文部省
要目準據

小學武道讀本 全

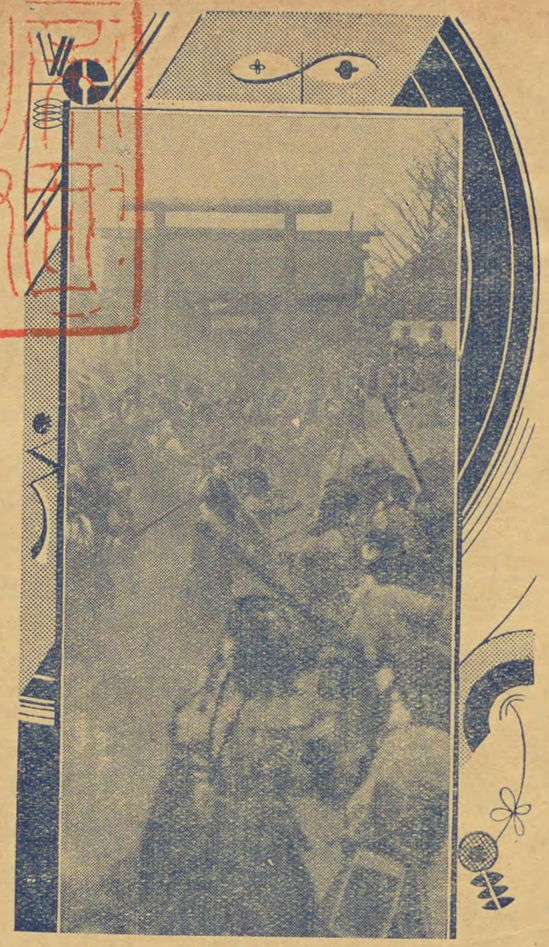
大日本學生聯盟會長
武道會長陸軍大將 荒木貞夫閣下題字
大日本武德會範士
武術專門學校教授 菱刈隆閣下題字
大日本武德會範士 小川尾舟先生題字
文檢免許錬士五段 松井松次郎先生序
公立小學校長正八位 馬場豐二著

大阪
東京 田中宋榮堂

文部省
要目準據

小學武道讀本

全



馬場豊二著

大阪・東京
田中宋榮堂發行

青少年學徒ニ賜ハリタル　勅語

國本ニ培ヒ國力ヲ養ヒ以テ國家隆昇ノ氣運ヲ永世ニ維持セムトスル任タル極メテ重ク道タル甚ダ遠シ而シテ其ノ任實ニ繫リテ汝等青少年學徒ノ雙肩ニ在リ汝等其レ氣節ヲ尚ビ廉恥ヲ重ンジ古今ノ史實ニ稽ヘ中外ノ事勢ニ鑒ミ其ノ思索ヲ精ニシ其ノ識見ヲ長ジ執ル所中ヲ失ハズ嚮フ所正ヲ謬ラズ各其ノ本分ヲ恪守シ文ヲ修メ武ヲ練リ質實剛健ノ氣風ヲ振勵シ以テ負荷ノ大任ヲ全クセムコトヲ期セヨ

右文武

貞夫

大日本右武會會長前文部大臣
將大軍陸
荒木貞夫閣下題字

大日本學生聯盟武道會長
前關東軍司令官陸軍大將
菱刈隆閣下題字

大日本武德會範士　武道專門學校教授

小川尾舟先生題字

序

畏くも　天皇陛下には本年五月二十二日全國の青少年學徒に對し　優渥なる　勅語を賜はり「文を修め武を練り」と仰せられました。

又五月二十九日には文部省は小學校の武道を準正科に致されました。

全日本の學童の諸君　この躍進日本の時代に生まれて　將來益々美はしい日本の國民として行く爲に大いに武道を練習し　清き日本精神と　強き身體とを涵養して　御聖旨に答へまつるべきであります。

茲に諸君が武道を練習される爲に　小學武道讀本が生まれました事は　誠によろこびに堪へませぬ。

どうぞ學童の諸君　この武道讀本によつて　武道の技術と　眞の精神を錬られて　心身共に強く正しい明るい日本人となられることをお勸め致します。

大日本武德會　範士　松井松次郎

はしがき

世界に國は多くありますが、開闢以來、萬世一系の天皇陛下を奉じまして、君臣卽ち親子の國體があるのは、唯大日本帝國ばかりで、この國に生まれました吾々は誠に幸福であります。

この大日本帝國は神代の昔から、武を尙んで來た國でありますが、茲に文部省は小學校の諸君に武道を課せらるゝことを公布されました。

只今の時局を見つめ、明日の日本の使命を思ひます時に、この武道によりまして、少年諸君の精神と身體の中に、この昔から傳はつて來ました、武士道的精神を持つ日本人、いひかへれば大和魂を持つた第二の國民として行きますことは、我が國の將來のため喜ばしき限りであります。

私は以前より小學校の武道を研究して、曩に小學生劒道讀本を公にしてゐま

したが、今回文部省武道要目傳達の會が開かれましたので、炎暑と戰つて東京高等師範學校に於て、眞劍に實地と理論の研究を致しました。そしてこの新しい方法が誤りなく、正しく、早く、良く行はれ、且少年諸君が自ら喜んで習つたり、自習が出來るやうに、直に武道讀本を書いたのであります。勿論先生方が敎へらるゝにも大へん便利なものとなることを信じます。

少年諸君は益〻忠良な國民とならねばなりませぬ。大日本帝國は東亞の盟主として、武德を世界に輝かすべき時は今であります。この東亞新秩序が建設された曉之を引繼いで行くべき少年諸君は益〻武德を養ふべきでありますが、其のために武道讀本を愛讀せられむことを切望致します。

馬場豊二

文部省要目準據

小學武道讀本（全）目次

第一章 總說

第二章 第五學年の劍道

第一節 基本動作

第三章　第六學年の劍道

第四章　高等科の劍道

第五章　劍道の秘理

第六章　第五學年の柔道

第一節　單獨動作　第一類

第二節　單獨動作　第二類

終

文部省要目準據

小學武道讀本

第一章 總說

第一課 少年武道教習綱領

一、皇國少年は忠君愛國を旨とすべし
一、皇國少年は質實剛健の氣象を尊ぶべし
一、皇國少年は名譽廉恥を重んずべし
一、皇國少年は禮儀規律を守るべし
一、皇國少年は親和慈愛の情を養ふべし

第二課 小學生武道の本旨

武道は日本で昔から最も尊び重んぜられた國技であります。

教習綱領

國技

目的　武道　大和魂

今回、日本中の皆さんに、武道が行はれることになりましたが、これは武道をなすのに易い基礎になる動作をやつて、之によつて、精神と身體を練ることを圖り、これと共に、日本精神の中心をなしてゐます武道精神を養つて以て日本人としての立派な國民となる爲であります。

こゝに柔道や劍道と言はないで武道といひますことは意味あることで、皆さんに柔道とか劍道とか、專門的に分科された方法をやるのではなく、武道本來の面目に立ち返つて、徒手や武器を持つた場合の武道の基礎を修めるといふ意味で、其の間に柔道・劍道とわけないで一つにして練習をなし、それによつて、精神と身體とを練り、武道といふものをよくわきまへて、禮節を重んじ、我が國傳統の武士道を振ひ起し、大和魂を養ふためであります。

第三課　實施學年と時間

武道を實施されますのは尋常五年以上の男子に限られてあります。これは

學年　時間　形と精神

皆さんの心身の發育の狀態、小學校の設備、先生其の他いろ〳〵の事情を合はせ考へて定められたものであります。そして各學年に相當する教材を易より難に且反覆練習するやうに適當に示されてありますので順序よく進んで行へば決してむづかしいものではありません。愉快に元氣を出してやれるものばかりを選んであります。

皆さんが學校でこの武道を行ふのは一週間に二回で一回の時間は三十分であります。これもこの程度が適當であるからであります。然し皆さんが課外に武道讀本を讀んだり技術の復習や練習をなすことは大へんよいことであります。

第四課　服裝及び用具

劍道は木刀又は竹刀を用ひて行ひ、防具は用ひないことになつてゐます。柔道も柔道衣を用ひないで行ひます。防具や柔道衣を用ひない武道は勢ひ形

を行ふことを主とするやうになるのは當然のことであります。

現在まで防具や柔道衣をつけてしてゐました武道に比べますと甚だ物足らぬ感じが致しますが、柔道にしても劍道にしても形には又自ら形の特質があつて、形を主としない現在行はれてゐる一般の練習形式に比べますれば却つて一種の特長があると見られます。

故に武道のまねと見るべきでもありません。それかといつて武道を體操化したものでもなく又帝國劍道形とか講道館投の形といふものともちがつて、武道の基礎になるものと應用されるものとを、選びに選んで作られたもので之を練習してこそ始めて眞の美しい武道が生まれて來るのであります。

高等科に於ては武道の設備があり、又よき指導される先生がありますところでは、更に進んだことを行つても差支へないことになつてゐます。

それは柔道では受身の練習をするとか、實際の投技を練習する事で、劍道

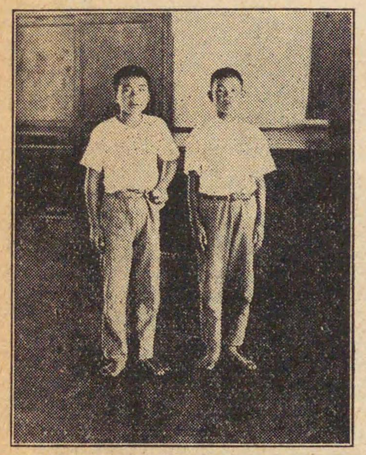
に於ては防具をつけて地稽古をするのであります。しかし飽くまで正確な動作を會得した上で進んだ練習や試合等は致すべきであります。

第二章　第五學年の劍道

第一節　基本動作

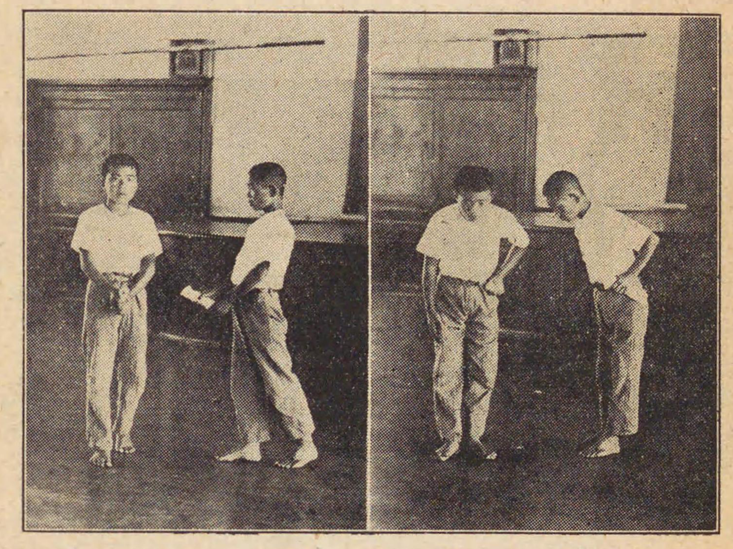
第一課　徒手基本動作

一、禮（立禮）



不動の姿勢

敬禮はつゝしみうやまふ眞心を表すものでありまして、武道は禮に始まり禮に終ると言ひまして最も大切なことであります。どこまでも恭敬の精神をもつて行はねばならないのであります。



立禮　中段の構

又形は心を表すものでありますから常に端正な姿勢を以て行ふことが肝要であります。

二、中段の構へ

初め手拭を四つ折にして、長さを略ゞ日本刀の柄に等しくしたものを柄を握る如くにして使用しますと効果があります。

中段の構へは上段及び下段の構へに對して言ふのであつて、正眼の構へとも言ひ、基礎の構へであります。この構はどんな動作を起すにも、どんな動作に應ずるにも、最も都合がよくて、少

要領

しの隙もない、攻防共に最も確實な構へであります。

足の標

右足を自然に約半歩蹈み出した自然體の姿勢で、右手を前に兩拳を臍より一握前下方に出して構へます。

兩足先は正しく前方に向け、右踵を僅かに浮かし、右足は輕く蹈み、體重を兩足に平均してかけて構へます。足幅は約半歩といひますが大體右足先から左踵まで肩の幅と考へればよろしくあります。

手の握り方

兩拳は拇指を上にして輕く握り、兩肱は張らず緩まず自然に曲げます。手拭を絞る要領で持ち、その際拇指が下を向くやうにするのであります。

上體

上體は右足を蹈み出して居るので稍ゝ右半身となり、下腹に力を入れて兩肩の力を抜きます。頭は正しく眞直に保ち、眼は自分の眼の高さより僅かに上の遠方を直視します、遠山の目附と申します。

號令

「構へ」

三、掛聲

掛聲の目的

掛聲はこれによつて氣力を充實し、自分の突擊に勢を加へ、敵を威嚇することが出來ます。

場合によつて動作によつて進む聲があり、或は擊つ聲、留むる聲があつて同一でありません。又妄りに無用な掛聲や野卑で下品な掛聲を出してはいけません。

種類

昔より「ヤー」「エイー」「トー」の三聲が用ひられ、擊突を加へた時にはその部位の名稱「メン」「コテ」「ドー」など呼びます。そしてなるべく大きく威力のある聲を下腹から出さねばなりませんが、初めはむづかしいので出來るだけ大きく出すのであります。

練習の方法

「エー」の前にヤーを僅かに入れて「ヤエー」「トー」の前にエーを僅かに入れて「エトー」の練習が呼唱によろしい。

要領

初めは一つの掛聲を練習し、後には幾つかの連續を行ふやうにします。

「ヤー、エイー、トー」

「コテ、メン」「コテ、ツキ」「ツキ、ドウ」「コテ、メン、ドウ、ドウ、メーン」

四、體の運用

要領

正しい中段の構で進退諸動作を練習するもので、身體の運び方は四方、八方無數の場合がありますが、こゝでは前後、左右の四方向を練習します。前後の前進後退は一歩二歩三歩といふやうにいたしますが、左右は一歩とします。體を運ぶには總て摺り足で、下腹と腰に力を入れ、腰を運ぶ心持で、足を地に近く運び、爪先より輕く地につけるやうにし、中段の構で重心を出來るだけ水平に運ぶやうにします。又兩手を腰に擧げて行ふのもよい方法です。

(1) 一歩前進、一歩後退

前進の場合は中段の構のまゝ右足より一歩蹈み出し左足を速に引き付け

て一歩前進し、後退の場合は左足より一歩後退します。

號令　「一歩攻メ」—「一歩退ケ」

「一歩攻メ」で「エイ」の掛聲と共に前進「一歩退ケ」で「イチ」の呼稱で後退します。

要領　(2)　一歩右開、一歩左開

右開の場合は中段の構のまゝ、右足を一歩右に開き、速に左足を引き寄せて一歩右に開き、左開の場合は左足より同じ要領で開きます。

號令　「一歩右へ開ケ」「一歩左へ開ケ」

「一歩右へ—開ケ」「イチ」の呼稱で一歩右に開く。

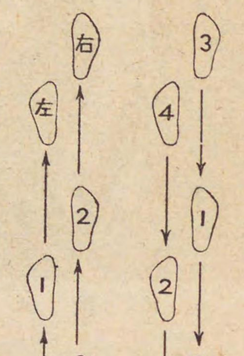
「一歩左へ—開ケ」「イチ」の呼稱で一歩左ニ開く。

要領　(3)　二歩前進、二歩後退

一歩前進及び後退を二回連續して行ふのであります。

號令　「二歩攻メ。」「二歩退ケ。」

「二歩—攻メ」「エイエイ」の掛聲と共に二歩前進し「二歩—退ケ」「二二」の呼稱と共に二歩後退する。



右足より1・2と一歩前進し、更に右足より3・4と前進する。

左足より1・2と一歩後退、更に左足より3・4と後退する。

要領　(4)　三歩前進、三歩後退

二歩前進及び後退と同じ要領で、三歩づつ繰り返すのであります。

號令　「三歩攻メ」「三歩退ケ」

五、撃突すべき部位

面—正面、右面、左面

籠手―右籠手
胴―右胴
突―咽喉の中心

六、正面撃


正面撃

兩手を頭上に振り冠り、右足より一歩前進しながら、掛聲（メーン）と共に斬撃するのであります。兩手を振り冠る時は兩拳が體の中心を通る様に兩肱を軟らかに而も張らないで頭上に上げます。斬り下す時も兩拳は體の正中線を正しく下します。斬撃する瞬間まで兩手には強い力を入れませんが、斬り下す時は十分腕を伸し、兩手を握りしめます。撃つた時の右手の位置は肩の高さを程度とし、撃つた後も氣勢を弛めず、何

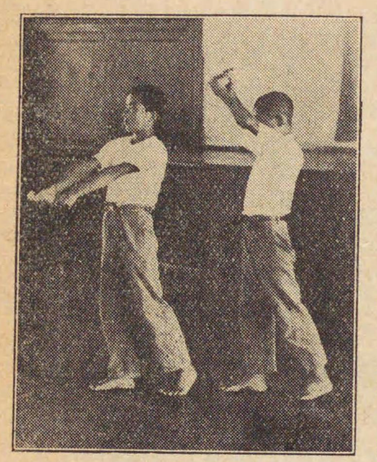
時でも次の動作をなし得る心構が出來てゐることが肝要であります。

正面撃は總ての斬撃の基礎となるものでありますので十分これに習熟しなければなりません。

「正面ヲ撃テ」「元へ」

中段に構へ「正面ヲ―撃テ」で撃ち「元へ」で「一」の呼稱と共に一歩後退しながら中段の構になり、元の姿勢に復します。（以下之に準じます）

七、右籠手撃


右籠手撃

右籠手撃は正面撃と殆ど同じ要領で、兩手を振り冠つて右足より一歩前進しながら「コテ」の掛聲と共に相手の右籠手を撃ちます。

正面撃の低いのが右籠手撃と考へてよ

く、兩腕の間から相手の籠手が見える位まで兩手を振り上げ兩腕を充分伸して臍の高さまで斬り下します。

號令　「右籠手ヲ—擊テ」「元へ」

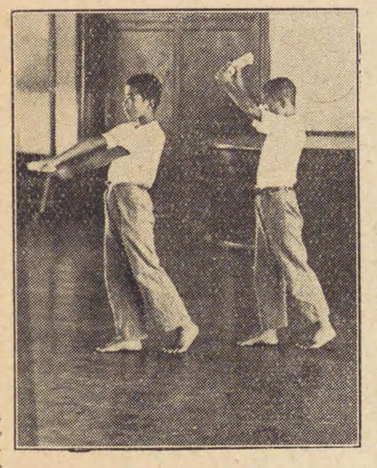
「右籠手ヲ—擊テ」で「コテー」の掛聲と共に一歩前進して擊ち「元へ」で一歩後退しながら中段に構へ、元に復します。

八、右胴擊

要領　兩手を頭上に振り冠り「ドー」の掛聲と共に相手の右胴を擊つのですが、兩腕の間から相手の胴が見える程度に兩手を擧げ右足より一歩前進しながら斜左上から右胴を擊ちます。

（右足前）

（左前足）



右胴擊

左足を前にして右胴擊も練習します。即ち右足より稍〻左斜前方に一歩

號令　「右胴ヲ—擊テ」「元へ」

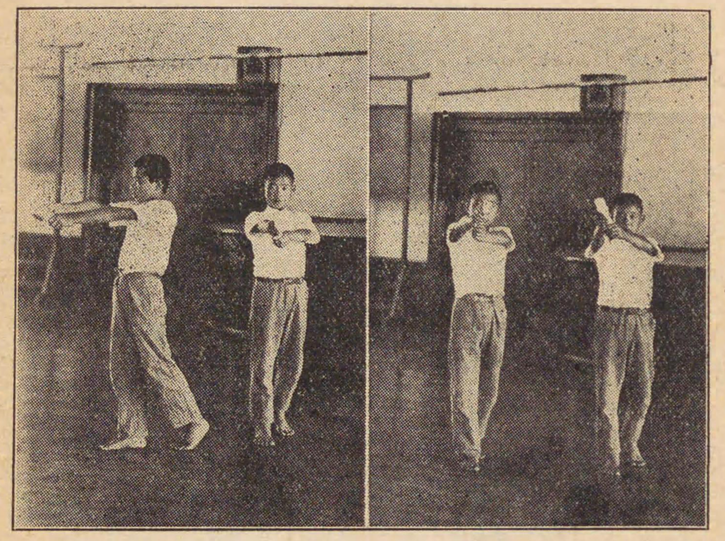
九、左面擊

要領　正面擊の要領で「メーン」の掛聲と共に相手の左面を擊ちます。擊ち下す時は體を稍〻右半身にして相手の左面を擊ちます。

號令　「左面ヲ—擊テ」「元へ」

十、右面擊

要領　正面擊の要領で「メーン」の掛聲と共に相手の右面を擊ちます。右足より一歩前進しながら、手を返して



左右面擊

突

前進しながら、相手の右胴を斬擊します。

號令

相手の右面を斜右下に擊ちます。

「右面ヲ—擊テ」「元へ」

要領

十一、突

中段の構から、そのまゝ「ツキ」の掛聲と共に相手の咽喉を突きます。兩手を内方に且一樣に絞り、右腕を十分に伸し、右足より一歩前進しながら咽喉を突きます。手のみで突かないで體でつく事の手の絞りが大切です。

