慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	剣道の正面素振りにおける指導法に関する一考察
Sub Title	The study of the teaching method of shomen-suburi in Kendo
Author	植田, 史生(Ueda, Fumio) 吉田, 泰将(Yoshida, Yasumasa) 佐々木, 玲子(Sasaki, Reiko) 村山, 光義(Murayama, Mitsuyoshi) 小森, 康加(Komori, Yasuka) 福本, 修二(Fukumoto, Shuji)
Publisher	慶應義塾大学体育研究所
Publication year	2002
Jtitle	体育研究所紀要 (Bulletin of the institute of physical education, Keio university). Vol.41, No.1 (2002. 1) ,p.23- 30
JaLC DOI	
Abstract	We will concentrate on the teaching method of shomen-suburi. The aim of this study is to grasp the experienced kendo players' suburi practice. Our points of view are as follows. "How they were taught suburi when they were beginners.", "Which body parts they concentrate on.", and "What is on their minds during suburi." We will also focus on the difference in the generations. We made a survey sending questionnaires and received 242 returns out of 250 (return rate 96.8%). Respondents are all experienced kendo players who are from college students up. We have tallied up the answers and will explore the results. 1. The body parts concentrated in chudan-no-kamae (Basic-posture) In chudan-no-kamae, most of the players answered they concentrate on their "left grip", "the top of the sinai", "tanden (abdomen)", "left leg", and "left waist", so we think that they concentrate on the left side of the body with the left grip centered. In modern kendo, players have to meet the quick changes between offense and defense, so they put much importance in chudan-no-kamae. It's possible that the body parts now concentrated on will change as they practice a lot and master sizentai(the natural posture). 2. The body parts concentrated in raising or lowering the sinai It has become clear that most of them tend to concentrate on their "left grip" when raising the sinai. The "shoulder", "elbows", "grips", and "the top of the sinai" are also prevalent. Though there is a difference in the generations, they all concentrate on the upper body. It may help them not to loosen their left grip and also to raise the sinai in the centerline of the body. More than 80 percent of the players answer that when they raise the sinai, is position is either "pointing backward diagonally at the ceiling" or "parallel to the floor." In other words the starting point of the swing is mostly not so low in the back. The fact that they concentrate on the "left grip", "the top of the sinai", and "both grips" shows that it is proper for the smooth swing to raise the sinai at those points. 3. The position of the sinai when they stop lowering it There is a big difference between under-thirties and over-forties on the position of the sinai when they stop lowering it. Most of the under-thirties players stop their sinai at the height of the top of the head, while over-forties stop when their right fist comes at the height of the right shoulder. We infer that it was caused by the different way of being taught by their instructors in the early stage of kendo training. It has been reported that when they swing in the air, the start of muscle-activity and the slowdown period in swinging are earlier than when they play against an opponent. It is necessary to manifest the height of the sinai when they stop swinging. We can determine that when they stop lowering the sinai, the position of it should be at the height of the top of the head, and that the grip should be under the shoulders, which may help them to swing completely.
Notes	
Genre	Departmental Bulletin Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00410001-0023

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or

publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

剣道の正面素振りにおける指導法に関する一考察

植田　史生*　　吉田　泰将**　　佐々木玲子*
村山　光義**　　小森　康加　　福本　修二***

The Study of the teaching method of SHOMEN-SUBURI in Kendo

Fumio Ueda[1], Yasumasa Yoshida[2], Reiko Sasaki[1], Mitsuyoshi Murayma[2], Yasuka Komori, Shuji Fukumoto[3]

Summary

We will concentrate on the teaching method of *shomen-suburi.* The aim of this study is to grasp the experienced kendo players' *suburi* practice. Our points of view are as follows. "How they were taught *suburi* when they were beginners.", "Which body parts they concentrate on.", and "What is on their minds during *suburi.*" We will also focus on the difference in the generations.

We made a survey sending questionnaires and received 242 returns out of 250 (return rate 96.8%). Respondents are all experienced kendo players who are from college students up. We have tallied up the answers and will explore the results.

1. The body parts concentrated in *chudan-no-kamae* (Basic-posture)

In *chudan-no-kamae*, most of the players answered they concentrate on their "left grip", "the top of the sinai", "*tanden* (abdomen)", "left leg", and "left waist", so we think that they concentrate on the left side of the body with the left grip centered. In modern kendo, players have to meet the quick changes between offense and defense, so they put much importance in *chudan-no-kamae.* It's possible that the body parts now concentrated on will change as they practice a lot and master *sizentai* (the natural posture).

