

中心を割る 真っ向勝負の剣道で、卒業後も通用する剣道を目指す!



○町の北東に位置する橋山公園から町内を望む。
左手奥に見える橋の延長線上に左沢高校がある。



左沢高校

(山形)

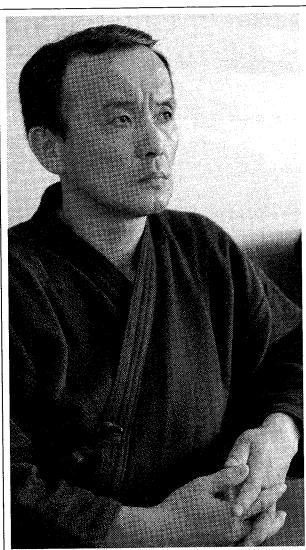
技の豊かさ、力強さを武器に、ついに全国大会女子の部の上位に食い込む左沢高校。
今年はインターハイ連続25回出場の快挙を達成した。
左沢高校の強さの秘密は、将来の活躍を目指した、部員みずから考える剣道にある。
撮影／馬場高志

●(写真右) 山形県立左沢高等学校。「祝25年連続 剣道女子団体・個人・全国高校総体出場」の看板が読らしげだ。

●(写真左) 全国大会三冠達成記念碑。平成4年に三大会を制しているが、もちろん左沢高校の優勝はこれにとどまらない。

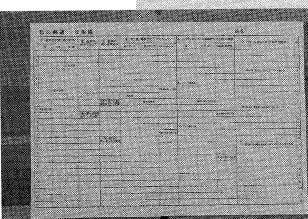
全国大会三冠達成記念
25回連続出場記念
第1回 全国高等学校剣道選手権大会
第2回 全国高等学校剣道選手権大会
第3回 全国高等学校剣道選手権大会
山形県立左沢高等学校剣道部女子団体





畠崎宗也新監督

Profile
はたさき むねや。1962年3月12日生まれ。
鍔士六段。山形中央高校から順天堂大学に進学。
卒業後、千葉県立湖北高校で7年間教諭を
つとめたあと山形盲学校、村山農業高校をへて
平成14年、左沢高校に転任。新監督をつとめる。

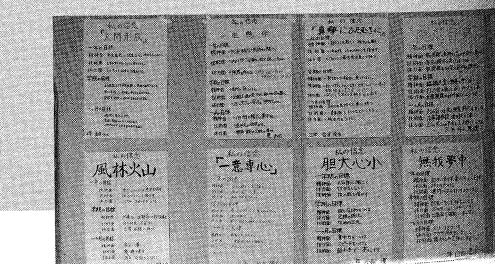


●「私の剣道技術編」。自分が使える
技として挙げられるものを記入する。
記入項目が少ない者はできるだけ多く
書かるように努力する。ほかに、この表と
同じ項目の実践を記録する
「今の取り組み」という表もある。

