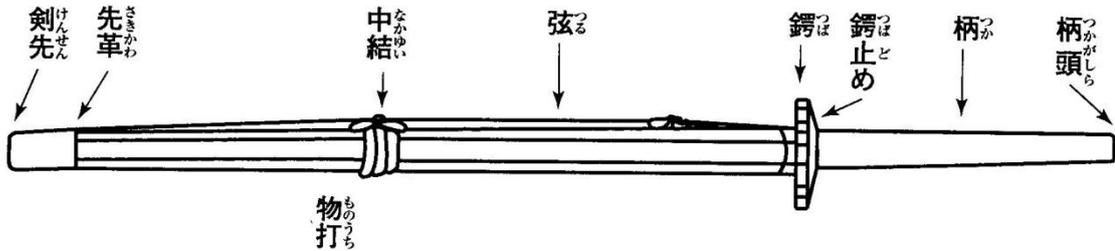


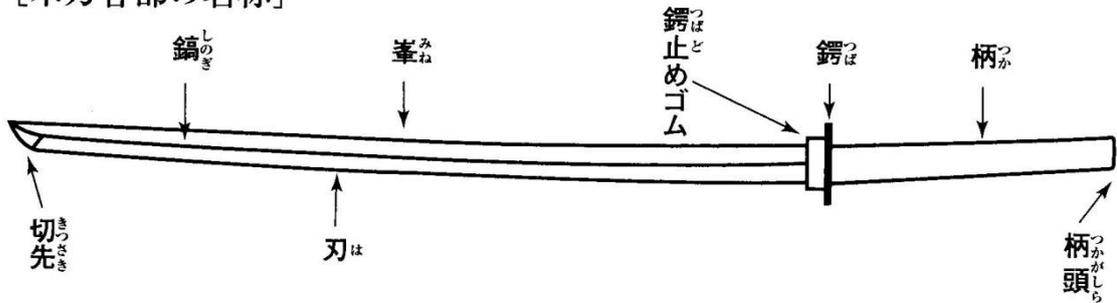
## 初段・二段の問題・解答例

1 竹刀、木刀各部の名称を書きなさい。

[竹刀各部の名称]



[木刀各部の名称]



2 剣道具のつけ方について注意すべき点を書きなさい。

剣道具のつけ方は確実、迅速に行い、動きやすく美しく安全であることをめざす。  
したがって、どの部分もしっかりと結び、途中でとけないように注意する。

(1) 垂 (たれ)

大垂 (おおたれ) の中央部が真ん中にくるようにし、垂の帯は下腹部に当てる。  
紐は後ろで交差し、紐が袴の腰板の下の位置にくるように締めて、後ろから前へまわして大垂の下で結ぶ。

(2) 胴

- ① 体の真ん中に正しくつける。
- ② 十分にあげ、上紐は背中交差して胸の上乳帯に結ぶ。
- ③ 上がりすぎると喉や脇下を圧迫して動作が鈍くなり、胴と垂との間があいて危険である。
- ④ 下がりすぎると喉と脇下があくので危険である。

(3) 面

- ① 手拭で頭部を包む。
- ② 両手で面の頬部を持って顎を内側に入れ、次に面額部を入れる。面金の上からだいたい七つ目より相手が見えるようにかぶる。
- ③ 面紐は、普通面金上部の所から後頭部のやや下で交差し、前に回して顎部の上部で交差し、今通ってきた方面へ戻って面金の最上部で交差して後頭部を持ってきて結ぶ。面紐が面顎の方から出るときもこの要領に準じる。
- ④ 面紐がほどけて面がとれないように確実に結ぶ。  
面紐は、後頭部で結んで垂れた紐の長さは約40センチメートル以内とする。

(4) 小手

- ① 肘布団（筒）を持って左小手、次に右小手の順で小手をつける。
- ② 頭部を持って着脱すると、その部分が変化しやすく破損しやすいので注意する。

3 竹刀の握り方について書きなさい。

竹刀の握り方は大切なもので、親指、人差し指は軽く浮かしたような心持ちで持ち、中指は締めずゆるめず、薬指、小指は少し締める心持ちで持つ方がよい。手の中はあきすぎてもよくない。全体を堅く握り締めているのは悪い。いつでも敵を打つ心構えで待ち、親指、人差し指に過重な力を加えて打突してはいけない。居ついた（心身の緊張のゆるんだ瞬間）形で打突してはいけない。

4 剣道の5つの構えを書きなさい。

(1) 上段の構え

竹刀を頭上に取り、正面から堂々と相手を威圧する気持ちで構える。諸手左（右）上段、片手左（右）上段がある。

(2) 中段の構え

剣道の基本の構えであり5つの構えの中心になり、この構えからすべての構えに移る。攻防自在の構えである。

(3) 下段の構え

守りの構えで、剣先を相手の膝頭より3ないし6センチメートル下につけ、自己を守り相手をよく見て、心は静かに自由に対応することができるように構える。

(4) 八相（はっそう）の構え

諸手左上段の構えからそのまま右こぶしを右肩のあたりまでおろし、左こぶしはほぼ正中線上にし、鰐を口より約一握り離し身体にそえて構える。

自分から先に攻撃に出ないで、相手の出方によって攻撃が変わる。

(5) 脇構え

右足を後ろへ引いて左半身となり、竹刀を右脇に剣先を後ろにし、剣先は下段より少し低く取って構える。自分の竹刀を相手に知らせないように構え、相手の出方によって攻撃に変わる。

