

「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？」

沢井 學

剣道の打突は、ただ当てれば良いというものではありません。有効打突の条件が決められていて、気、剣、体の一致が求められます。剣道を大人から始めた人は、週に何度も稽古が出来る訳ではないし、あまり基本に時間を掛けられません。どうしても地稽古が中心になりがちで、相手より早く打とう、打たれまいと気持ちが先立ってしまい、ましてや上の先生方に懸かる時などは手と足がバラバラになってしまいます。

手と足を一致させるには「正しい構えから左足で腰を前に送り出し、右足を(つま先を上げないで)出しながら、中段の構えを崩さずに左拳が額の少し上まで来るように振り上げ、振り下ろす(打つ、この時発声)と同時に左足を引き付ける。」次の稽古に行くまでに時間を作って、この素振りを、剣先を走らせ一拍子で打つ意識を持って繰り返し行うのが良いと思います。

週に一、二回稽古に行った時だけ竹刀(木刀)を振るのでは、なかなか正しい打突は身に付きません。(私もそうでしたが、その時解かったつもりでも次の授業まで教科書やノートを開かないようなものです。)剣道形もそうですが、ひとり稽古をする事が大切だと思います。