2. The body parts concentrated in raising or lowering the sinai

It has become clear that most of them tend to concentrate on their "left grip" when raising the *sinai.* The "shoulder", "elbows", "grips", and "the top of the *sinai*" are also prevalent. Though there is a difference in the generations, they all concentrate on the upper body. It may help them not to loosen their left grip and also to raise the *sinai* in the centerline of the body. More than 80 percent of the players answer that when they raise the *sinai,* is po-

*慶應義塾大学助教授　1) Associate Professor, Institute of Physical Education, Keio University
**慶應義塾大学専任講師　2) Assistant Professor, Institute of Physical Education, Keio University
***慶應義塾大学教授　3) Professor, Faculty of Policy Management, Keio University

sition is either "pointing backward diagonally at the ceiling" or "parallel to the floor." In other words the starting point of the swing is mostly not so low in the back. The fact that they concentrate on the "left grip", "the top of the *sinai*", and "both grips" shows that it is proper for the smooth swing to raise the *sinai* at those points.

3. The position of the *sinai* when they stop lowering it

There is a big difference between under-thirties and over-forties on the position of the *sinai* when they stop lowering it. Most of the under-thirties players stop their *sinai* at the height of the top of the head, while over-forties stop when their right fist comes at the height of the right shoulder. We infer that it was caused by the different way of being taught by their instructors in the early stage of kendo training. It has been reported that when they swing in the air, the start of muscle-activity and the slowdown period in swinging are earlier than when they play against an opponent. It is necessary to manifest the height of the *sinai* when they stop swinging. We can determine that when they stop lowering the *sinai*, the position of it should be at the height of the top of the head, and that the grip should be under the shoulders, which may help them to swing completely.

Key words; The Shomen-Suburi, The Teaching method, An investigation
キーワード；正面素振り，指導法，調査

I 目　的

剣道の素振りについて，中野，坪井ら[11) 16)]は「打撃の方向（筋）を習得し，打撃の基礎的な練習として，また，準備・整理・補強運動を目的として，竹刀や木刀を空間で振る練習が素振りであり，練習の初歩的な段階においては，欠く事の出来ない重要項目である」と記している。素振りには，「上下振り」と「斜め振り」とがあり，この動作の習得は，剣（竹刀）体一致の動作を体得することを目的としている。この時の竹刀操作は，左拳が常に顔の正面を通り，しかも剣先で大きく円を描くように振ることである。

剣道の練習では，初歩的段階は，「上下振り」・「斜め振り」で竹刀操作を習得させ，その後，「正面素振り」を練習し，打撃する時のイメージ作りを行うとともに，剣道の基礎的動作を習得する手段として常に活用されている。また，素振りは熟錬度に関係なく欠かせないものとして重要視されている。特に，「正面素振り」は，初心者から熟練者まで常に実践して，剣道の打撃動作に必要な「姿勢・構え・体の運用・竹刀操作・手の内・刃筋」等の基本的要素を習得する方法の一つとして反復練習を行ない，正しい打撃動作を体得する為の重要な動作として実践されている。

平成11年に㈶全日本剣道連盟で作成された「剣道社会体育教本」のⅧ，剣道の技術実習及び指導法(6) 空間打突において，正面打ちは「両腕の間から相手の面が見えるぐらいの位置まで振りかぶり，正面まで振り下ろす」と説明されている[22)]。しかし，振り下ろす高さについては，明確に「剣先の位置」や「拳の高さ」等の基準が示されていない。

「正面素振り」における竹刀操作は，従来，竹刀を振り下ろす際，「右拳を右肩の高さで停止させる」方法（この素振りは，対人競技である相手を意識した打撃動作ではなく，打撃する側に立って竹刀を振り下ろした時に，十分に上肢が伸びているかを問題にしている）が多く取り入れられ実施されていたが，近年，「右拳を胸の高さ（剣先が頭頂点の高さ）で停止させる」方法（対人競技として相手を意識して，相手の面打撃の部位を中心としたもの）が指導されるようになってきた，我々は，この二通りの素振りに注目し，比較研究を行ってきた。過去の研究成果から，筋電図法による両者の比較においては，「素振り」動作中の上肢の筋放電様相は「右拳を胸の高さ（剣先が頭頂点の高さ）で停止させる」素振りに

