

## 足さばき補助具を用いた効果的な剣道指導について

前阪茂樹

鹿屋体育大学

キーワード: 足さばき, 送り足, 補助具, 練習

### 【要約】

剣道の足さばきは、相手を打突したり、かわしたりするための足の運び方である。中でも「送り足」は、あらゆる方向に素早く移動する場合や、相手を打突する場合に用いる技術であり、特に前進・後退の動作を正確に素早く行えるようになることが、その後の運動技術の習得に大きく関わってくるといわれている。本研究は、送り足という独特な動きを効果的に行えるように考案した補助具教材を使用し、正しい足さばきの習得するための練習法を提案したものである。足さばき補助具を用いて練習することで、特に初心者において剣道における運動技術を効果的に学ぶことができ、更に学校における体育実技指導や課外活動指導、中学校における武道必修化に伴う授業補助教材として、その効果が期待できるものと考えられる。

スポーツパフォーマンス研究, 6, 245-252, 2014年, 受付日:2014年3月25日, 受理日:2014年12月5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

\*\*\*\*\*

## **Coaching kendo using an assisting device for teaching correct footwork**

Shigeki Maesaka

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: kendo footwork, okuri ashi, assisting device, kendo practice

### **[Abstract]**

Footwork in kendo refers to the steps one takes when striking an opponent or dodging an opponent's attack. Okuri ashi is the most important footwork technique, enabling the kendo player to move quickly in any direction or to strike the opponent. In particular, moving forward or backward accurately and quickly is essential for subsequent movements. The present study suggests a method of practice for mastering correct okuri ashi by using an assisting device newly developed to enable effective okuri ashi. With this device, beginners can effectively learn the footwork techniques of kendo.

Furthermore, use of this device will help in school sports and extracurricular activities. It could be used as a supplemental teaching tool to help junior high school students cope with the recently implemented mandatory martial arts training.

## I. 問題提起

对人的技能である剣道の基本動作や打突技術には、他の運動種目にみられない身体の使い方が求められるため、その習得にはある程度の期間を要するものと考えられている。主な理由の一つに、「足さばき」の方法が日常一般的な「歩く」や「走る」動作と異なっており、すり足で床を滑り、足を送る動作となっているからである。剣道では「一眼二足三胆四力」という教えに示されるように、足さばきは非常に重要視されている<sup>1)2)3)4)5)</sup>。「足さばき」とは、相手を打突したり、かわしたりするための足の運び方であり、身体の運用の基礎となるものと定義される。剣道の足さばき<sup>5)</sup>は、基本的に「歩み足」「送り足」「開き足」「継ぎ足」の四つであるといわれており、中でも「送り足」は、あらゆる方向に素早く移動する場合や、相手を打突する場合に用いる技術であり、最も頻度の高い足の使い方である。特に送り足で前進・後退の動作を正確且つ素早く行えるようになることが、その後の運動技術の習熟・展開に大きく関わってくると考えられる。

筆者はこのような問題の背景から剣道における足さばき、特に送り足の動作をより効果的に習得させるための補助具を考案(図1)し、特許申請(国際特許分類2013年3月)、出願に至った。これは、剣道という運動技術の習得を効果的に行えるように考案したものである。本研究はこの補助具を使用して、従来の足さばき指導に加え、主に初心者指導における効果的な指導方法を提案しようとするものである。



図1. 足さばき補助具

## II. 目的

学習指導要領が改訂され、平成24年度から既に中学校において武道必修化が完全実施され、現在に至っている。体育授業において剣道が目指すところは、運動の中で技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることと、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開することである。しかしながら、これは基本動作の元となる身体移動、つまり足さばきに伴わないと武道・剣道のもつ運動の楽しさはなかなか味わうことができない。剣道における足さばきの習得・習熟は非常に重要であるということは剣道の指導者ならば誰もが熟知している。幼少年剣道の道場指導ならば剣道由来の教えに則り、じっくりと時間をかけて基本に習熟させることも可能であり、それが王道であるが、学校体育という限られた時間・コマ数の中で足さばきだけに特化した時間はなかなか作ることができないのが現状であると推察する。

そこで、剣道の足さばき、特に「送り足」という運動技術の習得について補助具を用いて効果的に行えるような指導法を提案し、これによって正しい足さばきを習得し、初心者からひいては熟練者まで、剣

道における運動技術を効果的に学ぶ事例を提案するということが本研究の目的である。このことが検証できれば、学校における体育実技指導や課外活動指導、中学校における武道必修化に伴う授業補助教材としても充分その効果が期待できるものとする。

