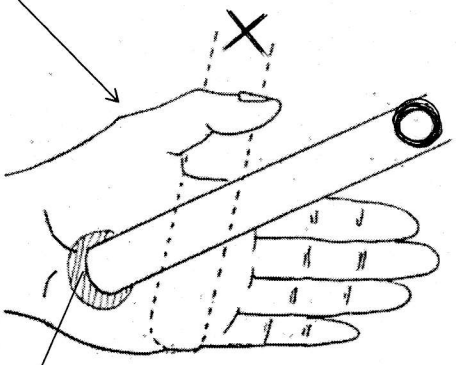
竹刀の正しい持ち方は、正しい構えに通じる

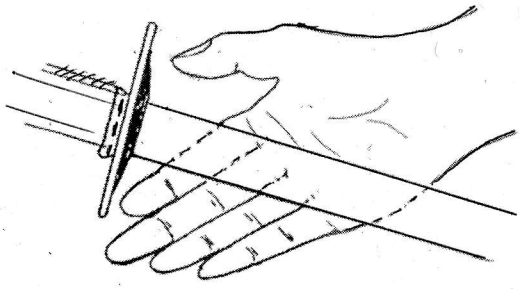
～　構えとは、「心構え、「身構え」の総称を言う　～

○　**右手**・・・握手する（「よろしく」と差し出す）ように差し出し、そのまま竹刀を持つ。

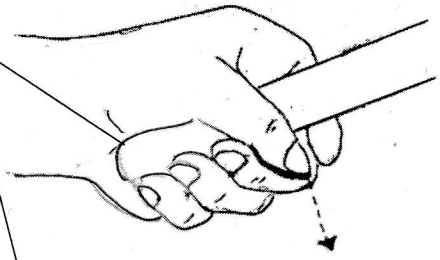
○　**左手**・・・拇の付け根を自分の中心線上におき、道具を着けた場合約10cm前に出す。

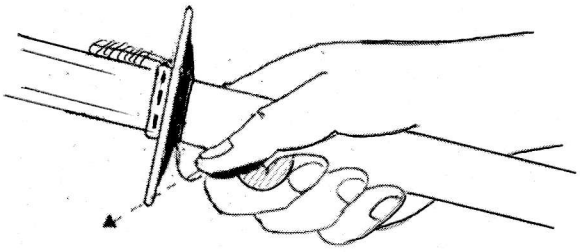
※　両手の人差し指は握り込まずに添え、中指、薬指、小指の三本で握り、拇は上から添える。





＜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、突き技でも竹刀が抜けない＞

＜右・左、握る拳は離れても、神や仏を祈る気持ちで＞

【打突前、相手に触れることができるのは、竹刀だけ～心の変化を竹刀を通じて読み取り、伝える】

○　**剣先**・・・「相手の顔の中心」又は「左目」に向ける。

●　**「構えるな」**　～意識から無意識への変化

初心者の段階から「正しく構える」ことなどできるものではない。大切なことは、「正しく構える」とい意識を持つことである。この正しい「意識」が、やがて「無意識」に変わっていく。つまり、意識しなくても「正しく構える」ことができるようになるという意味である。