

初級者における「面抜き右胴」習得を目指した稽古法の提案
—ある大学女子剣道選手における小学校期の習得過程の分析を手がかりにして—

下川美佳¹⁾, 藤本美²⁾, 金高宏文¹⁾, 近藤亮介³⁾, 前阪茂樹¹⁾

¹⁾鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系

²⁾鹿屋体育大学体育学部

³⁾鹿屋体育大学大学院

キーワード: 剣道, 面抜き右胴, 習得過程, 習得法

【要旨】

「面抜き右胴」は、剣道の技の分類では、応じ技に分類されており、試合においても広く用いられている。しかし、特に初級者の段階では、相手が面に来れば「面抜き右胴」、相手が面に来なければ「仕掛けての右胴」になるような打ち方が一般的であろう。つまり、A選手のように純粋な「面抜き右胴」(相手の面に対する右胴)の習得を、この段階で目指す選手は少ないと考えられる。A選手は、「面抜き右胴」を習得するために、特に攻め(誘い)と抜く動作直前の姿勢に工夫し稽古を行った。その結果、小学校3年から4年にかけて「面抜き右胴」を有効に活用し、立ち合えるようになった。本研究では、A選手の「面抜き右胴」ができるようになった習得過程を報告するとともに、その習得内容や稽古の妥当性を検討し、初心者や初級者に、より効果的な稽古法の一例を提案するものである。なお、本取組は懐古的な分析によるもので、映像等は再現したものとなっている。

スポーツパフォーマンス研究, 5, 211-225, 2013年, 受付日:2012年3月4日, 受理日:2013年9月29日

責任著者:下川美佳 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水1 鹿屋体育大学 shimoyan2007@yahoo.co.jp

**Suggested training method for *men-nuki-migi-do* for kendo beginners
based on the learning process of a female kendoka**

Mika Shimokawa¹⁾, Yoshi Fujimoto²⁾, Hirofumi Kintaka¹⁾, Ryosuke Kondo³⁾,
Shigeki Maesaka¹⁾,

¹⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ Faculty of Physical Education, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

³⁾ Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: kendo, *men-muki-migi-do*, learning process, learning method

[Abstract]

Men-nuki-migi-do (counter attack by *migi-do* against an opponent's *men* attack) is a widely used kendo technique which can be classified into counter attacks. However, beginners normally respond with *men-nuki-migi-do* when their opponent attacks *men*, and with luring *migi-do* when their opponent does not attack *men*. Some beginner kendoka:s, like the female player A in the present study, aim earnestly to acquire the technique of *men-nuki-migi-do*. Player A practiced *men-nuki-migi-do* by improving her attack (luring) and her posture before a fending-off motion. As a result, in the 3rd to 4th grade of elementary school, she could use *men-nuki-migi-do* effectively. The present study reports her process of learning *men-nuki-migi-do*, and evaluates what she acquired and the validity of her training method, in order to suggest to novices and other beginners a more effective training method. It must be noted that the present study is based on a retrospective analysis, and that movies were reproduced for that purpose.

I. 緒言:研究の背景と目的

剣道における「面抜き右胴」(動画 1)は、互いに中段で構えた状態から、相手の正面打ちに対して、「抜く」と同時に「右胴に応じる」運動である(財団法人全日本剣道連盟, 2000). ここでの「抜く」とは、相手が打ち込んでくるのに対し、体をかかわしたり、間合いを取ったりして、相手に空を打たせ無効にすることである. 財団法人全日本剣道連盟の指導書(2008)によると、「面抜き右胴」の指導上の留意点は、次のように記述されている. ①胴打ちは、特に前で手を返し刃筋正しく打つようにさせる. ②足だけでなく、身体全体で抜く気持ちで抜き、腰から速く前進するようにさせる. ③相手からなるべく離れないようにし、自分の体を相手にぶつけるようにしてすれちがいがながら抜かせる. ④抜いてから打つのではなく、抜きながら両肘を十分に伸ばして踏み込んで打たせる. ⑤打った後は、後ろ足が残ったり、腰が曲がったりしないよう留意して打たせる. この 5 つの事項は、「面抜き右胴」を習得するために必要な基本的な内容であり、「面抜き右胴」を習得するための段階的な稽古の方法や、相手に面を打たせるための攻め方(誘い方)などについては詳述されていない.

ところで、小学校期によく見られる初級者の剣道は、剣道の基本と言われる正面打ちを柱として相手にしかけたり、自分の得意技を中心にしかけたりすることが多いと著者は感じている. この時期の初級者の立ち合いにおいても、応じ技が発現するが、狙って応じることの出来る選手は少ないため、自分と相手とが出した技の種類によって、応じ技が偶然に発現している場合が多いと考えられる. つまり、正面打ちを柱に攻める選手と胴打ちを得意とする選手が立ち合うと、「面抜き右胴」や「面返し胴」などの応じ技が決まる確率が高まる. 正面打ちを柱にしかける選手が多いこの時期は、面技に対しての応じ技ができることは有利である. また、誘い方に未熟な初級者にとって「誘い方」に関する知見は極めて有用なものと考えられる.

