

## 初段から3段までの問題

### Questions Examination for 1st Dan from 3rd Dan

実技試験後、審査当日、以下の問題から、各段位ごとに、3題を出題します。

Below be select 3 questions from below on grading date for candidate who passed Jitsugi examination in Dan grading .

- 1 剣道を始めた理由を述べなさい。  
Please elaborate your reasons joining Kendo?
- 2 剣道を習って、自分にとって得たものにどんな事がありますか。述べてください。  
What have you learn the past years in Kendo that apply in your life?
- 3 剣道における「三とおりの礼」について説明しなさい。  
Please explain the “Three Rei” in Kendo.
- 4 「3つの間合い」を書きなさい。  
Please write down the “Three Distance (Maai)”
- 5 「体当たり」について説明しなさい。  
Please explain “Taiatari”
- 6 「三殺法」について説明しなさい。  
Please explain what is “Sansappo”
- 7 「気剣体の一致」について説明しなさい。  
Please explain what is “Kikentai-Icchi”
- 8 「切り返しの受け方で注意すること」を3項目書きなさい。  
Please write down 3 items on “Things you need to give attention to when receiving kirikaeshi”
- 9 「打突の好機」について説明しなさい。  
Please explain what is “Opportunity for striking (datotsu no koki)”
- 10 「残心」について説明しなさい。  
Please explain what is “Zanshin”

## 4段の問題

### Question Examination for 4th Dan

実技試験後、審査当日、2題を出題します。

Below be select 2 questions from below on grading date for candidate who passed Jitsugi examination in Dan grading .

- 1 「指導者としての心構え」について述べなさい。  
Please state “the attitude/preparation required for an instructor”
- 2 「足さばき」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。  
Please explain “Ashisabaki” , and please state “instruction on teaching”
- 3 「体当たり」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。  
Please explain “Taiatari” , and please state “instruction on teaching”
- 4 「出鼻技」について、説明し、「指導上の留意点」について述べなさい。  
Please explain “Debana waza” and please state “instruction on teaching”
- 5 「間合」について説明しなさい。  
Please explain what is “Maai”
- 6 「手の内」について説明しなさい。  
Please explain what is “Te no Uchi”
- 7 「四戒」について説明しなさい。  
Please explain what is “Shikai”
- 8 「不動心」について説明しなさい。  
Please explain what is “Fudoushin”
- 9 「日本剣道形修練の必要性」について述べなさい。  
Please write “the necessity of Nihon Kendo Kata training”
- 10 「審判員の心得」について述べなさい。  
Please state “Qualities Shinpan should have”

## 解答例 Answer Example

### Questions Examination for 1st Dan from 3rd Dan

1. Please elaborate your reasons joining Kendo  
(your own innermost being)
2. What have you learn the past years in Kendo that apply in your life?  
(Self-realization)
3. Please explain the “Three Rei” in Kendo

In regards to Kendo etiquette (Reiho), there is a bow done in a standing position known as ritsurei, and there is bow done in formal kneeling position (seiza) known as zarei. For standing bow or ritsurei there is two ways of executing them, however, both requires it to be done with sincerity, moderation and with correct angle.

1) 30 degrees standing bow is done towards Shinzen (altar), Senior or VVIP or Flag

2) 15 degree standing bow is done with the focus given unto the opponent in front, this bow is done predominantly in Shiai (match), keiko together with partners

Zarei is a bow from formal kneeling position. It is performed as follows

1) Watch the opponent

1) Lean the upper-body forward while simultaneously putting both hands with the thumb spread out, and letting both pointing finger tip and thumb tip to almost meet each other on the floor and bowing slowly until the nose is in the middle of both hand (Figure below)

2) After pausing in this position for a moment (about one breath), return to the original position (seiza) and watch the opponent.

4. Please write down the “Three Distance (Maai)”

Maai is the distance between oneself and the opponent. In maai, there are three different type of maai and they are Issoku-Itto no Maai, Toi Maai (Toma) and Chikai Maai (Chikama).

1) Issoku-Itto no Maai: This is the basic distance in kendo, it is a distance which one is able to cut/strike the opponent with taking a single step-in (fumikomi) and it is also a distance where one is able to evade the opponents incoming strike by moving backward onestep.

