

剣道必読書復刻版発刊に際して

名誉師範 松本 恒治

私は昭和三十七年より昭和六十年までの二三年間、師範として学生諸君と共に修行してまいりました。農獣医学部剣道部は昭和三十七年春に同好会として始まり、昭和三十九年に高橋洋昭君（昭和三十九年卒業）の努力によって剣道部が発足いたしました。そして五十年間と云う長い年月を経て、今ここに立派な剣道部で有りますことは歴代の学生諸君とOB諸氏の努力の賜物であります。この度の様に五十周年の記念として剣道必読書の復刻版を作る事により、さらにOB諸氏と学生諸君の和を緊密にして益々剣道部の発展に助力してほしいと思います。

元師範としてOB諸氏と学生諸君に一言述べさせて頂きます。

剣道とは、「身体的目標」・「社会的目標」・「生活的目標」の三つの目標を考慮し、その重点は、剣道の正しい理解と技能の発達によって、身体の正常な発育を助け、剣道を通じて得る諸経験を個人の社会生活の充実・向上のため生かすよう、助成する事にあります。

剣道の上達の極意は真剣でございます。心と体力の限界を悟りさらに努力することです。技術に差はあっても心の上達は皆同じです。どうぞ今後とも剣道部の益々の発展のため、努力して頂きますことをお願い致します。桜農剣誠会五十周年のお祝いと剣道必読書復刻版発刊のご挨拶とします。



正眼の構え
(昭和40年頃撮影)

剣道必読書復刻版発刊にあたって

桜農剣誠会会長 高橋 洋昭

剣道部五十周年おめでとうございます。桜農剣誠会発足当時に剣道師範松本恒治先生が、戦前唯一プロの武道家が修行する戸山学校時代に習得されたことを基に、剣道の氣、剣、体等を解り易く纏めて戴いた冊子です。

さて、あれから半世紀。あれは大学二年春、三軒茶屋校舎正門前の掲示板半分程の模造紙に大きく、「剣道やる者集まれ」集まった学生五十八人、道場の倅や子ずれの猛者、などワンサカ。師範には、松本恒治先生をお迎えし、学内は、佐々木先生を筆頭に、学生課長、庶務課長、教授の先生方十三人にお願いました。先生方は戦時中に剣道をされた方が多くおられましたので、理解も印象も良く、活動には、拍車が懸かりました。先生方は戦時中に剣道を

部室は小使い室の一軒家をお借りしました。道場がないので校庭に莫菴を敷いて、また或る時は本舎の屋上で、木造の教室の机を片付けて、床にはグラウンドシートを敷き、穴の開いた所に防具袋を置いて、窓ガラスに気使いながら稽古をしたことを覚えていきます。

当時学内では、学友会から学生会へと替り、学部祭が校舎建てかえで出来なかつた為、私が体連の主軸となり、豊島園のグラウンドを借りて運動会をやるうと提案。そこで剣道、柔道、空手の演舞をやるうと考え、日大総長が見える頃を見計らってプログラムを組み、真剣での日本剣道形などを披露しました。功あって、日本大学農獣医学部体育会剣道部に見事昇格、学生会体連では、剣道部二代目木内君もリーダーを勤め、何代か暫く最有力部は続いたようです。合宿は、師範松本先生の指導下、春にはリーダー合宿、新入部員合宿、夏、秋は大会試合の準備合宿。朝五時半起床、夜は剣道形と技の練習。

松本先生は、時間があると剣道を通しての人生の送り方、歩み方など多方面の教えを戴き、ボリュームたっぷりの合宿生活でした。

省みれば深い歴史の中、苦しかったり楽しかったり、部員も大変な努力をして来たことと思います。松本先生には、交通費は元より、自費自弁でお願いをしておりました。現在の生物資源科学部体連剣道部の誠の生みの親だと思えます。

こうして今日剣道部が五十周年を迎えられるのも、学生諸君は基より歴代の先輩方の努力の賜物でありましょう。

長い間ご活躍されました先輩、社会人OBの方々に於かれましては七十歳前後にはお体充分にご自愛下さいませ様お祈り申し上げます。

五十周年記念と剣道必読書発刊に当り、師範松本恒治先生の長きに亘って甚大なご助力に、改めて深く感謝の意を表しますと共に、社会人OBのご健勝と日本大学生物資源科学部体育会剣道部の益々の繁栄を御祈念申し上げます、お祝いのご挨拶と致します。



劍道必讀書

剣道練習方法

- 一、正座
- 一、神前の礼
- 一、師にたいする礼
- 一、準備運動
- 一、基本
- 一、掛り稽古
- 一、互格稽古 教師引立稽古
- 一、円陳試合又は軽い試合
- 一、整理運動
- 一、正座 出席有無
- 一、神前の礼
- 一、師にたいする礼
- 一、長上にたいする礼
- 一、相互の礼
- 一、道場の清潔清掃

一、学校剣道指導目標

身体的目標 社会的目標、生活的目標の三つの目標を考慮しながら、その重点は、剣道の正しい理解と技能の上達によって、生徒の身体の正常な発達を助け強い興味を生かし、剣道において得る諸経験を通して社会生活に必要な資質を育成し更に剣道の技能や諸経験を個人社会生活の発展のため生かすよう助成する。

- (一) 常に良い姿勢を育成する態度習慣を養う。
- (二) 打つ、突く、かわす、とぶ、などの基礎的運動能力を発達させる。
- (三) 積極性、勇氣、沈着、自制、寛容、忍耐、などの社会生活に必要な態度を発達させる。
- (四) 相手の動きを冷静に正確に判断し敏速に行動する能力を発達させる。
- (五) 常に機先を制して主動の立場に立って行動し得る態度能力を養う。
- (六) 相手の立場を尊重し礼儀を守り公正に真剣に競技をする態度を養う。
- (七) 自他の安全について理解させこれを積極的に守る態度技能を高める。
- (八) 剣道について知識や技能を身につけ興味をもって余暇を健全に利用し進んで剣道を楽しむ態度習慣を養う。

二、剣道修行の目的

大らかな気持で、単に剣だけというような偏狭さをすててあらゆるものを正確に見る方法として剣道を考えなければならぬ。生活的に社会的に身体的に必要な心身の修養と鍛錬をして礼儀正しい人となることを目的とする。

三、道場

道場では心を落ち着け姿を正して明鏡のような曇りのない気持ちでいて、いささかも邪念を挟まないようにし、胸や太股を露出するような態度をとってはならない。入場退場のさいの敬礼は道場をうやまい愛する心で必ずこれをわすれないように行わなければならない。礼を行なう場合は直立不動の姿勢で神前に向って上体をわずかに傾ける。

四、剣道衛生

(一) 剣道を修める者は適当な睡眠をとり暴飲暴食をつつしむことが大切である。そして少なくとも食前三十分間、食後一時間は激しい練習を行なわないよう、飲料は発汗のはなはだしいとき

は、これを補うために平生の分量より多く用いてよいが、渇くという感じは必ずしも水分の要求程度を示すものではないから、よくつつしまなければならぬ。無芸大食という言葉があるが、暴飲暴食はかえって身をにぶらせ、氣力をおとろえさせる。