號令

「前ヨリ—突ケ」「元へ」

第二課　執刀基本動作

木刀

一、木刀及び竹刀

木刀は木劍とも言つて、昔は眞劍の代用として、劍道の修業は勿論、仕合も木刀で行つたものであります。それで取扱ひも眞劍と同じであることは勿論、同じ氣持で氣分を引きしめて使用しなければなりません。

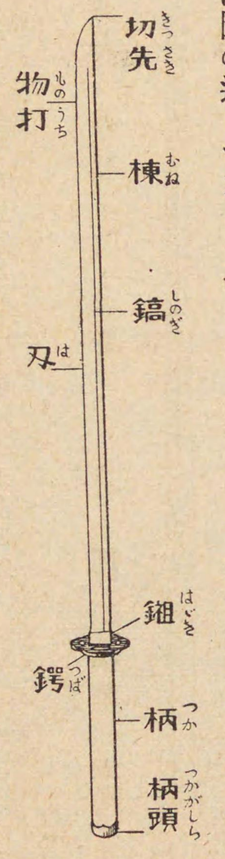
寸法

小學校武道では木刀又は竹刀を用ひよとしてありますが、特別の場合の外は木刀を用ひる事が總べての方面から見て最も有効であります。

木刀の長さは三尺としてありますがこれは六年生を標準にしたものでありますから、事情がゆるせば、五年生用に二尺九寸とか、高等には三尺一寸とか用ふれば適當のものであります。

名稱

名稱は圖の通りであります。



竹刀

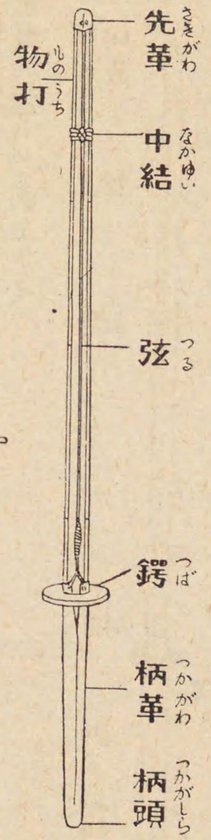
竹刀は木刀の剛に對して、柔かな意から出たもので、初は袋竹と言つて防具が考案されると共に使用されたものであります。大切に取扱ふことは眞劍と同じ氣持であります。

寸法

竹刀の長さは總尺三尺二寸より三尺四寸までとしてあります。三尺二寸は尋常五年位の標準で三尺四寸は高等科二年を標準としたものでありますから學年や體力に相應したものを使用すべきであります。

名稱

竹刀各部の名稱

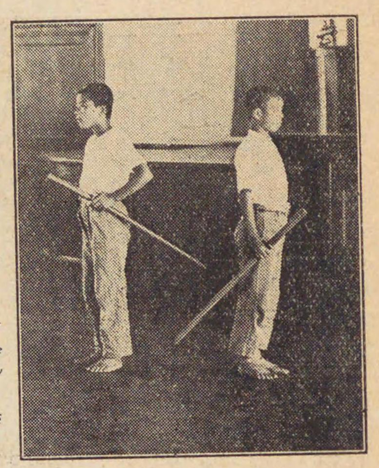


禮

二、禮（立禮）

普通敬禮は帶刀の姿勢で行ひ、特に鄭重に行ふ場合には右手提刀の姿勢で行ひます。先生に對しては提刀の禮で注目せず頭を下げ、相對の動作の時は帶刀で注目の禮をします。

提刀要領


提刀帶刀

三、提刀

刀を右手又は左手に提げた姿勢であつて、刀を持ち鄭重に敬禮を行ふ場合は、右手提刀にて行ひます。

双部を上に柄を前に鍔から僅に離して刀の栗形の部を握るやうにして持ちます。

帶刀要領

四、帶刀姿勢

相手に對し刀を左腰に帶びた直立不動の姿勢で、拇指を鍔にかけ腰に支へます。頭は正しく、口は閉ぢ、直視し、丹田に力を入れ右手の指は輕く伸して中指をズボンの縫目にあてます。

號令

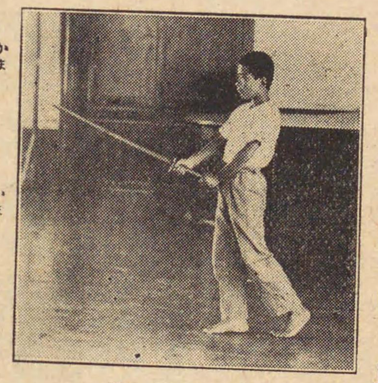
「氣ヲ付ケ」「休メ」

要領

「氣ヲ付ケ」で双部を上に左手で持ち腰に支へ「休メ」で鍔から拇指をはなし、刀を自然に下げ、提刀にて「休メ」の姿勢をとります

五、中段の構へ

徒手基本動作の要領の如く、右足を自然のまま約半歩踏み出した自然體の姿勢で、刀を兩手に持ち、中段に構へ劍尖の高さは大體自分の咽喉部の高さとし、延長線が大體相手の兩眼の中間につけます。



中段の構

號令

「構へ—」「構へヲ解ケ」

「構へ」で中段に構へ「構ヲ解ケ」

六、抜け刀

「抜ケ—刀」で右足を僅に踏み出して刀を抜き左手で柄頭を握り蹲踞します。

要領

其の時左拳は臍から前下方約一握出して保ち劍尖は咽喉部の高さであります

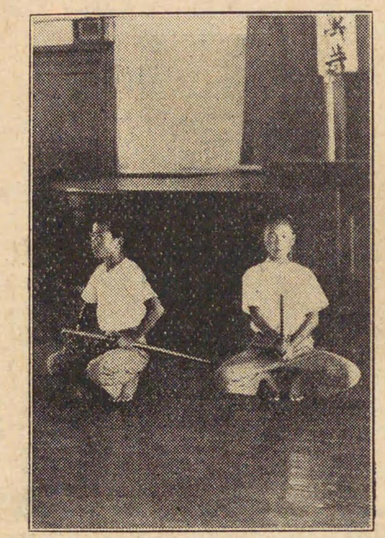
號令

「構へ」で立上りながら右足を出し中段に構へます。

「抜ケ—刀」「構へ」

七、納め刀

「納メ刀」で中段に構へたまゝ、左足を右足に近く引き寄せながら蹲踞し、刀を鞘に納めるつもりで双を上にして腰に納め、左手で持ち右手を右股の上に輕く置きます。「立テ」で立つて帶刀姿勢となります。



抜け刀・刀納め

號令

「納メ刀」「立テ」

八、體の運用

要領　徒手動作と同じ要領、號令で行ひます。劍道は足八分、手二分といふ教へがありますやうに足の運び方は特に大切なことであります。

九、刀の上下動作

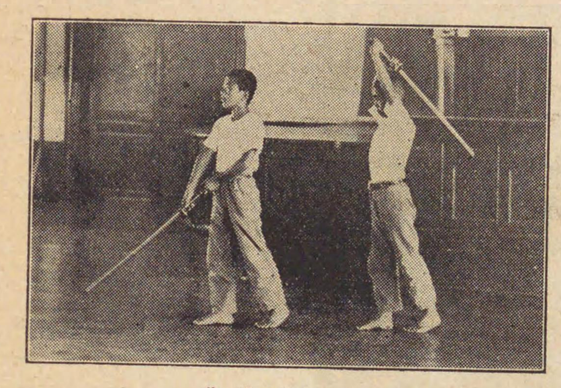
目的　斬撃動作の豫備練習として行ふもので、又精神を落ちつけ、呼吸を整へるのに効果があつて、準備運動・整理運動に用ひ

要領　四つの種類があります。

(1) 其の場にて行ふ場合

中段の構より手になるべく力を入れない樣にして、刀を靜かに大きく頭上に振り冠り、次に劍尖が斜下を向くまで靜かに十分振り下し、其の時左拳が腹につくを程度とします。

右動作の習熟するにつれて連續して行ひま



刀の上下動作

す。

號令　次に一歩前進、一歩後退を交互に連續しながら右動作を行ひます。

「其の場刀の上下動作—始メ」「止メ」「元へ」

呼稱する場合は「一、二」を以て行ひます。

要領　(2) 前進して行ふ場合

中段の構より右足より一歩前進しながら刀を頭上に振り冠り、振り下す。之を連續して行ひます。

號令　「前進刀の上下動作始メ」「止メ」「元へ」

(3) 後退して行ふ場合

要領　中段の構より一歩後退しながら行ひ、之を連續して行ひます。

號令　「後退刀の上下動作始メ」「止メ」「元へ」

(4) 蹲踞して行ふ場合

要領

中段の構より(1)左足を右足の近くに引きつけながら、前の要領にて刀を頭上に十分振り冠る。(2)蹲踞しながら刀を振り下して「拔ケ刀」の姿勢になる。(3)更に刀を頭上に十分振り冠る。次に右足を踏み出しながら刀を下して中段の構に復す。右の動作を繰返して行ひます。

號令

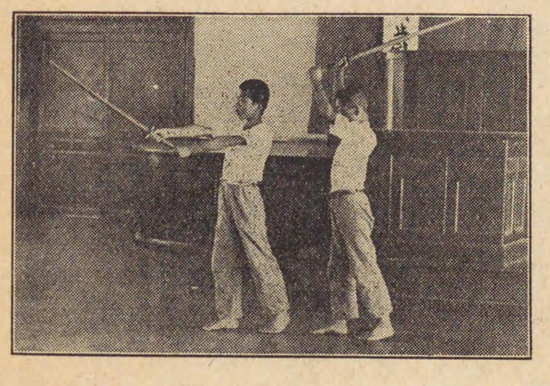
「蹲踞刀の上下動作—始メ」「止メ」(四呼稱)

要領

十、正面擊

正面擊は總べての擊ち方の基礎で、之が出來れば如何なる部位の斬擊も容易に出來るものでありますから十分習熟せねばなりません。

兩臂の間から相手の頭部が見える程度に刀を頭上に振り冠り、右足より一歩踏み込んで「メーン」の掛聲と共に正面を斬擊するのであります。

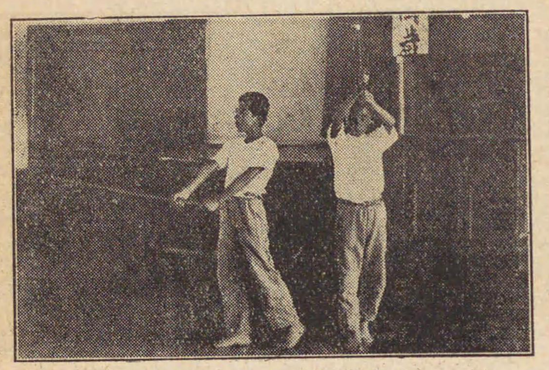


正面擊

注意

す。

大體徒手の時と同じでありますが刀を振り上げる時力を入れ過ぎず、兩肱を張らず、踏込む時の足を上げたり、方向を左や右に向けず、左拳を上げ過ぎぬ事であります。



右籠手擊

號令

「正面ヲ—擊テ」「元ヘ」

十一、右籠手擊

要領

徒手の場合の要領で、刀を振り冠り、兩腕を十分に伸し、概ね臍の高さで刀が水平になる程度に擊ち下します。

號令

「右籠手ヲ—擊テ」「元ヘ」

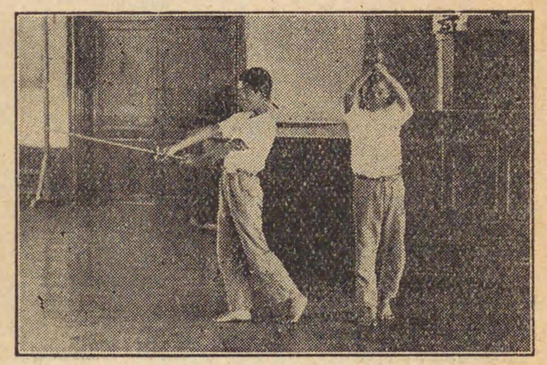
十二、右胴擊

要領

徒手の場合の要領で刀を振り冠り、兩肱を十

號令

要領



右胴撃

分伸して斬撃する。其の時の左拳は大體臍の高さとします。

次に左足を前にして撃つ練習をします。即ち右足より稍〻左斜前方に踏み出して相手の右胴を斬撃します。

「右胴ヲ—撃テ」「元ヘ」

十三、左面撃

徒手の場合の要領で、刀を振り冠り、右足より一歩前進しながら手を返し、双筋を立てて相手の左面を撃ちます。

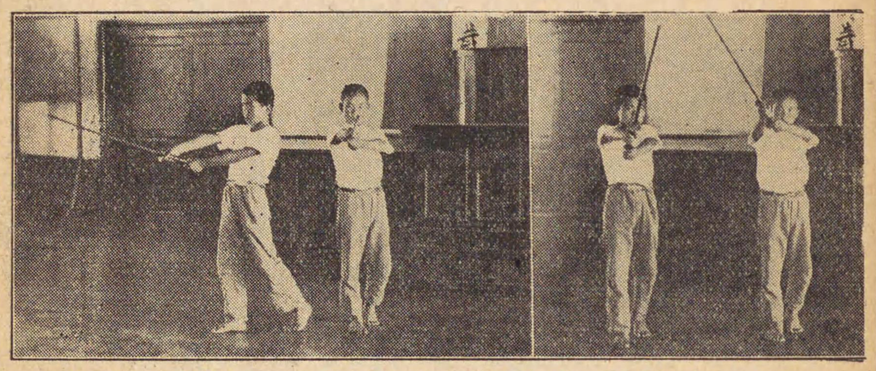
十四、右面撃

徒手の場合の要領で、刀を振り冠り、右足より一歩前進しながら手を返し双筋を立てて相手の右面を斜右下に斬撃します。

要領

號令

二段撃



左面撃・右面撃　　突

十五、突

右手を内側にかへし、刃を斜右に向けながら一歩踏み出して突く。相手の鍔元より胸部にかけるやうにして咽喉部を突く。腕のみで突かず、下腹に力を籠め、腰を伸し、體を眞直にして突かねばなりませぬ。

「前ヨリ—突ケ」「元ヘ」

十六、二段撃

二つの異なる撃突動作を連結し、一聯の動作として行ふ撃突法を言ふのであります。その撃ち方は多種多様ありますが左に三つを擧げます

(1) 右籠手、正面、二段撃

要領　右籠手撃の要領で右籠手を撃ち、續いて正面撃の要領で正面を撃つ。左足より一歩後退しながら中段に構へ、更に一歩後退して元に復します。

號令　「右籠手ヨリ正面ヲ—撃テ」「元ヘ」

(2)

要領　右籠手、右胴、二段撃

右籠手の要領で右籠手を撃ち、右胴撃の要領で右胴を撃ちます。

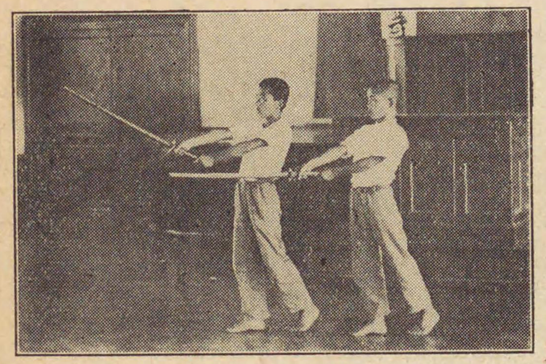
號令　「右籠手ヨリ右胴ヲ—撃テ」「元ヘ」

(3)

要領　突、正面、二段撃

突の要領で咽喉部を突き、續いて正面撃の要領で正面を撃ちます。

號令　「突ヨリ正面ヲ—撃テ」「元ヘ」



籠手より正面撃

十七、三段撃

三つの異なる動作を連結して一聯の動作として行ふ撃突法を行ふのであります。其の撃ち方は多種多様ありますが左に三種を擧げます。

(1)

要領　右籠手、正面、右胴三段撃

二段撃の要領で右籠手より正面を撃ち、續いて右胴撃の要領で右胴を撃ちます。左足前にて右胴を撃つ場合には籠手、正面と二段撃を前進して行ひ更に左足を前に出して右胴を撃ちます。

又右足を一歩退いて右胴を撃つもよく、この場合は一歩退いて元に復します。

號令　「籠手、面、胴ヲ—撃テ」「元ヘ」

(2)

要領　突、正面、右胴三段撃

二段撃の要領で突より正面を撃ち、續いて右胴を撃ちます。

號令　「突、面、胴ヲ—撃テ」「元ヘ」

連續擊

十八、連續擊

單一動作を連續して幾回も行ふ動作であつて、基礎的練習として意味があり、特に心身の鍛錬法として大いに効果があります。連續擊は連續正面擊と連續左右面擊との二種あります。

(1) 連續正面擊

イ、前進連續正面擊

要領 正面擊の要領で正面を擊ち、中段の構に復することなく、續いて同じ要領で正面を擊ち、之を連續して行ひます。

號令 「前進連續正面ヲ—擊テ」「止メ」「元ヘ」

「擊テ」で連續して擊ち、「止メ」で正面を擊つたまゝの姿勢で中止し、「元ヘ」で左右より一歩後退しながら中段に構へ、元の姿勢に復します。

ロ、後退連續正面擊

要領 左足より一歩後退しながら正面擊の要領で正面を擊ち、中段の構に復することなく、續いて同じ要領で後退して正面を擊ち、而して連續して行ひます。

號令 「後退連續正面ヲ—擊テ」「止メ」「元ヘ」

ハ、其の場正面連續擊

要領 正面擊の要領で正面を擊ち 次に後退して正面を擊ち、而して之を交互に連擊して行ひます。

號令 「其の場連續正面ヲ—擊テ」「止メ」「元ヘ」

(2) 連續左右面擊

要領 左面擊の要領で左面を擊ち、中段の構に復することなく、更に手を返し、頭上で圓を畫がくやうにして十分振り冠つて右面を擊ちます。而して之を交互に連續して行ひます。

號令

目的

要領

躍進擊突動作

連續正面擊と同樣に　イ、前進　ロ、後退　ハ、其の場にて行ひます。

「(前進、後退、其の場)連續左右面ヲ―擊テ」「止メ」「元へ」

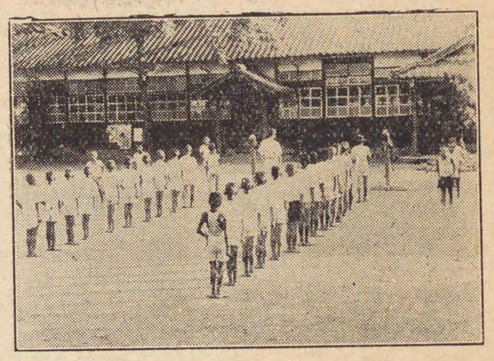
十九、擊込臺に對する擊突動作

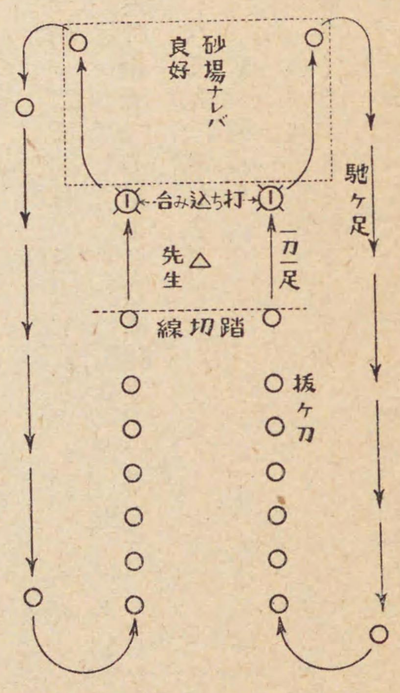
擊込臺に對して實際に擊突させて、その實感を會得するやうにしたものであります。皆さんが空間のみでしますと、肩の凝を來たして惡い結果となりますので、之によつて正しい擊突の動作を知るのであります。

擊込臺に一刀一足の間合に中段の構で對しまして、基本動作の要領で行ひます。之がよく出來る樣になつたら躍進動作に進みます。

躍進して擊突をなすには、左足で十分踏み切り、躍進して擊突するのであります。左の圖の如く、擊込臺が二つあるとすれば、二列縱隊にし、先頭の者より順次擊込動作を行ひます。よい者は先生からほめられます。

「擊込臺ニ對スル正面擊、一番ヨリ―　始メ」「止メ」





躍進動作

「止メ」の號令あるまで循環して行ひます。他の部分も之に準じて行ひます。

第三課　綜合基本動作

第一　綜合基本動作

綜合基本動作は今まで習ひました動作を合はせて一聯の動作としたもので

自分の心に從つて連續して行ひますので興味も出てくるのであります。動作を連續して行ひますので、機械的になりやすいので、十分劍道の氣合をもつてなすことが大切であります。

第二　綜合動作の解說

一、開列隊形　拔け刀

二、體の運用

(1) 二歩前進後退（呼稱一二で前進、三四で後退）

(2) 一歩左(右)開キ（呼稱五で右足より右に開き、六で元に、七で左足より一歩左に開き、八で元に復します）

三、蹲踞、刀の上下動作

(1) 準備動作としてゆつくり大きく行ひます。

(2) 呼稱は「一二三四」で一回、「五六七八」で二回行ひます。

(3) 要領、「一」で左足を右足に近く引き付け、刀を頭上に振り冠る。「二」で蹲踞しながら、拔け刀の姿勢「三」で又一の姿勢になる。「四」で右足を僅かに前に出し中段の構になり、之を二回行ひます。

