

①垂れ (たれ) ⇨ ②胴 (どう) ⇨ ③面 (めん) ⇨ ④甲手 (こて)

1. 垂のつけ方

稽古中にズレな



垂には大垂 (おおだれ) と小垂 (こだれ) があり、大垂は3つ小垂は2つ。

1. 垂をつけるときには、大垂が表 (相手側) になるようにつけます。

2. 垂れの位置 (高さ)

腹帯 (はらおび) が腰骨 (こしぼね) の上に来るくらいの高さ。

※高さが高すぎて。結びがゆるいと垂れが、どんどん上がって来ます。

3. 垂紐 (たれひも) の結び方

垂れ紐を後ろで交差させ、前にも持って行きます。

☆ポイント☆

腰板の下側後ろで交差させ、グーツと引っ張りましょう。

紐を引っ張りながら前に持ってくる。

この時紐を持った位置から

前へ持って来るときに緩める事の無い様に大垂れの下で結ぶ。

結びが見える様にあごで大垂れを挟むと良い。

あごで挟んでからしっかりと紐を引っ張り前で結ぶ。

立膝を立てるとやりやすい。

①



4. 大垂れの下で蝶結ぶ。
稽古中に垂れが回らない様に
しっかりと結ぶ。

★穴ポイント

紐を引っ張り **前で結ぶ時にお腹を少しへこましてから結ぶと良い。**
紐は少し湿っている方が締めやすいので、汗をかいてから締め直す。





- 5.しっかりと垂紐を結んだら、
蝶々部分は小垂と身体の間
にしまい込む。



☆ポイント

結び目は大垂の下、腹帯とお腹の間にグット押上入れ込む。



<p>①</p>	<p>垂れの構成と読み方</p>	<p>垂（たれ）全体の呼び名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹帯（はらおび）垂を腰に巻く 帯状部分 ・大垂（おおだれ）3枚の大きな前垂れ ・小垂（こだれ）2枚の小さな垂れ ・垂紐（たれひも）垂を締める紐 ・名札（なふだ）所属部・本人の名前 「以前は垂れネーム」
<p>②</p>	<p>2.胴(どう)のつけ方</p>  	<p>1. 胴体（どうたい）にあてる まずは胴体に胴を当てて、胸の高さを確認します。</p> <p>※胴をつける高さは、高すぎても低すぎても良くありません。</p> <p>体の大きさによって高さは変わってきます。</p> <p>小学生くらいであれば襟元（えりもと）の V 字先に胴胸のフチがくるくらいでよい。</p> <p>☆ポイント 位置が高すぎると、面をつけたときに首が苦しくなります。</p>

