

子供たちの心をはずませるユニークな稽古にはじまり、基本技、更には実戦的な応用技の習得を目指した様々な稽古法を分かりやすくご紹介し、田村館長による「剣道が楽しくなる指導法」は、剣道初心者はもちろん、すべての剣士に有効な剣道指導法です。

482-1足さばき～手の内・読みの習得(43分)

足さばきの習得を目指し、縄跳びやラダーを取り入れたユニークな稽古法を紹介。楽しみながら、剣道の基本である「足さばき」の習得が可能です。また、手の内の習得の稽古として、「面打ち／小手打ち」といった基本的な打突稽古に加え、打つタイミングや正確にとらえる技術習得の為の稽古「ボール打ち」を紹介。更に、読みの習得では武徳館名物「剣道ジャンケン」を紹介しています。

足さばきの習得①

縄跳び

● 縄に入るタイミング → 技を仕掛けるタイミング

● ジャンプ後、素早く外へ出る → 打った後の残心

足さばきの習得②

足の運動(ラダートレーニング)

● ステップ1～5

足さばきの習得③

足さばき

● 送り足(前／後)

● 回転(前→後／後→前)

● 踏み込み足(前／後)

● 踏み込み(前／後)

● 体さばき足

手の内の習得

打突稽古

● 面打ち① → 一足一刀の間合い／姿勢／踏み込み／気剣体の一致

● 面打ち② → 姿勢を正して長い息(発声稽古)

● 胴打ち → 手の内の返し／移動後の相手との間合い

● ボール打ち → 手の感覚／正しい打突／打突の好機をとらえる

読みの習得

剣道ジャンケン

● 相手の心を読む稽古



482-2基本技～応用技の習得(45分)

1巻目で楽しみながら習得した足さばき・手の内等を基に、剣道の基本技である面打ち・小手打ち・胴打ちの習得を目指します。後半では引き技、体当たり、応用打突といった、より実戦的な稽古法を分かりやすく解説。また、道場を運営していく上での成功の秘訣も田村館長に伺っています。

基本技の習得①

切り返し

● 切り返し① → 相手の左右面を正確にとらえる／発声

● 切り返し② → 息を切らさずに、最後の一打まで体勢を崩さずに行う(一息の切り返し)

● 切り返し③ → 引き技と逆胴を組み入れた切り返し(応用の切り返し)

基本技の習得②

● 面打ち → 大きく力強く打突

● 小手打ち → コンバウトに速く打突

● 胴打ち → 大きく入り、足さばきを十分に使う

引き技の習得

面打ち／小手打ち／胴打ち

● 正しい鍔迫り合い

● 打突後の姿勢(残心／足さばき)

体当たりの習得

相面／相小手

● 打突前の気攻めと打突後の足

● 相手に出遅れないように気を正す(タイミング)

● 当たり負けしない踏み込み

応用打突①

● 一本打ち

● 二段打ち → 相手打突後に体当たり、その後引き技を相互に繰り出す

応用打突②

● 相小手・面

● 出小手 → スピード／柔軟な手の内／強い打突(総合的な稽古)

インタビュー

● 道場運営について

● 保護者との関係



お申し込み方法

● 送料は何巻でも525円となっております。

● ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。

● 表示価格は消費税込みの価格です。

● ホームページからのお申し込みもできます。

<記入例>

DVD No.

お名前

ご住所/TEL

お勤め先/TEL

お支払い方法

お支払い方法

● 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。

● 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。

● カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット)もお取り扱いできます(分割可)。

JLC ジャパンライム株式会社

☎03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル 4F

FAX 03(3818)6656

http://www.japanlaim.co.jp/dm

「気品と礼節」

愛知・武徳館に見る熱血剣道指導

楽しく、時には厳しく、気品と礼節を重んじて日々稽古に励む
剣道が楽しくなる指導法！
道場運営成功のカギはここにある！



■指導・解説／田村 彰大(武徳館剣道教室館長・愛知県剣道道場連盟理事長)
■実技協力／武徳館剣道教室

DVD No.482D-S

全2枚セット 16,800円(各枚 8,400円/税込・送料別)

武徳館剣道教室

昭和49年に創立、主に幼少年を対象に、楽しく・厳しく・激しくを心がけ指導。心の強化が養われる稽古法を取り入れ、子供たちの心に染み渡るように技術指導を行う。

■戦績/ 第42回全国選抜少年錬成大会優秀賞
全日本少年剣道錬成大会、優秀賞12回
(平成9年度より9年連続優秀賞の本大会連覇記録更新中)

(平成18年7月現在)