

Where's a will

there's a way



全剣道制定居合・要義とそのポイント
～演舞とならないために～



2023 年霜月

HEINCO

§ 1. 全剣連制定居合の要義とそのポイント————

●一本目「前」

対座している敵の殺気を感じ、機先を制して「こめかみ」に抜きつけ、さらに真っ向から切り下して勝つ。

●二本目「後ろ」

背後に座ってる敵の殺気を感じ、機先を制して「こめかみ」に抜きつけ、さらに真っ向から切り下して勝つ。

●三本目「受け流し」

左横に座っていた敵が、突然立って切り下してくるのを「鎬」で受け流し、さらに袈裟に切り下して勝つ。

●四本目「柄当て」

前後に座っている二人の敵の殺気を感じ、まず正面の敵の「水月」に「柄頭」を当て、続いて後ろの敵の「水月」を刺し、さらに正面の敵を真向から切り下して勝つ。

●五本目「袈裟切り」

前進中、前から敵が刀を振りかぶって切りかろうとするのを逆袈裟に切り上げ、さらに返す刀で袈裟に切り下して勝つ。

●六本目「諸手突き」

前進中、前後三人の敵の殺気を感じ、まず正面緒敵の右斜め面に抜き打ちし、さらに諸手で「水月」を突き刺す。つぎに後ろの敵を真向から切り下す。続いて正面からくるほかの敵を真向から切り下して勝つ。

●七本目「三方切り」

前進中、正面と左右三方の敵の殺気を感じ、まず右の敵の頭上に抜き打ちし、次に左の敵を真向から切り下ろし、続いて正面の敵を真向から切り下して勝つ。

●八本目「顔面当て」

前進中、前後二人の敵の殺気を感じ、まず正面の顔面に「柄当て」し、続いて後ろの敵の「水月」を刺し、さあに正面の敵を真向から切り下して勝つ。

●九本目「添え手突き」

前進中、左の敵の殺気を感じ、機先を制して右袈裟に抜き打ちし、さらに腹部を添え手で突き刺して勝つ。

●十本目「四方切り」

前進中、四方の敵の殺気を感じ、機先を制してまず刀を抜こうとする右斜めの敵の右こぶしに「柄当て」し、つぎに左斜め後ろの敵の「水月」を突き刺し、さらに右斜め前の敵、続いて右斜め後ろの敵、そして左斜めの前の敵をそれぞれ真向から切り下して勝つ。

●十一本目「総切り」

前進中、前方の敵の殺気を感じ、機先を制してまず敵の左斜め面を、次に右肩を、さらに左胴を切り下し、津吹いて腰腹部を水平に切り、そして真向から切り下して勝つ。

●十二本目「抜き打ち」

相対して直立している前方の敵が、突然、切りかかってくるのを、刀を抜き上げながら退いて敵の刀に空を切らせ、さらに真っ向から切り下して勝つ。

●一本目「前」 (前に敵1人)

①正面に向かって正座(尻は少し浮かせ気味)。敵の殺気を感じ、静かに両手を刀にかけて鯉口を切る。
(序・破・急の『序』)

②腰を上げつつ鞘引きと共に柄頭を敵に向け乍ら刀を抜き始める(『破』)。

③両つま先を立て、鞘を左へ返し始め、鞘離れ寸前で刃は水平に(『破』)。

④右足を踏み込み十分な鞘引き共に敵の「こめかみ」へ抜きつける。(『急』)



<抜きつけ>

○上体は約45度左に開いているか? 鞘引きは十分か?

○右拳は右斜め前方か? 鞘は水平か?

○切っ先は右肩よりわずかに下、右拳よりやや内側か?

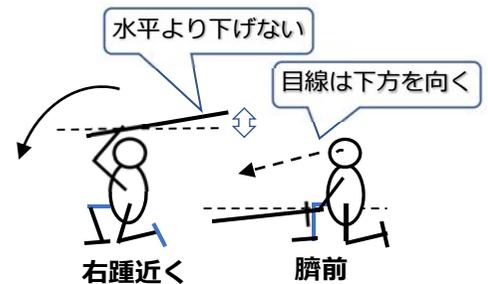
⑤左膝頭を右踵近くに送る(送りすぎない!)。鯉口は臍前。切っ先を左耳に沿って後ろを突く気持で頭上に振りかぶる。このとき、切っ先は水平より下げない!

⑥間を置かずに右足を踏み込み、真っ向から切り下す。

<切り下し>

○左拳はへそ前にきているか?

○切っ先は水平よりわずかに下がっているか?



⑦左手を柄から離して左帯に送ると同時に右拳を上に戻して

刃先を左に向け、そのまま右へ大きく肩の高さにまで回し、肘を曲げて拳をこめかみに近づけ(敬礼の位置)、

⑧立ち上がりながら袈裟に振り下ろして血振りし、居合腰となる。

<血振り>

○右拳は左手と同じ高さ、右斜め前方の位置か?

○切っ先は約45度前下方、右拳よりやや内側か?

○刃先は振り下ろした方向を向いているか?



⑧居合腰のまま後ろ足を前足のそろえ、続いて右足を引く。左手を左帯から鯉口に送って納刀、納め終わると同時に後ろ膝を軽く床に着ける。鐔はへそ前、刀はほぼ水平。納刀時、鉤(はばき)が鯉口に収まってから親指を鐔にかける。

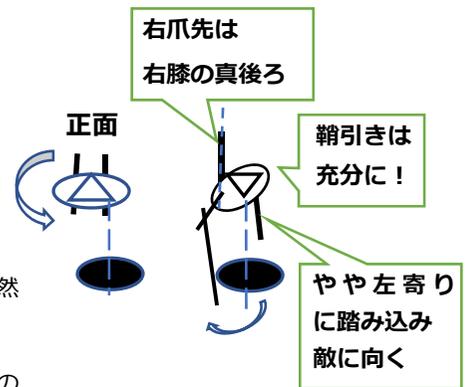
⑨立ち上がりと同時に後ろ足を前足に揃える。右手を柄から離して帯刀姿勢となり、左足より退いて元の位置に戻る。

※一口メモ: 正座から腰を上げる時、両膝を僅かに内側に絞ると左爪先が左膝の真後ろになりやすい。

・後ろ膝をドシッと床に着けないこと! .. 体勢の崩れを防ぐ。

●二本目「後ろ」 (右肩後方に敵 1 人)

