

## ■「足さばき編」

初心者が最初に教わるのは「足さばき」です。

剣道では右足が前、左足が後ろに位置する基本の構えで全てを行います。そのため足さばきを習得することは基本中のキホンです。

それだけに経験者になってくると、あえて練習をしないのが「足さばき」ではないでしょうか。

しかし足さばきの上手い選手はやはり動きも良いですし、相手の素早い動きに対応して技をしかけることができます。

基本だと見過ごさず、自主トレで積極的に次の方法を取り入れてみましょう。

### ➤ 稽古その1：踏み込み足

いつも踏み込んでいる歩幅よりも半歩長く踏み込めるようにするための練習です。

長く踏み込むことができれば、相手が間合いを詰めてくる前に踏み込み技を決めることができます。

### ✓ 方法

右足が前、左足が後ろの「基本の構え」から左足を残したままでいつも通り右足で踏み込みをします。

踏み込みをした右足のかかと位置にビニールテープなどで印をつけておきましょう。

次に印をつけたテープよりも前へ深く踏み込むようにします。(左足はそのまま)

そのとき上半身が下向きにならないように、平行移動する感覚で右足を前に出します。

右足を上げた時なるべく足の裏を見せないようにするのがポイント。これを10～15回しましょう。

これが慣れてきたら、素振りとセットでするとより効果が高くなります。

### ➤ 稽古その2：かかと上げ歩行

剣道では両足のかかとを少し浮かせて足さばきをしますが、日常でかかとを浮かせて歩行をしていきます。

この時つま先立ちではなく、床から紙一枚くらい～5mmほど浮かせて歩くことで体幹を鍛えることができます。

体幹が鍛えられると稽古や試合で体当たりをしても上体が反れないため、すぐに次の技を仕掛けることができるようになります。

#### ✓ 方法

歩く時、かかとを5mmほど浮かせて歩きます。

意識しないと忘れてしまうため、気づいた時にすると良いです。また階段もかかとを上げてのぼるようにしましょう。

最初はグラグラしますのがなるべく姿勢を真っ直ぐにすること、またお腹のみぞおち（中心）や丹田に力を入れることで重心が定まり歩きやすくなります。

#### ➤ 稽古その3：前後左右すり足

試合では前後だけでなく左右にも動きます。このとき、特に体勢を崩しやすいのが左右の足さばきです。

体勢が崩れると隙ができてしまうため、相手の方が有利になります。そのため、普段から前後左右のすり足を習慣づけておくと良いでしょう。

#### ✓ 方法

基本の構えでは右足が前、左足は右足のかかと部分に位置し、右足と左足の間はこぶし1個分あけます。

右足はかかとを床から少し離し、左足は紙一枚分かかたを浮かします。

この基本姿勢のまま前後左右で1セットのすり足をします。これを15回～30回続けます。やってみるとわかりますが、意外と左右のすり足は難しいもの。体がグラグラしないように平行移動を心がけましょう。

#### ➤ 稽古その4：縄跳び

縄跳びも効果的です。爪先、腓腹筋強化と肺活量のトレーニングになり、踏切足や体幹の強化になります。

#### ✓ 方法

普段学校で使用している縄跳びを使います。縄跳びが無い場合は、持っているつもりで手首を回しその場ジャンプでも良いです。

踵を地面につけず、爪先で跳んで着地することがポイントです。

普通跳び50回+出来る人は、二重跳び20回を1セットとします。

#### ■まとめ

小さな稽古の積み重ねができる人は、やがて大きな成果を生みます。

保護者の皆さま、自主トレーニングのサポートをお願いいたします！

そして宜しければご一緒に！