

# 居敬窮理

きよ  
けい  
きゆう  
り

→強くなるための日常稽古←

DVD No.667-S  
全3枚 25,200円  
各枚8,400円(税込・送料別)



“凡事徹底” 基本を正しく、徹底して指導するための映像教材  
「厳しく、やさしく」。小中学生の成長のために、  
指導者がいまできること！

第42回ならびに第44回全日本少年剣道錬成大会準優勝、第45回大会3位など、近年輝かしい実績を残している東レ居敬堂。

「居敬」の名の通り、心を引き締め、慎み深く日頃から稽古に精進したものが結果として反映されています。

そんな東レ居敬堂の子供たちを指導する、高井田健蔵監督の指導法を公開します。成長期の剣士たちにとって大切なのは、何よりも基礎・基本です。

いかに、地道でしんどいことをごまかさずに稽古できるか。また、指導者が子供たちに徹底させるか。こうしたことが大きな成長につながるはずです。

紹介する内容も基本的なものばかり。しかし、どのような指導や声掛けをすれば伝わりやすいのか、本当に重要なのはどの点なのかは、意外と知られていないものです。もう一度基本に戻り、しっかりと正しい内容を確認してみてはいかがでしょうか。中学校、高校などで指導をされている先生方にもおすすめの作品です！



●指導・解説：高井田 健蔵  
(東レ居敬堂)

●実技：東レ居敬堂

667-1  
51分

## 「稽古前の動きづくり」と「切り返し」

前半は準備運動に始まり、素振りや足さばきのための動きづくりを紹介しています。後半は大切な基本練習である切り返し。どのように行うべきか、ひとつずつ丁寧に解説していきます。

■はじめに

■稽古の前に

- 準備体操と数種類の素振り
- 足さばきによる競争

■切り返し

- 左右面の切り返し
- 左右腕の切り返し
- 元立ちが竹刀で受けける切り返し
- 2拍子の面打ち
- 1拍子の面打ち



667-2  
55分

## 「基本打ち」と「打ちこみ」

「基本打ち」では、常に実戦を想定した“1本”を取るために打突を意識して行います。続いて後半の「打ちこみ」は、正しい身体の使い方ができているかに着目しています。

■基本打ち

- 大きい面打ち
- 大きい小手打ち
- 大きい小手面打ち
- 小さい面打ち
- 小さい小手打ち
- 小さい小手面打ち
- 引き面
- 引き小手
- 引き胴

■打ち込み

- 大きい面の打ち込み
- 大きい小手面の打ち込み
- 面体当たりからの引き面・引き小手・引き胴
- 小手面体当たりからの引き面・引き小手・引き胴



667-3  
52分

## 「懸かり稽古」と「応じ技」

より実戦に近い形での稽古、「懸かり稽古」と「応じ技」を中心に収録しています。ここでは懸かり手だけでなく、元立ちも常に有効打突を意識し、実戦の緊張感を持って行っています。

■懸かり稽古

- 元立ちが機会をつくって打たせる
- 元立ちが応じ技・後打ち・いなしを使って打たせる
- 一息で行う懸かり稽古
- お互いの懸かり稽古

■技の稽古

- 小手の応じ技
- 面の応じ技
- 小手面の応じ技
- 円になっての応じ技(相面)
- 円になっての応じ技(小手)
- 円になっての応じ技(面)

■区分稽古

■合戦



ジャパンライムのホームページ

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

メール会員登録募集中！

お申し込み方法

●送料は何券でも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

- 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、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割も可)

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に！

JL 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