

## 剣道競技の面打ち動作における上級者と中級者の比較

Comparison of “Men” motion between skilled and intermediate kendo players

1K08A217-6

村岡真和

指導教員 主査 葛西順一先生

副査 矢野尊之先生

### 【目的】

剣道は、日本の武術である剣術の竹刀稽古を競技化した武道で、竹刀を用いて相手と有効な打突を競い合う。剣道には、「一眼二足三胆四力」という言葉がある。その「二足」に注目すると、昔からの心得として「技を見ないで足を見よ」とある。技の根源は足にあり、足の踏み方・さばき方（使い方）が最も重要であることを意味している。自分自身の競技経験および指導経験から、熟練者は、腰の移動距離や軌跡が未熟練者とは異なるのではないかと考えが生じている。

以上のことから、足の踏み方・さばき方と腰の移動距離には関連があり、それらに上級者と中級者とで相違があるのではないかと仮説を立てた。

そこで、本研究は、面打ち動作において、特に腰の軌道距離や軌跡に着目し、上級者と中級者とを比較し、検討することを目的として行った。

### 【方法】

被験者は、早稲田大学剣道部女子部員 10 名（上級者 3 名、中級者 7 名）であった。女子の上級者 3 名は、第 29 回全日本女子学生剣道優勝大会の優勝経験者である。また、参考資料として、早稲田大学剣道部の男子部員 2 名（上級者 1 名と中級者 1 名）を対象とした。男子の上級者は第 55 回全日本学生優勝大会の優勝経験者である。

1 台のハイスピードカメラ（EX-F1、Casio 社製）を被験者の側方 7.5m の位置に設置し、毎秒 300 コマで被験者の動き全体が撮影できるように調整した。被験者の腰および肩に白いテープを十字に貼り付け目安とし、撮影した画像をパソコンに取り込み、二次元動作解析システム Media Blend（DKH 社製）を用いて腰の軌道、角度等の分析を行った。

### 【結果】

女子部員の上級者は中級者よりも腰の移動距離が大きく、打突時の腰から頭を結ぶ直線の垂直面に対する角度が小さかった。腰の軌道は、飛距離や打突時の腰から頭までを結ぶ直線の垂直面に対する角度と密接に関係しており、その角度が小さいほど腰の移動距離が大きい傾向にあった。また、男子部員の上級者と中級者の比較においては腰の軌道に差はほとんどみられなかった。男子の上級者と女子の上

級者を比較したところ、男子と女子の違いは打突の速さだけではなく、打ち方も異なっていた。打突の踏み込み前と踏み込み足が上がった時の床から腰の距離は、男子は 0.12m、女子は 0.08m であり女子の方が小さかった。しかし、実際の動きを見てみると、男子の場合は足が上がる直前から足が上がった時までの距離が大きかった。これは、踏み切る直前まで足を上げるのを我慢してから、一気に打ち込むためであると思われる。打突時の腰から頭を結ぶ直線の垂直面に対する角度は男女共 13° で、上級者は腰の使い方が上手く、体幹が強いため、体の軸が崩れない傾向がみられた。

### 【考察】

女子の上級者と中級者を比較すると、腰の軌道に違いが生じていた。腰の軌道が良くなければ、飛距離も伸びず、打突時の腰から頭腰から頭を結ぶ直線の垂直面に対する角度も大きくなる。このことから、剣道で 1 番重要な身体の要の部分は腰であり、腰の使い方が競技力向上のポイントとなるものと考えられる。また、男子の上級者と中級者との比較では全く違いが生じなかった。男子の上級者と女子の上級者を比較した場合、打突の速さだけではなく、打ち方にも違いのあることを確認できた。踏み切る直前まで我慢するため、打突までの速さは女子と比較にならない程速い。女子は男子の打ち方を参考にして少しでも近付けるようにする必要がある。部員全員で同じ目標に向かって稽古をしていくなれば、この差を縮めるための努力を積み重ねなければならない。おそらく、中級者は自分自身と上級者との間で、これだけ明確な違いが生じていることに気づいてはいないことだろう。上級者になると、自分が出来ているのか、いないのかがわかり、良い打ち方、悪い打ち方の区別ができるようになる。また、積極的に第三者の目を見て自分がどうか、自分の理想とギャップがあるかどうかを追求できるようになる。中級者はこの結果を良い材料とし、普段気付けないところに注目して意識改革を行えば、競技力の向上と共に、剣道部全体の士気が上がるものと考えられる。

