

剣道部自主トレーニングの実施について

2020 年 5 月 18 日

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、8 月 1 日まで大学構内は立ち入り禁止となっており、全ての課外活動団体の活動も禁止となっています。

後期からの剣道部の活動再開に備えて、前期の剣道部自主トレーニングメニューを作成しましたので、部員全員が毎日取り組むようにしてください。

なお、自主トレーニング実施状況については、剣道日誌（実施報告書）を提出してください。

トレーニングについて

トレーニングといっても種類がたくさんあり、トレーナーの話を聞いたところ、ダイエット目的で行うトレーニングでは筋トレ後の有酸素運動は特に推進され、効果的と言われていますが、部活をやっている学生で筋力をつけるときのトレーニング方法として筋トレ後の有酸素運動は遅筋が積極的に働いてしまい、速筋の活性が下がってしまうことから、筋肥大の進みを遅くしてしまい筋トレによる効果を半減させてしまうということでした。

このようなことから、有酸素運動と筋力トレーニングを一緒に行うことはあまり勧めることが出来ないということでした。

そこでトレーニングの組み合わせとして「ベストな組み合わせ」プラス「自宅で手軽に行える組み合わせ」を紹介します。

※筋肉の細胞（筋繊維）は、速筋と遅筋の 2 種類に大きく分けられ、モザイク状に構成されています。

速筋は瞬発的に大きな力を出す筋肉で、筋トレや短距離走などの無酸素運動をするときに使われます。

遅筋は大きな力はありませんが、持久力を発揮する筋肉で、ウォーキングやマラソンなどの有酸素運動をするときに使われます。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| (1) ランニング＋素振り | (2) ランニング＋縄跳び |
| (3) ランニング＋素振り＋縄跳び | (4) 上半身の筋トレ＋素振り |
| (5) 下半身の筋トレ＋素振り | (6) 上半身、下半身の筋トレ |

トレーニング内容の紹介

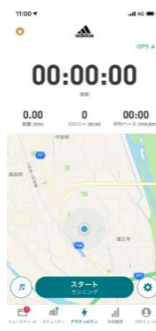
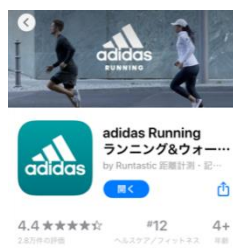
専門家に相談し考えたトレーニング内容を紹介します。

この内容を実践することがベストですが、他にもトレーニングは多々あると思います。今まで自分が実践してきたもの、その効果で自分の体をうまくコントロールしてきた方法など様々だと思いますので、そういったトレーニングも併せて行ってください。

(1) ランニング

スマホの無料アプリ adidas running (アディダスランニング) を使用します。このアプリで、ペースの確認や傾斜の確認、距離、消費カロリーの確認が行えます。

- ① 平らな道でランニングを行う場合
 - i 平均速度を 13～14 km/h で走る
 - ii 体力面の強化を目的とするため、30 分程度が効果的
 - iii 走り終わりは、少し歩き呼吸を落ち着かせその後ストレッチ
 - ② 山登りや坂道ダッシュを行う場合
 - i 50～200m の間の距離を使用
 - ii 5～10 回を繰り返す
 - iii 肺活量の向上や、瞬発力の向上（ふくらはぎの筋力アップ）
 - iv 走り終わりは、少し歩き呼吸を落ち着かせその後ストレッチ
 - ③ インターバル走を行う場合
 - i 目印の用意（電柱から電柱など）
シャトルランのような短距離ダッシュ
帰り道はジョグでスタート位置に戻る
 - ii ランニングコースや距離をとれる場所の場合
30 秒ダッシュから 1 分間のジョグ
 - iii 10～15 分程度
 - iv 走り終わりは、少し歩き呼吸を落ち着かせその後ストレッチ
- ※adidas running (アディダスランニング) の画像



(2) 筋力トレーニング

① 上半身のトレーニング

i 腕立て

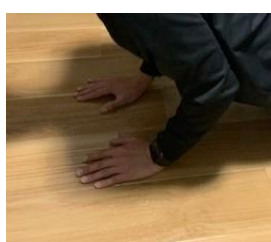
腕の開き方によって鍛えられる部位が変わってきます。自分自身が鍛えたい部分はどこなのか考え調べ、トレーニングに取り組みましょう。参考になるよう何種類か方法を紹介します。

