

基本チェックシート

構え（足）		足さばき 歩み足のすり足	振り上げ
左足のつま先は右足のかかとの位置		前後に歩み足ができる	左手で押し出すように。右手で引き上げない
左右の足幅は拳一個分あける		足さばき 送り足のすり足	肩を軸にして左手を額の前あたりまで押し上げる
左足のかかとが適度にあがっている		前後左右への送り足ができる	両手とも鼻の前を通るようにまっすぐ振り上げる
ひかがみが適度に伸びている		左足が右足を追い越さない	猿手（横にぎり）にならない
左右のつま先が前を向いている		左足をすばやくひきつける	左手小指をゆるめない
構え（手）		左前へのすり足：①左足②右足の順に	振り下ろし
柄頭をあまらせない		左前へのすり足：移動後、右足が前	目の位置まで素早く振り下ろす
上から握る		左右の開き足ができる	左手の位置は胸からみぞおちの高さ
直握りでない		足さばき 踏み込み足	遠くを打つように両腕が適度に伸びている
左手はおへそからこぶし一個分前		右足を前に出して踏み込める	両手とも鼻の前を通るようにまっすぐ振り下ろす
剣先は喉の高さ		足の裏全体で踏み込める	左右面で刃筋を意識して振ることができる
ひじに適度な余裕がある		足さばき 全体	踏み込み打突
脇が空いていない		足を運ぶ際、体幹が崩れない	打突と踏み込みが一致している
ひじを外に張り出さない		足さばきをしても構えが崩れない	すり足で素早く打ち抜けることができる
構え（全体）		すぐにもとの構えに戻れる	右足を軸にして素早く振り返って残心が取れる
背筋が伸びている			
目線が前を見ている			
肩に力が入っていない			

【保護者の方へ】

上記の項目すべてを「今」できている必要はありません。基本は剣道人生を通じて最後まで意識し、見直していくべきものです。また剣道の基本はこの項目以外にもたくさんあります。このシートはあくまで参考としてください。一つのことが出来る、出来ないにこだわると、お子さんが今頑張るべきところを指導者の先生と相談して、お子さんを応援してあげてください。