②



低すぎると垂れを押え、足がうまく上がらない。

胴巾がおおきいと、胴が左右にブレてしまい、動きにくい。

※体に合った胴サイズを選ぶ。

胴紐を結ぶ

胴の高さが決まったら胴紐を結んでいきます。



1.まずは長い方の胴紐（肩にかかる方）から結びます。

左右どちらからでも大丈夫。



左右とも結び背中中でクロスする。

胴紐を胸乳革に結ぶ



① 左手で乳革を持ち右手で紐を胸乳革の内側に持ってきて、

②外に向かい 左手の下から回し

①の紐の下1周巻いたあと

輪っかを作ります。③



※左手指は出来るだけ離さない。

左脇で胴を挟むと良い。



③輪っかを乳革の中に通す。

※両脇と両腕を使い、胴を挟む様にすれば、胴が安定する。
①②③④⑤とスムーズに出来ます。何度も繰り返し練習。



④輪っかを左手でつかみ取る。

④輪っかを左手でつかみ取り
右手は胴の乳革辺りを持って紐を引っ張ります。



⑤紐を引く

⑤⑥紐を引きながら長さを調節して行きます。



⑥輪っかと残り紐の長さを揃え



⑦結び目を上
に引き上げる



⑧
①の紐と②の胴をお互いに引
っ張り結び目をしっかり固め
る。

※この作業は全ての紐に
必要です。

反対側の胴紐も同じ手順で
進める。



⑨前側は完成。

※他にも結び方は色々ありますが
この方法はほどけにくいです。
経験から。

紐をはずす時は、紐を強く

★穴ポイント

紐がネジレないようにする為には、親指と人差し指で胴乳革の根
本からスライドさせながら、ネジレを直し背中に持って来る。

このクセを習慣化する事で、どの様な紐もネジレを治す事が出
来ます。面紐も同じ。



⑩下側の短い胴紐を後ろ側で蝶結びをする。

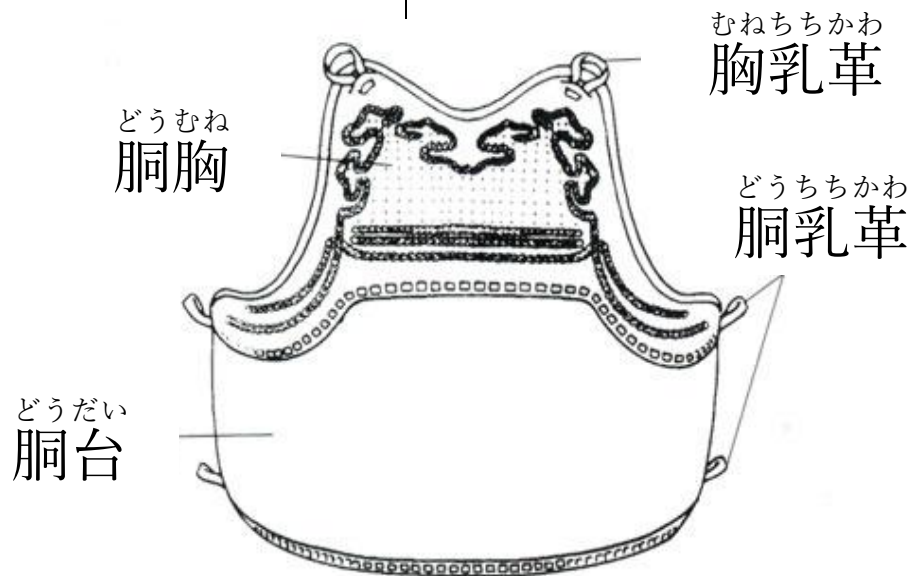


