

第3部 練習法の英文抄録

第1章 基本打ち

第2章 連続技

第3章 出ばな小手

第3部 練習法の英文抄録 (How to learn KENDO)

英文抄録については、外国人剣道愛好者または、外国人に剣道指導を試みる日本人を想定し、本研究で検討開発した「基本打ち」「連続技」「出ばな小手」習得の手順を、日本語と英語対訳式で記述するものとする。

さらに有用性・簡便性を考慮し、How to learn KENDO と題し、写真、剣道の専門用語についての英語説明を付け加え、英訳の解釈については脚注扱いとし、各章の最後にまとめて記した。

尚、剣道の専門用語の英語説明については、「和英剣道辞典（財）全日本剣道連盟¹」から抜粋し、右記の要領で太字で専門用語を記し、吹き出しの中にその意味を英語で記した。



What's kendo ?

第1章 基本打ち

基本打ち習得の手順については、以下の内容で記載する。

① *Kihon-uchi* 基本打ち

1. How to learn the *men* attack 面打ち
2. How to learn the *kote* attack 小手打ち
3. How to learn the *do* attack 胴打ち

第2章 連続技

連続技習得の手順については、以下の内容で記載する。

② *Renzoku-waza* 連続技

1. How to learn the *kote-men* attack 小片面打ち
2. How to learn the *kote-do* attack 小胴打ち

第3章 出ばな小手

出ばな小手習得の手順については、以下の内容で記載する。

③ *Debana-waza* 出ばな技

1. How to learn the *debana-kote* attack 出ばな小手

¹ 剣道和英辞典（財）全日本剣道連盟 平成12年2月1日
Japanese-English Dictionary of Kendo All Japan Kendo Federation

How to Learn

KENDO



1 *Kihon-uchi* 基本打ち

1. How to learn the *men* attack 面打ち
2. How to learn the *kote* attack 小手打ち
3. How to learn the *do* attack 胴打ち

2 *Renzoku-waza* 連続技

1. How to learn the *kote-men* attack 小手面打ち
2. How to learn the *kote-do* attack 小手中打ち

3 *Debana-waza* 出ばな技

1. How to learn the *debana-kote* attack 出ばな小手

1 基本打ち *Kihon-uchi*

1. 面打ち習得の手順

How to learn the *men attack*¹

面打ちは以下の手順で行う。

You can learn the *men attack* in the following way.

a) 自然に歩き、右足前で止まった姿勢をとる。

Walking naturally, stop with your right foot in front and your back straight².

b) 両手を腰に当て「前」「後」の号令により前進後退の足さばきを行う。

Put your hands on your waist and practice *ashi-sabaki* forwards and backwards at the teacher's commands of "mae" and "ato"³.

Footwork to attack smoothly or avoid a swiftly striking opponent.

What's *ashi-sabaki* ?

c) 両手を腰に当て「前」「前」「前」の号令により前進の送り足を行う。

Put your hands on your waist and practice your footwork *okuri-ashi* forwards continuously at the teacher's command of "*mae, mae, mae*".

Footwork used for moving or attacking quickly in any direction. It is the type of footwork used most frequently in both offensive and defensive moments.

How to do *okuri-ashi* ? : Shuffle your feet in a manner that the right foot leads forward and the left always stops behind the right.

What's *okuri-ashi* ?

d) 両手を腰に当て（竹刀を持たない）右足を上に小さくあげた後「トン」と踏み込み、その後送り足を行う。

Put your hands on your waist (without the *shinai*) and raise your right foot a little, then stamp⁴ on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) making "boom" sound (a sound like "*ton*" in Japanese)⁵. After the *fumi-komi*, you use your footwork *okuriashi* as in part c).

What's *fumi-komi* ?

To stamp on the floor with the front foot so as to move the body stably when striking. The foot which stamps on the floor with the entire sole is called the *fumi-komi-ashi*. The series of motions from stamping to pulling up the back foot quickly and moving the body forward with *okuri-ashi* is called the *fumi-komi-dosa*. *fumi-komi* is the noun form.

e) 竹刀を持ち「諸手右上段の構え」をとり、右足を上に小さくあげ「トン」と踏み込むと同時に、面を打ち、その後送り足を行う。pic.1 pic.2

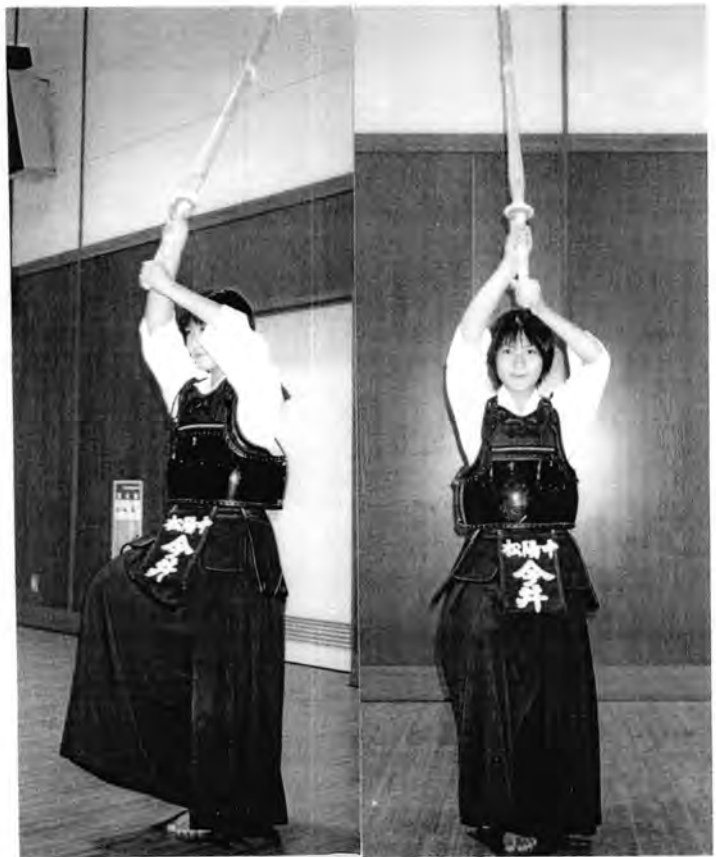
Take a posture where the *shinai* is held above the head⁶ (*morote-migi-jyodan*)pic.1, raise your right foot a little pic.2, then stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) making a sound like “ton” while striking⁷ the *men*. After the *fumi-komi*, use your footwork *okuri-ashi* as in part c).

