

剣道の技術指導に関する理論的考察3:しかけ技

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-10-03 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/23524

剣道の技術指導に関する理論的考察 Ⅲ

— し かけ 技 —

患 土 孝 吉
渡 辺 香*

Ⅰ 序 論

剣道の技術指導に関する書物^{1)~10)}、研究は数多くみられる。^{11)~28)}

しかし、これらの書物や研究は技術の解説、あるいは分析について比較的詳しく述べられているものの、その技術や動作を指導する際の問題点（陥りやすい点）と、その矯正方法については指導上極めて重要であるにもかかわらず、²¹⁾²⁴⁾²⁵⁾²⁶⁾詳細で理論的な考察は極めて少ない。

本稿は、剣道の技術や動作を指導する際の問題点をとりあげ、その矯正方法について理論的に考察する。

Ⅱ 本 論

剣道の技術には、基礎技術と応用技術とがある。

基礎技術は対人的技術の基礎となるもので、自然体、構え、足さばき、素振り、基本打突、受け方がある。

応用技術には相手の隙を自分の方から積極的に攻撃して勝ちを制する「しかけ技」と、相手の攻撃から体をかわして打突する「応じ技」とがある。¹⁾

しかけ技には相手自身に隙があり、そこを打突する技と隙のない相手を崩して隙をつくり、打突する技とがある。

前者には出鼻技、退き技、片手技、上段技があり、後者には二、三段技、払い技、かつぎ技がある。

本稿ではしかけ技のうち、出鼻技、退き技、片手技、上段技、二・三段技、払い技について述べる。尚、本稿では相対動作を前提として論を進める。

1 出鼻技

この技は、相手が攻め込もうとした時、あるいは打とうと決意し、その動作を開始する直前をとらえて打つ技である。

(1) 出鼻面打ち

動作の要領：中段の構えから相手が面、あるいは胴を打とうとして剣先を下げ、あるいは上にあげた瞬間を間髪をいれず右足から跳び込んで相手の面を打つ。（写真1）

a 問題点

- ① タイミングが遅れる¹⁾²⁴⁾²⁵⁾
- ② 手先だけで打つ¹⁾²⁵⁾

b 矯正方法

- ① タイミングが遅れる：主な原因は相手の気の起り（動作を起そうと決意した瞬間）を察知できないことによる。相手の気の起りを予測するには、相手が技をしかける直前における状況（相手との距離、相手の竹刀の位置、相手が前に出る速度）から次に起る動作を正

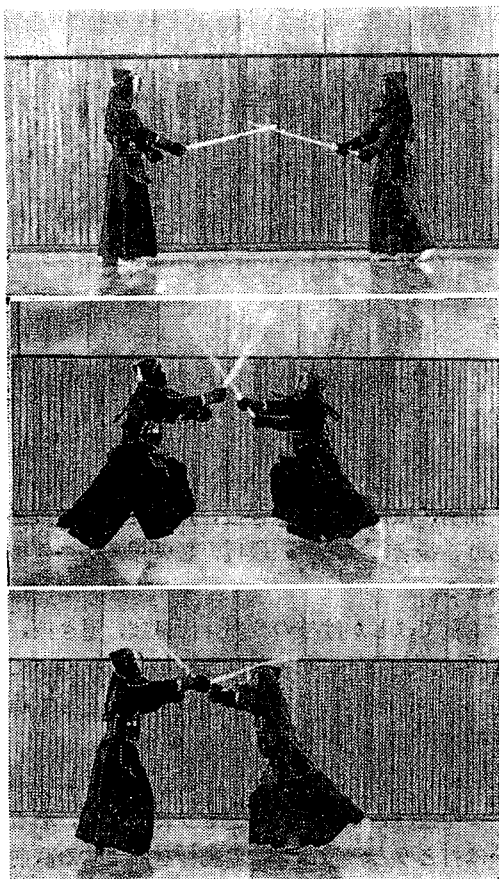


写真1 出鼻面打ち

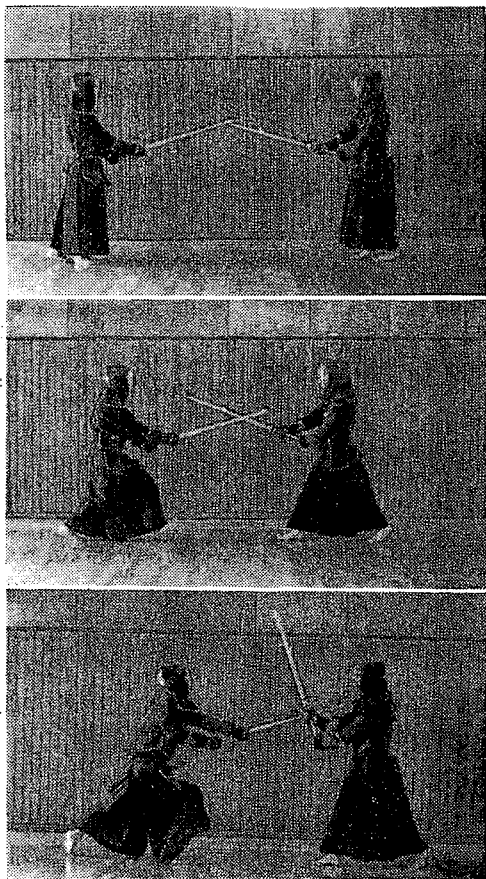


写真2 出鼻 小手打ち

確につかむようにさせる。一方重心は前足にやや掛け相手の気の起りを察したならばその瞬間にスタートができるような構えをとるように留意させる。

- ② 手先だけで打つ：気があせて腰から打動作が行われないことが主な原因であるから、十分な気合と気迫で相手を攻めるように留意させるとともに重心をやや前に掛け、隙の出来た瞬間に左足の力強い蹴りによって十分腰を入れさせ、手首をきかせて打たせる。

(2) 出鼻小手打ち

動作の要領：中段の構えから相手が面、あるいは胴を打とうとして手元をわずかに上げたその瞬間、間髪をいれず左足より体を左にかわして相手の右小手を打つ。(写真2)

a 問題点

- ① タイミングが遅れる¹⁾
 - ② 手先だけで打つ¹⁾²⁵⁾
 - ③ 小手を打った時に体が崩れる(写真3)
 - ④ 残心がとれない
- b 矯正方法

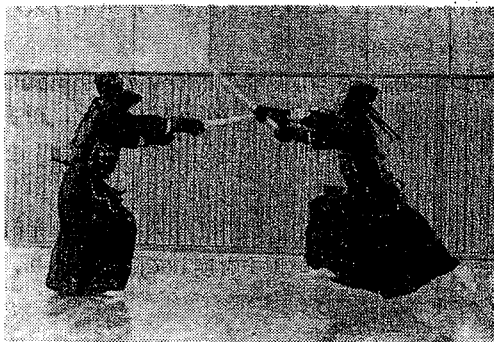


写真3 小手を打った時に体が崩れる

- ① ①～②は出鼻面打ちの矯正方法で行う。
- ② 小手を打った時に体が崩れる：左へ体をさばく（移動）動作が遅れるとともに相手の気迫に押されることが主な原因である。この二つの原因は出鼻面打ちでも述べたように相手の気の起りを予測し、十分な気迫で相手を攻めることにより矯正することができるから、この点を留意させる。