著者らは、ある大学女子剣道選手(以後、A 選手とする)への競技発達の調査から、小学校期における「面抜き右胴」に関するコツ・カンに迫る機会を得た. A 選手が語ったコツ・カンは、剣先を下げて攻める(誘う)ところや抜く動作直前の姿勢にあるとのことであった. また、それらのコツ・カンの習得に至る過程についても、興味ある知見を得た. 立ち合いにおいて「面抜き右胴」は、初級者の段階では、相手が面に来れば「面抜き右胴」、相手が面に来なければ「仕掛けての右胴」になるような打ち方が一般的であるため、A 選手のように純粋な「面抜き右胴」(相手の面に対する右胴)の習得をこの段階で目指す選手は少ないと考えられる. つまり、A 選手の小学校期の取り組みは、初級者における「面抜き右胴」を実施・指導する実践現場にとって有益なヒントになると考えられる.

そこで本研究は、A 選手の小学校期における「面抜き右胴」の習得に至る過程を報告するとともに、その習得内容や稽古の妥当性を検討し、初心者や初級者に、より効果的な稽古法の一例を提案するものである.

II. 研究方法:事例提示の方法

1. 調査方法

調査は、事前に過去のことを思い返すレポート作成を依頼した. 作成方法は、運動学的な基礎知識の理解後に、金高ら(2010)が提案するコツ・カン等に関する調査方法に準じて行われた. そして、レポート資料の流れに沿って、不明瞭な点等についてインタビューや動画等を撮影するという

懐古的な調査を行った。

なお、インタビューアは、著者とスポーツ運動学の研究者であった。著者は、剣道歴 26 年、六段、指導歴 8 年を有する女性競技者であった。スポーツ運動学の研究者は、一流の陸上競技競技者のコツ・カンについてのインタビュー経験を有していた。さらに、レポート内容の意味等については、剣道歴 40 年、教士七段、指導歴 25 年を有する男性競技者の意見等も交え、その著述内容や分析内容の妥当性についての検討を行った。

2. 本研究における事例提示の内容

(1)A 選手の特徴(現在及び小学校期の特徴)、(2) 小学校期の「面抜き右胴」の習得を目指した取り組みの概要とした。取り組みの概要は、以下の事項について記述した。

- ① 面抜き右胴」習得前後の運動構造の違い:習得前後の内的・外的の両視点からの比較
- ② 「面抜き右胴」習得に至る過程(稽古の動画映像、その分解写真とポイント等の説明)

なお、これらの記述は全て懐古的に行ったものである。

3. 分解写真等の作成法

本事例で重要となる「面抜き右胴」及びそれを習得するために行われた稽古は、本事例報告をするために懐古的に実施し、それをビデオカメラ(CAnon ivis HF G10, 60Hz で撮影, シャッタースピードは1/500 秒)で撮影した。そして、その映像を基に運動構造等や図等を作成した。また、稽古等を動画映像で示す場合は、映像変換手続きの関係から 30Hz で提示した。運動構造は、以下の要領で作成した。

運動構造の提示では、運動(動き)の外形的な変化(動作)を分解写真やスティック図で示すこととした。提示する時点は、運動者が能動的に「～しよう」という動きの意図や受動的に「～されている」感じである動感(運動意識)の基点や分節点とした。また同時に提示する動感(運動意識)は、運動意識の省察により、動作の下段にまず運動のシンボリックな運動「全体」の動感(運動意識)、次に動きに対する積極的な志向性である「意図」と受け身的な「感じ」の動感(運動意識)を示した。

なお、これらの 3 つの動感(運動意識)は、運動中に常に意識されるものではなく潜在化し、見え隠れするが、省察により探索することができるとされている(金子, 2009)。それ故、本研究の運動構造の提示では、外形的な分解写真等と合わせて内的な3つの動感(運動意識)も階層化して一度に提示することとした。

III. 結果:事例提示

1. A 選手の特徴:現在と小学校期の特徴

A 選手は、剣道を専門とする大学女子剣道選手(年齢:20 歳, 身長 157cm, 体重 55kg)である。剣道歴は、幼稚園年中(5 歳)から大学 3 年までの約 15 年間で、大学での戦績は全日本女子学生剣道選手権大会ベスト 8, 全九州女子学生剣道選手権大会優勝であった。

本事例の対象となった小学 4 年生時は、剣道を始めて 5 年目で、大会等への出場もしており、府大会 3 位程度の実力であった。当時の身体的特性は、小学校 4 年生時に身長 129cm, 体重

27kgであった。この時の稽古の状況は、週4回、2~3時間程度であった。稽古の内容は、2時間程度の基本稽古を中学生の元立ちで行い、後半の1時間は、応じ技の稽古を小学生同士で行った。どちらの稽古も指導者に、適宜指導を受けながら実施した。稽古は、基本重視で行われていたが、毎月遠征や大会へ出向き、試合稽古や稽古会に参加することで、実践的な稽古も充実していた。当時のA選手の立ち合いの展開は、足を遣いつつ、相手に的を絞らせないようにして、自身から積極的に技を出していた。特に、得意とする技はなかったが、面技を柱に技を組み立てていた。しかし、「面抜き右胴」を打てるようになってからは、胴による有効打突が増加し、得意技となっていた。また、小学3年生時より団体戦にも出るようになり、この期のA選手は、試合において時間内で有効打突を取るために、攻撃主体の剣風であったとA選手は語っている。

2. 「面抜き右胴」習得前後の運動構造の違い: 習得前後の内的・外的の両視点からの比較

図1と2は「面抜き右胴」ができる習得前後の動感(運動意識)を模式的に示したものである。また、[動画2](#)と[動画3](#)は習得前後の動きを再現したものである。



図1. 面抜き右胴(習得前)