The posture where the *shinai* is held above the head. The most offensive posture among the kendo postures. The posture where the *shinai* is held with both hands (the left hand grips the *tsuka-gashira* and the right hand grips just below the *tsuba*) and the right foot is forward.

What's *morote-migi-jyoudan-no-kamae* ?



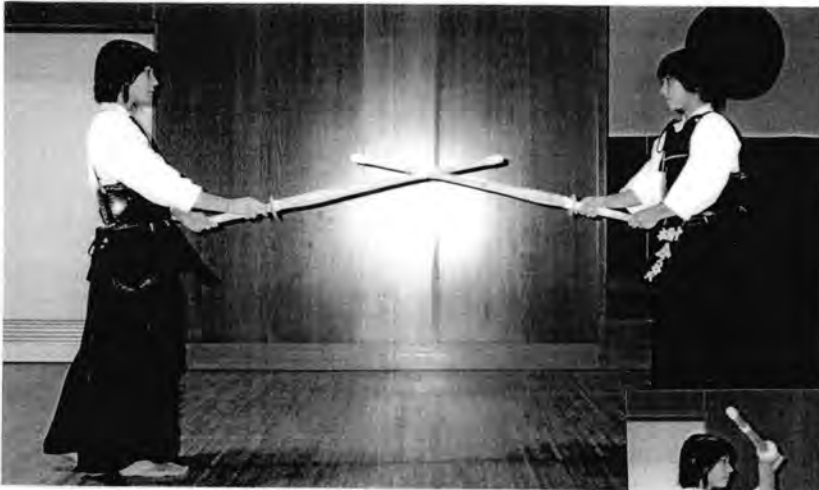
Picture 1: The posture where the *shinai* is held above the head (*morote-migi-jyodan*).



Picture 2: The posture where your right foot is raised a little with *morote-migi-jyodan*.

f) 2人1組になり、1人は打ち手、もう1人は受け手となる。近間に相対し中段に構え、打ち手が振りかぶって面を打った後、送り足を行う。受け手は竹刀を横にして、打ち手の面を受ける。pic.3 pic.4

Make pairs of people. One is the *uchi-te* who strikes, and the other is the *uke-te* who defends against the striking opponent's *shinai*. While standing facing each other and take the position in which the *shinai* are crossed halfway⁸ [pic.3] and the *uchi-te* swings the *shinai* up above the head⁹ then strikes the *uke-te*'s *men*. After that, using *okuri-ashi* move past your opponent in a straight line¹⁰. Try to keep both elbows straight while striking the *men*¹¹. The *uke-te* defends against the striking opponent's *shinai* by holding his *shinai* horizontally away from the body. [pic.4]



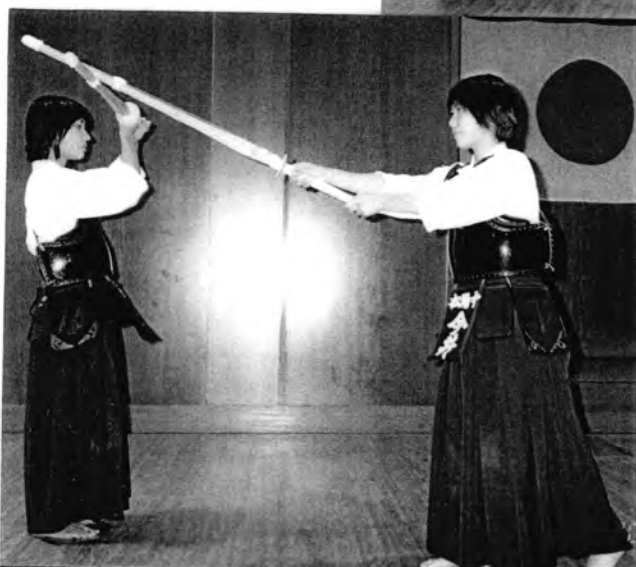
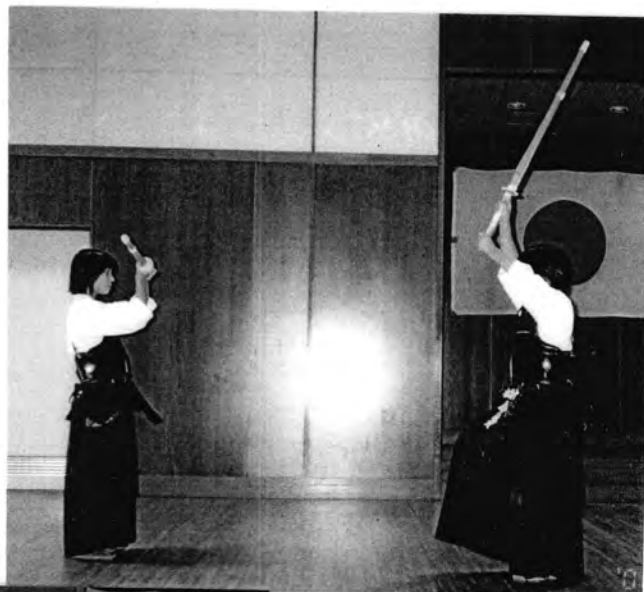
Picture 3: The position in which the *shinai* are crossed halfway.



Picture 4: The *uke-te* is holding the *shinai* horizontally away from the body.

'utterance' : When you strike the *men*, *kote* and *do*, you should utter "*men*" "*kote*" "*do*" as an expression of your spirit.

The pictures of part f)



※Try to keep both elbows straight while striking the *men*.

2. 小手打ち習得の手順

How to learn the *kote* attack

すでに面打ちで、気剣体一致の動作を習得しているので小手は以下の手順で行う。

尚、受け手は防具を着用し、「竹刀を左斜めに上げ、小手に隙を作り」打ち手に小手を打たせる。

pic.5

You have already learned *ki-ken-tai-itchi* from the *men* attack. From that, you can learn the *kote* attack in the following way.

