

「竹刀の持ち方で意識されているところはどこですか？」

沢井 学

中段に構える時の竹刀の握り方は、竹刀の弦のあるほうを上にして左手の小指を柄頭いっぱいには掛け(慣れたら柄頭に小指を半分掛ける)小指、薬指、中指の順の強さで締め、人差し指と親指は軽く添えるように握る。右手も小指、薬指、中指の順で締め、人差し指と親指は軽く添えるように握ります。

柄の形が木刀や小判型の竹刀が分かりやすいと思いますが、両手とも親指と人差し指の股のところを V の字に開けるようにして、柄の上(柄革の縫い目)にくるように上からにぎり、手の平も軽く密着させます。軽く持とうとして指だけで柄に掛けたり、親指を柄に巻き付けないで開けて握るのは良くありません。

形の時など、親指を木刀の柄の上に伸ばして持っている人(ひどい人は両方の手がそうなっていたり、人差し指を柄の上のせている)を見受けます。それでは刀は振れません、木刀や竹刀を持つときも刀を扱う意識を持ちましょう。親指は柄に巻き付けて親指の腹を中指に付けると良いと思います。

柄を横から握ったり、内側に絞り過ぎないようにして、左手のほうが右手よりやや強くにぎり、振りかぶった時に左手の小指側が緩んだり手の平と柄が開かないようにします。