四、正面擊　「メーン」で正面擊　「一」で一歩後退中段の構になります。

「エイー、メーン」一歩攻め正面擊、「一二」二歩後退　元へ

「エイー、エイー、メーン」二歩攻め正面、「一二三」三歩後退元へ

五、右籠手擊　「コテー」「エイー、コテー」「エイー、エイー、コテ」前に同じ

六、右胴擊　「ドー」「エイー、ドー」「エイー、エイー、ドー」

七、突　「ツキー」「エイー、ツキ」「エイー、エイー、ツキー」

八、左面擊、右面擊

(1)「メーン」で左面擊「一」で元へ「メーン」で右面擊「一」で元へ

(2)「エイー、メーン」一歩前進左面擊「一二」「エイー、メーン」右面擊元へ

(3)「エイー、エイー、メーン」左面擊「一、二、三」元へ、同右面擊

九、體の運用、最初のものに同じ。

十、刀の上下動作呼稱「一」振り冠り、「二」下し、「三」振り冠り、「四」下す「八」終り、「九」中段

呼稱は先生がかけられますので、皆さんはそれに合はせて深呼吸しながら行ひます。

第三 綜合動作の解說

一、始の禮

二、拔け刀

三、體の運用

四、刀の上下動作

五、單獨擊突動作

(1) 正面擊、「メーン」「エイー、メーン」「エイー、エイー、メーン」一回

(2) 右籠手擊、「コテー」「エイー、コテー」「エイー、エイー、コテー」一回

(3) 一歩前進右胴擊、「エイー、ドー」一回

(4) 一歩前進突、「エイー、ツキー」一回

六、二段擊

(1) 右籠手、正面二段擊、「コテ、メーン」「一」で中段「二」で一歩後退一歩前進右籠手、正面二段擊、「エイー、コテ、メーン」

(2)「コテ、ドー」「エイー、コテ、ドー」(1)に同じ

(3)「ツキ、メーン」「エイー、ツキ、メーン」

(4)「メン、ドー」「エイー、メン、ドー」

七、三段撃

(1)「コテ、メン、ドー」一歩後退中段構「一二」二歩後退　元へ

「エイー、コテ、メン、ドー」一歩前進のもの

(2)「ツキ、メン、ドー」

「エイー、ツキ、メン、ドー」

八、連續左右面撃「一二三四」前進連續左右面撃、交互二回「五六七八」で後退連續左右面撃、交互二回「九」で中段に構へ元へ

九、其の場連續正面撃「一」一歩前進正面撃「二」一歩後退正面撃「八」まで「九」で中段に構へ元へ

十、體の運用　第一綜合動作に同じであります。

十一、刀の上下動作

意義解説

十二、納め刀、終の運動

第四課　相對基本動作

一、相對基本動作

皆さんは、基本動作になれてきましたので、相對してゐる心持で基本の動作をすれば、又大へん上達します。

それには、先生對兒童、兒童對兒童でする二つの方法があります。

二、先生對兒童

これは先生一人に皆さんが全部かゝつてくるのでありまして、先生に隙がありましたら、何時でも撃込まれるやうな心構に對するのであります。これは大へん大事なものでありますから特別心を用ひてなすものであります。

先生に向つて皆の兒童が扇形に開いて、先生が「エイ」の掛聲と共に一歩攻めましたら皆さんは一齊に一歩退き、先生が二歩退いたらば「エイ、エイ」

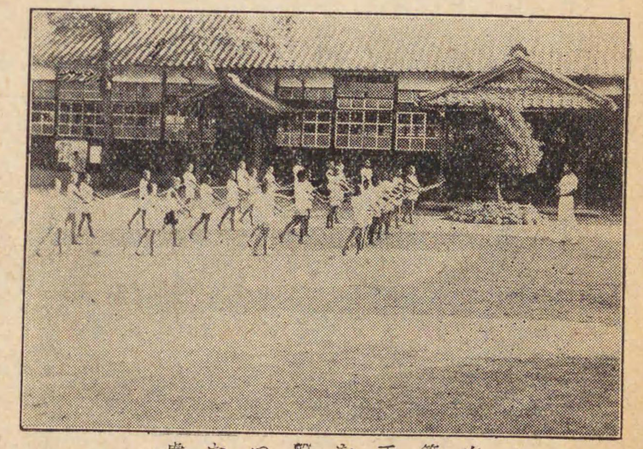
の掛聲で二歩攻めます。先生が劒尖を右下に外し正面が隙きましたら皆さんはその機をにがさず「メーン」の掛聲と共に正面に撃込みます。先生が刀を振り冠られたら、すかさず、右胴に撃ち込みます。

二段撃、三段撃と次第にこの要領でするのであります。

三、兒童對兒童

兒童對兒童の時は一足一刀の間合で中段に構へ、應じ方が機を見て隙を與へると、撃ち方はすかさず、基本動作の要領で撃ち込みます。

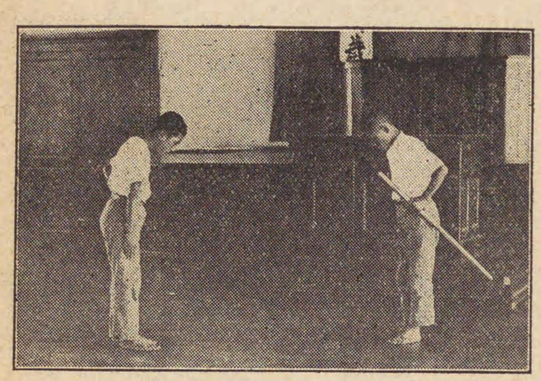
兒童對兒童でなすときは危險のないやう十分注意し、撃ち方が撃つた後は



右籠手を撃つた處

正しく左足より一歩後退しながら中段に構へ、更に小さく左足より後退して元に復します。

先づ相對したら相互の禮をなすべきで、次に拔刀を行ひ一足一刀の間合で相對動作にうつるのであります。練習が終りましたら互に一足一刀の間合で刀を合はせ、互に納刀をなし、始の姿勢になつて相互の禮を行ふのであります。

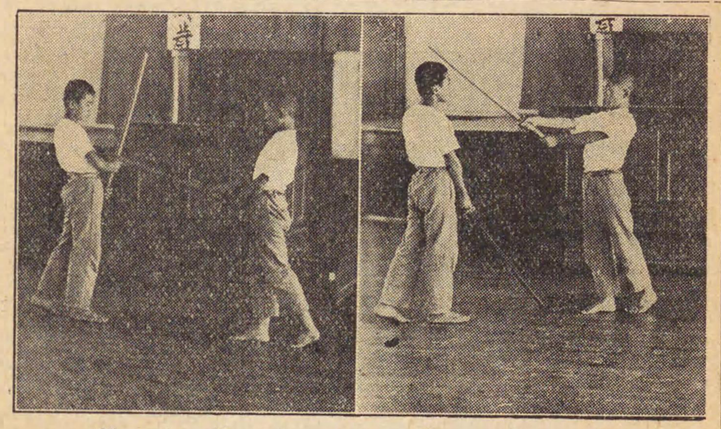


相互の禮

四、正面撃

一足一刀の間合で相對して構へ、應じ方の正面に隙が生じた時、撃ち方は其の機を逸せず直に「メーン」の掛聲と共に正面を撃つのであります。

應じ方は撃ちやすいやうに刀を斜右下に解



正面擊

右籠手擊

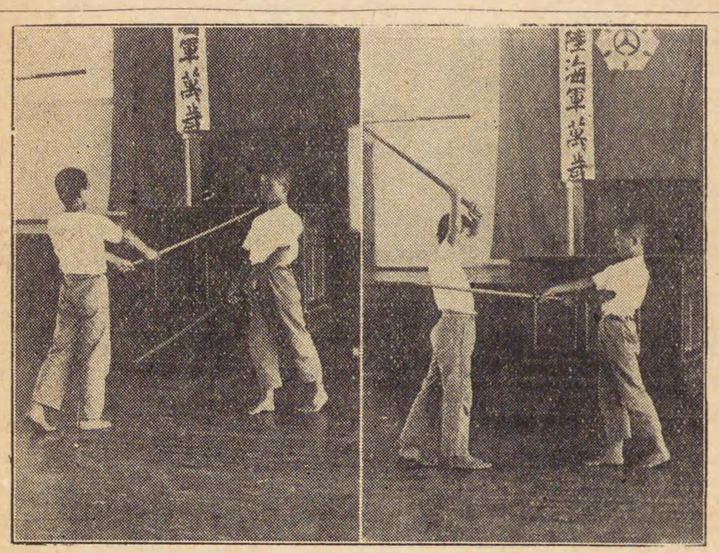
いて十分正面を擊たせ擊ち方の刀は應じ方の頭上三四寸離れた處に止める位にし、それから少しも油斷なく、一歩後退しながら、中段の構になり、更に左足を少し引いて元に復します。應じ方もそれにつれて中段に復します。

「正面ヲ—」「正面ヲ—擊テ　元ヘ」

「正面ヲ—」の豫令で擊ち方は心構をなし、應じ方は劍合を外して隙を與へ「擊テ」の號令で擊ち、「元ヘ」で元に復します。

五、右籠手擊

一足一刀の間合で相對して應じ方の右籠手に隙が生じた時、擊ち方はその機を逸せず「コテ」の掛聲と共に相手の右籠手を擊ちます。應じ方の籠手



の二三寸離れた處をあまり強くないやうに、後には手の冴えで擊つやうに努力すべきであります。

右胴擊

六、右胴擊

一足一刀の間合に相對して應じ方の胴に隙が生じた時、擊ち方は其の機を逸せず直に「ドー」の掛聲と共に相手の右胴を擊ちます。擊つた時は左の拳が體の中心で大體臍の前に正しく保ち右によらない樣にします

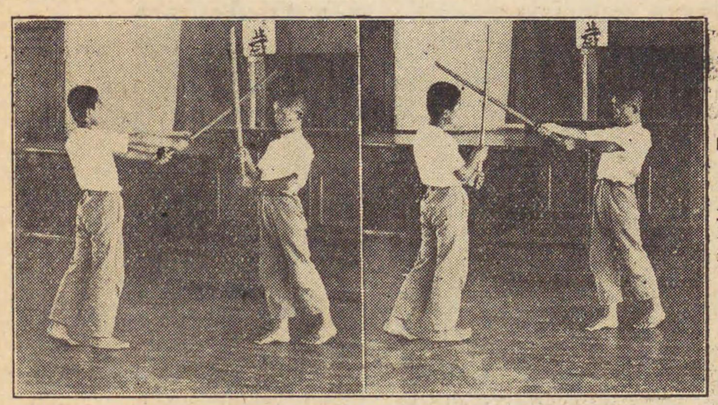
突

着眼を正しくして擊つた場所を注視しない樣にいたします。

七、突

應じ方が劍尖を僅かに右に外して咽喉に隙を與へるを、撃ち方は透かさず「ツキ」の掛聲もろ共に突きます。

應じ方は左足より約半歩後退しながら力を右下に解いて相手に十分に突かせ、撃ち方は咽喉より七八寸離れた處に止めるを程度といたします。



左面撃　　右面撃

八、左面撃

應じ方が劍尖を稍〻右にそらして相手に左面撃に撃ち込む機會を與へるを、撃ち方は透かさず「メーン」と左面を撃つて來るのを應じ方は刀を大體垂直に立て、相手の刀を迎へる樣にして刀の左鎬を以て之に應じます。

九、右面撃

應じ方が劍尖を稍〻左にそらせて相手に右面撃に打込む機會を與へるを撃ち方は逸せず「メーン」と右面を撃つのを、應じ方は刀を大體垂直に立て、相手の刀を迎へる樣にして、刀の右鎬を以て之に應じます。

十、二段撃

基本動作の二段撃の場合と同じ要領で二段撃を行ひ、應じ方は最初の撃突に應じてから、左足から一歩後退して次の撃突動作に應じます。多數の方法がありますが左に二つを擧げます。

(1) 右籠手、正面二段撃

應じ方が劍尖を僅かに上げて右籠手に隙を與へるのを、撃ち方は右籠手を撃ち續けて正面を撃ちます。應じ方は右籠手を撃たせ、續いて正面を撃つて來るのを、左足より體を一歩後退して正面を撃たせます。

撃ち方は一歩後退し更に僅かに退いて一足一刀の間合に中段に構へ、應じ方もそれにつれて中段に構へ更に撃ち方一歩後退、應じ方一歩前進して元に復します。

號令　「右籠手ヨリ正面ヲ―撃テ」「元ヘ」

要領　(2)　右籠手、右胴、二段撃

中段の構に相對して、應じ方が劍尖を僅かに上げて右籠手に隙を與へますのを、撃ち方はすかさず右籠手を撃ち、應じ方は刀を頭上に振り冠るのを撃ち方は右胴を十分に撃ちます。

號令　「右籠手ヨリ右胴ヲ―撃テ」「元ヘ」

十一、三段撃

二段撃に準じて行ひますので實例ははぶきます。

十二、連續撃

要領　(1)　前進連續正面撃

相對基本動作に於ける正面撃の連續で、中段の構から、應じ方は僅かに劍尖を右に外して正面に隙を與へ、撃たせたら一歩後退して又撃たせます。

撃ち方は正面を撃ち、中段に復することなく連續して撃ちます「止メ」で撃つたまゝ、撃たせたまゝで「元ヘ」で撃ち方一歩退き、更にわづかに退いて中段となり、應じ方もそれにつれて中段となります。

殘心　撃ち方が「元ヘ」の令で、劍尖を應じ方の睛眼につけながら、隙があつたら又撃つぞといふ、氣分で立直る時のことを殘心といひます。相對動作の終りに撃ち方は皆この氣分が入つてゐなければなりません。

號令　「前列前進正面ヲ―撃テ」「止メ」「元ヘ」

要領　(2)　後退連續正面撃

後退しながら正面撃をしますので、應じ方は一歩前進して撃たせます。

號令　「後退連續正面ヲ—擊テ」「止メ」「元ヘ」

要領　(3)　其の場連續正面擊

號令　其の場で右の要領で、一歩前進、一歩後退して交互に連續して行ひます。
「其ノ場ニ連續正面ヲ—擊テ」「止メ」「元ヘ」

十三、連續左右面擊

要領　(1)　前進連續左右面擊

左面擊の要領で左面を擊ち、中段に復することなく一歩前進して右面を擊ち交互に連續して行ひます。應じ方は相手が左面を擊つて來た時は左足を右足の後に引いて右足前にて之に應じ、右面を擊つて來た時は左足を右足の後に引いて右足前にて之に應じます。

號令　「前進連續左右面ヲ—擊テ」「止メ」「元ヘ」
前と同じく「止メ」で擊つたまゝ中止「元ヘ」で擊ち方は一歩退き更に僅

かに退きながら中段の構となります。

最初　最初なれない中は「用意」の令で擊ち方は刀を頭上に振り冠り、應じ方は刀を自分の眞前に立て「擊テ」で始め、應じ方は「エイ、エイ」の掛聲を出すやうに致します。

要領　(2)　後退連續左右面擊

應じ方が右足より一歩前進すると、擊ち方は左足より一歩後退しながら左面を擊ち、續いて應じ方が左足を前に踏み出すを、擊ち方は左足より體を退きながら右面を擊ち、交互に連續して行ひます。

號令　「後退連續左右面ヲ—擊テ」「止メ」「元ヘ」

要領　習熟するまでは「用意」の令を前の樣に用ひます。

(3)　其の場連續左右面擊

一歩前進、一歩後退して其の場に左右面擊をなし、應じ方は常に右足前に

て應じます。

「其ノ場連續左右面ヲ——擊テ」「止メ」「元へ」

十四、擊込み、切返し

號令

斬擊する場合の惡力を去り、體の運用を敏捷にし、氣劍體一致の正確な斬擊をするのに最も効果があります。

目的

一足一刀の間合に相對して、擊ち方は先づ相手の正面を擊ちます。續いて前進連續左右面擊の要領で左面より交互に五回左右面を擊ち、一歩後退して中段に構へ正面を擊つ。次に後退連續左右面の要領でなし、以上の動作を繰返して行ひます。

要領

應じ方は正面擊の要領で正面を擊たせ、續いて前進連續左右面擊の要領で應じ、更に正面を擊たせ、次に後退連續左右面擊の應じ方の要領で之を繰返して行ひます。

號令

「擊込ミ　切返シ——（何回）始メ」「止メ」

第三章　第六學年の劍道

六學年の劍道

第一課　六學年の劍道

意義

これから六學年で、新たに練習する劍道を研究するのであります。それで實際に行ふのは、いままで五年で修めたものもたくさんまぜてやるのであります。と共に今迄のがみんなもとになつて、これからは其の應用の動作であります。

第二課　應用動作

應用動作は基本動作に對して應用的諸動作を言ふのであります。劍道は劍を手にして、相手に對し全靈を擊ち込んで攻擊の技術を修業するのでありま

す。六年生が正科に於ては防具をつけて稽古を行はないのが本體となつてゐますので、特に應用動作によつて、理合を知り、間合をわきまへ、氣力を練り、動作を敏捷にすることが必要であります。

動作の數と其の意味

應用動作の數は七本であります。劍道の技術方面に必要であります。拔く動作、摺上げる動作、切り落す動作は全部いれてあります。而も之を活用すれば幾本にも變化應用する事が出來るやうに選ばれたものであります。

（地稽古）

應用動作の中一、二、三、の三つは稽古に代るやうな材料の意味が含まれてゐますので各動作に習熟することも必要でありますが、三つの動作を連續して行つて地稽古と同じ効果ををさめるために選ばれたものであります。

（帝國劍道形）

四、五、六、七、の四つは前の三つの意味と、大日本帝國劍道の形の基礎訓練として大いに効果があり、また出來るだけ、兒童に適したものを選ばれたものであります。

（正面擊）

應じ方の動作が全部面を擊つて勝を制しますのは、劍道の精神が正面擊一本に大へん意味があるのと、正面擊さへ出來れば、他の動作も自然に出來るものであるからです。

練習上の注意（攻擊精神）

(1) 日本の劍道は、相手と刀を交へた時にその機先を制して先を取り、勝を制するのであります。故に相手が擊突して來るのを待つて勝を制する事は其の精神ではないのであります。

應用動作を形の上のみに見ますれば、相手が擊込んで來るのに對して動作をして勝を制して居りますが、精神は何處迄も先の氣位、攻擊精神のみで行ひ、待つ精神は少しもない樣に心掛けることが大切であります。

（連續）

(2) 進むにつれて、一足一刀の間合で連續して行ふことであります。

（交代）

次に擊ち方、應じ方を交代して行ひます

例へば最初三つの動作を連續して行ふ場合には、先づ相互の禮をなし、拔

刀をして、中段の構に相對します。機を見て撃ち方が正面を撃ちます。應じ方は左に切り落して正面を撃ち、殘心を示して、元に復し、續いて撃ち方は正面を撃つを、應じ方は右に切り落して正面を撃ち、元に復し、第三の動作をなします。全動作が終つてから交代して行ひ、次にお互に納刀、相互の禮をなします。

(3) 更に進んで大日本帝國劍道形を行ふ形式で行ふこともよい方法であります。

即ち九歩の距離に相對し、立禮をなし、互に大きく三歩づつ右足より前進して拔刀をなし、一足一刀の間合に相中段の構に相對します。次に互に構を解いて左足より小さく五歩後退し、立會の位置に復し、中段に構へ、右足より三歩づつ出て第一動作をなし、小さく五歩退いて元に復する方法で順次終つて禮を行ひます。

第三課　應用動作の解說

一、正面擊に對し左に切落面擊

相手が正面を撃つて來るのを、刀を左下に切り落して、透かさずその面を撃つて勝を制します。

(1) 相中段の構、撃ち方が一足一刀の間合より機を見て「メーン」の掛聲と共に正面を撃つて來るのを、應じ方は左足より體を退きながら、相手の刀を斜左下に切り落し、透かさず右足より踏み込んで「メーン」の掛聲と共に面を撃ちます。

(2) 撃ち方は切り落されたならば刀を斜右下に開いて構をとき、應じ方のやり易いやうにします。

(3) 應じ方の體の運び方は左足より體を後に退きながら相手の刀を切り落し右足を止めることなく引いたのを直ちに踏み出して面を撃ちます。

(4) 切り落し方は刀の左鎬を以て切り落し、その力を利用して面を擊つ。

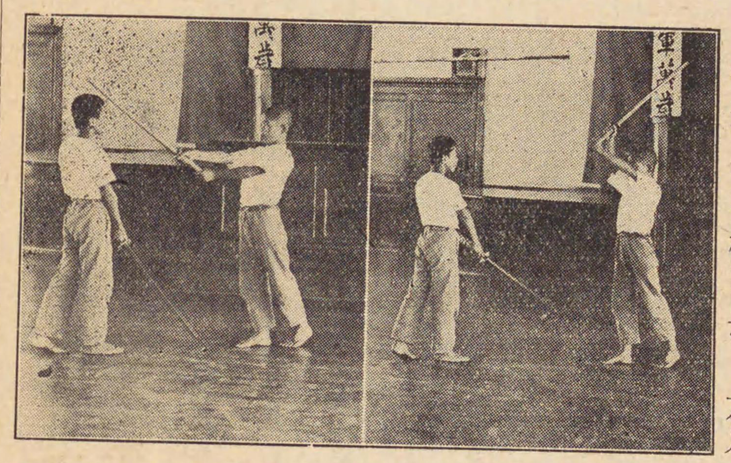
(5) 擊ち方が機を見て、左足より一歩退きながら中段に構へるのを、應じ方もそれにつれて劍尖を擊ち方の兩眼の中間に付けて、殘心を示しつゝ中段に構へ元の間合に復します。