2 退き技

この技は相手と接近した時、あるいはつばぜり合いになった場合に体を後ろに退いて打撃する技である。

(1) 退き面打ち

動作の要領：つばぜり合いから左足より斜め後方に体をさばきながら竹刀を頭上に振りかぶる。次いで右足をその場で踏み込むと同

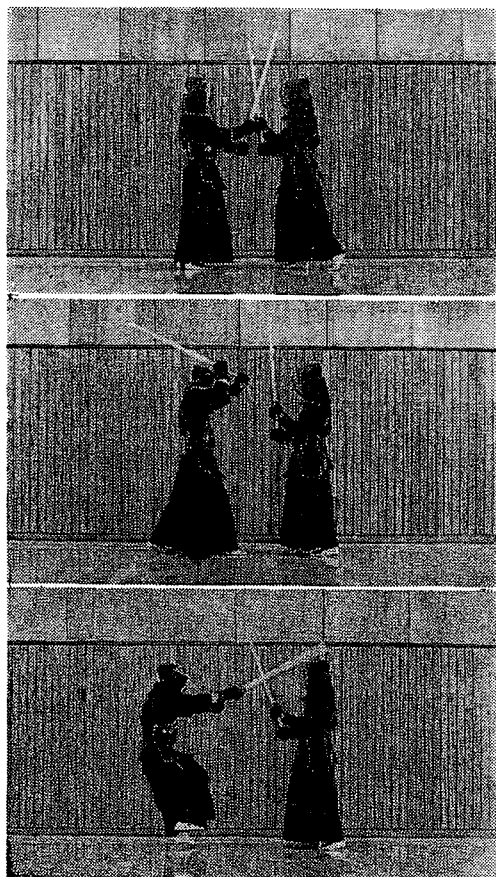


写真4 退き面打ち

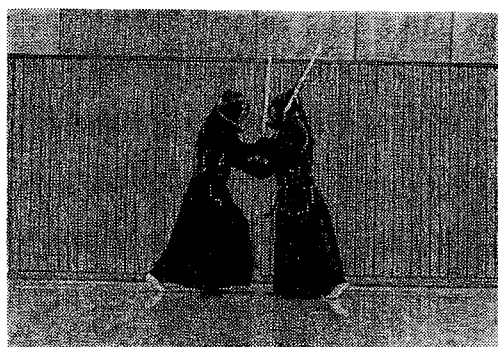


写真5 肩に力が入りすぎ、互いに押し合となる

時に面を打ち、その後左足より体を後ろにさばく。（写真4）

a 問題点

- ① 打つチャンスがつかれない。
- ② 肩に力が入りすぎ、互いに押し合いになる。（写真5）
- ③ 技をしかける時、相手の手元を押しすぎる（写真6）

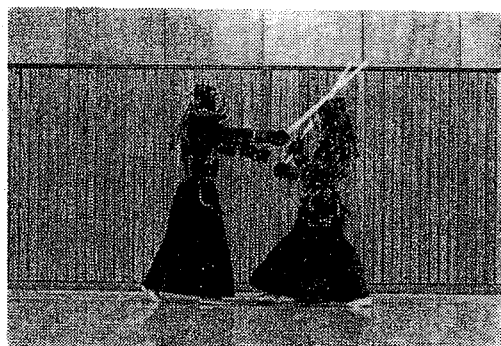


写真6 技をしかける時、相手の手元を押しすぎる

b 矯正方法

- ① 打つチャンスがつかれない：主な原因は体のさばきが悪いことによる。
効果的な体のさばきは左足を一旦左に半歩移動（写真7）させると同時に重心を左足にかける（この時、相手が小手を防ぐようにさせることが大切）。次いで右足の踏み込みと同時に左足より体を後ろにさばくように留意させる。
- ② 肩に力が入りすぎ、互いに押し合いとなる：相手の気迫に負けて力で押し返そうとす

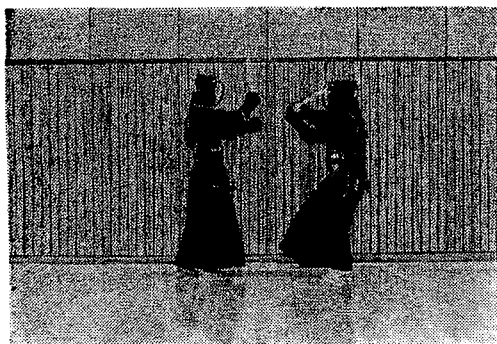


写真7 左足を一旦左に半歩移動させたところ

るところにその原因がある。

つばぜり合いになったら、肩の力を抜くとともに下腹に力を込めて十分気合をかけるようにする。一方、相手の押し、あるいは身体との接触に対しては左右前後に足を使っているようにさせる。また柄を握る両手の間隔を

一般につばぜり合いから技をしかける時に相手の手元を押してその反動を利用することが必要であると言われるが、相手の手元を押すことは今から技をしかけるぞということを相手に知らせることになるから、このような動作を行わないように留意させる。したがって相手の手元を押すかわりに①で述べた動作によって隙をつくるようにさせる。

(2) 退き小手打ち

動作の要領：つばぜり合いから左足より左斜め後ろに大きく体を退くと同時に竹刀を振りおろして相手の右小手を打つ。(写真8)

a 問題点

① 相手の手元を押しすぎる

② 元打ちとなる

b 矯正方法

① ①は退き面打ちの③と同じ矯正方法で行

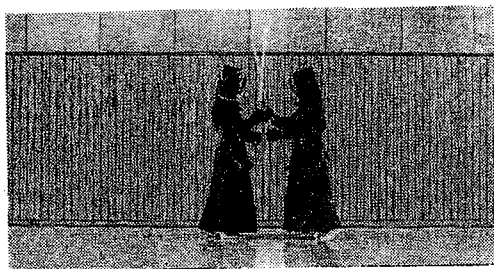


写真8 退き小手打ち

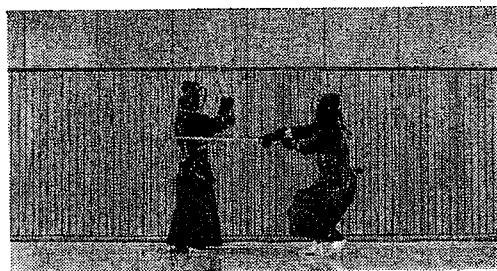


写真9 退き胴打ち

できるだけ広くとって握るように留意させる。

- ③ 技をしかける時、相手の手元を押しすぎる：主な原因は無理に技をしかけようとするところにある。

う。

- ② 元打ちとなる：技をしかける時相手と密着しすぎていることが主な原因である。

退き技はすばやく体をさばくことがきわめて重要であるが、さばく速さには限度がある

から、あらかじめ技をしかける時はある程度
の間隔を保ってつばぜり合いを行うように留
意させる。

(3) 退き胴打ち

動作の要領：つばぜり合いから左足より体を
後ろに大きく退きながら竹刀を右斜めに振りお
ろして相手の胴を打つ。(写真9)

a 問題点

- ① 相手の手元を押しすぎる
- ② 元打ちとなる
- ③ 平打ちとなる²⁵⁾

b 矯正方法

- ① ①は退き面打ちの③と同じ矯正方法で行
う。
- ② ②は退き小手打ちの②と同じ矯正方法で行
う。



写真9 相手の体の崩れたところを体を右に
さばいて胴を打つ

- ③ 平打ちとなる：手首を十分返さないことが
その主な原因である。したがって竹刀を右斜
めに振りおろす際に十分手首を返すように留
意させる。

※ 尚、退き胴打ちのもう一つの方法に竹刀を
相手の左肩に瞬間的に当てると共に(写真
10)カ一杯左斜め前方へ押し、相手の体の崩
れたところを体を右にさばいて胴を打つ方法
もあるが本稿では除く。

