

「打突時に手と足が一致しません。どのようにしたらいいのでしょうか？」

藤田 洋一

手と足が一致しない打突の多くは、先に足が床に接地してしまい、手が後から着いて行くことにより、「気剣体一致の打ちになっていない」ということがほとんどではないでしょうか。これを修正するには、正しい打ちを心がけた素振りや正面打ちを繰り返し稽古する必要があります。

次のように段階を経て修正して行けば、手足の動きが合致した打突ができるようになると思います。

まずは、振りかぶった状態から右足を踏み込んで面を打ち、左足を引付けてみて下さい。

最初から振りかぶっていますので、右足の接地と同時に面が打てるはずですが、左足の引付けが遅れないように注意して下さい。ここまでは誰でもできると思います。

次に、中段の構えをとり右足を出しながら振りかぶります。振りかぶりの途中で竹刀の動きを止めることなく、左足を引付けながら振り下ろします。

「一拍子」を意識した打突を練習して下さい。

左足の引付けと同時に打突することになるので、余計に手足が合わなくなるのではないかと思うかもしれませんが、左足を早く引付けることにより、手足の動きが合致した速く強い打突ができるようになります。

最後は間合いに注意してみて下さい。

最初は、「少し近すぎるかな?」と感じる間合いから一拍子の打ちを意識して練習してみてください。近間からであれば、手足の動きが合致した打突ができるはずですが、そこから徐々に間合いを遠くしていけば、最終的には一足一刀の間合いから素晴らしい打突ができるようになるはずです。

稽古あるのみです!