

VII章 用語集

用語集

【あ】

■足さばき(体さばき)(あしさばき・たいさばき)

相手を打突したり、かわしたりするための足の運び方。歩み足、送り足、開き足、継ぎ足の四つがある。これらの足さばきはすべて「すり足」で行う。

【い】

■一眼二足三胆四力(いちがんにそくさんたんしりき)

剣道を修行する上で重要な要素を、その重要度に応じて示したことば。第一に眼の働き、第二に足さばき(体さばき)、第三に何事にも動じない強い気持ち、そして第四に思い切った技およびそれを生み出す体力の発揮が重要であるとされている。(「足さばき(体さばき)」「目付け」参照)

■一足一刀の間合(いっそくいっとうのまあい)

剣道の試合や稽古における相手と自分との間にできる距離。一步踏み込めば打て、一步退けば相手の打突を外せる距離。剣道における基本的な間合といわれている。

【え】

■遠山の目付(えんざんのめつけ)

遠い山を見るときに、1本の木を見ないように、相手と対峙したとき、打ちたい打突部位だけを見るのではなく、相手の全体を見ておくことが大切であるという教え。反対に打突部位を見て打とうとすると、相手に気づかれてしまう。

【お】

■送り足(おくりあし)

あらゆる方向に素早く行動する場合や打突の場合の足さばき(体さばき)。攻防の中で最も多く使われる足さばき。

【か】

■活人剣(かつじんけん)

禅の殺人刀(せつにんとう)・活人剣からきたことばで、禅僧が修行者を導く際に、活殺自在の働きを刀剣にたとえて示したもの。このことば

が、剣術の世界でも用いられるようになった。なかでも、柳生宗矩が『兵法家伝言』で「殺人刀(相手を威すくめて勝つ)」「活人剣(相手を自由に働かせて勝つ)」を書き示したことにより、剣術用語としてさらに広まった。また、剣術は本来人に勝つための技術(殺人刀)であるが、心の使い方によっては、己を活かし人を活かす剣(活人剣)となることを説いている。そうした剣の用い方を広く剣道にも応用し、剣道の究極の目的を示したことばとしても用いられる。

【き】

■気剣体の一致・気剣体一致(きけんたいのいっち・きけんたいいっち)

攻防動作を効果的に行うための大事な要素を表現したことば。主に打突動作の教えであり、「気」とは気力のこと、「剣」とは竹刀操作のこと、「体」とは体さばきと体勢のこと。これらがタイミングよく調和がとれ、一体となって働くことで有効打突の成立条件となる。

■気攻め(きぜめ)

心の中から発するエネルギーによって相手を圧倒すること。動作で攻めるのではなく、「打つぞ」という強い氣勢で攻めること。

■恐懼疑惑(きょうくぎわく)

驚いたり、懼(恐)れたり、疑ったり、惑(まど)ったりする心の状態をあらわしたことば。相手と対峙したときに起こる心の動揺、あるいは心の動揺を抑えきれない状態。

■虚実(きょじつ)

うそとまこと。精神や気力が未だ充実していない状態を虚といい、充実した状態を実という。剣道において、自らは、氣勢が充実し心身に油断や隙のない実の状態をつくり、相手を如何に虚の状態にするかが勝ちを得る重要な要素である。

■禁じ技(きんじわざ)※禁止行為

禁止されている技のことで、足を掛けたり、後ろから押したりする。また、中学生以下は「突き技」も禁じ技となっている。その他、いろいろなケースがあるが、試合で禁じ技の行為があった場合は反則となる。

【け】

■稽古 (けいこ)

本来、古を稽いにしええるという意味で、武芸や芸能を練習すること。このことばは単に繰り返すを意味するのではなく、芸に対する心構えの大切さを含んでいる。修行の過程はそのままその人の生き方につながり新たな自分をつくりあげることとなり、芸と生き方とを一体化させる重要な要素なのである。

■剣先 (けんせん)

竹刀の先端部分。その働きは重要で常に相手の正中線につけ、攻撃にも防御にも即応できるようにしておくことが大切である。

【こ】

■交剣知愛 (こうけんちあい)

剣道を通して互いに理解し合い人間的な向上をはかることを教えたことば。稽古や試合で剣を交えた相手と、もう一度稽古や試合をしてみたいという気持ちになること。また、そうした気持ちになれるように稽古や試合をしなさいという教を説いたことば。

■互格稽古 (ごかくげいこ)

力量が五分と五分の者同士の稽古。また、たとえ力に差があっても同等の気持ちになって行う稽古。地稽古ともいう。

【さ】

■左座右起 (さざうき)

