

h29/5/12(金) 覚え書き 001

腰をともなって右足をスーと出してる途中で、相手が動いたら瞬時に
面を打つ

相手が動かない場合は、そのまま大きく右足を出し、面を打つ一瞬右足が着
く場合があるがその場で踏み付けて面を打つ

右足を出している途中は手元がまだ動かない。この部分は剣道でよく言われ
る「攻め溜め」の部分で相手がよく見えるところ

h29/5/13(土) 覚え書き 002

腰をともなって右足をスーと出す。相手が小手にくれば小手抜き面

h29/5/14(日) 覚え書き 003

右足をスーと出す時に剣先を下げる

相手の手元が上がれば小手

吊られて剣先が下がれば面

相手がつられて剣先を下げたら表から 小手

打って来れば返し胴・抜き胴

h29/5/15(月) 覚え書き 004

右足をスーと出すときに相手の左目をせめて小手を打つ

h29/5/18(木) 覚え書き 007

右足と左足の間で重心移動し面を誘う、打ってきたら切落とす

h29/5/19(金) 覚え書き 008

右足から重心移動腰から攻め込み一拍子で小手を打つ

h29/5/21(日) 覚え書き 010

右足をスーと出し面を見せ打たせ、左腰で抜き胴、打突後は左足が前へ

右足をスーと出し、突きを突く、突いた時の竹刀はほぼ水平

右足をスーと出し、面を打つ前に竹刀を胸元に引き付け、タイミングをずらして 面を打つ

右足をスーと出した瞬間、相手が面に打突してきた場合、迎え突きみたいになるので注意すること

h29/5/23(火) 覚え書き 012

一足一刀の間合いから打突する場合、通常は左足を引きつけることはないが攻め込んだ時に下がる。又はのけ反る癖のある相手には左足を引き付け打突する

h29/5/22(月) 覚え書き 011

上段の相手に対しての構え

剣先を完全に外し小手を完全に隠します。

手元はかなり前に出し左拳は必ず中心に置く。

手元を前に出すのは相手を間合いに入らせない為、

手を延ばし、拳を中心に置くのは手首を利用してスナップのみで相手の右小
手を打つため。

手元を前に出すことと剣先を相手の右小手に近づけることで、相手は嫌がり
間合いを取るため、面に伸びることができなくなる。

h29/5/24(水) 覚え書き 013

右足と手元が同時に打突を開始すると遠くの面を捉える方が出来ない

これは手の動きは下半身の動きよりかなり早い、だから瞬時に打つと下半身
が追い付かず遠くの面を打つことが出来ない。

これは踏み込みの足が遠くに行く前に手に合わせて踏み込むから。

遠くの面を打ちたかったら下半身が遅れる分、先に動かし、ある程度進んだ
時点で手元が動き始め一拍子で打突する。

h29/5/25(木) 覚え書き 014

相手が打つように仕向けて呼び出して打つ

下半身で攻める時ゆっくりと攻め込むことにより、相手はたまらず打って出ようとする

h29/5/26(金) 覚え書き 015

女性の打突と男性の打突に違いがあっても不思議はない

女性でも高年齢の方と若い方の打突に違いがあっても不思議はない

審査員はその点を理解していると感じる

指導するときはその違いを加味しながら指導する

h29/5/27(金) 覚え書き 016

面を打突しようとして手元が上がると小手を打たれる

小手を打たれないコツはスピードではなく相手の左拳が動くまで打突動作を起こさない

相手の左拳をいかにして動かせるかに集中する

h29/5/28(土) 覚え書き 017

ヨーイドンで相手を打つとスピードの有る若手に負けてしまいます。

しかし、ヨーイの段階で、すでに右足の攻め込みが間仕切りを超え

ドンで打つだけの状態にしておけば相手より半拍子早く打てる

h29/5/28(日) 覚え書き 018

自分の意志がないくらいにスート攻め入ると、相手は最初何も感じず見てしまいます。

相手は少し時間が過ぎてから慌てて反応を起こします

h29/5/29(月) 覚え書き 019

明らかに相手の方が速い場合

相手が打とうとする気を、先を取って起こすしかない

この先が難しいが、相手が打とうとする直前に右足を滑らして攻め込めば相

手は打突動作を起こす

その機を捉えて自分の手元が打突動作を起こす事により、出鼻を征することが出来る

h29/5/30(火) 覚え書き 020

相手の胸が出る場所を見つけて打ってみる

打とうとした瞬間に小さく胸が動きます。実際にはまだ打突を起こしていません

その機を逃さず入り身になっていく

h29/5/31(水) 覚え書き 021

右足からの入り身で打突前に右足を着いてしまう場合、相手が「ハッ」とした場合打てるが、打突の動作が2拍子になってしまい

今から打ちますよと合図しているのと同じだが、フェイントが目標であれば一つの技

h29/6/1(木) 覚え書き 022

嫌われる突きをあえてする相手に感謝の気持ちができれば稽古も本物

引き立て稽古では相手に技を出させるのが目的なので突きは慎むべし

h29/6/2(金) 覚え書き 023

とにかく打たれなければ良い。今、強ければ良いという剣道がしたいのなら

何の理論など必要ない

h29/6/3(土) 覚え書き 024

こちらが攻め込んで先を取り相手に攻撃心を起こさせる

こちらが起こさせた心だからその起こりがよくわかる

h29/6/4(日) 覚え書き 025

予備動作を意識的に見せる → 死んだつもりで間合いに入る → 無意識

の中で反射的に技を出す

h29/6/5(月) 覚え書き 026

筋力体力のない方は打突時、床を蹴らない 重力・体幹を使い筋力の使用を最小にする

アキレス腱断裂・肉離れを起こしやすい方・足の裏に豆や割れを起こす方にお勧め

h29/6/6(火) 覚え書き 027

面打ちの後、右に流れてしまう

自分を捨てて打ち切る。を心がけるが、相手が強いと中々捨てられない

自分のすべてを相手の真正面にぶっつけて見よう

h29/6/7(水) 覚え書き 028

竹刀の振りかぶりは左拳を相手の面にぶっつける様に押し出す

竹刀の剣先は自然に振りかぶる格好になり右手の押しと左手の引きによりコ

ンパクトな打突になる

右手で竹刀を振りかぶらないことが大切

h29/6/8(木) 覚え書き 029

身体を進め相手に突きが入るくらいの処から一拍子の打ちを試みよう

ヨーイ で身体をゆっくり進め左足を引きつけない

ドン で一拍子の打突

h29/6/9(金) 覚え書き 030

右足をともなって下半身の攻め込みが出来ない方に試していただきたい

