

剣道用語集

小森富士登

あ

- 相打ち
稽古や試合を行って両者が同時に有効打突になるような打突が行われた状態。試合においては、有効打突にしない。
- 相掛かり
両者が素早く技を出し合う稽古。
- 足掛け
相手の体制を崩したり、動きを制したりする目的で足を掛けること。試合では、反則となる。
- 足がらみ
相手に足をかけるまたは足をからませること。試合では、反則となる。
- 足さばき
相手を打突したり、かわしたりするための足の運び方。歩み足、送り足、継ぎ足、開き足の四つがある。これらの足さばきは「すり足」で行う。
- 足払い
相手の体制を崩したり、倒したりする目的で足を払うこと。試合では、反則となる。
- 余す
相手の打突に対して、体を後ろに引いて打突を抜くこと。
- 歩み足
足さばきの一つ。歩行をすり足で行い、遠い間合いを速く移動するときに使う。

い

- 一眼二足三胆四力(いちがんにそくさんたんしりき)
剣道を修行する上で重要な要素を重要度に応じて示した言葉。第一に眼の動き、第二に足さばき、第三に状況に動じない気持ち、第四に技およびそれを生み出す体力が重要とされている。

●居つく・居つき

一つの事に心が捉われ集中力が途切れ、相手の動きや隙を見つけられず十分な力を発揮できないこと。

●一足一刀の間合

試合や稽古における相手と自分との間にできる距離。一步踏み込めば打突でき、一步退けば相手の打突を外せる距離。剣道の基本的な間合いといわれている。

●いなす

相手の打突を竹刀で受け流すなどして、力の方向をそらしたり和らげたりすること。

●一刀

一つの太刀筋で制する日本刀の操作技術のこと。

う

●打ち込み稽古

指導者や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させる稽古法。

●打太刀

形稽古における技を教える立場の人(指導者・師範)。日本剣道形において、先に動作をしかけて仕太刀に技の理合を教える立場の人。

●裏

中段に構えたときに自分の竹刀の右側。

お

●応じ技

相手のしかけに対して、竹刀さばきと体さばきによって技を封じ隙を見て反撃して打突する技。

抜き・すり上げ・返し・打ち落とし技などがある。

●送り足

素早く行動する場合や打突の場合の足さばき。

●起こり

攻撃をしかけようという意志や願望が動作として現れる瞬間。

●押さえる

自分の竹刀で相手の竹刀に上方から力を加えて働きを封じること。鏝ぜり合いの場合は、自分の鏝元で相手の手元の働きを封じること。

●表

中段に構えたときに自分の竹刀の左側。

か

●返し技

相手の打突に対して体をさばきながら、自分の竹刀で相手の竹刀に応じ、応じた側の反対側の部位を、手を返して打つ技。

●返す

方向を反対側に返すこと。剣道では竹刀を表から裏へ、裏から表へ操作すること。

●掛かり稽古

元立ちに対して、習得したすべての技を使って、短時間に気力を充実させ体力の続く限り全身を使って打ち込む稽古法。

●懸かる

技術の向上を目的に下位の者が上位の者に対して積極的に向かっていくこと。

●掛かり手

元立ちに対して技を打ち込んでいく方。

●返し技

相手の打突に対して体をさばきながら、自分の竹刀で相手の竹刀に応じ、応じた側の反対側の部位を、手を返して打つ技。

●返す

方向を反対側に返すこと。剣道では竹刀を表から裏へ、裏から表へ操作すること。

●掛かり稽古

元立ちに対して、習得したすべての技を使って、短時間に気力を充実させ体力の続く限り全身を使って打ち込む稽古法。

●懸かる

技術の向上を目的に下位の者が上位の者に対して積極的に向かっていくこと。

●掛かり手

掛かり稽古を行う人。

●掛け声

気力が充実した状態が自然に声として外にあらわれたもの。自分を奮い立たせる声、相手を威嚇する声、勝ちを知らせる声などがある。

●活人剣

禪の殺人刀・活人剣からきたことばで、禪僧が修行を導く祭に、活殺自在の働きを刀剣にたとえて示したもの。柳生流には「一殺多生の剣」というのがあり、一人の悪を断ち一人を殺しても多くの衆生を生かすのが活人剣である。剣道は人を殺すためのものではなく、優れた人間形成のために活かすものである。

