

鉄甲による爪道基本技稽古法
(解 説)

用具の規格

爪道は鉄甲を武器とする武道であり、使用する鉄甲の規格は次のとおりとする。

爪(鉄甲)の規格

長さ 特に指定なし

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。

爪(鉄甲)



爪の構え方

- (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) 受けの構え (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. 受けの構え

- ①正面受けの構え
- ②左受けの構え
- ③右受けの構え

爪道基本技

名称

- 基本一 掌底（しょうてい）
- 基本二 突き（つき）
- 基本三 蹴り（けり）
- 基本四 肘突き（ひじつき）
- 基本五 膝蹴り（ひざげり）
- 基本六 目潰し（めつぶし）
- 基本七 蛇使い（へびつかい）
- 基本八 擦込み（すりこみ）
- 基本九 襟掴み（えりつかみ）
- 基本十 受け（うけ）

基本は前記の 10 本あり、爪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爪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。
 - ・爪道の気合は、「打」爪の気合は「ヤー」
「仕」爪の気合は「エイ」と力強く腹から発声する。

基本一 掌底

打爪（中段の構え）

仕爪（中段の構え）

- 仕 中段の構えで右手で中段掌底を出す。
- 打 中段の構えで左手で中段外受けをする。
- 仕 すぐに左手で中段掌底を出す。
- 仕 中段の構えで右手で上段掌底を出す。
- 打 中段の構えで左手で上段外受けをする。
- 仕 すぐに左手で上段掌底を出す。
- 仕 中段の構えで右手で下段掌底を出す。
- 打 中段の構えで左手で下段外受けをする。
- 仕 すぐに左手で下段掌底を出す。

この動作を数回繰り返す。

基本二 突き

打爪（中段の構え）

仕爪（中段の構え）

- 仕 中段の構えで右手で中段突きを出す。
- 打 中段の構えで左手で中段外受けをする。
- 仕 すぐに左手で中段突きを出す。
- 仕 中段の構えで右手で上段突きを出す。
- 打 中段の構えで左手で上段外受けをする。
- 仕 すぐに左手で中段突きを出す。
- 仕 中段の構えで右手で下段突きを出す。
- 打 中段の構えで左手で下段外受けをする。
- 仕 すぐに左手で下段突きを出す。

この動作を数回繰り返す。

基本三 蹴り

打爪（中段の構え）

仕爪（中段の構え）

- 仕 中段の構えで右足で中段蹴りを出す。
- 打 中段の構えで左手で中段外受けをする。
- 仕 すぐに左足で中段蹴りを出す。
- 仕 中段の構えで左足で上段蹴りを出す。
- 打 中段の構えで左手で中段外受けをする。
- 仕 すぐに左足で上段蹴りを出す。
- 仕 中段の構えで右足で下段蹴りを出す。
- 打 中段の構えで左手で下段外受けをする。
- 仕 すぐに左足で下段蹴りを出す。

