

武蔵の剣「五輪書片手に武蔵の剣とゆる体操」

中伝 二の巻 刀術編

合計 約1時間42分

本編課目：約1時間33分

「武蔵の剣」中伝二の巻 刀術編の考え方

高度運動科学トレーニングの新時代到来と「武蔵の剣」への
天の川銀河洗手功法の導入／宮本武蔵のセンターの規模

基盤トレーニング 武蔵の剣中伝二の巻用

一面手法接合法／擦合法／上下法／正面切通法／水平面法／
ニウナ真垂直上空の二転子舞

切己切他と肩包面滑走剣

切己切他は精神論ではなく身体意識の教え／
「いかにも大きにひちをのべて」の極意とバイオメカニクス／
徒手肩包面鍛錬法／肩包面滑走剣（左手違い・右手違い）／
「緩々（ゆるゆる）と思ひ、此法をおこなふ事」とは何か

突技法の三段術理展開

振子突二法（驚捉振子・斜捉振子）／
重垂突から重垂突＋踵推進へ／
滑走突（滑走突面を利用した滑走突）

中伝二の巻刀術編 まとめ

室町キュービズムは現代のトップオブトップオブトップアスリート
よりもはるかに深い至高の境地／
滑走剣は切己剣に到る絶対条件

特典映像：約9分

天の川銀河洗手功法

■難易度：★★☆☆☆ 2～★★★★☆ 3

■講座時間：約1時間42分（本編約1時間33分＋特典映像約9分）

■講師：高岡英夫

■講座料：18,000円

■視聴期間：決済完了後40日間

■受講の目安・前提となる講座

初伝一の巻・初伝二の巻・中伝一の巻の内容が前提となっていますので、これらの巻を受講しトレーニング
を積んだ上で受講されることをお奨めいたします。

また、初伝三の巻・初伝四の巻を受講された上で取り組まれるとさらに理解が進みます。

■受講するのに必要なもの

「木刀」と「原典教科書」を講座内で使用しますので、ご自身でご購入ください。

※詳細を動画サイトに掲載しておりますので、ご確認ください。

※運動総研では木刀・書籍の販売や、武道具店の紹介はいたしておりませんのでご了承ください。

木刀 大刀＋小刀 各1本（計2本）

「二天一流＊用の木刀」が望ましいですが、入手できない場合は、日本剣道型用の木刀など、他のもの
でも代用できます。長さ、重さ、材質の厳密な指定はございませんので、武道具店等でご購入下さい。

＊にてんいちりゅう、宮本武蔵が創始したといわれる剣術の流派

原典教科書

「五輪書」 宮本武蔵 著／岩波書店 刊（ワイド版岩波文庫 または 岩波文庫）

解説教科書

「発見！武蔵の極意 五輪書は物理学の天才が書いた！」

高岡英夫 著／さくら舎 刊／定価 2,200円税込

＊「解説教科書」のご購入は必須ではありませんが、「武蔵の剣」講座内容をより
良く理解するのに大きく役立ちますので、ご購入をお勧めいたします。