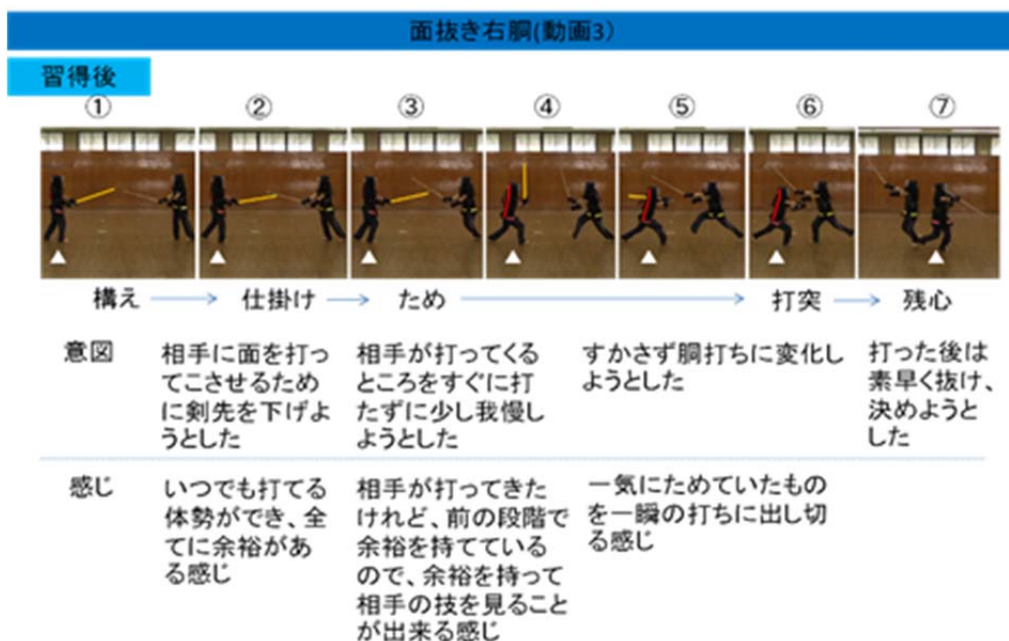


図2. 面抜き右胴(習得後)

習得前後の外形的な動作の違いは、各図の構え後の②の剣先の高さにある。習得前より習得後の方が構えた①から②へと低い位置に剣先を移動させている。次に、相手が打突してくる各図の③の時に、習得前は既に打突の動作に移ろうと剣先を上げ始めているのに対し、習得後では仕掛け(習得後②)のままの状態(剣先の高さ)を保ち、打突行動に移らないことで、ためを作ることが出来ている点である。また、打突行動である④⑤⑥においては、姿勢と竹刀の振り上げ幅の違いが認められる。習得前の姿勢は、相手をよく見ず頭が突っ込んで、やや猫背に見えるような姿勢からの打突であった。習得後では、頭が起きて、相手が打ってくるのをしっかりと見て、やや胸を張るような姿勢での打突へと変わっている。竹刀の振り上げ幅(③から④)においては、習得前の剣先が身体より後ろにあるのに対し、習得後では剣先が身体より前にある。また、若干であるが習得前⑤と習得後⑤においても、竹刀の振り上げ幅の違いにあることが認められる。剣先の位置に注目すると、習得前は床と竹刀がほぼ並行であるが、習得後では、並行よりやや頭に近い位置(並行より上)に剣先があることが認められる。最後に習得前⑤⑥は相手の打突が成功し、習得後⑤⑥ではギリギリまで我慢していたのをすかさず右胴に変化し、その後、素早く抜け、相手との距離を取って残心を示していた。

一方、動感(運動意識)の変化についてみると、最も大きな違いは、習得後は習得前にはなかった「仕掛け」「ため」というものが生じるようになったことであろう。分解写真①辺りでは、習得前は「打たれるかもしれない」という恐れがあったが、習得後は「来るならこい！」という強気の気持ちに変わった。次に、分解写真②の辺りでは、習得前は恐れる気持ちから「思い切って仕掛けることが出来なかった」が、習得後では強気から「思い切って剣先を下げ、いつでも打てる体勢で仕掛ける」という動感(運動意識)へと変化した。分解写真③④の辺りでは、習得前は恐れから「はやく打ちたい」という気持ちと、自分が打つことしか考えていなかった。しかし、習得後では気持ちに余裕があり、「来るならこい！」という強気で、ギリギリまで我慢して打つ機会(ため)を作れるようになった。最後に、分

解写真⑤⑥辺りでは、習得前は相手の打突が成功して何も意識することもなかったが、習得後では「ためていたものを一瞬のうちに出し切る」感じで打突することができていた。

3. 「面抜き右胴」習得に至る過程

A 選手が「面抜き右胴」を打てるようになりたいと思ったきっかけは、小学 3 年生の 7 月に行われた大会の個人戦に出場した際、試合で相手に「面抜き右胴」を決められ、一本負けをしたことであった。当時、A 選手は「面抜き右胴」を打てなかったため、自身の打てない技で負けたことが、とても悔しくて、「絶対に打てるようになってやる！」「次に試合する時は、自分が打ってやる！」という思いを抱いた。

そこで、A 選手はその大会が終了し、自宅に帰ってすぐに、その日の打たれた「面抜き右胴」のビデオを家のテレビに映し出し、A 選手の父と共に 2~3 回程度繰り返し見た。さらにその後、約 2 週間は、同じようにこのビデオを 1 日 2~3 回程度繰り返し毎日見ている(稽古 a)。ビデオ研究を続けつつ、A 選手は A 選手の兄に打ち方を聞いて稽古し始めた。中学 1 年生の兄は、言葉による指導ではなく、実際に「面抜き右胴」を打ち、見本を見せることで A 選手に教えようとしていた。

