

# 与升段考试相应的练习法 第5回

## 深得考官青睐的打击方式



龟井 徹

KAMEI TORU 1954年生于日本熊本县。高中自九州学院毕业后升入明治大学，毕业后奉职于熊本县警察。退休前最后担任熊本县警察首席师范。主要的战绩有全日本选手权亚军、世界剑道选手权正选选手正选、全日本都道府县对抗大赛正选、全日本东西对抗正选、全日本警察大赛冠军、国体冠军、全日本选拔八段优胜大赛亚军和季军、剑豪「丸目藏人」显彰全日本选拔剑道七段选手权大赛两次夺冠、岩手县知事杯剑道七段大赛三次夺冠等。全日本剑道联盟强化担当常任理事、剑道范士八段

要在日常各类考试中合格，必不可少的是相应的练习法和对策。剑道的升段考试对此亦同样讲究。本次我们邀请龟井徹范士以社会人剑士为对象开设讲座。 协助：荻窪道場

# 我们要时常留意自己的剑风能否获得考官认可



升段考试中，对有效打击将有着更高层次的要求

通常在升段考试中，六段、七段的考试会设六名考官，而针对八段考试，第一轮会设六名考官，第二轮会设九名考官来负责考生的评定。因此，在日常的稽古中，能否思考何种剑道能得到考官好评，将对合格与否起关键作用。

然而，即使我们进行针对升段考试的练习，其重点也不是专门地进行某种方式的稽古。

正如剑道理念中“剑道是修炼剑的理法”，所定义的那样，练习者对理法的重视方为稽古的重要意义。

例如，竹刀的握法要求左右两手按小指、无名指、中指的顺序由紧至松握住刀柄，食指和拇指轻扣，拇指方向朝下。在很多时候，即使我们对

镜持构能够做到上述要求，但在穿戴护具进行稽古时便会不经意地增添了额外的力量，拇指和食指多余用力的情况屡见不鲜。因此，我们更应该遵循基础要求，逐项确认自身在诸如竹刀挥动方式、身体活动方式等方面的具体细节。

在升段考试中，八段的考试时间约为两分钟，七段约为一分半钟，而六段则仅有五分钟的展示时间，在此短短的时间内如果无法使出令考官青睐的剑技的话，相信是难以达到合格的要求的。换言之，我们在想方设法攻压对手、捕捉正确的机会实施打击的同时，要确保整个过程符合剑道理法中的“理”的要求。

在比赛中，通过夸张的干扰行为奇袭对手往往能有效地让自己找到打击对手的突破口。然而，此类做法倘若在考场上持续使用的话，却很难获得考官的好评。正如“Simple is the best”这句格言所表述的，在实战中，我们应该在坚实的技法基础上衍生出遵从基础的应用技巧，这在应试中亦非常重要。

常言道，剑道的理法由刀法、心法、身法所组合而成。在考试中，肉眼可见的刀法、身法更是与考官对考生剑道的评价直接相关。在考试结束后，我们常常会听到考生感叹“明明打中了对手却未能合格”，这原因基本

上就聚焦于刀法和身法之上了。

全剑连的比赛裁判规则第十二条将“以充沛的气势、正确合理的姿势、使用竹刀物理部位对目标实施刃向正确且有残心的打击”定义为有效打击。在升段考试中，对有效打击的要求将更为严格，因此，我希望各位可以在日常注意相关要点来组织自己的练习。

我们可以通过模拟考段过程的方式，尽量让自己能时常保持足够的紧张感来进行日常稽古，这也是备考的重点。常言道，心态

保持“稽古犹如正式考试，正式考试犹如日常稽古”那样，在正式考试时，保持平常稽古的心态，其实是相当有难度的。但是反之，要让自己在日常稽古中抱着正式考试时的心态，则仅通过自身调节便能实现。

由于工作调动的原因，我需要在下班后匆匆忙忙赶到道场进行练习，在此之前，我亦为稽古做好全方位的准备，让自己一旦进入道场，便能全力以赴地开展各项训练。此外，稽古前的准备运动其实也是稽古的重要一环，一旦受伤，便会落得不得不离场休养的结果。因此，剑道稽古不仅限于穿戴者护具相互对抗的这一部分，希望各位能够充分理解稽古前准备运动的重要性，理解空挥练习与步法练习的重要性。当我们养成时常对

此进行思考的习惯，理解相关意义后，便能提升自己对剑道修行的热情。