

# 一流剣道選手の構えについての一考察

## — 剣道雑誌『剣道日本』からの分析 —

### A Study about the Stance of the First-Class Kendo Player

#### — Analysis from a Kendo Magazine "Kendo Japan" —

曾我部 敦 介

#### 要旨

本研究では剣道雑誌『剣道日本』において特集掲載された78名の選手の構えについての記述表現を対象とし、そのポイント等の内容をパーソナルコンピューターの表計算ソフト Excel を用いて入力し、データベース化して考察を行った。構えの要素としては、①気構え、②太刀（剣）構え、③身構えに分類でき、これらが一体となって働くことにより、理想の構えとすることができる。構えの意識は選手によって異なるものであり、選手は記述表現にある方法のみを使用しているとは考えにくく、相手の状態や試合の状況に応じて構え方も変化すると考えられる。選手によって構えの意識は様々であるが、それぞれが攻めやすく、守りやすいという自分に適する構え方をしているため、選手によって異なった表現もでてくる。その構えも相手によって、または状況によって微妙に変化してくるものと考えられる。

キーワード：剣道、構え、記述内容

#### 1. はじめに

剣道は、剣道具を着用し竹刀を用いて対一で打突しあう運動競技種目であり、稽古を続けることによって心身を鍛錬し人間形成を目指す「武道」である。全日本剣道連盟における剣道の理念は、「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」であり、心身の健全な発達、豊かな人間性の涵養、人材育成並びに地域社会の健全な発達及び国際相互理解の促進に寄与することを目的としている<sup>1)</sup>。2021年3月末日現在の剣道有段者登録数は1,972,002人（内、女子は588,033人）である<sup>2)</sup>。

剣道は長い歴史と伝統のもとに培われた日本の代表的運動文化である。剣道史を大きな枠組みで概

観すれば、殺傷・実用の生死を賭けた戦いの術としての武術時代から、演武・芸道の修行・稽古としての武芸時代を経て、競技・スポーツとして有効打突を競う武道時代として現在がある。しかしながら、競技・スポーツとして剣道を行いつつも、その根底には、殺傷・実用の武術、修行・稽古の武芸としての特性を武道・剣道の大切な成立要因として伝達指導している指導者が多い。すなわち、剣道は単なる競技スポーツとしての武道ではなく、真剣をイメージしつつ、修行として剣の道を究めていくことをその理念としている。

武術としての剣術が、武芸として確立していく近世以降において、数多くの剣術伝書が書かれ、現在まで伝えられている。その内容は禅や能の思想的影響を受けつつより深い剣理を表現している。現在多くの剣道指導書や剣道啓蒙書が発行され、さらに、全国規模の月刊剣道誌として『剣道時代』と『剣道日本』の二誌が発行されている。『剣道時代』は1974年、『剣道日本』は1976年に創刊され今日にいたっており、それぞれ剣道愛好家に多大な影響を与えている。その中には、著名な剣道選手を取材し、構え、攻め、技等のポイントを記述し、写真とともに掲載している記事が多くある。

筆者は、昔と現在の剣道一流選手の構えや技などの意識や使い方の違いについて考察したいと考えている。本稿においては、剣道雑誌『剣道日本』に掲載されている1900年代末の一流選手の「構え」について取り上げ、記述表現をデータベース化し、その内容を考察することを目的とする。

## 2. 研究方法

スキージャーナル株式会社が発行している『剣道日本』において1982年4月から1996年9月に特集掲載された「実力派に学べ」「名選手の得意技」「選手権者の技術」「タイプ別攻略の実践論」における78名の選手の記述表現を対象とし、選手の「構え」についての意識しているポイント等の記述内容をパーソナルコンピュータの表計算ソフト Excel を用いて入力し、その内容をカテゴリー分けしてデータベース化し、その考察を行った。

## 3. 構えとは

剣道は一般的に、構え→攻め→打突→残心という流れで行われる。まず、相手と構え合うところで構えを充実させないと攻めることができないし、攻めることができないと相手を打突することもできない。構えとは、「相手の様々な状況の変化に対して即応できるよう姿勢や態度を整えている状態」である<sup>3)</sup>。剣道において、まず自分の構えをつくりあげ、「打たれにくく、打ちやすい体勢」をつくることが重要である。構えは打突動作の出発点であり、構え自体が直接攻めにつながっていくため、構え