「正面擊ニ對シ左ニ切落シ面ヲ一擊テ」

「元へ」

號令により擊ち方は「メーン」の掛聲と共に正面を擊ち、應じ方もそれを切崩して「メーン」の掛聲と共に擊ち「元へ」で前の要領で元へ復します。

正面擊に對して切り落しは直後に引い



切落し方

正面擊

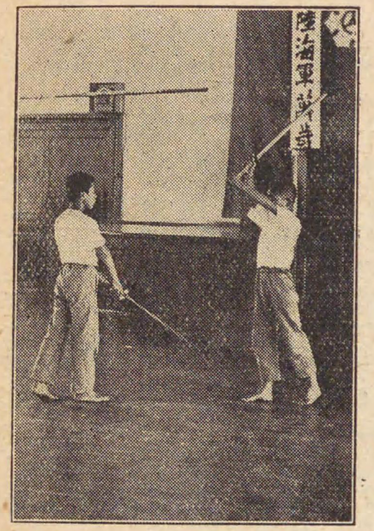
て行ひますが、應用として體を開いてやるのもよく、即ち左に切り落す場合は體を斜右前に開きながら切落して面を擊つのであります。

この方が刀は切り落し易いやうにもありますが、切り落す動作と、面擊の動作とが別個の二つの動作にならないやうに圓滑に振り冠つて打つやうに心掛けることであります。

二、正面擊に對し右に切落面擊

相手が正面を擊つて來るのを、刀を右下に切り落して透かさず相手の面を擊つて勝を制するのであります。

(1) 相中段の構にて擊ち方が一足一刀の間合より機を見て「メーン」



切落し方

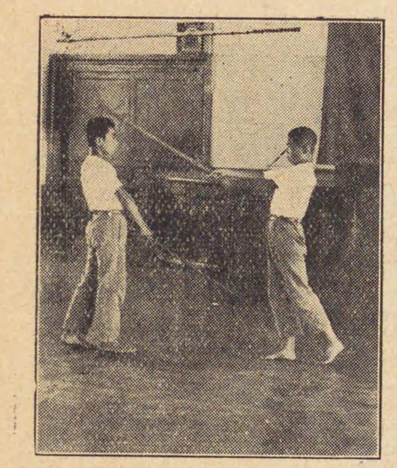
の掛聲と共に正面を擊つて來るのを、應じ方は左足より後方に體を退きながら相手の刀を斜右下に切り落し、透かさず踏み込んで「メーン」の掛聲と共に面を擊ちます。

(2) 擊ち方は切り落されたならば刀を斜左下に開いて構をとき、應じ方のやり易いやうにします。

(3) 應じ方の體の運び方は左足より體を後方に退きながら相手の刀を切り落し、右足を止めることなく右足より踏み込んで面を擊ちます。

(4) 切り落し方は刀の右鎬を以て切り落すこと、その力を利用して面を擊ちます

(5) 殘心及び元に復することは前と同じであります。



擊つた處

號令

別法(應用)

要領

「正面擊ニ對シ右ニ切リ落シ面ヲ—擊テ」「元へ」

體を直後に退いて行ふのは困難ですから、體を斜左後に退いて行つてもよい方法であります。

右鎬で切り落すのは左鎬で行ふよりも困難ですから特に注意せねばなりません。

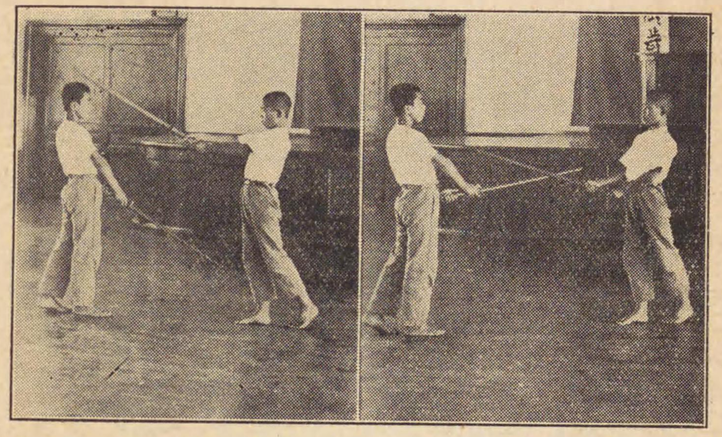
三、右胴擊に對し切落面擊

相手が右胴を擊つて來るのを、刀を右下に切り落して、透かさず相手の面を擊つて勝を制します。

(1) 相中段の構にて擊ち方が一足一刀の間合より、機を見て右足より踏み込んで、右胴を擊つを、應じ方は左足より體を退きながら相手の刀を斜下に切り落し、透かさず面を擊ちます。

(2) 擊ち方は切り落されたならば刀を斜左下に開いて構を解き、應じ方に

ます。



胴に來た處　　切落面擊

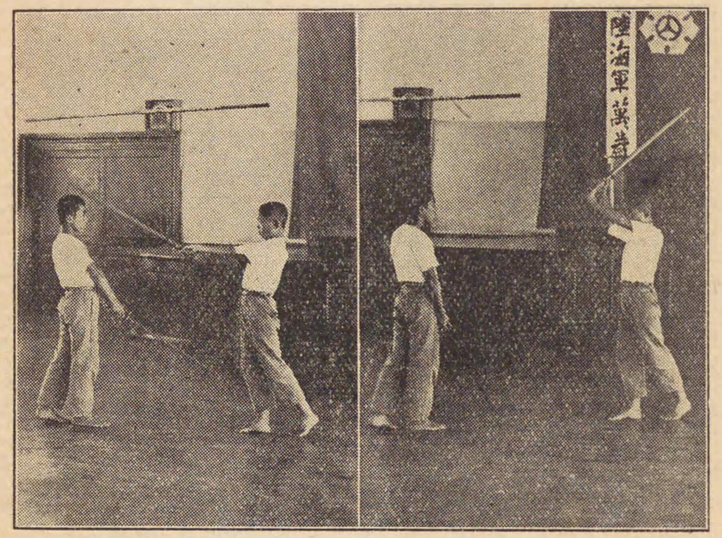
やり易くします。

(3) 應じ方の體の運び方は左足より體を斜左後方に退きながら相手の刀を切り落し、右足は左足につれて退き、右足を止める事なく、右足より踏み込んで面を擊ちます。

(4) 切り落し方は刀の右鎬を以て弧形を描く樣にして切り落し、面擊の動作と二段にならない樣に切り落した刀を圓滑に振り冠つて面を擊ちます。

殘心と元に復することは前に同じくし

「右胴擊ニ對シ切落シ面ヲ一擊テ」「元ヘ」



摺上げた處　　正面擊

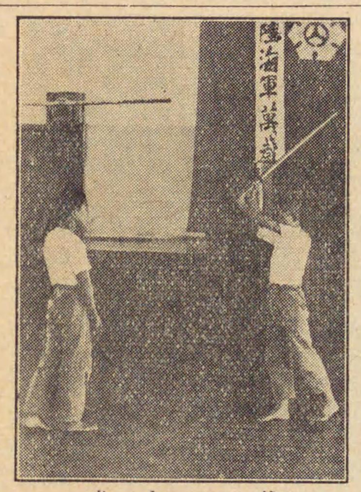
四、正面擊に對し右より摺上正面擊

相手が正面を擊つて來るのを、刀の左鎬で右から摺り上げて透かさず、相手の面を斬擊して勝を制します。

(1) 相中段にて一足一刀の間合に相對し、擊ち方で機を見て「メーン」の掛聲と共に正面を擊つて來ますのを、應じ方は左足より體を後方に退きながら、左鎬で

右より相手の刀を左方に摺り上げ、透かさず右足より踏み込んで「メーン」の掛聲と共に正面を擊ちます。

(2) 應じ方が體を後方に退きます度合は擊ち方の擊つて來る度合によつて適宜に退くことで、深く擊ち込んで來た場合は大きく退き、淺く擊ち込んで來た時は小さく退くのです。



狀態たい

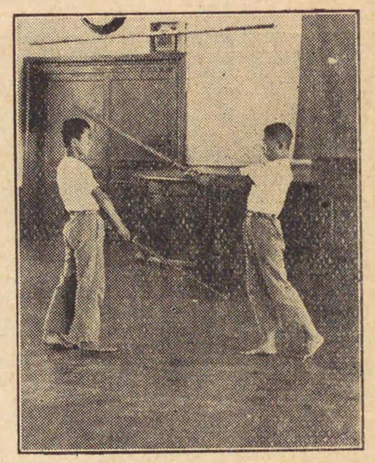
(3) 擊ち方は應じ方に摺り上げられたならば、刀を右下に開いて應じ方に擊ち込み易くします。

(4) 殘心、元に復することは前と同樣であります。

「正面擊ニ對シ右ヨリ摺上ゲ　正面ヲ一擊テ」「元へ」.

五、右籠手擊に對し拔正面擊

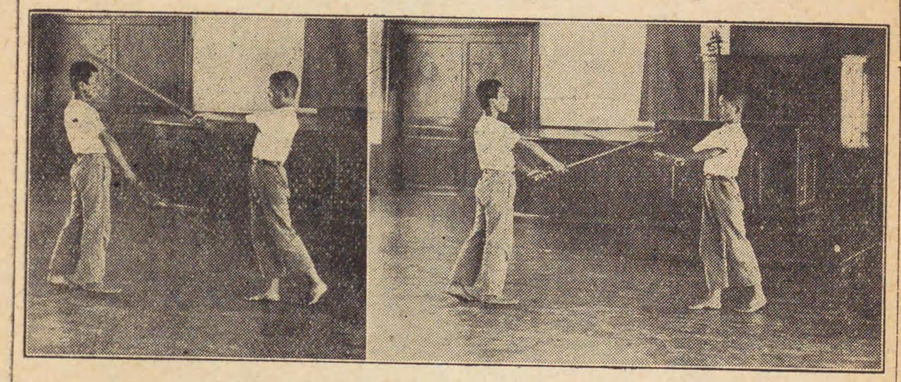
相手が右籠手に擊つて來るのを、體を退きながら刀を振り冠つて、相手の籠手擊を外し、透かさず正面に擊ち込んで勝を制します。



正面擊

(1) 相中段にて一足一刀の間合に相對し、擊ち方が機を見て「コテ」の掛聲と共に右籠手を擊つて來るのを、應じ方は左足より體を後方に引きながら、刀を頭上に振り冠つて相手の刀を外し、透かさず右足より踏み込んで「メーンの」掛聲と共に正面を擊ちます。

(2) 拔き方は正面擊と同じ要領で刀を頭上に振り冠つて拔きます。擊ち方は劍尖が斜下方に向く迄十分に斬り下し應じ方にやり易くします



正面擊　　突いて來た處

(4) 殘心、元に復する動作は前同樣です。

「右籠手擊ニ對シ拔正面ヲ—擊テ」「元へ」

六、突に對し摺上正面擊

相手が咽喉部を突いて來るのを、刀の左鎬で右から左へ摺り上げて透かさず面を斬擊して勝を制します。

(1) 相中段にて一足一刀の間合に相對し、擊ち方が機を見て「ツキ」の掛聲と共に刃を斜右に向けながら咽喉部を突いて來るのを、應じ方は右足より體を斜右前に拔きながら、刀の左鎬で之を摺り上げ透かさず「メーン」の掛聲と共に面を擊ちます。

(2) 應じ方の體の拔き方は、右足を斜右前方に踏み出し、左足は速かに右足につれて、右足の後に引き寄せる。その際足先は相手方に向けます。

(3) 擊ち方は應じ方に摺り上げられたならば刀を斜右下に向けて應じ方にやり易くします。

(4) 元に復する時は擊ち方が機を見て中段になるのを、應じ方はそれにつれて左足より元に復します。

「突ニ對シ摺上正面ヲ—擊テ」「元へ」

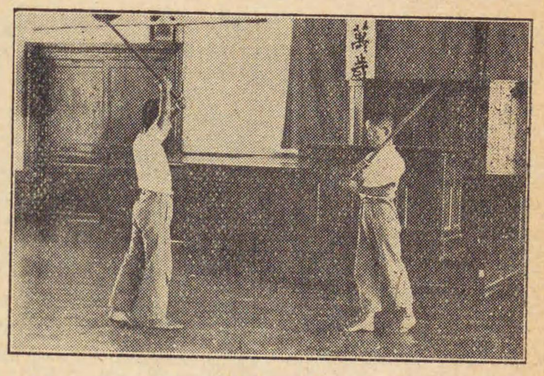
七、正面擊に對し拔右胴擊

相手が正面を擊つて來るのを、體を斜右前方に踏み出しながら相手の右胴を擊つて勝を制します。

(1) 相中段の構にて、擊ち方が一足一刀の間合より機を見て正面を擊つて來るのを、應じ方は體を相手に擊ちつける氣持で斜右前方に鋭く踏み出し、體を摺

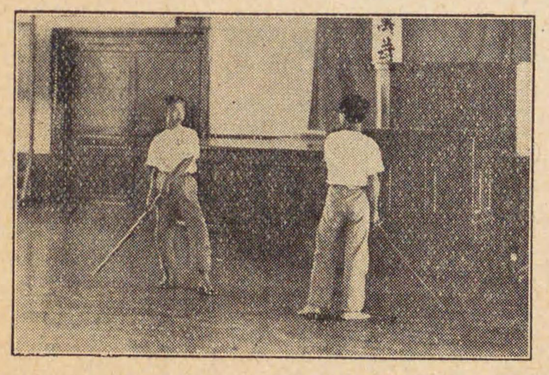
れ違ひながら右胴を擊ちます。

(2) 體の運び方は、擊ち方は左足を小さく踏み出し右足を踏み出して大きく擊ち込むを、應じ方は右足を僅か右前方に踏み出し、右足を前に踏み出して相手の右胴を擊ち、更に右足を斜右前方に踏み出して完全に體を拔けます。



擊たんとする處

(3) 擊つ時は劍尖が左に圓を描く樣にして斜右下に斬擊します。



拔けた處

(4) 應じ方は右胴を擊つたならば左足を引き付けると同時に擊ち方の方に向き直り其の時刀を返し、又は斜左下方に向けて右脇に取り、殘心を示します。

(5) 元に復するには擊ち方が機を見て刀を大きく振り冠り、左足を後に退きながら體を轉じて應じ方に相對して中段になるを、應じ方は刀を大きく振り冠りつゝ右足を左足の前に踏み出し體を轉じて擊ち方に相對し、中段に構へ相中段となります。

(6) 相中段となり、互に十分なる氣位で緣の切れない樣にして元の位置に復します。

「正面擊ニ對シ拔右胴ヲ—擊テ」「元へ」

第四章　高等科の劍道

第一課　實施要目

文部省實施要目の中に示されたる所によれば

劍道ニ在リテハ木刀又は竹刀ヲ用ヒ、防具ハ之ヲ用ヒザルコト、又柔道ニ在リテハ柔道着ヲ用ヒザルコト、但シ高等小學校ニ在リテ適當ナル指導者設備、用具等アル場合ハ本令指導教材ニツキ、防具、柔道着ヲ用ヒテ指導ヲ行フモ妨ゲザルコト。

と示されてありますので、適當にお教へ下さる先生と、道場又は劍道をなすによい設備がある處、用具等も從來よく備へてあつた學校などに於きましては、實際に防具を用ひて尋常科に於て習得しましたものを行ふのであります之によれば實際に擊つべき部位を擊つことが出來ますので興味もあり、効果

も多いのであります。

第二課　地稽古　試合

この要目によりますれば、從來盛に稽古をなし、或は試合を致してゐましたが、之を廢せられるものではありません。一週間に二回の武道では基本になるところのものを、充分反覆練習して之を確實に習ひ覺えることであります。而して課外に於て今迄盛に行つて來ました地稽古や試合の練習をなし又は暑中稽古や寒稽古等をなすことは大へんよいことであります。たゞ注意をすることは試合にのみとらはれて、眞の武道の精神を失はぬやうにすべきであります。

尙この練習をするにつきましては、先生よりよくお習ひするのでこゝには述べませぬ。又自分で研究したい方は劍道讀本がありますので之によつて一歩進んで研究することが必要で、武道では技術をなすと共に一方には理論の

研究が必要であります。

第三課　劍道の形

劍道の形は劍道の技術中で最も基本になるものを選んで、組立てたものであります。故に之に習熟すれば、次のやうな効果があります。

効果

1 正確なる姿勢が出來る
2 眼を明らかにする
3 技癖を去る
4 太刀筋が正しくなる
5 擊突が確實となる
6 間合を知る
7 動作が機敏輕捷になる
8 氣位を高める
9 氣合を練る
10 腹を錬ふ

心得

形に於て特に重んずるのは、單に其の動作ばかりでなく、實に其の精神でありますから、氣合が充實し、愼重細心の精神を以て行はねばなりません。

從來高等科には、大日本帝國劍道形の大太刀七本、小太刀三本あるものの

うち、大太刀七本を普通行つて來ましたが、今回の要目中、應用動作の中に折込められてありますので、この應用動作を、帝國劍道形の形式にて行ふことになつてゐます。

即ち六年の劍道の部に入れてゐます應用動作の一から七までを連續して行へば大太刀七本をするやうなものであります。

第五章　劍道の秘理

第一課　三つの先

三つの先とは先々の先、先、後の先を言ひます。劍道に於ては機先を制する事が最も必要であります。勝つか敗けるかは實に先を得るか得ないかにあるのであります。

先々の先

先

後の先

一、先々の先

敵と相對して相爭ふ時、敵の起りを早く機微の間に認めて直ちに擊込み、機先を制するを言ひます。

敵の先に更に先んずるの先でありまして劍道で最も重きを置くものであります。言葉を換へて言へば、未だ形ないのに我より始めて形に現して懸りゆくものでありますから、懸りの先とも言ひます。

二、先

隙を認めて敵より擊込んで來るのを敵の先が効を奏せぬ前に早く先を取つて勝を制するを言ひます。例へば押へ籠手、出頭面、拔胴の如きを言ひます

三、後の先

隙を見て敵より擊込んで來たのを切落し、太刀を凌ぎ或は外し等して敵の氣勢のなゆる所を擊込んで勝つのを言ひます。

心の四戒

驚

懼

疑

第二課　心の四戒

劍道に於て心の四戒と申しますのは、驚、懼、疑、惑の邪念を戒むべき事であります。

驚とは、俄に豫期せざりし事の起つた爲に、事の意外なのに一時心身の活動を亂し、正當なる判斷を下し、適當なる處置に出ることが出來ず、甚だしきに至りますと、茫然自失爲す處を知らない樣になることであります。

懼とは恐怖であります。恐怖の念甚だしくありますと、精神の活動が滯り、四肢が震ひ、筋肉が痲痺して、その働を失ふことがあります。敵の軀幹長大なるを見て、鋭進の元氣を失ひ、敵の虛勢によつて我れ及ばざるを思ひ、或は進めば擊たれるならんと怖れ、退けば追込まれるならんと怖れて、自ら自由を失つて敗を招くものであります。

疑とは敵を見て見定めなく、我が心に決斷なきをいひます。疑ふときは注

意が心中に滯るものであります。

惑

惑とは、心が惑ふのであつて、心惑ふときは精神が昏迷して敏速な判斷、輕快な動作をなすことが出來ません。

此の四戒を去ると愈〻心は明鏡止水の境に到りますが、たやすくはそこまではまゐりませんので、勇猛心を奮つて思ふ存分練習をいたし次第に心境を開くべきであります。

無眼流

無眼流の開祖反町無格は武者修業の途中或山間を通つてゐましたが、深さ數十丈の谷があつて一本の獨木橋が架けてありました。渡らうとすれば橋が搖れて動き、脚下を見れば、數十丈の谷底には岩石が屹立し、水は激して泡を飛ばし、眼は眩めき、足は慄いて渡られませんでした。如何にせんと佇んで居ますと一人の盲目がやつて來ました。自分でも渡れぬこの獨木橋を盲目の身でどうして渡るかと冷笑ひながら見てゐました。盲目は橋の許に來て下

氣合の意義

駄を脱ぎ杖に通して帶の後にさし、匍匐ながら何の苦もなく、虚心平氣で渡り、又前のやうに下駄を穿き杖をついて去りました。無格は大いに感じ思ひますのに、眼の開いたものは慾と恐れの念があるから渡れない。慾を去り、恐れを脱すれば少しも懼るゝ所はない。目あつて諸々の物を見る故心に迷を生ずる故、自分も目を塞いで渡らうと、盲目の樣にして難なく向ふの岸に渡つて大いに悟る處がありました。是から無眼流と號したと言ひます。

