

h26/6/19 (木) 高校生からメールを頂いて

高校生から下記の内容でメールを頂きました。

「剣道をしていて腰から打ちにいけずいつも悔しい思いをしています。

腰から打つ方法を教えてください。」

高校2年ですと、やはり当てることが主体となり中々腰の入った打ちは難しいと思います。

しかし同じ高校の方でも腰の入った打突ができる方は多くいます。

これは人一倍の稽古を積まれての結果でしょう。

もし、貴殿が稽古していないと思うのでしたら稽古に励み克服してください。

もし、人並み以上に稽古していると感じるなら、早く打とうと思うことを止めてください。

竹刀を持っている手は非常に早く動きます。足の動きは手に比べると非常に遅く、手だけ早く打突しても、下半身は残り腰の入らない打突になります。

プロのゴルフのスイングを見て下さい。腰が動き、後から手が動きます。

すべてのスポーツは同じです。野球のスイングも同じです。腰が入ってそのあとに玉をとらえています。空手の動作も同じです。腰が入って打突部を攻撃します。すべて一瞬下半身が先に動きます。

剣道も同じです。そうすれば腰の入った打突をすることが出来るでしょう

もう少し高度なことを伝授します。

右足で攻め込みますがこの時はまだ手元は打突の動作は起こしません。

相手は右足（下半身の攻め）の攻めに対して打突の動作をお越します。

その瞬間に手元が動き相手の打突の出鼻を取ることが出来ます。

これが剣道で言う先々の先の技です。

先に仕掛けて先に打つ、お判りでしょうか。精進をお祈りします。

くまごろう

26/7/16 (水) ひとつの手段

剣道の打突時に大切なことは、打突時に打ち切ることがあげられます

審査ではこの打ち切ることができるかと合格する確率が高くなります。

私は攻め・溜め・打突・抜けて・残心と指導します。またはスーツドカンと表現したりします。

スーツは攻め溜めの部分です。ドカンは一拍子の打ちです。

癒しの剣道に参加された方で癒しの剣道は難しいとあきらめる方もいますが、癒しの剣道は足を大きく出すという特徴がありこの足を大きく出すことが腰をともなった身体全体を使った打ち切る打突になると思っています。

この剣道を初めての方は、足を広げるので太ももの内側が痛くなるという現象が現れます。これは今まで足を大きく出すという稽古をしていないからと考えられます。大きく足を出すことが相手との間合いを近くし、左足で蹴りだす代用になります。

以前から、私の左の足裏の状態を何度か書きましたが、全く豆や割れは発生していません。固くもなっていないただの足裏です。

右の足裏は踵だけは固くなっています。これはかなりの強さで踏みつける為と思っています。

究極はこの踵も柔らかくなるのが極意かもしれません。

ちょっと話がずれましたが、足を大きく出す癒しの剣道は、打ち切る打突のひとつの手段だと思っています。

そして、小柄な方と長身の方では長身の方が癒しの剣道に適していると思っている方もいるかもしれませんが、足の長さと言うものは背丈でそんなに変わるものではありません。私なんか妻と同じ長さの袴を履いています。

まあ昔から胴長のくまごろうでしたから。

しかし、実際に難しいといわれる処もわかります。竹刀を振り上げてから打突を開始する剣道が身につけている方には癒しの剣道の打突は考えられないと思うでしょう。

もし現在、10回以上、審査に失敗している方は難しいかもしれませんが現在の打ち方を改造することを、おすすめします。

何かを変えないと今までと同じです。

定例稽古で感じたこと

指導の中で、蹲踞から立ち立ち上がった時は遠間になっている。

次に触手の間合い(剣先が振れる間合い)

そして、交刃の間合い(5 c m位交わる間合い)

次に一足一刀の間合い、そして次に打ち間、やっと打つことになるが、これを意識しながら剣道が出来るのだろうかと考えてしまう。やって見たが、とてもじゃないが相手を打てる気がしない。

