

「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。」

生方 篤

力んでしまいますよね。特に右手の力を抜くのは永遠の課題かと思っています。その中でも私の気をつけていることを書いてみたいと思います。

構えた時のポイント

1. 腕は肩から伸びているのではなく、肩甲骨からつながってきていると考え、肩甲骨の力を抜くようにする。そうすることで力が抜けやすくなる気がします。
2. 力が入ってくると、どうしても上体が前かがみになってくる傾向があるので、極力顔をおこす、胸を張るような意識で構える。(胸を張ることに意識がいきすぎ、上体を反ってはいけません。)
3. 構えた時に竹刀の重さを感じるくらいに竹刀を軽く握る。
4. 大きなボールを抱える気持ちで構える。「赤子を抱くように。」と言われる先生もいらっしゃいます)
5. 通常右手、左手とも上から握りなさいと言われるますが、右手を少しだけ外側に開き、斜め上から握るようにすると、肘が突っ張らずに力が抜ける。

打つ時のポイント

「打とう、打とう。」や「打たれたくない。」と思えば思うほど、余計に力が入ってしまうので、「当たったらいいな。」「打たれても死ぬわけではない。」くらいの気持ちでいるようにしています。

こういう気持ちになったり、維持するのはなかなか難しいですが……。そもそもこういう気持ちになるためにはある程度自分に余裕がないと駄目ですよ。そう、自分に余裕をもつ。そうありがたいものです。

その他

1. 素振りの中から肩の力を抜いて振るよう意識する。力を入れるのは打つ瞬間だけパツと握る。そしてまたすぐ力を抜く。
2. 基本打ちの時から、地稽古や試合を思い描いて基本打ちを行う。基本打ちを受けてくれている相手を、自分より強い〇〇さん(先生)だと思って行う。逆に地稽古や試合の時に、これは基本打ちなんだと思って行う。なかなかできませんが。(笑)

以上私のこうありたいという理想も含め書きました。これからもどうしたら力の抜けた、いい打ちが出せるのか研究していきたいと思っています。