

「中心の取り方で意識されていることは何ですか？」

藤田 洋一

みなさんご存知のように、「相手の中心をとる」ということはとても大事なことです。剣道の攻めの基本でもあります。

稽古や試合で相手と対峙したときに、剣先を相手の正中線に置き、剣先の延長線を相手の手元から咽喉部へ付けて前に出るように意識していますが、相手がいることですからそうは簡単に中心をとらせてくれません。

無理に中心をとろうとすると、意識が竹刀の先にいってしまい、居着いてしまったり、相手の動きが読み辛くなってしまいます。

私が注意していることは、間合いをよく考え、攻める気持ちで前へ出ながら竹刀の身幅分だけで相手の中心をとり、相手が表から中心をとろうとすれば、裏から中心をとり、相手が裏から中心をとろうとすれば、表から相手の中心をとるように注意しています。

そして何より大切なことは、左手を臍前ひと握りの位置に固定することです。左手が動かなければ、相手の動きに応じながら自然と中心がとれているはずで