5 目付けについて書きなさい。

目付けとは、相手に対する時の目のつけどころを言い、次のようなものがある。

(1) 遠山（えんざん）の目付け

遠い山を見るように、相手の爪先から頭の上まで一つひとつの動作が自分の目にうつるようにする目のつけ方である。

(2) 観見（かんけん）の目付け

相手全体の姿を見つめて一部の動きにとらわれず、身体の動き、心の動きまで見つめる。

6 剣道の足のさばき4つ書きなさい。

足のさばきとは、身体の移動や打つ際の足の運び方で、次の4つになる。

(1) 歩み足（あゆみあし）

平常の歩き方で、前進後退する足さばきで、最も遠い間合から打突の技を出す場合に用いる。

- ① 足をあげないようにすり足で行う。
- ② 腰を中心に重心をできるだけ水平に移動させる。
- ③ 上体や竹刀を動揺させたり、構えを崩したりしないよう移動する。

(2) 送り足（おくりあし）

移動する方向に近い方の足から踏み出し、他の足を直ちに送り込むように引きつける。一足一刀の間合から打突の技を出す場合に用いる。

- ① 送り込む方の足が遅かったり残ったりしないように、正しい足の位置に早く送るようになる。
- ② 交代の際には後足の踵が、床に着かないようにする。

(3) 開き足（ひらきあし）

右（左）前に開く場合には、右（左）足を相手の方に向けながら右（左）斜め前に出し、左（右）足を右（左）足に引き寄せ、左（右）腰を左（右）後方にひねって相手の方向に正しく向ける。右（左）後方に開く場合は、右（左）前に開く場合に準じて行う。近い間合からの打突の技を出す場合に用いられることが多い。

- ① 後から運ぶ足を正しい位置に引きつける。
- ② 腰を中心に重心を移動させる。

(4) 継ぎ足（つぎあし）

左足を右足の位置まで引きつけ、右足から送り足の要領で踏み出す。遠い間合から打突する場合の足のさばきである。

7 切り返しの効果を5つ書きなさい。

- (1) 正しい姿勢ができる。
- (2) 打突が正確になり、手の内が冴える。
- (3) 持久力が増す。
- (4) 手足のさばきが軽快になる。
- (5) 間合が会得できる。
- (6) 身体が柔軟になる。
- (7) 身体の動作が敏捷になる。
- (8) 息が続くようになる。
- (9) 決断力、勇猛心が養われる。
- (10) 気・剣・体が一致する。

8 面技を5つ書きなさい。

(1) しかけ技

- ① 払い面      ② 引き面      ③ かつぎ面      ④ 2、3段打ちの面（小手⇒面、面⇒面、突き⇒面）
- ⑤ 片手面（左右面）      ⑥ 上段から面

(2) 応じ技

- ① 面すり上げ面      ② 小手すり上げ面      ③ 面返し面
- ④ 面抜き面      ⑤ 小手抜き面      ⑥ 胴打ち落とし面

9 小手技を5つ書きなさい。

(1) しかけ技

- ① 出小手      ② 払い小手      ③ 引き小手      ④ かつぎ小手
- ⑤ 上段から小手      ⑥ 2、3段打ちの小手（面⇒小手）

(2) 応じ技

- ① 小手すり上げ小手      ② 小手返し小手      ③ 小手抜き小手

10 胴技を4つ書きなさい。

(1) しかけ技

- ① 払い胴      ② 引き胴      ③ かつぎ胴      ④ 2、3段打ちの胴(小手⇒胴、面⇒胴、小手⇒面⇒胴)