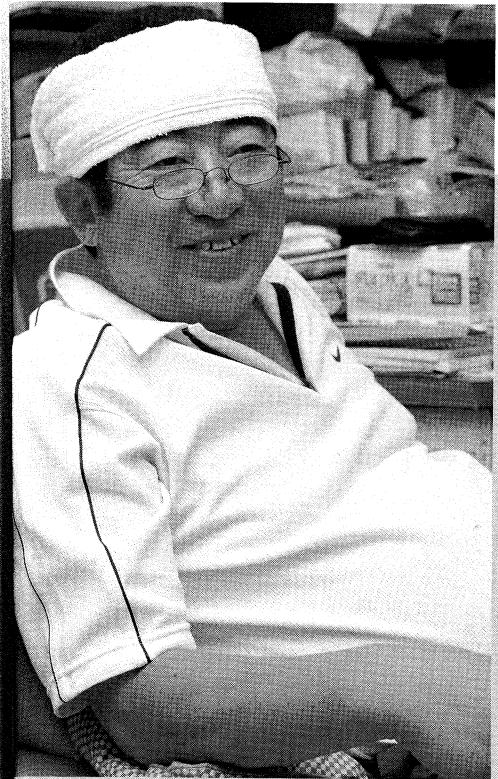
年間スケジュール・大会出場

学 年ごとにレベルは異なるが、年間の大きな目標であるインターハイ本戦に出場するために、まず主力メンバーを中心とした6月のインターハイ予選に合わせて練習をスタートする。9月末～10月上旬の国体、3月末の全国選抜に出場することも目標だが、そのためには2年がかりの準備が必要である。国体で3年生は大会出場を終え、1、2年生は11月の新人戦で一段落する。11月後半から2月いっぱいまでは身体をつくり、技術を練り、精神を練るために期間となる。大会としては3月末の魁星旗大会、7月末の玉竜旗大会があるが、これらは次期戦力、主力メンバーを育てるための大会と考える。魁星旗出場は2年生が一年後に3年生になったときに主力になれるように育てるための場で、玉竜旗ではおもに一年生にチャンスを与えて伸ばしていく。

左沢チームが優勝を果たした。
斎藤監督は今年度で定年を迎える。
「私は剣道家ではないので自分の剣道を
極めようとはあまり思いません。しかし



●「私の信念」を部員各自が自分の言葉で端的に示し、
短期的・中期的目標を掲げる。



斎藤学総監督

Profile
さいとう まなぶ。
1947年8月2日生まれ。五段。
米沢興譲館高校から
日本体育大学に進学。
卒業後は
山形県立寒河江高校教諭となり、
七年間の指導のうちに
左沢高校に転任。

寒河江高校でも1973年、
インターハイ女子団体で
優勝経験がある。

平成4年、山形県立左沢高校剣道部
(女子)はインターハイ(第39回)、全国選
抜(第1回)、国体(第47回)の三大会に優
勝した。これまでインターハイで2回、
全国選抜で3回、国体で3回の全国制覇
を達成し、インターハイ出

金 国大会三冠に輝く東北勢の雄
大型バスに誇らしげに印されている。
剣道部を全国大会の常連になるまでに
導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

全日本女子剣道選手権大会三連覇(第
44～第46回)の村山千夏選手(埼玉県警)、
全日本女子学生剣道選手権大会二連覇
(第40回・第41回)の佐久間陽子選手(筑波
大)らの活躍が、卒業後に伸びる剣道を
物語る。

44～第46回の村山千夏選手(埼玉県警)、
全日本女子学生剣道選手権大会二連覇
(第40回・第41回)の佐久間陽子選手(筑波
大)らの活躍が、卒業後に伸びる剣道を
物語る。

中学時代の経験を生徒たちにも

その昔、野球が大好きだった斎藤少年
は高畠町立森野中学校で剣道に目覚めた。
地域の剣道連盟会長だった父は私に剣道
をさせたかったので、剣道部顧問の鈴木
仁先生と結託しました。鈴木先生は体育
の授業をもつておられ、最初の授業で剣
道部に入らなければ授業を受けさせない
と言いました。なれば強制的。体育が好
きだったから、しかたなく剣道部に入部
しました」(斎藤学総監督)

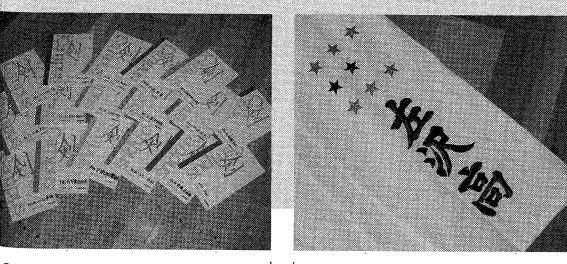
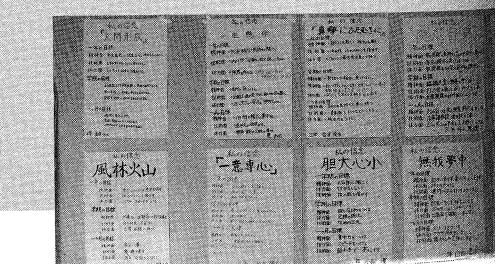
それでも剣道が嫌いになることはなく、
斎藤少年は鈴木先生の基本指導を受けた。
そして一年生のとき、一年生、三年生の
チームが第4回目の県大会で初優勝。斎
藤少年は二年生でレギュラーに選ばれ、
剣道部は三連覇を果たした。三年生にな
に朝行なわれる。