3 片手技

この技は右片手、または左片手のみで打突す
る技である。ここでは左片手で行う場合につい
て述べる。

(1) 片手面打ち

動作の要領：中段の構えから左足より一步踏
み込みながら竹刀を頭上に振りかぶり、振りか

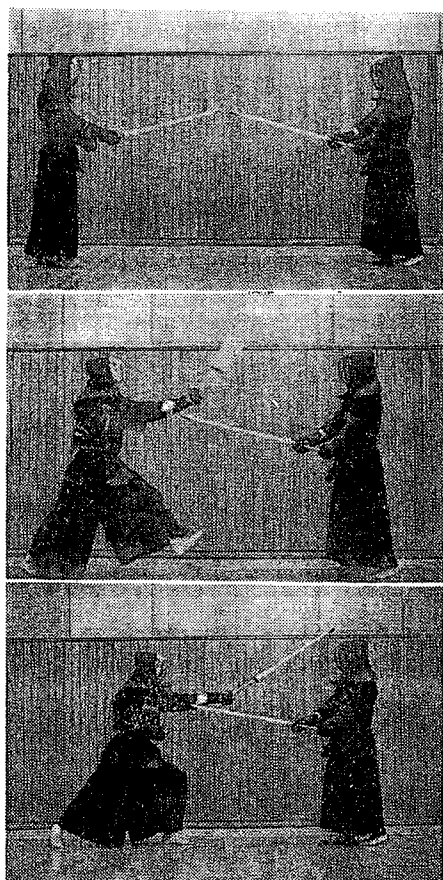


写真11 片手面打ち

ぶったその反動を利用して竹刀を振りおろして相手の右横面を打つ。(写真11)

a 問題点

- ① 打撃力が弱い²⁵⁾
- ② 横打ちになる²⁵⁾

b 矯正方法

- ① 打撃力が弱い：腰のひねりと手首のスナップがないことが主な原因であるから竹刀を振りおろす際に右手を右脇に引きよせながら腰を左半身にひねるように留意させる。次いで打撃直前に左手首を前方に十分伸ばすように留意させる。
- ② 横打ちになる：主な原因は振りかぶる際に左腕が大きく左に移動することによる。したがって振りかぶる際に正しく頭上に腕をあげる。

(2) 片手突

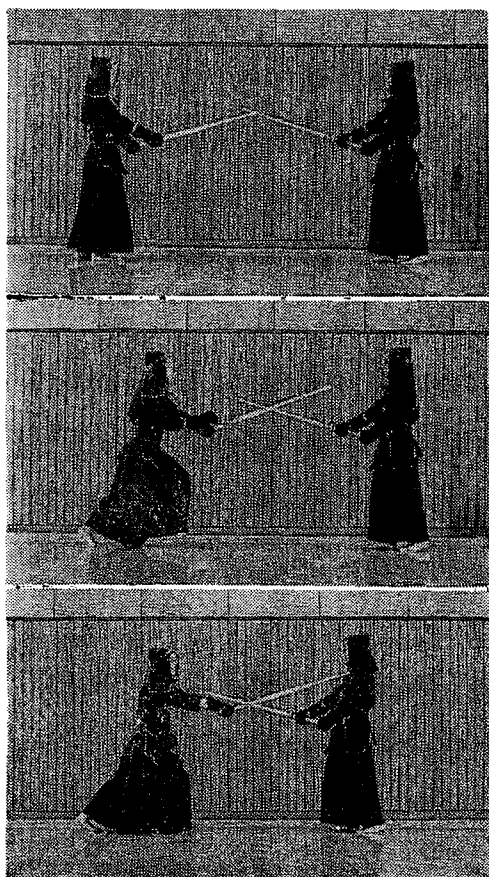


写真12 片手突

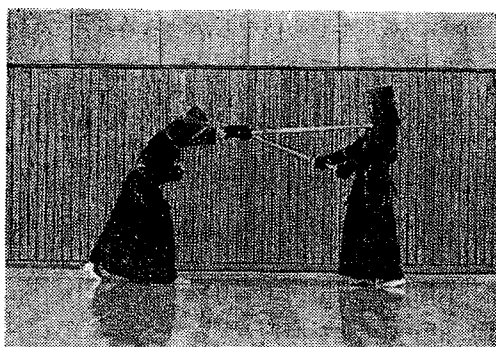


写真13 突時に上体が前傾しすぎ、腰がひける

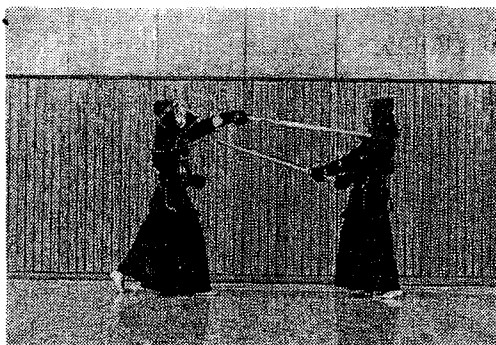


写真14 突時に左拳の位置が上がりすぎる

動作の要領：中段の構えから右足を一步前に踏み込みながら左手を前に出して相手の咽喉部を突く。(写真12)

a 問題点

- ① 突時に上体が前傾しすぎ、腰がひける。²⁴⁾²⁵⁾
- ② 突時に左拳の位置が上がりすぎる。

(写真13)

(写真14)

b 矯正方法

- ① 突時に上体が前傾し、腰がひける：主な原因は十分な跳び込みがなく腕を伸ばして突こうとするためである。その結果、腰がひけ、上体が前傾するから、左足の蹴りを十分利用し跳び込む距離を大きくするように留意させる。さらに跳び込む時に腰から移動するように留意させる。
- ② 突時に左拳の位置が上がりすぎる：突時にあせて早目に左手を突き出すことが主な原因である。したがって中段の構えを崩すことなく腰から体を前に移動させ突く直前に腕を

やや伸ばして咽喉部を突かせる。

尚、竹刀を保持しない右手は突時に右腰に引きつけるように（写真12を参照）留意させる。

4 上段技

上段技は相手の出鼻や、退き際、あるいは居付いたところを跳び込んで打つ技である。

上段の構えには、左諸手上段、右諸手上段、左片手上段、右片手上段があるが、ここでは最も一般的な左諸手上段についてのみ述べる。

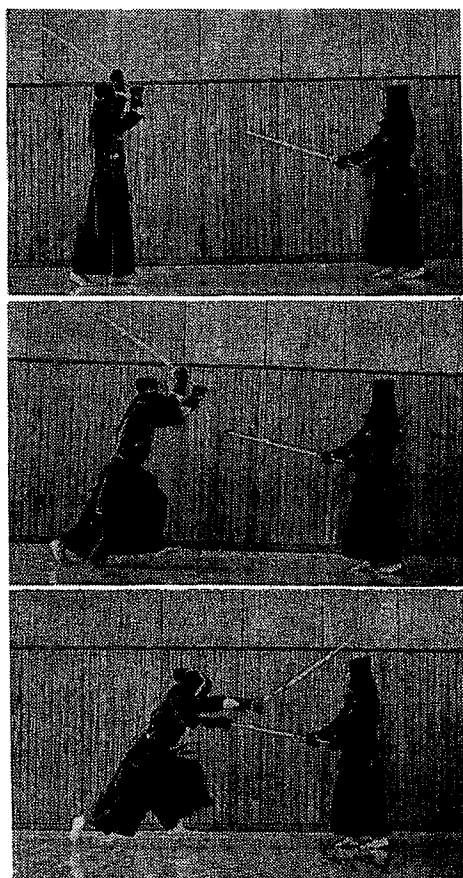


写真15 上段の構えから面打ち

(1) 上段の構えから面打ち

動作の要領：左諸手上段の構えから左足より一歩前に跳び込みながら竹刀を振り下ろして相手の面を打つ。（写真15）

a 問題点

- ① 打撃時に姿勢が不安定になる。（写真16）

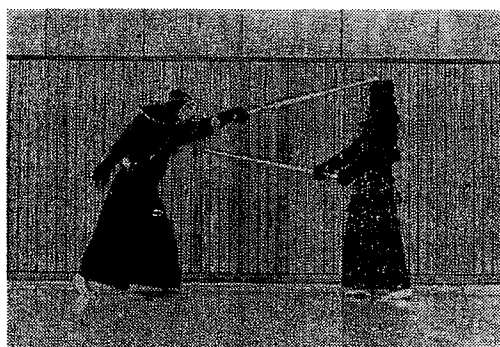


写真16 打撃時に姿勢が不安定になる

- ② 技をしかけても有効打とならない。

b 矯正方法

- ① 打撃時に姿勢が不安定になる：手先だけで技をしかけ、腰が十分入らないことと、竹刀を保持しない右手の反作用を利用しないことが主な原因である。

腰を入れて打つには右足の強い蹴りによって腰を十分前進させた後、左足より踏み込ませるとともに、竹刀の振り下ろしをやや遅らせることがポイントである。したがって、この点を十分留意させる。

