

「竹刀の持ち方で意識されているところはどこですか？」

高橋正明

◆ 一番意識しているところ

左手はエンジンと同じ、右手はハンドルと同じ!! のイメージです!!

子供たち向けに言い換えれば、左手は自転車のペダルをこぐ力、右手はハンドルと同じです。すなわち、左手は打ち込み時において、強さ・速さ・重たさ・タイミング・冴えを担い、右手は、打突部を正確にとらえる為の補助手段として意識しています。

◆ 具体的な持ち方

- ① 左手の小指・薬指・中指をしっかりとぎります。特に小指は柄頭一杯(柄頭がかくれる)までにぎります。残りの人差し指と親指は、水鉄ぼうの引き金を引く形で柄をにぎるといより触れている程度です。右手は、右上腕が緊張し過ぎない程度ににぎります。形は左手と同じく人差し指と親指は、水鉄ぼうの引き金を引く形です。

例:にぎる強さは、イメージですが、傘を左手で持ってさした時と同じくらいです。

突風が吹けば、飛ばされないように強くにぎりますが、ず～～～と強くにぎっていたらつかれちゃいますよね。

※ 余談ですが野球のバットやゴルフのクラブも共通しているトコがあります。また、ためしに中段に構えて、両手とも思いっきりにぎってみてください。竹刀の柄がつぶれるくらい思いっきりですよ!! そのまま、ふりあげふりおろしてみてください。そして繰り返しそのままふってみてください!! いかがですか? ロボットみたいなギコチナイ動きで、結果『遅っ!!(おそっ!!)』ですよね……

- ② 中段の構えが出来たら、ふりかぶりはその構えた時の手首の角度をなるべく変えずに、そのまま左こぶしを自分の額の斜め上に上げていきます。この時、右手で上げないように注意しています。つまり、竹刀は両手でにぎって持っていますが、構え～ふりかぶり～ふりおろし～残心の構えまで、左手始動～左手主導～左手完結です。

例:ある日、私が中段に構えていると、先生が手の平で私の右手親指の上を軽く押さえられました。

先生いわく、

先生:『おもしろい実験をしてみよう。このまま振りかぶってみなさい。』

私:「はいっ!!」

確かに、軽くとはいえ上から押さえられているので、振りかぶるのに力を入れて振り上げました。

先生：『う~~~~ん、右手で上げてるね。』

私：「えっ??？」

自分ではわかりませんが、先生によると、右手で力を入れて上げている場合と、逆に左手始動～主導で上げる場合とでは先生の上から押さえている手の平に伝わってくる、力強さ・速さ・重たさが全然ちがうとの事。

ためしに、先生に中段に構えて頂き、私の手の平で先生の右手親指の上を軽く押さえさせてもらいました。

先生：『目を閉じてみなさい。』

私：「はいっ!!」

目を閉じると、先生はゆっくり一回振りかぶりをされました。ゆっくり戻してまた振りかぶり……。

意味がよ~~~~~く理解できました。

先生は一回目は右手に力を入れられて右手始動～主導で振りかぶり、2回目は左手始動～主導で振りかぶり、それを交互に繰り返されたのです。目を明けていてもその変化は、一見わからないでしょうが、目を閉じて私の手の平に伝わってくる先生の振りかぶりの力強さ・速さ・重たさが全然違いました。当然、左手始動～主導の方が、明らかに早く、力強く、重たいのです。

文頭にもどりますが、

- 剣道の左手は自転車のペダルをこぐ力と同じ＝速く走るには、力強くしっかりこぐ(自転車) ⇒3本の指と手の内でしっかりとぎること(剣道)
- 剣道の右手は自転車のハンドルと同じ＝方向を変える時に力はいれませんか(自転車) ⇒生卵が割れない力加減で打突時のみ手の内をしぼる(剣道)

とはいえ、いつまでたっても先生方にお相手をしていただく時や試合の時など、右手～右腕～右肩から力が抜けず、力んだ持ち方になってしまいます。・・・修行ですね!!