

それに対して、手拭いを持つている方は、相手が「はい」とかの合図で右手を振り下ろそうとした時に素早く両手を握りしめて、手拭いが下に落ちないように保持しようとする。互いに相手の動きに集中していないと目的が達成できない。

写真4―15は、手拭いを切り落とせなかった例であり、写真4―16は、切り落とした例である。

斜め下方手拭い切り（アイーン切り）

志村けんさんがテレビで使っている「アイーン」の構えから、相手が右手で胴の位置の前方に軽く持つて垂らしている手拭いを、斜め下方に振り下ろして、手拭いを切り落とすイメージで行う。

手拭いを持つている方は、相手が振り下ろしてきたら、素速く右手を握って手拭いを切り落とされないようにする。慣れてきたら、両者が動きながら行うと活気が出てさらにおもしろくなる。「やー」という声をかけながら、切り落とす時には「胴ー」という発声とともに行うと、剣道らしい動作と雰囲気生まれる。

写真4―18は、切り落とせなかった例であり、写真4―19は、切り落とした例である。

新聞ボール切り

新聞紙を丸めてボールのようにして、しない竹刀を持った相手と向かい合う。新聞ボールを持つている方が竹刀を持っていて相手に新聞ボールを投げ上げて、それを竹刀を持つている方が、叩き落とすようにする。

慣れてきたら、投げる方の人数を増やしたり、動きながら投げたりすると動きの中での俊敏な打撃動作が身についてくる。



写真 4-17



写真 4-18



写真 4-19

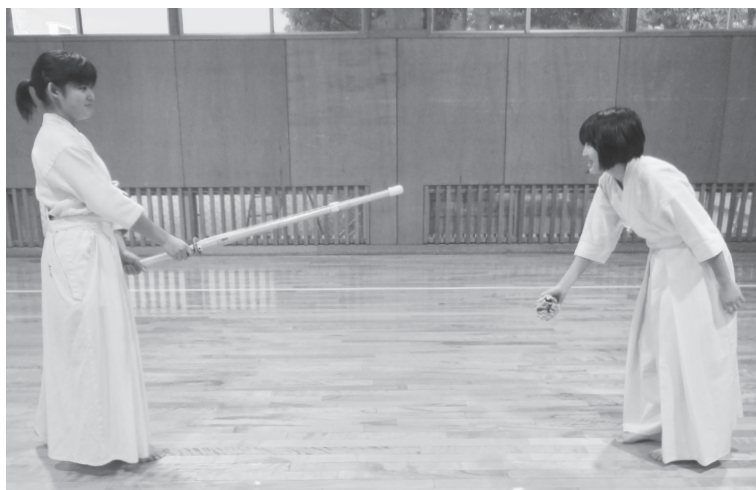


写真 4-20

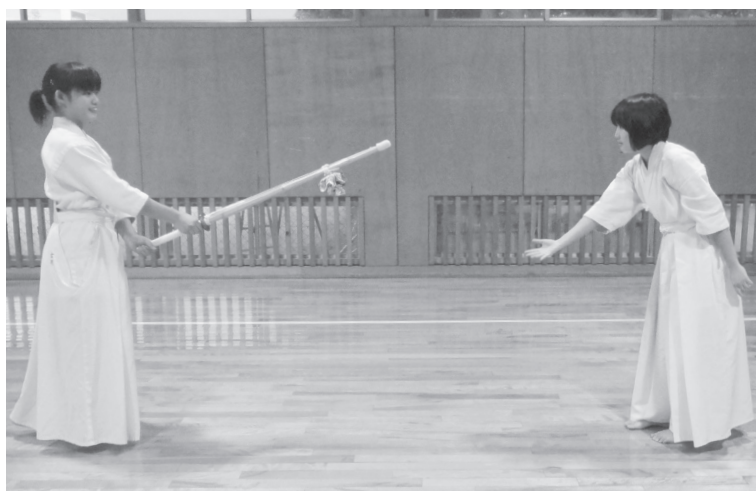


写真 4-21

柔軟性を高める運動（その一）

ペアで向かい合って手を繋ぎ、屈伸する方は、椅子に座る感じでおしりを後方に突き出すようにしやがみ、屈伸したときに膝が足先よりも前に出ないようにする。実施する前に前屈の度合いを確認し、この動作を15回3セット、できるだけ早く屈伸する。

その後、最初と同様に前屈してその伸びを確かめてみよう。驚くほど速効性がある。ぜひやってみてほしい。これは、ふとももと膝の裏側の筋肉を曲げ伸ばすことで、伸びやすくなることによる。



写真 4-22



写真 4-23



写真 4-24

柔軟性を高める運動（その二）

一方が壁に向かって長座姿勢となり、補助の方が背中側に立ち、しっかりと押さえた状態から、長座姿勢の方は、背中側に上体をそるようにして力を後ろにかけて、上体を起こしていく。この動作を3〜5回くらいやると、腰から背中にかけて、筋肉が伸びやすくなり、柔軟性が高まる。評価方法は、（その一）と同様である。



写真 4-25



写真 4-26

まとめ

剣道の対人性をキーワードに、互いの心身がほぐれる運動を提案した。そのねらいには、剣道の礼の心や基本技に繋がる技術的基盤となる内容が含まれている。よって、ただほぐれるだけでなく、武道としての剣道を行う心とからだの構えができる。また、剣道の技術内容に生かせる基礎が培われる。ぜひ活用してほしいものである

2 礼法について～立礼と座礼～

もともと「礼」は、「禮」から由来しており、その人の豊かさを示すと言われている。形式的であったり、いやいや行うものではなく、相手を尊重し、自ら心を開いて相手に近づく気持ちをもつて行つてほしい。

なお、「目を見る」の表現については、「眼を見る」に統一したい。その理由は、「眼」には、眼差^{まな}しという意味が含まれているからである。礼は、相手を想う愛情の眼差しの気持ちをお大切にしたい。

また、座り方と立ち方の基本は、「左座^{さざ}右起^{うき}」であり、「座るときは左足から、立つときは右足から」という作法が一般的である。