何事にも心を留めると十分の働きは成し難いものであります。

第三課　氣合

氣合とは統一せる精神の緊張したのを言ひます。即ち氣力を身心に充實させて少しの油斷もなく、敵の虚に乘ずるを言ひます。

されば初心の間は下腹に力を入れて、口にて呼吸することなく、滿身の勇を奮ひ、體力氣力のつゞく限り練習をなし、常に氣力を充實して不動心を養

び、心の中に敵も我も刀も無くして行きますと、こゝに多年精神錬磨の功をつんで精神が統一し、動中に靜を得、實を避けて虛を衝くの氣合を知り、又其の妙用を會得するものであります。

徳川吉宗公

徳川吉宗公嘗て御成りの節、遙に隔たりたる樹の枝に鳶の留り居るを御覽じ弓を取りて鳶の飛立つ所を射られましたが、最唯中に當りて鳶は川の中に落ち、見る者何れも感嘆致しました。然るに同じ川筋に烏が留つてゐるのを小姓の者が見つけ、之は一層射やすし、弓を差上ぐべきやと問ひましたが、賭鳥など射るにもすべて二度は當らぬものなり。又射ぬものなり。能く心得よと言はれしと申します。之は誠に氣合の妙趣を言ひつくせる言葉であります。一心こりて射るところ飛ぶ鳥も落し、虎と見て放てば石にも矢の立つためしがあります。この氣合あればこそなるのであります。されど殊更に計り再び試みても、以前のやうな氣合は失せて必ず失敗するものであります。

氣位

慢心

第四課　氣位

氣位とは微妙な精神の働で、言葉で示すことはむづかしいのでありますが簡單に申しますれば「氣位は自信力から發するところの威力である」と言ふことができます。

撓まざる精神があればこそそこに自ら威風が備はつて敵を恐れしめます技術に熟し精神の錬磨を極めて後に自然に備はるもので、故意にまねようとしても出來ないのであります。のみならず却つて破れて見にくいものであります。

又慢心は最も忌むべきもので、一度慢心が出來たら進歩は忽ち止み、諸多の禍を生じますからつゝしむべきであります。

氣位を例へますれば恰も東海の天に聳え立つ富嶽の偉然たるが如きものであります。

心氣力の一致

心

氣

力

第五課　心氣力の一致

心氣力の一致は氣劍體の一致とも、心形刀の一致とも、或は一眼二心三足とも言ひまして、古來大切な敎とされてゐます。要するに心と力の一致活動といふのであります。心とは精神活動の靜的方面をいひます。知覺、判斷、思慮、分別するのは心であります。

氣とは動的方面をいひます。心の判斷に從つて意志の活動となり外部の動作に現れます時、又は精神が集中しまして强き勢力となつて現れる時は氣力が强いと言ひます。

心は氣を率ゐ、氣は心の命令に從つて活動致します。心は智で、氣は意志であります。

力は身體の力であります。之が現れて技術となります。

心氣力の一致とは眼に視、耳に聽く處直ちに精神の働となり、精神の働に

懸待一致の技

應じて咄嗟に迅速に技に現れて來るのを言ひます。

此の三つがよく一致して活動してこそ機に臨み變に應じて勝つ事が出來ます。凡そ眼に見て手足が應ぜず、心に感じて技倆が從はず、どうにも爲し難いのは初心者や中絶した者の常であります。

初心の者は試合の初めに當りまして、豫じめ敵の得意や技癖を知つて之に對して攻防の方法を講じます。かういふ機智も必要であります。しかし故意に計畫しますると、之が爲に心をひかれて、一事に心がとゞまつて敗を招くことがあります。

要するに眼と心と體とはよく一致して働くことが必要であります。

第六課　懸待一致

懸中待、待中懸のことであります。懸ることにばかり專らでありますと、我が起りに先んじて敵より擊たれる場合があります。かゝる時は之に應ずる

ことが出來ないで撃たれるか又相撃となります。

又待つ事にばかり專らであると我が太刀は死太刀となります。故に撃つ太刀、突く太刀は取りも直さず防ぐ太刀となり、又受けるも、切落すも、摺り上ぐるも、張るも、同時に撃つ太刀、突く太刀とならねばなりません

故に平素の稽古にも懸る中に待つあり、待つ中に懸るあり、懸待一致して遂には懸りもなく待つもない境に至るやう、努力すべきであります。

攻防に二つなし

第七課　攻防不二

攻める時は攻むることのみ思ひ、防ぐ時は防ぐことばかりに捉はれる弊を戒めます。

攻めるのは最もよい防ぎ方と言ひます。攻防の實際に攻撃に次ぐに攻撃を以て攻められます時は、己の體を整へ、技を出す暇がなくして敵に制せられ易いのであります。然したれも陥り易い弊は、攻める時は攻めるのにかたよ

動かされざる心

り、防ぐ時は防ぐことのみに捉はれる事であります。

それで相手の攻めるのが止み、防ぐのが終る其のまぎはに攻めに變じ、防ぎに移ることが出來ません。

相手を攻めようとする時は先づ氣を以て相手を制し、防ぐ時には己の心に餘裕を持たねばなりません。卽ち攻める所に守る所があり、守る所に攻める所があつてこそ、初めてよく攻め、よく守るといふことが出來ます。

卽ち攻防に二つなく其の理は一であります。

第八課　不動心

不動心とは動かされざる心であります。生死に、物慾に、名利に、富貴に權勢に捉はれない心であります。

死するも生くるも一如と見て、生前のみを去つて死した後の名を求めない心であります。敵が攻めて來るのに敵に心を奪はれ、技の來るのに技に心を

奪はれた時は其處には只敵があり、技があつて、己が無いのでありますが、敵が攻めて來てゐるのや、技が來るのをそれと知つて恰も水が月を映ずるやうに、速に之に應じて先を占め勝を制するのは、敵に心を奪はれず我が心の動かぬからであります。不動心を養ひますのには邪慾を去ります事が第一であります。

無想劍

劍道を修める上にも又我等が將來世に立つ上にも、この何物にも動かされざる不動心を養ふことは大切であります。

無想劍と申しますのは不動心を以てなす劍道であります。無爲にして自然の妙に入り、無心にして變化の神を極むる事はこの不動心なくては出來ない卽ち無想劍はつかはれないのであります。

第九課　劍禪一致

劍禪一致の例

古來劍道家が修業をなすに、宗教によつて精神的に道を求めたものでありますが、その中でも、禪と結びついて開いた例が多いのであります。例へば宮本武藏は春山和尙に、柳生宗矩は澤庵禪師に、山岡鐵舟は滴水和尙に就いて教を受け、遂に神の技を悟りました。其の他あらゆる劍客は禪門をたゝいて修業した人が多いのであります。

是は恰も當時佛教は禪の盛な時でもありましたが、禪が無を說き、空を說く所のものが、劍による生死を脫した極意と一致する所から、劍禪一致といひ又無念無想とも申します

猿を突く

或人が一匹の猿を飼つて其れを竹刀で突かうとしましたが、跳び上り、くぐり拔け、竹刀の先を捉へなどして、どうしても突くことが出來ません。或時又猿を突き試みようとしました時、急用があつて下女が來て「もし」と呼びかけました。「おう」と答へながら突いた處が、何の造作もなくつく事が出來ました。

之は呼びかけられて「おう」と答へた時、心はたゞ其の事に一途になりました時思はず突き出しましたので、敏捷な猿も全く氣附かず、避くることを得なかつたと云ふことであります。これ等も無念無想の一の現れといふべきであります。

第十課　殘心

殘心の意義

敵を撃ち突きし時、よし充分であつたと思ひましても、敵がどんなにして立ち向つて來るかもしれませんから、心を殘して油斷せず充分に注意を拂ふことを殘心といひます。

古人の教

古人も「斬る時は心殘りなきやう、斬りたる時は心殘すやう」と教へてゐます。

即ち撃つ場合は心殘りのないやう充分思ひ切り撃ち、撃つた場合は心を殘して油斷なく充分敵に注意して、敵がどんなに向つて來ても仕留め得るやう

用心せねばなりません。

試合の時に早くも心を許して體勢や構へを崩す如き事なく、正しく敵に對して殘心するやうに平素から稽古する事が必要であります。

第十一課　放心

放心

放心とは、滿身の勇氣を振つて思ふ存分に撃つて、心が殘らないやうに行ふのをいひます。

即ち撃つたり突いたりした後に心を殘さないのであります。心を殘さず撃ちますと心よく殘ります。全身の氣力を傾けてしまつて少しも心を殘さず撃込んで行つてこそ、自然に敵に對して油斷なき心が殘ります。これが放心で即ち殘心なき殘心であります。

第十二課　止心

止心

止心とは心を止むることであります。即ち或一つの事や一つの物に注意が

獵師は山を見ず

囚はれぬ心

奪はれて、從つて他の必要な事に注意することが出來ないことをいひます。例へば敵より擊つて來る太刀に心を取られてその太刀を受けようか、外さうかなどそれのみに心を止むる時は、我が業はでず、先を敵に取られて擊たれます。

故に古より「獵師は山を見ず」といふことがあります。一つの事のみに注意を向けると他の事がわからない。鹿をとらうと鹿ばかり追つて居る獵師は山をあるきながら山を見ないといふことを教へてあります。劍道に於てはこれを非常に嫌ふのであります。決して心を止めずに萬事に應接して行くことが劍道の理想で、「心流水の如し」とはこの教へであります。

第十三課　勝を求める方法

一、囚はれぬ心

これは我が體をすべて敵に任せ、敵の好む處に從つて勝を求めるのであります。

水月の矩

伊藤一刀齋の歌

敵の好む處にまかせる時は必ず敵に隙が出來ます。刀を持つて立向へば必ず敵を擊たん、突かんとする念が起りますが、それに囚はれてはなりません自分の心が明鏡止水のやうに明らかであれば、敵の隙が現れるに從つて我しらず擊ちこんで勝を得ます。

二、水月の矩

明月が波に映じます時は、水上いたるところ波の大小に從つて其の影を異にします。劍道も又斯のやうに敵に從つて、恰も月の波に映ずるやうに、敵の出る頭、起る頭に乘じて擊勝ちます。劍道の妙趣はかくして初めて得られます。之を水月の矩といひます。伊藤一刀齋の歌に

敵をたゞうつと思ふな身を守れ
おのづから洩る賤が家の月

宮本武藏の歌

露の位

宮本武藏の歌にも

筑波山葉山繁山しげけれど
　木の間木の間に月かげぞする

即ち懸待一致で靜かに構へて居ると、月の光の丁度賤が家に洩れて入つて來る如く、又は木の間木の間を洩れ照すやうに、敵の隙が自然に現れて勝を占めるとの事を歌つたのであります。

三、露の位

氣合が滿ち〳〵てゐますと敵の動くに從つて忽ち動いて、露が僅かにふれても地に落ちるやうに勝を占める事が出來ることをいひます。

要するに「敵に從へ」といふのと「敵を押へよ」「引廻せ」或は「攻擊ありて防禦なし」といふのは決して矛盾したり、くひちがつたりするものではありません。此點は能く味ひ、工夫すべきもので、勝を求める極意であります

禮

禮の仕方

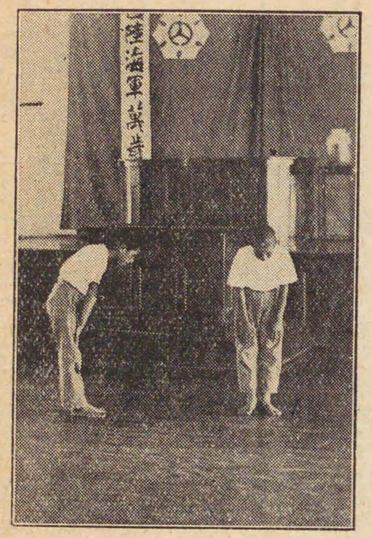
第五章　第五學年の柔道

第一節　單獨動作　第一類

第一課　禮

禮儀は武道に於て最も大切なことで、禮に始まつて禮に終ると申します。

禮は相手に敬意を表す作法でありますから、常に服裝を正し、眞心こめて丁寧に正しくすべきであります。



禮

禮の仕方には坐禮と立禮とありますが戸外に於ては立禮を用ひます。

「氣ヲ付ケ」の姿勢から上體を靜かに前にまげ、その際兩側にあつた兩手が體のまがるにつれて、自然に內

側に摺り下り、揃へた中指の先が膝蓋骨の上部邊まで來る位にします。相對してなす時は約三歩の距離で行ひます。

第二課　姿勢

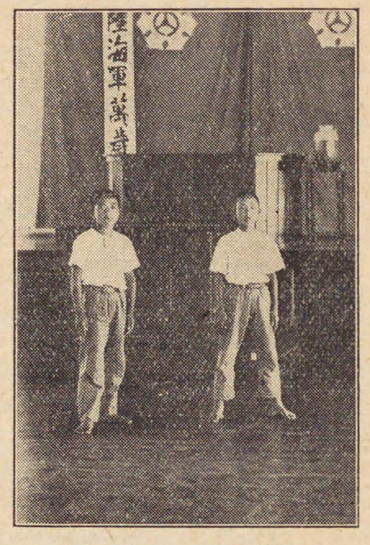
柔道の修業に取るべき姿勢はたくさんありますが、こゝでは立つた姿勢に於ける最も基本になります自然本體と、この姿勢を基本として右に變化した右自然本體とを習ふのであります。

是等の姿勢は何れも精神的にも、肉體的にも凝り固つてゐない何氣なくすらりと立つた、自然の姿勢でありまして、次の動作に移り易く、それで變化のしやすい攻撃にも防ぐにも最も都合のよい姿勢であります。

第一　自然本體

兩足踵の間隔を約一足長に開いて兩臂は自然に伸ばし、眼は眞直前方を見、心身共に凝り固ることなくすらりと立つてゐる姿勢であります。

何氣なくすらりと立つてゐましても、自然に臍下丹田に力が入つてゐることで、體重は兩足に等分にかけ、兩膝關節は硬くなつてゐないで、自由に變化し得る狀態にしてゐます。



自然本體　右自然體

「自然本體ニ―構へ」「元へ」

自然本體の姿勢は「氣ヲ付ケ」の姿勢より取るのを原則とします。それで「自然本體ニ―構へ」の號令によつて左足から一歩すつと出ると同時に右足も一歩出て自然本體になります。出る時は足の裏が平かに輕く下を摺つてゆく位がよいのです。

「元へ」、左足より一歩退いて元の「氣ヲ付ケ」の姿勢にかへります。

第二　右自然體

要領

自然本體の姿勢から右足を眞前に約一足長出した姿勢であります。

號令

「右自然體ニ—構へ」「元へ」

右自然體の姿勢は自然本體より取るを原則とします。それで「右自然體ニ—構へ」の號令によつて、右足を約一足長眞前にすつと出し、それにつれて左足の踵を僅に内側に寄せ、右自然體の姿勢を取ります。從つて體は自然にやゝ斜の方向に向きますが顔は正面を向いてゐます。

第三　左自然體

要領

自然本體の姿勢から、左足を眞前に約一足長出した姿勢であります。

號令

右自然體の場合と同樣であります。

意義

第三課　體の運用

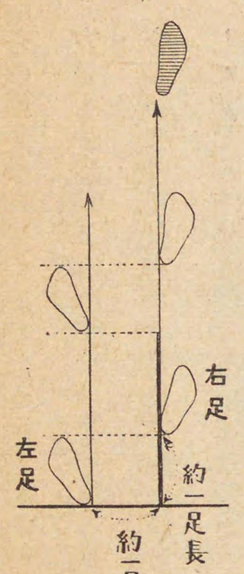
第一　進退

進退とは主として柔道に於ける體の移動の仕方をいひます。進退は柔道の

要點

修業にありまして諸動作の最も基本的なものでありますが、わけても投技の修業に於て特に必要なもので、次の體捌と相俟つて、その巧拙如何によつて相手を崩すことも出來るし、又崩されることにもなりますから、皆さんは正しく十分練習することが大切であります。

進退動作でだいじな點は、常に正しい姿勢を保つて、なめらかに移動してゆくことであります。そのためには體をなるべく上下左右に動かさず、足の裏を輕く下をするやうにして歩くと共に、體はいつでも動いてゆく足の上にのつてゐるやうに心得て、歩幅も廣過ぎたり狹過ぎたりしてはなりません。



繼足

相手と接近した場合は普通に歩くやうに互ひ違ひに足をはこばずに必ず繼足にします。例へば右自然體か

らの繼足前進についていへば、圖のやうに右足を一歩前に進めると同時に、左足も一歩前に進めます。更に又右足を進め左足を進めるといふやうに、足を繼いでゆく仕方で、常に右自然體の姿勢を保ちながら進むのであつて、決して左足が右足と同一線上になつたり、或は右足より先になつたりするのではありません。此の場合も足は輕く下をするやうにして歩み、歩幅も廣過ぎたり狹過ぎたりすることがなく、常に體をなめらかに移動せねばなりませぬ

進退動作の大體の順序についてのべます。

(1) 始めは自然本體、右自然體、左自然體からの基本になります。前、後、左、右、斜などの進退動作をみんなで一齊に行ひます。

例へば「二歩—前」「二歩—後」

(2) 次には單一な方向の進退動作を、適宜結び合せて、結合動作として行ひます。之も一齊に號令によつて行ひ、相手が居るやうに豫想して相手と

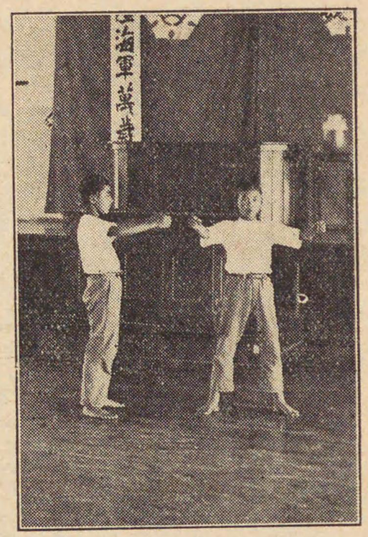
組んだ時のやうに兩手を輕くまげてあげた姿勢で行ひます。

例へば「二歩前進　後退」の如くします。

(3) 次には、兒童が相對して、輕く組んだ姿勢で、方向をきめて進退動作をなすのであります。

又組んだ姿勢で甲の進退動作を中心に、乙の兒童はそれにすぐに應じて行ふのであります。

(4) 更に進んで先生を中心として、兒童は適當な隊形に開いて、先生の進退動作に、すぐに應じて、全兒童が一齊に行ふのであります。



兩手をあげたる姿勢　組んだ姿勢

イ、基本動作の解說

進退動作

要領

進退動作の方向は無數にありますが、最も基本になる八方向の動作についてのべます。

(1) 前進

始めの姿勢

前進は右自然體、或は左自然體より行ふを原則とします。右自然體よりの前進は右足より、左自然體よりの前進は左足より、それ〴〵繼足によつて前進するのであります。始めの姿勢をくづさないで、輕く「スツスツ」と進みます。

號令

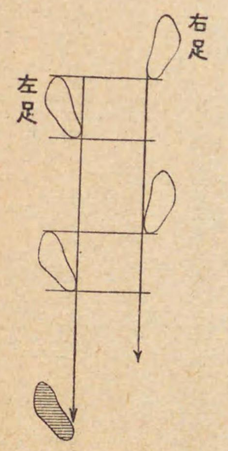
右自然體、或は左自然體

「何歩―前」

(2) 後退

要領

後退は右自然體、或は左自然體より行ふのを原則とします。右自



右自然體より後退

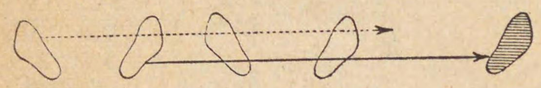
始めの姿勢

然體よりの後退は左足より、左自然體よりの後退は右足よりそれ〴〵繼足にて後退します。

號令

右自然體或は左自然體

「何歩― 後」



(3) 右側進

要領

右側進は自然本體より行ふを原則とします。右足より繼足にて横に進むのですが、顔は正面、眼は前方を見てゐます。

始めの姿勢

自然本體

號令

「何歩― 右」

(4) 左側進

要領

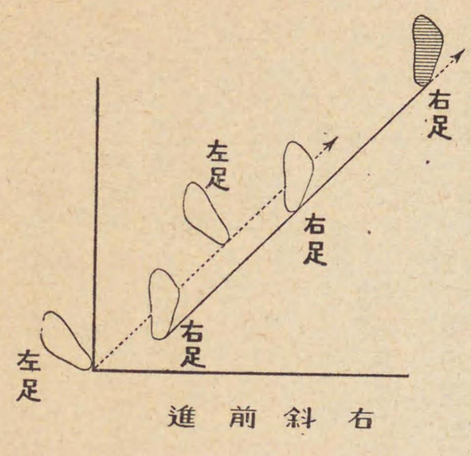
左側進は自然本體より行ふを原則とします。左足より繼足にて左横に進むのですが、顔は正面、眼は前方を見てゐます

始めの姿勢　自然本體

號令　「何歩―　左」

(5) 右斜前進

要領　右斜前進は右自然體より行ふを原則とします。右足より繼足にて眞前と右横との中間の方向に進みます。



右斜前進

始めの姿勢　右自然體

號令　「何歩右斜―　前」

(6) 左斜前進

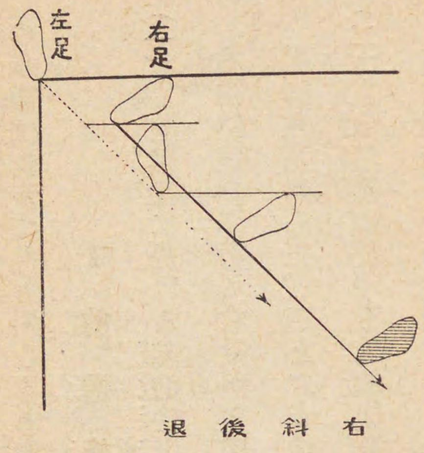
要領　左斜前進は左自然體より行ふを原則とします。左足より繼足にて眞前と左横との中間の方向に進むのであります。眼は前方です。

