

全剣連居合道講習会「指導要点」  
Zen Ken Ren Iaidō Short Course “Coaching Points”

1. 作法（礼法）Sahō (Reihō) - Procedures (Etiquette)

◎ 終りの刀礼 Owari no reihō, Final bow to the sword

● 脱刀 Datō - Sword Removal

「刀をわずかに右前に引き出しながら」とあるのに刀を右前に出し過ぎる人がいる。

Some people overextend when “pulling the katana out slightly to the right front”.

● 刀のとり方 Katana no Torikata – Way of taking up the Katana

刀を止めることなくいったん静かに正面中央に立てるとき（45度くらいに立てながら）という取り決めはない。

There are no set rules regarding the angle of the sword (while lifting it up approximately 45 degrees) at the precise moment when the katana is stood up smoothly and calmly to the center front without a pause in the timing.

● 下げ緒捌き Sageo Sabaki – Sageo Handling

下げ緒捌きは各流派の流儀にならって任意である。

Sageo sabaki (movement) is not specified because each ryu-ha or school has their own style.

※（居合道八段審査）の二次審査「古流」の作法（礼法）は、全剣連居合の作法（礼法）である。Sahō (Reihō) for the 2<sup>nd</sup> testing round, the “koryu” portion, of the ‘Iaido 8 Dan Shinsa’ is Zen Ken Ren Iai Sahō (Reihō).

2. 二本目「後ろ」Nihonme “Ushiro”

① 両つま先の立て方は鍊度によって（一本目「前」も同様）。

The way of placing the balls of both feet on the ground simultaneously varies depending upon each practitioner’s proficiency (this is the same as in Ippon Me “Mae”).

② 敵は真後ろではなく、わずかに正面左寄り。

The teki (enemy) is not directly behind you, rather, when you face him he is a bit to the left of your starting center.

③ 左足をやや左寄りに踏み込むと同時に抜きつける。

Step the left foot slightly to the left while simultaneously executing the draw.

（踏み込む程度は、後ろの敵に正体する範囲まで）

(Step toward the rear teki but extend only to a point where you can still maintain a natural posture while facing them)

### 3. 三本目「受け流し」 Sanbonme “Uke Nagashi”

- ① 左足を右膝の内側に足先をやや外側に向けて踏み込む。  
The foot is turned a bit outward when you step the left foot up to a position that is inside the right knee.
- ② そのとき左足先は右膝頭と揃うくらいに。  
At that time the left toes are near the right knee cap.
- ③ 受け流したとき、両足は「イ」の字のような形になるように。  
At the finish of the uke nagashi both feet will form a shape similar to the Japanese katakana i-moji character “イ”.
- ④ 受け流して袈裟に切り下ろすまでの流れは、受け流しをきちんと決め、剣先を振り回さないで、そして「刀を止めることなく」一連の動き（流れ）となるように。  
In the uke nagashi sequence from the kesa (monk’s sash) diagonal position to the kiri oroshi, during this transition insure that the uke nagashi is made precisely and decisively, the kensen does not wave about, and the katana is stopped smoothly.
- ⑤ 「抜き上げ」とは、剣先が鯉口から離れる前までの動作をいう。  
The “Nuki Age” pull/lift action is performed until the point just before the kensen has cleared the koi guchi.
- ⑥ 剣先は右足を「イ」の字のような形に踏み込んだときに、鯉口から離れる。  
The kensen moves from the koi guchi as the right foot steps up to create the i-moji character “イ” shape.
- ⑦ このとき体は左正面を向いている。  
At this time the body is turned toward the left shōmen (front).

### 4. 四本目「柄当て」 Yonhonme “Tsuka Ate”

- ① 居合膝から腰を上げたとき、左足のつま先を左膝の真後ろに立てる。  
As the hips come up out of iai hiza, place the ball of the left foot directly behind the left knee.
- ② 後ろの敵を突き刺した後、正面の敵に振り向き、刀を引き抜きながらの振りかぶり方は、左膝を軸に左足先を元にもどすと、このとき腰は敵に正体するので、刀は自然に抜けて振りかぶることができる。  
After stabbing the rear teki, turn to face the teki at shōmen, position the katana as it is pulled out with furi kaburi (above head), rotate on the left knee to return the left foot to its original position, at this time the hips are naturally positioned toward teki, and the katana will naturally come out into the furi kaburi position.