足を出さずに相手に向かってゆっくりと倒れて行きます

相手は攻め込んできたと思い動作を起こします

その瞬間、左足を引き付け一拍子で打ちます

この打ち方は大きく足の出せない女性の方に適しますが、この感覚を覚えた

ら右足からの攻め込みをお勧めします

h29/6/8(木)地稽古で

所属の会の稽古で六段に挑戦中の方と稽古、一足一刀から右足左足を引きつけて攻め込んで近間から面を打つ

一足一刀からは右足一歩で打つように指導、左足を動かさなくても届く位置まで間を詰めていくことが大切

一足一刀から打突するようになったが右足と同時に手元が上がり素早く打突し相手にかまわず打突する

ここでまた指導、相手は攻め込んできたなら出鼻技を打とうとします

この打突では相手が打てる状態を作っていないので、打たれたくない相手は避けてしまいます

相手に出鼻を打たせるにはゆっくりと攻め込み、来たと思わせることが大切で相手に打突する意思を持たせなければなりません

きょとんとして話を聞いていましたが、何本か私の出鼻を捉えることが出来ました

この稽古を続けることを祈りますが、私に掛けて来てくれればこの稽古を続けたいと思います

稽古の要領は次の通り

打てる間合いにジリジリと入っていく → 練り合い

一足一刀に入ってから相手より先に仕掛ける → 先を取る

右足をともなってゆっくり面打を開始 この時点では手元は動かない → 攻め溜め（右足は相手に向かっている）

相手はこの動きを察知、出鼻技を打とうと打突開始 → 一拍子で打突（相手より半拍子先に打突部位を捉える）

自分が起こさせた相手の打突動作なので容易に相手の動作が読める

h29/6/10(土) 覚え書き 031

いま面を打てば返されると分かっているにあえて面を打つ

これでもかと何回も繰り返す

その中で少しずつ竹刀の上がり、左手の上げるタイミングを変えて打突する

そのうち先生が返そうと思っても返しきれないようになる

この検証が稽古では必要

h29/6/11(日) 覚え書き 032

軽い面の修正-1

右膝を前に出すように打突すると腰の入った面が打てるようになる

手で強く打つのではなく腰を入れることが大切

h29/6/12(月) 覚え書き 033

軽い面の修正-2

右手で打つのではなく左手と右手の作用によりコンパクトに打つ

左拳を相手の鼻っ面をこすぐ(大分弁)様に差し出すと自然に剣先は上に上がる

るので右拳を押し面を打つ

h29/6/17(土) 覚え書き 038

足の前後の開き具合による打突の違い

足の前後の開きが大きい場合 → 左足の蹴りの力は前に働き、瞬間的に打つ

動作が可能

前後の開きが少ない場合 → このまま左足で蹴っても力は上方向に働くので

右足を攻め溜めに使い、前後に開いてから打突する

h29/6/13(火) 覚え書き 034

面返し胴-1

しっかり受けてしっかり返すことが基本となる

相手の面に対して身体は迎えに行くが竹刀は迎えに行かず相手の竹刀が面に

当たる直前に受けて返す

竹刀の受け方は自分の竹刀が水平になるくらいに受け、相手の面がしっかり

伸びる様に打たせる

相手がしっかり伸びてくれれば胴はガラ空きになる

h29/6/14(水) 覚え書き 035

面返し胴-2

面返し胴-1 が基本となるが面に打突した相手は瞬時に自分に覆いかぶさるよ

うに身体が迫る

その部分を抜く三つの方法の一つめ

相手の面を受けると同時に身体を沈める、身体は左足を引きつけると同時に

左腰を右に回転させ胴を斬る

斬った後、左足から歩み足で 進み、振り返りながら沈んだ身体は元に 戻り

残心となる

h29/6/15(木) 覚え書き 036

面返し胴-3

抜く為の三つの方法の二つめ

相手の面を受ける と同時に左足をわずかに左に移動し、左足のけりにより右
に抜けながら胴を斬る

斬った後、左足から歩み足で進み、振り返り残心となる

h29/6/16(金) 覚え書き 037

面返し胴-4

抜く為の三つの方法の三つめ

相手の面を受けると同時に右足を右に出し体幹滑落の準備をする、右膝を緩
め右に抜けながら胴を斬る

斬った後、左足から歩み足で進み、振り返り残心となる

h29/6/18(日) 覚え書き 039

本能に身を任せる

火事場のばか力をご存じだろうか人には自然に自分を守る力が宿っている。

剣道では手に竹刀を持っている

絶体絶命時に自分に身を任せてみよう。返し技すりあげ技等の応じ技が出来るかもしれない。

h29/6/19(月) 覚え書き 040

重複しているかもしれないが面の打ち方

身体を前傾させ竹刀を振りかぶり、右足が出ると同時に面を打つと大きく強い

面は打てるがこれは二挙動の面打ち

これは相手に打ちますよと合図しているのと同じ

- ・ 足腰を相手にぶつかるくらい進め、最後の蹴り足で手元が動くことで一拍子の打ちが完成する
- ・ 3/2 位距離を詰め最後の 3/1 で斬る。これも一拍子の」打ちとなる

h29/6/20(火) 覚え書き 041

打てない時は打っていくことはない

何とかして打つチャンスを作ろうとするが作れない。とりあえず右足を滑ら

して攻め込んで見よう

あとは自分の本能にまかせよう。

h29/6/21(水) 覚え書き 042

竹刀は左手で押し上げる

打突時の振りかぶりで左拳を前に押し出すと竹刀は左拳を支点として剣先は

上に上がり相手の頭上をこえる

振りかぶりではなく相手の顔面めがけて左拳を押せば自然に剣先は上がり右

拳を押すことにより打突となる

要は左右と拳を動かすことにより一拍子の打ちが完成する

h29/6/22(木) 覚え書き 043

初心者に基礎を教える

- ・ 基本的には指導者も一緒にやる、子供は見て覚える
- ・ 技術的な部分だけでなく礼法や作法の指導を少しずつでもいいから

毎回行う

- ・ やる気のある子でも 15 分程度で飽きてしまうので休憩を入れたり内容を替える

- ・ 子供を誉めてやる、良い処は必ずあるのでそこを誉めてやる

「こんなに上手だからここを変えらるともっと上手になるよ」と

h29/6/23(金) 覚え書き 044

初心者に技術的な処を教える

- ・ すり足をさせる時に左足が右足に並んだり追い越したりしないようにする
- ・ ほとんどの子供はスキップが出来ます。スキップをやらせた後、右足を前にしてスキップさせる
- ・ 右足の踏み込みは、踏み込むと同時にパチンと手を打たせます。出来たら二回・三回と打たせます。