は攻めとは密接に関係している。剣道が上達すると、その構え自体が攻めになり、相手を威圧することができる。

現在、①中段の構え、②上段の構え、③下段の構え、④八相の構え、⑤脇構えが「五行の構え」と称され、この五つの構えが古来より基本的な構えとして伝承されているが、③下段の構え、④八相の構え、⑤脇構えは日本剣道形でのみで使用され、現代竹刀剣道では、①中段の構えと②上段の構えが主に使用されている。

中段の構えは、すべての構えの基礎となる構えである。立位姿勢から右足をやや前に出し、右足の踵の先に沿って左足つま先を置くようにし、右手で竹刀の鰐元、左手で柄頭を握り、剣先の延長が相手の両眼の間の方向に向くように竹刀を保持した構えであり、攻撃にも防御にも適している剣道の基本となる構えである<sup>4)</sup>。

上段の構えは、上から圧倒し、かつ炎のように激しい攻撃的な構えである。竹刀を頭上に保持した構え。剣道の構えの中で最も攻撃的な構えである。両手で竹刀を持ち左足を前に出した構えを諸手左上段の構え（左上段の構え）といい、同じく右足を前に出した構えを諸手右上段の構え（右上段の構え）という<sup>5)</sup>。現代では、諸手左上段の構えが主に使用されている。

## 4. 結果と考察

### (1) 気について

表1 気

選手	称号・段位	内容	選手	称号・段位	内容
1	教士七段	丹田から発する気が竹刀に伝わっていく感覚を持つ	8	五段	気で勝つように
2	教士八段	気が丹田におさまる	9	教士八段	丹田に気が充実するのを感じながら
3	五段	中心を攻める、気で攻めるは意識的に考えない	10	教士七段	腰に力を据える丹田に力をいれ気を込める
4	教士七段	体は気の結晶体であり放射体である	11	教士七段	気で攻める、剣先に気持ちに乗っている構え
5	教士七段	絶対に気圧されないような心構えで構える	12	教士七段	全身の細部まで浩気を充滿させる
6	教士七段	足幅を前後に狭く、気を丹田に意識しながら悠然と構える 足幅を前後に狭く踏み、気を丹田に意識する	13	教士八段	下丹田に気を充たしておく 心・気で相手の中心を抑える
7	教士七段	気攻めを第一に考える 形にこだわらず気で構える	14	教士七段(上段)	気で攻めて打つなら打ってみる

気についての記述内容を表1にまとめた。剣道における気とは、自分と相手との間を結びつけている雰囲気の意味し、自分の心と体との働きを充実・調和させるための元となるエネルギーである<sup>6)</sup>。気の意識の仕方も様々で、「伝える」「おさめる」「意識する」「充実する」「込める」「攻める」「満たす」など、気に関する記述において、選手は様々な気の扱い方を実践しているといえる。「気」を意識することは非常に難しく、理解することが難しい内容である。そのため、構えにおける「気」についての表現をしているのは、稽古を十分に積んだ七段以上の高段者がほとんどである。

「気を丹田に意識する」という表現が多くみられるが、これは「気」と「丹田」が非常に関係していることを意味している。「丹田」とは、臍下の下腹部を指し示すことばで、気力の充実や精神的な安定

を保ち、合理的な動作を行う上で極めて重要な身体部位である<sup>7)</sup>。つまり、丹田における気の充実が、構えの充実、攻めの充実とつながるため、剣道の重要な要素とされている。また、「気で攻める」という表現もあるように、剣先などの動作で攻めるというよりも相手と構え合う中で、「打つぞ」「突くぞ」という気持ちのやり取りも剣道において非常に大事であるといえる。