●構え

相手の様々な状況の変化に対して即応できるよう姿勢・態度を整えている状況。

●上座

自分よりも地位や年齢・技能などが高い人が位置する場所。道場では師範が座す場所。

神棚がある場合はこちらが上座となり、ない場合は基本的に入り口から遠い側が上座なる。

●かわす

相手の攻撃を避けること。剣道では、相手の攻撃を避けながら直ちに反撃できる体勢を作ることが重要である。

き

●機

剣道では、打突の機会のことをいう。

●気

剣道では、自分と相手との間を結びつけている雰囲気の意味している。自分の心と体との働きを充実と調和させるための元となるエネルギー。

●気合

物事に集中したり自分の意図することに対して、気持ちを実感させた状態。剣道では、稽古や試合で発する掛け声。

●気構え

相手の心身の働きをとらえ、いつでも対応できるよう体全体に神経を行き渡らせている心の状態。

●気位

修行を重ねて得られた自信から発することができる威力や威風のこと。

●気剣体一致

剣道の打突動作の教えで、「気」とは気力、「剣」とは竹刀操作、「体」とは体さばき・体勢のことであり、これらが一致することで有効打突の条件となる。

●気攻め

強い氣勢をもって攻めること。

●驚懼疑惑

驚いたり、懼(恐)れたり、疑ったり、惑ったりする心の状態。剣道では、相手との対峙したときにおきる心の状態。剣道の四病・四戒ともいう。

●虚実

うそとまことのこと。剣道では、隙や油断があるのが虚であり、隙や油断がなく緊張した姿が実である。

●切り落とし

一刀流の極意。

●切り返し

正面打ちと体当たり、連続左右面打ちを組み合わせた基本動作の稽古法。

●機をみる

相手の心の働きの動作として現われようとする瞬間を見極めることやとらえること。

く

●挫く

勢いを弱らせること。試合や稽古であいての士気を弱らせること。

●崩す

相手の気構えや身構えを気力・竹刀・動きなどで乱すこと。

●位

相手と対峙した時に生じる精神面や技術面の格差。

け

●稽古

古(いにしえ)を稽(かんが)えるという意味で日本古来の伝統的な武道や芸道の修行・練習をいう。

このことばは単に繰り返しを意味するのではなく、芸に対する心構えの大切さを含んでいる。

●下段の構え

中段の構えから剣先を相手の膝頭あたりに下げた構え。守りの構えといわれている。

● 剣先

竹刀の先端部分。

● 懸待一致

懸とは相手を攻めたり打突したりする攻撃の意味。待とは相手の攻めや動きを冷静に見極め出方を待つことで防御の意味である。攻撃と防御は表裏一体をなすものであり、攻撃している時でも相手の反撃に備える気持ちと体勢を失わず、防御の時でも常に攻撃する気持ちを持つ大切さを教えている。

● 剣道着・剣道衣

剣道の稽古や試合において、着用する上着。

● 剣道具

剣道で用いる道具。面・左右小手・胴・垂がある。一般的に「防具」ともいう。

● 剣道用具

剣道を行うときに必要な物品。剣道具・剣道着・袴・面タオル・竹刀・木刀・模擬刀など。

● 剣を踏む

相手の打突しようする時、足でその氣勢を踏みつけるような気迫で打突すること。

こ

● 互格稽古

実力が五分と五分の者同士の稽古。実力に差があっても同等の気持ちで行う稽古。

● 腰板

袴の腰に当たる立ち上がった板。

● 小太刀

太刀に対して短い太刀のこと。日本剣道形で用いる木刀は55cmとされている。

● 後の先

相手の打突を無効にして、相手より先に打突すること。

さ

● 冴え

打突する時、両手の働きが瞬間的に手の内が絞められことによって打突の鋭さのこと。

● 提刀

立位の姿勢で、竹刀は左手、刀や木刀は右手で体側に腕を伸ばして持つこと。

- 座礼
正座の状態ですること。
- 三殺法
相手を制するための重要な教えで、相手の剣・技・気を封ずること。
- 残心
打突した後も油断せずに示す身構え・心構え。有効打突の条件の一つになっている。
- 左座右起
正座をする時には左足を一步後ろに引き、床に左膝そして右膝の順につけつま先を伸ばして座り、立つ時は両膝を床につけたまま腰を上げながらつま先を立て、右足を一步前を出しながら立ち上がり左足をそろえる動作。
- さばく
自分に有利な状態・位置・方向を保つため、相手に対応して身体や竹刀を操作すること。

し

- 四戒・四病
「驚懼疑惑」参照。
- 試合稽古
試合と同じように行う稽古。練習試合。
- 地稽古
技を練り、気を養い、欠点を矯正する工夫や努力をして地力をつける稽古。
- 止心
心を一つの事にとどめ、それにこだわる事。心がある事にこだわれば、技も滞って柔軟な対応ができなくなる事。
- 自然体
剣道の構えのもととなる姿勢で、無理のない自然で安定感のある姿勢。この姿勢は身体の移動や相手の動きに対しても敏速で正確に対処できるような姿勢。
- 仕太刀
日本剣道形における打太刀の相手。形稽古における技を教わる人。(弟子・生徒)
- 鎧
刀身の棟と刃との間にあり鍔元から切っ先までのたかくなった稜。刃を下にして構えたとき、左側を表鎧、右側を裏鎧という。

