

<前提>

- ・歩法は普通の24式と同じ
- ・棍はぎゅっと握り締めない
- ・棍を前後左右、回転させるときはテコの原理を利用するので、まず押し出すに意識、次に引き寄せるの順。

- 1.握る広さは肩幅くらい、左手のひら上右手のひら下で緩く握る。高さはへそ前くらい
- 2.引っ掛けるように棍の右側を持ち上げる、視線棍。腰を回して左足を出した後、右手を押し下ろす動きを利用して棍を左へ分けひらく。分けひらく時、根は腰のところで固定。棍を押し出すようにして方向転換。残り2回同様。
- 3.右手を押し出して棍を立てる。腰を回して棍を起勢の方まで寄せる。前を払って右手、左手の順に手の握り幅を広げる。
- 4.棍を押し出して回転（右が下）、起勢方向でさらに回転（左が下）、前を払って押し出す。左手は腰。左手を押し出して棍を回転。以下1回目同様。
- 5.半歩寄せる時に左を押し出して棍回転、手は肩前くらいの高さ。
- 6.1回目、右手でしっかり握って棍を右後方へ移動させる。この時左手は添えるだけくらいのゆるい握り。左手が棍の端から20cmくらいのところになったところで回転。回転の段でしっかり握る手が入り替え（左になる）。右手を棍上を棍中心より少し下くらいまで移動させながら棍を回転。回転は棍がお腹の中心から45度角度で立つようになったところでストップ。その後、しっかり左手で握りながら棍を左脇腹側へスライドさせて型式（右手は棍真ん中くらいまでまた戻る）以下同様。
- 7.右手を押し出す、左手で棍先を右へ寄せる&右手を腰へ引き寄せる、右手を少し押し下げ&左で棍先を左へ。棍先が左を向いたら、右手を押し出すようにして円の動きで左斜め上をつく。ついた後、棍を右手優勢で引き下げ、十分に下がったところで左手側を押し下げて棍を立てる。立てた棍を真横に倒しす（この時、両手先が左右の肘くらい）右手を動かして棍を開き、腰の回転と、左手の軽い棍を押し出す力で手前頭上に回転（回転時軽く棍に視線をやる）。軽く腕を伸ばしたところで回転ストップ。胸の高さに手前に引いて、腹前に押しおろしてから再度前方に押し出す。
- 8.棍を押し出した高さのまま水平に保ちながら方向転換。左手で押し下ろして、以下7と同様。
- 9.棍を押し出した高さのまま起勢方向に回転。右手起点にして棍を一度たて、右手を左手でサポートしながら下になった棍左側を右脇に挟む。左手トイジャンの際、右手をやや後ろに張り出して型式。

10. 棍を押し下ろすようにして回転。棍が体から離れ切る前に左手で掴み、左から右に打ち下ろす。この時棍の先は膝の高さ、体の真横よりやや背中側に打ち下ろす。右に打ち下ろす時は左手が棍の真ん中、右手が棍の端から4分の1。左に打ち下ろす時は右手が棍の真ん中、左が棍の端から4分の1を握る。

11.9と同様

12. 棍を押し下ろすようにして回転。棍が体から離れ切る前に左手で掴み、前を払って右で棍を打ち下ろす。右手は鼻先。

13. 体重移動の際、左手を前に押し出して棍を回転。右足を寄せた時体の中心より左で棍を立てて握る。号令法でいうところの5.6で体勢を整え、7.8で膝を持ち上げ、9.10で棍を引き上げながら踵蹴り。

14. 棍を体の前で水平になるようにキープしたまま体重移動し、腹前に抑え下ろす（この時できれば棍が下がり切るまで膝は下げない）。右足を出した後、棍を握る位置を棍上で滑らせ、やや広げながら重心と棍を前に移動。重心が前に移動し切る際に手を滑らせ握り位置をまた前の場所に戻す。

15. 棍を握る位置を棍上で滑らせ、やや広げながら、方向転換。右を押し出して棍を立てる。以下14と同じ。

16. 棍を目線くらいの少し高めの位置で水平にする。腰を回す際に右方向に少し円を描くように棍を動かしてから動作に合わせて棍と棍先を下げる。腰の真横を通過する時、右手を押し出すようにして棍を振り上げ、型式。

17.16と同様。

18. 右手を押し出すようにして棍を縦回転。棍先肩の上、やや左後方に向けた位置におく（右手は左肩前）。右足を出す際、体重移動に合わせて少し棍を沈ませ、「」のマークのような軌跡で払う。反対も同様。

19. 右手を押し出し、棍を回転。左手で右側へ棍を押し上げ、左手は右肩前に添えるような形にしつつ、棍を斜め下前方へ動かす。

20. 棍をさらに少し押し出して重心を右足にため、腰を右に回して左足を空にする。空になった状態の左足を前に出すと同時に棍と左手を分け開く。この時、棍は左手の虎口の上を滑らすように（触れない）移動させる。

21. 重心移動をしながら左手で棍を掴む（右手より奥）。右手を押し下ろし、左手を引き寄せ打ち下ろす。腰の動きや重心能動を利用し、棍先で円を描きながら棍を引き寄せ、足を出して棍を打ち下ろす。左手押し出し、右手棍上を滑らせながら棍を右体側に引き寄せる。右手で押しあげて右体側で棍を回転させ、腕を伸ばしてつく。

22.腰の回転と左手の軽く棍を押す力を利用して手前頭上に棍を回転（視線は棍を追う）、腕を軽く伸ばしたところでストップ。棍を胸の高さで体に引き寄せ、腹前まで押し下ろし、前方へ斜めに押し出す。

23.棍を体の前で水平になるようにキープしたまま体重移動し、右足に体重をのせたところで右斜めを突く（膝の高さ）。左に体重と視線を移動しながら棍を回転。重心を中心に移しながらさらに棍を回転。棍を下げ下ろしながらゆっくり立ち上がる（膝は伸ばし切らない。棍は腹前の高さまで）

24.棍を立て、左手に握って左足から10～15cm離れた場所に垂直に立てる。右手は棍を話した後、真横に払ってから右体側に下ろす。