The *uke-te* wears right and left *kote*¹² and allows another to strike¹³ by raising the *shinai* to the front and left and making *suki* of *kote*. pic.5

A term which expresses an important element in moving for offense and defense; it is mainly used in teaching striking moves. *Ki* is spirit, *ken* refers to the handling of the *shinai*, and *tai* refers to body movements and posture. When these three elements harmonize and function together with correct timing, they create the conditions for a valid strike.

What's *ki-ken-tai-itchi* ?

A weakness in one's action or posture which results when the point of the sword is away from the center of the opponents or when the *te-moto* goes up and down.



Picture 5: The *uke-te* raises the *shinai* to the front and left and makes *suki* of *kote*.

What's *suki* ?

a) 近間 (その場で小手が打てる位置) に相対する。 pic.6

右足のみを軽く踏み込み (左足は移動しない) 受け手の小手を打つ。

Stand facing each other and take the position *chikama* in which the *shinai*s are crossed halfway (the position where you can strike the *kote* without moving) pic.6.

Raise your right foot a little¹⁴, then stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking *uke-te*'s *kote*.

Keep your left foot in place.

Picture 6: The position where you can strike the *kote* without moving.



b) 近間 (手を伸ばせば小手が打てる位置) に相対する。 [pic.7]

右足のみを軽く踏み込み、受け手の小手を打った後、左足を引きつけ、送り足をする。受け手は、小手を打たせた後、後ろへ下がる。

Stand facing each other and take the position *chika-ma* in which the *shinai*s are crossed halfway (the position where you can strike the *kote*, this time by extending your arms) [pic.7].

Raise your right foot a little, then stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking *uke-te's kote*.

Draw the left foot quickly behind the right¹⁵. After the *fumi-komi*, you use your footwork *okuriashi*.

The *uke-te* moves backward by *okuri-ashi*¹⁶ after letting the *uchi-te* strike.



Picture 7: The position where you can strike the *kote* by extending your arms.

c) 近間よりもやや遠く、一足一刀の間よりも近くで相対する。 [pic.8]

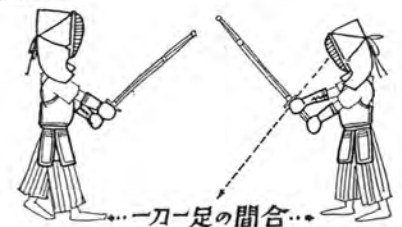
右足を軽く踏み込み、受け手の小手を打った後、左足を引きつけ、送り足をする。受け手は、小手を打たせた後、後ろへ下がる。

Stand facing each other and take a position farther than *chika-ma* and closer than *issoku-itto-no-ma* [pic.8].

Raise your right foot a little, then stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking *uke-te's kote*. Draw the left foot quickly behind the right. After the *fumikomi*, you use your footwork *okuri-ashi*. The *uke-te* moves backward by *okuri-ashi* after letting the *uchi-te* strike.

What's *issoku-itto-no-ma* ?

This is the distance which enables a practitioner (the dictionary says 'player') to strike the opponent by taking one step forward and to evade the opponent's strike by taking one step backward.



Picture 8: The position farther than *chika-ma* and closer than *issoku-itto-no-ma*.

3. 胴打ち習得の手順

How to learn the *do* attack

すでに、面打ち・小手打ちで気剣体一致動作を習得しているので胴は以下の手順で行う。

尚、受け手は防具を着用し、「竹刀と腕を上にも上げ、胴に隙を作り」打ち手に胴を打たせる。打突時には体を半ば右にひねり、確実に部位に当てさせる。pic.9

You have already learned *ki-ken-tai-no-itchi* from the *men* and *kote* attacks, and from that, you can learn the *do* attack in the following way.

The *uke-te* wears the *do* and *tare*¹⁷ and allows another to strike by holding the *shinai* above the head¹⁸ and making *suki* of the *do*. Create¹⁹ the *suki* of the *do* by twisting the upper body to the right slightly²⁰, exposing²¹ the right side, letting the *uchi-te* strike correctly. pic.9



Picture 9: The *uke-te* makes the *suki* of the *do* by twisting the upper body to the right slightly.



Picture 10: The position where you can strike the *do* without moving.

a) 近間（その場で胴が打てる位置）に相對する。

pic.10

その場で振りかぶり（両足ともに移動しない）受け手の胴を打つ。

Stand facing each other and take the position *chikama* in which the *shinai*s are crossed halfway (the position where you can strike the *do* without moving).

pic.10

The *uchi-te* swings the *shinai* up above the head, then strike the *uke-te*'s *do* without footwork.

b)近間（その場で胴が打てる位置）に相對する。

「諸手右上段の構え」をとり、右足を軽く踏み込むと同時に、受け手の胴を打つ。

Stand facing each other and take the position *chika-ma* in which the *shinai* are crossed halfway (the position where you can strike the *do* without moving).

Take the posture where the *shinai* is held above the head (*morote-migi-jyodan-no-kamae*), raise your right foot a little, then stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking *uke-te's do*.

The pictures of part b)



c)近間（手を伸ばせば胴が打てる位置）に相對する。[pic.11](#)

右足を軽く踏み込み、受け手の胴を打った後、左足を引きつける。

Stand facing each other and take the position *chika-ma* in which the *shinai* are crossed halfway (the position where you can strike the *do* by extending your arms).[pic.11](#)

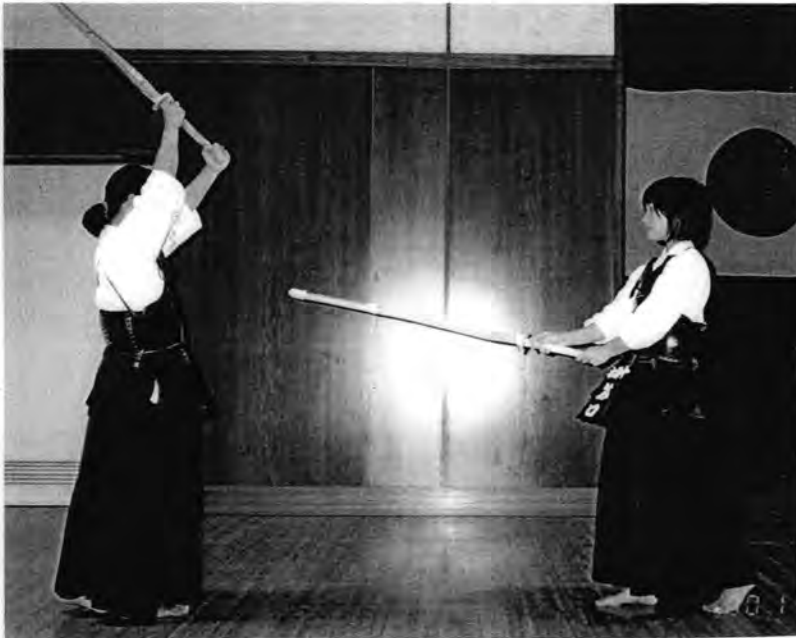
Take the posture where the *shinai* is held above the head (*morote-migi-jyodan-no-kamae*), raise your right foot a little, then stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking *uke-te's do*. Draw the left foot quickly behind the right.