2) Toi Maai (Toma): It is a distance between oneself and the opponent that bigger than Issoku-Itto no Maai. It is a distance neither you can strike/reach

him by a single step-inwards, nor your opponent can strike you too.

3) Chikai Maai (Chikama): It is a distance between oneself and the opponent that smaller than Issoku-Itto no Maai. It is a distance either you can strike/reach him easily, or your opponent can strike/reach you too.

5. Please explain "Taiatari"

Taiatari is a motion to create opportunity to strike by crashing/ramming/colliding into the opponent to break his posture or balance using the excess/surplus momentum created after the initial cut. As you collide with your opponent, you collide in such a way that scoop up the opponent using your two fist from below the opponent abdomen. By breaking the opponent's mind, without letting go the moment when the opponent's balance break the it is possible to strike the opponent.

6. Please explain what is "Sansappo"

An important teaching concerning three ways to overwhelm an opponent. They are technique to seal the opponent's sword, technique and spirit.

1) Killing the Ken (sword) - Means controlling the movement of the tip of the opponent's sword by restraining or deflecting it

2) Killing the waza (technique) - Means one anticipate the opponent, giving the opponent no chance to attack

3) Killing the Ki (spirit) - Means overwhelming the opponent's ki with one's ki thereby forestalling their attack

7. Please explain what is "Kikentai-Icchi"

Kikentai-Icchi is a term which expresses the important element in moving in for offence and defense; it is main use in teaching striking moves. Ki refers to full of spirit, Ken refers to the correct handling of shinai and tai refers to proper body movement and posture. When these three elements harmonize and function together with correct timing, they create the condition for a valid strike or Yuko Datotsu

8. Please write down 3 items on "Things you need to give attention to when receiving kirikaeshi"

From Chudan no Kamae, look for opportunity/circumstances and then open kensaki slight to the right to allow Shomen strike. After that, retreat back and move forward when receiving opponent consecutive sayumen strike, once finish striking allow the opponent to go back to take proper maai and return back to chudan no kamae, followed by opening the kensaki slightly to the right to allow the opponent to hit showmen. Below are important items one should give attention to:

1) Method for receiving, there is two method one is the pull-in method (hiki komu houho) the other one is strike down method (hikiotoshi method), this would require the receiver to be able to identify the level of the kakarite (person striking) and adjust accordingly

2) When receiving the consecutive sayumen strike, one must receive the cut

with ayumiashi. The shinai must be straight vertically, the left fist must be around the height of one's waist, and the right fist must be around the height of one's chest, the height of both fist must never be too high or too low

3) Put one's heart into it and then in-synch with the person striking, shout with large voice to support him/her

4) When doing Sayumen, create a habit to start from left men and end with right men, and hit accurate shomen strike

5) Must execute both going forward and backward

6) To show zanshin once the last showmen is done

9. Please explain what is "Opportunity for striking (datotsu no koki)"

The best moment to strike. Typical opportunities to strike is listed below:

1) When the opponent begins (chance for debana)

2) When the opponent finish a strike or technique

3) When the opponent momentarily stop (moment where the opponent relax, or moment where overwhelmed by pressure)

4) When the opponent moves back

5) When the opponent block (opening created other than the blocked area)

6) When the opponent breath-in deeply (momentary stop due taking a large breath)

10. Please explain what is "Zanshin"

Zanshin refers to the body posture and the state of mind in which even after striking, one is alert and ready to respond instantly to any counterattack by the opponent.

