

はじめに

剣道の試合場などに出向くと、足や膝、肘にサポーターなどを巻いている剣士をよく見かけます。また、稽古中にアキレス腱を断裂したという話もよく耳にします。心身を鍛え健康に役立てようと稽古に励む一方、多くの人が剣道でからだを傷つけていることも事実です。著者（木寺）も18年前に左アキレス腱を断裂しました。その頃から、現代剣道の「動き」に疑問を持ち、さまざまな角度から考察を重ねてきました。とくに動きの基礎である「歩行」について興味を持ち、老若男女の歩きを何年も観察してきました。

10年ほど前からインターネットの普及でさまざまな情報が公開されるようになりました。研究者やスポーツ・武道の実践者、トレーナー、シューズの開発者など、これまではほとんど交流のなかった人の間で、それぞれの分野の知識や情報の交換が活発にされるようになってきました。その中から、分野は異なっても共通する合理的な「からだ」の使い方があることが明らかになってきました。それを、私たちは「二軸動作（常歩）」と名づけました。これは、足で蹴り出してからだを動かすのではなく、左右の軸感覚を使って効率よく動こうというものです。

剣道でもこの動きを応用していくと、合理的な打突動作が実現します。雑誌や書籍などでこの二軸動作（常歩）やそれによる剣道が紹介されるようになってから、実践した人から「楽に動ける」「疲れない」「ケガが治った」などの報告を多数受けるようになりました。また、古流を実践している人からは、動きや足さばきに共通する部分が非常に多いとのお便りもいただきました。

本書はこれまでの剣道の指導書とは違った視点で執筆しました。剣道の動きだけではなく、その基礎となる歩きや姿勢、さらには他のスポーツの動きなどにも言及しています。歩きや姿勢と剣道の動きとの関連がわかると、日常生活が稽古の場となります。日頃の何気ない動きの大切さが実感できます。また、「やってみよう」のコーナーを随所に入れ、実際に動きながら読み進めていけるようにしました。

頭で考えるのではなく、実際に動いて「からだで感じる」ことが大切です。「膝の抜き」「股関節の外旋」「骨盤の前傾」など、初めて知る内容も多く戸惑われると思いますが、ゆっくり読み進めていただきたいと思います。

2006年3月29日 著者

目次

■はじめに	3
-------	---

序章

知っておきたい剣道の「動き」のこと

足さばきの「不思議」	7
構えの「不思議」	8
素振りの「不思議」	10

第1章

知っておきたい「足さばき」とからだのこと

[1] 剣道に適した歩き方とは	14
剣道に適した歩き方	14
一直線歩行と二直線歩行	16
[2] 現代人と侍（武士）の歩き方の違い	19
ナンバ歩き	19
片踏み	20
侍の歩き方	21
スプリンターの腰の動き	24
[3] トップスプリンターはすり足で走る	25
短距離の速さは何によって決まるのか	25
腰を落とすとは	29
[4] 踵で前進、つま先で後退	31
きびすを踏む	31
膝を抜く	34
[5] 左足から出る	37
なぜ歩み足は用いられなくなったのか	37
イチロー選手の盗塁動作	38
[6] アウトエッジで自在に動く	40
左右に動く	40
からだの向きを変える	41

第2章

知っておきたい「構え」とからだのこと

[1] 腰（骨盤）を前傾させる	46
腰を入れて立つ	47
構えを再確認しよう	49
[2] 顎の位置で腕の動きは変わる	50
腕はどこから動くのか	50
おとがいを出す	51
[3] 左こぶしを下げる	52
骨盤の前傾	53
肩甲骨の外放	54
[4] 肘の曲がる側は上を向く	55
上腕の外旋	56
上腕の外旋は押すポジション	56
脇をしめる	58
構えと上腕の外旋	58
[5] 左足は外を向く	59
股関節の機能	60
構えでの股関節外旋度	61

第3章

知っておきたい「打突」とからだのこと

[1] 打突動作の流れ	64
現代剣道の打突動作	64
合理的身体操作による打突動作	65
[2] 歩きながら打つ	66
歩み足で正面を打つ	67
右足前進で振りかぶる	70