### III. 基本構想と見直し

#### 1. 従来の指導要領の確認

ここで剣道指導の中での足さばきの位置づけを確認してみたい。剣道指導要領(全日本剣道連盟, 2008)をはじめ, 数ある教本の内容, 技術指導のほとんどが, 礼法から始まり, 基本動作(姿勢, 構え, 目付, 足さばき, 素振り, 掛け声, 間合, 打突の仕方と受け方等)から対人的技能としての応用動作(しかけ技, 応じ技), 実際の稽古法という手順になっている。つまり, 足さばきとは剣道の技術を構成する上で初歩の段階で学ぶことであり, その後に学ぶすべての技術構成上の土台となるものである。そして剣道の足さばきは, 大別すると「歩み足」「送り足」「開き足」「継ぎ足」の4つに分けられる。本稿では剣道の足さばき中, 最も頻度の高い「送り足」の効果的な習得についての提言をおこなうこととする。

#### 2. 送り足の説明と指導上の留意点

送り足とは, 前後・左右・斜め前後とあらゆる方向に, 1, 2歩の近距離を素早く移動する場合や, 一足一刀の間合から打突する場合に用いる足さばきである。その方法は, 移動する方向に近い足から踏み出し, 他の足を直ちに送り込むように引きつけて行う。(図2)また, 前進の送り足の応用として, 打突の際には右足の移動をすり足ではなく踏み込んで行うことで技に勢いと鋭さを生むこととなる。

また, 指導上の留意点としては, 基本の姿勢や構えを崩さないように状態をぶらさず, 腰を中心に意識してできるだけ床と水平に移動するようにさせることや, 打突時の踏み込みを除いては, すり足で行うようにさせること。送り込む方の足(後足)の引きつけが遅かったり, 残ったりしないように素早く行わせること。そして, どの方向に移動するにしても, 後足の踵は床につかないように心掛けさせ, 特に後退の際には注意を要することなどがあげられる。

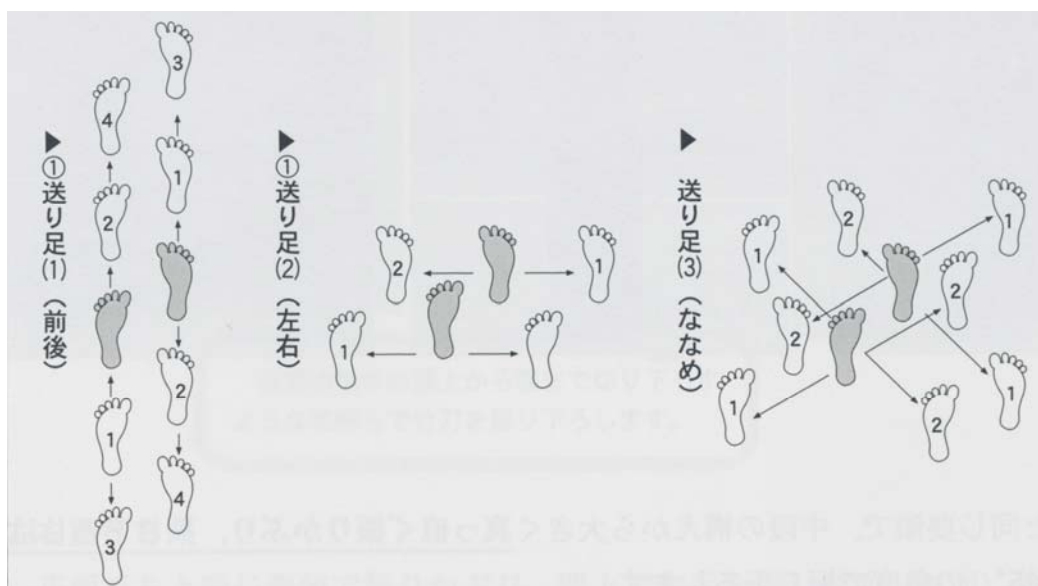


図2. 送り足

### 3. 問題となる点の整理

運動技術が習熟してくると、どの運動も遅→速、易→難となっていく。その際には簡単な基本動作が疎かになる傾向がある。足さばきの練習においても初歩の頃は足さばき単体での練習から入るが、技倆が上がってくると素振りや打突を伴ってのものとなるのが通常である。その際に足さばき自体の習熟度が上がらないまま打突(打ち込み)に入ると、いわゆる打ち急ぎの状態、剣道でいう気剣体が一致しない状態になり、初心者の最初のつまずきの原因になると考えられる。よって、足さばき、特にもっとも頻度が高い送り足の練習時に、正確に、素早く、意識してできることを繰り返すことにより、より効果的に剣道の運動技術を習熟させることができると考える。