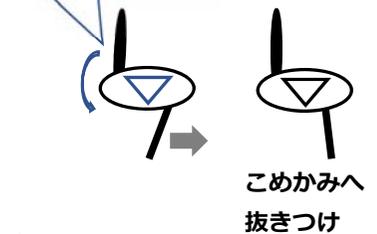
- ①右回りに回って後ろ向きに正座 (尻は浮かせ気味)。
- ②敵の殺気を感じ、静かに刀に両手をかけ、腰を上げつつ鞘引きと共に刀を抜き始める。
- ③両つま先を立て、刀を抜き出しながら右膝を軸に左回りし、敵と正対するまで腰を十分に回す。→腰を十分に回すことで自然と右爪先は膝真後ろにくるようになる。
- ④後ろの敵に向き直ると同時に左足をやや左寄りに踏み込み、敵の「こめかみ」に抜きつける。鞘引きを十分に。



<抜きつけ>

- 上体は約 45 度左に開いているか? 鞘引きは十分か?
- 右拳は右斜め前方か?
- 切っ先は右肩よりわずかに下、右拳よりやや内側か?

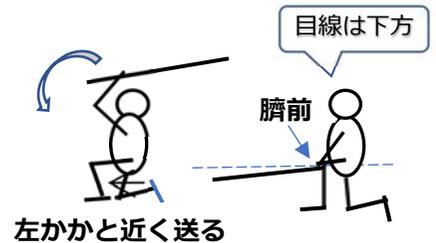
腰をしっかり回す



- ⑤左膝頭を右踵近くを送る。鯉口は臍前。切っ先を左耳に沿って後ろを突く
気持で頭上に振りかぶる。切っ先は水平より下げない!
- ⑥間を置くことなく右足を踏み込み真っ向から切り下す。

<切り下し>

- 左拳はへそ前にきているか?
- 切っ先は水平よりわずかに下がっているか?

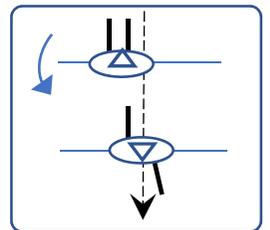


- ⑦左手を柄から離して左帯に送ると同時に右掌を上にかえして刃先を左に向け、そのまま右へ大きく肩の高さにまで回し、肘を曲げて拳ををこめかみに近づけ、
- ⑧立ち上がりながら袈裟に振り下ろして血振りをし、居合腰となる。

<血振り>

- 右拳は左手と同じ高さ、右斜め前方の位置か?
- 切先は約 45 度前下方、右拳よりやや内側か? 切先は振り下ろした方向か?

- ⑧居合腰のまま後ろ足を前足のそろえ、続いて左足を引く。左手を左帯から鯉口に送って納刀しつつ納め終わると同時に後ろ膝を軽く床に着ける。鏝はへそ前、刀はほぼ水平。
- ⑨立上ると同時に後足を前足に揃え、手を柄から離して帯刀姿勢、左足より退く。



- ※一口メモ：後方の敵はやや右肩寄りに座っている (真後ろではない)ので、左回りに回り左足をやや左に踏み込んで後ろの敵に向き直り (体は正対)、1 本目「前」と同様にして敵のこめかみに抜き打ち。

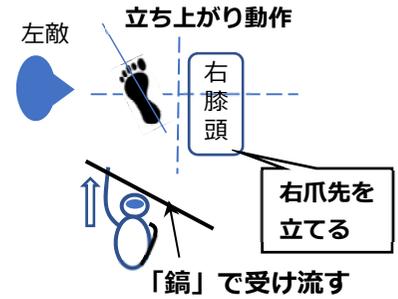
●三本目「受け流し」 (左横に敵1人)

- ①正面から右向きに正座。
- ②左横の敵に振り向くと同時に両手を素早く刀にかける(→横の敵を見る！)。
- ③間をおくことなく、腰を上げ右足の爪先を立てる(→目線はやや上方！)。
- ④腰を伸ばして左足を右膝内側に送り込み、鞘引きしながら胸元近く頭上前方に刀を抜き上げつつ立ち上がり

手首を折ることなく右手の甲を平らに柄に掛ける！(鎧で受けるため)

<抜き上げ>

- 左足先は右膝頭の手前か、揃っているか？
- 上げる右拳は胸元近くを通っているか？
- 剣先が鯉口から離れる直前まで抜き上げたか？
- 右腕は真っすぐ素直に上方に上がっているか？



- ⑤右足を左足の内側に踏み込み敵の刀を受け流す。両足型は「イの字」、刀で上体を庇った姿勢で上体は敵と正対(体は捻られた状態)。

<受け流し>

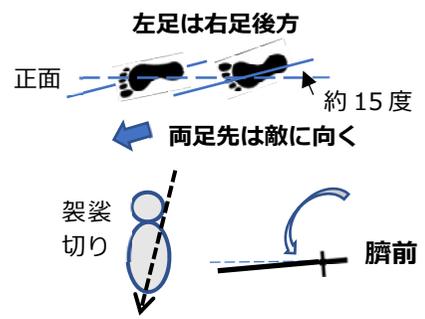
- 両足は「イの字形」になっているか？
- 刃先は後ろ斜め上となっているか？「鎧」で受けたか？
- 切っ先を下げ上体をかばった姿勢か？敵と正対したか？



- ⑥受け流した敵の刀の勢いを利用して頭上で切っ先を右上方に回して手の内緩めて小指を絞め、左手を柄にかけて刃筋を切る方向に向け敵の左肩口から袈裟に切り下すと同時に左足を右足後方に引く。(「空」を切らずに敵を切る！)

<袈裟切り>…切り下ろしと足引きのタイミングが大事！

- 切る方向にへそを向けたか？
- 切下ろし直後に左足を右足後方に引いたか？
- 両足先が敵の方向に向いているか？
- 切り下した切っ先は水平より僅かに下か？
- 左拳はへそ前か。(袈裟に切る)



- ⑦逆手納刀。物打ち近くを右膝頭上方に送り左手は肘を伸ばす。

<逆手納刀>

- もの打ち近くが右膝頭に来ているか？
- 左拳は左腰の前方・左乳の高さか？



逆手納刀は右手での血拭い動作が省略されている。

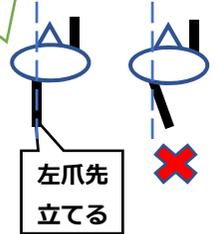
●四本目「柄当て」 （前後に敵1人。計2人）

- ①正面に向かって居合膝で着座。両手は拳を軽く握り両腿中程に置く。
- ②素早く刀に両手をかけ両膝を閉じるようにして腰を上げ、左足の爪先を左膝の真後ろに立てて腰を伸ばし、（※腰を垂直にしっかり上げて伸ばすことが大事！）
- ③右足を踏み込むと同時に柄頭を両手で敵の水月に激しく当てる。

