

七、八小節の動作を左足から行ふ。

反覆

十七小節——二十四小節（二十四呼間）

互に右手につなぎ換へて、左足から前の動作を行ふ。

九小節——十四小節（十八呼間）

各々(1)で右足を右にステップし、(2)で左足を右足の後にクロスし、(3)で右足を更に右にステップし、次の三呼間に、左足を前方にポイントする。この動作を左足から反対側に行ひ、次で再び右足から右に繰返す。最後には隣の組の者と向き合ふこととなる。

十五小節——十六小節（六呼間）

前述の要領により、新しい相手と禮をする。終りに内側の手をとつて、最初の姿勢にかへる。

(三)注意

イ、莊重優美の動作により、優雅の精神を養ふ。

ロ、ミニエットステップのポイントは、三呼間の終りに足尖が床につくやう靜かに行ふ。

ファウスト (Faust)

第四章 唱歌遊戯及行進遊戯



(一)準備 適當な距離間隔に配列させる。

(二)動作

一小節——十二小節(三十六呼間)

前奏、靜かに聴く。

一節 一小節——二小節(六呼間)

踵を上げて、(1)(2)で右足を右に出し、(3)で左足を引寄せる。この時、手は側に上げ、靜かに上下に動し、右上を見る。次に、同様にして右に進み、右手を前よりも稍高く、左手を稍低くする。

三小節——四小節(六呼間)

(1)(2)で右足を右に出して體重をかけ、(3)で左足を浮かす。(4)で左足を前にポイントし、右手を頭上に左手は體前に移す。

五小節——八小節(十二呼間)

三、四小節の動作を、左から交互に二回繰返す。

九小節——十六小節(二十四呼間)

反覆



一小節——十六小節(四十八呼間)

一小節から十六小節までの動作を繰返す。

二節 一小節(三呼間)

(1)で右足を斜前に軽くすつて出し、(2)(3)で體を上には伸ばし、踵を上げながら左足を引寄せせる。此の場合、右手を前上に、左手を後下にあげ、右手を見る。

二小節(三呼間)

左足から、一小節の要領で、元の位置にかへる。この時、左手を上、右手を前に移す。

三小節(三呼間)

右足から(1)(2)でツーステップをし、(3)で左足を側にポイントする。手はツーステップの時に側にあげ、ポイントの時に右手を頭上に移し、左方を見る。

四小節(三呼間)

左足から三小節の動作を反對に行ふ。

五小節——十六小節(三十六呼間)

一小節から四小節までの動作を三回繰返して行ふ。

三節 一小節——二小節（六呼間）

(1)で右足を後にステップし、(2)(3)で左足を前にポイントする。手はこの間に右手を頭上に、左手を體前にする。同要領で左足から退がる。

三小節——四小節（六呼間）

二節の三小節と同じ要領で、右足から交互に行ふ。

五小節——十六小節（三十六呼間）

一小節から四小節までの動作を、三回繰返して後退する。

四節 一小節——二小節（六呼間）

右足から右にバランスをしながら、右手を頭上に、左手を前に上げる。次にこの動作を反対に行ふ。

三小節（三呼間）

右足を後に引き、クロスオーバーターンを行ひながら手を側から前に寄せ、再び側に開く。

四小節——（三呼間）

右足を後に引き、更に左足を後に引いて、両手を頭上に丸くあげて上を見る。

五小節——八小節（十二呼間）



一小節から四小節までの動作を左足から行ふ。

九小節——十六小節(二十四呼間)

一小節から八小節までの動作を繰返す。

五節 一小節(三呼間)

(1)(2)で右足を斜前に出し、之に體重を移し、(3)左足を右斜前にステップする、手は(1)(2)で右手を斜前上に左手を斜後方に上げ、上下に軽く動かし、(3)でもう一度波状に動かす。

二小節(三呼間)

(1)(2)で右足を右斜前にステップし、(3)で左足を右斜前にポイントする。この場合、手は(1)(2)の時に前と同様に波状に動かし、(3)で右手を上、左手を體前にする。

三小節——四小節(六呼間)

左足から斜後に二回續けてクロスオーバーターンを行ふ。手の動作は前のクロスオーバーターンの時と同じ。

五小節——八小節(十二呼間)

左足から左斜前に、一小節から四小節までの動作を反對に行ふ。

第二編 各 論

九小節——十六小節(二十四呼間)

一小節から八小節までの動作を繰返す。

六節 一小節——二小節(六呼間)