おいて持続性放電量の減少が観察され，「右拳を右肩の高さで停止する」素振りより，筋の負担が少ない効率的な動作が行われている可能性がみられた[17)18)]。また，打撃目標の高低差により打撃力・竹刀速度や角度の違いが生じることも立証されている[5)]。

本研究は，上記二通りの正面素振りについて，剣道経験者を対象に質問紙法を用いて，剣道の練習をする際，どのような事を注意して素振りを実施しているか等の意識調査を実施した。過去における先行研究では，剣道に対する意識調査[2)3)8)]や試合に関する調査[4)6)14)]，並びに剣道指導者に対する意識調査[1)9)]は数多く見られる。しかし，質問紙法による指導を受ける側の技術に関する意識調査は少ない。そこで，剣道の練習のとき，「素振り」においてどのような指導を受けたか，また，現在，素振りを行なう場合にはどこを意識し，どういう注意をはらっているかを調査する事によって，実際の指導・実施現場における「正面素振り」の実態を把握するとともに，今後の指導に役立てる事を目的とした。

Ⅱ 方　法

1．調査対象：大学生以上の剣道経験者（表1）。

2．調査方法：質問紙による調査を行った。

今回の調査は，① 関東実業団剣道大会時，会場にて配布・回収 ② 往復郵送にて配布・回収，という二通りの方法で行った。

表1　調査対象

回答者数	242名（男子189名，女子52名，不明1名）
年　齢	25.5±9.8歳（18・19歳57名，20歳代133名 30歳代28名，40歳代14名，50歳代6名）
経験年数	15.3±7.4年
段　位	3.4±1.1段

3．調査内容：質問紙での調査内容は，1）個人のプロフィール，2）中段に構える時の意識，18項目，3）竹刀を振りかぶる時の意識，18項目，4）竹刀をどこまで振りかぶるか，4項目，5）竹刀を振り下ろす時の意識，18項目，6）竹刀をどこまで振り下ろすか，3項目，7）正面素振りをする際に特に注意していることとした。それぞれについて選択肢からの意識の強い順に1～3位まで順位をつけて選択する方法を用いた。（剣道の正面素振りに関する調査用紙参照）

4．調査時期：調査は，1999年6月に行った。回答は，250名中242名（回収率96.8％）から得られた。

5．分析方法：得られた有効回答において，上記の2）～7）の調査項目について，項目ごとに選択された選択肢の数を集計し，検討した。本研究では，各質問項目とも，1位に選択した回答について集計を行った。

Ⅲ 結　果

Q1の「中段に構えるときにどこに意識を置くか」に対する回答において，18の選択項目から，最も意識すると選択した項目のうち，各年代ごとに多く選択されたものから5項目を抽出し，各年代においてそれぞれの項目の回答率を求めた。図1はそれを全年代まとめて示したものである。縦軸は年代，横軸は選択項目，垂直軸は回答率を表した図である。上位5項目の順位に違いはあるものの，各年代とも「左拳」が一番多い回答であった。なかでも，10代，20代は圧倒的に多く50％近い回答であった。40代では，「剣先」，「左拳」がともに21.4％で多かった。また，「目付け」については，年代が上がるほど選択率が増加した。全年代の回答を総合すると，「左拳」が35.9％で最も多く，続いて「剣先」「丹田」「左足」「左腰」の順で回答率が高かった。

図2は，Q2の『竹刀を振りかぶる時にどこを意識するか』に対する回答について，図1と同様に示したものである。

各年代ともに「左拳」が圧倒的に多い回答であり，全体でみても50％以上が「左拳」をあげていた。10代，20代では，肩，両肘で20％～30％，30代は剣先10.7％，両拳7.1％。40代では，剣先14.3％，両拳21.4％，50代では，両肘16.7％と2番目以降の選択順は各年代で異なっていたが，いずれにしても各年代ともに上肢に対する意識が高かった。

図3は，Q4の『竹刀を振り下ろす時にどこを意識するか』に対する回答について図1，2と同様に示したものである。40代以外の年代で「左拳」の回答率が最も高かった。40代では「両拳」が28.6％で最も高く，「左拳」と「剣先」がともに21.4％で2番目に高かった。また，「剣先」は10，20，30代でも「左拳」に次いで2番目に多い回答であった。

