

「剣道における竹刀の握りに関する研究」

——特に小指；薬指の締めについて——

坪井三郎・香田郡秀・吉田泰将・富田隆幸*

A study on grips of shinai in kendo

——The efficiency of grips of the little fingers and the third fingers——

Saburo TSUBOI, Kunihide KOHDA
Yasumasa YOSHIDA, Takayuki TOMITA*

In this study, examining the movement of Menuchi-Suburi, grips of Shinai in Kendo were divided into three types. The differences of efficiency for movement among the types of grips were investigated.

Type 1. Grip with the thumbs and the forefingers

Type 2. Grip with the little fingers and the third fingers

Type 3. Grip as normal

The results were as follows;

1) In the type 1, in the movement of swinging up Shinai, elbows were pushed out wide and in the movement of hitting, elbows were stretched to excess and the angle of Shinai was almost vertical.

2) In the type 2, in the movement of swinging up Shinai, the width of elbows was narrow. In the movement of hitting, left elbows was bended and left hand was raised. The angle of Shinai was level.

2) In the type 3, the width of elbows and the angle of Shinai had the tendency between the type 1 and the type 2.

Through the results mentioned above, both elbows need to be properly tighten inside for the concentration of the force of hitting and the accuracy in the direction of Shinai. The control of "Tenouchi" concerns here.

It was found that the necessity of controlling Shinai that grips should be done with the little fingers and the third fingers rather than the thumbs and the forefingers with little power should be grasped the moment of hitting.

Key words: Kendo, shinai, grip

I. 序 論

剣道において構えは、その実際にとって最も基礎となり、全ての技や動作の原点となる心身の状

態である。

剣道の構えには、中段、下段、上段、八相、脇の各種があるが、なかでも中心となり基本となる構えは、中段の構えである。この構えは、相手を攻め打突に変化するにも、相手の攻めや打突を応

* 筑波大学大学院

じたり防ぐにも最も自由自在で確実な構えである。

この構えの体勢には、姿勢、頭部の状態と目付、左右足の位置と状態、竹刀を持つ左右手の位置等いろいろ注意すべき点があるが、なかでも竹刀の握り方は大切で、握り方によっては竹刀操作に大きく影響し、正しい打突を左右することにもなるのである。

竹刀の持ち方は、一般には右手は鐔より幾分あけて持ち、左手は柄頭をいっぱいにつつのが正しいと言われている。その握り方は、親指と人差し指の中間を真上にして、小指と薬指を締め、親指と人差し指は締めずに少し浮かすように握るのがよいとされている。

竹刀の握り方に関しては、宮本武蔵の「五輪書」の巻に「太刀の持やうの事」として、「太刀のとりやうは、大指（親指）ひとさし（人差し指）を浮る心にもち、たけ高指（中指）しめずゆるまず、くすしゆび（薬指）小指をしむる心にして持也」ともあり、また、樋口十郎源定広の述べた「念流兵法心得」のなかにも「打つにも、切り割るにも、脱けるにも、流すにも、連れ込むにも、何業にても、手の裏と言ふあり。此の手の内は真綿に玉子を包み、握る心持ちなり。打ち込む時は左の小指にて占め、大指（親指）にて押す心なり。右は副手なり。何業にても左は占めざるべからず、壁へば米を搗くにも、鋏を遣ふにも、斧を以て木を割るにも、右は副手、左は占むるなり」と左右手の作用と小指の締めの大切さを述べている。さらに、「剣道讀本」の「第八、刀の持ち方」にも「多くの人は右手のほうが左手より力があるために、どうしても右手で打つような打ち方になりがちであります。右手に力が入りすぎると平打ちになったり、太刀の冴を妨げることになりますので、左手で打つくらいの気持ちが必要であるとされております。すなわち右手は添え手であって、ごく軽く握るのがよいといわれております。右手も左手も小指、薬指、中指に力を入れて刀を持ち、親指、人差し指はごく軽く握った心持ちを例えて“鶏卵を握るが如くせよ”と教えられております」と述べられ、ここでも左右手の作用と両手の小指、薬指の方に力を入れて握ることの大切さが示されている。

このような、両手の小指、薬指の方に力を入れて握る作用は、剣道以外で用具等を握る運動種目

でも言えるようである。例えば、ゴルフでクラブのグリップを握る時の両手の指の締め方や、弓道での弓構えのときの手の内や、相撲で相手のまわしを取るときに指の使い方など、同じ作用が見られるのである。