(2) 応じ技

- ① 胴すり上げ胴      ② 面返し胴      ③ 面抜き胴

11 打つべき機会について4つ書きなさい。

打つべき機会（打突の好機）には、次のようなものがある。

(1) 出ばな（出頭、起こり頭とも言う。）

相手が、打突の動作を起こそうとした瞬間をすかさず打つ。

(2) 技の尽きたところ

技が止まり、呼吸を整えるため打突をやめた瞬間をすかさず打つ。

(3) 受け止めたところ

自分が打突して、相手を受け止めて安心した瞬間をすかさず打つ。

(4) 居ついたところ

相手が氣勢をなくしたり、迷ったりして身体の動きを失ったところを打つ。

(5) 虚（きょ）が生じたところ

相手の気力が充実していないで、気の抜けたところを打つ。

(6) 疑惑（ぎわく）の心が生じたところ

相手の態度に疑い迷いの心が生じたところを打つ。

(7) 息を深く吸うところを打つ。

12 稽古の種類を4つ書きなさい。

稽古の種類には、基本稽古、約束稽古、打ち込み稽古、掛り稽古などがある。

(1) 基本稽古

勝敗にとらわれず、剣道の基本的動作や基本となる技を習得する稽古である。

(2) 約束稽古

主として初心者が行う稽古法であり、打つ側と打たせる側との間に約束をして基本的な打突の稽古をする方法である。

(3) 打ち込み稽古

指導者（元立ち）の与える打突の機会をとらえて打ち込んで、打突の基本的な技術を体得する稽古である。

(4) 掛り稽古

掛り稽古は、自分の身体、気力、技量の素地を作ることを目的として打ちかかる稽古である。掛り稽古は、自分より上手な相手に対して正しい間合から気合を入れて、相手に打たれようが一切かまわず体力、気力の続く限りできるだけ技を多く出して打ちかかっていく稽古である。

(5) 互角稽古

技量、修業の度合の同じ程度の者が、互いに鍛えあう目的で行う稽古である。

(6) 総合稽古（地稽古）

一般に最も多く行われる稽古で、その内容は幅広く、上位者、下位者いずれとも自由に行う稽古である。

(7) 試合稽古

勝機を知る目的をもって試合要領で行い、試合勘を養成する稽古である。

(8) 引き立て稽古

初心者や下位者に打突の方法、正しい基礎を指導する稽古である。

(9) 特別稽古

寒稽古、暑中稽古など特に寒い時、暑い時などを選んで激しく行う稽古である。

13 剣道修業の目的について3つ書きなさい。

剣道は、剣の理法の修練による人間形成の道であって、日本の歴史とともに私達の先祖が永い間努力と工夫をこらして、実生活の中に取り入れ、その尊い経験から生み出された立派な運動文化である。

昔から日本は、尚武（しょうぶ）の国と言われてきたが、これは闘争を目的とする武力ではなく、健全な真の平和を築くための武道である。剣道の修業は、健全な身体の育成、鍛練と精神を養うことを目的としており、修業的な意味も含まれているので修行ともいう。

剣道を修めることにより、次のことを達成する。

- (1) 心を磨くこと。
- (2) 身体を練り鍛えること。
- (3) 技を修得すること。
- (4) 礼儀、作法を修得すること。
- (5) 信義（しんぎ）を重んじる人間を形成する。

14 剣道修練の心構えを4つ書きなさい。

- (1) 剣道を正しく真剣に学び

- (2) 心身を練磨して
- (3) 旺盛なる気力を養い
- (4) 剣道の特性を通じて礼節をとうとび
- (5) 信義を重んじて
- (6) 誠を尽くして
- (7) 常に自己の修養に努め

以て国家社会を愛して広く人類の平和繁栄に寄与せんとするものである。

また、安全・衛生に留意しなければならない。

## 三段の問題・解答例

### 1 残心の必要な理由について書きなさい。

残心とは、打突後の心身の構えを言う。すなわち打突した後も油断なく敵の動作に対応できる身構え、気構えをいう。剣道では攻撃後の心構えや身体の構えが崩れると、有効な打突ができなかった場合に直ちに反撃されたり、引き続いて攻撃することができなかつたりするから、打突した後も気を緩めず、相手が動けばすかさず打ち込むぞとの身構え、心構えが必要である。

相手に打ち込んだ時、速やかに相手の動作に応ずることができるように備えるが、その打ち込みは全力で打突し、直ちに自然に敵に対する打突ができるようにするのであって、7分なり8分なりの気力で打ち込み、2分なり3分なりの気力を残して打ち込んで後の打突に備えるのではない。これは残心とはいわない。すなわち残すようにして打突を行うのではなくて、全力を出し切って打突した後に自然に残るのを残心と言う。これがなくては技の上達は望み難い。

### 2 気・剣・体の一致について書きなさい。

剣道修業上欠くことができない重要なものであって、心・気・力の一致とも言う。

気とは、意思とか心の精神作用を言うのであって、心の判断によって動作を起こそうとする決心を指す。

剣とは、竹刀の動く作用を指す。

体とは、体勢のことで、身体の力、四肢の働きを指す。

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できない。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らない。機会を見てすばやく飛び込んでも、技が伴わなければ有効な打突にならない。気・剣・体が一致して初めて有効適切で、正確な動作となるのである。その他、古くから心・気・力の一致、心形の一致、心・眼・足の一致とか同じような意味の言葉が使われている。

### 3 間合について書きなさい。

間合とは、自分と相手が互いに向き合った時の距離を言う。しかし、この位置関係には精神的な要素もあり、相対した心の関係も間合といえる。

(1) 距離的な面としての間合

① 一足一刀の間

一歩踏み込めば相手を打突し、一歩さがれば相手の打突を外すことができる間を言い、基本の間合とされている。

② 遠い間合

一足一刀の間から遠い間を言う。相手が一歩踏み込んできて打突しても有効打突にならない相手との距離のある間をいう。

③ 近い間合

一足一刀の間から半歩ぐらい踏み込んだ間合をいう。

近間は、技のきくものには有利であるが、初心者には不利である。遠間、近間もその稽古により有効打突とすることができる。若い時はできるだけ身体を動かし、遠い間合から打突できるよう修練することが望ましい。