<居合膝から突きまで>

- 両膝を閉じるようにして腰を上げたか、しっかり腰を伸ばしたか？
- 腰を上げたとき左足爪先を立て、左膝の真後ろに位置したか？
- 柄頭が敵の水月に確実に当たったか？

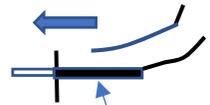
腰をしっかり伸ばす！



- ④左手で鞘引きし刀を水平にした直後に後方の敵を見据え、鯉口を臍前に送ると同時に右肘を伸ばし、敵の水月を突き刺す。この時、鰐は左腕から出る程度。

<水月を刺す>

- 鞘引きでももの打ちが左乳に当たる直前まで前の敵をみていたか？
- もの打ち付近の棟が左乳に当たり、刃は外側を向いているか？
- 突きは鰐が左腕から出る程度か？
- 左右両腕の絞り込みは十分か？ 左手は鯉口を握ったまま臍前か？
- 右ひざ頭は90度に保っているか。ブレていないか？



- ⑤敵を突いて僅かに残心し、その場で顔を正面の敵に向け、体を正面に向けながら（左足先は元に戻す）刀はその位置から頭上に振りかぶり、鞘を正中線に戻し、左手を柄にかけて真っ向から切り下す。 ※体の捻りで刀は自然に抜ける。

<振りかぶり・切り下し>

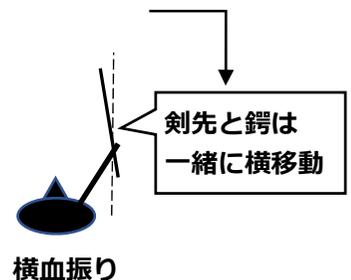
- 突いてから刀を振りかぶる前にその体で顔を正面の敵に向けたか？
- 右手がこめかみから頭上へ移動するタイミングで左手を柄にかけたか？
- 切り下したとき、左拳はへそ前か？
- 切っ先は水平よりわずかに下るか？



- ⑥右に開いて血振り（横血振り）。真横でなく少し斜め前に出すとよい。

<横血振り>

- 右拳の位置は右斜め前方、高さは左手と水平か？
- 刃先は右に向け、切っ先はわずかに下げ、やや左か。
- 切っ先は右拳よりやや内側か。



※一口メモ：柄当てした前方の敵の動静に注意しつつ後方の敵に突きを入れる。柄当てでは傷は浅い。

●五本目「袈裟切り」 (前方に敵1人)

- ①2歩目で素早く刀に両手をかけ柄頭を敵の顔面に向けて刀を抜きだし、鞘を左下に返ししながら
 ②右足を踏み込むと同時に腰を捻って敵のわき腹から逆袈裟に切り上げる。その処で手の内を緩めて小指を絞めると刃先は自然に切り下す方向に向く。

<抜き出し・逆袈裟>

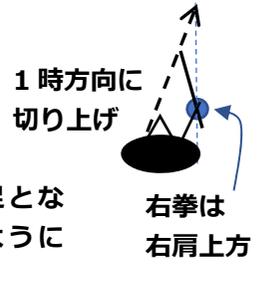
- 鞘を返して抜き出すとき、柄頭は敵の顔面に向かっているか？
- 踏み込む右足先は正面に向いているか？
- 右足を踏み込むと同時に腰を捻って逆袈裟に切り上げたか？



- ③刀を返して右の拳は右肩上方に位置。左手は鞘を元に戻して柄を握り、
 ④止めることなく敵の左肩口から袈裟に切り下ろす。(一連の動作)

<切り上げ・袈裟に切り下ろし>

- 切り上げて刀を返した右拳は右肩上方に来ているか？
手の内緩め小指を絞めたか？
- 止めることなく敵左肩口から袈裟に切り下したか？
- 同じ道筋で切り下したか？
- 切っ先は水平よりわずかに下、やや左。左拳は臍前か？



- ⑤右足を引きながら八相の構えで残心。
 ⑥左足を引きながら左手は鯉口を握ると同時に袈裟に振り下ろして血振り。

メモ

■抜き出し・逆袈裟

- ・鞘の回転がしやすいように左手の親指を右寄りに深く鏢に掛ける。
- ・刀を抜きし鞘を返すとき、鞘を握る左手を十分に回すと左手の甲は下を向き1時の方向に切り上げ易くなる！



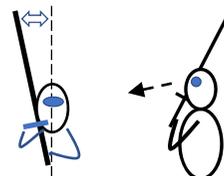
左手の甲を下に向ける

■袈裟に切り上げ・切り下ろし

- ・敵の稽古着の襟に沿って切り上げ、襟に沿って切り下すと意識するとよい。
- ・切り下しは三本目「受け流し」の袈裟切りと同じ。

■八相の構え

- ・剣先やや右。鏢は口の高さ。
- ・左拳は自分の水月の前。体から凡そ一握りの隙間。



●六本目「諸手突き」(前方に敵2人、後方に敵1人。計3人)

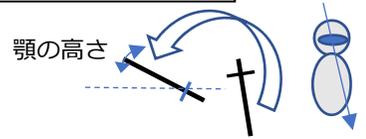
- ①2歩目で素早く刀に両手をかけ、そのまま鞘を左胸に抱き、右足先を正面に踏み込むと同時に上体を左へ開き、正面敵の右斜め面から顎まで抜き打ち。
→腰を捻りで抜き打ちすることで斬撃の勢いが増す。



<抜き打ち>

- 踏み込む右足は正面を向いているか?
- 右斜め面から顎まで11時の方向で抜き打ちしたか?

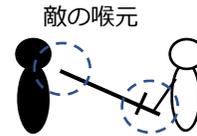
腰の捻りで抜き打ち!



- ③直ちに後ろ足を前足近くに送りつつ刀を中段に下ろし、諸手で敵の水月を突く。

<中段に下ろし敵の水月を突く>

- 左手の位置は自分の臍前約一握りか?
- 剣先は敵の喉の高さに付けているか?



・剣先：顎、喉、水月の高さを明確に!