そうすることにより右足はより遠くに出すことが出来る様になります。

h29/6/24(土) 覚え書き 045

初心者には竹刀の握り方を教える

- ・ 子供には「茶巾絞り」と言ってもわからないので左手を横に水平に伸ばし傘を持つように竹刀を持たせます。その時ツルは自分に向くように持たせます。
- ・ そのまま自分の目の前に移動させ下腹部に下すと左拳の形になります
そして人差し指と親指は仲良しだよと付けさせます
- ・ 右手は親指と人差し指でV字を作りV字の中心を柄皮の縫い目に重ねて持ち、親指と人差し指をくっつけさせる。
- ・ 左拳の位置はへそより下に、剣先は自分の喉よりやや低く構えさせる

h29/6/25(日) 覚え書き 046

初心者素振りの段階

- ・ 左拳を押し出ししながら自分の顔の高さまで上げると自然と剣先は上がる
- ・ 上がった時から左拳は引手となり「みぞおち」まで引き下ろす。同時に右拳は押してとなり打突する
- ・ 右手で竹刀を引き上げることの無い様にする。

h29/6/26(月) 覚え書き 047

相手に通じる気とは

- ・ 身体を緊張させて相手に気を送っても敵に通じない
- ・ しかしゆっくりと行けば気は広がり相手に通じる
- ・ 相手に対峙してゆるやかに前に進めば自分の気は相手をかぶさる様に包み込んでしまう

h29/6/27(火) 覚え書き 048

長い一拍子の打ちと短い二拍子の打ち

- ・ 長い一拍子は「イーチ」と打つがこれは「イー」の部分が攻め溜めで「チ」で瞬間に打突する
- ・ 短い二拍子は「イチ・ニ」となるが
短い二拍子は長い一拍子に負ける

h29/6/28(水) 覚え書き 049

この差を認識すると昇段の道が開ける

- ・あるレベルの昇段審査の基準では腰の入った打ちが要求される
- ・切れるほどの打ちが要求される
- ・左手元が浮いて竹刀を先に動かした時、それは相手に読まれてしまう。

先に心が動いた結果である

- ・打って見ないと分からないようでは攻め合いの意味が分かっていない
- ・打って出ても、相手もそうはいかないと頑張る
- ・打たれに出ると、相手は打ちたくなり釣られて出てくる

h29/6/29(木) 覚え書き 050

面打ちが軽いのを修正

- ・面に当てるだけを目標にしていると、どうしても軽くなる。これは面部分に当たる瞬間止めに入っているからで竹刀が当たる瞬間、竹刀の速度が遅くなっている為、軽くなります。
- ・額越に顎まで切るつもりで打つと竹刀の打つ速度が最大の時に面を捉えます。
- ・ただ右手で打つと痛い。そして面に当たらなかった時は相手の肩を強く打します。くれぐれも左右の手の内の効いた打ち方をすることが大切です。

h29/6/30(金) 覚え書き 051

分かるかなあ、わかんないかなあ

- ・手に持った竹刀で相手を打つ競技なのに・・・・・・・・腰で打てと言う
- ・勝って打てというが・・・・・・・・打ってみなくては分からないじゃないか
- ・打って出ようとするが・・・・・・・・打たれに出なさいと言う

これは一体何なんだ？

矛盾しているじゃないか？

そう思う時はそのレベル？

当たり前じゃないかと思うときはそのレベル？

さて自分のレベルは・・・・・・・・？

h29/7/2(日) 覚え書き 053

打ちの鋭い人は懸待一致が出来ており、攻めながら相手が動いたらいつでも

応じられる準備をしている

試合に強い方はこのタイプが多い

h29/7/1(土) 覚え書き 052

あるレベル

- ・あるレベルまでは竹刀の先を当てるには手打ちで良い時もある
- ・あるレベルまでは 先に打って出た方が勝つことが多い
- ・あるレベルまでは 打ってみないと勝敗は分からない
- ・あるレベルまでは 打って出た方が勝つ場合がある

分かるかなあ、わかんないかな

h29/7/3(月) 覚え書き 054

八段の先生を見ていると、ゆっくり右足が出ているがそれが攻めになり、それに 相手が反応して動く

そこを打つという理想的な打ちになっている

h29/7/5(水) 覚え書き 056

身体は懸りて剣は待ち

右足をともなって下半身が攻め込んでいるが手元は動かず溜めた状態を言う

相手が動作を起こした時や居ついた場合に手元が動き、打突することになる

いわゆる攻め溜めが同時にありその後打突となる

h29/7/4(火) 覚え書き 055

ほとんどの人が右足の滑り出しを打つ前の準備動作にしてしまっている
この部分を攻めの動作と思えばうまく使えるがここで左足を引きつける
べからず、引きつけると2拍子の打突になりやられる、引きつけるのは相手
が下がる相手のみ

h29/7/6(木) 覚え書き 057

剣道はその人の本性を現す

- ・ 身体を動かすためにやっている人
- ・ 優越感にしたる為にやっている人
- ・ 人生のはけ口になっている人
- ・ ゲームを楽しんでいる人
- ・ 本当の自分と向き合う為にやっている人

剣道そのものは良いと思うのですが、それを人生の羅針盤にするのは

心掛け一つ

h29/7/7(金) 覚え書き 058

切り落とし、出来ないですが-①

- ・ 右足を進め相手に面を打たせる
- ・ 足は大きく出さないが必ず踏み込む
- ・ 竹刀は上から下に切り落とす気持ち
- ・ 竹刀は軽く握り強く握っては駄目、竹刀の重みで切り落とす
- ・ 脇をしめる事
- ・ 相手に対して真すぐ正面を向く
- ・ 重い竹刀だと落としたとたんはじき飛ばされる

h29/7/8(土) 覚え書き 059

切り落とし、出来ないですが-②

最初の攻めは右足をわずかに進めながら攻め込むが、右足に重心が行くこと

の無い様にする

右足に重心が行くと左足に重心を移し替えるまで打つことが出来ない

h29/7/11(火) 覚え書き 062

再び切り落としのやり方

7:3 で左足に重心を置き、右足と下半身を進めるが大きくは出さず、右足に重心が行くことのない様にし相手が打ってきたらゆっくりと左拳を前に出し上から打ち下ろす

h29/7/9(日) 覚え書き 060

上段に対しての戦い方

ある先生が上段の相手が面に行くぞと言うと、どうぞと面を差し出さないといけないのだがその余裕がなかったという

上段に対していると小手と面を狙われる。しかし小手と面の両方に気が行くと難しいそこで

・竹刀の先を相手の左小手から 10 センチ以上右上に離し、右小手を完全に隠してしまう

これをやると自分は面だけに意識が行けばよい為、楽だ !!

