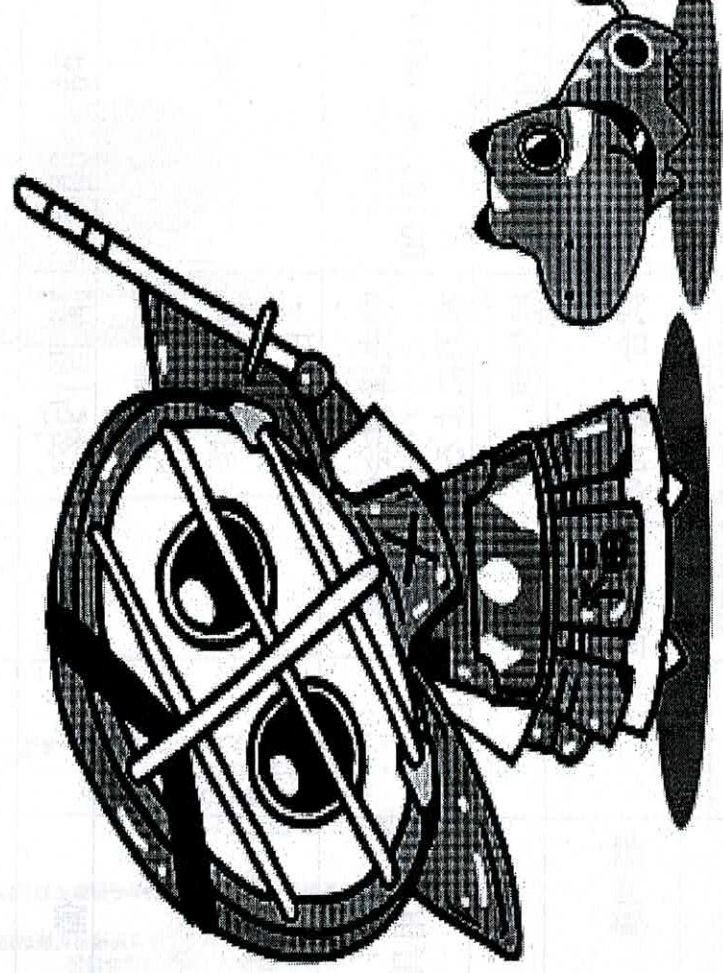


伝達講習会



■開催日時■ 令和3年4月18日（日）

午前9時30分～午後3時

■会場■ 郡山市 東部体育館

福島県剣道連盟

令和3年度公益財団法人福島県スポーツ振興基金助成事業

令和3年度 伝達講習会 日程表

※伝達講習会前に剣道有効賞の表彰式を行います。

時 間	講習内容	備 考
9:50	開 講 式 ・ 会長挨拶 ・ 日程説明	剣道着用 防寒具着用可
10:00 ~ 12:00	中央講習会伝達講義 木刀による剣道基本技稽古法	筆記用具
12:00~12:45	昼休憩	
12:45~13:55	試合・審判の留意点他	審判旗
14:00~14:45	指導法（日本剣道形）	木刀（大刀・小刀）
14:45~	質疑応答	
14:55~	閉 講 式 ・ 受講証授与	

「全剣連ガイドラインを踏まえた剣道の稽古法及び指導の在り方」

公益財団法人全日本剣道連盟（以下「全剣連」）は、2020年6月4日付「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（以下「全剣連ガイドライン」）を示し、感染拡大を予防しつつ、6月10日付で「対人稽古自粛のお願い」を解除しました。

指導部会は、2020年10月30日付「全剣連ガイドライン」に沿った指導上の留意点を、【全剣連ガイドラインを踏まえた剣道の稽古法及び指導の在り方】（以下「指導の在り方」）として作成しました。各都道府県剣連においては、本「指導の在り方」を参考に、各地域の特性や実態に合わせ、指導にあたるようお願いします。

現在、日本国内でワクチン接種が始まったものの、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は終息をしておりませんので、「with コロナ」の発想で、指導者のみなさまがガイドラインに示された感染対策を遵守し、参加者が安心して安全に稽古を実施できるよう稽古環境を整備しつつ、稽古方法の工夫をお願いします。

