

## 剣道における面技の攻め・崩しおよび打突動作の修正が 競技力向上に結びついた事例研究

竹中健太郎<sup>1)</sup>、下川美佳<sup>1)</sup>、前阪茂樹<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系

キーワード: 剣道、面、正中線、表攻め、最短距離

### 【要 旨】

本研究は、大学入学時まで全国大会で活躍したにもかかわらず、本来の実力が発揮できない選手に対する指導事例について報告する。

本事例では、大学女子剣道選手(以下選手)が、大学入学時まで試合において得意技としてきた面について、その攻め方や崩しの方法の修正と、打突動作の修正を通じて競技力が向上した 2 点の指導経過を次に示す。具体的には①「小手を攻めることで生じた面への隙を打突する方法から、相手の竹刀を表から押え、中心を制しながら面を打突する方法」への修正(技の変更)、②攻め・崩しの変更に伴い打突時の竹刀先端の軌道の修正(表攻めで相手の剣先を押さえ正中線を制したまま、最短距離で打突する)の 2 点である。

選手は、大学 4 年次の大会で修正後の面技が試合で有効打突となり、競技成績が向上した。すなわち、面技の修正が競技力向上の一要因となったと考えられる。本事例の提示は、技術修正に着手した背景、修正の内容、試合での実践状況等について、動画を用いて明示し、剣道選手の競技力向上に資する一資料として提供する。

スポーツパフォーマンス研究, 5, 117-126, 2013 年, 受付日:2012 年 10 月 31 日, 受理日:2013 年 4 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

-----

### **Modification of *men* attack, break, and strike A case study of improvement of kendo game power**

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

Key Words: kendo, *men*, median line, frontal attack, shortest distance

**[Abstract]**

The present study reports an example of guidance given to a university female kendoka who did not demonstrate her real capability, in spite of having played an active part in national competitions before starting college, and whose kendo skills had been very good when she started college. This example shows her progress after guidance was given to her. The guidance focused on modification of her attacking and breaking technique, and correction of her striking technique. To be more precise, (a) her technique was changed from a method of striking to a clearance of the *men* caused by attacking the *kote*, to a method of striking the *men* while keeping centered by restricting the opponent's sword at the front, and (b) the path of her sword tip when striking was modified as the resulted of a change in the attack and break (frontal attack that restrains the sword tip of the opponent, keeping the median line so as to strike with the shortest distance). After this modification of her *men* technique so that she had a more effective *men* strike, the kendoka's results improved in a kendo competition when she was a senior. This example provides a useful reference for improving kendo practitioners' power by showing the usefulness of animation for presenting the background, contents of the modification, and engaging in kendo practice.

## I. 緒言

剣道は対人競技であり、相手との攻防の中で期をみて技が繰り出される。したがって、打突そのものの速度や強度、あるいは身体機能において高い能力を有する選手であっても、技の発現が不適切な場合は、相手に防御され有効打突には至らない。結果として相手に打突の機会を与えることにも繋がる。

現代剣道では、打突可能な部位(面、小手、胴、突)が定められているが、それぞれの部位を打突するための方法(技)は多種多様である。しかし同時に、身に付けた技を如何に発現すべきかについても検討する必要がある。特に、実戦において自らが中心的に使う技(打突頻度の高い技)は、日々の修練において繰り返し実践する必要があると考えられる。

本研究は、実戦における仕掛け技について、主体とする面技の攻め・崩しの方法(攻め方)の修正と、それに伴う打突動作の改善が、競技成績を向上させる一要因となった指導経過を報告する。本事例の対象者である選手は、大学入学後も即戦力として活躍が期待されたが、大学1、2年次は競技成績が振るわなかった。3年次以降において、面技の攻め・崩しの方法と打突動作の修正に取り組み、大学4年次の公式戦で競技成績が顕著に向上した。