【弱難度（床に膝をつけた状態）】

①



②



③



①膝を床につけた状態で手を置く位置は肩幅程度

通常の腕立ての状態、肘を外に開くイメージで状態を下げる。

②手を置く位置を狭め、肘を外に開くではなく折りたたむイメージで状態を下げる。

③親指を触れ合わせ、②と同様に肘を折りたたむイメージで状態を下げる。

【中難度（通常の腕立て伏せ）】

①



②



③



①膝を床につけないで通常の腕立て伏せ。手の位置は肩幅。

②手を置く位置を狭め、折りたたむイメージで状態を下げる。

③親指を触れ合わせ、②と同様に折りたたむイメージで状態を下げる。

【強難度（高さをつけた状態）】



足を床より高い位置に置く。手の位置は肩幅、狭めるどちらも可。

ii 背筋

背筋はトレーニングの方法により腰を痛める危険性があります。

ここでは腰を痛めず鍛えられる方法を紹介します。

① 気をつけの姿勢をとります

②、③ 次に腕を上にも伸ばし、その状態で背筋を行います。腕の高さは耳の横で維持。この状態で喉元を覗き込むようにして状態を起こす。状態を上げた状態で3秒間キープし、そこから元の体制に戻すようにします。

1セット40～50回を目安に3セット行うようにしましょう。この時、足を抑えてもらうのではなく自分一人で足を動かさないように意識しながら、状態は自分の出来る1番の高さまで上げることを意識しましょう。通常よく知られている背筋は腰のあたりで手を組み状態を上げる背筋の方法ですが、この方法は腰に負担をかけてしまい腰を悪くしてしまうことがあるためあまり良いトレーニング方法とは言われていません。注意しましょう。

①～③の内容が分かりやすいように写真をつけました。写真を参考に背筋に取り組んでみてください。

①



②



③



iii 腹筋

腹筋も腕立てと同様に腹筋の種類により鍛えられる場所が違ってきます。ここでは2種類の腹筋を紹介します。

- ① 腿（もも）の前側（足の付け根から膝のあたり）をさすりながら行う腹筋です。股関節を90度にし、状態を起こしていきます。

1セット20回を目安に3セット行うようにしましょう。

- ② 爪先を触るようにする腹筋です。①よりも膝の角度を上げてほぼ直角とっていいようなところに足を持ってきます。そして爪先を触れるように上体を起こしていきます。

1セット20回を目安に3セット行うようにしましょう。

これも背筋と同様に①～②の内容が分かりやすいように写真をつけました。写真を参考に腹筋に取り組んでみてください。

①



②



② 下半身のトレーニング

i スクワット



- ① 肩幅に足を広げる
- ② 足先はやや外側に向けておく
- ③ 背筋をしっかりと伸ばす
- ④ 息を吸いながら下げていく
- ⑤ ④の時、膝がつま先よりも前に出さないようお尻を後ろに下げるイメージで体を下げる。
- ⑥ 少しずつ上半身を前に倒していく
- ⑦ ⑥の時、背中が丸まらないよう注意する
- ⑧ 地面と太腿が平行になるまで下げたら、少しの間キープ
- ⑨ その後ゆっくりと元に戻していく
- ⑩ ⑨の時、膝を伸ばしきらない位置まで戻す。

この動作を10～30回繰り返す、インターバル(30秒)。これを3セットが効果的。

ii バービージャンプ

バービージャンプについては、部活動で何度かやっていたのでポイントだけの説明にします。

- ① 足を拳1つ分ほど広げる
- ② その場にしゃがみ、両手を地面につける
- ③ 少し飛び跳ねて、両足を後ろに伸ばす
- ④ 両足を元の位置に戻す
- ⑤ 膝を伸ばしながら、高くジャンプする
- ⑥ ⑤の時、両手は上に伸ばす