Q3の『竹刀の振りかぶり位置』については，「竹刀が臀部につくまで」「竹刀の剣先が身体後方で斜め下に向かう」「竹刀が身体後方で床面と平行」「竹刀を頭上斜め後方に高く振り上げる」という4項目から1つを選択した。その結果，図4にみられるように，各年代ともに「竹刀を頭上斜め後方に高く振り上げる」が50％以上の回答率であった。「竹刀が身体後方で床面と平行」が10代，20代，30代，50代でそれぞれ，20.0％，26.0％，30.0％，33.0％で2番目に多く，これらの年代では，「竹刀を頭上斜め後方に高く振り上げる」と「竹刀が身体後方で床面と平行」を合わせて80％以上を占めた。しかし，40代では，「竹刀の剣先が身体後方で斜め下に向かう」が29％で2番目に多く，他の年代とは異なった傾向であった。また，「竹刀が臀部につくまで」は各年代ともに7％以下で回答率は低かった。

Q5の『竹刀の振り下ろし位置』については，Q3と同様に，「右拳を右肩の高さで停止させる」「竹刀の剣先が頭頂点の高さ」「その他」の3つから1つを選択した。その結果図5にみられるように，「竹刀の剣先が頭頂点の高さ」は10代，20代，30代でそれぞれ，82.0％，78.0％，64.0％で最も多く，40代，50代では「右拳を右肩の高さ」がそれぞれ57.0％，67.0％で最も多く，若年齢層，高年齢層で違いがみられた。「その他」を挙げるものはどの年代でもほとんどなかった。

	左拳	丹田	剣先	左腰	左足	足幅（前後）	頭の位置	目付け
10代	45.6	12.3	7.0	5.3	5.3	3.5	1.8	1.8
20代	47.4	7.5	12.8	6.8	4.5	0.8	6.0	2.3
30代	32.1	14.3	14.3	0.0	17.9	7.1	3.6	7.1
40代	21.4	0.0	21.4	7.1	7.1	7.1	0.0	14.3
50代	33.3	16.7	0.0	16.7	0.0	16.7	0.0	16.7
全体	43.3	9.2	11.8	5.9	6.3	2.9	4.2	3.8

	左拳	肩	両肘	丹田	剣先	両拳	頭の位置	左足	その他
10代	43.9	21.1	8.8	7.0	3.5	3.5	1.8	1.8	0.0
20代	54.2	10.7	12.2	2.3	6.9	2.3	2.3	0.0	1.5
30代	60.7	0.0	0.0	3.6	10.7	7.1	3.6	3.6	7.1
40代	50.0	0.0	0.0	0.0	14.3	21.4	14.3	14.3	0.0
50代	50.0	0.0	16.7	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
全体	51.7	10.9	9.2	3.8	6.7	4.2	2.9	0.8	1.7

