

合気呼吸体動法マニュアル ～大東流合気柔術秘伝の解明～

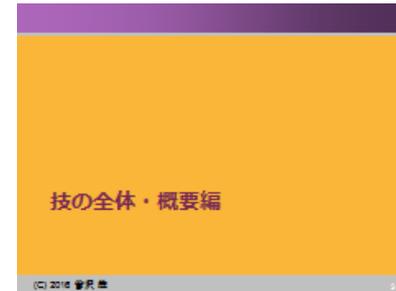
このマニュアルの使い方: Microsoft Office 2010 以上のPPT でご覧ください。
赤枠の動画はクリックしてください。

2017年2月25日制作
実践女子大学
教職課程 菅沢 茂
(協力: 株式会社 技術・技能教育研究所)

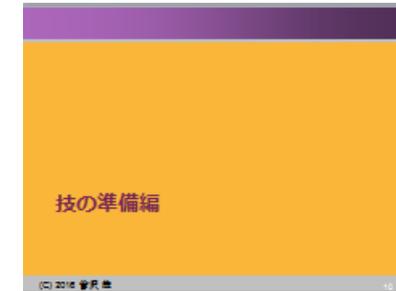


全体目次

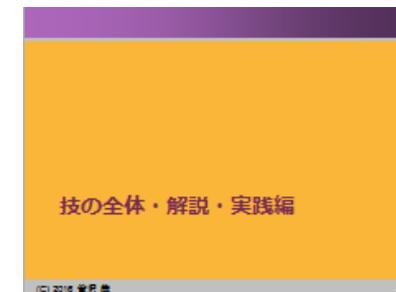
□ 技の概要編



□ 技の準備編



□ 技の全体・解説・実践編



技の概要編



技の概要編 目次

内 容	ボタン
合気呼吸体動法の概要 ①	<input type="button" value=""/>
合気呼吸体動法の概要 ②	<input type="button" value=""/>
このマニュアルで扱う範囲 ①	<input type="button" value=""/>
このマニュアルで扱う範囲 ②	<input type="button" value=""/>
特に留意する点、ポイントなど ①	<input type="button" value=""/>
特に留意する点、ポイントなど ②	<input type="button" value=""/>



合気呼吸体動法の概要 ①

1. 「合気呼吸体動法アイトキウタイドウホウ」とは、現代合気道のルーツ「大東流合気柔術ダイトウリウアイトキジユウジユツ」の免許皆伝に伝わる単独動作で、「合気之術アイトキジユツ」の秘口伝ヒケンです。
2. これまでその内容は非公開でしたが、その秘密の技能や技術、思想が正しく伝承され社会に生かされるよう、学生や社会人向けの教材を開発することにしました。
3. 合気呼吸体動法の意義は第1に、旧会津藩の上級武士に伝えられた簡明かつ実効性のある護身術という点にあります。
4. 第2に、その基本動作の中に大東流合気柔術のすべての技法が組み込まれています。



合気呼吸体動法の概要 ②

5. 合気呼吸体動法の意義は第3に、自分を中心とする地上半球体の宇宙観と、全方位への専守防衛、円満に融和する平和思想が込められています。
6. 第4に、これらの呼吸を伴う静かで品の良い動作が、健康増進に役立ちます。
7. 第5に、これらの基本動作の前に「阿吽アウンの呼吸法」をともなう「瞑想法メイウホウ」を行うことにより、精神修養にも大きな効果があります。
8. 第6に、これらの動作そのものが、舞踏や舞踊など身体芸術への発展性を含んでいます。



このマニュアルで扱う内容と範囲 ①

1. 合気呼吸体動法には、立って行う立行法リッウウとひざまづいた姿勢で行う膝行法シッウウの別がありますが、ここでは立行法に限って技能を分析し、実習のための教材開発を行います。
2. 同法には、正（右）の形セイカタと奇（左）の形キカタの別がありますが、ここでは正の形についてのみ扱うことにします。
3. 同法には、徒手トシ、小太刀コタチ、杖ジョウによる3種類の形カタがありますが、ここではそれらの基本となる徒手による形を中心に解説します。



