

バランス力を鍛えよう



ねらい

剣道は左手左足が大切とよく言われます。また、右手右足を前にして構えるため、左右のバランスが悪くなります。強くなるために左を強化しがちになりますが、左も右もバランスよく鍛えることで実践において、相手の動きに対し**俊敏な対応**が可能になります。



①左足を上げて片足で立ちます。



②背中を丸めないように意識し、左手で右足の指をさわります。



③右足を上げて片足で立ちます。



④右手で左足の指をさわります。