(あらためて引き抜く動作はしない)

(There is no point in doing the hiki nuku motion again)

Note: Hiki nuku means to extract the sword by pulling.

#### 5. 五本目「袈裟切り」Gohonme “Kesa Giri”

- ① 敵の右脇腹から逆袈裟に切り上げた剣先が、敵の左肩口から抜けないうちに刀を返す人が多い。

For many people the kensen is not returned within the space at the top of the shoulders following the upward cut from the teki's right waist along the gyaku kesa reverse diagonal line.

- ② 剣先が敵の左肩口を切り抜けてから刀を返す。

The kensen is returned after it cuts thru the teki's left collar

#### 6. 六本目「諸手突き」Ropponme “Morote Tsuki”

- ① 「中段におろす」とは、左手の位置は自分のへそ前約ひと握りのところとし、剣先は敵の喉の高さにつけるとのこと。

Assume chudan with your left hand grip about one fist width in front of your navel with the kensen at the height of teki's throat.

- ② 中段からの突きは、間をおくことなく一連の動きで。

From chudan, the tsuki is executed smoothly without a pause in the timing.

- ③ 「刀を引き抜きながら」という動作は、あらためてしなくても、剣先を突いた水月の位置から下げないで、柄頭から頭上に振りかぶれば、自然に「引き抜きながら」となる。

You do not actually pull the sword for the hiki nuki action, the kensen does not drop down from the location of the solar plexus thrust, the tsuka gashira is swung up overhead, and the hiki nuki will happen naturally.

- ④ 三人の敵はほぼ同一線上に立つ。

The three teki are standing roughly on the same line.

- ⑤ 向き直るとき左足を左へ踏みかえる。

The left foot steps to the left when you turn around.

- ⑥ 「刀を引き抜きながら」は、腰の回転と共に「受け流しに」という動作が加わる。

The sword is pulled out as the hip rotation is added to the uke nagashi action.

- ⑦ 受け流しに頭上に振りかぶるとき、柄頭から先に上がるようにする。

The overhead uke nagashi upward movement starts from the tsuka gashira.

※踏みかえについて

**Concerning the Fumikae Stepping**

六本目、八本目、十本目の踏みかえはそれぞれ異なる。敵の立つ位置がそれぞれ微妙に異なるから、それに応じて踏みかえの程度も異なってくる。

Ropponeme, Happonme, Jyupponme fumikae stepping differs. Since the teki positions for each situation varies, the fumikae step required in each case will be done differently.

六本目（諸手突き） Ropponeme (Morote Tsuki)	三人の敵はほぼ同一線上に立つ 3 teki standing on roughly the same line
---------------------------------------	--

八本目（顔面当て） Happoneme (Ganmen Ate)	後方の敵はほぼ身一つ左に立つ Rear teki is about a body's width to the left
-------------------------------------	---

十本目（四方切り） Jyupponeme (Shihō Giri)	四人の敵は四方に立つ（別途詳説する） 4 teki standing in all directions (see separate detailed explanation)
--------------------------------------	--

7. 七本目「三方切り」**Nanahonme “Sanpō Giri”**

- ① 「敵を押しながら」とは気攻めであるから、正面に向ってあまり刀を抜き出さないように。  
While pressuring the teki, and facing shōmen with the spirit of attacking, do not over-draw the sword.
- ② 右の敵の頭上からあごまで抜き打ちするとき、剣先で上から下へ円を描くような抜き方をしないように。  
During the nuki uchi draw toward the right teki, the up to down cut from overhead to the ago (throat) is not done in a circular path.