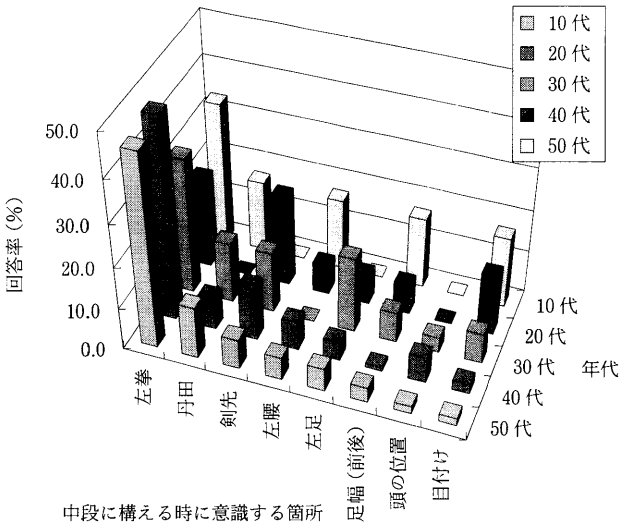


図1　Q1「中段に構える時どこに意識を置くか」年代別回答

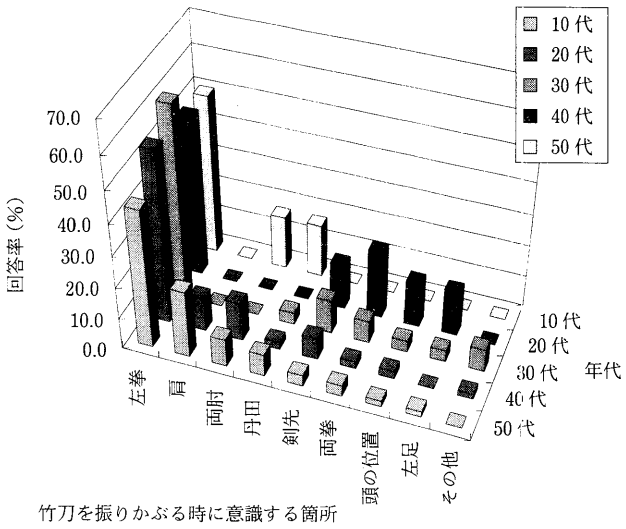


図2　Q2「竹刀を振りかぶる時どこに意識を置くか」年代別回答

	左拳	剣先	肩	丹田	両肘	両拳	頭の位置	左腰
10代	31.6	22.8	14.0	8.8	7.0	5.3	0.0	0.0
20代	42.9	17.3	10.5	3.0	3.0	6.8	2.3	6.0
30代	35.7	28.6	0.0	7.1	10.7	7.1	0.0	0.0
40代	21.4	21.4	0.0	0.0	7.1	28.6	7.1	0.0
50代	33.3	0.0	0.0	16.7	16.7	16.7	0.0	16.7
全体	37.8	19.7	9.2	5.0	5.5	8.0	1.7	4.6

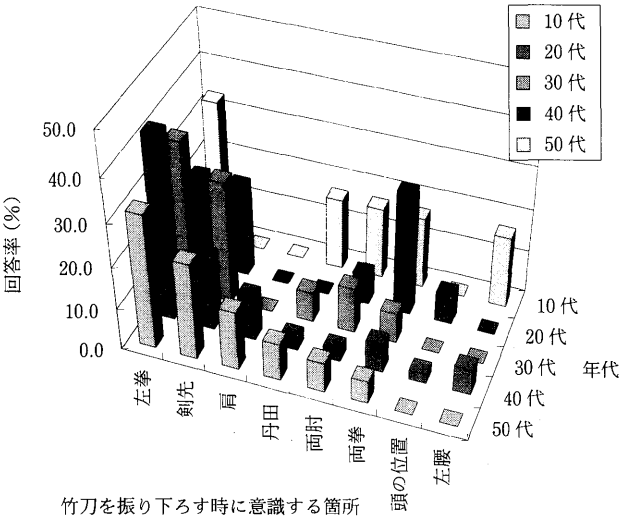


図3　Q4「竹刀を振り下ろす時どこを意識するか」年代別回答

Ⅳ　考　　察

1．中段の構えにおける意識

中段の構えにおいては，大多数が「左拳」と「剣先」に，また，「丹田」，「左足」，「左腰」に意識をおくと回答している事から，左拳を中心に左側の部位に意識を集中していると解釈することができる。山神ら[21]は手関節の運動について分析し，熟練者の構えにおいては左手首の内転が大きく，右手首がやや外転していることを見出している。また，林ら[1]は，打撃動作時の手指の力を分析し，左手が右手より大きな力を発揮していることを報告している。対人種目として攻防の変化に対処する現代剣道では中段の構えが重要視されている。従って，打撃動作の起点となる構えにおいて，左拳への意識が高いことは理解しやすい。しかし，年代別に見ると，40～50代で「目付け」や「前後の足幅」などの回答も多い。自然体に近い構えを習得し年代を重ねるごとに意識する部位が変わっていくことも考えられる。

	竹刀を頭上斜め後方に高く	竹刀が身体後方で床面と平	剣先が身体後方で斜め下	竹刀が臀部につくまで
10代	60.0	20.0	13.0	7.0
20代	61.0	26.0	10.0	3.0
30代	52.0	30.0	15.0	4.0
40代	64.0	0.0	29.0	7.0
50代	67.0	33.0	0.0	0.0