- 下座
地位や年齢・技能などが低い者が位置する場所。道場では、入り口の近く。
- 守・破・離
剣道の修行における順序段階を意味する教え。
「守」は、教えを守り私意をさしはさむことなく、ひたすら基本を身につける段階。
「破」は、守の教えを基礎として工夫を凝らして、技術を高める段階。
「離」は、守・破を超越して、技術をさらに深め、独自の新しいものを確立していく段階。
- 場外
試合場の境界線の外側。試合中に境界線の外に出ると反則になる。場外に出るとは、片足が完全に境界線の外に出た場合、倒れた身体の一部が境界線の外に出た場合、境界線外において竹刀や身体の一部で身体を支えた場合など。相手の不当な行為によって試合場の外に出された場合には反則にならない。
- 上席
自分より地位や年齢・技能などが高い者が位置する場所。道場では、師範の座す場所。
- 上段の構え
竹刀や木刀などを頭上に保持した構え。諸手右上段・諸手左上段・片手右上段・片手左上段がある。
- 小刀
二刀の構えで稽古・試合をする場合の短い竹刀。日本剣道形で用いる短い木刀・刀。
- 正面
打突部位である面部の中央部位。
- 初太刀
最初に切りつける太刀。試合や稽古において最初に出す打突。
- 事理一致
「事」は技で「理」は理論のこと。技と理論を一体化させるよう修練していくことが大切であるという教え。
- 審判員
試合の審判をする人。審判員は、主審1名・副審2名で構成するのを原則とし、有効打突・その他の判定について同等の権限を有する。任務は、試合の運営をすること。

す

- 隙
心・動作・構えの隙間のこと。
- 捨て身
勝ち負けを意識せず全力で一撃を試みること。
- すり上げ
相手の打突してくる竹刀を下方から払い上げて、相手の打突を無効にすること。表鎧と裏鎧の両方がある。
- すり足
足の裏で床をするような足の運び方。足さばきで重要視されている運び方。

せ

- 臍下丹田
臍下の下腹部。気力や精神面の充実・安定を保ち、合理的な動作を行う上で重要な身体部位といわれている。
- 正座
両膝の線をそろえて脛と足の甲を床につけて座り、両足の親指を重ねるかそろえ、そろえた踵の上に腰をおろした座り方。
- 正眼の構え
相手の顔の中心を見ながら、自然体で竹刀・木刀・刀を構えること。
- 攻め
充実した氣勢をもって自ら相手との間合を詰め、相手が身動きできないようにすること。相手の心身の調和を崩し十分な動作をさせないようにすること。気力・剣先・打突などによる攻めがある。
- 先
相手の先が功を奏する前に早く先を取り勝つこと。(対の先)ともいう。
- 先々の先
相手の打突を予知して勝ちを制すること。「懸かりの先」ともいう。

そ

- 蹲踞
両足の膝を折り曲げた礼法の一つ。稽古や試合の開始時や終了時にこの姿勢を取る。

た

- 体あたり
打突の余勢で身体を相手に激しくぶつかること。
- 体さばき
足にさばきによって体の方向や位置を変えること。
- 帯刀
刀を帯に差すこと。刀を帯に差した状態。竹刀や木刀を左腰につけた状態。
- 大刀
二刀の構え使用する長いほうの竹刀。形で用いる長い方の木刀・刀。
- 太刀
刀身二尺以上の彎刀。大小の木刀で長い方を太刀という。
- 太刀筋
太刀の通る道筋および通った軌跡。太刀の使い方。
- 打突部位
有効打突になる箇所。(面部・小手部・胴部・突部)
- 打突の好機
打突するのに最も良い機会。「技のおこり・居ついたところ・技がつきたところ・相手が引いたところ・技を受け止めたところ・体が崩れたところ」などがある。
- ため
相手との攻防の場合、心身の充実とゆとりを持った状態。

ち

- 近間
一足一刀の間合より近い間合。
- 着座
席に座ること。剣道では床に座ること。
- 着装
剣道着・袴および剣道具を身につけること。
- 中心
真ん中。最も重要な所。身体の正中線(眉間・喉元・鳩尾)など。

- 中段の構え

剣道において最も基本となる構え。右足は前、左足は右足の踵の線に沿ってつま先置く。右手はしないの鍔元、左手は柄頭を握り、剣先の延長が相手の両眼の間の方向にくように構える。

つ

- 継ぎ足

足さばきの一つ。基本の構えより前足と後ろ足の幅が大きくなった場合に後ろ足を戻す足さばき。

- 鍔

刀剣・竹刀・木刀の刃部と柄の境目にはめられた柄を握る手を保護するもの。竹刀の鍔は皮革・化学製品の円形のもので直径9cm以下とされ、竹刀に固定されることが規定されている。

