

南アメリカにおける剣道の 普及・発展についての一考察

—主にエクアドル国の剣道の現状に着眼して—

岩 本 貴 光

An Investigation of the Spread of KENDO in South America:
With Special Reference to the Present Condition of KENDO in Ecuador

Takamitsu IWAMOTO

【要 旨】

本稿は、筆者が2010年2月から一か月間「エクアドル国で剣道の普及・発展(特にナショナルチームの競技力向上)」を目的として青年海外協力隊(JICA)に参加した経験をまとめ外国人(主に南アメリカエクアドル国)が剣道を志す上での基礎的修練の在り方を実証的に明らかにしたものである。

本派遣後の2010年10月に第一回中南米剣道大会を首都のキトで開催が決定しているだけでなく、世界剣道連盟に加盟申請をしていることから、エクアドル国として剣道競技力向上と普及活動は大切なものとして位置づけられていた。

本事例では、エクアドル国のキト、クエンカの2都市を中心にして日本の伝統文化である剣道を正しく伝えるための活動をおこない、最終日におこなったエクアドル国剣道大会に結び付けていった経緯、ならびにエクアドル国ナショナルチーム強化を進めた結果、世界剣道連盟へ加入を認可され、世界剣道大会に初出場を果たしたまでの取り組みを明示し、剣道のグローバル化に資する一資料として提示する。

【キーワード】

剣道 剣道の普及・発展 世界剣道連盟 エクアドル 稽古法

1. はじめに

全日本剣道連盟¹⁾は、「世界各地で剣道を愛好する外国人が増え、昭和45年(1970)には、国際剣道連盟(IKF)が結成され、第1回世界剣道選手権大会が日本武道館において開催され

た。平成24年(2012)5月にはイタリアのノヴェアラにおいて第15回世界剣道選手権大会が開催され、48カ国・地域から選手が集まった」と報告しており、今や剣道は世界的な広がりを見せている。

そのような現状の中、筆者は日本古来の伝統



写真1 《エクアドル国ナショナルチーム》

文化である剣道を伝播させるため、2010年2月から一か月間「エクアドル国で剣道の普及・発展、特にナショナルチーム(写真1)の競技力向上」を目的として青年海外協力隊(JICA)に参加した。

南アメリカの剣道は、小林²⁾が、「ブラジルの剣道の歴史」の中で105年前にブラジル国に伝えられ、ブラジル国の日系人の間で広まったとしている。ブラジル剣道連盟は、2008年度登録数を約900人と報告しており、剣道の競技力は、南アメリカの中で突出している。現在、南アメリカ剣道連盟は中央アメリカも含め、ラテンアメリカ剣道連盟の設立を目指している。

エクアドル国は、南アメリカの赤道直下に位置し、南アメリカ西部に位置する共和制国家である。東と南にペルーと国境を接し、北にコロンビア、西は太平洋に面し、本土から西に1,000km程離れたところにガラパゴス諸島を領有する。筆者らは、首都のキトおよびクエンカの2つの都市で剣道の普及・発展活動をおこなった。言語は、スペイン語であり、剣道は日本語中心の指導になるが、エクアドル剣士に伝える時は、英語の中にスペイン語を織り交ぜての指導となり大変苦慮した。これは、剣道を全く知らない幼少年に剣道をわかり易く伝えることと同じであり、今後の剣道指導に大変参考になった。今回、中央アメリカ、南アメリカの剣士が一同に集う第1回ラテンアメリカ剣道大会

が2010年10月に、エクアドル国で開催されることになっている。

エクアドル剣道協会は、1999年に設立され、協会理念を「El Kendo es Amor(剣道は愛)」としキト、クエンカ、グアヤキルに7つの道場を有する。現在では、140人を超える剣士が毎日の修行に励み、今後、更に活動の和が広がりつつある。エクアドル国剣道の歴史は、現会長であるフェルナンド氏が、「エクアドルの剣道は、今年で11年目を迎え、当時日本人学校に勤務していた小坂井剣道教士7段(当時6段)の指導の下、4名の剣士から始まり、小坂井教士帰国後は、エクアドルで農場を経営する工藤氏とその指導を引き継いだ。工藤氏は、学生時代に剣道4段を取得し、40年弱のブランク後に再開した」と第3回エクアドル国剣道大会時に報告している。

