

しなやかに よりしなやかに 美しく  
**陳式太極剣36式**



☆伝統的な剣を学び易く編集したもので、陳式太極拳を基礎としています。

☆動きは、常に足の先から指先まで螺旋を描き、緩急がはっきりしています

☆呼吸は丹田呼吸で、一瞬の速い呼吸と、長くゆっくりした呼吸で

動きをコントロールします。

参考「陳式太極剣36式」 桂香 老師

**新太極拳**

代表 小田 きく江

604-8371京都市中京区神泉苑町1-2

Tel.075-811-0545 Fax.075-811-0544

[office@taiqi.net](mailto:office@taiqi.net)

[taiqinet@ybb.ne.jp](mailto:taiqinet@ybb.ne.jp)

<http://www.taiqi.net/>

---

2010年8月吉日

準備の型

並歩 持剣

剣を左手に真っ直ぐに持つ

開立 持剣

両足を肩幅に開く



第一段

(一) 起式 起式

始まりの型

南

1. 体を少し左に回し、重心は左つま先に。  
両手をゆっくりと上に孤を描きながら左前に挙げる。
2. 体を少しに右に回し、重心を右に。  
両腕は平行に右に孤を描き胸の前に、目は右手に



(二) 攔門剣(馬歩 持剣)

剣を持ち門を護る

1. 重心を左に、少し沈む。同時に右脚は迅速に膝を持ち上げる。

左剣は右、下に孤を描き屈肘、剣尖は後方、下に。

右剣指は右、下、左に孤を描き体の左前方で相合。

左手は肩の高さ

左手は肩の高さ、右手はお腹の高さ。両手心は斜めに向かい合う。目は右剣指

2. 左は継続して沈み、右つま先を撥ね上げるようにも持ち上げ、擦歩

右手は継続して左上に孤を描き相合。左右合勁

3. 重心はゆっくりと右足に、右偏馬歩

左持剣は右腕の内側を経て下、左に孤を描き体の左側に。

柄は腰の高さ右剣指は継続して上に、顔の前を経て右下に孤を描き

右前方に指先は鼻の高さに手心は前に。目は右剣指



(三) 仙人 指路(並歩 前指)

仙人が道を指す

東

1. 体を左に回し、右足を踏みしめ、重心左に。

右足は自然に伸び、扣脚。

右剣指は下、左、左前に擺起、胸の高さ

2. 重心右に屈蹲、体を右に回し左足は外擺

両腕は右後ろに孤を描き平擺 手心は外に、剣尖は左に

右剣指は体の右に、肩の高さ。目は右剣指

3. 体を左に回し、重心を左に、右足は軽く地面を擦って左踵に、

つま先は外向き。両足の間は約20cm

左剣は下、左後に孤を描き左胯に

・3. の右足と右剣指は一致

右剣指は右腰を通り胸の高さに指し出す。

・3. で両足はゆっくりと伸起



(四) 叶底 藏花(歇歩 藏剣)

葉の下に花が隠れている

東

1. 体を右に回し、重心を左に、右足を前、上に提起。つま先は外擺

両腕は体の回りに従って下に分け、前後に孤を描いて挙げる。柄は肩の高さ

右剣指は腰の高さ、手心は下、目は左手の方向

2. 右足を左足の前に下ろし、両足は下蹲(胸は南) 歇歩抱剣

両腕は少し上に胸の前で屈肘、左の持剣は左腕の下に貼り付き、

剣尖は左. 手心は下。右手は握剣柄接剣、手心は上。目は剣尖の方向



(五) 朝陽剣(提膝 架剣) 前方に刺し、立上りながら斬り上げる

東

- 1.左独立 左拳指は鼻の高さに  
右足つま先は地面をつかんで。頭の頂に意識を置く



(六) 夜叉 探海 夜叉が海の深さを探る

- 1.右膝が少し沈み、左足を下ろし内扣、体を右に回し、剣は上、右前、下に**劈剣**  
左剣指は体の回転に沿って前、下に弧を描き右腕の内側に置く  
重心は左に移り、体は少し右に周り、右足を後ろに納める。  
つま先が点地、右腕は曲げて体の右側に、肘を後ろに**抽剣**  
右手は胯に、手心は内側に、剣尖は前下方、目は剣尖
- 2.右足を前に一步、重心を右足に移す、体は少し左に周り、  
左足を提膝 刺剣。 左つま先は少し内扣。右剣は下方に刺出。  
左剣指は前、上に頭の左上方に**架**



