《突きの要領》

○　線と点で打つ技

線（竹刀の物打ち部＝打突部）で打つ「小手、面、胴」と、**点**（竹刀の先端部）で突く「突き」の二つに分けられます。

○　「突き」は難しい

突きは**「全ての技の基本」**と言ってもいいでしょう。

その理由は、打突の前提となる攻めは、剣先を「相手の中心線」に向けて動作を起こすというのが基本となります。人間の急所（※人の弱点は中心線に集中する。）と言われる部位の最たる所が「のど元」であり、そこに向け突き進んでくる剣先は、相手の警戒心も高い上、竹刀の先端部の「1.5倍」程の幅しかない「小さな部位」を突くというリスクを考えた場合、極めて難しい技だと言えるでしょう。

○「手元を上げずに突く」こと（※　剣先の上下ではありません）

打突の前提として「攻め」が必要であることは前途のとおりです。「攻めずに打てる」相手がいるとすれば、それはただ道場の隅に立っている「打ち込み人形」だけでしょう。

剣先で相手の中心（上下あり）を攻め、そして、**「手元を上げることなく」**突き部を両手（若しくは片手）で突きますが、この攻めから技の完成までの間、**「腰の水平移動」**は大きなポイントであり、その動きは全ての技の共通事項でもあります。

○「引き」も大事

両手（若しくは片手）で突いた後、自己の体はほぼ相手の真正面となるため、引き続き十分な気勢を示す必要があります。そこで、求められることは「突きっぱなし」になるのではなく、突いた後は僅かに手元を引き「中段」の構えとなることが必要です。

突き技の完成度を「10」という数値で表した場合、「６」で突き、その後「４」で引き、速やかに中段の構えになるという整理の仕方が必要でしょう。

○　具体的突き方

①　手だけで突くのではなく「腰で突く」こと
②　肘を伸ばし、「手の内の作用で突く」こと
③　竹刀の表側からの「表突き」と裏側からの「裏突き」がある
④　日本では「中学生の突きは禁止」しています（危険防止）
⑤　片手（左手）で突く場合、右手は素速く右腰辺りに引きつけること

○　突きの練習方法

①　「一足一刀の間合い」から、すり足でゆっくり突く
②　大事なことは「突いた姿勢」と突いた直後の「中段の構え」
③　①と②が定着すれば、遠間から一足一刀の間合いに入って突く
　　この場合の突き方は、50％程度の突き方とし、徐々に強めていく
④　「片手突き」についても、①から始め、③へと移行していく
　　片手で突く場合、体の線が崩れやすいので特に注意が必要
　　また、「突きますよ！」といった兆しを表（体）に出さないようにする
※　相手の面打ちに対する無理な「迎え突き」（＝危険）は止めよう！