エクアドル剣士の「剣道を学ぶ」姿勢は大変素晴らしく、礼儀を重んじ、相手を敬う心などは、「日本人よりも日本人らしい外国人」であった。この姿勢は、日本人の伝統としても位置づけられている「武士道」の精神をよく学んでいるとの言葉を地元剣士から確認した。日本人が剣道を志すにあたり、書物を読んで剣道の魅力に引き込まれる例もあるが、地元エクアドル剣士は日本古来の精神を大切に剣道の修業に取り組んでいることが確認できた。

このような剣道に真摯に取り組む剣士に囲まれ、エクアドル国ナショナルチームの強化に重点を置き、一般剣士の指導も並行しておこない普及・発展に努め、大会の企画・運営をおこなった。

2. エクアドル国への日本の伝統文化である「剣道」の普及

まず前半2週間でエクアドル第3の都市であるクエンカ地方で剣道の普及活動をおこなった。クエンカは、エクアドル中南部にある都市であり、アスアイ県の県都である。正式名称



写真2 《指導受けるクエンカ少年剣士》

は、サンタ・アナ・デ・ロス・クアトロ・リオス・デ・クエンカで、標高は約2500Mの高地であり、2010年現在の人口は、約40万人である。大変治安も良い都市であり、丸石で舗装した道路、塔のある教会、大理石や漆喰の建物が植民地時代の雰囲気をかもしだしている。街の歴史的な状態がよく保存されているため、ユネスコの世界遺産に登録された。

今回の普及活動の目標を、「剣道経験に即した理法に適った指導法メニューを作成し実践させ、定着をさせる」「マスメディアなどを有効に活用し剣道を知ってもらう」「少年を中心に剣道の楽しさを伝える」こととし活動をおこなった。

1日目は、コミュニケーションをこちらから積極的にとるようにしてエクアドル剣士に日本人を理解してもらうことに目的を置いた活動となった。地域の方々も大変友好的ですぐに打ち解け、円滑な指導に繋がった。

クエンカには、唯一「太陽道」という名の剣道道場が存在し、韓国のテコンドー競技と一緒にその道場を使用していた。「太陽道」道場の館長であるハビエル・バレラ氏（35歳）剣道参段が中心に指導をおこなっていた。まずは、どのような稽古をおこなっているか確認し、挙げられた点は以下の通りである。

(1) 剣道場の床がコンクリートの上にラバー（ゴム製）を貼っただけのものであり、踏み込

み動作が十分にできていないことが確認できた。外国では、床の問題は深刻であり、どの体育館も床が固く、剣道の踏み込み動作をおこなうと踵を痛め腰痛に繋がる。そのことが原因で稽古を見学している剣士が2名確認できた。

(2) 本来の基本技能の修練をあまりおこなっていないことが確認できた。剣道の技に派手さがあるもの（突き技、逆胴など）を好み稽古をおこなっていた。理由として考えることは、インターネット情報や日本漫画で剣道の技の情報を入手している剣士が多いためであると推察した。

(3) クエンカ剣士の特徴として、多くの外国人剣道家の特徴と同様に、身体全体に力が入りすぎていること、特に上半身に力みがあることが確認できた。剣道は、打突を出す瞬間には、力を入れるが、それまでの間は、常に余分な力を抜き、下半身のみ、常に動かしておくことが重要である。これは、水鳥が水中で足を動かし移動するが上体は全く微動もしない様子と同様である。