## (2) 剣（剣先の位置）について

表2 剣先の位置

位置	選手	称号・段位	内容
中心	1	錬士六段	相手が攻めてきても簡単に中心を割られるようなことはない
	2	錬士六段	剣先も気持ちも中心をはずさず、手元をおさえていくよう心がけている
	3	教士七段	剣先は相手の中心につける 相手のヘソ(中心)を攻める 上から乗ろうとしても剣先を中心から外さない 中心をとるために手元を押さえる
	4	教士七段	剣先で相手の中心をとり機先を制する
	5	五段	中心を攻める、気で攻めるは意識的に考えない
	6	五段	中心をとって突き心で攻めていく
	7	教士七段	剣先を相手の中心からはずさない
	8	教士七段	中心をとるために剣先の位置も柔軟に変化する
	9	六段	自分の構えを崩さず中心をとって抑え、攻め、相手の構えを崩す
	10	五段	とにかく中心を外さない
	11	錬士六段	剣先で相手の中心をとり動きを止めること
咽喉	1	教士七段	剣先を相手の咽喉につけ
	2	教士七段	剣先を相手咽喉の高さにとり、その延長は左眼におく
	3	教士七段	剣先は相手の喉元につける
	4	教士八段	剣先は相手咽喉につけその延長が相手左眼に至るように
	5	錬士七段	相手の咽喉から左眼にかけて剣先をつける
	6	四段	剣先は眼よりも咽喉につける
	7	錬士六段	剣先を相手の咽喉部から胸部あたりの正中上において構える
	8	五段	剣先を左眼ではなく咽喉につける
	9	三段	剣先は相手の咽喉につける
	10	錬士七段	剣先を相手咽喉につけ、遠間に構える
	11	教士八段	剣先を相手の咽喉から胸の辺りの正中につける
	12	五段	剣先は相手の咽喉よりも下につける
	13	教士七段	剣先の延長を相手の咽喉につけ、ゆったりと自然に大きく構える
	14	教士八段	剣先は相手咽喉につけ、その延長を左眼としてやや高くとり、
高い	1	五段	手元も剣先もやや高めで、相手を上から見下ろす
	2	錬士六段	直線的で、剣先はやや高め
	3	教士七段	剣先をやや高く(先革の厚さ分ぐらい高く)して
	4	錬士六段	構えはオーソドックスだが、剣先、手元ともやや高め
	5	五段	剣先はやや高め
	6	五段	剣先がやや高い
	7	三段	剣先を高めにとって構える
	8	四段	剣先を高めにとって大きい剣道をする
	9	教士七段	剣先をやや高くとって構える
低い	1	錬士六段	やや剣先は低いが基本に忠実でまっすぐ
	2	教士七段	剣先を低くして構える
	3	教士七段	剣先をやや低くとった中段
	4	五段	剣先を低くとって構える
	5	五段	剣先は低く構えて下から攻める
	6	六段	剣先も低くし、相手のみぞおちにつけている
その他	1	錬士七段	相手の咽喉から左眼にかけて剣先をつける
	2	錬士六段	剣先を相手の咽喉部から胸部のあたりの正中上におく
	3	教士八段	剣先を相手の咽喉から胸の辺りの正中につける
	4	五段	剣先は相手の咽喉よりも下につける
	5	教士七段	剣先の延長は相手の胸元
	6	五段	剣先を相手の胸元につける
	7	教士七段	剣先を人中から眉間辺りに付ける
	8	教士七段	水落あたりに剣先をつける
	9	錬士七段	相手の咽喉から左眼にかけて剣先をつける
	10	五段	切っ先は相手の左眼につけている
	11	教士七段	相手の急所に剣先をつける

構えた時に剣先を付ける位置について、その記述内容から、表2に中心、咽喉、高い・低い、その他としてまとめた。互いに構え合って、剣先での攻め合いが始まる。そのため、構えにおける剣先の位置は剣先の攻めに直接関係しているため、構えにおける剣先の位置は重要な要素といえる。

中心を「外さない」「とる」「割られない」という表現があるように、剣先で自分の中心を守りながら、相手の中心をとることが重要となる。剣道における「中心」とは、体の真ん中を通っているとされる一本の線で正中線ともいわれる。剣先で中心を攻めることは定石であり、構えにおいても自分の剣先を相手の中心から外さないことが必要とされる。剣道において相手の中心をとった時こそが打突の好機であるため、自分の中心を崩さないで、相手の中心を崩すためにも、構えにおいて、中心をとる意識をもつことも重要である。この中心（正中線）の中に、眉間、人中、咽喉、胸元、みぞおち、臍などが位置されており、選手は状況に応じて中心を上手く取り、自分の打突の機会を探っていると考える。相手の正中線に剣先をつけることは、打突動作が効率よく行えると同時に、相手の打突を少しの動作で防ぐことができるので、攻撃にも防御にも適しているため、正中線から剣先を外さないことが重要である。

剣先をつける位置の中で「咽喉」は最も多いところであった。人間は本能的に、打たれることよりも突かれることにより恐怖感があるため、構えたときに剣先を相手の咽喉部につけることは、攻めとしてたいへん有効である。剣先の延長線を相手の咽喉部につけるのはひとつの基準であり、咽喉部を中心に剣先はつけられる。剣先をつける位置は様々であるが、各選手の体格、体力に応じた位置に剣先をつけていると考えられる。

