

「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？」

高橋 正明

打突時に手と足が一致しないという事は、気合と竹刀さばきと体さばきのバランスが悪いと思います。実際に打突時に手と足を一致させるだけでしたら、その方法はとても簡単です。

みなさん、あやつり人形(マリオネット)って知っていますね。ピノキオやサンダーバード・ひよっこりひょうたん島(←古すぎ?)で有名です。頭・胴体・腕・手・ひざ・足首などに上から糸でつながれて、それを人間があやつりながら、人の動作と同じくまるで生きているかのように動かします。そこでみなさんにもこのあやつり人形そのものになっていただきます。つまり……下記の手順でやってみてください。

---

①中段に構えます。

↓

②イメージします。右足親指と竹刀の剣先が一本の糸でピンッと張られています。

※剣先で右足親指を糸でついているイメージで、その場で剣先をちょっと上げてみてください。剣先が上がるのと同時に右足が上がります。うまく出来たら、今度はパントマイムみたいに小刻みに剣先と右足を、その動きに合わせて上げ下げしてみてください。

↓

③さて、これから大きく振りかぶった面の打ち込みを行いますよ。中段に構えているわけですから最初は大きく振りかぶります。すると……もうおわかりですね!!

↓

④振りかぶるために剣先を上げたと同時に、剣先から糸でつられた(イメージですよ) 右足親指(右足)が上がります。

↓

⑤おでこ上まで上げた左こぶし＝右足は(剣先につられている)床から離れ、上がったまま……。

↓

⑥あとは振りおろしです。左足で体を前方へ押し出しながら両腕が伸び剣先がお相手の面へ＝と、同時に右足親指(右足)も床に着地します。

＝同じく同時に、気合を入れた発声で『めえ～～～～ん!!』

---

これで手と足の動作は一致するはずですが。

大切なイメージです。お稽古でためしてみてください。但し、忘れていけない事は、一番最初に書いた『気合』を入れて行うことです。この一連の動作を剣道の言葉で『気剣体一致』といいます。「気」は気力、気合いのことで、「剣」は竹刀さばきのことで、「体」は体さばき、体勢のことで、これらが一致してはじめて有効な技、バランスのとれた動作となります。充実した気合いで、竹刀さばきと身体運びが一致してはじめて冴えのある打突ができます。お稽古でも試合でも有効打突として絶対に必要であり身につけなければなりません。また、このお稽古は、剣道人として一生追い求める課題の一つであることは間違いありません。

老若男女問わず、切磋琢磨して行きましょう!!