

剣道における打突動作の「しなり」に着目した打突距離伸長に関する研究

竹中健太郎

鹿屋体育大学

キーワード: 剣道, しなり, 打突距離, 加速, 踏切動作

【要旨】

剣道は、お互いが竹刀を用いて構え合っの攻防からはじまるため、そこには間合(相手との距離)が存在し、その間合を有効活用できる選手が有利な展開を作り出せる。つまり、より遠い間合から一足一刀で打突可能な選手が有利に試合を展開できるといえる。そこで、本研究では打突距離伸長のための稽古法について、実践事例を提示して考察する。具体的には、上下肢それぞれの打突動作における「しなり」に着目し、打突距離伸長との関連性について分析する。上肢については、肩関節から竹刀先端にかけた円運動における動作において、重さの異なる三種類の木刀を用いた素振りにより「しなり」を獲得する。また下肢においては、左足に体重を乗せた踏切により、踏み込み足(右足)をより遠くに着床させるための稽古法を通じて、股関節以下の開脚による下肢の「しなり」を体得する。最終的には、上肢と下肢の「しなり」のある身体運用方法を効率的に融合させ、打突距離の伸長を目指す。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 251-257, 2009年、受付日:2009年9月24日、受理日:2009年11月18日

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

Extension of *datotsu* distance in kendo: Focusing on *shinari* during *datotsu* action.

Kentaro Takenaka

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: kendo, *shinari*, *datotsu* distance, acceleration, take-off action

[Abstract]

When kendo opponents are ready for a match, a space exists between the two opponents. This space is called *maai*. The player who utilizes the *maai* effectively has an advantage in the match. In other words, the player who can strike from a longer *maai* has the advantage in the match. The present study uses practical examples to evaluate a training method for extending the striking distance, specifically analyzing the relation between bending the arms and legs when striking and extension of the striking distance.

For the arms, the proper bend from the shoulder joint to the bamboo sword point can be acquired by practicing swinging three kinds of wooden swords of different weights in a circular motion. For the legs, the proper bend of the legs can be acquired by practicing landing on the leg (right leg) farther after take-off by shifting the weight to the left leg and spreading the legs. Eventually, extension of the striking distance can be achieved by effectively combining movement of the body with proper bending of the arms and legs.

I. 問題提起

剣道は竹刀を介して、相手の打突部位を「打つ」「突く」ことにより、有効打突を奪い合うという競技特性がある。つまり如何に身体運動と竹刀操作を一体化させ、体幹から発信された力を効率よく、尚且つ大きな力に変えて竹刀の先端に到達させるかが、優れた打突技術を構成するための鍵と考えられる。ゴルフのスイングと同様に、剣道においても体幹から効率良く力が伝達された打突動作は、身体から竹刀先端にかけての動きに「しなり」が肉眼でも認識できる。

一方で、剣道は竹刀を構えあって相手と対峙するところから攻防が開始されるため、そこには間合(相手との距離)が存在する。特に剣道では、間合についての教えとして「相手より遠く、自分からは近く(三橋, 1972)」とあり、間合の取り方は攻防において最も重要な鍵となる。剣道の場合は、双方の竹刀二本分の長さが相手との距離となるため、対人競技全般の中でも相手との間合が遠い(相手との距離が長い)といえる。有効打突を成立させるためには、この一定の距離を打ち破るべく打突動作を始動する。ならば、相手に対してより遠い間合(距離)から打突の始動から完結が可能な選手の方が、有利に試合を展開できると推測できる。従って「相手の打てない間合から打突できる」技術を有する選手が有利となるため、自己の打突距離の伸長は剣道選手の取り組むべき重要課題であると考えられる。

II. 本研究の目的

これまでの筆者の競技・指導経験から、前述した二つの技術要素は密接に関係するものと考えている。つまり打突動作における打突の飛距離は、その伸長が「しなり」のある打突動作により助長されると考える。自身のこれまでの剣道実践において「しなり」による打突の「伸び」を実感している。

そこで本研究では筆者のこれまでの打突距離伸長についての取り組み(稽古法)を、現在大学1年である男子選手(以下A選手)に長期的(高校1年時～現在までの3年半の期間)に実践させた事例を提示する。打突部位の中でも最も遠いところにある面部への打突技術を取り上げ、打突動作における「しなり」による打突距離の伸長を目指した稽古方法について検証し、より遠間から一足一刀での打突技術を体得するための稽古法について考究したい。

