「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
ってはいけない。）
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し。」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ね。そう、自分に余裕を
もつ。そうありたいものです。

その他
１．素振りの時から肩の力を抜いて振るように意識する。力を入れるのは打つ瞬間だけ
パッと握る。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○○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います。