上段から技をしかける場合は右手で竹刀を押し気味にして竹刀を振り下ろすとともに右手をすかさず右腰に引きつけてやや半身の姿勢になるように留意させる。

- ② 技をしかけても有効打とならない：相手を十分攻めていないことと、しかけるタイミングが悪いことが主な原因である。

上段技は相手の竹刀を自分の竹刀で殺すことができないから充実した氣勢と体勢で相手を攻めるように留意させる。

技をしかけるタイミングは相手の出鼻、退き際、居付いた場合に行うように留意させる。

- (2) 上段の構えから小手打ち

動作の要領：左諸手上段の構えから左足より一歩前に跳び込みながら竹刀を振り下ろして相手の右小手を打つ。（写真17）

a 問題点

- ① 打撃時に姿勢が不安定になる。

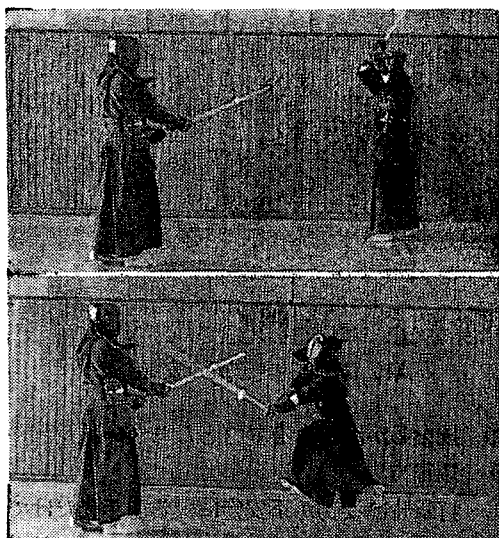


写真17 上段の構えから小手打ち



写真18 正しい刃すじで打てない

- ② 技をしかけても有効打とならない。
 - ③ 正しい刃すじ（弦の反対側）で打てない。
- （写真18）

b 矯正方法

- ① ①～②は上段の構えから面打ちと同じ矯正方法で行わせる。
- ② 正しい刃すじで打てない：竹刀の振り下ろすコースが適切でないことが主な原因である。

竹刀を振り下ろすコースは相手の竹刀と平行に振り下ろさせることが必要であるが、そのためには技をしかける直前に相手の竹刀と自分の竹刀が一直線になるように留意させる

5 二段技 三段技（連続技）

二段技は最初の打突が失敗した場合に次の打突で勝ちを制するための技をいい、三段技は二段技を失敗した場合に更に次の打突で勝ちを制するための技であって次のようなものがある。

二段技には小手——面，小手——胴，突——面などがあり，三段技には小手——面——胴がある。

(1) 小手——面打ち

動作の要領：中段の構えから右足より一歩跳び込みながら，竹刀を小さく振りかぶり相手の

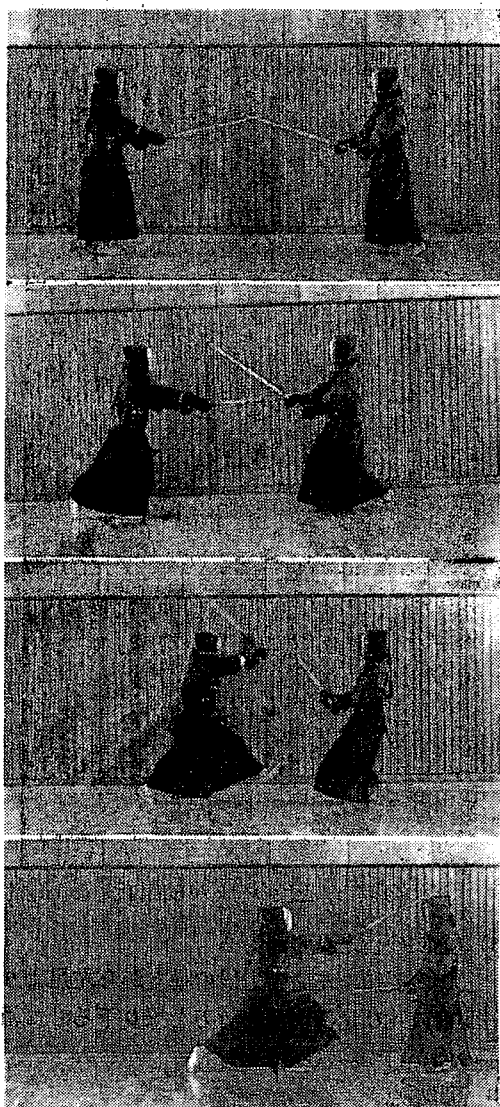


写真19 小手一面打ち

小手を打つ。相手は竹刀を右に移動して小手を防ぐが、この時防がれた竹刀をすかさず振りかぶるとともに右足より一歩跳び込みながら相手の面を打つ。(写真19)

a 問題点

- ① 小手打撃後の左足のひきつけが悪い。¹⁾²⁴⁾²⁸⁾
- ② 小手打撃後、手の内のリラクゼーションが悪い。
- ③ 最初の小手打ちが中途半端な動作となる。
- ④ 最初の小手打撃後、面打ちのための振りかぶりが不十分となる。
- ⑤ 面打ちが元打ちになる。(写真20)

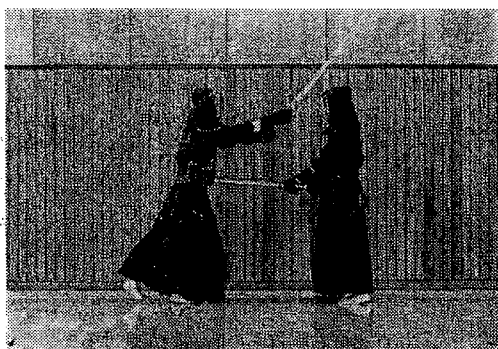


写真20 面打ちが元打ちになる

b 矯正方法

- ① 小手打撃後の左足のひきつけが悪い：主な原因は右足の踏み込みが弱く手先だけで小手を打つことによるから、最初の小手打ちの際左足の蹴りによって強い踏み込み動作を行う。次いで右足着床後すかさず右足の後ろ約20cmまで左足をひきつけさせる。
- ② 小手打撃後、手の内のリラクゼーションが悪い：主な原因は竹刀を両手で握りしめてしまうことによる。
初心者は往々にして小手打ちの際、竹刀を両手で握りしめて打つが、正しい小手打ちは左手は竹刀を強く握りしめ、右手は打撃のために必要な速度を竹刀に与えたのち竹刀を軽く保持すればよいから、小手打撃時には右手、手の内は力を入れさせないように留意させる。

具体的には小手打撃直前に右手で竹刀を打

撃部位に投げるようにさせる。

- ③ 最初の小手打ちが中途半端な動作となる：次の技で相手を制しようとする気持が主な原因である。連続技の目的は最初の技が失敗した時に次の技で相手を制することにある。したがって最初の技で相手を制するように全力で技をしかけなければならない。往々にして初心者は最初の技をおろそかにしてしまいがちであるから、この点を留意させる。

