

剣道『初段』解答例

I 知識・理論

1 あなたが「剣道を始めた理由と効果」について述べなさい。

解答省略 但し下記の事項を参考として記載する。

1. 剣道を始めた動機や理由のほか、将来への希望や目的等も記載する。
2. 効果については、精神面・肉体面・日常生活・学習上に於ける、
変化や向上点について述べる。

2 「使ってはいけない竹刀」とは、どのような状態ですか。

(先皮・竹・弦・中結等)

相手に怪我をさせる恐れのある竹刀や、基準や規格に合わない左記の竹刀は使用しない。

1. 試合・審判規則に明示されている、竹刀の基準以外のものを使用すること。
 2. 竹片がささくれたり、折損や亀裂などがあるもの。
 3. 中結いが切れていたり、先皮や柄皮が破れているなど、付属品に破損があるもの。
 4. 規格にあった付属品を正しく使用してないもので、先皮の長さやその直径が基準より小さいもの。
 5. 中結を剣先より全長の約 1/4 の位置に固定していないもの。
-

Ⅱ 実 技

1 中段の構え「姿勢と間合い」での留意すべきことについて述べなさい。

【 姿勢面で留意すべきことは 】

1. 両肩を落として首筋を伸ばす。
2. 首筋を立てて顎を引く。
3. 腰を入れて腹部にやや力を入れる。
4. 両膝を軽く伸ばして、重心を両足の中間にかけて立つ。
5. 目は全体を見つめる。

【 間合い面で留意すべきことは 】

間合いとは、自分と相手との距離をいう。

間合いには、一足一刀の間合い、遠い間合い、近い間合いの3つがある。

①一足一刀の間合い

剣道の基本となる間合いで、一步踏み込めば相手を打突することが出来る距離であり、

一步さがれば相手の打突をかわすことが出来る距離である。

②遠い間合い（遠間）

相手との距離が一足一刀の間合いより遠い間合いで、相手が打ち込んできてもとどかないが、

同時に自分の打突もとどかない距離である。

③ 近い間合い（近間）

相手との距離が一足一刀の間合いより近い間合いで、自分の打ちが容易にとどくかわりに、

相手の打突もとどく距離である。

2 有効打突について、次の（ ）の中に正しい言葉を入れなさい。

有効打突は、充実した（① ）適正な（② ）をもって、

竹刀の（③ ）で（④ ）を（⑤ ）正しく打突し、（⑥ ）あるものとする。

姿勢・打突部・氣勢・残心・打突部位・刃筋

① 氣勢 ② 姿勢 ③ 打突部 ④ 打突部位

⑤ 刃筋 ⑥ 残心

3 「正しい鍔ぜり合い」について説明しなさい。

鍔ぜり合いとは、相手を攻撃したり、相手が攻撃してきたときに、間合いが接近して鍔と鍔がせり合った状態をいう。

自分の竹刀を少し右斜めにして、手元をさげ、下腹に力を入と鍔がせり合うなかで、

手元の変化や体勢の崩れから打突の機会をつくる。

Ⅲ 日本剣道形

1 「日本剣道形における、三つの礼法」の要領を説明しなさい。

日本剣道形（剣道）に於ける礼法には、立った姿勢でお辞儀をする立礼と、正座の姿勢でお辞儀する座礼とがある。

立礼には二とおりの作法があるが、いずれも真心をこめ、節度をもって折り目正しく行うようにする。

① 上体を約30度前傾して行う礼は、神前や上座、上席に対する礼法である。

② 上体を約15度前傾し、相手に注目して行う目礼は、試合や稽古の際の互いの礼法である。

座礼は、正座の姿勢から上体を前方に傾けつつ、同時に両手を「八の字」の形にして床につけ、

その中心に鼻先を向け、静かに頭をさげる。一呼吸ほどおいてから両手を同時に床から離し、元の姿勢に戻る。

IV 試 合

1 「試合に臨む心構え」について述べなさい。

試合をするときは勝敗のみにこだわらず、相手の人格を尊重し、正しい姿勢や態度、充実した氣勢で、正々堂々と公明正大に競い合う心構えが大切である。