そこで、両手の小指、薬指の方を締めて握る効果を、剣道の中段の構えから面打素振りの動作上で見るべく、今回は動作分析の方法で検討を試みた。これは剣道の面打の動作中、特に左右上肢や竹刀の作用にあらわされる動作の分析により検討しようとするものである。

II. 測定対象動作及び測定方法

1. 対象動作

剣道の素振り動作のうち、面打素振りを次の竹刀の握り方で実施した。

- (1) 左右手とも親指、人差し指に力を入れて締め、中指は軽くそえ、小指、薬指は浮かせて竹刀を握り面打素振り動作を行う。
- (2) 左右手とも小指、薬指に力を入れて締め、中指は軽くそえ、親指、人差し指を浮かせて竹刀を握り面打素振り動作を行う。
- (3) 左右手とも全指が竹刀（柄）にふれるようにし、両手とも小指、薬指の方で締め、特に左手の小指は強く締めて、面打素振りを行う。面打時では両手とも全指をそれぞれ内側にしぼるように瞬時に力を入れて握って打つ。すなわち、剣道の打ち方で言う「手の内」の効いた面打素振りを行う。

2. 測定方法

- (1) 対象動作を左側面、正面、上面より16mmフィルム（フィルム速度64コマ/秒）で連続撮影し、1/100秒計のタイマーも同時に収めるようにした。
- (2) 被検者は剣道6段で連日練習を実施している男子（27才～30才）の3名とした。
- (3) 対象動作については、1.で示した竹刀の握りの異なる面打素振りを各3回ずつ実施した。それらの各全動作の連続フィルムをビューワにかけ、次の事項を確認し選択して測定対象動作とした。
 - ①動作の起りから面打まで左右の小指、薬指が竹刀の柄から離されて素振りを実施している動作。
 - ②動作の起りから面打まで左右の親指、人差し指

(1) 竹刀の握り方(それぞれ異なる握り方)①

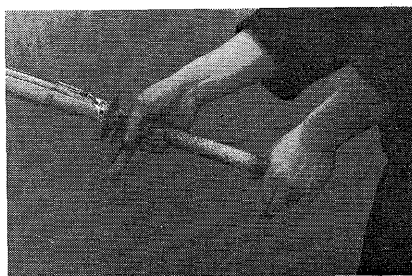
(1)

親指、人差し指、中心の握り方



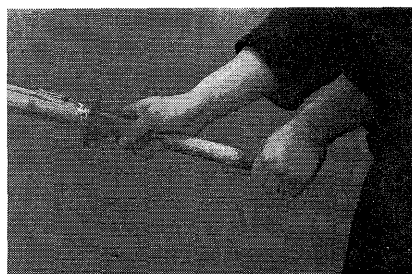
(2)

小指、薬指、中心の握り方



(3)

全指を柄にそえての握り方



(2) 竹刀の異なる握り方による、竹刀振りかぶり時②

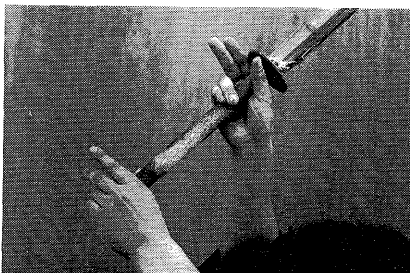
(1)

親指、人差し指、中心の握り方



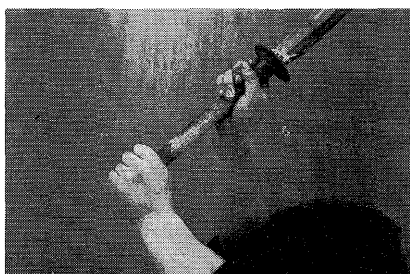
(2)

小指、薬指、中心の握り方



(3)

全指を柄にそえての握り方



が竹刀の柄から離されて素振りを実施している動作。

③左右手とも全指が竹刀の柄にふれ、素振りを実施し、面打瞬間には全指で竹刀の柄を力強く握っている動作。

以上の各動作を連続フィルム上確認したところ、明確であった動作が各被検者1例ずつで、前記の各動作3例ずつが選択された。

(4) 測定箇所は次の通りである。

①各動作過程の左・右肘角度(側面より測定)