「面抜き右胴」の稽古を始めて 5 日目頃、道場で面に対する応じ技の稽古の時間に、「面抜き右胴」を打つ予定が失敗して「面返し右胴」を打ってしまったことがきっかけで、習得のヒントを得ることが出来た。

「面返し右胴」(動画 4)とは、相手が面を打ってきた竹刀を、自分の竹刀で受け止めて、瞬時に手を返して、右胴に変化し応じて打つという技である(財団法人全日本剣道連盟, 2008)。A 選手は、以前から「面返し右胴」という技は習得していた。A 選手の掴んだヒントとは、「面返し右胴」と「面抜き右胴」では、面を受け止めてから右胴を打つのと、面を抜いて右胴を打つというこの2つの技は似ていることと、足運びなどもほとんど同じである(類似している)ことに気付いた点であった。これをきっかけに、A 選手自身は「面抜き右胴」を習得するためには、「あとは受けて返すか、そのまま捌いて抜くかの竹刀操作の違いをマスターすれば打てるようになる、もう少しで出来る」と考えるようになった。そして、A 選手は完成するであろう自身の「面抜き右胴」と完成までの過程をイメージすることができた。(稽古 b)

その後、道場の稽古前の時間を利用し、右胴打ちの動きの確認(稽古 c)を行い、稽古時間内の面に対する応じ技の中で、「面抜き右胴」の稽古を中心に行うことを続けた。面に対する応じ技の稽古では、はじめは、頭から突っ込んだり、「面返し右胴」で面を受けるように、大きく振りかぶってしまっていた。しかし、「面抜き右胴」の稽古中、いつも実施しているタイミングよりも、遅く動き出してしまい、相手の動作に出遅れたと感じたことがあった。出遅れを感じたが、A 選手は、その失敗を補うため咄嗟に、やや後方に引くことで相手の面を抜いた。さらに、いつもより間合いが詰まっていたため、急いで打つという意識が働き、咄嗟に竹刀の振りをコンパクトにした。また、相手に勢いがあったため、前に打ち抜けることは無理と判断し、いつもより右への開きを大きくし、足を捌いたところ「面抜き右胴」は成功した(図 3 および動画 5)。これらがきっかけとなり、少し右胴に打ち出すのを我慢してみると、少しずつ面を打たれずに右胴を打てるようになっていった。そして「面抜き右胴」の稽古を始めて約 2 カ月程度で、有効打突には出来ないが、「何となくできる」という感じを持ち、まぐれ当たりも

増え, 打突頻度も高くなった. (稽古 d)

しかし, A 選手が「面抜き右胴」を打つことを周囲の人たちがわかり始めると, 相手があまり面を打ってこなくなってしまう, 「面抜き右胴」を打てなくなった. そこで, A 選手は, 試合や試合稽古に向いた際, 試合で勝っている選手を観察した. これにより, 試合に勝っている選手は, ただ闇雲に技を出すのではなく, 攻めて(誘って)打っていることに気が付いた. これをきっかけに, 「どうすれば相手が面を打ってきてくれるか」を考えるようになった. A 選手は, A 選手自身が相手に面しか打てない(小手や胴を防御された)状況や面を打ちたくなる(面が防御されていない)状況を作られると, 自身は相手の面を打ちに行っていることに気が付き, A 選手自身がされている攻め(誘い)を参考に, 剣先を下げたりして, 相手が面しか打てない, あるいは面を打ちたくなる状況作りの工夫を始めた(稽古 e). すると相手が面にきてくれるようになり, 再び「面抜き右胴」が打てるようになった. 「面抜き右胴」の稽古を始めて約 6 カ月の期間で, 有効打突と出来る段階(かたち仕上げ)に到達した. なお, その後の約 1 年間は, 試合で「面抜き右胴」が有効打突となる頻度が高かった.

しかし, 大学生の現在では稽古の中では打突を試みるものの, 試合においては全く打たなくなった. 打たない理由は, 胴技の危険性(相手に打突されかねない)を考慮するようになったことと, 危険度の高い胴打ちで勝負をしなくても, 現在の得意技である面技で勝ちを得ることが出来るからである.

以上の習得過程で取り組んだ稽古は, 表 1 としてまとめた.



図 3 . 稽古中の失敗より得られた成功のヒント

表1. A 選手の取り組んだ稽古

稽古 a.	ビデオ研究(「面抜き右胴」を有効に使う選手に着目し, 真似るための資料を得る)
稽古 b.	類似した技の相違点を探る「面返し右胴」
稽古 b-①	足捌き…相似している。「面返し右胴」「面抜き右胴」(図 4 および動画 6) 「面返し右胴」の足捌きで実施.
稽古 b-②	竹刀操作…相違している。「面返し右胴」「面抜き右胴」(図 5 および動画 7) 手の動きの違いを確認。「面返し右胴>面抜き右胴」構えた状態から左手を浮かせず両手首を使って, 返し右胴を打つ時よりもコンパクトな振りで右胴を打つ.

