

## 剣道による打突動作中の左足のさばきに着目した稽古法

下川美佳  
鹿屋体育大学

キーワード: 剣道, 打突, 左足, 引き付け, 稽古法

### 【要 旨】

打突動作中の左足の引き付けに課題のある初心者及び初級者に対して, ゴムチューブを用いた稽古法の事例である.

スポーツパフォーマンス研究, 1, 49-52, 2009 年, 受付日:2008 年 11 月 28 日, 受理日:2009 年 2 月 24 日  
責任著者: 下川美佳 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 鹿屋体育大学 shimo@nifs-k.ac.jp

-----

### **A kendo training method focusing on the left leg during *datotsu* motion.**

Mika Shimokawa  
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: kendo, *datotsu*, left foot, pulling in, training method

### **[Abstract]**

The present report introduces a training method for kendo in which a rubber tube is used. This method is suitable for kendo first-timers and beginners who are having a problem pulling their left leg back during *datotsu* (striking and thrusting) motion.

## I. 問題提起

剣道は、剣道具をつけた上で相手の動きに応じて互いに竹刀で攻防しあい、決められた打突部位を有効に打突することによって勝敗を競う我が国の伝統的な運動文化である。剣道の打突は、上肢による竹刀操作と下肢による移動運動とがバランスよく調和し、相手の打突部位を打突した場合に有効となる。剣道試合・審判規則には、第 12 条に「有効打突は、充実した氣勢、適正な姿勢により、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする」(全日本剣道連盟編,1999)と規定されている。俗に言われている気剣体一致の打突が要求され、この打突を実践することが出来れば試合に勝利できる。

「気」とは気力のこと、「剣」とは竹刀操作のこと、「体」とは体さばきと体勢のことである。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移動して、正しい足構えに戻るといふ足さばきが重要になる。剣道人ならば、「一眼二足三胆四力」という言葉は、一度は耳にしたことのある教えである。

これらのことから、「体」の基礎である足さばきを習得することは、剣道の技術向上のためにはなくてはならないことであることが推察できる。しかし、これまでに、この足さばきに関する体系的な指導書やこれに着目した実践論文は存在しないのが現状である。

## II. 研究の目的

剣道実践の場による足さばきは、時々目的に応じて使い分けながら攻防が行われている。宮本武蔵は、五輪書水之巻の中で、「…陰陽の足とは、片足ばかり動かさぬもの也、きる時、引時、うくる時迄も、陰陽とて、右ひだり右ひだりと踏足也、返々、片足ふむ事、有べからず、…」(前阪,2008)ということを示し、引き付ける足の重要性を説いている。

そこで、本研究では、中段の構えから打突にはいる際に、引き付ける足になる「左足」のさばきに焦点を絞り、正しい足さばきを身に付けるための手掛かりとなりうる、指導事例の提示を目的とする。

## III. 基本構想と見通し

中段の構えから打突する場合、左足で力強く床面を蹴る(踏み切り足)、右足で強く床面を踏み付ける(踏み込み足)、左足を素早く右足に引き付ける、送り足で身体を前方に移動させる、この一連の動作が連続的に遂行されなければならない。そして、この一連の打突動作の中で、左足を素早く右足に引き付ける動作(以降、引き付け足と略す)が非常に重要になる。

動画 1 は、正しい打突動作中の引き付け足の動きを示している。打突動作中の引き付け足が悪い場合には、体勢が整わず有効打突にならなくなり、連続技を円滑に繰り出すことも出来なくなる。

一方、動画 2 は、引き付け足が残る悪い例の動きである。

さらに、動画 3 は、引き付け足がはねる悪い例である。

これらのことから、実践的な課題としては、動画 2 や動画 3 に見られる引き付け足の動きは、動画 1 に見られるような正しい引き付け足の動きに改善しなくてはならない。

#### IV. 実施計画

##### 1. 引き付け足を改善するための指導法

動画 1 のような正しい引き付け足を習得する手掛かりとしては、市販のゴムチューブを用いた稽古法が有益であると思われる。

中段の構えより打突動作を開始する(写真 1). 通常による中段の構えの足幅に比較して、やや広いゴムチューブを準備する(写真 2). ゴムチューブの強度は、余り強くないものを選び、引き付ける方の足が自然に引っ張られる程度のものを選んでおく必要がある。両足の足首にゴムチューブを装着する(写真 3).

ゴムチューブを装着したままで、打突動作を反復して実施する(動画 4). この場合に、左足がゴムチューブによって引っ張られるために、左足は素早く右足に引き付けられることになる。この引き付け足の動きに関する感覚を体感し、体得しながら、引き付け足のコツを身体意識化していく。

引き付け足のコツを身体意識化できたと感じた場合には、ゴムチューブを取り除き、打突動作を行ってみる(動画 5). ゴムチューブを取り除いた後は、身体意識化したコツが、無意識化して自然にできるようになるまで、この一連の手順を反復して稽古する。



写真1



写真2



写真3

## V. 実践事例の結果と展開

提示したゴムチューブを用いた稽古法を用いると、動画2から動画5へと変化を示すに至った。この変化から引き付け足のコツを掴むことにより、左足を素早く右足に引き付けることができるようになり、打突動作中の体勢が整いつつあることが窺える。

この稽古法の実施は、剣道の引き付け足による基本的な技術の問題を解決するための一つの有効な稽古法になるという結果に至った。特に、剣道の初心者や初級者に対して、引き付け足のコツを身体意識化させることで、正しい足さばきを身に付けるための手掛かりを与えることが出来ると考えられる。

しかし、ゴムチューブを用いて一時的にコツを掴むだけにとどまっては、実践に活用することは難しい。つまり、自得・体得するまで反復することは必須であり、体勢を崩すことなく、何本でも技を繰り返すことのできる足さばきを体得する必要がある。

## VI. 文献

- ・前阪茂樹(2008)専修剣道論,鹿屋体育大学剣道論研究室,p12,pp15-16,p49.
- ・全日本剣道連盟編(1999)剣道試合・審判規則,全日本剣道連盟,p16.
- ・全日本剣道連盟編(2001)剣道社会体育教本,改訂版,pp24-28.
- ・全日本剣道連盟編(2000)剣道和英辞典,全日本剣道連盟,pp11-13,pp19-23,pp25-26,p36,p50, p75.
- ・全日本剣道連盟編(2001)幼少年剣道指導要領,11刷,pp48-50,pp57-60.