この動作を数回繰り返す。

基本四 肘突き

打爪（中段の構え）

仕爪（中段の構え）

仕 中段の構えで右手で肘突きを出す。

打 中段の構えで左手で中段外受けをする。

仕 すぐに左手で肘突きを出す。

この動作を数回繰り返す。

基本五 膝蹴り

打爪（中段の構え）

仕爪（中段の構え）

仕 中段の構えで右足で膝蹴りを出す。

打 中段の構えで左手で中段外受けをする。

仕 すぐに左足で膝蹴りを出す。

この動作を数回繰り返す。

基本六 目潰し

打爪（中段の構え） 仕爪（中段の構え）

仕 中段の構えで右手で目潰しを出す。

打 中段の構えで左手で上段外受けをする。

仕 すぐに左手で目潰しを出す。

この動作を数回繰り返す。

基本七 蛇使い

打爪（中段の構え）

仕爪（中段の構え）

仕 中段の構えで右手で蛇使いを出す。

打 中段の構えで左手で上段外受けをする。

仕 すぐに左手で蛇使いを出す。

この動作を数回繰り返す。

基本八 擦込み

打爪（中段の構え）

仕爪（中段の構え）

仕 中段の構えで注視する。

打 中段の構えで左手で上段突きを出す。

仕 中段の構えで上段外受けをしてすぐに擦込みをする。

この動作を数回繰り返す。

基本九 襟掴み

打爪（中段の構え）

仕爪（中段の構え）

仕 中段の構えで右手で襟掴みをする。

打 中段の構えで左手で上段外受けをして襟掴みを外す。

仕 すぐに左手で上段掌底を出す。

この動作を数回繰り返す。

基本十 受け

打爪（中段の構え）

仕爪（中段の構え）

仕 中段の構えで注視する。

打 中段の構えで右手で中段掌底を出す。

仕 中段の構えで左手で中段内受けをして右手で中段掌底を出す。

仕 中段の構えで注視する。

打 中段の構えで右手で中段突きを出す。

仕 中段の構えで左手で中段内受けをして右手で中段突きを出す。

仕 中段の構えで注視する。

打 中段の構えで右足で中段蹴りを出す。

仕 中段の構えで左手で中段内受けをして右足で中段蹴りを出す。

仕 中段の構えで注視する。

打 中段の構えで右手で肘突きを出す。

仕 中段の構えで左手で中段内受けをして右手で肘突きを出す。

仕 中段の構えで注視する。

打 中段の構えで右足で膝蹴りを出す。

仕 中段の構えで左手で中段内受けをして右手で膝蹴りを出す。

仕 中段の構えで注視する。

打 中段の構えで右手で目潰しを出す。

仕 中段の構えで左手で上段内受けをして右手で目潰しを出す。

仕 中段の構えで注視する。

打 中段の構えで右手で蛇使いを出す。

仕 中段の構えで左手で上段内受けをして右手で蛇使いを出す。

この動作に関連した上段・下段の受けの練習も数回繰り返すこと。

日本爪道形

名称

一本目

二本目

三本目

四本目

五本目

六本目

七本目

八本目

九本目

十本目

十一本目

一本目

打爪（下段の構え） 仕爪（下段の構え）

仕 下段の構えで注視する。

打 下段の構えで「仕」に近づき、右手で下段突きを出す。

仕 下段突きを左手で下段外受けをする。

打 左手で上段突きを出す。

仕 上段突きを右手で上段外受けをしてすぐに擦込みをする。

二本目

打爪（下段の構え） 仕爪（下段の構え）

仕 下段の構えで注視する。

打 下段の構えで「仕」に近づき、左手で襟掴みをする。

仕 襟掴みを左手で下から抑え込む。

仕 右手で目潰しを出す。

三本目

打爪（下段の構え） 仕爪（下段の構え）

仕 下段の構えで注視する。

打 下段の構えで「仕」に近づき、左手で襟掴みをする。

仕 襟掴みを左手で下から抑え込む。

仕 右手で蛇使いを出す。

四本目

打爪（上段の構え） 仕爪（上段の構え）

仕 上段の構えで注視する。

打 上段の構えで「仕」に近づき、右足で中段蹴りを出す。

仕 中段蹴りを左手で中段内受けをして「打」の足を下から抑え込む。

仕 抑え込んだ足に掌底をする。

五本目

打爪（上段の構え） 仕爪（上段の構え）

仕 上段の構えで注視する。

打 上段の構えで「仕」に近づき、右足で中段蹴りを出す。

仕 中段蹴りを左手で中段内受けをして「打」の足を下から抑え込む。

打 抑え込んだ足に突きをする。

六本目

打爪（上段の構え） 仕爪（上段の構え）

仕 左上段の構えで注視する。

打 左上段の構えで「仕」に近づき、右足で中段蹴りを出す。

仕 左後方へ下がり、右手で牽制気味に下段突きを出す。

打 左上段の構えで右手で上段突きを出す。

仕 上段突きを右手で上段外受けをして「打」の手を右から押し出す。

仕 背中を狙って右手で肘突き、左手で中段掌底、右手で中段突きをする。

七本目

打爪（上段の構え） 仕爪（上段の構え）

仕 左上段構えで注視する。

打 左上段の構えで「仕」に近づき、右足で中段蹴りを出す。

仕 左後方へ下がり、右手で牽制気味に下段突きを出す。

打 左上段の構えで右手で上段突きを出す。

仕 上段突きを右手で上段外受けをして「打」の手を右から押し出す。

仕 背中を狙って右足で膝蹴り、左手で中段掌底、右手で中段突きをする。

八本目

打爪（中段の構え） 仕爪（下段の構え）

仕 右下段の構えで注視する。

打 左中段の構えで「仕」に近づき、右手で上段突きを出す。

仕 上段突きを右手で上段外受けをして左手で中段突きを出す。

仕 上段突きした「打」の手を上から抑え込む。

仕 右手で上段掌底を出す。

九本目

打爪（中段の構え） 仕爪（下段の構え）

仕 左下段の構えで注視する。

打 左中段の構えで「仕」に近づき、右手で上段突きを出す。

仕 上段突きを左手で上段内受けをして右手で中段突きを出す。

仕 上段突きした「打」の手を上から抑え込む。

仕 右手で上段掌底を出す。

十本目

打爪（中段の構え） 仕爪（八相の構え）

仕 右八相の構えで注視する。

打 左中段の構えで「仕」に近づき、右手で中段突きを出す。

仕 中段突きを右手で中段外受けをして左手で上段突きを出す。

仕 中段突きした「打」の手を上から抑え込む。

仕 右手で上段掌底を出す。

十一本目

打爪（中段の構え） 仕爪（八相の構え）

仕 右八相の構えで注視する。

打 左中段の構えで「仕」に近づき、右手で中段突きを出す。

仕 中段突きを右手で中段外受けをして左足で下段蹴りを出す。

仕 中段突きした「打」の手を上から抑え込む。

仕 右手で上段掌底を出す。