

■居合のイメージトレーニング

Prologue - - -

道場で習った居合の業を自宅で反復稽古しようとしても狭い部屋の中で刀を振りまわすわけにもいかず、そこは各人各様にいろいろ工夫されていることと思います。

小生は部屋の周囲に気を配りながら模範演武の DVD を眺めつつ、不十分ながら「理合い」を意識し、「業」のポイントがつかめるように、時たま木刀を使って練習などをしてはいますが。。最初から「理」にかなった「業」を繰り返させるはずは当然なく、そこは焦らずに

『ラフでもよい、一本一本の業の流れ（体捌き）を体に覚えさせることが今は大事！』

と、ある意味開き直って勝手に独断し、そのための一つの方法として「イメージトレーニング」を思い立ちました。

刀を振りまわすのではなく、頭の中で居合のイメージを浮かべるだけなので、机一つのスペースで十分です。「業」のイメージがプツツと途中で切れていれば模範演武の DVD を見て補充・補強といったことを繰り返し、そのうち次第に頭に定着していきだろうといったやり方です。もっとも、力みすぎると定着速度の遅さ（←とくに小生のケース）に嫌気がさして直ぐにいやになるので、そこは付かず離れずに適当な合間を見つけてはトレーニングをやることを心がけています。

さて、我が大日本居合道協会の稽古も令和に入った今春から猛烈な勢いで稽古が進みはじめました。ご指導される先生も大変だと思えます。入門して未だ 1 年余りですが、アップアップしながらも「業」の出来不出来は兎も角、メンバー全員が熱心に取り組む姿は全く天晴（あっぱれ）の観を呈しています。入門以来、いままで稽古した業の本数は実に 72 本に及びました。もっとも稽古の濃さは「業」によってバラつきがあり、奥居合の部などは先生の模範演武をほんの数回トレースしただけで、まだまだこれからといった状況ではあります。

- ・戸山流・森永派・・・「基礎居合」6 本、「本居合」8 本
- ・無双直伝英信流・・・抜刀法「初伝」7 本、「奥伝」4 本
- ・無双直伝英信流・・・「正座の部」11 本
「立膝の部」11 本
「奥居合の部」居業 11 本、立業 11 本、番外 3 本

さて、ということで次ページ以降にイメージトレーニングをやるにあたって必要となる戸山流・無双直伝英信流の居合の業名を載せておきました。この名前をご覧になるだけでどこまで居合のイメージをフォローできるか、、イメトレをやってみようと思われる方の参考にでもなればと思い、掲載することにしました。

ここまでご笑読いただきましてありがとうございます。

戸山流・森永派

1. 基礎居合

- 一本目 真向斬り
- 二本目 諸手突き
- 三本目 右袈裟斬り
- 四本目 左袈裟斬り
- 五本目 突きを摺り上げ左袈裟斬り
- 六本目 摺り落として真向斬り

2. 本居合

- 一本目 前の敵
- 二本目 右の敵
- 三本目 左の敵
- 四本目 後の敵
- 五本目 直前の敵
- 六本目 あとまえ 後前の敵
- 七本目 左右の敵
- 八本目 多数の敵 (突破)

無双直伝英信流・抜刀法

1. 初伝

一本目	順刀その一
二本目	順刀その二
三本目	追撃刀
四本目	斜刀
五本目	四方切りその一
六本目	四方切りその二
七本目	斬突刀

2. 奥伝

一本目	前敵逆刀
二本目	多頭敵
三本目	後敵逆刀
四本目	後敵抜打

無双直伝英信流

1. 正座の部 (カッコ内は大森流(※)の名称)

一本目	前 (初 ^{しょはつとう} 発刀)
二本目	右 (左刀)
三本目	左 (右刀)
四本目	後 (当 ^{あたりとう} 刀)
五本目	八重垣 (陰陽 ^{いんようしんたい} 進退)
六本目	請流 (流 ^{りゅうとう} 刀)
七本目	介錯 (順刀)
八本目	附込 (逆刀)
九本目	月影 (勢 ^{ぜいちゅうとう} 中刀)
十本目	追風 (虎乱 ^{こらんとう} 刀)
十一本目	抜打

※大森六郎左衛門正光

2. 立座の部 (別名：長谷川英信流)

一本目	横雲
二本目	虎一足
三本目	稻妻
四本目	浮雲
五本目	風 ^{おろし}
六本目	岩波
七本目	鱗返 (右回りする)
八本目	浪返
九本目	滝落
十本目	真向
十一本目	抜打

3. 奥居合の部 (林崎甚助源重流の技)