筆者の競技及び指導の経験からみて、技の攻めや崩し方、あるいは打突動作の工夫や修正によるパフォーマンスへの影響は、数多くの事例が存在するものとする。しかしながら、そのほとんどの事例は、通常公表なき現状にある。そこで本研究の目的は、剣道の競技力向上のための具体的な技術的改善内容と指導経過を提示し、競技力向上のための基礎資料の提供及び蓄積を通じて剣道指導法の一助とするものである。

## II. 研究方法

### 1. 対象者

本研究の対象者は、中学時代から大学入学時まで全国トップレベルの選手として活躍した大学生女子剣道選手(年齢:22歳 大学4年生、K大学所属 身長:167 cm 体重:64 kg)とする。中学、高校時代に全国大会の個人戦において入賞経験を有し、高校3年時には全日本女子剣道選手権大会に出場し、3回戦(ベスト16)まで進出した。大学入学後は1年次より団体戦の登録選手ではあったものの、2年次までは正選手として定着するに至っていない。3年次より団体戦で正選手として出場し、4年次にはブロック大会及び全日本大会の個人戦において優勝した。なお、3年次までの個人戦においては、ブロック大会において敗退し、全日本大会への出場を果たしてはいない。中学時代から大学4年次までの選手の個人戦における試合成績は表1の通りである。

表 1 選手の個人戦における成績

年代	大会	成績
中学	全国中学校剣道大会	全国 3 位
高校	全国高校総体(インターハイ) 全日本女子剣道選手権大会	全国 2 位 ベスト 16
大学 1 年	全九州女子学生剣道選手権大会	2 回戦負け ブロック予選敗退
大学 2 年	全九州女子学生剣道選手権大会	2 回戦負け ブロック予選敗退
大学 3 年	全九州女子学生剣道選手権大会	2 回戦負け ブロック予選敗退
大学 4 年	全九州学生女子剣道選手権大会 全日本女子学生選手権大会	ブロック 1 位 予選通過 全国 1 位

## 2. 調査方法

対象者である選手及び直接指導に携わった指導者(剣道歴 26 年、6 段、指導歴 6 年、女性)に対して、攻撃において中心的に使う面技の攻め・崩しの方法と、打突動作の修正およびその修正によって生じた実戦での技術効果について聞き取りを行った。そのコメントから得られた情報と内容を基に、懐古的に攻め・崩しの方法と打突動作の修正点、実戦での技術効果の動画等を撮影した。なお、聞き取りの質問者は、本事例において選手への面技の修正を提案した筆者自身(剣道歴 33 年、7 段、指導歴 18 年、男性)が担当し、コメントの内容と修正、改善の試技について、その妥当性を確認しつつ撮影を行った。さらに選手の大学 4 年次の対外試合における映像から、本事例での面技の修正が顕著に反映された時の打突映像を抽出し、本事例の指導内容(選手の面技の修正)の妥当性を評価する資料とした。

## 3. 本研究における事例提示の内容

(1) 選手の特性、(2) 本事例における指導内容の概要とした。その概要は以下の 3 点とした。

- ① 選手の修正前における面技の打突特性と修正に至った背景
- ② 面技の修正内容: 攻め・崩しの方法の修正とそれに伴う打突動作の修正
- ③ 修正による技術効果とその妥当性

なお、これらの記述はすべて懐古的な情報によるもので、修正の内容等を示した映像は再現したものとなっている。なお、本事例による面技の修正についての妥当性(技術効果)を示す資料としては、懐古的映像ではなく、対外試合での打突映像を用いた。

## Ⅲ. 結果及び考察

### 1. 面技の攻め及び打突方法の改良に至った背景

選手は、中学、高校時代から全国のトップ層の選手であった。特に、高校3年時は全日本女子剣道選手権大会に出場し、ベスト16に進出している。選手の所属するK大学指導陣は、選手の実績、入学後の稽古の状況を鑑みて、過去入学後に即戦力として活躍した女子選手と同等の実力を備えた選手と評価し、1年次からの活躍を予測していた。しかし、入学後2年間の試合結果は思いのほか振るわなかった。

