

# 在日常为自己预先练就出能随机应变的步法



在日常铺排好脚步的锻炼，步法便能在必要时瞬间应对自如

本章开端时我提及八段考试前，自己的稽古环境发生了较大的变化，当时想尽办法希望能够合格的我深信自己在环境无法改变的情况下，努力改变自己定能获得成功，而重新组织了适合自己的稽古方式。

具体而言，我重组自己的稽古内容中，主要的项目是对脚步的强化。在没有剑道稽古时，我会去长跑、深蹲等训练，当在道场练习时，会有意识地进行步法上的相关练习。

当然，剑道的修行离不开进入道场，实际地穿戴护具进行各项稽古。如何能增加类似稽古的次数，这也是广大一般社会人剑士提升自我的一大重要课题。

在次数为数不多的稽古中，通过针对脚步的练习，我认为也是可以得到有效锻炼的。在对抗中，我时刻留心的是当对手充实的身心状态一旦露出突破口时便应该纵身一击，当相互竞争的第一刀未能击中时，我会采用体碰的方式，令对手在姿态上失衡，从中再觅机会实施打击。

这里说的“有突破口就纵身一击”的心态，会对对手造成极具压迫感的威慑力，也能成为令对手匆匆出手的诱因。而这种压力源于充实稳定的备战姿态，也就是下半身的稳定性。而脚步的锻炼，其实在日常生活中也能实现，只要我们有意识地在日常生活中按剑道要求活动脚步即可。