

順序	科目	実施要領	留意事項	
			掛り手	元立ち
1	切り返し (2回繰返)	元立ちと気をあわせながら、一足一刀の間から呼吸をはかり、大きく踏み込んで元立ちの正面を打つ。続いて前進しながら左右面を4回、後退しながら5回打ち、体勢を整え、大きく踏み込んで正面を打つ。再度これを繰り返して最後の正面を打った後、そのまま送り足で数歩前進し、 右足を軸にして素早く左まわりに体をさばき中段に構え、元立ちに正対する。	(1)「ヤー」の掛け声は、最初のみ掛ける。 (2)竹刀の打突部(物打)で元立ちの正面及び左右面を、 発声を伴って 大きく振りかぶり打突する。 (3)遠間から 一足一刀の間合いに入って 、気・剣・体を一致させて打つこと。 (4)充実した氣勢でなければならない。 (5)体当たりはしない。	(1)正面打ちの受け方は打突二、三步(小さく)引く。 (2)連続左右面の受け方は、竹刀を垂直に立てて、 掛り手 の左右面打ちを引き込むようにして受ける。
2	小手から面 (1回)	機を見て踏み込んで元立ちの右小手を打ち、元立ちが引いて 剣先を横に開いて防ごうとするところをすかさず正面を打ち、そのまま送り足で数歩前進し、すばやく右足を軸にして左まわりに体をさばき中段に構えて、元立ちに正対する。	(1)振りかぶった両腕の間から、小手打ちの場合は相手の小手が、面打ちの場合は正面が見えるところまで振りかぶり、 発声を伴って 正確に打つこと。 (2) 体勢が崩れないように、小手を打ち込んだ勢いを利用して速やかに正面を打つ。(元立ちの左を抜ける) (3) 足の運び(送り足)は迅速にすること。	(1)剣先(けんせん)をやや上げて、相手を引き寄せるようにして小手を打たせる。 (2) 引きながら竹刀をやや右斜めに開き、正面を打たせる。
3	小手から右胴 (1回)	機を見て踏み込んで元立ちの右小手を打ち、元立ちが間合いをとり 次の技を防ごうとして 手元が上がったところをすかさず踏み込んで右胴を打ち、体を右前方にさばきながら送り足で数歩前進し、すばやく 右足を軸にして 左回りに体をさばいて中段に構え、元立ちに正対する。	(1)胴打ちの場合は、相手の胴が見えるところまで振りかぶり手の内を返し、 発声を伴って 左斜めに打つ。 (2)胴打ちの場合、十分な間合で打つ。(近間にならないこと。) (3)胴打ちは、両手で打った後、右斜めに前進する時、左こぶしを送ってもよい。	(1)2の(1)に同じ。 (2)竹刀を上段に振りかぶり、胴を打たせる。
4	面体当たり引き面 (1回)	機を見て元立ちの正面を打ち、打った後すかさず体当たりを行い、元立ちが しっかり受け止めて 応ずるところを、 元立ちの力を利用して 左足から体をさばいて後方に引きながら元立ちの正面を打つ。 その後中段の構えに戻りながら一足一刀の間合いをとる。	(1)十分に正面を打った後、腕を曲げ(柔らかく)両脇を締め、下腹部に気力を込めて当たり腕で押さない。 (2)打突部(物打)で打ち、気・剣・体の一致に注意する。 (3)足さばきを正しく迅速にすること。 (4)体勢が崩れないこと。 (5) 体当たり後、相手の力を利用して左足から引きながら竹刀を振り上げ、発声を伴って正確に正面を打つ。	(1)体当たりを受ける際は、下腹部に力を入れて手元を下げる。また左足かかとを上げた状態で、 やや前に出てしっかり受け止める。 (2) 体当たり後、竹刀をやや右斜め上方に開き、踏ん張るようにして正面を打たせる。
5	面体当たり引き胴 (1回)	機を見て元立ちの正面を打ち、打った後すかさず体当たりを行い、元立ちが 押し返し 手元が上がることを左足から体をさばいて後方に引きながら、元立ちの右胴を打つ。 その後中段の構えに戻りながら一足一刀の間合いをとる。	(1) 4の(1)から(4)に同じ。 (2)体当たりは互格の力で、双方の手元が上がることを体をさばいて 発声を伴って 引き胴を打つ。	(1)4の(1)に同じ。 (2)面→体当たり後、直ちに手元を上げ、 右胴を打たせる。
6	切り返し (1回)	切り返しを1回行って終わる。 要領は1に同じ。	(1)1の(1)から(5)に同じ。 (2)1から6までの実施にあたっては「縁(えん)」がきれない(残心)ようにすることが大切である。	(1)1の(1)、(2)に同じ。