



基础内容应该进行大而正、而实际应用时应追求小而烈的正确打击能力。相关动作也符合剑道的观感

基础内容应该进行大而正的练习 升段考试中应进行小而烈的正确打击

剑道的开始可以不论年龄，其练习可以贯穿人生，即使到了一定年纪，进一步提高也是可以的。那些成年后才开始剑道练习的朋友，他们拿起竹刀的理由可以说因人而异，其热爱剑道、热衷练习的表现是令人欣慰的。但实际上，再热衷练习的人也会时常感受到动作的僵硬和身体的不灵活吧。

常言道：一切修行的根源都是为了让自己进入无心的境界，并让身心变得自然。正因如此，我们应该以自然为目标，换言之，要花上毕生的时间去摸索。如何在使用身体过程中避免使用多余力量，这一事情上。当我们以某个段位为挑战目标时，我们就必须明确该段位相应的要求，在不断的稽古中加入验证、

确认、修正等环节。我相信这样一定会让自己的剑道修为得到提升。

对于成年后开始剑道的朋友们，我相信他们道场的指导老师都会跟他们强调基础的重要性。例如在切返指导时，大强速轻的要求那样，练习者应该以大、幅度、足够的打击强度、足够的速度、干脆灵活的方式来切返练习。而在我的指导下，还会加入，确、这个关键字，即让学生记住以正确的方式进行练习。此外，在击面、击打小手等基础练习中，按此要求同样重要。我就是通过这种指导方式，让成年后开始练习的剑士在升段考试中做出同样要求的打击。

全日本剑道连盟的《称号、段位审查规则》中的第十四条，付与标准，有着以下定义：初段应为有修习剑道基础的经历，且技技良好者；二段应为已掌握

剑道的基础内容，且技法良好者；三段则为已练就剑道的基础内容，且技法从优者。我们可以看到，初段到三段考试强调的都只有：基础。这个关键词。因此，若基础内容能够被正确地掌握，我们在这个阶段的升段考试中就能少吃苦头。遇到考试我们也能得心应手，顺利升段。

然而，当段位到了四段，考试的要求则变为：基础与应用均熟练，且技法优良。五段则是：剑道的基础与应用纯熟，且技法优秀。我们可以看到，在基础之上加入了：应用。的关键词，所谓：应用，即针对不同对手的应变能力。

《剑道指导要领》（全日本剑道连盟发行）中第七章：应用动作（对人技能）：有关于从基础动作向应用动作过度时必须留意的要点总结。例如，实现气剑体一致的打击指导方法、攻防博弈中的打击指导方