

# スリッパを活用した剣道における打突時の「跳ね足」改善の取組事例： スリッパ着用と動作幫助による打ち込み稽古法の提案

下川美佳<sup>1)</sup>, 遠藤まどか<sup>2)</sup>, 金高宏文<sup>1)</sup>, 椿武<sup>3)</sup>, 竹中健太郎<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>鹿屋体育大学 スポーツ・武道実践科学系

<sup>2)</sup>麗澤瑞浪高校

<sup>3)</sup>神戸親和女子大学

キーワード: 剣道, 打突, 跳ね足, スリッパ

## 【要 旨】

剣道では、気剣体一致の打突が要求される。特に、「体」では下肢運動が起動源となり、正しい足構えから、送り足により踏み出して移動し、正しい足構えに戻るという足さばきが重要であり、足さばきの習得は、剣道の技術向上のために不可欠といえよう。本研究では、この「体」の基礎である足さばきの中で、悪癖とされている「跳ね足」を改善するための稽古方法に着目し、「跳ね足」を課題としている競技者一人に対し、スリッパを用いた稽古案を提示し、取り組んだ改善過程を報告するものである。改善効果については、「跳ね足」を課題とする競技者と「跳ね足」ではない競技者のスリッパを用いた試技と、用いない試技とを映像および分解写真を用いて比較し、その有効性等について検討した。

スポーツパフォーマンス研究, 7, 278-291, 2015年, 受付日:2015年6月23日, 受理日:2015年10月19日

責任著者: 下川美佳 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1番地 shimo@nifs-k.ac.jp

\* \* \* \* \*

## **Using a slipper to improve bouncing foot at striking in kendo: A training method including wearing a slipper and assistance with motion**

Mika Shimokawa<sup>1)</sup>, Madoka Endo<sup>2)</sup>, Hirofumi Kintaka<sup>1)</sup>, Takeshi Tsubaki<sup>3)</sup>,

Kentaro Takenaka<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> National Institute of Fitness & Sports in Kanoya

<sup>2)</sup> Reitaku Mizunami High School

<sup>3)</sup> Kobe Shinwa Women's University

Key words: kendo, striking, bouncing foot, slipper

## **[Abstract]**

Kendo requires striking with a combination of spirit, sword, and body. Particularly, in the body, the lower limbs are the source of motion, so it is important that the footwork starts with correct positioning of the feet, moving ahead by sliding the feet, and

returning to the correct position. Practicing footwork is therefore indispensable for improving technique in kendo. The present study focused on a method for correcting “bouncing foot”, which is considered to be a bad habit in kendo. The participant was a kendo practitioner who had a problem of bouncing foot. It was suggested that he try a training method using a slipper. To analyze the effectiveness of this training technique, comparisons were made of video and stop-motion photographic playback of the kendoka with and without bouncing foot, and using and not using a slipper.