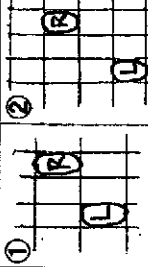
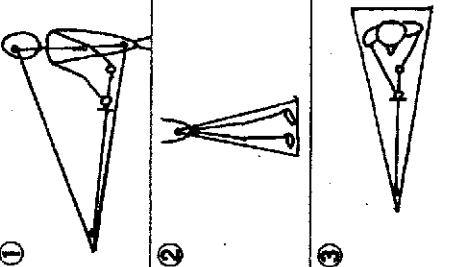
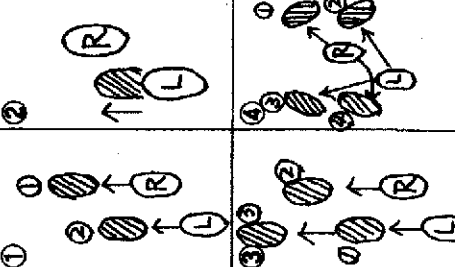


項目	図解	要領等の説明
1 立ち方 (両足の位置)		<p>両足の幅は、①のように「前後左右に一足長」というのが一般的であるが、相手の年齢、性別、体格、股位等のキャリアに応じて、②のように「前後の幅」は適宜変えた方がよい。</p>
2 竹刀の持ち方	<p>* 別紙参照</p>	<p>「生駒を持つように」や「ひな鳥を持つように」など諸説あるが、竹刀を用具として使用する以上ある一定の力で持つ必要があると考えるのが妥当であろう。ポイントは、両手の「中指をどう使うか?」。「力指(ちからゆび)」とも書かれる中指は、道具を用いるスポーツの世界でも見過せない共通点となっている。(※ 右手は、相手と握手するように差し出すと良い。)</p>
3 三つの三角形 * キーワードは「安定」		<p>① 三角矩(「さんかく」と読む) 目(付け)と剣先(竹刀の先端)と丹田(臍下)からなる三角形を安定させることは、「不動の構え」の大元である。</p> <p>② 両足の三角形 丹田を頂点とした下底の三角形は、移動中を含めた「安定」につながるポイントとなっている。 このとき、左足に多く(6:4)体重を掛け、右足は紙一枚を踏み自由に動くようにしておくといふ。</p> <p>③ 打突時の三角形 両肩の線を底辺に剣先を頂点した三角形は、安定した強く鋭い打突の必須要件である。 加えて、ここで大事なことは「左肘を伸ばす」ということである。</p>
4 四つの足運び		<p>① 「送り足」 「すり足」とも言う。剣道習練上において最も基本的な足使いであり、連続した攻撃には欠かせない足使いである。(間詰め/攻め足)</p> <p>② 「細ぎ足」 相手に分らないように左足を右足に引き寄せ、より打突するのにも効果的な左足の状態にする。(運び足)</p> <p>③ 「歩み足」 人間本来の自然な足使い。試合や稽古の中で離れた距離を自然な状態で詰めるときや、切り替えしの際の元立ちの足使いである。</p> <p>④ 「開き足」 攻撃の動線を体で捌いて左右に外し、同時に反撃(打突)に転ずる際の足使いである。</p>