

基本組の部

| | | 掛け声 | 主審 始めの号令 |
|---|--------------------|---|-----------------------------------|
| ① | 試合場に入る | (9歩の間合い) | |
| ② | 立礼 (リライ) | 提げ刀・帯刀 | "おねがいます" <u>大きな声</u> |
| ③ | 蹲踞 (ソッキョ) | (3歩進み、開始線で竹刀を構えながら蹲踞) 立って右横へ一歩移動 | |
| ④ | 連続正面打ち 前進 後退 | 前進後退正面打ち 一挙動 前進 前足を出すと同時に、左手で竹刀を振り上げる、 振り下ろしと同時に後足を引き付ける。 後退 後足を引くと同時に、左手で竹刀を振り上げ、 振り下ろしと同時に前足を引き付ける。 ◎ 左手を頭の上まで、勢い良く振り上げる ◎ 面を打った時の、左手は胸の高さ、右手は肩の高さで口の前。 ◎ 剣先は、自分の目の高さまで切ったことを確認することが大切。 慌てず一呼吸おいて次の面を打つ。 | "メン・メン" 10回 <u>大きな声</u> |
| ⑤ | 跳躍素振り 前進 後退 | 踏込足、前進後退正面打ち 一挙動 前進 竹刀を頭上に振り上げ、前に踏み込みながら振り下ろす。 後退 後に下がりながら振り上げる。 ◎ 左手を頭の上まで、勢い良く振り上げる ◎ 後の足(左足)は前足(右足)を超越さない、 前へ踏込んだとき左足の指の付け根で床をたたく。 ◎ 面を打った時の、左手は胸の高さ、右手は肩の高さで口の前。 ◎ 剣先は、自分の目の高さまで切ったことを確認することが大切。 | "メン・メン" 10回 <u>大きな声</u> |
| ⑥ | 踏込正面打ち | "ヤー"の掛け声を出した後、強く踏み込んで 面を打つ。 ◎ 左手を頭の上まで、勢い良く振り上げる ◎ 後の足(左足)は前足(右足)を超越さない、 右足右ひざを高く上げない、低く前へ出す。 ◎ 面を打った時の、左手は胸の高さ、右手は肩の高さで口の前。 ◎ 剣先は、自分の目の高さまで切ったことを確認することが大切。 ◎ 左手、右手、剣先の高さを変えない左右の肘を伸ばしたまますり抜ける。 ◎ すり抜け、振り返るまでメーンの発声を切らない。 ◎ 振り返りながら中段の構えになり一歩小さく前に出る。 | "ヤー・メン" 2回 (往復) <u>大きな声</u> |
| ⑦ | 踏込連続技 小手→面 | "ヤー"の掛け声を出した後、小さく踏み込んで 小手を打ち、 強く大きく踏み込んで面を打つ。 ◎ 小手は、左手=口の高さまで上げ、おへその高さまで振り下ろす。 ◎ 小手から面を打つとき、後の足は前の足を超越さない、 右足右ひざを高く上げない、低く前へ出す。 ◎ 面を打った時の、左手は胸の高さ、右手は肩の高さで口の前。 ◎ 剣先は、自分の目の高さまで切ったことを確認することが大切。 ◎ 左手、右手、剣先の高さを変えない左右の肘を伸ばしたまますり抜ける。 ◎ すり抜け、振り返るまでメーンの発声を切らない。 ◎ 振り返りながら中段の構えになり一歩小さく前に出る。 | "ヤー・コテ・メン" 2回 (往復) <u>大きな声</u> |
| ⑧ | 中央に戻り判定 | 左横に一歩移動 | 判定 |
| ⑨ | 蹲踞・納め刀 | (座って蹲踞して竹刀を収め帯刀のまま立ち上がる) | |
| ⑩ | 立って左足から 5歩下がる | 帯刀のまま5歩下がり、提げ刀をしてから相手の目を見て礼をする。 | "ありがとうございました" <u>大きな声</u> |
| ⑪ | 後ろ向きで外に出る | | |

【判定基準】

- 礼法・着装 *提げ刀の持ち方・帯刀の持ち方、柄頭の位置。
相手の目を見て、下を向かず背中を伸ばして、礼をする。*
- 発声 *相手より大きな声を出す。*
- 基本動作
 - (ア) 構え・姿勢 *剣先の高さは相手の胸の位置、延長が両目の中間。
左のかかとを、少しあげる。*
 - (イ) 足さばき *すり足で、後ろの足が前足を抜かさない。
踏み込むときは、足を高く上げない。
強く踏み込む*
 - (ウ) 竹刀の振り方 *大きく・素早く、一挙動で振る*