剣先をおく高さについても、高い・低いに分かれた。剣先を高くして構えると、相手の技にも応じやすく、剣先で相手の竹刀を上から乗ることができるが、剣先の位置が高過ぎると、自分の小手が相手に見えやすく、隙をつくってしまう。また、攻めにおいても、あまり相手に威圧感を与えることにはならない。そうすると相手に攻めやすいという印象を与えてしまう。剣先を低くして構えると、威圧感があり、相手がなかなか間合いに入りにくいという利点があるが、突きや面などの隙をつくりやすいという欠点もある。

例えば剣先を高くすると、相手の眉間や人中に竹刀をつけることになり、剣先を低くすると相手のみぞおちや臍に竹刀をつけることになる。また、「剣先を高くとる」ということは、「剣先で上から抑える」という剣先の攻めができるし、「剣先を低くとる」というのは、「剣先で下を攻める」という剣先の攻めができるように、剣先をとる位置が、直接剣先の攻めにつながってくるため、構えにおける剣先の位置も重要な構えの要素であるといえる。選手により、剣先を高い、普通、低いという自分に適した高さがあるが、剣先を固定させておくものではなく、実際に選手は表現している剣先の位置のみを用いて試合をしているとは考えにくい。剣先の高さは、相手の攻撃・防御動作に応じて高く、低く使い分け、その場に応じた剣先のつけ方をすることが大切であると考えられる。

### (3) 体について

構えた時の体の意識に関する記述内容について、表3は左拳（左手）・右拳（右手）、表4は左足・右足、表5は腰、表6は足幅、表7は重心、表8は自然体の内容をまとめた。それ以外にも少数ではあるが臍、脇、肘、手元、懐、踵、手の指、足の指等についての記述内容もあった。

表3 左拳（左手）・右拳（右手）

体	選手	称号・段位	内容	選手	称号・段位	内容
左拳 (左手)	1	錬士六段	安定し、左拳のすわりがよい	19	教士七段	左拳は手前に引き寄せるようにする 左拳を懐近くに収めたのは、手に頼らない、手の動きを極力封じる。要は足さばき
	2	錬士六段	左拳が決まっているため構えが安定する 左手の位置がピタッと定まり	20	五段	左拳を居心地のよいところに収める 左手拇指の付け根を正中線にもってくる
	3	錬士六段	左拳を体の方へ握り1つ空ける程度引き寄せる 両手首を内側に入れ、左拳は軽く絞って小指、薬指で握りゆるまない	21	五段	左拳を正中線に置く
	4	教士七段	左手、左拳を安定させ懐の深い構えを身につける	22	教士七段(上段)	左拳は左眼のやや上で、左足先の垂直線上来るようにし
	5	五段	左拳は臍下丹田の位置にしっかり置く	23	教士七段(上段)	左目の前で前頭部からひと握りくらいあげたところに左拳
	6	教士七段	左拳の握りを柔軟に 左拳の位置を正中線からはずさない	24	教士七段(上段)	左拳が剣先と同じ役割を果たす 左拳の攻めを厳しく上段は左拳が命
	7	六段	左拳をおろす	25	錬士六段	左手をもちろん右手も正中線にあり、
	8	教士七段	気分的に腰に左拳がくっついて離れないような 左拳はわずかに絞って正中線上に据え	26	教士七段	左手、左拳を安定させ懐の深い構えを身につける
	9	教士八段	左拳が崩れて浮かないように	27	五段	左手は手首の関節に弾力性を持たせつつ右に入れ
	10	五段	左拳を臍前から動かさず	28	五段	すべてを左手で行う
	11	教士七段	左踵を下げることで、左拳の位置が上がる	29	教士七段	左手、左腰を安定させる 左手、左足が決まり腰の上に上半身がスーと乗っている
	12	錬士七段	左拳で攻める気持ちで大きく自然に	30	教士八段	左手の人差し指付け根が臍の高さに来るようにし
	13	五段	左拳を正しい位置に安定させて構えをつくる 左拳を前に出し、懐を意識的に深くし	31	錬士六段	前後の足幅を狭く踏んで左手で相手を制するような気分で構える
	14	四段	左拳の収まりが良ければ必ずと左腰が入り 左拳を丹田の前に安定させる	32	五段	左手にしても定まっていな 左手は身体に近づけたり、離したり
	15	五段	左拳が低いとスピードある面を打つには適しているが、応じ技には向いていない 左拳を上げることにより横への動きと応じ技がしやすい	33	教士七段	左手の位置が安定しているため
	16	三段	左拳の小指、薬指で竹刀をしっかり握り	34	教士七段	左手の手首を中心から外さない
	17	教士七段	左拳を正中線から不動	35	教士七段(上段)	左手薬指をさちと回して柄を握り、右手は親指に竹刀の重みを感じる
	18	五段	左拳はやや左にずれる 攻めの気分を一旦左足踵に降ろし、そこから左脚、左腰、左肩、左腕と通って左拳に至り、さらに剣先に伝える	36	教士七段(上段)	左手の柔軟性
右拳 (右手)	1	錬士七段	右拳は適度に締める	10	六段	足は前後に狭く左右に広めに右手をなるべく腹近くにもってくる
	2	五段	右拳を正中線から外さない	11	三段	右手を臍元近くに置き、両手の間隔を広くするため
	3	錬士六段	左手をもちろん右手も正中線にあり、	12	教士七段	右手の内の柔らかさが大切
	4	教士七段	右手は人さし指の第一関節で鏝に接し、支えるようにする	13	錬士七段	右手を柔らかく、かぶせすぎないようにし
	5	教士七段	右手を柔らかくして、一足一刀の間合いで構える	14	教士七段	右手人さし指全体を鏝にふれさせて軽く握る
	6	教士八段	右手も小指、薬指は軽く締めるが柔らかく上から添えるようにする	15	三段	右手は極く添える程度とし
	7	六段	右手を絞らず、少し開き気味にして構える	16	教士七段	右手首の作用で相手の剣先を殺す
	8	四段	右手は軽く絞り込んだ形で上から握り	17	五段	右手は絞らず、開いて構えるように
	9	五段	右手で竹刀を握らない	18	五段	右手の握り方は肘から先を長く使う、つまり茶巾絞り 右手は人差し指の第二関節から手首下にかけての掌の対角線に竹刀を置く

