

基本合気道剣法

握り法

「鍛練打ち」により握りしめる稽古をする。(タイヤ打ち等)
合気道の握りは左手の小指を強くし、薬指もやや強く、徐々に力を抜き右手をそえる。(第四教の中で行われる握り方である)

素振り法

素振り法は合気道の理に叶ったものでなければならない。
理と言うのは第一に気力の充実した素振りであること。
軽い素振り100回よりも氣の入った素振り数回の方が良い。
第二に構えが裏三角法をとっていないなければならないことである。
その場合、劍の柄頭は常に臍に結ぶことになる。
また、そうすることにより、前後左右の動きが容易になるのである。

素振り一(1)

真っ直ぐに振り上げ、真っ直ぐにうちおろすことが大切である。
特に、合気道の素振りでは、劍をうち下した時に腰を十分に落ち着けるのである。

素振り一(2)

右足を引いて大上段にふりかぶる。
この時十分に腰をひねる。
打ち込みは腰で打ち込むようにする。

素振り一(3)

一種の深呼吸である。
右足を引き劍を頭上に立て、宇宙の氣を劍先を通じて体内に充満させる。
息を止めて脇構えに移り一氣に打ち込むこと。

素振り一(4)

素振り一(1)の要領で前に進む
左右いずれの足が出ても、腰のひねりが決まっていなければならない。
体捌きの練習法である。

素振り一(5)

左右に受け流すと同時に打ち込む。

素振り一(6)

左右いずれの足が出ても即、突きが可能であること。
(右足で打ち込み右足で突く)

素振り一(7)

右足で打ち込んだ場合受ける力を流して左足を出して突く。