

# 真



1.正座  
肩の力を抜き、手は太もも付け根くらい、指を伸ばし、膝の間隔は二拳

2.精神統一  
二呼吸半



3.刀を抜きつけしながら、ゆっくり膝たちを始める

4.刀を左側に持って行きながら、刀を返す(刀の刃を下に向ける)



5.左手で鞘を後方に引き刀を抜き

6.右足を前に出しながら

7.敵の右脾腹から左首根本に向かって、逆袈裟斬り



8.斬り終わり、刀は床に平行、切っ先は敵に向けている

9.敵付け(腰を使って切っ先を敵に向かってゆっくりと突き刺す)



10.刀を上段に構え(切っ先が自分の正中線を越えてはならない)、敵を迎え撃つ態勢になる



11.向かってきた敵を、右袈裟切り  
(敵の左頸動脈から右脾腹に向かっ  
て)する



12.敵を斬り倒した状態(刀を持つ手  
は左ひざ前、刀は床に平行、背筋を  
伸ばし、やや前傾姿勢)



13.前傾姿勢から姿勢を垂直に正す



14.納刀  
左手で鯉口を包むようにもつ、刀の  
柄頭を敵に向けた状態、鞘を持った  
左手の親指と人差し指の間に刀の  
物打ちを乗せ、左手で鞘を引いて  
切っ先が人差し指に落ちたことを確  
認して鞘に納め始める



15.刀が鞘に1/3位入ったところから  
左足を引きつける



16.納刀が終了した状態(尻と踵は少々あけた状態)



共通

1.右足を出し、同時に右手で柄頭を持つ(右足は90° 左足と背筋は直線)



2.立ち上がりながら、左足を一足の半分まで引き付ける



3.前に出している右足を左足にそろえる



4.右手、左手を下し、手のひらを開いて残心