自分は、かなり耳が悪く正確には聞き取れないのでどこか間違いがあるのかもしれないが、むつかしい。

さて、この一連の動作を「癒しの剣道」に当てはめて見よう。

癒しの剣道では、触手の間合いではまだ右足の攻め込み行わない。

交刃の間合いとなってやっと、癒しの剣道の右足の攻めの機会を探り始める。

機を見て、右足を滑らして攻め込むことになる。この攻め込み始めてからの一連の動作が先に説明した動作と一致する。先ほどの説明は、ひとつずつ分解して説明しているが、分解すること自体に間違いがあるようだ。

交刃の間合いから右足のみを攻め込んで打突する。これが打突に至るまでのそれぞれの間合いを踏破していることを改めて感じる。

癒しの剣道の奥深さを、今日の稽古で再認識してしまいました。

h28/8/2(火)

今日の稽古は大人の基本稽古を指導、大人の四五段を受ける方が多いので審査向けの剣道を指導した。面を打つ時に右足から攻め込み左足を引きつけ打突する方法が一般的なので最初はその方法でやってもらった。次からは一足一刀から一歩で面を打つ方法を重点的に指導した。

審査では右足から攻め込み左足を引きつけて打つ打突は、何故だか合格に繋がらない。これは色々な理由が原因と思われるが実際の合格者のビデオや審査会を見ていて一足一刀から一歩打突している方のほうが合格率が良いと感じます。合気になった一足一刀から右足を出して左足を引きつける動作で合気が解消されるのが原因かもしれません。とはいっても一足一刀から一歩で面を打つのは難しいと感じている方が多いと感じます。

そうなんですコツがあるんです。

早く打ちたいがゆえに下半身の攻めこみが足りないのが原因ですが、そここのところのコツをつかむと簡単にできます。

私は先皮が交差したところから一歩で面を打つことができます。でもその打ち手は手と足がずれていると処があります。足の踏み込みと打突は同時でなければ駄目だとかたくなに思っている方には出来ないでしょうねえ。

剣道の打ち方等の工夫をすると思わずひらめいたりします。これも剣道の面

白い処だと思っています。

h28/8/13(土)

連盟の定例稽古の指導の当番で小中学生に試合稽古をやってもらった。

子供たちに、この試合は特別ルールで行うことを説明した。

その特別ルールとは通常の有効打突の条件はそのままだが、シッカリ打ち切れれば打突部をとらえて無くても一本とする。と言う内容だ、これは試合慣れしていない子供に打ち切る打突をさせることが目的だ。

元気のない試合をしていると、止めさせ元気が出る様にハッパをかける。その後見違える様な打突が出来る様になる。打突部をとらえていなくてもしっかり打突しているので、特別ルールで有効打突にした技も数本あった。

ただ試合をするだけでなく、途中で止めさせ悪いところを指導する。

それが練習試合には必要と思う。

h27/3/12 (木) 間合いについて

ある方と間合いの話になり、このような事を言っていた。

遠間（竹刀が交差していない）

触手の間合い(剣先が接触)

一足一刀の間合い(10cm 位交差した位置で、一步踏み込めば打突できる間合い)

