

剣道の初心者指導に関する一考察

——初心者の打ち返し分析と自己の動作の意識について——

香田 郡秀, 長尾 進, 吉田 泰将*

A Study of Guiding Kendo Beginners
 —— A Research of Beginners' Uchikaeshi and
 the Consciousness of Their Movements ——

Kunihide KOHDA, Susumu NAGAO, Yasumasa YOSHIDA

Abstract

The purposes of this study are to clarify the problems on beginners' Uchikaeshi and to investigate, considering the evaluation of specialists, how they become aware of their own movements.

The subjects are 100 students in Tsukuba University who take Kendo classes. They had never experienced Kendo until this year. The object of their movements is Uchikaeshi. The subjects evaluated their movements with a questionnaire. Responses were obtained with 3 point-scale-type selection; accomplished, not accomplished and not conscious. A video camera was used on their movements of Uchikaeshi. The self-evaluations of the subjects were compared with the evaluation of the specialists.

The results are follows ;

- 1) Kicking the floor with the left leg and going forward is concerned to be the most difficult movement for the subjects.
- 2) The items on which the subjects made wrong judgements are these two ;
 - a. Changing the direction of Shinai above their heads on both sides of Men-uchi.
 - b. Going straight ahead after the final Men-uchi.
- 3) The item on which the subjects were not conscious is to get a right position of the left fist which is to be the center of the body on both sides of Men-uchi.

key words : Kendo, Uchikaeshi, Beginners, Technical Problems, Self-evaluation

I. 緒言

剣道は相手と相対して行なわれる対人競技である。相手を攻めくずし、相手の弱点・隙を、機会をとらえて打突する。竹刀を媒介とするために力が直接的に作用することも少ない¹⁾といわれている。そのため個人の体格、

体力あるいは、年齢、性別に応じた競技が可能であると考えられる。現に最近では幼少年や婦人、また80才をこえる高齢者など老若男女を問わず剣道愛好者が増加し、生涯スポーツとして剣道を行なっている人が多くみられる。

大学の一般体育においても、剣道は授業とし

て行なわれているが、その受講生のほとんどは初心者である。このような状況の中で、大学の一般体育を生涯スポーツの1ステップと考えるならば剣道の初心者指導は大変重要であると考えられる。

従来剣道の初心者指導についての研究は動作分析、筋電図学的に熟練者と比較したものが多くみられる^{2),5)}。また、長尾ら⁴⁾は剣道における初心者の意識調査と互角練習分析について報告しているが、初心者の基本的な技術・動作についての問題点がどこにあるのか、また初心者自身がどのように自己の動作を意識し、評価しているのかという報告はなされていない。

そこで本研究では、剣道の姿勢、構え、足さばき、手の内、刃筋、目付け、呼吸、間合などあらゆる基本的な要素が含まれ、最も重要な練習方法といわれている打ち返しをとりあげ、まず初心者の打ち返し動作の問題点を明らかにし、さらに自己の動作をどのように意識しているのか専門家の評価と比較し、今後の初心者における打ち返しの指導に役立てていくことをねらいとした。

II. 研究方法

1. 対象

筑波大学正課体育剣道受講生のうち授業で初めて剣道を経験した者で5時限の授業をすでに受講した者100名(男子50名,女子50名)を6つのクラスの中から選び、被験者とした。これまでの学習内容は、礼法・足さばき・竹刀の持ち方・構え・素振(2時限)、正面打ち・打ち返し(3時限)である。なお指導者は6クラスとも同一である。受け手は同大学剣道部で四段男子であり終始同一とした。

2. 対象動作およびビデオ撮影

一足一刀の間合から中段の構え→正面→左右面(前方へ4歩,後方へ5歩)→再度正面

打ちを行なわせ、被験者の右斜前方より竹刀および身体全体が入るようにビデオカメラにより撮影した。

3. 学生の自己評価

表1に示したように、打ち返しの動作に関する質問項目を56項目設けた。質問項目の作成に当たっては、松下³⁾、山田⁶⁾の研究で行なわれているように、動作をいくつかの局面にわけるという方法を用いた。本研究では打ち返しの一連の動作を、図1に示したように中段の構え、正面打ち、左右面打ち、最後の正面打ちの4つの局面にわけた。