始めの姿勢　左自然體

號令　「何歩左斜―　前」

(7) 右斜後退

要領　右斜後退は左自然體より行ふのを原則とします。右足より繼足にて右横と眞後との中間の方向に後退するのであります



右斜後退

顔は正面、眼は前方を見ます。

號令　「何歩右斜―　後」

(8) 左斜後退

要領　左斜後退は右自然體より行ふを原則とします。左足より繼足にて左横と眞後との中間の方向に後退するのであります。眼は前方を見てゐます。

號令　「何歩左斜―　後」

ロ、結合動作

進退動作になれましたので、次はこれを結び合はせて行ひます。結合動作の歩數は何歩でもよろしくありますが、左に二歩として行ひます。

(1) 前進後退

(一) 右自然體に於ける前進後退

右自然體の姿勢で右足から繼足で一、二と二歩前進、ついでそのまゝの姿勢で左足から三、四と二歩後退します。

(二) 左自然體に於ける前進後退

左自然體の姿勢で左足から繼足で一、二と二歩前進し、ついでそのまゝの姿勢で三、四と後退します。

(三) 右自然體から前進し、左自然體で後退する場合。

右自然體の姿勢で右足から繼足で一、二と二歩前進し、ついで右足を大き

く後に退き、左自然體の姿勢で三、四と後退します。

(四) 左自然體から前進し、右自然體で後退する場合

左自然體の姿勢で左足から繼足で一、二と二歩前進し、ついで左足を大きく後に退き、右自然體の姿勢で三、四と後退します。

(2) 右側進—左側進

右側進と左側進とを結合した動作で、自然本體の姿勢で右足から繼足で一二と二歩右横に進み、ついでそのまゝの姿勢で左足から三、四と左横に進みます。

(3) 右斜前進—左斜後退

右斜前進と左斜後退とを結合した動作で、右自然體の姿勢で右足から繼足で一、二と二歩右斜前に進み、ついで其まゝの姿勢で左足から三、四と左斜に退きます。

(4) **左斜前進—右斜後退**

左斜前進と右斜後退とを結合した動作で、左自然體の姿勢で、左足から繼足で一、二と二歩左斜前に進み、ついでそのまゝの姿勢で右足から三、四と右斜後に退きます。

(5) **右斜前進—左斜前進—左斜後退—右斜後斜**

斜前進と斜後退とを結合した動作で、右自然體の姿勢で右足から繼足で右斜前に一、二と進み、つゞいて左足を大きく左斜前に進め、左自然體の姿勢で三、四と左斜前に進み、ついで左足を大きく左斜後に退き、右自然體の姿勢で五、六と左斜後に退き、ついで右足を大きく右斜後に退き、左自然體の姿勢で七、八と右斜後に退きます。

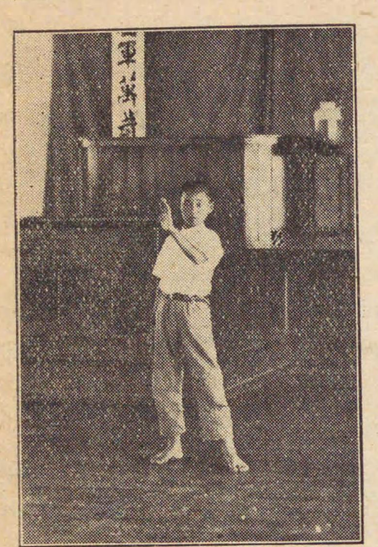
第二　體捌

體捌とは主として柔道に於ける體の捌き方、即ち體の變化の仕方をいひます。

體捌は柔道全般の修業のときに大切であることは勿論ですが、特に極技の修業に際して必要なもので、進退動作と相俟つて、相手を制することもできるし、又相手から制せられることにもなりますので、進退動作と同じく十分練習しなければなりません。

體捌をなします順序について述べます。

(1) 先づ自然本體からの基本になります右捌、左捌、後捌について、適當な隊形によつて、號令により一齊になすのであります。



のもたへ加を作動の手

(2) 次には單一な方向の體捌を適宜に結合して結合動作として、自然本體の姿勢から一齊に號令によつてなします。

(3) 更に進んで相手の攻撃を假りに定めて、手の動作を加へて、それ〴〵の體捌を行ひます。この場合は體を捌いた瞬間、極技でなすやうな、腹から出た短い力強い「エイ」といふ氣合をかけて行ひます。

(4) 單獨動作の第二類の基本を習ひましたならば、更に進んで片方の攻撃にすぐに應じまして體捌をなします。

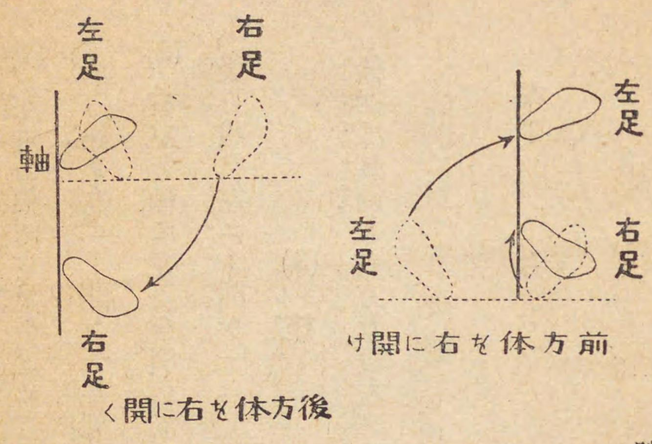
例へば、一方が右手で前から突いた場合、片方がその攻撃に卽應して體を右に開いてこれを外すのであります。

(5) 尙進んでは、先生を中心とした適當な隊形で、先生の攻撃に卽應して全兒童が一齊に體捌をなすのは面白味も多いのであります。

體捌の解說

イ、基本動作

體の捌き方はたくさんありますが、其の中で基本になる捌き方について述べます。



(1) 右捌

體を右に捌くのに次の二つの場合があります。

(1) 右足を軸に左足を進めて、體を右に開く場合

之を前方體を右に開くといひます。

「前方體ヲ右ニ—開ケ」「元へ」

(2) 左足を軸に右足を後に引いて體を右に開く場合

これを後方體を右に開くといひます。

「後方體ヲ右ニ—開ケ」「元へ」

(2) 左捌

要領　(1) 左足を軸に右足を進めて體を開く場合

號令　「前方體ヲ左ニ―開ケ」「元へ」

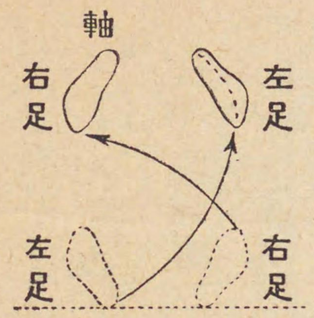
要領　(2) 右足を軸に左足を引いて體を左に開く場合

號令　「後方體ヲ左ニ―開ケ」「元へ」

(3) 後捌

後捌は眞前と右方及び左方に捌く三つがあります。

(1) 眞前に對する後捌



右前方体を後に開く

これに二つの仕方があります。

(一) 右足を左足の前方に一歩進め、それを軸に體を後に開く場合、これを右前體を後に開く

といひます。

號令　「右前體ヲ後ニ―開ケ」「元へ」

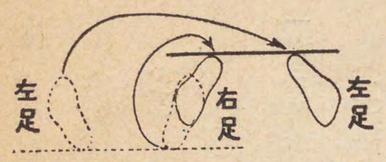
要領　(二) 左足を右足の前方に一歩進め、それを軸に體を後に開く場合、これを左前體を後に開くと言ひます。

號令　「左前體ヲ後ニ―開ケ」「元へ」

(2) 右方に對する後捌

二つの仕方があります。

(一) 右足を軸に左足を進めて體を後に開く場合、これを前方體を後に開くと言ひます。



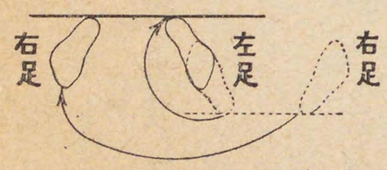
右に前方体を後に開く

號令　「右ニ前方體ヲ―後ニ開ケ」「元へ」

(二) 左足を軸に右足を引いて體を後に開く場合、これを右に後方體を後に開くと言ひます。

要領

號令　「右ニ後方體ヲ後ニ―開ケ」「元へ」



右に後方体を後に開く

(3) 左方に對する後捌

右方に對する後捌と同じく二つの仕方があります。

(一) 左足を軸に右足を前から左に大きく進めて體を後に捌く場合、之を左に前方體を後に開くと言ひます。

「左ニ前方體ヲ後ニ—開ケ」「元ヘ」

(二) 右足を軸に左足を後右に大きく引いて體を後に捌く場合、之を左に後方體を後に開くと言ひます。「左に後方體ヲ後ニ—開ケ」「元ヘ」

ロ、結合動作

體捌の基本がすみましたので、進んでその基本を結び合はせて行ひます。

左に例をあげます。

(1) **前方右捌—前方左捌**

前方體を右に開く體捌と、前方體を左に開く體捌とを結合した動作で、自

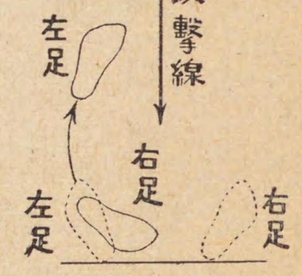
然本體の姿勢から

一で、前方右捌の要領で體を右に開き

二で、元にかへり

三で、前方左捌の要領で體を左に開き

四で、元にかへる。



前方右捌で半身になつた足形

この動作を自然本體の姿勢のまゝで繰返し行ふ外、相手の攻撃を假定して極技的に手の動作を加へて行ひます。

相手の攻撃線が前方より來てゐますので基本の時とはちがつて、相手の攻撃を完全に外して、體をそらす爲に圖のやうに左足をほゞ其の眞前に一歩踏み出すと同時に、それにつれて自然に右足を引いて半身になります。

同樣に相手の攻撃を假定して前方體を左に開く場合も之に準じて行ひます

この場合體は右或は左に向いてゐますが、顔と眼は始めのまゝの方向で正

面を向いてゐるのであります。

(2) **後方右捌—後方左捌**

後方體を右に開く體捌と、後方體を左に開く體捌とを結合した動作であります。

一で、後方右捌の要領で體を右に開き　二で、元にかへり

三で、後方左捌の要領で體を左に開き　四で、元にかへります。

又相手の攻撃を假定して行ひます時は、右足或は左足を引いて體を右或は左に捌いたまぎはに、腹を出して上體を後に反つてはいけません。

(3) **右前方後捌—左前方後捌**

右に前方體を後に開く體捌と、左に前方體を後に開く體捌とを結合した動作で

一で、右に前方體を後に開き　二で、元にかへり

三で、左に前方體を後に開き　四で、元にかへります。

相手の攻撃を假定した時は、體は始めの姿勢から見れば後に向いてゐますが顔と眼は攻撃を假定しました相手の方向、右側或は左側を向いてゐます。

(4) 右後方後捌—左後方後捌

右に後方體を後に開く體捌と、左に後方體を後に開く體捌とを結合した動作であります。

一で、右に後方體を後に開き　二で、元にかへり

三で、左に後方體を後に開き　四で、元にかへります

第二節　單獨動作　第二類

單獨動作第二類は徒手に於ける攻撃の仕方で、前、後、横の基本的な攻撃法六種からなつてゐます。

一、動作の名稱

名稱　(1)前方突　(2)正面打　(3)側面打　(4)後方打　(5)後方突　(6)斜上打

二、人體の急所

第二類はすべて人體の急所を打ち或は突いて、相手を一擊のもとに制するのであります。そこで必要な人體の急所について述べます。

急所　(1)天倒―頭の頂點で普通に腦天と言はれてゐる所です

(1)烏兎―眼と眼の間で普通に眉間と言はれてゐる所であります。

(3)霞―眼と耳の上付根を結ぶ線のあたりて普通こめかみといはれる所です

(4)水月―胸骨の最下端凹んだ所で普通水落をいはれてゐる所です

三、攻擊動作の要點

攻擊の要點　(1)この一擊で相手をやつつけてしまふといふ氣魄を込めて、體全體で攻擊するのであります。

(1)攻擊したそのまぎはには體勢は上體の方は眞直でありますが出した足の膝は僅に前にまがつて其の足にやゝ多くかゝつてゐます。

(3)打つたり突いたりするまぎはの力の使ひ方は、强く早く、その上突き放しにせず、打つたり突いたりした時、ぱつと幾分元にかへる位の冴えがあるのがよいのであります。

四、行ふ過程

順序　攻擊動作をなします順序について述べます。

(1)適當な隊形で號令によつて一齊に行ひますが、一齊に「エイ」といふ氣合をかけて行ふのです。

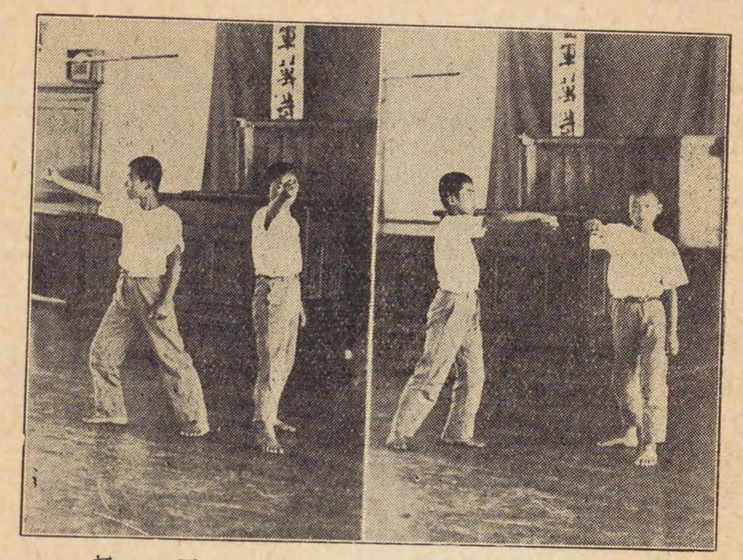
(2)攻擊の實際の感じを味ふ爲に大きく一歩の距離で相對して、一方のものが思ひきつて氣合もろとも攻擊します。片方は夫に應じて體を捌きます

(3)單一な攻擊動作を適宜に結び合はせて、結合動作として、號令のもとになしますが、一齊に「エイ」といふ氣合をかけるのです。

要領

號令

第一課基本動作



前方突　正面打

第一　前方突

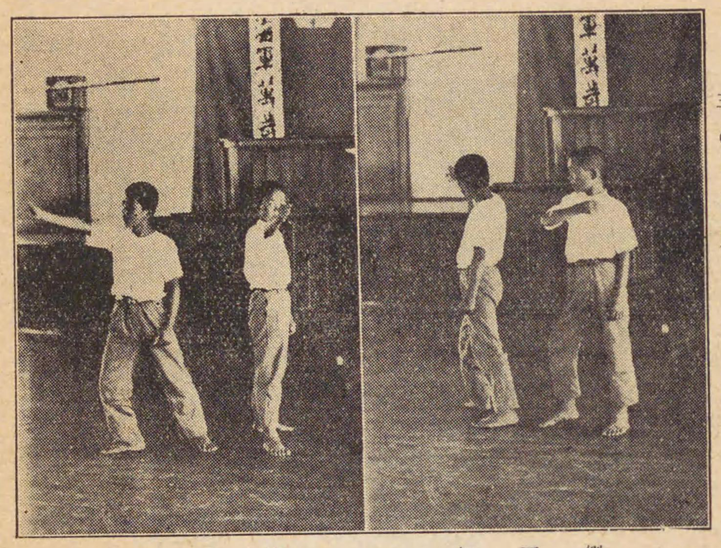
自然本體の姿勢から左足を前に進めながら右手を體側に沿うて乳の高さにあげつゝ拳を握り、手の甲を上にして相手の水月を突く積りで前を突きます。

一、突き出した右手は大體肩の高さです

一、拳に目を注ぐやうにします。

「右(左)前方ヲ—突ケ」「元へ」

第二　正面打



側面打　後方打

右足を前に進めながら右手を胸をする如くあげ大きく振り冠りつゝ拳を握り、手の甲を外にして、相手の天倒を打下すつもりで眞向から打下します。

一、打下した拳は眼の高さ

一、拳に眼を注ぐ

第三　側正打

右足を前に進めながら右手を胸をする如くあげ、大きくふりかぶりつつ拳を握り、手の甲をやゝ斜下にして相手の左霞を打つつもりで斜上から打下します。

一、打つた右拳は大體眼の高さ

一、拳に眼を注ぐ

「右(左)側面ヲ—打テ」「元ヘ」

第四　後方打

左足を軸として右足を引いて體を右に開きながら、右手を胸をする如く左肩の近くに運びつゝ拳を握り、手の甲を上にして體を右に開き、眞後に居る相手の霞を打つ積りで眞後を打ちます。

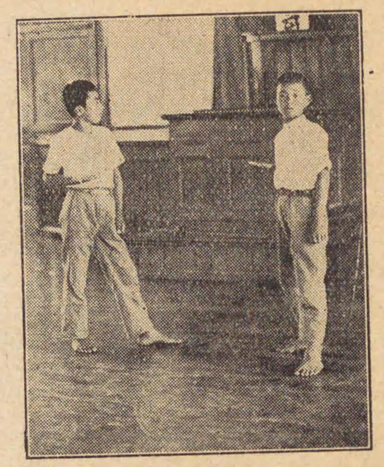
一、始めの姿勢から見て眞後にゐる相手を打つのですが、打つために體を正しく右に開くから、其の姿勢から見れば眞横を打つ事になるのです。

一、打つた拳は眼の高さ

「右(左)後方ヲ—打テ」「元ヘ」

第五　後方突

右手の指を揃へて伸ばし、掌を上にして眞前に出しながら　右足を一歩



後方突

「右(左)後方ヲ—突ケ」「元ヘ」

第六　斜上打

右手の指を揃へて伸ばし、手の甲を上にして、左乳の近くに運びながら右足を右横に一歩進めると同時に右の手刀で右横にゐる相手の烏兎を引くと同時に右手の肘で後にゐる相手の水月を突くつもりで眞後を突きます。

一、後に突き出す手はなるべく體側にそうて體と平行に、肘から先は水平にします。

斜上打

號令

打つ積りで右斜上を打ちます。

一、打つた手刀の高さは大體眼の高さ

一、手刀に眼を注ぐのであります。

「右斜上ヲ―打テ」「元ヘ」

第二課　結合動作

第一　右(左)前方突―右(左)後方突

(1) で、右前方突の要領で左足を一歩進めながら右拳で前を突き

(2) で、直ちに體を右に開いて右後方打の要領で右拳で眞後を打ち

(3) で、左足を引き右手を下して元の姿勢にかへります。

一、前方突をして後方打に移る場合の足の變化は、そのまゝの位置で僅かに足先の方向を變へればよい。

一、前方突から後方打に移る場合の手は下す事なく、直ちに力をぬいて肩

號令

要領

の方に近くよせ、後方打の要領に移るのであります。

「右(左)前方ヲ突キ、右(左)後方ヲ―打テ」「元ヘ」

第二　右(左)正面打―右(左)後方突

右正面打と右後方突とを結合した動作で、自然本體の姿勢から

(1) で、右正面打の要領で右足を一歩進めながら、右拳で眞向から打下し

(2) で、直ちに右足を大きく一歩引きながら、右後方突の要領で右肘で眞後を突く。

(3) で、右手、右足を元にかへして自然本體の姿勢になります。

一、正面を打下して後方突に移る場合、出した足は大きく一歩退きます。

一、正面を打下して後方突に移る場合、打下した拳の指は伸ばして後方突の要領に移ります。

「右(左)正面ヲ打チ右(左)後方ヲ―突ケ」「元ヘ」

要領

號令

第三　右(左)側面打—右(左)斜上打

右(左)側面打と右(左)斜上打とを結合した動作で自然本體の姿勢から

(1)で、右側面打の要領で右足を一歩進めながら右拳で斜上から打下し

(2)で、直ちに右足を右斜後に一歩退き、右斜上打の要領で右手刀で右斜上を打ち

(3)で、右足と右手を元にかへして始めの姿勢にかへる。

一、側面を打つた右拳を直ちに指を伸ばして手刀にし、乳の近くに寄せて斜上打の要領に移ります。

「右(左)側面ヲ打チ右(左)斜上ヲ—打テ」「元ヘ」

第三節　相對動作　第一類

相對動作第一類は、簡單な眞劍勝負の動作を組立てて兒童相對して行ふもので、相手の攻撃に對する攻撃の仕方を教へるものであります。

注意

一、動作の名稱

(1)前突　(2)横打　(3)摺上　(4)打下　(5)切下(執刀)