次に、「打間」が有ると言うんです。だから一足一刀から右足で攻め込んで左足を引きつけて打突する。と？

昔は、こんな打ち方していたナアと、思い出す。この打ち方で七段に挑戦したが失敗ばかりで引きつけることをやめてから、合格した。

あのまま合格していたら、今頃はどんな剣道をしていただろうかと思う。

きっと今みたいに理合いを重視した剣道は出来ていなかったと思う。

不合格で手繰り寄せることが出来た剣道だと思っている。

通常一足一刀の間合いは非常に遠く感じる。その遠い間合いから一步で打突するのは難しい、だから継足で打つ。

この間合いから一足で打つには、右足を大きく前に出さなくては届かない、

大きく出すことが出来れば腰も同じに進むことになる。

だから打ち切ることが出来る。これが癒しの剣道

R2/3/24(火) 幼年に剣道の基本を教える

幼稚園児や小 1 の子供に剣道を教えることは高学年の子供に剣道を教えるより難しいと言っても過言ではないでしょう。

難しいことを教えても理解できないし、面白くないと飽きてやる気をなくしてしまいます。

興味をなくさないで一時間の稽古ができると充実した稽古となるでしょう。

かといってもどのようにやれば興味を失わずに最後まで出来るかということ
は大切なことです。

基本の稽古方法を何回かに分けて記載したいと思います。細かくは説明しませんのでホームページ等でやり方は検索してください。

稽古内容

1) 最初に礼法の指導を行います。これは稽古の初めに毎回行います。

内容は立礼（正面・お互い礼）の仕方・正座の仕方・座礼の仕方・立ち上

がり方等になります。 所要時間 5 分程度

R2/3/25(水) 幼年に剣道の基本を教える②

防具をつけていない子供たちに剣道を稽古することで身に着けてほしいことはまず礼儀作法、責任感とか周りの人への敬う心とかは長い間修行することで自然と身についてくる。焦ることはない。

稽古内容

2) 9歩の間合いでお互いの礼の後、三歩進み蹲踞、立ち上がって構えを指導、

その後足さばきの練習

送り足が主体だが歩み足の指導も行うこともある。足さばきの稽古はいろいろ

な方法で行うと子供たちはあきない。 所要時間 10分程度

R2/3/27(金) 幼年に剣道の基本を教える③

私は剣道を指導するときに自分も楽しみながらでないと、とても続かない。

怒ってばかりでは子供も嫌になってしまう。

だから子供たちが楽しそうにやっているとこちらまで楽しくなってくる。

でも、ここんところだけは必ず身に着けてほしいと思うところがある。

そうするとあの手この手を使い何とか指導するが、

どうしようもないときには雷が落ちる。低学年の初心者に指導するというの

は本当にむづかしいと思う。

稽古内容の続き

3) 足さばきの練習の後は、剣道スキップなどを取り入れている。

子供のころ誰でもやったことがあるスキップを取り入れると子供は楽しそうにやる。

スキップを取り入れる理由は剣道の足さばきに似たところがある。

でもスキップで遊ぶだけでなく跳躍力を鍛えるため高く飛ぶことを実践さ

せる。左足でスキップ、右足でスキップ。 所要時間 3分

R2/3/28(土) 幼年に剣道の基本を教える④

子供たちは幼年のころから無限の可能性を秘めています。その片鱗が剣道を指導している時に見えることがあります。

それぞれの子供たちに早く上手になってほしいと思いながら指導する訳ですが勝負の世界ですからすぐに活躍できる子と

そうでない子がいます。でも基本を大切にしながら育てている子は学年が上がるに従い実力もついてくる。それが剣道の良いところかもしれません。

指導内容の続き

4) 足さばきの稽古の後は素振りを行います。

- ・足の踏みつけ （足を大きく前後に開き竹刀で面を打つ時に右足をしっかり踏みつけます)
- ・足の引き付け （足を大きく前後に開き竹刀で面を打つ時に左足をしっかり引きつけます)
- ・三拳胴の面打ち
- ・二拳動の面打ち
- ・前進後退正面打ち
- ・早素振り （通常の早素振りと、前進早素振りなど)

所要時間 15分

R2/3/29(日) 幼年に剣道の基本を教える⑤

指導内容の続き

5) 素振りが終わると面打ちの打突をやります。

間合いの違いにより打突方法が違うことを説明しますが、ここは難しく指導するのではなく実際に間合いの違いで打ち方が違うことをやって見せます。

私は一足一刀の場合左足を引き付けないように指導します。一足一刀から右足を出し左足を引き付けて打つと一見、格好良く下半身がしっかり出ているように見えますがここに大きな落とし穴があると思っています。

それは一足一刀の間合いからは一足で打つという教えに反しているからです。

基本の時に一步の打ち方をマスターすると試合の時に勝てるようになります。

「一步で打つ場合」と「右足を出して左足を引き付けて打つ」打ち方を比べれば明らかに時間的に差があります。

この差が打突の速さに関係しているからだと思います。そして今後、剣道をやっていく上でずっとそれを引きずっていきます。だから初心の基本でこの打ち方をマスターしてもらいます。