(七) 青龍 出水(弓歩 前刺) 青龍が水の中から出てくる

- 1.右足が少し沈み、左踵は左に一步、つま先を跳ね上げる  
右腕は内旋、右手は扣腕、左に体に沿って挂。手心は後ろ向きに剣尖は下に。  
左剣指は右、下に弧を描いて右腰の前、目は剣尖に
- 2.体を左に回し、重心を左に、左足を踏みしめ左弓歩。**胸は東北**  
左剣指は下、左、上、右に弧を描き左頭の上方に、手心は斜め上  
右腕は外旋、右手は、仰握剣、体の右側から前に平刺。胸の高さ



(八) 護膝剣(左右 撩剣) 左右の膝を護る

東

- 1.左足は外**擺**  
右足を持ち上げ、体を左に回す。右腕は外旋、肘を曲げ剣を回収、柄は左胸前  
左剣指は右腕の内側に付け、目は剣尖
- 2.右足を一步前に、体を右に回し右弓歩。  
右腕は内旋、右剣は上、左、下、右を経て左膝側から右前に撩出。  
手心は外向き、柄は肩の高さ、剣尖は前下方。立円 ← **護膝剣左勢**
- 3.右足は外**擺**。左足を持ち上げ、体を右に回す。  
体を右に回し、右腕を少し曲げ、右剣は上、右に弧を描く。  
柄は頭の右上方。剣尖は柄よりやや低く。目は左方。
- 4.重心を右に置き、左足を左に一步。右足を左前に更に一步、右弓歩  
右剣は上、右、下に右膝を経て左前方に撩出。  
手心は斜上、柄は肩の高さ、剣尖は柄よりやや低く。  
左剣指は下、左に弧を描き頭の左上方に。手心は斜上。目は剣尖に ↑ **護膝剣右勢**



(九) 海底 撈月(提膝 攬剣) 海に映った月をすくいとる

東

- 1.右足は踵を軸として外**擺**、体を右に回し、左足を提起。  
右前腕は内旋俯握剣、柄は肩の高さに、剣尖は右前に、  
左剣指は前、下に弧を描き右腕に付ける。手心は右下方に、目は剣尖。
- 2.重心を右に、左足を左前方に一步、**馬歩**になる。 重心を左に移す。

右足は膝を曲げ提起。膝はお腹の高さに、つま先は自然に垂れる。  
 右腕を内旋、剣は平で下、右に体の前を経て左、上に孤を描き、  
 外旋で右胸前に持ち上げる。(托剣)  
 手心は斜め上、柄は胸の高さに、左剣指は下、左、上に  
 孤を描き左耳の横に。手心は外向き、目は剣尖に。



(十) 金鶏 展翅(提膝 下截) 金の鶏が翅を広げる

1. 右足を右前に踏み出し、体は少し左に、又右に回す。  
併せて重心を全部右に移し、左膝は少し屈げて提起。膝は腰の高さ。  
小腿は少し内収。
2. 右剣は上、左、下に孤を描き截剣。剣柄は腰の高さ、  
手心は下は向き、剣尖は斜め下に。
3. 左剣指は右、下、左、上に孤を描き頭の左上方に、  
手心は左前方。上体は少し前傾。



## 第二段

(十一) 卷肱剣(退歩 撩剣) 肘を巻きながら剣を回す

東

- 1-1. 右膝を少し屈げ、重心を降ろす。  
右腕は外旋、肘を屈げ胸の前に。左剣指は右前腕の置く。手心は外向き。
- 1-2. 左脚を後ろに下ろし、体は少し左に、右に回り右弓歩。  
同時に、右剣は上、左、後ろ、下、前に孤を描き撩出。  
剣柄は胸の高さ、剣尖は剣柄より低く、手心は右を向く。  
左剣指は右前腕に置く。 卷肱左式