1) After striking, take proper maai, and be ready for the opponent's counter attack

2) After striking, in case unable to take adequate maai, make sure one's shinai tip (kensaki) sticks to the opponents centerline and be ready for the opponent's counter attack

3) Strike without zanshin shall not be Yuko Datotsu or Valid strike

初段～3段

1 剣道を始めた理由を述べなさい。

(各自の理由をまとめてください)

2 剣道を習って、自分にとって得たものにどんな事がありますか。述べてください。

(各自の事です、まとめておいてください)

3 剣道における「三とおりの礼」について説明しなさい。

剣道における礼法には、立った姿勢でおじぎをする立礼と、正座の姿勢からおじぎをする座礼とがある。立礼には二とおりの作法があるが、いずれも真心をこめ、節度をもって折り目正しく行うようにする。

(1) 上体を約30度前傾して行う礼は、神前や上座、上席に対する礼法である。

(2) 上体を約15度前傾し、相手に注目して行う目礼は、試合や稽古の際の互いの礼法である。

座礼は、正座の姿勢から上体を前方に傾けつつ、同時に両手を「ハの字」の形にして床につけ、その中心に鼻先を向け、静かに頭をさげる。一呼吸程度おいてから両手を同時に床から離し、元の姿勢に戻る。

#### 4 「三つの間合」を簡単に説明しなさい。

##### (1) 一足一刀の間合

剣道の基本となる間合で、一步踏み込めば相手を打突できる距離であり、一步下がれば相手の打突をかわすことが出来る距離である。

##### (2) 遠い間合（遠間）

相手との距離が一足一刀の間合より遠い間合で、相手が打込んで来てもとどかないが、同時に自分の打突もとどかない距離である。

##### (3) 近い間合（近間）

相手との距離が一足一刀の間合より近い間合で、自分の打ちが容易にとどくかわりに、相手の打突もとどく距離である。

#### 5 体当たりについて述べなさい。

体当たりとは、打突後の余勢で、自分の身体を相手に当てて、相手の体勢を崩して、打突の機会を作る動作のことです。

身体を相手にぶつけると同時に、両手の拳を相手の下腹部からすくい上げるようにして当たり、相手の氣勢をくじくとともに、相手の体勢をも崩し、そこをすかさず打突できるようにします。注意点は次の通りである。

(1) 手先だけでなく、腰を中心として全身の力で当たる。

(2) 当たりながら下から押し上げるようにする。

(3) 当たる前は絶対頭を下げない。

(4) 相手が退がれば追い込んで打つ。相手の体勢が崩れないときは、相手の押し返す力を利用して、引いて打ったりかわして打ったりできるようにする。

(5) 体当たりと打ちを一連の動作にする。

#### 6 「三殺法」について説明しなさい。

相手を制するための手だてとして、相手の剣、技、気の三つを封ずる。

(1) 剣を殺す—相手の剣を押え、払うなどして剣の働きを制する。

(2) 技を殺す—先手先手と攻め、相手に技をしかける余裕を与えない。

(3) 気を殺す—気力で相手を圧倒し、相手が攻撃しようとする機先を制する。

#### 7 気剣体一致について説明しなさい。

気とは気力、剣は竹刀操作、体は体さばきと体勢のことです。

主に打突動作に関する教えで、これらがタイミングよく調和し、一体となった時に有効打突となります。

#### 8 「切り返しの受け方で注意すること」を3項目書きなさい。

中段の構えから、機を見て剣先をやや右に開いて正面を打たせる。直ちに連続左右面を後退または前進しながら打たせ、打ち終わったら間合をとって中段の構えになり、直ちに剣先をやや右に開いて正面を打たせる。注意点は次のとおりである。

①受け方は、引き込む方法と打ち落とす方法があるので、掛かる者の技能を認識する。

②連続左右面打ちは歩み足で受ける。竹刀を垂直にして、左こぶしの位置はほぼ腰の高さ、右こぶしの位置はほぼ乳の高さにし、両こぶしが上がり過ぎないようにする。

- ③気を張って（気を入れて）合気となり、大きな声を掛けて相手を引き立てるようにする。
- ④左右面打ちは、左面から打ち始めて左面打ちで終るよう習慣づけ、正面打ちも正確に打つようにする。
- ⑤前進と後退の両方を必ず行う。
- ⑥最後の正面を打った後は残心を示す。

