

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、正しい足さばきを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15日

責任著者: 前阪茂樹 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1番地 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.