⑪腰の垂れ紐の交差するあたりより少し上側で結ぶ意識。



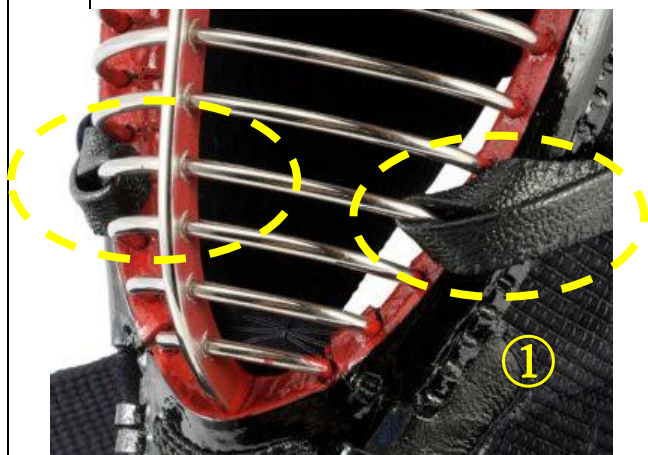
⑫やじるしの様に紐を両側に引っぱりしっかり結ぶ。
ほどけにくくなる。

※注意 ゆるく垂れさがって締めがゆるいと、胴が動くたびにゆれてしまいます。
しっかり固定。



3.面(めん)のつけ方と 準備 面手拭の付け方

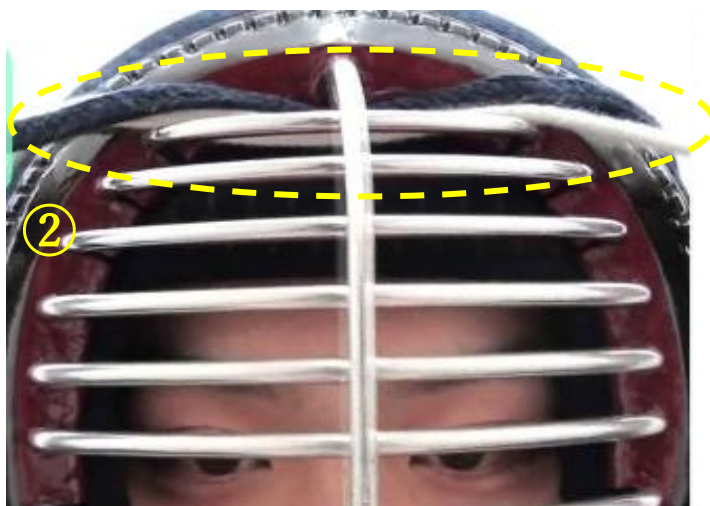
③



① 面乳革 (めんちちがわ)
を付け面紐を通しておく



② 面紐のねじれを確認しながら片方ずつ後ろ（後頭部あたり）で交差させ前の面金上部に通しておく。



※面紐のねじれは面ツケ前、
面取れの号令後に毎回確認する癖付。

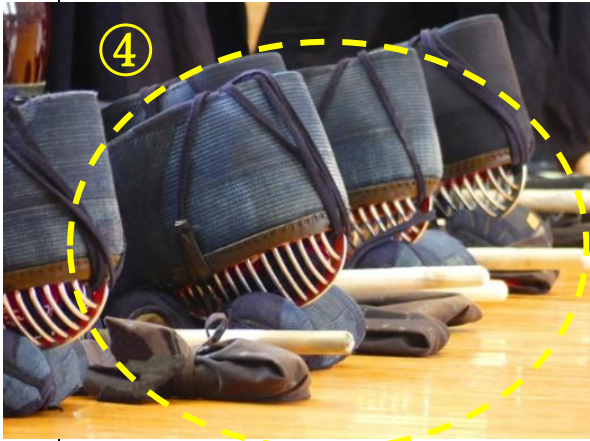
③ 甲手（こて）を揃える。
甲手頭（こてかしら）は
右向きに。

※甲手は左から先に着ける。

☆武士の時代から右利きでの作法、剣法として刀を左腰に差す為、右手で刀を素早く抜く事を想定している。

甲手を左から付けるのは、とっさに相手が切り付けて来ても左手の甲手で防ぐ（受ける）右手で刀を抜く事が出来る。

（（剣道を始めた高校の先生の教えです。）



④ 面を揃え面手拭（めんてぬぐい）を3つ折りぐらいで顎の部分面の中に入れておく。

準備完了。

☆準備「垂れを付け、胴を付け、甲手と面と面手拭、竹刀そしてサポーターをつけ準備が出来たら隣の人と揃える。」

☆アナポイント面手ぬぐいの準備

「初心者の時は、面手ぬぐいを少し湿らす。（霧吹きで濡らす程度）にしておくと巻き易い。本来汗を吸い取り、目や顔に落ちない様にする役目がありますから湿らす程度。」

4.面手ぬぐいの付け方

面の準備が出来た後に、手ぬぐいを付ける準備をする。頭に手ぬぐいを巻きます。