一方、K大学では、日曜を除きほぼ毎日2時間の稽古を実施している。また、西日本を主に各地から競技実績の高い選手が入学して在籍しているため、稽古量、稽古相手などの環境面は大学入学後の方が充実していることは明らかといえる。さらにK大学では、打突の完成度、あるいは地力を高めるために打込み、掛り稽古、切り返しの基礎的修練に十分な時間を費やしている(竹中、2010)。選手の場合は、体格にも恵まれており、入学当時の稽古状況(切り返し、打ち込み、掛り稽古)から、打突動作そのものの速度や強度は、大学剣道選手として、指導者の間でも極めて高いレベルにあるとされていた。したがって、入学以降の選手の試合で結果が出せない原因を分析するにあたり、環境面(稽古の量、質)や打突動作そのものの錬度(強度や速度)に問題があるとは考えにくい。

そこで、筆者は選手と実際に地稽古を行う中で技の発現に注目した。攻撃の中心とする面技の攻め・崩しの方法が適切に行われていないと判断し、その修正の必要性を指導者に提案した。選手が大学2年次後半まで、発現の多かった(打突頻度の高かった)面技について修正を加え、攻め・崩しの方法の変更と、それに伴う打突動作の修正を行った。

図1は選手の面技の修正についての流れと選手の競技成績を時系列に整理したものである。2年次の後半から面技の修正に着手し、修正した面技が実際の試合で発現できる(定着する)に至るまで、約1年半の修練を要した。

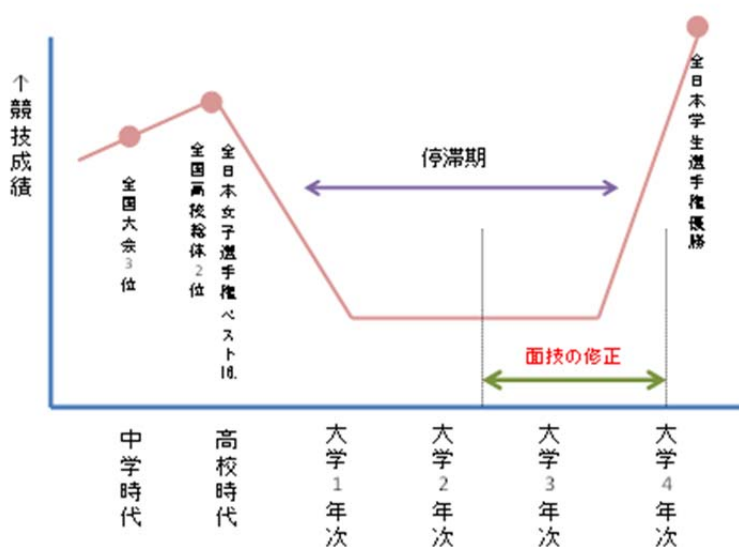


図1 「面技の修正」の流れと選手の競技成績の変遷

## 2. 修正前の選手の面技における打突特性

### (1) 大学2年次前半まで、選手が得意としていた面技の打突とその攻め・崩しの方法

#### ① 面技の打突動作(動画1)

相手竹刀の裏に一旦剣先を移動させて、相手竹刀の下から廻すような軌道で打突している。この打突方法を用いた打突頻度が高い傾向にあった。

#### ② 面技を打つための攻め・崩しの方法(動画2)

面技における攻め・崩しの方法は、佐藤成明著書「剣道・攻めの定石」において「小手を攻めて面(1987)」として解説が示されている。小手技で攻めて相手に小手を警戒させ、小手を打突する軌道から方向を変え(上記①の打突)面技に移行する。小手を攻めることで、生じた面の隙を打突する攻め・崩しの方法を用いた技である。

