

## 攻撃剣道を支える基礎的修練に関する検討—鹿屋体育大学の事例—

竹中 健太郎, 前阪茂樹, 下川美佳

鹿屋体育大学

キーワード: 二、三段の技(連続技)、縁、反射、攻防一致

### 【要旨】

本研究は、攻撃を主体とする剣道の実践に向けた日々の基礎的修練の在り方、且つその重要性について、実証的に明らかとするため、鹿屋体育大学(以下鹿体大)の取組を提示する。鹿体大では、攻撃力強化に向け「①打ち切る」「②決まるまで打つ」「③受けたら直ちに打ち返す」の実戦における3つの技術要素の習熟を目指し、伝統的に継承されてきた稽古法を実践している。つまり、攻撃を主体とすること、あるいは防御しても即座に攻撃に転ずる(攻防一致)ことをねらいとして指導を行っている。平成21年度の対外試合において、「技の繋ぎを活用した技」が多く繰り出されるような状況がみられることとなれば鹿体大の稽古法の有用性を指摘し得るものとなる。

鹿体大では実践している各稽古において、上述の三要素を選手に徹底させている。本研究では、これらの指導を通して得られたと考えられる各稽古のねらいや留意点、着眼点等を整理し、基礎的修練における基本的な竹刀操作や体捌きの位置づけや応用について、その有用性を提言する。攻撃剣道を目指した取組を明確にした基礎的な修練の重要性が示唆される。

スポーツパフォーマンス研究, 2, 246-258, 2010年, 受付日:2010年7月21日, 受理日:2010年12月1日  
責任著者:竹中健太郎 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水1 鹿屋体育大学 takenaka@nifs-k.ac.jp

-----

## **Fundamental training for attack kendo as practiced at the National Institute for Fitness and Sports in Kanoya (NIFS-K)**

Kentaro Takenaka, Shigeki Maesaka, Mika Shimokawa  
National Institute for Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: second and third stage technique (chain technique), edge, reaction,  
attack-defense match

### **[Abstract]**

The present study describes the practical kendo training system that has been adopted at the National Institute for Fitness and Sports in Kanoya (NIFS-K), in order to clarify the importance of daily basic training for attack. At NIFS-K, the traditional kendo training

aims at acquisition of three technical skills for strengthening the attacking power in kendo: (a) strike through, (b) keep striking until deciding, (c) on receiving, immediately strike back. Thus, the training aims at the principal attack, that is, immediately turning from defense to attack (i.e., an attack-defense match). NIFS-K kendo competitors' training consistently focuses on these three factors. At the extramural matches in 2009, if the technique utilizing chain techniques is used, that will prove the validity of the NIFS-K training method. The present study suggests the validity of basic sword operation and body control in fundamental training by summarizing the target, points to be noted, and points aimed at for each step in the training. It demonstrates the importance for attack kendo of fundamental training with a clear target.

## I. はじめに

剣道の試合においては、攻撃を主体とする正々堂々とした試合の展開が奨励されている。しかし、昨今は競技化の進行に伴い、防御を意識した「三所防ぎ」や変則的な鏝競り合いなどが見られるようになり、本来の刀の観念を逸脱した試合展開が多い。学生剣道の試合も例外ではなく、勝利至上主義から引き起こる幾つかの試合進行・展開に係る課題を抱えている。その一つが防御主体の消極的な試合による団体戦での引き分け試合の頻発である。勿論、試合者同士が実力を出し切り、勝負し合った結果が引き分けならば問題はない。ここでは、上述した変則的な防御（三所防ぎ）や時間を空費する鏝競り合いなどによる、いわゆる正々堂々と試合にのぞむことを避け、引き分けに持ち込む展開が問題となる。このような現状から全日本学生剣道連盟では「学生らしく正々堂々と勝負する攻撃剣道」を平成 21 年度の重点目標（林、2009a）の一つとし、全国大会での監督会議で各大学の指導者に対してこれらの不正な行為を是正するよう協力を要請した経緯がある。

教育剣道の礎を築いたといわれる高野佐三郎は「攻撃あるのみ（高野、1930b）」と攻撃重視を示し、尚且つ試合においては「正々堂々と闘え（高野、1930a）」とその精神を解いている。これは剣道が単に勝敗を争うのみの競技の域に留まらないことを示し、勝敗を超えた武道特有の求道性、文化性を重んじることが必要としている。つまり、試合であっても「剣道の理念」に掲げてあるように剣道を通じて己を磨き、自己形成する必要がある。全日本剣道連盟の試合審判規則においても第 1 条で、試合者に対し「剣の理法を全うしつつ、公明正大に試合（全日本剣道連盟、2001）をする」ことが明記されている。

