

「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？」

首藤 成昭

自分の竹刀をみたり、相手の剣先をみたりしていると打突時に手と足が一致しません。小手や胴を打つ時でも面を打つ時のように遠くをみるつもりで打突すると手と足が一致してきます。

足幅が広くても手と足が一致しません。初めは少し近い間合、互いの中結が触れる位置から面という掛声、竹刀が相手の面に当たる音、右足がドンと床につく音の3つが一致するように打突を心掛けると手と足が一致してきます。慣れてきた段階で少しずつ遠くから打つ練習をすると一足一刀の間合からでも手と足が一致する打突ができます。

打った後でも気をゆるめてはいけません。打込み練習をしている時、打ったら相手にすぐどいてもらい、自分は一直線に進んで、もう一人いたらその人の面も打てるように心掛けることです。

少し難しくなりますが剣道に「一眼、二足、三胆、四力」という教えがあります。どこを見るか(眼)、身体をどう動かすか(足)が大切な要素で、この教えに従って説明してみました。

先生方へ

不自然な動作(手と足が一致しない)にならないように少し近い間合からの打突、そして打ち切って3～4m先まで遠山の目付を保ちながらの動作をくり返すことによって小学生は身につけることができると思います。教育は農業、コツコツと日々の稽古で身につけさせる以外にないと感じています。