この動作を30回繰り返す、インターバル(1～3分間)。これを3セットが効果的。

iii 段差を使用したトレーニング

ボックスジャンプ

膝以上の高さのボックスを用意し、足を揃えて肩幅に開き、箱の前に立ちます。ジャンプするとき手や足がぶつからないくらい距離をとってください。

ジャンプは両足同時のジャンプです。足で生み出した力をしっかり全身に伝えるようにジャンプして箱に飛び乗ります。ギリギリ飛び乗るのではなく、余裕をもって飛び乗ることができるくらい高くジャンプしてください。

1セットあたりの回数はフォームを崩さずにできる最大の回数に設定します。休憩を挟みつつ全力で行えるセット数を行います。ボックスジャンプの場合、10～15回を1セットとして、2～7セット行いましょう。

縄跳び

(1) 10分間縄跳び

ペースを保った状態で跳び続ける。跳び方は様々でよい。

1～3セットが効果的

素振り

素振りとは竹刀や木刀を「上下」「斜め」に振る動作であり、剣道の技術を習得するうえで欠くことのできない重要なものである。

- (1) 竹刀の操作や竹刀の正しい動きの方向（太刀筋）を習得する。
- (2) 打突に必要な手の内を習得する。
- (3) 足さばき（体さばき）と関連させて打突の基礎を習得する。

1. 上下振り

中段の構えから「手の内（掌中の作用）」を変えないようにして、竹刀をできるだけ大きく振りかぶり、止めることなく両腕を伸ばし、左拳を下腹部の前まで引きつけるように十分に振り下ろす。

振り下ろしは両手を内側に軽く絞るようにして、振り下ろした時の剣先の位置は膝頭よりやや下、下段程度の高さにする。

※手の内（掌中の作用）

竹刀の握り方、打突したり応じたりするときの両手の力の入れ方、緩め方、釣り合いなどを総合したもの

☛留意点

- (1) 特に左の小指が緩まないように手の握りを変えず、一拍子でまっすぐ、大

大きく振りかぶり振り下ろす。

- (2) 左右の腕は均等に力を入れて、竹刀が横にぶれないようにする。
- (3) 両拳と剣先は常に自分の中心（正中線）を外れないようにする。
- (4) 習熟するにつれて、振る速さ、強さなどいろいろ変化させて次第に正面打ちに近づけるようにする。
- (5) 足さばきを伴い、上下振りと協調できるようにする。

2. 斜め振り

中段の構えから大きく振りかぶり、竹刀は右斜め45度位の角度で左膝頭よりやや下、下段程度の高さまで振り下ろす。通ってきた太刀筋を戻りながらさらに大きく振りかぶって頭上で返し、左斜め上から前と同じ要領で右膝頭よりやや下、下段程度の高さまで振り下ろす。

☛ 留意点

- (1) 「上下振り」と同様に動作を正しく、大きく振りかぶり振り下ろすようにする。
- (2) 刃筋正しく振り下ろす角度（約45度）は左右均等になるようにする。
- (3) 両手の手の内をよく締める。
- (4) 習熟するにつれて、振る速さや強さなどに変化を与えて、次第に左右面打ち、左右胴打ちに近づけていくようにする。
- (5) 振り下ろした際に、左拳が体の中心より外れないようにする。
- (6) 足さばきを伴い、斜め振りと協調できるようにする。
- (7) 正しい刃筋や手の内を習得するには、木刀を使用するとより効果的である。

3. 空間打突

空間打突は、相手（目標）を仮想して、その目標（空間）に向かって面・小手・胴・突きなどの打突動作を行うことである。打突の姿勢、刃筋、手の内など、合理的な身体動作や竹刀操作の習得をはかる。鏡に向かってひとり稽古をするのも効果的である。

✂ 方法

- (1) 正面打ちは、身体の正中線に沿ってまっすぐ振りかぶり、重心を移動させながら一拍子で正面を打つ。両腕を十分に伸ばし、右拳は肩、左拳は鳩尾（みぞおち）の高さを目安で止める。
- (2) 左(右)面打ちは、正面打ちの要領で振りかぶり、頭上で右(左)斜め45度より、刃筋を左(右)斜めに返ししながら両腕を伸ばし左(右)面を打つ。
- (3) 小手打ちは、十分に振りかぶり、竹刀が床と水平の位置まで振り下ろし右小手を打つ。

