

(7) 方法

攻めて相手の正面を打ち込んだ時に、相手がそのまま後ろに退いたら、その勢いで再び正面を打つ。相手が退きながら手元を上げたら、すかさず右胴を打つ。

(イ) 指導上の留意点

- ① 相手との間合によって前進後退や身体を開くなど、相手の動作に応じて打つことができるようにする。
- ② 面打ちの後、体当たりや鏝ぜり合いになった場合は、引き技に移行することも考慮



面一面

面一胴

して指導する。

ウ 小手一面

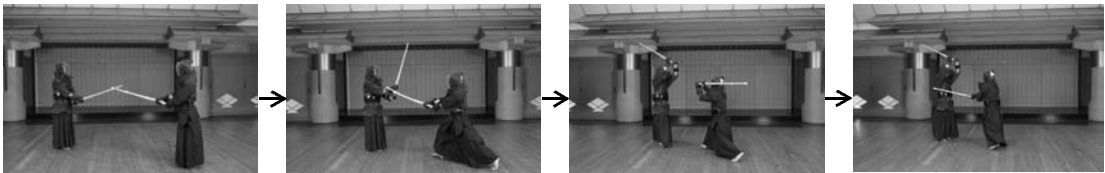
エ 小手一胴

(7) 方法

攻めて相手の右小手を打ち込んだ時に、相手がそのまま後ろに退いたら、その勢いで再び正面を打つ。相手が退きながら手元を上げたら、すかさず右胴を打つ。



小手一面



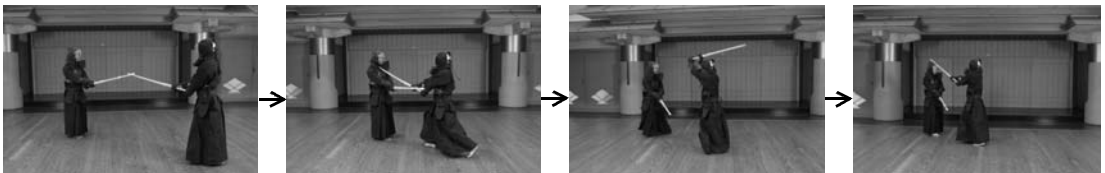
小手一胴

(イ) 指導上の留意点

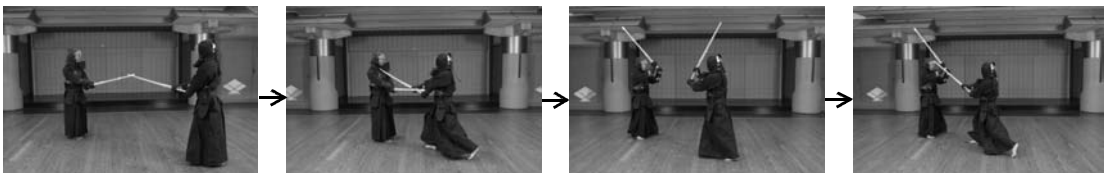
初期の段階では、小手から胴への打ち方は、相手の右側へまっすぐ打ち抜けることから行い、習熟するにつれて、相手の左側を抜けながら右胴を打つようにする。

オ 突き一面

カ 突き一小手



突き一面



突き一小手

(7) 方法

攻めて相手の咽喉部を突いた時に、相手が身体をそらせて構えを崩すか、または、竹刀を下げて退いたら、すかさず踏み込んで面を打つ。相手が手元を上げて防いだら（すり上げようとしたら）すかさず右小手を打つ。

