

一眼、二足、三胆、四力とは？



剣道部顧問 伊藤 ☺

剣道には「一眼 二足 三胆 四力」という言葉があります。今日はこの言葉について考えてみましょう。そもそも「一眼 二足 三胆 四力」とはどのような意味でしょうか？解説をします。

- 一眼・・・剣道で一番大切なことは相手の動きや考えを見破る眼力であり、洞察力である。
- 二足・・・剣道は足さばきが重要であり、手先の動きだけに頼ってはいけない。
- 三胆・・・胆力とは、何事にも動じない強い気持ちや決断力のことであり、剣道では大切。
- 四力・・・力、技を出せる身体能力が重要である。

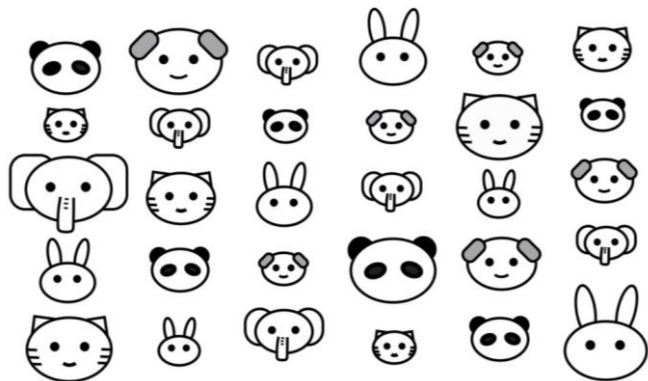


逆にこれらをおろそかにすると、こんな剣道になってしまうことが考えられます。

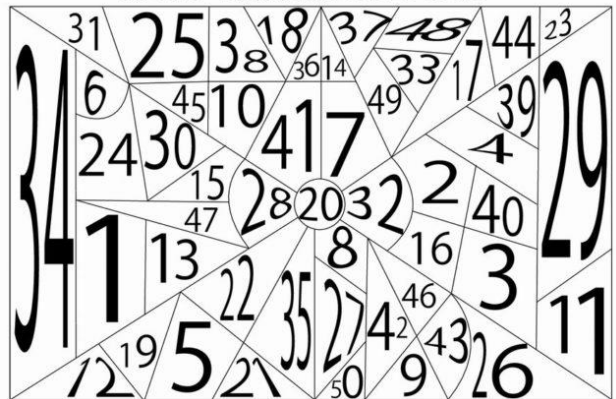
- 一眼をおろそかにすると・・・相手のことを考えず、自分勝手に技を繰り出す剣道
- 二足をおろそかにすると・・・手先だけであてに行く剣道。足さばきが悪く姿勢が乱れた剣道
- 三胆をおろそかにすると・・・相手の攻めで簡単に崩れる。また、打ち込みに行くときに勇気が出ない。
- 四力をおろそかにすると・・・一本になる打突が打てない。相手に簡単に崩される。

では、この力をどのように高めていったら良いのでしょうか。現在の休校中にできることは何だろうか。今日は「一眼・・・剣道で一番大切なことは相手の動きや考えを見破る眼力であり、洞察力である。」にフォーカスを当てます。眼を鍛えるということは動体視力を向上させたり、細かく目を使って相手の動きを見極める力の向上をさせることです。今回は跳躍性眼球運動で目を鍛えるトレーニングを提供します。

ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動 中級)
仲間さがし～大きさがバラバラの動物を見つけられるかな～



ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動 上級)
数字さがし～複雑な形の数字50を追ってみよう～



あいての動きや考えを見破ったときに「どのようにその相手を攻略できるか」という考えを持つことが非常に大切だと思います。剣道は展開が早く、瞬時に判断しなければならないことがたくさんあります。次のような相手だった場合、どのように攻略しますか？考えてみよう！

- ① 体が大きく、面が早くてあたりも強い相手 →
- ② つばぜり合いで押してくる相手 →
- ③ すばしっこくて引き技が得意な相手 →