このマニュアルで扱う内容と範囲 ②

4. 合気呼吸体動法には、一間イッケン（約180cm）四方を使って行う形かたと、一尺イッシャク（約30cm）の円内で行う形がありますが、ここでは一間四方を使って行う大きな動作について解説します。
5. このマニュアルは、初心者でも実際にこれを見て稽古することができるよう、基本となる動画を盛り込み、なるべく分かりやすい表記で呼吸の仕方や形の動作について解説しています。
6. 各種の応用技法について、フェイスブックの「菅沢 茂恒元が「サシゲル」ウケン」のサイトで公開しています。



特に留意する点、ポイントなど ①

1. 大東流合気柔術は、「柔術・合気柔術・合気之術阿什ノツ」の三大技法体系で構成され、最上位の合気之術に上級武士が身に付けるべき技と心が集約されています。
2. 合気呼吸体動法には、大東流合気柔術の最上位合気之術の思想と技法の全てが込められています。仮想敵に対する防御をイメージして繰り返し練習することが大切です。
3. 合気呼吸体動法を実習する準備として、阿什アウンの呼吸法と瞑想法を練習しておくことが必要です。
4. 呼吸法と一連の形の動作を滑らかに一致させ、瞑想しながら行うことがポイントです。



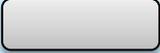
特に留意する点、ポイントなど ②

5. 阿吽アウの呼吸法には2種類あり、単独動作では口からハと息を吐くのが阿アの呼吸で、鼻から入と吸うのが吽ウの呼吸です。阿吽アウは、サンスクリット語の音表の最初と最後の言葉です。
6. 形稽古による相対動作では、敵の気合攻撃がイと止息で行われるため吽ウの呼吸と言ひ、我の防御はハと緩やかな吐息で敵の気合を飲み込むように応じるため阿アの呼吸と言ひます。
7. 合気之術は、敵の吽ウ(イ)とカリキんだ有声の気合に対し、我は阿ハと無声気合で応じます。
8. 合気呼吸体動法は、阿アの呼吸を主とする専守防衛、無為自然による合気之術の技法です。

技の準備編



技の準備編 目次

内 容	ボタン
合気呼吸体動法の構成	
合気呼吸体動法と ヨガ修行の共通性	
ヨガ修行の分類とヨガの精神	
阿吽の呼吸法	
瞑想法	



合気呼吸体動法の構成

1. 合気呼吸体動法を行うための準備
 - 阿吽アウの呼吸法（5分程度）
 - 瞑想法（10分程度）
2. 合気呼吸体動法（右の形）の技の構成
 - 自然体に立つ
 - 右轉身ミギテシシ、右拳突きウツヅキ
 - 入り身投げイリミナゲ
 - 一本取りイッポントリ
 - 出て引いて出る
 - 回転投げ
 - 開掌突きカショウヅキ
 - 四方投げシウカゲ（合気投げアヱナゲ）
 - 下段受けゲダンウケ
 - 上段受けジョウダンウケ（後ろ取り）



合気呼吸体動法の特徴とヨガ修行との共通性

1. 合気呼吸体動法の特徴

- 坐って瞑想する静気法の「座禅」に対して、動きながら瞑想する行気法が「動禅」による修行法といえる。

2. ヨガ修行の8段階

- 8段階とは、①ヤーマ ②ニヤーマ ③アサナ ④プラナヤーマ ⑤プラティヤハラ ⑥ダラナ ⑦ディヤーナ ⑧サマディ
- ①ヤーマ、②ニヤーマは、戒律であり道徳律（勸戒と禁戒）
- ③アサナは、約84種類の座法
- ④プラナヤーマとは、調息であり呼吸法
- 第5段階の⑤プラティヤハラ（制感）とそれ以降は心の調整
- 第6～8段階の⑥ダラナ ⑦ディヤーナ ⑧サマディは瞑想法