記述内容の中でも「左拳」に関する表現は多い。左拳の意識としては、「不動」「安定させる」「動かさない」「浮かさない」などである。左拳を中心から外すと自然に剣先も中心から外れ、攻撃面では剣先の攻めも利かすことができなくなる。そのため、左拳を自分の正中線に安定させて置くことが重要である。防御面においても左拳を正中線から外して構えていると、手元が不安定になり、構えに隙ができる。「左拳は正中線に置く」という表現が多く使用されているように、剣道において左拳は正中線から外さないことが重要とされている。左拳を中心におくことは自分の正中線を守ることになり、相手の竹刀を自分の正中線から外すことにもなるからである。そして、その正中線をとることができれば、

相手の面や小手を最短距離で打ち込むことができる。このような面から剣道において、左拳は重要とされていると考えられる。また、上段に構える選手は、中段の構えと違って、相手と剣先を交えて構えない。表現の中に「左拳が剣先と同じ役割を果たす」という表現があるが、これは左拳を中段の構えにおける剣先と同じような扱いをしているといえる。つまり、それだけ上段においても左拳は重要なものであるといえる。

右拳（右手）の記述内容については、左拳に比べて使用頻度が少ない。これは右拳よりも、左拳が重要とされているからであると考えられる。この「右拳」と「右手」は同じ意味合いで使用されている。表現の中に「右拳を正中線から外さない」というものがあるが、剣道では普通、左拳を中心として竹刀操作を行うが、左拳よりも右拳を中心におくことを意識しているといえる。右手を「軽く」「柔らかく」「握る」「絞らない」「添える」という表現が多く、右手に力を入れすぎないという意識がみられた。右手を柔らかく握ることにより、竹刀操作をスムーズにできる。力んでいては反応が遅れるため、右手を柔らかく、軽く握ることが重要である。右手を突っ張ったり、出しすぎたりすると、相手に自分の力みを見せることになる。力みが見えると、起こりが相手に見えやすくなり、相手に自分の技を応じられやすくなると考えられる。中段の構えは右手を前にして構え、右利きの人の打突はどうしても右手に力が入る。そのため、右手の力を抜いて構え、右手を柔軟に構えることにより、相手の技に対応したり、打突するという動作を無理なく行っているといえる。

