

「平成30年度剣道東日本中央講習会」報告会

(第一回)

- 1 日時 平成30年7月7日(土) 13:00~16:30
内容 日本剣道形、指導法、稽古
場所 目黒自衛隊体育館

(第二回)

- 日時 平成30年9月15日(土) 13:00~16:30
内容 審判法、アンチド-ピング、稽古
場所 台東リバ-サイド体育館剣道場
2 報告者 谷口茂樹教士
講師(原嶋教士、安部教士、横内教士)

『報告』

平成30年度(第53回)剣道(東日本)中央講習会

- 1 日時 平成30年3月31日(土)~平成30年4月1日(日)
2 場所 日本武道館研修センター
3 講師 日本剣道形 中田琇士 範士(東京)
指導法 加藤浩二 範士(東京)
審判法 大嶽將文 範士(愛知)
4 受講者 67名(各都県57名 全国組織6名 剣連派遣4名)

○開講式(講習会の趣旨) 稲川副会長兼専務理事

新年度最初の事業で、全国東西同時に開催される全日本剣道連盟が主催する剣道中央講習会で、各剣連の指導的立場にある方々の参集を求め、新年度にあたって指導の在り方を再確認し、また指導力を高めるための講習会である。講習の内容をよく理解し自分の言葉で伝達して欲しい。

剣道の継承は、礼儀、実技を見るものが心に感動を与え、鮮やかな技、強い心で相手に真向勝負する、緊迫緊張を得ることに剣道文化の真意が有る。

【講義】

I 日本剣道形(中田範士)

1 日本剣道形の経緯と意義

日本剣道形は、明治44年剣道が柔道と共に中等学校の正科として採用されるに及び、大日本武徳会と文部省、高等師範学校の三者が協議し、指導上の統一を図ることを目的に、いずれの流派にも属さない流派統合の象徴として制定したものである。

剣道形は、長い歴史を持ち、理合いや精神面に深い内容を持つまでに発達した伝統文化であり、正しく継承し、次代に伝えることに意義がある。

2 修錬の目的

剣道形の修錬を通じて、剣道の原点である剣の理法を学び、剣道の正しい普及発展に役立てることが目的である。

高野佐三郎先生著「剣道」の中に「其道の練習法に三様あり、第一・形の練習、第二・仕合、第三・撃ち込み稽古、是なり」と形修錬の重要性を説いている。

また、指導者は「自らできるか（模範を示せるか）」「何を、どのように教えるかを」常に考えながら指導に当たられたい。

3 重点事項（剣道講習会資料 p 91）

日本剣道形を正しく継承し、次代伝えることは大きな意義がある。

講習会資料「日本剣道形」作成大綱の目的を十分に理解し、平素から日本剣道形の修錬に努める必要がある。習熟度に応じて、より深く高度な形を習得し、指導することが大切である。

- (1) 立会前後の作法、立会いの所作、刀の取り扱い。
- (2) 正しい刀（木刀）の操作（刃筋、手の内、鑢の使い方、一拍子の打突）や体さばき。
- (3) 打太刀、仕太刀の関係を理解し、呼吸を合わせ、原則として仕太刀が打太刀より先に動作を起こさないこと。
- (4) 打太刀は、間合いに接した時、機を捉えて打突部位を正しく打突すること。
- (5) 形の実施中は、目付、呼吸法、残心などを心得て、気分を緩めることなく終始充実した気迫で行なうこと。

