

「三所防ぎ」の克服と、その技術効果についての研究

竹中健太郎

鹿屋体育大学

キーワード: 剣道, 刀法, 三所防ぎ, 応じ技

【要 旨】

大学の男子剣道選手が、現代の剣道において問題視されている三か所を同時に防ぐ防御法「三所防ぎ」を克服した実践事例である。また克服の結果、その技術効果として剣道の醍醐味である、巧みな応じ技を体得した事例についても取り上げた。構えを崩さない剣道の実践が応じ技へと発展する。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 59-64, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日

責任著者:竹中健太郎 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 takenaka@nifs-k.ac.jp

Study of how to counter *sansho fusegi* and its technical effect

Kentaro Takenaka

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: kendo, sword technique, *sansho fusegi*, counterattack technique

[Abstract]

An attractive aspect of kendo is that both opponents are on the attack, rather than on the defensive. For that reason, *sansho fusegi*, a defensive technique that protects the three target areas simultaneously, has been questioned in modern kendo. The present article reports a practical example in which a university male kendo student learned a skillful way to counter his opponent's use of *sansho fusegi*. Keeping a firm posture when practicing kendo results in development of counterattack techniques.

I. 問題提起

剣道は、日本刀での剣術から、時代の変遷を経て竹刀で打突し合うに至った。従って現代の剣道においてもその技術形態は「刀の操作方法」が根格となるべきである。しかしながら、今日の各種大会での試合内容は、刀の操法の概念から逸脱した竹刀操作技術が頻繁に見受けられる。その代表的な例が面、小手、右胴の三か所を同時に防御する「三所よけ」である。

剣道の試合は、打突動作そのものの身体的能力(スピード、打突強度)も勝敗の重要な要因となるが、それ以上に相手の技や動きを読む力(洞察力)が勝敗を左右するといっても過言ではない。それ故に「三所防ぎ」は面、小手、胴の3か所の打突部位を同時に防御することが可能なため、相手の技を「読む」力を養うためには弊害となる行動だと考えられる。ひいては「読み」もしくは「反射」の延長線上にある剣道の醍醐味「応じ技」が試合技術から忘れられる危険性もある。現在の各種大会では試合者のお互いが同時に「三所防ぎ」でお見合いする場面も少なくない。応じ技が出ないために試合時間だけが悪戯に長くなってしまいう原因ともいえるであろう。このような様相を呈した試合では、試合者のみならず観戦者に対しても、いわゆる「剣道の良さ」が何なのか伝わらない。従って我々指導者はその実態に対し、この「三所防ぎ」をしない(させない)方向づけをしなければならないと考える。

そこで「三所防ぎ」を克服したある大学男子選手(以下 A 選手)に面接調査を行い、「三所よけ」克服の過程を分析した。本研究では A 選手の克服に至るまでの稽古法と、それに伴う応じ技や足捌きなどの技術効果についての実践事例を提示し、現代剣道における「三所防ぎ」克服の手掛かりとしたい。

II. 指導実践事例

1. 「三所防ぎ」をさせないための指導内容

三所防ぎの実際

正面から見た三所防ぎ [動画1](#)

側面(左側)から見た三所防ぎ [動画2](#)

(1) 日常の稽古・授業における指導

剣道は本来日本刀で双方が対峙するのが原型である。従って現代剣道においても、剣の理法(全日本剣道連盟「剣道の理念」)に則って竹刀操作を行うことが基本である。

特に武道課程を有する KT 大学では、剣道を伝統文化(武道)と捉え、伝統的技術特性である「刀法による理合」を主軸とした剣道実践の徹底指導を図っている。具体的には、課外活動と授業(理論及び実習)を通じて、攻防において「構えを崩さない」「左拳を中心から外さない」ことに留意させている。真剣での戦いにおいて動画 1、2 のような「三所防ぎ」で相手の攻撃を防御することは当然不可能である。そのため刀の観念に基づいた剣道実践を促す指導を行っている。