9 「打突の好機」について説明しなさい。

打突の好機とは、相手との攻防を行う中で、相手の構えや体勢の崩れや変化をとらえて打突することによって、有効打突に結びつけることができる機会のことです。

主なものは次の通りです。

- (1) 相手の動作の起こり頭（出ばな）
- (2) 相手の技が尽きたところ（動作や技が終わったところ）
- (3) 相手が居ついたところ（緊張が緩んでしまった瞬間や気持ちで圧倒されて動けなくなったところ）
- (4) 引きはな（後ろに退くところ）
- (5) こちらの技を受け止めたところ（受け止めた場所以外のところに隙が生じる）
- (6) 息を深く吸うところ（息を吸う時、動作は止まる）

10 「残心」について説明しなさい。

残心とは、打突した後でも油断することなく、相手の反撃に対応できる身構えと気構えである。

- (1) 打突後に間合をとって、相手の反撃に備える。
- (2) 打突後に適正な間合がとれない場合は、自分の剣先を相手に中心につけるようにして相手の反撃に備える。
- (3) 残心がないものは有効打突にならない。

#### 4段の問題 Questions Examination for 4th Dan

1. Please state “the attitude/preparation required for an instructor”

The position of an instructor in Kendo training is an important position, it would not be an exaggeration that the ability and growth of kendo practitioner in terms of humanity and his technical skills depends on the ability of the instructor to give proper instructions. In kendo, both the instructor and the person being instruct, often clash physically through practice, hence, the instructor's character and skill is experience directly by the practitioner and it would affect them greatly. As such, the mental preparation and attitude for Instructor need to have is listed down below:

- 1) Firm belief and conviction, aspiration and passion, love and sincerity in teaching
- 2) Respecting the individuality and character of the practitioner in teaching
- 3) Work hard in becoming an instructor that can be rely and trust, and always in pursuit of improving one's character
- 4) Work hard in improving one's skill and encourage practice together with those under instruction
- 5) Be determine in researching efficient and rational instruction method, and always research ways to help those learning to understand easier

6) Pay attention to the health and safety of the one receiving instruction

2. Please explain “Ashisabaki”, and please state “instruction on teaching” Ashisabaki or footwork, is the basic way how one move when striking the opponent, or evading the opponent’s attack. In kendo there is saying “Ichigan Nisoku Santan Shiriki”, the Nisoku refers to position of footwork only being second to eyes, showing how much important footwork is in Kendo. There are 4 types of footwork in kendo;

1) Ayumiashi - Footwork to move forward and backward the fastest and furthest

2) Okuriashi - Footwork to move forward, backward and diagonal, this is the footwork used to attack and strike the opponent quickly over short distance

3) Hirakiashi - Footwork use to receive an opponent’s attack or to evade the opponent’s attack and counter by moving the body diagonally

4) Tsugiashi - Footwork to attack from Toma (Far distance)

Instruction on Teaching

1) Let them move parallel to the ground while keeping the center of gravity on their waist and without breaking away from proper kamae, and reduce the vertical movement of the waist

2) Let them perform with correct posture, head upright and body relax, their upper body and shinai doesn’t swing around

3) For Okuriashi, make sure the back leg doesn’t get left behind or lag behind

4) For tsugiashi, there is a tendency for the right leg to stop when pulling the left leg in, hence, to not allow the opponent the opportunity to strike during that time, whether or not the left leg is pull in completely, train them quickly step forward with the right leg.

5) Make sure the back leg heel doesn’t touch the ground. Especially during moving backwards.

3. Please explain “Taiatari”, and please state “instruction on teaching” Taiatari is a motion to create opportunity to strike by crashing/ramming/colliding into the opponent to break his posture or balance using the excess/surplus momentum created after the initial cut. As you collide with your opponent, you collide in such a way that scoop up the opponent using your two fist from below the opponent abdomen. By breaking the opponent’s mind, without letting go the moment when the opponent’s balance break the it is possible to strike the opponent.

Instruction on Teaching

1) To do taiatari not only with your hand but also using mainly the waist to generate whole body power

2) Try to scoop the opponent upwards from below as you hit taiatari

3) When taiatari make sure the head never lower down

4) If the opponent retreat back, run after him and strike. If the opponent doesn’t break his posture, use the opponent’s push back force to one’s advantage and strike with hikiwaza or evade and then strike the opponent

5) Taiatari and strike must be done in continuous motion



6. Please explain “Way to receive Taiatari”, and please state “instruction on teaching”

Put power in lower abdomen, lower down one’s hand, brace one’s waist, the feeling of receiving it should be as if moving forward one step as to do taiatari.