### (2) 大学2年次前半まで得意としていた面技に修正が必要とされた理由

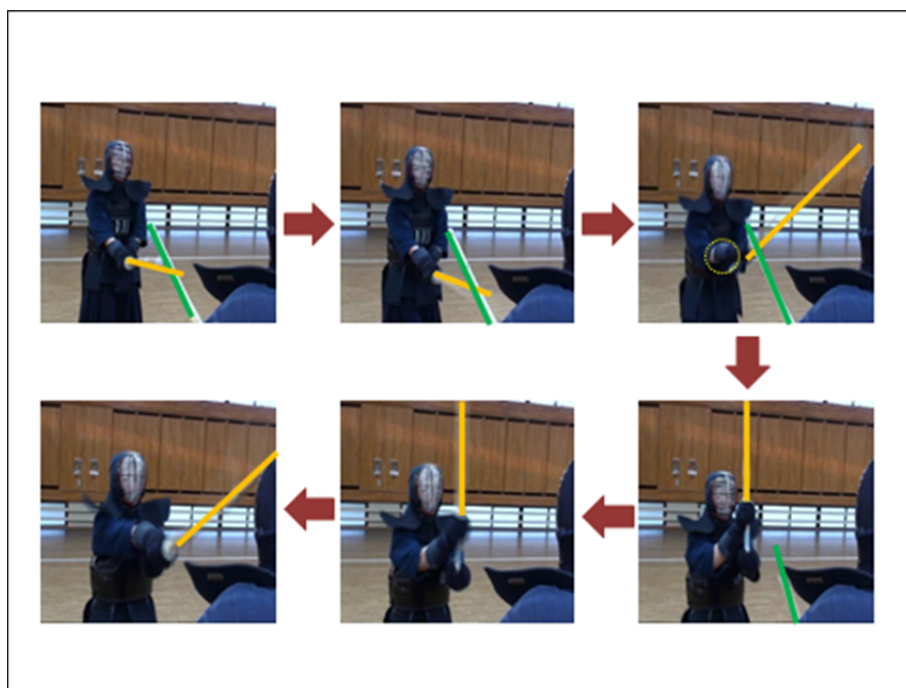


図2 修正以前の面技の軌道

2年時前半までの選手が得意としていた面技の打突方法では、相手に打突の隙を与えてしまうことが非常に高いと考えられる。図2の竹刀操作による「相手竹刀の裏から剣先を廻して打突する面技の打突方法」では、打突動作中に小手の隙が生じてしまう。実際にこの方法を用いた面技の打突頻度が非常に高かったことから、稽古や部内試合においては小手を打たれる(動画3)場面が多く見受けられた。

大学入学時から2年次前半までの試合に対する選手と指導者の意識を以下に示す。

(選手のコメント)

「部内試合や稽古で小手を打たれることで、対外試合に臨むにあたって自信が喪失した。」

「面を打つのが怖くなって、試合でなかなか思い切って面技が打てなかった。」

「[動画 1](#) の打突方法による面技は稽古や試合において有効打突となることも多く、なかなか改善できなかつた。」

(指導者のコメント)

「思い切って技を出せない(出さない)不完全燃焼の試合が多かった。」

「自信がないため、打てば決まる場面で技がでない。」

これらのことから、競技成績が振るわなかつた原因は、次の 2 点にあったと考えられる。

- ① [動画 3](#) の映像にあるように、実際の試合でも面技の起こりに小手を打ち込まれる
- ② 小手を打たれる怖さから面技が思い切って発動できない

### 3. 得意とする面技の修正とその効果が発揮された実戦での打突

#### (1) 攻め・崩しの方法及び打突動作の修正点

##### ① 得意とする面技の打突動作の修正 ([動画 4](#))

表攻めで相手の中心を制し、そのまま最短距離で直線的に相手の打突部位(面)まで竹刀の物打ちを移動させ、無駄のない軌道で正面を打突する。

##### ② 面技の攻め・崩しの方法における修正点 ([動画 5](#))

動画 5 の面技は、「押さえて面」として攻め・崩しの方法に従った(佐藤、1987)。この攻めから、上述の正中線を制しながら面技を仕掛けることを中心として技を発現できるように修正した。つまり、修正前まで発現頻度が高かつた(1)②における攻め・崩しによる面技の打突を少なくし、修正後は「押さえて面」で仕掛ける頻度を高めるように指導を加えた。