※手ぬぐいは汗を吸収する役目と頭と面が直接触れる事による。防具の劣化を防ぐ。及び打突時の衝撃吸収の役目もあります。

①面手ぬぐいを膝の上に乗せる様にしてから②上側両端を3本の指で持ちます。

心和会の手ぬぐいは「力必達」左から読みます。

この時に、稽古、試合に臨む心の精神統一、気構えを持ちながら面手ぬぐいを付ける。

※自身の教えを教示しております。

③眉毛の上あたりから前髪をかき上げる様に、④後頭部あたりまで。

この時に注意する事は、常に引っ張る事、緩めたりすると手ぬぐいがズレてしまう。



⑤ 後頭部あたりで引っ張りながら前に持って行く。



⑥ ここで左右の手ぬぐいのつまんでいる指で持ちかえ、手ぬぐいを左右に交差させる。



⑦ **A**右手の手ぬぐいで左手の手ぬぐいを押えるようにする次に交差した所で左手の手ぬぐいで押えると右手を放しても左手だけで後ろまで回す事が出来る。**左右どちらでも良い。**



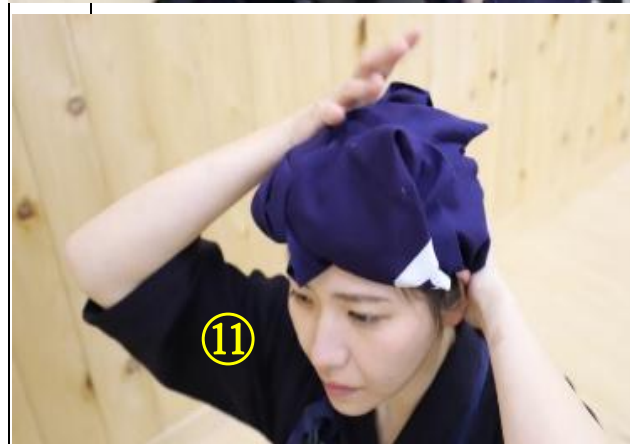
⑧ しっかり引っ張って整える。



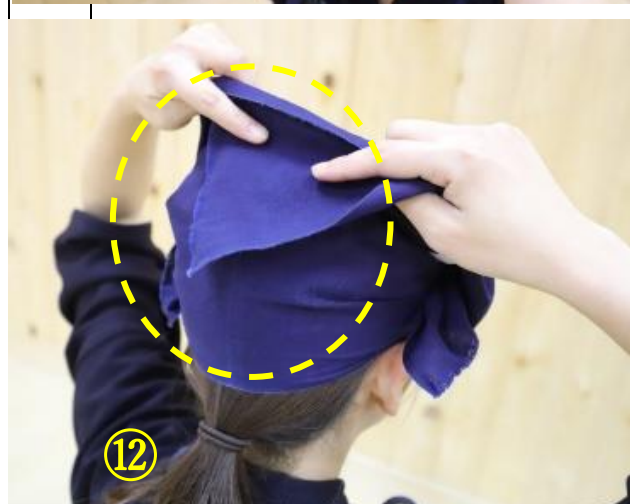
⑨右手が自由になる。



⑩前の手ぬぐいを上え引き上げる。



⑪しっかりと⑦⑧⑨の作業しなければ、手ぬぐいはゆるんでしまいます。



⑫後ろの三角になっている部分を中心に折りたたむ。



⑬折りたたむと、後頭部に三角が出ないので、きれいにみえる



⑭手で押さえて浮いていないか確かめる。



⑮手を放してもほどけない。

☆アナポイント面手ぬぐいの準備

手ぬぐいの向きについては、先生方、部活動、学校教育等でそれぞれ違うとは思いますが、私自身も指導された覚えは薄い様な気がします。言える事は「文字を読んで平常心で試合に望む。」稽古も同じ。高校部活の恩師からの言葉でした。