(二) 準備運動と生理運動

激しい運動を行なった後には、呼吸や脈拍が平静になるまでは、ほかの仕事に取掛らない方がよく、また適当に温浴することは保健上きわめてよい。練習の前後には、必ず適当な準備運動を行なうことはきわめて大切である。これを怠ってはならぬ。

(三) 空氣の流通と道具の清潔

道場は空氣の流通をはかり、掃除を行届かせ道具は破損のないよう、常に整備し、時々日光又は薬品で消毒する必要がある。稽古着や袴は汚れやすいから、よく洗濯して清潔にしなければならぬ。

(四) その他の注意

稽古のために、時々手や足にまめが出来ることがある。この場合には、中の液体を清潔な針などで排除してオキシフルなどで洗ってヨードホルムなどを塗ればよい。

また、生爪を剥がすことがある、がこれもオキシフルで洗い、むりにのぞかずに、ばい菌が侵入しないように注意すれば自然に新爪が出る。

五、基本及び応用

- | | | |
|-----|--------|-----------------------------------|
| (一) | 礼 | 〈正座・神前の礼・師にたいする礼・長上にたいする礼・立礼〉 |
| (二) | 姿勢と構え | 〈自然体・中上下段の構・蹲踞・刀の提げ方・抜き方・納め方〉 |
| (三) | 足さばき | 〈送り足・歩み足・つぎ足・開き足〉 |
| (四) | す振り | 〈上下振り・斜め振り〉 |
| (五) | 打突 | 〈正面・小手(右)・左右面・左右同・突、小手(左)〉 |
| (六) | 打ち返 | 〈連続左右面・正面∥連続左右面〉 |
| (七) | 応用しかけ技 | |
| | 払い技 | 払い面、払い小手、払い同、払い突。 |
| | 出ばな技 | 出ばな小手、出ばな面。 |
| | ひき技 | ひき面、ひき小手、ひき胴。 |
| | 二三段技 | 小手面、小手∥胴、面∥胴、面∥面、突∥小手、突∥面、小手∥面∥同。 |
| | かつぎ技 | かつぎ面、かつぎ小手、かつぎ胴。 |
| | 片手技 | 片手面、片手突。 |
| | 上段技 | 上段から小手、面、胴。 |

(八) 応用応じ技

すり上技 面する上面、小手すり上面、面すり上小手、突すり上面、小手すり上面（小手）。

打落し技 胴打落し面、突落し面、面打落し面。

返し技 面返胴、面返面、左右面返面、小手返小手、小手返面、胴返面。

抜き技 面抜き胴、小手抜き面、面抜き面、面抜き小手、小手抜き小手。

六、剣道必勝六十五手

面技

一、切落面 相手が我が面に打込んでくる時われは更に大きく刀を振り上げ踏込み相

手の面に入刃に切落し相打に勝つ。

二、起頭面 相正眼にて相手が進もうとする起頭の面を打つ。

三、迎直面 相手がわが面を打ってくるのを迎えじきに相手の面を打つ。

四、追込面 相手の攻め逃ぐるを追込み踏込んで面を打つ。

五、成面 相正眼にて相手がわが右小手打ちにくるのを我は刀を右に屈しとり振上

げ面を打つ。

六、抜き面 相正眼にて相手がわが右小手打ちに来る時、我は下段にぬきはずし踏込

んで面を打つ。

七、張面

相手の刀を我が刀にて強く張り（払い、流しなど制破し）踏込んで面を打つ。

八、巻落面

相手の刀をわが刀にて巻き落して面を打つ。

九、応返面

相手が打ってくる刀をわが刀にて右か左に応じ手を返し刀を廻して面を打つ。

一〇、摺上面

相手がわが面を打ってくるのを我が鎧にて摺上げて面を打つ。

一一、払面

相手が打突してくる刀を払除けそのまま踏込んで面を打つ。

一二、切返面

相手からわが面を打ちにくるのを引受け手を返して面を打つ。

一三、担面

我れ刀を左肩へ陽に担ぎ相手が小手を防ぐのを飛込んで面を打つ。

一四、地生面

相手がわが面に来るのを我が刀を相手の諸手の中へ地生に打上げ直ちに引抜き巻打に面を打つ。

一五、小手色懸面

相手の小手を打つ色を懸け相手が下段に防ぐ所に飛込んで面を打つ。

一六、左上段面

我が左諸手上段にとり相手正眼の面の隙を諸手又は片手にて打つ。

一七、右上段面

我れ右手前右足前諸手上段にとり相手の面の隙を諸手又は右片手にて打つ、小手が胴をうつこともある。

一八、片手外し面

相正眼にとり相手が我右小手に打ってくる時、われは右足を引き右手を放し左片手を左上に延ばし相手の右面を打つ。又は左手を放し右片手を右上に延ばし左面を打つ。

一九、刺面

相手を攻め追い込み右手を柄頭にずらし左手を放し遠間から右片手を延ばし刺す様に面を打つ。

二十、退面

つばぜり合いから相手を押し退き際に刀を振上げ面を打つ。

小手技

一、並小手

相正眼に構え心と体の隙間次第に相手の右小手を相手の切先の上を起して打つ我が切先にて相手の切先を左右に抑え隙間を見出す。

二、起頭小手

相手がわれを打突しようとする起り頭の右小手を打つ。

三、揚小手

相手が我が面打に揚った右小手を打つ。

四、入小手

相手が正眼に構える鍰の下を我が切先右から左廻りに潜らせ切先を稍右斜上に差入れて右小手を打つ。

五、内小手

相手が平正眼に切先を下げて外側からの打を防いで構えたら内小手打つ。

六、担深小手

我が刀を左肩へ陽にあげ相手の右小手を横斜に深く打つ。

七、張小手

相手が構えまたは打突してくるのを右に張り（撥き、払い、流し、打落とし、摺上げなど制破し）右小手を打つ。

八、抜小手

相手が我が右小手を打ちくるとき左によって低く抜きはずし我が刀を右廻りして相手の右小手を打つ。

九、誘小手

相正眼にてわれ相手の右小手を打つ色を示し右小手を左に寄せ明けて見せると相手は必らずわが小手打に来るから、そこを待ち受けて払い右小手打。

一〇、上段小手

我れ上段にて相手正眼の面を攻めると相手は切先を斜上に上げ防ぐ。そこに生じた隙を明らかに見てその右小手を打つ。

一一、延敷小手

相手上段の前小手を我れ遠間から延敷打つ。

一二、退小手

鰐糶合から相手を右斜前に押込み左斜後に引きながら右小手を打つ。

胴技

一、飛込胴

我れから突に攻めあげ飛込んで胴を打つ。

二、抜胴（払捨）

相手からわが面打に来たら我が体を右斜前に低く踏込み相手の懐に深く入り右胴払い右にぬける。また相手が面に来たら我が体を左斜前に低く踏込み左胴払いに左にぬける。

三、摺上胴

相手が我が面を打ちに来たら我が体を右斜前に低く踏込み、左鑷にて左に摺上げ手を返し右胴を打つて右に出る。また相手がわが面に来たら我が体を左斜前に低く踏込み右鑷にて右上に摺上げ手を返し左胴を打つて左に出る。或は左鑷にて左に強く摺り上げ左胴を打つて右に出る。