(2) 対外試合における指導

KT 大学剣道部では、対外試合を成果発表の場として位置付けている。従って「勝利のためは手段を選ばない」のではなく、日々実践する剣道の表現を促している。しかしながら、試合において「三所防ぎ」は勿論、左拳を外さないことに終始するのは容易なことではない。選手全員への指導徹底は困難ではあるが、A 選手は本年度の全大会を通じて、概ねそれが実践できた選手の一人である。

2. 面接調査の対象と概要

KT 大学剣道部所属 22 歳で剣道歴 16 年の大学 4 年生 A 選手(身長 168 cm、体重 72kg)を面接対象者とした。A 選手は剣道選手としては概ね平均的な体格であり、高校時代はブロック大会団体 3 位、国体出場が主な競技歴である。大学入学後、技術面で飛躍的な成長を遂げ、本年度の全日本学生大会では個人入賞し、昨年の全日本学生大会団体戦では入賞の原動力となった。A 選手の対外試合での安定感は群を抜いており、構えの崩れない応じ技が巧みな選手と定評がある。

面接は、今年度 4 年生にとっての最後の大会(全日本学生大会)が終了後、インタビュー形式で行い、以下の事項について聞き取りを行った。

- 「三所防ぎ」克服のための稽古上での意識的留意点
- 「三所防ぎ」克服によって発生した技術効果

3. 選手の実践事例 ～面接の聞き取りから～

A 選手の面接の結果は以下の通りである。

- A 選手は 2 年次後半より「構えを崩さない」「手元を上げない」ことを課題として日常の稽古に取り組み、4 年次には試合においても実践できるまでに至った。
- 「手元を上げない(「三所防ぎ」をしない)剣道を意識的に稽古で実践」したことにより、様々な応じ技を習得した。
- 「三所防ぎ」を克服したことにより、相手の技に対する反応能力が向上し、無意識に「後打ち(反射による応じ技の一種)」が打てるようになった。

III. 実践事例の分析と考察

面接の結果を踏まえ、「三所防ぎ」克服までの習熟過程と、それにより発生する技術効果について動画を用いて詳細に分析し、明確な事例を提示する。加えて「三所防ぎ」克服のための効果的な稽古法についても同様の方法で考察する。

1. A 選手の「三所防ぎ」克服のための意識したポイント

本年度の大会で A 選手の「三所防ぎ」をする場面はほとんど目にはなかつた。勿論日

常の稽古においても構えの崩れない剣道が板に付いている。A 選手が「三所防ぎ」を克服するポイントとして以下の順位付けで相手の技に対応することを意識し稽古(地稽古)に取り組んだ経緯がある。

そのⅠ 相手の打突を足で捌く(余裕のある場合) [動画3](#)

相手の打突に対して姿勢を崩さずに引き足を使って捌き、相手に空を切らせる。同時に左右の捌きも加える。

そのⅡ 足で捌きつつ相手の手元を剣先で制す(足で捌ききれない場合) [動画4](#)

引き足のみでは捌ききれない場合は、同時に竹刀操作により相手の打突をいなすような感覚で相手の手元を制する(打突を完結させない)。

そのⅢ 相手の技を鎧で受け止めて引き込む(余裕のない場合) [動画5](#)

相手の攻めに対応が遅れた場合は、手元を上げずに出来るだけ自分の竹刀の前方で相手の技を受け止める。

熟練者との稽古では、上述した内容を意識して稽古を行うのは困難であるため、下級生(1, 2年生)との稽古で実践し習慣づける。打たれることを嫌がらずに長期的な展望で実践する必要がある。

2. 段階的な稽古法

稽古法Ⅰ 基本打突稽古(打ち込み稽古)における引き足の練習 [動画6](#)

打ち込みの元立ち稽古において、相手の竹刀が打突部位に届く直前で左足の引き足を運用して相手の打突を捌く(空を切らせる)。見切りの感覚と引き足の連動。

稽古法Ⅱ 掛かり稽古における元立ちに工夫を加えた稽古法 [動画7](#)

通常掛かり稽古は、掛かり手が打突の機会を作り出して元立ちに対して打ち込んでいく稽古法である。しかし、ここでは元立ちが掛かり手の「すべての打突を捌く」ことを目的とする。

