

劍道人生



✦ 簡述：從初學者到入門級選手

姓名：510 07 鄭丞晉

目錄



一.前言：

二.起步：

三.初級階段：

四.展望與期待

五.心得與反思：

一.前言

• 簡介



前言

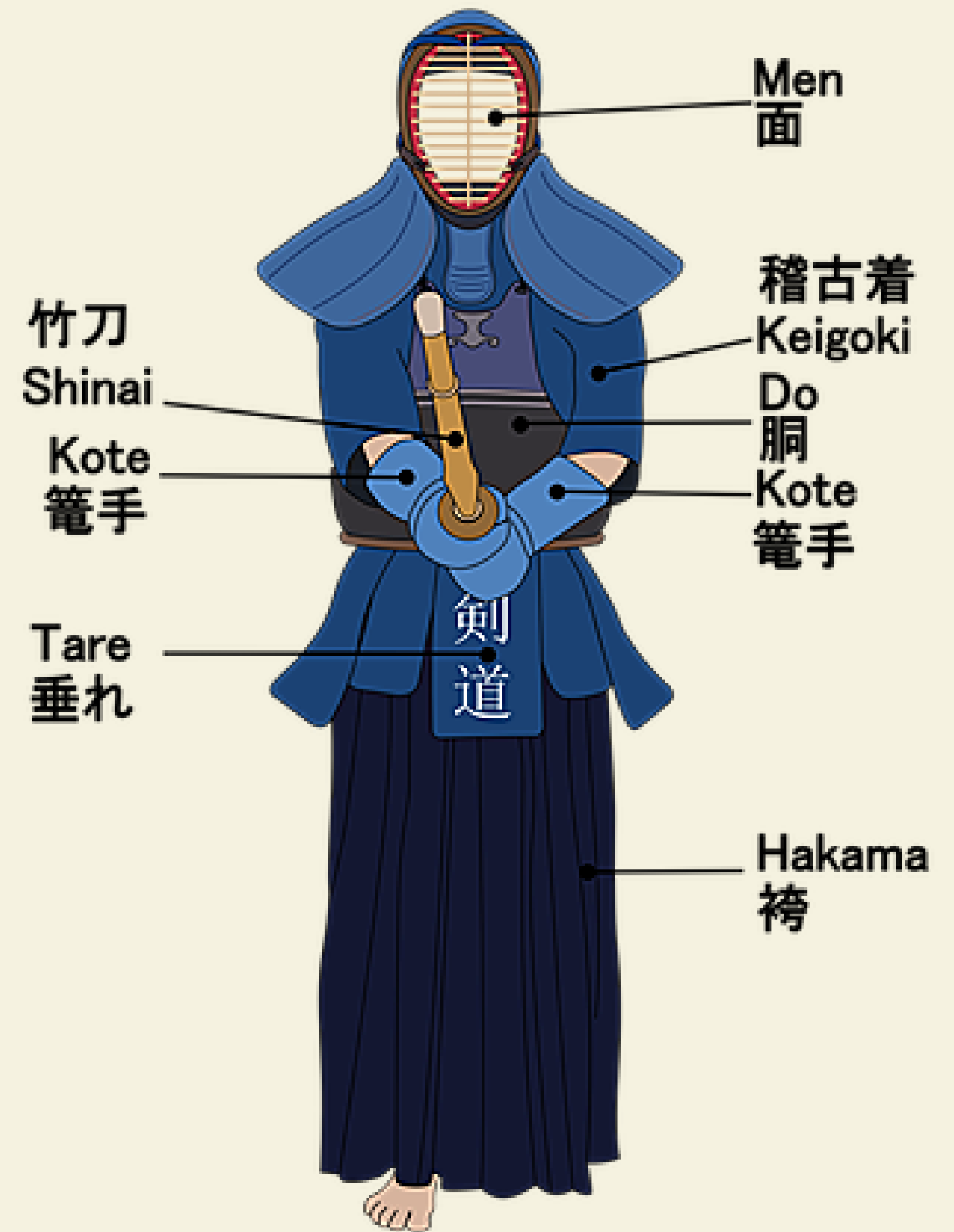
劍道（日語：劍道／けんどう Ken dō ど）
是將日本劍術加以競技化形成的武術運動
[1]。正式比賽通常在室內
進行，因選手赤足，對
場地木地板的品質有較高
要求，怕選手因此受傷。

