スポーツ・武道実践科学系

氏名 下川美佳（しもかわみか） 講師

主な研究テーマ

□剣道の稽古を通じて，剣道を正しく理解し，実践，指導することで，稽古法及び指導法の研究を行っております。特に，剣道の踏み込み動作やその動作に伴って発生する音［踏み込み音］に着目した研究に取り組んでおります。

令和元年度の研究内容とその成果

私の専門領域である剣道は，「剣道は剣の理法の修錬による人間形成の道である」を理念に掲げ，「わざ」と「こころ」の事理一致による修錬を通じて，真の自己のあり方を求める修行です。剣道では，自得・体得が基本ですが，この大きな目標に対して，同じように「道」を志す学生とともに，日々精進しているところです。また，授業や部活動を通じた稽古法や指導法の研究と実践により，学生の剣道技術向上に努めております。

具体的な研究内容については下記の通りです。

◈ 剣道における打突動作に伴って生じる発声，打突音，踏み込み音を大学剣道競技者が実践時および審判時に「どのように捉えているか」について検討しました。その結果，打突動作に伴って生じる音に着目する重要性が明らかとなりました。具体的には，気剣体一致の評価は動作（眼で見る事）と同様に音（耳で聞く事）も重要と捉えられていることや，踏み込み音は打突の評価に影響を及ぼす可能性があると捉えていることなどの知見が得られました。なお，本研究は，JSPS科研費JS17K13140若手研究（B）の助成を受けたものです。【Perception of Sounds Accompanying *Shinai* Strikes by Collegiate-level Kendo Fencers】

◈ 踏み込み動作の修正により右足踵部痛を改善した剣道競技者（S競技者）の取り組み事例を報告するために，右足踵部痛を改善するに至った過程と右足踵部痛改善前後の動作について比較し示しました。その結果，S競技者は，踵踏み込みを「つま先踏み込み」や「足裏全体踏み込み」に修正し，右足踵部痛を緩和させたことが明らかとなりました。また，踏み込み動作を「体の重心を低くし右足指を丸める意識」と「足指を広げて踏む意識」を持って修正に取り組むことで，右足踵部痛は緩和する可能性があるとの知見を得ました。【剣道における踏み込み動作の修正が右足踵部痛を緩和させた事例】

以上の研究は，実践で生じた課題をもとに，その課題の解決を目指したものであり，

実践に即した研究であると捉えています。特に剣道初心者では右足踵の痛みを訴える者は少なくありませんので，提示した事例が同じような課題を持つ剣道競技者の実践に活用されることを期待しています。

これからの研究の展望

今後も日々の稽古の中で,「わざ」と「こころ」を磨き，体験を活かした稽古法及び指導法の研究と実践を行って，現場に還元できるようさらに研究と進めたいと考えております。また，剣道は世界大会も実施されており，国際的に普及しつつあります。これらの研究成果が，更なる剣道の普及と正しい剣道の伝承・継承に役立つよう，国内はもちろんの事，海外にも発信していきたいと考えます。

具体的な今後の研究内容については下記の通りです。

◈ 剣道の踏み込み動作の違いにより踏み込み音が異なることや，その音が打突の評価に影響を与えることが明らかとなっています。また，踏み込み動作の違いは右足踵部痛の発生にも影響することが予測されます。そこで，右足踵部痛改善前後の踏み込み動作に着目し，その動作による地面反力と踏み込み音の違いについて検討する必要があると考えております。これらのことを明らかにすることで，剣道における傷害予防と競技力向上の両面において，踏み込み動作の技術指導に活用可能な知見を提示できると考えております。なお,「踏み込み音」に関わる

研究は，JSPS科研費JS17K13140若手研究（B）の助成を受けて実施しました。