

教養剣道の原理 — 競技から健康そして心身調和への道 —

林 邦夫*

The Principles of Kendo for Self-Discipline

— The Way from Competition to Health and then to the Integration of Body, Mind —

Kunio Hayashi

【はじめに】

私が、これまでの剣道修行で興味をもってきたことは、「剣道の間合いの中には何かある」という、究めて難解な技術論を課題として考えていこうとすることであった。この問題の契機は、学生の頃に“試合に勝ちたい”、“試合に勝つためにはどうすべきか”また、“強くなる為にはどうしたらよいか”について追求することにあった。しかし、いまだ解決できず今日に至っている。

そこで、今回はこれまでの研究・教育および修行を通して、競技から健康そして心身調和への道の論理をたどり、教養剣道の原理を構築しようとするものである。なお、この教養剣道の構築は、私が本学に昭和43年4月に奉職して以来、多くの先生方や学生諸君にお世話になった。これまでの研究・教育および自己の剣道修行から得た多くの助言の中で一つ一つ修正しながら道としての立場を築いてきたものです。

【研究と修行】

この課題に対しては、大学卒業後、学生と共に剣道の修行をしつつ、それと並行して様々な

研究に取り組むなかで剣道を科学的に分析することの必要性を痛感し、次に示すような課題の研究から着手した。それは、「剣道形の必要性について」、「初心者への指導方法」、「一流競技者の技術」、及び「技の発現打突」などをビデオカメラで撮影し写真分析を行った。そして、「剣道の打突動作における筋肉の働き」、「関節の動き」、「呼吸相」などの生体反応について研究を試みた。その後、打突動作における手の内の研究で「竹刀に加わる力」、「指に作用する力」、また「打撃力及び床反力」など力学的（バイオメカニクス）な分析をおこなった。こうした一つ一つの研究の結果、熟練者は、合理的、効率的な動作を習得しており、なお且つその効率的な動作の再現性が高いことが判った。さらに、「剣道稽古中のエネルギーの使い方や持久性」などの研究を行い、稽古中の運動強度は他のスポーツとあまり変わらず、特に選手強化のための激しい稽古では、かなり高い強度となっていることが分かった。

ところで、加齢とともに体力が低下することは、長年の剣道修行を通じて筆者自身も感じていた。そこで、その低下を補うため体力に関心が向き剣道選手の形態・一般的体力、及び筋力、スピード、パワーの測定を行った。これらの測

*教授

定から、剣道選手は、柔軟性において劣ることが分った。そこで、柔軟性を高める必要を感じたことから剣道の稽古とともにストレッチングを取り入れ実践してきた。東京大学に内地留学し、スポーツ科学とトレーニングについて、特に体力トレーニング（身体づくり・動きづくり）の研究を行う中で、中高年になっても、なおトレーニングをすれば筋肉は再生することを知った。これ以来、自己独自のトレーニング方法を創り、日々の実践に努めてきた。

【柳生新陰流と修行】

一方、もう一つの課題は、柳生延春先生の指導で柳生新陰流の斬り合いの本質と理合の極意を研鑽することであった。それは、生死を賭けて追求した剣理の本質より、他に優るものはないと信じたからである。斬り合いの本質は、「懸待表裡・一隅を守らず」である。「懸は」、自分の方から先制攻撃を懸ける方法であり、相手を攻めるといふ働きを出す時には、心の中では相手の攻撃を待つという柔軟な態度で当たらなければならない。「待」は、相手の攻撃を待って、その攻撃に応じて勝つ方法である。相手の攻撃を待っている場合は、心は相手に先制攻撃を懸けている心持ちで、受け身にならないことである。「表」は、相手が構えている刀の刃の向かっている方向であり、その表を攻撃する。「裡」は、「表」の逆で刃の向かっていない裏の方向を攻撃することである。「一隅を守らず」とは、一つの事にとらわれ一辺倒になったのではいけないということである。つまり、柔軟な心を持って相手に対し、相手の斬り出してくる太刀をよく見て、その働きに随って勝つ弾力のある自由自在な精神が斬り合いの本質であり、それを実践することが一つの答えを与えてくれるものと考えた。従って、体力トレーニングとともに柳生新陰流の理合の実践に務めていった。