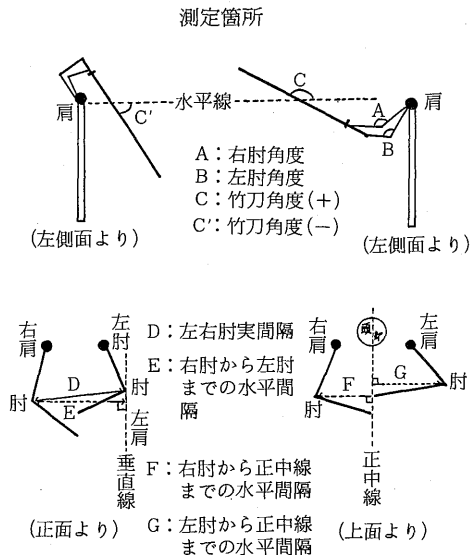
②動作の起り(竹刀が振りあげられる)瞬時から面打までの竹刀角度(水平線に対する竹刀の上面角度)(側面より測定)

③各動作過程の左右肘間隔(実間隔値)(正面より

測定)

④各動作過程の左右各肘から正中線までの各水平間隔値(実間隔値)(上面より測定)以上の分析は全てモーションアナライザーによって行った。

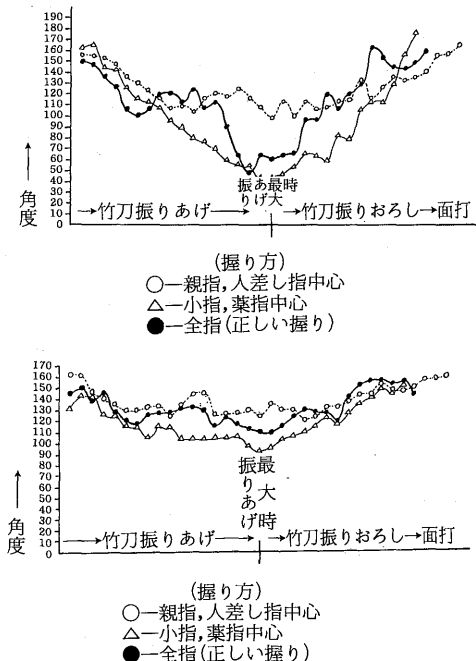
これらの測定により、①動作中の左右肘それぞれの角度変化過程、②竹刀の振りあげ、振りおろしにおける角度変化過程、③動作中の左右肘間隔の変化過程、④動作中の左右肘それぞれの水平間隔変化過程等の傾向を知り、異なる竹刀の握り方による面打素振り動作(特に両上肢の肘を中心とした動作)の相違を比較し、竹刀の握り方の良否を検討し、従来言われて来た有効な握り方を確認しようとしたものである。



III. 測定結果に対する考察

1. 左右肘それぞれの角度変化の過程

図1は竹刀の握り方を違えて、面打素振りをした時の左右各肘角度変化を、竹刀振りあげ最大時を中心とした3例の過程傾向グラフであるが、次のそれぞれの考察がされた。



図I 右肘の角度変化過程

(1) 両手親指, 人差し指を中心に握った場合

竹刀振りあげの起りでは、親指, 人差し指を中心に竹刀を握っている場合には右肘角度 ($153^{\circ} \sim 158^{\circ}$, 平均 156°) よりも左肘角度 ($161^{\circ} \sim 164^{\circ}$, 平均 162°) の方が大きく、肘が伸ばされてのが見られる。これは、親指, 人差し指を中心に竹刀を握っているために、左の握り手が下げられ、竹刀の剣先がわずかにあげられている状態である。さらに、竹刀振りあげ最大時に行くに従って、右肘角度の方が左肘角度より大きくなり、振りあげ最大時には、右肘角度 ($74^{\circ} \sim 99^{\circ}$, 平均 85.5°), 左肘角度 ($114^{\circ} \sim 122^{\circ}$, 平均 117°) となる。これは、竹刀の剣先が後方まで振りあげられるので、左の握り手が前方に伸ばされ、右肘は極度に曲げられている状態で、左手の握りにおいて小指, 薬指が柄から離されているためにコントロールが効いていない状態である。その後、竹刀振りおろしにおいても右肘より左肘の方が伸ばされている状態が続くが、面打瞬間には逆に右肘角度 ($164^{\circ} \sim 169^{\circ}$, 平均 165.7°), 左肘角度 ($153^{\circ} \sim 163^{\circ}$, 平均 158.7°) となり、右肘の方が左肘にくらべ幾分伸ばされている。竹刀の左右手握り位置は、右手が前、左手が後(柄頭)であるから、面打瞬間では右肘が伸ばされるのは当然であろうが、左右手が親指, 人差し指を中心に握っている場合は、左右肘角度の差(平均値で 7°) は余り大きく見られず、ここでも左手の小指, 薬指が柄から離されているためのコントロールが面打に有効に働いていない状態であった。