5.面をつける

面をかぶりましょう。



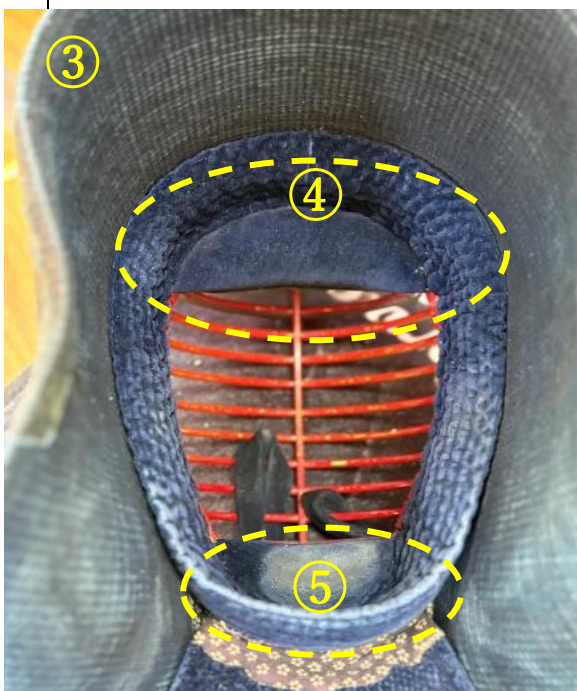
①親指で紐を少しすくいあげる。

残りの指で面を支える。



②あごを先に少し入れる様に頭を入れて行く。

面のサイズが合わないと、あごから外れやすくなります。



③ ⑤あごと④オデコをしっかりと前につける。

※⑤あごと④オデコがつかなければ、サイズが小さい。

又、顔の横（ほう骨）あたりがキツイ場合もあり、特に面のサイズは大事。

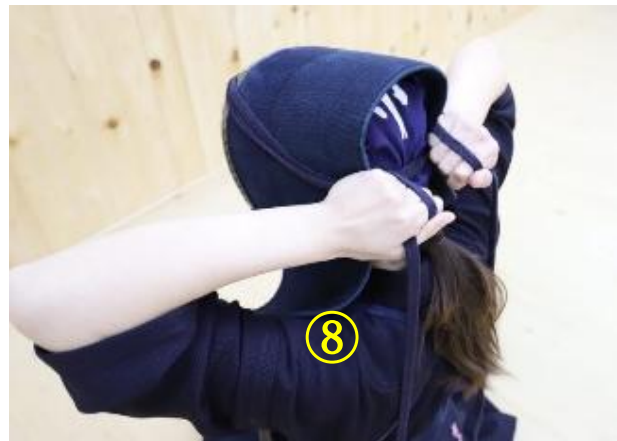
（大きい場合は面布団・あごに手ぬぐい等調整方法があります。）



⑥ 面紐を前で一度ギュット引き、引っ張りながら後ろに回す。後頭部あたりの紐が交差している部分でもう一度ギュット引きながら蝶結びをする。面紐の高さは物見の延長戦ぐらいがいいとされていますが、後頭部の下側あたりで自分にしっくりくる所で良いと思います。