表 4 左足・右足

体	選手	称号・段位	内容	選手	称号・段位	内容
左足	1	錬士六段	足幅は広がらないよう、右足の一番後方に左足の爪先がくるように	10	教士七段	左足を引きつけ、「ひかがみ」に丸みを持たせて、
	2	教士七段	両足で床を噛むようにし、左足小指と薬指を内側に入れて固定させる	11	四段	左足はゆるまず、伸びきらないように
	3	教士七段	左足を常に張り、相手を上から見下ろすようにし	12	教士七段	足幅をあまり広くないように左足に注意
	4	錬士六段	左足に攻めの気分を意識する	13	三段	左足のひかがみに力を入れて腰を安定させ 前後の足幅を狭くし、左足踵を床から少し上げた状態
	5	教士七段	左手、左足が決まり、腰の上上半身がスーと乗っている	14	教士七段	左足で右足を送る
	6	錬士六段	巧みな足さばきは右足に左足がスーツと付いていく感じで無理がなく	15	五段	攻めの気分を一旦左足踵に降ろし、そこから左脚、左腰、左肩、左腕と通って左拳に至り、さらに剣先に伝える
	7	教士七段	左足に重心をかけ、右足を遊ばせておく	16	教士七段	左足の指、足首、ひかがみの三ヶ所に体重を受け、力を感じるようにする 左足の指、足首、ひかがみに力を感じるように左脚をつくる 特に、左足首の力は大事
	8	六段	左足踵をたてない	17	五段	左足でしっかり床を咬む
	9	五段	以前は左足の指だけ床につけて背伸びした感じ	18	教士七段(上段)	左拳は左眼のやや上で、左足先の垂直線上にくるようにし
右足	1	錬士六段	足幅は広がらないよう、右足の一番後方に左足の爪先がくるように心がける	4	教士七段	右足を左足の前で円を描くような足さばき 左足に重心をかけ、右足を遊ばせておく
	2	教士七段	両足は床を噛むようにし、右足はキュッとそれぞれの指に力を入れる	5	教士七段	左足で右足を送る
	3	五段	重心は右足におく	6	教士七段	右足をほんの少しすり出し先をかける 横から見て、右足拇指と左手の小指が垂直線上に来るように

左足の記述内容についても、使用頻度が多かった。「構え」の中の左足の表現であるが、「攻め」を意識させる表現も多い。剣道において左足は重要とされているため、左足の安定性を重要としている表現が多く見られる。また、他の体の部分と共によく使用されており、剣道における左足の意識が、他の体の部分の意識と密接に関係していることがよくわかる。また、剣道において膝裏は「ひかがみ」といわれ、「ひかがみを伸ばして構える」といわれる。ひかがみを伸ばすと自然に足幅も狭まり、見栄えもよく、大きい構えができるからである。

右足の記述内容については、「右足で円を描くような足さばき」「右足を遊ばせておく」「右足を浮かせておく」などの表現があるように、右足にはあまり重心をかけず、左足に重心をおいて右足は自由に操作できるようにしておいて、相手の攻めに対して、いつでも打てる意識をもつことが重要であるといえる。

表 5 腰

選手	称号・段位	内容	選手	称号・段位	内容
1	五段	足幅が広いと腰では打てない	10	教士七段	意識的に左腰を入れ 腰が入り構えが安定すると隙のない構えが身に付く 腰に力を据える丹田に力をいれ気を込める なるべく右半身にならないように右腰をひく
2	教士七段	左手、左腰を安定させる 左手、左足が決まり、腰の上に上半身がスーと乗っている 膝でバランスをとり腰の上に上半身をのせる	11	三段	腰に背骨を真っ直ぐ伸ばした上体を乗せる 左足のひかがみに力を入れて腰を安定させる
3	六段	左腰もぐっと入った構え	12	六段	構えたときに左腰を前に出すことを意識している
4	教士七段	気分的に腰に左拳がくっついて離れないような 腰から竹刀が生えているような感じを持って構える	13	五段	攻めの気分を左足踵に降ろし、そこから左脚、左腰、左肩、左腕と通って左拳に至り、さらに剣先に伝える
5	教士八段	腰構えも据わってきて	14	五段	脚の瞬発力を蔵した腰の据え、坐りである 両膝をやや折り、腰を落とす
6	三段	腰が落ち着き	15	四段	左腰の安定による左膝での無理のない押し出し
7	教士七段	腰は尻に力を入れ、持ち上げるようなイメージでキュッと締める	16	五段	左腰が入り、体の正面でしっかり相手と正対する
8	教士七段	腰を入れて打つことにつながる	17	五段	腰の「すわり」がよければ打突はどこからでも出る
9	四段	左拳の収まりが良ければ自ずと左腰が入り	18	教士七段(上段)	腰から弓なりに入っていく