Instruction on Teaching

- 1) When receiving taiatari, not only with your hand but also using mainly the waist to generate whole body power to clash into
- 2) Make sure the head never lower down when receiving taiatari
- 3) Make sure the left heel is up when receiving taiatari

4. Please explain “Debana waza” and please state “instruction on teaching”

A striking technique which captures the moment when the opponent intent or about to start his motion for a strike (okori).

Instruction on Teaching

In the early stage, at issoku-itto no maai, as a sign of about to begin to strike the opponent can move in by stepping with his/her right leg, or lifting up his/her shinai tip momentarily, the person doing debana waza have to capture the opponent immediately and go for a strike. With increase proficiency, the person doing debana waza can strike by capturing the opponent’s moment to move or to strike (okori) in the middle of attacking and defending.

5. Please explain what is “Maai”

Maai is the distance between oneself and the opponent. In maai, there are three different type of maai and they are Issoku-Itto no Maai, Toi Maai (Toma) and Chikai Maai (Chikama).

1) Issoku-Itto no Maai: This is the basic distance in kendo, it is a distance which one is able to cut/strike the opponent with taking a single step-in (fumikomi) and it is also a distance where one is able to evade the opponents incoming strike by moving backward onestep.

2) Toi Maai (Toma): It is a distance between oneself and the opponent that bigger than Issoku-Itto no Maai. It is a distance neither you can strike/reach him by a single step-inwards, nor your opponent can strike you too.

3) Chikai Maai (Chikama): It is a distance between oneself and the opponent that smaller than Issoku-Itto no Maai. It is a distance either you can strike/reach him easily, or your opponent can strike/reach you too.

6. Please explain what is “Te no Uchi”

The overall use of the hands when striking or responding, including the way of gripping of the shinai, tightening or loosening the grip, and adjusting the balance between the two hands. Highly efficient and sharp strike is possible, when the shinai is not grip too tightly and correctly maintained, with the wrist relaxed power can be transmitted from shoulder, elbow, wrist to palm.

7. Please explain what is "Shikai"

The four unfavorable mental condition/sickness: Surprise, fear, doubt and hesitation. It is important to control the mind in order to suppress these conditions.

1) Kyo (surprise) - Surprised by unforeseen things, disturbance in the activity of the mind, a condition where one cannot handle or make rational decision, a condition where there is nothing one can do or without having the means to do something

2) Ku (fear) - Refers to feeling of fear, fear of opponent, stagnation in mental/psychological activity, the limbs shivers and lose its ability to move freely

3) Gi (doubt) - Doubting the ins and outs of opponent's feeling and action, unable to calmly assess, a condition one is unable to reach a decision

4) Waku (hesitation) - Condition where the heart is lost. When the heart is lost, it is in a psychological bewilderment, a state where one cannot make quick decision or light/casual movement

8. Please explain what is "Fudoushin"

A state of mind which is not moved or distracted by anything including of outside influence. A heart that doesn't move by things or waver. A flexible state of mind able to respond to various changing situations. In kendo, getting caught in opponents movement and waver/agitated is the most detestable thing. If one get misled by the unexpected movement of the opponent, one lose both physical and mental posture and lose the ability to make decision. Hence, it is important for one to cultivate a heart that can quick response with proper decision by calmly observe the opponent while gathering one's determination.

9. Please write "the necessity of Nihon Kendo Kata training"

Kendo kata was created with wisdom of our predecessor, through long process of history, it has develop deep principle and psychological side. To correctly transmit Nihon Kendo Kata to the next generation is significant and it is our mission.

By constant practice of Kata, kendo basic such as etiquette (reigi sahou) and technique (gijutsu), principle of the sword can be acquired, furthermore, one begins to grasp Kendo fundamental principle with inner dimension like the way the mind moves and the strength & commanding presence derived from confidence acquired to repeated practice (kigurai). As such the necessity of Kata in kendo needs deeper awareness that kendo kata is the norm/model/standard in kendo and it is important to practice it daily.

