

「中心の取り方で意識されていることは何ですか？」

小川 耕三郎

中心をとろうとする中段の構えですが、構えの一番もとになるものは自然体(自然に立つ姿)です。

自然体は剣道の動作の中で基本になる良い姿勢です。

礼のしかたも中心をとる中段の構えも、稽古も試合もすべて自然体から始まります。

ただ手先でなく、足と腰で中心をとる中段の構えはすべての構えの基本です。

正しい足の構え、正しい手のにぎりをいつも注意しながら繰り返し、繰り返し中心をとれるよう中段の構えかたの稽古をしましょう。

鏡があったら自分の姿をうつしながら、「構え」・「とけ」・「構え」・「とけ」の繰り返しやってみましょう。

相手を正面において、自分の正中線に竹刀を構え、自分の竹刀の延長線上に相手の眼と眼の間につけ、剣先の高さはおおむね咽喉の高さとする。

「正しく構えると、どんな名人でも打ち込んでこれないはずですよ」

剣道も習いごとすべてが「習・工・錬」です。

よく習い、工夫して、よく鍛錬する。

この繰り返しですね。

正中線に竹刀を構え、中墨をとれ、中心をとれ、中心をはずすな、・・・

この「中墨」は小野派一刀流の極意だそうですよー。