[3] 大きく振ること	70
基本打突の振りかぶり角度は？	70
両肘を開く	71
上腕の外旋で振り下ろす	72
[4] 膝の動きで打突が変わる	74
右膝を操作する	74
左膝を操作する	77
[5] 左右の脚を挟み込む	79
[6] 二軸動作によるさまざまな足さばき	82
踏み込み足	82
軸を踏み換えて打つ	84
歩み足（右・左）で打つ	84
左足から出て打つ	86

第4章

知っておきたい「剣道の教え」とからだのこと

[1] 構えは右自然体	90
[2] 左の膝は斜め左を向く	91
足先の向きと膝の向き	91
左膝の向きと股関節の外旋	92
[3] 竹刀は握らない	93
竹刀はどのくらい力で握ればいいのか	93
剣先の強さは剣先の重さ	95
[4] 茶巾絞りとかからだのこと	96
茶巾絞りとは？	96
上腕の外旋と前腕の回内	96
[5] 軽い竹刀で素振りをする	98
■終わりに	101

序 章

知っておきたい剣道の「動き」のこと

みなさんは、さまざまな目的で剣道をしていると思います。試合に勝つことを目指している人、昇段を目標としている人、仲間づくりのために道場へ通っている人、また、中高年の人の中には健康のために剣道を楽しんでいる人も多いことでしょう。

しかし、多くの剣士が、その動きや教えを「不思議」に感じているのではないのでしょうか。そこで、本書のオープニングとして、その不思議さを再確認する意味で、以下のような4つの質問を用意しました。どうぞ、それらに答えてみてください。

足さばきの「不思議」

考えてみよう

稽古や試合をするときには、右足から踏み込んで打つことがほとんどで、歩み足や左足から前に出て打つ技はほとんどみられません。それはなぜだと思いますか。

- ①私たちは日頃、剣道に適した歩き方をしていないから。
- ②初心者頃から、歩み足や左足から出る技を稽古しないから。
- ③実際の稽古や試合では、相手を打突したあとに日本剣道形の場合と異なり、からだを前に進める必要があるから。

正解は、①です。

稽古や試合では、相手の打ちをかわすときに「開き足」や、打突前に後足を前足の後方に運ぶ「つぎ足」はまれにみられますが、歩み足や左足から出る打ちはまったくといっていいほどみられません。どうして、現代剣道では、それら伝統的な足さばきが見られなくなったのでしょうか。

たとえば、構えて一歩前進しながら小手を打ってみましょう。最初は、日頃稽古しているように右足から踏み込みます。これは簡単です。次は、右足を動かさずに左足から出て小手を打ってみましょう。なかなかむずかしいですね。しかし、左から出る小手は、昔はかなり用いられていたようです。

これは、初心者頃からそのような足さばきを稽古しないことや、現代剣道の動きは、日本剣道形のように打突時に止まらずに前進することがあるからだとも考えられます。しかし、私たちが、歩み足や、左から出る足さばきができない原因は、歩き方にあると考えられます。



昔の武士（侍）と私たちでは、歩き方がまったく違います。侍の歩き方を習得すれば、さまざまな足さばきが可能になります。このことについては、第1章「[2] 現代人と侍（武士）の歩き方の違い」（19ページ）で詳しく述べていますので参照してください。

構えの「不思議」

考えてみよう

今の剣道では、右の手足が前、左の手足が後ろの右自然体で構えることが最も多く、左自然体で構える剣士はいません。これはなぜでしょうか。次の中から選んでください。

- ①人間の心臓は左にあるから、その心臓を守るため。
- ②人間の右脚と左脚は、その動きが異なるため。
- ③ルールで決められているから。

正解は②です。

構え方や剣先の高さなどは、流派によってさまざまな教えがあったようですが、不思議なことに、現在では全員が右足前、左足後ろの右自然体で構えます。おそらく、過去多くの剣士が左手足前＊1の中段を試みたと思います。しかし、現代剣道では、その構えは残っていません。