四、張胴

相手の打突してくる刀を右か左に張り（撥きっ払い、流し）直ちに踏込んで左又は右胴を打つ。

五、上段攻胴

我れ上段から相手の面を攻め相手の手の上がった胴を打つ。

六、小手懸胴

我れ正眼にて相手上段の小手を攻め相手が避ける所に踏込んで胴を打つ。

七、手元退胴

鰐糶合から相手を右前か左前に押込み退きながら左か右の胴を打つ。

突 技

一、切落 突

相手が我が面を打ちにくるのを我は進んで切落し出刃に突く。

二、迎 突

相手が突いてくる時我は迎進み我が刀の双方を左にして相手の刀の上に乗れり迎い突く。

三、表 突

相正眼にて我が刃を下に左手を低く右手を添え両手を内に絞り相手の鰐の上を摺り刺し交えの覚悟にて踏込んで突く。

四、表 突

相正眼にて我が刃を右にし踏込んで表から突く。

五、裏 突

相正眼にて我が刃を左にし踏込んで裏から突く。

六、落 突

相正眼にて我が切先を稍上げてから落すように突く。

七、張 突

相正眼にて相手の構えまたは打突してくる刀を我が刀にて（張り、揆き、払い打落しなど制破し）突く。

八、廻 突

相正眼にて我が刀の相手の刀の廻りを右か左に廻し迷わせ踏込んで突く。

九、抜 突

相手が我れを打突して来るのを抜きはずし踏込んで突く。

一〇、萎入 突

相手から我れを突く刀を萎し入れわれより踏込んで突く。

一一、利生 突

相手から進んで技を出してくる所へわが諸手を真剣に突出すと相手が自然に突き貫かれる。

一二、小手色 突

我れ相手の右小手打とうと色を示すと相手が下段に避ける所を突く。

一三、小手外 突

相手が我右小手打にくる時我右小手を放し左片手にて突く。

続
技

一四、小手懸突

相手が我面打に来る右小手に我が刀を懸け迎いて突く。

一五、地生突

相手からわが面打に来る両手の中へ我れは地上に打上手を返して突。

一六、二段突

相正眼にて我れから表突を出し相手が表に押え逃げるのを追い裏から踏込んで突く。

一七、三段突

相正眼にて我れ急に切先を下げ裏を攻めると相手は裏を防ぐ我れ表を攻めると相手は表を防ぐ、そこを我れ諸手にて裏から踏込んで突く。迅速果敢に行う。

一、小手懸面

相正眼にて我れから相手の小手に打懸け相手が下段に下げ防ぐ所へ面を打つ。

二、小手面胴突

相正眼にて我れから相手の小手を打ち続いて面を打ち又は胴を打ち、突きを以て最後にきめる続き技は機敏猛列に行う。

三、小手片手突・胴

小手を打ち左片手にて突き右手を添え胴を払う。

四、摺揚小手突

相手がわが小手打ちにくるのを右に摺上げて右小手を打ちそのまま突く。

五、張面・胴

相手から打突してくるのを張り破り面を打ち胴を払う。

六、片手小手・面

我れ右片手上段にて相手正眼の右手小手を打ち刀を廻して面を打つ。

七、右片手右面左面

相手が我が右小手打ちにくる時左手を放し右斜上に鑄ぎ右片手にて相手の左面を打ち直ちに刀を左片手に持ちかえ右面を打つ。

七、礼

八、揆上小手・胸

相手がわが面打ちにくるのを右斜上に揆き右小手を打ち手を返して右胸を払い右に出る。

九、摺上右胸・左胸突

相手からわが面打にくるのを摺上げ右胸を打ち直ちに手を返して左胸を打ち諸手にて突く。

(一) 立礼・自然体をとって相手を正視する（執刀の場合も同様）

上半身を自然に前に傾け両手の指先を膝頭の辺りで止める。自然に身体を起して相手を正視する。前傾かして起すまでの時間は約一呼吸とする。執刀の場合は右手の指先を基準として他は立礼と同様。

注意Ⅱ礼は相手の人格を尊重する態度と公正なる精神をもととすること。体を倒すときは腰部の方から曲げ、起すときは頭部の方から先にする。動作は固くならず自然に行う。

(二) 座礼

正しく座して相手を正視する。両手を前に出し上体を自然に傾け、両手の指と指との空間に額を下げる。上体を自然に起して相手を正視する。

注意Ⅱ正座は両足先を軽く重ねその上に腰を下して座る。両膝の感覚は約二握りとし上体は自然体と同様。

八、構え

(一) 中段の構え Ⅱ 中段の構えは、いわゆる人の構えと云われ、五つの構えの中心となるもので、攻撃するにも防御するにも同時にできる便利な構えであるから、昔から攻防一致という言葉があるが、それは攻撃した竹刀が直ちに防御の竹刀となり、防御の竹刀は直ちに攻撃に変化する。ことのできることをいっているので、中段の構えはこの攻防一致を思想とする構えである。現代剣道では、この構えが一番有利とされ、多く用いられている。

(二) 上段の構え
上段の構えは元来火の構え、或は天の構えと称して徹底した攻撃の構えである。このように上段の構えは、隙があれば直ちに打下す強い構えである。このように上段の構えは隙があれば直ちに打下す所にその長所がある。その方向が一定していること、外れた場合つづいて攻撃が容易でないという欠点があるので、その長所をよく知って構えねばならない。尚この短所を補うものは旺盛なる積極的な精神であることを十分知っておく必要がある。

(三) 下段の構え
下段の構えは地の構え、或いは守備の構えともいわれ、身を守る構えである。しかし守備を立前とするが単なる守備の構えでなく、相手の変化に応じ相手に隙が生じたならばいつでも攻撃に転ずることのできる構えで、下段の構えは一般に竹刀が腰の高さより下った場合をいう。

中段の構えからそのままの姿勢で剣先を下げ相手の膝頭の高さにして構える。

注・構えには、昔から五方の構え或いは五行の構えと称して、五つの基本の構えがあるが、普通は上段、中段、下段の構えを用いる。この三つの構えは夫々天地人といって同じ基本の構えの中でも更に基本的なものである。

九、技術理論

(一) 呼吸法

呼吸は技に入るまで心得なければならぬ第一のことである。剣道では互に呼吸をはかるといい、又技能の呼吸がのみこめた、などという表現に使われるように極めて大切なことである。人は息を吸込むときは、普通十分な力を出し得ないと同時に敏捷に動作ができないことを、古くは陰の性であり虚であるといった。敏捷にしかも十分な力を出すには、必ず息を止めている瞬間か、又息を吐く時で、これを陽の性といい、実であるといった。したがって基本的には竹刀を持って相対した時、相手が息を吸うところを自分が息を吐きながら又止めて打込むことが好都合であると理解すべきである。しかしながら剣道の場面は実際にはもっと多くの複雑した要素の場面は実際にはもっと多くの複雑した要素の場面は実際にはもっと多くの複雑した要素を含んでいるので息を吐く時でも力が抜けないうようにして相手に打たれないだけでなく相手を打突出来る様にならなければならない。

