

剣道における正面打ち打突技術の習熟過程において「余勢」に着目した指導事例

前阪茂樹

鹿屋体育大学

キーワード: 打突行動, 正面打ち, 習熟余勢

【要旨】

剣道の技術指導において, 基本正しい打突技術を身につけるのは大切であるのは言うまでもない. 本指導研究事例は, 剣道の打突技術で最も基本的であるとされる, 正面打ち打突において, 打突後の「余勢」に着目し, 習熟度に伴った段階別指導事例を展開した. 打突後の余勢・残心を意識・工夫することで, より「形(刀法の理合)」に即した実践技術を身に付ける一助となると考えられる.

スポーツパフォーマンス研究, 1, 53-58, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日
責任著者:前阪茂樹 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 maesaka@nifs-k.ac.jp

A kendo training method focusing on momentum when learning the frontal strike

Shigeki Maesaka

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: *datotsu* action, strike in front, learning momentum

[Abstract]

In kendo training, it is important to acquire the basic skills of *datotsu* (striking and thrusting). The present case study introduces a training method suitable for different levels of proficiency that focuses on the momentum after the initiation of a vertical strike directly to the front of the opponent, which is the most basic technique in kendo. Being aware of the momentum and follow-through after the strike can help the kendo student acquire more practical techniques in relation to the unification of intent, technique, and spirit, and the theory of sword technique.

I. 問題提起

今日の竹刀打ちによる剣道の修行において、「剣道の技は遠間からの面一本」などと表現され、面技(特に正面打ち)の重要性が説かれている。打突部位の中でも面部は最も遠いところにあり、面を打とうとする刹那を相手に捉えられるリスクも高い技である。しかしそれだけに決まったときの評価が高い技である。特にそれは試合よりも段位審査等での傾向は顕著であるといえる。歴史的にみても、打突技術の中で面技の位置づけは、竹刀打ち込み剣術をはじめて体系化した北辰一刀流の千葉周作考案の「剣術六十八手」(高坂, 1884)や、教育剣道の礎を築いたといわれる、高野佐三郎分類の「手法五十種」(高野, 1915)などの記述において、面技が他の技に比べて最も多いことから剣道修練において重要な技だと伺える。

さらに全日本剣道連盟では講習会における指導法講習における重点事項の中で、「一足一刀の間合から、一拍子で正しく打ち切る技能を中心課題とする」(全日本剣道連盟, 2004)と明示している。その中で基本の打ち方、一本打ちの技については初心者から上級者すべてに共通する重点事項となっており、稽古及び試合において一本打ちの面技を一足一刀の間合から打ち切ることは、剣道修練者にとって最重要課題であると考えられる。



一方で、昨今の試合等における実際の打突による攻防でよく見られる場面は、[動画1](#)のように打突直後に腕をあげ、いわゆるバンザイをしたような形をとり、まるでその打突の極めをアピールするような選手が特に若年層で多く目につく傾向にある。この状態は大げさにいえば剣道試合・審判規則第27条、同細則第24条(全日本剣道連盟, 2001)中の打突後の不適切な行為(打突後の必要以上の余勢や有効などを誇示した行為)として有効打突の取り消しに発展しかねない。さらに、このことは明らかに剣道の基本指導に逸脱しており、剣道修行上改善を要するものである。では、基本技の指導の中でどのように改善し、習熟させていくかについて、正面打ちの打突行動の中で特に打突の機会と打突後の“余勢”に着目した指導実践モデルを考究していきたい。

II. 1. 指導手順正しい打突運動についての理解

剣道の運動特性として相対(対人)動作であるということがあげられるが、技(技法)の展開は、構え→攻め→打突の機会と技の選択→(有効)打突→残心の一連の流れの相互作用と考えることができる。それにはまず、単独動作としての打突運動の構造を理解することが大切である。この単独動作としての打突運動の構造を「打



突行動」と定義することとする。打突行動は図1及び動画2のように、例えば自らがしかけて技を出していく「しかけていく技」の打突行動を説明すると、「自らの姿勢・中段の構えを整え、遠間において相手と対峙する。充実した氣勢で相手を攻め、誘い、崩しつつ一足一刀の自分の打ち間を取り(又は誘い込み)、相手との相対関係の中で打突すべき勝機を捉えて打突する。打突後は余勢すばやく残心を示し、縁を