被験者には打ち返し動作の撮影後ただちに調査用紙を使用し、①できたと思う、②できなかったと思う、③わからない(どういう動作をしていたのか意識がない)の3つの中から選択し自己評価させた。

4. 調査項目の検討と専門家による評価

撮影したビデオフィルムを使用し3名の剣道専門家(剣道六段で本学において剣道の授業を担当および、剣道部の指導を行なっている者)により別々に、①できた、②できなかった、の2段階で評価を行なった。評価が異なった場合は、3名のうち2名の専門家の一致した評価を採用した。

なお、あらかじめ剣道熟練者(同大学剣道部男子四段)に目標となる打ち返し動作を行なわせビデオ撮影し、それをもとに評価の基準を4つの局面別に作成した。

専門家の評価はこの評価基準に基づいて行なった。評価の基準となる各局面における動作の状態は以下の通りである。

1) 中段の構え

背すじを伸ばしまっすぐに立ち両肩を下げる。顔は相手に向ける。

両足先はまっすぐ前方を向き、左右に自分の片足幅ぐらいに開き、左足先がほぼ右足踵の線に位置し、左足踵をわずかに浮か

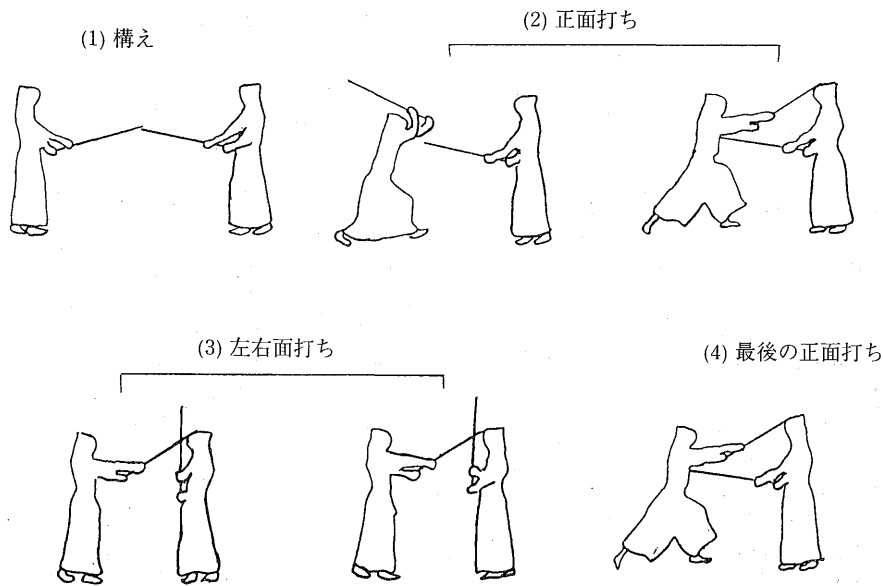


図1 打ち返しの動作図

せる。

両膝、両肘は伸ばしすぎたり、曲げすぎたりしない。

左手は柄頭いっぱい上から握り、右手も力まず上から握る。

剣先の高さが相手の咽喉部、左こぶしの位置は自分のへそからこぶし一つほど前にある。

2) 正面打ち

一足一刀の間合から継ぎ足、歩み足にならないで左足で鋭く踏み切り、打ちと右足の着床がほぼ同時になる。

打った時腰を引かず左足を引きつける。

振りかぶった時左こぶしが頭上にあり、小指をゆるめない。

振り上げ、振り下ろしの時、左こぶしが正中線にある。

竹刀の先1/3の部分で打ち、両腕が伸び床と水平になっている。

3) 左右面打ち

振りかぶった時左こぶしが頭上にあり、左小指をゆるめない。

(2) 正面打ち

左こぶしが振り下ろし、振り上げの時、体の中心にある。

約45°の角度で竹刀の先から約1/3、刃の部分で正しい部位を打つ。

体勢を崩すことなく上体は上下に大きく揺れない。打った時肩を下げ両腕を伸ばし竹刀をたてない。

足さばきは送り足で足を重ねない。

4) 最後の正面打ち

一足一刀の間合から打ち、打った後右手は肩、左手はみぞおちの高さに保ち、竹刀をたてない。