二、習ふ時の注意

(1)各技は何れも左右の動作があります。

(2)前突、横打、摺上、打下は何れも一足一撃の間合を以て行ひ、切下は一足一刀の間合で行ふのであります。從つて各技を行ふにあたりまして、最初はやゝ大きく三歩(切下は五歩)の距離を置いて氣を付けの姿勢で相對し、正しく立禮し、ついで相互に左足から一歩出て自然本體の姿勢になり動作を始めるのであります。この時の相互の距離が丁度一歩出て、相手を攻撃するに都合のよい間合になつてゐることが大切であります。

(3)單なる動作に終ることがなく、生々としてゐなければなりません。そのためにはお互にこの一撃でやつつけるといふ氣魄をみなぎらして、體全體

でぶつゝかつてゆかなければなりません。特に始めに攻撃する方の動作が眞にせまつてゐることが大切であります。

三、行ふ順序

(1) 相對して隊形を作りまして、始めはゆつくりと號令によつて一齊に行ひます。漸次速度を早めて遂には兒童相互に「エイ」といふ鋭い氣合をかけ一氣に行ひます。その間特に取の動作は上圖の如く　單獨に十分練習いたしますと共に、先生を中心にして適當な隊形になつて、先生の方で攻撃と出られたら、之にすぐに應じて一齊に取の動作を行ひます。

摺上の取の動作

(2) 各技を習ひおぼえてから進度に應じ、これ等を一括し、一足一刀の間合で終始

十分の氣合を滿たして連續して行ひます。

この場合は最初、適當な隊形で兒童相對して一齊に立禮をなし、ついで一足一擊の間につとめ、各技を連續して行ひ、終れば始の隊形にかへつて立禮をなします。その間技が一つ〳〵途切れることのないやうに心掛けねばなりません。そのためには一つの技が終つても緊張を解くことがなく靜かに元の位置に復して、次の技に移るのであります。

受—始めに攻撃する方を言ひます。

取—その攻撃に對して攻撃する方を言ひます。

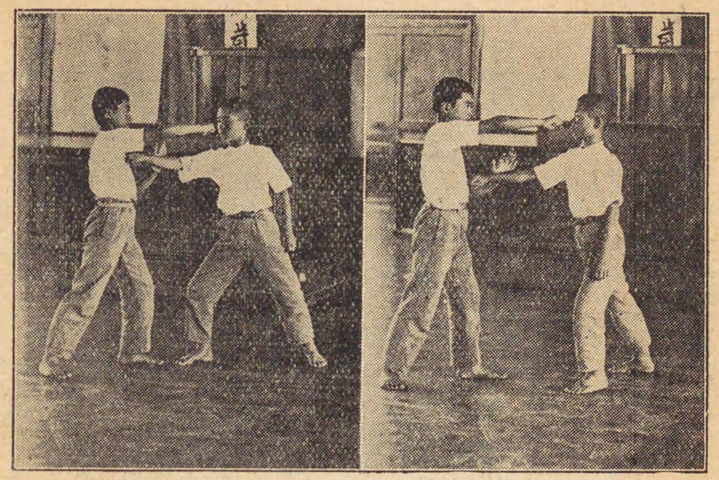
第一　前突

拳で水月を突いて來たのを外して烏兎を突きます。

双方約一歩の距離を置いて、自然本體で相對します。

受の動作—受は前方突の要領で左足を一歩進めながら「エイ」といふ氣合を

かけ、右拳で取の水月を突いてゆきます。



前突　横撃

取の動作―受が攻撃して來ましたのを、右足を引き體を右に開きながらこれを外して、左手で受の肘のあたりを押してきて、同時に氣合もろとも右拳で受の烏兎を突きます。

「右(左)前突―始メ」「止メ」

相對動作第一類の要領は皆右でやる時の説明でありますが、左でも同樣に皆出來ますことを心得て下さい。

取が受の突いて來る右手をはづした時の左手は指を上、掌を外にしてはづし、

右手で突き終れば「止メ」の號令で受、取共に靜かに始めの姿勢に復します。

第二　横打

拳で霞を打つて來たのを外して烏兎を突くのであります。

双方約一歩の距離を置いて自然本體で相對します。

受の動作―受が側面打の要領で右足を一歩進めながら、氣合もろとも右拳で取の左霞を打下してゆきます。

取の動作―受の攻撃に卽應して、右足を斜後に引き、體を下げ右にかはしてこれを外しながら、左手で受の肘の邊を押して起上り、氣合諸共右拳で受の烏兎を突くのであります。

「右(左)横打―始メ」「止メ」

第四節　相對動作　第二類

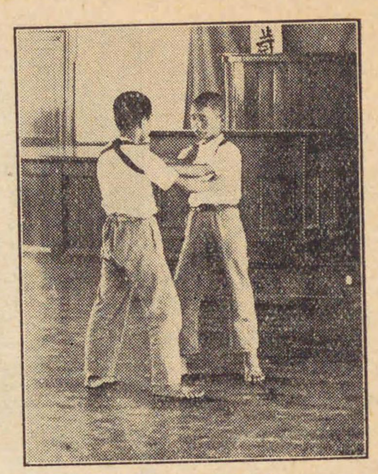
第一課　相對動作

相對動作第二類は投げる技の基本となるものを選んだもので、投げるに至るまでの動作を行つて基礎の修錬をなすものであります。

之を行ひますのにすべて襷を用ひることにいたしてあります。然し襷を用ひるのが本體ではありません。技を早く正しく修め得る順序として、又心身を錬るといふ點から見まして、襷を用ひた方がよいといふのでありまして、純粹な武術的方面から見ますれば誠に物足りないのであります。從つて襷を用ひて正しく技を覺えてしまへば自然本體に相對しまして、相手が組まうとして來るところを、そのまゝ崩してかけるとか、或は投の形の場合の如く相手の打つてくる所を浮腰、或は背負投に入るのであります。

第二課　組み方

投技の練習は一般に組んだ姿勢で行ひます。組み方には相互の體勢に應じて色々ありますが、攻撃にも防禦にも最も都合のよい基本的な組み方として



右自然體の組み方

手を上にして襷を握りあつて組むのであります。

左自然體の組み方は左自然體の姿勢で相對し組むのであります。

第三課　教習過程

1. 先づ適當の隊形に兒童相對して、始めは分解的にゆつくりと、先生の號令にて行ひ、しだいにその速度を早め、遂に一氣に掛け得るやうにいたします。

は、右自然體に於ける組み方と、左自然體に於ける組み方とがあります。

襷のかけ方は普通のかけ方で、襷は柔道の帶が最もよろしくあります。

右自然體の組み方は右自然體の姿勢で相對し、上圖の如くお互に右手を下、左

左技についても同様に行ひますと共に、特に取の動作は圖の如く單獨に切放し、左右の動作を號令によつて一齊に行ひます。

2. 各種のかけ動作が一通り出來ますと、更にこれ等を修錬する爲に適宜連續結合して行ひます。凡そその修錬の段階を示しますと、次の通りであります。

(1) 「同一技の掛け動作を一方の方を數回連續して行ひます。そして互に交替せしむる時」例へば片方が背負投を十回連續してかけますと片方も亦十回連續してかけるのであります。

作動の取の腰込釣

(1) 「同一技の掛け動作を交互に單獨に行ひます時」例へば片方が背負投をかけて元にかへると、すぐに片方も亦背負投をかけるといふやうにします

(3) 「互に異なる技を交互に交替して行ひます時」例へば片方が背負投をかけて元にかへりますとすぐに片方が浮腰をかけるといふやうにします。

(4) 「二種以上の異なりたる技を一方をして數回連續して行つて、互に交替します時」例へば片方が浮腰、背負投、浮腰、背負投と十回連續してかけます。

(5) 「既に習ひました教材の全部又は特に定めました教材を一方をして一定の時間自由に掛け動作をなさしめ適宜これを交替します時、この場合は進退動作と結びつけて移動しながら行ふのがよろしくあります。即ち片方が主になつて移動し適當に相手を崩して、浮腰や、背負投を自由にかけるのであります。

(6) 「既に習ひました教材の全部又は特に定めました教材を用ひて相互に自由に掛け動作をなします時」この場合も進退動作と結びつけて移動しな

がら行ふのがよろしくあります。即ちどちらが主となつて移動するといふことなしにお互に適當に相手を崩して技をかけあふのであります。

第四課　崩し

意義

投技に於ては相手を崩して投げるといふことが大切であります。崩すといふことは相手の體勢を何れかに傾かせて不安定にして、投げやすい姿勢にするといふことを言ひます。

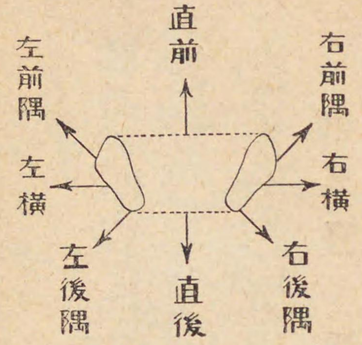
崩し方

崩し方にはいろ〳〵あります。一般に自分の體の移動變化によつて崩す場合と、相手の體の移動變化によつて之を利用して崩す場合があります。何れも相手の進退動作の意表外に出ることが大切であります。而もその場合自分の動作は出來るだけ相手に察知せられざるやう、極く自然の間に速かに行はなければなりませぬ。要は適當に押したり引いたり廻したりして相手の體勢を何れかに傾かせ、不安定にし、技をかけやすいやうにすればよいのであり

ます。

崩す方向

崩す方向は無數にありますが、その基本的な方向は、自然本體を基本として八方向があります。



(1) 眞前　體が前方に傾き、體重が兩足の爪先に多くかゝり、前に倒れ易い姿勢になつた場合

(2) 眞後　體が後方に傾き、體重が兩足の踵に多くかゝつて居る場合

(3) 右横　體が、右方に傾き、體重が右足の外側に多くかゝつてゐる場合

(4) 左横　體が左方に傾き、體重が左足の外側に多くかゝつてゐる場合

(5) 右前隅　體が右足先の方向に傾き、體重が右足の小指の側に多くかゝつ

てゐる場合

(6) 左前隅　體が左足先の方向に傾き、體重が左足の小指の側に多くかゝつてゐる場合

(7) 右後隅　體が右足の踵の方に傾き、體重が右足の踵の外側に多くかゝつてゐる場合

(8) 左後隅　體が左足の踵の方に傾き、體重が左足の踵の外側に多くかゝつてゐる場合

この八方向を圖に示せば前頁上圖のやうによくわかります。

第五課　浮腰

相手を眞前か前隅に崩して自分の腰にのせ、その腰を捻つて投げる技でありますが、こゝでは相手を崩して技を施すまでの動作を行ひます。

双方自然本體で、組み方は右自然體に組み、

(一)で、取が兩手で受の體を前隅に崩し、

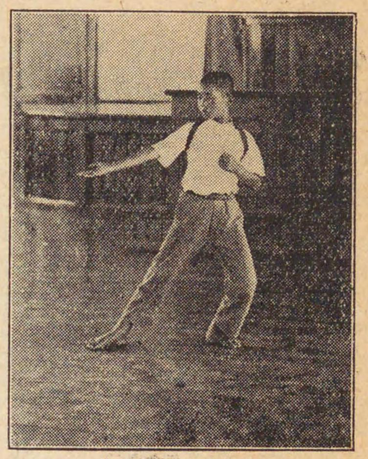
(二)で、取が右足を受の右足の内側に輕く進めながら、襷をもつた右手を放し、右肩を落して受の左脇下から腰に沿うて背部にあて、

浮腰

(三)で、右足先を軸に體を左に廻し、左足を受の左足の外前に退き、右手で受の體を抱き寄せ、左手は胸を開くやうに引きつけ受の體を取の腰から右脇背にかけて密着させます。

(1) 始めの姿勢は双方自然本體で、組み方は右自然體に組むのでありますが受の足はむしろ左自然體に近く、右足をやゝ後に引かしておいた方が取の動作がしやすいのであります。

(2) 取の右足は受の右足の内側に、左足は受の左側の外前側に何れも受の足



浮腰坂の單獨動作

と並行しておきます。

(3) 取の腰から上體は、やゝ反り氣味に十分伸び、崩した受の前面と密着してゐることが大切であります。

(4) 取が技を掛けた場合、受は襷を持つた左手を放し、取の背部に輕くあてます。背負投の場合も同じであります。

「右(左)浮腰ヲ—掛ケ」「元ヘ」

第六課　背負投

相手を眞前か前隅に崩し、速かに體を廻しながら、背負うて投げる技であります。

浮腰と足

背負投

りますが、こゝでは一本背負を施すまでの動作を行ひます。

双方右自然體に組みます。

(一)で、取が兩手で受の體を右前隅に崩し、

(二)で、取が右足を受の右足の前内側に輕く進め、

(三)で、右足先を軸にやゝ膝をまげつゝ體を左に廻し、左足を受の左足の前内側に退き寄せ、右臂で受の右臂の付根の邊をはさむやうにし、左手で受の體を十分に引きつけ、受の前面が取の背部に密着するやうにします。

(1) 背負投に入つた時の兩膝は、やゝまがり、兩足は受の兩足の内側に受の足と同じ方向に向き、「ハ」が二つ重なつたやうになつてゐるのがよいのであります。

背負投取の單獨動作

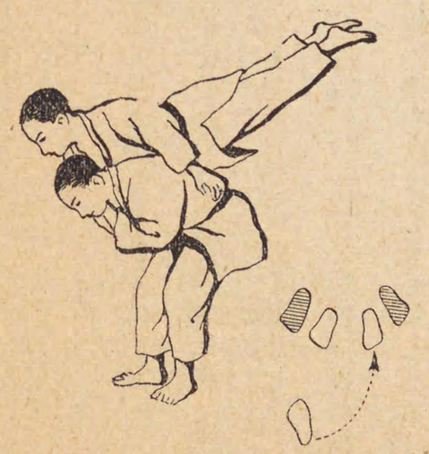
前にかゞめつゝ兩手を前下の方に引いて投げるのでありますが、こゝにては投げんとするまぎはまでで止めるのであります。

「右背負ヲ—掛ケ」「元へ」

(2) 技をかけた時右上膊部が受の右脇下に密着してゐます。

(3) 道場で投げる場合は膝を伸ばし、腰をあげ、體を

背負投



第七章　第六學年の柔道

第六學年の柔道は第五學年でなしたる柔道を基礎として行ひ進むべきものでありますので、五學年でなしたるものを皆反覆練習いたすのであります。その上、次に述べますものは、六學年になつてから、新しく習ふべきものだけをあげたものであります。それ故六學年では、五學年で習つたものと、六學年で習ふ新しいものとを共に練習して行くのであります。

六學年の材料が五學年に比較べて少いのは、それが爲でありますので、どうか五學年でやつたのもよく覺えて練習して下さい。

第一節　單獨動作　第二類

第一課　右(左)前方突—左(右)後方打

要領　右前方突と、左後方打とを結合した動作で、自然本體の姿勢から始めます

(一)で、前方突の要領で左足を一歩進めながら、右拳で前を突き

(二)で、直ちに右手を下し、左足を一歩大きく退きながら體を左に開き、左後方打の要領で左拳で眞後を打ち

(三)で、左足と左手を元にかへして始めの姿勢にかへります。

號令　「右(左)前方ヲ突キ　右(左)後方ヲ—打テ」「元ヘ」

第二課　右(左)正面打—左(右)後方突

要領　右(左)正面打と左(右)後方突とを結合した動作で、自然本體の姿勢から

(一)で、正面打の要領で右足を一歩進めながら、右拳で眞向から打下し

(二)で、直ちに右手を下し、左手を前に出し、後方突の要領で左肘で眞後を突く

(三)で、右足と左手とを元にかへして始めの姿勢にかへります。

號令　「右(左)正面ヲ打チ、左(右)後方ヲ—突ケ」「元ヘ」

第三課　右(左)側面打—左(右)斜上打

要領　右側面打と左斜上打とを結合した動作で自然本體の姿勢から

(一)で、右側面打の要領で右足を一歩進めながら、右拳で斜上から打下し

(二)で、直ちに右手を下し、左足を左斜前に一歩進めながら、左手刀で左斜上打の要領で左斜上を打ち

(三)で、左足と右足及び、左手を元にかへして始めの姿勢にかへる

號令　「右(左)側面ヲ打チ左(右)斜上ヲ—打テ」「元ヘ」

第二節　相對動作　第二類

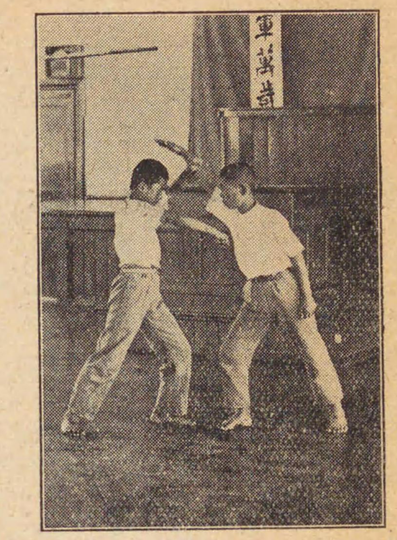
第一課　摺上

額を摺上げてきたのを外して、水月を突くのであります。

相方約一歩の距離を置いて自然本體で相對します。

受の動作　受が右足を一歩進めながら右手の指を伸ばし掌で取の額を摺り上げてゆきます。

取の動作　受の攻撃に即應して、右足を後に引きながら左手の肘をまげて上にあげ、下から受の右手を上に外して支へ、右拳で氣合諸共受の水月を突くのであります。



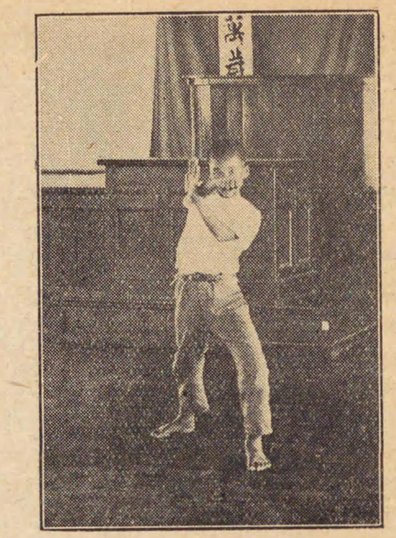
摺上

「右(左)摺上—始メ」「止メ」

第二課　打下

眞向から天倒を打下してきたのを外して烏兎を突きます。

双方自然本體で約一歩の距離を置いて相對します。



打下單獨動作

受の動作　受が正面打の要領で右足を一歩進めながら、氣合もろとも右拳で取の天倒を眞向から打下してゆきます。

取の動作　受の攻撃に即應して右足を引き、體を右に開いて、これを外しながら左手で受の肘の邊を押してさけ、同時に氣合もろとも右拳で受の烏兎を突きます。

「右打下—始メ」「止メ」

第三課　切下

太刀で眞向から切下してきたのを外して烏兎を突くのであります。

受の動作　受が太刀を左手にさげ、左手の親指でつばを抑へ、右足を進めな

注意

取の動作　受の攻撃に即應して、左足を一歩進め、體を右に開いてこれを外しながら、左手で受の肘の邊を押してさけ、氣合もろとも右拳で受の烏兎を突くのであります。

前突、横打、摺上、打下、切下の五本を連續して行ひます場合は、太刀は初め適當な場所においておき、打下がすんだ時に受が大刀を取りにいつて左手で下げ、切下が終れば再び左手で持ち最初の位置にかへつて、靜かに向かから右手で太刀を抜き、中段に構へながら取を制し、右足を大きく後に引き、太刀を上段にふりかぶり、ついで右足を大きく進めながら、取の眞向から氣合もろとも切下してゆきます。

切下

號令要領

ひ合ひ、ついで太刀を右手に持ちかへ、正しく禮をして終ります。

「切下—始メ」「止メ」

第三節　相對動作　第二類

第一課　釣込腰

相手を前隅に釣り込み、腰を低く入れ、その腰にのせて投げる技であります。こゝでは投げるまでの動作を行ひます。

双方右自然體に組み

(一)で、取が兩手で受の體を右前隅に釣込み

(二)で、右足を受の右足の前内側に輕く進め

(三)で、右足先を軸にやゝ深く膝をまげつゝ體を左に廻し左足を受の左足の前内側に退き寄せ、兩手で受の體を十分に釣込み、受の體が一本の捧のやうになり、その前面が取の臀部から

釣込腰

そり氣味になつてゐます。

(4) 道場に於て投げる場合は兩膝を伸ばし、腰をあげ、兩手を前下に引き、受の體を引き拔くやうにして倒すのでありますが、こでは倒さんとするまぎはで止めます。

「右(左)釣込腰ヲ—掛ケ」「元へ」

釣込腰單獨動作

右後脇に密着するやうにします

(1) 取の右手は受の體を下から押し上げ氣味に右前隅に釣込むやうに働かします。

(2) 取の兩足は大體受の兩足の內側に同じ方向に向いて位置します。

(3) 釣り込んでかけた時の取の上體はやゝ

第八章　高等科の柔道

小學校に於ける柔道の教材は、尋常科に於て一通り習ふことが出來ました高等科に入りましては、尋常科で習ひましたものをよく精練することと、少しく腹固等で制する技が增すのみであります。

されど要目の示すやうに、指導されるに適當な先生が居られ、道場や用具があれば、習つたものを基礎として、柔道着をつけて、受身の練習をするとか、實際の投技を練習してもよいことになつてゐます。

