

剣道の足構えについての検討
—左足踵離床と着床時における下肢動作の反応時間に着目して—

竹中健太郎, 下川美佳, 前阪茂樹
鹿屋体育大学

キーワード: 剣道, 足構え, 左足踵離床, 反応時間

【要 旨】

本研究では, 剣道における足構え(全日本剣道連盟, 2009)の重要性について検討するため, 左足踵に着目して離床時と着床時の2種の条件において, 下肢動作の反応時間を定量化した. 攻撃への反応動作として光刺激を察知してからの前方への正面打突, 防御への反応動作として後方及び左右への移動動作において, 同一の被検者における左足踵の離床時と着床時の反応時間を明らかにして比較した. その結果, いずれの対象動作においても左足踵の離床時は, 反応時間が短かった.

以上のことから, 左足踵の離床時は, 相手の動作に対して素早い対応が可能となることが示唆され, 剣道選手は常に左足踵の離床を維持することが重要であると考えられた.

スポーツパフォーマンス研究, 11, 142-151, 2019年, 受付日: 2018年9月27日, 受理日: 2019年3月19日
責任著者: 竹中健太郎 〒891-2393 鹿屋市白水町1番 takenaka@nifs-k.ac.jp

* * * *

**Stance in kendo: reaction time of lower leg movement
while the left heel is on or off the floor**

Kentarō Takenaka, Mika Shimokawa, Shigeki Maesaka
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Keywords: kendo, stance, left heel off the floor, reaction time

【Abstract】

In order to examine the importance of stance in kendo, the present study quantified the reaction time of the participant's movement of the lower leg while his left heel was on or off the floor. The reaction time of a kendoka while his left heel was on or off the floor was compared for attack, in a frontal strike as a reaction after sensing a light stimulus, and for defense, in a movement toward the back, left, or right as a reaction. The results showed that, for any motion, reaction time was shorter when the left heel was off the floor.

This suggests that when a kendoka's left heel is off the floor, a quick reaction to movements by the opponent becomes easier. Thus, kendoka must always be prepared to move their left heel off the floor.