(2) 精神的な面としての間合

「敵より遠く我より近く戦うべし」という教えがあるが、これは有形的な要素だけでなく無形的な精神的作用を含んでいる。進む心は間が近く、逃げる心は間が遠いと心の間合を指すこともある。

4 鏝ぜり合いの心得を4つ書きなさい。

- (1) いたずらに技にこだわらず、気分で相手を圧倒する。
- (2) 手元をさげず、竹刀をやや右斜めにして、相手を圧倒する。
- (3) 下腹部に力を入れる。
- (4) 相手と背くらべする気持ちで足腰を十分伸ばす。
- (5) 体勢を確実にして、強く入り込む。
- (6) 気迫を十分込めて、相手を威圧し先を取る心を持つ。
- (7) 機をみて押すか、体をかわすか、引くかして打突をする。

5 体当たりの方法と効果について書きなさい。

(1) 体当たりの方法

打ち込んで、衝き当たると同時に竹刀をやや右斜めに傾けて、右腕を自分の腹部に当て、右こぶしを脇にとって手元を確実にし相手の身体に突き当てる。その時、下腹に力を入れて腰をすえる。体をやや低くし、相手の身体を腕と腹との力で下から上に突き上げるように当てるのである。普通、体当たりは正面からするが、相手の力が強くて動かない場合に相手の右（左）やや斜めに押して行う・

(2) 体当たりの効果

- ① 体勢を整え、体力を練る。
- ② 勇気と果断の気力を養う。

- ③ 足の踏み切りをよくし、身体の動作を自由に軽快にする。
- ④ 腰の据わりをよくする。
- ⑤ 相手の氣勢を崩す。
- ⑥ 相手の体勢を崩して隙を作る。
- ⑦ 相手を圧倒して、反撃を許さない。

6 しかけ技3つをあげ、それぞれの技名について簡単に書きなさい。

しかけ技とは、こちらから動作をしかけて相手の攻撃を押さえ、相手のひるむすきに打ち込んでいく技である。

(1) 払い技

払い技は、相手の竹刀を左（右）に払って相手の構えを崩すと同時に打ち込んでいく技で、① 払い面 ② 払い小手 ③ 払い突き ④ 払い胴 などがある。

(2) かつぎ技

かつぎ技は、気力充分に思い切りよく、一步踏み込みながら竹刀を左肩にかつぎ、相手が躊躇し、ひるむところをすかさず打つ技で、① かつぎ小手 ② かつぎ面 ③ かつぎ胴 などがある。

(3) 引き技

引き技は、鏝ぜり合いや接近している時、相手に隙が生じたり体当たりや押し合ったりしたときにできる隙を逃さず引きながら打つ技で、① 引き面 ② 引き小手 ③ 引き胴 などがある。

(4) 二・三段の技

二・三段の技を連続して打ち込み、息をつかせず打ち込んで相手を圧倒する技で、① 小手⇒面 ② 小手⇒胴 ③ 小手⇒面⇒胴 と技を重ねて打つ。

(5) 片手技

この技は、左または右手で相手を打突する技で、一種の飛び技で常時出してはいけないものである。① 片手面 ② 片手突き などがある。

7 三つの先をあげ、それぞれについて説明しなさい。

先とは、敵が打突しようとする機先を制して打突することで、これには3つの場合がある。

(1) 先々の先（せんせんのせん）

相手の起こりの気を早く察知して、相手の先に先んじて直ちに打つ先である。この動作は、相手が技をしかけない先に自分からかかっていくので、懸りの先と

もいい、最も重んじられている。

(2) 先（せん）

相手が隙を認めて打ち込んでこようとする相手の先を取って勝つのである。この動作はすなわちすり上げ、応じ返し、体をかわし引き外しなどして自分の先になって勝つ技である。

(3) 後の先（ごのせん）

相手が隙を認めて打ち込んでくるのを切り落とし、または、竹刀でしのぐなどして相手の氣勢の緩むところを強く打ち込んで勝つことをいい、「待の先（たいのせん）」、「先後の先（せんごのせん）」などという。

8 不動心について簡単に説明しなさい。

不動心とは、いかなる場合に出会うとも、また、いかなる状態に陥ろうともびくとも動かず、少しも心を動揺させることのない精神状態をいう。人は平常とは異なる場合は、必ず心に変化を生じ乱れるものである。日頃からよく心胆を練り、稽古を積み、物事に動かされず思うままに行動ができるよう工夫修練を積みねばならない。