2. 左膝を少し屈し、重心を移す。右足は自然に伸ばす。体を右に回す。  
右前腕は肘を少し屈げ内旋、手心を外に翻し、右剣は右頭上方に架剣  
左剣指は右前腕の上に置き、手心は右向き。目は剣尖に。
3. 体を少し左に回し、重心を左に移す。右脚は後ろに左弓歩。  
右剣は上、右後ろ、下、上前に孤を描き撩出、剣柄は胸の高さに、  
腕は少し屈げている。小指刃は上向き。  
剣尖は剣柄より低い。 卷肱右式  
左剣指は下、左、上に孤を描き左上方に、手心は斜上。目は剣尖に。

(十二) 虎抱頭(虚歩 棒剣) 虎の頭を抱きこむ

西

1. 重心を少し右、左、右に移し右脚は少し屈げる。  
体は右、左、右に回り。左脚は内扣。  
右腕は上に凸、折畳 剣尖は少し下に垂れ、右前腕を  
内旋、右剣は右、上、左、下に孤を描き体の左前にくる。  
剣柄は腰の高さ、手心は下向き、剣尖が左後ろに  
来たら剣指は右手首に置く。手心は下向き。目は剣尖に。
2. 左脚を右前に活歩、体を右に回し、右脚はつま先を軸に回す。  
踵はやや持ち上げる。右手は俯握剣になる。



右後ろ平抹、左右を分けて腰の両側に置く。

平抹

両手は下を向く。目は正面。

3.重心を左に、両足を屈げ沈む。

右脚を持ち上げ少し後ろに収める。

両手は外旋し、お腹の前で閉じる。左剣指は右腕の下に付ける。

剣尖は剣柄より少し高く、目は剣尖に。

(十三) 野馬 跳澗(跳歩 前刺)

野生馬が澗を跳び越える

西

1.両脚は引き続き下に、同時に右膝を屈げ上擺、左脚は地面を蹴って跳ね上がる。同時に剣を抱いた両手は上で托起。目は剣尖

2.震脚拍圧(剣) 剣柄はお腹の高さに、剣尖は剣柄より高く。目は剣尖。

3.右脚は前に半歩踏み出し、重心は全部右脚に移る。

両脚は自然に伸ばし、左踵を持ち上げ、つま先を天地とする。

同時に、両手の棒剣は前上方に伸ばし刺す。

剣柄は胸の高さに、手心は上向き、剣尖は上方に。目は剣尖。

4.右つま先は地面をしっかりと踏みしめ、左脚は大きく一步前に踏み込む。

左脚は屈蹲、右脚は左が降りるか降りない内に迅速に膝を持ち上げる。

つま先は自然に垂れて。

両手は内旋でクワの高さに分ける、手心は下向き。目は平視

5.右弓歩。同時に右剣は外旋し、胸の高さに刺出。

左剣指は前、上に弧を描き左上方に、手心は斜上。目は剣尖

3.4.5は協調一致して、軽やかに靈活。

5.剣刺出の時は平穩。



(十四) 鷹熊 斗智(左右 穿挂剣)

鷹と熊が睨んで戦う姿勢をとる

南(鷹)

