「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。