もちろん右足を出して左足を引き付ける打ち方も指導します。その時は右足を出して左足を引き付けるのは打突動作ではなく

間詰であることを指導します。

間詰と打突は別のものであるとの考えからです。

余談ですが防具なしの基本の試合では右足を出し左足を引き付けて打つ打ち方の方が旗が上がります。だから基本試合の場合はこの打ち方を指導します。

下半身がスムーズに大きく出るからかなと思っています。不本意ですが？

所要時間 15 分

R2/4/1(水) 幼年に剣道の基本を教える⑥

指導内容の続き

6) 面打ちの基本の後は小手面や胴打ちを行います。そして防具をつけてないですが懸かり稽古を行います。

余談ですが防具をつけている子たちに懸かり稽古させるのに私はほとんど打ち込むことはしません。

こちらから打ち込むと懸かっている方がタイミングや打つ機会を失うことになります。

私はかかり稽古の時には懸かる方が思い通りに懸かれるようにした方が打突の機会が身に付くし懸かり稽古の時にはこちらから打突してタイミングを外すより伸びのある打ち方をさせる方が大切だと思っています。

若くて動いていた頃、懸かり稽古をやっているときに自由に打たせてくれず打突の途中で打ってくるもんで中途半端な打ちになってしまいます。これがとても嫌だったので私はかかり稽古の時は思いきり打たせることにしています。だから防具をつけていない子供たちにも同じようにかかり稽古をさせます。ここでは面をつけてないので竹刀に打突させますが結構きつい稽古になります。でも子供たちは夢中にかかってきます。これが足さばきや打ちの機会の稽古になるんですねえ。

稽古時間 10 分

R2/4/6(月) 幼年に剣道の基本を教える⑦

指導内容の続き

7) 幼年指導の最後になります。

もうすぐ防具を着ける準備として切り返しを覚えていただきます。

打突の間合い、声の出し方、息継ぎの仕方、竹刀の振り方、左右の45度から

の振り方などこのころになると、もうすぐ防具を着けるということで

元気いっぱいにやります。大きな声を出せるように指導します。

定例稽古

二週連続で定例稽古の小中学生の指導を担当した。

開始直前に1級を受ける子に木刀基本技の稽古法を指導、時間前なので嫌だったかもしれないけど何とか2名の方に相手してもらった。

ほぼ覚えているけど細かなところを指導できたので良かった。覚えている方には5分もあれば稽古になる。1回やるだけでも稽古になる。

少年の稽古が始まった。

私は指導するときになるべく興味を引くような指導を心がけるようにしている。基本から外れたら駄目だけど基本を全うしながら技を指導する。普段やらないような方法で稽古すると子供達は目を輝かせる。

未熟な低学年から中学生まで返し技を指導すると、出来る子供は生き生きと低学年は何とか出来る様に頑張る。

昔は基本稽古と掛かり稽古が強くなる稽古と思っていたが、最近は私も変わってきた。

剣道の楽しさは、やはり試合に勝てるようになるのが剣道続ける秘訣と思うようになってきたこれは昔も変わらないが

苦しいだけの懸かり稽古や先輩に転ばせられる様なしごきの剣道でも確かに強くなる。でも剣道を嫌いになり止めてしまう。

だから、効率の良い稽古を求めインターネットで探し始めた。随分とあるもんだ。

ネットを手本にして自分の考えを組み入れ、現在ではある程度自分なりの指導内容を確認することができた。

そうすることにより、指導する私も指導を受ける子供も楽しくやることのできる。指導を受ける子供も、と書いたが

本当のところはわからないが楽しくやってほしい。

h26/5/7 (水) 四五段審査合格の秘訣

審査会では、打ち切る打突ができる合格の確率が高くなります。

この打ち切る打突と言うのが、どのような打突をいうのかとなると各人で考え方は違うようですが、私は腰が入った打ちがそれではないかと思っています。

じゃあ腰の入った打ちはどうすれば良いかと言うことですが、それは右足の踏み込みに関係すると思っています。小さく鋭く踏み込んで打突する。この打突はかなり円熟した技となりかなりの高段者が得意とするところです。