8. 八本目「顔面当て」**Happonme “Ganmen Ate”**

- ① 右足を軸に左回りに回って左足を左に踏みかえると、後ろの敵の位置は身一つ左へずれる。  
Pivot on the right foot to turn toward the rear teki, turn left by shifting the left foot about one body width as you step.
- ② 後ろの敵の水月を突き刺すとき、「刀を水平にして右上腰に当てた右こぶしは、左手を後方へ強く引く力を伴いつつ、手のうちを締めながら切っ先を正体した自分の正中線に向けて突き出す。  
When thrusting to the rear teki's solar plexus, when the right fist is at the hip it holds the sword horizontally, aiming up to the right, the left hand pulls back strongly, and 'te no uchi' is used to make the thrust while naturally putting the kensen on your centerline.

(刺突後の剣先の位置は水月に、右こぶしは切っ先よりわずかに下げ、そして右体側よりやや内側に)

(The kensen points to the solar plexus for the rear thrust, the right fist is slightly lower than the kensen and the kensen is a bit inward from the right side or your body.)

## 9. 九本目「添え手突き」Kyuhonme “Soete Tsuki”

- ① 血振りが他の「横血振り」と異なる点は、刃先の向きにそって「右に開いての血振り」で、血振りをしたとき、右こぶしの位置は右斜め前方にあって、その高さは左手と水平にしない。

The chiburi check points are different from those in “yoko chiburi”, after chiburi the blade edge is “opened up parallel to your right” and positioned with the right fist not at the same height as your left fist on the right front diagonal.

## 10. 十本目「四方切り」Jyūpponme “Shihō Giri”

- ① 一重身について About ‘hito emi’ one body width

(ア) 一重身になる理由

### A) The logic of ‘hito emi’

柄の平で、右斜め前の敵の右こぶしを正体して打った体勢から、左斜め後ろの敵の水月を突き刺すためには、左足をわずかに斜め左へ捌いた一重身にならざるを得ない。

After squarely striking the right fist of the right diagonal front teki using the width of the tsuka, the left foot is placed slightly diagonally when forming hito emi in order to thrust to the left rear diagonal teki’s solar plexus.

(イ) 一重身の状態 (体勢)

### B) ‘Hito emi’ Details (Stance)

一重身は、「右斜め前の敵と左斜め後ろの敵に対する身構え」で、両足は逆さ(ハの字)のような形となり、ほぼ真横に開いた状態(体勢)。このとき体は4人目(左斜め前)の敵に対してほぼ正体する。突く時は、右足先を左斜め前に向ける。

The hito emi position roughly opens up to the sides, with a ready “migamae” stance prepared for the “right front diagonal teki and the left rear diagonal teki”, and both feet are positioned similar to the reverse (ha no ji) “ハ” shape. At this time your body will naturally face the fourth (left front diagonal) teki. The right foot is then pointed to the left front diagonal direction, during the thrust.

- ② 4人目の後ろ(左斜め前)の敵に対して「脇構えにとる」でなく「脇構えになりながら」という一連の動作に留意する。

Pay attention to the sequence of movement as you face the 4th teki (left front diagonal) and assume “waki gamae”.

1 1. 十一本目「総切り」Jyū ipponme “Sō Giri”

- ① 刀を受け流しに頭上に振りかぶるとき、左足をわずか後方へ退いてもよい。  
Slightly step back with the left foot as you lift the sword up overhead to do the uke nagashi action.
- ② 刀の抜き出し方は「差しなり」である。  
Start the sword draw with a rising up “sashinari” action.
- ③ 正面の敵の腰腹部を水平に切るとき、正体した自分の左上腰に刀を水平にして、正面の敵の右腰腹部から左腰腹部を（およそ180度まで）水平に切る。  
When cutting the front teki’s koshi hip area, naturally hold the sword horizontal at your upper left hip and then cut teki’s lumbar and abdominal area horizontally from the right side to the left side (approximately 180 degrees).

1 2. 十二本目「抜き打ち」Jyū nipponme “Nuki Uchi”

- ① 刀を頭上へ抜き上げるとき、右こぶしは自分の体の正中線にそって身近くを通り、身幅より外へ出ないように。  
When drawing the sword up (nuki age) your right fist should travel in close and parallel along your body center line, without going outside of your body width.

平成22年6月作成  
Created June 2010