1.重心は左から右に、又左に。体は左に右に、又左に(回る) 右脚は少し扣脚

同時に、右前腕は少し屈指、右剣を左に回帶、左剣指は右手首の上に、

体の回転に伴い、右剣は下、右、上、左に弧を描き回帶、胸の前で内旋

剣は上、左後ろに弧を描き下に落ろす。剣柄は腰の高さに。

左つま先を軸に踵は外側に振るよう回す。

左脚を伸ばし右弓歩。

同時に右剣は下、右、上に弧を描き胸の前に持ち上げる。剣柄は右額の高さ。

剣尖は左下方に向き、左剣指は下、左に弧を描き左クワのあたりに。

手心は斜め下。目は左下方に。

2.重心を全て右脚に移し、左脚を持ち上げる、膝は腰の高さに、

つま先は少し持ち上げて。同時に右剣と左剣指を右上、左側に分ける。

剣柄は頭の高さ。手心は右に、剣尖は左下方に。

剣指は腰の高さに、手心は斜め下を向く。

目線は剣尖に。

- 北(熊) 3.左つま先を外擺、右前に降ろし歇歩になる、  
同時に右剣左膝の外側、下、体の左側に穿剣、胯の高さに、  
剣身は平に真っすぐ、手心は内側を向く。目は剣尖に。  
左剣指は下、右に孤を描き右前腕の上に置く。  
手心は下を向き、目は剣尖に。  
右手を跳ね上げ、上、右に孤を描き胸の前で抱える。  
剣身は平に真っすぐ、手心は内側を向く。目は剣尖に。  
剣柄は胸の高さに、手心は内向き、剣尖は右上方に、目は剣尖。
- 4.両脚を伸ばし立ち、重心を全て左脚に、右脚を上を伸ばし上げる。  
つま先は跳ね上げる。  
同時に右前腕は外旋で上、右太ももの外側を通り穿挂、剣柄は肩の高さに、  
手心は上を向き、剣尖は下を向く。  
左剣指は頭の左上方に架つ、手心は斜め上を向く。目は剣尖。
- 5.右つま先は外擺、前に降ろし歇歩。  
同時に右剣は右膝の外側を、下、右、右後方に穿ち出す。剣柄は胯の高さに、  
剣身は平に真っすぐ、手心は前を向き、左剣指は左に分ける。  
手心は前向き、目は剣尖に。  
象形の式:鷹は熊を捕獲しようとし、熊に沈着に対峙している。



(十五) 燕子 啄泥(弓歩 下点) ツバメが泥を啄(ついで)む

- 1.重心昇起、左脚を左前に一步、馬歩になる。  
同時に、右前腕を外旋、右剣を上、左に回帶、剣柄は肩の高さに、  
手心は内を向き、剣身は平に真っすぐ、剣尖は右を向く。  
左剣指は右前腕に内側に置き、手心は外向き。目は剣尖。
2. 右つま先を軸に、踵を外側に振り回し、重心を左に移す。  
体を左に回し左弓歩。  
同時に右腕は前に伸ばし出し、上から左に下点。剣柄は胸の高さに。  
剣尖は剣柄より低く、力は剣尖に注ぐ。  
左剣指は右前腕に置き、手心は斜め下。目は剣尖に。



(十六) 猿猴 縮身(丁歩 帶剣) 猿が体を縮める

- 右脚を踏みしめ、少し沈んで重心を全部右脚に移し、  
体を少し右に回す。左脚を右脚に内側に収め丁歩になる。  
同時に右腕を屈指内旋、右剣は右上に回帶、頭の右上方に、  
剣柄は右額の側に、剣尖は左向き、手心は外向き。目は左前方。  
収脚と回帶は協調一致。迅速に軽く。



(十七) 順水 推舟(弓歩 反刺) 水の流りに船を押す

- 左脚を左(西北)に一步踏み出し、体を少し左に回して左弓歩になる。  
同時に剣は左上方に反刺。剣柄は右額の前、剣尖は左前上方に。  
左剣指は右前腕の内側に。目は剣尖。 一条斜線



## 第三段

- (十八) 靈猫 扑鼠(弓歩 下刺) ジャコウネコが鼠を狙う  
 ※扑(撲) 軽くはたく、飛びかかる、とらえる

1. 重心を後ろに移し、左つま先を内扣、体は右に180° 回る。  
 重心を左に移し、右脚を左脚に内側に収める。つま先は点地  
 両脚は少し屈んでいる。  
 同時に右前腕を外旋、剣は下を向き、剣柄はお腹の前に。  
 右前腕を内旋、剣は真っすぐに立てる。  
 剣尖は下を向き、左剣指は体の回転に従って弧を描き左右に分ける。  
 腰の両側に収める。右手心は左上に、左手心は下向きに。目は前下方。
2. 右脚を前に一步踏み出し右弓歩になる。  
 同時に、右剣は迅速に下に刺し出す。右腕は伸ばし、剣柄は  
 お腹の高さに、手心は左を向く。左剣指は右前腕の内側に置き  
 手心は下に。目は剣尖の方向。