送り足で腰を入れて突く!



- ④突いた刀の位置はそのままに後方の敵に顔を向けつつ両足湧泉を軸に回り、左足を左方に踏みかえて腕をたたみ、刀を自分のコマカミ辺りに引き上げて「受け流し」に刀を高く振りかぶり、後方の敵に向き直ると同時に右足を踏みこんで(この時突き刺した刀が自然に抜ける)真っ向から切り下す。両拳はへそ前、刀は水平。

<後方の敵を切り下す>

- 突き刺した刀の位置はそのままに後方の敵に顔を振り向けたか?
- 左足を左に踏みかえ、刀を「受け流し」に頭上に振りかぶったか?
- 右足を踏み込んで真向から切り下したか?
- 刀は水平、両拳は臍前か?

★撞木足に注意!!

- ⑤正面の新たな敵に向き直ると同時に右足を踏み込んで真っ向から切り下す。

<後→正面の敵の切り下し>

- 刀は水平か? 両拳は臍前か?



- ⑥右に開いての血振り。

※一口メモ：突き刺した刀は続く体捌きで自然に抜ける。抜く動作は不要!

●七本目「三方切り」 (正面に敵1人、左右に敵2人。計3名)

- ① 4歩目で刀に両手をかけ正面の敵を押しながら刀を抜き出し(約10cm程度)、すかさず左足の湧泉を軸に踵を外に向け右の敵に向き直ると同時に刀を左胸にとり、刃は体近くすれすれに抜き上げ、右足を斜め前方に踏み込んで敵の頭上から「顎」まで抜き打ちする。



<抜き出し・抜き打ち>

- 正面に向かったの刀の抜き出しは10cm程度か?
- 頭上から(10~15度の傾斜)顎まで抜き打ちしたか?

- ② そのままの足踏みで左の敵に向き直りつつ刀をこめかみ近くに引き上げて受け流しに頭上に振りかぶると同時に左手を柄にかけ、間をおくことなく真っ向から切り下す。
- ③ 続いて正面の敵に向き直りつつ刀を受け流しに頭上に振りかぶり、右足を踏み込むと同時に真向から切り下す。

<受け流しに振りかぶり・切り下す>

- 受け流しに振りかぶっているか?
- 切り下ろした刀は水平か?

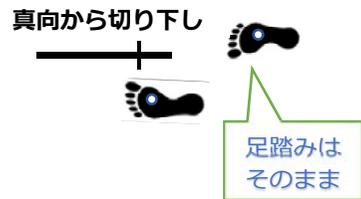
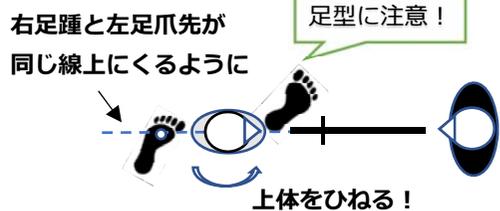


※抜き打ち
刀の振りかぶりは
全てコメカミから
振りかぶる!

- ④ 諸手、左上段の構えで残心。袈裟に振り下ろしての血振り。

メモ

- 正面の敵を気押ししながら
 - ・右の敵が先に切り込んでくる気配を感じる
ことが大事。
- 右の敵・抜き打ちの足捌き
 - ・左足湧泉を軸に踵を外に向けると同時に
右足を斜め前方へ踏みだし、上体を捻って
頭上から顎まで抜き打ち。
- 右→左の敵
 - ・足踏みはそのまま湧泉を軸に回転し、左の敵に向き
直って真向から切り下す。
- 抜き打ち：振りかぶりはコメカミから！
 - ・抜き打ちには十分な鞘引きが肝要！(→鋭い抜き打ち)。
 - ・6本目は「右面から顎まで」。7本目は「頭上から顎まで」



●八本目「顔面当て」 (前後に2人の敵)

- ①右足より踏みだし、2歩目の左足を踏みだしたときに刀に両手をかける。
- ②右足を踏み込むと同時に鞆もろとも突き出し柄頭を敵の両眼の間に激しく当てる。

<顔面当て>

○柄頭が敵の両眼の間を正しく突いているか？(角度に注意！)

- ③前の敵を見据えて鞆引きし、切っ先が抜ける直前に後方の敵に振り向きながら右足を軸に左に回って鞆離れと同時に左足を外側に踏みかえ、
- ④後ろの敵に向き直る同時に右拳を右上腰に当て間を置かず右足を踏み込み右肘を十分伸ばして敵の水月を突く。切っ先は右拳よりやや上の位置。

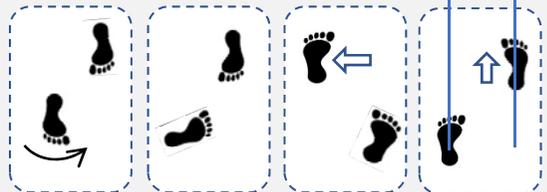
<水月を突く>

- 前敵を見据え鞆引きで切先が抜ける直前に後方敵を見たか？
- 両足先は敵に向っているか？
- 右拳が右上腰に当たっているか？ 刃を外側、刀は水平か？
- 右肘を十分伸ばし、左手を後方へ引く強い鞆引きをしたか？
- 切っ先は自分の正中線に向き、切先は右拳よりやや上か？

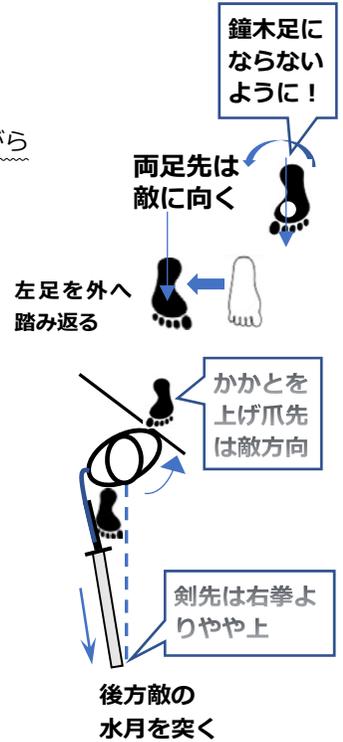
- ⑤刀を引き抜きながら右足を軸に左回りに回って左足を外側に踏みかえ、刀をこめかみ近くに引き上げて受け流し振りかぶり、頭上で左手を柄にかけると同時に正面の敵に向き直り、右足を踏み込んで真向から切り下す。