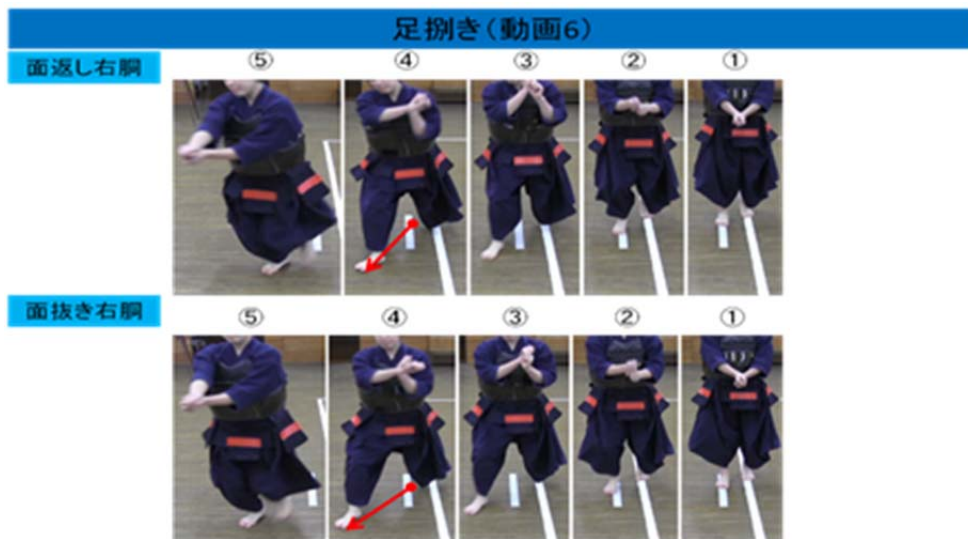


図4. 面返し右胴と面抜き右胴の足捌き

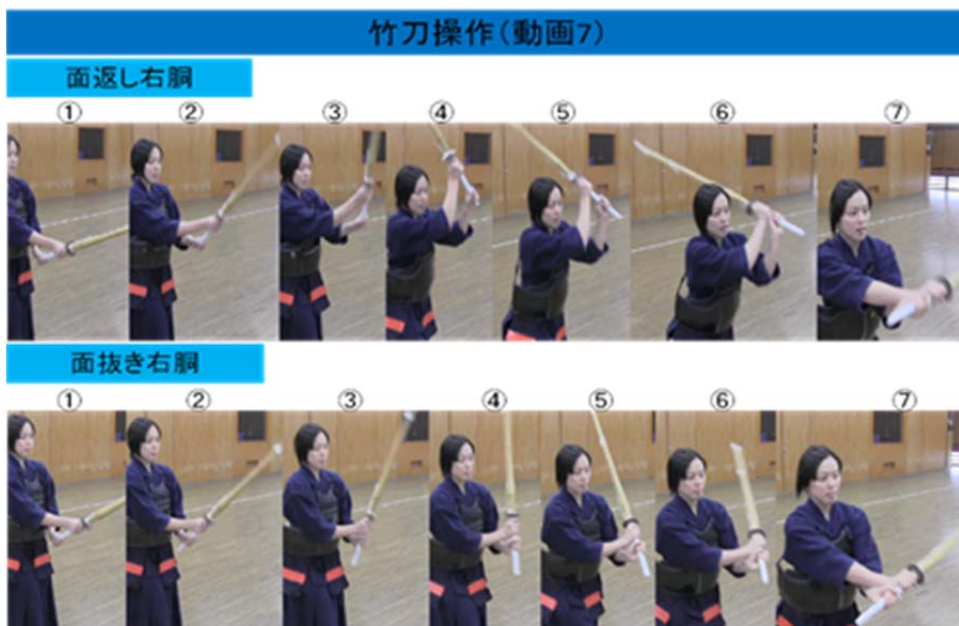


図5. 面返し右胴と面抜き右胴の竹刀操作

稽古 c. 右胴打ち…稽古 b(稽古 b-①, 稽古 b-②)で確認した足捌きと竹刀操作で実施(動画 8)
剣道具の垂と胴を着具して実施. 相手と相中段で対峙し, 掛り手が間を一步詰めたら, 元立ちは竹刀を振り上げた状態で手を止め, 胴をあける. 掛り手は, 稽古 bで確認した「面抜き右胴」の

動きで右胴を打つ	
稽古d.	実践的な右胴打ち…稽古cで習得した右胴打ちを相手の打突に合わせ実施。(動画9) 剣道具(面・甲手・胴・垂)を着具して実施。相手と相中段で対峙し、掛り手が間を一步詰めた ら、元立ちは、面を打つ、はじめはゆっくり、徐々に速く掛り手の技術の錬度(習熟レベル)に合 わせて、「面抜き右胴」の打突の機会を習得する。
稽古e.	「攻め(誘い)」の工夫…相手を面に誘う。「面抜き右胴」を実践で活用するために必要な工夫。 自身が、面技を出す機会について考える。また、自身が面技を打たれる機会について考える。こ こで考えられる攻め(誘い)を取り入れ、自身に合った攻め(誘い)を身に付ける。A選手の場合、 剣先を下げることで、自身の面を空けると同時に、他の部位(甲手・胴)を隠し、相手が面を打ち たくなるような状況を作り出すという工夫を行った。(動画10)

IV. 考察

本研究は、A選手の小学校期における「面抜き右胴」の習得に至る過程を報告するとともに、その習得内容や稽古の妥当性を検討し、初心者や初級者に、より効果的な稽古法の一例を提案するものである。

1. A選手の習得した「面抜き右胴」の動きの妥当性

A選手が習得した外形的な動作で、分解写真①から②の剣先の高さを低くすることは、相手に「面を打てる」と錯覚させるという狙いからすれば、妥当なものと考えられる。ただし、相手が面を打ちたくなるような攻め(誘い)は、「剣先を下げること」のみではない。誘いのポイントは、「相手が面しか打てない、あるいは面を打ちたくなる状況作り」であり、個々に合った攻め(誘い)の研究が必要不可欠であることには注意をしなければならない。

