

天道流 基本確認のススメ

天道流は長く重い薙刀を使って技を表現します。「長い物を短く、短い物を長く、軽いものを重々しく、重いものを軽く扱う」という言葉を考えてください。220 cmある薙刀で大きく、鋭い技を表現しましょう。基本に則れば出来ます。

修武館 館長

天道流十七代宗家 木村 恭子



基本確認のススメ その1 (体捌き)

姿勢、足、膝の使い方に注意して、前進・後退、体を左向き右向きの半身にもっていくなどの応用行動をしてください。おへその位置が、180度回転する半身に気を付けることが重要です。

【姿勢と体幹】

正しいゆがみのない姿勢と体幹について、自分の癖を知り、直す事に努力しましょう。

【なんば歩き】

薙刀は右手右足、左手左足という「なんば」で動きます。現在は普段しない行動方式です。その動きを歩き方から練習してリズムカルに出来るように工夫してください。

【足使い】

天道流は半身になってほとんどの技を行います。そのために内腿の筋肉を鍛えます。半身になり前になる足の指先は相手の方に向け、膝で攻めると先輩の先生に言われましたが、指先が相手をむくという事は膝も相手に向きます。内腿の筋肉のトレーニングは相撲の「しこふみ」の用意の姿勢(足を開脚して)から左右に体をゆらすように移動させます。お尻を後ろに引かないように注意してください。

基本確認のススメ その2 (手・腕の使い方)

【手指の使い方】

薙刀を握る時、手の掌の何処で握るのか、真横でなく人差し指から小指の下の方に斜めに握る。小指、薬指、中指、人差し指と順に指をしめる稽古もしてください。

【握り方】

ぎゅーと握りしめないで小指の方からしめていけるようにしましょう。汗で動かないのは、良い握り方ではありません。軽く指の中に空気が通る感覚が必要です。軸手は大切です。半身の時後ろになる手が軸手になります。前にある手（刃に近い手）は通う手（繰り出したり繰り込んだりする）になるので動かない状態はよくないです。前の手の握りの中を薙刀が動きます。

【手の操作】

薙刀を一文字に構えて前の方に出すと軸手（後ろの手）は小指が強くなるし、後ろに引くと親指が強くなります。薙刀をブランコの動きのようにして確認します。

【腕の使い方】

肘が相手に向くと脇が開いてきます。これは脇をしめると良く言われる、脇を意識する事から外れます。脇を引っ付けるという事ではありません。意識するのは、また上に上げて「受ける」という動きは背筋、肩甲骨を引っ付けるような気持ちで腕を上げます。普段あまり行わない動作になりますが、この動作の習慣は「年肩」（40肩）と言われる状態の事ですが軽くこの症状を乗り越えられる事が多いです。



基本確認のススメ その3 (体と手の在り方)

『その1』と『その2』で行った基本を基に薙刀を持って行動します。相手を攻めて自分を守ると言われる構えは、無理のない体使いと手のありようで最高の構えが出来ます。何処かに力が入りすぎると「すき」が出来ます。力みがない体と手の在り方で相手に対して素早く対応出来ます。

基本確認のススメ その4 (「天道流」のみなさんへ)

今回ご紹介した基本確認は、大切な事です。日本舞踊、ダンス、スケートなど体を動かすものはもちろん、ゴルフや各種スポーツなどどれもが姿勢、体幹、足使い、膝の位置、筋肉の有り様など特性は違っても通じるものがあります。

不急不要の外出を控えてられる今、長い薙刀を振り回さなくても短い棒を使って自分自身を見つめてください。良い所悪い所に気づきましょう。そして他のスポーツの映像から体使いを学びましょう。

(令和2年5月1日 修武館HP配信)