

打ち込み 正しい構えから勢いよく打ち切る

打ち込み稽古では、正しい構えから間合を考え、竹刀の物打ちで打突部位を捉え、勢いよく打ち切ることが大切です。打ち切った後の残心と、気持ちの縁を切らずに次の打突へつなげます。元立ちが合気を外さず、掛かり手の気を引き出す意識も大切です。元立ち・掛かり手双方

が縁を切らず正しく打ち込むという意識を持つと、稽古がより充実します。

打ち込み稽古は連続で打ち込むため、疲れてくると雑な動きになりやすくなります。構えから攻め、打突、残心に至るまで基本に忠実であることが求められます。打った後、振り返った瞬間すぐに正

しく構えて次の打突につなげているか、しっかり振りかぶっているか、など確認をしながら行なうのも良いと思います。

昨年、剣道の稽古・試合において「体当たり」を行なう場面が少なくなっているように感じています。新型コロナウイルスが流行した影響もあるかとは思いま

すが、崩して打つ技の一つでありますので、研究をおろそかにすることがないよう、少年剣士たちにはとくに指導をしています。もちろん、大人にとっても重要な稽古です。体力的に負荷がかかる稽古ですが、おろそかにしないよう、心がけたいものです。

面の打ち込み。正しい構えから間合を考え、竹刀の物打ちで打突部位を捉え、勢いよく打ち切る

