

# 下肢始動の正面打突動作を意識した一過性のトレーニングが 剣道鍛錬者の打突と踏み込みの時間差に及ぼす影響

竹中健太郎, 和田智仁, 下川美佳, 前阪茂樹, 前田明  
鹿屋体育大学

キーワード: 剣道 正面打突 下肢始動 踏み込み

## 【要旨】

剣道は、気剣体一致の打突が有効打突の条件であり、上肢と下肢の円滑な協調が求められる。上肢における打突と、下肢の踏み込みのタイミングについて、初心者の場合、打突よりも踏み込みが先行し、鍛錬を重ねるに連れて打突が踏み込みよりも先行する打突動作へと移行する。しかしながら、昨今の若年層の剣道選手の試合における打突動作においては、これが過度となり、打突と踏み込みに著しい時間差が見られる場面が少なくはない。そこで本研究では、剣道鍛錬者の打突方法を下肢始動型の打突に修正することによる正面打突時の打突と踏み込みの時間差へ及ぼす影響と有用性について検討した。3~4段の大学剣道選手 60 名を対象に、剣道熟練者(教士 7 段)が教示と示範を行い、その後、30 分間の一過性による打突方法を修正するトレーニングを実施した。その結果、下肢始動型の打突動作への修正により剣道鍛錬者の打突と踏み込みの時間差を有意に縮小させる即時効果が得られ、その効果の度合いは時間差の大きな選手ではより顕著であった。このことから、下肢始動型の打突への修正は、剣道鍛錬者の打突と踏み込みの時間差の縮小に有益であることが示唆された。また、下肢始動型の打突方法を習得(習慣化)することは、対人技能における「攻めと打突を一体化させた面技の習得」への基礎動作として活用し得ることが期待される。

スポーツパフォーマンス研究, 9, 171-182, 2017 年, 受付日: 2016 年 10 月 17 日, 受理日: 2017 年 3 月 30 日  
責任著者: 竹中健太郎 891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 番 takenaka@nifs-k.ac.jp

\*\*\*\*\*

## **Brief training on a leg-initiation frontal strike in kendo in order to diminish the time gap between strike and step-in**

Kentaro Takenaka, Tomohito Wada, Mika Shimokawa, Shigeki Maesaka,  
Akira Maeda  
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: kendo, frontal strike, leg initiation, step-in

## **[Abstract]**

*Ki-ken-tai-ichi* (unity of spirit, sword, and body) is essential for making effective strikes

in kendo, and harmonizing the motion of the arms and legs is also required. With respect to the timing of strike with the arms and step-in by the legs, beginners tend to step in first and then strike, whereas experts strike first and then step in. Recently, young kendoka tend to make too much effort, so that there is a large time gap between strike and step-in. The present study examined effects and usefulness of changing the striking method to a leg-initiation type, in order to diminish the time gap between strike and step-in when frontal striking. The participants were 60 university kendoka of 3- to 4-dan level; the trainer was a 7-dan kendo expert. He first gave a lecture and demonstration, then conducted once-thru training for 30 minutes to correct the participants' method of striking. An immediate effect of a significantly diminished time gap between strike and step-in was obtained. This effect was greater in those kendoka who had had a bigger time gap. This suggests that the leg-initiation strike may be useful for diminishing the time gap between strike and step-in. Also, it is possible that acquisition of (and habituation to) the leg-initiation strike may make it possible for kendoka to acquire the basic motion of *men* technique by unifying offense and strike against the opponent.