

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つて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.