(二) 姿勢

剣道における姿勢は、身体的発達、社会的な面、生活の実際、特に技能の面においては大切な要素をなすものである。又姿勢は前にのべた呼吸と不可分の関係にある。技の変化、相手の変化に応ずる動作等すべての姿勢と呼吸の調和によって行われ、又一方心理的動揺を来したり、相手に攻撃される機会をつくることにもなる。従って従来剣道で最も基本的な要素であるといわれた正しい姿勢は正しい呼吸の基盤としてのみ意味があるし、正しい呼吸の中に正しい姿勢がおのづから含まれるのである。

(三) 目のつけ方

目は心の窓と昔からいわれているとおり自分や相手の心の動きは目によくあらわれるものである。従って剣道では「目のつけ方」によって、相手の心の動きと動作のおこりを未然に又素早くこれを察知することができ、それによって相手を打突することができ、また自分の目のつけ方によって相手に乗ぜられる結果になる。昔から目付けについては、いろいろの教えの内容があるが、要するに打突の部位のみに心をとられて、その心の動きに従って目が絶えず動くことはよくない。良い姿勢で無理のない呼吸の中から相手をうらかに全体の動作を見るようにすることが大切である。全体を自然に見ていると、一部分の動きも見え、これを察知し判断してこれを適応する動作ができる。古い教えに一本の木を自然に見ていると一枚の葉が風もないのにハラリと落ちてよくこれを見ることができ、しかも全体の木の姿も同時に見失わないということがある。この辺の理を教えたものである。特に相手と遠い距離にある時は比較的前記

のことができるが、距離や間隔が近くなるときには目付けが変化しやすいものであるから注意することが大切である。また初心者は始め相手の目又は顔を見るように心懸けるとよい。

(四) 竹刀の握り方

昔から手の内の冴（ハイ）えという表現で竹刀の握り方、打突の場合の力の配分の状態を表わして教えたのであるが、これは柄を持つ左右の手の持ち方、力の入れ方、打突の際の両手の緊張状態とその釣合および打突後の両手の解緊状態の総合的なものである。「楽に自然をよく握る」ことが大切である。これが出来れば実際の打突の場合、体全体の釣合と調和して無理のない冴えた手の内ができることになる。

(五) 間合

間合とは相手と自分の距離感覚をいう。剣道の基本的な間合を一足一刀の間合という。これはお互いの距離が一メートル八〇センチ位で、お互いに一足踏込めば相手に打突できる間合である。普通この間合から、わざをしかけることが多い。この間合より接近した場合「近い間合」、これより離れた場合「遠い間合」という。遠間にいるときは相手が打込んできても距離的にも時間的にもやや余裕があるが、一足一刀の間合においては余裕というものがないので、緊張していなければならぬ。また遠間にいる場合でも、出足の遠い踏込みのよい相手であれば一足一足の間合と同様、少しも油断ができないが、相手と相対して立ち上がった場合は、遠合の方が比較的安全とみてよい。遠間からはよほど足さばきがよくないと飛びこめないが、常に心がけて遠間の稽古を積んでおくことは有利である。出足のない遠間の不得手な相手に対したよう

な場合、こちらからは楽に打突することができて相手からは打たれる心配はない位置をもつ事ができる。初心のうちは特に遠間の練習が必要である。間合については具体的に説明すると、相手が一足一足の間合から一足踏み込めば、自分にあたるその場合、こちらが一步後退すれば、相手の竹刀は自分に当たらない。又相手が振りかぶって打込んで来たとき、こちらはひいただけではさけることができないとき、右か左に体を開きこれをさけるか、反対に相手のふところに飛び込むことによってさけることができる。すなわち間合とは相手と相対した場合、前後左右の変化で有利な距離間隔を保つ方法であるといつてよい。要は相手の間合を知り自分の間合を知り、いつも有利な地歩を占めることである。昔の教えで敵より遠く我より近くなどの表現はこの辺りの理を述べたものである。

(六) 打突の機会

剣道においては、相手も自分も絶えず動いていて、千変万化の動きの間には打突すべき機会が多く生ずる。しかし機会は瞬間的で実に失ない易く、掴み難いもので一度失われた機会は決して再び捉えることができない。機会を発見したときは、間髪入れず思いきって打突すべきである。又練習の結果、瞬間的に生ずる機会を捉えて打突を加えて勝を制することができる。打突の好機を捉えてそれが成功するためには心身が常に解緊の状態を保持し呼吸が整った状態から動作を開始できることが大切である。打突の機会を次に挙げてみる。

- (一) 相手が出るところ
- (二) 退くところ
- (三) 技の尽きたところ (居ついたところ)
- (四) 受けとめたところ
- (五) 息を深く吸うところ。である。

十、機先

剣道では、打突しなければ勝を制することができない。いついかなる状態からでも運動が開始できるように自分の心身の調子を整えておけば、相對した時に相手の状態を直ちに看破できるから、相手の調子の整わないところを攻勢に出て勝を制することが大切である。これを機先を制するという。いつでも機先を制することができる状態を保持しながら相手の動きを見て調子をとる方法を、昔から三つの先とって教えている。

〔三つの先〕

- (一) 先の先 相手の調子が整わないうちに機先を制する先。
- (二) 対の先 (出ばな) 相手が打突してくる意志を察知して相手の動きが功を奏さない先に打突して勝を制する先。
- (三) 後の先 相手が打突してきた時、竹刀を抑えたり、すり上げたり又は打落したりして、相手の心身の調和を破り然る後、打突して勝を制する方法で、形の上では、相手の動きを待つようであるから「待ちの先」ともいわれている。

十一、心・気・力

- (一) 心とは 知覚し判断し思慮分別をめぐらすもので、心の静的な方面である。
 - (二) 気とは 意志であつて心の判断によつて活動を起こすもので心の静的である。
 - (三) 力とは 身体の力であつて筋力を意味し、竹刀を持つ力、打突する力及び走る力である。
- この三つの要素がいずれに偏らず調和して動くことが大切である。古くから気剣体一致 心眼足といわれた言葉は内容的には皆同じ意味である。

十二、攻め方

相手と相對した場合、双方油断しないで相手の動きを冷静に觀察する事はむずかしい。そこで相手の切先で攻めて相手が動揺變化したところをすかさず打突するのである。

攻め方の種々の場合をあげる。

(一) 切先で攻める

切先を常に相手の中心線から外さないようにし、しかも切先の高さを相手の咽喉につけて攻めれば相手は委縮動揺して技を働かすことができない。又技を働かしても無理が生じる。ただこの場合、無理に中心線はずさないことのみ心は捉われると不必要な緊張が生じるので、

かえって相手に乗ぜられることになるので注意することが大切である。

(二) 左右上下から攻める

相手の中心線を外さないで攻めても相手がこれを押さえ間合を外す等の場面が考えられるので、右から左から又上から下からと攻めながらいつでも中心線を保持できる態勢を整える工夫をすれば、右から攻めたとき相手のそれに対する形、心の変化によってすかさず打突する機会をつかむことができる（左右上下）に適用される。