また、試合者は「剣の理法を全うしつつ」とあるように、伝統性を重んじ竹刀を刀に見立てて操作する姿勢が求められている。実際は、竹刀を介して打突する部位を的確に捉える必要がある。そのため、刀では不可能な操作まで可能となる。その代表的な例が防御のみを主体とする「三所防ぎ（竹中、2009）」であろう。この防御法の特徴は打突部位の三か所を同時に防御してしまうことである。これは、打突部位が定められていない真剣勝負において不可能な行為に近い。そこで、そのような行為を慎み、勝負の局面においても刀の観念を全うしようとお互いが努力し合いながら試合を行うことで、剣道が「競技」の域を超えた求道性や文化性をも内在する「武道」へと深まるものと考えられる。

そこで本研究では、攻撃を主体とした剣道の稽古方法やその指導法として鹿体大剣道部の事例を提示し、基礎的修練の内容や在り方を吟味し、指導に関する留意点を検討することとした。

## II. 本研究の対象と方法

本研究の対象は鹿体大剣道部とした。部の指導方針の中で日頃の修練の成果発表の場として試合を位置づけ、正々堂々と勝負に挑むことを奨励してきている。具体的には、有効打突を先取しても防御に徹することなく攻め続け、攻撃主体の剣道を貫くことが目標となるよう心掛けている。特に平成 20 年度以降は、「打ち切る」、「決まるまで打つ」、「受けたら直ちに打ち返す」の 3 つの技術的要素の習熟を目標として設定し、有効打突となるまで打ち切った打突を繋いで攻撃を継続するように指導強化を図っている。鹿体大では、3 要素の土台となる基礎技術は伝統的に継承されてきた基本稽古において習得が見込まれるとし、地稽古の中でその実践力を養う修練形態を徹底している。

本研究ではその取組の成果を検証するために、VTR 映像を用いて鹿体大が平成 20 年度及び 21 年

度の対外試合において取得した有効打突について分析を試みた。技を繋いで取得した有効打突について「一本」に至るまでの技の構成を基に整理し、技術因子として3つのカテゴリーに区分した。そして鹿体大が日々実践する各種の稽古法(打ち込み、掛かり稽古、地稽古などの伝統的な稽古法を用いた基礎的修練)の中から、カテゴリー毎にその技術を成立させるための基礎技術や応用技術、気力の養成に効果的な稽古法とその内容を動画で提示した。その上で、各種稽古を実践する際に鹿体大で特に留意しているポイントについて動画を交えて解説を行った。これらをふまえて、本事例から攻撃剣道の実践に向けての基礎的修練における技術的な工夫や応用の有用性を提言し、日常の基礎的修練の在り方とその重要性を検討した。

### III. 基本構想と見通し

平成21年度全日本学生大会における鹿体大の試合戦評は、「二の太刀、三の太刀へと技を繋ぐ連打」と、「防御一辺倒にならずに相手の技に対して受けたら応じて打突に繋げる」の2点であった(林, 2009b)。この技術評価を基に鹿体大の「技の繋ぎを活用した有効打突」を幾つかの技術要素に区分した。

平成21年度の大会において鹿体大選手が取得した有効打突は、総数130本であった(表1)。総有効打突の映像分析により、最終打突に至るまでの技の構成(組み合わせ)から「技の繋ぎを活用した有効打突」を以下の3つのカテゴリーに区分した(表2)。

- 1 一本打ちの技が不十分な場合の二の太刀、三の太刀による打突(二、三段の技「連続技」)
- 2 相手の技が尽きたところへの後打ちや相手の技に対しての応じ技など、反射による「後の先(三橋、1972)」の技
- 3 打突後に縁を切る(遠間の安全な距離まで間合いを切り、攻撃中止して仕切りなおす)ことなく攻め続けて、有効打突に繋げる

上記の各カテゴリーにおけるそれぞれの有効打突は、実戦(実際の試合)における応用技術である。鹿体大では普段の稽古の指導において、攻撃を主体とする剣道の実践を目指すにあたり、実践(応用)力は地稽古で、基礎技術は打ち込み、掛かり稽古などの基本稽古でその養成が見込まれることを強調して指導に当たっている。とりわけ、特殊な稽古法を用いたり、外部団体との交流による試合練習を積極的に行ってはいないため、上述した稽古法によって、「技の繋ぎを活用した有効打突」の増量が図られたと考えられる。

以上のことから本研究では鹿体大で実践している稽古(伝統的な稽古法)による一連の基礎的修練と各カテゴリーでの有効打突の技術要素との関連性を検討しながら考察を進める。

### IV. 実戦における有効打突

表1は平成20年度と21年度における試合中の有効打突数を示したものである。「技の繋ぎ 注)」を活用した有効打突が増量したことが明らかとなった(表1)。高野は「防ぐは撃つの一手段のみ(高野、1930b)」としており、相手の技の尽きた所への後打ちや応じ技など、相手の打突に繋げての打突も攻撃