III. 基本構想と見通し

1. 「しなり」のある打突動作モデル

図1は、A選手の実践での打突の瞬間をとらえたものである。左足から腰、背中、肩、腕(肘、手首)、竹刀先端部まで美しいラインが形成されている。若干顎が上がり頭部が後傾しているが、左足から竹刀先端まで鞭のように「しなり」が見て取れる。A選手は、打突の始動時に遠間から踏み切るため、遠くにある打突部位(面部)を捉えようと可能な限り上半身を伸長させている。故に打突の瞬間は体勢が大きく前傾するフォームとなる。しかし、右足着床(踏み込み)時点まで左足に体重が乗っているため、腰の納まった打突となる。

更に、剣道の打突行動【遠間→攻め→打ち間→打突→残心】(前阪, 2008)においては、適正な姿勢の維持が有効打突の条件(全日本剣道連盟, 2001)となるため、この前傾した体勢を修復しなければならぬ。A選手はその後の体勢修復力においても優れた技術を有している。左足の素早い引きつけにより、前傾した体勢の立て直しが可能であり残心へと発展させている(動画1)。下肢の開脚による反射作用を

利用し、ゴムやバネのような「伸長」と「収縮」(下半身のしなり)が打突動作で体现されている。



図1 打突時の体勢

2. 稽古法の提示と打突距離伸長に向けての見直し

上肢については、肩関節から竹刀先端にかけて円運動における動作において、「しなり」を出すための素振りを中心とする稽古方法を提示する。重さの異なる三種類の木刀を用いて、それぞれの重さに応じて修練の目的を設定し、肩関節周辺から発せられる力の円滑な伝達と竹刀先端へ加速しながら伝わる円運動を体得する。結果打突動作に「しなり」が生まれると同時に、打突時に竹刀先端がより遠くに位置する打突動作へと改善される。

下肢においては、十分に左足に体重を乗せた踏切により、踏み込み足(右足)をより遠くに着床させるための稽古法を提示する。右足の踏み出し幅が広がることによって打突距離が伸長する要因となる。尚且つ股関節以下の開脚による下肢の「しなり(伸長→収縮)」によりスムーズな体勢修復が可能となる。最終的には、上肢と下肢の連動による効率的な動きを習得し、正面打突における打突距離の伸長を目指す。

IV. 実践事例

1. 実践事例対象者について

現在大学1年生であるA選手については、直接の指導期間4年目の選手である。A選手は、幼少より全国規模の大会で活躍する選手であり、接近戦での攻防に長けた試合巧者であったが、「近間でしか勝負できない」選手というのが当時の印象であった。一足一刀の間合から更に深く攻め入ってのフェイント技や返し技を主軸に試合を構成する選手であり、一足一刀、もしくは遠間からの一本打ちの技が極めて少ない選手であった。原因としては打突の飛距離に問題があったと考えている。

高校1年当時のA選手は、打突に「伸び」がなく一足一刀の間合(竹刀が10センチ程度交わる距離)からの始動では、自らの竹刀打突部が相手の面部に届かない打突動作であった。そこで今回以下に提

示す稽古法の長期的(3年6ヶ月)、継続的な実践により打突距離の伸長を図った過程を取り上げることとした。

2. 稽古方法

(1) 重さの異なる三種の木刀を使用した素振り<稽古法1>



図2 三種類の木刀

1) 重い(図2 上段、1550g) 木刀を用いての素振り [動画2](#)

肩関節の動きづくりを目的として、重い木刀を使用する。この場合、振りの速さや手の内を意識すると手首や肘の故障を招く恐れがあるので、あくまで大きく真直ぐな軌道(正中線から剣先を外さない)を心がけ、尚且つ肩甲骨周辺の肩関節の動きに意識を置く。可能な限り肩関節を大きく動かして振りかぶり、その反動(反射)を利用して振り下ろす。重い木刀で負荷をかけることにより肩関節の柔軟性が高まり、可動域を広げる効果が期待できる。肩甲骨周辺から発生した力を上手に剣先まで伝達するには、それに付随する肩関節の動きが軽快でなければ、更に末端部へのスムーズな伝達は望めない。剣道的な「肩をつくる」ことをねらいとした素振りである。

2) 竹刀より若干重い(図2 中段、880g)木刀を用いての素振り [動画3](#)