3. 共通性についての仮説

- 呼吸体動法は、これらヨガ修行の8段階をイメージして構成されていると考えられる。



ヨガ修行の分類とヨガの精神について

○パタンジャリの『yoga sutra (ヨガ経典)』による分類

1. ヨガのための基礎

- ① ヤーマ 禁戒
- ② ニヤマ 勸戒

2. 病気からの解放

- ③ アサナ 座法(ハタヨガ)
- ④ プラナヤーマ 調息(呼吸法)

3. 心の調整

- ⑤ プラティヤハラ 制感
 - ⑥ ダラナ 凝念
 - ⑦ ディヤーナ 観想(静慮)
 - ⑧ サマディ 三昧
- } 瞑想法

○ヨガの精神とは？（東京ヨガセンターで多年ハタヨガ(座法)を指導された羽成孝氏の言葉から学ぶ。）

東京ヨガセンターを創設して43年。老若男女を問わず、だれもが実践できて、かつ効果が期待できるハタヨガを行ない続けてきました。肉体の鍛錬に特化せず、また精神的世界に偏らず、「心」と「体」を調和させて、両方ともバランスよく発達させることで、内側から真に健康になるヨガをお伝えして参りました。真に健康になるといっても、そのために難しいヨガをやるわけではありません。ただ「自分に出来ることを、毎日、淡々とやる」。この日々の実践と継続によって1ミリずつ、しかし確実に、肉体は健康になり、心は平和になります。

また、日々の鍛錬によって身につけたヨガ的な感性、考え方をもって、日常を過ごせば、非常に快活で喜びに満ち足りた人生になることでしょう。この混沌とした世の中においても、そのように1人でも多くの方が健康な心身を作り上げることが出来るならば、私たちの暮らす社会も明るく健全な方向へと向かうはずです。ヨガがその原動力の一端を担えれば幸いです。



(1→2→3 →4 →5 →2 →3 →4 →5)

1. 座って両掌を上、背筋を伸ばす。
2. 意識を頭の後ろから背中を通して肛門までおろしながら、ハアと腹をへこませながら息を吐く。
3. すっかり息を吐ききったところで、肛門を数秒軽く絞めてから開ける。
4. 肛門を開けたと同時に、意識を肛門から前に回して、へそ、胸を通して額まで上げながら、スンと鼻から下腹、中腹、胸の順にリズムカルに息を吸い込んでふくらませて止める。
5. 思い切り吸い込んだ息を口をすぼめヒュッと少し吐いて止め、意識を額にとどめたまま、1～2分程度留めおく。
6. 以上を3～4回繰り返す。



1. 背筋を伸ばし正座又は安座アザ(胡坐アガ、アザ)で座り、一方の踵かかとを肛門近くに付け、一方の踵をその上に置く。
2. 両手を伸ばし、膝の上に掌テハラを上に向けて置く。
3. 阿吽アウの呼吸法を3～4回行い、静かな呼吸に戻ってから瞑想メイウする。
4. 瞑想を行った後、意識を額から解いて普段の状態に戻し、フーと息を吐きながら両手で脚をさすって元の状態に戻る。

○瞑想(英: Meditation)は、意識を額に置いたまま、半眼又は閉眼で、口をかすかに開けて行う。

○始めは想念(心の中に浮かぶ考え)を流してとどめない。

○次に、心を静め無心になって徐々に意識を集中させていく。5～10分程度行えばよい。

技の全体・解説・実践編



内 容	全体	解説	実戦
1-1 体動法全体形①(斜め前から)	▬		
1-2 体動法全体形②(斜め後から)	▬		
1-3 体動法全体形③ (足運び)	▬		
2-1 自然体に立つ(斜め前から)		▬	
2-2 自然体に立つ(斜め後から)		▬	
3. 右轉身右拳突き	▬	▬	▬
4. 入り身投げ	▬	▬ ▬	▬ ▬
5. 一本取り	▬	▬	▬ ▬
6. 出て引いて出る	▬	▬	▬ ▬ ▬ ▬



