

「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。」

首藤 成昭

どのスポーツでも、どんなに練習を積んでも「力んでしまう」ことを直すことはできません。また、多少の力み、緊張感がないと竹刀で打突することはできません。筋電計をつけて剣道をしている時の筋肉の収縮、反応など緊張度合をみる実験をしたことがあります。

	初段の人	8段の人
打突前	60%	10%
打突時	90%	90%
打突後	50%	10%

初段の人は打突する前から力み、緊張し、打突後もその状態が50%と継続していますが、8段の人は打突する時のみ力を使い、その前後は日常生活の緊張状態に戻っています。

力み、緊張をコントロールする能力をつけることが大切です。

例えば小手や面に対する応じ技を練習する場合

1. 小手や面を3本打ってもらう。それに応じる練習。
2. 小手か面のいずれを打つかは相手に任せる。それに応じていく練習(少し緊張度が増します)。
3. 30～40秒の試合形式で、相手は面を打ってくる、でも何時打つかは試合形式なのでわからない。それに応じる練習(さらに緊張度がアップします)。小手も同じ練習をする。
4. 30～40秒の試合形式で、自由に小手か面を打ってもらう。それに応じていく練習をする。かなり緊張度が高まります。

こんな練習を通して力み、緊張をコントロールする能力がつくと思います。科学的な練習方法を考えて効率よく上達してください。