

千叶

Check

仅此一次的初太刀

胜负对决，就在开局第一刀那仅此一次的机会上。因此，请各位抱着在初太刀对决上稳操胜券的心态来踏入考场。

虽然剑道使用的是竹制刀具，但在使用时我们本身就应该依照真刀的概念来对待。因此，倘若在开局第一刀的对决中被击中便代表着死亡。不论生与死，都将以一刀终结，因此，我们应该以此心态将全身心投入到初太刀中与对手一决胜负。

而升级考核和比赛中，初太刀可以说同样在整个流程中有着分水岭的意义。在考生的角度，倘若对战结束后感觉只是还行，还可以的话，那就很大程度上意味着自己并未充分发挥出真正的能力；或者有，要是刚才再努力点可能结果会更好。这种自责的想法时更已是追悔莫及。而在考官的角度来看，如果考生在初太刀的环节仅仅以防守告终，这会是非常遗憾的事情。因此，希望各位能在平日的稽古中尽可能积累和培养出一本胜负的心态，让自己能以赌上生死的觉悟，在初太刀中与对手决一高下。

筱冢

Check

留意左手主导的发力过程

在打击过程中以右手主导发力的人是很难获得好的评价的。

如果出手意识过强，执念于无论如何要打到对方的话，右手就会单方面变得用力，这时候打击动作就无法以正确的劈切要求，而变成了以“探”的感觉碰撞目标。与此同时姿势也会因此而变形，导致无法做出气剑体一致的效果，所以打击时要注意左手主导，夺取正中线进行打击。

有些练习者在互夺中线的环节时右手便已介入抢力，这是由于希望通过手力尽量多占优势的心态导致的，但最有效的方法并非如此。要有效夺取中线，就应配合足腰之力，这样在互夺中线时将更具压力。此外，打击时还有另一要点，就是不少练习者在下劈过程中会有上筋绷紧的问题，所谓上筋，就是打击时位于两臂上方的肌肉群总称。下劈时应通过位于手臂下方称为下筋的肌肉群收紧进行发力，打击时只要遵从左手主导、食指和无名指为主的发力原则，便会自然形成下筋发力的打击过程，因此请各位在日常多加体会。