Picture 11: The position where you can strike the *do* by extending your arms.

d) 近間よりもやや遠く、一足一刀の間よりも近くで相対する。 [pic.12]

右足を軽く踏み込み、受け手の胴を打った後、左足を引きつけ、送り足により右方向（受け手の左側）へ体をさばく。



Picture 12: The position farther than *chika-ma* and closer than *issoku-itto-no-ma*.

Stand facing each other and take the position farther than *chika-ma* and closer than *issoku-itto-no-ma*. [pic.12]

Swing the *shinai* up above the head²² and raise your right foot a little, then stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking *uke-te's do*, followed²³ quickly by the left foot. After the *fumi-komi*, you use your footwork *okuriashi* to the right side (*uke-te's* left side).

<英文注釈～基本打ち～>

- ¹ attack: 「打つ」には、strike; hit; beat; knockなどが挙げられ、「攻撃する」の意味で attack; assault; assail が挙げられている(『新和英大辞典・研究社』)。ここでは、剣道の海外普及に最も力を入れていると考えられる全剣連発行の『剣道英辞典』に従い、「基本打ち」などに用いられている名詞の場合には attack を、動詞の場合には strike を用いることとする。
- ² your back straight: 「背筋をまっすぐに伸ばす」という用語を英文に加えることで、日本文中にある「姿勢」を表現する。
- ³ the teacher's commands of "mae" and "ato": 「前」「後」などの号令は日本語をそのまま用いるものとする。「号令」は、a (word of) command; an order が挙げられ、「命令」のような強いニュアンスが感じられるが、the teacher's command とする。また、指導者が号令を出す設定になっているが習技者の代表が行ってもよい。
- ⁴ stamp: 「(足で) 踏む」には、step on; tread on; trample on; stamp などがある。今回は「(床を) 踏み込む」という意味で、『剣道英辞典』に従い stamp を用いる。stamp には「(足を) 踏みおろす」の意味がある(『GENIUS 大修館』)。
- ⁵ "boom" sound(a sound like "ton" in Japanese): 「トン」と踏み込む、という擬音語の表現が難しく、日本語の「トン」にあたる英語の擬音語を複数のネイティブに尋ねたが、'boom' という擬音語が適当なのではないかと思われる。そこで「トンというような音」と英訳した、日本語の音をそのまま用いたものと並行して用いることにした。
- ⁶ take a posture where the *shiai* is held above the head: 「右諸手上段の構えをとる」といっても、まず右諸手上段の形が分からないため、「竹刀を頭の上で持った状態(姿勢)をとる」という英文を加える。
- ⁷ striking: 「打つ」には、strike; hit; beat; knockなどが挙げられ、「攻撃する」の意味で attack; assault; assail が挙げられている(『新和英大辞典・研究社』)。ここでは、全剣連発行の『剣道英辞典』に従い、「基本打ち」などに用いられている名詞の場合には attack を、動詞の場合には strike を用いることとする。
- ⁸ while standing facing each other and take the position in which the *shinai*s are crossed half way: 「近間に相対し中段に構え」の翻訳で、その「近間」がどの位近いのかを、英文では互いの竹刀で表現するものとする。「互いの竹刀が、その長さの半分のところで交わる位置」とし、「中段の構え」についての英訳を省略する。
- ⁹ swing the *shinai* up above the head: 「振りかぶる」の翻訳に対し、「振り動かす」として wave; shake; swing; などが挙げられる。swing には「(手や持った物を) 振り回す、回転させる」という意味がある。ここでは、「頭の上に竹刀を振り上げる」と英訳し、日本文の「竹刀を振りかぶる」を表現する。
- ¹⁰ move past your opponent in a straight line: 「・・・面を打った後、送り足を行う。」という日本文に対し、もう少し分かりやすく「受け手を通り越して、まっすぐに移動する」という表現を英文のみに加える。
- ¹¹ Try to keep both elbows straight while striking the *men*: 初心者は面を打つときに、左肘が高すぎたり、手元が下がりすぎる傾向がみられるため、ここでは、日本文にはない「面を打つときには、両肘を伸ばすようにする。」という英文を書き加える。
- ¹² the *uke-te* wears right and left *kote*: 日本文では「受け手は防具を着用し」とだけ示されているが、実際には、胴、垂れ、小手を着用した受け手をイメージしている。英文では、小手打ちが出来るように、はっきりと「受け手は、左右の小手を着用する」と示す。
- ¹³ allows another to strike: 「隙をつくる = 打たせる」という意味から「許す permit; やる、与える let give」の意味が含まれる allow を用いる(『新和英大辞典・研究社』)。

¹⁴ raise your right foot a little : 「右足を少し上げ」という英訳を加えることで、stamp on the floor の前に、踏み込みの準備をさせる。

¹⁵ draw the left foot quickly behind the right: 「左足を引きつけ」の翻訳として用い、'draw ~ quickly'を用い、「右足の後ろに左足を素速く引き寄せる」と英訳し、剣道の足さばきで重要となる左足の素速い引きつけを表現する。

¹⁶ by okuri-ashi: 「受け手は、小手を打たせた後、後ろへ下がる」と日本文にあるが、「歩いて下がる」のではなく、「送り足で下がる」ことを英文に書き加える。

¹⁷ the uke-te wears the do and tare: 日本文では「受け手は防具を着用し」とだけ示されているが、実際には、胴、垂れ、小手を着用した受け手をイメージしている。英文では、胴打ちが出来るように、はっきりと「受け手は、胴垂れを着用する」と示す。

