

受審者の心得

◎ 審査

1 着装等

- 剣道着・袴の色は紺もしくは黒または白を使用すること。
- 実技審査において、着装等の悪い受審者は減点されることがある。
(例 面紐の長さ、小手の紐、鐙の位置、中結の位置等)
- 袴は前下がりで、剣道着の背中に袋をつくらず面紐の長さは揃えること。
- 竹刀は柄頭から余して握らないこと。(すごく嫌う審査員もいる)
- 剣道具・剣道着・袴・竹刀等は新しいものを使用すること。

2 姿勢

- 頭で天井を衝くように構える。
- 左足の膝の裏側(ひかがみ 脇) を伸ばす(張りすぎもダメ)。

3 実技

- 「始め」の宣告とともに立ち上がったら半歩位前に出て遠間にて大きな気合(発声)を出すこと。横には回らないこと。
- 打突は打ち切ることが大切であり、打突後は小さく速くすり足を行い、振り向くときは節度を以って素早く相手に剣先を向けること。
- 出頭技は効果的であるが、そのことにこだわりすぎると遅れてしまい、審査員側から見ると待っているように見受けられマイナスになる場合もあるので、常に攻めて崩して打つという心掛けが大切である。
- 合格したいという気持ちを全面に出すこと。そのためには大きな発声(各打突部位の名称・気合)に努めること。
- 相手と一緒に軍鶏の喧嘩のようにならないこと。
- 自分の技に自信を持って、最後まであきらめない気持ち大切である。

◎ 剣道修行上の目標(心掛け)

1 工夫・研究に努める

- (1) あらゆる層の人と、稽古をして総合的なレベルアップを図る。
- (2) 打ち込み稽古が大切
 - 基本稽古を通じての技の研究
 - 遠間から一足一刀に入るまでの、攻め崩しの工夫・研究(間合が大切である)
 - 仕掛け技・応用技・打突後の残心に至るまでの工夫・研究
 - 相手(体格差等)に対しての組み立て
 - 看取り稽古
 - 一人稽古(鏡を見ての研究・素振り～無理のない本数を設定し毎日実施すること)

2 素直な気持ちを持って稽古に励むこと

3 忍耐を養う

一二度やって上手いかないと、すぐやめてしまう傾向があるので、我慢強く、根気強く(一朝一夕には、身につかない)