3. 「三所防ぎ」克服から発生する技術効果

技術効果Ⅰ 足の運用技術(体捌き)の向上

剣道の防御法として最も有効な方法は、相手の打突を体の移動によって捌くことである。つまり「相手が目指した打突部位の目標点から打突部位を移動させる」ということである。これを具現するのは自らの足の運用であり、「三所よけ」を克服しようとする努力事態が左足の引き足をはじめとする足捌きの技術向上に直結する。足捌きが向上すれば当然のことながら体捌きも良くなる。

技術効果Ⅱ 応じ技の習得

A 選手の得意とする応じ技

○ 面返し引き胴 [動画8](#)

○ 面返し引き胴→面 [動画9](#)

技術効果Ⅰでは体(足)捌きの向上について述べたが、応じ技を成功させる上でも相手との距離間を巧みに調整する足の運用が要となる。A選手の得意とする応じ技は、動画8、9に見られるように後方に捌いて(引き込み)応じ、打突後も後退して残心を取る技が大部分を占める。引き足等の足捌きの向上により、応じる瞬間から打突するまでの相手との距離を巧みに微調整し、打突を完結させている。

技術効果Ⅲ 反射技術の向上(技の尽きたところに後打ち)

A選手の反射による応じ技(後打ち)

- 相手の小手技に対しての反射による後打ち 動画 10 (相手の小手技を裏鎧で受け止めて引き込み、無防備となった正面を打突)
- 相手の面技に対しての反射による後打ち 動画 11 (相手の面技を表鎧で受け止めて引き込み、相手の防御により生じた隙「右面」を後打ち)

A選手は面接による聞き取りの中で、「三所防ぎ」克服のためのポイントを意識して稽古を重ねるうちに、「相手の技の尽きたところに無意識に応じ技(反射による後打ち)が出るようになった」と話している。

相手の技に対して「三所防ぎ」を用いて防御した場合、足が止まっている場合が多く、敏速な攻撃(打突)への移行は困難である。しかし A選手は構えを崩さずに「足捌き」と「わずかな竹刀操作」で相手の技に対応するため常時打突可能な状態を維持していると言える。また「無意識に後打ちが出る」のは、A選手が相手の打突を引き込んで捌くことにより、相手の技の尽きたところの打突の機会がよく見えるためであり、後打ちを出すことも日々の稽古で習慣化しているためだと考えられる。動画 10、11 では A選手の熟練度が見て取れると同時に、「三所防ぎ」克服による最も顕著で貴重な技術効果ではないかと考えている。

IV. まとめ

現代の剣道は勝利至上主義の風潮が強く、防御を主軸として試合を展開する選手が少なくなっている。もちろん勝利を納めるためには相手に有効打突を与えないことは必須である。しかしながら先哲の教えにもあるように「攻防一致」「懸待一致」であることが望まれる。特に対人競技である剣道の醍醐は、相手の技、攻めに「応じて」瞬時に打突の機会を作り出すところにあるといえる。「三所防ぎ」は防御一辺倒であり、相手の攻撃を拒否する行動である。試合においては相互の展開を中断させてしまうばかりか、先述したように応じ技が発生する機会をも失わせる要因ともなる。

本研究では「三所防ぎ」を克服した A選手が巧みな応じ技を身に付けた事例を紹介した。今後はさらに具体的且つ効果的な「三所防ぎ」克服のための稽古方法の開発に努めると同時に、刀法に基づいた伝統文化として剣道の伝承に貢献するための指導現場に直結する多くの実践事例の提示を試みたい。

V. 参考文献等

- ・ 恵土孝吉(2004) 防御時間と防御成功率. 教育剣道の科学. 全国教育系大学剣道連盟編. 大修館. pp126-127
- ・ 井上正孝(1993) 現代剣道の課題. これからの剣道. pp15-16
- ・ 大塚忠義(1992) 現代剣道の基本問題. ゼミナール現代剣道. 全国教育系大学剣道連盟編. 窓社. pp15-17
- ・ 全日本剣道連盟(2001) 剣道試合・審判規則