(2) 両手小指, 薬指を中心に握った場合

両手とも小指, 薬指を中心に竹刀の柄を握り、親指, 人差し指を離して面打素振りをした場合には、竹刀振りあげの起りでは、右肘角度 ($158^{\circ} \sim 163^{\circ}$, 平均 160.7°) より左肘角度 ($127^{\circ} \sim 150^{\circ}$, 平均 139°) の方が小さく、左肘が曲げられているのが見られる。これは(1)の親指, 人差し指を中心に握った場合と逆の傾向で、左手の握りが上にあがって曲げられ、剣先が下げられている状態である。この状態は両手とも小指, 薬指を中心に握り、親指, 人差し指が柄から離されているために、特に左手の親指, 人差し指での押えが効かず、上に浮く状態になるのである。しかし、竹刀振りあげ最大時に行くに従って右肘が曲げられ、左肘が伸ばされて、竹刀振りあげ最大時には右肘角度 ($42^{\circ} \sim 58^{\circ}$, 平均 51.7°) が左肘角度 ($93^{\circ} \sim 106^{\circ}$, 平均 101°) より大きく曲げられている。これは、右手前、左

手後で竹刀を振りあげていることと、親指、人差し指での握りのコントロールが効かず、特に右肘が極度に曲げられるのであろう。さらに竹刀振りおろし過程では右肘の方が左肘より曲げられて振りおろされているが、面打瞬時では右肘が急速に伸ばされ右肘角度(174°~180°, 平均177°)が左肘角度(147°~150°, 平均149°)より極度に伸ばされている。これは、右手左手とも親指、人差し指が柄から離されているために、竹刀を押えるコントロールが効かず、右肘が水平にまで大きく伸ばされているとともに、左手の握りが上に浮き曲げられている状態で、剣道で言われている「ひら打」に近く、また「手の内」の効いていない打ちの状態である。

(3) 左右手とも全指を竹刀の柄にふれながら左右手の小指、薬指を締めて握った場合

この握り方は、剣道で望まれている握り方で、熟練者に殆んど見られる理想的な握り方であるとされている。

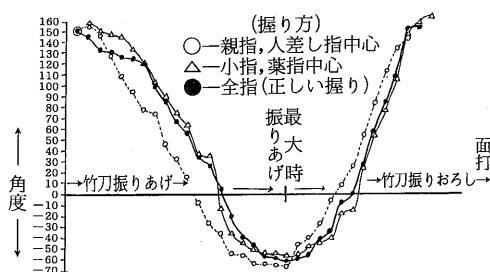
図Ⅰの左右肘角度の変化過程のなかで、この握り方による面打素振り時の角度変化は、前記の親指、人差し指を中心に握った場合と小指、薬指を中心に握った場合の中間角度を示している。

動作の起り時には、右肘角度(147°~155°, 平均150.7°)が、左肘角度(143°~152°, 平均148.7°)より幾分伸ばされ、竹刀振りあげ過程では次第に右肘が左肘より曲げられて行き、竹刀振りあげ最大時には右肘角度(60°~77°, 平均69°)が、左肘角度(98°~113°, 平均107°)より小さく曲げられている。さらに、竹刀振りおろし過程でも、右肘の方が左肘より曲げられて、面打瞬時でも右肘角度(153°~159°, 平均155°)が、左肘角度(157°~162°, 平均159.7°)よりもわずかに曲げられている。これは、全指が柄にふれられているとともに両手とも小指、薬指の方で柄を締めて握っているため、両手とも全指の中でのコントロールが行われ、竹刀に対する動作の抑制も、逆に竹刀の柄頭が浮くこともなく、両肘は適度に曲げられて竹刀を振り、面打瞬時でも左肘がわずかに曲げられて、それにより竹刀角度を安定させている。