(三) 形のみでなく心で攻める

形だけで攻めても相手と同じなければかえって乗ぜられる形とともに気力で攻める。氣劍体を一致して攻めれば相手は変化動揺する。

十三、残心

残心とは打突後少しの油断もなく見がまえ、以後の変化に直ちに応じられる状態をいう。すなわち身体的全器官がいつでも運動を開始し得る状態にあると同時に運動を停止し得る状態にあることをさしている。このためには身も心も弛緩の状態から緊張へ打突の瞬間的緊張後自然に弛緩の状態にかえることのできる心の状態にしておくことが大切である。

十四、技能的内容

「自然体」

- 首を正しく保ち目を前方にむける。
- 両肩を落として背すじを真すぐにする。
- 腰を入れて腹部を前に出して両脚を軽く曲げ上半身の力をぬいて自然に立つ。
- 体全体の力をぬき下腹部のみに力をいれること。
- 重心を両脚の中間におき、倒れず傾かず自然にとること。
- 腰を立て首を正しくして特に目付けに注意する。

十五、技術

- 一、まず体をつくれ 正道を歩め 自然体を保持せよ。
- 二、心眼を開け 三つの視法がある 1. 見 2. 映る (電光が目映った) 3. 観 (閃光が心に映る)

視法と対敵の実際

見視によって相手の全体を見て我が身を守る。映視によって相手の動静を知る。観視によって

確實にその虚を突きとめて一瞬に襲う。見ると同時に敵全体を解釈してしまわなければならない。構えに心を奪われるな。自分の構えに心を止めるな。

十六、技と理合

一、技と理合とに心が備って、はじめて剣道の完璧を期することができる。理論と実行との関係である。理合とは小手・面・胴にゆくにはどうすればよいか研究することをいう。まず技を根本とせよ。技を作ってから理論を考える。技と理合を平均して練習するのが一番よい。

二、隙について

隙には三つの隙がある。 1. 心の隙、 2. 構えの隙 3. 動作の隙 隙の根本は心である。

三、剣道の四戒

恐、疑、驚、惑である。

四、止心の戒

一カ所に心を止めるな。間合を心に止めるな。刀に心を止めるな。こだわりと無理を戒めよ。二度撃は戒めよ。無念、無想にて打込め。

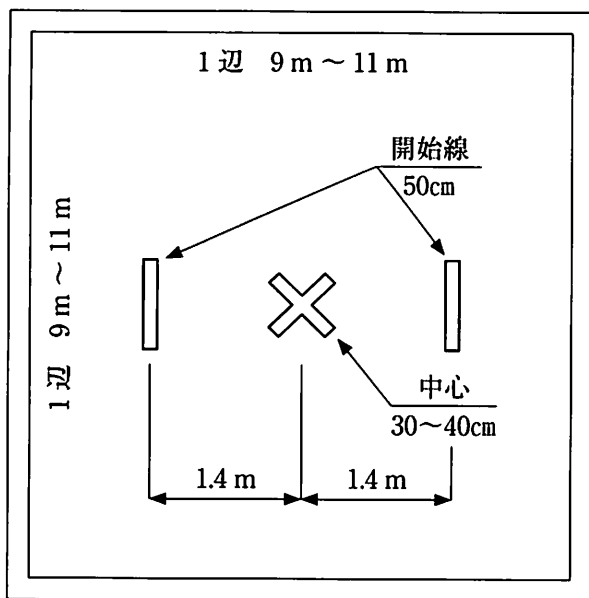
十七、勝負の分岐

まず地の利を得よ。試合上の中心を定めよ。試合場の広狭と足場光線は背後に受けよ。捨身。身を殺して身を生かせ。鏢で敵を倒せ。大胆であれ。無暴は戒めよ。

一八、勝利の好機

撃突の好機を知れ。隙を見わけよ。故意の隙の撃ち方（撃つところをあけてうつ）技の起り端は隙が出やすい。技の尽きた所を撃って受け止めた時の安心に乗ぜよ。居つけば体が固くなる。

一九、試合場と竹刀の長さ目方



(現全日本剣道連盟規則による)

	中学生	高校生 (相当年齢のものも含む)	大学生・一般
長 さ	114cm以下 (3尺7寸以下)	117cm以下 (3尺8寸以下)	120cm以下 (3尺9寸以下)
重 さ	男性 440 g 以上 女性 400 g 以上	男性 480 g 以上 女性 420 g 以上	男性 510 g 以上 女性 440 g 以上
太 さ	男性 25 mm 以上 女性 24 mm 以上	男性 26 mm 以上 女性 25 mm 以上	男性 26 mm 以上 女性 25 mm 以上

(現全日本剣道連盟規則による)

二十、打突の部位

(イ) 面の部 正面左右面ただし耳より上部とする。

(ロ) 小手の部 右小手 ただし防具の小手の手首より上部とする。なお上段にたいする左小手は認める。

(ハ) 胴の部 右胴左胴、胴部の場合、胴を抜く場合や自分から体をかわして打つ場合は相手の正面の胴にかかっても有効打突と認めてもよい。

(ニ) 突の部 のど防具においては突垂の部分である。
有効打突

剣道の有効打突の基本的なものは、昔から如何なる場合においても「氣・劍・体一致」の打突することである。

しかし一般には氣劍体の一致の打突即ち充実した氣勢と刃筋の正しい確實な技（打突部で正しく打突すること）と適当な姿勢との一致した打突であるといっても、それは非常に抽象的な概念であって、実際に具体的に如何なる打突法であるかというとなかなか困難である。充実した氣勢とは氣合が充分もっていることであり、刃筋が正しいという事は打突において示された打突部において打突し決して横なぐりにしないことであり、適法な姿勢は一応体勢を崩さないで安定した姿勢であるということである。確實な技の内容の中には打突の力の強弱打突部位に対するあたり方や、

「しない」そのものあたり方等の程度の限界を設けることは非常にむずかしい。これらのことは今後の剣道を科学的に研究する上に重要な課題であるが、審判に当っては各審判員の経験を基礎としての識見をもって各審判員の主観によって行うより仕方がないけれども、各審判員の打突の程度の限界の意識が不統一であれば決して三者が一体となって立派な審判ができるといえないのであるから、必ず打突の程度の限界に対する意識を統一することが一番大切である。次に審判するに当たって競技者の力量の程度に従って打突の内容の限界を決定することも大切である。力量の低い競技者に対して高度な技術や力量を要求してみた所で有効打突だと思われるような打突は決して出て来ない。それでは徒らに試合を長びかせてだらだらした試合となるものである。

二十一、上達の秘訣

(一) 精神を集中せよ。数を重ねよ。勝負を心に掛けるな。師に学べ。研究的であれ、撃たれて修行せよ。

試合の準備

摂生、飲食をつつしめ。剣道で暴飲暴食をつつしむことはすでにのべたが、試合の前には、ことにこれをつつしまねばならぬ。暴飲暴食によって消化器を害すれば、直ちに頭脳やその他の神経系統にわるい影響を及ぼして、動作の敏活や技の神速をいちじるしく阻害する。ことに遠方に試合に行く場合には、飲食についてもっとも用心しなければならぬ。暴飲暴食の結果、