(イ) 指導上の留意点

突く時は、手先だけの技にならないように腰を中心に、身体全体で突くようにする。

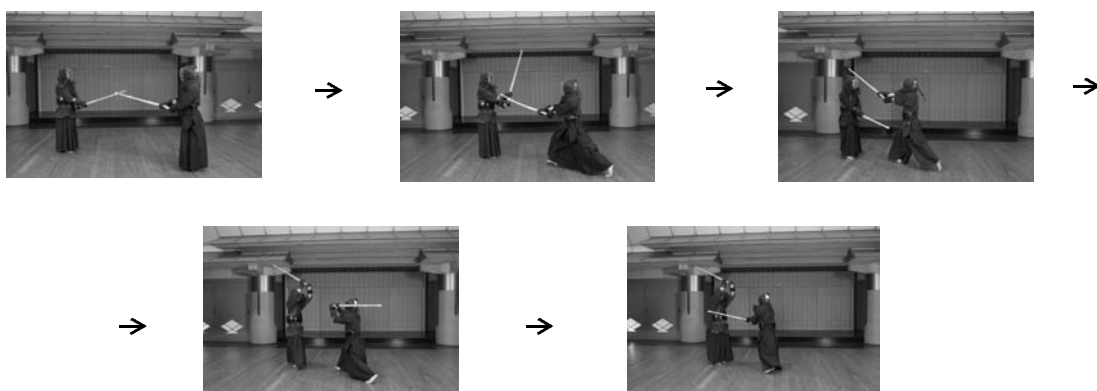
キ 小手一面一胴

(ア) 方法

小手一面および面一胴の要領で、連続して、小手一面一胴を打つ。

(イ) 指導上の留意点

それぞれの打ちを正確に、そして、打ちと打ちとの間に気を抜かないよう一呼吸で打つようにする。



小手一面一胴

(3) 出ばな技

この技は、相手が攻め込もうとする、または、打ち込もうとする動作の起こりばなをとらえてすかさず打ち込む技である。指導に当たっては以下の点に留意する。

- ① 初期の段階では、相手が自分の打てる距離に近づいたら、すかさず打つようにする。習熟するにつれて、相手が攻めて出ようとする動作や打突の起こり、さらには、気の働きをとらえて、先の技*6で打てるようにする。
- ② 相手が打ってきてから、または相手に攻められてから打ち込むのでは遅いため、相手が攻めよう、打とうとするその起こりばなを打てるように気力を充実させておき、打突のときは、身体全体を使い、思い切って打つようにする。

ア 出ばな面

(ア) 方法

相手が攻め込もう、または、打ち込もうとする時に、その起こりばなをすかさず踏み込んで正面を打つ。



出ばな面

*6先の技—相手の心の動き、身体の動きを事前にとらえて、自分から先にしかけていく技のこと。

(イ) 指導上の留意点

早く打とうとして、手先の技にならないように身体全体で前に出て打つようにする。

イ 出ばな小手

(ア) 方法

相手が打とうとして手元を上げた瞬間に、すかさず右小手を打つ。



出ばな小手

(イ) 指導上の留意点

相手の手元が上がり、打とうとする瞬間に、相手の竹刀と平行にして打つようにする。

(4) 引き技

この技は、体当たりで相手の構えが崩れ、隙が生じたときや鏝ぜり合いで隙が生じたところを、すかさず退きながら打つ技である。

指導に当たっては以下の点に留意する。

- ① 引き技は、不正確な打ちになりやすいので、足さばきに留意し、相手との間合をよく考えて打つようにする。
- ② 退きながらの打ちは、身体のさばきを伴い、有効な打ちになるように手の内を使い、竹刀の打突部で強く打つようにする。
- ③ 引き技は、打った後の姿勢が崩れやすいので、十分に腰を入れて、背すじを伸ばして打ち、必ず相手に正対して残心を示すようにする。
- ④ 相手の押し返す力を利用して、隙が生じたところを打つ方法も練習する。

ア 引き面

(ア) 方法

送り足で、後方あるいは斜め後方に退きながら、面を打つ。



引き面

(イ) 指導上の留意点

- ① 初期の段階では、足さばきや手の内を使いながら、大きな動作で打つようにする。
- ② 習熟するにつれて、一連の動作で、大きく速く強く打つようにする。

イ 引き小手

(ア) 方法

斜め左後方へ送り足で、大きく素早く、退きながら右小手を打つ。

(イ) 指導上の留意点

- ① 相手の手元を左下に、強く押し下げ、その反動で手元の戻る機会を利用して打つよ

うにする。

- ② 打つ時は、相手の右小手の方向へ両足先を向け、左足から大きく退き、直ちに右足を引き付けるようにする。
- ③ 身体を退きながら自分の竹刀を相手の竹刀と平行にして打つことが効果的である。

