



私の趣味・剣道

会員 佐々木 隆史 (58期)

2010年1月号の「コーヒブレイク」に同じ題目で掲載していただいてから15年の歳月が過ぎた。

あれから私の剣道はどれくらい進歩したのだろう。

私は2023年4月に六段に合格した。

2029年4月に七段に合格すること、七段取得から10年後に受審資格が得られる八段に合格することが今の目標である。

剣道では、①心構え、②打突の技術、③攻め合いの技術が重要である。

まず①の心構えとは、稽古では真剣で命懸けの勝負をするものと仮想し、自分の身を捨てる覚悟を持つべきということである。

私は、かつて野正豊稔範士八段（剣道における最高の称号・段位）に師事した。

先生は私が打ちに行くといつも迎え突きで応じた。

先生は私が突きをかわして打つことを善しとせず、あえて突きを受けることを求めているようだった。

今思えば、迎え突きを受けさせることによって身を捨てる覚悟を持つことを教えたかったのだと思う。

次に②の打突の技術とは、早く強い打突をするために必要な技術である。

竹刀を振る力は下半身（大腿骨と骨盤の接合部付近）を前方に押し込む動作（腰を入れる動作）によって与えられる。

これを減衰させずに竹刀に伝達するには、肩関節、肘関節、手首の脱力が重要である。

とりわけ肩（肩甲骨）の関節周囲の筋肉が力んで硬直していると下半身で発生した力が十分に竹刀に伝わらない。

脱力を得るには、身体を直立させ、胸を張り、肩甲骨付近の筋肉を緩めて構えることが重要である。

もちろん、早く強い打突を得るには下半身の体力強化も必要である。

そのためには体幹の筋肉の高負荷トレーニングや短距離のインターバル走が有効である。

最後に③の攻め合いの技術と

は、相手と対峙し構え合った状態から相手の打突を回避しつつ自分の打突の機会を作る技術である。

ここで重要なのは動作出る限り無意識の身体の反応に委ねることである。

視線を相手に集中させず、周囲全体を見渡す感覚で構えると、相手に対する意識が薄れるのと同時に相手の気配を良く感じ取れるようになる。

もう一つ重要なのは、攻め合いの中で相手の変化に対応して素早く前後左右に身体を捌くことである。

そのためには、ランニングの際、靴底の出来るだけ薄いものを履いて走ることが有効である。

これにより、足底、足の甲、足首回りの筋肉が鍛えられ、体捌きを良くすることができる。

剣道の技術は、無数の細かい工夫の集積と日々の鍛錬の継続によって向上させていくしかないということが、この15年間で分かってきた。

これから少しずつでも着実に工夫と鍛錬を重ね、その先にある景色を見たい。



剣道形の稽古風景