次に、分解写真③では、打突動作への移行の有無に違いがある。これは、相手の動きに対して、同時に打ち出すのではなく、少し我慢をして打ち出すことにより、相手の打突の伸びきった機会に、抜くと同時に右胴に打つことを可能としている。その点からも、妥当な動きと考えられる。ただし、この我慢(ため)が仇となり、相手に打突される危険があるため、我慢(ため)は必要と考えるが、我慢する(ため)体勢には、工夫を要するであろう。それは次の姿勢に現れる。

習得前後④⑤⑥では、姿勢と竹刀の振り上げ幅に違いがある。姿勢に関しては、習得前のように頭を突っ込み、猫背のような姿勢では、相手の打突を見切るとは困難であろう。また、上半身が突っ込むことで、相手に向かって打突部位を自ら寄せていくような形になってしまうため、習得後のように頭を起こし、胸を張るような姿勢で、相手の打突を見定めつつ、足捌きで体を右前方へ移動させつつ抜き、打突する方が、成功の確率は高まると考える。振り上げ幅については、習得前のように振り上げ幅を大きくすると、抜く動作が上手く出来たととしても、振り降ろし動作への移行が遅れ、相手の打突の勢いに負けてしまい、適正な姿勢で打突部位である右胴を正確に捉えることは不可能であろう。しかし、習得後のように振り上げ幅をコンパクトに収めることで、振り降ろし動作への移行が円滑となり、相手の打突部位を前方で捉えることが出来るため、姿勢も崩さず右胴を的確に打突することが可能となり、これも妥当な動きと考えられた。

次に、動感(運動意識)については、分解写真①②辺りでA選手は気持ちの持ちようについて語っている。A選手の語る恐れと強気とは、言い換えると自分自身の「面抜き右胴」の技術に対する、

不安感と安心感から来る心境の変化と考えられよう。この変化により、打突への余裕が生じ、習得後②での「思い切って剣先を下げ、いつでも打てる体勢で仕掛ける」といった感覚を身に付けていった。さらに、習得後③④⑤⑥でA選手が表現した「ギリギリまで我慢して(ため)」や「ためを一瞬のうちに出し切る」といった機会を捉える動感(運動意識)を得ることに至ったのだと考えられる。このような動感(運動意識)を得るためには、多くの失敗体験や成功体験の積み重ねが、必要不可欠であろう。A選手は、失敗体験から、幾つかの動感(運動意識)に関するヒントを得ているが、それ以上に、仕上げの段階では、成功体験の積み重ねにより、その技に対して自信を付けると共に、さらに洗練された技術を身に付けるための動感(運動意識)を得たと考えられる。

2. A選手の取り組んだ稽古の妥当性

A選手の取り組んだ稽古は、表1としてまとめられる。A選手の取り組んだ稽古の妥当性について、日本剣道形の太刀形七本目の解説(全日本剣道連盟, 2012)および、著者の剣道経験を基に検討することとした。

その結果、稽古a.eは、すべて「面抜き右胴」を習得するのに有用な稽古であると考えられる。

稽古aは「面抜き右胴」に限らず、新しい技を習得する際、上手な選手から学ぶ方法が、早道と考えられる。また、実際に動きを行う際もイメージをし易くするという利点がある。ビデオ研究で「面抜き右胴」の見る着眼点は、前述の姿勢、足捌き、竹刀操作、攻め(誘い)といった点であろう。

稽古bの類似した技の相違点を探る段階では、A選手が完成するであろう自身の技と、その技の完成までの過程をより鮮明にイメージさせ、「何となくわかるような気がする」と思えさせた点において、有効な稽古であったと考えられる。選手自身が既に習得している技の中から、類似した技を探し、その相違点を明らかにした上で、異なる部分のみを重点的に稽古することは、習得を容易にする方法である。「面抜き右胴」と「面返し右胴」の相違点は、相手の面をかわして右胴を打つか、相手の面を受け止めて右胴を打つか、一番大きな違いである。足捌きなど類似している点と、そうでない点を明確にし、「面を打たれないために、体勢や竹刀操作をどうすればよいのか」という工夫をすることが稽古のポイントとなるであろう。最初は、有効打突には出来ないものの、右胴を打つ前に少し我慢することなどが、ヒントとなると考えられる。

稽古eは、A選手の習得過程で特筆されるものである。「面抜き右胴」を成功させるために、小学校期の段階で、攻め(誘い)の技術を取り入れ、A選手独自の工夫を施しているところに注目すべき点がある。これは、A選手が実戦で胴技を活用すると同時に、周囲の選手がその技を警戒し始めたことにより、工夫を余儀なくされたことで習得した。それにより、A選手は、小学校期によく見受けられる、単に得意技や面技を互いに打突しあう段階を抜け、打突行動の中に読みや攻め、誘いという高等技術を組み込み、剣道の質を上げたと考えられる。

一方、稽古b・c・dは、若干の修正を施すことで、より有用な習得法となり得ると考える。

まず、稽古bについては、稽古b-①足捌きと稽古b-②手の内に分けて修正を提示する。稽古b-①でのA選手の足捌きに着目すると、打突動作に移ると同時に、右足を右斜め前方に移動させ右胴に変化し打ち抜けていることが伺える(動画6)。そのため、相手の打突を見過ぎた場合や近間になり過ぎた場合、姿勢が前傾した場合など、「抜き」の動作が間に合わず、相手の面技が有効とな