腹痛や下痢を催して試合に参加できなければ剣道を修める者としては、まさに漸死したも同じである。ことに団体や学校を代表していく場合などには、よくその責任を自覚して十分摂生を守らねばならぬ。

(二) 飲食の摂り方

食物は試合の少なくとも一時間前くらいにとり、直前には一切とらないがよい。水などを多量に飲めば心臓や脳髓を刺激してわるい結果をまねく。食物はなるべく消化のよい軽いものを控え目にとり、水もなるべく少量に止めるがよい。そして試合直前に口を濯いで身心を爽快にし、清浄な気持で出場するのはよいことである。

(三) 排泄と爪

大小便を排泄するがよい。排泄すべきものが腸内に貯留すれば、動作や技に悪影響をおよぼすことは想像以上である。又爪を切っておいて不慮の傷害の生じないようにすることが大切である。

二十二、時間の余裕

せいては、事を仕損ずる。とは昔からいい古された語であるが、これは真理である。どれほど技術がすぐれ、技術に秀でていても、あせって事を処理すれば、平生の半分もその能力を發揮する事ができない。試合にのぞんだ場合にもっとも大切なことは、迫らずさわがずゆっくりと余裕をもた

せることである。

これはまず時間の余裕があつて初めてなされることである。であるから、試合の前に自分の用意を十分にし、相手を研究し試合場の不利を調査し環境を知るために相当の時間をもつことが大切である。しかしあまり早く試合場に行くのも緊張した気分をゆるめるからかえつて不利である。孔子が「過ぎたるはおよばざるが如し」といったように、時間の余裕については常に中庸を得ることが必要である。

二十三、用具の検査

不完全な用具の洗濯、修理、ことに竹刀に注意せよ。
なれた用具を用いよ。

二十四、試合Ⅱ試合の目的

剣道の試合は、平生錬練・習得した技を活用してその進境をさとり、体の運動や精神の鍛錬された程度を知り、さらに将来の進歩上達の参考に資するものである。剣道に試合がなければ張合いがなく練習も疎慢に流れる。試合はもちろん剣道の終局の目標でないから試合に勝利を得るためだけに稽古すれば剣道の意義はほとんど失われてしまう。しかしこれを善用すれば、剣道の上達、心身

の鍛錬に大いなる効果がある。

試合が自分の真価を知る絶好の試験台。

平静であれ。

剣に入り剣を忘れよ（一心不乱。無念無想）。

男性的勝利を得よ。

負けた時の注意。

試合に負けた時に、神前や上座に対する礼を忘れて、あたふたと退場する者が往々あるが、これは剣道の精神を解せずただ勝負だけにとらわれているもので、少しの床しさも余裕も認められぬ。試合である以上、もとより勝つことに努力することは大切であるが、互に礼を尽くして正々堂々と戦い、男子の真面目を発揮することがさらに大切である。

二十五、剣道稽古法

(一) 師につく

初めて剣道を学ぶのにはよい師につき、師を信頼尊敬し師の苦心して得た教えを素直に受けて、稽古に励むとよい。初心者同志で打合うのは一寸面白くても悪いくせがぬけなくなる。ある程度出来てからも、お互いには師の指導によってやるべきである。

(二) 大技を習う

初めて剣道を習うと、打とう、突こう、打たれまい、突かれまいと力むから、体が凝り固まり技が小さく行詰る。小刻みの小技は偏剣難剣に陥り大成し得ない。初心の間は打突が当る当らぬに気をかけず、常に上体を真直に足捌きを間違にし、竹刀を執っては肩の関節をやわらかに充分に大きく振り上げ、打下ろす時には両腕を充分に伸ばし手の内を締め正しく鋭く打ちこむことに慣れるべきである。

(三) 一つ一つ技を練る

初めは先ず簡単な技を練ることに熱中すべきである。例えば飛込面の打ち方一つにしても、これを充分に練り鍛えていくと、大家になってもそのまま役に立つ。正面を一つ打つにも万機に必勝を期することは容易でない。相手によって虚実現滅の替り方が十人十色であるし、同一の機会に同一の手段を施すのにも、自らの手練がつまれていなければ思う通りにまいる。そこで一つの技をよく練って攻め方打ち方について独自の技術を工夫し、これを得意技として誰にでも何時でも勝てるように練り鍛えるように努力すべきである。

(四) 手数を多く習う

一つの技をよく習い覚え、得意技になったら次に別の技を習う。面技小手技胴技突技にも色々の種類があるから、一つずつ順序を立てて習熟すべきである。手数を多く身につけると、変った相手に勝つのに役に立つことになる。

(五) 烈しく短かく行う

初心者が指導者について稽古する時には精根を傾け尽し打ちかかるべきであって、打突の当りや歩合を気にし狙い打ちをかけたなり打たれまいと引き腰に逃げ廻ったりしてはならない。疲れ切ったら休息正座し、心臓と肺臓が鎮静し、腕脚の疲れが休まったらまた稽古する。そうすると前に自分が持っていないなかった新しい技が出て力が加わり、格段の進況が開かれる。

(六) 常に反省する

自分のことは自分ではわかりにくいからよく師の批評を謹聴し、友人や第三者の噂に耳を傾け、己の欠点弱点を指摘する人の善言嘉語を謙虚に受け容れて、反省の鑑とする。鏡に向い自分の姿勢、構え、足捌、身体の動作などを矯正するのもよい。慢心は進歩の行き止りであり、反省し求めて止まないのは無限進歩に繋がる約束である。

(七) 掛り稽古の方法（稽古六法式）

掛り稽古は素直な気持で思邪なく体捌きと打突の技はできるだけ大きく柔らかに正しく行うことに専念する。自ら進んで全身全力を尽し充分に打込み、一本技・二本技・三本技等と一心不乱に励み、それが相手から受けられ外されても一向頓着せず、また己れの間が打たれ突かれても少しもかまわず、自らは正規の大技を精根の限りを尽くして行い、進み打っては退いて間合をとり、自らの心身を苦しめ筋骨を勞し氣息を休めず猛烈果敢に続けて打をかけ力行する。疲労の極度に達しては、きまりよく礼をして休み、鎮ってまた掛稽古を行い数を重ねるのである。

(八) 歩合稽古の方法

普通技両の同じ程度の者同士が歩合稽古を行うが、成るべく相手を変えて稽古するがよい。初めて会う相手はどんな技を出すか分からないので興味が深い。稽古に臨んでは遠間から見合
い、わが得意技をもって一本でも多く当て、相手の打突を全く封ずる正しい稽古をする。

(九) 地稽古の方法

地稽古では指導者は上座につき習う人は下座につき、任意の方式で行う。普通には初め切返しを行い、掛り稽古か歩合稽古を行い、後に一本勝負稽古をなし、最後にもた切返しを行うのが例である。地稽古は自由に攻防をかけ、当りの本数に制約されず、手をかえ品をかえ力の限り稽古する地稽古は、初めて会う人でもやっている間に相互に実力がわかり、下位のものはいつとなしに掛り稽古になる。その時下位の者が逃げ廻り徒らに時間を空費するのは無益であるから、上位の者は厳しく攻めつけ畳みかけて早く氣息をあがらせ疲れさせ止めさせるように使
いこなし、上位の人は元立となつて多数の人を指導すべきである。

