

「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。」

小沼 秀行

これは剣道に限らず武道やスポーツ全般、大人になってから始めた方の方の多くが、直面する問題だと思います。これは次の3段階に分けて考えると良いかと思います。

先ず「力み」が生じる訳を理解すること、原因が解れば次にこの対処療法を行うこと、そして最後にこの問題の根本療法を行うことです。

「力み」を直す第1段階は「力み」を知る、「力み」の原因を知ること。

①「力む」ことはどういうことか。②「力まない」とはどういうことか。そして、③「力まない」状態から何故力むことになるかを理解することが必要です。実践的に直すといっても、力みの原因が解らなければ時間が掛かりますから、この3点を理解してその矯正法を試して頂きたいと思います。

先ず「力む」ということ、これは必要とする以上に力を出している状態のことですから、竹刀を操作するに足る力以上の余計な力が無駄に費やされている状態です。人が見て「力み」を感じるのは動きが固い、荒い、遅い、冴えの無い打ちとなって表れます。多くの場合「力み」は打突に必要な力の加減が解らないことに起因すると思います。

それと重要なのが呼吸との関係です。息を吸った瞬間に止めると「力み」ますが、息を吐くと「力み」が収まります。このことから、打突の時は呼気が良いということになります。発声しながらの打突は「力まない」ためでもあるのですね。

では「力まない」とはどういう状態でしょうか。実践的にいえば竹刀を持ったらその竹刀の重さを感じつつ一番楽に操作できる状態です。「切り返し」を始めた頃に手首や肘が固い人は、竹刀を腕始動で振り上げるために、一番楽に操作できる状態が解りません。腕が上がるようになったら、なるべく早期にこの腕始動で振り上げる感覚を脱し、手首を柔らかく使い、手首始動で肩を上げず、最短の軌道で一番楽に操作できる方法を習得することが必要です(具体的な方法は各道場でご指導の先生からご教示頂けます)。操作するときの呼吸も呼気が良いとなります。これは柔らかく使う感覚の習得です。これにより「手の内」の習得も可能となります。

「力み」を直す第2段階は「柔らかく使う」感覚の気付きから「柔らかく使う」技術を習得することが対処療法となります。それでは、「力まない」状態が理解でき、技術が習得出来れば「力み」から解放されるかということ、そう簡単ではありません。相手との実力差が同等以下の場合使えても、上の先生方との立会ではどうしても「力み」が出ます。これは何故でしょうか。

相手が強い場合、先ず呼吸を乱されて、その力の差を危機と感じて思わず平常心を失い、力によってその差を補おうとする生理的な働きが「力み」となって現れると思います。平常心があれば、剣先で相手を制すれば良く、剣道具を着けていれば打たれて死ぬことは無い。怖くは無いと思える筈なのに、心気力の差が平常心を見失しなわせます。

「力み」を直す第3段階は「如何に平常心を保つか」を習得することが根本療法となります。言替えれば、危機に直面して慌てず、騒がず、臆せず、冷静に対処する事が出来る「心」という精神面の稽古が必須です。この方法は人其々に多様ですが、実践的には先ず常に丹田呼吸を意識して行うこと、次に心気力の強い先生に稽古を戴くことです。その時は「下がらない・動じない」という気力が大事で、「竹刀は中心を外さず、自らは打たない、平常心を保つ」を意識して稽古する。この稽古の繰り返しで、少しずつ習得が可能になるのではないかと思います。丹田呼吸の習得と「心法」の稽古には、沢庵和尚の「剣禅一如」から「禅」の修業が有効と言われています。各自の工夫・研鑽を要する所です。どんな先生でも「力み」ますし、試合になれば誰でも「力み」ます。悩むより慣れろ。処方が判ったら、稽古することが最良の治療法です。