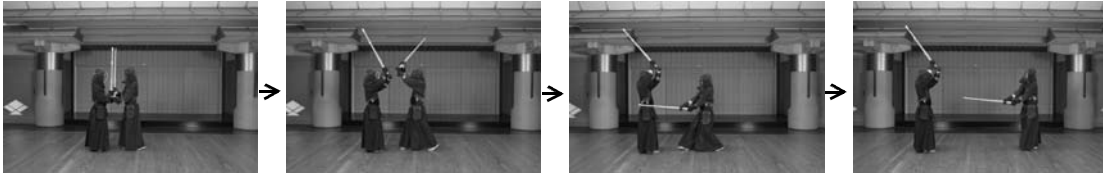


引き小手

ウ 引き胴

(7) 方法

送り足で、後方あるいは斜め後方に退きながら右胴を打つ。



引き胴

(イ) 指導上の留意点

- ① 胴を打つ時は、上体が前かがみにならないようにする。
- ② 平打ちにならないように、手首を十分返して打つようにする。

2 応じ技

応じ技は、相手の打突を竹刀操作と体さばきによって、抜き、すり上げ、返し、打ち落とすなどして無効にし、すかさず打ち込む技をまとめたものである。

(1) 抜き技

この技は、相手の打ち込みに対して、身体をかわして空を打たせると同時に打つ技である。

抜く方法には、身体をかわして行う方法と、相手との間合を工夫して行う方法とがある。

指導に当たっては以下の点に留意する。

- ① 打つ時は、後足が残ったり、腰が引けたりしないようにする。
- ② 打った後は、必ず相手に正対し、剣先も相手に向けるようにする。

ア 面抜き胴

(7) 方法

相手が面を打とうとする瞬間、送り足で斜め右前に大きく踏み出し、相手からなるべく離れないようにすれ違いながら、相手に空を打たせて右胴を打つ。

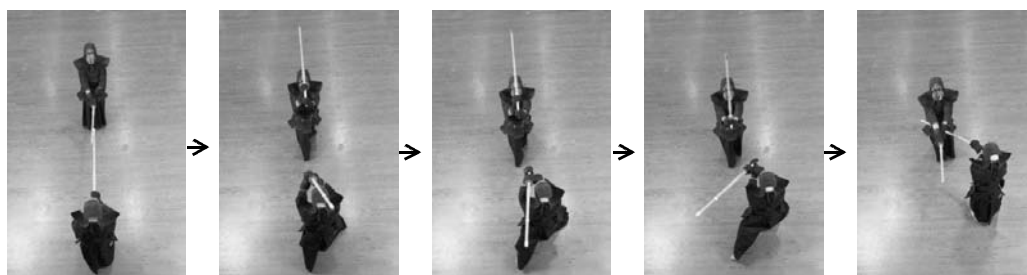
(イ) 指導上の留意点

- ① 相手の打突を早く見極めて、身体をかわす方向に前進して打つようにする。
- ② 打つ時は、右肘を伸ばし、両手首を返して平打ちにならないようにする。
- ③ 初期の段階では、面に打ってきたところを抜いて、正確に胴を打つことから始め、

抜いて打つというよりは、抜きながら踏み込んで打つようにする。進んだ段階では、相手を攻めることにより、相手が面を打ち込もうとするところを抜いて胴を打てるようにする。