9 剣道の四戒（しかい）について説明しなさい。

四戒とは、驚（きょう）、懼（く）、疑（ぎ）、惑（わく）の四つの心の迷いをいう。剣道修業中にこの中の一つでも、心の中に起こしてはならないという古来からの戒めの言葉である。

- (1) 驚：予期しない相手の動作に驚く時は、一時心身が混乱して、正しい判断と適切な処置を失い、どうしたらよいか茫然として相手に対応できなくなる。
- (2) 懼：恐怖の念が一度心中に起きると、精神活動が停滞して、甚だしい時は手足が震えて、その動きを失うものである。
- (3) 疑：疑心が生じた時は、相手を見定めることができなくなり、自分の心に決断がつかなくて敏速な判断、動作ができない。
- (4) 惑：惑いが起きる時は、精神が混乱して敏速な判断や軽快な動作に欠ける。剣道の勝負は技だけでなく、心の動きに支配されることが多い。

相手の隙が生じても、四戒の一つが心の中に起これば、その隙を見ることができないので、自分がかえって萎縮して隙を生じ、相手から打たれたりするものである。

10 稽古の種類を5つあげ、その特性について説明しなさい。

稽古の種類には、基本稽古、約束稽古、打ち込み稽古、掛り稽古などがある。

(1) 基本稽古

勝敗にとらわれず、剣道の基本的動作や基本となる技を習得する稽古である。

(2) 約束稽古

主として初心者が行う稽古法であり、打つ側と打たれる側との間に約束をして基本的な打突の稽古をする方法である。

(3) 打ち込み稽古

指導者（元立ち）の与える打突の機会をとらえて打ち込んで、打突の基本的な技術を体得する稽古である。

(4) 掛り稽古

掛り稽古は、自分の身体、気力、技量の素地を作ることを目的として打ちかかる稽古である。掛り稽古は、自分より上手な相手に対して正しい間合から気合を入れて相手に打たれようが一切かまわず体力、気力の続く限りできるだけ技を多く出して打ちかかっていく稽古である。

(5) 互角稽古

技量、修業の度合の同じ程度の者が、互いに鍛えあう目的で行う稽古である。

(6) 総合稽古（地稽古）

一般に最も多く行われる稽古で、その内容は幅広く、上位者、下位者いずれとも自由に行う稽古である。

(7) 試合稽古

勝負を知る目的をもって試合要領で行い、試合勘を養成する稽古である。

(8) 引き立て稽古

初心者や下位者に打突の方法、正しい基礎を指導する稽古である。

(9) 特別稽古

寒稽古、暑中稽古など特に寒い時、暑い時などを選んで激しく行う稽古である。

11 剣道稽古上の注意すべき点に5つ書きなさい。

剣道稽古の効果をあげるのに、次のような点に留意することが必要である。

(1) 礼儀作法を重んじる。

(2) 正しい姿勢、構え、充実した気迫で稽古する。

(3) しかけ技（先の技）を主として稽古する。

(4) 常に工夫・研究を怠らず数多く稽古する。

(5) 着衣、服装は正しく清潔を旨とする。

(6) 竹刀、用具など破損の修理、整備に努め、危害防止に留意する。

- (7) 見学する時は漫然として時間を費やすことなく、剣道の理合、稽古の工夫を見学によって自得するようにする。
- (8) 準備運動、整理運動など健康管理に十分留意する。
- (9) 常に基本を忘れず、正しい打突ができるように努力する。

12 剣道形修得の大切な理由を4つ書きなさい。

剣道形は、昔の各流派の優れた形の中から最もよいと思われたものを選んだもので、これを十分に学び修練することによって剣道の理合を知ることができる。

また、次のような事柄を会得できる。

- (1) 礼儀作法が正しくなり、落ち着いた態度が身につく。
- (2) 姿勢が正しくなり、観見の目が利くようになる。
- (3) 技術上の悪い癖を取り除き、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、気迫が充実する。
- (6) 気・剣・体の一致の打突の稽古になる。
- (7) 気品や風格が備わり、気位も高められる。

13 剣道修業の目的と効果を4つ書きなさい。

(1) 剣道修業の目的

剣道は、剣の理法の修練による人間形成の道であって、日本の歴史とともに私達の先祖が永い間努力と工夫をこらして、実生活の中に取り入れ、その尊い経験から生み出された立派な運動文化である。

昔から日本は、尚武（しょうぶ）の国と言われてきたが、これは闘争を目的とする武力ではなく、健全な真の平和を築くための武道である。剣道の修業は、健全な身体の育成、鍛練と精神を養うことを目的としており、修業的な意味も含まれているので修行ともいう。

(2) 剣道の効果

- ① 身体を強健にし、動作が敏速活発になる。
- ② 姿勢が正しくなり、態度が落ち着いて風格が備わる。
- ③ 礼儀正しくなる。
- ④ 判断力、決断力に富むようになる。
- ⑤ 積極性、勇気、沈着、自省、忍耐力などが養われる。
- ⑥ 相手の立場を尊重する。