しかし自分の場合、相手の面を裁こうと手元が上がった時に小手を打たれる、我慢すると面に乗られる

どうすりゃいいんだスピードの無い剣さばきでは無理なのか工夫しなくては

h29/7/10(月) 覚え書き 061

ひとつの打突に至る過程

遠山の目付で懐深い構えから大きく深く流れる大河のような気位で攻める

竹刀で中心を取り、剣先で鰐元から下を攻め、相手の剣先が下がった処を面

に飛び、上がった時は間髪を入れず小手に打ち込む

剣先を下げた処に面を打ち込まれると面返し胴・面抜き胴の二つの後の先の

技がさく裂する

h29/7/12(水) 覚え書き 063

一人稽古の重要性-①

大人になると稽古は地稽古が中心になる、地稽古は完成した技を試し合い一

本を求める稽古です

従って完成していない技を地稽古だけで完成させようと思うのは間違いで

中々難しい

h29/7/13(木) 覚え書き 064

一人稽古の重要性-②

技の作り込みが不十分の状態では地稽古ばかりをしていると上手になるどころ

か下手になってしまいます

地稽古や試合は技での崩しですから基本稽古や一人稽古で作り込む必要があ

ります

そしてただやるだけではなく理論に基づいた方法により作り込む必要があり

ます

h29/7/14(金) 覚え書き 065

一人稽古の重要性-③

そこで一人稽古となりますがただやみ雲にやるだけでなく正しい理論に基づいた稽古をすることが大切です

人それぞれの考えがあり良いと思っていることをやることにはなりますが一人でその理にかなった稽古方法は

困難を極めます。良い先生に付くことが出来れば指導を乞うこともできますが、でなければ試行錯誤を覚悟して

自分の剣道を確立する必要があります。これが大変

h29/7/15(土) 覚え書き 066

一人稽古の重要性-④

そして一人稽古で技を作り込む、地稽古にてその技を稽古し、試す

この方法のみが老いてなお上達する「不老の剣」への近道と思う

h29/7/17(月) 覚え書き 067

心に響く一本

全身を使った捨て身の剣道を目指していれば勝った負けた、打った打たれた
ではなく

「あの人と稽古して本当に良かった。またお願いしたい」と言われるような
剣風を目指したい

h29/7/18(火) 覚え書き 068

鶴の構え-①

左足に重心を乗せたまま相手の出てくるのを待つ、左の足一本で自立、獲物
を待つ鶴の様

h29/7/19(水) 覚え書き 069

鶴の構え-②

攻め・誘いが無くても相手の出るところに合わせる事が出来る

右足に体重が掛かってない為、この打ちが可能の様だ

しばらく研究してみよう

h29/7/20(木) 覚え書き 070

胴体力の開発-①

飛脚が肩に物を担いで走るにはそれなりの動きがあります

和服を着て左手に物を持ち右手を添えて歩けば膝で軽く調子を取り上体は

ほとんど動かずに裾も乱れずに歩けます

膝からの重心の滑落とナンバ歩きの併用ですが、この動きが剣道と密接な関

係がある

h29/7/21(金) 覚え書き 071

胴体力の開発-②

ナンバ歩きと現在通常に使われている二足歩行の違いを私の理解している範囲

で簡単に説明します

現在の二足歩行 ⇒ 右足が前に出る時に左手が前に出て腰をねじる動きの中

で進みます

ナンバ歩き ⇒ 江戸時代より昔の歩き方と言われています。腰をねじらず右

足が前に進むと同時に右手が前に進みます

侍の歩き方や走り方がこのナンバ歩きが大きく関係していると考えられます。

では剣道の動きは？

h29/7/22(土) 覚え書き 072

胴体力の開発-③

剣道の中で歩行動作がどのように関係しているのかを考察してみるとナンバ的な動きと現在の二足歩行の動きがあり

どちらが有利かと言うと、剣道の打突の中では両方が入り混じっているということが正しいと思います

現在剣道では二足歩行的な「押し斬り」が多いが、ナンバ的な引き斬りも実際には使われています

時代劇などを見ると使われている技はほとんどが引き斬りです

ナンバ的な動きが江戸時代以前の動きだったということがよくわかります

このナンバ的な動きと現在の二足歩行の特性を体に覚え込ませればより

その特性を生かせるのではと思います。それが胴体力

h29/7/23(日) 覚え書き 073

胴体力の開発-④

剣道の打突のしかたは大きく分けて「押し斬り」と「引き斬りに」分けられる

・押し斬りの技は現代の二足歩行の特性を生かした右足が前に出る時に

左の手（拳）が前に進む打ち方です

正面打ち・小手・小手メン・飛び込み胴などの身体が前に進む動作の中で

打突する技です・引き斬りの技はナンバ的な動作を利用した右足を前に

出し竹刀を引いて打つ打ち方です

逆胴・抜き胴・返し胴・引き技などの身体を後退又は左右に裁く動きの中で

繰り出す打ち方と判断できます

胴体力の開発-⑤

現代の二足歩行の原理による、押し斬りの場合右足を前に出す時に自然と左手（拳）が前に出ることは必然です。

面を打つのに右足を出しながら右手で竹刀を引き上げて打突することは理にかなっていないことになり、右手打ちとなり体が半身になった状態で打突することになります。

一方左拳が前に進む打ち方では、剣先は自然と上に上がり身体は正面に向き打突することが出来ます。

その時に「攻めと溜め」をその動作の中に取り入れる方法は右足で攻め入る時に前に出たがる左拳を我慢させることが溜めとなり攻め込んではいるが打突動作は起こしていない、しかし引き金はいつでも引ける状態です。