足は踏み込み足から送り足に移行し、まっすぐに進み抜ける。

Ⅲ. 結果および考察

1. 専門家による打ち返しの分析と評価

図2から図5は各局面における質問項目と専門家の評価であり、できた学生とできなかった学生の人数をグラフにあらわしたものである。

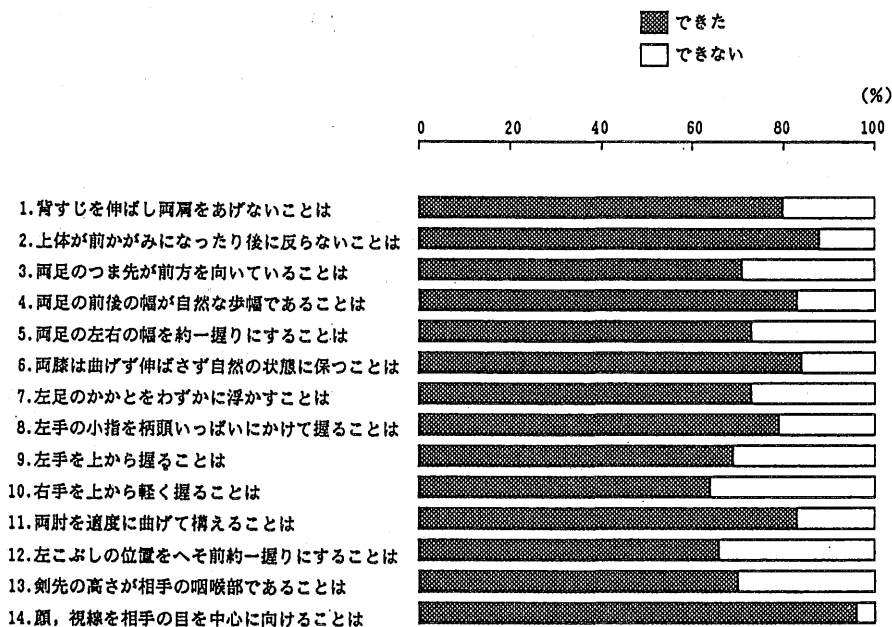


図2 中段の構えにおける質問項目と専門家の評価

これらの中からできなかった学生数が50%以上の項目について検討した。但し、図2の中段の構えの局面ではできなかった学生数が50%以上の項目が見あたらなかったため、30%以上の項目について検討した。

①中段の構え

図2は中段の構えにおける質問項目と専門家の評価である。ほとんどの項目において70%以上の学生ができていた。これは、中段の構えが動作をともしなわないため、初心者にとって比較的容易なものであると考えられる。しかし竹刀の握り方についてみると、9. 左手を上から握ることは31%、10. 右手を上から握ることは36%の学生ができていなかった。これらの学生の多くは横から竹刀を握っていた。正しい竹刀の握りは冴えた打突を行なうために重要であるため、上から力を抜いて正しく握るよう指導の際理解させる必要がある。また12. 左こぶしの位置をへそ前約一握りにすることは、34%の学生ができていなかった。この時左こぶしがへその位置より下

がり剣先が上がっている傾向が多く見られた。これは、初心者が左手を下げることによって剣先の高さも下がると誤って理解しているものと考えられる。

②正面打ち

図3は正面打ちにおける質問項目と専門家の評価である。踏み込むとき、2. 左足で鋭く踏み切るとは91%の学生ができていなかった。これは全項目中最高の値を示しており、初心者にとって左足で鋭く踏み切って打つことは非常に困難であることが理解される。その結果、身体の移動にスピードがなく、全体的に勢いが感じられなかった。これは、前方の相手を早く打とうと意識して、体重が前（右足）にかかり左足への体重配分が少なく、左足でうまく蹴る感覚がつかめないためであろう。また右膝を高くあげすぎて踏み込むため、前方への移動が少なく、身体が上へ高く伸び上がる傾向が多くみられ、また打ちと踏み込みのタイミングの一致も困難な点となっている。また3. 踏み込む時「継ぎ足」、