2. 竹刀の角度変化過程

図Ⅱは、竹刀の柄の握り方の異なる各対象動作中の竹刀振りあげ、振りおろし過程における竹刀角度を表わした傾向グラフである。

竹刀振りあげの起り時では、親指、人差し指を



※—は頭部における水平より背部に振りかぶられた角度

図Ⅱ 竹刀角度変化過程

中心に柄を握っている場合(145°~150°, 平均147°)が他に比べて角度が小さく、剣先があがり、竹刀が他に比べて立っている。小指、薬指を中心に握っている場合(151°~158°, 平均154°)は角度が大きく、剣先がさがげられている。これらは、柄の握り方の相違で、親指、人差し指を中心に両手とも握ると力が入るとともに左肘が幾分伸ばされるからであろう。また、小指、薬指を中心に両手とも握ると力が余り入らず左手の握りが浮き上るためであろう。全指を柄にそえながら両手とも小指の方で締めて握った場合は、角度が(145°~151°, 平均149°)前記2者の中間にあり、小指の方で締めながらも全指を柄にそえているので、剣先の高さも適度で自由にコントロールされた角度となるのであろう。

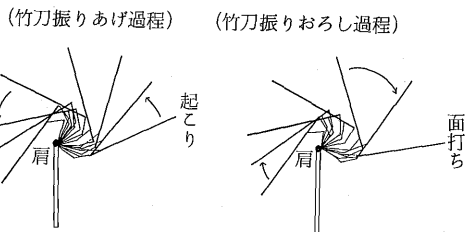
竹刀振りあげ最大時には、親指、人差し指を中心に握っている時の角度が(-89°~-69°, 平均-76°)他に比べて最大で、背部に近く振りあげられている。小指、薬指を中心に握った時の角度は(-55°~-53°, 平均-54°)最小の振りあげが見られる。これらも、柄の握り方の相違で、親指、人差し指を中心に握った時は左手の振りあげ作用が抑制され、右肘が幾分曲げられて行くので、左手の握りを軸として竹刀角度が最大となるのであろう。また、小指、薬指を中心に握った時は逆に右手の握りが竹刀振りあげを抑制するために、前者に比べて振りあげられず、角度も小さいのであろう。さらに、全指を柄にそえながら小指の方で締めて握った時は、両手の全指の中でのコントロールにより、無理のない振りあげ角度(-60°~76°, 平均-67°)で、前記2者の中間角度を示している。

面打瞬時の竹刀角度を見ると、親指、人差し指を中心に握っている時は、角度(128°~143°, 平均

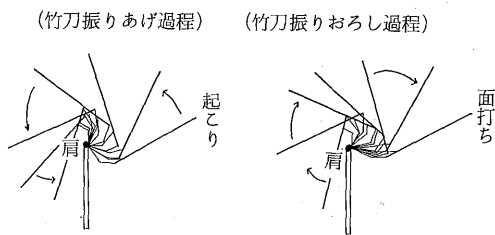
135°) が他に比べて小さい。これは、両手の親指、人差し指の方に力が入って締めて握られているため、右手を中心にした挺子運動が自由に出来ず、両肘が伸ばされたままで打つため竹刀角度が小さく、竹刀が立ってしまうのであろう。これに対して、小指、薬指を中心握っている時は、角度(168°~169°, 平均168.7°)が他に比べて最も大きい。これは、親指、人差し指が柄から離されているので、竹刀の打ちに対する抑制が効かず、同時に両手の親指、人差し指でのコントロールが出来ず、左手は浮き上げられるため、竹刀角度は大きくなって水平近くまで振りおろされるのであろう。また、全指を柄にそえ小指の方で締めて握っている場合は、両手とも全指の中での締めコントロールが効かされ、左右手の協調的、瞬間的締めにより、竹刀角度(151°~153°, 平均152°)は、面打として有効な角度になっているのである。