なお本「指導の在り方」につきましては、今後の感染症の拡大状況を踏まえ、逐次見直しを行うものとなります。

【はじめに～稽古を実施するにあたって】

1. 全剣連（以下、本通達では「主催者」）は、稽古を実施するにあたって、稽古実施場所が所在する都道府県、及び稽古会場となる施設の利用方針を遵守するものとし、周知徹底してください。
2. 主催者は稽古を実施するにあたって、参加者並びに保護者に対し、本通達の内容を周知徹底してください。
3. 主催者は、稽古実施スケジュールを策定するにあたり、万全の感染対策を講じるために全体として余裕を持った時間を設定してください。
4. 主催者は、稽古実施会場への入場を、原則、参加者のみとしてください。付き添い（保護者を含む）や見学者がいる場合は人数を制限し、滞在時間を短くするなどし、密にならないように協力を求めてください。
5. 主催者は、利用施設側の制限措置（入場人数の制限、冷水機、シャワールームなどの利用制限など）に従うようにしてください。
6. 参加者並びに保護者は、本「指導の在り方」を遵守し、安全な稽古実施運営に協力するようお願いします。

【稽古への参加にあたって】

1. 以下に該当する者は稽古への参加はできない。

(ア) 基礎疾患のある者。

- ・基礎疾患のある者とは、「糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方など」をいう
- ・これらの者が理由あって出場（参加）する場合は、主治医の承認を得るものとする

(イ) 発熱のある者（個人差があるが、一般的には 37.5 度以上ある者をいう）

(ウ) 咳・咽頭痛など風邪の様な症状がある者、その他体調がよくない者。

(エ) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。

(オ) 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合。

2. 付き添い（保護者を含む）や見学者に対しても、上記 1. を遵守するよう事前に協力を求めること。

3. 指導者は体温計（できれば非接触型体温計）を常備し、指導者、稽古参加者、付き添い（保護者を含む）および見学者に対し、稽古場所入口（受付）で検温し、健康状態を確認してから稽古を開始すること。

(ア) 指導者および参加者は、稽古場所入口で体温測定により 37.5 度以上ある者は入場できない。

(イ) 付き添いや見学者も、入場に当たって体温測定を受けることとする。

4. 指導者は下記 6 つの事項につき参加者記録表を保管し感染の拡大防止に努めること。

①氏名 ②住所 ③連絡先電話番号 ④当日の体温

⑤当日の体調 ⑥同居する家族の健康状態

5. 指導者および稽古参加者は、面マスク及び家庭用マスク（付き添いおよび見学者は家庭用マスク）を持参する。指導者および稽古参加者は、面装着時には面マスクおよびフェイスシールドを着用する。稽古以外（稽古前、休憩時、稽古後）は家庭用マスクを着用する。

6. 指導者は、付き添いおよび見学者に稽古会場内で常時、家庭用マスクを着用するよう協力を求める。

【稽古前の留意事項】

1. 指導者は、参加者が自宅と稽古場所との往復の際にはマスクを着用し、感染予防に努めるよう協力を要請すること。
2. 参加者は着替えの際、更衣室を利用する場合は、できるだけマスクを着用し、会話

を控え、すみやかに更衣する。

3. 指導者は、稽古場所の窓や入口の扉を開放の上、扇風機等を設置し、稽古場所の換気に努める。稽古場所に窓が無い場合、換気に十分な台数の扇風機等を設置し、空気が滞留しない工夫をすること。
4. 指導者は、稽古場所入口にアルコール除菌液を設置し、参加者、付き添いおよび見学者に手指の消毒を行うよう協力を求めること。

【稽古中の留意事項】

1. マスクを着用し、指導者並びに稽古参加者は、フィジカル・ディスタンス（人と人の距離、最低でも1m、できれば2m）を保つようすること。
2. 面を装着時は、面マスクおよびフェイスシールドを着用すること、稽古時以外（休憩時）でも、常にマスクを着用すること。面マスクおよびフェイスシールドについては「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を参照のこと。
3. 稽古中の面マスク着用については、鼻を出して稽古を行うことも可である。なお、マスクについては、令和2年6月24日付「感染拡大予防ガイドライン」のマスクについて（新たな調査結果を受けて）（以下アドレス）を参照のこと。

[https://www.kendo.or.jp/wp/wp-](https://www.kendo.or.jp/wp/wp-content/uploads/2020/06/about_mask_of_guidelines.pdf)

[content/uploads/2020/06/about_mask_of_guidelines.pdf](https://www.kendo.or.jp/wp/wp-content/uploads/2020/06/about_mask_of_guidelines.pdf)