長い指導経験から左沢高校の練習も少
しづつ変わったようだが、各自に問題意識
を持たせて考えさせることが基本方針
としてあげたい。剣道の心、勝負の心、生
き方の心を教え、大勢の剣道大好き人間
を世に送り出したいと斎藤学総監督はいう。

斎藤少年は鈴木先生の基本指導を受けた。
そこで一年生のとき、一年生、三年生の
チームが第4回目の県大会で初優勝。斎
藤少年は二年生でレギュラーに選ばれ、
剣道部は三連覇を果たした。三年生にな
に朝行なわれる。

長い指導経験から左沢高校の練習も少
しづつ変わったようだが、各自に問題意識
を持たせて考えさせることが基本方針
としてあげたい。剣道の心、勝負の心、生
き方の心を教え、大勢の剣道大好き人間
を世に送り出したいと斎藤学総監督はいう。

斎藤少年は鈴木先生の基本指導を受けた。
そこで一年生のとき、一年生、三年生の
チームが第4回目の県大会で初優勝。斎
藤少年は二年生でレギュラーに選ばれ、
剣道部は三連覇を果たした。三年生にな
に朝行なわれる。



●日誌。監督と部員が剣道や日常の課題について連絡し合い、コミュニケーションを図る。



●剣道部OB・OG会所有の大型バス。50人乗ることができます。全国大会出場や遠征試合の際、遠く九州方面にも総監督、監督が交代でハンドルを握る。

剣道、勝負、生き方の心を教える

斎藤学監督 & 導論

素質はあるが実績のない子を育てる

ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。

導いた斎藤学総監督は、基本的な指導方
針についてこう語る。

「高校で終わる剣道は教えません。大学
に進んでも社会人になつても通用する剣
道を教えます。高校で負けても大学生や
社会人になってから勝てばいい。高校だ
け剣道するつもりならやめなさいと言
います。小手先の勝負に長けた剣道はさせ
ません。基本は中心を割つて真っ向から
打つていく剣道です」

打つていく剣道です」

場は今年で四半世紀(連続25回目)を数
えた。その星数は試合用の枚、移動用の
大型バスに誇らしげに印されている。



面を打つてすれ違いざま（クロス）にすかさず引き面を放つ。同様に、すれ違いざまに引き小手、引き胴などに変化させて反復練習する。さらに小手・面と打つて出

一 基本の先からくろス

一面からすれ違いざまに引き面

て引き胴を放ち、相手が追つてくる出ばなを小手に押さえられるなどのコンビネーションが考えられる。

基本の先からの体当たりとともに、左沢高校の伝統的な練習法である。

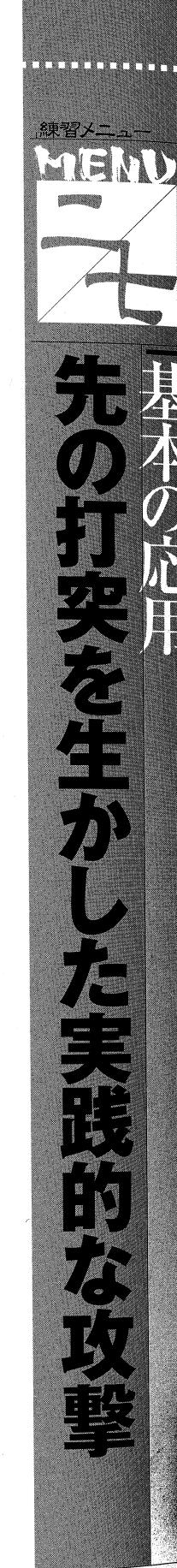


二 基本の先から体当たりして引き胴

打突後に体当たりして引き技を放つバージョン。コンビネーションの展開もクロス同様さまざまで、小手・面と出て体当たりして相手を下がらせ、相手を放つなどの連続技も考えられる。次々に繰り

出す打突のなかで、どの技を決めるかを考えるのがポイントである。

一連の打突は最後の技を決めるための布石となる。



練習メニュー

MENU

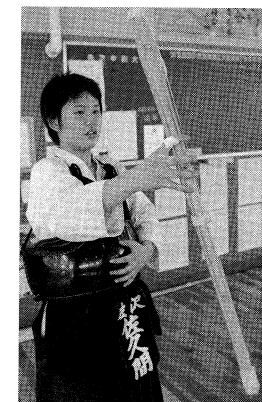
二 基本の応用 先の打突を生かした実践的な攻撃

二 基本の先からくろス

一面からすれ違いざまに引き面

素振りには、前後右左にさばきながら、左に担いで、左右に受け流しながら、股割りの状態から、大きく腰を落しながら、左手で早く、両手で早く、両手で最速で（跳躍）、片手でゆっくりと前進後退しながら、など緩急をつけたさ

