

立膝の坐り方

- 1・刀の鐔に指をかけ刀を持つ
- 2・上体を前に曲げながら両膝を左右に開き
- 3・右手にて左裾を内から外に払う
- 4・同時に左足を一步引いて、左膝を床に着け
- 5・足先を伸ばし（左足をあぐらにかく）
- 6・左足踵が肛門に載るように坐る
- 7・この時、袴の右裾が、右足に絡まぬようにする為右手で右外に開く
- 8・同時に右足を少し前へ出して、右足踵を左足首の前にひき付けながら、右足を右横斜めに立膝する
- 9・右足甲の外側を床に着け、内側は少し浮かせる
- 10・右足爪先は左膝頭より前に出さない
- 11・上体は、左右、前後に傾かず、真っ直ぐにして、下腹に気力を込め、肩の力を抜く
- 12・両手は五指上向きに軽く握って両股の上におく（内向きもある）
- 13・両肘は張らず、軽く両脇につける
- 14・坐る時は左膝を先に、立つときは右足を先に

中伝要諦

- ・初傳は 一步前進して斬り間（刀が敵に届く距離）をつくるが、中伝は一步後退して斬り間をつくるため、鞘を引いて刀を抜く引き技が多い。即ち敵との間合は近接しているという想定
- ・血揮いは全て右水平に開く
- ・刀身の中央辺りの峰を鯉口に当てて横一文字の納刀をする

1・横雲

- ・業の基本は、左足を一步引いて抜き付ける（敵との距離があるときは右足を一步踏出して抜き付ける）
- ・抜き付ける所は、敵のこめかみ（首）
- ・左膝を右足踵に進めると同時に、刀を振りかむり、切り下す（床面から15cm）
- ・刀を三分の一納めた所から残心を示し、右足踵を真っ直ぐに左足踵に引寄せ
- ・つまり、左片膝を着いた半蹲踞の姿勢（納刀後の両踵は15cm程開き、臀部軽く両踵の上に載せる）

ー以下、血揮い納刀はこの要領ー

2・虎一足

- ・敵との間合は約80cm
- ・敵が右足に斬りこんで来るのを、右手を直角にして刀を握り
- ・急速に抜刀（切っ先が鯉口より9cm・鞘離れの瞬間・切っ先が弾き出る様）
- ・右脛を囲う様に敵刀を鑷で受け止める（腰を左に少し捻って引手を効かす）
- ・左膝を右踵に折敷ながら進め刀を振りかむり、切り下す
- ・血揮い、納刀

3・稲妻

- ・敵が頭上より斬りつけて来る。刀に両手を掛け、右膝を立て中腰に立上がり
- ・左足を一步引き、腰を左に引きながら、引手を効かせ敵の小手に抜き付ける
- ・抜き付けた刀の刃は、水平か右斜め上（目付は刀先ではなく、眼の高さ正面）
- ・右膝を立てた折敷。同時に左膝を右踵に引寄せ、刀を受流しにかむり（刀先を下げ右拳を左捻りして、刀で自分の左肩を庇う様に刀を左肩外側に回して上段にとる）
- ・右足を一步直角に踏出し、正面より切下ろす。血揮い・納刀

4・浮雲

- ・正面を右に坐る
- ・右脇の敵（同方向に向かっている）が刀を取りに来るので
- ・鯉口に左手をかけ・右手は腰に
- ・眼は半眼に敵に着け、静に立ち上がり、左足を一步左に開く
- ・同時に刀を下側より、左上に回すように開いて敵の手を外す
- ・左足を前方へ半円を描くようにして、右足の右外側に持って来て爪立てる
- ・左ふくらはぎの上に右脛を載せる
- ・同時に左に開いた刀を、左手で敵の頭上に回す様に越して右腰に素早くとる
- ・右手で柄を握り、右横に刀を抜き出し、同時に鞘を後に引く
- ・腰を大きく左に捻って上体を左向きにしつつ、刀が鯉口を放れると同時に左引き手を効かせ、敵の胸部と右腕に抜き付け（右拳は右腰のやや下、刃は斜め下向き）、左足を返す（土踏まず上、甲床）
- ・刀先が鯉口を放れる時は、扇子をパッと開くような感じで
- ・左足の甲を返すと同時に左手を物打ち辺りの峰に添え（親指と中指の基部で刀身を挟むように・添えた手は離すまでその位置を動かさない）
- ・右足を右後へ大きく引き
- ・左手を真直ぐ伸ばし、上体を右に捻って、敵を右へ引き倒す（上体を右に捻るに連れ、右拳を上方に上げると同時に、刀に添えた左手で、刀先を下向き

にして刀を右にえぐる様に回す)