(十) 勝負稽古方法

勝負稽古は地稽古や歩合稽古の後に申合せて行うか、または初めから望んで行つてもよい。勝負は一本ときめて行うが、もう一本と改めて一本を望み、経験を豊かにすることもある。勝負稽古は相互に自己の審判で極めるのが普通であるが、臨機に第三者の審判を設けてもよい。勝負稽古は相手を嫌わず寧ろ苦が手など多くの変つた相手を取つて平素から励むのがよい。

(十) 試合稽古・方法

予定大会試合方法に準じ、予想される対抗団体と略ぼ同程度の者を内から数組選び先鋒中堅主将と順位を定め一本又は三本の試合を規定のルールで審判をつけて行う。その稽古で最も見込みがある者を選び編成して実際の大会に出す試合方法は色々ある。紅白試合の勝抜法や対者勝点数法や総当り法、或いは単純勝残り法などある。

(十一) 引立稽古方法

指導者が初学者に示した正しい法に適った打突はその部位の面小手胴咽喉をあけて打突させ、その手応の喜びを味あわせる。初学者の姿勢態度、心身技術攻防方法の邪曲偏倚をば指導は悉く抑え外し打据えなどして少しも許さず、正しいもののみ放を奏することを体験させ伸長させる初心者に対し、指導者があまり切先を嚴重に利かして攻め強烈に打突すると初心者は手も足も出なくなるから寛嚴を適度に攻め許し、寧ろ誘い出し引き出し、よい間合、機会を与えて、正しい技に慣れさすべきである。また相当腕前のある者を引立てる方法としては、上位の指導者は攻めつけ抑えつけ追い込み打据える合い間合い間に相手に機会と間合とを与え、そこに技を出させよいい技なら当てさせて引立ててやる。指導者は心で圧迫しても、相手の技を生かし育ててやる。引立稽古の方法は指導者がどんなに上の人でも、相手と互角よりは一段上位の程度まで調子を降ろした技両を出して導くのが心得である。

二十六、二刀流

二刀流に対する場合

二刀流は通常左手に短剣を持ち、右に長剣を持って、主に短剣で相手を迷わせ又は牽制して長剣で打つものであるから、短剣に心を奪われないことが大切である。二刀流に対した場合には少し間合を遠くとり、相手をよせつけないようにする。隙を見出すや否や軽快迅速に思いきって撃ちこみ、効がなければ直に退くがよい。間合いを近くして撃ち合うのは非常に不利であるから避けるべきである。概して二刀流は左横面や突に隙が生じやすいから相手に隙の生じた場合にはこれを逸しないよう注意し、又左小手を襲って相手の氣を短剣に奪って撃突を加えるのもよい。これらは平生つとめて機会を捉えて稽古になれ研究することが大切である。

二十七、審判の方法

審判の方法を知る必要。試合者は審判の方法を一応心得ておくことが大切である。審判に対して不満を感じるのは、審判の方法を心得ていないから起こることである。たとえば自分が相手の小手を先で打ち、相手がおくられて自分の面を撃つた場合において相撃の裁判を不満に思うなどがそれである。

裁決の基準

すべての試合には十分気がこもっていないなければならぬ。技としては相当に正しくても、掛声が不十分であったり、気合がこもっていないかたりすれば、採らない場合がある。これは剣道は技だけを重んずるものでなく、相手を斬って十分に斃すだけの氣勢のある動作を尊ぶからである。

撃についても同様のこと云える。相手を撃つ場合には必ず剣先から二、三寸、いわゆる物打のところ打たなければならぬ。これは物打の部分が相手を斬って、もっともよく切れる。その他の部分では十分に切れない。又初心の間は姿勢がくずれやすく、刀のにぎり方や手のかえり方などが不正で相手を刀の峯で撃ったり平撃したり、刃筋が正しくなかったりするが、これは真剣の観念を忘れているもので、もちろん採らない。基本で学んだ正しい姿勢や動作を確実に行うことが大切である。剣道は機先を制することをもっとも尊ぶ。相手が技を起こそうとする心や技の端を逸早く看破して撃突を加える。これは剣道の真意をつかんでいるので、裁決の割合の多いのは、はるかに他の場合を抜いている。

二八、審判

審判は神聖

審判には絶対服従せよ。審判とは試合の際に勝負の決をとることを云う。勝負は審判者の裁決によって立ちどころに決する。剣道は神聖であるから、その勝負を決する審判はこと神聖でなければ

ならぬ。であるから審判に対してはどんな場合でも服従して、決してこれに対して抗議してはならない。これは剣道のもっとも重要な特色である勝負を重要視しないとところに他の競技といちじるしい相違がある。「天を恨まず、人を咎めず」剣道の試合は、ただ技をくらべるだけでなく、寧ろそれ以上に試合者の心構えや態度を重んじ、一個の男子との試合として勝負以外に大なる価値を見出そうとするものであるから、試合者は決して、拘泥したり、或る人に見せる為に行ったりしてはならぬ。勝負によって精神的に肉体的に又技術的に反省するところに剣道の真価があり、東洋的な深みがある。真の剣道の意義があるのである。審判者も人であるから稀には誤審もあろうが、たとえ審判者に判決の誤りがあっても、それに少しの不服ものべず、「天を恨まず人を咎めず」の語のように、しずかに自分の向上に資するところに、剣道を修める者の奥床しい態度が見られるのである。勝負にこだわれば審判に対する怨恨が生じ未練が残る。剣道では怨恨や未練はもっともこれを戒しめ、それらを一切空にして剣道の真価を發揮する事を尊ぶ。ただ目前の勝利だけに心を碎くことは、はなはだしく上達を妨げるものである。

剣によって自分を主張せよ。

我々はあくまで剣によって自分を主張しなければならぬ。正々堂々と男らしく戦い完全に技を施したならば、どんな審判者でも勝を与えるであろう。勝負に対する不平や苦情は、多くは自分のあいまいな技によって起る。だから平生の修練によって試合の際にあいまいな技を出さないようにして、誰が見ても明瞭な勝であったならば、勝は必ず自分の手にくるのである。審判に対して苦情や不平をのべるより、剣によって自分を立派に主張するこそ真の男子の執るべき態度である。

二九、反則の罰則Ⅱ反則

〔禁止薬物の使用・保持〕

第15条

禁止薬物を使用または保持すること。

〔非礼な言動〕

第16条

審判員または相手に対し、非礼な言動をすること。

〔諸禁止行為〕

第17条

試合者が、次の各号の行為をすること。

1. 定められた以外の用具（不正用具）を使用する。
2. 相手に足を掛けまたは払う。
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. その他、この規則に反する行為をする。

(現 全日本剣道連盟規則より抜粋)