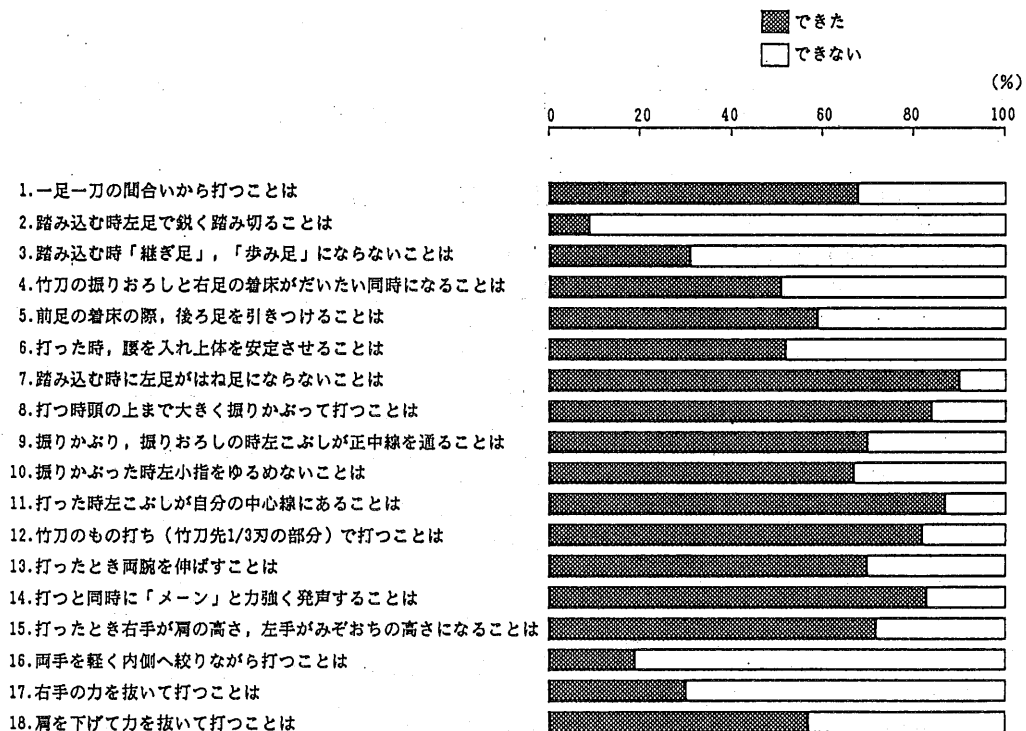


図3 正面打ちにおける質問項目と専門家の評価

「歩み足」にならないことは、69%の学生ができていなかった。これは左足で鋭く踏み切れないために「継ぎ足」,「歩み足」になることにより、相手との間合をつめて打っている傾向が多く見られた。さらに打つ動作においては、16. 両手を軽く内側へ絞りながら打つことは81%の者ができていなかった。これは剣道の技術の中でも非常に細かな動作であり、初心者にとっては理解しにくく困難であると考えられる。また17. 右手の力を抜いて打つことは70%の学生ができていなかった。これらの学生は強く打つことに意識が働いて右手に力が入るために打ちに冴えが見られなかった。手の内と冴えた打ちの関係についてもっと理解させる必要があると思われる。

③左右面打ち

図4は左右面打ちにおける質問項目と専門家の評価である。2. 頭上で手を返して打つ

ことは84%の学生ができていなかった。これは左右面打ちの項目の中では最も高い値を示している。また3. 刃筋を正して打つことは42%, 10. 左右面打ちの角度が45°になることは67%の学生ができていなかった。この場合うまく手を返して打てないため竹刀の刃の部分で打っているのではなく竹刀の側面(平打ち)で打っている者が多く見られた。剣道では正面打ち, 小手打ちなどでは手を返すことなくまっすぐに打てばよいが, 左右面打ち, 胴打ち, 返し技においては手を返して打たなければ, 刃筋を正して打つことができない。初心者にとって手を返し, 竹刀の方向を変えて打つことは手首の柔らかさを生かすことが必要となり, 困難であると思われる。また頭上で手を返して打つのではなく顔の前で手を返して打っている傾向が多くみられた。