面抜き胴



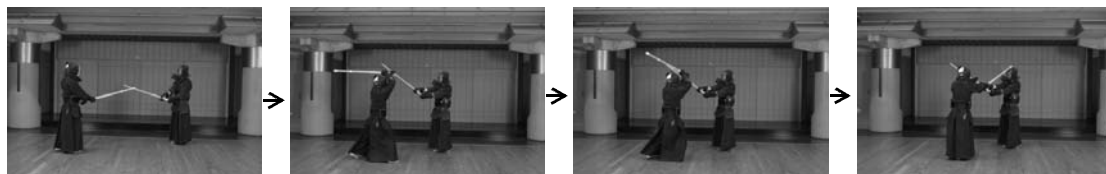
上から見た面抜き胴

イ 面抜き面

(ア) 方法

相手の面打ちに対して、素早く左足から身体をさばき、退きながら竹刀を振りかぶり、相手に空を打たせて、隙が生じたところをすかさず面を打つ。

開き足で右前に開いて、相手に空を打たせて面を打つ方法もある。



面抜き面

(イ) 指導上の留意点

- ① 退きながら竹刀を振りかぶる場合は、身体をそらさないようにして抜き、直ちに打つようにする。
- ② 右（左）に開いて打つ場合は、抜いてから打つのではなく、抜いた動作がそのまま打つ動作になるようする。

ウ 小手抜き面

(ア) 方法

相手の小手打ちに対して、その場で（あるいは、左足、右足と素早く後方に退きながら）竹刀を頭上に振りかぶり、相手に空を打たせると同時に、右足から踏み込んで面を打つ。

(イ) 指導上の留意点

- ① 抜く時は、手先だけではなく、足さばきを用いて身体全体で抜くようにする。

- ② 相手との間合をよく見て、相手の竹刀が自分の小手に当たる寸前を抜き、抜くことと打つことが一連の動作となるようにする。



上から見た小手抜き面

エ 面抜き小手

(7) 方法

相手の面打ちに対して、左足から斜め左後ろに退きながら、相手の右肘が伸びたところを、押さえるようにして相手の右小手を打つ。



面抜き小手

(4) 指導上の留意点

- ① 平打ちにならないように、相手の右小手の方向に正しく刃筋を立てて打つようにする。
- ② 手の内を柔らかくして、小さく、早く、強く打てるようにする。

(2) すり上げ技

この技は、打ち込んでくる相手の竹刀を自分の竹刀の左（右）側面（しのぎ）ですり上げるようにして応じ、相手の打突を無効にすると同時に打ち込む技である。

指導に当たっては以下の点に留意する。

- ① すり上げ方は、竹刀の動きが弧を描くような曲線となり、弧の一端ですり上げるようにする。
- ② すり上げる時は、左拳が身体の正中線から、はずれないようにする。

ア 小手すり上げ面

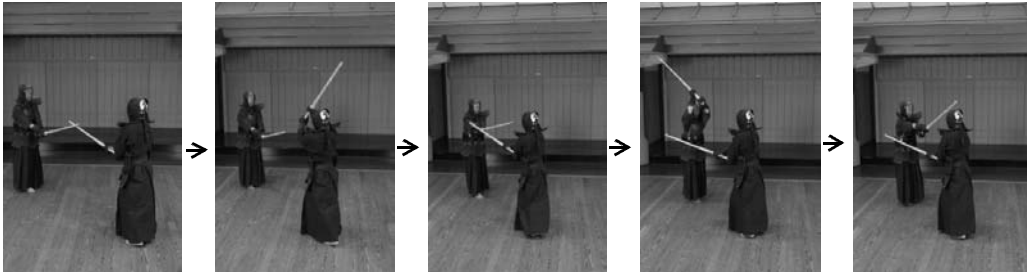
(7) 方法

相手の小手打ちに対して、竹刀の左または右側面で、相手の竹刀をすり上げると同時に面を打つ。

(4) 指導上の留意点

- ① 竹刀の右側ですり上げるときは、自分の身体の正中線から、はずれないようにして右側を内側に絞りながら、相手の竹刀をすり上げるようにする。
- ② 手首を柔らかくしてすり上げるようにする。

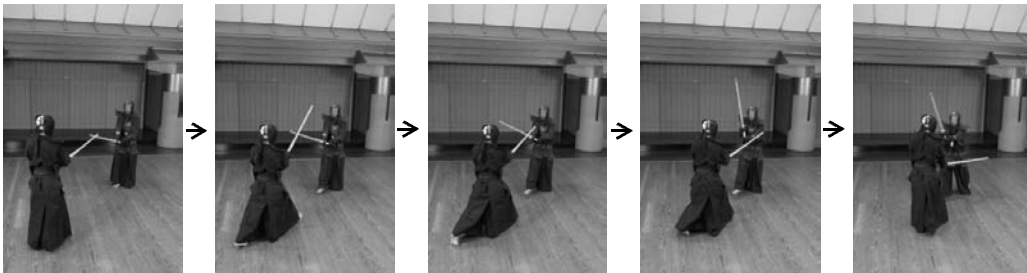
- ③ 面を打つための振り上げ動作を利用してすり上げ，そのすり上げる動作と打つ動作が，一連の動作となるようにする。