相手の打つ気配を捉えたら引き金を引き、我慢していた左拳が瞬時に前に出て打突することになります。

この時、右手は左手の動きを妨げてはならない程度に竹刀を握っています。

そして右足が踏み込むと同時に左足の引き付けが始まり右手は竹刀の押し手となり打突となります。

同時に左手は引手になり本来なら後ろに行きたいところですが竹刀を持っている為、みぞおちに収まることとなります。

この原理で打突することにより本来の身体の持つ力（胴体力）をいかに発揮した打突となります。

h29/7/25(火) 覚え書き 075

胴体力の開発-⑦

知らず知らずの内に、竹刀を持った剣道でも「ナンバ的要素」を使って動いています。

それだけに二足歩行的動作とナンバ的な動作の連携が必要となります。

だからその基本動作が身に着くのに年数が掛かります。

試合的な動きをすると右手で引き上げ右手で打ちます。そして試合には強いが審査では思うようにいかないということも起こります。

歩行の自然の法則に従って打突できるように訓練することが大切です。

h29/7/26(水) 覚え書き 076

胴体力の開発-最終回

女性や体力の落ちた高年齢の方は胴体力を使うことにより無理なく剣道を続けることができます。

極端な話ですが、体力のある男性は腕で竹刀を振り試合には勝てますが審査で失敗し、女性は竹刀を腰で振り合格する。

女性が合格する必然性がここにある様に感じます

h29/7/27(木) 覚え書き 077

癖を直す-①

面を打つ時に助走をして打つ

助走というのは左足を引きつけながら又は右足を出し左足を引きつけてから
打つ

一足一刀からの打突は右足を一步踏み込めば届く間合いですので引きつけなくとも良いのではないかと思いますがこの打ち方をする方が多いです。

間違いではないと思うのですが左足を引きつけることによりその動作が相手に今から打ちますよと合図することにもなります。

癖を直す-②

助走して面を打つと腰も入り易くすごく面を打ちやすく感じます。その助走で相手に打つことを知らせて、相手は簡単に打たせてくれるでしょうか？

何故助走をしなければならないのでしょうか。構えて静止している状態から突然動き始めるにはかなりの初動を必要にします。

少し動き始めればあとは簡単に伸びて行けます。

だから助走が必要なのですが、その左足の引き付けの助走の代わりに重心の移動を利用すると引きつけることなく面が打てます。

静止の状態から右足を 10 センチほど前に出すと重心は前に移動し始め、そのまま右足で重心を引っ張り左足の蹴りで面に伸びることができます。

その時の助走は右足を 10 センチ出す部分ですが、その動作は面打ち動作の一部なので時間的には最小の助走となります。

相手に悟られることを最小に防げるのではないかと考えます。

h29/7/29(土) 覚え書き 079

大切なことはただ出るだけ-①

一切、打とうとは 考えないで 10センチでも良い、大切なことはただ出るだけ、この 10センチで相手の心は動く、その瞬間左足を蹴って腰を相手にぶっつけに行く、その瞬間に左手が動く