腰の記述内容については、「腰を入れる」「腰を安定させる」「腰のすわり」という表現が多くあった。上半身全体を支えている腰は非常に重要な箇所であるといえる。腰を入れることで、胸を張ることができるし、打突時にしても、手打ちにならないようにすることができる。だから、腰の安定は体全体の安定に関係しているといえる。また、左腰という表現が多く、右腰という表現はなかった。剣道における中段の構えにおいて、体の左側はすべて少し後ろ側に位置する。足構えについても右足を前に出して、左足はその後ろで踵を若干上げて構える。竹刀を持つ右手は鰐元あたりで左側が柄頭で後ろ側に位置する。そのため、腰についても相手に正対するというよりも少し左腰が右腰よりも後ろ側に位置することになる。これらの左手、左腰、左足の「体の左側のライン」を剣道では重要としているということが記述内容からも理解することができる。

表 6 足幅

選手	称号・段位	内容	選手	称号・段位	内容
1	錬士六段	足幅は広がらないよう、右足の一番後方に左足の爪先がくるように心がける	10	教士七段	足幅を前後に狭く、気を丹田に意識しながら悠然と構える 足幅を前後に狭く踏み、気を丹田に意識する
2	錬士六段	足幅も広すぎず、前後左右の動きに対応できるしっかりとした構え	11	六段	足幅を前後に狭く左右にやや広く踏んでいる
3	教士七段	自然体に近い形で足幅を狭く	12	教士七段	足幅も狭く踏むようにする
4	五段	足幅が広いと腰では打てない	13	四段	足幅は前後に狭く、左右にやや広くバランスがいい
5	五段	足幅を広くしない	14	教士七段	足幅をあまり広くしないように左足に注意
6	教士八段	自然、足幅は狭くなって足構えが整い	15	三段	前後の足幅を狭くし、左足踵を床から少し上げた状態
7	教士七段	前後の足幅を狭くし、背筋を伸ばして自然体で構える	16	五段	左右の足幅を少し広めにする
8	錬士六段	前後の足幅を狭く踏んで、左手で相手を制するような気分で構える	17	教士七段	足幅は前後に約半歩踏み開き、左右は拳二握りほど開く
9	五段	足幅は狭く、肩の力を抜く	18	五段	足幅を広くしない

足幅に関する記述内容のほとんどが、「足幅（前後）を広くせず、狭く構える」という表現であった。また、左右の幅は「広く」というものがあつた。足幅の表現では、「足幅を広くせず、狭く構える」というように、理想的には足幅は狭い方がよいが、実際の試合において足幅は広くなる傾向がある。足



幅が広いとバランスが崩れにくく、相手に打突の機会を与えることは少なくなるという利点もある。また、右足に重心がかかりやすくなり、素速く打つこともできる。しかし、体が前に伸びにくくなるため、その打突の距離はでにくいという欠点もある。

また、足幅が広いと自然にひかがみも曲がるようになる。つまり膝を折ることになるので、体の重心が落ち、実際の自分の身長よりも低く構えることになるため、中段の姿勢も低くなることが考えられる。他にも足幅が広いと、移動動作の縦の動きはスムーズにできるが、左右の移動はできにくい、連続技ができにくくなる、打突時に体が開いたままの状態での打突することになり、見栄えのする良い打突ができにくい等があげられる。足幅を狭く構えることにより、左かかとも下がり、背筋も伸びて美しくみえる。足幅を広くした時ほど、素速く打突はできないが、打突に伸びがでるし、安定した打突をすることができる。

表7 重心

選手	称号・段位	内容	選手	称号・段位	内容
1	五段	重心はどちらかといえば前にかかっている	10	四段	重心なども身体が覚えている通りにスツと定まる
2	教士七段	重心はあくまでも下に降ろして抑えたまま	11	五段	前足に重心がかかる
3	教士七段	重心は心持ち後ろ足寄りにかける 重心は前足に4.8、後ろ足に5.2 隙あらばいつでも打てるようにしているため、重心もやや前にかかっている	12	四段	後ろ足重心でいて反り身にならない姿勢 重心を後ろに7、前に3ぐらゐの感じ 前足に重心をかけていると瞬時に前に出れない
4	五段	重心は常に体の真下にあつて安定させる	13	教士七段	重心の安定
5	五段	重心は右足におく	14	五段	重心は体の中心真下にくるように
6	教士七段	やや重心を前に置いています	15	四段	重心が体の真下にあつて安定
7	五段	重心はやや前	16	教士七段	重心は真ん中かやや後ろ
8	教士七段	左足に重心をかけ、右足を遊ばせておく	17	教士七段	重心は8-2とも感じることもある
9	五段	重心はなるべく前に	18	教士七段(上段)	重心は両足の中央部