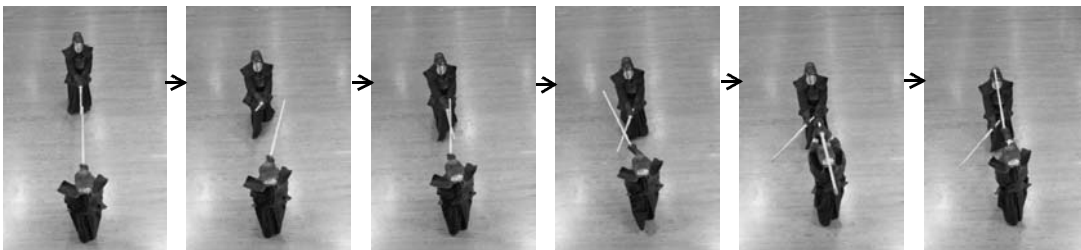
小手すり上げ面（竹刀の右側を使った場合）



上から見た小手すり上げ面（竹刀の右側を使った場合）



小手すり上げ面（竹刀の左側を使った場合）



上から見た小手すり上げ面（竹刀の左側を使った場合）

イ 面すり上げ面

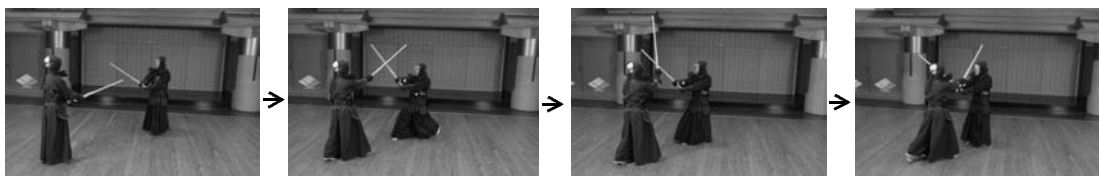
(7) 方法

相手の面打ちに対して，開き足で右（左）にわずかに身体をかわしながら，相手の竹刀の左（右）側をすり上げるようにして，応じると同時に相手の面を打つ。

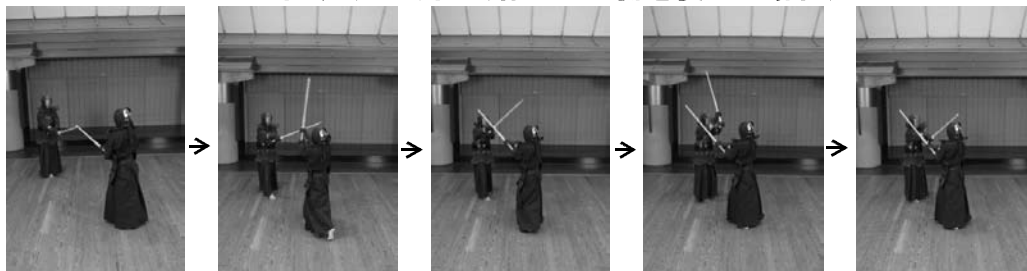
(イ) 指導上の留意点

- ① 振りかぶりながらすり上げて，すり上げる動作と打つ動作が別々にならないようする。
- ② 相手が打ってくる状況に応じて，間合や打つタイミングを考え，適切に前へ進み，または，退いて面を打つようにする。

