

1 基本的な目的（「まえがき」森島健男先生）

- (1) 竹刀は日本刀であるという観念を理解させ、日本刀に関する知識を養う
- (2) 木刀の操作によって、剣道の基本技を習得させ、応用技への発展を可能にする。
- (3) この稽古法の習得によって、日本剣道形への移行を容易にする。

2 制定の趣旨

- (1) 「竹刀は日本刀」であるとの観念
- (2) 「刀法の原理・理合」「作法の規範」を理解させる

3 基本指針

- (1) 所作事は、「日本剣道形」に準拠
- (2) 「元立ち」「掛り手」の呼称は相互に平等の立場

4 指導上の留意点

- (1) 構えはすべて「中段の構え」
- (2) 左こぶしは臍前約ひと握り、左手親指の付け根の関節を臍の高さで正中線
- (3) 左手の小指を柄頭いっぱいにかける
- (4) 人差し指と親指の分かれ目が棟（峯）の延長線上
- (5) 剣先は「一足一刀の間合い」においてその延長は両目の中央、または、左目の方向
- (6) 木刀の抜き合わせと、技が終了した時点の間合いは「横手あたり」を交差
- (7) 打突時の間合いは「一足一刀」
- (8) 打突は後ろ足を引き付けて「一拍子」
- (9) 「掛り手」の打突動作は「元立ち」が与える機会を逃さない
- (10) 打突後は「中段の構え」となり残心を示す

5 構成（覚え方）

基本1～一本内の技「正面」「小手」「胴（右胴）」「突き」

基本2～連続技（二・三段の技）「小手→面」

基本3～払い技「払い面」

基本4～引き技「引き胴（右胴）」

基本5～抜き技「面抜き胴（右胴）」

基本6～すり上げ技「小手すり上げ面（裏）」

基本7～出ばな技「出ばな小手」

基本8～返し技「面返し胴（右胴）」

基本9～打ち落とし技「胴（右胴）打ち落とし面

* 1と2と「払い」「引き」「抜き」「すり上げ」「返し」で「出ばな」「返し」で「打ち落とす」也