- ⑦ 公正に真剣に競技する態度が養成される。
- ⑧ 剣道についての知識技術を身につけ、選んで剣道を楽しむ態度、習慣が養成される。

14 剣道修業の心構えを4つ書きなさい。

- (1) 剣道を正しく真剣に学び
- (2) 心身を練磨して
- (3) 旺盛なる気力を養い
- (4) 剣道の特性を通じて礼節をとらとび
- (5) 信義を重んじて
- (6) 誠を尽くして
- (7) 常に自己の修養に努め

以て国家社会を愛して広く人類の平和繁栄に寄与せんとするものである。  
また、安全・衛生に留意しなければならない。

15 剣道修業によって養われる諸徳のうち、3つあげて説明しなさい。

- (1) 勇 気：心身の全能力を発揮するので、自然に勇気が養われる。
- (2) 礼 儀：終始礼儀を基本として行動するため、礼儀が正しくなる。
- (3) 信義と廉恥：剣の道を心から学びとれば、人間の心は正しく無心にして清らかなものになり、それによって自然に信義の心と廉恥の心が養われ、身につくようになる。
- (4) 克 己：驚、懼、疑、惑などの心の迷いを克服しなければ、何事にも勝てない。これらを修業の過程で常に克服しなければならず、工夫、努力することによって克己の精神が養われる。
- (5) 忍 耐：心身を極限にまで使うため、自然に忍耐力が強くなる。

## 四・五段の問題・解答例

### 1 剣道の四戒について説明しなさい。

剣道の四戒とは、驚、懼、疑、惑の4つを指し、剣道修業中にこの中の一つでも起こしてはならない戒めである。

文字の解釈では、驚とはいわゆる「おどろき」であり、懼とは「気づかい」「恐れる」であり、疑とは「あやぶむ」「あやしむ」であり、惑ちは「心が乱れる」「思いあやまる」であって、このような心の迷いをいち早く打ち破り、常にものに動じない心を養わなければならない。

<参考>

驚、懼、疑、惑の意味（三段の問題・解答例）

- (1) 驚：予期しない相手の動作に驚く時は、一時心身が混乱して、正しい判断と適切な処置を失い、どうしたらよいか茫然として相手に対応できなくなる。
- (2) 懼：恐怖の念が一度心中に起きると、精神活動が停滞して、甚だしい時は手足が震えて、その動きを失うものである。
- (3) 疑：疑心が生じた時は、相手を見定めることができなくなり、自分の心に決断がつかなくて敏速な判断、動作ができない。
- (4) 惑：惑いが起きる時は、精神が混乱して敏速な判断や軽快な動作に欠ける。剣道の勝負は技だけでなく、心の動きに支配されることが多い。

### 2 剣道の虚実について説明しなさい。

「実」とは、精神に気迫が充実していて油断や隙がなく、注意が行き届いていることをいう。

「虚」とは、その反対に心身に緩みや隙が生じたときをいう。試合では実をもって実を攻めれば相打ちになり、虚をもって実を攻めれば敗れることになる。

したがって、相手の虚実の体勢を機敏に察知し、自分の虚実を悟られないようにして、相手の実を避けて虚を打ち、勝ちを得なければならない。

水が方円の器にしたがうように、剣道も相手により自在に変化しなければならない。

また、相手が打ち込もうとして動作を起こそうとする瞬間は、たいていどこかに虚を生ずるものである。これを起こり頭といい、こちらは実をもってそこを打つのである。

「猜疑心」といって心が迷っているときや、「居ついたとき」動作が「尽きたとき」も虚を生ずるものである。

3 剣道の三殺法について説明しなさい。

剣道には、相手を倒し勝利を得るのに、次の3つの方法がある。竹刀（刀）を殺し、技を殺し、気を殺すことを三殺法という。

- (1) 竹刀を殺すとは、相手の竹刀を左右に押さえ、あるいは巻き、払うなどして竹刀の自由な動作を封じ、剣先を殺して打突することができないようにする。
- (2) 技を殺すとは、先をとって隙なく攻めたて、相手の攻撃の機会を与えず技を出させないようにする。こうすれば相手は圧倒され、氣勢を挫かれ体勢も崩れ、技を出すことができない。
- (3) 気を殺すとは、絶えず全身に氣力をみなぎらせて、先の気分を持って向かい、相手の起こり頭を押さえる氣位を示すことである。あるいは間合を上手に取って相手の気をそらし、相手のひるむところをすかさず氣力をもって攻めたてることである。これは(1)、(2)の動作と同時に平行して行う。

4 守・破・離について説明しなさい。

芸の道では、守・破・離の階段を経て、道の完成を目指す。剣道でもこのよう修業の段階を経る。守とは、初歩の段階を言い、破とは、初歩の段階を踏み破って進歩することを言い、離とは、更に破の段階を乗り越えて、剣の奥義を極めるに至るまで精進することを言う。