三十、罰 則

(一) 反則の項

第15条、第16条の禁止行為を犯した者は、負けとし、相手に二本を与え、退場を命ずる。退場させられた者の既得本数、既得権は認めない。

第19条

第17条1号の禁止行為をした場合は、次の各号により処置する。ただし、両者同時になしたときは、両者とも負けとし、それぞれの既得本数および既得権を認めない。

1. 不正用具の使用者は、負けとし、相手に二本を与え、既得本数および既得権を認めない。
2. 前号の処置は、不正用具使用発見以前の試合までさかのぼらない。
3. 不正用具の使用が発見されたものは、その後の試合を継続することができない。ただし、団体戦における補欠の出場は、別に定めのない限り認める。

第20条

1. 試合者が第17条2号ないし7号の行為をした場合は、反則とし、二回犯した場合は、相手に一本を与える。反則は、一試合を通じて積算する。ただし、同時反則によって両者

が負けになる場合は相殺し、反則としない。

2. 第17条4号の場合、両者が相前後して、場外に出たときは、先に出た者のみ反則とする。
3. 第17条4号の場合、有効打突を取り消したときは、反則としない。
4. 第17条5号の場合、その直後に相手が打突を加え、有効となったときは、反則としない。

(現全日本剣道連盟規則より抜粋)

負傷又は事故の場合の処置

〔負傷または事故〕

第30条

負傷または事故などにより試合が継続できない場合は、その原因を質し、次の処置をする。

1. 試合継続の可否判断は、医師の意見を徴し審判員の総合判断とする。その処理に要する時間は、原則として五分以内とする。

2. 負傷により試合が継続できないとき、その原因が一方の故意および過失による場合は、その原因を起こした者を負けとし、その原因が明瞭でない場合は、試合不能者を負けとする。

3. 負傷または事故者として処理された者は、医師および審判員の判断により、その後の試合に出場することができる。

4. 加害者として負けとされた者は、その後の試合に出場することができない。

〔棄権〕

第31条

試合を棄権した者は、負けとし、その後の試合に出場することができない。

〔試合不能者、棄権者の既得本数〕

第32条

第30条、第31条による勝者は、二本勝ちとし、試合不能者の既得の一本は有効とする。ただし、延長戦の場合は、勝者に一本を与える。

〔加害者の既得本数、既得権〕

第33条

第30条2号の加害者として負けとされた者の、既得本数、既得権は認めない。

(現全日本剣道連盟規則より抜粋)

三十一、有効な打突

一、有効な打突は竹刀の打突部（物打ち・切先三寸）で打突部位を正確に打突したものの。

二、次の場合も有効とす

- (イ) 竹刀を落とした者に対したただちに加えた最初の打突が有効な場合。
- (ロ) 打突の動作中相手が場外に出てもその打突が正確な場合。
- (ハ) 打突の動作中試合時間が終了の合図があってもその打突が正確な場合。

三十二、勝負の判定

(イ) 勝負は三人の審判員によって判定する。

審判の正確を期するために客観的に見ても合理性を表わすために三人制の審判法とした。そして三人は全く同様であり、自己の思うままの判定を自由とするということが原則である。

(ロ) 二人以上の審判員が有効と認めた場合は一本となる。

(ハ) 一名が有効打突の表示をし、他の審判が棄権の表示をしたときは一本となる。

三十三、審判要領

審判員の基本的態度

(一) 自主独立の精神で審判すること。

(二) 公平無私の精神で審判すること。

(三) 奉仕的であること。

(四) 協力的であること。

(五) 客観的合理的であること。

(六) 厳正な態度であること。

剣道必読書

剣道練習方法

一、剣道の歴史
 二、剣道の用具
 三、剣道の基本動作
 四、剣道の基本技
 五、剣道の基本型
 六、剣道の基本組手
 七、剣道の基本試合
 八、剣道の基本練習
 九、剣道の基本心得

学校剣道指導法

一、学校剣道指導の目的
 二、学校剣道指導の意義
 三、学校剣道指導の原則
 四、学校剣道指導の方法
 五、学校剣道指導の留意点

剣道指導の目的

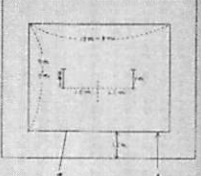
一、剣道指導の目的
 二、剣道指導の意義
 三、剣道指導の原則
 四、剣道指導の方法
 五、剣道指導の留意点

二、 訓

一、訓
 二、訓
 三、訓
 四、訓
 五、訓

一、 訓

一、訓
 二、訓
 三、訓
 四、訓
 五、訓



一、 訓

一、訓
 二、訓
 三、訓
 四、訓
 五、訓

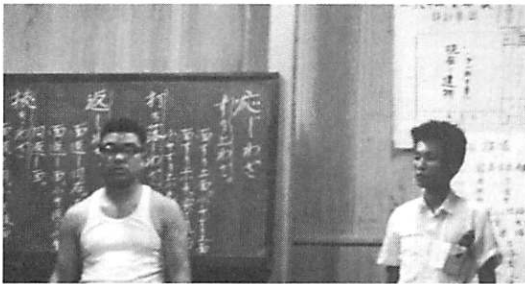
昭和42年当時の「剣道必読書」
(全50ページ)

5:00 起寝	13:00 昼食
5:30 稽古	15:00 稽古
7:00 清掃他	15:30 稽古
8:00 朝食	17:00 清掃風呂他
10:30 日本剣道型	18:00 夕食
	20:00 シーティング
12:00 昼食	21:00 消灯準備他
	21:30 消灯

合宿日課表 (35周年誌より)



師範 松本恒治先生
大平山大中寺夏期合宿、最終日部内試合にて



合宿での学科風景

この剣道必読書は昭和三十八年に当時の高橋先輩（現OB会長）が中心になり、松本先生が書き下ろした原稿をガリ版刷りで作成したものが元で、当時はコピー機などは無く鉄筆で一文字・一文字手書きをし、印刷も一枚一枚ガリ版刷りでした。昭和三十八年から毎年少しづつ手をくわえて作られ、新入部員に配布されていました。現復刻版は昭和四十二年に制作されたものを元に復刻しております。一部は現・全日本剣道連盟規則の中から抜粋して再編しました（反則の罰則、負傷又は事故の場合の処置、試合場の大きさ、竹刀の規格等です）。

当時の手書きによる原本の一部は写真のもので、紙質は藁半紙で刷られ製本されていました。

当時作成された内容は現・全日本剣道連盟要領・審判規則等の内容に勝とも劣らないものです。当時この剣道必読書は合宿中、学科として松本先生の解説のもと講義が行われていました。合宿は午前・午後の二回の稽古（時には三回）に剣道形の稽古と併せて学科として行われ、実際の稽古だけでなく技術理論としても非常に充実しておりその後の剣道人生に大変役立った方々も多いと思います。

あらためて当時の必読書の充実した記述内容には大変な驚きと、この必読書を勉強した者の一人として感謝しお礼を申し上げる次第です。

昭和四十五年度卒業 小林竹千代

指 導

日本大学農獣医学部剣道部

日本大学豊山高等学校剣道部

剣道師範 松本 恒治

初版 昭和38年7月31日発行

再編 昭和41年7月31日発行

再編 昭和42年7月31日発行

再編 平成23年9月23日発行

編集発行 日本大学桜農剣誠会