4 基本的な留意事項（日本剣道形解説書の指導上の留意点と同）

- (1) 日本剣道形解説書、講習会資料を熟読し精通して剣の理法に基づく剣道形を習得する。
- (2) 立会いの所作および刀の取り扱いを適切に行ない、正しい刀（木刀）の操作（刃筋・鑢の使い方・手の内）一拍子の打突や体さばきを正しく行なう。
特に小太刀の置き方に留意すること。
- (3) 五つの構え、及び小太刀の形においては、半身の構え、入身の所作を自得する。
- (4) 打太刀（師の位）、仕太刀（弟子の位）の関係を理解して呼吸を合わせ、合気となり、終始充実した氣勢、気迫で行なう。原則、仕太刀が打太刀より先に動かない。
- (5) 太刀の形は、気を見て打つ。（気とは、心と体と術の変わり際に起こる時の兆し）
打太刀は、仕太刀が十分になったところ打つ。小太刀の形は、入り身になろうとするを打つ。入身とは、氣勢を充実して相手の手元に飛び込んで行く状態をいう。
- (6) 目は、原則として相手の目をみる。遠山の目付で行なう。
- (7) 足さばきは、すり足で行ない音をたてず、一方の足を移動させた時は原則として他方の足を伴って移動する。
- (8) 仕太刀の打突後の残心は、形の示されているいないに関わらず十分な気位で残心を示す。打太刀は、仕太刀の残心を見届けて始動する。
- (9) 打太刀は、間合いに接した時、機を見て打突部位を正しく打突し、仕太刀は、同じく刃筋正しく打突する。
- (10) 技に応じて、緩急強弱を心得て一拍子で行なうこと。

- (11) 呼吸は構えるときに吸気し、前進するときは丹田に気迫を込め、呼気の氣勢で打突（発声）する。
- (12) 形の実施中は、初めの座礼から終わりの座礼まで、特に構えを解いて後退するときも気分を緩めず終始充実した氣勢で行なう。

5 共通理解

- (1) 中段の構えの延長とは、棟の鏝元と切先を直線で結んだ延長を言う。
- (2) 太刀一本目、打太刀正面打ちを抜かれた剣先の高さは下段程度。
- (3) 太刀四本目、双方切り結ぶ位置は、およそ刀の中央部、剣先は、正面の高さ。
- (4) 太刀五本目、仕太刀の中段の構えは、一挙前に出し、刃先はやや斜め下。
- (5) 太刀六本目、仕太刀がすり上げ小手を打った時、右足を踏み出し、左足を引き付けるを原則とするが、間合いによって引き付けなくても、踏み出したと解釈する。
- (6) 太刀七本目、仕太刀がすれ違いながら胴を打つ時の方法。（錬度による）
 - ① 右足を右前に開いた時、刀を左肩上に振り上げ左足を踏み出すと同時に胴を打つ。
 - ② 右足を開いても（体は移動させない）刀を振り上げず、左足を踏み出すと同時に振り上げ振り下ろす一拍子で打つ方法（修錬者の錬度に応じて指導する）。
- (7) 小太刀半身の構えの刃先の方向
 - ① 中段半身の構えは、刃先をやや斜め下に向ける。
 - ② 下段半身の構えの刃先は、真下とする。

（まとめ）

- 1) 日本剣道形解説書、講習会資料を熟読し精通する。
- 2) 日本剣道形は、その修錬を通じて、剣道の原点である剣の理法を学び、剣道の正しい普及発展に役立てることが目的である。
- 3) 我が国の伝統文化として次代に正しく継承しなければならない。その為に、平素から日本剣道形の修錬に努める必要がある。

高野佐三郎先生

中山博道先生



II 剣道の指導について

全日本剣道連盟 平成30年度事業計画（指導委員会）

◎剣道を正しく普及するための指導のあり方について研究を行なう。

- (1) 「剣道の理念」「剣道修錬の心構え」「剣道指導の心構え」を基盤にして指導を推進する。
- (2) 「日本剣道形」「木刀による剣道基本技稽古法」「竹刀稽古法」の位置づけとつながりを踏まえた各々の指導法の充実を図る。
- (3) 講師要員（指導法）の講習・研修を実施し指導法講師の養成を図る。
- (4) 女子剣道指導法講習会を実施し、技能向上並びに指導力の向上を図る。
- (5) 本連盟刊行の「剣道指導要領」「剣道講習会資料」「日本剣道形解説書」「木刀による剣道基本技稽古法」「剣道社会体育教本」「剣道授業の展開」の活用を図る。
- (6) 国内外の各層・各領域に剣道を正しく普及させるため、関連の専門委員会と連携しながら、より適切な指導のあり方を検討する。