一小節で右足を前に出し、徐々に體重を移しながら手を側に上げ、二小節で體を左に傾け、左足を側にポイントする。同時に右手を上を上げ左を見る。

三小節——十六小節(四十二呼間)

左足から一、二小節の動作を交互に行つて前進する。

七節 一小節(三呼間)

(1)(2)で右足を右斜前にステップし、(3)で左足を後にあげてホップする。この時、右手は斜前上に、左手は斜後下にする。

二小節(三呼間)

(1)(2)で左足を後に下ろし、(3)で右足を前にあげてホップする。この時、手は左を上を、右を前にあげる。

三小節——四小節(六呼間)

四節の三、四小節に同じ。



五小節——十六小節(四十八呼間)

左から一小節までの動作を交互に行ふ。

八節 一小節——三十二小節(九十六呼間)

一節に同じ。

(三)注意

歩法とポーズとの結合を美的に行はせる。

インザウエーブス (In the Waves)

(一)準備 三人一組となり、互に手をとる。

(二)動作

一小節(三呼間)

連手を上に下げながら、左足から三步前に進み、最後に右足を後に下げる。

二小節(三呼間)

右足を後に引き、軽く膝を屈けて體重を托し、次に左足を引寄ながら踵を上げる。

三小節——六小節(十二呼間)





一・二小節の動作を二回繰返す。

七小節 (三呼間)

連手を解きながら、右足から一呼間に二歩のランニングステップで右廻りして元にかへり、手をつなぎながら、足を揃へて踵を靜かにあげる。

反覆

一小節——八小節 (二十四呼間)

前の動作を繰返す。

九小節 (三呼間)

兩掌を下にして左側に上げながら、始め二呼間に左足を斜左前に出し、次に靜かに右足を後に上げる。

十小節 (三呼間)

右手を右に開きながら、右足から左斜前へ二歩進み、次に右膝を屈けて靜かに前に上げる。

十一小節 (三呼間)

(1)で兩掌を下にして側にあげ、右足を右斜後に出す。(2)で兩手を頭上に丸く上げながら 半廻轉し

て左足を更に前と同方向に出す(3)で両手を側に下ろしながら半廻轉して右足を右に出す。この動作をリープターンで行ふ。

十二小節(三呼間)

三人は連手しながら、左足を右足に揃へ靜かに踵を上げる。

十三小節——十六小節(十二呼間)

前の動作を右足から始めて反對に行ふ。

十七小節——十八小節(六呼間)

連手して、(1)・(2)で左足を斜前に出し、(3)で右足を引寄せ、(4)・(5)で左足を再び出し、(6)で右足を後にあげる。

十九小節——二十小節(六呼間)

前の動作を右足から反對に行ふ。

二十一小節——二十二小節(六呼間)

手を放し、左廻りして後方へ一呼間に二歩のランニングステップをし、最後に左廻りして正面に向く。





第二編 各 論

二十三小節——二十四小節（六呼間）

互に手を取りながら、左足から一呼間に二歩のランニングステップで五歩前進し、次に手を放し、右足で踏み切つて高く跳上り、右足を前に交叉し膝を深く屈げて着地すると同時に、體を前に屈ける。

(三) 注意

波の描寫により、動作を美的に訓練する



第五章 劍道

一 基本動作

基本動作とは、劍道に於て最も基本的なる撃つ、突くの動作及び其の他の基本的諸動作を總稱するのである。

基本動作は之を初學年より初め基礎的練習として反覆練習せしめる必要がある。又、教授前準備運動の教材として用ひるのも良い。

基本動作は執刀で練習するのを原則とするが、初學年では其の初めに徒手で練習せしむることもある。尙、なるべく速に、相手を設けて練習せしむるやうに導くべきである。次に基本となる夫々の動作に就て説明する。

帶刀姿勢 立つて對手に對する場合の基本姿勢である。

(一) 號令 氣ヲ着ケ。

(二) 要領 概ね教練及び體操で定められた「氣ヲ付ケ」の姿勢を保ち、刀は左手で鐔元を持ち、拇指を鐔元に掛け、双を上にし、柄頭を前に切先を後下りにして腰に支へる。意氣豁達、對敵の氣勢自ら備はり、威容嚴肅なることが大切である。

禮法 道場内に於ては立禮、若くは坐禮を行ふ。立つて動作する場合は立禮を行ひ、その他の場合には、正坐して坐禮を行ふ。共に敬虔なる態度を失はぬやうに注意しなければならぬ。

