

# 鹿屋体育大学剣道部が実践する「三段稽古」

前阪茂樹

鹿屋体育大学

キーワード: 稽古、三段稽古、形、約束稽古

## 【要旨】

剣道の伝統的な基本稽古法には、切り返し、打ち込み稽古、掛かり稽古などがあるが、鹿屋体育大学ではこれら基本稽古の内容を、3人の元立ちに対して連続で掛かっていく方法をとっている。この稽古法を「三段稽古」と呼び、部創設当初より一貫して実践してきている。

本研究では、剣道の伝統的な基本稽古による修練の方法について、学生剣道、中でも武道を専門的に学ぶ大学の剣道部を一事例として、稽古の普遍性を問い、本稽古法の実践事例を提示し論考した。結果、三段稽古による修練は、各内容を正確に且つ全気力で実践することにより、伝統的技術の錬成とトレーニング効果がバランスよく修練できる内容であり、特に約束稽古の内容を工夫することで、形稽古の学習内容に準拠しながら技倆を高められる一つの手がかりであることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究、2、143-152、2010年、受付日:2010年2月20日、受理日:2010年10月18日

責任著者:前阪茂樹 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 maesaka@nifs-k.ac.jp

-----

## **Three-step drill adopted by the Kendo Club of the National Institute of Fitness and Sports in Kanoya**

Shigeki Maesaka

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: kendo exercises, three-step drill, kendo *kata*, compulsory drill

## **[Abstract]**

Basic kendo exercises traditionally include *kirikaeshi*, *uchikomi* and *kakari-geiko*. The National Institute of Fitness and Sports in Kanoya (NIFS-K) has adopted a training drill in which a kendo player repeats those three exercises when matched against three trainers standing in a row. At the NIFS-K, this method is called the "three-step drill". It has been used since the foundation of the NIFS-K kendo club. The present report describes how this drill could be adapted to student kendo, especially for university kendo clubs that specialize in the martial arts, and presents some practical cases. The contents of the three-step drill include a good balance of traditional exercises. This drill is effective when it is executed with precision

and a great deal of energy. Further, consideration of the contents of this compulsory drill suggests how students' skills might be improved, based on practice of the recommended *kata*.