

法、捕捉打击机会的指导方法、针对主动打击技的应对技的指导方法等多个要点。综上所述，当考取四段以上段位时，为达到符合该段位的段位要求，我们必须须在考试中展示以上的各项技能。

对于从幼年时期开始练习剑道的朋友们，首先，他们在基础练习方面就已经累积了一定的年数，其次，从赛事中培养的胜负感觉也让他们拥有身体记忆，因此，即使他们从高中或大学毕业并离开剑道一段时间，这些应用或应对人的能力亦不会忘却。而对于从成年后才开始练习的剑道人，他们比赛、实战经验均较少，因此更需要有意识地培养自身的相关能力方可应对考试。笼统而言，我们应该让自己掌握符合剑道观感的相关习惯和动作。

在基础练习时，我们追求大幅度且正确的打击动作。在实际应用上，我们则要追求小而猛烈且正确的打击方式。接下来我们将介绍掌握该方式的相关办法。希望各位读者先从概念上理解应用需建立在巩固的基础之上，再进一步阅读下文。

### 为实现气剑体一致的打击 须记住震足的动作节奏

身体各部分追求放松、无多余用力的姿态，我们称之为剑道中最基础的“自然体”。而在我的指导下，我常会建议练习者留意“胸椎”与“尾骶骨”两者的位置关系。当“胸椎”与“尾骶骨”成一直线伸展时，我们的构形便会自然地背部肌肉伸展，身体躯干亦能获得更加稳固的感觉。因此，我们需要时常留意该细节，空手进行击面、击小手、击小手面等独自练习，并通过使用震足的方式来反复练习上述没有对手的打击动作。进行练习时并不需要大幅度震足，但要留意跨步前切勿挪动左脚，按一本有效打击的要求来进行击面、击小手等练习。

从成年开始练习的剑友很容易在打面时出现右足先着地、竹刀后击中的情况，这就是常说的因为上半身与下半身活动不一致所造成的。单靠手力，进行打击的不良动作。即使击中了打击部位，这类打击方式也是很难获得好评的。因此，我们应该以竹刀击中打击部位的同时右足稳稳地进行震足为目标，这就是气剑体一致打击的基本要求。

在震足时，右足与地板呈平行之态着地的话，将能获得清脆的震足声。我们可以将五指并拢进行模拟，从而体会正确的声响效果，然后按同样要领进行震足，将能获得正确的、有力的效果。

在进行小手面连击时，打击小手后必须迅速把左足跟上，这也是剑道特有的步伐节奏。正确地掌握该技能将令我们不仅在主动打击小手时有利，而且能使我们在对手主动打击小手时使用小手面连击加以应对。因此，希望大家能在手面连击的练习中用身体记住脚步的节奏，并多花时间于此。一开始可以空手进行体验，随后再手持竹刀以同样的方法进行练习。

在日常的稽古当中，想必各位剑友都会穿着护具进行切返、冲击练习等基础稽古内容，而小幅度猛烈的打击练习是同样有必要进行的。

在进行基础的打面练习时，我们应该将竹刀上举至通过两臂间的空隙能观察到对手的高度。然而，在实战的击面动作中，我们基本看不到将两臂上举到上述高度的情况。在进行小幅度打击时，竹刀的运动轨迹应与大动作挥刀时一致，大动作挥刀是将两臂举至可观察到对方面部的高度，而小动作打击则是将左拳举至与对手水月持平的高度即可。其难点就在于切勿将小动作打击方式与大动作区别对待。作为练习者，我们应该时常去钻研和探究符合剑道道理的打击方式。

### 要进行对战局面的各种设想 有针对性地使用面、手及手面连击

如上文所述，在四段、五段的考试中，考生必须掌握并有效展示“对人技能”的应用动作，因此，在打击前的攻防博弈成为考段通过的关键。由此，应尽量与更多的对手进行切磋，让自己记住博弈中的各种策略和感觉，这尤为重要。

从成年开始练习的剑友，在实际踏入四段、五段考场时，我推荐的方法为：有针对性地使用面、手、手面连击等技法，追求因应对手来使用不同技法开展攻防的能力。特别在首回博弈中，到底是以面进行决胜，还是通过小手分出高低，甚至是洞察对手击手的意图并以小手面迎击等，这些都与上述能力息息相关。

在考试中，超过一半的第一本打击都是以面为目标的，但考生的打法可以说是大相径庭，虽说让自己掌握大量的技法固然重要，但最重要的是在正式场合中之有效的技法。简言之，即能获得考官好评的技法方为重要的。这需要我们通过大量的稽古令身体进行熟习。另一方面，我们也可以通过观看合格考生的打法进行参考，然后将其融汇到自身的剑道之中。

在考试中最获好评的非出端技莫属。而出端技最重要的环节，就在于诱发对手打击的过程。要有效诱发对手的打击动作，就必须在博弈过程中，要么令对手觉得此时就是打击的机会，要么通过强有力的施压迫使对手在不合适的时机进行打击。

在日常的稽古中，相信也很难经常有机会进行模拟的考试。在升段考试中，我们一般会遇到与自己同年齡、同段位的对手，其实力也是与自己相近的。在从远距离开始逐渐逼近对手的过程中，我们对对手加以干扰，而对手在此过程中不堪其扰、按捺不住企图放手一搏之时，正是我们进行出端打击的绝好机会。