

長鎌による鎌道基本技稽古法
(解 説)

用具の規格

鎌道は長鎌を武器とする武道であり、使用する長鎌の規格は次のとおりとする。

鎌の規格

長さ 180 センチメートル以上

直径 特に指定なし

材質 特に指定なし

重量 特に指定なし

形状 下図を参考にする。

鎌(長鎌)



鎌の構え方

- (1) 中段の構え (正面・左・右)
- (2) 上段の構え (正面・左・右)
- (3) 下段の構え (正面・左・右)
- (4) 八相の構え (正面・左・右)
- (5) 脇の構え (正面・左・右)

1. 中段の構え

- ①正面中段の構え
- ②左中段の構え
- ③右中段の構え

2. 上段の構え

- ①正面上段の構え
- ②左上段の構え
- ③右上段の構え

3. 下段の構え

- ①正面下段の構え
- ②左下段の構え
- ③右下段の構え

4. 八相の構え

- ①正面八相の構え
- ②左八相の構え
- ③右八相の構え

5. 脇の構え

- ①正面脇の構え
- ②左脇の構え
- ③右脇の構え

基本

名称

基本一

基本二

基本三

基本四

基本五

基本は前記の5本あり、鎌の操法の基礎となるものであって、これを修得することにより鎌道形が自由かつ円滑に行われるようになるものである。

■稽古のポイント

- 1 正しい姿勢と気位を高める。
 - 2 間合がわかり、打突が確実となる。
 - 3 動作が正確、機敏、活発となる。
 - 4 個癖がなくなり、刃筋が正しくなる。
 - 5 目付け、眼が明らかとなり、気合が充実する。
- ・基本技には相対動作と単独動作の2種がある。
 - ・鎌道の気合は、「打」鎌の気合は「ヤー」
「仕」鎌の気合は「エイ」と力強く腹から発声する。

基本一

打鎌（中段の構え）

仕鎌（中段の構え）

打 中段の構えから体を開く。以降この動作を繰り返す。

仕 中段の構えで面を掛ける。

仕 中段の構えで胴を掛ける。

仕 中段の構えで足を掛ける。

仕 中段の構えで首を掛ける。

仕 中段の構えで小手を掛ける。

この動作を数回繰り返す。

基本二

打鎌（中段の構え）

仕鎌（上段の構え）

打 中段の構えから体を開く。以降この動作を繰り返す。

仕 上段の構えで面を掛ける。

仕 上段の構えで胴を掛ける。

仕 上段の構えで足を掛ける。

仕 上段の構えで首を掛ける。

仕 上段の構えで小手を掛ける。

この動作を数回繰り返す。

基本三

打鎌（中段の構え）

仕鎌（下段の構え）

打 中段の構えから体を開く。以降この動作を繰り返す。

仕 下段の構えで面を掛ける。

仕 下段の構えで胴を掛ける。

仕 下段の構えで足を掛ける。

仕 下段の構えで首を掛ける。

仕 下段の構えで小手を掛ける。

この動作を数回繰り返す。

基本四

打鎌（中段の構え）

仕鎌（八相の構え）

打 中段の構えから体を開く。以降この動作を繰り返す。

仕 八相の構えで面を掛ける。

仕 八相の構えで胴を掛ける。

仕 八相の構えで足を掛ける。

仕 八相の構えで首を掛ける。

仕 八相の構えで小手を掛ける。

この動作を数回繰り返す。

基本五

打鎌（中段の構え）

仕鎌（脇の構え）

打 中段の構えから体を開く。以降この動作を繰り返す。

仕 脇の構えで面を掛ける。

仕 脇の構えで胴を掛ける。

仕 脇の構えで足を掛ける。

仕 脇の構えで首を掛ける。

仕 脇の構えで小手を掛ける。

この動作を数回繰り返す。

鎌道形

名称

一本目

二本目

三本目

四本目

五本目

一本目

打太刀（中段の構え）

仕鎌（中段の構え）

仕 中段の構えで注視する。

打 中段の構えで「仕」に近づき、振りかぶって面を打つ。

仕 面打ちに対して鎌先で受け、すぐに「打」の足を掛ける。
そして「打」の胴を掛けて追い込む。

二本目

打太刀（中段の構え） 仕鎌（下段の構え）

仕 下段の構えで注視する。

打 中段の構えで「仕」に近づき、振りかぶって面を打つ。

仕 面打ちに対して後方に退き、鎌先を上げて「打」の小手を掛けて、足を掛ける。

三本目

打太刀（中段の構え） 仕鎌（上段の構え）

仕 上段の構えで注視する。

打 中段の構えで「仕」に近づき、振りかぶって面を打ち、すぐに面を守る。

仕 面受けに対して「打」の面を掛けた後に跳躍し、振り返して首を掛ける。

四本目

打太刀（中段の構え） 仕鎌（脇の構え）

仕 脇の構えで注視する。

打 中段の構えで「仕」に近づき、振りかぶって面を打つ。

仕 面打ちに対して後方に退き、鎌先を上げて「打」の小手を掛けて、足を掛ける。

五本目

打太刀（中段の構え）

仕鎌（八相の構え）

仕 八相の構えで注視する。

打 中段の構えで「仕」に近づき、振りかぶって面を打ち、すぐに面を守る。

仕 面受けに対して「打」の面を掛けた後に跳躍し、振り返して首を掛ける。