内 容	全体	解説	実戦
7. 回転投げ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8. 開掌当て	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. 四方投げ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. 下段受け	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11. 上段受け	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



呼吸体動法全体の動作 (赤枠は動画)





1-2 全体の形② (斜め後方から)

全体の形





1-3 全体の形③ (足の運び)

全体の形



🏠 2-1 自然体に立つ① (斜め前から)



1. 体全体から力^{ちから}みを捨てる。
2. てらい (良く見られたい) を捨て、ためらわず、想念を流して止めない。
3. 不動の状態のまま下丹田^{かたげん} (臍^{へし}の奥3センチ程度) に意識を軽く集中させる。
4. 体と頭を少し前に傾けて、後方も視野に入れる。
5. 目を漠^{ばく}として視点を定めず、全方位に気を配る。
6. 直立の姿勢から一寸^{いっすん}ほど腰を下げる。
7. あたかも天空から髪を糸で吊り上げられたような状態となる。

🏠 2-2 自然体に立つ② (斜め後ろから)



8. 口は半開きで奥歯を軽く合わせる。
9. 両踵かかとを接し、つま先は60度程度開く。
10. 両手をだらりと下げて無構えの状態となる。
11. 複数の仮想敵を想定する。
12. 仮想敵に即座に対応できる臨戦態勢となる。
13. 敵の気(イ礼ギ-)の強弱を把握できるように、心を虚しくする。
 - ・ 敵の気(イ礼ギ-)が少ない場合には、こちらから気合(気力、氣勢)を発して誘い、敵に気を出させて仕掛けるつもり。



3-1 右轉身右拳突き

右轉身右拳突き





3-2 右轉身右拳突きのポイントと解説

右轉身右拳突き



1. 両手をゆっくりと体の前方に帯の高さまで上げる。
2. 右手右足を前に出して完全に半身ハミ（90度回転）となる。
 - 敵の攻撃をかわして右拳^{ツツ}で急所を打つイメージ。
 - ハーと息を吐く。
 - 手が体から離れるときに息を吐く。
3. 敵の全体を見ながら顔を左側に向ける。
4. やや下を見る。
5. 左手は開いて肘を張る。
6. 右拳は柄^{ツツ}を握った状態で中空に握り、仮想敵を突く。
 - 手の中にウズラの卵を握って割れない程度の力加減。

戻る



3-3 右轉身右拳突きの実戦技法例

右轉身右拳突き

〈対小太刀正面打ち 右轉身右拳突き〉

1. 敵の小太刀正面打ちの好シウメウ好に対して、間合いマイを見切り、右手右足を右前に出して轉身テッし、右拳で敵の脇腹を打つ。

- ・間合いとは、敵との距離のこと。
- 見切りとは、敵の攻撃をかわして制圧するためのタイミングのこと。

2. 完全に右半身ミガハミ (90度回転) となる。

3. やや下を見る。

4. 顔は敵に向けて全体を見る。

5. 左手は開いて肘を張り、左手を横腰に付ける。

6. 右拳ウケは軽く中空に握り、ハアと息を吐きつつ敵の脇腹を突く。

- ・ただし、脇腹を打つと危険なため、練習では寸前で拳を止める。





4-1 入り身投げ

入り身投げ





4-2 入り身投げのポイントと解説 ①

入り身投げ



1. 伸ばした右拳ケンの手首を左回しに90度ひねって開く。
2. 口から静かに息を吐いた後に手をおろす。
3. 顔を敵に向け、鼻から息を吸いながら、左掌ウシヨウを上に向け右掌ウシヨウを下に向け両手を右上に振り上げる。
 ・ 掌テに意識を集中し、掌で呼吸するつもり。
4. 右足先を時計回りに進めて転回し後ろを向き、左手は仮想敵の頭を抱えたつもりで、右手を徐々に下げる。
5. 足先を逆ソの字から八の字へ移す。
6. 体を転回しながら右足を引き、右手を下したとき口から息を吐ききる。