- (十九) 金鶏 抖翎(馬歩 推剣) 金鶏が羽を広げる

1. 右脚は後ろに撤歩、つま先が着き、左膝を少し屈指、重心は左に移り**屈蹲**。  
 同時に**座腕**、剣尖を上**崩**。体の右前方に回収、右腕は少し屈指  
 剣柄は胯の高さに、手心は左前方。  
 左剣指は腕を少し屈げて左上に伸ばし出す。指先は肩の高さに。  
 手心は外向き。目は前方。
2. 右脚を持ち上げ。左脚を踏みしめ、右脚を右に**輪進半歩**。  
 左脚を擦、馬歩になる。  
 同時に右剣を立て、体の右側に押し出す。  
 右腕を少し屈指、剣柄は腰の高さに、手心は前向き。  
 力は剣身後部の外刃に。左剣指は同時に左に押し出す。  
 剣尖は頭と同じ高さに、手心は外を向く。目は右前方。



- (二十) 拔草 導蛇(左右 掃剣) 草をかき分けて蛇を探す

1. 体を左に回し、重心を少し左脚に移す。  
 同時に右前腕を外旋、手心は翻して上向き、右剣は下に落ろし弧を描いて  
 平掃体の左前方に、剣柄は腰の高さ、剣尖は右前方。  
 左剣指は右腕の上に置き、右、下に。手心は下向き。目は剣尖。
2. 重心を少し右に、左に移し、同時に右剣は凸腕内旋。  
 手心は翻して下向き、右剣は右、上、左、下に小さな弧を描く。  
 重心を全部右に移し、右踵を軸に左脚を持ち上げ、  
 体を右後ろに180° 回し馬歩。  
 同時に右剣は体の回転に従って、右**平抹**、お腹の前に。  
 剣尖は左向きに、左剣指は右腕の上に置き、手心は下向き。目は剣尖に。



- (二十一) 金針 倒挂(弓歩 下ラン剣) 金針菜の花が下に向く  
 重心を右に移し、体を右に回して右弓歩になる。  
 同時に、右前腕を内旋し、右手を上を持ち上げ、右、上に孤を描く。  
 剣尖は下に垂れ、剣身は真っすぐ体の前に、剣柄は胸の高さ。  
 手心は右向き。左剣指は右手首の上に置き、手心は右向き。  
 目は前下方に。 右剣を持ち上げる時、**手首をゆるめる。**



- (二十二) 金蜂 点芯(弓歩 前点) 金色の蜂が花の芯をつつく  
 重心を全部左脚に移し、右脚を持ち上げ、左脚の内側に踏みつける。  
 左脚は素早く持ち上げ、左後ろに右弓歩になる。  
 同時に、右剣は左後ろ、上、前に下点剣。  
 剣尖はお腹の高さに、力は剣尖下峰に注ぐ。  
 左剣指は下、左後ろ、上、右に孤を描き頭の左上方に、  
 腕は少し屈指、手心は斜め上を向く。目は剣尖。



右脚を持ち上げる、と左脚を持ち上げるは**同時に**。  
 左脚を後ろに、と点剣は**同時に**。

- (二十三) 鶴子 翻身(翻身 劈剣) ハイタカが空中で体を翻す  
 1. 膝を少し屈指重心を全部左脚に移し、右脚を持ち上げて左脚の後ろに  
 挿しこむ、つま先から着地。右膝を屈指体は左に回る。  
 同時に右腕は肘を少し屈指外旋、右剣は上、左に孤を描き体の左側に、  
 剣柄は左胯あたりに、手心は内側を向き、剣尖は左向き。  
 左剣指は右前腕の上に置き、手心は下向き。目は剣尖。  
 2. **両脚はつま先を軸**として、体は右後ろに180° 回り、馬歩になる。  
 同時に右剣は下、右、上に孤を描き顔の前を経て、立剣で劈出。  
 右腕と剣は平に真っすぐ。肩の高さ、剣尖は右を向き、  
 力は剣前身の **下刃**に注ぐ。  
 左剣指は、下、左、上に孤を描き頭の左上方に、手心は斜め上。  
 目は剣尖。 **一立円。身帯剣**