因台灣沒有劍道專用的比賽場館
，如(右圖)所看到的是普通地板

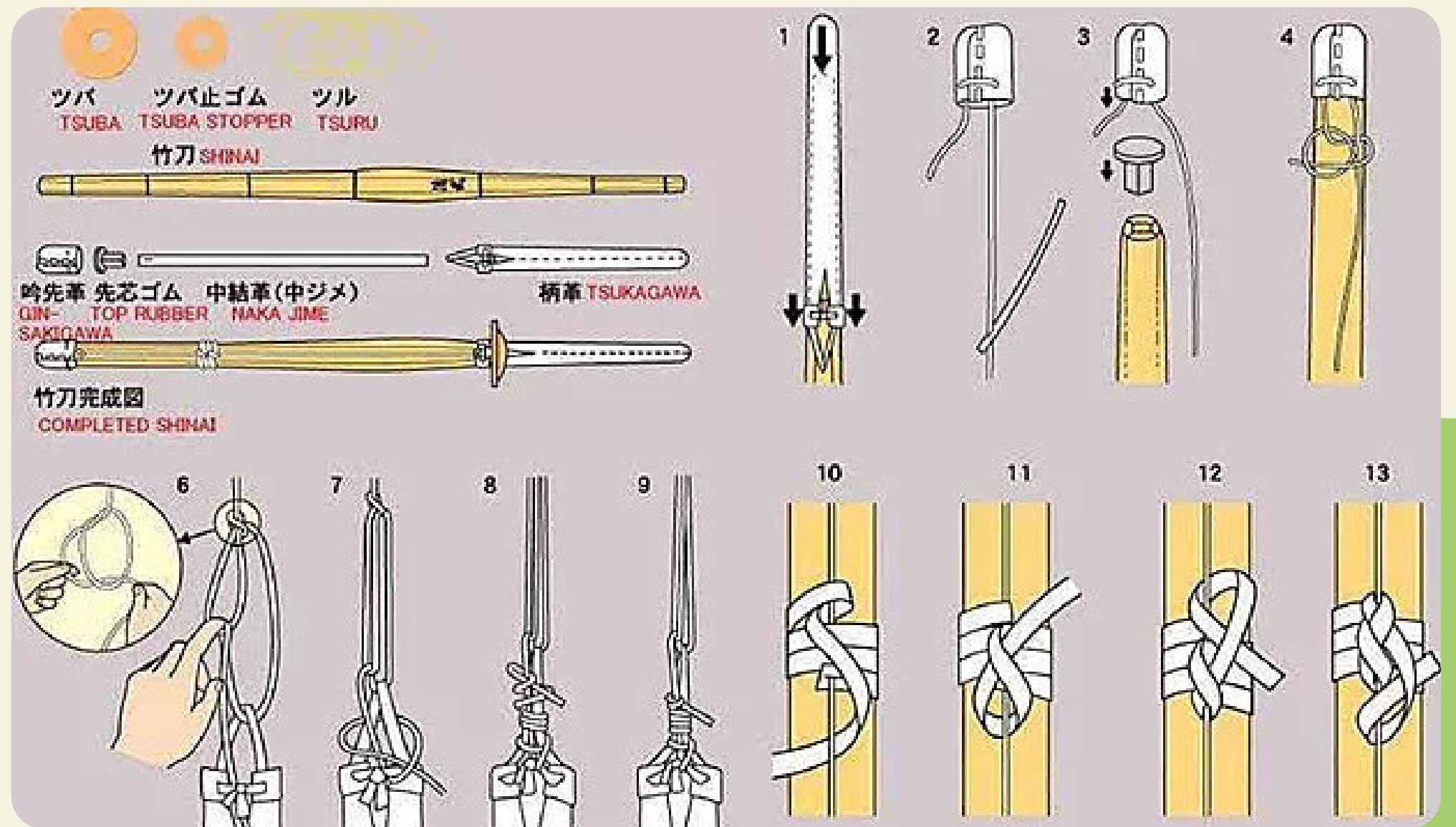


—1.簡介

選手一對一進行比賽，雙方都身穿著**劍道服**、**戴護具**、**持竹劍**，按規則相互擊打**有效部位**（**頭部、手腕及腰部**），由裁判計點數判勝負。亦可舉行團體比賽，由選手數相等的**團體****雙方**分別**一對一**決出勝負後計算總分。