- (1) 守  
 剣道の修業がある程度に上達するまでは、師の教えを正しく守って稽古に励み、その形をしっかり身につけ、剣理や技を学ぶことを言う。
- (2) 破  
 剣道の修業を積んで、今まで学んだ師の教えを自分のものにするだけにとどまらず、なお進んで他の教えをも学び、その長所を取り入れて「守」の段階より進み、自らの工夫研究を重ね新しい分野を開拓して、より一層幅広くしていくことが「破」の段階である。
- (3) 離  
 苦心研究し、更に修業して、「破」の段階を乗り越えて、独自の新しい剣道の境地を創立する。すなわち剣道の奥義を極めることである。

5 捨身について説明しなさい。

剣道の古歌に「山川の瀬々に流れる栃殻もみを捨ててこそ浮かぶ瀬もあれ」というのがあ。これは山川の瀬々に流れる栃殻も、中の実を捨てた時に、始めて浮かび上がることのできる機会があるという意味である。

また、「切り結ぶ太刀の下こそ地獄なれ踏み込み行けば後は極楽」というものもあ

る。

これは、危険な場面に直面した時、身を捨てる覚悟で全力を尽くしてことに当たれば、思わぬ力が生まれて活路を見出すものである。断乎として行えば鬼神もこれを避けると言われているように、身を捨てて大胆に踏み込んで打突してこそ、はじめて立派に勝ちを得ることができる。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、無謀であって真の捨身とはいえないのである。

隙を発見したら、直ちに敢然として打ち込んでいくことが、真の捨身である。

6 一眼二足三胆四力について説明しなさい。

(1) 第一は眼である。剣道修業は技術が表面に出てくるが、真の目的は精神の鍛練であり、技術はその手段にすぎない。

技術と技術の戦いというより、結局は心と心の戦いである。その心を最もよく現すものが眼である。相手のどこを見て動静を察知するかということは目付けとあって重要視されている。この眼力を養うことが最も大切である。

(2) 第二は足である。すべての動作の基本である姿勢の根底となるものが足である。足の踏み方、さばき方を常に正しくして、無意識にできるようになっていなければ、真の技にはならない。

(3) 第三は胆である。剣道に必須の気力・忍耐力・持久力を生ずる根本は胆力である。この胆力を養うことによって驚懼疑惑の念を去り、適切な判断力と果敢な実力を働かし、機先を制して勝利を得ることができるのである。

(4) 第四の力である。力とは技術を意味する。技術は第四といっても、技術の練達がなくは、剣道の上達もあり得ない。眼、足、胆、力が一体となり、心・技・体一致の練磨をはかり、一切の邪念を去り、素直な気持ちで教えに従うことが剣道上達の根本である。

7 日本剣道形の必要性を説明し、効果を4つ書きなさい。

剣道形は、昔の各流派の優れた形の中から最もよいと思われたものを選んだもので、これを十分に学び修練することによって剣道の理合を知ることができる。

剣道形を稽古することによって剣道の基本となる手足のさばき方、気合、間合、呼吸、打突の機会を修得することができるのである。

剣道の稽古にあたっては努めて剣道形を実施して、稽古や試合に応用できるよう心がけることが重要である。

剣道形の効果として、

- (1) 礼儀作法が正しくなり、落ち着いた態度が身につく。
- (2) 姿勢が正しくなり、観見の目が利くようになる。
- (3) 技術上の悪い癖を取り除き、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、気迫が充実する。
- (6) さまざまな心技両面の理合が会得できる。
- (7) 気品や風格が備わり、気位が高められる。

8 剣道の懸待一致について説明しなさい。

懸・・・攻撃する、打ちかかること。

待・・・相手の攻撃してくるのを待ち、これに応じる防ぎをすること。

自分から打突する技が、そのまま防ぐ技となるよう心がけなければならない。懸ることに専念すれば、自分の起こりに先んじて相手から打たれる。このような場合を、これに応じることができなくて、打たれるか相打ちとなる。

また、待つばかりでは自分の太刀が力を失い、死太刀となって役に立たない。

したがって、打つ太刀、突く太刀はすなわち防ぐ太刀となり、また、受けるも、切り落とすも、すり上げるも、払うも、同時に打つ太刀、突く攻撃の太刀でなければならない。

相手を打突する技の中に防ぐ技が含まれ、また、防ぐ技がそのまま攻撃する技となるように努めることが大切である。

懸と待が別々でなく、表裏一体のようにならなければならない。

9 剣道上達の要点を書きなさい。

剣道の目的とその心構えを十分に把握し、一生が修業であることを自覚して日夜真剣に修練して、自学、自習することが大切である。

その要点は、

- (1) 精神的・技術的理論を研究すること
- (2) 剣道形に習熟し、剣理を会得する。
- (3) 健康・安全に留意し、修業を中断してしまうことのないように努力する。

初心者はもちろん、高段者でも常に基本技に徹し、応用技を十分会得するとともに、心・技・体の一致を図るように努めなければならない。一切の邪念を去って素直な気持ちで師の教え、先輩の指導を受けて練磨・精神することが大切である。