上記の問題点を解決するために、以下の指導を実践した。

(1) 床の問題に関しては、痛みを軽減するためにバレーボール用のヒザあてサポーターを踵に装着させ、踏み込み動作のイメージを作らせた。これまでは踏み込み動作を怖がりながらおこなう剣士が見られたがこの方法をおこなうと痛みを訴える剣士が減少した。

(2) 剣道の初歩の導入の段階として、すり足、切り返し、基本打ちといった基礎基本の反復稽古の重要性を認識させた。基本技の習得が確実におこなえるようになってから、応じ技などへ発展していくことの稽古方法を確立させた。また日本剣道形の指導も合わせておこない、刃筋正しく基本動作が出来るように指導した。

(3) 毎日の稽古時に「リラックス」という言葉を多用して指導をおこない、英語でわかり易く説明を加えながらおこなった。更に、筆者が指導した内容をすべて英文で記録を残し、今後の指導の役に立てってもらうために次回の稽古時に復習の意味を込めて稽古参加者の全員に配布し

た。(資料1) 剣道を学ぶ上で、導入における細かな指導がこの資料で確認できた。

クエンカでの活動最終日は、第1回クエンカ地方剣道大会を開催した。クエンカ地方で剣道大会をおこなうのは初めてであり、準備の段階から大変な苦勞であった。しかし、広報活動が功を奏し、参加者及び観戦者含めると100名を超える人数になり大変盛り上がった大会になった。内容は、各地区対抗による団体戦をトーナメント方式、各地区代表の剣士10名による個人戦をおこなった。次に筆者らが模範稽古および日本剣道形の披露をおこない、最後に参加者全員の合同稽古会で締めくくった。マスメディアの取材(写真3)も多く、TVへの出演もあったことからエクアドル国内の剣道に関する興味関心は、著しく高まったと思われる。



写真3 《地元新聞に大きく取り上げられる
クエンカ紙2010, 2, 27》

また、剣道の裾野を広げる意味も込めて、少年剣士への指導も力を入れて並行しておこなった。現在我が国の剣道指導では、勝利至上主義に走り過ぎ、導入の段階から厳しい指導をおこない、剣道の本来の目的である「人間形成の道」という部分が置き去りになってしまっている傾向がある。世代、性差を超えた稽古、交流の場を構築し、ともに教え、学びあう世界を確立していくために、競い合いながらも楽しく剣道を学び、剣道が好きになるようなゲーム形式で剣道技術を習得する方法を導入し、以下の通り実践した。

- (1) 大きな声で「礼法」をおこなう
筆者らが道場に一番に向向き、通ってくる少年剣士に挨拶をおこなう。その返答に点数を付け、その日の挨拶は誰が一番大きな声で気持ちの良いものがおこなわれたかを発表する。
- (2) 正しい着装を身に付けさせる
身なりを正しくして剣道をおこなわせるために二人一組になり、お互いに正しく着装を完了するまでの時間を計り評価し合う。
- (2) 鬼ごっこで足さばきを習得する
鬼ごっこをすべて剣道の足さばき(すり足など)の方法でおこなわせる。
- (3) 基本打ちの個人戦をおこなう
筆者らが相手の技を受ける基立ちに立ち、剣道の基本技を実際に受け点数化し、その日の最高得点を出した剣士を発表する。注意点としては、少年剣士の能力に応じて努力の跡が見られる者には、決して悪い点数は付けない。

これらを実践した結果、少年剣士らは試合の勝ち負けだけではなく、自分が認められたことに喜びを感じ、意欲的に元氣よく剣道の稽古に取り組んでいた。この姿勢は、今後エクアドル国の剣道の発展に大きな力になると確信した。

3. エキシビションによる剣道の普及・発展の取り組み

今回の派遣目的であるナショナルチームの強化と共に大切なことである「剣道の普及・発展」という面から、剣道の宣布のために各種教育機関を訪問するエキシビション(写真4)をおこなった。