h29/7/30(日) 覚え書き 080

大切なことはただ出るだけ-②

「身体を前進させるが、打つ気をまったく捨てることだ」この気持ちで前に出れば上半身の前傾は起きない
相手の打ち気が見えた瞬間に左拳が動く

h29/7/31(月) 覚え書き 081

面を打った後の残心の取り方

前の覚え書きと重複しているかもしれませんが、面を打ってすれ違った後の振り向き方、面を打ったらイチ、ニイ、サンと進みサンの時に振り向き、相手に対ししっかり構える。

又はサンの時に一瞬上段に取り相手を見据えてから中段になる

審査で軽い面でもこの残心が取れれば審査員はうなずきます

これより長い余勢は相手との縁が切れてしまいます

当たったところで気を出し尽くし、その余勢が三つまで

h29/8/1(火) 覚え書き 082

竹刀の振り上げ

構えから左拳で相手の顔面を搔き上げる様に前方に出せば竹刀の先は自然と

上に上がります

この時、右拳は竹刀を強く握ることなく左拳の押し出し時の振り上げを補佐します

次に右拳は「押し手」となります

h29/8/2(水) 覚え書き 083

「押し手」と「引き手」

「竹刀の振り上げ」後、右手が「押し手」となり左手が「引き手」となる事により竹刀の先は鋭い加速をもって面を打突します

注意する点は左手の「引き手」は意識しなくても右手が「押し手」になった時に右肩が前に出ることにより左肩が後退するため自然と「引き手」になる

h29/8/3(木) 覚え書き 084

手の打ちの冴え

正しい竹刀の持ち方により、覚え書き 082～083 の一連の動作が手の内の冴えに繋がります。

太鼓をたたいた時の様にパンとかポンとかの表現であらわされます。

左拳は意識しなくても自然に「引き手」になりみぞおちの高さに落ち着きます

h29/8/4(金) 覚え書き 085

右足の技術

右足を滑らして攻め入る時間が長ければ相手は我慢できずに打って来る。

h29/8/5(土) 覚え書き 086

右足の踏み込みと左足の引き付けの大切さ

打突時、右足が出過ぎてしまうと踵を痛めてしまいます。右足をともなって

下半身が滑り込んだ後、左足の蹴りになった瞬間

一瞬前に出すが、この出す足の距離は左足の蹴った強さが決める。左足の能

力に合わせて右足を出せば左足は残らない

右足の踵が膝の真下で踏みつけるような打ち方が理想

h29/8/6(日) 覚え書き 087

大人の剣道では相手の面が出て来ないと打てない

面打ち時、一足一刀から間に入った時、相手は反応し頭を出し打突しようとする。

此处をピシッと打つ

若者は相手が出てこないで居ついた場合は、さらに右足を差し込み面を打つ

大人の場合は攻め入りから継ぎ足をして面に飛ぶ

h29/8/7(月) 覚え書き 088

右膝を進める意識が大切

一足一刀の間から右足を出し攻め込む時、腰が入らず足先だけが進む場合がある。

右膝を前に進める意識をすると下半身をともなった攻め込みが出来る

h29/8/8(火) 覚え書き 089

右足の考察

左足に7分位の重心を乗せスート右足を出します。

それは、間合いぎりぎりで一発触発の時に行います

この時、左拳はまだ何もしていません。相手はゆっくり間仕切りを超えて

攻め込まれているのに気が付きます

迎え撃とうと頭を出し、小手を出し、胴を開けます。そこで左拳を始動し

一拍子で打ち込みます

h29/8/9(水) 覚え書き 090

相手に身を任せる

打とうと思わず相手に身を任せ、打ち気を誘い出し打たれに出るもう、相手は打つしかない

そうすると自分の潜在意識が反射的に行動を起こす

h29/8/10(木) 覚え書き 091

分かりやすい一拍子の定義

打突時に「イチ」「ニイ」と数えられたら、これは二拍子

左手の押し出しで 0.5 拍子、右手の押し手で 0.5 拍子、合計して一拍子となります

この打ち方を瞬時に打つと「イチ」「ニイ」と数えられません

h29/8/11(金) 覚え書き 092

竹刀の振り上げ

左の小指で相手の鼻っ柱を突きあげる様に打つ

左拳が回転の支点を壊さないように、右手は緩め手にし瞬時に押し手に変わる

h29/8/12(土) 覚え書き 093

部位を決めて攻め入れればそれなりの反応がある

面を攻めて

- ・ 相手が居つけば面
- ・ 相手が面をかばえば小手

小手を攻め

- ・ 相手が小手をかばえば面
- ・ 相手が面にくれば小手

h29/8/14(月) 覚え書き 095

大人になって剣道を始めた人に多い

右肩で竹刀を引き上げるので、竹刀の先の上りが遅くその間に相手に間を盗まれてしまう

「竹刀は拝みながら柄頭を押すようにして面を打つ」

h29/8/16(水) 覚え書き 097

大人の剣道は研究と工夫を取り入れると、一味も二味も違った味わいが出来ます。マンネリ化を防ぐためにも有効です

h29/8/13(日) 覚え書き 094

呼吸法

ふっと意識しないで吸う時、右足がスット出るんだなア、そうすると右足の準備が出来てしまう

この時すでに先を取っているんだな

そして相手に動く兆しが見えたら先々の先で打つ

もし相手が動かなかったら息を吐き続ける

息が吐き終わるまで吐き、意を決して打ちを出す

それで返されたら相手が上だと納得する・・・・・・・・・・難しい

h29/8/15(火) 覚え書き 096

早く当てたい！面を打たれたくないと思っている人にはできない

「ひとつ」の打突

ひとつ ⇒ 下半身をともなった足からの体の前進

つ ⇒ ここで左足を蹴って一拍子で打突

h29/8/17(木) 覚え書き 098

オリンピック出場のある選手のインタビュー

「どうしてあんなランクの上の人に勝てたんですか？」 ⇒ 「一度死んだからです」

次のインタビューでは「明日は勝ちに行きます」 その結果は散々だった

その結果をインタビューで 「我慢できずに負けました」

勝負に際して、心の持ち様が感じられます

このインタビューは愛ちゃんが高校時代のことです

h29/8/18(金) 覚え書き 099

剣道は死んだように自分を捨てるときが三つある

打つ前 ・ 打った時 ・ 打った後

特に「打つ前」に死ねるとスルリと足が出る

h29/8/19(土) 覚え書き 100

足の幅の広過ぎは体に残り相手に竹刀が届かない

上記が原因で六段の審査で数回落ちれば足幅を誰かに注意されるでしょう。

そうして剣風が変わって行きます

これに乗り遅れると次の電車に乗れない

試合に強い自信がこの変化を妨げる場合がある

h29/8/20(日) 覚え書き 101

相手の竹刀の下に剣先を持って行き、下から鰐元を攻める

小手を警戒して剣先が下る ⇒ 面に行く

面を警戒して防ごうとする ⇒ 小手に行く

その場で居ついた場合 ⇒ 面に行く

面を打って来た場合 ⇒ 擦りあげ面・返し胴に行く

小手に来たら ⇒ 擦りあげ面・小手抜き面

h29/8/23(水) 覚え書き 104

剣先を相手の竹刀にかぶせる様に攻める

面に出て来る ⇒ 出鼻の面を打つ・返し胴・抜き胴を打つ

h29/8/21(月) 覚え書き 102

剣先を中心から右に外す、その時胸を出し面に誘う

手元を上げ面に来る ⇒ 出小手を打つ

面に来たら ⇒ 返し胴・抜き胴・擦り上げ面

h29/8/24(木) 覚え書き 105

剣先を思い切り下げる（ここでは足を進めない）

相手は下げた剣先につられ剣先を下げる ⇒ ここで中子を切り落とすつ

もりで小手を打ち面に伸びる

h29/8/26(土) 覚え書き 107

擦り上げ面の打ち方

面に来たのを面に当たる瞬間に擦りあげるのが大切

返し胴の打ち方と同じで、相手の竹刀を迎えに行くべからず

h29/8/25(金) 覚え書き 106

返し胴の打ち方

胸を出し相手が面を打てる状態を作る。相手は面に来るがその時手を上げ、

迎えに行ったら駄目、

面に当たる瞬間まで我慢し当たる直前でパンと返し胴を打つ

相手は完全に面をもらったと思うが胴に切られている。

通常、返し胴は前で受け返し相手の右胴を打つと教えられるが、私は出来な

いので当たる瞬間に返すようにしたら

楽に返せるようになった

h29/8/27(日) 覚え書き 108

ある先生の話し-①

良い攻めしてるね！ いつ捨てるかな！ あっ！ 打ってしまった！ 強い
ね！ 若いね！ もう少し修行してください

h29/8/28(月) 覚え書き 109

ある先生の話し-②

良い攻めしてるね！ あっ！ 面を受けて胴を 打った！ 捨てれないね！ も
う少し修行してください

h29/8/29(火) 覚え書き 110

ある先生の話し-③

相手が攻めに我慢が出来なくて、色が出た時、捨てて打つ、攻め勝って打つ、
そんな剣道で審査に合格してほしい