以上の左右肘各角度変化過程、竹刀角度変化過程の軌跡を図に表わしたのが図Ⅲ~図Ⅴである。

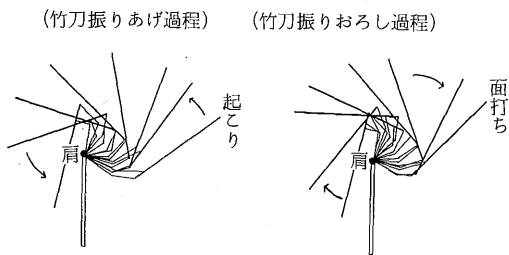
これらの軌跡の図によると、親指、人差し指を



図Ⅳ 両手、小指・薬指を中心にした握り

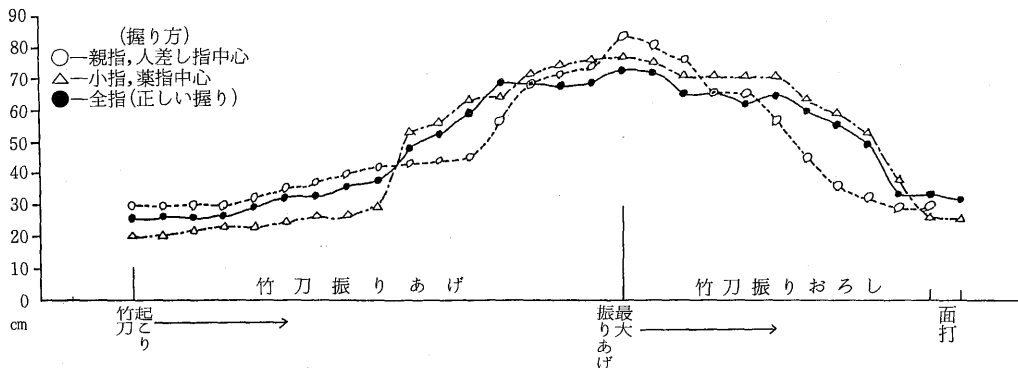


図Ⅴ 両手、指全体での握り



図Ⅲ 両手、親指・人差し指を中心にした握り

中心に柄を握った場合と、小指、薬指を中心握った場合とでは逆の傾向が見られるが、それぞれコントロールが有効に働かず、有効な挺子作用もされず、打ちとしての冴えのない不良な面打であると思われる。また、面打瞬時の竹刀角度も、竹刀が立ってしまったり、竹刀が水平近くまで振りおろされたりして、有効打の竹刀角度とは言えない。すなわち、剣道の有効打である「手の内」(左右手の握り方と打つ瞬時の各指及び手の平での竹刀を握る力の協調作用コントロールの効いた瞬時の両



図Ⅵ 正面から見た各左右肘の間隔変化過程

手の締め作用)の効いた面打素振り動作ではないのである。

3. 左右肘間隔の変化過程

図VIは、面打素振りにおける左右肘間隔変化過程を、親指、人差し指を中心に竹刀の柄を握った場合と、小指、薬指を中心に握った場合、さらに全指を柄にふれ小指の方で締めて握った場合等を比較するべく、竹刀振りあげ最大時を中心に、それぞれの傾向を示した図である。これは、竹刀の握り方の相違によって、面打素振り動作過程の左右肘の開き方の相違を知ろうとしたものである。

(1) 親指、人差し指を中心に竹刀の柄を握った場合は、竹刀振りあげから両肘は開き、その過程で一度狭められるが、振りあげ最大時は最も開かれ、振りおろし過程で再び狭められて面打をしている。これは、竹刀の柄を握る親指、人差し指のみに力が入っているため、左右肘は外方に自然と開くような状態となり、その傾向は竹刀振りあげ最大時で最も顕著に表われて最大に開かれている。竹刀振りあげ、振りおろし過程でそれぞれ狭められているのは、親指、人差し指の握りによって、左右肘から振りあげ、振りおろしている傾向があるからであろう。

(2) 小指、薬指を中心に握った場合は、前者とは逆の傾向となり、左右肘は内側(体側方向)にしばられるようにその間隔を狭め、竹刀振りあげ過程の後期では次第に開られて、竹刀振りあげ最大時には最も開られているが、前者ほどではない。また竹刀振りおろし初期では開られたままであるが、面打に近づくに従い狭められ、面打瞬間ではさらに狭められている。これは、小指、薬指のみに最も力が入って竹刀の柄を握っているため、自然に左右肘は内側にし

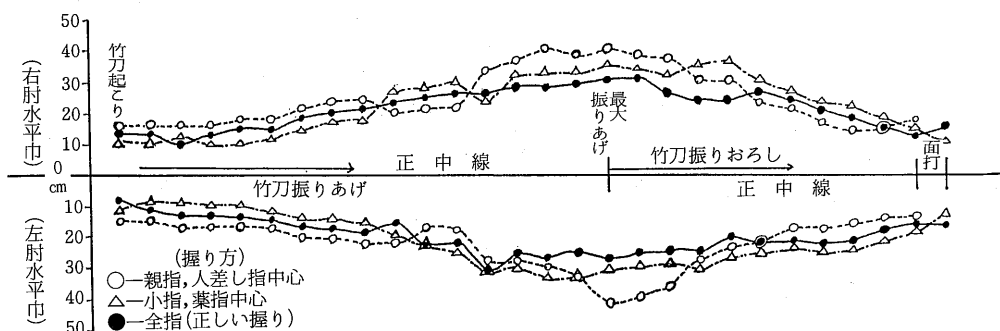
ばられるのである。竹刀振りおろして開られるのは、面打をする竹刀の振りの安定を計ろうとするためであろう。しかし、親指、人差し指が柄から離されているので、親指、人差し指でのコントロールはされず、面打瞬間では他に比べて最も狭められ、左右肩さえも狭められる傾向が見られた。