Nihon Kendo Kata Presiding committee Takano Sasaburo Hanshi, in his book "Kendo" he said "There are 3 training method for The Way of the Sword, first is Kata practice, second is Shiai, Third is Uchikomi geiko", this show the necessity and importance of Kata practice.

10. Please state "Qualities Shinpan should have"

General Requirement

- 1) To be Impartial
- 2) To be able to correctly apply procedural rules for shiai & shinpan
- 3) To be well versed in the principles of the sword
- 4) To master shinpan skills
- 5) To be healthy (sound body) and energetic

Points to note

- 1) Dignified attire
- 2) To be exact in posture, manner and conduct
- 3) To use clear language (speak correctly)
- 4) To acquire as much shinpan experience as possible by diligently studying and reflecting
- 5) To learn by watching good shinpan

#### 4段

##### 1 「指導者としての心構え」について述べなさい。

剣道の修練で指導者は最も重要な立場にあり、指導者が適切な指導をしているか否かは、指導を受ける者の人間的な成長や技術的な成長のすべてを決定していると言っても過言ではない。剣道では指導者と指導を受ける者とが、互いに身体をぶつけ合って修練することが多いので、指導者の人格や技遣いが、指導を受ける者に肌を通して直接受け入れられ、影響を及ぼすことになる。基本的な心構えは次のとおりである。

- (1) 確固とした信念と情熱、愛情と誠意を持って指導する。
- (2) 指導を受ける者の人格と個性を尊重しながら指導する。
- (3) 自らの人格を養い、信頼される指導者となるように努力する。
- (4) 指導を受ける者とともに修練に励み、技能の向上に努める。
- (5) 能率的、合理的な指導法の研究を心がけ、指導を受ける者が理解しやすい指導の方法を研究する。
- (6) 指導を受ける者の健康や安全に留意する。

##### 2 「足さばき」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

足さばきは、相手を打突したり、かわしたりするための足の運びで、体さばきの基礎となるものである。「一眼二足三胆四力」という教えがあるように、剣道では足さばきが重視されている。

足さばきには、歩み足・送り足・開き足・継ぎ足がある。

- (1) 歩み足 前後に遠く速く移動する場合の足さばきである。
- (2) 送り足 前後左右斜め方向に近く速く移動する場合や、打突する場合の足さばきである。
- (3) 開き足 相手の打突に対して、体をかかわしながら打突したりする場合の足さばきである。
- (4) 継ぎ足 遠い間合から打突をする場合の足さばきである。

指導上の留意点

- (1) 構えを崩さないように、腰を中心にしてできるだけ床と平行に移動させ、腰の上下動を少なくさせる。
- (2) 上体や竹刀を動揺させないようにし、頭を起こして身体を柔らかくリラックスさせ、正しい姿勢で行わせる。
- (3) 送り足は、送り込む足（後ろ足）が遅かったり残ったりしないようにさせる。

- (4) 継ぎ足は、左足を引き付けるときに右足が止まりやすいので、相手に打突の機会を与えないように、左足を引き付けるや否や、直ちに右足を踏み出すようにさせる。
- (5) 後ろ足のかかどが床につかないようにさせる。特に後退の際には十分注意させる。

### 3 「体当たり」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

体当たりとは、打突後の余勢で自分を相手にぶつけ当てて相手の体勢を崩し、打突の機会をつくる動作である。身体を相手にぶつけると同時に、両こぶしを相手の下腹部からすくい上げるようにして当たり、相手の氣勢を挫（くじ）くとともに、相手の構えが崩れたところをすかさず打突できるようにする。

#### 指導上の留意点

- (1) 手先だけでなく、腰を中心にして全身の力で当たるようにさせる。
- (2) 当たりながら下から押しあげるようにさせる。
- (3) 当たる際は絶対に頭をさげないようにさせる。
- (4) 相手が退がれば追い込んで打つ。相手の体勢が崩れないときには、相手の押し返す力を利用して、引いて打ったりかわして打つようにさせる。
- (5) 体当たりと打ちが一連の動作になるようにさせる。

