

「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？」

小川 耕三郎

剣道は礼儀、作法を大切にしながら実際に竹刀で相手を打ったり、突いたり、かわしたりする競技です。

剣道の基本となる打突は「面打ち」です。剣道は「面に始まり面に終わる」と言われているほど面打ちは大切です。

正しい構えから「気剣体の一致」から生まれる打突でなければ有効打突(面あり)にはなりません。

気・・・気合、気迫、意志

剣・・・竹刀の方向性、打ちの強さ

体・・・踏み込み足、体さばき

以上が打突時に一致することで有効打突(面あり)につながります。

さて、今回のテーマの「手と足が一致しない」ですが、特に初心者のうちは、足が先に床に着いてから遅れて竹刀を振り下ろすような形がよく見受けられます。そこで面を着けて稽古をする前に、空間打突・素振りのやり方を考え直してみましょう。竹刀が正中線を通して真っ直ぐ頭上に振り上げます。この瞬間まだ足は動かさないうで、竹刀を振り下ろす時に右足を出し、直ぐに左足を引き付ける。この素振りを繰り返し練習してください。

次は打ち込み練習です。自分と同じ身長の手相手(打ち込み台、打ち込み棒)として、初めは近間(手を伸ばせば打てる距離)から竹刀で小さく打ち下ろすタイミングをつかみ、出来るだけ同時に右足が床に着くタイミングの感触を身につけるよう練習しましょう。更にこの練習を繰り返しながら徐々に徐々に、少しずつ少しずつ相手との間合いを広げて、蹴る動作も加えて踏み込み足で打突する、この時に手と足が一致していくやり方が効果的と思われます。

剣道の打突は、ただ相手に当たればいいというものではありません。野球の場合、どんなフォームで打っても、当たりそこねでも、さらによけたバットに当たったボールでも捕球出来なければヒットになりますが、剣道では一本ありになりません。手と足が一致することは、たいへん難しいことです。だから出来るようになるまで、繰り返し繰り返し他人よりも多く練習すると、いつか出来るようになります。そして今よりもっと剣道が楽しくなると思います。

みんなでガンバリましょう。