⑦ しっかり紐を引っ張り、1.2度さらに引っ張り締め付ける

⑧ 面紐を後ろの後頭部に持って行く。

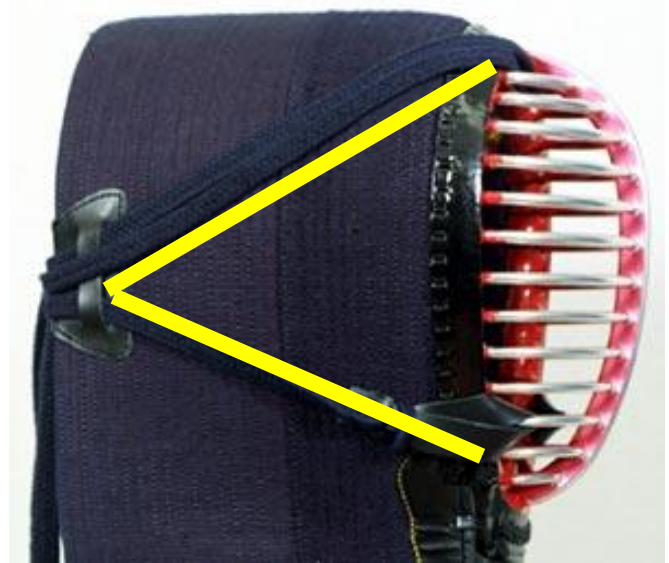


⑨ 紐が交差するあたり（後頭部）で蝶結びをする。

※蝶結びの後が大事です。
詳細は下記①で説明します。

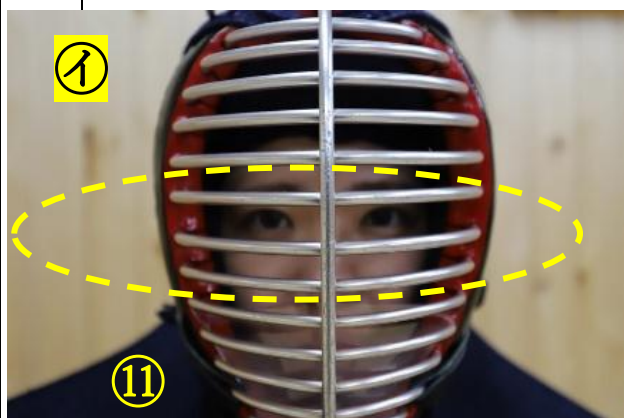


⑩ 面紐のネジレをなおす。
紐のズレを整える。



ア 耳に当たる部分を少し広げる
様に空気を入れてあげます。
そうすることで、耳辺りに竹刀
が当たって鼓膜が破れるのを
防げる場合があります。

※きついと耳も痛くなります。



⑪ あごとオデコがぴったりで
サイズが合えば物見^イ
(面がねが広い部分) から
目が見える様になります。
面が小さいとハズレやすい、
視野が狭い、面がねが邪魔して
見えない。
オデコ・あご・顔の ほぼあたり
がしっくりくるのが良い。

ポイント 後頭部の後ろまで紐を緩めずに持って行き、左手の③④で紐を押え、右手で蝶結びをする様にすれば緩まない。又はギュット締めること。面垂れを広げ耳辺りに空気を入れる。面紐のねじれ、重なりを直し完成



前からの説明。

① 面の付け方はあごから入れて、次におでこを入れる様に。



② 面紐をしっかりひっぱり、一度固定する。



③ ②で紐を引っ張りながら前に持って行く。

④ 紐を片手でしっかり押え、もう片手で紐を引く。

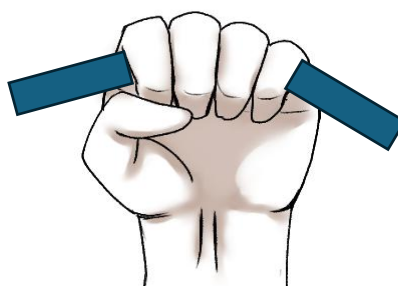


- 5 両手でしっかり紐を締め、その時あごを引きながら、おでこを前方に押し出すと、顔が面がねと平行にはいります。



- 6 後ろで蝶結びにします。この時紐の輪っかに手を入れて、少しずつ、輪っかを広げながら、面紐の長さを調整します。

※ ポイント



- 7 面紐の長さは、結び目から 40cm 以内になる様に。
女性は 30~35cm 位を目安。

- 8 面を外す時は1と逆方向に、額（ひたい）方から外して行く。



はじめのうち、特に小学生は手が小さかったり、頭の後ろに
手が回しにくかったりして、上手に面がつけられない子も多いと
思います。

何度も練習をして、数をこなし先輩剣士や先生方よりも早く面を
つけられるようになりたいですね！

正しい着装をするだけで、見た目が全然違います！

試合でも強そうに見える！！

一番は、心と身体に余裕が出来る。平常心。

正しい着装を身につけて、格好良く輝きましょう！！



『力（つとむ）れば必ず達する』

という意味。

昭和54年の秋に（故）有本勲先生が自筆したものが
今も団旗として継承されています。