- 鍔ぜり合い

相手との最も接近した間合で、鍔と鍔が接触した状態。

- 鍔止め

竹刀や木刀に鍔を固定するための装着するもの。

て

- 手の内

竹刀の握り方、技を出す時の両手の力の入れ方・緩め方。剣道具の小手の内側の革。

- 手拭い

面を着けるときに頭にかぶる木綿の布。その目的は、「面と頭の密着性、打突の衝撃の緩和、発汗による目の保護、面の清潔さの保持」。

と

- 道場

武道の修行を行う場所。もともとは仏教用語で修行を行う場所。また、剣道を教える団体を意味する。

- 遠間

一足一刀の間合より遠い間合。

な

- 中結

竹刀の切っ先から鐙の間に巻いてある革紐のこと。中結の位置は、切っ先から全長の約四分の一。

- 菱

相手の突技を竹刀で左斜め下方向に引き入れ、突く力を弱めること。

に

- 日本剣道形

大日本武徳会によって制定された「大日本帝国剣道形」のこと。太刀の形七本、小太刀三本で構成されている。戦後、これを「日本剣道形」と称して実施している。

- 二刀の構え

大刀と小刀の二本の竹刀を同時に持つての構え。右手に大刀を持ち左手に小刀を持つ「正二刀の構え」と左手に大刀、右手に小刀を持つ「逆二刀の構え」がある。

ぬ

- 抜き技

相手の打突に対して身体でかわして、打つ技。小手抜き面・面抜き面・面抜き胴など。

の

- 納刀

刀身を鞘に納めること。構えた竹刀・木刀を左腰に納めること。

は

- 袴

股がある袴と股がない袴の二種類がある。剣道で使用する袴は「股袴・馬乗袴」である。

- 刃筋

刃先と棟を結んだ線の方向のこと。竹刀の打突方向と刃部の向きが一致すること。

- 八相の構え

日本剣道形四本目の打太刀の構え。左諸手上段を右肩あたりまで下ろした構え。

●払う

相手の竹刀を右あるいは左から瞬時に払い、相手の剣先を中心から外すこと。

●反則

剣道試合・審判規則および細則の目的に反した行為や禁止行為。

ひ

●引き立て稽古

指導者が下位の者に対して上手く打たせたり、打突の機会を教える稽古法。

●平打ち

竹刀の側面(鑓)で打つこと。有効打突にはならない。

●開き足

身体を開いて打突したり、応じたりする足さばき。

ふ

●踏み切り

身体を素早く移動させる場合、床を蹴る足のこと。

●踏み込み足・踏み込む

打突する時、身体を移動するために、足で強く踏み切りこと。前足の裏全体で強く床面を踏みつけることを「踏み込み足」という。

へ

●平常心

物事の変化に対して、動揺することなく冷静に対応できる心の状態。

ま

●間

物と物の間、事と事の間、時間と時間の間などのこと。

●間合

相手との空間的距離やへだたり。

●捲く

相手の竹刀に竹刀を密着させ円を描くようにして、竹刀の働きを封じること。「巻き上げ」と「巻き落とし」がある。

み

- 身構え

体全体に意識をして、相手に対してすぐに対応できる体勢。

め

- 目付け

目の付けどころ。相手の目を見ながらも身体全体にも意識すること。

も

- 目礼

目と目をあわせた無言の礼。剣道での相互の礼は目礼で行う。

- 元立ち

指導者として稽古をする人。

- 物打ち

竹刀の打突部のこと。

- 物見

面金の横金の上から六本目と七本目の間。

- 諸手

左右の両方の手。竹刀を両手で操作すること。

や

- 約束稽古

打つ方と打たせる方が約束をして打突の稽古をする方法。

ゆ

- 有効打突

一本となる打突。剣道試合・審判規則では、「充実した氣勢、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、残心あるものをいう。

よ

- 用心垂

突部の内側にある布製の垂。突き技に対する安全を保つために付けられている。

り

- 理合

相手との動き・技のかけひきが法則にかなっていること。剣道では、理合に適った技の追求が重要視されている。

- 理念

日本剣道連盟は、剣道の理念として「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」と定義している。(1975)

- 理法

物事の道筋・道理・法則のこと。

れ

- 礼

社会秩序を保つための生活規範。剣道は「礼に始まり礼に終わる」といわれているように、相手に敬意を示す礼および礼儀作法の重要性を説いている。

わ

- 脇構え

日本剣道形の四本目の仕太刀の構え。構え方は「中段の構えから右足を引きながら刀を大きく右脇に構える。刀身が相手に見えないように構える。

- 技

修練を経てできる運動技術。