4. 付添いおよび見学者はマスクを着用すること。
5. 指導者は、参加者、付添いおよび見学者に手洗いや、アルコール による除菌消毒を促す。そのため除菌用アルコールの設置を必須とする。
6. 開始の礼、終礼を整理して実施する場合は、マスクを着用しフィジカル・ディスタンスを保つようすること。
7. 指導者は、参加者の長期間の自粛期間による心肺機能や筋力の低下を考慮し、年齢や体調に応じた稽古計画を立てること。稽古計画は、「実施頻度（稽古回数）」、「稽古の強度（打ち込み稽古や、かかり稽古等が生理的、心理的に負担をかける度合い）」、「稽古時間」について、参加者の体力に合わせ、無理の無いように計画をすること。
8. 稽古時間（長さ）は、稽古前・後の感染対策に要する時間、稽古中の休憩時間を十分確保した上で、面をつけての稽古は稽古時間の2分の1程度（1時間であれば30分前後）を目安とする。なお、指導者は参加者の練度を見極め、稽古時間を決定すること。
9. 指導者は、稽古中、参加者の健康状態を随時観察し、事故が起こらないよう細心の注意を払い、稽古における安全の管理を遂行すること。
10. 指導者は、稽古中に体調が悪くなった参加者に対し、直ちに稽古を中止させ、体調の回復を確認したのち帰宅させ、念のため病院で診断を受けるように薦める。
万一、心肺停止などの重篤な状態に陥ったときには、AEDなどによる救命措置を

迅速に施すとともに、消防署に救急要請（119番）し、病院への救急搬送を依頼すること。

11. 稽古終了後のお礼や挨拶の際は、人と人との距離を1m～2m確保すること。

【稽古内容の工夫について】

1. 対面稽古を自粛あるいは短縮している期間、一人稽古を実施することを薦める。とくに『剣道指導要領』および『剣道講習会資料』（p10～p11）に「基本動作」があり、「姿勢」「呼吸（丹田呼吸法）」「構えと目付け」「足さばき」「素振り」などについて工夫・研究する良い機会でもある。
2. 全剣連ガイドラインに従い、鏝ざり合いを避ける。やむを得ず鏝ざり合いとなった場合は、すぐに分かれるか、引き技を出し、鏝ざり合い時に発声（掛け声）を行わない（引き技時の発声は認める）。
3. 面をつけての稽古時間を短縮している期間、日本剣道形や、木刀による剣道基本技術稽古法を学ぶ絶好の機会であり、「刀一本刀一竹刀」というつながりから剣道を捉えるための有効な稽古法である。
4. 自粛期間において「木刀による剣道基本技術稽古法」を実施する場合、元立ち、掛り手とも大きな気合でなくてもよい。また、人数が多い場合、相互の発声を少なくするため集団指導で行い、指導者が号令をかけるようにする。なお、木刀は自己所有のものを使用する。共用をする場合は使用後に木刀および手指の消毒をする。
5. 指導者は、指導法を工夫・研究するためにも剣道に関する書籍にふれ、剣道の歴史や理論を学ぶことを薦める。以下の全日本剣道連盟ホームページに、書籍や視聴覚教材の情報が掲載されている。

「図書」 <https://www.kendo.or.jp/knowledge/books/>

「ドキュメントデータベース」 <https://www.kendo.or.jp/knowledge/library/>

「全剣連頒布DVDの販売について」

<https://www.kendo.or.jp/information/20201028/>

6. 剣先の攻防、技の打ち切り、体捌き、応じ技等の身体接触の少ない稽古法に取り組み、理合や技前を体得する。
7. 体育館・剣道場の大きさにもよるが、少人数・短時間集中型の稽古法（準備運動含め基本的に1～2時間以内が理想）を工夫する。
8. 稽古時、元立ち間の間隔は2m以上（前後左右2m以上程度の間隔）とし、元立ちの立つ位置に2m毎に目印を貼る。

【稽古後の留意事項について】

1. 稽古後は、床の清掃、除菌を行うこと。
2. 参加者は手指等（足裏を含む）の消毒を行うこと。

3. 稽古終了後は更衣しすみやかに帰宅するようにする。いわゆる反省会などの会食は控え、感染防止に努めること。

【稽古参加者が感染した場合の対応】

1. 参加者が稽古日以降、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、指導者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告する。指導者は、稽古参加者名簿に基づき、濃厚接触者に知らせること。濃厚接触者は医師の診療を受けること。
2. 指導者は上記1について、付き添いおよび見学者に対しても、同様の対応をすること。