- ・ 回し終わった時の刀先は、左足先25～30cm先に来る (右肘はやや緩め、左肘は真っ直ぐ伸び、右拳は右肩と同じ高さ、刃は右外向き)
- ・ 引き倒した刀は、同じ道筋を還る様に右から左へはねる様に前方に回し
- ・ 刀は右肩斜め上にくる (刀の返した時の姿は、右手を右斜め上に伸ばし、右拳は右肩の少し上、刃は左側向きに平に、伸した右手なりに右斜め上に位置。水平より30cmくらい高めになる)
- ・ 刀を返すのは、上段に構える道程である
- ・ 右膝頭を左足踵の後方につけ腰を下ろし、右足先を左に90度回す
- ・ 同時に上段にとる
- ・ 左足を更に右へ90度回し、敵の左腕、或は鎧の左袖を踏み付ける気持ちで床を「トン」と踏み付ける
- ・ 自分の左膝を避けるように敵の胴を切る
- ・ 血揮い・納刀
- ・ 左足を左に回しながら右内股に引き付け、正面に向かって動作を終る

5・山嵐

- ・ 右の敵が柄に両手をかけたので、左手親指を鐙に掛け
- ・ 右手は右腰・敵に目付
- ・ 左膝を軸に右回りで敵に向く
- ・ 敵が鯉口を切ろうとする所を、左手で刀を鞘ごと左に捻り
- ・ 刃部を下向に前へ引出し、右足裏で敵の左腿上を「トン」と強く踏み付ける
- ・ 同時に刀を裏返したまま柄頭で敵の右手甲を強打
- ・ 柄を握っている左手の拳が自分の鼻先を通るように刀を右へ回し、鐙を右腰辺りに付け
- ・ 刀を右横に、鞘を左後ろに引き、抜き出しながら腰を大きく左に捻り
- ・ 鞘離れした刀が、敵の胸と右腕を押さえるように抜き付け (引き手を充分効かせ。右足はまだ敵の左腿上)
- ・ 左膝を軸に左足先を右踵の方へ90度回す (右踵と左踵を揃え、右拳は右腰骨の下)
- ・ 抜き付けた刀の物打ち辺りに左手を添え、左膝を軸とし左足を90度左方向へ回す
- ・ 自分の体全体を90度右方向に回す如く (左足は左膝を軸に更に90度回す)にして、刀に添えた手で、敵をえぐるように右方向へ引き倒す (この瞬間右足は敵の左腿上から床に下り、後方向に向く)
- ・ 膝を付いている左足は右足と平行になる

- ・引き倒した瞬間の刀先は、右足爪先25cm前
- ・刀を右上方向に跳ね返すように回す
- ・回し終わるや、倒れた敵の左腕を、右足一足長前に「トン」と出し踏みつける（爪先は90度左向き）
- ・体を90度左へ向き直り（正面）
- ・刀を振りかむり、上段から敵の胴を切る
- ・そのままの姿勢で血揮い・納刀
- ・右踵を左内股に引寄せ、半蹲踞となる

6・岩浪

- ・正面を左にして坐る
- ・自分の左側の敵が自分の刀の柄を押さえようとする、又は攻撃しようと自分の方へ向き直る
- ・腰を少し浮かせて左足を大きく後に引きながら（場合によってやや斜め後に引く）
- ・右手は柄を握り前に出さず、刀先が鯉口を放れるまで鞘を十分に引き、刀を抜き出す
- ・この動作は中傳の特徴とする引き技で、刀を前へ抜き出してはならない
- ・刀先が鯉口を放れる瞬間左膝を床に着き
- ・刀先の背部を左手四指で押さえ
- ・左膝を軸に左に90度回り、敵の正面に向く
- ・右足は左足の膝頭に寄せ（右足は、半足長左膝頭より前に出る）
- ・同時に刀を左から上方を通るよう（刃が下向になる様右にくると反転、左手の四指は峰に添えたまま）
- ・自分の右腿外側に一文字に寄せる（刃を下向に、床に対して水平に構える）
- ・左手の親指と中指の基部を切っ先の背部に当て、刀先を目標に向ける（左手は右膝の右横か、少し前に来る）
- ・右足を前へ半足長「トン」と踏付け
- ・敵の鳩尾を突き、直ちに刀を引き抜く（左手は右膝頭に固定させ、右拳を強く押し出して突く。刀を引き抜く時も左手は右膝上に固定）
- ・引き抜いた刀をくると左手を添えたまま右から左へ回し、敵の背部に当て
- ・右方向に引き倒す（自分の体は90度左膝を中心に右回り。左右の足も同じ様に90度回る）
- ・うつ伏せに倒れている敵の右腕を足先で「トン」と踏みつけ（足先は少し左向き）
- ・右足先を軸として、90度左に回り敵に向き直る