四五段を受審している年齢の行った女性の方には鋭く打つというのが中々難

しい。それでは高年齢の方には打ち切る技は出来ないかと言うとそんなことはありません。腰の入った打ち切る打突の簡単な方法は、大きく右足を相手に差し入れスローモーション的に、「ドカーン」と打てばいいのです。それも一足一刀の間合いから、右足のみを踏み込んで打突します。左足を引きつけるとその動作時、相手に打たれます。左足を引きつけるのは、わずかな時間ですが、ここで

相手の攻撃を受けると対応できません。右足の差し込みだけで打突する利点は、攻めの中に溜めがあるから相手の反応に対応できるのです。そして、大きく足を出すということは、重心が前に移動し打ち切る為の体重移動ができ、そこで打てば打ち切る打突になります。体重の移動をうまく使うことにより、ドカーンと言うダイナミックな打ちが出来る様になります。

試してみてください。

h26/5/14 (水) 四五段審査合格の秘訣 2

面を打つ時に、竹刀を振りかぶり足を踏み込みながら面を打つ。

この打ち方で何回も審査に失敗している方は、参考にしてください。

このうちは、2拍子の打ちになりやすいです。

又、振りかぶった時に相手に打突しますよと教えることになります。

下半身から打突を開始すれば1拍子の打ちになります。この時に大きく振りかぶらず、最初は手元は動かさず下半身が進んだ最後付近で左右と拳を差出し打突します。

打突の間合いですが、一足一刀の間合いから右足一足で打突します。

一足一刀の間合いとは、右足一步で打てる間合いと、教わりますねこれを守って下さい。相手が下がってもいないのに一步で打てない方は、下半身と振りのバランスが崩れています。

しかしこの打ち方で打てない方が実に多い。原因は下半身がいきっていないからです。手と足が同時に打突を始めると必ず腰が残ります。

ここを修正すると、腰の入った打ち切る打突をすることができます。

下半身の遅れる分を先に動かす。これです。けっしてすばやく打たないことです。下半身が動いている時が、**攻め溜め**になるのです。大切なことはすばやく打たないことです。この辺はこの次に書かせて頂きます。

h26/5/21（水）四五段審査合格の秘訣 3

前回、「大切なことはすばやく打たないことです。」と書いたので、今回はこの辺のことを書きます。

剣道をしている方にすべて共通することですが、スピードのある瞬間的な打突を目指している方がほとんどで、若い時にはそれで良いかもしれませんが、年配の方から高齢者と言われる方までいる中で、高齢者の方でも若い方に引けを取らない剣道を実践されている方も多々います。

高齢者の方は決して早くありませんが、なぜか相打ちになった時にどちらに分があるかと判断すると高齢者の方が多い。

この理由はさて置き。ここからは高年齢の方が受審に何回も失敗されている方対象に書かせて頂きます。一足一刀の間合いから右足 1 歩の踏み込みで打てる様になってほしいと思うのですが、それを実行するには大きな踏み込みと 1 拍子の打ちが必要になります。

書いてしまえば簡単ですが、ほとんどの方が右足を出すと手も同時に打ちに入り、残念ながらこれでは腰が入りきらず大きく踏み込んだダイナミックな打ち切る打突はできません。

足の進む速度と手の打突の打突には違いがあります。足と手の速度を比べると手の方がかなり早い。

ここで間違えないでほしいのですが、足の速度と言うのは前に進む速度のことで、踏み込みの速度ではないことを理解してください。

進んだ後の右足の踏み込みの速度と打突の速度はほぼ同じです。従って、右足を進めている時に手元はまだ動かさず、構えたまま相手に近づくことになり、右足の進んだ最後に右足が踏み込みを行います。その踏み込む時にやっと手元が動き打突します。さてこの一連の打突の動作の開始ですが、蹲踞から立ち上がりお互いにかけて声をかけ合います。かけ声が終了すると、お互いに打突の機会をうかがいます。