- (二十四) 白猿 献果(並歩 雲托剣) 白い猿が果物を差し出す  
**東** 両脚を伸ばし、右つま先を外**擺** 体は右に回り、重心は全て右脚に移る。  
 左脚は右に並歩で自然に立つ。  
 同時に右剣をゆるめ、手首を軸に内旋、左、後ろ、上に頭の前を経て、  
 再び外旋で右、前に孤を描く。  
 雲剣は体の前で**托**、胸の高さで、手心は上を向き、  
 剣身は平に真っすぐ、剣尖は前を向く。  
 左剣指は後ろ、左、下、右に孤を描き外旋、手心は翻して上から  
 右腕に下に。目は剣尖。



## (二十五) 二龍 戯珠(虚歩 劈剣) 二頭の龍が珠を転がして戯ぶ

1. 両足を少し沈め、体を少し右、左、再度右に回る。  
 右脚を右に大きく一步踏み出し**右弓歩**になる。  
 同時に、両手の棒剣は、下、右、上、左に回り、再び、右に孤を描いて  
 体の前に、剣柄は右腰の側に、剣尖は下を向く。  
 左剣指は右前腕の上に置き、手心は下向き。目は剣尖に。
2. 重心を全て右に移し、体を左に回し、左脚は左前方に上歩、(東北)  
 つま先を着き、両足は少し沈んで左虚歩になる。  
 同時に、右剣は右、後ろ、上、前下に劈出。  
 剣柄は胸の高さに、腕はすこし屈指、手心は左向き、剣身は平に真っすぐ、  
 剣尖は前を向く。  
 左剣指は下、左、上に孤を描き頭の左前上方に、手心は斜め上向き。  
 目は剣尖の方向。
3. 上体は少し左、右に、再度左に回り、左脚は左後ろに半歩、  
**重心は左脚に移り、又右脚に移る。**  
 同時に右剣は下、左、上、右に孤を描き内旋、下、左に孤を描いて  
 挂剣で体の前に、剣柄は胸の高さに、手心は外向き、剣尖は下に。  
 左剣指は右前腕の上に置き、手心は斜め下。目は剣尖。
4. 重心を全部左脚に移し、体は少し右に回り、  
 右脚は右前に(東南)上半歩、つま先を着ける。  
 両脚は少し沈み右虚歩。  
 同時に右剣は左、上、右、前下に**劈出**。剣柄は胸の高さに、  
 腕は少し屈指、手心は左向き、剣身は平に真っすぐ、**剣尖は右前に**。  
 左剣指は、下、左、上、右に孤を描き頭の左前上方に。  
 手心は斜め上を向く。目は剣尖の方向に。



## (二十六) 犀牛 望月(回身 後刺) 犀が振り返って月を観る

1. 右脚を外**擺**、重心を降ろし右脚に移す。  
 左踵を外に振り、体を右に回す。  
 同時に右肘を屈指内旋、手心は外に翻し、剣は頭右前に**横架**、  
 剣尖は左に向き、左剣指は下に降ろして、右前腕の内側に、  
 手心は外を向く。目は左方。
2. 重心を右に移し、体を右に回して左脚を左に一步進める。  
 同時に右剣は上、右、下に孤を描き体の右側に、手心は前に。剣尖は右下方。  
 左剣指は右前腕に置き、手心は下向き。目は剣尖に。
3. 体を少し左に回し、同時に左剣指を下、左、上に孤を描き体の  
 左前方に持って行く。腰の高さ、手心は外を向く。  
 右前腕は内旋で手首は内扣、剣は下、左に孤を描き挂剣。目は左剣指に。

- 4.左膝を少し屈指、重心を左脚に、右脚を左前に一步踏み出す。  
 足の裏全部が地面に着く。  
 同時に右剣「は左、前、上に弧を描き、剣尖は胸の高さに、  
 肘を屈げて手首を跳ね上げる。  
 この時、体は少し右に回り、剣は右後ろに刺し出す。  
 剣柄は右肩の前に、剣身は平に真っすぐ。剣尖は右後方に。  
 左剣指は胸の前で右前腕と合わせ、右腕部に置く。手心は外向き、目は剣尖。