まさまざまな種類がある。すべて竹刀を背中につけるまで振りかぶり大きく振り下ろし、肩の可動域を広げるようにする。大きく腰を落とす素振りにも、股関節の可動域を広げる狙いがある。左手素振りは、竹刀操作の基準となる左手を鍛えそのためのもの。



柔軟体操を終えたあと、素振りを長く行なうときは、その前に手と指のトレーニングをする。片手で竹刀の柄頭を吊るした状態で腕を伸ば

し、合図とともに竹刀を立てたまま剣先まで指をすらしていく。握力を鍛えながら各指の巧緻性を養う。右手、左手と行なう。

基礎・基本 打つための基本 強く、正しく、美しく

一 準備運動 片手の指で竹刀をすらして持ち上げる

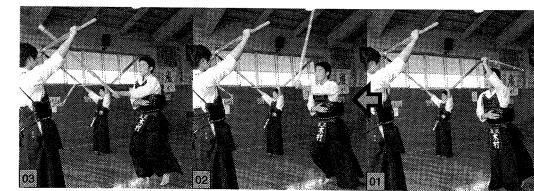
三 基本打突 中心を攻めて力強く打つ

小手先の勝負に走らず、大きく中、心を割って打つことが将来の活躍につながる。左沢高校では基本打突（先の打ち）として突きから攻め崩す面を重視している。突きは中段の構えからそのまま突くの

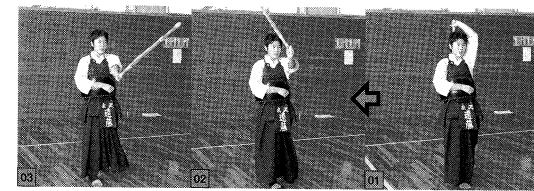
ではなく、一度剣先を下げてから突く。下からの動作を加えて精度を高めるためだが、「下を攻めて相手の態勢を崩す意味もあるだろう。基本打突は強く、正しく、美しく打つ。



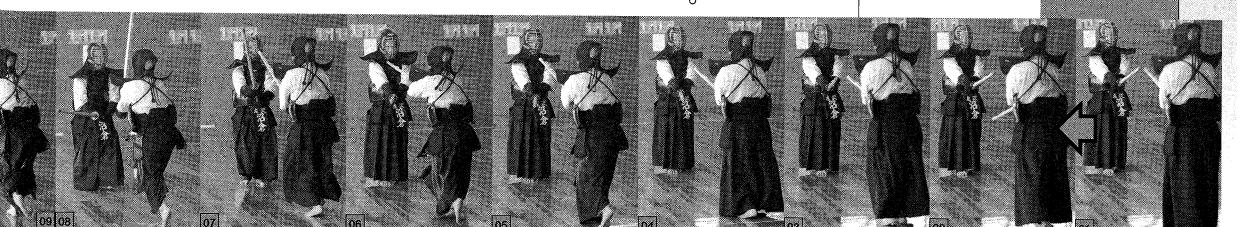
● 大きく腰を落としながらの素振り。左右の足を交互に入れ替えて行なう。



● 左手早素振り。打突後に振りかぶりながら退き、さらに踏み出して打つ。



● ゆっくりと打つ左手素振り。前進後退しながら振り下ろす。



中心を割る真っ向勝負の剣道で、卒業後も通用する剣道を目指す!