打突動作に「しなり」を出すためには、末端部への力の加速が求められる。特に肩から肘、手首の順序で円滑な力の伝達が必要であり、木刀の先端まで電流が流れるかのようなイメージで素振りを行う。力の加速を重点的に意識し、素振り用の木刀の中でもやや軽い木刀を使用する。この場合は、肩、肘、手首の力の伝わり方を体感しながら、スピードを重視し、打ち止めも確実に行う。従って適切な打ち止めが不可能な重い木刀は避け、普段使用する竹刀より若干重い木刀(700~900g)の使用が望ましい。木刀が重すぎると打ち止めの際に手首にかなりの負担がかかるため故障を招く恐れがある。

3) 竹刀より軽い(図2 下段、480g)木刀を用いた素振り [動画4](#)

手の内を鍛えるために、剣道形で使用する一般的な木刀、あるいは「桐」の木刀を使用する。手の内

の作用は、打ち止めで「茶巾しぼり」を用いて、身体の末端に伝達された力を更に加速させ、木刀の先端部分まで走らせる。これが「しなり」のある打突動作への最後の重要なポイントとなる。井上(1986)は「茶巾絞り」と手の内の作用を「茶巾とは薄い布片であり、これは手拭のように絞ろうと思っても絞れるものではない。これは前後にしごいて小指でしめるだけである。手拭い絞りは右手、左手を反対方向に動かして絞るもので、どんなに力を入れても結局プラス、マイナス、ゼロであり、剣先には何の影響もない。」と述べている。つまり、剣先への力の加速には、茶巾絞りと(動画 5)と手拭い絞り(動画 6)の違いを十分に理解し、打突の瞬間での正確な「茶巾しぼり」の実践が不可欠となる。

なお、通常の素振り用の木刀の使用では、柄が太く重たいため、「茶巾しぼり」を上手に行うことができない。また、竹刀を使用すると、竹刀はそれ自体がしなるために、「しなり」を意識しなくても剣先が走っているような感覚が残る。木刀は硬くしなることがない上、竹刀より短く、更に反りがあるため剣先を走らせることを意識する稽古には最適である。

(2)左足に体重を乗せた踏切と素早い体勢修復技術を体得するための稽古<稽古法 2>

1)踏み込み足での素振り(股割素振り) 動画 7

右足を前方に踏み出しながら、正面素振り(空間打突)を行う。打突時は可能な限り腰を落として開脚することにより、股関節の柔軟性を高め可動域を広げることをねらいとする。

2)右足を浮かした状態からの正面打ち 動画 8

一足一刀の間合から右足を浮かした状態で、打突動作を始動する。左足に体重を乗せて踏み切る感覚を身体に覚えさせることをねらいとする。前方への円滑な体の移動が助長され、右足の踏み出し幅が増大する。

3)打突動作の始動地点を遠ざけての正面打ち 動画 9

一足一刀よりやや遠間(剣先が触れ合う程度の距離)から正面打ちを行う。動画 6 の過程を踏まえた踏切が要求される。打突後の体勢の崩れが予測されるが、右足着床の瞬間まで重心を右足に移さずに、体勢を維持することに努める。踏み込みと同時に、動画 5 の過程を踏まえ、開脚による股関節の反射作用を意識し、素早い左足の引きつけによる敏速な体勢修復を心掛ける。

V. 実践事例の結果と考察

1. 稽古法 1 での素振りによる打突距離伸長への効果

A選手は過去3年にわたり継続的に稽古法 1 による素振りを実践してきた。現在は竹刀先端に力を加速させて効率よく伝達することができるようになったことが分かる(動画 10)。また、A選手の肩関節の柔軟性(動画 11, 動画 12)を見ても、肩関節の可動域の拡大効果が確認できる。現代剣道において、電光石火の如くスピードある打突が求められる実践の場面で「大きく振りかぶって」技を仕掛けることは極めて少ない。にもかかわらず、剣道の面技における基本打突では「大きく振りかぶる」ことが大前提として今日まで継承されてきた。それは「大きく振りかぶる」ことにより、肩関節の柔軟性を高め、体幹から発生した力を上手に伝達、加速させる動き(体の使い方)を身に付けることが理由の一要因であると解釈できる。重さの違いにより目的を区分して段階的に素振りを行うことで、より効率的に「しなり」のある打突動作を実践するための体の運用方法を体得できるものと考えられる。



図3 打突時の手首の運用

また、竹刀先端への力の加速を意識した場合、打突時の左拳の位置が若干高くなり、手首が十分に返る打突動作となる(図3)。打突時に竹刀先端がより遠くに位置する打突動作へと改善されたためであり(動画13)、打突距離伸長を促す技術効果となる。