<受流しに振りかぶり・切り下す>

- 正面の敵に向き直るとき、右足を軸に左回りし、左足を踏みかえたか？
- 受け流しに振りかぶったとき、左手は頭上で柄に手をかけたか？
- 左足を軸に正面の敵に向き直ったか？
- 右足を踏み込んで切り下ろしたか？
- 切り下した刀は水平か？



- ⑥左手を左帯に送ると同時に右に開いての血振り。
- ⑦左手を左帯から鯉口に送り、そのままの姿勢で納刀。



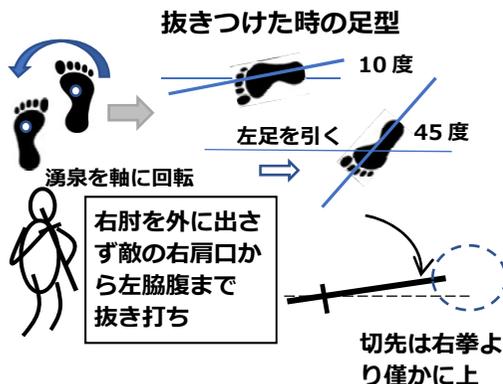
※一口メモ：顔面柄当てした前方の敵の動静に注意しつつ後方の敵に向き直る。柄当てでは傷は浅い。

●九本目「添え手突き」 (左方に敵1人)

- ①右足より踏みだし左足を踏みだした時、左の敵に顔を向けると同時に刀に両手をかける。
- ②3歩目は半歩の歩幅で真っすぐ踏み出し、左右足の湧泉を軸に左回転し、敵に向き直りながら左足を引くと同時に上体を左に開いて右肘を外に出さずに刀を左胸にとって抜き上げ、右肩口から左脇腹まで袈裟に抜き打ち。

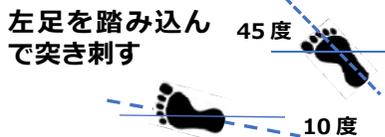
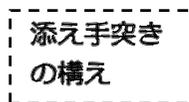
<左回転・袈裟に抜き打ち>

- 左右足の湧泉を軸に左回転したか？
- 右肘を外に出さずに刀を抜き上げたか？
- 抜きつけた時の左右の足型はOKか？
- 抜きつけた後、右拳はへその高さか？
- 切先は右拳より僅かに上がった位置か？



- ③右足をやや外側に向け僅かに引いて添え手突きの構え。

右足を僅かに引いて足は「八」の字



- ④左足を踏込むと同時に腰の移動で刀の水平を確実に維持しながら鋭く敵の腹部を突き刺す。右拳へその前、刀は水平。柄は右腕の下に入れて安定させる。

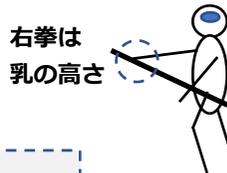
<添え手突き>

- 添え手突きの足型はOKか？
- 刀身の中程を左手親指と人差指の間に挟んだか？
- 右拳を右上腰に当てていたか？
- 突き刺したとき、右拳は臍前か？ 刀は水平か？



- ⑤刀をわずかに引き抜きながら左拳は動かさず右拳を右乳の高さ前方に送って構え、残心を示す。

- ⑥その状態のまま静かに左手で鯉口を握り、左足を引くと同時に刃先の向きに沿って右に開いての血振り。そのままの姿勢で納刀。



<血振り>

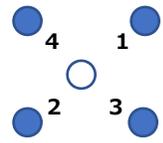
- 左足を引くと同時に刃先の向きに沿い、右に体を開いて血振りしたか？

※一口メモ：鯉口を握ったままの血振り。

●十本目「四方切り」 (四方の敵4名)

- ①右足より前進し左足を踏み出したとき、3歩目の右足を右斜め45度に踏み出して右斜め前方の敵1に振り向くと同時に刀に両手をかけ、
- ②鞘ごと突き出し右足を踏み込み腰で敵の右拳に柄の平で打つ。この時、左足は送り足となる。
- ③敵1を見据えながら左手で鞘引きし、切っ先が鯉口から離れると同時に体を左に回して敵2を睨む一重身となり、
- ④物打ち付近の棟を左乳に当て(刀は水平)、左足を踏み込むと同時に右腰を入れて敵2の水月を突く(左右腕の絞り込みを充分に!)。柄は右腕の下に入れ安定させる。

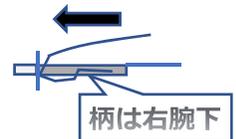
正面



<敵の水月を突く>

- 一重身の足型か?
- 物打ち付近の刀の棟を左乳に当てたか?
- 左足を踏み込み、右足は送り足を伴って鉤足か?
- 左右の腕の絞り込みは充分か? (→ 4本目柄当て)
- 柄は右腕の下に入って安定しているか?

敵の水月を突く



- ④その場で右斜め前の敵1に顔を向け、刀を抜き乍ら頭上に振りかぶると同時に左手を柄にかけ、右足を軸に右回りに回って敵1に向き直ると同時に左足を敵の方向に踏み込んで真向から切り下す。切り下した刀は水平!
- ⑤左足を軸に「受け流しに」振りかぶり、「敵3」に向き直ると同時に右足を踏み込んで真向から切り下す。切り下した刀は水平!
- ⑥刀をそのままの位置に残す気持ちで腰をひねって回転し、左足を左に踏みかえて「脇構え」になりながら「受け流し」に振りかぶり、右足を踏み込むと同時に「敵4」を真向から切り下す。

切り下し

刀水平!



<真向から切り下す>

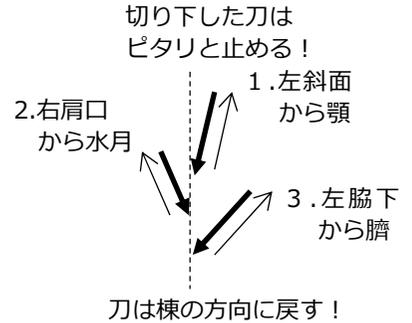
- 敵1→敵3: 受け流しに振りかぶり敵3に向き直ったか?
頭上で左手を柄に掛けたか?
- 敵3→敵4: 脇構えになり乍ら受け流しに振りかぶり敵4に向き直ったか?