7. 正しい部位を打つことは60%の学生が

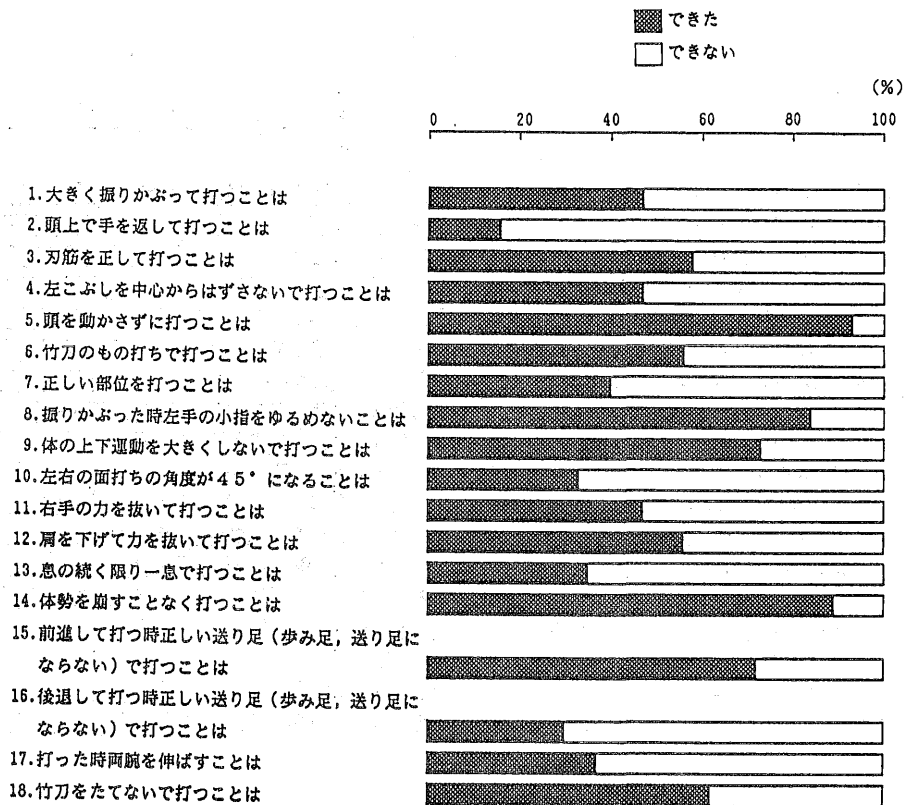


図4 左右面打ちにおける質問項目と専門家の評価

できていなかった。これは受け手に竹刀で左右面打ちを受けさせたため、竹刀だけを見て打っている者が多くみられ、正しい左右面の部位を打つことができないと思われる。13. 息の続く限り一息で打つことは65%の学生ができていなかった。この場合竹刀の振り上げ振り下ろしにスピードがなく、息を続けて一連の動作でスムーズに打つことは初心者にとって困難である。

足さばきについては、15. 前進して打つ時は72%の学生が正しい送り足で打っていたが、16. 後退して打つ時は70%の学生ができておらず、ほとんどの学生が前足を大きく引きすぎて「継ぎ足」、「歩み足」になっていた。

打ったときに両腕を伸ばすことは63%の学生ができていなかった。この場合、右手打ちになり右手の腕だけが伸び、左の肘が曲がっ

ている傾向が多く見られた。また1本の竹刀を両手で操作するため、「押し手」、「引き手」の関係を理解し習得することが初心者にとって困難であると考えられる。

4. 左こぶしを中心からはずさないで打つことは、53%の学生ができていなかった。これは正面打ちの場合と比較すると23%も高い値を示している。左右面打ちは竹刀を斜めに振り下ろし振り上げるため、正面打ちに比べ正中線から左こぶしがはずれやすいということがいえる。

④最後の正面打ち

図5は最後の正面打ちにおける質問項目と専門家の評価である。5. 打った後右手の高さが肩、左手の高さがみぞおちの高さになることは50%の学生ができていなかった。この場合、できなかった者のほとんどが、打った