【柳生新陰流と現代剣道】

現代剣道は、いささか理合の極意とかけ離れ

たものになっている感じがしてならない。そもそも理合の極意は、「無形の位」「間づもり」「拍子」「太刀筋」「技」である。「無形の位」は、構えの中で堂々とした不動の気位とのびのびとした心により自己の世界を創出することである。しかし、現代剣道では、打突することのみに主眼をおいて打てばよい、当たればよいとしていることと、また、構えにとらわれ、形を創りすぎて守りが中心となり技が発現しない傾向がみられる。攻めとは、「間づもり」のことで、如何にして自分の間合いを創り出すかである。自分から打ち間をつくり、創り出したならば積極的に思い切って身体を働かせる結果として「技」が発現する。また、敵が打ち間をつくる場合と両者ともに創り出す場合とがある。それは打ち間を知ることにより、相手に働かせて勝つことである。日本剣道形では、立ち合いの間合いから三歩前進して技を発現する。また、右足からとか、または左足からなどと限定されているが、「間づもり」といって自由自在な働きにより敵に働かせて勝つのが極意である。「拍子」は、調子、リズムの事であり、「間づもり」をする中で小さい拍子、大きい拍子を使いその場に応じた拍子をとることである。「太刀筋」は、竹刀の働きのことで適正な打突をしているかということと、身体がどの様に働いたかである。太刀筋の働きは、どの方向からも自由自在な太刀を使うことであり、限られた打突部位でなく、どこでも、どの方向からでも、どの様にしても使える太刀筋でなければならない。また、その太刀は、自分の身体を中心として働き、打ったときも自分の中心に修まっているようにならない。「技」は、無限大に続き受けは無い。最近の剣道は、打突に対して受け放しになり、技が続かない。「技」は、受けがなく受けても必ず応じ、次から次へと限りなく続くことが大切である。また、柳生新陰流では、敵に対して勝つ方法として二つの基本的な考え方をしている。

一つは無形の位から「殺人刀」として敵の攻撃を押さえ込み、敵に働きを出させないようにし一方的に倒す方法。二つは、「活人剣」とい

い、敵の動きに随って勝つ、高次の勝ち方の原理である。つまり、戦いの場でどの様にして勝ったかが問題で、ただ勝てば良いという次元のものでなく勝つべくして勝利を修める理にかなった方法が「活人剣」である。

我々は、先をとり攻め込んで一方的に勝つ傾向が見られる。特に、昨今の剣道は、競技剣道として守りながら打突をするといった変則的な構えから打突をする剣道に変わり、実践している競技者自身が何をしているのか分からない。また、見ている楽しくない剣道になってしまっている。つまり、勝利至上主義的傾向が強くなり、ただ勝てばよいという傾向がみられる。これは、先頃の剣道が隆盛（剣道人口の増加）した頃、試合を中心として行われた副産物であると言っても過言ではないと思われる。剣道人口の減少が問われる今日、我々剣道愛好者は、正しい剣道を目指して剣道指導者の資質の向上と指導方法の基本的な正しい捉え方及び体系化が急務であると思われる。

【教養剣道の原理】

上述してきたように、様々な実践を通して冒頭にある「間合いの中に何かある」という課題解決に一つの光が見えてきたように思われる。それは、まだ若干の修正が必要であると思われるが、次の図1にある様な五つの柱として剣道の基本的な捉え方が構築できると考えられる。

以下では、この図1に従って現代社会と剣道の結びきについて述べる。

【剣道の原理】

現代社会は、科学の発達により機械化が進みヒトの身体運動の機会を著しく減少させていることは、すでに周知の事実である。その結果として生じるいわゆる運動不足病は、ヒトの健康な身体存在を侵す要因として世界的な問題であるといっても過言ではない。その意味では、剣道は幼少年より老齢までともに稽古できるこ

