

「攻め」で意識されているところはどんなところですか」

野崎 茂

剣道において「攻め」は非常に重要なテーマですね。

私の場合、以下の6点について注意しています。

(できているわけではありません。稽古中です)

1. 左足の位置決め
2. 上半身の力を抜く
3. 左腰を使って平行移動する
4. 中心を取る
5. 一拍子で打ち切る
6. 剣道の病気について

以下、説明します。

1. 左足の位置決め

まず立ち合ってから、相手にとって届くか届かないかのぎりぎりのところ(私は「境界線」と呼んでいます)まで間合いを詰めます。

そして、自分が一足一刀で届くであろう位置に左足を持っていき、そこからは動かしません。

ある範士の先生から以下の点を注意されたことがあります。

「左足は間合いを取る足である。打突の間に入ってそこが動くようでは、間合いの取り方がわかっていない証拠。」

2. 上半身の力を抜く

下半身の構えを作り、上半身の余計な力を抜きます。

頭のでっぺんから天井に向かって吊るされた状態をイメージします。

特に両肩に力が入らないように注意します。

左拳の位置を決め、手の内はやんわりと持っているだけの状態にします。(これが難しい…)

3. 左腰を使って平行移動する

左腰を使って、体を前方に平行移動します。

更に右足を滑らせて前に出ます。(左足は動かしません。)

あくまで平行移動を意識し、体が前傾しない、沈まない、顔がうつむかない、の3つに注意します。

4. 中心を取る

平行移動と同時に剣先で中心を取ります。

この時には「自分の中心」を意識します。

更に言えば、左拳の位置を動かさずに、左拳→剣先で自分の中心を守ります。

そこで相手があわてて出てくるようであれば相面、または出小手。

あるいは、相手が中心を取り返そうとしてきたら、その隙を狙って上に抜いて小手、または下に抜いて面を打つなど、打突につなげていきます。

もしも何も反応がない場合は、意を決してそのまま中心を割って面を打ちます。

5. 一拍子で打ち切る

打突する場合は、「一拍子で打ち切る」ことに徹します。

中心を取った際に何も反応がない相手の場合、誘われて引き出されている場合がありますが、その際は気持ちよく打ってもらいます。

6. 剣道の病気について

上の5項目を無意識でできるようになるまで反復して稽古します(しているつもりです)。

さらに、いわゆる「剣道の病気」を起こさないように注意します。

通常、「剣道の病気」といった場合、驚擢疑惑(きょうくぎわく)の四戒を言いますが、柳生新陰流では「三つの病気」といって、「危ぶむ心」「打ちたいと思う心」「防ぎたいという心」

を言うそうで、私の場合こちらがじっくりくるのでこの「三つの病気」を起こさぬよう注意しています。

(なかなかできませんが…)

逆の言い方をすれば、相手にこの「剣道の病気」を生じさせることが攻めの目的であると思い、

稽古に励んでおります。

長くなりましたが以上6つの点を、無意識のうちに実践できるように(身体に覚え込ませる)、繰り返し繰り返し稽古しています。

やはり稽古あるのみですね。