主体の剣道実践への技術的要因と考えられる。

表1 総取得本数と技の繋ぎを活用して取得した有効打突数(平成 20,21 年度 団体戦)

		全日本学生	西日本学生	全九州学生	合計
平成 21 年 度	試合数	6	6	5	17
	総取得本数	37	52	41	130
	技の繋ぎを活用した有効 打突数	21 (56.8%)	20 (38.5%)	16 (39.0%)	57 (43.8%)
平成 20 年 度	試合数	4	6	5	15
	総取得本数	22	47	43	112
	技の繋ぎを活用した有効 打突数	9 (40.9%)	19 (40.4%)	12 (27.9%)	40 (35.7%)

「技の繋ぎによる攻撃主体の剣道」の実践に向けた取組の結果、平成 21 年度の全日本、西日本、及び全九州の団体戦三大会において鹿体大選手が取得した有効打突は表1で示した通りである。それを前項で述べた通り、「二、三段の技(連続技)」「反射による応じ技(後の先の技)」「縁を切らずに打突を繋いだ技」の 3 つのカテゴリーに分類し、それぞれの項目において、技の繋ぎによる攻撃性が顕著に読み取れる有効打突を抽出し、実際の試合で発揮された有効打突の場면을動画で示す。なお、それぞれのカテゴリーにおける各大会での有効打突数は表 2 の通りである。

表2 技の構成別に見た「技の繋ぎを活用した有効打突」の本数(平成 21 年度 団体戦)

		全日本学生	西日本学生	全九州学生	合計
試合数		6	6	5	17
総取得本数		37	52	41	130
1	二の太刀、三の太刀 による打突	3 (8.1%)	8 (15.4%)	4 (9.8%)	15 (11.5%)
2	後打ち、反射による 「後の先」の打突	12 (32.4%)	7 (13.5%)	5 (12.2%)	24 (18.5%)
3	縁を切らずに 繋げた打突	6 (16.2%)	5 (9.6%)	7 (17.1%)	18 (13.8%)

[動画 1](#) 二、三段の技(連続技)による有効打突

[動画 2](#) 反射による応じ技(後の先の技)による有効打突

[動画 3](#) 縁を切らずに攻め続けての有効打突

## V. 「技の繋ぎによる攻撃主体の剣道」養成のための効果的な稽古法

ここでは各カテゴリーにおいて、前項で例示した有効打突を生みだすために効果的と考えられる稽古法を動画とともに提示する。

### 1. 二、三段の技(連続技)の養成

(1) 打突後の体勢の修復力強化に向けた稽古

[動画 4](#) 打突後の体勢の修復力強化に向けた技稽古(小手技)

一本打ちの打突を瞬時に完結させる力を養成することをねらいとした指導上の留意点は、次の通りである。

- 1) 打突後の長い余勢を用いて打突を完結させるのではなく、打突後は一足の送り足のみで静止し、有効打突の要素、要件を満たす打突となるよう修練する。
- 2) 連続技に移行するための体捌き(打突後に素早く体勢を修復する力)の養成をねらいとする。

[動画 5](#) 約束稽古

約束稽古は、鹿体大の開学当初より通常の稽古の内容に取り入れられている打ち込み稽古の一種である。ここでの特徴は、小手から面、面から面への連続技の足の運用であり、留意点は、次の通りである。

- 1) 初太刀と二の太刀の間を一足の送り足で繋ぐことがポイントとなる。この場合は、送り足一足のみで瞬時に体勢を修復させて、二の太刀へと移行する。
- 2) 最終打突の小手一面は渡りの技として取り扱い、小手の打突後は送り足を入れずに面打ちへ移行する。

(2) 打ち込み稽古による連続技の習得

[動画 6](#) 打ち込み稽古(大技による打ち込み)

ここでの留意点は、以下の通りである。

- 1) 大技を主体に元立ちの促す打突部位を正確に打突する。
- 2) 二、三段の技については打突と打突の間に一足の送り足を用いて一打一打を完結(打ち切る)させる。
- 3) 遠間からの気剣体一致の打突の習熟に努める。

[動画 7](#) 小技を交えた打ち込み稽古

ここでの留意点は、大技の打ち込み稽古に小技を交え、近間からの技は小技を用いることである。体当たりからの引き技を取り入れることは勿論、打突後は打ち抜けることなく体を反転させて引き技で打突するなど、技を繋いで一本でも数多くの有効打突を打ち込む。

(3) 掛かり稽古による連続技の応用(打ち込み稽古との相違点を明確化)

[動画 8](#) 掛り稽古

ここでの留意点は、次の通りである。

- 1) 瞬時に打突の機会を自らが作り出して打突する。

- 2) 掛かり手、元立ちともに「打ち込み稽古」との相違点を明らかにする意識を持って行う。3) 竹刀操作で  
もって相手の構えを崩す、或いは体当たりを用いて相手の体勢を崩すなどして、掛かり手自らが一瞬  
にして勝機を見出し、打突に繋げる。