切らずに次に備える。」となる。指導上「打ち切る」「打ち切っていけ」というような表現が用いられるが、先ずこの「相手とのかけひきがどうであれ、打ち切っていく」ことの重要性和運動構造を学習者に理解させることが大事だと考えられる。

次に、修練する技、本題の場合は「正面打ち」の留意点を把握し、実践することが大切である。正面打ちの簡単な留意点は次の通りである。

正面打ちの留意点について

打ち方

- ・ 竹刀を頭上に真っ直ぐ振りかぶり、右足から踏み込んで打ち込む。
- ・ 打った時に相手の両目に親指・人差し指をさす心持ちで余勢・残心をつくる。

打たせ方

- ・ 剣先をやや右に開き(さげ)相手の中心から外してやる。
- ・ 相手の残心をきちっと見とどける。

更に、基本から応用そして実践に移っていく過程の中で、打突自体も「大きく、ゆっくり」から「小さく、鋭く」に移行していくことが大切である。

2. 攻めと打突の機会についての理解

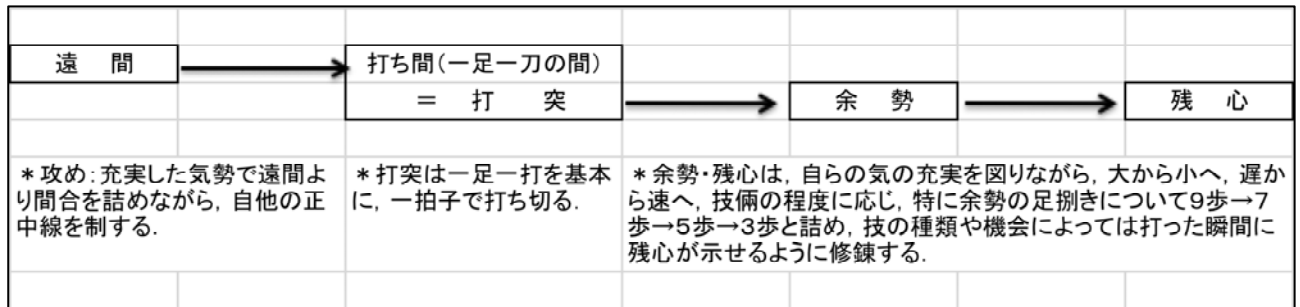


図 1. しかけていく技の打突行動(単独動作としての打突運動の構造)

図 1 中の, 遠間から間合を詰めつつ打ち間に入る際に必要なことは, 自分の中段の構えを充実させてなお且つ, 相手の構え(剣先)を崩すことである. 基本的には相手の咽喉部を中心とした正中線を攻めて, 相手の剣先を上下左右の方向に開かせ又は外し, 構えが崩れ隙のできた打突部位を打ち込むのが定石である. 剣道ではこれを「攻め勝って打つ」や「(自分の)実で(相手の)虚を打つ」等という. 実際に対峙しての打突の機会には, 相手の「起こり」や「居着き」, 「受け止めて動きが尽きたところ」等々があるが, そのそれぞれの機会においても「攻めて, 勝ってから打つ」ことが不可欠の要素となる. 単独動作としての正しい打突行動の理解を促した上で, 相対動作上での「攻め」と「機会」について理解させることが, 基本に則った上でなお且つ実践的な技術習得の鍵である.

3. 打突後の「余勢」に着目した指導

打突後の余勢は, 足さばき(送り足)と腰の移動(並進運動)を素早くとり行うことにより, より速く, 鋭く, スムーズに打突を完結させるとともに, 次の動作を準備・対応するために重要なものだと考えられる. 先に述べたように, 打突運動の構造を理論的に理解させた上で, 実技指導に入るが, 前提としては, あくまでもある程度の技倆を兼ね備えている場合である. 剣道の技倆区分は, 全日本剣道連盟によれば, 初心者・初級者(初～三段位程度の実力)・中級者(4, 5段位程度の実力)・上級者(6～8段位)に便宜上区分されているが, 同じ技術でも技倆が上がる程に運動の質も比例して高くなっていかねばならない. 運動技術を洗練させるために本題では, 打突後の「余勢」に着目して, その人の技倆の程度に応じて指導し, 実践するものである.