【その他】

1. 指導者は、多くの人が触れる用具、箇所（ドアノブなど）を定期的に消毒する。また必要に応じて、施設内トイレの出入口にはアルコール除菌液とペーパータオルを設置すること。
2. 指導者は、「付き添いおよび見学者の留意事項、協力事項」を作成し、あらかじめ配布することで感染対策を周知徹底すること。

【おわりに】

新型コロナウイルス感染症が未だ終息しない現在、「感染しない・感染させない」ことが大切です。指導者は誤情報やデマに惑わされず、正しい医学情報に基づいた万全の対策を講じて下さい。参加者には「正しく恐れる」意識を持たせ、参加者一人一人が行うべき感染症対策（体温 37.5℃以下、手指の消毒、フィジカル・ディスタンスの確保、マスクの着用）を必須の条件として徹底指導していただき、稽古を実施するようお願いいたします。

以上

令和 3 年 4 月 4 日(日)

於：神戸市立中央体育館

試合・審判委員会 委員長 香田郡秀

新型コロナウイルス感染症が収束するまでの暫定的な試合審判法

【趣旨】

1. 主催大会実施にあたっての感染拡大予防ガイドラインの遵守(感染予防)
2. 「つば(鐔)競り合い」および意図的な「時間空費」や「防衛姿勢による接近する行為」

の解決。

- ・これまでの試合は試合時間の3分の2以上が、つば(鐔競)り合いである。これを無くして、立ち会いの間合からの攻め合いを中心とした試合展開へ。
- ・剣道の試合にとって「勝負」の要素は大事であるが、姑息な勝負の仕方の是正。反則ギリギリの勝負ではなく真っ向から勝負をする態度を養う。
- ・つば(鐔)競り合い問題は試合者の態度や心の問題が大きく影響し、規則だけで裁くのは困難である。試合者と審判員が共通理解し、一体となって、良い試合の場を醸成する。

【審判員と試合者が共通に理解する主な事項】

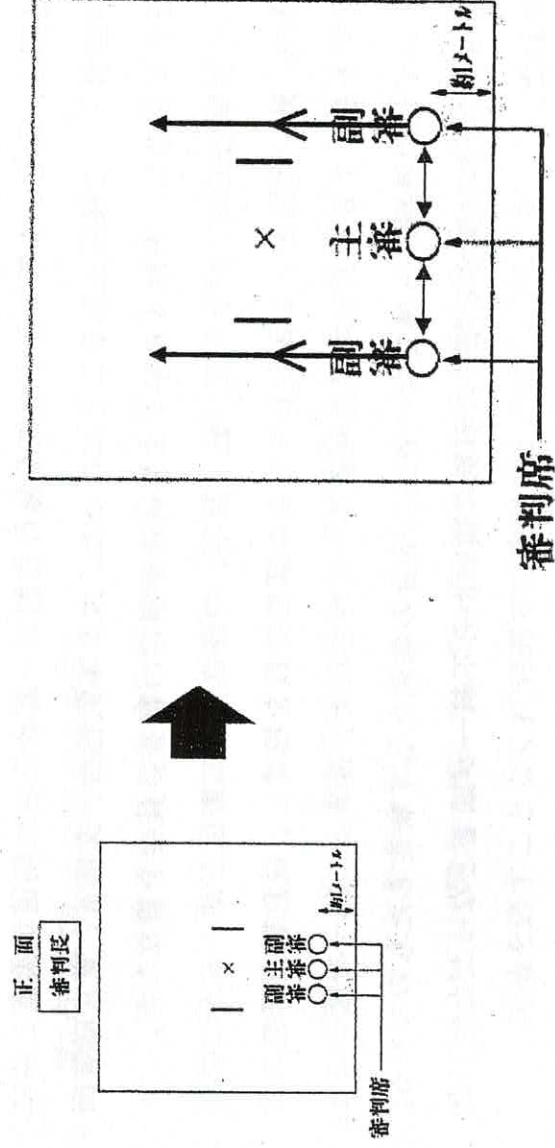
1. 試合者はつば(鐔)競り合いを避ける。接触した瞬間の引き及び体当たりからの技(発声を含む)を積極的に出す。つば(鐔)競り合いになった瞬間、技が出ない場合にはただちに積極的に分かれる。試合者は審判員の「分かれ」の宣告を待つのではなく試合者双方で分かれる努力をする。
2. 意図的な時間空費や防衛姿勢(勝負の回避)による相手に接近するような行為は、規則第1条に則り反則を適用する。
3. 試合者は、分かれる場合は主審の「分かれ」の宣告、あるいは試合者双方で分かれる場合にかかわらず、剣先が完全に触れない位置まで互いに分かれる。
4. 分かれる場合は剣先を開いたり、下げて分かれぬ。
5. 分かれる場合は双方がバラバラに下がらない。双方同じ気位で互いの鎧を削るようにして分かれる。
6. 相互に分かれようとしている途中に技を出さない。この場合は技を出しても有効打突とはしない。一方が分かれようとしている場合に追い込んで打突した場合や分かれようと思わずに打突する行為は反則を適用する必要がある。また、分かれる途中に相手の竹刀を「叩いたり」「巻いたり」「逆交差」をしない。(審判員は状況や原因を踏まえたと合議により判断する)
7. マスクとシールドの着用
マスクは、口鼻を隠し、正しく装着する。
シールドに関しては、口を覆うものは必須とし、目を覆うものは自由とする。

