

- ◎・坐り方
- ・居合の表は左側であり、道場の中央に進み神座を左手とするのが正式
 - ・掲刀姿勢から*左右の何れの足も引かず、両足を僅かに開きながら折り曲げ
 - ・右手にて袴裾後を軽く左右に袴捌き
 - ・左、右の順に膝を付く
 - ・腰を下ろしながら爪先を立て、臀部を両踵の上に載せる
 - ・背筋を伸ばし、上体を真っ直ぐに、肩に力を入れず腰を落ち着ける
 - ・坐った時の両膝の開きは拳一握り
 - ・右手は軽く伸ばし右腿の上。同時に左手は刀を持ったまま一旦左腿の上
 - ・刀の鑢棟側に右手親指をかけて握り、右手を反転（刀を右側に置くため）
 - ・刀を一拳離して右腿と並行に（刃を外側に向け）
 - ・柄頭を右膝頭に揃え静に床に置く
 - ・目付は前方* 3 m 先に付け、半眼にして遠山の目付となり四方に気を配る
 - ・上体を曲げながら、指を揃えて両手を、左、右の順に床に着け
 - ・両手の人差し指と、親指の先を互いに合わせ三角形をつくり、両肘を軽く膝と床に着け
 - ・上体を低く曲げ額づく様に礼（襟元が見えないように）
 - ・終って体を静に起こしながら、両手を右、左の順で膝上に戻し正坐の姿勢
- 以上の坐礼は神坐・上席に対するものであるから、立礼にて神座又は上席に礼を行った場合は、正坐したら直ちに師に対する礼に移ってよい
- ・師に対する礼・両手を下ろす時は師より先に、師が両手を上げるのを待つて、*右、左の順で手を膝上に戻す
 - ・刀に対する礼・右脇にある刀の鑢に右手*親指を架けて握り、柄を上にとり
コジリ近くに左手を上より添えて
 - ・鑢が右膝と並行に刃を外側に向け前方床上に横たえる
 - ・鑢と右膝頭との間隔は右手首と肘の長さ、コジリは 6 Cm 手前に引いておく
 - ・下げ緒は刀の棟に添って揃える
 - ・始礼は神坐・師・刀の順で行い。終礼は刀・師・神坐の順
 - ・帯刀
 - ・正坐の態勢から、上体を前に曲げながら両手を前に伸ばし刀を取り（下げ緒は端より 3 分の 1 くらいの所を右手人差し指と中指に挟んで栗型辺りに

輪をつくって持ち) 右手は掌を上、下側より鰐に親指をかけ、左手はコジリ近くを上より添えて握り、柄頭を右斜め上に持ち上げ、コジリを帯の中央よりやや左に持って来て左手の親指にて、帯・袴紐・上衣の間を分け刀を差す(帯の内側一枚を残し、外二重との間に)

- ・刀は腰に水平になる様に差し、刃は真上か僅か内向き・鰐は臍前
- ・刀を帯びてから前後、左右に動かすは見苦しい

・脱刀

- ・下げ緒を解き、右手掌を上に向け親指を鰐にかけ、他の*四指は栗型と鯉口の間の下側から添えて刀を脱ぎとる
- ・この時左手は下げ緒の端がコジリに向かって添うように栗形辺より下に流しながら前方に刀を横たえる(前述刀に対する礼に同じ)

・立上り方

- ・右手を鯉口におくり親指を鰐にかけ、左手は下げ緒を鞘に添えて刀を取り上げ、一旦左腿上に置く
- ・右足を左膝頭内側におくり、上体を曲げず静かに立ち上がると同時に左足を右足に揃え、掲刀姿勢となる

◎基本的な心得

・刀の握り方

- ・右手は人差し指が柄の縁金にかからぬ様に
- ・左手は柄糸の巻き止めにかからず
- ・あたたか 恰も手拭を絞るように両手首を内に繰り込み
- ・親指は中指の内側を軽く押し
- ・小指と薬指は少し締めて握る
- ・左手と右手の間隔は標準として3.6Cm位が適当(これ以上離さない)
- ・竹刀剣道の基本的構えは中段の構え、居合の基本的構えは帯刀姿勢
- ・坐り業・立業何れの場合も初発の抜き付けが本命(右手での一撃)
- ・第二の刀で切下す時左手を添えるが、左手の握り位置は、個人の力量・刀の重さ・次の動差によって一定せず、臨機応変に移動される

・鯉口の切り方

- ・内切り・外切り・隠切り(控切り)の三法あり
- ・居合の場合は*外切りを常とする
- ・右手で柄を取り、左手で鯉口を握り、左手親指で鰐を押し鯉口を切る

・**着眼・目付**

- ・**正坐・立膝何れも*前方3m下に付ける**
- ・目標の一点に着眼するが、**遠くの山を望むが如く**、眼を**半眼**にして全体を見るように、**左右の視野を広げる**心持が大事
- ・動作中は**常に敵に眼を付け**、切り下ろした時は、**倒れた敵を含めた3m前方**に眼を付け（余り俯かない）

・**残心**

- ・敵を倒した時**尚敵に心を残し**、敵が再び攻撃せんとするなら、**直ちにこれを制し得る油断のない心を残す事**
- ・居合の場合、納刀に移る時・納刀の途中・収め終わった時でも**終始油断のない心を残す**
- ・敵に対する**姿勢や態度を崩さない心構え**

・**抜付**

- ・抜刀して最初の一刀を抜き付けといい、**居合の生命**である
- ・刀が鯉口から放れる一瞬に**敵の顔面・首・右腕から胸部**・或は敵が柄に手をかけんとすれば**その右拳**に
- ・**心気を充実させ一刀必殺**

・**振りかむり**

- ・抜き付けた刀を**左肩の左上*10cm位外側**を、**刀先で*後の敵を刺す如く**頭上に振りかむりつつ（**立業・坐業何れも同様**）
- ・左手を柄にかけ諸手上段となる
- ・**刀先は45度位上向き**にかむる

・**切下し**

- ・抜き付けで一撃を与えた**敵の真向より水月辺り**まで切り下ろし完全に敵を**しとめる一刀**で、これも居合の生命
- ・斬るには、**右手3・左手7の力**
- ・刀が頭上で**大きく円を描くように振り下ろす**
- ・腰を押し出す姿勢で、下腹に力を入れ、**上体を真っ直ぐに**伸ばし、前後左右に傾かない
- ・膝を付いた際は、**刀先は床上15～20cm**辺りまで切り下す。この**時鏢が膝頭より出てはならない**
- ・**立っている時は水平**になるか、やや刀先が*下向になるまで切り下す

・血揮 *以下無涯塾資料8参照

・納刀

・間合

・基本姿勢と足の踏み方

・折敷いた場合の基本姿勢

◎・呼吸

初 伝 業 (各自メモ)

1・初発刀 (前)

・
・
・
・
・

2・左刀 (左)

・
・
・
・

3・右刀 (右)

・
・
・
・

4・當刀 (後)

・
・

•
•
•

5・陰陽進退（八重垣）

•
•
•
•
•
•
•

6・流刀（受流）

•
•
•
•
•
•

7・順刀（介錯）

•
•
•
•
•

8・逆刀（附込）

•
•
•
•
•

9・勢中刀（月影）

-
-
-
-
-

10・虎乱刀（追風）

-
-
-
-
-

11・拔打（抜刀）

-
-
-
-
-