II 剣道指導法（加藤範士）

《指導目的》

我が国の伝統と文化に培われた剣道を正しく伝承してその発展を図り、「剣道の理念」に基づいた高い水準の剣道を目指す。

「講習会資料」に基づく指導法の基本概念の展開方法

【講義】

指導法講習における基本的事項

1. 指導の在り方について

剣道の理念・剣道修錬の心構え・剣道指導の心構えを基盤として、その内容を具現・具象化しなければならない。そのためには、剣の理法（心法・刀法・身法）について、総合的に学習することが指導の根本である。

(1) 剣道指導者の在り方

指導者は、技能や人格が学習者に大きな影響を及ぼすことを自覚して、剣道指導の心構えに基づいて剣道観・技能・指導経験等の指導力によって学習者の要求に的確に応えることが求められる。

*例 師弟同行・良師を得なければ学に如かず・温故知新

(2) 剣道指導の在り方について

受講者の特性に応じて効果的に指導する。

ア、技能区分

初心者・初級者（3段以下）・中級者（四・五段）・上級者（六段以上）の剣道指導

イ、その他の区分（年齢、性別、国別）

少年・青年・高齢者・女子・外国人の剣道指導

2. 指導内容の要点

従来の指導法では、「日本剣道形」「木刀による剣道基本技稽古法」「竹刀を使用しての稽古法」として、それぞれ取組んできました。

今回、この三つの稽古法の大きな特徴である「刀・木刀・竹刀」を使用した稽古法の

繋がりを明確にするため、刀による日本剣道形・木刀による剣道基本技稽古法・竹刀による竹刀稽古法として位置づけして、剣道の原点である「剣の理法」を先ず学び、更には「刀法の原理・理合」「作法の規範」の修習を図り、ひいては「竹刀による剣の理法の修錬」へと結び付くことの理解を深めて、剣道指導の心構えである「竹刀による心気力一致」を目指すものである。

3. 竹刀稽古法の要点

技術指導及び修復について専ら木刀による剣道基本技稽古法にある基本1から基本9まで剣道具を装着して行ない、「刀法の原理・理合」(作法の規範)の修習を主眼とすることを踏まえて竹刀稽古法に繋ぐことが求められる。そして、竹刀稽古法において「剣道講習会資料」にある指導要綱に基づいて指導目標・指導事項・指導内容等の修習を目指すことが竹刀稽古法の要点である。

(1) 基本動作

初心者・初級者を対象とした竹刀稽古法は、基本1・基本2によって大きく、強く(大強速軽)の教えに基づいて行ない、「気剣体の一致」の理合いを理解させると共に技術指導及び修習を図らなければならない。

(2) 応用動作(对人的技能)

中級者・上級者を対象者とした竹刀稽古法は、基本3から基本9により応用動作の修習を図る。

このレベルは、高い水準の剣道を目指すものである。従って、「重点事項」に記す項目を徹底指導する。

イ. 刃筋・手の内・冴え・鎗を意識した竹刀の操作を徹底指導する。

ウ. 一足一刀の間合いから、一拍子で正しく打ち切る技能を中心課題とすると共にそれぞれの技量に応じて理に適った応用技の習得を図る。

ウ. 正しい攻防の指導を徹底指導する等など。

*基本動作・応用動作は修錬の過程でどの段階までが基本で、どの段階から応用になるといった区分は出来ない。つまり、初心の段階であっても、熟練の段階であっても錬度に応じたそれぞれの基本があり常に基本動作の内容を念頭において指導することが大切である。

以上

(参 考)

◎持田盛二先生 「遺 訓」

剣道は、五十歳までは基礎を一生懸命して、自分のものにしなければならない。

普通基礎というと、初心者のうちに習得してしまったと思っているが、これは大変な間違いであって、そのため基礎を頭の中にしまい込んだままの人が非常に多い。

- ・私は剣道の基礎を体で覚えるのに五十年かかった。
- ・私の剣道は、五十を過ぎてから本当の修行に入った。心で剣道しようとしたからである。
- ・六十歳になると足腰が弱くなる。この弱さを補うのは心である。心を働かして弱点を強くするように努めた。
- ・七十歳になると身体全体が弱くなる。こんどは、心を動かさない修行をした。心が動かなくなれば、相手の心がこちらの鏡に映ってくる。心を静かに動かさないように努めた。