(一) 號令 禮

(二) 要領 立禮は通常帶刀姿勢にて正體を僅に前方に傾け相互に眼を見合せ、敬意を表して元に還る。坐禮は正坐して背を伸ばし、胸を稍張り兩肩を擧げることなく、下腹に力を入れて體を前に屈げ敬意を表して元の姿勢に還る。刀は體の左外側に體の方向と平行に、双を内側にして鐔が膝頭と齊頭にあるやうに置く。一層鄭重なる禮を行ふ場合は、刀を右側に置くことがある。

拔刀

(一) 號令 拔ケ——刀。構へ。

(二) 要領

(1) 「拔ケ——刀」の號令で左手で刀を稍前に少し持上げる。



(2) 右手の拇指と食指との間で、下から鰐元を支へ上げると共に、右足を前に出し、刀を抜き放ち乍ら、左足を概ね引きつけて躡蹠の姿勢をとる。抜き乍ら左手で柄頭を握る。

(3) 切先は自分の咽喉の高さに保つ。相手に對する場合は相手の咽喉の高さに保つ。

(4) 「構へ」の號令で立ち上つて中段に構へる。

(三) 注意

イ、右手を柄に掛ける時は、將に抜き放たんとする氣勢が十分に現れてゐなければならぬ。

ロ、鞘から刀を抜きはなち、眞向から相手を切り下す意氣込が必要である。

中段ノ構「中段ノ構」は上段及び「下段ノ構」に對して言ふのであつて最も普通に用ひらるゝ構である。

(一) 要領

足ノ構

(1) 兩足先は正面に向け概ね並行に踏む。

(2) 右足を大體一足長位前に出す。

(3) 兩足の開きは約三纏位を良とする。



- (4) 左踵を僅かに浮かし、右足は軽く踏み、爪先に力を入れる。
- (5) 兩膝は僅かに、曲げて、ゆとりのあるやうにする。
- (6) 體重を概ね兩足に平均に掛ける。

刀ノ持チ方

- (1) 兩手は手拭を絞るやうな要領を以て柄を柔く握る。
- (2) 小指と薬指とは幾分力を加へ、人指し指と拇指とは軽く添へる。
- (3) 左小指は半ば柄頭にかける。
- (4) 左拳は臍の前下一握り位のところに導き、切先は相手の咽喉の高さに保つ。而も刀の延長線が對手の兩眼の間につくやうに構へる。

眼ノ着ケ方

眼は大體對手の顔面、即ち、眼に注ぐのであるが、一定の部位に固着するのは宜しくない。相手の頭から足の爪先までを一目に見、恰も遠き山を望むが如く、接近して居る對手をもなるべく遠方を見たと同じ見方で視るのである。此の觀方を以てすれば、相手の全體を一見で見、注意の及ばぬところがないやうになる。

納刀

(一) 號令 納メ——刀。立テ。

(二) 要領

(1) 「納メ——刀」の號令で中段に構へたまゝ左足を右足に引きつけ乍ら蹲踞の姿勢となる。

(2) 刀を鞘に納める心持で、刃を上にして腰に納め左手で刀を持つ。

(3) 右手は右股の上に軽く置く。

(4) 「立テ」の號令で立つて帶刀姿勢となる。

(三) 注意

「帶刀姿勢」から立つたまゝ直ちに刀を抜き「中段ノ構」から直ちに刀を納める場合もある。

體の運用 身體の運用を練習する方法である。これに習熟すれば姿勢を崩すことなく自由自在に進退することが出來、且、動作が敏捷輕快となる。其の練習には「中段ノ構」の姿勢を保ちつゝ主として前進後退の動作を行ふ。

一步前進、一步後退。

(一) 號令 一步——攻メ。一步——退ケ。

(二) 要領

- (1) 「一步——攻メ」の號令で右足を一步踏み出す。
- (2) 左足はそれに遅れぬやうに伴ふ。
- (3) 「一步——退ケ」の號令で左足かち一步退く。
- (4) 右足はそれに伴ふ。