¹⁸ by holding the shinai above the head : 「(手・腕などで) 持つ; 持っている; 握る; つかむ grasp」という意味を持つ hold を用い、「頭の上で竹刀を握りながら」と表現し、「竹刀と腕を上へ挙げ」の翻訳とする(『新和英大辞典・研究社』)。

¹⁹ create : make よりも堅い語とされ、「~を創造する; (の状態) になるように造る」という語意がある。『GENIUS 大修館』make を多用することを避けるため、また、(隙がある状態) を造るという意味で、ここでは create を用いる。

²⁰ by twisting the upper body to the right slightly : 胴を打たせることで苦痛を伴わないように、確実に胴の部位を打たせるために、出来るだけ打突部位が広い中央部を打たせるよう配慮し「打突時には、(受け手が) 体を半ば右にひねり」の日本文と英文を加える。

²¹ exposing : expose には「(風雨・危険・評判など) にさらす; にふれさせる; 向ける」などの意味があり(『GENIUS 大修館』)、ここでは、胴を打たせるために「(右側に) 向ける」の意味で用いる。

²² swings the shinai up above the head : ここでは「諸手右上段の構えをとり」ではなく、「振りかぶる」という日本文の表現から、よりスムーズな動きが出来るようになっていることを期待し、英訳をする。

²³ followed : これまで左足の引きつけに用いられていた pull up ではなく、follow を用いる。左足を引きつけ踏み込みが完了した後、続けて、送り足へと動作をつなげるニュアンスを表現するために、「後について行く(来る); 続く」の意味を持つ follow を用いる。

2 連続技 *renzoku-waza*

A *waza* in which one first strikes to destroy the opponent's spirit and posture, then immediately and in a continuous motion strikes an open *datotsu-bui* (striking zone). Also called *ni-san-dan-no-waza*.

What's *renzoku-waza* ?

1. 小手一面打ち習得の手順

How to learn the *kote-men* attack

小手一面打ちは、以下の手順で行う。

You can learn the *kote-men* attack in the following way.

a)中段の構をとる。小さく振りかぶって（空間打突で）小手を打った後、送り足を行う。

Take the posture of *chudan-no-kamae*, then swing the *shinai* up above the head a little while raising the right foot a little, then stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) while striking *kote* (by *kukan-datotsu*). Pull up the left foot quickly. After the *humikomi*, you use your footwork *okuriashi*.

One of the postures ; standing upright, the right foot is forward slightly, and the front of the left foot is placed along the line of the right heel. The *shinai* is held with the right hand just below the *tsuba* (sword guard) and with the left hand at the *tsuba-gasira* (end of the *shinai* hilt) while the extension of the *kensen* (top of the *shinai*) points between the opponent's eyes.

What's *chudan-no-kamae* ?

What's *kukan-datotsu* ?

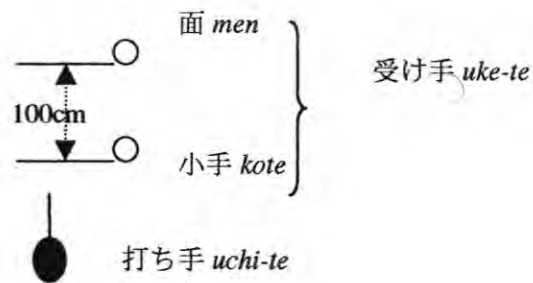
The practice method where one strikes an imaginary opponent's striking zone (*kote, men, do, tsuki*) without direct consideration of one's *ma-ai* (distance) with the opponent or of the opponent's *kamae* (posture).

b) 3人1組になり、1人が打ち手、2人が受け手となり、近間で中段の構えをとる。

小さく振りかぶって小手（補助棒）を打った後、左足を右足に引きつけて、一旦静止する。次いで小さく振りかぶって面（補助棒）を打った後、送り足を行う。[Pic.13]

Make groups of three people. One is the *uchi-te*, and the other two are the *uke-te*. Stand facing each other and take the position *chika-ma* in which the *shinai* are crossed halfway with the first *uke-te*²³.

Swing the *shinai* up above the head a little while raising your right foot a little, then stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking the *kote* (*hojyo-bo* or *shinai*²⁴). Draw the left foot quickly behind the right and **stop once**²⁵. Then swing the *shinai* up above the head a little with raising your right foot a little again, stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking the *men* (*hojyo-bo* or *shinai*). After the *kote-men* you use your footwork *okuriashi*. [Pic.13]



What's *chika-ma*?

Generally called *chikai-ma-ai* (closer distance). A smaller distance than *issoku-itto-no-ma-ai*. At this distance one's strike can easily reach the opponent, but the same holds for the opponent's strike.

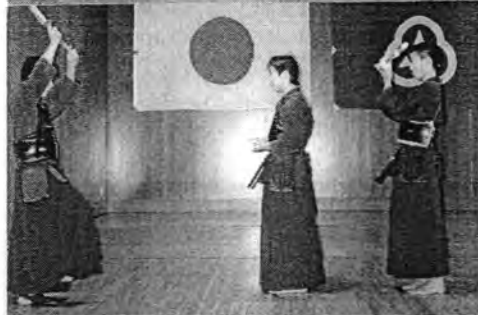
The special distance between one's self and the opponent. The gap between two opponents. The establishment of *ma-ai* through the relationship with the opponent is a subtle and important matter.

What's *ma-ai*?



Picture 13:

Taking the position of *chikama*.



Swinging the *shinai* up above the head a little with raising your right foot a little.



Striking the *kote* and pull up the left foot quickly and stop once.



Swinging the *shinai* up above the head a little with raising your right foot a little again to strike the *men*.



Striking the *men*.

2. 小手—胴打ち習得の手順

How to learn the *kote-do* attack

小手一面打ち習得の手順で小手打ちは、既に習得しているものとして、「a)近間で中段の構えをとらせる。小さく振りかぶって小手を打った後、送り足を行わせる。」を省略した。

You have already learned how to attack the *kote* in the part of *kote-men* attack. So you can skip the following part a) “Stand facing each other and take the position *chika-ma* in which the *shinai* are crossed halfway. Swing the *shinai* up above the head a little while raising your right foot a little, then stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking *uke-te*'s *kote*. Draw the left foot quickly behind the right. After the *fumikomi*, you use your footwork *okuriashi*.”

b)近間で中段の構えをとらせる。小さく振りかぶって小手（補助棒）を打った後、左足を右足に引きつけて、一旦静止する。次いで小さく振りかぶって胴を打った後、左足を引きつけ止まる。[Pic.14]

Stand facing each other and take the position *chika-ma* in which the *shinai* are crossed halfway.