#### [動画 9](#) 掛り手の全ての打突を捌く掛かり稽古

これは、掛り稽古を応用した稽古法である。その特徴は、以下の通りである。

- 1) 元立ちは掛かり手の一切の打突を許さない覚悟をもって、掛かり手の打突を捌く。その際手元を上げ  
ずに、中段の構えを崩さない意識を持つ。
- 2) 掛かり手は、技を繋ぎ二の太刀以降で打突の「方向」或いは「拍子」を変えるなどの高等技術を用い  
て、体力の限界に達したとしても、なお一本でも多くの有効打突を打ち込めるように努める。

#### (4) 追い込み稽古による連続技の習得と応用

##### [動画 10](#) 追い込み稽古

これは、連続技を用いて相手を追い込む稽古法である。打突自体の完成度を高める上でも効果的であ  
るが、バリエーションに富んだ内容を工夫し、実戦で応用できるよう打突の「拍子」或いは「方向」を変える  
などの高等技術を体得させることをねらいとしている。

## 2. 反射による応じ技(後の先の技)の養成

### (1) 技稽古における反射による打突の習慣付け

#### [動画 11](#) 技稽古における後打ちの徹底

技稽古の留意点は、打ち損じた場合は直ちに次の打突に移行することを習慣づけることである。また相  
手が打ち損じた場合も同様である。

#### [動画 12](#) しかけ技を特定しない応じ技の技稽古

この場合の留意点は、しかける側の技を特定しないで、読みと反射のいずれかにより応じて打突に発展  
させることである。前者は「先々の先(相手の打突を予知した場合)」、後者は「後の先(相手の打突を予  
知しない場合)」の応じ技となる(三橋、1972)。特に相手の技を読み違えた場合でも瞬時に対応して打突  
に移行する、「後の先」の技の体得とその習慣づけをねらいとする。

### (2) 双方の掛り稽古(相掛り)における反射による応じ技

#### [動画 13](#) 反射による応じ技の習得にむけた双方の掛かり稽古(相掛り)

双方の掛かり稽古(相掛り)の留意点は、双方がしかけ技を中心に行うことである。応じ技は反射によるも  
ののみと限定する。つまり、相手の打突を待って応じて打つことはしない。仕掛けが遅れた場合と、先を  
取られた場合のみ応じ技を用いる。

## 3. 縁を切らずに攻め続ける攻撃姿勢の養成

### (1) 縁を切らない技稽古の習慣付け

#### [動画 14](#) 縁を切らない技稽古

通常の技稽古は、打突ごとに縁を切って行うものであるが、鹿体大では仕切りなおすことをしない。つまり、打突後は縁を切らずに双方が中段の構えを崩すことなく攻防に入ることを習慣づけるように心掛ける。

## (2) 地稽古、互格稽古における攻撃姿勢の持続力

### [動画 15](#) 縁を切らない互格稽古

お互いが有効打突を奪うまで、攻撃を緩めない。打突ごとに仕切りなおすのではなく、有効打突が生まれるまで攻防を中止しないようにする。

### [動画 16](#) 地稽古(指導稽古)

指導者も掛り手に対して、決して縁を切らない(切らせない)稽古を実践する。有効打突が決するまで掛り手と打ち合う姿勢を持って稽古することで、掛り手の攻撃姿勢の持続を助長させる。

## VI. 考 察

### 1. 鹿体大の指導の概要と稽古内容

「技を繋ぐ攻撃主体の剣道」の実践に向けた各稽古法の技術的な工夫と応用について解説するにあたり、まず鹿体大の稽古内容(メニュー)と時間(トータルの稽古時間と各稽古の配分)、及び攻撃主体の剣道の実践に向けた指導の概要について述べる。

#### (1) 稽古内容(メニューと稽古時間)及び各稽古の時間配分

稽古時間は、授業が行われている期間においては、最終講義終了後(週5日)約2時間、土曜日は約3時間の稽古を行い、日曜日は原則として休息日としている。また1週間に2回(火、木曜日)は40分間(繰り返し、打ち込み稽古、各20分)朝稽古を実施している。長期休業中は午前、午後の2回に分けた特別稽古を実施している。なお、鹿体大では剣道の稽古法として伝統的に継承されてきた基本稽古(繰り返し、打ち込み、掛り稽古)及び、地稽古を日々の修練の柱としている。通常(2時間)の稽古では、約半分の1時間を基本稽古に費やし、後半1時間は地稽古を行うのが基本的な稽古内容である。