##### ③ 修正後の攻め・崩しと打突に必要なとされる身体の備え(動画 4, 5)

修正後の打突を実践で成功させるには、攻め崩しと打突動作を一体化することが求められる。技を発現する直前の攻め・崩しによって相手の正中線を制した状態を打突直前まで維持しなければ、この打突方法を習得させることは、難しいと考えられる。動画 4, 5 では、相手の竹刀を表から押えて中心を制した後、若干表鎧で剣先を摺り込むような竹刀操作が見られる。すなわち、技を繰り出す直前まで正中線を制する状態が維持されているのである。

この場合、右足が離床して踏み込み動作へ入るにも関わらず、打突直前まで剣先が上がらない状態を維持しなければならない。つまり、「足が上がっても手元が上がらない」状態を作り出す必要があり、その間左足のみで身体を支え、体勢を崩すことなく踏み切り動作へ移行することが求められる。したがって、ここでは体幹の強靭さと優れた身体バランス、加えて左足の十分な脚力が不可欠となる。

なお修正の内容は、約 1 年半の修練期間を経て、ようやく選手の攻撃スタイルが定着し、実戦での面技が「攻め・崩しの方法を含めた技そのものに変更」を可能とした。



## (2) 面技の修正が顕著に反映した実戦での打突

### ① 修正した面技を試合で用いた打突(動画 6-①)、及びその有効打突(動画 6-②)

動画 6-②をみると、攻め・崩しの段階で相手の剣先を押さえて正中線を制し、そのまま打突部位に竹刀先端が移動している。無駄のないシンプルな面技といえる。修正を加えた面技が実践で活かされた事例といえる。

なお、動画 6-②の有効打突においては、打突直前に選手の竹刀が相手竹刀の裏側(左方向)に位置しているが、選手はこのことについて次のように述べている。

(選手のコメント)

「意図的に竹刀を裏にまわして打突したのではなく、相手が裏側に竹刀を移動させた。」

「改良前の打突方法ではなく、改良後の打突方法を用いた。」

以上の結果から、動画 6-②の打突においても、改善後の打突方法(動画 4、5)を用いた有効打突の映像であり、攻め及び打突方法の改善が反映した有効打突といえる。打突直前に選手の竹刀が相手竹刀の裏側(左方向)に位置したのは、正中線を制されることを嫌った相手が竹刀を一旦下に下げて、選手の竹刀の裏側に移動させたと推察する。

### ② 相手選手の小手技に乗り勝った有効打突(動画 7)

乗るとは、「自分の竹刀を相手の竹刀に乗せ、相手を制しながら有利に技を出せる状態にする(全日本剣道連盟、2000)」ことを意味する。選手の面技に対して、相手は出ばなに小手を打ち込もうとする。しかし、技前の段階で選手は、相手の竹刀に自分の竹刀を乗せて相手を制し、その状態のまま打突に移行している。そのため、相手は竹刀を小手方向(裏側)に移動させることができない。結果、相手は小手技を打ち損じ、選手は面技を有効打突とした。

この局面で仮に、選手が修正前の打突方法を用いた場合は、自ら竹刀を裏から回すため、相手にとって小手が打ちやすい状態となり、小手を打突される可能性が高まると予測できる。

## 5. 面技の修正による技術効果とその妥当性

### (1) 修正による技術効果について、選手と指導者の評価

修正における技術効果について、選手と指導者は以下のように述べている。

(選手のコメント)

「稽古で面を打突しても、相手に小手を打たれることが激減した。」

「思い切って技が出せるようになった。」

「相面で勝てるようになった。」

(指導者のコメント)

「自信に満ちた試合展開ができるようになり、安心して見ることができるようになった。」

「選手と稽古しても、簡単に有効打突を打つことができなくなった(打突動作に隙が無くなった)。」



修正による技術効果として、選手は、修正によって面の打突時に小手を打たれなくなったこと、相手と同時に面の打突を発動したときに乗り勝つことができるようになったことを挙げ、指導者は打突動作に隙がなくなったと評価している。