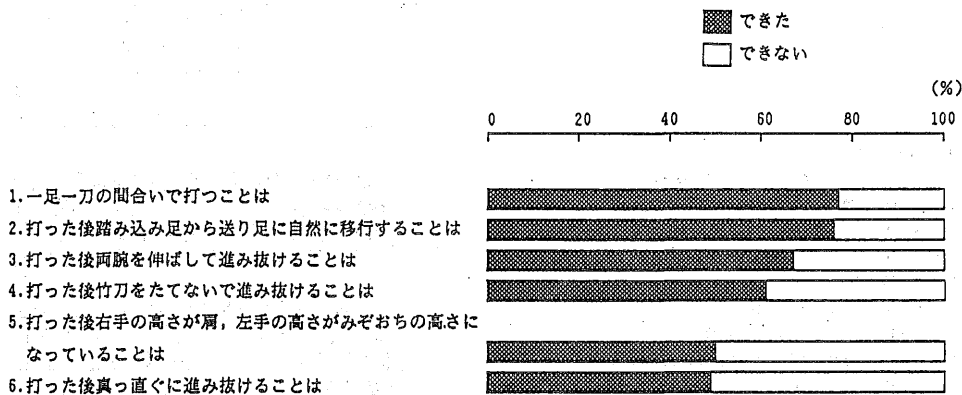


図5 最後の正面打ちにおける質問項目と専門家の評価

後その勢いで腕が下がったり、また打った反動で高く上がっていた。

6. 打った後まっすぐに進み抜けることは51%の者ができていなかった。これは正面の受け手を避けるために右側に進み抜けていると考えられる。

2. 学生の自己評価について

図6は専門家による評価において、できない学生が50%以上存在する項目の自己評価である。できなかった学生が自己の動作を正しく判断したか、誤った判断をしたか、わからない・意識がないと回答したかを百分率で表したものである。

中段の構えにおいては、できない学生が50%以上存在する項目はみられなかった。

正面打ちでは4項目、左右面打ちでは9項目、最後の正面打ちでは2項目であった。

①誤った判断について

誤った判断つまり自分ではできたと判断した項目についてみると、正面打ちにおいては3. 踏み込む時「継ぎ足」、「歩み足」にならないこと (38%); 左右面打ちにおいては2. 頭上で手を返して打つこと (40%), 最後の正面打ちでは6. 打った後まっすぐに進み抜けること (51%) が高い値を示していた。

踏み込む時「継ぎ足」、「歩み足」になる学

生が多いのは、専門家による評価のところでも述べたが、左足で鋭く踏み切ることができず、身体を十分に前進させることができないため、無意識のうちに左足を右足の踵の線より前に出して重ね、あるいは左足を右足の前に出すことにより間合をつめて打っているためである。またこの項目はわからない・意識がないと答えた学生も29%と多かった。

頭上で手を返して打つことは、授業では自分の左こぶしの下から相手が見えるように頭上まで大きく振りかぶり、一連の動作でなるべく速く打つように指導していたが、速く打つことと手を返して打つことに意識が集中したために、頭上で手を返すことと顔の前で返して打つことを誤って判断したものと思われる。

打った後にまっすぐに進み抜けることは、受け手には打った後に学生をまっすぐに進み抜けさせるように、体を十分に捌かせたが、本能的に受け手との接触を拒み右に逃げて進み抜けていると思われる。

②わからない・意識がない項目について

わからない・意識がないと回答した割合が高い項目についてみると、左右面打ちの局面においては、4. 左こぶしを中心からはずさないで打つこと (40%), 7. 正しい部位を打つこと (45%), 10. 左右面打ちの角度が

