

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、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、团体冠军、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。本次我们邀请龟井彻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，即使我们对镜持能够做到上述要求，但在穿戴护具进行稽古时便会不自觉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，而六段则仅有一分钟的展示时间，在此短短的时间内如果没有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，我们在想方设法攻击对手、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。