是等の事に關しましては、特に先生よりくはしくお習ひすることになつてゐますのでこゝでは略しておきますが、皆さんがこゝに習ひましたものを反復練習して、技の批正をなし、技の工夫をなし、心身の鍛錬を主眼として行けば將來大いに進歩致します。

尙課外に於て實演の稽古や、試合をなすこと等は劍道と同じであります。

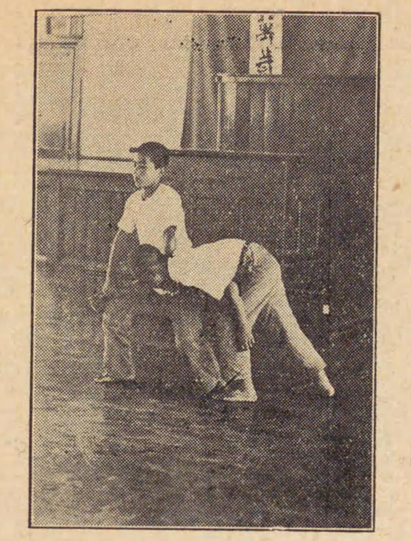
第一節　相對動作　第一類

第一課　前突

尋常科に於ては拳で水月を突いてきたのを外して烏兎を突き、高等科に於ては更に腹固で制します。

取が右拳で受の烏兎を突いた右手をかへして受の右手首を上から握り右股の上に引きつけ、受の體をその右前隅に崩し、左臂で受の頸の右側をすつて押しつけながら體を下げ、腹で受の右肘關節をきめるのであります。

「右(左)前突—始メ」「止メ」



前突

第二課　打下

尋常科にありては眞向から、天倒を打下して來たのを外して烏兎を突き、高等科に於ては打下してきたのを、そのまゝ腋固で制するのであります。

高等科では受の攻擊に卽應して、取が右足を後に引き、體を右に開いて、これを外しながら、左手で受の肘の邊を押してさけ、ついで右手で受の右手首を下から握り、同時に左手を上から握り副へ、圖の如く受の體を、その前隅に崩しながら右臂を左腋下に抱き込み、體を下げて、その肘關節をきめるのであります。

「右打下—始メ」「止メ」

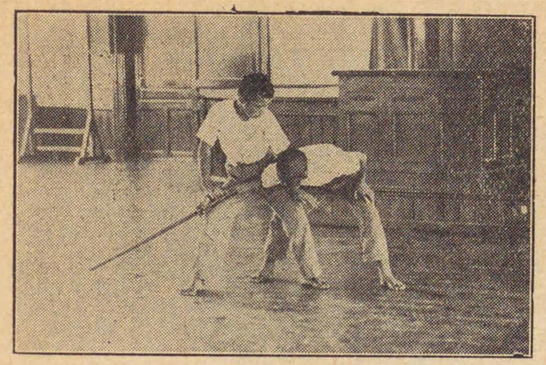
打下

要領

第三課　切下

尋常科にありては太刀で眞向から切下してきたのを外して烏兎を突きますが、高等科では切下して來たのを外して、そのまゝ腹固で制します。

受の攻撃に即應して左足を一歩進め、體を右に開いてこれをはづしながら、左手で受の肘の邊を押してさけ、右手で受の右手首を上から握り、右股の上に引きつけ、受の體を前に崩して左臂で受の頸の右側をすつて押つけながら體を



切下

切下

注意

號令

下げ、腹で肘關節をきめるのであります。

前突、横打、摺上、打下、切下の五本を連續して行ふ場合は、太刀は初め適當な場所において置き、打下がすんだ時に、受が大刀を取りに行つて左手でさげ、切下が終れば再び左手で持ち、最初の位置にかへつて、靜かに向ひ合ひ、ついで太刀を右手に持ちかへ、正しく禮をして終るのであります。

「切下—始メ」「止メ」

第九章　柔道修業上の心得

第一課　道場に對する心得

正課時間に於ては運動場にて行ふを普通としますが、高等科に入りて柔道の設備あるところに於ては、柔道衣を着て行ひ、又は課外運動として行ふ時は道場を使用するのであります。

道場は心身の鍛錬をなす神聖な場所であります。こゝでほんたうに心身を錬り鍛へて、立派な日本人になるのだといふ自覺を持つて、道場に出入しなければなりません。從つて入場の際には必ず脱帽し、服裝をとゝのへて神殿に向かつて、心から正しく禮をするは勿論、出場の際にも正しく禮をしなければなりません。

道場内に於ては正坐をなすのが正式であります。禮儀を重んじ、雜談や遊び事は嚴しく慎しんで、常に眞劍な態度で終始せなければなりません。

稽古の時には、全精力を打ち込んで練習するのは勿論、休憩の時でも、他人の稽古振によく注意し、その長所を取り、自分を磨くやうに心掛けねばなりません。

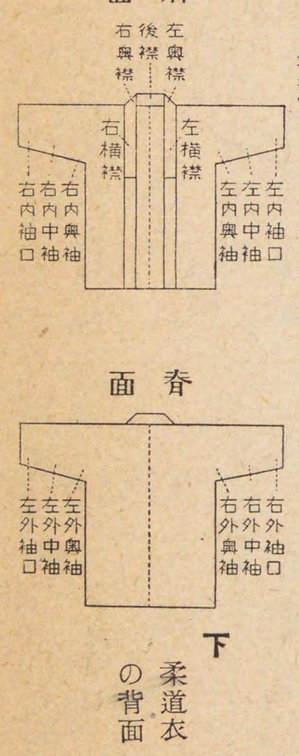
道場は共同の修養場でありますから、各自が積極的に清潔にして、整理をなし整頓するやうに心掛けねばなりません。

第二課　柔道衣

柔道衣は上衣と下衣と、帶の三部より成つてゐます。帶の色は一般に無段者は白で、有段者は黑を用ひます。其の名稱は圖に示すとほりであります。

柔道衣の太さは普通特大、大、中、小の四種類がありますが、あまり大き過ぎたり、小き過ぎたりすることなく、身體に合つたものを選ばねばなりません。

柔道衣各部の名稱

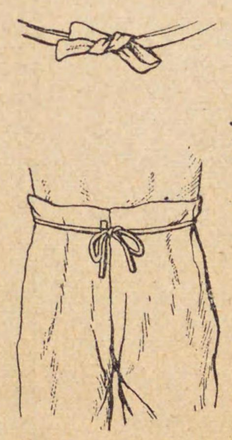


三　柔道衣着したる前面

四　柔道衣着したる背面

五　帯の結び方

六　下着のつけ方



着衣の順序は先づ下衣をつけて、紐を結び、次に上衣を着け、帶を結ぶのであります。

紐及び帶は前でゆるくもなく、固くもないやうに程よく結ぶのであります

柔道衣には學年姓名を書き他人と間違へぬやうにしますと共に、時々

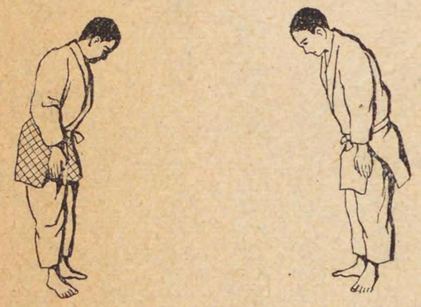
洗濯して清潔にし、少しでも破損すればすぐ修理する等大切に扱はねばなりません。

學年や姓名を書く場所は、上衣は左褄の裾の方に下衣、は右裾の方に、帶は片方の端の方に、何れも別に布を縫ひつけて、明瞭に書いておくのであります。

第三課　禮

立禮は前に申しましたのですが、自然體の姿勢で、約二米の間隔をおいて相對し、上體を約三十度に傾けて、正しく禮をなすのであります。

坐つて禮をする場合は正座の



立禮

坐禮

姿勢から指先を少し内に向けて手を疊につけ、靜かに上體を前に下げて禮をなします。共に相手に敬意をあらはし、眞心こめて、丁寧に正しく行はねばなりません。

第四課　作りと掛け

作りの意義

作りとは相手の身體を崩し、自分が技をかけるのに最も都合のよい體勢を取ることであります。

作りの内容

作りの内容には二つあります。その一つは相手を作ることであります。相手を作るとは、相手の體勢を不安定にし、技の掛け易いやうに崩すことであります。

他の一つは、自分を作ることであります。自分を作ることは相手を崩し、その崩しに應じて技を掛けるのに最も都合のよい位置と姿勢を取ることであります。

掛けの意義

この二つの作り即ち相手を作ること、自分を作ることが同時に行はれて、始めて完全な作りとなるのであります。從つて二つの中一つがうまく出來ても他、の一つがうまく出來なければ完全な作りとはいへません。

掛けとは相手を作り、自分を作つて技を施すことであります。

小さい者が大さい者を投げ、非力の者が強力の者を投げるのであります。或は大きな者、強力な者が小さい者、非力な者をなるべく、無理せないで、僅かな力で投げるためには、この作りと掛けとが、法に合つたやうにうまく行はれなければなりません。

作りとけの時間的關係

作りと掛けと時間的に分析してみますと、作りは掛けよりも先に行くものであり、作りの中でも相手を作ることが先であり、自分を作ることが後でありますが、實際の場合におきましては、三つは全く一つの連續した動作として瞬間的に、殆ど同時に全精力を傾けて一氣に行はれるものであります。そ

れでないと技は理想的にかゝるものではありません。

第五課　力の用法

柔道は力の使ひ方の巧拙によつて妙味があります。力の合理的な使ひ方はなか〳〵むづかしいのでありますが、初めてなすものの心得としましては次のやうであります。

自分の力を働かす

一、自分の力を有効に働かすやうに工夫しなければなりません。その爲には

1. 身體の局部に特に力を入れないこと。

例へば特に手に力を入れて突張るとか、足に力を入れて重ぐるしく歩くとか、腰に力を入れてまげるとかは、絶對に禁物であります。

2. 氣持としては全體が調和して凝つた所なく、伸び〳〵として、而もその奥には機に應じて全身の力が一氣に集り得る氣構が十分になくてはならぬのであります。

相手の力を利用する

3. 技はどこまでも力學の法則に從つて無理をせず、合法的に一氣に掛けるやうに心掛くべきであります。防禦も亦同樣であります。

二、相手の力を巧みに利用せなければなりません。

相手の力と、正面から衝突してゆくといふのではなく、むしろ相手の力を利用して、或は相手の崩れたのに乘じて、その場〳〵に於て、常に自分の力を優位におくことが大事であります。そのためには

「押さば引け、引かば押せ」

といふ柔の理に從つて、相手が押してくれれば速かにその力を利用して、より以上に退きながら相手を前に崩し、同樣に引けば速かに意表外に多く進みながら、そのまゝ相手を後に崩すといふやうに相手の力を巧みに利用することが大切であります。

第六課　攻擊精神

柔道をなすには守るといふよりも、攻めるといふ精神で修業しなければなりません。即ち大いに攻撃精神を發揮することが必要であります。

形は精神の表れでありますから、積極的に攻撃精神で修業するものは、形そのものの中に精神が常に溢れてゐまして、形を神聖なものとするばかりでなく、精神を修養する事が大へん多いのであります。

特に少年時代はこの精神を養ふのによい時であります。

諺にも

「攻撃は最善の防禦なり」

といふことがあります。攻撃精神が盛で、相手を心で抑へつける氣勢で、壓迫して修業することは少年時代の要訣であります。

第七課　眞劍に練習すること

眞劍といふことは武道の中心であります。眞劍でなくては武道は絶對に修

業は出來ないのであります。武道の生命は禮と眞劍味であると申してもよいのであります。常に武道によつて自己修養をなすといふ信念のもとに眞劍に練習して、他人に對して失禮な振舞や、又は奇聲を發したり、珍奇な態度をとる樣な事は斷じて取るべきものではありません。特に今度の武道は基礎に重きをおかれたものでありますから、體操科と混同する樣なことがなく、あくまでも日本武道修業といふことに注意してなすべきであります。

第八課　濫用禁止

技術は覺えると之を練習したい心が起つて來るのは當然でありますが、之を濫用する事は絶對に禁止すべきであります。

たびたび申すごとく、武道は神聖なるものでありますので、練習といへども禮法を忘れてはいけません。まして他人に對して亂暴したり、或は投技を眞似たり、擊突を眞似等して、其の技も未熟、精神もこもり居らざるために

危害を與へることなしとも限らないのであります。是等はかへつて武道を害するものとなります。故に、既習の形を練習することは必要でありますが、眞面目に研究修業することが必要であります。

第十章　御製（誦和用）

第一課　明治天皇御製（武道篇）

天

あさみどり澄みわたりたる大空の
廣きをおのが心ともがな

劍

しきしまの大和心をみがかずば
劍おぶともかひなからまし
身にはよしはかずなるとも劍太刀
とぎな忘れそ大和心を

眞心をこめてきたひし太刀こそは
亂れぬ國のまもりなりけれ
あらはさむ時は來にけりますらをが
研ぎし劍の清き光を

心

山をぬく人の力も敷島の
大和心ぞもとゐなるべき

仁

國のためあだなす仇はくだくとも
いつくしむべき事な忘れそ
折にふれて

いかならむ事にあひてもたわまぬは
わが敷島の大和魂
思ふことつらぬかずしてやまぬこそ
大和をのこの心なりけれ
くろがねの的いし人もあるものを
貫き通せ大和魂

男

弓矢とる國に生れしますらをの
名をあらはさむ時はこの時

誠

とき遲きたがひはあれどつらぬかぬ
ことなきものは誠なりけり

勇

ちよろづのあだにむかひてたはまぬぞ
大和をのこの心なりける

弓矢

弓矢もて神のおさめし我國に
うまれしをのこ心ゆるぶな

述懷

事しあらば火にも水にも入りなむと
思ふがやがて大和魂

日

さしのぼる朝日のごとくさわやかに
もたまほしきは心なりけり

道

人の世のたゞしき道をひらかなむ
虎のすむてふのべのはてまで

玉

しら玉を光なしともおもふかな
磨きたらざることを忘れて

磯松

波風をしのぎ〳〵て荒磯の
松はちとせの根をかためけむ

鏡

國といふくにのかゞみとなるばかり
みがけますらを大和魂

日露役大捷の後

世の中にしられていよゝみがかなむ
わが敷島の大和魂

峯

大空に聳えて見ゆる高嶺にも
登ればのぼる道はありけり

子

すなほにもおほしたてなんいづれにも
かたぶきやすき庭の若竹

民

國のためいよ〳〵はげめちよろづの
民も心をひとつにはして

寄菊祝

わたつみのほかまでにほへ國の風
ふきそふ秋のしらぎくの花

太刀

眞心をこめて習ひし太刀こそは
亂れぬ國のまもりなりけり

第二課 明治天皇御製（教科篇）（教科書にあるもの）

靖國神社

靖國のやしろにいつくかゞみこそ
大和心のひかりなりけれ

擧國一致

國を思ふ道に二つはなかりけり
軍のにはに立つも立たぬも

皇大神宮

とこしへに民やすかれといのるなる
わがよをまもれ伊勢の大神

建國の精神

神代よりうけし寶をまもりにて
治めきにけり日の本の國
橿原のとほつみおやの宮柱
たてそめしより國はうごかず

御聖德

ちはやぶる神の心を心にて
わが國民を治めてしがな
しづがすむわらやのさまを見てぞ思ふ
あめかぜあらき時はいかにと

國體の精華

國民はひとつ心にまもりけり
遠つみおやの神のをしへを

恭儉

思ふこと思ふがまゝになれりとも
身をつゝしまむことな忘れそ

學問

今はとて學びの道におこたるな
ゆるしの文をえたるわらはべ

德器

われもまたさらにみがかむ曇なき
人の心をかゞみにはして

公益世務

おのが身はかへりみずして人のため
つくすぞ人のつとめなりける

義勇奉公

敷島のやまと心のをゝしさは
事あるときぞあらはれにける

皇運扶翼

昔より流れたえせぬ五十鈴川
なほよろづよもすまんとぞ思ふ

千早ぶる神のかためしわが國を
民と共にも守らざらめや

斯の道

あし原の瑞穗の國のよろづ代も
みだれぬ道は神ぞひらきし

傳へ來て國の寶となりにけり
聖の御代のみことのりぶみ

開けゆくときにいよ〳〵仰がれぬ
聖の御代のかたきをしへは
君民一徳
國のためいよ〳〵はげめちよろづの
民も心をひとつにはして

第三課　歴代天皇御製（教科篇）

後宇多天皇御製

いとゞまた民やすかれといはふかな
わが身世に立つ春のはじめは

後醍醐天皇御製

世をさまり民やすかれといのるこそ
わが身につきぬおもひなりけれ

櫻町天皇御製

身の上は何かおもはん朝な〳〵
國安かれといのるこゝろに

大正天皇御製

とし〴〵に我が日の本のさかゆくも
いそしむ民のあればなりけり

劍道讀本

大日本武德會會長 陸軍大將 男爵 奈良武次閣下題字
前陸軍大臣 陸軍大將 菱刈隆閣下題字
前關東軍司令官 陸軍大將 本莊繁水先生序
立教大學教授 劍道錬士 文檢免許 馬場豐二先生著
參立小學校長 正八位

菊判 本文二四〇頁 解說畫多數
定價 金四拾五錢 (送料 金九錢)

皇國武道の根幹をなす劍道唯一の指南書

小學生・中等學生・青年學校生徒等のために、豐富なる體驗と、卓拔せる技術を、平易な讀本體に解說した書で、斯道渴仰の的である。

◇本書の內容一覽　大日本帝國劍道形寫眞入

第一章 總說　第九章 試合
第二章 劍道の修業　第十章 劍道の形
第三章 基本練習　第十一章 劍道の祕理
第四章 對敵練習　第十二章 日本劍道史
第五章 技術の基礎　第十三章 劍道の流派と流祖
第六章 劍道の技五十種　第十四章 劍士逸話
第七章 劍道用具　第十五章 聖訓・理歌・詩吟
第八章 稽古　以上

本書が一度 公開されるや、現に劍道を課してゐる學校は勿論、將に準備中の學校、將來課せんとする學校から、續々と御申込みがあり、今や澎湃として劍道必須科の機運を釀成しつゝあります。校印押捺の御申込みに限り實物献本致します。

小學生 相撲讀本

醫學博士 故實門人 木下東作先生
醫學博士 樋渡儁二郎先生
東京高等師範學校教授 齋藤薰雄先生
相撲體操創始者 八尾秀雄先生 校閲

定價 金四十錢 (送料六錢)
解說寫眞・凸版百數十枚入

これぞ體育向上の最高峰

小學校で行ふ理想的の相撲を解說した本で、身心の鍛練と相撲技術の根本を理解する絶好の讀本であります。

附 相撲體操

近時盛に奬勵せられる相撲體操の形と技とが圖入でくはしくして解說してあります。

東京市神田區多町二 (振替東京四九二八)
發行所 田中宋榮堂
大阪市南區安堂寺橋通三 (振替大阪一五四三)

火野葦平作　櫻木康雄編

少年版 土と兵隊

四六判洋裝箱入美本　定價 六十五錢

全

內容一般

敵國へ向ふ
海の兵營
馬と兵隊
愛馬「吉藏」の出征
橘伍長と千人針
敵前上陸演習
いよ〳〵出帆
その前夜
故國への手紙
杭州灣敵前上陸
曉の戰鬪
四軒家の激戰
乘本一等兵の戰死
戰友の墓穴を掘る
支那の小學校
クリークに轉落す
支那少年と小牛の分捕
野戰病院
敵前戰の露營
占領したトーチカ
支那兵と避難民
哀れな少年兵の捕虜
嘉善城外の祝宴

こんな有名な書物をまだ讀まぬ人があるでせうか？
銃後の國民として、興亞の少年として再讀すべき書

戰爭文學の王座を占めた
不朽の名作の少年讀物化

興亞少年の必讀すべき書

小學武道讀本

前文部大臣 陸軍大將 荒木貞夫閣下題字
武道會長 陸軍大將 菱刈隆閣下題字
文檢免許 劍道五段 馬場豐二著

菊判洋裝美本　定價 四十五錢

全

內容一般

◇總說
少年武道教習の綱領
小學武道の本旨
實施學年と時間
服裝と用具
◇五年の劍道
徒手基本動作
執刀基本動作
綜合基本動作
相對基本動作
◇六年の劍道
六年の基本劍道
應用動作
應用動作の解說
◇高科の劍道
◇劍道の秘理
◇五年の柔道
單獨動作
體と體
姿勢
體の運用
基本動作
結合動作
相對動作
◇六年の柔道
◇高等科の柔道
◇柔道修業上の注意
◇御製(齟和用)

文部省新制要目準據
最も正確な武道指南書

大阪市南區安堂寺橋通三丁目 (振替大阪一五四三)
東京市神田區多町二丁目一ノ三 (振替東京四九二八)
田中宋榮堂出版

昭和十四年十一月二十日印刷
昭和十四年十一月廿五日發行

著作者　馬場豐二

發行者　田中太右衛門
大阪市南區安堂寺橋通三丁目一五

印刷者　吉田由治郎
大阪市浪速區久保吉町一二三九

大阪市南區安堂寺橋通三休橋西入（振替大阪一五四三）
發行所　田中宋榮堂
東京市神田區多町二ノ一（振替東京四九二八）

定價四十五錢

堂楽宋中国
TOKYO
OSAKA