稽古の内容(メニュー)としては一般的であるが、基本稽古では一般的に行われている一太刀毎を区切った二人一組による基本打突や技稽古は殆んど行わない。上記に提示した動画4~9の内容(打ち込み稽古、掛り稽古を元立ち3名に対して連続して行う)に繰り返しを加え、その稽古に約1時間をあてる(技稽古は稽古後の自主稽古や土曜日の稽古、及び専門実技の授業にて実施)。

#### (2) 攻撃主体の剣道の実践に向けた指導の概要

攻撃主体の剣道の実践のための指導内容としては、①打突を打ち切る、②決まるまで打つ、③受けたら直ちに打ち返す(攻防一致)の3項目を重点課題としている。特に、地稽古において3項目の実践の徹底を促し、基本稽古は3項目を実践するための基礎技術の習得を目指す。したがって動画1, 2, 3で示した「二、三段の技(連続技)」「反射による応じ技(後の先の技)」「縁を切らずに打突を繋いだ技」による事例は、前項の動画で提示した稽古法を基盤とした修練(鹿体大での指導と実践の徹底)により、その習熟を目指してきたといえる。しかしながら、その稽古の方法自体は鹿体大ならではの独自性の強いものではなく、あくまでもこれまで剣道の稽古法として伝統的に継承されてきた稽古内容である。つまり、鹿体大

の「攻撃主体の剣道の実践に向けた修練」の独自性は稽古方法というよりは、むしろ内容(各稽古において意識すべき留意点や着眼点)にある。下記に述べるよう、各稽古で留意すべき点は、足の運用方法や竹刀操作などを明確にした細やかな課題の設定が、基礎技術の質的向上を促し、打突を繋ぐ際の技術を構築するものとする。例えば、3本の打突を連続する場合、一定の拍子で打突を繋ぐことは容易であり、有段者の大半は実践可能である。しかし、その間に「拍子を変える(動画17)」、または「太刀筋の方向を変える(動画18)」などの高度な内容の技の繋ぎを可能とするためには、その土台となる足の運用方法や手首の運用を含めた竹刀操作などの細かい基礎技術の習得が不可欠となる。本項では、前項にて提示した各稽古について、鹿体大で特に留意している内容や各稽古により習得が期待できる技術効果を下記に明示し、各稽古実践上の工夫と応用について解説する。

## 2. 各稽古の実践上の工夫と応用

### (1) 二、三段の技(連続技)の習得

#### 1) 体勢を修復する力と二、三段の技(連続技)

動画4は、余勢を取らずに打突を完結させる稽古法である。小手打ちは、打突後に相手の左肩方向へ打ち抜ける、あるいは相手に当たるなど余勢をもって打突を完結させる場合が一般的である。つまり通常は余勢の間に徐々に体勢を整える。しかしここでは、「余勢を借りずに打突を完結」させることに留意する。つまり、打突後瞬時に体勢を修復する能力を高める練習といえる。

通常連続技の場合、最終技の打ち切りをもって打突の完結となる。したがって一太刀目が打突部位を捉え、完結してしまえば二の太刀に繋ぐ必要はない。しかしながら、一太刀目の打突が打突部位から離れた場合、あるいは相手に防御された場合は、直ちに二の太刀に移行することが望ましい。そのためには完結時と同様の体の備えが不可欠となる。特に下半身においては、初太刀を相手に防御されたとしても体勢の修復が素早くなされなければ、二の太刀に技を繋ぐことは困難となる。したがって、動画4の稽古は、余勢に頼らずに体勢を修復するという動きを介して、打突が不成功に終わった場合(「体が前傾する」あるいは「足が纏れる」など)において姿勢が崩れがちな状態を瞬時に整えることに効果的な練習と成り得る。

次に上述した方法での体勢の修復力を鍛えながら、動画5の約束稽古で初太刀からの二の太刀へのスムーズな移行が可能となるよう練習を繰り返す。打ち込み稽古などの約束稽古で連続技の訓練を行う場合、元立ちは一太刀目も打突部位に隙をつくり、掛かり手に打突部位を打たせる場合が殆どである。したがって打ち込み稽古での連続技の訓練においては、有効打突になりうる打突を連続する意識をもって行うことが肝要となる。つまり、一太刀毎に「打ち切ること」を意識して打突を連続させて、その反復により打突不成功時においても完結時同様の体勢の修復が可能となるよう心掛ける。勿論、打突部位を捉えているにも拘わらず、体勢の修復に不備がある場合は、不成功時の体勢修復は相当困難になることが予測される。

二段、三段技について、鹿体大開学当初より行われている打突部位を定めた打ち込み稽古(約束稽古)では、小手から面、面から面への連続技の打突を体得させることを目指している。特に足の運用方法において、初太刀と二の太刀の繋ぎに一足の送り足を用いて一太刀目も打突を完結(体勢修復)させ、