キトにある小学校のうち2校訪問したが、日本の伝統文化である剣道の認知度は極めて低く、児童がどのような感覚を覚えるか不安であったが、その心配をよそに、児童の眼は生き生きとしており、興味深い様子であった。

このエキシビションの内容をどのような形で進めるか、現地の剣道連盟の方々と協力して精選し、剣道の歴史を追うような形、つまり「日本刀」から「木刀」そして「竹刀」という展開

でおこなうことに決定した。

まず、刀による「居合」をおこない、木刀による「日本剣道形」、竹刀による「剣道の基本打ち込み動作」の順で実施した。

(1) 居合は、本物の「日本刀」を初めて目にしたことで大きな歓声が沸き熱心に見入っていた。日本で剣道を志す児童もこのような機会は、少ないのではないかと思われる。

(2) 「木刀」による日本剣道形は、実際に相手と打ち込み合う構成になっており、相手の頭上で寸止めをおこなう場面などには、大きな歓声が沸いた。居合及び日本剣道形を通して刀法を知ることができ、現代剣道の技の種類を確認することができたようであった。

(3) 「竹刀」による基本打ち込み動作においては、激しい技の応酬を展開した。実際に防具を付けての演武で、面打ち、小手面打ち、胴打ち引き技、応じ技など現代剣道に見られる技を披露し、互角稽古、打ち込み稽古で締めくくった。剣道の在り方を児童に正しく伝えることができ、特に最後の突き技の披露では大きな歓声が上がった。

最後に児童による打ち込み技の体験学習を取り入れた。エキシビション後におこなったため、相手を「打つ」という剣道の特性に興味を示し、児童から希望者が殺到し、大変な盛り上がりであった。筆者らが実際に防具を付けて剣道の基本動作を教えることにより気合い十分の



写真4 《筆者がエキシビションで演武をおこなう》

打突を繰り返す児童が多数確認できた。このような積極的な普及活動が剣道への理解を深め、裾野を広くしていくであろう。

現在、剣道離れが進んでいる我が国でもこのような草の根の普及活動を地道にしっかりとおこない、剣道人口を増やすことの方策を実践しなければならないと強く感じるとともに、日本の伝統文化でありながら、異国の文化に興味を示し、学ぶ姿勢を持つことの重要性を確認することができた。

4・エクアドル国ナショナルチーム強化の取り組み

キトを拠点としてナショナルチームの強化（写真5）をおこなった。事前に指導陣で綿密な会議をして、目標を以下のように設定し実践した。

(1) 基本の徹底指導

クエンカ剣士にも見られたものであるが常に上半身に力が入り「冴え」のある柔らかい打突動作が生まれてこないためである。上半身に力が入っていると竹刀の切先の部分（物打ちの部分）が走らず振り遅れてしまう。そのために素振りの方法から徹底的に見直し肩関節、肘関節、手首の使い方を徹底的に伝え、正面素振りを何度も繰り返させて跳躍素振りへと繋げていった。

(2) 柔軟性をもった応じ技の習得

エクアドル剣士の中には、熟練した剣士が若干いるものの相手の技に対しての「応じ技」の種類を知らない者が多かった。そのため、特に面に対しての応じ技、小手に対しての応じ技を中心に時間をかけて稽古をした。応じ技を使うにあたり、手首の柔軟性がようになってくるので手首を柔らかく使う竹刀操作を準備運動の中に取り入れ丁寧に指導をおこなった。筆者らの指導によって、相手が今まさに仕掛け技の面打ちを出そうとした瞬間を捉える出ばな小手をある程度のタイミングで把握できたエクアドル剣

士が多かった。

《重点的に指導をおこなった技》

- 1) 面に対しての応じ技
 - ・ 出ばな小手
 - ・ 面抜き胴
 - ・ 面返し胴
- 2) 小手に対しての応じ技
 - ・ 小手返し面
 - ・ 相小手面
 - ・ 小手抜き面