剣道で正座する場合の座り方と立ち方を表したことば。座るときには左足を一步後ろに引き、床に左膝そして右膝の順につけつま先を伸ばして座り、立つ時は両膝を床につけたまま腰を上げ、腰を上げながらつま先を立て、右足を一步前に出しながら続いて左足をそろえて立ち上がることを示している。

■残心 (ざんしん)

打突した後に油断せず、相手のどんな反撃にも直ちに対応できるような身構えと気構え。一般的には、打突後に間合をとって、直ちに中段の構えとなり正対して相手の反撃に備えること。打突後

に適正な間合がとれない場合には、自分の竹刀の剣先を相手の中心（咽喉部）につけるようにして反撃に備えること。剣道試合・審判規則および細則では、残心のあることが有効打突の条件になっている。打突後、相手に対して身構えや気構えがない場合は有効打突を取り消されることもある。打突に際し少しも心を残さず全力で打ち込めば、気が充実し、自然に相手に対応できる状態ができ、これも残心といっている。

【し】

■自然体 (しぜんたい)

剣道の構えのもととなる体勢であって、どこにも無理のない自然で安定感のある姿勢。この姿勢は、いかなる身体の移動にも、また相手の動きに対しても敏速でしかも正確に、かつ自由に対処できるような姿勢である。

■守、破、離・守破離 (しゅはり)

剣道修行上の段階を示す教え。「守」は指導者の教えに忠実にしたがって学び、それを確実に身につける段階。「破」は「守」の段階で学んだことについて工夫を凝らし、さらに技術を高める段階。「離」は「守」、「破」といったことを超越して、技術をさらに深め、独自の新しいものを確立していく段階。

■正面 (しょうめん)

物の表側の面。まっすぐ前。一般的には、大会会長席を中心とした場所。剣道の打突部位である面部の中央部分。

【そ】

■惻隠の情 (そくいんのじょう)

「惻」は、同情し心を痛める意。「隠」も、深く心を痛めるの意。

したがって、人が困っているのを見て、自分のことのように心を痛めるような、自他一如【平等・無差別】の気持ちのこと。

■蹲踞 (そんきょ)

本来は膝を折り曲げた敬礼の一つであるが、剣道では、やや右足を前にして、つま先立ちで両膝を左右に開いて折り曲げ、上体を起こして腰を下

ろした姿勢。試合や稽古の開始時は、気の充実をはかるとともに相手と気を合わせ、相手との間合や身構えを決定する準備姿勢としての意味を持っている。また、試合や稽古の終了時は、気の充実を保ち、威儀を正しく終了する意味を持っている。さらに、日本剣道形を行う際に、仕太刀が太刀から小太刀に持ち替えるとき、打太刀は蹲踞そんきょして待機する。また試合中に相手が着装の乱れを直す時は蹲踞する。

【た】

■帯刀（たいとう）

刀を帯に差すこと。または、刀を帯に差した状態。竹刀や木刀を左腰に引きつけた状態。木刀の場合は鐙やぶに左手の親指をかける。

■打突（だとつ）

剣道で相手から「一本」をねらう部位は、面、小手、胴、突きの4つがある。面、小手、胴は竹刀の打突部で打つものに対し、突きは、面の突垂部分を竹刀の先で突く技であるため、「打突」と表現される。ただし、中学生以下について、突きは高度な技のため「禁じ技」となっている。

■打突部位（だとつぶい）

正確に打突されたとき一本になる箇所。面部・小手部・胴部・突部。

【の】

■納刀（のうとう）

刀身さやを鞘さやに納めること。構えを解き竹刀や木刀を左腰に納めること。

【ま】

■間合（まあい）

相手との空間的距離。相手とのへだたり。間合のとり方は相手との関係により微妙であり、かつ大事なものである。

【み】

■見取り稽古（みとりげいこ）

他人の試合や稽古をしっかりと見て自分の技能向上に役立てる稽古のこと。

【め】

■目付け（めつけ）

目の付けどころ。相手の目を見ながらも身体全体に意識を配ること。

【ゆ】

■有効打突（ゆうこうだとつ）

一本となる打突。剣道試合・審判規則上では、充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものをいう。また、条件を満たせば次の場合も一本になる。竹刀を落とした者に直ちに加えた打突、一方が場外に出ると同時に加えた打突、倒れた者に直ちに加えた打突、および終了の合図と同時に加えた打突など。ただし、次の場合は有効打突としない。有効打突が両者同時にあった場合（相打ち）。被打突者の剣先が相手の上体前面に付いていてその氣勢、姿勢が充実していると判断された場合など。