送り足の基本型を学んだ段階でゆっくりとその動作を正確に行うことは、比較的簡単であるが、慣れてきて連続で素早く行う程、歩み足との棲み分けが難しく、動き自体曖昧になり、初心者に至っては足が合わずにぎこちなく走ってしまう傾向がある。これは足の引きつけ動作を習技者自身が意識出来ていないためであると考えられる。この段階で、足さばき補助具を用いて練習する(図 3)ことにより、素早い足の引きつけ動作を意識して、正確かつ素早く行うことのできる練習法を提案し、解説していきたい。



図3. 補助具を装着したところ

## IV. 補助具を使用しての練習法の提案

### 1. 通常の送り足の練習

通常の送り足の練習は、姿勢と構えを整え、図 2 中の要領に従って、一つ一つの動作を確認しながらゆっくりと行い、徐々にリズムよく速くしていく。しかしその過程で動作を連続で速くするほど決まって引きつける後(左)足が、初心者ほど大きく前(右)足を追い越して「歩み足」の状態になってしまう。この状況が特に悪いという訳ではないが、正しい送り足は習得出来ない。この原因の一つに後足について、前足を追い越さずに引きつけるという感覚に乏しいことが考えられる。

以上のような自己の感覚を保ちながら正しい送り足を習得するために、足さばき補助具を装着して練習することでその意識効果を高めることができると考えられる。練習方法は場所によっても若干異なってくるが、姿勢を正し、竹刀を持って中段の構えで正確に行う。

### 2. 前進後退の連続送り足

試合場の縦もしくは横を使い、右足首または左足首に補助具を装着して送り足を前進 9~10 歩、後退 9~10 歩連続で行う。その際に後足を引きつけて補助具に意図的に当てるようにすると良い。踏み

出す歩幅は「大きく」「ゆっくり」(動画 1-1)から、徐々に「小さく」「素早く」(動画 1-2, 動画 3)を心掛けさせる。前進・後退を 1 セットにして 2~3 セットを目安とする。

### 3. 踏み込み足への移行

踏み込み足は実際に打突をするときの足の使い方である。剣道の打突は、自分の構えを崩さずに剣先で相手の中心部(顔や喉, 胸)を気合とともに攻めて、相手の気持ちがひるんだり、相手の剣先が中心から外れたりして隙ができた刹那に一步踏み込んで打突し、その後も気を緩めずに構えて残心を示すことで完結される。このときに使う踏み込む動作(いわゆる「踏み込み」)は前後の送り足が習熟しないとかなり難しい。特に、右足で踏み込んだ直後、勢い余って左足が大きく右足を越えてしまうと姿勢の崩れを引き起こす原因となる。補助具を用いるのは踏み込んだ後の後足を素早く引きつける感覚を研ぎ澄ますためである。左足に補助具を装着し、以下の手順で練習を行う。

- (1) 先ず、素手で右自然体に立ち、左腰と左足を連動させるような感覚で、1 歩、2 歩の小さい送り足から 3 歩目で踏み込むと同時に身体の前方で両手を叩く。(動画 2)この動作は「1, 2, ドーン(踏み込み)」の 3 拍子のリズムで行い、注意点としては 3 歩目で踏み込んだ後は特に意識して左足を引きつけ、右足を追い越さないように心掛けることが重要である。また、右足の踏み込みと両手を叩くことを一致させ、すかさず左足に装着している補助具が右足裏側に当たるように心掛けることで、気剣体一致の打突感覚が養われる。
- (2) 上記の「1, 2, ドーン(踏み込み)」の 3 拍子のリズムで踏み込む要領で竹刀を腰に当てて行う。踏み込む際に腰に当てた竹刀で臍を押し上げるような感覚で踏み込む。(動画 3)竹刀を腰に当てて行うことは、初心者が打突時に不自然に前がかりに姿勢を崩すことを防ぐ効果がある。
- (3) 竹刀を持ち、中段の構えから空間打突の正面打ちを行う。このときに気剣体一致を意識させ、特に打突時と踏み込みを一致させるように心掛けて 2 挙動(動画 4-1)→1 挙動(動画 4-2)へと徐々に移行させていくようにする。2 挙動打ちは、指導者若しくは習技者自身の号令により、「イチ」で前進 1 歩の送り足、「ニ」で前進 2 歩目の送り足の引きつける際に竹刀を頭上にまっすぐ振り上げ、振り下ろすと同時に 3 歩目の踏み込み足で打突する。その後、上肢は打突時の形を保ったまま、下肢の 4~5 歩の送り足で余勢を作り中段の構えに戻る。1 挙動打ち(通称:1 拍子打ち)は、「イチ」で前進 1 歩目の送り足で進み、2 歩目の踏み込み足に入ると同時に竹刀を振り上げ、素早く切り返して振り下ろし、踏み込んで打突する方法である。初心者には非常に難しい技術だが、動きを理解して徐々に行わせる。