二の太刀に移行することに留意する。いわば有効打突になりうる打突を連続させるのである。一般的に行われる二段打ち(動画 19)では、「踏み込み足」を続けざまに運用するのに対し、ここでは 2 回の踏み込み足の中に一足の送り足(動画 20)を用いる。実戦での連続技はこの足の運用方法を用いる場合が殆どであり、有効打突を狙った全力の打突を繋ぐにはこの足の運用方法を用いるのが有効と考えている。一足の送り足を用いて素早く体勢を修復させることで、たとえ初太刀が打突部位を捉えていなくても相手に強い圧力をかけることになり、二の太刀の打突の機会(相手の隙)への移行に発展するものとなる。

#### 2) 打ち込み稽古における「技の繋ぎ」の強化(技術習得のねらい別に方法を区分け)

鹿体大では、技術習得のねらいとは別に、打ち込み稽古は以下のような段階的区分けにしたがって実践している。通常の打ち込み稽古(動画 6)は、左拳を頭上の位置まで移動させ、振りかぶり動作を用いた大技による打突を基本としている。ここで行う二・三段の技(連続技)についても、前述したように初太刀と二の太刀の繋ぎ目に一足の送り足を用いて打突し、有効打突になりうる打突の連続を意識する。さらに相手と接触してからの技の繋ぎ(体当たりからの引き技)、或いは打突後の余勢における技の繋ぎ(体を反転させての引き技)を「小技を交えた打ち込み稽古(動画 7)」によって強化する。技を繋いだ打突は、前方方向に相手を追い込みつつ行うものばかりではなく、場合によっては前方に打ち込んで、後方にさがりながら打突を繋ぐことも取り入れると一層の効果が期待できる。小技を交えた打ち込み稽古では、掛かり手は体当たりや打突後反転しての引き技を多用しながら、元立ちが作り出す様々な打突の機会に対応し、一定時間内に有効打突となるように技を繋ぎ続けることに留意する。

#### 3) 掛かり稽古による連続技の応用力の強化(打ち込み稽古との相違点を明確化)

掛かり稽古においては、打ち込み稽古との違いを明確にすることが求められる。連続技養成の観点では、打突をいなされる、受けられる、応じられるなど自らの打突が不完全な時は、直ちに「二の太刀を出す」、「体当たりで相手の体勢を崩す」など技を繋ぐ中で、次の打突の機会を見出すことを心掛けるようにする。つまり「小技を交えての打ち込み稽古」では元立ちの作り出す打突の機会に対応して、一本でも多くの有効打突となりうる技を繋ぐことを意識する。これに対して、掛かり稽古では自ら技を繋いで打突の機会を作り出す応用力の養成を目指すものといえる。

動画 9 で示した掛かり稽古は、元立ちが掛かり手の全ての技を捌くことにより、連続技での太刀筋の変化による打突方法(動画 21)、技と技の繋ぎ目で拍子を変えての打突方法(動画 22)などに示される高度な連続技の応用技術の養成といえる。この稽古は、掛かり稽古を応用させた稽古方法として、平成 20 年度以降新たに取り入れた内容である。実戦に精通した攻撃力の養成に向けた応用力、実践力の強化に適していると考えられる。

#### 4) 追い込み稽古による体勢の修復力と打突の機会を作り出す応用力の強化

追い込み稽古は、稽古そのものが連続技の反復であるため、連続技の養成には最適といえる。通常大技では 10 本程度、小技では 15 本程度の連続打突を行う。従って全打突が有効打突となるような力強い打突を意識して行えば、体力的にかなりの負荷を伴う。負荷のかかった状態でも打突後の瞬時の体勢

修復を意識することで、自然と連続技に必要な体の運用方法が体得できよう。

また、拍子(リズム)の異なる打突を繋いだ追い込み稽古(動画 17)、或いは元立ちが掛かり手の技を捌く追い込み稽古(動画 18)により、方向を変えての打突、拍子を変えての打突などの連続技の応用力を養うことができる。追い込み稽古は、連続技の習得に向けた最も実戦的な稽古として効果的である。体勢を修復するための体の運用、下半身と竹刀操作の効率的な連動を促す動きの中での間合の調整力から技を繋いで機会をつくる応用力が養成される。いずれも稽古方法に工夫を凝らすことで幅広い技術修得に効果が期待できると考えられる。

## (2) 反射による技(後の先の技)の習得

「反射による応じ技」とは、「相手の打突を予知しない場合」に応じ手がとっさに繰出す打突であり、これを「後の先」の技とする。なお、「先」については、「日本剣道形を基盤とする三つの先(三橋秀三、1972)の解釈を用いている。

### 1) 反射による応じ技(後打ちを含む)の習慣化

動画 11 は技稽古において、自分が打ち損じた場合、或いは相手が打ち損じた場合に、即座に後打ちを打突する場面が示されている。これは、技の失敗時の後打ちを意識的に習慣化させる。さらに、追い込み稽古の元立ちや地稽古での後打ちが常に可能となるように意識的に取り組ませる。最終的には、実戦で相手の技が尽きた機会を打突するといった防御から攻撃へと技を繋ぐことへの習慣づけとなることを目指すものである。