- ⑦左足を引きながら左手を柄から離して左帯に送ると同時に袈裟に振り下ろしての血振り、納刀。

※一口メモ: 脇構は体中に刀を隠して敵から見えないようにすることから「金の構え」とも呼ばれる。

●十一本目「総切り」 (前方に敵一人：ただし規定では敵の人数不定)

- ①右足より前進し左足を踏み出したとき、刀に両手をかける。
- ②右足を踏み出し刀を差しなりに前方に抜き出し、
- ③右足を左足近くに引き寄せながら敵の切り下ろしを見切り、刀を左胸に取り真上に抜き上げて「受け流し」に頭上に振りかぶると同時に左手を柄にかけ
- ④間をおくことなく右足を踏み込んで「左斜め面から顎」まで切り下す。切り下した刀はピタリと止める。



<左面から顎まで切り下し>

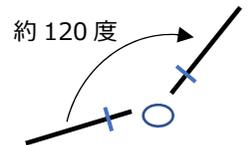
- 刀を差しなりに前方に抜き出したか？
- 右足を左足近くに引き寄せ、切っ先は左肩上を通過し受け流しに頭上に振りかぶったか？
- 右足を踏み込んで左斜面から顎まで切り下したか？
- 刀を振り戻す時、刀の棟の方向に振り戻したか？



- ④刀の棟の方向に戻るよう振り上げて頭上に振りかぶり、(左送り足) 右足を前に踏み込んで「右肩口から水月」まで切り下す。
- ⑤同様に刀を頭上に振りかぶり、(左送り足) 右足を前に踏み込んで「左脇下から臍」まで切り下す。この時、刀は水平！



- ⑥棟の方向に戻るよう振りかぶり、頭上を回して左上腰に水平にとり、止めることなく右足を前に踏み込んで正面敵の帯の高さ (右腰腹部から左腰腹部) を横真一文字に切る。
柄頭を自分の帯に付けてその処から切ると刃筋が立ちやすい！



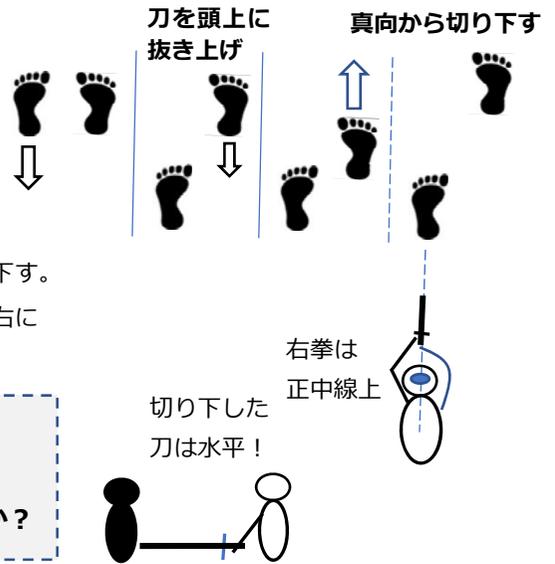
- ⑦刀を止めることなく右足を前に踏み込んで真向から切り下す。
- ⑧右足を左足後方に引き乍ら左手を左帯に送ると同時に右に開いての血振り、納刀。

※一口メモ：前進は右足前、左足後ろの送り足。右足の踏み込みと共に切り下す。

・度重なる前進は、浅手で完全に切れていないから追い込んで切り込んでいくイメージ。

●十二本目「抜き打ち」 (前方に敵一人)

- ①直立したまま素早く刀に手をかけ、
- ②左足を後方に引きながら右足を左足近くに引き寄せ
- ③左肩を十分に引いて刀を素早く頭上に抜き上げると同時に左手を柄にかけ (右拳は正中線上にある)、
- ④間をおくことなく右足を踏み込むと同時に真向から切り下す。
- ⑤右足を左足後方に引きながら左手を左帯に送ると同時に右に開いての血振り、納刀。



<抜き上げ>

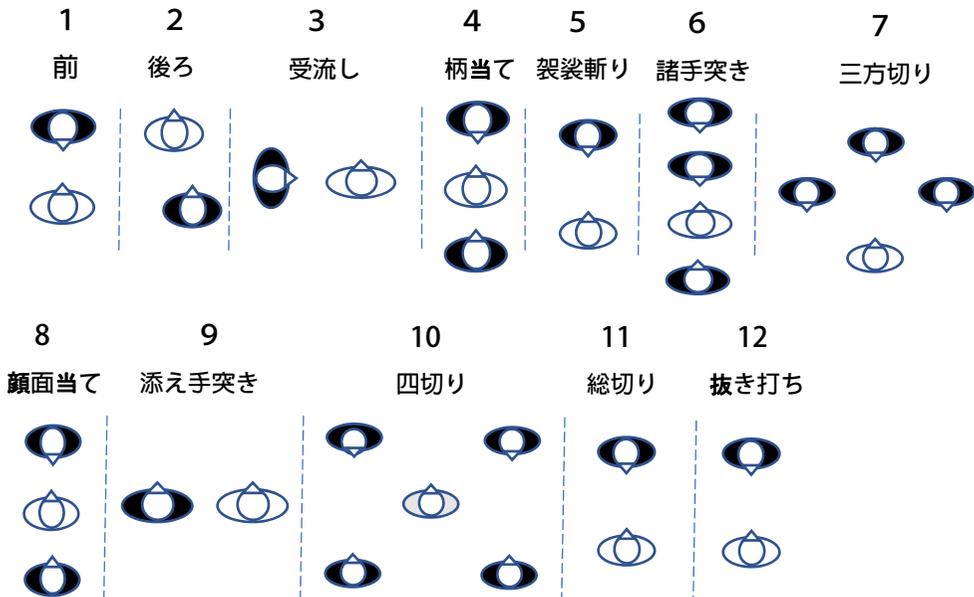
- 右拳は正中線に沿って身体近くを通ったか?
- 抜き上げた時、右手の位置は正中線上にあるか?

