

「中心の取り方で意識されていることは何ですか？」

首藤 成昭

相手の竹刀が中心にあると打っていけないし精神的にも押されているような嫌な気持ちになります。

この人の竹刀の握り方は、

左手親指の第一関節(親指のつけ根のところ)がへその高さなので弦(つる)を中心とせず、その少し右側を中心としていますので、竹刀が押されている(外されている)ように感じます。

左こぶしもへそより少し低い位置(正しい位置)に置き相手の竹刀を「上」から押さえるように中心を取ろうとします。

このことを参考にして左手親指の第一関節の位置、左こぶしの位置を意識して上から乗るように中心を取ろうと心掛けています。

実際の練習では、

相手に竹刀を持たずに立ってもらい基本の打ち込みを行います。相手の竹刀がないので意識することなく中心を取りながらの練習ができます。

少し慣れたら新聞紙をまるめて持ってもらい(1メートル位の新聞紙の棒)基本の打ち込みを練習し、最終的には竹刀を持ってもらっても、それを意識することなく中心を取りながら打突できるように段階をおって練習すると中心を取れるようになると思います。