尚、最初の技を誘いのために行う場合もあるが本筋とはやや異なるのでこの点を理解させる。

- ④ 最初の小手打撃後、面打ちのための振りかぶりが不十分となる：主な原因は次の技へ早く移動したいための気持ちのあせりによって小手打ちが中途半端な打ちになり、加えて手の内のリラクゼーションが不十分なためである。

したがって③で述べた原則に従って最初の小手打ちで相手を制す気持ちで全力を出して技をしかけることを留意させる。

- ⑤ 面打ちが元打ちになる：足の運び方と不必要な振りかぶりが主な原因である。

正しい足の運び方は右足より一歩跳び込んだ後左足をすかさず右足の後ろ約20cmに引きよせるのであるが、この時、この場で一瞬足運びを静止させることが必要である。往々にして、左足を右足に引きよせた後静止せずそのまま前に進んでしまうために間隔が近くなり元打ちの原因となる。したがって右足の後ろに左足を引きよせた段階で静止するように留意させる。

次に不必要な振りかぶりを矯正するには、小手を打った反動で軽く竹刀を振りかぶらせることが必要である。この時、不必要に力を入れた振りかぶりをしないように留意させる。

(2) 小手——胴打ち

動作の要領：中段の構えから右足より一歩跳び込みながら竹刀を小さく振りかぶり、相手の小手を打つ、相手は竹刀を右に移動して小手を防ぐが、この時防がれた竹刀をすかさず小さく

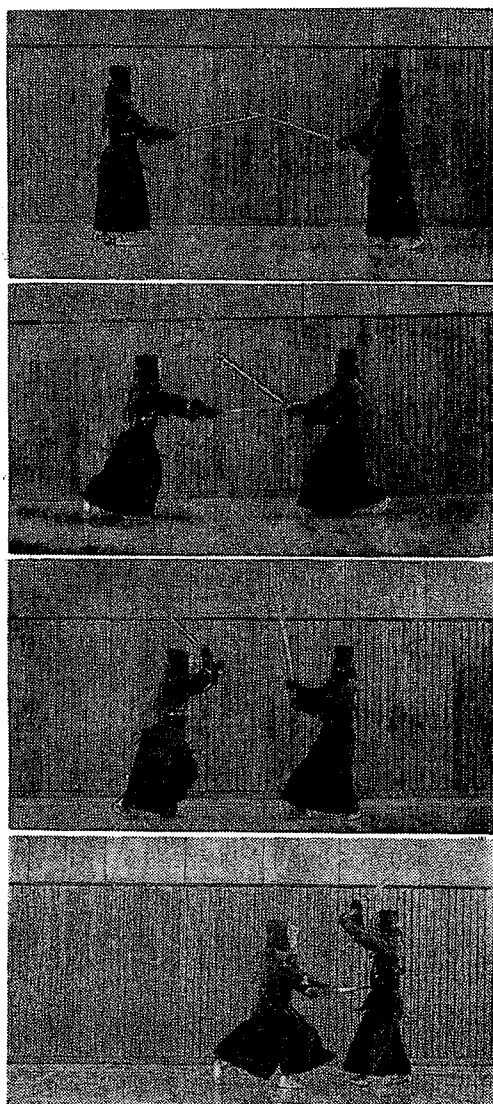


写真21 小手一胴打ち

振りかぶるとともに、右足より右斜め前に半歩跳び込みながら右斜めに竹刀を振り下ろして相手の右胴を打つ。(写真21)

a 問題点

- ① 小手打撃後の左足のひきつけが悪い。¹⁾²⁴⁾²⁵⁾
- ② 小手打撃後手の内のリラクゼーションが悪い。
- ③ 最初の小手打ちが中途半端な動作となる。
- ④ 右胴打ちの時、平打ちとなる。
- ⑤ 右胴打ちの時、相手に正対してしまう。

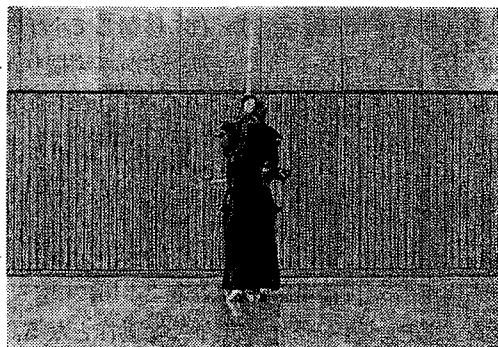


写真22 右胴打ちのとき相手に正対してしまう
(腰のひねりが無い)

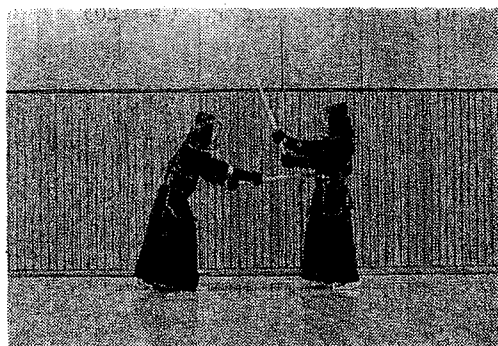


写真23 右胴打ちの時、腰がひける

(写真22)

- ⑥ 右胴打ちの時腰が引ける。(写真23)

b 矯正方法

- ① ①～③までは小手——面打ちと同じ矯正方法で行わせる。
- ④ 右胴打ちの時、平打ちとなる：主な原因は手首が十分返らないことと、踏み込み足(右足)が真横に移動するためである。
手首の返しの要領は小手打撃後、左手を右手に引きよせながら振りかぶり、竹刀を右斜めに振り下ろして相手の胴を打つ。
踏み込み足の真横への移動については、気持の上で相手に向かって行くように留意させ、実際の動作においても右足を右斜め前へ踏み込ませる。
- ⑤ 右胴打ちの時、相手に正対してしまう：胴を打った時、腰のひねりが無いのが主な原因である。したがって、胴を打つ時に右足を斜め前に踏み出すとともに右肩を後ろに引き、

同時に左肩を前に出しながら手首を返して胴を打たせる。

- ⑥ 右胴打ちの時、腰がひける：胴の部位までの距離が近いので、手を引きながら胴を打ち、かつまた体を不必要に横に移動することがその主な原因であるから胴を打つ時は手首を返しながら腕を前にやや伸ばし気味にして竹刀

に振りかぶり、振り下して相手の面を打つ。

(写真24)

a 問題点

- ① 突時に腕を伸ばしすぎる。^{24), 25)} (写真25)

- ② 突時に頭が下がり、腰が引ける。²⁴⁾ (写真26)

- ③ 突時に左拳の位置が上がりすぎる。

(写真27)

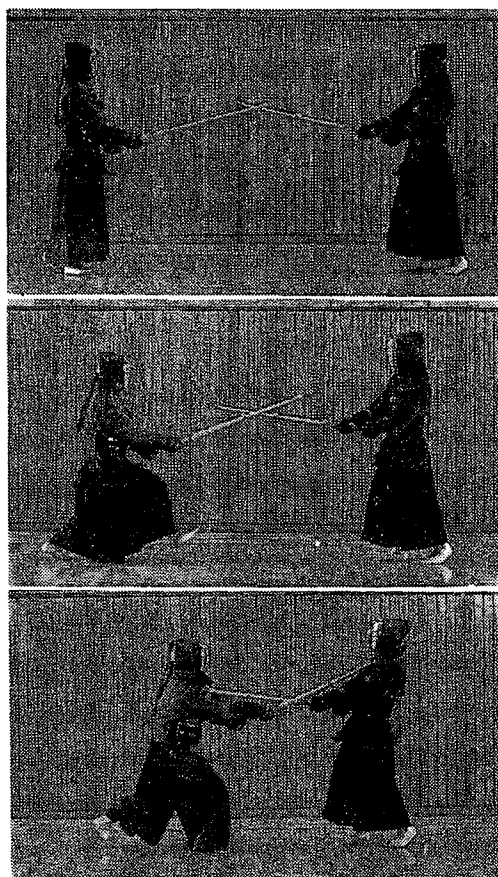


写真24 突——面打ち

を右斜めに振り下ろして相手の胴を打たせる。尚、体のさばきは②で述べたように右斜め前へ踏み込ませる。

(3) 突——面打ち

動作の要領：中段の構えから右足より一步跳び込みながら両腕をやや伸ばし気味にして相手の咽喉部を突く。相手は竹刀を左に移動して突を防ぐがこの時突き出した竹刀をすかさず頭上