また、動画 12 のように、しかける側の技を特定しない条件下で応じ技の稽古を行うことにより、読みと反射のいずれかによって応じ手が打突に発展させる技稽古を行う。これは、後者の反射による「後の先」の応じ技を体得するために行う稽古法である。この稽古は、実戦で相手の技を読み違えた場合にも瞬時に対応し、攻撃(打突)に移行する習慣づけを促す。

上術した動画 11、12 の稽古の熟練により、「受けても直ちに打ち返す」攻防一致の攻撃剣道の実現が可能となると考えられる。

### 2) 双方の掛かり稽古(相掛り)における反射による応じ技の強化

双方の掛かり稽古(相掛り)を行う場合の応じ技については、反射で打つ技(後の先の技)のみを繰り返し練習する。つまり、相手の打突を待つのではなく、仕掛けが遅れた場合のみに応じ技を用いるのである。この稽古によって、常に仕掛ける攻撃姿勢を貫く中で、無意識に応じ技が使えるように修練する。また、応じ技が失敗に終わった場合は、素早い後打ちも忘れないように留意する。要するに動画 11、12 の稽古により習慣化された反射による打突の応用力を養う稽古といえる。

## (3) 縁を切らずに攻め続ける攻撃姿勢の持続力

### 1) 技稽古による気力の持続力強化

気力の持続力を強化するため、授業及び部活動において様々な条件を設定し、技稽古を行っている。その一つが動画 14 の技稽古である。この場合、技稽古を行う双方が、打突毎に縁を切らない(打突ごと

に構えを解いて仕切り直すことをしない)条件を設定している。打突後は双方が中段の構えのまま、再び攻防に入り技を打ち込む。つまり構えを解かないことを徹底する。攻撃姿勢を維持するための気力の持続力を高める上で効果的な稽古であるといえる。

## 2) 地稽古(互格稽古)における攻撃姿勢の持続力

地稽古(互格稽古)においてはなるべく有効打突が発現するまで、お互いが攻撃し続けるように心掛け、[動画 15](#) のように縁を切らない(構えを解いて仕切りなおすことをしない)で稽古する意識を持たせることを重視している。この指導方法を用いた場合は、時には相掛りのように激しく打ち合う稽古となる。地稽古は最も実戦(試合)に近い稽古法であるため、これまで取り上げてきた稽古で錬り上げた技術を総合的に発揮させるよう留意する。

高校時代において相対する相手に対して技を連続して繋ぐこと(攻撃力)に長けていた選手でも、大学生になると相手と対峙し、剣先の攻防から有効打突を繰出すことを意識する傾向がある。それは一本打ちに終止し、技が繋がらないことも少なくない。したがって、指導に関する際に、対峙して攻防からの初太刀の後は極力、技を繋ぐ、攻撃を繋ぐことを意識させ、指導に活かしていかなければならない。それを習慣付けることを心掛けて稽古することで、実戦における継続的な攻撃姿勢が身につくものとする。

## 3) 元立ち稽古(指導稽古)における攻撃姿勢の強化

[動画 16](#) は元立ち稽古において指導者と学生との稽古の中で攻撃姿勢の強化を指導するための様子を示している。お互い同士の地稽古(互格稽古)のみならず、指導者との稽古でも初太刀の後は攻撃を持続するように意識した稽古を行うことが望まれる。それには指導者(元立ち)自ら学生同様に縁を切らない稽古を心掛けることが重要である。もちろん体力面で優れている学生相手に縁を切らない稽古は容易なことではないが、この元立ち稽古が攻撃姿勢の原動力となる「気力」を養成する上で最も重要であると思われる。格上の相手との稽古では、緊張感による精神的緊張が高まる。その精神的な負荷の中で、攻撃し続ける姿勢を維持することが実戦に直結する「真の攻撃姿勢」の養成に繋がると考えられる。また、元立ちの機会が増える上級生も同様のことがいえる。掛かり手に打ち負けることなく常時攻撃の手を緩めずに、下級生に対しても疲労困憊するような稽古を意識するよう指導するのが望ましい。

## 3. 実技モデルの選定

動画 5~22 の実技モデルは、各稽古における留意点や工夫、応用のポイント等、指導者の要求に限りなく近いレベルを反映させるように心掛けている。これらの各稽古法を忠実に実践している選手 2 名を選定した。表 3 は、対外試合の VTR 解析により、各選手における「技の繋ぎを活用した」有効打突数を示したものである。稽古法の実技モデル 2 名は、平成 21 年度の各種大会においてチーム内で「技の繋ぎを活用した有効打突」を多く取得した上位 2 名(表 3、選手 B,C)であった(表 3)。「技の繋ぎを活用した有効打突」57 本の内、27 本(47%)は実技モデル 2 名が取得した有効打突である。