(3) 高次元の集中力の養成

厳しい稽古に対して体力もさることながら集中力が続かない剣士が確認できたため正座（座禅）の時間を長くとり、心を整える稽古を取り入れた。外国人には慣れない文化であるため、導入段階では継続的にできない剣士も見られたが徐々に改善し、素晴らしい集中力を身に着けた。



写真5 《ナショナルチームの強化稽古風景》

(4) 継続的な稽古メニュー作成と実践

我々が指導できる一ヶ月間を終えた後、更に技術を向上させるために、どのような稽古を日々実践すればよいかを考えて、以下の内容を伝え実践した。

1) 一本一本の基本打ちを大切にすること

試合が強くなりたい気持ちが先に立ってしまうと、どうしても基本稽古がおろそかになってしまう。剣道は逆で試合が強くなりたければ基

本打ちを繰り返し丁寧にこなうことの大切さを伝え実践した。

2) 基立ちが集中して上手に掛り手と相気になって稽古すること

限られた稽古時間の中で、技を出している方だけが稽古するのではなく、相手の打突を受ける基立ちの方が常に足を使いどのような場面で相手が技を出してくるのかを研究する重要性を伝えた。相手の技の起こりが確認できるようになり、一つの稽古が二つの意味を持つようになることを伝え実践した。

3) 掛り稽古を大切にすること

掛り稽古（打ち込み稽古）は、どうしても心身を錬る稽古として剣道の稽古の中で最も過酷なものとして位置づけられており、敬遠されてしまう傾向にある。この苦しい稽古を積むことにより、最後の場面でのもうひと踏ん張りが利くようになり試合に勝利することが出来ることを伝え実践した。

4) 試合稽古を積極的に取り入れること

最後は経験を積むことが試合での勝利に繋がることを伝え、多くの練習試合をおこなうことを伝え実践した。

5) 円滑な大会の企画・運営方法を学ぶこと

目前に控えている第1回ラテンアメリカ剣道大会を成功させるため、第3回エクアドル国剣



写真6 《第1回エクアドル剣道大会プログラム》

道大会(写真6)をプレ大会と位置づけ、大会の企画・運営方法をエクアドル剣士に本番を想定して運営してもらい、筆者らがサポートをおこなった。

5・まとめ

今回 JICA の派遣事業により日本から遠く離れた南アメリカのエクアドル国で日本の伝統文化である「剣道」を普及・発展させるべく指導をおこなった。この機会は、エクアドル国で剣道をおこなう人々にとって大きな収穫であり、筆者自身、更に剣道修行をおこなっていく上で大変勉強になった派遣事業となった。

筆者らが剣道指導をおこなった後、エクアドル国剣道連盟は、第一回ラテンアメリカ剣道大会を成功させ、世界剣道連盟に無事加入が認可された。更にイタリアでおこなわれた世界剣道大会に見事初出場を果たした。エクアドル剣士が今回の派遣で学んだことを寡黙に実践し、剣道修行に励んだ成果と言える。

最後に、今後グローバル化が進行している南アメリカ・エクアドル国での剣道を更に普及・発展させていくために確認できた課題を挙げる。

(1) エクアドル国における剣道と所得

異国の文化を知り、あこがれを持ちおこなうということは、生活に余裕がないと出来ない事なのかもしれない。剣道ができないということは、必要な防具が買えない、剣道の情報を知ることが出来ないことだろう。しかし剣道の精神を知ってほしいのは、生活水準の「中位層以下」の方々であることを今回の派遣で確認した。小学校にデモンストレーションとして剣道を披露したがエクアドル国の国民がもっと剣道を知る場面を沢山作ることも大切である。

