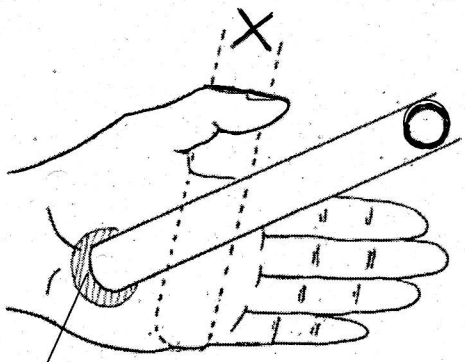
竹刀の正しい持ち方（　　）は、正しい構え（　　）に通じる

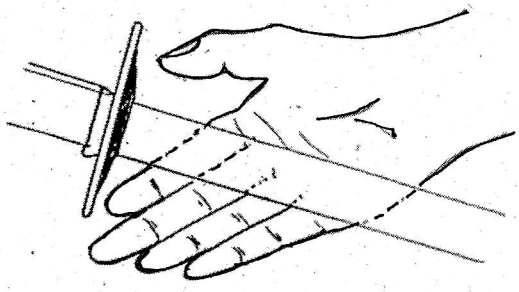
「構え（　　）」とは、「心構え（　　）、「身構え（　　）」の総称を言う。

○　**右手**・・・握手（「よろしく」と）するように、相手側に差し出す。

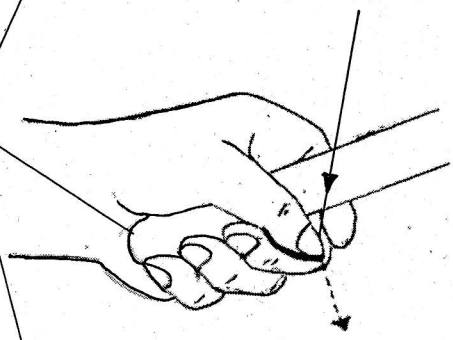
○　**左手**・・・拇の付け根を自分の中心線におき、柄尻をへそ前（道具を着けた場合）約10cm前付近に出す。（※道具を着けないときとは異なるので注意する！）

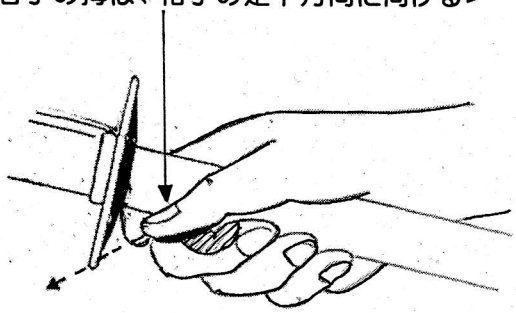
※　両手の人差し指は握り込まずに添え、中指、薬指、小指の三本で握り、拇は上から添える。





＜左手の拇は、自分の足下に近い下方を向ける＞　**＜右手の拇は、相手の足下方向に向ける＞**





＜両手とも、拇の指紋部を中指の爪横辺りに軽く当てる＞

＜左手の凹みに柄尻を当てると、突き技を出しても竹刀が抜けない＞

＜右・左、握る拳は離れても、神や仏を祈る気持ちで＞

【相手に触れることができるのは、構えた時の竹刀だけ～心の変化を竹刀の波動で読み取る～】

○　**剣先**・・・「相手の顔の中心」又は「左目」に向ける。

●　**「構えるな」という言葉がある**

どんな人でも最初から「正しく構えることなどできるものではない」。だからこそ始めから意識して「正しく構えよう」とい意識が必要なのである。この「強い意識」が、やがて「無意識」に変わっていき、やがて無意識のうちのうちに「正しく構える」ことができるようになる。