

剣道の打突動作における竹刀保持方法および手の内に関する落とし穴：  
ある中学男子剣道競技者の誤習得・改善過程の事例分析より

近藤亮介<sup>1)</sup>，金高宏文<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 神戸大学大学院

<sup>2)</sup> 鹿屋体育大学

キーワード：手の内，打突動作，技能改善，素振り，竹刀の規格

【要 約】

剣道競技における冴えのある打撃に関連する「手の内」の問題は，打突指導において必ず当面する問題であるといわれている。筆者は中学1年生時に誤った打突動作における手の内を習得（誤習得）したことを契機に，打突技能を低下させた。

本研究では，筆者が中学生期に経験した動作改善過程の事例分析より得られた実践知について報告する。重要と考えられた主な実践知は，以下の3つであった。

1. 使用する竹刀の規格変更を行った際には，竹刀の長さや重さの増加に起因して打突動作時の動作感覚に違和感が生じていないか，特に右手・右腕の力みがないかを点検する必要がある。
2. 打突動作時に右手・右腕に力みを生じている者が伸びのある打突動作へと改善するためには，右手を左手側にわずかにずらす手の内によって打突動作を行うことが有効と考えられる。
3. 右手・右腕が過度に力んだ打突動作を身につけてしまった際の改善法として，まずは極端に右手を左手側に近づけた状態で大きな素振り（伝達型素振り）を行い，剣尖への力の伝達感を確認・補強することが有効と考えられる。

スポーツパフォーマンス研究, 8, 36-46, 2016年, 受付日: 2015年9月10日, 受理日: 2016年2月3日  
責任著者: 近藤亮介 〒657-8501 兵庫県神戸市灘区鶴甲3-11 神戸大学大学院人間発達環境学研究科  
122d833d@stu.kobe-u.ac.jp

\* \* \* \* \*

**Pitfalls of how the bamboo sword is held when striking in kendo:  
improper learning and the process of improvement of a junior high school  
kendoka**

Ryosuke Kondo<sup>1)</sup>, Hirofumi Kintaka<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Graduate School of Human Development and Environment, Kobe University

<sup>2)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: sword-holding method, striking, improving technique, practice swing,  
standard bamboo sword

## **[Abstract]**

The method of holding the sword when sharp striking in kendo is said to be always a question when coaching striking. When the first author was in the seventh grade, he experienced a reduction in the effectiveness of his striking technique because he had learned the striking action improperly.

The present report summarizes what the first author learned from an analysis of the process of improving his striking that he experienced at that time. What is thought to have been most important is the following:

1. After changing to a different standard bamboo sword, kendoka should check the difference in the feeling of the action when striking, and should particularly attend to any strain in the right hand and arm due to the sword's length and weight being different.
2. If kendoka feel a strain in the right hand and arm upon striking, it may be helpful to slide the right hand slightly toward the left, so as to make the striking action more stretched.
3. If a striking action with a heavy strain on the right hand and arm has become a habit, this can be improved by using a big practice swing (transmitting swing) with the right hand held extremely close to the left, and confirming and reinforcing the feeling of transmitting force to the edge of the sword.