(三) 注意

イ、足の運びは、單に足だけの動作に止ることなく、全身の動作を以て行ひ、體の運用を會得させねばならぬ。上體を動搖させ、頭を前後に動かしてはならぬ。

ロ、拳を上下に動かしてはならぬ。

ハ、腰を伸ばし、左臑を曲げ過ぎてはならない。

ニ、氣勢を弛めてはいけない。

二步前進、二步後退、

(一) 號令 二步——攻メ。二步——退ケ。

(二) 要領

(1) 一步前進、一步後退を二度繰り返す。而も單なる繰り返しではなく、一聯の動作をなして居なければならぬ。

(2) 一步前進、一步後退の時の要領に同じ。

三步前進、三步後退。

(一) 號令 三步——攻メ。三步——退ケ。

(二) 要領

(1) 一步前進、一步後退を三度繰り返す。而も單なる繰り返しではなく、一聯の動作をなして居なければならぬ。

(2) 一步前進、一步後退の時の要領に同じ。

(三) 注意

場合により尙、多くの歩數だけ前進後退するのもよく、習熟すれば其の他の方向に進退の練習をするのもよい。尙、此の外に撃突動作を行ふための體の運用がある。此の動作の足の運び方は前進の場合に似たものであるが、一方は體を進めるためであり、一方は撃突のためであるから自然、相違が生ずる。即ち撃突の爲の前進は左足先で踏み切つて前進する。そのため體が前後に動揺してはならない。

正面撃 正面の撃ち方は、總ての撃ち方の基礎である。之に習熟すれば其の他の部位を撃つ動作は總て正しく行ふことが出来るものである。

(一) 號令 正面ヲ——撃テ。元へ。

(二) 要領

(1) 「正面ヲ——撃テ」の號令で兩臂の間より相手の頭部が見える程度に刀を振り冠り、右足から踏み込み左足はそれに伴ひ進み、相手の正面へ眞向に撃ち込む。

(2) 此の場合右臂が肩の高さより下らないやうに右臂を十分伸ばし左臂はそれに伴ふ。

(3) 「元へ」の號令で「中段ノ構」に復し、踏み出した距離だけ退く。

(三) 注意

イ、刀を振り冠つた時、頭を前に出さぬやうにしなければならぬ。

ロ、腰から躍進する心持で行ひ、背や腰を曲げてはならぬ。

ハ、右手に力を入れ過ぎず、肩が凝らないやうにする。

ニ、撃つた時、下腹に十分力を入れる。

ホ、撃ち込む時には虚心に、刀を振り上げ特に力を入れず、撃ち下ろす際には兩手の力が平均して、刀が正面に當らうとする瞬間、右臂を充分打ち伸し、同時に兩拳を内側に絞り込むやうに握りしめ十分力を入れて切



る。

切る時の手の裡の働きのより、右手を「押し手」左手を「引き手」といふ。右手は十分押し伸ばし、同時に左手は強く自分の方へ引きつけるやうな感じに力を入れるのである。かやうに左右の手の力が平均すると柄の動揺を防ぐと共に強い力が働く。又同時に前に述べた手拭絞りの要領の両手の絞り方により、刀の刃は左右何れにも偏することなく眞直に切ることが出来る。

右籠手撃

(一) 號令 右籠手ヲ——撃テ。元へ。

(二) 要領

(1) 「右籠手ヲ——撃テ」の號令で兩臂の間から相手の右籠手の見える程度に刀を振り冠り、右足から踏み込、左足はそれに伴ひ進み、相手の右籠手に撃ち込む。

(2) 「元へ」の號令で「中段ノ構」に復し踏み出した距離だけ退く。

(三) 注意

手先きだけで撃つやうになり易いから腰から進んで撃つ心持が肝要である。

右胴撃

(一) 號令 右胴ヲ——撃テ。元へ。

(二) 要領

(1) 「右胴ヲ——撃テ」の號令で兩臂の間から對手の右胴が見える程度に刀を振り冠り、右足から踏み、斜左上より兩臂を伸ばし、手を返し、双筋を正して對手の右胴を撃つ。

(2) この他に左足を前にしての撃ち方がある。即ち左足より稍左斜前に進み、右足はそれに伴ひ體をかはすと共に對手の右胴に撃ち込む。

(3) 「元へ」の號令で「中段ノ構」に復し、踏み出した距離だけ退く。

(三) 注意

イ、右足前の撃ち方は、手の返りが不十分で平打になり易いから特に注意を要する。

ロ、左足前の撃ち方は、兩手を近づけた方が手の返りを良くし、刃筋を正すことが容易である。

ハ、撃ち込みたる時兩臂の交叉した所は、臍の中心を失はないやう、且つ兩臂を以て抱き挟み、刀が動揺しないやう心掛けなければならぬ。

ニ、體を左にかはした姿が、直ちに力となつて刀に現れなければならぬ。

左胴撃

(一) 號令 左胴ヲ——撃テ。元へ。

(二) 要領