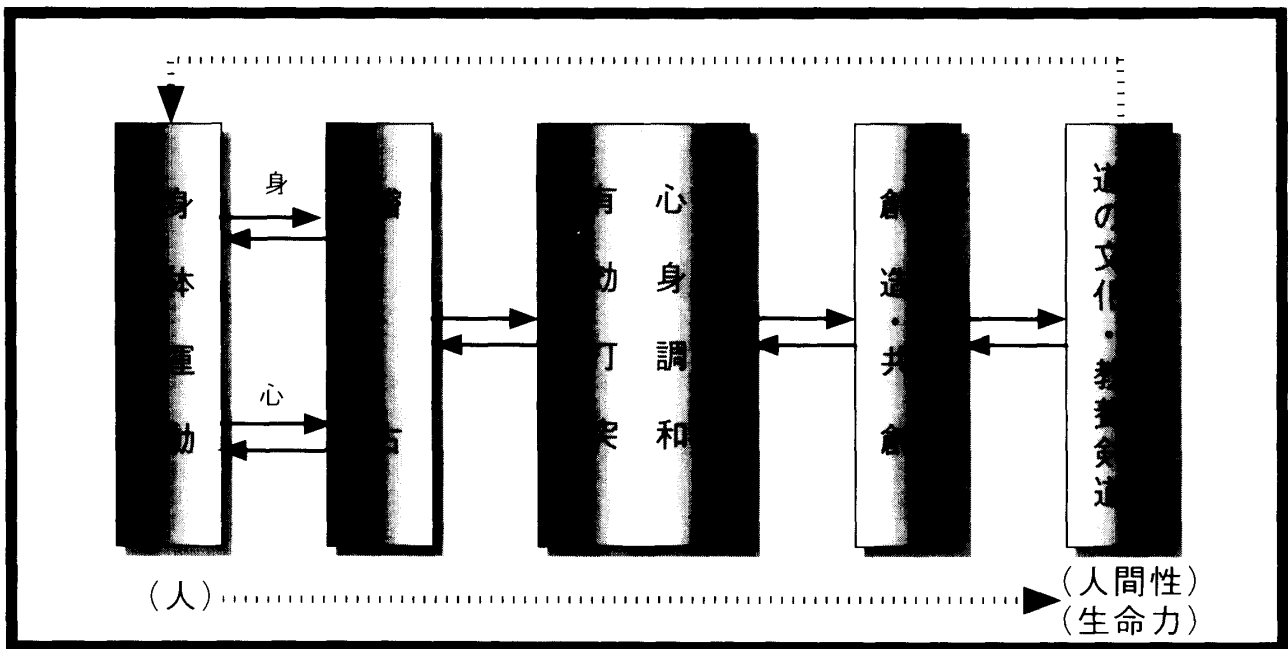


図1 剣道の原理

とが大きな特徴といえる。すなわち、年齢などその人のそれぞれの資質に応じて行える運動と言える。剣道は、身体運動学的には打突運動に分類できる。したがって、身体運動としての剣道は、高齢になるまで修練することができる。それは、自己と相手との相対関係の中に空間的距離間隔（間合い）があるからである。しかし、ただ打突運動をするのではなく相対関係（攻防動作）のなかでの間合いのやり取りが魅力で、良い心境が創出できたか、身体がどの様に働いたか、相手の攻め、打突に対してうまく対応できたか等が身体運動としての心身の健康と人間性を創出する。

剣道の稽古は、技術面（身）と精神面（心）から成り立っている（図2）。技術面では、相対動作の中で互いに構え、相手を攻め・崩し、隙の生じたところを一挙動で打突し残心をとる。また、相手の打突に対し応じて打突することにより有効な打突を生むこととなる。

一方、精神面では、相対関係の攻防の中で相

手を予測・察知し（よみ）、瞬間的に判断・決断して行動・実行すると同時に常に次に繋がる心構えを創出する。こうした両者の戦いの場を心身両面からみると、構えの中では、常に「心気力一致」の心境を創り出し、充実した気迫と気力で「気剣体一致」した捨て身の打突をすることが、剣道の神髄であり無限大のエネルギーを養うことになる。このことが有効打突であり、心身の調和となる。つまり、必要条件を修練し、十分な条件を創り絶対条件を創出することにより勝つべくして勝利を修めることができ、常に深く自己を自覚し、全ての物事に対する適切な対応の仕方を創造・創出する知を育ててくれる特性が間合いの中にあるといえる。