※一口メモ：突然敵が切りかかってくるのを、刀を抜き上げながら退いて敵の刀に空を切らせる。

■仮想敵との位置関係

- : 敵
- : 自分

- 切り下し ・ 1～5 本目：切っ先は膝よりやや下。
・ 6 本目以降：切り下しは水平まで。
- 抜き打ち ・ 6 本目「諸手突き」、7 本目「三方切り」
→ 刀をこめかみから振り上げる！



§2. 演舞とならないために――

全剣連制定居合の解説書には

- ・正座の部・・・1, 2, 3本目
- ・居合膝の部・・・4本目
- ・立居合の部・・・5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12本目

の術技の「要義」と「動作」が載っています。

居合は仮想敵を相手とする一人稽古ですので、ともすれば演武ではなく演舞(?)となり、先輩諸氏からの暖かいお叱り(^^;)を受けること度々。。

演舞とならないためには、「要義」を体現した心身の動きが術技の中に表れてこなければなりません。しかし、『言うは易く行いは難し』を身に染み入りて感じます。

つまるところ、「要義」を念頭におきつつ、稽古を通して徐々に身体に覚え込ませていく... 地味ながらもこれ以外に方法はないといったところでしょうか。

そこで、少しでも稽古の効率化を図るべく、「要義」のポイントと思われる主な点(これ以外にもあると思いますが)を解説書からピックアップし、常時参照できるようにしました。

これらのポイントを頭におきつつ稽古を重ねていけば、果たして演武への道も遠からず...!?

といったスタンスです。

	敵の殺 気を感じ	機先を 制し	柄に静 かに手 をかける	柄に素 早く両 手をか ける	抜き打 ちし	受流し に振り かぶり	敵に向 き直り	膝頭を 軸に	右(左) 足を軸 に
1	●	●	●						
2	●	●	●				●	●	
3				●		●	●		●
4	●			●			●	●	
5	●			●					
6	●				●	●	●		●
7	●				●	●	●		●
8	●				●	●	●		●
9	●	●					●		
10	●	●				●	●		●
11	●	●							
12				●					

<p>●敵の殺気を感じ 12 本中 9 本</p> <p>・3 本目：左横に座っている敵が突然敵が立ち上がって切り下してくる。 ・5 本目：前進中、前から敵が刀を振りかぶって切りかかろうとする。 ・12 本目：相対して直立している前方の敵が突然切りかかってくる。</p>	1 本目	対座している敵の殺気を感じ、機先を制して「こめかみ」に抜きつけ、さらに真っ向から切り下して勝つ。	
	2 本目	背後の座っている敵の殺気を感じ、機先を制して「こめかみ」に抜きつけ、さらに真っ向から切り下して勝つ。	
	4 本目	前後に座っている二人の敵の殺気を感じ、まず正面の敵の「水月」に「柄頭」を当て、続いて後ろの敵の「水月」を突き刺し、さらに正面緒敵を真っ向から切り下して勝つ。	
	6 本目	前進中、前後三人の敵の殺気を感じ、まず正面の敵の右斜め面に抜き打ちし、さらに諸手で「水月」を突き刺す。・・・	
	7 本目	前進中、正面と左右三方の敵の殺気を感じ、まず右の敵の頭上に抜き打ちし、つぎに左の敵を真っ向から切り下し、続いて正面緒敵を真っ向から切り下ろして勝つ。	
	8 本目	前進中、前後二人の敵の殺気を感じ、まず正面の敵の顔面に「柄当て」し、続いて後ろの敵の「水月」を突き刺し、さらに正面の敵を真っ向から切り下して勝つ。	
	9 本目	前進中、左の敵の殺気を感じ、機先を制して右袈裟に向き打ちし、さらに腹部を添え手で突き刺して勝つ。	
	10 本目	前進中、四方の敵の殺気を感じ、機先を制してまず刀を抜こうとする右斜め前の敵の右こぶしに「柄当て」し、・・・	
	11 本目	前進中、前方の敵の殺気を感じ、機先を制してまず敵の左斜め面を次に右肩を、さらに左胴を切り下ろし、・・・。	
	<p>●機先を制し 12 本中 5 本</p>	1 本目	対座している敵の殺気を感じ、機先を制して「こめかみ」に抜きつけ・・・
		2 本目	背後の座っている敵の殺気を感じ、機先を制して「こめかみ」に抜きつけ・・・
9 本目		前進中、左の敵の殺気を感じ、機先を制して右袈裟に向き打ちし・・・	
10 本目		前進中、四方の敵の殺気を感じ、機先を制してまず刀を抜こうとする右斜め前の敵の右拳に「柄当て」し・・・	
11 本目		前進中、前方の敵の殺気を感じ機先を制してまず敵の左斜め面を次に右肩をさらに左胴を切り下ろし・・・	
<p>●柄に静かに両手をかけ 12 本中 2 本（抜き付け）</p>	1 本目	正面に向かって正座する。静かに刀に両手をかけて鯉口を切り・・・	
	2 本目	正面から右足の方へ右回りに回って後ろ向きに正座する。静かに刀を両手にかけ・・・	

<p>●柄に素早く両手をかける 12本中4本</p>	3本目	正面（左横）の敵に振り向くと同時に両手を素早く刀にかける。間をおかずに、腰を上げて右足つま先を立て、腰を伸ばしながら左足を右膝の内側に足先をやや外側に向けて刀を胸元近く頭上前方に抜き上げると同時に立ち上がり、右足を左足の内側に踏み込んで敵の打ち下ろした刀を受け流す。・・・
	4本目	正面に向かって「居合膝」で着座する。素早く刀に両手をかけて腰を上げ、左足の爪先を左膝の真後ろに立てて腰を伸ばし、右足を踏み込むと同時に両手で鞘もろとも刀を前に突き出して「柄頭」を正面の敵の水月に激しく当てる。・・・
	5本目	右足より正面に向かって前進し、左足を踏みだしたときに素早く刀に両手をかける。鞘を左下に返ししながら刀を抜き出し、右足を踏み込むと同時に右片手で正面の敵の右脇腹から逆袈裟に「切り上げる」。・・・
	12本目	直立したまま素早く刀に両手をかけ、右足を後方に引き、右足を左足近くに引き寄せながら刀を素早く頭上に抜き上げると同時に左手を柄にかけ、間をおくことなく右足を踏み込むと同時に真っ向から切り下して勝つ。
<p>●抜き打ちし 12本中3本</p>	6本目	・・・右足を踏み込むと同時に上体を左に開いて正面の敵の右斜めから顎まで抜き打ちする。直ちに後ろ足を・・・
	7本目	前進中、正面と左右三方の敵の殺気を感じ、まず右の敵の頭上に抜き打ちし、・・・
	9本目	前進中、左の敵の殺気を感じ、機先を制して右袈裟に抜き打ちし、さらに腹部を添え手で突き刺して勝つ。
<p>●受流しに振りかぶり 12本中5本</p>	3本目	左横に座っている敵が突然立って切り下ろしてくるのを「鎗」で受流しさらに袈裟に切り下ろして勝つ。
	6本目	後ろの敵に振り向き、右足を軸に左回りに回って刀を引き抜きながら左足を左に踏み替え、受け流しに頭上に振りかぶり・・・
	7本目	・・・右足を軸にして左の敵に向き直りながら刀を受け流しに頭上に振りかぶると同時に左手を柄にかけ、・・・
	8本目	・・・正面の敵に振り向き、刀を引き抜きながら右足を軸に左回りに回って左足を左に踏みかえ、受け流しに振りかぶり、左手を柄にかけると同時に正面の敵に向き直り、・・・
	10本目	・・・後ろ（左斜め前）の敵に振り向きながら右足を軸にして左回りに回り、左足を左に踏みかえて脇構えとなりながら受け流しに振りかぶり、右足を踏み込むと同時に左斜め前の敵を真っ向から切り下す。