③ 右腕主体にならないように、両腕を使ってすり上げる。



面すり上げ面（竹刀の左側を使った場合）



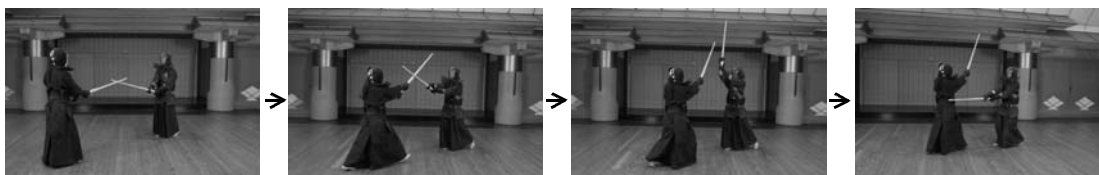
面すり上げ面（竹刀の右側を使った場合）

ウ 面すり上げ胴

(ア) 方法

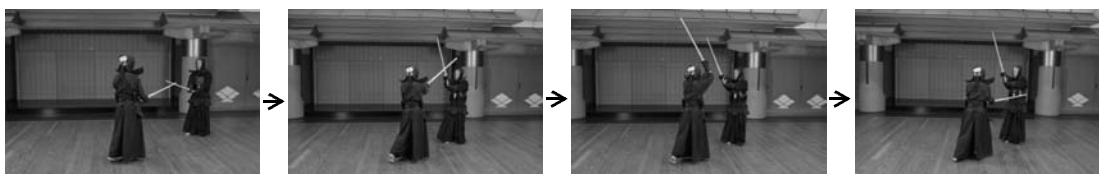
相手の面打ちに対して、面すり上げ面の要領で身体をさばき、相手の竹刀の左（右）側をすり上げ、送り足を使って相手の左（右）胴を打つ。

右が応じる側



面すり上げ胴（竹刀の右側を使った場合）

左が応じる側



面すり上げ胴（竹刀の左側を使った場合）

(イ) 指導上の留意点

すり上げた時に間合が接近するので、特に足さばきに注意して打つようにする。

エ 小手すり上げ小手

(ア) 方法

相手の小手打ちに対して、竹刀の右側ですり上げ、相手の右小手を打つ。

(イ) 指導上の留意点

竹刀の振り幅が小さい技であるため、間合に留意するとともに、すり上げる動作も小さく行い、正確に打つようにする。

右が応じる側



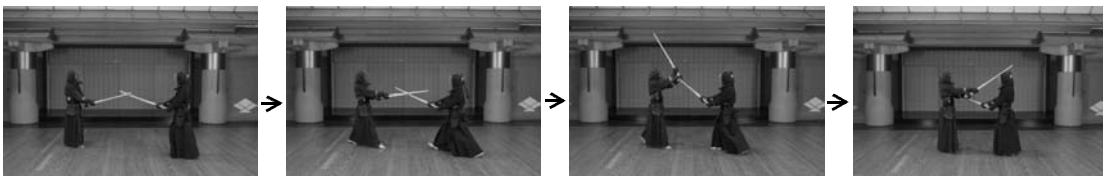
小手すり上げ小手（竹刀の右側を使った場合）

オ 突きすり上げ面

(7) 方法

相手の突きに対して、開き足で斜め右（左）前に出ながら、相手の竹刀を左（右）にすり上げると同時に面を打つ。

左が応じる側



突きすり上げ面（竹刀の左側を使った場合）

(4) 指導上の留意点

相手に突かせる気持ちで、前を出ながら手の内を有効に働かせ、弧を描きながら小さくすり上げるようにする。

(3) 返し技

この技は、打ち込んでくる相手の竹刀を迎えるようにして応じると同時に竹刀を返して打つ技である。

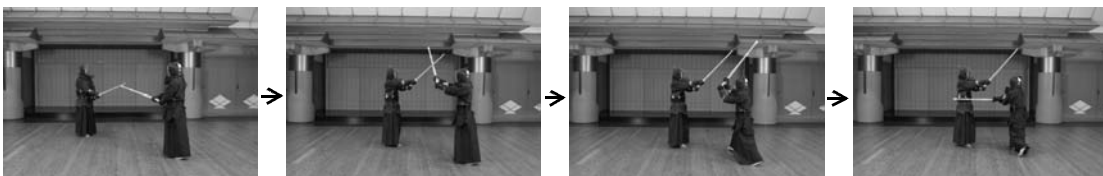
指導に当たっては以下の点に留意する。

① 応じる時は、応じることと竹刀を返して、打つことが一連の動作となるようにする。

ア 面返し胴

(7) 方法

相手の面打ちに対して、右足を右斜め前に出し、自分の竹刀の左側で応じ、身体を右にさばくと同時に、竹刀を返して相手の右胴を打つ。



面返し右胴

(4) 指導上の留意点

① 初期の段階では、近い間合で、足さばきを使わず、手首の返しと、竹刀の受け返しを十分に行い、習熟するにつれて、一足一刀の間合または、遠い間合からの面打ちに対して行うようにする。