2. 稽古法2による打突距離伸長への効果

剣道での踏み込み動作は、踏み切りによって右足が離床し、踏み込みによって左足が離床する。つまり、打突動作において、左右両方の足が離床することは極めて少ない。たとえ両足の離床があったとしても、それは肉眼ではとらえきれないほどの一瞬であろう。従って踏み込み動作は、「跳ぶ」よりも「跨ぐ」の表現が適切であるといえよう。「跨ぐ」身体動作においては、踏み出した足に体を預けるような動きを行うとたちまち上半身のバランスを崩してしまう。剣道の踏み込み動作も同様の理屈が当てはまる。動画14は別の剣道選手の正面打突の映像である。踏切後に前方に体を預けるような打突動作となっているため、右足が前方に送り出されずに手前に着床している。また後方に腰が引けてしまい(腰が抜けたような姿勢)「く」の字に背中ラインが折れるような打突動作となり、結果として打突距離の伸長は望めない。

稽古法2を継続的に実践することにより、左足への体重を乗せた踏切動作を身に付けることで、右足着床の瞬間まで身体が左足に乗っている体の運用法の体得が期待できる。また、動画7の稽古によって股関節の柔軟性を高め、「跨ぐ」動作での右足の踏み出し幅も拡張される。更に、可能な限りの開脚による反射作用によって、左足の素早い引き付けが可能となる。この一連の下肢の「跨ぐ」動作は、伸長(右足の踏み出し)からの収縮(左足の引き付け)が見られ、下半身の「しなり」として映し出されると考える。

体のパーツの伸長は、負荷のかかる動作から生まれるものと考えられる。動画9での正面打突は、身体を十分に伸長させなければ打突不可能な間合(距離)からの打ち込み稽古である。この遠い間合からの打突の反復稽古が、先に述べた「しなり(反射作用)」を生み出し、修錬を重ねることで、遠間からのしなやかな正面打突技術を完成させるものと考えている。

3. 上肢と下肢の「しなり」ある動きの連動

動画 1 は A 選手の現在の基本打突稽古における正面打突の映像である。提示した稽古法の長期的実践により、身に付けた上肢と下肢のしなりを上手く融合させ、肉眼で顕著に確認できるまで正面打突動作全体に「しなり」が生まれた。A 選手は高校入学当時、一足一刀での正面打突が相手の面部に届くことさえ困難であった状況からこの稽古を行い、一足一刀の間よりも遠間からしなやかに打突部位をとらえることができるまでに打突距離を伸長させた。動画 15 は A 選手の実践(互角稽古)の映像である。実践においても「しなり」のある打突動作によって、遠間からの跳び込み面を体現している。

VI. まとめと今後の課題

伝統文化である武道の一つとして歩み進んできた剣道も、近年の試合では、勝敗を最優先する風潮が強まり、近間(鏝競り合いを含む)での攻防が大半をしめる傾向にある。つまり剣道本来の醍醐味である一足一刀、あるいは遠間からの思い切った技、ダイナミックな技、捨て身の技が減少している。

このような現状を踏まえて、昨年度より全国高校体育連盟剣道専門部では、鏝競り合いに関する申し合わせ事項を新たに加え、その解決策としている。「試合者は鏝競り合いの攻防から 10 秒以内に技を出すか、または相互に間合いを切って鏝競り合いを解消(剣先が交わらない位置をもって解消)しなければならない(全国高校体育連盟剣道専門部, 2008)。」と示し、一足一刀の間合で対峙しての攻防で勝敗を争う試合展開への改善策を打ち出した。

上記の現状を踏まえると、今後は一足一刀の間、あるいは遠間からの打突技術の体得の必要に迫られると予測できる。本研究がその一助となれば幸いである。また、今後の研究課題として、遠間からの面技を主軸とした「実戦における効果的な技の構成」についても検討したい。

VII. 文献および資料

- ・井上正孝(1986)剣道はこう学べーその理論と実際. 玉川大学出版部. pp.65-66.
- ・前阪茂樹(2008) 専修剣道理論. 鹿屋体育大学剣道研究. p15.
- ・三橋秀三(1972)剣道. 大修館書店. p281.
- ・全国高校体育連盟剣道専門部(2008)高校剣道における鏝競り合いの抜本的改善について(各都道府県高等学校体育連盟の剣道専門部専門委員長への通達).
- ・全日本剣道連盟(2001)剣道試合・審判規則. 全日本剣道連盟. P5.