・八十歳になると心は動かなくなった。だが時々雑念が入る。心に雑念を入れないように修行している。

惟うに剣道は人を切るに非ず 自己の邪念を断ち 常に不動心を養い 心身を鍛錬して
聡明なる理智と果敢なる意志 温和なる情操を育て 又師に厚く相互の礼を守り
より高い心と技を求めて修行し 人論の大義を知りて 人の道通ずる大道を踏み行い
世を益するにあり

持田盛二先生



次回、剣道東日本中央講習会報告

(第二回)

日 時 平成 30 年 9 月 15 日 (土) 13:00~16:30

審判法、アンチド-ピング、稽古

場 所 台東リバ-サイド体育館剣道場

Ⅲ 審判法 (大嶽範士)



東日本講習会審判法模様 日本武道館研修センター (千葉県勝浦)

「平成30年度剣道東日本中央講習会」報告会資料

(第二回)

- 2 日時 平成30年9月15日(土) 13:00~16:30
審判法、アンチド-ピング、稽古
- 場所 台東リバ-サイド体育館剣道場
- 3 報告者 谷口茂樹教士
講師(原嶋教士、安部教士、横内教士)

Ⅲ 審判法(大嶽範士)



「審判が良くなれば、試合が良くなる。試合が良くなれば、剣道が良くなる。」と云われる所以はまさにここにある。

従って、審判員は試合者が「剣の理法を全うしつつ、公明正大に試合を行っているか否か」を試合状況全体を把握しながら適正公平に審判を行い、勝敗の事実や事象を正確に判定する必要がある。

そして、試合審判を通して試合者に技術の得失や、行為の適否を自覚させ、正しい剣道の善導と、人間形成の醸成に努めることに深い意義がある。

2 審判員の心得

(1) 一般的要件(運営要領の手引き)

① 公平無私であること

私情を挿まず、規則に則り、経験則に基づく客観性、妥当性ある判定により、試合者・観衆に納得のいく審判をする。(しがらみや観衆の状況に惑わされないこと)

② 試合・審判規則、運営要領を熟知し、正しく運用できること。

審判員は、規則を順守し、強制する権利と義務を持っている。

1 試合・審判の意義

審判員は「剣道の理念」に基づき、試合・審判規則(審判上の憲法である)を正しく運用し、試合者による全ての事象を適確に判断して、勝敗を決定する重大な役割を担っている。

剣道が如何に勝敗を超越するものであるとは云え、最終の決断をください審判の適否は、今後の剣道のあり方に重大な影響を及ぼす。

したがって、審判員は、規則・細則・運営要領を熟知し正しく運用できなければならない。

③ 剣理に精通していること。

理合とは、自分と相手との間にとり行われる動きが合理的であり、剣道に適っていることである。審判員は、理合に基づいた技能の持ち主であることが望まれる。

④ 審判技術に熟達していること。

審判員は、瞬時に判定の判断と決断が要求される。そこで平素の精進と、常に審判技術の向上に努めなければならない。

⑤ 健康体で、かつ活動的であること。

審判は、視覚、聴覚を中心とした五感と大脳の働きによって行うものが多い。常に心身ともに健康で活動的であることが望まれる。

(2) 留意事項

① 服装を端正にすること。

上着のボタン、ズボンの色、ワイシャツ等の細かなところにも気を使うこと。

② 姿勢・態度・所作などを厳正にすること。

衆人に常に見られていることを自覚すること。

③ 言語が明晰であること。

宣告は明確に行うこと。

④ 数多く審判を経験し、反省と研鑽に努めること。

人を評価するなら自分がまず手本とならなければならない。悪い癖や見えない癖(せっかちなど)の矯正に努めること。

⑤ よい審判を見て学ぶこと。

自分が審判にあたっていないような場合でも、大会会場に行って勉強すること。

3 審判法講習における重点事項(剣道講習会資料)

