

「竹刀の持ち方で意識されているところはどこですか？」

小川耕三郎

先ず竹刀の弦(つる)を上にして自分よりやや離れた床に置きます。  
左手が手前で右手を奥にして、上から両手をかぶせるように持ちます。  
左手は柄頭いっぱい小指と薬指の2本で指の色が変わる位にしっかりと握ります。  
すると、中指もつられてややしっかりと握れると思います。  
そして残りの人差し指は力を抜いて軽くふんわりと握ります。

右手は五本指ともに力を抜いて軽くふんわりと握り、右手の人差し指が軽くツバに触れる程度に握ります。  
両手の親指は両方とも床の方向に向けます。

竹刀の握り方が出来たので、次は構え方です。  
竹刀の構え方は大きなビーチボールを抱きかかえる様にふところを大きくふんわりとゆったり構えます。  
竹刀を持つ左手は自分のおへその前で握りこぶし二つ分程度を離して構えます。  
そして竹刀の延長線は相手の目と目の間、あるいは相手の左目に付けます。