(2) 稽古着・袴・防具の問題

剣道を志す上で、稽古着・袴を身なり正しく着装するという事は、気持ちを整える意味でも大変重要であると考えられる。

また、剣道は対人競技として相手と打ち合う競技である。そのためには、必ず剣道防具を付

け安全におこなわなくてはならない。インターネットの普及により剣道防具を手に入れることは可能になってきているが、まだまだ「皆が手軽に」ということではない。日本では余って使わなくなった剣道防具が道場の隅に埋もれている。そのような稽古着・袴・防具を提供するシステムを確立していかなくてはならない。

(3) 剣道の規則、主に審判の問題

本田氏³⁾は「剣道の国際化における試合審判の量的問題に関する研究」において、ヨーロッパの剣道試合では、審判数の不足における審判員の負担の大きさを明らかにしているがエクアドル国も同様に、的確な審判ができる者がほぼ皆無とあってよい状態であった。実際におこなわれたエクアドル国剣道大会では、筆者らが審判をおこない、エクアドル剣士が審判の任務をおこなった場面は見られなかった。競技力を向上させるためには、審判技術の向上は必須条件である。剣道の規則を熟知し、全日本剣道連盟の「審判規則」に掲げている「剣の理法を全うしつつ、公明正大に試合をし、適正公平に審判すること」を審判目的とするならば、今後の審判技術向上の講習会等の開催は不可欠であると考えられる。

(4) 世界剣道大会東京大会(2015)に向けて

次の世界剣道大会は、東京の日本武道館でおこなわれる予定である。今後エクアドル剣士には、更に心を整え、技を磨き身体を鍛えて世界剣道大会での大活躍を期待したい。また、遠く離れた地で日本の伝統文化である剣道の素晴らしさを一人でも多くのエクアドル国の方々に知ってもらい、更なるグローバルな広がりがあることを願ってやまない。

【主要参考文献および資料】

- 1) (財)全日本剣道連盟 剣道社会体育教本 平成21年度改訂版
- 2) 小林ルイス(2008)「ブラジルの剣道の歴史」
- 3) 本田壮太郎「剣道の国際化における試合審判の問題点に関する研究」武学研究第40巻別冊 P36
- 4) 太田順康(2002)「剣道の国際化に関する一考察」

大阪教育大学紀要第50巻2号 P473-486
5) 阿部哲史(2007)「日本剣道、世界へ」スキージャーナル社

6) 下川美佳(2006)「剣道の国際普及-第13回世界剣道選手権大会に出場して」鹿屋体育大学紀要第36巻153-158

資料 1

日本剣道形 (一本目~七本目まで)

Nihon Kendo Kata - Ippon-me to Nanahon-me (# 1 - # 7 ; Tachi

The four important points to remember in Nihon Kendo Kata :

- (1) **Kankyuu** (緩急) = Having the right speed of movement. Knowing when to move fast and when to move slowly.
- (2) **Mibae** (見栄え) = Having a dignified look / dignified atmosphere
- (3) **Zanshin** (残心) = Keeping the 'connection' with your opponent after the strike / mental and physical alertness against an opponent's strike.
- (4) **Kamae** (構え) = Having the right Kamae (posture) will be the base of realizing points(1)-(3)

Kamae-the 6 kamae in Kendo Kata and its important points. Pictures of each kamae are shown from page3.

Chuudan-no-kamae (中段) = Middle guard position

- The chuudan-no-kamae in the Nihon Kendo Kata is slightly different from the shinai kendo's chuudan-no-kamae - the overall posture should look 'larger'. You should have two fists between your left hand and your belly button, and your kensen should be pointing slightly higher compared to the chuudan-no-kamae using the shinai. Also, you should be facing straight towards your opponent-not hanmi as in the shinai kendo's chuudan-no kamae.

Morote Migi Jodan-no-kamae (諸手右上段) = Two hand Right Jodan

- Swing up your bokuto straightly up towards the ceiling from the position of chuudan-no-kamae.