審判員は、剣道試合・審判規則の理解のもとに、下記の事項に留意して、適正な試合運営に努め、試合の活性化を図る。

記

1 試合内容を正しく判定する。

大会の持つ目的(錬成か競技か)や、その内容(錬度、年齢、性別等)を正しく判断して、それぞれの有効打突の基準を設定し、試合の活性化を図る。

(申し合わせなどにより意思の疎通を図る)

2 有効打突を正しく見極める能力を養う。

有効打突の判定は、審判員の独自性や独善性によらない経験則に基づく客観性や妥当性が要求される。能力を養うためには不断の稽古が重要である。

① 有効打突の条件と諸要素の理解

規則第12条の条件(充実した気勢、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、残心のあるもの)これらは欠くことのできない必要条件であることを理解すること。

(間合、機会、体捌き、手の内の作用、強さと冴え)これらは条件を助ける要素であることを理解しなければならない。

② 技の違いと錬度に応じた打突の見極め

たとえば、打突が軽くても応じ技等の「玄妙な技」などは、技の質により一本に採れる場合がある。ただ「軽いから一本にならない」とせず、打突の機会や体捌き、手の内の作用等を勘案して、技の違いによる有効打突を見極めることが大切である（打突の強さは有効打突の要素である）。

3 禁止行為の厳正な判断と処置をする。

① 行為の原因と結果の正しい見極め

結果には原因が伴っていることを認識すること。たとえば、「場外に不用意に出る」と「不当に場外に出す」ことの違い等。

② 禁止行為に対する的確な処置

ア 規則にも基づいた厳正、的確な判断と勇気ある決断をする。

特に灰色部分（不当）を見逃さない。

3つの不当 「不当に場外に出す」（打突の余勢であるか）

「不当な中止要請」（中止理由を問う）

「不当な鏝競り合い」（見極める）

イ 規則は、普遍性や社会通念などを基盤に構成されているが、その規則にあまり縛られないで、常識的な考えをもって、本規則の「目的」を損なうことなく、運用することが大切である。

ウ 細則「第14条」規則第15条の禁止物質および禁止方法とは、WADA（世界ドーピング防止機構）の最新の禁止表に掲載されているものをいう。

V アンチドーピング（JADA 日本アンチドーピング機構 講師）

平成26年に日本におけるドーピング検査で5,800検体を採取した。

その内ドーピング事案は6件発生しており、その内3件はホクナリンテープ（気管支喘息等の機関紙拡張薬）であった。剣道においては26年度中に競技会検査で8検体、競技会外検査（自宅やトレーニング場所等）で7検体を採取した。

1 アスリートの6つの役割と責務（スポーツに参加する条件として）

(1) ルールを理解し守る。

「PLAY TRUE BOOK：アスリートガイド」（資料の小冊子）を携帯し、共通のルールを理解する。

(2) いつでも・どこでも検査に対応

検査通告を受けた際には、透明性・一貫性を証明するために、時と場所を選ばずに検体採取に応じる責任があり、検査を拒否・回避すると規則違反になる。

(3) 身体に摂り入れるものに責任を持つ。

必要な栄養はサプリメントではなく食物で摂る。

(4) アスリートとしての自分の立場と責務を伝える。

禁止物質・禁止方法、アスリートとしての責務を医師や薬剤師に伝え、規則違反にならないよう、自ら行動すること。

(5) 過去の違反を正直に伝える。

過去10年の間にドーピング規則に違反した場合は、所属競技連盟とアンチ・ドーピング機関に伝えること。

(6) アンチ・ドーピング捜査に協力

アンチ・ドーピング規則違反に関する情報の提供、調査・捜査に協力すること。

2 アンチ・ドーピング規則違反

- (1) 採取した検体（尿や血液）に禁止物質が存在すること。
- (2) 禁止物質・禁止方法の使用または使用を企てること。
- (3) ドーピング検査を拒否または避けること。
- (4) ドーピング・コントロールを妨害または妨害しようとする事。
- (5) 居場所情報関連の義務を果たさないこと。
- (6) 正当な理由なく禁止物質・禁止方法を持っていること。
- (7) 禁止物質・禁止方法を不正に取引し、入手しようとする事。
- (8) アスリートに対して禁止物質・禁止方法を使用または使用を企てること。
- (9) アンチ・ドーピング規則違反を手伝い、促し、共謀し、関与すること。
- (10) アンチ・ドーピング規則違反に関与していた人とスポーツの場で関係を持つこと。