竹刀是用竹片製成的日本劍道練習器具，降低了練習風險，促進了劍道的運動發展。不過，不正確的使用竹刀或缺乏防護可能導致嚴重傷害甚至死亡，因此在使用竹刀時必須注意安全。



劍道段位一共有初段至八段。僅日本、韓國及中華民國三者會員國可考取至八段，其餘會員國只能考取至五段為止。

一級	太刀 1-3	1 年后	
初段	太刀 1-5	3 个月后	中学2 年级以上
二段	太刀 1-7	初段获得后 1 年以上	16 岁以上
三段	太刀 1-7，小太刀 1-3	二段获得后 2 年以上	18 岁以上
四段	与三段相同	三段获得后 3 年以上	21 岁以上
五段	与三段相同	四段获得后 4 年以上	25 岁以上
六段	与三段相同	五段获得后 5 年以上	30 岁以上
七段	与三段相同	六段获得后 6 年以上	36 岁以上
八段	与三段相同	七段获得后 10 年以上	46 岁以上

二. 起步

- 踏上劍道之旅
- 初試劍法：
認識基本動作和姿勢
- 初學者考試：
迎接挑戰，邁出第一步



二-1踏上劍道之旅

熱情和期待：

開始學劍道時發現這項武術運動很有趣，練習時我們以學長為目標。

社群與連結：

劍道是非常注重團體的武術運動，也是讓劍道這個大家庭找尋歸屬感。

對劍道的理解：

劍道精神是非常注重劍技、忠誠、勇猛、遵守規則、重視尊嚴聲譽的武術運動。

挑戰與成長：

當我打劍時經常輸，曾想過放棄，但我告訴自己不能。我需要找出輸掉的原因，才能成長。

二-2初試劍法

基本動作

揮劍：

如何揮動木劍，以及基本的揮劍動作

切反：

如何進行劍的切反動作，包括方向和力量的控制。



呼吸和集中力

呼吸：

強調劍道中的**呼吸技巧**，以維持**身體和心靈**的平衡。

集中力：

如何**集中注意力**，將**精神**和**身體**聚焦於一點，以提高**技術**的**準確性和效果**。



二-3初學者考試

經過這幾年的努力，終於考上了 **劍道初級段位**。