② 面返し胴は，相手の右側を打ち抜けるようにする。



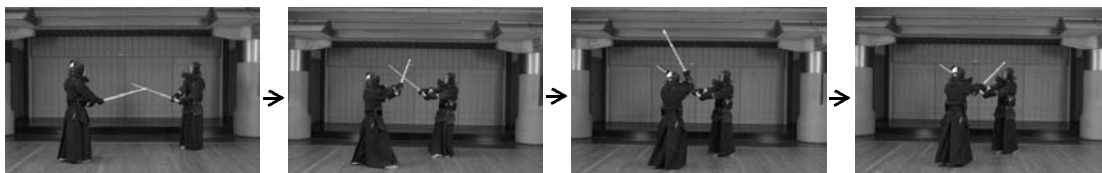
上から見た面返し右胴

イ 面返し面

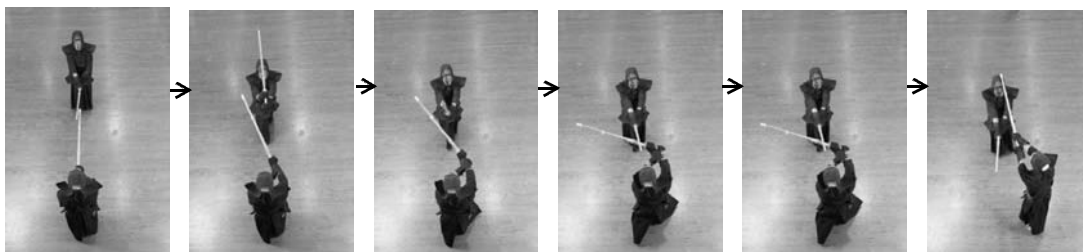
(ア)方法

相手の面打ちに対して，開き足で左（右）足を斜め左（右）前に出しながら，自分の竹刀の左（右）側で応じ，身体を左（右）に開くと同時に，竹刀を返して相手の右（左）面を打つ。