さらに指導者は、自信に満ちた試合の展開を可能としたことについても評価していることから、本事例での面技の修正は、技の改善はもとより、選手の精神面の充実(自信の回復)も高めたと考えられる。

## (2) 修正前の面技との比較による妥当性

修正前の打突方法は、振り幅が大きく、手元が上がる。なおかつ一旦竹刀を裏(左)側に位置させて、廻すような軌道で打突するため、相手に「自らの小手を見せて」打突することになる。したがって、相手にとって小手を打つのは容易である。

さらに、打突動作における竹刀先端の軌道が大きく、動作開始から打突部位に竹刀の打突部が到達するのに時間的な遅れが生じる。相手と面技を同時に始動した場合は打ち負けてしまう可能性が高まると考えられる。

一方、修正後の打突方法は、竹刀の表交差から押さえて相手の正中線を制した状態から、振り幅を極小化させた直線的な打突であるため、相手にとって小手は非常に打ち難いと考えられる。相手は小手方向(右側)に竹刀先端を移動させることができないため、結果的には小手技を表鏝で摺り落として面を打突するような形となる(動画 7、動画 8)。また正中線を制した最短距離の軌道による打突であるため、相打ちを制することを目的とした有用性も高いと考えられる。

以上のことから、選手は実戦での攻撃において、修正後の面技を仕掛け技の中心とする技に改善した結果、面技を発現した際、相手に有効打突を与えてしまうリスクが減少したと推察する。以前の面技の場合、たとえ相手に攻め勝って面技を放つても、苦し紛れに発現した打突(小手技)に仕留められる危険が潜んでいた。しかし、本事例での面技の修正により、そのリスクが軽減したため、思い切って面を打突することが可能となったと推測される(動画 6-②)。

## VI まとめ

本研究では、面技について攻め崩しの方法とそれに伴う打突動作を修正することにより競技力が向上した指導事例を示し、指導現場への一資料として還元することを目的とした。本指導事例では、自らが技を仕掛けた場合に、同時に相手も打突を発現する可能性があることを視野に入れて、選手の攻め・崩しの方法と打突動作について以下の修正を行った。

- (1) 面技の攻め・崩しの方法を変える
- (2) 相手の打突に乗り勝つ面技へと打突動作を修正

選手の試合成績が向上したこと、選手本人と指導者がコメントにより本事例での技術修正を評価していることから、本研究における面技の修正は、選手の競技力向上の一要因として技が発揮されたものと推察される。

しかしながら、攻め・崩しの方法は、多種多様に存在し、本事例で取り上げた内容も、その一例に過ぎない。また、技の選択や攻めの方法の課題は、基本動作の指導と異なり、個人の身体能力の違いや精神的側面に影響を与える種々の要因によって左右される。したがって今回の事例は、選手と指導者との技の修正がマッチングしたにすぎず、全てに共通するものではない。つまり、選手個々の身体的、体力的、精神的な特性に適する指導が必要といえる。したがって、この種の課題については、指導者が情報を共有するためのより多くの資料の蓄積こそが重要と考える。今後は、剣道の技や打突の修正について、数多くの指導事例の報告が待たれる。

#### (補足)

本事例における技の修正については、心・技・体の様々な要因が総合的に向上したことにより、その効果が実戦で発揮されたものと考えられる。気や心の働きが勝敗を左右する剣道においては、事理一致の修練なくして競技力向上は望めない。選手においても、体幹の強化や打突の完成度、氣勢の充実度等、日々の修練により錬度を高め、地力の向上とともに技の修正を実施したことを補足する。

#### Ⅶ 文献

1. 佐藤成明(1987)剣道・攻めの定石、スキージャーナル、pp26-27、pp65-68
2. 竹中健太郎(2010)攻撃を支える基礎的修練に関する検討—鹿屋体育大学の事例— RJSP スポーツパフォーマンス研究 Vol.2、No.1021、pp259-270
3. 全日本剣道連盟(2000)剣道和英辞典 126、サトウ印書館、p110