4-3 入り身投げのポイントと解説 ②

入り身投げ



7. 顔を前方に向け鼻からスンと息を吸いながら、左掌を下に向け右掌を上に向け両手を左上に振り上げる。
8. 左足先を反時計回りに進めて転回し元の方向に体を戻す。
9. 足先をソの字からハの字へ移す。
10. 両手を左下に向けて徐々に下げる。
11. 転回しながら左足を引く。
12. 両手を下したとき、口からハアと息を吐ききる。

・呼吸は、鼻から吸って口から吐く。



4-4 入り身投げの実戦技法例 ①

入り身投げ



〈対大刀正面打ち 入り身投げ〉

1. 敵の大刀正面打ちが仆ウシヨウメツノ
ノに対して間合いを見切り、
右構えから手刀シツメで払いつ
つ右足先を時計回りに進めて
身を翻して転回する。
 - ・正面打ちとは、刀をまっすぐに振り
かぶりそのまま切り下すこと、ここで
は木刀を使う。
2. 掌テヒラで呼吸するつもりで左
掌で敵の顔を抱え、右手をだ
らりとおろす。
 - ・腕力を使わず、敵の頬の表面を右胸
に向けて柔らかく引き寄せる。(口伝)
3. 体を転回しつつ右足を引く。
4. 左掌で敵の顔を抱え、右腕を
左上に振り上げる。
5. 左足先を反時計回りに進めて
身を翻し元に戻る。
6. 転回しつつ左足を引き、敵の
顔を捻って投げ落とし、右手を
まっすぐに切りおろす。



4-5 入り身投げの実戦技法例 ②



取: 菅沢 茂
受: 矢端俊哉



〈0.125倍速〉

〈対小太刀正面打ち 入り身投げ〉

1. 敵の小太刀正面打ちの間に間合いを見切り、右構えから右足先を時計回りに進めて右手刀ミグシトウで払う。
・右構えとは、半身の姿勢で敵に右側面だけを見せる構えのこと。
2. 掌で呼吸するつもりで、左手は掌で敵の顔を抱え、体を転回して右手をだらりとおろす。
・腕力を使わず、敵の頬の表面を右胸に向け柔らかく引き寄せる。(口伝)
3. 体を転回しつつ右足を引く。
4. 左掌で敵の顔を抱えて捻り、右腕をかぎ状にして敵の顔面に当て投げ落とす。
5. 左足先から反時計回りに進めて身を翻し元に戻る。
6. 体を転回しつつ左足を引く。



4-6 入り身投げの実戦技法例 ③



取(左):菅沢 茂
受(右):竹山悠樹

〈標準速〉



〈0.125倍速〉

〈四方投げを入り身投げで返す〉

1. 取りは自然体の受ウに対して、徒手トシ袈裟切りケサガリに攻撃する。
・徒手とは素手のこと、袈裟切りとは敵の肩から斜めに切り下ろすこと。
2. 受は取の右手首を左手で押さえ右手で掴み、左足を一步進めて体を転回し四方投げに投げようとする。
3. 取はすかさず体を転回してかわし、受の右手を誘導して入り身投げに投げ落とす。





1. 左掌ウツヨウ右掌ウツヨウ共に上に向け、両手を一気に右上に振り上げる。
 - 敵の正面打を両掌を素早く振り上げてよけるつもり。
2. 鼻から一瞬で吸いきる。
 - 鋭く鼻からスンと息を吸う。
 - 手が上がる時息を吸う。
3. 右足を半歩前にして足は動かさずに行う。
4. 息を吐きつつ、両手を時計回りに捻り、右足を後ろに引きつつ腰前におろす。
 - 敵の腕を両手でつかんで引き落とすつもり。
 - 左手で敵の肘を、右手で手首を極めるつもり。



