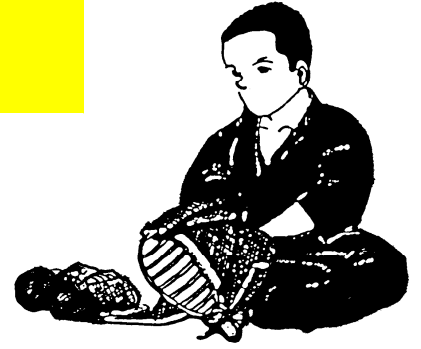


剣道は



1 素足^{すあし}でやる競技です

現代の日本人に、扁平足^{へんぺいそく}が増えている理由の一つが
一日の大半を靴下や靴を履いて活動していること

足裏は本来アーチ状になっていて、上からの重みを受け止めるクッションの役割
を果たしています

靴で足を固定し続けていると、このアーチがなくなって、足裏が平らになってくる

のが 扁平足^{へんぺいそく} 疲れやすくなったり、姿勢が悪くなったりします

両足それぞれ五本の指も、靴やサンダルで固定・圧迫されて、親指から小指ま
でが本来持っていた機能を生かしきれなくなります

※ 足の指で物をつかんだりすることが出来ない子供が増えています

剣道の稽古では

素足^{すあし}で様々な動きを無意識に行います

前に踏み込んで打ち込んだり、後ろに退いたり、横にかわしたり……

※ 最初は、左足裏(親指の下)の皮膚がすれて、水ぶくれができ、むけたりします

2 指や手首を使います

最近の小・中学生では、ナイフで木片を削ったり、消しゴムできれいに鉛筆文字
を消せない子供が目につくそうです

指先や手首を使う機会が少なくなっているのが原因だそうです

剣道の稽古では

竹刀を持つ指先や手首の使い方は重要です

竹刀の先を相手を突き刺すようにピタッと向けて、切っ先を小刻みに動かしたい
相手の竹刀をはたきたい・・・

竹刀を振り上げて、相手の面・小手・胴を打ち込んだり、相手が打ってきたのを
かわしたい、擦り上げて打ち返したい・・・

腕を大きく振り上げて打ち込んだり、ほとんど上腕を動かさないで手首のスナッ
ツをきかせて瞬時に打ち込んだり・・・

※最初は、左手人差し指下の皮膚がすれて、水ぶくれができ、むけたいします

3 集中力が必要です

中学校で剣道を始めて、初めて試合をした生徒の感想

「互いに竹刀を持って構えたときに、相手の面金の奥からジューと自分を見つめ
ている目を見て怖かった。何もできないうちに負けてしまいました」

この感想を述べた生徒は、「機会をうかがう」「機会を捉える」「ここだっ！」
という感覚(集中力)の差を体感させられました

その後、稽古や試合を重ねて、この感覚を身につけ、その学校の主力メンバーに
なりました

剣道の稽古では

相手をジューッと見据えて、打ち込む機会を捉える地稽古というのがあります

この稽古を繰り返して、試合にも臨みます。勝敗は瞬時に決まります

気を集中して打ち込む機会をうかがい、機会を捉えた瞬間に一気に打ち込む練
習を何度も何度も繰り返します

※筋力も瞬発力も衰えてきた還暦過ぎの高齢者が、高校生や大学生を相手に
稽古ができるのは、この気の攻防があるからです