る危険性がある。また、必要以上に右へ大きく足を捌き過ぎると、右胴打ちが空を切り、相手に打突の機会を与えてしまう恐れもある。そこで、具体的には、より「抜き」の動作を円滑に実施するため、打突動作の少し前（攻めや誘いの際）に右足のみやや右斜め前に移動させることを提案する（[動画 11](#)）。ただし、この足捌きを実施する際は、右斜め前に移動させた右足と同時に重心も移動させないことが肝要である。右足の移動と同時に重心を移動させてしまうと、相手に悟られたり、姿勢の崩れに繋がる恐れがあるため注意が必要である。また、足捌きの確認を行う際は、中段に構えた状態で両足の位置に目印を付けることで、足の動き（足捌き）が解りやすくなる。稽古b-①を改善することで、A選手が習得過程で掴んだ「打突動作前の余裕」や「ギリギリまで我慢する」「打突直前の姿勢を保つ」などの動感（運動意識）習得を容易にする可能性がある。

次に稽古b-②では、右胴打ちの振りをコンパクトにしつつ、相手の右胴を前で捉える意識を持たせることが必要と考える。相手の右胴を前で捉える意識を持たせることで、自ずと剣先が身体よりも前方にある状態で、振り上げから振り降ろしの動作を実施するようになるという効果を得られるであろう。

次に稽古cでは、掛かり手が間を一步詰めた際に、元立ちはその場で振り上げるのではなく、元立ちは送り足で（一步踏み出して）、正面打ちを実施し、掛り手に右胴を打たせる方が、稽古dへの移行をより容易にすると考えられる。「面抜き右胴」とは、相手の面技に対する応じ技であるため、相手は必ず構えた足の位置よりも前方へ踏み出してくる。そのため、元立ちがその場で振り上げると、一步踏み出しつつ振り上げるのでは、間合いの調整（面抜き右胴を打つために掛り手が右前方へ捌く幅）が異なってくる。この修正により、稽古cと稽古dの間合いの調整の誤差を極力少なくすると考える。

さらに稽古dでは、実践的な右胴打ちとして、元立ちの面技における竹刀の振り幅を、大きいものから小さいものへ変化させることで、「抜く」タイミングを2つの段階に分け、身につけるとしている。この段階的な習得法は妥当であると考えられるが、習得過程での躓きを少なくする工夫として、元立ちの打突動作をさらに段階的に変化させることを提案する。具体的には、実践的な右胴打ちの項目を大技の面技に対する右胴打ちと実践的な面技に対する右胴打ちの二項目に分けた上で、両項目で錬度（習熟レベル）に応じ、面技の速度を変化させる方法である。錬度（習熟レベル）に応じて段階的に稽古を進める場合、掛り手の錬度（習熟レベル）を判断する能力が必要であろう。本研究では、段階的な習得法の一例として、大技の面技に対する右胴打ちの項目で2段階と、実践的な面技に対する右胴打ちの項目で2段階の計4段階に分類した習得方法を提案する。大技の面技に対する右胴打ちの項目では、元立ちの打突行動を、「振り上げの後、右足を踏み出す（二拍子）」と「振り上げと同時に、右足を踏み出す（一拍子）」の2つの動作と、実践的な面技に対する右胴打ちの項目では、元立ちの打突行動を小技で体の運用と剣先の速度に注意しつつ、「意識的にゆっくりと打突」と「より実践的に鋭く打突」の2つの動作により、打突に変化を付け、掛り手の錬度（習熟レベル）に応じられるように工夫した。

以上のような A 選手の取り組んだ稽古等とその修正を加えて、以下のような段階的な稽古法の一例が提案できるであろう。

表 2. 初心者や初級者のための「面抜き右胴」の習得を目指した稽古法の提案

稽古 a.	ビデオ研究(「面抜き右胴」を有効に使う選手に着目し, 真似るための資料を得る)
稽古 b.	類似した技の相違点を探る「面返し右胴」 狙い: 自身が既に習得している技と比較することで, 完成までの過程のイメージを容易にする狙いがある。
稽古 b-①	足捌き…相似している。「面返し右胴」「面抜き右胴」(動画 6) 足構えのみさせる。この際, 右足と左足の位置の床にそれぞれテープを張る。「面返し右胴」の足捌きのみ実施。その後, 足元を確認し, 体感の歩幅と実際の歩幅を認識する。さらに, 両足を同時に移動させるのではなく, 右足のみやや右斜め前に移動させた後, 足を捌く方法の提示。(図 6 および動画 11)
<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">稽古 b-① 足捌き(動画 11)</div>	
<div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">提案する足捌き</div>	
	
