

「中心の取り方で意識されていることは何ですか？」

沢井 学

[お互いが中段の構えの場合]

高段者同士の試合で、立合ってセレモニーのように竹刀をカチャカチャやって、なかなか打って出ない(そのまま一本も打たずに終わってしまう事も)のを拝見した事があると思います。

一歩入って打ち込んだら意外と当たっちゃうんじゃないかなんて思ったりするのですが(当たるといふ表現はまずいかな)。竹刀をチャンチャンやっているように見えるのは、剣先で相手の中心を取り合って打つ機会をうかがっているんですね。高段者同士ですから隙がなく打って出られないのです。

剣道で一本を取るためには、お互いに中段に構えた状態からいきなり打ち込んだりも相手を打つ事はなかなか出来ません。剣先で相手の竹刀の剣先を表から、裏から押さえる、払う、すり込むように間合いを詰めるなどして相手の剣先を外し、自分の剣先で相手の中心を取る。

また相手が中心を取ろうと表から押さえてきたら、押し返さないで力を抜いて剣先を下から裏へ廻して中心を取り返し、裏から押さえられたら表へと竹刀を廻し、あるいは足を使って右、左と体を捌いて中心を取り返して、相手を崩して技を出す攻めが必要です。

基本的には中段の構えがしっかりしていること。左手がへソ前でふらふらしない、一足一刀の間合いで剣先を相手の喉元につけ、その延長を相手の目の中心または左目に向け、竹刀の先が点で見えるように構える。相手が面を打って来ても動じないで、構えているだけで相手の喉元をこちらの剣先が制する構え。相手が恐怖を感じるような構えが出来るのが理想です。

中心を取るといっても、相手も攻めているのだし常に喉元一点を取り続けるのは難しく、一点にこだわって硬くなってしまふより柔らかく構えて、相手の喉元を中心に目からへソ、両肩幅の枠内から剣先を外さないよう、多少幅をもたせて構えても良いのではと思います。そして打つ時は真直ぐに打つ。

剣先だけでなく、気で中心を攻め、何時でも打てる状態を作ることが大切だと思います。