5-3 一本取りの実戦技法例 ①

一本取り



<对小太刀正面打ち 一本取り>

1. 敵の小太刀正面打ちに対して、間合いを見切り、右構えから左掌右掌共に上に向け素早く振り上げる。
 - 鋭く鼻からスンと息を吸う。
2. 右手を敵の右手首に当てつかみ、左手を敵の右肘に下から当て、肘の急所を掴む。
 - 右足を半歩前にして足は動かさずに行う。
 - 左手で敵の肘の急所(麻穴)をつかみ、右手で手首の急所を極める。
3. 息を吐きつつ、両手でつかみ極めた敵の右腕を時計回りに捻って、右足を後ろに引きつつ、右後ろに投げ落とす。
 - 「極める」とは、敵を完全に動きのとれない状態にすること。





5-4 一本取りの実戦技法例 ②

一本取り



〈対徒手正面打ち 一本取り〉

○敵の徒手正面打ちに対して、左構えから同様に投げ落とし、残心の姿勢をとる。

〈対徒手正面打ち 一本取り〉

○敵の徒手正面打ちに対して、右構えから同様に投げ落とす。





6-1 出て引いて出る技

出て引いて出る





1. 右足先を右に向け踏み込む。
2. 右掌を上に向け右足を一步進めて突く。
 - 右手刀の掌を上に向け、チョキの形にして敵の眼・胃・睾丸に打ち当てるつもり。
 - 鋭く息を吐いて突き息を吐ききる。
3. 右手右足を一旦引いてからまた出る。
 - 右手右足を引きながら左手刀で敵の眼を切るつもり。
 - 左手で敵の右手首をつかんで右手で押し倒すつもり。
4. 再度一步出るとき、右手で上から押さえる。





6-3 出て引いて出る技の実戦技法例 ① 出て引いて出る



＜下段突きから巻込み小手返し＞

1. 右足先を右に向け一步踏み込み、右掌を上に向けて敵の急所を突く。敵はこれを右手でつかみ防ぐ。
 - 右手刀の掌を上に向け、チョキの形にして敵の胃又は睾丸を突く。
 - ハッと息を吐いて突く。
2. 息を吐き続けながら、右手右足を一旦引いてからまた出る。
 - 右手右足を引きながら左手刀で敵の眼を横から切る。
 - 左手で敵の右手首をつかんで右手で巻き込むように押し倒す。
3. 再度一步出るとき、右手で敵の右手甲ギテウを上から押さえる。
4. 最後に左手で敵の右手首を極めて残心となる。
 - 残心とは、敵を極めて後に敵の動静を見るための姿勢である。





取: 菅沢 茂
受: 矢端俊哉

〈標準速〉

〈対大刀正面打ち 右斜め投げ〉

1. 敵が大刀を上段に構える寸前、右足先を右に向けて一步前に出て右掌を上に向けて敵の脇腹の手前を突いた瞬間、右足から飛び下がる。
 - 右手刀の掌を上に向け、チョキの形にして敵の眼又は胃又は鞞丸を突く。
 - ハッと息を吐いて突く。
2. 敵が誘いに応じて上段の構えから正面打ちに来るところを、右足を進めて右に轉身し、左手を柄杓に当て右手刀ギシツウを敵の頸動脈に打ち当てて右斜めに投げ放す。



取:菅沢 茂
受:矢端俊哉

<上段突きから肘極め>

1. 右足先を右に向け一步踏み込み、右掌を上に向けて敵の眼を突く。敵はこれを右手で下からつかみ防ぐ。
 - 右手刀の掌を上に向け、チョキの形にして敵の眼を突く。
 - ハッと息を吐いて突く。
2. 息を吐き続けながら、右手右足を一旦引いてからまた右前に出し、左手で敵の左手首を逆に取り、右掌で敵の親指を極め上げてから、右手で敵の右肘をつかんで引き落とす。
 - 右手右足を引きながら左手刀で敵の眼を横から切る。
3. 最後に左手で敵の右手首を極め、右手で敵の肘を極める。



