

中山博道「剣道手引草」より

足の踏み方

身体左右の運動自由自在ならしむは、両踵を僅かに上ぐる（前足踵三分上ぐれば後足五分上げ、前足五分上ぐれば後足一寸上ぐ）心持ちにて、両膝を少し弛めるのであって即ち駈足の要領である。上体の重心は両方の足と足の間中に置く。此の重心さえ脱しさえせねば如何に運動しても身体は大丈夫なものである。試みにこの姿勢にあるものを押しても決して体の崩れる事はないのである。

上体の保ち方

腰は足の踏み開き似に伴ひて、右腰はやや前に、左腰はやや後に引く心持ちにて、中心を失はずに、両脚の上部に安定せしむるものである。肩もやはり其の通りであるから右肩がやや前に出て左肩がやや引かなければならぬ。

自然を得るには足が斜めであれば上体もこれに伴って斜めでなければならない。注意すべき事は下肢上体共に右自然体の構へをなし、必ず下腹に力を入れて、胸にも肩にも力を入れず、胸の出るものは胸を引き肩の力を抜く事に努めなければならぬ。

次に、頭首は垂直に保たねばならぬ。顎を引き締めるようにきをつけて。

眼の付け方は、眼は心の動くに随ひ動くものなれば注意しなければならない。例へば胴を切らむとして胴を注視するときは、心は胴を打つ方に奪はれていることを敵に悟れる怖れの有るものである。斯様に一部のみを注視するときは他の方面は全部留守となる。

而して敵の運動の起こりに特に注意を払はなければ其の虚を打てるものではない。敵の上段、中段、下段共に手元に有るが故に特に手元に注意しなければならない。併し之に眼を注げば敵に覺らるる怖れが有るから一局部のみを注視してはならぬ。

敵の虚実を知るには最もよく其の眼に注意する事が必要。

構え方

左手は刀の柄頭の部分を握るに、母指と示指と真中を柄の背に當てて五指は平等の力を用ゆ、而して其の剣尖を敵の咽喉中央部に着く（剣尖の付け方は、剣尖より地平線と平行に引きし直線を敵の咽喉部中央に當つ）、又其の母指第一関節は自己の臍の真前に位置せしめるのである。胴と拳との間隔は約一握り位を適度とす。故に臍の高さの平行線上に有る様にする。

右手は鐔元より約五分の距離を置き柔らかに握る。真剣なれば鐔を割り切られる事もあり、且つ抜刀する際手の自由を失う故間隔を置く。五本の指は平等の力で握らなければならぬ。その握り方は左手とややその趣を異にする。即ち小指第一関節及第二関節の内面を刀に密着せしめて握り拇指と示指との真中が少し隙く気分で握る。

故に共同して為す時は楽であって、動作も活発に且つ元気が充実する。即ち五本の指にしても、その中の一本や二本に頼ることは手に無理が生じ完全な心のままなる働きは出来得ぬので有る。五本の指が揃って無理なきときは手に豆が出来、負傷する如きはない。

而して肘（二の腕）も腕も延び過ぎず引き過ぎざる如く身体に密着せざる程度にすればよい。

自己の城郭とは直立したる儘、刀の剣尖にて円形を画く其の円形内が自己の城郭であって、自己を守るほるほ^{ほろい}壘（要塞）なのである。

進退運動

前進は下腹に充分力を入れて、足は七分三分に踏み進むのである。即ち前足が三分の踏力なれば後足は七分の踏力で前へ押し進むのである。其の時刀を持ちたる両手は足に伴い左手にて右手を押し出す心持ちを以って進むのである。

後退の時はこの反対運動でよいので有る。運動中最も嫌ふことは、飛び足、跳ね足、引き摺り足。

左右運動

右横、左横、右横、左横と練習して置く事は大事なことである。而して、左右運動の時も進退運動の時と同じ心持ちですればよい。

進退左右の運動を練習するには十字の踏方を稽古して敵の変化に必ず。

斬 撃

斬撃の際は、構えの姿勢にあるものを其の儘、真向上段に振り構えて斬り下ろすのである。（手を上げると同時に右足を前進、下すと同時に左足前進す）

振りかぶりの時の剣の位置は、左拳は全額部の高さにて、右拳は充分頭上高く上げ、其の切り下した時の位置は、右拳は右肩の高さ、左拳は左乳の高さ、剣尖は敵の顎下まで下ろせばよい手の中は^{あつか}恰も手拭を絞る如く左右均一の力にて絞り込むのである。更に両腕は同じように延びなくてはならない。（以上は面の斬撃である）

胴の斬撃の場合左手の作用が面の時と異にする。即ち振り上げた時右拳を僅かに^よ撚り、同時に左拳を一握りだけ上にしごいて右拳に近づかせしめて斜めに切り下すのである。

刀

刃渡り二尺四寸の内之を三分して、切先八寸を「殺」と言い敵に対しては“殺人剣”自分に対しては“活人剣”となる。

中八寸を「制」と言い敵を制御すると言う意である。而して手元八寸を「防」と称し止むを得ざる場合ここにて防禦するのである。

柄八寸の内鏝と縁を合わせて一寸として、人の拳は凡そ三寸弱であるから両手握り合わ

せて六寸弱となり約一寸四～五分の余裕をとり、刃渡り二尺四寸、柄八寸、総長三尺二寸を以って定寸とした。

上段の構

上段の構えとは、中段の構えより剣尖が上位に存在する場合の総称である。中段の構えの足踏み及び上体姿勢を変化せずして刀を持ちたる両手を頭上高く振りかぶる。

両手の肘は伸び過ぎず又屈し過ぎざる中間をよしとし、左拳は自分の前額の上方に位置し、右拳は頭上に位置すべく、随って剣と垂直線（柄頭より上方に引く線）との角度は三十度位を適度とするのである。打ち出すには正面、左右、斜面、小手及び左右胴の五ヶ処を打ち込む。

此の構えは神陰流より出でしものである。

下段の構

足踏、上体の姿勢は中段の構えの自然体右斜めの姿勢に同じ。只両手及剣尖を中段の構えより下方に下ぐるのみである。

左拳は臍を中心に置き剣尖は自身及び相手の膝の位置より二寸ほど下につけ剣は我が出足を防禦すると共に相手の出足を制するように構える。

刀剣に強弱剛柔

— 刀の用法から生じたる名称 —

敵が弱なれば強を以って制し、敵が強なれば弱を持って制し。敵が剛なれば柔を以って制するという風に循環端がなきが如く、敵の変化に応じるものである。

この位は心の作用に帰する（心眼開けたる境界）

— （以下後略） —

（刀の定寸）

