

秦 万里子 作曲「Stay Home」

コロナウィルスの感染拡大により、外出自粛の中、ご自分が作曲された曲で日本と欧州に離れている母と双子のお嬢さんが演奏されている曲です。英語、イタリア語、フランス語、スペイン語、ドイツ語、オランダ語、アラビア語の7か国語で歌っていられます。温かい気持ちが通じ合うこの曲をかみしめながら、天道流の基本動作をゆっくり、確認しながら行いましょう。今回は足や手が見やすいように稽古着でなく行わせていただきました。

① 指の使い方

掌（たなごころ、手の平の事を言います）の長い所、小指・薬指・中指・人差し指と握るので曲にあわせてゆっくり、1本ずつ指を折っていきましょう。

② 脇をしめる

手のひらを前に向けて脇をしめましょう。引っ付けるのではなく脇に意識をもちましょう。脇を開けない、何回か行って意識しましょう。そしてその脇の動きで一文字の構えを試みましょう。左足前の一文字の構え、右足前の一文字と行ってみます。

③ 腕のあげ方

無辺の構え（上段の構え）の時の腕の使い方や、「一文字の乱れ」の受け構えの時の腕の使い方になります。上に上げた腕を後ろに引くのではなく、肩甲骨を引っ付けるような気持ちで構えます。相手を見るのは腕の内側で、外側の方からみるのは腕がしっかり開かないからです。

④ 足捌き

前に進む時、前足が一步出ると素早く後ろの足がついていく。前足が出てから「いーち」ではなく「いち」と素早く動くようにしてください。歩み足の場合は無理して後ろや前に交差する足を大きな歩幅で動かさず、小さく交差させてから大きく次の足を出したり引いたりして動くようにすれば、お尻（腰）を振ることなく行動出来ます。

⑤ 内腿の運動

しこ踏みのように足を開いて立ちます。両手は親指を内腿にあてます。そして右に左にと揺れます。内腿を触っていた親指に筋肉が動いているのがわかるはずです。自覚してゆっくりと動きます。