

「打とうと思うとどうしても力んでしまいます。どのように直していけばいいのでしょうか。」

阿部 光保

永遠のテーマです。特にゴルフをするお父さんにとっては悩みの種ですね。
ゴルフの場合、いろんな人がいろんなことを言っています。
では剣道の場合、どうしたらいいのでしょうか。

ヒント1

私が最近実体験したこと。(すぐ効き目ありますが、お勧めできません。)
山登りした翌日試合に臨みました。当然全身に疲労は残り、勝とうとする気持ちはなく、
先のことは考えず目の前の試合に集中しました。
とんとん拍子に勝ち進み、あと一人勝てば表彰台だったことに試合終了後気づいたほ
どでした。無欲が良かったのです。

ヒント2

徹底して足腰を鍛える。
力んでしまうのは上半身に余分な力がかかる場合が多い。
そこで意識を下半身、特に腰(あるいは丹田)に持っていき、腰(丹田)から下の部分を
前に運ぶように努める。
上半身は下半身の動きに乗っているような感じ、つまり足腰が動いたら体がかかってに
ついていった、というようなイメージである。

ヒント3

「木鶏鳴子夜」(もっけいしやになく)
禅の言葉です。木でつくった鶏のように、じっと構えていられて平然としているのが本
当の強さのことです。一切のはからいもなく、無心であればこそ、何事にも動じず、人
知れぬ働きができます。
見かけを強そうにすると思わず力が入ってしまうわけです。
強がっちゃいけない、ということですね。