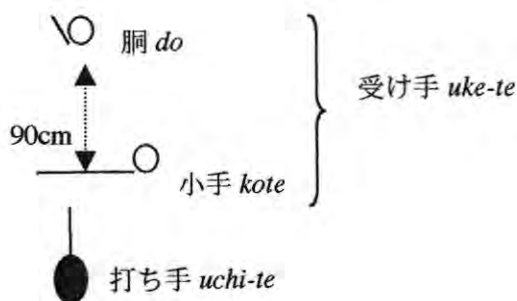
Swing the *shinai* up above the head a little with raising your right foot a little, then stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking the *kote* (*hojyo-bo* or *shinai*). Draw the left foot quickly behind the right and stop once. Then swing the *shinai* up above the head a little while raising your right foot a little again, and stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking the *uke-te*'s *do*. Pull up the left foot quickly and stop.

[Pic.14]

c)近間で中段の構えをとらせる。小さく振りかぶって小手（補助棒）を打った後、左足を右足に引きつけて、一旦静止する。次いで小さく振りかぶって胴を打った後、左足を引きつけ送り足を行う。

Stand facing each other and take the position *chika-ma* in which the *shinai* are crossed halfway.

Swing the *shinai* up above the head a little while raising your right foot a little, then stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking the *kote* (*hojyo-bo* or *shinai*). Draw the left foot quickly behind the right and stop once. Then swing the *shinai* up above the head a little with raising your right foot a little again, stamp on the floor with the right foot (*fumi-komi-ashi*) striking the *uke-te*'s *do* and pull up the left foot quickly. After the *kote-do* strike, you move past your opponent's left side²⁶ by using your footwork *okuriashi*.





Picture 14:

Taking the position of *chikama*.



Swinging the *shinai* up above the head a little with raising your right foot a little.



Striking the *kote* and pull up the left foot quickly and stop once.



Swinging the *shinai* up above the head a little with raising your right foot a little again to strike the *do*.



Striking the *do*.

<英文注釈～連続技～>

²³ *with the first ukete* : 受け手が2人いるので誤解を避けるため、日本文にはないが「最初の（小手の）受け手に」という語を英文に加える。間合いについては、まず最初の受け手との距離を近間でとる。

²⁴ *hojyo-bo or shinai* : 「補助棒または、竹刀」とし、竹刀でも代用できることを示す。竹刀を用いる場合は、弦が切れないように弦を下方に向けることを心がける。日本文の‘補助棒’と‘打ち込み棒’は、同じ物を示す。

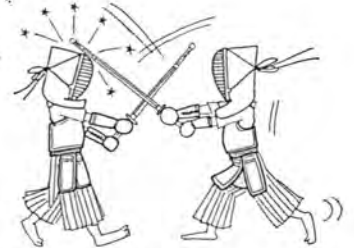
²⁵ *stop once* : この「一旦停止する」ことが、連続技の習得では重要となるため太字とする。

²⁶ *you move past your opponent's left side* : 日本文にある「・・・胴を打った後、送り足を行う。」に、さらに「相手の左側を移動する」という表現を英文にのみ加える。

3 出ばな技 *de-bana-waza*

A *waza* where one strikes just at the moment when the opponent is about to strike or attack. Examples include *de-bana-men*, *de-bana-kote*, and *de-bana-tsuki*. Also called *de-gashira-waza*.

What's *de-bana-waza* ?



1. 出ばな小手の習得の手順

How to learn the *de-bana-kote*

小手一面打ちは、以下の手順で、2人1組になり行う。

You can learn the *de-bana-kote* in the following way. Make pairs of people. One is the *uchi-te*, and the other is the *uke-te*.

a) 試合のVTRや既習者の出ばな小手を見て、出ばな小手のイメージを持つ。 [Pic.15]

※出ばな小手とは、相手が面を打とうとする瞬間に小手を打つ技である。

Watch the *de-bana-kote* in any *shiai* on video or by watching anyone do it live. Gain some image of the *de-bana-kote*. [Pic.15]

※What's *de-bana-kote* ? :

A *waza*, which one strikes the *kote* just at the moment when the opponent moves forward to try to strike or attack the *men*. (※)

The moment when a player moves forward to try to strike or attack. This is also a good time to strike.

What's *de-bana* ?



Picture 15: *de-bana-kote*

b) 受け手が小手を空けているところを小手打ち [Pic.16]

The *kote* attack as the *uke-te* opens (makes the *suki*) his right *kote*²⁷. [Pic.16]



Picture 16: The *chudan-no-kamae*

The *uke-te* opens his right *kote*.

(1)近間から、その場で小手を打つ。(足を動かさない) [Pic.17]

Stand facing each other and take the *chika-ma* position in which the *shinai*s are crossed halfway (the position where you can strike the *kote* without moving²⁸). Take the posture of *chudan-no-kamae*, then swing the *shinai* up a little²⁹ and strike the *kote* without stamping on the floor (no *fumi-komi-ashi*). [Pic.17]



Picture 17: The position where you can strike the *kote* without moving.