## 第四段

(二十七) 疾風 偃草(歇歩 下载) 疾風で草がなぎ倒される

- 1.体を左に回し、右足を後ろに大きく撤歩、左弓歩  
 右剣は上、前下に**劈出**、剣柄は胸の高さに、**剣尖は剣柄よりやや高く**。  
 左剣指は右手首の上に置き、手心は下向き。目は剣尖
- 2.重心を右に移し、左足を後ろに挿一步、両膝を沈め、体を右に回し歇歩  
 同時に、右剣は体の前を経て、右、下、後に弧を描き**截剣**、  
 柄は胯の高さに手心は下向き、剣身は平に、剣尖は右を向く。  
 左剣指は左上に展開、手心は前を向く、目は剣尖に。  
**軽く柔らかく敏捷に。**



(二十八) 斜飛剣(弓歩 斜削) 斜めに空へ剣を斬り上げる

- 1.両脚は起き、重心を左に移す、右足は踵を持ち上げて左足の内側に撤、  
 つま先が着き、両膝は半蹲。  
 右肘を少し屈指、内旋、そして外旋、右剣は左、後ろ、上に頭を経て前上方に、  
 再び、右、前、下、左に弧を描き**斜劈**、剣柄は左胯の前に、手心は上を向き、  
 剣尖は左下方に。  
 左剣指は胸の前に収め、右腕は右前腕の上に置く。  
 手心は下を向き、目は剣尖の方向に。
- 2.右足を右に跨一步、体は右に回り右弓歩、  
 同時に、右剣は前、右、上に弧を描き**斜削**、右腕は少し屈指、  
 剣柄は肩の高さ。手心は斜め上を向き、剣尖は右上方に。  
 左剣指は下、左に弧を描き左腰の側に、腕は少し屈指、手心は斜め下を向く。  
 目は剣尖に。



**斜削の時、上体は不要に斜めに傾かないこと。**

(二十九) 左 托千斤(左弓歩 托剣) 左手で千斤の錘(おもり)を支える

- 1.重心右に移し、左脚を右足の内側に収め、つま先を着く、体は右に回る。  
 同時に右腕は内旋、手心は外を向く。右後ろに**回帶**、剣柄は**右顎**の前  
 剣身は平に真っすぐ、剣尖は左前を向く。  
 左手は右手首を握り、手心は内向き。目は剣尖。
- 2.左手を緩め、手心は上を向く。  
 それから左脚、右脚を交互に左前(西南)に継続して上歩。  
 (左脚は2歩、右脚は1歩) 体はゆっくりと左に回り左弓歩。

同時に右腕はゆっくりと外旋

右剣は体の前を経て、下、左上に弧を描き肘を屈げて托起  
 剣柄は左顎の前に、両手心は内向き、剣身は平に真っすぐ、  
 力は上刃に注ぐ。剣尖は右向き、目は剣尖の方向に。

上歩の時は膝を屈げて軽快に。弓歩はしっかりと踏みしめ  
 胯を広げる。剣身は終始平に真っすぐ。



(三十) 右托千斤(右弓歩托剣) 右手で千斤の錘(おもり)を支える

体を右に回し、右脚、左脚交互に右前方(西北)に連続して上歩  
 (右脚2歩、左脚一步) 右弓歩になる。

同時に右腕は内旋し、右剣は体の前を経て、下、右、上に弧を描  
 肘を屈げて托起、剣柄は右前方、顎のところに、右手心は外を向く。  
 剣身は平に真っすぐ、力は剣身の上刃に注ぐ、剣尖は左、  
 右手心は内側を向く。目は剣尖の方向。



(三十一) 落花式(退歩 帯剣) 花びらが舞い落ちる

1.右剣は右前上方に伸ばし出す。手心は左に、左剣指は右前腕の内側に。

伴って重心は膝を屈げて左に移り、右脚は少し屈げる。

同時に、右剣は下、左、後ろに**帯剣**、剣柄はお腹の前に、  
 手心は外を向き、**剣尖は右前に剣柄より少し高く**。

左剣指は右前腕の上に置く。手心は下を向く。

目は剣尖の方向に。**落花左式**

2.体は継続して左に回り、右肘を屈げて内旋、翻腕、手心は  
 外上に持ち上げ、剣は下、左後ろ、上に弧を描き左肩の側に。  
 関連して、右足は後ろに撤一步、重心は半蹲、右脚に移り、  
 体を右に回し左足は自然に伸びる。

