

桜井・碧南交流稽古会 岡田先生基本講習会の内容

日時： '17年08月27日(土)

場所： 碧南市臨海体育館 第1体育室

講師： 教士 8段 岡田真直先生

1. 構え

・足の構え

左足の親指が相手に向いているか？

左足のかかととは床についていないか？

右足のかかとの横に左足のつま先が来ているか？

・手の内

左のこぶしがどこにある？

柄頭に小指いっぱいがかかっている様にして上から握る事。

人差し指、親指も握る事、ただし力は抜く様に。

左手の位置はへその前、右手は鰐から少しあける、くっつけない。

・剣先の位置

相手ののどに延長線が行くように。

これらを素振りの前に必ず確認する事。

2. 素振り

・大きい上下素振り1(尻からひざまで振る素振り)

体の 中心線でまっすぐ振る。尻まで当てる際に左手が緩むが肩を使い

大きく振ること。 剣先を尻の中央に当てる事。(背筋を伸ばし姿勢を崩さない)

振りおろしはひざの高さまで。

斬り下ろす意識でゆっくり振り動作が正しく行われているか確かめながらやる事。
一歩前後しても足の幅、向きは構えた時と同じになる様に。

(常に踏み込める足を意識する。)

・声を出す意味

準備運動の時の発声は、剣道モードに入っていく為のものです。

自分に気合を入れ集中してやる事。モードを変えていく、集中力作るという事です

・大きい上下素振り2(上方45° からひざまで振る素振り)

手の内を緩めない。剣先を先に上げるのではなく、左手で振り上げるイメージ。

(肩から肘を動かす)

手の内が緩んでいると手の内が変わってしまう、左手右手より先に
剣先が上がると言う事になる。

振りかぶった時に剣先がこぶしより下がる人は手の内が緩んでいる。

振りかぶる高さは左拳が額の斜め上方です。

腕、手首を伸ばし力のこもった素振りをしてください。

・正面素振り

肩まで斬り下ろす⇒自分の目の高さに剣先が来る高さ。

左手は胸の前まで下ろす。

姿勢を正しくしてください。正しい姿勢(構え)を自分から崩して無駄な動きを
作ってはいけません。

0.1秒の差で負けてしまわない様に、無駄な動きを極力なくしましょう。

相手の面を打突するイメージで、足の形、手の位置を確認しながら行ってください

・左右素振り

右手の手のひらを裏表に返してみてください。

手のひらを斜め45° に返し、その状態で手を握ると左右面の手の内になる。

弦が斜め45° の位置に来る様に振って下さい。

足の形は正しくなっているか確認しながら。

最初はゆっくりでいい、正しく振ることが重要です。

・跳躍素振り

足が動いていない人が多い。上半身の力だけで振っている。

上半身を動かさないで振って下さい。

後ろに下がった時に前に出れる足にしてください。(下がるのは前に出るため)

手の振り方は正面素振りと一緒に、肩を使って。

顔が動いたりします。下半身を使いしっかり振り切る。視線を変えないで。

・素振り総括

正しいことを繰り返し繰り返し、当たり前になるまでやる。

だんだん振りの速さ、強さを上げていく。

そうすることで自然体(体が勝手に反応する)

無心の技が生み出される様になります。

3. 整列・着装

・整列

着座位置は、前後左右をそろえて。(一番上座側の人の位置に合わせて)

面と小手を持って歩く場合、右手に面(面の中に小手を入れて)、左手に竹刀を持つ。

一番右に座る人が小手頭を右に向けて置くので、

その人に置き方に合わせて全員が置いていく。

手ぬぐいは、たたんで面の中に入れておくのが良い。

ただし稽古場によって色々やり方があるのでその場のやり方に合わせるのが良い。

帽子にしている人は、半分に折って面の中に入れておく様に。

(中学生以上は帽子にしない)