(3) 全指を竹刀の柄にそえ、小指の方を締めて握っている場合は、左右肘間隔が竹刀振りあげ振りおろし過程で、前記2者の中間値を示している。しかし、竹刀振りあげ最大時では、両肘は他に比べて最も狭められている。面打瞬間では逆に、他に比べて瞬時に左右肘は開られ竹刀の振りに力を加えているのが見られる。

剣道では、左右肘の不必要な開きは、競技上不利であり、打つための竹刀の振られる方向や力の統一性からも、むしろ左右肘は自然に内側にしばられている方が効果的なのである。しかし打つ瞬間には竹刀の振りに力を入れる必要があり、そのためには幾分左右肘が開られる方が効果がある。これらの点から見ると、親指、人差し指を中心に柄を握るよりも、小指、薬指を中心に握った場合の方が、左右肘のしばりの効果が表わされていると言えるであろう。

4. 左右各肘の正中線への水平間隔変化過程

図VIIは上面から測定したもので、頭頂点を中心に左右肩峰点から正中線を求め、左右各肘と正中線との水平間隔を測定し、異なる竹刀の柄の握り方における対象動作過程で左右それぞれの肘の開られる相違を、竹刀振りあげ最大時を中心に示した傾向グラフである。このグラフから見ると、全体的に左肘より右肘の方が正中線からの開きが大きいのが見られる。これは、構え方が右手は柄



図VII 上面から見た各左右肘の正中線に対する水平間隔変化過程

の前であり、左手が後方の柄頭であるので、構えた時には大体左右肘は同間隔にあるが、竹刀を振りあげ始めると、右手の移動範囲が大きくなって行き、また振りおろしても同様の傾向が見られ、さらに面打時でも両肘が前方に伸ばされるので、概ね左右肘は同間隔の傾向が見られる。しかし、竹刀が頭上を通り背部の方に振りあげられる過程では、左手が右手より前に移動され、右手も頭上より後方（背部の方向）に振りあげられるので、左肘は外方に張り開られて正中線との水平間隔は大きくなる。右肘は大きく振りかぶられて伸ばされるので、水平間隔は多少狭められているのが見られる。

竹刀の柄の握り方の異なる各対象動作の相違は、3の左右肘間隔の変化過程と同傾向にあり、竹刀振りあげでは、親指、人差し指を中心に握っている場合が左右肘ともに開られ、振りあげ最大時では最も大きく開られて、竹刀振りおろしでは逆に狭められている。小指、薬指を中心に握っている場合は逆の傾向にあり、面打時でも左右肘は内側にしぼられて狭められている。これらの傾向については、3の左右肘間隔の変化過程でも示したが、左右肘が必要以上に張って開られることは、剣道では不利な状態なのである。また、逆に極度に左右肘が内側にしぼられ狭められることは、竹刀の振りの不安定さをまねくことにもなる。しかし、両肘が必要以上に開られるよりも、適度にしぼられている方が、竹刀を振る力の統一においては有利なのである。この竹刀操作が有利に働く左右肘の開きを示しているのが、全指を柄にそえて小指の方で締めている握り方の時である。すなわち、左右肘が適度にしぼられ、振りあげ最大時でも、他の柄の握り方の時よりも左右肘間が狭められ、面打時には両肘が幾分伸ばされて、竹刀の振りおろしに力が入られるように働いているのが見られる。

以上の左右肘それぞれの水平間隔変化を図Ⅶから見ると、親指、人差し指を中心に柄を握っている場合が、最も両肘が開られ、逆に小指、薬指を中心に柄を握っている場合が、概して両肘が内側にしぼられているのが見られた。しかし、竹刀を振りあげ、振りおろす過程では、両者は逆の傾向で動作していることも見られた。また、左肘より右肘の方が右手の移動範囲の大きさから、より開られて外方に張られているのが見られた。

IV. 総 括

剣道における竹刀の柄の握り方は、従来から両手とも、小指、薬指の方を締めて握り、親指、人差し指の方は締めずに柄にそえておくのが最もよいと言われて来ている。

そこで、従来から言われて来ている握り方を証するべく、握り方を次に示す方法に分け、面打素振り動作を対象に、16mm連続フィルム（速度64コマ/秒）に左側面、正面、上面から収め、左右肘、竹刀の各角度変化過程及び左右肘の間隔の変化過程を動作分析上から検討を加えた。

