

打ち、打たせ、覚え、学び、習得する！

高千穂高校に見る

攻撃的剣道のすべて

全国優勝を目指す稽古と指導法

DVD VIDEO



■指導・解説	佐伯 浩美 (宮崎県立高千穂高等学校剣道部監督・剣道教士七段)
■実技	技 宮崎県立高千穂高等学校剣道部
戦績	平成9年 インターハイ 団体優勝 平成12年 玉電旗大会 団体戦優勝 平成15年 玉電旗大会 団体戦優勝・インターハイ 団体戦優勝 平成16年 全国選抜大会 団体戦優勝・魁星旗争奪大会 団体戦優勝 玉電旗大会 団体戦優勝・インターハイ 団体戦優勝 国民体育大会 団体優勝

人の稽古を自己へ投影させる――！

全国大会で数多くの優勝経験をもつ高千穂高校剣道部。そして、その剣道部を率いるのが佐伯浩美監督。7段の腕前で、教職員の全国大会でも優勝しています。

今回のシリーズでは、全国大会で優勝するために、高千穂高校の攻撃的剣道のすべてを紹介します。剣道を上達させるには、打つことよりも、打たせることが大切です。

例えば「かかり稽古」では、できれば指導者が元立って、選手に打たせながら指導することが効果的です。打たせる側が上手く打たせられなければ、打つ側の選手の上達は期待できないからです。さらには、人の稽古を見ることが重要になってきます。

『打ちながら覚え、打たせながら学び、見ながら習得する。』……この無駄のない稽古態勢が高千穂高等学校剣道部の強さの秘訣につながっています。

ぜひ皆様も、これからの稽古や指導法に、お役立て下さい！



4491

39分

体と形(フォーム)をつくる基礎稽古

剣道に必要な体と、正しい形を身に付ける基礎稽古を紹介。故障(ケガ)をしない体づくりとして、「柔軟性」と「筋力」を高めます。そして、面をかける前の「素振り」や「足さばき」の稽古では、審判が有効打突として旗を挙げなくなるような正しい形(フォーム、打ち方)を習得させます。

《体をつくる・柔軟性の強化》

- *前屈 (大腿屈筋を伸ばし、関節可動域を広げる)
- *腰・臀部 (中殿部・大殿筋を伸ばす)
- *大腿・すね (大腿伸筋・前脛骨筋を伸ばす)
- 《体をつくる・筋力の強化》
- *腹筋の強化 (膝を曲げて足底を床から離さないことで、腹直筋を強化し、体の芯をつくる)
- *背筋の強化 (前脛骨を床から離さないことで、広背筋を強化し、体を支える)
- *腕力の強化 (脇を締めてあごを引きながら、臀部を落とす。大胸筋と三角筋を意識しながら行う)
- *脚力の強化 (関節を柔らかく使い、瞬発力を高める)

《形をつくる・素振りの基本》

- *上下素振り (構えた状態のまま、手首でなく肩を使って振り上げる)
- *正面素振り (剣先、左足の3点が一致して止まる)
- *体さばき素振り (足から先に動く)
- *踵躍素振り (下半身を安定させて、背筋を鍛える)
- *跳躍素振り (その場ジャンプにならないように、足で蹴って前後に移動する)
- 《形をつくる・足さばきの基本》
- *前進後退 (すり足さばき)
- *方向転換 (進む方の足を軸にして回る)
- *長い距離での前進後退と方向転換



4492

39分

強く、速く、激しく打つための稽古

体力と正しいフォームを身に付けた選手が、次のステップとして行う稽古を紹介。竹刀・手・足・体が一致しているかを確認しながら大きくゆくりと行うことによって、力強く打つことができるようになります。そして、段階的にスピードを加え、だんだんと激しく打つことによって、攻撃的剣道へと進化していきます。

《強く打つための稽古》

- *すり足で踏込む (面/小手/面/小手/面/胴)
- *踏込んで振り切る (面/小手/面/小手/面/胴)
- 《速く打つための稽古》
- *踏込んで打ち抜ける (大きく打つ)
- (面/小手/小手/面の連続打ち)
- *踏込んで打ち抜ける (小さく打つ)
- (面/小手/小手/面の連続打ち)
- 《激しく打つための稽古》
- *打って体当り (面体当り)

《さらに強く、速く、激しく打つための応用稽古》

- *すり足で打つ (面/小手/面/小手/面/胴)
- *踏込んで打つ (面/小手/面/小手/面/胴)
- *追込んで打つ (面/小手/面/小手/面/胴)
- *打って当る (面体当り)

4493

39分

スタミナと精神力をつける応用稽古

これまでの応用となるスタミナを付けるための稽古を紹介。基本を確認しながら繰り返し行う反復練習によって、強靱なスタミナが身に付きます。そして、スタミナが付くと同時に、自ずと不屈の精神力を養うことができるのです。



《精神力を強化する・切り返しの稽古》

- *すり足/踏込み足/追込み/体当り
- 《精神力を強化する・鍛え込む稽古》
- *打ち込み稽古
- (元立ちと打ち込みを交互に行う)
- *かかり稽古
- (固定した元立ちへ打ち込む)
- *連続かかり稽古
- (元立ちは3回行い、打ち込みは10秒間一呼吸をローテーションしながら連続で行う)

《整理運動としての素振り》

- *1日の最後に行う、筋肉をほぐすための素振り (正面素振り/跳躍素振り)

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に

TEL. 03-5840-9980 FAX. 03-3818-6656

インターネットでのご注文は…<http://www.japanlaim.co.jp/dm>

JLC ジャパンライム株式会社

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル 4F

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ(記入例の必要事項をご記入)にてお申し込みください。
- ホームページからもお申し込みできます。
- お名前/ご住所/電話/お勤め先/電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前(フリガナ)
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

DVD No. 449D-S

全3枚 25,200円

[各枚 8,400円] (税込・送料別)