(2)近間から、半歩踏み込んで小手を打つ。(右足のみで踏み込む) [Pic.18]

Stand facing each other and take the position farther than *chika-ma* and closer than *issoku-itto-no-ma* (the position where you can strike the *kote* with a half step of *fumi-komi-ashi*³⁰). Stamp on the floor with only the right foot (*fumi-komi-ashi*) while striking the *uke-te*'s *kote*. [Pic.18]

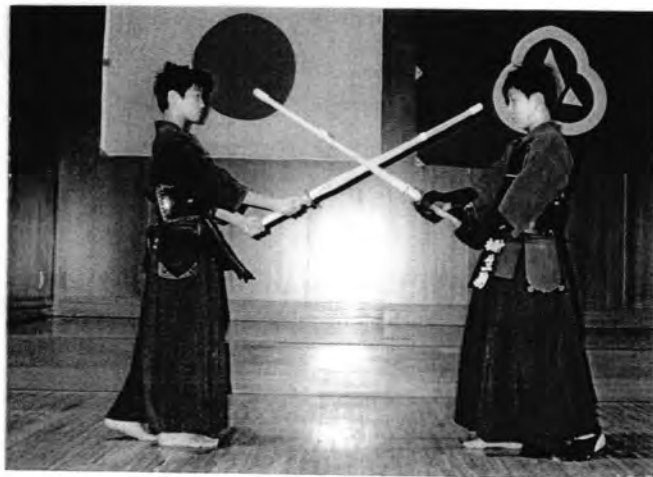
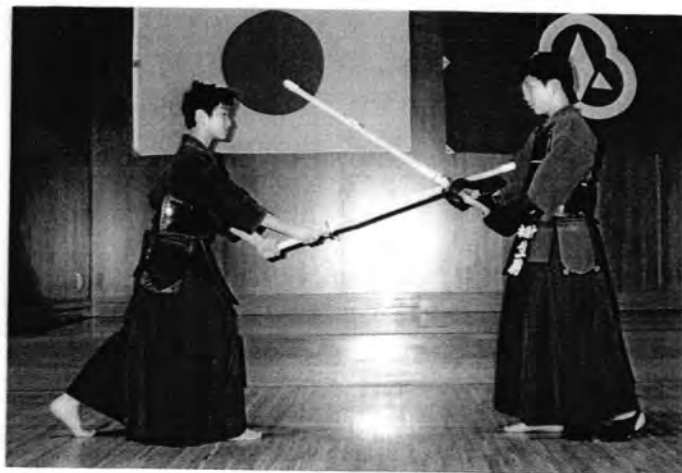
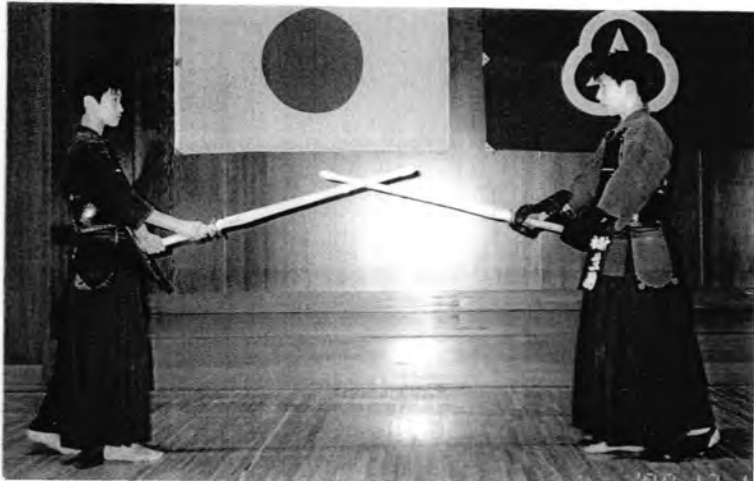


Picture 18: The position where you can strike the *kote* with a half step of *fumi-komi-ashi*.

(3)一足一刀の間から、踏み込んで小手を打つ。(左足の引きつけまでする) Pic.19

Stand facing each other and take the position *issoku-itto-no-ma*(the position where you can strike the *kote* by one step). Strike the *uke-te's kote* with *fumi-komi-ashi* and draw the left foot quickly behind the right. Pic.19

Picture 19: The position where you can strike the *kote* by one step.



Strike the *uke-te's kote* with *fumi-komi-ashi* and draw the left foot quickly behind the right.

c)受け手が手元を上げたところの小手打ち

The *kote* attack at the moment when the *uke-te* moves (pushes) his hands forward to strike *uchi-te*'s *men*. (The motion of the hands caused by momentum of the body moving. In this motion, the *shinai* comes up naturally into an almost vertical position.³¹)

(1)近間から、その場で小手を打つ。(足を動かさない)

Stand facing each other and take the position *chika-ma* in which the *shinai*s are crossed halfway (the position where you can strike the *kote* without moving). The *uchi-te* strikes the *uke-te*'s *kote* at the instant he moves.

(2)近間から、半歩踏み込んで小手を打つ。(右足のみで踏み込む)

Stand facing each other and take the position farther than *chika-ma* and closer than *issoku-itto-no-ma* (the position where you can strike the *kote* with the half step of *fumi-komi-ashi*). The *uchi-te* stamps on the floor with the only right foot (*fumi-komi-ashi*) with striking the *uke-te*'s *kote* at the instant he moves.

(3)一足一刀の間から、踏み込んで小手を打つ。(左足の引きつけまでする)

Stand facing each other and take the position *issoku-itto-no-ma* (the position where you can strike the *kote* by one step). The *uchi-te* strikes the *uke-te*'s *kote* with *fumi-komi-ashi* at the instant he moves and draw the left foot quickly behind the right.

d)前-後-前の出ばな小手打ち

The *kote* attack with *ashi-sabaki* forward and backward. With the forwards and backward motion ('*mae-ato-mae*') maintain the *shinai*'s position in the center.³²

(1)一足一刀の間から

Take the position *issoku-itto-no-ma* (the position where you can strike the *kote* by one step).

打ち手) 前-後-前と足を送り、半歩踏み込んで小手を打つ。打突後、右足を軸にして左足を右足の後ろ方向へ回転させて体さばきをする。Pic.20

The *uchi-te* : At first use the footwork *ashi-sabaki* '*mae - ato - mae*' (forward - backward - forward), then strike the *uke-te*'s *kote* with *fumi-komi-ashi*. After the *kote* attack, use the right foot as a pivotal axis and swing the left foot behind the right, rotating the body slightly. Pic.20

受け手) 後-前-後と足を送り、手元を上げて小手を打たせる。

The *uke-te* : At first use the footwork *ashi-sabaki* '*ato - mae - ato*' (backward - forward - backward), then let the *uchi-te* strike the *uke-te*'s *kote* by moving his hands forward.

What's *tai-sabaki* ?

The act of changing and direction of the body by using footwork in order to evade the opponent's moves.

Picture 20: Use the right foot as a pivotal axis and swing the left foot behind the right, rotating the body slightly.



The original position



Fumi-komi-ashi



Use the right foot as a pivotal axis and swing the left foot behind the right

(2)一足一刀の間から

Take the position *issoku-itto-no-ma* (the position where you can strike the *kote* by one step).