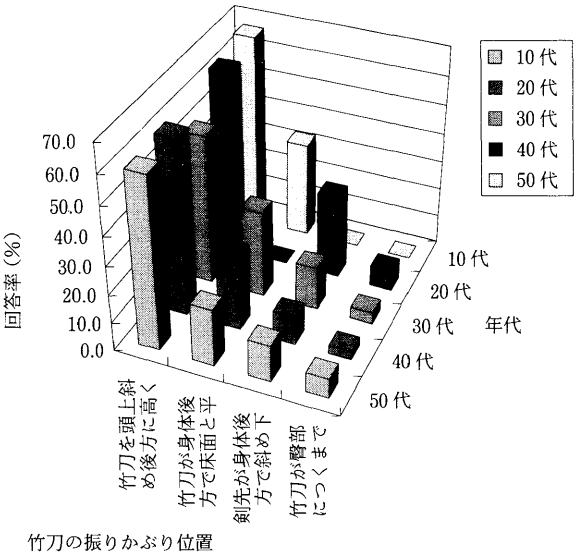


図4　Q3「竹刀の振りかぶり位置」年代別回答

	竹刀の剣先が頭頂点の高さ	右拳を右肩の高さ	その他
10代	82.0	16.0	2.0
20代	78.0	20.0	2.0
30代	64.0	32.0	4.0
40代	36.0	57.0	7.0
50代	33.3	67.0	0.0

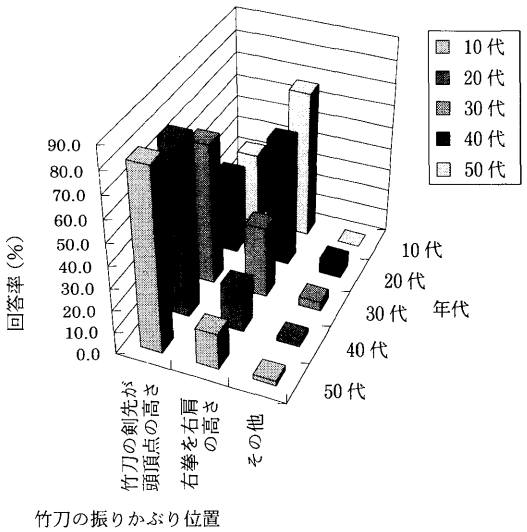


図5　Q5「竹刀の振りおろし位置」年代別回答

2．振りかぶりと振り下ろしにおける意識

振りかぶりについての回答からは，「左拳」の意識が顕著であることが明らかとなった。2番目以降の項目も「肩」，「両肘」，「両拳」，「剣先」など年代で異なるものの，上肢を主導部位として意識していることが示された。このことは，振りかぶりにおいて重要と考えられる，左手の握りが緩まないことや，両腕や剣先を意識して自分の正中線上を振りかぶる動作に結びつくものと考えられる。

竹刀振りかぶり位置は，「頭上斜め後方に高く振り上げる」と「身体後方で床面と平行まで振り上げる」と回答したものが8割を超えている。この回答傾向には年代の差はみられなかった。従って，振りかぶりの位置は「頭上斜め後方」という高い位置が主流であり，床近くまで下げるものほど少ない。このことは，振り下ろしへの起点として剣先をあまり後方に下げないことを意味している。一方，振り下ろしにおける意識では，「左拳」に続き，「剣先」「両拳」などが強く意識されている。振りかぶりと類似しているが，「剣先」が「左拳」に続いて多いのが特徴的である。吉田ら[21]によると，振りかぶり位置で剣先の高さを下げすぎることは，振り下ろし局面に時間を要し，かつ剣先のスピードも上がらないと報告している。従って，振りかぶり位置を「頭上斜め後方」にすることは，振り上げ・振り下ろしの一連の動作を意識させることが可能となり，スムースな動作を生み，適当と考えられる。

3．竹刀停止位置について

竹刀停止位置においては，30代以下の回答では「竹刀の剣先が頭頂点の高さ」が多数を占め，40代以上では「右拳を右肩の高さで停止させる」が多数を占めているという年代間の相違が明らかとなった。この原因として，剣道を開始した時の指導者によって異なった指導が行われていた事が推察できる。また，小林と百鬼[7]は古流経験者と未経験者の素振りを動作分析し，振りかぶりや振り下ろしにおいて差異のあることを報告している。この点からも，指導を受けた経験によって動作が異なることは容易に推測され，年代の高い者が，歴史的に継承されてきた「右拳を右肩の高さで停止する」素振りを実践する比率が高いことは理解できる。