h29/8/30(水) 覚え書き 111

ある先生の話し- ④

面に来た相手の小手を打って当たれば試合では旗が上がります

待って打った小手は腰が入らず、相手に攻め込まれたと判断されます

この場合、小手はマイナス評価です

攻め入った小手でないと良い評価は得られません

その後があります。強いね、それで面は、と審査員は待っています。

小手、胴を打って俺は勝ったと思っても見事に不合格

h29/8/31(木) 覚え書き 112

手の内

左手は傘をさしている時、傘が倒れない程度に、チョット強い風が吹いた時、

少し握って飛ばされない程度の感覚です。

竹刀を両手で持って、ゆっくりと下げていくと自然とそれ以上下がらない所

があります

又はひょいっと竹刀を持ってみると同じ感じで止まる位置があります。そこ

が構えの基本となります

h29/9/1(金) 覚え書き 113

床の筋目 30 セン チ幅の教え-①

稽古で「床の筋目、約 30 センチの幅を譲らない。この道は自分の電車道」と
教えます

それを教えた途端、皆さん良い面を打たれます

打つ覚悟が出来たからでしょう

h29/9/2(土) 覚え書き 114

床の筋目 30 セン チ幅の教え-②

相手と心身ともに真正面に向い「相手から身体をそらすと、勝負を放棄した
ことになります ！」

『床の筋目 30 センチは何があっても譲らない！』 を頭に置いて稽古しま
しょう

h29/9/3(日) 覚え書き 115

攻めを緩めること で相手に面を打たせ、出鼻面に伸びるつもりが、

相手が十分すぎる 胴を打つには捌けるが面に乗れない。

先を取っているつもりがあまりにも早い面に完敗

h29/9/4(月) 覚え書き 116

相手を表から攻め、面を打つと身体を進め、相手が面を打とうとするのを竹
刀で擦りあげて返すように胴を打つ
相手の面と入れ違いに胴を斬る

h29/9/5(火) 覚え書き 117

審査は段位・年齢 にもよりますが 1 分間に先の技・後の先を織り交せて五本
程度が良い
その中で、先の技で二本、後の先の技で一本の有効打突があれば出来過ぎ

h29/9/6(水) 覚え書き 118

相手をいくら睨ん でも一生けん命踏ん張っても攻めにはなりません
自分をなくす事に専念すると相手が良く見えます

h29/9/7(木) 覚え書き 119

合格の第一条件

変に余裕を付けても駄目、必死さが審査員に伝わり二人の相手と必死で

立ち会う

しかし必死でやって力が入り過ぎても駄目、むつかしいねえ

h29/9/8(金) 覚え書き 120

合格条件の二つ目

捨てる所が分かっている捨てるかが問題

打つ前に捨てる。打つ時は必死にやる。打った後は静かに死ぬ

h29/9/9(土) 覚え書き 121

七段までの審査は 先を取って予測をつけての先々の先の技で良いがそれ以

上になると、攻めておいて条件反射で打つ

後の先の技を身に付けることが大事だ。自分には出来そうにないな！

h29/9/17(日) 覚え書き 129

面打ちでも上より 乗って、下よりせめて、表より、裏よりと色々ある

h29/9/10(日) 覚え書き 122

打ち気は体重が右足に掛かり右肩に現れる。間合いが近い場合は瞬時に打つ
ことが出来るが

一足一刀からの打突では、右足の体重を左足に移動してから右足を進めなく
てはならない為、相手に左足へ体重を移動した時に打突を察知されてしまう。

h29/9/11(月) 覚え書き 123

打ち気を消す

打ち気を消すと、重心が後ろに移動し、左足が重心を押すことにより右足が
スムーズに前に出る

h29/9/13(水) 覚え書き 125

求めている人には それなりの稽古で終わる。求めている人にはただの「お
節介」・・・教え過ぎない様に注意しよう

h29/9/18(月) 覚え書き 130

同じ技を続けて使わない

h29/9/12(火) 覚え書き 124

戦おうとすると相手を負かしに行くと「打ち気」が竹刀で打とうとします

「打たれに出る」・・・・・・・・これに必要なのは勇気だけ

「打つ前に死ぬ」・・・・・・・・無になる

面を付けている上から、軽い竹刀で打たれるだけ！そんなことに何故おたお

たするのか！・・・・・・・・これが秘訣です

h29/9/14(木) 覚え書き 126

打って出て相手の竹刀がつかかかるのは機会の悪い処、攻め方を変えて色々

と考える（押さえたり、突きを攻めたり）

h29/9/15(金) 覚え書き 127

常に工夫をする。新しい技を工夫するのではなく、

習った教えられたことへの工夫をする

h29/9/16(土) 覚え書き 128

地稽古だけで何か を得ようとしても駄目

その前に一人稽古を、そしてそれを試す練るのが稽古

h29/9/19(火) 覚え書き 131

審査に合格する最 高の方法

- ・ 合格率の高い専門学校（稽古場）を選ぶ
- ・ 授業（稽古）とテキスト（基本稽古）を徹底的にやること

これで十分に受かる

h29/9/20(水) 覚え書き 132

審査に合格する に、やってはいけないこと

- ・ 他の参考書（教えに）に手を出さないこと

h29/9/21(木) 覚え書き 133

審査に合格するに、注意すること

- ・ フリー（自己の考え）の研究をし過ぎないこと
- ・ 合格している人の共通点を探し研究するのは OK

h29/9/22(金) 覚え書き 134

右足の攻め入り

左足に体重を乗せ右ひざを抜き、重心が前方に滑り出すのを左足で軽く押し

右足を滑らせる様に攻め込む

攻め込んでいる途中で相手が打突の動作になった時に一拍子で打突する

h29/9/23(土) 覚え書き 135

右足の攻め入りの前

左足に体重を乗せ、いつでも前方に滑り出す状態を作り、その滑り出したい

重心を滑りださないように右足で軽く止めて置く

相手の打突の兆しが見えたら右足のつかい棒を外し打突する

h29/9/24(日) 覚え書き 136

右足で撮って左足をわずかに移動し滑り出す方向を変化させ打突する

右の方向に身体を裁く事が容易になる

h29/9/25(月) 覚え書き 137

攻め込み開始の初動のイメージ

- ・新幹線の振動もなくゆっくりとスタートする感じ
- ・飛行機の離陸で前輪がゆっくりと滑走路から離れる感じ

そして徐々に加速を増し一拍子の打ちで打突

h29/9/26(火) 覚え書き 138

「面を打った後、竹刀の先が上がってしまう。」を直す方法

打った後、竹刀の先皮をずーと見て目を離さない。

これを実行すると面を打ったままの位置で剣先が上がらない。試して見よう

h29/9/27(水) 覚え書き 139

ある七段の先生が 元立をやっていて師匠に言われた。「まだ楽な元立をしている！」

相手を攻め上げ、打ち込む元立をしないと進歩が無いよ・・・との教えだろう

この一言があるから・・・後ろから見ている・・・この緊張感が大切だと感じる

h29/9/28(木) 覚え書き 140

跳ぼうとすると き、軸足（左足）を踏ん張ることが原因で怪我や故障を引き起こす・・・続く

h29/9/29(金) 覚え書き 141

軸足をしっかり曲げ、力を溜めてその力を一気に放出する

この跳び方は、筋肉に頼った跳び方だといえる。この跳び方は年を取ったら無理があります・・・続く

h29/9/30(土) 覚え書き 142

軸足の左足に負担のない打ち方をすると解決します

『右足に身体を引っ張らせる』つもりで跳ぶと上手く行きます・・・続く

h29/10/1(日) 覚え書き 143

『右膝を前に出す』 + 『軸足（左足）で身体を押し出す』でもっと早くなります・
続く

h29/10/2(月) 覚え書き 144

これに膝の力を利用するとさらに早くなります

前に進むときに膝蹴りの様に膝を前に突き出します。この時、膝には前に進

もうとする力が発生します

この膝に発生した力を利用して身体を引っ張ってもらいます 続く

h29/10/3(火) 覚え書き 145

もちろん、膝の力だけで身体のすべてを引っ張れるわけではありませんので、

膝が前に出るタイミングに合わせて

軸足（左足）で軽く蹴ります 続く

h29/10/4(水) 覚え書き 146

軸足には力を溜める、踏ん張る動きがほとんどないので、怪我の発生を防ぐ

ことになります。

もちろん足の裏にも負担が掛からないので豆や割れの発生もありません

続く

h29/10/5(木) 覚え書き 147

そしてこの跳び方はふわっとした跳び方になるので着地した時の衝撃も少ない

h29/10/6(金) 覚え書き 148

初動は新幹線のように色がない攻め入り、あとは相手が色を見せた瞬間に、すでに前進している身体を 少しばかり強く押し出せばよいのです。
この押し出しの時に左拳が始めて動くのです。