### 4 「出ばな技」について説明し、「指導上の留意点」を述べなさい。

相手が攻め込もうとしたり、打突しようとする動作の起こり端、気の動きなどを捉えて打突する技である。

#### 指導上の留意点

初歩的な段階では、一足一刀の間合で、相手が打突しようとして右足を踏み出したり、剣先をあげた瞬間などをすかさず打突するようにさせ、習熟するにつれて、攻防のなかから心の起こりや動作の起こりを捉えて打突するようにさせる。

### 5 「間合」について説明しなさい。

間合とは自分と相手との距離をいう。間合には、一足一刀の間合、遠い間合、近い間合の三つがある。

- (1) 一足一刀の間合 剣道の基本となる間合で、一步踏み込めば相手を打突できる距離であり、一步退がれば相手の打突をかわすことのできる距離である。
- (2) 遠い間合（遠間） 相手との距離が一足一刀の間合より遠い間合で、相手が打ち込んできてもとどかないが、同時に自分の打突もとどかない距離である。
- (3) 近い間合（近間） 相手との距離が一足一刀の間合より近い間合で、自分の打突が容易にとどくかわりに、相手の打突もとどく距離である。

### 6 「手の内」について説明しなさい。

竹刀の握り方、打突したり応じたりするときの両手の力の入れ方、緩め方、釣り合いなどを統合した掌中の作用である。竹刀を強く握り締めないで正しく保持し、手首をリラックスさせることにより、肩、肘、手首、掌へと運動が伝導し、効率のよい鋭い打突が可能となる。

### 7 「四戒」について説明しなさい。

「驚（きょう）・催（く）・疑（ぎ）・惑（わく）」の精神状態が生じないように、心

を制御することが重要であるという戒めである。

(1) 驚～予期しない事態に驚いて、心身の活動が乱れ、正常な判断と適切な処置がとれず、為す術のない状態になる。

(2) 催（恐）～恐怖のことで、相手を恐れて、精神の活動が停滞し、四肢が震えて自由な動きを失う。

(3) 疑～相手の気持ちや行動をあれこれと疑い、平静な判断を下せず、決断ができない状態である。

(4) 惑～心の迷いである。心が迷うときは精神昏迷、敏速な判断や軽快な動作をなすことができない。

## 8 「不動心」について説明しなさい。

不動心とは外部の働きかけによって動かされない心、物事に動じない（動揺しない）心をいう。剣道では相手の動きにつられて動揺することを最も忌む。意表をつく相手の動きに惑わされたら心身の崩れを生じて判断力を失ってしまう。胆力をすえて冷静に相手を観察し、適切な判断によって即応できる心を養うことが大切である。

## 9 「日本剣道形の必要性」について述べなさい。

日本剣道形は、先人が英知を尽くして創造したものであり、長い歴史の過程で、理合や精神面に深い内容を持つまでに発達したものである。日本剣道形を正しく継承して次代に伝えることは大きな意義があり、また、私たちの使命でもある。

日本剣道形を繰り返し修練することによって、剣道の基礎的な礼儀作法や技術、剣の理合を修得することができ、さらに内面的な気の働きや気位といった剣道の原理原則をも会得できる。このように日本剣道形は剣道における規範となるものであることを深く認識し、平素から日本剣道形の修練に努めることが大切である。

日本剣道形制定委員でもあった高野佐三郎範士は、著書「剣道」の中で「斯道練習法三様あり、第一形の練習、第二試合、第三打込み稽古是なり」と、形修練の重要性を説いている。

## 10 「審判員の心得」について一般的要件と留意事項を列挙しなさい。

### 一般的要件

- (1) 公平無私であること。
- (2) 剣道試合・審判規則、運営要領を熟知し、正しく運用できること。
- (3) 剣理に精通していること。
- (4) 審判技術に熟達していること。
- (5) 健康体で、かつ活動的であること。

### 留意事項

- (1) 服装を端正にすること。
- (2) 姿勢・態度・所作などを厳正にすること。
- (3) 言語が明晰であること。
- (4) 数多くの審判を経験し、反省と研鑽に努めること。
- (5) よい審判を見て学ぶこと。