指導法 1 打ち込み棒を使つての正面打ち(主に初心者対象として)

- ・ 遠間から 2 歩攻めて→余勢 9 歩(体を目一杯使う)で残心
- ・ 遠間から 1 歩攻めて→余勢 7 歩で残心 [動画 3](#)

指導法2 对人的技能としての正面打ち(主に初・中級者を対象として)

- ・ 遠間から相手を攻めて打ち間を取り打つ→余勢小足7歩で残心 [動画4](#)
- ・ やや遠間から半歩(継ぎ足で)攻めて打つ→余勢小足5歩で残心 [動画5](#)
- ・ 一足一刀の間合から足を継がず打つ→余勢小足3歩で残心 [動画6](#)

指導法3 元立ちが体をかかわさなかった場合の残心の取り方

- ・ 元立ちが正対したまま→余勢小足3歩で(相手を押し込み)残心 [動画7](#)
- ・ 元立ちが正対したまま→余勢なし, 打った瞬間に残心 [動画8](#)

打突行動に準拠し, 打突後の余勢を意識させながら, その意識が無意識になるまでに反復して稽古する。「体で覚える」「自得・体得」とはこのことである。そしてその余勢についても無駄な動きを徐々に省いて極小化していかなければならない。運動技術を極小化し無駄を省いていく中で大切なことは, 剣道には「心気力一致」や「気剣体一致」など, 常に「心」や「気」の問題が同時並行的に作用している。そのことをこの段階的指導の中で, 特に中級者以上には, 打突後の余勢は無駄を省きつつも素早く方向転換するか, 若しくは間合をきり, 間拍子が抜けないように指導していくことが重要課題であろう。

このように, 打突行動の中で初心・初級の段階から余勢に意識を持っていかせることで, 問題提起としていた打突後の不適切な行為の状態を剣道指導に於いて是正できるものとする。

III. おわりに

すべての運動技術はそれぞれの修練段階において洗練されていかなければならない、剣道の場合も例外ではない。技術が洗練されて技能となり, その人の「わざ」となる。正面打ちに限らず有効となる打突には手の内の冴えが必ずある。打った瞬間に手の内で決め残心をとることは容易なことではない。それ故、打突後の余勢をうまく取り、残心につなげることで一本を決める工夫が大切である。修練のレベルが上がるほど運動自体の無理・無駄な動作を省き、洗練していく中で打突後の余勢も9歩から7歩へ、7歩から5歩へ、5歩から3歩へ、そして究極には(剣道形通りに)打突した瞬間に充分な残心が得られるように段階を踏んで修行したいものである。特に“かた文化”を中心として育まれた日本文化の中のひとつである剣道においては、いくら競技としてのパフォーマンスが高くとも結果優先のパフォーマンスを奨励してはならない。武道の永い修練をあらわす言葉に、「守、破、離」の教えがある。師の教えを忠実に守り、基本を身につけてさらに工夫してその技術を発展させ、自らの限界(殻)を破り、やがては基本に則りながらも自らオリジナリティーの高い技術を習得する「離」の境地まで高めることが剣道修行の要諦である。正面打ち一つ取ってみても、遠間・大技で思い切って打つ技から入り、運動技術を洗練させ「一足一刀から一拍子で打ち切る正面打ち」へと深化させていってもらいたい。

IV. 文献

- ・高野佐三郎(1915), 剣道, 島津書房, pp138-147
- ・高坂昌孝(1884), 千葉周作先生直伝剣術名人法, 近代剣道名著大系第二巻, 同朋舎出版, pp34-42
- ・全日本剣道連盟(2001), 剣道試合・審判規則
- ・全日本剣道連盟(2004), 剣道講習会資料, p5

動画 3



動画 4



動画 5



動画 6



動画 7



動画 8