これまで，竹刀の振り下ろし動作においては，上肢の様々な制御が報告されている。横山と百鬼[20]は，打撃と空間打突の筋放電パターンの比較から，空間打突において放電開始時期や竹刀角速度の減速時期が早いことを報告している。つまり，素振りにおいては，打撃と異なり，竹刀停止への制御が行われていることが考えられる。一方，林ら[5]は振り下ろし局面で左手指の力発揮が大きいことを報告し，坪井ら[15]は，小指・薬指中心に竹刀を握り，両肘をしめて振り下ろすことが有効としている。こうした制御は，中村[10]によれば竹刀の「ムチ効果」を得るために重要であるとされる。すなわち，左手を固定し，打撃時に手関節を中心に絞り込むことで打撃力が増すのである。大矢ら[13]の打撃目標の高低差による打撃力の分析によると，目標が高くなるにつれ，前方向分力と垂直下分力が相反し，高すぎる目標は竹刀をより立てた状態で打撃することになる。このことから，垂直下への打撃力低下は「ムチ効果」の観点から有効でないといえる。従って，振り下ろしから停止にかけて，左手の握りが緩まないように「振りきる」ことを意識させることが重要であり，そのためにも，停止位置は適正な高さに設定されるべきであろう。

V まとめ

今回の調査結果から剣道経験者全体では中段の構えから正面素振りを行う時の意識は,多数が「左拳」を意識している結果が得られた。また，年代別でも同様の結果が得られた。これらのことにより，正面素振りを行う際に中段の構えで「左拳」「剣先」を中心として左側の部位に意識をもち，振りかぶりで「両腕」を意識し，振り下ろしで「両腕」と「左腰」に意識している結果が得られた。竹刀の振りかぶり位置は，過半数以上が「竹刀を頭上斜め後方に高く」と回答し年代別

でも同様の結果が得られた。竹刀の振り下ろし位置は，30代以下では「竹刀の剣先が頭頂点の高さ」まで振り下ろすが過半数以上を占め，このことは，肘を中心とした振り上げ，振り下ろしが行われているものと思われる。40代以上では「右拳を右肩の高さ」まで振り下ろすが過半数を占めた。これらの事は，浅見ら[1]が報告しているように指導の場の違いによる意識の相違と同じように考えられる。今回の調査結果の傾向からみると，指導法は，その時代によって工夫され変化していくものであるが，基本的理法を変えてはならず，この理法は合理的であり，運動効率及び成功率から見ても正しいものである。剣道は対人的なものであり，その技法も常に対人的観念，感覚を身につけるようにする事が必要であり，「右拳を胸の高さ（剣先が頭頂点の高さ）で停止させる」方法が現代剣道にあった指導法であると考えられる。

引用・参考文献

1) 浅見裕，岡嶋恒，木原資裕，武藤健一郎：剣道指導者の剣道に関する意識についての一考察，武道学研究，32-1，P 26-41，1999
2) 浅見裕，木原資裕，　山神眞一，高橋裕子，大塚忠義：高齢の剣道愛好家の剣道感について，武道学研究，29-，P 15-5，1996
3) 浅見裕，太田順康，大塚忠義，木原資裕，草間益良夫，山神眞一：現代青年の剣道感についての研究，武道学研究，27-2，P 8-17，1995
4) 本田耕治，作道正夫：剣道試合に関する調査研究，武道学研究，14-2，P 15，1982
5) 林邦夫，堀山健治，山本高司：剣道打撃動作時の指力の分析，体育学研究，26-1，P 149-160，1981
6) 平川信夫：ヨーロッパ剣道選手権大会の分析研究，武道学研究，17-1，P 20-21，1985
7) 小林義雄，百鬼史訓：剣道の素振りにおける古流経験者と古流未経験者の比較，武道学研究，23-2，　P 57-58，1990
10) 中村充：剣道における握り幅が竹刀操作に与える影響について，順天堂大学スポーツ科学研究，3，P 1-7，1999
11) 中野八十二，坪井三郎：図説剣道事典，講談社，P 258-265，1970
13) 大矢稔，百鬼史訓，横山直也，山神眞一：剣道の正面打撃動作における打撃目標の高低差と打撃力について，武道学研究，29-2，27-35，1996
15) 坪井三郎，香田郡秀，吉田泰将，冨田隆幸：剣道における竹刀の握りに関する研究―特に小指；薬指の締めについて―，筑波大学体育科学系紀要，11，P 123-131，1988
16) 坪井三郎，佐藤成明：現代剣道講座　第二巻，百泉書房，P 35-42，1971
17) 植田史生，吉田泰将，佐々木玲子，村山光義，小森康加，福本修二，吉村哲夫：剣道における素振りの指導法について―空間打突停止位置における上肢動作の相違について―，　武道学研究，31別冊，　P 51，1998
18) 植田史生，吉田泰将，佐々木玲子，村山光義，望月康司，福本修二：剣道における素振りの指導法について（その2）―空間打突停止位置における上肢動作の相違について―，武道学研究，33別冊，　P 53，2000
19) 山神真一，百鬼史訓，横山直也：剣道の素振り動作時における手関節運動について，武道学研究，24-2，　P 55-56，1991
20) 横山直也，百鬼史訓：剣道における打撃と空間打突について，武道学研究，21-2，P 151-152，1988
21) 吉田泰将，植田史生，佐々木玲子，村山光義，小森康加，福本修二，吉村哲夫：剣道における指導内容の相違による素振りの変化，武道学研究，31別冊，P 50，1998
22) 財団法人全日本剣道連盟：剣道 社会体育教本，財団法人.全日本剣道連盟，P60-63，1999

