

# いずれの巻も過去に開催し大好評をいただいた圧巻の”不朽の名作”再貸出です。

・ご希望の巻を選んで受講できます。 ・新規の方もご受講いただけますが、「一の巻」からの受講をお勧めいたします。

## 初伝四の巻 相理の編 名作(2022年8月公開) 合計約1時間53分

前編「対人術技と型の実演解説」:高岡が弟子を相手とし、二人組で実際に対人術技・型を実演、解説します。

後編「対人術技と型の一人稽古法」:どのような点に注意して一人稽古で上達すればよいか、高岡が詳しく指導します。

・本編課目:(約1時間45分)

初めに 四の巻の構成と取り組み方

「初伝四の巻 相理の編」の構成と、取り組み方についての解説

前編 対人術技と型の実演解説

対人術技:一刀剣線合わせ/二刀平行移動

初伝の型:中段構第一法/上段構第一法/左脇構第一法/右脇構第一法  
(中段・上段・右脇構については中伝の型の実演解説もあり)

後編 対人術技と型の一人稽古法

対人術技の一人稽古法: 剣尖・剣線(先)・剣専論理の解説/延長移動/二刀剣線合わせ

初伝型の一人稽古法: 中段構第一法/上段構第一法/左脇構第一法/右脇構第一法

終りに 武蔵の剣の指導理念

・特典映像: 内又と外又の実演解説 内又(インサイドジンプレイド)、外又(アウトサイドジンプレイド)解説(約8分)

## 初伝三の巻 体理の編 名作(2022年5月公開) 合計約1時間50分

武蔵が五輪書に書き遺した「足づかひ」を完全解明!「体の理」を追究する初伝三の巻

・本編課目:(約1時間42分)

実演付き解説講義

武蔵が五輪書に書いた「足づかひ」とは/交互足/踵推進による突進力/脱力と重みの重要性

陰陽の足・踵推進の基礎  
陰陽の深奥「陰陰の足」とは

ゆるみと重み/陰陽の理&陰陽を超える「陰陰の理」実演解説/立軸剣手剣/  
一面手法/小刀一刀を持つての踵推進/日常生活での踵推進稽古法

基盤トレーニング

ウナ踵乗芯法/把由足転子クル/立軸剣手剣/ニウナ二転子応用の腰クネ

二刀を持って

回軸双振(ゆるゆるトロトロの液体化)/側軸双斬/踵推進・陰陽の足づかひ

上段の型 初伝第一法

二刀上段構の正確な指導/上段構での踵推進/左小刀での受け/右大刀での斬り/斜面を下る

左脇構

右脇構

・特典映像: 踵推進に役立つゆる体操 長座腕支え/足首クロス/すねスパー/踵クル/足ヤダ/外くるブシ(約8分)

## 初伝二の巻 刀術編 名作(2022年1月公開) 合計約1時間50分

水のようにゆるんだ身体と身体意識をベースに、刀と身体を脳活動を使ってどのように関係づけていくか、を課題として指導します。

・本編課目:(約1時間30分)

基盤トレーニング

一面手法 上下法/環境センター法/立軸剣手剣(りゅうじくのけんしゅけん)

把 捉 法

一面手法から驚捉法、斜捉法への展開

一 刀 構

基準構/中段構/袈裟構(平袈裟)/ニウナ二転子

一 刀 操 法

手~肘~肩の液体化/割体/肘抜き擦法/一天芯納/浮身/室内稽古のための小刀稽古/斜面打ち

二 刀 構

二刀での転子揺解法(柄元での転子サモン法)/側軸系の立軸剣手剣/基準構/二刀中段構の正確な指導

二 刀 操 法

回軸双振/側軸双斬/二刀で受ける/一刀で受ける/戻し方

・特典映像: 『太刀の道 特別稽古』 上下前後法/左右水平法(約20分)

## 初伝一の巻 術理編 名作(2021年10月公開) 合計約2時間20分

武蔵の剣全体を通底する原理「水を本として、心を水となるなり」を根本に据え、解説講義と剣技&ゆる体操実技指導を行います。初めての方、武術が全く未経験の方にも充分に分かり易く、ベテラン会員にとっても更に理解と取り組みを深められる、圧倒的に豊饒で高度な内容です。

・本編課目:(約1時間50分)

徒 手

地芯に乗る/ウナと股関節の中心/各種ゆる体操/一面手法/環境センター

木刀を持って

自然平行立ち/身体各部の液体化/液圧による握り/回軸双振/立軸剣手剣

・特典映像: 回軸双振による液体化の徹底鍛錬/側軸双斬(約30分)

**\*お申込方法やご受講に必要なものについては、別紙要項をご参照ください。**