

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.