考試要具備**基本姿勢**和**劍道的基本知識**跟**基本組合練習**，以上都是考試必備技能。



三. 初級階段：

- 劍法進階：
深入學習基本技術
- 演示與比賽：
展現初級水平，積累經驗



三-1劍法進階

基本動作的精熟：

揮劍、切反等基本動作，
追求動作的精確和流暢。

攻防技術的拓展：

學習在實戰中靈活應用
這些技術，並在反應速度
和反應能力上提高。



姿勢和身體調整：

加強姿勢和身體調整的理解，包括身體前後、左右平衡，及中心重心的穩固。

學習如何通過良好的身體調整來提高動作的效果和速度。

呼吸和心理集中：

深入研究劍道中的呼吸技技，以實現身心的平衡和穩定。



三-2 演示與比賽

劍道演示與比賽是提升劍道技能和展示成果的重要途徑。需要動作多樣性、團隊配合等，這些都是比賽的必要條件。

這是我今年參加高中男子組個人賽 第四名，這也是我高中個人賽第一次拿的獎狀。



四. 展望與期待

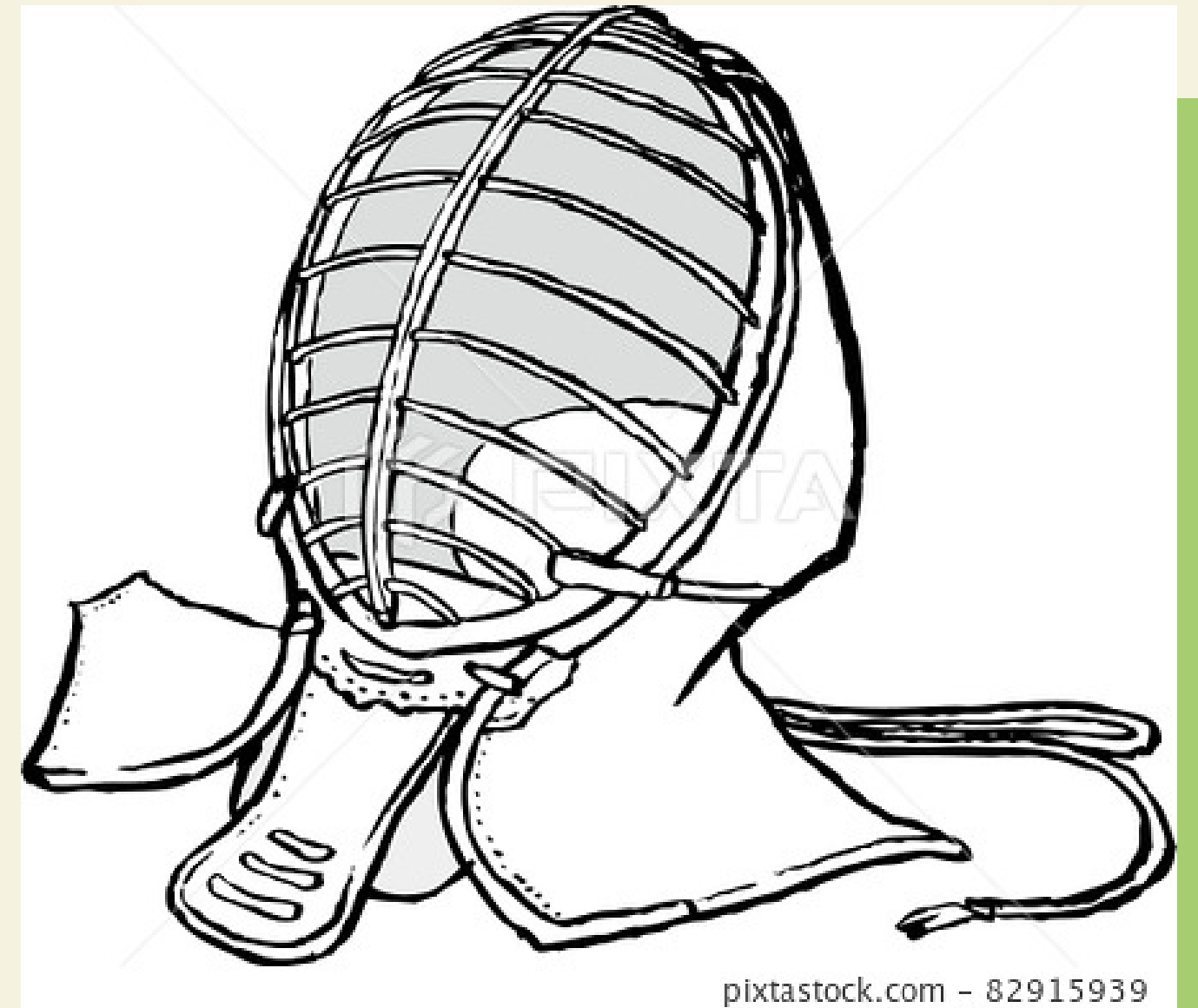


個人成長：

希望在劍道之旅中實現的**個人成長和進步**，
技術水平的提高、身體素質的增強、心理素質
的鍛煉等。

競技目標：

比賽的**目標和期望**，是**參加更高水**
平的比賽、獲得更好的成績、甚至是
代表國家參加國際賽等。



教練或指導者：

希望成為**教練或指導者**，他們想要分享自己的**知識和經驗**，幫助劍道後輩們更好地成長。

劍道社區參與：

希望在**劍道社區**中發揮更大的作用，參與**組織活動、志願服務、甚至是領導角色**，為劍道的發展和推廣做出貢獻。



五.心得與反思



在劍道之旅中，我學會了成長、克服挑戰，並深刻領悟了劍道精神。追求完美、堅韌不拔、尊重自律是我學到的核心價值。展望未來，我期待提升技術、深化理解，並激勵他人加入這個追求卓越的旅程。



雙冠大合照



5年10班 鄭丞晉

謝謝大家