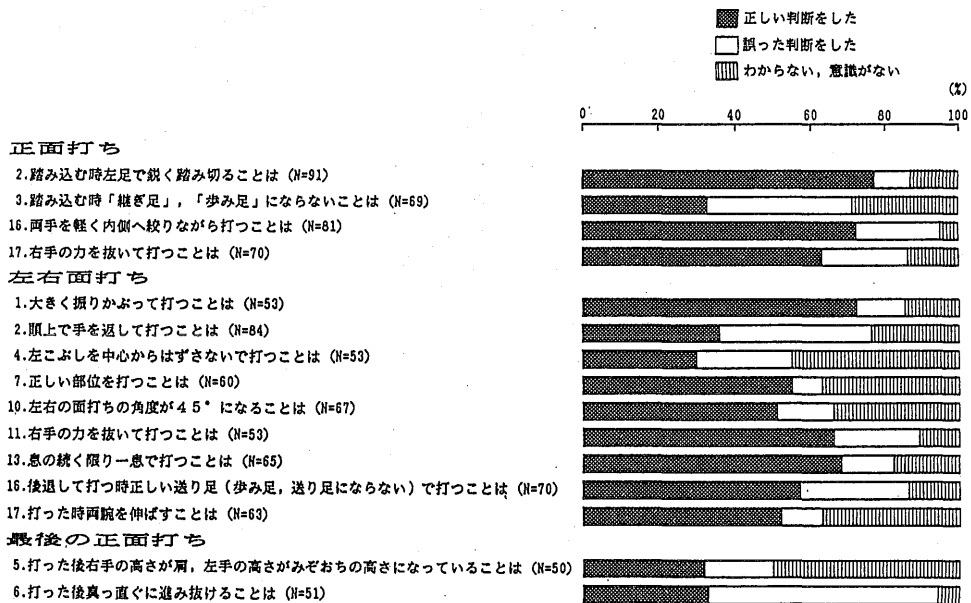


図6 できなかった学生が50%以上の項目についての自己評価

45°になること (37%), 17. 打った時両腕を伸ばすこと (37%) であり, 最後の正面打ちの局面では, 5. 打った後右手の高さが肩, 左手の高さがみぞおちの高さになること (50%) であった。

左右面打ちにおいて左こぶしを中心からはずれることは, 斜めに竹刀を振るため, 上下に振るより竹刀操作が複雑になり自分の左こぶしがどこにあるのか理解しにくいと思われる。正しい部位を打つことは, 竹刀で受け手に受けさせたため相手の正しい部位を打つことよりも, 竹刀だけを見て打ったため自分でどこを実際に打ったか判断できなかったものと思われる。

最後の正面打ちにおいて, 打った後右手の高さが肩, 左手の高さがみぞおちの高さになることについては, 打ったその瞬間で打ち返しの動作が終わったと理解し, 気が抜け最後の残心まで意識して打っていないと考えられる。

このようにわからない・意識がないという回答が多かったことは, 山田ら⁶⁾のテニスに

おける研究と一致するものである。特に左右面打ちの局面において意識がないという回答が多い。これは初心者にとって細かい動作, 複雑な動作については意識しづらく, ただ打つことだけに意識が集中し, 自らの動作を確認しながら行なう余裕がないためであろう。

IV. まとめ

初心者の打ち返しの動作における問題点の検討とさらに問題点のある学生が自己の動作をどのように意識しているのか明らかにするために, 100名の剣道受講生を対象に打ち返し動作のビデオ撮影並びに質問紙法により調査を行なった。それらの結果をもとに次のような結論を得た。

- 1) 左足で鋭く踏み切り正面を打つことは, 91%の学生ができていなかった。
- 2) 頭上で手を返して左右面を打つことは, 84%の学生ができていなかった。また40%の学生が誤った判断をしていた。
- 3) 最後の正面を打った後まっすぐに進み

抜けることは61%の学生が誤った判断をしていた。

- 4) 左こぶしを中心からはずさないで左右面を打つことは45%の学生が意識がなく、判断できなかった。
- 5) 最後の正面を打った後右手の高さを肩、左手の高さをみぞおちの高さに保持することは、50%の学生が意識がなく判断できなかった。

以上のことにより今後は次の3点について特に留意し初心者における打ち返しの指導を行なっていくことが必要であると思われる。

- ①正しい踏み込み足により上肢の打突動作と下肢の移動動作を協調的に行なわせる。
- ②左右面打ちにおいて左こぶしは頭上まであげ、振り上げ、振り下ろしの時正中線からはずれないように意識させる。
- ③打った後も気を抜くことなくまっすぐに進み抜けるよう意識させる。

参考文献

- 1) 安藤宏三, 百鬼史訓, 小沢博: グラフィック剣道, 大修館, 1987
- 2) 恵土孝吉: 初心者指導における一足一刀の間からの打突について, 武道学研究, 3-1, 40, 1969
- 3) 松下雅雄, 山田幸雄: 初心者における動作の自己評価について—空手の前蹴りを用いて—, 筑波大学大学体育研究, No. 9, 111-116, 1987
- 4) 長尾進, 香田郡秀: 剣道の初心者指導に関する一考察—正課体育受講生に対する意識調査と互格練習分析—, 筑波大学大学体育研究, No.10, 29-36, 1988
- 5) 内匠屋潔: 剣道打撃動作分析からみた初心者指導の一考察, 日本体育学会第37回大会号, p.318, 1986
- 6) 山田幸雄, 海野孝, 松下雅雄: 初心者のフォアハンドストロークの問題点及び自己の動作の意識について, 筑波大学大学体育研究, No. 9, 71-81, 1987
- 7) 全日本剣道連盟監修: 幼少年剣道指導要領, 全日本剣道連盟, 1986