記述内容において、重心の位置は、「前（右足）、中心（真下・真ん中・中央）、後（左足）」と分かれている。具体的に重心をかける割合を表現しているものもある。重心が前にかかると、足幅も比較的広く、瞬時に前に出ることができるため、出ばな技は打ちやすくなるといえる。しかし、前傾している分、溜めができなくなり、応じ技が打ちにくいということもいえる。また、重心が前（右足）にかかると左足のかかとは浮きやすくなるため気をつける必要がある。自分にあつた重心の位置を習得することで、左足のかかとも浮かず、足さばきもスムーズになる。

後ろ（左足）に重心がある場合は、前に重心がかかっている時と違い、素速く打突することはできないが、応じ技が行いやすい。また、相手の攻めにも比較的余裕をもってさばくことができると考えられる。しかし、重心は左足にかかりすぎていると背筋が反りすぎ、腹に力が入らないため、相手に威圧感を与えることができない。また、このような構えだと打突の瞬間、余計な体重移動をしなければならぬため、スムーズで素速く打突することはできない。

剣道はどの方向にも素速く体さばきをしなければならぬため、できるだけ重心を安定させることが必要である。例えば、しかけ技は、相手より速く打突するために重心を比較的前にもっていくことが有利といえる。しかし、これは応じ技においては、適切な重心の位置ではない場合も多い。剣道はその状況に適した体さばきが必要であり、重心の位置もこれらの状況に応じて臨機応変に若干変えて

いく必要があると考える。

表 8 自然体

選手	称号・段位	内容	選手	称号・段位	内容
1	教士七段	剣先の強さで攻め返し心に動揺があれば自然に間合いに入り込む 自然体に近い形で足幅を狭く 自然体を崩さない	7	教士七段	胸を広く、堂々として自然な美しさ 左拳で攻める気持ちで大きく自然に
2	五段	無理がなくごく自然である	8	教士七段	スツと立ち、上から攻める気分そのまま自然に構える
3	六段	無理と無駄を取り除いて極く自然にする	9	教士七段	自然体の構え
4	教士八段	自然、足幅は狭くなって足構えが整い	10	五段	偏りもない自然な平衡のとれた体の姿 自然体で構える
5	教士七段	前後の足幅を狭くし、背筋を伸ばして自然体で構える	11	教士七段	剣先の延長を相手の咽喉につけ、ゆったりと自然に大きく構える
6	五段	自然に構える どれも自然な感じ	12	教士七段(上段)	左半身の自然体で大きくゆったりと構える

自然体とは、構えのもととなる体勢であって、どこにも無理のない自然で安定感のある姿勢である。この姿勢は、いかなる身体の移動にも、また相手の動きに対しても敏速でしかも正確に、かつ自由に対処できるような姿勢である<sup>8)</sup>。自然本体より右足を一足長ほど前方に出した姿勢を右自然体といい、剣道における中段の構えは右自然体である。

「自然に構える」「無駄・無理なく自然に」という記述表現があるように、構えの形はしっかり取るものの、リラックスしてすぐに対応できる体勢をとることが重要である。実際に相手と構え合った緊張する場面で、自然体を継続しながらリラックスすることは難しいことであるが、相手の動きにも対応できる自然体の継続が必要である。このように自然体は、剣道の動作の根底をなすもので、自然体の意識から正しい構え方が生じてくるといえる。

## 5. まとめ

現代の竹刀剣道において主に使用されている構えは、中段の構えと諸手左上段の構えである。記述表現から一流選手の構えにおける「気」「剣」「体」の意識について把握することができた。つまり、構えの要素としては、「気構え」「太刀（剣）構え」「身構え」の三つに分類でき、これらが一体となって働くことにより、理想の構えということが出来る。構えの意識は選手によって異なるものであり、選手は記述表現にある方法のみを使用しているとは考えにくく、相手の状態や試合の状況に応じて構え方も変化すると考えられる。選手によって構えの意識は様々であるが、それぞれが攻めやすく、守りやすいという自分に適する構え方をしているため、選手によって異なった表現もでてくる。その構えも相手によって、または状況によって変化してくるものと考えられる。

## 引用文献

- 1) 全日本剣道連盟：全剣連について  
<https://www.kendo.or.jp/organization/>（2021.8.31）
- 2) 全日本剣道連盟：剣道について  
<https://www.kendo.or.jp/knowledge/>（2021.8.31）
- 3) 全日本剣道連盟：剣道指導要領、p166、2009
- 4) 前掲書 3)、p163
- 5) 前掲書 3)、p161
- 6) 前掲書 3)、p157
- 7) 前掲書 3)、p162
- 8) 前掲書 3)、p160

## 参考文献

スキージャーナル株式会社「剣道日本」No75～No248、1982～1996