【道の文化・教養剣道】

我々は、剣道の理合を修練し生活の中で活かす教育法として学んできた。それは、必要条件として剣道に必要な基礎知識と正しいものの考

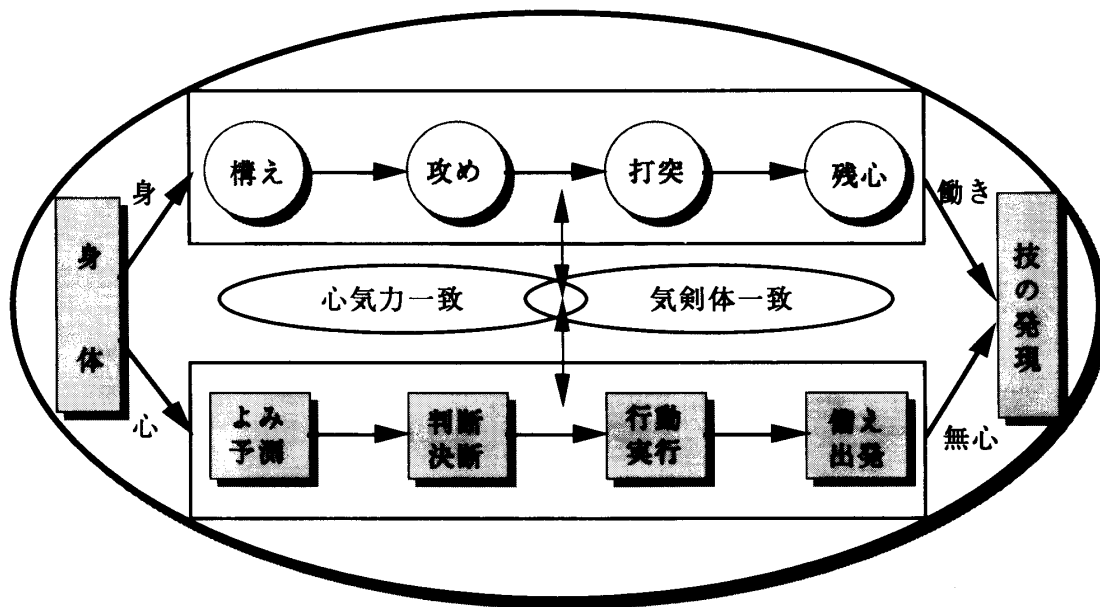


図2 剣道の技術構造

え方、及び基本的な正しい技術の習得である。また、十分条件として、稽古の中で勝つべくして勝つ条件のことである。それは、攻防動作（理合）の中で正しく相手をよみ（予測・察知）、隙の生じたところを瞬間的に判断、決断し行動、実行することが打突であり、技の発現である。更に残心として身構え心構えがあることによつて有効打突へと繋がる。これらのことを満たすことで絶対条件の創出となる。つまり、剣道の理合を修練することは、技術（身）と精神（心）の調和をはかることになる。我々の生活の中で、あるいは仕事の中に、また、ヒトとしての生物的存在として、また社会的な存在としての人間として生活することの一つ一つを科学的に実証しながら、あらゆることに活かしていくことであると思われる。例えば、仕事の中では、基礎的な知識、技術を身につけ、何をすべきかを先によみ、何が正しいか判断・決断して、なすべき仕事を確実に行うこと。また仕事が終わっても次への備えとして仕事の準備をする。このようなことが剣道の修練のなかに数多くあることを知り、幅広い指導をすることが大切であると思われる。つまり、剣道の間合いの中には、ただ単に打突するというだけでなく、あらゆる物事に対応する普遍的な要素があるのである。

剣道は、それぞれの年齢と修練度及び価値観によつて各々の目標を設定し、現代社会の中で適合できる人間性を創造していくことが日本の伝統的運動文化（道の文化）であると思われる。つまり、教養剣道とは、広い知識から得た心の豊かさと幅広い精神、そして技術の修養を積んで心身の調和を計り、豊かな精神的活力を身につけるものであると考えられる。ここに教養剣道の原理を構築する基礎とともにその意義が見い出せるのではないか。