1. 親指、人差し指のみを中心に柄を握る。
2. 小指、薬指のみを中心に柄を握る。
3. 全指を柄にそえ、小指の方を締めて握る。

これらの握り方は、動作の起りから面打時まで、フィルム上確認、選択して対象動作とし分析したところ、次のような総括的結果を得た。

- (1) いづれの柄の握りにおいても、面打素振りにおける両肘角度変化は、右肘の方が全過程で左肘より曲げられている。これは、右手前、左手柄頭の握り位置による移動範囲の差である。
- (2) 面打時では、親指、人差し指のみを中心にして柄を握った場合は、両肘が伸ばされ、竹刀角度も小さく、竹刀を立てて打っている。これは、両手の親指と人差し指に力が入られ強く締めているためである。小指、薬指のみを中心にして柄を握った場合は、左肘が伸ばされずに、左手が上方に浮き上げられ、竹刀角度が大きく水平近くまで振りおろされて打っている。これは、親指、人差し指でのコントロールがされないためである。
- (3) 左右肘の開きは、親指、人差し指のみを中心にして握った場合が、全過程で大きく開られる。これは、柄を握る親指、人差し指のみに力が入る結果、自然に両肘が開られるのである。小指、薬指のみを中心にして柄を握った場合は、左右肘とも自然に内側にしぼられ、左右肘の開きも小さい。
- (4) 左右肘の各開られ方の相違では、各握り方において、全過程右肘の方が外方に張られ開られている。これは、右手前の位置で竹刀が常に握られているための広範囲の動きによるものである。
- (5) 左右各肘の正中線に対する水平方向への開き

は、親指、人差し指で握った場合が、小指、薬指で握った場合より全体的に開らかれている。これは、親指、人差し指を中心に力が入り握られているので、左右肘が外方に張られるためである。

- (6) 全指を柄にそえて小指の方を締めて握る場合は、左右肘が適度にしぼられて、開きも他の握り方の時の中間にあり、全過程で親指、人差し指や小指、薬指でのコントロールがなされ、面打時にも両肘が幾分伸ばされて、全指が締められている。

以上の総括的結果から、全般的に親指、人差し指のみを中心に握る場合は、左右肘が開らかれ、小指、薬指のみを中心に握る場合は、左右肘が内側にしぼられる傾向にあることが測定上理解された。また、面打時では親指、人差し指のみを中心に握った場合は、両肘が極度に伸ばされる結果、剣先が上って竹刀が立ってしまい、小指、薬指のみを中心に握った場合は、左手が上方に浮き上る結果、竹刀が水平近い状態となり、共に打ちとしては不良であった。

剣道では、竹刀の振られる方向や、打力の統一性や、打つ竹刀の冴えの効果から見て、両肘は適度に内側にしぼられることが大切であり、また全指での竹刀の振りや打ちをコントロールする必要がある。このことから、竹刀の握りは、親指、人差し指のみを中心にして握るより、小指、薬指を

中心に握って両肘をしめ、親指、人差し指の方で竹刀の振りをコントロールすることが有効であることが理解されるとともに、従来から言われて来た有効な竹刀の握り方が、当動作分析上からも証せられたものと思われる。

引用文献

- 1) 「五輪書」新免武蔵述、寺尾孫丞宛、1645年5月12日
- 2) 「念流兵法心得」樋口十郎源定広述、樋口 一著、「念流の伝統と兵法」P. 97、念流道場発行、1936年7月5日
- 3) 野間 恒著「剣道讀本」P. 41～P. 42、講談社発行、1939年3月20日

参考文献

1. 猪飼道夫他編「体育科学事典」第一法規出版発行、1970年6月1日
2. 日本体育協会監修「現代スポーツ百科事典」大修館書店発行、1970年10月10日
3. 石黒光祐「剣道選手の最大把握力の持続特性」武道学研究16巻、1号、P. 42～43、1984
4. 志沢邦夫他6名「剣道の面打ちにおける手の内の研究」武道学研究18巻、2号、P. 105～P. 106、1985
5. 林 邦夫他3名「剣道打撃動作時の指力の分析」体育学研究・26巻、2号・P. 149～P. 160、1981
6. 林 邦夫他2名「上段の構えからの剣道打撃動作における指力の発揮過程の分析」武道学研究・18巻、3号、P. 24～P. 29、1986