<p>●敵に向き直り 12 本中 8 本</p>	2 本目	<p>・・・刀を抜き出しながら右膝頭を軸に左膝を立てて左回りに回って正面の敵に向き直り、同時に左足をやや左に踏み込んで敵の「こめかみ」めがけて激しく抜きつける。</p>
	3 本目	<p>・・・受け流した勢いで切っ先を右上方へ回して敵に向き直りながら左手を柄にかけ、刀を止めることなく左足を右足後方に引くと同時に敵の左肩口から「袈裟に切り下す」。</p>
	4 本目	<p>・・・正面の敵に振り向き、左膝を軸に左足先を元に戻すと同時に刀を引き抜きながら頭上に振りかぶり、左手を柄にかけて正面の敵に向き直ると同時に真っ向から「切り下す」。</p>
	6 本目	<p>・・・後ろの敵に振り向き、右足を軸に左回りに回って刀を引き抜きながら左足を左に踏みかえ、受け流しに頭上に振りかぶり、後ろの敵に向き直ると同時に右足を踏み込んで真っ向から切り下す。</p>
	7 本目	<p>・・・正面の敵を押しながら刀を抜き出し、右の敵に左足を軸にして向き直ると同時に・・・ ・・・そのままの足踏みで右足を軸にして左の敵に向き直りながら刀を受け流しに頭上に振りかぶると同時に・・・ ・・・左を軸にして正面の敵に向き直りながら刀を受け流しに振りかぶり、・・・</p>
	8 本目	<p>・・・正面の敵に振り向き、刀を引き抜きながら右足を軸に左回りに回って左足を左に踏みかえ、受け流しに振りかぶり、左手を柄にかけると同時に正面の敵に向き直り、間をおくことなく右足を踏み込んで正面の敵を真っ向から切り下す。・・・</p>
	9 本目	<p>・・・左の敵に振り向くと同時に刀に両手をかける。続いて踏み出した右足を軸にして敵に向き直りながら左足を引くと同時に・・・</p>
10 本目	<p>・・・右足を軸に右回りに回って敵に向き直ると同時に左足を踏み込んで真っ向から切り下す。・・・右斜め後ろの敵に振り向きながら左足を軸にして受け流しに振りかぶり、敵に向き直ると同時に右足を踏み込んで真っ向から切り下す。・・・</p>	
<p>●膝頭を軸に 12 本中 2 本</p>	2 本目	<p>・・・刀を抜き出しながら右膝頭を軸に左膝を立てて左回りに回って正面の敵に向き直り、同時に左足をやや左寄りに踏み込んで敵の「こめかみ」めがけて激しく抜きつける。</p>
	4 本目	<p>・・・直ちに左手で鞘だけ後方に引きながら後ろの敵に振り向き、左膝頭を軸に左足の爪先を右に回して上体を左に開いて・・・</p>

●右（左）足を軸に 12本中5本	6本目	・・・後ろの敵に振り向き、 右足を軸に左回りに回って 刀を引き抜きながら・・・
	7本目	・・・正面の敵を押しながら刀を抜き出し、 右の敵に左足を軸にして向き直ると同時に 右足をやや前方に踏み込んで・・・
	8本目	・・・ 右足を軸に左に回って 「鞘離れ」と同時に左足を左に踏みかえ、後ろの敵に向き直ると同時に・・・
	9本目	・・・ 踏み出した右足を軸にして 敵に向き直りながら左足を引くと同時に上体を左に開いて敵の右肩口から左わき腹まで「袈裟に抜き打ちする」・・・
	10本目	・・・ 右足を軸に右回りに回って 敵に向き直ると同時に左足を踏み込んで真っ向から切り下す。 ・・・右斜め後ろの敵に振り向きながら 左足を軸にして 受け流しに振りかぶり、敵に向き直ると同時に右足を踏み込んで真っ向から切り下す・・・

■留意事項

(1) 「抜き付け」(1,2本目)と「抜き打ち」(6,7,9本目)の違いは――

- 「**抜き付け**」：居合の生命は「抜きつけの一刀」にあるといわれます。鞘放れの横一文字の抜きはじめから切っ先が鯉口を放れるまでは「序・破・急」の速さで行い、鞘放れした一瞬間に勝負を決める心持ちが肝要。抜き付けで最も重要なのは「鞘引き」で、鞘引きを十分することで抜き付け時に最大の斬撃速度となる。
- 「**抜き打ち**」：一刀のもと相手を仕留めるのが目的で、狙った部分を斬るという意識で打ち込むことが肝要。

(2) 6本目、7本目、9本目の「抜き打ち」の違いは――

- 6本目→「右斜め面」から「顎」まで11時の方向から切っ先が円を描くように抜き打ちする。
- 7本目→「頭上」から「顎」まで抜き打ちします。このとき、十分に鞘引きすることが肝要。
- 9本目→「敵の右肩口」から「左脇腹」まで袈裟に抜き打ちする。

(3) 「真っ向からの切り下し」と「(逆)袈裟切り」の留意点

- 真っ向からの切り下し**・・・1, 2, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12本目
- 1本目、2本目、4本目：切り下したとき、右拳は臍前で止め、切っ先を水平より僅かに下げる。
- 6本目、7本目、8本目、10本目、11本目、12本目：切り下したとき、右拳は臍前で止め、刀は水平にする。
- (逆)袈裟切り**・・・3, 5, 9本目
- 3本目、5本目・・・拳は臍前で止め切っ先は水平より僅かに下げ、やや左となる。。
- 9本目・・・切っ先は右拳より僅かに上。右拳は臍の高さで止める。