### 4. 連続技習得への移行

連続技の足さばきは一つ踏み込んで打突し、間髪入れず二つ目の打突を踏み込んで出すことである。当然ながら一步目を踏み込んだ後に素早く後足を引きつけることができるほど連続で技は出しやすくなる。言い換えればいかに素早くかつスムーズに後ろ足を引きつけるかが連続技を習熟させる条件となる。補助具を用いてその理を練習することにより従来の練習より効果的に連続の踏み込み足を習得させる。

先述の「1, 2, ドーン(踏み込み)」の3拍子リズムの練習(動画 4-1)から, 「1, ドーン(踏み込み)」の2拍子リズムを経て, はじめから踏み込みを連続させる練習(動画 5)を行う。その際初心者には, 先ず竹刀を持たせず手刀を作って行うことで, より効率的に連続技の土台である足さばきを習得させることができる。ここでも補助具を装着し, 装着していない側の足に意識して当てることにより, 自然と基本通りの足さばきが習得できる。

#### 5. 引き技の際の足さばきの強化

剣道の技は相手との間合の関係で, 出て打つか, 引いて打つかが決まる。初心者の場合, 引き技における身体の運用は特に困難を極める。

左足に補助具を装着し, 姿勢・目付を一定に保ちながら, 後退の送り足を「左足(送り)→右足(引きつけ)」動作を連続で行う。慣れてくると, 引き技の打突につなげるための足さばき動作を行う。中段の構えから左足を一步引きながら, すかさず右足をその場で踏み込みながら後方へ床を蹴り, 左足方向に引きつける動作(動画 6)へと移行していく。

#### 6. 上段への転向

初心・初級者の指導には実際には関連しないが, 剣道の修練過程で指導者の指示若しくは自分自身の意向により, 上段選手に転向するケースがある。主に高校生や大学生, 一般に多いのだが, この場合でも剣道の身体の運用が中段の構えと上段の構えでの技の出し方が違い, 「足の送り(踏み込み)→引きつけ」の動作が間逆になる為に, 通常の足さばき練習を行うよりも補助具を用いての訓練は非常に有効であると考えられる。(動画 7)

### V. まとめと今後の課題

従来の足さばきの練習方法を軸に, 補助具を装着することで, 剣道独特の動きである足さばきの中でも特に頻度の高い「送り足」を習得させる効果的な練習方法を提示してきた。このことは, 練習時間に制約がかけられている場合において有効な手段ではないかと考えられる。また, 中学校における武道必修化の現在, 基本動作習得に効率性を求め, その後より多くの技術を習得することができたならば, 学習者の剣道への興味喚起と理解, 更には普及へとつながっていくことが期待できる。

本研究を第1報として今後は, 補助具を使用したより多くの指導事例の提供や技術習得に至るまでの練習回数や時間の目安, 更にそれらの検証効果などを具体的に提示していくことが重要であり, 今後の研究課題である。

#### 文献

- 1) 長谷川弘一(1988), 剣道における足構えの技の体系論との関連について-堀田捨次郎の著書にみられる足さばきを中心に-, 武道学研究, 21-2:15-16.
- 2) 東憲一(1992), 剣道の初心者指導法についての研究 その2-足さばきと打撃について-, 東京外国語大学論集, 44:237-242.
- 3) 滝沢光三(1981), 剣道の打突時における「踏み込み足」の指導についての考察, 武道学研究,

14-2:104-105.

- 4) 矢野裕介(2007), 剣道における「足さばき」に関する史的研究-大正期から昭和初期の「胴技」に着目して-, 日本体育大学紀要, 37-1:13-23.
- 5) 財団法人全日本剣道連盟(2008) 剣道指導要領, 初版, pp.46-48.