

# 素振り 肩を柔らかく遣って一拍子で打つ



肩を大きく使って振りかぶる素振り。肩甲骨周りの筋肉を用いて大きく振る



基本的に、大きく振りかぶる際は左手が額の上に来ること。この時、左手の小指が緩まないようにする

素振りにおいては、一拍子を心掛け、打突の瞬間に手の内を意識して、冴えのある打突を心掛けます。

私は指導の際、二通りの異なる振りかぶり方を用いて素振りを行ない、理にかなった動作を身に付けるように伝えていきます。

一つ目は、基本通りに左拳を額の上まで振り上げて振る素振りです。二

つ目は、左手小指の握りが緩まないように注意しながら肩甲骨周辺の筋肉を使って、通常よりも大きく振りかぶる素振りです。

二通りの素振りを実践することで、刃筋正しく、基本通りの振り方を学ぶことができると同時に、肩回りの筋肉を意識して動かし可動域を広げ、柔らかい肩の使い方を学ぶこともできます。大人の場合、肩甲骨回りの筋肉が使わないと、凝り固まって動かなくなり、「大きく振りかぶって」と言われてもなかなか肩が通常通りの高さまで上がらないことがあります(ひいては四十肩、五十肩といった症状につながります)。常に肩を遣う意識を持つことが大切ではないかと思えます。

二種の素振りを勉強することは、柔らかく肩を遣いながら、刃筋正しく素振りを行なうことにつながるため、振りかぶらずに打つ「小さな打突」にも冴えが生まれるでしょう。

注意すべき点は、左の手の内を緩めない事、右手が支点となって左手を突き出すような振りかぶり方をしない事です。中段の構えのかたちそのままに刃筋正しく振りかぶる習慣を身に付ければ、そのような悪癖は出ないと思います。