ここの処は足の半分くらい攻め込んだり一概には言えませんが、相手は細心の注意を払い来たら打ってやろうと思っている処です。

ここで先ほどの右足を進め打突を開始します。右足が進みます。相手は「来た」と思い出鼻の面を打とうとします、こちらはすでに打突の動作は始まっておりそのまま打突します。右足が大きく前に出ています。当然下半身も同時に前に進んでいます。腰の入った見事な打ちの完成です。おまけにその打ちは相手の出鼻をとらえています。このおまけが味噌です。決して出鼻を打とうと思わないこと結果的に出鼻にはなりましたが、本人はスーと攻めて打っただけです。それが出鼻面になっただけです。決して早く打とうなんて考えないでください。分かりましたでしょうか。

h26/5/26（月）四五段審査合格の秘訣 4

やはり、一足一刀の間合いから右足だけの差し込みで打てる様にならないと難しい。差し込みと書いた部分は、通常では踏み込むですが、これにはいろんな意味があります。

踏み込みだけなら手元と足の踏み込みで打突することになりますが、差し込みとなると打突ではない動作が含まれます。正しくは、差し込みの後に踏み込みとなり同時に打突となります。もちろん差し込みの時には手元はまだ打突を開始していません、差し込みの最後に踏み込みますがそこで手元が打突を一拍子で完成させます。

こうして、打突を解析するとなんか難しいと感じますが、出来る様になると以前より無理なく打突することができます。

普通、面打ちを観察すると右足を出し左足を引きつけ打突しています。ほとんどの基本稽古はこの打ち方です。

打突の姿は素晴らしいですが、実際に試してみるとこちらの動作を読まれ返し技や、出鼻技で打たれる方が多いのではないのでしょうか。それはそうですね、右足を出して左を引きつける動作で相手に打突を悟られるからです。それでもうまく打突している方は右足を出して左足を引きつけた後に、担ぎやタイミングを外した技で打突部をとらえています。

これも OK ですが、年齢の行った方には相手のタイミングを外しての打突はまず無理です。だから、動作の早い方と一緒に稽古すること自体が自分の稽古が出来てないということになります。

いかに自分の体力に合った稽古方法を見つけるかと言うことが、年齢の行った方の稽古方法のポイントになります。審査は、勝ち負けではありません打突部をとらえるのは大切ですが、いかに腰の入った打突で打ち切れることができるかにかかっています。たぶん審査員はそれお待ち望んでいます。

若いころから剣道をしている方は、それができます。そして遅く初めた方でも、瞬発的な動きで打突部をとらえることができれば、合格します。

ここまでくればどんな方が合格できないかわかりますよね。

普通の稽古ではなく審査に適した打ち方を徹底的に稽古をする必要が審査に合格の秘訣ではないでしょうか。

「癒しの剣道」もその一つだと思います。普段の稽古では味わえない稽古をしています。

なんだよと言う方もいるかと思いますが、剣道に迷っている方応援します。

h22/11/11(木) 審査会が近づいて

各段の審査会が近づいています。受審者はそれぞれ精進していると思いますが、余計なことですが一言。構えてから、攻めに入りますが、この攻めの後に打突部位を探している方がいます。これは最悪です。

攻め込んだ後に打突部位を探すことは、打ち切ることは出来ないし、フエイントで当てるのが精一杯です。攻め込む前に、打つ場所を決めて打ち込んでください。そして返されたら相手が上、打ちが有効になれば自分が上です。

この辺がわかってない方が多く見られます。

本当に実力のある方は、打つ場所を決めて攻め込みますが、瞬時に決めた場所以外の部位を打つことがあります。

これは、本人が今まで稽古されて身体で覚えていることが、反射的に違う場所を打つことがあります。本人の意思ではない。これが夢想剣といわれるものではないでしょうか。これが出来れば最高ですね。

でもこれは、熟練者に限ったことではありません。反射的に自分の思っていなかった場所を打って試合に勝ったことのある方はいっぱいいると思います。

ようはとりあえず、打つ場所を決めて打ち込むことです。それで駄目だったらそれが有効になるまで考え稽古する事が必要かと思います。