h29/10/7(土) 覚え書き 149

初動での、攻めと振りかぶる準備として左拳が軽く 10 センチ程前に出ます。
この時の右手には力が入っていない
最後の押し出し、左拳の動きは、相手が引き金を引いてくれます。

h29/10/8(日) 覚え書き 150

右足から攻め込む時の感覚
右足を上げようとする感覚ではなく、右膝がぐっと前上に、相手の間合いに攻め込む様な感じでそこから打って出ます

h29/10/9(月) 覚え書き 151

左足のひかがみを伸ばせという教え・・・・・・・・①

これは左足のひかがみが曲がり過ぎて折れてしまっているから、伸ばすように教えられます。曲げすぎているからです

h29/10/10(火) 覚え書き 152

左足のひかがみを伸ばせという教え・・・・・・・・②

ひかがみを伸ばしながら、膝にたわみを持たせます。じん帯が膝を伸ばしている範囲でゆるみを持たせます

この緩みからの伸びが推進力になります

左膝を延ばし過ぎるとロボットの動きになります

h29/10/11(水) 覚え書き 153

左足のひかがみを伸ばせという教え・・・・・・・・③

思い切り膝を伸ばしてから、上下に身体を揺るとじん帯が支えてくれる頃合いの、膝の緩む個所があります

ひかがみは伸びているが、膝にゆるやかなたわみがあり、蹴りしろを残した頃合いの所があります。この感覚が大切です

h29/10/12(木) 覚え書き 154

左足のひかがみを伸ばせという教え・・・④

ひかがみが伸びていると一度緩め、蹴りしろを作ってから蹴りだす必要があります

このタイプは無意識に打つ前に必ず膝を緩めて、身体を沈めてから蹴ることになります

身体を沈めることにより予備動作を相手に教えたことになります

少しですが沈み込んでいるとそれは予備動作となります。その沈み込む位の緩みを構えた時に自然にできていることが望ましい

h29/10/13(金) 覚え書き 155

お互いに構えた時に、両者の力が均衡した時、自分の身体を差し出し相手に問います。「どうぞ打って下さい」と、相手が「しめた」と思って打ち気に入ると、自然に心に写ります。

そうすると身体が勝手に対応します。これが基本です

h29/10/14(土) 覚え書き 156

お互いに構えた時に両者の力が均衡した時、右足を 5～10 センチ浮かして前に出します

重心を左足に残しこれをすれば、相手はたまらず打突動作を起こします

ここで大切なことは相手が打突動作を起こしたのを見てから打突すると遅れて相手に打たれます

相手の打ち気を感じることは大変むつかしいことですがこの辺は稽古で会得するしかないようです

h29/10/15(日) 覚え書き 157

六七段の審査では、両者の力が均衡した時、「右足を 5～10 センチ浮かして前に出します」

この時の気持ちは、死んだつもりで身を相手に差し出してください

自分は死地におもむくわけですから、恐懼疑惑は消えます。死に行く勇気があれば救われます

でもこれが難しい

h29/10/16(月) 覚え書き 158

動きの世界で剣道を追いかけると限界があります

基本的には人間の動きはそれほど早くないようです。驚いたり、恐れると相

手の動きは一瞬の様に感じます

ではどうするか、私もこの辺は克服出来ていませんが自分なりの意見を記載

して見ます・・・続く

h29/10/17(火) 覚え書き 159

上手に懸かる・・・「懸かる」意識を捨て同等な気持ちで相手と対峙すれば

何とかなるものです

相手を使うつもりの方は良く見えます・・・続く

h29/10/18(水) 覚え書き 160

立つ位置（上席かどうか）気分も変わって来ます

この辺が剣道の精神性の高さを要求されるところで、難しくて面白い処です

h29/10/19(木) 覚え書き 161

先生に懸かるとき初太刀の一本は気位を同じにして試合のつもりで稽古する

途中から懸かる稽古に切り替える・・・等で工夫すること

h29/10/20(金) 覚え書き 162

相手と構え合い我慢の限界において右膝を抜き、右足が攻め込み始めると相手はこれに誘導されてくる
相手が打とうとしたとき、こちらの竹刀は相手の面に乗っている

h29/10/21(土) 覚え書き 163

私の攻め口・・・・①

構えから我慢の限界で右足から攻め込みを始め、相手に合わせて出鼻を打つ

h29/10/22(日) 覚え書き 164

私の攻め口・・・・②

スット間合いに入り、面を見せて引き出して返し技

h29/10/23(月) 覚え書き 165

私の攻め口・・・・③

右足をスーと出し、相手の正面を真っ二つに切り落とす

h29/10/24(火) 覚え書き 166

私の攻め口 ④

身体を出しながら、竹刀を相手の竹刀の下に攻め入り相手の起こりに乗るか
返す

h29/10/25(水) 覚え書き 167

私の攻め口 ⑤

面を打つと見せてスッと身体を上方に押し上げて相手の面が伸びきったところ
を真上から切り落とす

h29/10/26(木) 覚え書き 168

私の攻め口 ⑥

腰を押し出ししながら、右膝を使って相手の鼻に乗って打つ

29/10/28(土) 覚え書き 170

打とうとした時最初の右膝抜きで、相手がピクンと反応する。その後ゆっく
りとした身の攻め入りに、相手は一瞬居付き慌てて面に出ようとする。
その瞬間に面に乗る小手を打つ切り落とす

h29/10/27(金) 覚え書き 169

ふと気が付いたことがある

相手が面を打つ時、やや右にそれながら打ってくることが多い

こちらが正面を打つと相手の左面にそれる。そこで相手の右目を打ちに行く

と良いかもしれない

今度の稽古で試して見よう

h29/10/29(日) 覚え書き 171

審査員の目

審査員は「良い攻めをしているな」「いつ捨てるかな」

・・・・アッ打ってしまった。入っている・・・・強いけど若いね、

・・・・アッ胴に逃げた・・・・捨てれないね（捨てる＝死ぬ）

h29/10/30(月) 覚え書き 172

審査

攻めている今打てば入る・・・・しかし相手は動かない・・・・我慢・

我慢と念じた・・・・アッ 動いた、と思ったら面を打っていた

審査会でこんな立ち合いをしてみたい