剣道の正面素振りに関する調査

この調査は剣道の指導法の現状を調べることにより，剣道指導のための基礎資料を得ようとするものです。回答いただいた内容は，統計的に処理しますので，貴方自身及び所属団体にご迷惑をおかけする事は絶対有りません。ありのままにお答え頂き，調査にご協力いただけますようお願い致します。

研究責任者　植田　史生（慶應義塾大学）

性　　別：男・女　　年齢：　　歳
経験年数：　　年　　段　　級　　稽古日数：　　週　　日

これまで指導を受けてきた正面素振りについての質問についてお答え下さい。

Q1．中段に構える時どこに意識を置きますか？最も意識するところから順に三つお選び下さい。

a. 頭の位置　b. 肩　c. 両肘　d. 左拳　e. 右拳　f. 両拳　g. 剣先
h. 丹田　i. 左腰　j. 右腰　k. 左膝　l. 右膝　m. 左足　n. 右足
o. 足幅（前後）　p. 足幅（左右）　q. 目付け　r. その他（　　）

1	2	3

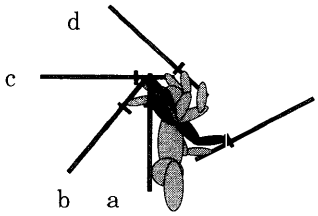
Q2．竹刀を振りかぶる時にどこを意識しますか？最も意識するところから順に三つお選び下さい。

a. 頭の位置　b. 肩　c. 両肘　d. 左拳　e. 右拳　f. 両拳　g. 剣先
h. 丹田　i. 左腰　j. 右腰　k. 左膝　l. 右膝　m. 左足　n. 右足
o. 足幅（前後）　p. 足幅（左右）　q. 目付け　r. その他（　　）

1	2	3

Q3．竹刀をどこまで振りかぶりますか？記号に○をお付け下さい。

a. 竹刀が臀部につくまで　b. 竹刀の剣先が身体後方で斜め下に向かう
c. 竹刀が身体後方で床面と平行　d. 竹刀を頭上斜め後方に高く振り上げる



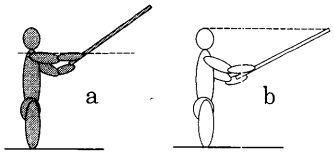
Q4．竹刀を振り下ろす時にどこを意識しますか？最も意識するところから順に三つお選び下さい。

a. 頭の位置　b. 肩　c. 両肘　d. 左拳　e. 右拳　f. 両拳　g. 剣先
h. 丹田　i. 左腰　j. 右腰　k. 左膝　l. 右膝　m. 左足　n. 右足
o. 足幅（前後）　p. 足幅（左右）　q. 目付け　r. その他（　　）

1	2	3

Q5．竹刀をどこまで振り下ろしますか？記号に○をお付け下さい。

a. 右拳を右肩の高さで停止させる
b. 竹刀の剣先が頭頂点の高さ（右拳がおおよそ鳩尾の高さ）
c. その他（　　）



Q6．正面素振りをする際に、特に注意しているところをひとつお書き下さい。

（　　）