

「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。」

沢井 学

剣道を始める時に、左手はへソ前に握りこぶしひとつ分けて親指の付け根の関節が来るように構えると習います。これだと柄頭が自分のへソより左にくるので、相手に対して体が半身になりすぎて真直ぐ構えていないような気がして随分長いこと柄頭がへソ前にくるように構えていました。

打つ時起こりが分かると言われた事があります。これは問題です。自分では肩の力を抜くようにしていたつもりが、肩が上がって力みが出ていたのだと思います。ある時、高名な先生から左手が中心にきすぎていると指摘を受け左手の位置をかえてみました。親指の付け根の関節をへソ前にすると柄頭がへソよりすこし左下になり、今までより肩が下がるようになり、窮屈だった構えもゆったり出来たように思います。左手の位置で構えに無理があったのです。(長いこと基本どうりに構えていなかったのです)

構え方にも力みがないのが理想です。肩を下げ肘が突っ張らないように軽く曲げ、両脇を開けすぎず締めすぎず、ゆったり大きく構えます。速く打とうとしたり、右手に力が入ると真直ぐ打てません。

力みを無くすには、柔らかい正しい構えと正しい竹刀の持ち方で、手の内と手首のスナップを利かせて、右手の力を抜いて左手で真直ぐ打つ素振りをくり返し行い、直していくと良いと思います。