<p>図 6 . 攻め(誘い)の段階で右足のみ右前方へ移動させる足の提案</p>	
稽古 b-②	手の内…相違している。「面返し右胴」(動画 7)「面抜き右胴」(動画 7) 手の動きの違いを確認。「面返し右胴」>「面抜き右胴」構えた状態から左手を浮かせず両手首を使って返し, 右胴を打つ時よりもコンパクトな振り方で右胴を打つ。さらに相手の右胴を前で捉える意識を持たせる。
稽古 c.	右胴打ち…稽古 b(稽古 b-①, 稽古 b-②)で確認した足捌きと竹刀操作で実施(動画 12) 狙い: 元立ちが, 送り足で正面を打つことで, 動作の確認をしつつ, 間合いの調整感覚を養う。また, 稽古 dへの移行をより容易にする狙いがある。 剣道具の垂と胴を着具して実施。相手と相中段で対峙し, 掛り手が間を一步詰めたら, 元立ちは送り足で正面を打つ。掛り手は, 稽古 bで確認した「面抜き右胴」の動きで右胴を打つ。
稽古 d.	面抜き右胴打ち…稽古 cで習得した右胴打ちを相手の打突に合わせ実施。(動画 13) 狙い: 大技の面技に対する右胴打ちと実践的な面技に対する右胴打ちの二項目に分けた上で, 両項目で錬度(習熟レベル)に応じ, 面技の速度を変化させることで, 習得過程での躓きを少なくする狙いがある。
稽古 d-①	大技の面技に対する「面抜き右胴」の実施 剣道具(面・甲手・胴・垂)を着具して実施。相手と相中段で対峙し, 掛り手が間を一步詰めたら, 元立ちは, 大きく振りかぶり面を打つ, はじめはゆっくり, 徐々に速く鋭くしていき掛り手の技術の錬度(習熟レベル)に合わせて。「面抜き右胴」の打突の機会を習得する。

稽古d-②.	<p>実戦的な面技に対する「面抜き右胴」の実施 剣道具(面・甲手・胴・垂)を着具して実施. 相手と相中段で対峙し, 掛り手が間を一步詰めた ら, 元立ちは, 稽古d-①で実施した面技より振り上げをコンパクトにして面を打つ, はじめはゆっ くり, 徐々に速く打突を鋭くしていき掛り手の技術の錬度(習熟レベル)に合わせて. 「面抜き右 胴」の打突の機会を習得する.</p>
稽古e.	<p>「攻め(誘い)」の工夫…相手を面に誘う. 「面抜き右胴」を実践で活用するために必要な工夫. 自身が、面技を出す機会について考える. また, 自身が面技を打たれる機会について考える. こ こで考えられる攻め(誘い)を取り入れ, 自身に合った攻め(誘い)を身に付ける. A 選手の場合, 剣先を下げることで, 自身の面を空けると同時に, 他の部位(甲手・胴)を隠し, 相手が面を打ち たくなるような状況を作り出すという工夫を行った. (動画 10)</p>

V. まとめ:今後の課題

本研究は, 小学校期に A 選手が「面抜き右胴」を習得した動感(運動意識)を手掛かりに進めてきた. この稽古法は, 初心者や初級者の小学生・中学生・高校生など幅広いレベルに対応しうるものであり, 特に「面抜き右胴」に対する知見のない者や「面抜き右胴」の動作の習得を目指す者に対しては有用と考える.

現在, A 選手が「面抜き右胴」で有効打突を奪う機会は少ないと著者は感じているが, それは現在, A 選手が面技を得意とし, 面技を主体に攻撃を組み立てている事や, 小学校期のように相手を簡単に誘えなくなったことで, 相手の面技を読めなくなった事が, 「面抜き右胴」を成功させる機会を少なくした原因と考える.

A 選手が, 面を主体に攻撃を組み立てるようになったことは, 「面抜き右胴」をこれまで活用してきた経験から, 胴打ちに伴う危険性(相手に面と小手を曝すため, 打突される可能性)を感じるとともに, 剣道の基本である面技に磨きをかけてきた結果であろう. つまり, A 選手の剣道は, 特に仕掛け技を主軸にした攻撃が, 大学での修練により高まったと考えられる. しかし, 仕掛け技だけではなく, 「面抜き右胴」のような応じ技を有効に活用できることは, 剣道技術の幅を広げ, 立ち合いにおいて有利であることは言うまでもない. A 選手自身が小学校期に習得した「面抜き右胴」を今一度見直し, さらに深化した技術にするためには継続した相手に対する攻め(誘い)の工夫をする必要がある. 本研究で取り上げた「面抜き右胴」は, 所謂先々の先の技(自ら攻めて誘い, 相手の動きを読んで打突する技)である. 小学校期の単純な攻め(誘い)や技の組み立てを読むことは可能であったが, 大学生レベルでは, 攻め(誘い)や技の組み立てに幅があるため, 容易に読むことは出来ない. そこで, A 選手は今後, 攻め(誘い)の工夫や技の組み立てにおける工夫はもちろんのこと, それに加え, 後の先の技(予想外の相手の打突に対しても, 瞬時に反応し応じる技)で対応するだけの修練を積みまなければならないと考える.

最後に, 本研究で提示した初心者や初級者を対象とした効果的な稽古法を実践現場において実施することで, この稽古法の妥当性を検証することは必要であろう. さらに, 中学校において武道が必修化された現在「面抜き右胴」に限らず, 工夫された実践事例の提案は重要であると捉え, 今後の研究課題としたい.

VI. 文献

- ・ 金子明友 (2009) スポーツ運動学. 明和出版.
- ・ 金高宏文 (2010) シンポジウムⅡ・運動感覚と競技力. 科学的知見を現場に活かす競技力を支える「動きのコツ」を探る. 日本陸上競技学会誌. 8(1):90-98
- ・ 財団法人全日本剣道連盟 (2000) 剣道和英辞典, 財団法人全日本剣道連盟. (株)サイトウ印書館. p.71
- ・ 財団法人全日本剣道連盟 (2008) 剣道指導要領, 財団法人全日本剣道連盟. プリ・テック株式会社. pp.116-118
- ・ 全日本剣道連盟 (2012) 剣道講習会資料, 全日本剣道連盟. 第6版第1刷. プリ・テック株式会社. pp.30-45