

秘伝の纏め

正中線

— 武術上達上必要不可欠 —

- 1・体の中心としての正中線（中心線のぶれは重心の移動に無駄な力を生む。
躯体の回転軸）
- 2・相対関係における正中線（2点間の最短距離は直線。敵の正中線を取ったり外したりする事が攻防の重点）
- 3・武術的身体の規矩きくとしての正中線（身の曲直きつりつに左右されず屹立）

気

— 内に秘めたる気迫と外に発する気合 —

- 1・二つの気（内に気迫。志は主人、気は従者。声動作等外に出る気合）
- 2・気を練り上げる（稽古で錬る。基本を徹底した形稽古で練り上げる）
- 3・実戦は気迫と気合の勝負（地道な稽古。強固な意志）

丹田

— 丹田を練るは兵法無二の捷徑しょうけい（目的達成の早道）也 —

- 1・武士の肝と鍛錬術（切腹して肝を切り開き自らの魂を開放するという意）
- 2・養生思想の影響（臍下に気を納む）
- 3・兵法無二の捷徑（生を養うかなめ要は形を錬る。形を錬る要は神気を丹田に）
- 4・丹田の実態（周囲には大腰筋・腸骨筋・上下双子筋・方形筋・横隔膜
腹筋・腰背筋がある。自律神経の集合体。太陽神経叢そう）
- 5・丹田の要諦（踵の踏付けは腹に、爪先は上腰、足親指が丹田に連動している）

呼吸

— 呼吸を制するものは死命を制する —

- 1・呼吸を読む（空気を吸っている時は動けない。筋肉も弛む）
- 2・呼吸を制す（肺活量を大きく。気付かれぬ呼吸。腹式呼吸。撫肩なでがた）

構え

— 構えは我が身の楯 —

- 1・防禦としての構え（構ゆりと思はず斬る事なり。中段は大將の構え）
- 2・攻防一体の平正眼（右小手の隙がなくなる。即座に攻められる。切っ先は敵の右目）

目付

— 心を散らさず心で観る —

- 1・目付の位置（相手の顔。相手の爪先）

2・目付の種類（観一心。見一心を動かさず。蛙一動く物ハタと喰う。中道一言
意の外を観る）

3・目付は心付（電光石火の反応一眼で見る前に心で観る。中道蛙の目付）

間 — 間合は“魔合い”に通じる —

- 1・距離としての間（北辰一刀流は $6\text{尺}^{\frac{1}{8}\text{m}}$ と $3\text{寸}^{\frac{9}{16}\text{cm}}$ 。遠くても近くても駄目）
- 2・心と動作の間（間を踏み込んで2尺3寸5分詰める。心の間。動きの間）

拍子 — 相手の拍子に合ってしまったてはならない —

- 1・拍子は合わせない（自分と相手の呼吸。生理的变化。心理状態。距離。
攻撃のタイミング）
- 2・調子と拍子（形は等速運動でゆっくり修練したものが技として使える。
一拍子で）

足の運び — 間断なく安定性の有る移動（運歩法—フットワーク） —

- 1・古流の移動法（歩くが基本+寄り足・継ぎ足=腰の高さに変化無し）
- 2・歩きの利点（安定性・間断ない動き可。踵はやや浮かす。足親指付け根に
重心を、膝を伸ばし胸を張り、腹を中心に全身で歩く）

指の使い — 動きは五本の指に導かれる —

- 1・指の使い方は技の差（薬指、小指で柄を締め、中指はきつ過ぎず、緩過ぎず
人差指、親指は浮く様に。件を上げる時は小指から
下ろす時は人差指から）
- 2・指と気の流れ（人差指は進む動き、薬指は引く動き。指に張が無いと技が
きれない。手には気の経路が有る）

後の先 — 相手の動きを見切り、実を持って虚を打つ（反撃） —

- 1・攻撃を待ち反撃（動きは隙である。安全に敵の技を外す。何時まで待つか）
- 2・七分三分の見（相手の攻撃が三分残った処で対処すれば敵は変化できない。
余裕を持って守れ）

先の先 — 相手の技の起こりを未発に読み制す —

- 1・先の先を取る技術（相手の技を未発に抑える。先手必勝）

2・新田宮流抜刀術の鯉口秘伝（鰐元に隠されている。鯉口を切って向かい合い
先の先を）

3・心の先（気の動く頭を知って勝つ）

4・未発の気を読む（初伝は奥伝に通じる）

陣の心得 — あらゆる状況の変化に対応する —

1・戦いの場は無設定である（高所に利あり）

2・場の優位性を活かす（周囲の状況を読み取り、自己を有利に）

心法 — 心を清浄に保てば相手の殺気も即座に判る —

1・邪心なきこと（邪心は自らの隙を作る）

2・心は水月の如し（先手なしに心を水月に保つ事が極意）

完