- Basically, you do not need to step forward your right foot in the morote-migi-jodan-move your arms upwards, keeping your feet at the same position as the chuudan-no-kamae

Morote Hidari Jodan-no-kamae (諸手左上段) = Two Hand Left Jodan

-From the chuudan-no-kamae, step forward with your left foot and swing up the bokuto up towards the ceiling.

-The kensen should be pointing diagonally to the right half of your body.

-Raise your left fist just above your forehead so that you are able to see your opponent between your arms.

-Make sure that the kensen is pointing upwards and is not pointing too low towards your back.

Gedan-no-kamae (下段) = Lower guard position

-From the chuudan-no-kamae, loosen your wrists so that the kensen is pointing at the height your opponent's knee. (Don't stretch the entire arm to lower the kensen)

Hasso-no-kamae (八相)

-From the chuudan-no-kamae, imagine that you are taking the morote hidari jodan-no kamae, then step forward with your left foot, and bring the tsuba at the level of your mouth. The cutting edge of the bokuto (hasaki = 刃先) should be pointing towards your opponent.

-The bokuto should be slanted diagonally, not straight up, so that the bokuto and your body should form a posture similar to the letter "Hachi" (八), looking from sideways.

Wakigame (脇構え)

-From the chuudan-no-kamae, imagine that you are taking the morote hidari jodan-no kamae, then step back with your right foot and bring the kensen behind you.

-Place your right hand on top of the bone of your waist, and relax both of the wrists so that the kensen is pointing downwards.

-It is important that you are hiding the total body of the bokuto from your opponent – if you do so, you will be able to hide the length of the bokuto from your opponent.

Tachiai

-After the Rei, make sure that you hand over the bokuto from the right hand to the left hand at the center line of your body.

-After the sonkyo, in the chuudan-no-kamae, the yokote (横手), or the pointing edge of the sword, should about to touch each other.

1) Ippon-me (# 1) : 一本目

-Uchitachi (打太刀) =When striking down from the morote-hidari-jodan-no-kamae, it is important to imagine that you are actually cutting your opponent's wrist. (keeping the right distance with your opponent – if you are too far away, you won't be able to cut the wrist.) After the cut, the body position should be slightly inclined towards the front, with the head / upper body bent forward. Return to a straight position on your second step back.

-Shitachi (仕太刀) =When pulling back and upwards, make sure that you are evading your opponent's bokuto upwards. When taking the morote-hidari-jodan kamae for zanshin, make the movement fast.

2) Nihon-me (# 2) : 二本目

-Both uchitachi and shitachi should have a large chuudan-no-kamae, and both should make a large movement for striking the kote.

-Uchitachi (打太刀) =After the cut of the kote, the bokuto should be pointing lower than your opponent's kote. Make sure that you are actually cutting your opponent's wrist.

3) Sanbon-me (# 3) : 三本目

-The Sambon-me, roppon-me (# 6) and nanahon-me (# 7) are the most difficult in the nihon-kendo-kata (tachi)

-When coming together, both the uchitachi and shitachi should bring up the kensen very slowly from the gedan-no-kamae to the chuudan-no-kamae.

-Uchitachi (打太刀)

- When making the tsuki movement, the cutting edge (刃先) should be facing outwards (right). Make a thrust towards the solar plexus of your opponent.

- As your opponent strikes you back, step back with your right foot and bring the kensen under your opponent's bokuto. Use the right side of the bokuto to hold down your opponent's bokuto towards the right. The body position should be a left-shizentai-no-kamae, or your left shoulder should be facing towards your opponent. Point the kensen at your opponent's throat. As your opponent will make the second tsuki movement, now turn to the right-shizentai-no-kamae, or showing our right shoulder to your opponent at the same time as you step back with your left foot. Make sure that in these two movement, you have the hanmi (半身) position and move your opponent's bokuto out of your body's width.

-Shitachi (仕太刀)

-At the "toh" movement, don't stretch out your arms. Move from your waist.

-After you take three steps and make a zanshin, make sure to point the kenen from the chest and then up to the opponent's forehead.