- ④ 面打ち時に元打ちになりやすい。

b 矯正方法

- ① 突時に腕を伸ばしすぎる：主な原因は十分な跳び込みがなく、腕を伸ばして突こうとするためである。

突き技は、片手にしろ、諸手にしろあまり腕を伸ばしすぎると剣先が不安定になって結

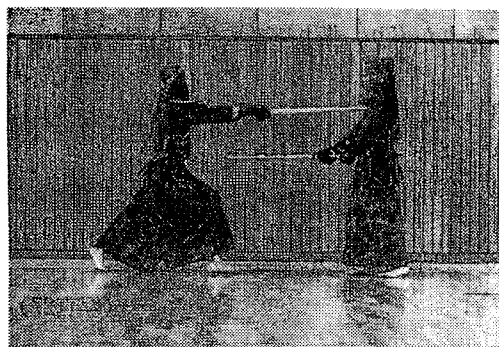


写真25 突時に腕を伸ばしすぎる

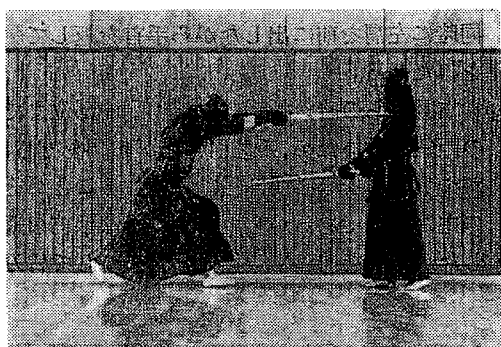


写真26 突時に頭が下がり腰が引ける

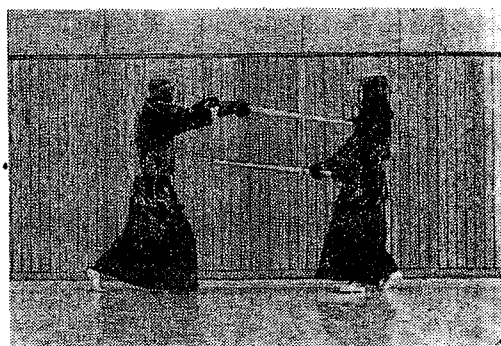
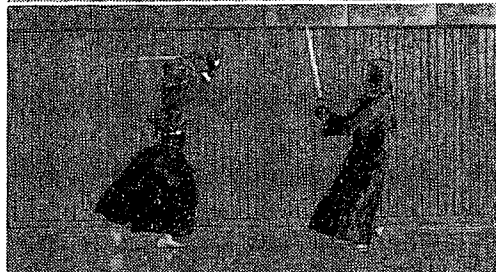
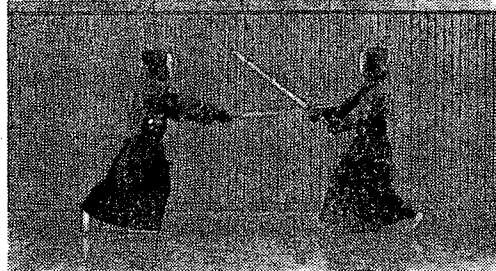
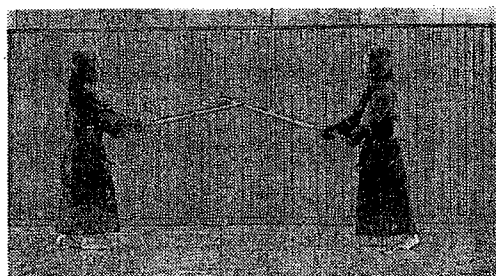


写真27 突時に左拳の位置が上がりすぎる

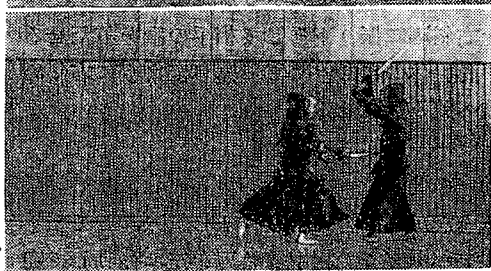
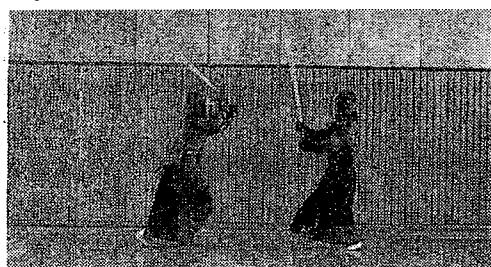


写真28 小 手——面——胴 打ち

果として突き技が不成功になるので、突く場合は十分左足の蹴りを利用して跳び込み、やや腕を伸ばして相手の咽喉部を突くように留意させる。

② 突時に頭が下がり、腰が引ける：主な原因は腕だけで突こうとするためである。そのため腰が引け、結果として上体が前傾する。これも①と同じように左足の蹴りを十分利用し、跳び込む距離を長くするか、相手との間隔を詰めることである。いずれにしても、中段の構えから重心の平行移動によって突くように留意させる。

③ 突時に左拳の位置が上がりすぎる：跳び込む際に中段の構え（特に左拳をヘソより拳一握り半ほど前に位置させる）から早めに突こうとして両手を突き出してしまうことが主な原因である。したがって中段の構えを崩すことなく十分跳び込んだ後、腕をやや伸ばして咽喉部を突かせる。

(4) 小手——面——胴打ち

動作の要領：中段の構えから右足より一步跳び込みながら相手の右小手を打つ。相手は竹刀を右に移動して小手を防ぐがこの時防がれた竹刀をすかさず振りかぶるとともに右足より半歩跳び込み面を打つ。これを相手が手元を上げて面を防ぐ時に隙のできた胴を右足より一步前進するとともに手首を返して相手の胴を打つ。

(写真28)

a 問題点

- ① 小手打撃後の左足のひきつけが悪い。¹⁾²⁴⁾
- ② 小手打撃後、手の内のリラクゼーションが悪い。
- ③ 最初の小手打ちが中途半端な動作となる。
- ④ 最初の小手打撃後、面打ちのための振りが不十分である。
- ⑤ 面打ちが元打ちとなる。
- ⑥ 右胴打ちの時平打ちとなる。
- ⑦ 右胴打ちの時相手に正対してしまう。
- ⑧ 右胴打ちの時、腰が引ける。
- ⑨ 連続的に技がしかけられない。

b 矯正方法

① ①～⑤までは小手——面打ちと同じ矯正方法で行わせる。

② ⑥～⑧までは、小手——胴打ちと同じ矯正方法で行わせる。

③ 連続的に技がしかけられない：しかけた打ちが不十分であるために、相手が余裕を持っていることが主な原因である。

二段技にしる、三段技にしる最初の打突が失敗した場合に次の打突で勝ちを制する技であるから、しかけた技によって相手の構えが崩れる（やや後傾姿勢となり手元が中段の構えから崩れる）ことが必要である。そのためには氣力を充実させながら技をしかけるとともに、相手の防ぐ速さ、退る距離に合せて打つ速さ、出る距離を調節することが必要である。