「剣道試合審判細則規則」の第13条には、打突部位に関して「小手部は、中段の構えの右小手（左手前の左小手）……」とあり、左手前の中段も想定されています。それでも、左自然体で構える剣士はいません。心臓が左にあるからでしょうか。これも明確な理由とは思われません。

では、その理由はどこにあるのでしょうか。中段の構えが右自然体であるのは、左右の脚の役割が異なるためのようなのです。私たちのそれぞれの脚は、右利き・左利きに関係なく、それぞれの役割を持っています。左脚は全身安定のための主軸の機能、右脚は器用性や攻撃性などの運動作用やスピードをコン

* 1 中段（の構え）
「中段」の構えは、「正眼」の構え（晴眼・青眼・臍眼・星眼などとも表記する）ともいう。



トロールするなどの機能を持っています。スポーツなどの動きを考えるときに、この左右差を知っておくことはとても大事です。たとえば、陸上のトラックや野球のベースランニングなどが左回りになっているのも、この左右差が一つの原因と考えられます。

剣道に限らず日本に伝わる武道の多くは右自然体の構えが基本となっています。左を基準（軸）にして右から始動することが自然な動きにつながることを昔の人々は知っていました。からだの左右の特性を知って剣道に接するとさらに新しい発見がありそうです。

考えてみよう

下の写真は、古流剣術の左上段の構えです。後ろ足（右足）の部分を隠してありますが、後ろ足はどうなっていると思いますか。次の中から選んでください。

- ①つま先がほぼ前（正面）を向き、踵がかかと上がっている。
- ②つま先がほぼ前（正面）を向き、踵が床についている。
- ③つま先がほぼ真横を向き、踵が上がっている。
- ④つま先がほぼ真横を向き、踵が床についている。



（撮影：川村典幸、スキージャーナル提供）

著者紹介

■木寺英史 (きでら えいし)

1958年熊本県生まれ。久留米工業高等専門学校准教授。剣道教士七段。筑波大学体育専門学群卒。8年間の中学校勤務を経て、1990年、現任校へ赴任。アキレス腱断裂をきっかけに剣道の打突動作を研究しはじめる。その後、小田伸午（京都大学）・小山田良治（五体治療院）と出会い、常歩（二軸動作）研究会を結成。剣道をはじめ、スポーツ・武道やナンパの動きを実践、研究している。常歩秘宝館管理者。

□著書

『本当のナンパ 常歩』（スキージャーナル）

□ホームページ（常歩秘宝館）

<http://www.namiashi.com/hihoukan/>

撮影協力

瀬戸靖博（福岡県瀬高中学校教諭）

宮本 豊（三菱重工横浜剣道部）

久留米工業高等専門学校剣道部

■小田伸午 (おだ しんご)

1954年生まれ。東京大学教育学部、同大学院博士課程単位修得退学。京都大学教養部助手を経て、2005年より京都大学高等教育研究開発推進センター教授。人間・環境学博士。元日本代表ラグビーチーム・トレーニングコーチ。

人間の身体運動や運動制御機能を、生理・心理・物理から総合的に研究。

□著書

『運動科学——アスリートのサイエンス』丸善

『身体運動における右と左』京都大学学術出版会

『運動科学 実践編』丸善

剣士なら知っておきたい「からだ」のこと

©Eishi Kidera Shingo Oda 2006

NDC789 99P 26cm

初版第1刷 2006年 5月 27日

第2刷 2007年 9月 1日

著者——木寺英史 小田伸午

発行者——鈴木一行

発行所——株式会社大修館書店

〒101-8466 東京都千代田区神田錦町 3-24

電話 03-3295-6231 (販売部) 03-3294-2358 (編集部)

振替 00190-7-40504

【出版情報】 <http://www.taishukan.co.jp>

装丁——大久保浩

本文レイアウト——加藤 智

イラスト——イー・アール・シー

印刷所——横山印刷

製本所——司製本

ISBN978-4-469-26611-5 Printed in Japan

本書の全部または一部を無断で複写複製（コピー）することは、著作権法上の例外を除き禁じられています。