

【第2弾】

■「素振り編」

家の中での素振りは天井に竹刀が当たってしまうため、やったことがない方も多いのではないのでしょうか。

でも家の中で少しでも素振りができたらいいですね。そこで狭い場所でもできる素振りの方法を使って効果的なトレーニングをしていきます。

➤ 稽古その1：蹲踞（そんきょ）素振り

蹲踞をしたままの体勢で素振りを行っていきます。

立って行う素振りよりも腕の力を必要とするため、腕の筋肉を鍛えるトレーニングにもなります。

蹲踞素振りでも天井や壁にぶつかってしまう恐れがある時は、竹刀を短く持って素振りを行うようにすると良いです。

✓ 方法

蹲踞をして素振りをするだけですが、このとき上体がグラつき後ろに反れてしまいます。

上体を真っ直ぐに保ち素振りを行うようにしましょう。

また竹刀を振り上げる時も、上腕から上げるようにするとより腕の筋力を鍛えることができます。

➤ 稽古その2：左腕素振り

蹲踞素振りを左腕のみでする方法です。

剣道の基本として素振りは左手が軸になり、右手は添える程度です。

そのため左腕だけで素振りをする事で、より鋭い打ち込みをすることができるようになります。

✓ 方法

蹲踞をして最初の構えの時だけ両手で竹刀を持ちます。振り上げる時から左腕だけを使い素振りをしていきます。

振り上げる時も下す時も、必ず竹刀は体の中心を通るようにします。振り下ろす時もしっかりと腕を伸ばすようにしましょう。

➤ 稽古その3：左指3本素振り

先ほどの左腕素振りの進化形で、さらに左指（中指・薬指・小指）の3本のみを使って素振りをする方法です。

この3本指を鍛えておくと構えたとき中心軸がしっかりと定まるため、さらに鍛えておきたい部分です。

このように身体のパーツを鍛えることも、剣道上達において欠かせない要素です。

✓ 方法

蹲踞をして最初の構えの時は両手で竹刀を持ちます。

振り上げる時から左指3本のみを使って素振りをしていきます。

指3本でも竹刀がグラつかないよう、しっかりと握りましょう。

最初はキツく感じますが、慣れてくると両手素振りもラクにできるようになってきます。

■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！