竹刀は鍔が自分の膝頭の位置に来るように床に置く。

その他、今日の稽古はどういう稽古なのかと言う事を理解して、

その場に合わせて準備をしておく事。

・座礼

手で三角を作り背筋をまっすぐにして首を曲げずに座礼をする事。

・着装

胴の後ろ紐、縦結びになってはいけな。面紐も同様。

縦結びは締めりが悪くなり緩んでしまいます。

面の物見(面金で一か所だけ幅が広い所)があります。

そこに目を合わせて面を着けて下さい。

面紐を結ぶ位置も、物見の高さで。

女子で面紐結びをかなり上に行っている場合がありますが、
面が取れてしまう可能性があります。

結んだ面紐で2等辺三角形が出来るようにして下さい。(以下に図示)

面紐がよれた状態で締めると、紐の持ちが悪くなる、切れやすくなります。

乳革の位置は面金下から4本目に通して下さい、小さい面なら3本目でOK。



4. 基本稽古

・すり足による正面打ち

やり方： 道場を縦長に使い、すり足の正面打ちを繰り返し端から端まで打ち続ける。

指導のポイント

遠い間合い(先革が触れる間合い)⇒気の充実⇒

一足一刀の間合い(攻め込み)⇒すり足で面うち、もの打ちで打つ

攻めると言う事はどういう事か？

なにもせず構えた状態で攻めずに打って行っても、相手の剣に刺される突かれる、
あるいは竹刀が邪魔で打てない。

つまり、相手を動かす事が必要！

相手が打突部位を空けた時がチャンスです。

その時に瞬時に打てる練習をしてください。

動け！動け！というつもり、行くぞ！行くぞ！というつもりで攻めて下さい。
自分を崩して打って行っても、決していい技にはなりません。
攻めによって相手の動きが発生する、そこを狙うのだ！
打たれるかもしれない、という不安で相手は動くのだ！
遠い間合いから気を充実させて、一足一刀に入り、相手が動いた所を打つ！
元立ちの人が剣先を外した、その瞬間を打つ！
そして、打った後の残心を示し、その気を切らないように、
攻めの気持ちで前に出る。それに合わせて、元立ちは後退する。
打突は素振りの要領でやって下さい。
元立ちは相手が前に出てくる動きをよく見て下がる事。
間合いをキープするのは元立ちの稽古です。
打つ方は全力で声をだし正面打ち、前に進むのみ。素振りと同じ事をすれば良い。

素振りと同じ様にできたか？素振りとの違いは相手がいるということだけ。
相手がいる想定 of 素振りをしていれば、簡単に出来るはず。
そういう素振りをしていないと、いざ相手を打つ時には 当てる という事だけに
意識が行ってしまい、足も姿勢も崩れ出してしまいます。
特に打った後の足の形が正しいか？は素振りの時に出来ていないと
絶対にうまく出来ません。

・すり足による左右面打ち

やり方： 正面打ちと同様のやり方で左右面を打突。

指導のポイント

打突部位をとらえるのは難しいです。もの打ちでとらえる様に。
素振りで打突部位をとらえる意識をしてやってください。

・切り返し

指導のポイント

打つ人だけが 気を掛けていてはだめ、お互いが声を出し、合気を作り出す。
攻めの緊張感を作り、元立ちが剣先を外したその瞬間に面を打つ！
体当たりはしない。1本目の面打ちの勢いを止めない様にして下さい。
竹刀でさばく時、面に近い位置で受けて。
9本目の面の後、一足一刀まで下がってから、次の面打ちへ移る。

元立ちが相手をよく見て下さい、タイミング・間合いを目に焼き付ける事。
相手から目を離さない、意識も外さない。
そうすると相手の動きが読める様になります。

元立ちは打つチャンスを与える！
お互いの気の掛け合いをして基本打ちをしてください。
元立ちがしっかりしてくると、打つ側が充実します。

・基本打ち(面・小手・胴・小手面・小手胴)

指導のポイント

攻めてきたら剣先を動かし打たせる。(機会を作り出す)
大きい声、気迫で、自分で打つチャンスを作るつもりで攻めていく。
元立ちが ”打つ機会を打たせる” というのが基本打ちの大事な事です。

5. 打ち込み・掛かり稽古・お互いの掛かり稽古・切り返し

基本打ちまで終了し11:20。
ここからは岡田先生号令で打ち込み10分、掛かり稽古(大人元立ち15分)、
お互いの掛かり稽古1回、切り返しを行い終了しました。
お疲れ様でした。
岡田先生、ありがとうございました。

以上