



雑記綴り



少しばかり武術のことなど

朽身揺齒（くちみゆるは）

力を抜くということ

武術に限らず、体の動かし方を身に付けようという場合、力を抜きなさい、という言葉にまずは出会います。

ただ、力を抜きなさい、というのは、改めて考えてみますと、あまり正確な表現ではありません。

大切なのは力を抜く、もしくは力を通す変化の速さ・早さなのです。

ここを勘違いして単に力を抜けばよいのだとなりますと、なんだか、違うものになってしまいます。

続く

蹴りで崩すこと

一つの型として、お互いが向かい合い、ちょうど、お互いの脛が当たる感じで前蹴りをする。当然、脛と脛が当たり、痛い思いをしなければならないのですが、まともに当たらないよう蹴り足を動かし、相手の姿勢を崩す。

私はかなり遅れて行ったので、あまり練習をしていませんが、上記のような練習もしていました。まともに当たると痛いし、用心して動こうとすると、動きが鈍くなってしまったり、初めから、準備をしてしまう。

少し練習をしながら、これは包丁で大根を切ると似ているなと思いました。

まな板に大根を載せ、包丁を上からぎゅっと押さえ込んでも、なかなか大根は切れない、でも滑らすように引きながら切ると、簡単に切れる。

ついでに書くと、包丁をまな板と平行に動かす力は腕が発するのではなく、右胸が、右で包丁を持っている場合は、前後に動いて包丁を滑らすため、動きがなめらかになる。

その辺も今回の蹴りによる崩しの練習と似ていると思いました。

雑記綴り 武術のこと

<http://p.booklog.jp/book/61177>

著者：朽身揺齒（くちみゆるは）

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/monobe0329/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/61177>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/61177>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社ブックログ