かつた場合はペナルティを科し
掛け稽古などを行なわせる。

二 応じ技の仕上げ

二面に対する応じ技を連続して放つ

通常、応じ技の練習はペアの間で行なわれるが、5名前後を一列に並べて相手の打突に対しても次々に応じる練習を仕上げとして行な

う。面に対する応じ技であれば相手は全員面を放ち、それに対して毎回違う技を繰り出していく。合宿などでは、応じ技を決められな

三 応じ技 臨機応変に技を使い分ける

四 応じ技

MENU

四七

練習メニュー

3列が1
20度の位
置に並び、
一つの列の
先頭が右斜
め前の列の
先頭に打ち
かかり、そ
の列の最後
尾につく。打たせた者はその右斜
め前の先頭に打ちかかり、その列
の最後尾につく。このようにして、
左回りに同じ打突を連続して繰り
出していく。流れの中で基本打突
に勢いをつける。打突も小手・面、
小手・胴、飛び込み胴などと変え
ていく。



三角
左3回りから
打ちを繰り出す

MENU

三七

練習メニュー

ス。ビ。ー。ディに放つ

基本の仕上げ

平成4年の全国大会三冠達成を支えたのは、矢野雅知氏（国立競技場）、覚張秀樹氏（早稲田大学講師）らのトレーナーによる2年あまりの徹底したウェイエイトトレーニングとコンディショニングだった。一瞬を制するための筋の鍛錬、起動力を養うためにスクワットを主体としたメニューを組み、PNF（固有受容器神経筋促通法）な

ども併行して、腰背部、臀部を含めた脚部のベースの強化、コンディショニングを徹底した成果である。スクワットは大腿部が床と平行の状態になるまで腰を落とすパラレル・スクワットを必須項目として、体重の2倍のバーベルを擎げられることが基準レベルとした（詳細については省略）。11月から2月までの4ヶ月間は

練習メニュー MENU

七

トトレーニング

脚部のベースを作り上げる徹底した取り組み

身体的な特徴や個性により部員それぞれの攻めや技の持ち味は異なる。そこで、正確な動作で一方的に打つ基本打突の練習は部員全員で同時に行なうが、応じ技や課題を克服するための練習は一定期間決められた、息の合ったペア同心で行なう。応じ技も全員で行なう練習は比較的簡単な動作で基本的なものだが、ペア同心で行なう場合は複雑なものも考えられる。課題には弱

点を克服したり、技の幅を広げたりするものがあるが、これに関連するのが27ページで紹介した「私的剣道技術編」「今取り組み」といった表である。

課題には個別の状況設定があり、それを理解している技術レベルの近い者同士で克服するのが得策である。相手とは意図の疎通ができるので課題について毎回詳しく説明する必要はなく、すぐにその練習を行なうことができる。

練習メニュー MENU

六

ペアノック 決められたペアと 申し合わせ効率よく練習

このペアによるパ

ターン練習は全員に

よる練習中に適宜に

挿まれるが、通常、練習の終わり

に20分ほど時間を設けて行なわれ

る。方法はそれぞれの自由な発想

に任されているので一見ばらばら

な印象を受けるが、効果的かつ効

率的な練習法だ。また、ペアバタ

ーン練習は広いスペースを必要と

せず、試合直前などでも、すぐに

どこでも行なうことができる。

ツバ競り合いから応じ技には、相手が引き胴を放つところを打ち落としての面などがある。相手が押してくる瞬間に応じ技の機会と考えられ、うまく相手の力を利用して引き面や引き小手を放つことができる。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

五

基本打ち

押し崩して引き小手

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

四

利用技

相手の力を利用して
引き面

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

三

基本打突

応じ技、利用技を放つ

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

二

利用技

相手の力を利用して
引き面

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

一

基本打ち

押し崩して引き小手

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

五

基本打突

応じ技、利用技を放つ

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

四

利用技

相手の力を利用して
引き面

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

三

利用技

相手の力を利用して
引き面

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

二

利用技

相手の力を利用して
引き面

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

一

利用技

相手の力を利用して
引き面

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

五

基本打突

応じ技、利用技を放つ

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

四

利用技

相手の力を利用して
引き面

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

三

利用技

相手の力を利用して
引き面

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

二

利用技

相手の力を利用して
引き面

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

一

利用技

相手の力を利用して
引き面

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

五

基本打突

応じ技、利用技を放つ

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

四

利用技

相手の力を利用して
引き面

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

三

利用技

相手の力を利用して
引き面

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

ツバ競り合いにも剣先の攻め合いで同様、さまざまな攻め合いがある。相手を押す、左右に振るなどの崩し方で技を放つことが考えられるが、拳と拳が触れた状態での攻め合いで、確実に相手を崩して引き技を放つことが基本である。

練習メニュー MENU

二

利用技