

角

Check

以上松下实姿态实施打击

对抗过程中，即使捕捉到良好的机会，倘若无法以竹刀的物打部位打击，或者打击效果强度不足的话，均是无法被判作有效打击的。也就是说，如果打击力量弱、没有凌厉的打击效果，就等同于浪费了前期攻防中为突破对手防线而做的努力。有此类情况的朋友，请在日常空挥和基础练习中加强锻炼积累，让自己掌握能将力量集中至物打部位的打击方式。

另一方面，还请大家留意，上松下实，这一要点，这也与自如的备战姿态、气势、打击效果的要诀是相通的。具体而言就是让上半身处于放松状态，令气力凝聚于丹田，并在此基础上发声叫阵、保持丹田充实的状态，这样便能使两臂多余的力量得以抽离，如此一来就能让自己在第二、第三刀的打击时同样具备凌厉效果的身体条件。而对于那些自觉疲于打击次数、在匆忙的出手中很难找出一本具代表性打击的练习者来说，留意上文中提及的要点加以体验相信能有不一样的感觉。

藤原

Check

凝神以本能驱动剑技的施展

在打击环节中被关注的，还有出手时机这一点。出手时一旦无法把握正确的时间窗口，那么这一击是无法成为有效打击的。而是否适宜出手的判断条件当然不仅在距离这单一要素上，然而不少练习者仍是单凭距离是否足够便贸然出手，实际上这种打击在对手的角度看来全无压力，因此会被轻易防御化解。切记，机会是诞生在与对手对峙抗衡的基础上的。

为了掌握个中要领，我们便需明白高度的集中力在对峙过程中的重要性。而所谓的集中、专注并不是执着于去打击对手面或者小手的对战思维，我认为应是具备在对峙的过程中将我方意志打磨清晰锃亮的力量，这也关系到出手时能否充满自信地打出一击。也就是说，利用高度集中的意志，通过自然反应施展的剑技自然能成有效的打击。

正如本能一击在日常稽古中各位均有体验那样，它在考场上同样能够自然流露，虽有难度，但仍希望各位能努力掌握。