このことから、鹿体大の場合、各稽古において指導者の要求する留意点を高いレベルで実践可能とする選手が、試合でも「技を繋いだ攻撃剣道」を際立って実践する傾向にあることが伺われる。

表3 各選手における「技の繋ぎを活用した有効打突」の本数

	出場 試合数	総取得 本数	二の太刀、 三の太刀によ る有効打突数 ①	後打ち、反射 による「後の 先」の技での 有効打突数 ②	縁を切らずに繋 げた 打突による 有効打突数 ③	①②③の 合計
選手A	17	16	2	3	1	6
選手B	17	28	6	5	4	15
選手C	17	23	2	6	4	12
選手D	17	11	1	4	3	8
選手E	16	18	1	4	2	7
選手F	13	14	2	0	1	3
選手G	12	13	0	2	1	3
選手H	8	4	1	0	1	2
選手I	1	2	0	0	1	1
選手J	1	1	0	0	0	0
合計	119	130	15	24	18	57

## Ⅶ まとめと展望

以上、本研究では「打ち切る」、「決まるまで打つ」、「受けたら打ち返す」の3つの技術要素の習熟を目指した指導法を検証した。その際、平成21年度の大会における「技の繋ぎを活用した有効打突」を増量させた鹿体大の取組を紹介し、攻撃主体の剣道構築に向けた修練の一事例を提示した。攻撃剣道の主体的取り組みを日頃の稽古の中で実践し、「技の繋ぎを活用した有効打突」を習得させるためには、以下の各カテゴリーにおける基本的な条件が有用となることが指摘される。

1. 二、三段の技(連続技)は、一太刀目の打突が不十分な場合においても打突の完結時と同様に「打突後、瞬時に体勢を修復する力」を養成すること。
2. 反射による応じ技(後の先の技)は、「後打ちを習慣化させる」こと。
3. 縁を切らずに攻め続けた有効打突を習得させるためには、「攻撃姿勢を維持する気力」を備えること。

本研究においては、これら三条件を備えるための稽古内容及び稽古実践上の留意点を示し、実戦に活かすための工夫や応用について提示した。しかし、実際の指導現場では、心身ともに負荷のかかる稽古において、その留意点を徹底実践すること(させること)は極めて難しいといえる。特に基礎技術習得の

ための修練においては、単純な反復練習や体力的に酷使される内容が多く含まれる。そのため、選手の修練意欲を誘発させるための動機づけが不可欠となる。実戦での応用技術と、基礎的修練を通して養成される基礎技術や気力との明確な関連性を理解させることが肝要となる。つまり各稽古において実戦的技術への的確な「意味付け」が行われる必要がある。したがって、本研究では、技術的到達目標(上述した3つの技術要素)と基礎的修練との関連性を的確に稽古に反映させるための、技術的な工夫と応用の有用性を述べた。

昨今は、試合稽古で実力養成をはかり、繰り返しや打ち込みなどの伝統的な稽古法をウォーミングアップや持久力強化の手段と捉えて位置づける指導者は多いと考えられる。本研究の事例から、「技を繋いだ攻撃を主体とする剣道」は、打ち込み、掛かり稽古、地稽古などの伝統的な稽古法によって培われた基礎的修練の積み重ねが実際の試合に有効な技の発現を促すものであると指摘できる。したがって、本研究がその基礎的修練の重要性を指摘する事例として今後の学生剣道の指導に有用となろう。

また、本研究では比較の対象が鹿体大内部(2年間の対外試合の有効打突の比較)に留まり、「技を繋いだ攻撃主体の剣道」の勝敗における有効性を検証するに至らなかった。今後は鹿体大以外の強豪大学との有効打突の発生要因について比較検討し、その検証が待たれる。

注) ここでの「技の繋ぎ」とは、自らの打突を繋ぐことはもちろん、相手の打突に応じて即座に攻撃に繋げることをも意味する。

## Ⅶ 文献

- ・ 林邦夫(2009a)第57回全日本学生剣道選手権大会監督会議資料
- ・ 林邦夫(2009b)第57回全日本学生剣道優勝大会総評、剣窓、第340号、全日本剣道連盟、p.28
- ・ 三橋秀三(1972)剣道、大修館書店、pp.288-292
- ・ 高野佐三郎(1930a)剣道教本上巻、島津書房、p.80
- ・ 高野佐三郎(1930b)剣道教本下巻、島津書房、p.82
- ・ 竹中健太郎(2009)三所防ぎの克服と、その技術効果についての研究 RJSP スポーツパフォーマンス研究 Vol.1 No.910 pp.59-64
- ・ 全日本剣道連盟(2001)試合・審判規則、p.1