

「竹刀の持ち方で意識されているところはどこですか？」

生方 篤

一番意識しているのは左手と竹刀の剣先の位置です。

左手の位置は、おへその前に左手の親指の付け根が来るようにしています。手首がおへその前に来ると、左の脇や肘が窮屈すぎるような気がするのです。脇や肘にすこし余裕があることで返し技などがしやすいような気がします。(脇の下が開きすぎていてはいけないと思うのですが。)

そして左手の親指の付け根がおへその前にある状態で構えると、剣先が相手の体から外れてしまいます。そのため、右手で少し内側に入れるようにして剣先の延長線が相手の左目から中心に来るように意識しています。

剣先を開いて構えると、右小指は打たれなくなるかもしれませんが、相手に対して剣先の威圧感はありませんし、こちらが打つときには必ず中心に戻してから打つことになるので相手にわかってしまうと思うのです。そのため剣先は必ず相手の身幅よりははずれないよう意識しています。

剣先の高さは、延長線が相手の左目ですので一足一刀で構えた時の竹刀の高さは床と平行くらいを意識しています。

その他、握り方では生卵を潰さないような意識で握っています。とって竹刀から手のひらが離れるくらい軽く握りではなく、小指から順に力を入れていき親指と人差し指は竹刀に添える程度にしています。

左手の小指の位置は竹刀の柄頭いっぱいではなく、小指半かけと言って手のひらの中(たなごころ)に包み込むようにして握っています。そうすることで剣先に力が伝わりやすいような気がしています。

剣先に力が伝わりやすいというのは、剣先＝自分の手だと思い、自分の手の代わりに剣先が相手の打突部位を打っているという意識です。

ここに書いたのはあくまでも私の理想の構えであって、なかなかいつもこのようには出来ません。このようにしていきたいなと思いつつ稽古をしています。