3. ドーピング防止が求められる理由

(スポーツ固有の価値)

スポーツを通じて、以下の価値観を共有し・経験することにより、社会性の獲得や人格形成に有益な経験を得ることができる。

(スポーツ固有の価値)

倫理感、フェアプレーと誠意、健康、優れた協議能力、人格と教育、チームワーク
共同体意識と連帯意識、献身と真摯な取り組み、規則・法令を尊重する姿勢、勇気など。

○ドーピングは、競技者の身体に悪影響を与える。

○スポーツが元来持つ価値を崩壊させ、「スポーツの精神」に根本的に背反する。

4. その他

○競技者から採取した検体から禁止物質が検出された場合、理由の如何に関わらず規則違反が成立する。 競技者は、体内に取り入れたものは自己の責任を負っており禁止物質を摂取しないように注意が必要である。

例 薬医療用の薬だけでなく、身近な風邪薬やサプリメントにもドーピング禁止物質が含まれている。・・・

「アンチドーピングに関する薬などのご相談は公認スポーツファーマシストへ」



以上

打たずに打たれなさい
 受けずに打たれなさい
 避けずに打たれなさい
 力を抜いて柔らかく
 相手と仲よく穏やかに
 姿勢は美しく におうがごとき残心を

剣心 一致の遺訓
 剣は心なり
 心正しからざれば
 剣また正しからず
 剣を学ばんとほつすれば
 まず心より学ぶべし
 島田虎之助先生



竹刀を刃だと思って稽古しなさい。

「打つな 下がるとどまるな 行くも帰るも 知れぬも」

打つな。刀だつたら そうは打てない。

「失敗が 返り立たない」といふ捨て身の心で、剣道は学べる。

命のかかった「捨て身」は もっと重かった。捨て身という部分まで いかないと、剣道の本当の道は 学べない。「この道でいいだろう」とは、剣道 ではない。

攻めは横之中にある。

自分勝手に打つだけか 剣道ではない。 合気になり攻めて相手を引き出す。

「二の太刀の あると思うな思いきり 相手打ち切れ 捨て身技」

「遅れては 梅も桜にも 色も香もあれ」 (魁)

常に足の親指一つも前に出る剣道さ。

「文といふは 横つにせず 運むにせず 打つにせず 打たざるにせず 心ももて 攻めることなり」 (AはBはC)

田先生語録 ②

K. Kobayashi 2007.3.4.

竹刀の振り方は 肩を大きく使って。

手先で打つ。肩を使え。

振りの小りは肩を使って 肩を大きく、右ひざを曲げて 竹刀を引き寄せるとはいいない。

足踏む時のつま先は、い んちやく一握りの握まり 一相手に打つこと。

受けない 逃げない 逃がさない 剣道はなさい。

打つな 待つな 先に打つのが先ではない。 相手の打たざるは受け取りしから せれば勝ちと信じ。

剣道は 足撃が大切である。 足撃が足れば、 剣道ではない。

面一本を打ち切れ。 小千切は打たない。 打ち手数を出す。

打ち手数を 相手に打たれるか 受かれるか 稽古すること。 足撃が強いことを する時に必ず、足撃した 相手に打たれることを稽古して 稽古すること。

中心をはずすな！

前足を出したら 後ろ足を必ず引くこと。 後ろ足が引けば 前足はずす引くこと。 先に打つて 後で打て。

足から引け。 手は最後がいい。

田先生語録 ①

2007.3.4. K.

台東区剣道でご指導を受けた故岡憲二郎範士八段語録図 谷口所蔵