10 剣道指導者として留意すべき事項を3つ書きなさい。

- (1) 剣道の本質をよく理解して、それに合致した指導をすること。指導を受ける者の年齢、体力、理解度及び技能に応じ、剣道の目的とその精神を十分に把握させる。
- (2) 稽古の目標を十分に把握させながら指導する。例えば、基本の構えの中で自然体が必要なのはなぜなのか。また、それが剣道の諸活動の中でどのような効果があるのか。他のスポーツや日常生活との関連でどのような意味を持つのかなどを説明し、剣道を修業することによって、常によりよい姿勢、習慣をつくるように

すると、指導を受ける者にも興味を増して指導の効果も上がる。

- (3) 稽古環境の改善を図ること。剣道の稽古の環境の改善の基となるのは、何といっても指導者の熱意と態度である。指導者は指導目標、指導内容を明確にし、指導を受ける者に適した指導法を研究して、組織的に指導することが大切である。さらに技術だけを指導するのではなく、指導者自らも指導の本質を認識して、人格、識見、技能など多方面に自己研鑽し、指導を受ける者のよりよい協力者である指導者になることが肝要である。
  - (4) 保健衛生面に留意すること。指導を受ける者の健康に留意し、無理な活動を要求したためにかえって健康を害し、剣道修業の意欲を失わせることのないよう、健康度、体力、技術、その他を考慮して、適切な指導をすること。
  - (5) 剣道場・施設用具の整備とその安全管理についても十分に配慮して、指導を受ける者の危害防止、事後防止に心がけること。
- 要するに正しい剣道を身につけさせ、よき社会人として育成することが大切である。

11 剣道試合上の心得を5つ書きなさい。

試合は、自己の上達度を測定する尺度であり、自他の態度・技術を比較して自分の長所を伸ばし、短所を反省する大事な機会である。精神の鍛練、人格の形成に資する大切な場である。

試合上の心得を列記すれば、

- (1) 礼儀を重んじ、試合規則を守る。
- (2) 全気力と全技術を発揮する。
- (3) 常に気・剣・体の一致を図り、真剣で臨む心構えで正々堂々と戦う。
- (4) 打突後には必ず残心を示し、決して体勢を崩して見苦しい姿をしない。
- (5) 相手の隙を明察して、打突の機会をよくつかみ相手を圧倒する。
- (6) 常に気を先にかける。
- (7) 相手の長所・短所をすばやく察知し対処する。
- (8) 試合中に自己審判をして、引き上げたりしない。
- (9) 常に平常心で戦う。
- (10) 気は大きく、技は細かく激しく行う。

などがあり、剣道修業上の目的とその精神を正しく認識し、これを把握して試合に臨むことである。

12 剣道の審判員の心構えを書きなさい。

剣道試合の審判とは、両者の勝負を裁決することである。剣道の試合は剣道発展の方法であり手段である。したがって試合の審判は、剣道の正しい発展に沿ったものであり、その発展に役立つよう実施されなければならない。

- (1) 審判の意義

審判とは「審らかに判定」を言うことである。何を審らかに判定するかと言えば、次のようなものがある。

- ① 打突部位 ② 間合 ③ 理合 ④ 強度 ⑤ 刃筋 ⑥ 残心  
以上の6つの要素とも条件を瞬息の間に審らかに判定するのが審判である。  
したがって、審判員は心技とも卓越した者でなくてはならない。

(2) 審判員の資格（精神面・技術面・健康面）

- ① 公正無私の人であること。  
② 冷徹果断、信念の人であること。  
③ 中正で一貫性を持続することができる人であること。  
④ 剣理に精通していること。  
⑤ 試合・審判規則を熟知し、どのような事態も一瞬に解決できる能力を持っていること。  
⑥ 十分な修練を積み、豊かな経験を持っていること。  
⑦ 肢体健全で、体力が充分であること。  
⑧ 正視、正徳であること。  
⑨ 言語明晰であること。

(3) 審判員の使命

剣道審判の適否は、剣道の興隆、発展につながると同時に、また、逆に剣道の衰退、墮落を引き起こすものであるから、審判員の審判には常に剣道の命運がかかっているという使命感を持ち、その自覚のもとに激しく自己を律しなければならない。

- ① 審判員は、試合者の生命を預かる者であることを自覚すること。  
② 剣道審判の困難性を自覚すること。  
③ 審判修練の必要性を自覚すること。

(4) 審判員の権利と義務

審判員の宣告については、異議を申し立てることは許されない。したがって審判員は、その権利を正しく行使するとともにその義務を完全に遂行しなければならない。「審判員は絶対である」という権利を主張すれば、その絶対に値するだけの義務の遂行、つまり、審判員としての資格を具備する努力と研究をすることが必要である。

(5) 審判員の権威

- ① 服装が端正であること。  
② 態度が厳正であること。  
③ 裁決が果断であること。  
④ 審判員の礼法は厳正で、実践示範すること。