3-1. 居業の部

一本目	^{かすみ} 霞
二本目	^{すねかこい} 脛 圍 (虎一足と同様の技)
三本目	戸 詰
四本目	戸 脇
五本目	四方切 (戸脇と戸詰を合わせた技)
六本目	^{たなした} 棚 下
七本目	両 詰
八本目	虎 走 (ほぼ追風と同様の技)

3-2. 立業の部

一本目	^{ゆきづれ} 行 連 (戸詰の立業版)
二本目	^{つれだち} 連 達 (立脇の立業版)
三本目	^{そうまくり} 総 捲 (五方斬り)
四本目	^{そうどめ} 総 留 (早乙女)
五本目	^{しのぶ} 信 夫
六本目	^{ゆきちがい} 行 違
七本目	^{そですりかえし} 袖 摺 返
八本目	^{もんいり} 門 入
九本目	^{かべぞい} 壁 添
十本目	受 流 (請流の立業版)
十一本目	暇 乞 (一) 草
	暇 乞 (二) 行
	暇 乞 (三) 真

4. 番外

一本目	^{はやなみ} 速 浪
二本目	雷 電
三本目	迅 雷

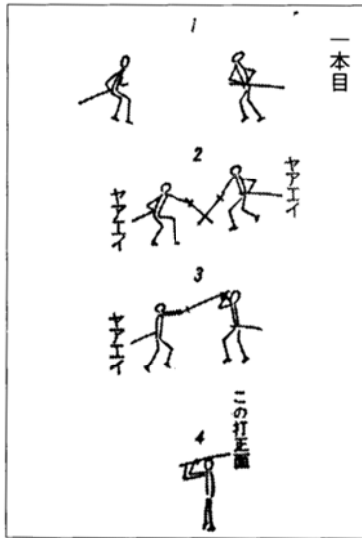
5. 英信流太刀打ちの位

— 鞘木刀で行う立業 —

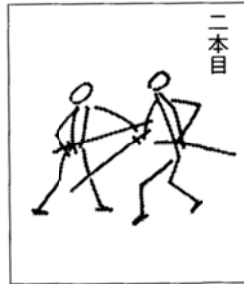
一本目	出 合	納 刀・納 刀
二本目	附 込	納 刀・納 刀
三本目	受 流	八 相・八 相
四本目	受 入	八 相・八 相
五本目	月 影	八 相・下 段
六本目	水 月 刀	八 相・中 段
七本目	絶 妙 剣	八 相・下 段
八本目	独 妙 剣	八 相・八 相
九本目	心 明 剣	上 段・納 刀
十本目	打 込	中 段・中 段