6 払い技

この技は相手に隙のない場合、相手の竹刀を自分の竹刀で右または左に払って相手の構えを崩し、すかさずその隙を打突する技である。

(1) 払い面打ち

動作の要領：中段の構えから右足より一步跳び込みながら相手の竹刀を左斜め下に払い、すかさず相手の面を打つ（写真29）

a 問題点

- ① 相手の竹刀を払う時に真横に払う。¹⁾²⁴⁾²⁵⁾
- ② 払う時の状況判断が適切でない。
- ③ 技をしかけても有効打とならない。

b 矯正方法

① 相手の竹刀を払う時に真横に払う：主な原因は払う時に竹刀を一旦右に移動させることによる。

竹刀の払いは上述したように左斜め下へ払うのであるから中段の構えから竹刀を一旦上に小さく振り上げ、振り下ろして相手の竹刀を払うように留意させる。

② 払う時の状況判断が適切でない：主な原因は近間で相手が十分に氣力を充実させ剣先を張っている時にしかけることによる。

払い面打ちが有効な技となるためには相手が氣を抜いている時や、竹刀を保持する手の

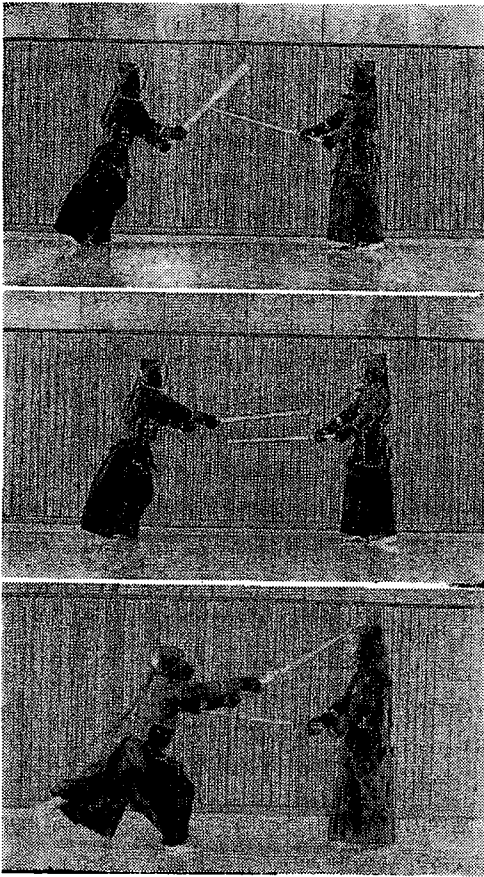


写真29 払い面打ち

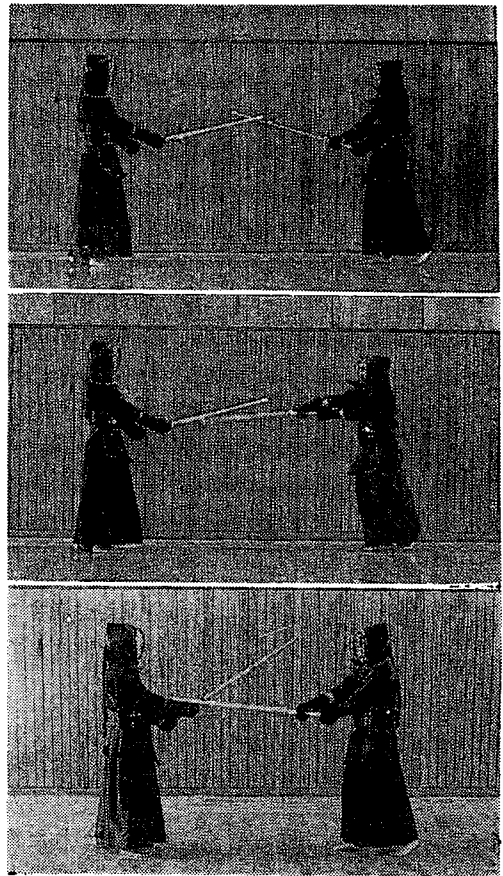


写真30 払い小手打ち

内が柔らかい場合であるから、このような状況の時に技をしかけるように留意させる。

尚、相手の剣先がやや低い場合が最も技が成功しやすいからこの点を理解させる。

- ③ 技をしかけても有効打をならない：払う力が弱いために相手に防禦する時間を与えてしまうことが主な原因である。したがって相手の竹刀を払う場合には相手の竹刀の中間よりやや上を斜め右上より小さく、強く、鋭く左斜め下に払うように留意させる。その際払う動作が小さいため両手のテコを効果的に使うようにさせる。

(2) 払い小手打ち

動作の要領：中段の構えから右足より半歩跳び込みながら相手の竹刀を左から右上へ払い上げ、相手の右小手を打つ。(写真30)

a 問題点

- ① 払う時に竹刀を強く握りしめる。
- ② 相手の竹刀を払う時に真横に払う。¹⁾²⁴⁾²⁵⁾
- ③ 払う時の状況判断が適切でない。

(写真31)

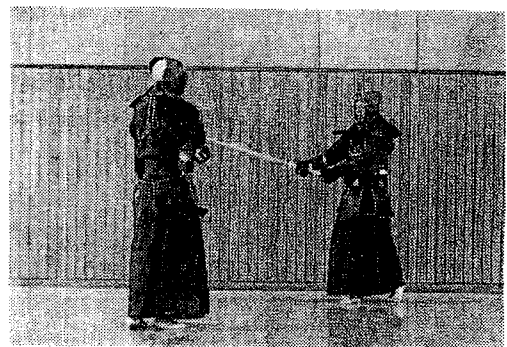


写真31 相手の竹刀を払う時に真横に払う

- ④ 技をしかけても有効打とならない。

b 矯正方法

- ① 払う時に竹刀を強く握りしめる：竹刀を握る手の内が悪いことが考えられるが、主な原因は筋の緊張、弛緩が巧みでないことによる。したがって近距離から相手の竹刀を払い、小手を打つ動作を数10回くり返えさせる。すなわち、払い終わった時点で一旦筋を弛緩させ次いで筋を緊張させ竹刀を振り下ろさせる。この動作をゆっくり大きく、また速く小さく数10回行うことにより正しい手の内を習得させる。

- ② 相手の竹刀を払う時に真横に払う：払う時に一旦自分の剣先を大きく左に移動させた後ち相手の竹刀を払うことが主な原因である。

正しい払い方は動作の要領でも述べたように右足より半歩跳び込みながら（この時、自分の剣先を相手の竹刀の下にさげる）左から右上へ手首をきかせて小さく、鋭く相手の竹刀を払い上げるように留意させる。

- ③ 払う時の状況判断が適切でない：相手が気力を充実させ剣先を張っている時や、近間の時、そして剣先が低い時に技をしかけることが主な原因である。したがって相手との距離は一足一刀の間（約 240cm）よりやや遠間（約 260cm）で相手が一時油断した時、あるいは乱戦後、体を退いて間合をとった瞬間に技をしかけるように留意させる。

また、相手の剣先が高く、竹刀を柔かく握っている場合のみ行うようにさせることが必要である。

- ④ 技をしかけても有効打とならない：打撃力が弱いことが主な原因である。払い小手打ちは瞬間のうちに払う動作と打つ動作を行うことが強く要求されるから右手、左手による竹刀の操作を巧みに行うことが必要である。すなわち、テコの原理を応用して払う時には右手は引き、左手は押して、打つ時は右手は押し左手は引手の役割を行うように留意させる。