同時に、右剣は継続して上、右前、下、右後ろに弧を描き**帯剣**、  
 剣柄はお腹の高さに。**手心は内を向き**、剣尖は左前、剣柄より少し高く。

左剣指は右前腕の上に置き、手心は下向き、目は剣尖の方向に。**落花右式**



右手は緩んで握る。左右落花式の動作は連貫して、軽く柔らかく、円活に。

(三十二) 黄蜂 出洞(並歩 平刺) 黄色い蜂が巣から飛び出していく

1.体を少し左に回し、左剣指は下、左前、上に弧描いて指出、手心は下向き。

**右足は左足に寄せ**、体は再び左に回る。

体は自然に真っすぐ。

同時に右腕は内旋、再外旋、前に伸ばし出す。

右剣は上、右、下、左に弧を描き前に刺出。

剣柄は胸の高さに、手心は上を向く。剣尖は右前(西)

左剣指は再左腰の横に収め、手心は上を向く。目は剣尖の方向に。

並歩の時、収斂尻、収腹。



## (三十三) 交剣 擺蓮(轉身 擺蓮) 剣を交差しながら蓮の花を揺する

南

1. 両脚を少し沈め、重心を左に、体を少し左に回す。  
右腕は少し屈指外旋、右手はゆるんで剣を握る。  
剣尖は少し下を向く。右足は右に上歩、外擺、同時に右腕は内旋、手心は下に向く。  
右剣は上、左、下に弧を描き体の左前方に横に、腰の高さに、剣尖は左向き。
2. 左足は右つま先の前に上歩内扣、同時に、左手は内旋、手心は翻し外を向く、握護手接剣。  
右足は前、上、右後ろに鉤、つま先を擺起、右手は上、右、下、左前の右胸。右足の脚面外を迎撃その後、右脚を降ろし、重心は左に、右手を剣指に変える。左に剣を持ち前に挙げる。目は右剣指に



## (三十四) 座身 勒馬(馬歩 撐剣) 馬の上に座って手綱を締める

南

1. 重心を右に移し、体を右に回す。  
同時に両手は下、右に弧を描き右腰の側に、左手に持剣、手心は下向き、剣尖は左を向く。  
右剣指は左手の右側に置き、手心は上向き
2. 両足は少し沈み(下蹲)、体を左に回し半馬歩に、同時に、右剣指は左腕の内側に置く。  
両腕は同時に、腕を少し曲げ外撐、左胸の前に横に置き、左剣を押し出す。剣尖は左後ろに向き、両手心は外を向く。目は前方に。



## (三十五) 合剣勢(虚歩 持剣) 剣をとじる

南

1. 重心を右に移し、体を少し右に回す。  
右剣指は上、右に弧を描き頭の右前上方に、手心は外を向く。  
左剣指は下、左に弧を描き、剣柄は左胯に、手心は後ろ、目は右剣指に
2. 重心を左に移し、体は少し左に回す。  
右足は前に上歩、つま先が着いて虚歩。同時に、右剣指は右、下、前に弧を描きお腹の前に、手心は上向き  
左剣は継続して左、上、右、下に弧を描き内旋、お腹の前で右前腕内側に合わせる。手心は左向き。  
剣身は体の前で真っすぐに立て、剣尖は上向き。目は前方に。



## (三十六) 収式(収式) 収める型 震脚の後、重心を両脚の間に置く。

南

1. 重心は全部左に移り、右膝を持ち上げる。  
同時に、右腕は屈肘、剣指は上托、手心は上向き。  
右足は左足の内側に、両足を少し屈指、肩幅に、落地下踏。  
同時に、右剣指は内旋、手心は下に左剣指を同時に按落。目は前下方に
2. 両足はゆっくりと伸起、同時に、右剣指を掌に変え、両腕はゆっくりと体の両側にゆっくりと下垂。左足を右足に寄せまっすぐに立つ。目は前方に