打ち手) 前-後-前と足を送り、半歩踏み込んで小手を打つ。打突後、右足を軸にして左足を右足の後ろ方向へ回転させて体さばきをする。

The *uchi-te* : At first use the footwork *ashi-sabaki* '*mae - ato - mae*' (forward - backward - forward), then strike the *uke-te*'s *kote* with *fumi-komi-ashi*. After the *kote* attack, use the right foot as a pivotal axis and swing the left foot behind the right, rotating the body slightly.

受け手) 後-前-後と足を送り、ゆっくりと面を打つ。

The *uke-te* : At first use the footwork *ashi-sabaki* '*ato - mae - ato*' (backward - forward - backward), then try to strike the *uchi-te*'s *men* slowly.

(3)一足一刀の間から

Take the position *issoku-itto-no-ma* (the position where you can strike the *kote* by one step).

打ち手) 前-後-前と足を送り、半歩踏み込んで小手を打つ。打突後、右足を軸にして左足を右足の後ろ方向へ回転させて体さばきをする。

The *uchi-te* : At first use the footwork *ashi-sabaki* '*mae - ato - mae*' (forward - backward - forward), then strike the *uke-te*'s *kote* with *fumi-komi-ashi*. After the *kote* attack, use the right foot as a pivotal axis and swing the left foot behind the right, rotating the body slightly.

受け手) 後-前-後と足を送り、やや速いスピードで面を打つ。

The *uke-te* : At first use the footwork *ashi-sabaki* '*ato - mae - ato*' (backward - forward - backward), then try to strike the *uchi-te*'s *men* a little bit faster.

e) 出ばな小手打ち

The *debanakote* attack

遠間から

Take the position *to-ma* (the position where you can't touch each other's *shinai*).

打ち手) 相手の起こりを捉え、小手を打つ。

The *uchi-te* : Catch the *uke-te*'s *okori* (the moment when the opponent is about to strike), then strike the *uke-te*'s *kote* before he strikes the *men*.

受け手) 半歩攻め、速い面を打つ。

The *uke-te* : Make the distance closer with a half step by *seme*, then try to strike the *uchi-te*'s *men* faster.

Generally referred to *to-ma-ai*. A distance which is farther than *issoku-itto-no-maai*. A distance which the opponent's strike cannot reach you, and at the same time your strike can not reach the opponent.

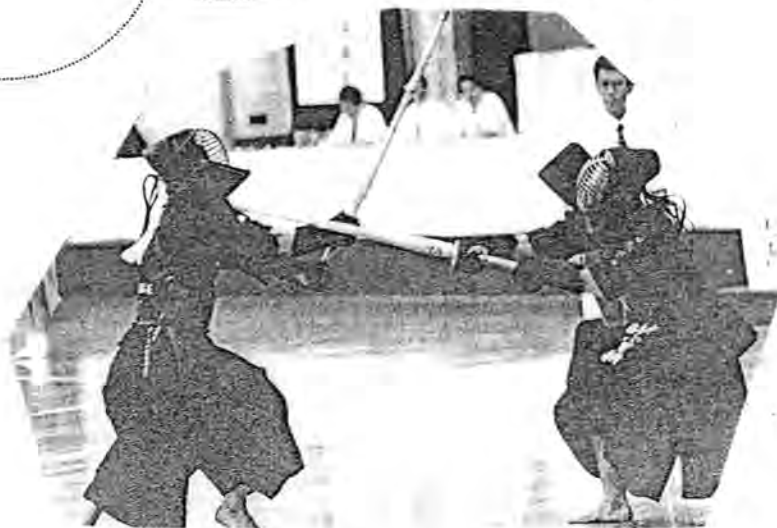
What's *to-ma* ?

The instant in which one's will or desire to attack the opponent arises within the mind and materializes as action.

What's *okori* ?

To take the initiative to close the distance with the opponent with full spirit. This puts the opponent off balance mentally and physically and prevents him/her from moving freely. Example include *ki-ryoku-ni-yoru-seme* (attack with the spirit), *ken-sen-ni-yoru-seme* (attack with the tip of the sword), *datotsu-ni-yoru-seme* (attack with strikes). This enables one to maintain a constant advantage over the opponent. In kendo, it is important to intentionally attack and strike, not to just strike by chance. The back and forth action of offense and defense involved in *seme* (attacks) *seme-kaesu* and (counterattack) not only improves the skill of both players but also develops their minds and bodies. All of this lead to the mutual self-creation of both people and to the building of human character.

What's *semeru* ?



<英文注釈～出なば小手～>

²⁷ the *uke-te* opens (makes the *suki*) his right *kote*: 「受け手が小手を空けているところ」という日本文に対し、そのまま *open* を用いたが誤解を避けるため、以前に用いた「隙をつくる」という用語を英文にのみ加えた。

²⁸ the position where you can strike the *kote* without moving: 「近間」は近間でも「動かずにその場で小手が打てる位置」という意味で「非常に近い位置」を示す。

²⁹ swing the *shinai* up a little: 日本文には振りかぶりについては全く触れず、「小手を打つ」としか示されていないが、ここでは頭の上まで大きく振りかぶるのではなく「少し振り上げて小手を打つ」という英文を用いより明確に示した。

³⁰ the position where you can strike the *kote* with a half step of *fumi-komi-ashi*: 「近間」は近間でも「半歩踏み込んで小手が打てる位置」という意味で「近い位置」を示す。また、この段階では、左足の引きつけもしないので、右足のみの半歩の踏み込みで姿勢の崩れない、無理のない位置を示す。

³¹ The motion of the hands caused by momentum of the body moving. In this motion, the *shinai* comes up naturally into an almost vertical position.: 「受け手が手元を上げたところ」の日本文に対し、”the moment when the *uke-te* moves (pushes) his hands forward”と動作を示すだけでなく、英文には以下のように書き加えた。「両手の動きは、体の動きのはずみで起こる。この動きにより、竹刀が自然にほぼ垂直な位置まで上がってくる。」

³² With the forwards and backward motion (*'mae-ato-mae'*) maintain the *shinai's* position in the center.: 「打ち手と受け手が、互いに前―後―前と足を送っている間も、その間合いは一定に保たれている」ことを示すため、日本文にはない英文を加えた。