(3) 払い胴打ち

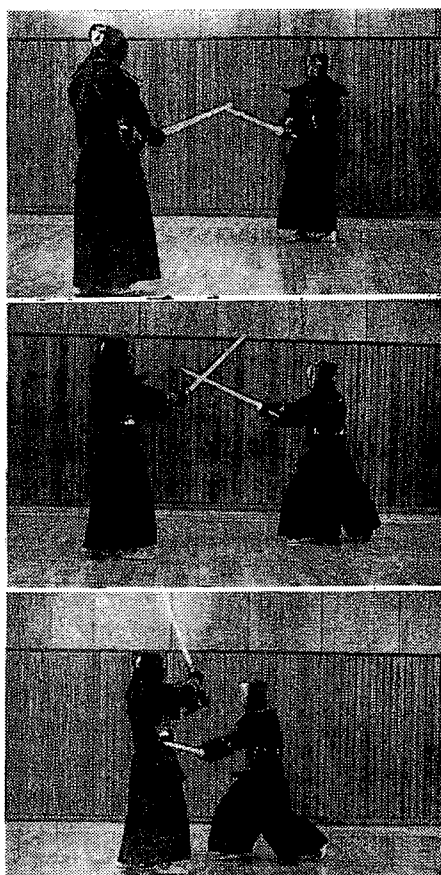


写真32 払い胴打ち

動作の要領：中段の構えから右足（あるいは左足）より一歩大きく跳び込みながら相手の竹刀を左から右上へ大きく、強く払い上げ相手の右胴を打つ。（写真32）

a 問題点

- ① 払う時の状況判断が適切でない。¹⁾²⁴⁾²⁵⁾
 ② 相手の竹刀を払う時に真横に払う。
 ③ 技をしかけても有効打とならない。

b 矯正方法

- ① ①は払い小手打ちの矯正方法③と同じ矯正方法で行わせる。
 ② ②は払い小手打ちの矯正方法②と同じ矯正方法で行わせる。
 ③ 技をしかけても有効打とならない：相手の竹刀を払う力が弱く小さいことから胴に隙ができないことが主な原因である。したがって

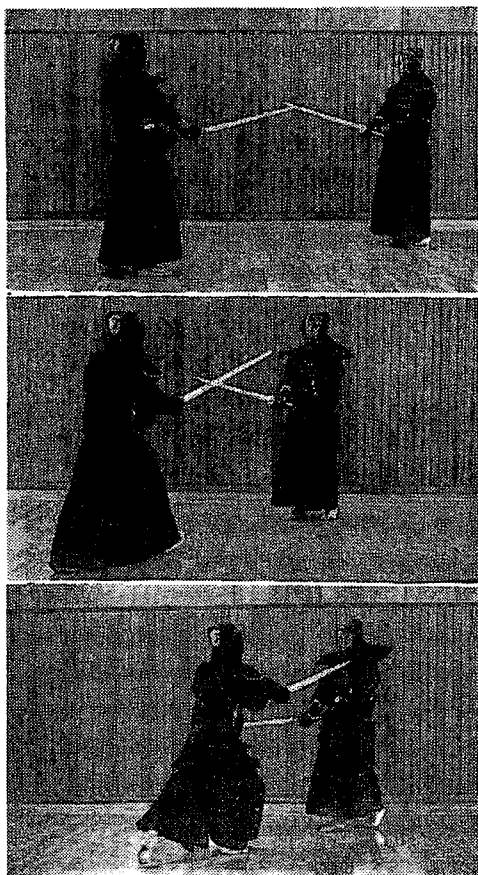


写真33 払 い 突

払う動作は出来るだけ強く大きく行うように留意させる。

(4) 払い突

動作の要領：中段の構えから右足より一歩大きく跳び込みながら相手の竹刀を右から左下に払って相手の咽喉部を突く。(写真33)

a 問題点

- ① 突時に腕を伸ばしすぎる。²⁴⁾²⁵⁾
- ② 突時に頭が下がり、腰が引ける。²⁴⁾
- ③ 突時に左拳の位置が上がりすぎる。¹⁾²⁴⁾
- ④ 払う動作と突く動作が連続的でない。

b 矯正方法

- ① ①～③は突一面技の矯正方法①～③の項と同じように行う。
- ② 払う動作と突く動作が連続的でない：主な原因は払った後、突こうとすることにある。

払い技にしろ、応じ技にしろ、二つの動作を行う場合は原則的に一つの動作を行う過程で他の動作を完了させることが必要である。したがって突く過程で相手の竹刀を払うように留意させる。

具体的には右足より一歩大きく跳び込みながら手の内をきかせて相手の竹刀を小さく鋭く左下へ払うと同時に剣先を相手の咽喉部につけるようにさせる。

Ⅲ 結 論

本稿は、剣道の技術や動作を指導する際の問題点(陥りやすい点)をとりあげ、その矯正方法について理論的に考察した。その結果次のような知見を得た。

- 1 出鼻技においては計6点の問題点がありそのうち出鼻面打ち2点、出鼻小手打ち4点であった。
- 2 退き技においては計8点の問題点がありそのうち退き面打ち3点、退き小手打ち2点、退き胴打ち3点であった。
- 3 片手技においては計4点の問題点がありそのうち片手面打ち2点、片手突2点であった。
- 4 上段技においては計5点の問題点がありそのうち上段の構えから面打ち2点、上段の構えから小手打ち3点であった。
- 5 連続技においては計24点の問題点がありそのうち小手一面5点、小手一胴6点、突一面4点、小手一面一胴9点であった。
- 6 払い技においては計14点の問題点がありそのうち払い面3点、払い小手4点、払い胴3点、払い突4点であった。

(本研究に際しては昭和57年度金沢大学教育方法等改善経費に基づく研究経費の一部を使用した。)

参 考 文 献

- 1) 三橋秀三 剣道 大修館書店 1972
- 2) 伊保清次 剣道 講談社 1971
- 3) 湯野正憲 岡村忠典 剣道教室 大修館書店

- 1979
- 4) 野間 恒 剣道読本 講談社 1979
- 5) 小沢 丘 剣道教室 鶴書房 1969
- 6) 湯野正憲ら 剣道指導ハンドブック 大修館書店 1977
- 7) 笹森順造 剣道 旺文社 1969
- 8) 恵土孝吉ら 剣道（実技練習と科学）中部日本教育文化会 1974
- 9) 中野八十二 剣道の楽しみ方 西東社 1966
- 10) 鈴木政男 剣道の習い方 金園社 1972
- 11) 滝沢光三 剣道の打突時における「踏み込み足」の指導についての考察 武道学研究 第14巻第2号 P 104 1982
- 12) 小林義雄 剣道指導の課題とそのあり方についての一考察 武道学研究 第13巻第2号 P 101 1981
- 13) 平川信夫 剣道の試合時における技と運動性について 武道学研究 第11巻第2号 P 70 1978
- 14) 星川 保 剣道の打突動作 防禦動作の時間的関係からみた剣道技術の特性 武道学研究 第11巻第2号 P 114 1978
- 15) 百鬼史訓 剣道の構えにおける下肢筋の状態と応答動作について 武道学研究 第7巻第2号 P 34 1975
- 16) 恵土孝吉ら 剣道の初心者指導 武道学研究 第5巻第1号 P 5 1972
- 17) 東憲一ら 剣道の指導者の技に対する指導要点について、日本体育学会第32回大会号 P 604 1981
- 18) 恵土孝吉 剣道の防禦における時間的分析 武道学研究 第14巻第2号 P 102 1981
- 19) 恵土孝吉 剣道の防禦に関する研究 金沢大学教育学部紀要 第30号 1981
- 20) 高山 弘ら 足圧変化からみた面、小手、胴打撃動作の比較 日本体育学会第30回大会号 P 382 1979
- 21) 恵土孝吉ら 剣道の技術指導に関する理論的考察Ⅰ 金沢大学教育学部教科教育研究第18号 P 129 ~ 139 1982
- 22) 恵土孝吉ら 剣道試合における分析的研究 金沢大学教育学部紀要 第32号 1983
- 23) 恵土孝吉 剣道の防禦における時間的研究 金沢大学教育学部紀要 第32号 1983
- 24) 文部省 剣道指導の手びき 教育図書株式会社 1966
- 25) 文部省 学校剣道の手びき 1966
- 26) 渡辺香ら 剣道の技術指導に関する理論的考察Ⅱ 中部工業大学紀要 第19巻B 1983