以上

【図1】

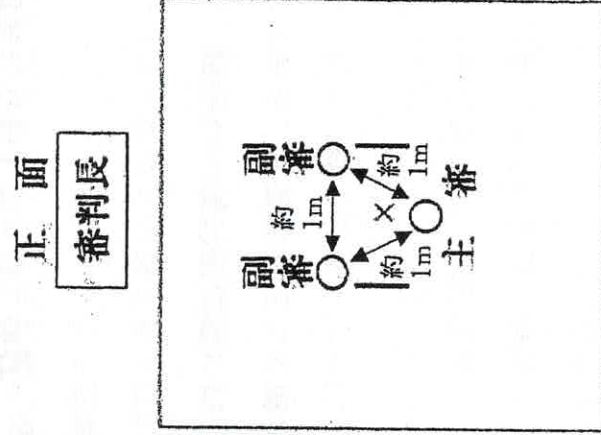
剣道試合・審判運営要領 p14 審判員の移動・交替要領
第1図 審判員の入場および整列

【現行】



【図2】

審判員合議時の位置



日本剣道形(参考)

1. 日本剣道形制定の経緯

日本剣道形は、明治44年7月中学校令施行規則が一部改正され剣道が柔道と共に中等学校の正科として採用されることになった。大日本武徳会、文部省、東京高等師範学校の三者が協議し、明治44年12月剣道形制定の調査委員会を設立した。

主査として根岸信五郎、門奈正、辻真平、内藤高治、高野佐三郎、5氏に委任し草案を作成。更に全国を11区分し20名の調査委員を招聘し、鋭意調査研究の結果、大正元年10月16日大日本帝国剣道形が制定された。指導上の統一を図ることを目的に、いずれの流派にも属さない各流派統合の象徴として制定したものである。

大正6年9月、所作に関する細部の解釈の違いから不統一が顕著となったため、「加註」が施された。

昭和8年5月、剣道形の更なる普及発展と細部の所作に対する詳解の必要性から「増補加註」及び写真説明「高野佐三郎(打太刀)小川金之助(仕太刀)」がなされ、統一の徹底が図られた。

昭和56年12月7日 「日本剣道形解説書」制定。

平成24年4月1日 『剣道講習会資料』第6版 発行。

2. 意義

日本剣道形は、長い歴史を持ち、理合い・精神面に深い内容を持つまでに発達した伝統文化である。この伝統文化である、剣道形を正しく継承し、次代に伝えることは大きな意義がある。

3. 剣道形修練の目的

日本剣道形の修練を通じて、剣道の原点である「剣の理法」を学び、剣道の正しい普及発展に役立てることが目的である。高野佐三郎先生著「剣道」の中では次のように教えている。「斯道の練習法に三様あり、第一・形の練習、第二・仕合、第三・撃ち込み稽古、是れなり」剣道形修練の重要性を説いている。

4. 重点事項(剣道講習会資料)