＜上段突きから四方投げ中空極め＞

1. 右足先を右に向け一步踏み込み、右掌を上に向けて敵の眼を突く。敵はこれを右手で下からつかみ防ぐ。
 - 右手刀の掌を上に向け、チョキの形にして敵の眼を突く。
2. 息を吐き続けながら、右手右足を一旦引いてからまた右足を前に出し、左手で敵の左手を上から取り、右手で敵の右手首を下からつかみ、両手で敵の右手首を左に回して極める。
 - 右手右足を引きながら左手刀で敵の眼を横から切る。
 - 両人差し指を立てて印を結び、両肘を開きながら人差し指を手前に向ける。
3. 最後に両手で敵の右手首と肘を極めて残心の姿勢をとる。



取:菅沢 茂
受:矢端俊哉

＜標準速＞





〈0.5倍速〉



1. 両手を下から上に回転して振り上げる。
 - 右足半歩前で真横からの攻撃を受けつつもり。
2. 右足を真横に大きく一歩進め、さらに左足を一歩進める。
3. 左足を進めつつ両手をもう一回転させる。
 - 両手刀を動く方向に向ける。
 - 敵の右腕を巻き込んで極め投げつつもり。
4. 右足とともに鼻から大きく息を吸い込み一旦止め、左足とともにもう一度鼻から大きく吸い込んで止める。



〈対短刀袈裟打ち 回転投げ〉

1. 敵の真横からの短刀袈裟打ちへの攻撃に対して、右足を真横に大きく一歩進め、さらに左足を一歩進める。
 - 両手を下から上に回転して振り上げる。
 - 左足を進めつつ両手をもう一回転させる。
 - 両手刀を動く方向に向ける。
 - 敵の右腕を巻き込んで極め投げる。
 - 右足とともに鼻から大きく息を吸い込み一旦止め、左足とともにもう一度鼻から大きく吸い込んで息を止める。



＜対短刀袈裟打ち 奥伝中空極め＞

1. 敵の真横からの袈裟打ちに対し、右足を真横に大きく一歩進め、さらに左足を一歩進める。
 - 両手を下から上に回転して振り上げ、敵の右腕を巻き込む。
 - 左足を進めつつ両手をもう一回転させる。
 - 両手刀は進む方向に向ける。
 - 右足を進めるとともに鼻から大きく息を吸い込み一旦止め、左足とともにもう一度鼻から大きく吸い込んで息を止める。
2. 敵の右腕を垂直に立てて極め、右足先で敵の左手甲を踏み、敵の右手首を極めて残心となる。



〈標準速〉



〈標準速〉



＜対徒手正面打ち 開掌突き＞

1. 敵の徒手ツリ袈裟打ちに、左肘を後ろに引き右開掌を前に突く。
 - 右掌を左に向け開手で素早く突く。
 - 右開手で敵のあばらの急所を突くつもり。
2. 開掌突きがツリ袈裟と同時にすべての息を吐き出す。
3. 止息からハッと一気に吐く。
4. 左ひざを曲げて重心を前にかける。







1. 左膝前に両手を交差させ、右回りに回る。
2. 交差させたまま上にあげ、元の位置に戻る。
3. 右手を手前、左手を外側にする。
4. 始めの位置に正確に戻る。
5. クロスした手を回転させて頭上に保ち、下におろす
- 敵の右手をつかみ極めるつもり。
6. 両手を上げるとき鼻から息を吸い、下ろすとき息を吐く。





<対徒手正面打ち 四方投げ>

1. 敵の袈裟袈打ちに対して、敵の右手首を、左手刀比がリットゥで反時計回しに押さえてつかみ、同時に右手を開いて立て、敵の右脇腹を突く。
2. 右手で敵の右手を引きながら、左手刀で敵の右脇腹に当て、敵の右手首を両手でつかんで極めたまま、右回りに回る。
3. 敵の右手首をつかんだまま上にあげ、元の位置に戻るようにして、敵を遠くに投げ放す。
 - 両手を上げるとき鼻から息を吸い、下ろすとき息を吐く。