- (4) 右(左)胴打ちは、竹刀の刃筋を右(左)に返しながら右足を大きく出し、左拳を腰の高さにして右(左)胴を打つ。
- (5) 突きは、右足を出しながら両拳をやや内側に絞り、手元を前に出し、腰を中心に体を安定させて突部を突く。突いたのちは、直ちに中段の構えに復する。

☛留意点

- (1) 姿勢、足さばき、刃筋、手の内などに注意して実際の打突につながるようにする。
- (2) 打突時に両手、両腕、両肩に力が入り過ぎないようにする。
- (3) 人差し指と親指に力が入り過ぎると、剣先が立ってしまい効果的な打突に結びつかないので、正しい握り方と正しい振り方を特に気をつける。
- (4) 振り下ろした瞬間の左拳の位置に特に注意する。

4. 跳躍素振り

空間打突を跳躍しながら行うことを一般的に「跳躍素振り」という。

竹刀の振りと跳躍が協調した動作となるように心がけながら、「剣体一致」を体得する。

✂方法

- (1) 空間打突による正面打ちを前進後退跳躍動作で行う。
- (2) 左足の鋭い蹴りにより、右足から一步前に跳び、すかさず左足を引きつけながら正面を打つ。
- (3) 右足の蹴りで左足から先に一步後退する時に振りかぶる。
- (4) 前進して正面を打ち、後退して振りかぶる動作を連続して行う。

☛留意点

- (1) 右足の踏み込みは大きくする。ただし右足を床から高く上げ過ぎないようにする。
- (2) 前進の際に左足の引きつけを素早く確実にできるようにする。
- (3) 前進した右足のつま先が正しく前方を向くようにする。
- (4) 前進した際に左足が浮いて右足の前に来ることがないようにする。
- (5) 跳躍の前進後退が上下に激しく跳びはねないようにする。
- (6) 跳躍が両足をそろえた同時のものにならないようにする。
- (7) 前進した瞬間に右膝が折れ過ぎたり腰が曲がったりして、上体が前傾する不安定な姿勢になりがちであるから気をつける。

6. その他の素振り

体幹を鍛える素振りとして、以下の素振りも行いましょう。

(1) 股割り素振り

腰をしっかり落とし、体勢をキープしながら素振りを行う。

(2) 踏み込みながら素振り

足を大きく前に出し、腰をしっかり落とす。足は左右交互に踏み込む。

(3) バランスボールを使った素振り

バランスボールに乗り、足を床から放す。その体勢で素振りを行います
が、足を放すのが難しい場合、床につけた状態での素振り。徐々に放せる
ようにする。

ここまでトレーニング、素振りのメニューを紹介しました。各自でこのトレーニングメニューを参考にして、毎日、トレーニングに取り組んでください。

剣道日誌

日誌は1冊のノートに、1日1ページを使用します。また、自分のトレーニングの振り返りとして、自分のトレーニングの様子を撮影し写真を添付するといったことも工夫してみてください。

剣道部としての自主トレーニング開始日は、5月18日(月)とします。

〔剣道日誌記載事項〕

○日時（必須） 令和2年5月18日

○体温（必須） 34.5°

○体重（必須） 65kg

○内容（必須）

- ・筋力トレーニングの内容
- ・ランニングの内容
- ・縄跳びの内容
- ・素振り（木刀・竹刀）の内容

○写真（任意）

○コメント（任意）

- ・意識したて取り組んだこと
- ・反省・翌日の留意点など

最後に、「継続こそ成功の力なり」です。

剣道日誌は出来るだけ詳細に記入し、今後の自分自身の自主トレにも活用できるように、また、後輩が活用できるように、まとめることを心掛けてください。

○継続は力なり（井上正孝著「人生読本 剣の声」より抜粋）

昔から芸道修業の心掛けに、「急急、だりりだり、急」とまるで判じものの
ような教えがあるが、これは勢いに乗じてやる時は、急急とどんどんやり、い
ささか疲れた時には、だりりだりとして少しづつでも継続し、また勢いを盛り返
したら、どんどんやれということで、物は決して中断してはならないことを教
えたものであり、言い換えれば「継続こそ成功の力なり」ということを強調し
たものである。