- (1) 立会前後の作法、立会の所作、刀の取り扱い。
- (2) 正しい刀(木刀)の操作(刃筋、手の内、鑓の使い方、一拍子の打突など)や体さばき。
- (3) 打太刀、仕太刀の関係を理解し、呼吸を合わせ、原則として仕太刀が打太刀より先に動作を起こさないこと。
- (4) 打太刀は間合に接したとき、機を捉えて打突部位を正しく打突し、仕太刀は勝機を逃すことなく打突部で打突部位を正確に打突すること。
- (5) 形の実施中は、目付け、呼吸法、残心などを心得て、気分を緩めることなく終始充実した気迫で行うこと。

5. 「日本剣道形」修練における基本的な留意点

- (1) 日本剣道形解説書、講習会資料「日本剣道形」を熟読、精通して剣の理法に基づき剣道形を体得する。
- (2) 立会の所作および刀の取り扱いを適切に行い、正しい刀(木刀)の操作(刃筋・鑓の使い方・手の内)一拍子の打突や体捌きを正しく行う。特に小太刀の置き方に留意すること。
- (3) 五つの構え、および小太刀の形においては、半身の構え、入り身の所作を自得すること。
- (4) 打太刀(師の位)、仕太刀(弟子の位)の関係を理解して呼吸を合わせ、合気となり、終始充実した氣勢、気迫で行う。原則として仕太刀が打太刀より先に動き始めないようにする。

- (5) 太刀の形は『「機を見て」機とは(心と体と術の変わり際に起こるとき兆しのこと)』を打つのである。この場合、打太刀が仕太刀に勝つ所を教えているもので、打太刀は、仕太刀が十分になったところを見て打つ。打つということとは切るという意味である。
- 小太刀の形は、「入り身になろうとする」を打ち、入り身とは(氣勢を充実して相手の手元に飛び込んでいく状態をいう)「なろうとする」ことから形に表さない。打突の機会を適切に行う。
- (6) 目付は原則として、相手の目を見るが「遠山の目付」で行う。
- (7) 足さばきは「すり足」で行い音を立てず、一方の足を移動させたときは原則として他方の足を伴って移動させる。
- (8) 仕太刀の打突後の残心は、形の示されている、いないにかかわらず、充分な氣位で残心を示し、打太刀は仕太刀の充分な残心を心得てから始動すること。
- (9) 打太刀は、間合に接したとき、機を見て打突部位を正しく打突し、仕太刀は打突部で打突部位を刃筋正しく打突する。又、振りかぶった劍先が両拳より下がらないこと。
- (10) 技に応じて、緩急強弱を心得て一拍子で行うこと。
- (11) 呼吸は構えるときに吸気し、前進するときは、丹田に氣迫を込め、呼気の氣勢で打突(発声)すること。
- (12) 形の実施中は、初めの座礼から終わりの座礼まで、特に構えを解いて後退するときも、氣分を緩めず、終始充実した氣勢で行う。

6. 共通理解

- (1) 中段の構えの延長とは、棟の鰐元と切っ先を直線で結んだ延長をいう。
- (2) 太刀一本目、打太刀正面打ちを抜かれた劍先の高さは下段程度。
- (3) 太刀四本目、双方切り結ぶ位置は、およそ刀の中央部、劍先は、正面の高さ。
- (4) 太刀五本目、仕太刀の中段の構えは、一挙前に出し刃先は、やや斜め下。
- (5) 太刀六本目、仕太刀がすり上げ小手を打ったとき、右足を踏み出し左足を引き付けるを原則とするが、間合いによって引き付けなくても、踏み出したと解釈する。

(6) 太刀七本目、仕太刀がすれ違いながら胴を打つときの方法。

① 右足を右前にひらいたとき、刀を左肩上に振り上げ左足を踏み出すと同時に胴を打つ。

② 右足を開いても(体は移動させない)刀を振り上げず、左足を踏み出すと同時に振り上げ振り下ろす一拍子で打つ方法。(修練者の錬度に応じて指導する)

(7) 小太刀半身の構えの刃先の方向

① 中段半身の構えは、刃先をやや斜め下に向ける。

② 下段半身の構えの刃先は、真下とする。

7. まとめ

1) 日本剣道形解説書・講習会資料(日本剣道形)を熟読・精通する。

2) 日本剣道形の修練を通じて、剣道の原点である剣の理法を学び、剣道の正しい普及発展に役立てることが目的である。

3) 我が国の伝統文化として次代に正しく継承しなければならない、その為に、平素から日本剣道形の修練に努める必要がある。