- ・同時に「山嵐」の様に刀を反転し上段にとる
- ・敵の背部を上段より切り下す
- ・血揮い・納刀
- ・右踵を左内股に引寄せ、半蹲踞

7・鱗返

- ・正面を左にして坐す
- ・右足を軸にし中腰で90度左回り、敵に向く（回りながら刀を抜き出し、回
り終わる頃には三分の二ほど抜けている状態）
- ・同時に左足を後に引く（体を引いて斬り間をつくる）
- ・中腰のまま敵のこめかみに抜き付け
- ・左膝を右踵に寄せ膝を付き
- ・同時に刀を振りかむり、右足を一步踏出す
- ・敵を真向より斬り下し
- ・血揮い・納刀
- ・右足を左内股に引寄せ、半蹲踞

8・浪返

- ・正面を後に坐す
- ・刀を抜きかけながら、右足を軸として、中腰の姿勢で180度回って正面に
向き直る（刀は三分の二抜けている状態）
- ・左足を充分引いて（撞木足にならないように）
- ・中腰のまま敵のこめかみに抜き付け
- ・左膝を右足踵に寄せ、床に着き
- ・右足を一步前に出す
- ・同時に、敵を真向から斬り下ろし
- ・血揮い・納刀
- ・右足を左打ち腿に引き寄せ、半蹲踞

9・滝落

- ・正面を後ろにして坐す
- ・敵は自分の後80Cm離れて、自分の背中向きに坐っている想定
- ・敵が自分のコジリを掴んだので
- ・左手の親指を鰐にかけ、右手を右腰に当て立ち上がる（眼は敵に着けたまま）
- ・中腰の姿勢で左足を後へ180度開く
- ・体は正面を左と刷る形となり、鰐を右後上方に寄せる（適はまだコジリを掴

んだまま)

- この時の左拳は五指を上向き、刀の柄を下からしゃくり上げる様に、左肩の左方向、右乳の高さへ回し上げる (第1の振り払い)
- 左足を、爪先を下向に浮かせ右にまわし、左ふくらはぎ右脛につける (鷲足となり、左足先は床につけない)
- 同時に、左肩の方向にある柄をしゃくる様にして、右乳辺りへ持ってくる (第2の振り払い)
- 刀が下向になるよう刀を半ば反転。(これで敵の握りが離れる)
- 右手を柄にかけ、鷲足になっている左足を「トン」と、右足の右側床に踏み付ける (足先を左に向け)
- 同時に、右足をその左足の右側30Cm辺りの所へ「トン」と踏み付ける
- と同時に、引き手を効かせながら、刀を右横やや上方に抜き上げ
- 左足 (約80度開いている) 左へ一歩踏出しながら
- 右足は踵を軸に、足先を左足と同じ方向に向ける (左回りに追い込む)
- 刀を上から下へ落とすように、敵の胸を突く (敵も立っている)
- 刀を受流しに振りかむり
- 右足を一歩踏み出して、倒れようとする敵を真向から切り下す
- 直ちに右足を立て折敷、血揮い・納刀

10・抜打

- 正面に向かって正坐
- 右手を柄にかけ、左手は鯉口を握る
- 両膝をそろえ
- 同時に、刀を左側上方へ抜き上げ
- 一気に受流しに振りかむりながら
- 左手を柄に添え
- 諸手で直ちに敵の真向を切り下す
- 血揮い・刀身の中ほどより納刀
- 以下は初伝に同じ

諸手早抜き 中伝を一回毎立ち上らず 1～10 本まで連続して抜く練習法。一動作は夫々のしまりと適正の間をもって行う。初伝・中伝をみっちり 10 年以上やった熟練者でないとこの練習法は意味をなさない。形を崩すばかりで初心者には勧められない

順 序	わざの名称	始動時の体の向き	終わった時の体の向き
1－3	1・2・3 本目 <small>横雲・虎一足・稲妻</small>	正面	正面
4	4 本目 浮雲	正面	正面に対し右向き
5	5 本目 山嵐	正面に対し右向き	正面に対し後向き
6	* 7 本目 鱗返	右回りして後向き	正面に対し右向き
7	* 6 本目 岩浪	右向き	正面
8	8 本目 波返	正面	正面に対し後向き
9	9 本目 瀧落	後向き	正面
10	10 本目 抜打 <small>(又は正座の流刀)</small>	正面	正面

《 6・7の順序が入替えてあり7本目「鱗返」は右回り 》

*早抜きは自分なりの練習であって、大会などの正式の演武では行わない