4) Yonhon-me (# 4) : 四本目

-When proceeding forward with three steps, both uchitachi and shitachi should make the steps small so that you do not come too close to each other before the strike

-Uchitachi (打太刀) =After the tsuki movement, the kensen should be pointing slightly downwards towards the floor. If the kensen is kept parallel, it will mean that the uchitachi is still in a body position ready for your opponent's attack.

-Shitachi (仕太刀) =Make sure that you are striking your opponent's head. (you need to have the right distance ? not too far)

5) Gohon-me (# 5) : 五本目

-Uchitachi (打太刀) =After the cut, the body position should be slightly inclined towards the front, with the head / upper body bent forward.

-Shitachi (仕太刀) =In the chuudan-no-kamae, point the kensen towards your opponent's left wrist.

-Make sure that you are in a distance to actually strike your opponent's head.

-After the strike, make sure to point the kensen at your opponent's forehead, before swinging up/back the bokuto quickly to show zanshin.

6) Ronon-me (# 6) : 六本目

-Uchitachi (打太刀) =Lower the kensen slightly to press down the shitachi's bokuto's pressure, which is caused by raising the gedan-no-kamae. This movement of pressing down the shitachi's bokuto should be slower than the shitachi's bokuto gradually coming up. The kensen of both of the bokuto should not be touching each other. Pull back to the morote-hidari-jodan-no-kamae in a quick motion as a result of the pressure from the shitachi.

-Strike the kote in a small movement.

-Shitachi (仕太刀) =When the uchitachi pulls back one step to the morote-hidari-jodan-no-kamae, make sure to immediately step forward largely from your right step, so that the distance between the uchitachi and the shitachi is close enough for the kote movement. Move the left foot at the same timing of the suriage (deflection) of the opponent's kote strike, then strike the kote in a small movement at the same timing that you step forward the right foot.

7) Nanahon-me (# 7) : 七本目

-Uchitachi (打太刀) =At the "men" movement, swing up the bokuto at the same timing that you step in with your left foot, then swing it down at the step of the right foot. Look back to your opponent, and go back to the chuudan-no-kamae by taking the left step back. Then, imagine to pull up your opponent who is on the knees, by taking another step back with the left foot.

-Shitachi (仕太刀) =When the opponent makes the first thrust, step back in large steps so that you have enough distance to strike the doh. In the doh movement, the second step, which is the left foot step is the key. Make sure you turn your left ankle to a 90 degrees angle so that you will be able to face your opponent straightly after you hit the doh.

-Comments from Iwamoto-sensei-

-The Nihon Kendo Kata is consisted of many important factors for shinai kendo so it is important that you include this in daily practices.

-Each of the movements are difficult, so it is important to repeatedly practice each of the movements so that your body knows them all. Iwamoto-sensei also practices the kata repeatedly so that he does not forget the kata movements

日本剣道形構えの確認表及び動作の確認表

Kendo Kata Kamae 1 - 6 / Kata Movements (# 3 - # 7)



- ➔ 1 Chuudan-no-kamae (Middle Guard Position) (中段の構え)
- ➔ 2 Morote-Migi-Jodan-no-kamae (Two hand - right jodan) (諸手右上段の構え)
- ➔ 3 Morote-Hidari-Jodan-no-kamae (Two hand - left jodan) (諸手左上段の構え)
- ➔ 4 Gedan-no-kamae (Lower guard position) (下段の構え)
- ➔ 5 Hasso-no-kamae (八相の構え)
- ➔ 6 Wakigamae (脇構え), from front, side and back



- ➔ Sanbon-me (# 3) : Movement of Uchitachi, when the shitachi moves forward with two steps after the tsuki (toh)
- ➔ Yonhon-me (# 4) : Movement of Shitachi
- ➔ Nanahon-me (# 7) : Movement of Shitachi (Step 1 ->Step 2 ->Step 3)