

剣道「三段」

1 有効打突について説明しなさい。

有効打突とは、充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものをいう。

充実した氣勢は気、適正な姿勢は体、刃筋正しくは剣であり、これらがタイミングよく調和がとれ、一体となって働くことが有効打突の条件であるが、その他、打突の強弱、手の内のさえ、体のさばきなどの要素が備わり総合的に見て有効打突は決定される。

2 打突の好機について説明しなさい。

- (1) 相手の動作の起こり頭（出ばな）
- (2) 技の尽きたところ（動作や技がおわったところ）
- (3) 居ついたところ（身心の緊張がゆるんだ瞬間、気持ちで圧倒されたとき）
- (4) 引きはな（退がる場所）
- (5) 受け止めたところ（受け止めたところ以外に隙が生じる）
- (6) 息を深く吸うところ（息を吸うときは、相手の動作が止まる）

3 「試合稽古で気をつけること」を述べなさい。

- (1) 正しい姿勢と正しい構えで行う。
- (2) 勝ちを誇示したり、不適切な態度をとらないようにする。
- (3) 充実した氣勢で、気構えを強くして、剣先を中心から外さないで攻め合う。
- (4) 安易に左こぶしを正中線から外すような防御姿勢をとらないようにする。
- (5) 正しい鍔ぜり合いを行い、鍔ぜり合いからは積極的に技を出すか分かれるようにする。
- (6) 勝敗の結果や試合内容を反省して、更なる修練の課題を確認する。