★英信流太刀打ちの位

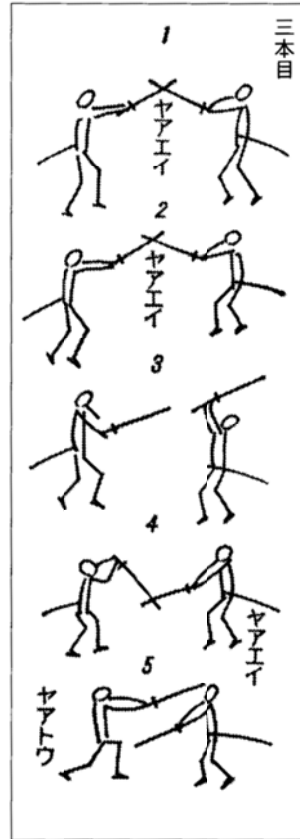
一本目：出合い



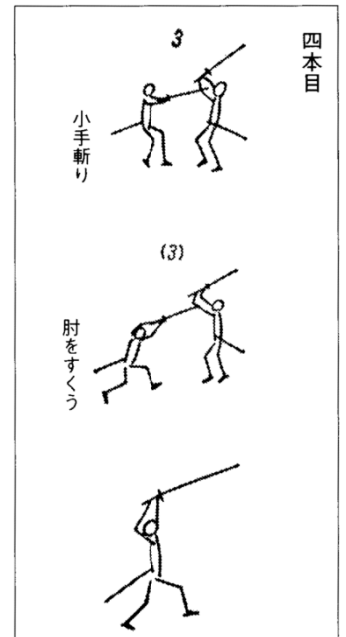
二本目：附込



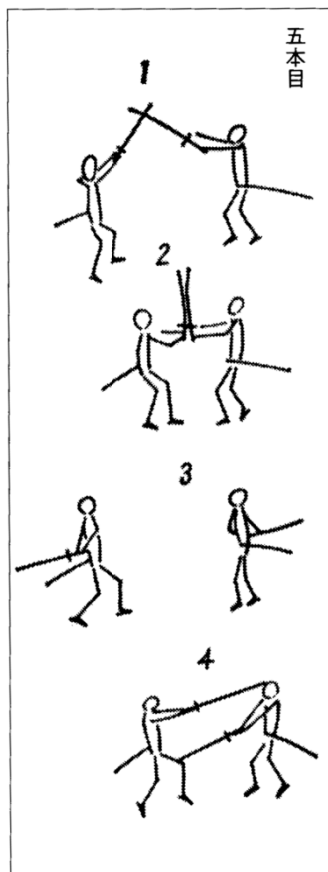
三本目：受流



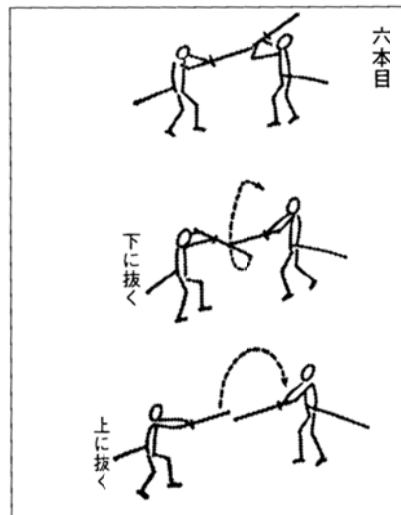
四本目：受入



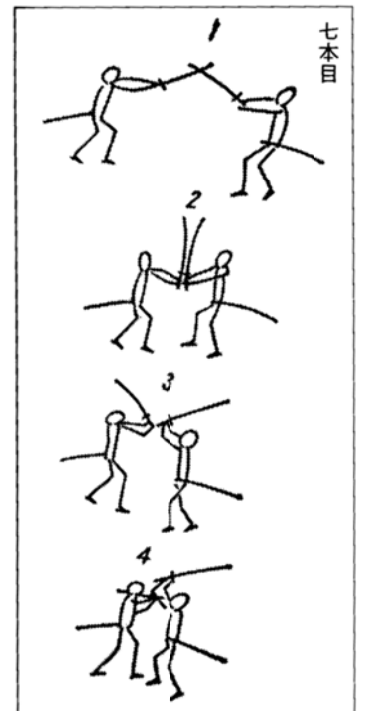
五本目：月影



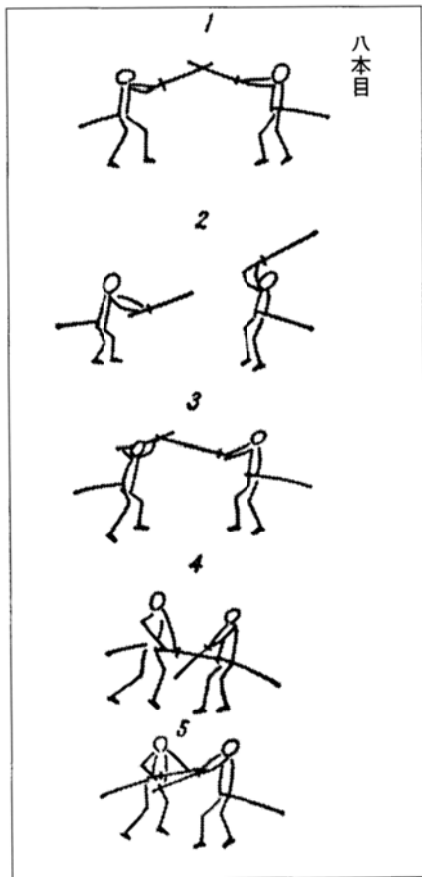
六本目：水月刀



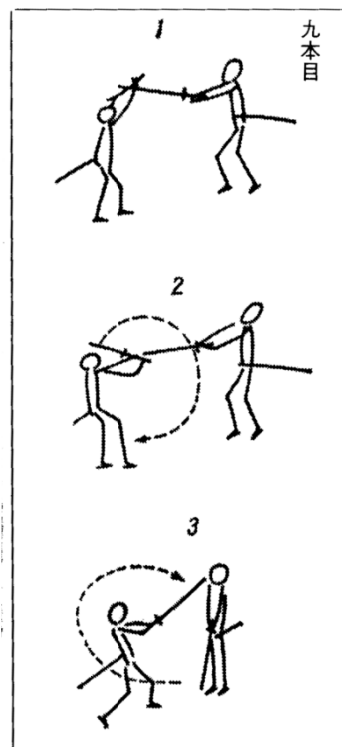
七本目：絶妙剣



八本目：独妙劍



九本目：独妙劍



十本目：打込み

- (1) 出合って正面に切り結ぶだけ。
- (2) 太刀を合わせて、退いてひらき、

納刀して終わる。

(参考文献)

英信流太刀打ちの位：

加茂治作「無双直伝英信流 居合道」(愛隆堂、H14)