

「「攻め」で意識されているところはどんなところですか」

阿部 光保

「攻め」とは前に出ること、つまり下がらないこと、これだけを意識しています。
あとは自然体で構え、声をお腹から出し、剣先に「気」が行くよう心掛けています。

普段は前へ、前へ、とにかく前へ、という意識で稽古していますが、試合の場合、意識は前へ、前へ、というつもりでも間合い(相手との距離感)を考えます。
相手がいますので不用意に前に入ったら先に打たれてしまいます。
ここで剣先に「気」が集中するようにします。

最後に皆さん無意識にやっていることだと思いますが、稽古及び試合の初めに蹲踞しますが、蹲踞して立ち上がり、必ず足を一步前に出します。