戻る



＜対手首取り 四方投げ＞

1. 敵の手首取りに対して、敵の右手首を反時計回しながら右手でつかむ。
 - ・右手は敵につかませ、こちらは力を使わないようにすることが大切である。
2. 右足を右に進め、次に左足を進めて、敵の右脇をくぐって回転し、投げ落とす。
 - ・右手の小指と人差し指を使って、敵の右手首を十分に極めてから投げ落とす。



取: 菅沢 茂
受: 矢端俊哉

＜標準速＞

戻る



〈標準速〉

1. 交差した手を下にすりおろす。
 - 敵の下段突きを制するつもり。
 - 敵の右手を極めたまま敵を直下に落とすつもり。
2. 指先に気を入れて下し、自然体になる。
3. 口からゆっくりハーと息を吐く。
4. 両手を開いて腰横に置く。





取: 菅沢 茂
受: 矢端 俊哉

〈標準速〉

〈対両手首取り 両腕極め〉

1. 両手首を取ってきた敵に、合気を掛ける。
 - 合気は敵の力加減に合わせて敵の中心に気を入れて崩すことである。
2. 交差した手を下にすりおろす。
 - 敵の両手を極めたまま指先に気を入れて直下に落とす。
3. 口からハッと息を吐く。
4. 敵の両手をからめて投げ左膝で極め、残心の姿勢となる。



〈对小太刀中段突き 入り身突き〉

1. 敵の小太刀による中段突きに対して、間合いを見切り、自然体から右足を引いて切っ先をよける。
 - 敵の攻撃の勢いにより、前に出るか後ろに下がるかを決める。
2. 左手で敵の右手首を押さえ、右手で敵右腕の肘の内側あたりを軽く打って敵の氣勢を止め、右足を進める。
 - 左轉身とともに、敵の小刀を両手で押さえるか払うかして制圧することが最も大切である。
3. 左手で敵の背の急所を打ちつつ、右掌で敵のあごを下から打ち当てながら投げ落とす。



1. 交差させた手を上にすりあげる。
2. 両手を転がすようにして上にあげる。
3. 鼻から素早く息を吸う。
4. 両手を翼のように大きく開いておろす。
- 敵の正面打ちや上段突きを制する。
5. 両手を開きながらおろして自然体に戻る。
6. 両手で地を圧するようにして下におろす。
7. 口から悠然と息を吐き切る。





<对小太刀正面打ち 小手返し>

1. 敵の小太刀正面打ちに、間合いを見切り自然体から大きく一步前に出て、交差させた手を上にすりあげる。
2. 両手を転がすように敵の右手首に当て、敵の攻撃を制する。
3. 両手を翼のように大きく開いて、右手で敵の右手首を時計回しに制する。
4. 敵の右手首を左手に持ち替えながら、左に轉身し、右手で敵の左横腰を打つ。
5. 右手を敵の右手に添えて小手返しに押し倒す。
6. 口からハッと息を吐く。



取:菅沢 茂
受:矢端俊哉

〈標準速〉

〈对小太刀正面打ち 入り身投げ〉

1. 敵の小太刀正面打ちの間合いを見切り、自然体から右足を大きく前に出して上段受けで止める。
・自然体とは、両かかとをつけて正面を向いて立つこと。腰を少し下げる。
2. 掌で呼吸するつもりで、左手は掌で敵の顔を抱え、体を翻して右手をだらりとおろす。
・腕力を使わず、敵の頬の表面を右胸に向け柔らかく引き寄せせる。(口伝)
3. 体を転回しつつ右足を引く。
4. 左掌で敵の顔を抱えて捻り、右腕をかぎ状にして右肘を敵の顔面に当て投げ倒す。
5. 左足先を反時計回りに進めて元に戻る。
6. 体を転回しつつ左足を引く。