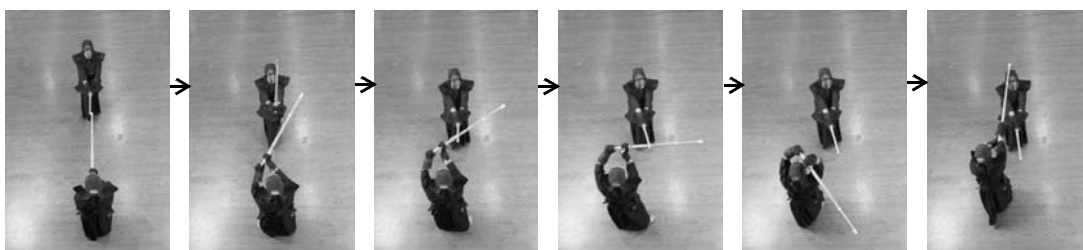
左が応じる側



面返し面（竹刀の右側を使って右にさばいて相手の左面を打つ場合）



竹刀の右側を使って右にさばいて相手の左面を打つ場合



竹刀の左側を使って左にさばいて相手の右面を打つ場合

(イ)指導上の留意点

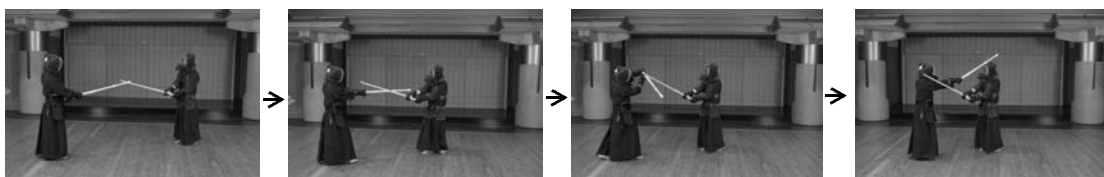
上肢のみに力を入れて打つのではなく，体さばきや間合を考慮して打つようにする。

ウ 小手返し面

(ア)方法

相手の小手打ちに対して，右側に剣先を開いて，自分の竹刀の左側で小手を防ぎ，直

ちに竹刀を返して面を打つ。



小手返し面

(イ) 指導上の留意点

- ① 初期の段階では、近い間合で、足さばきを使わず、手首の返しと、竹刀の受け返しを十分に行い、習熟するにつれて、一足一刀の間合または、遠い間合からの小手打ちに対して行うようにする。
- ② 間合を考慮して、足さばきを適切に行う。

(4) 打ち落とし技

この技は、打ち込んでくる相手の竹刀を、右下または、左下に打ち落とし、相手の打突を無効にすると同時に、相手の隙をすかさず打ち込む技である。

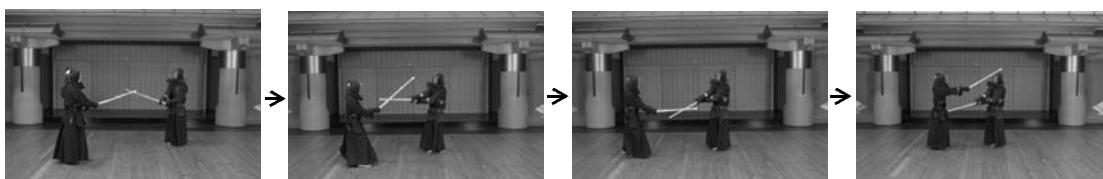
指導に当たっては以下の点に留意する。

- ① 打ち落とすタイミングは、相手の腕が伸びきろうとする瞬間をとらえるようにする。
- ② 打ち落としと打ち込む技が、一連の動作になるようにする。
- ③ 相手との間合が近いときは、退きながら打つようにする。

ア 胴打ち落とし面

(ア) 方法

相手の右胴打ちに対して、左足から右足を伴って、わずかに左斜め後ろに身体をさばき、相手の竹刀を右下に打ち落として無効にすると同時に、相手の面に生じた隙を、すかさず打ち込む。



胴打ち落とし面

(イ) 指導上の留意点

- ① 打ち落とす時は、身体の近くではなく、身体の右斜め前で、右下に打ち落とすようにする。
- ② 打ち落とし方は、手元を下げて、竹刀の中間部を打ち落とすようにする。

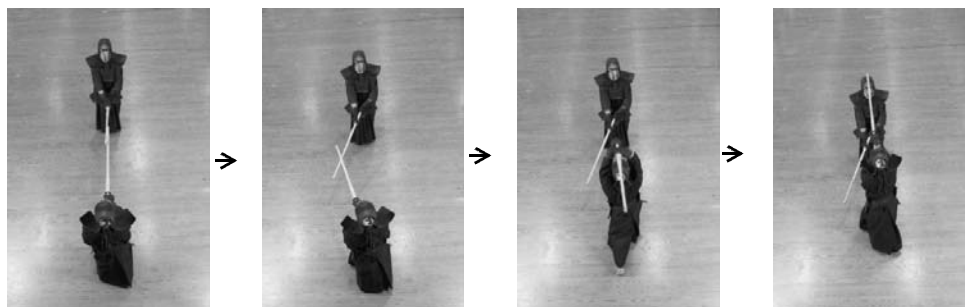
イ 突き打ち落とし面

(ア) 方法

相手の突き技に対して、相手の竹刀を上から左斜め下に打ち落とし、相手の面に隙が生じたところを、すかさず打ち込む。

(イ) 指導上の留意点

- ① 打ち落とす時は、右にさばいて、相手の竹刀を上から左下へ打ち落とすと効果的である。
- ② 打ち落とし方は、相手の竹刀の中間部を打ち落とすようにする。



上から見た突き打ち落とし面