

剣道連盟創立70周年記念

# 剣道を極める

剣道連盟 指導道顧問に聞く

剣道連盟創立70周年を迎え、私たちはこの特別な節目を記念して、指導顧問である八段の先生から「剣道を極める」というテーマで貴重な寄稿をいただきました。剣道の道を極めるための心得や、長年の経験から得た洞察を共有していただきます。この寄稿を通じて、剣道の真髄に触れ、さらなる精進の道を歩んでいただければ幸いです。

# 剣道に思いを寄せて



剣道連盟指導顧問

剣道教士八段 今 濱 雄 二

越谷市剣道連盟が創立70周年を迎えられましたことは誠に喜ばしく、心からお祝いを申し上げます。

さて、日本の伝統文化のひとつである剣道は、稽古を続けることによって、心身を鍛錬し人間形成を目指す武道であると言われていきます。

先般の世界大会でも感じたように、その精神性に魅力を感じる外国の方も大変多くなってきております。



常に節度ある態度を堅持する「残心」や、常に相手を尊重する「礼節」は、多くの外国の方に称賛されています。私はめまぐるしく変化する時代の中で、精神を鍛錬する剣道の姿勢は、国や性別を問わず、現代社会でますます必要性が高まっているように感じています。

しかし、国内においては、次世代を担う子どもたちが剣道を選択せず、剣道人口の減少が起きていて、非常に残念です。

剣道の魅力は、老若男女を問わず、誰とでも、いつでも、どこに行っても真剣に稽古ができることです。

「初太刀一本、千本の価値」。私の初太刀は、面と決めています。相手と対峙しながらも、己の内なる心と向き合う時間。ある時には、大先輩と、妻と、息子と、孫と。それぞれに違った剣風で、真剣勝負をする。それがまたおもしろいのです。

私がただ一つ願うのは、試合や審査に向かうとき、着飾った自分を見せるのではなく、ありのままの「自然体」の姿を見せられる人間でいてください。そのためには、日々の稽古のときからの着装、立ち姿、礼法、<sup>そんきよ</sup>蹲踞から始まる剣道をおろそかにしないでほしいのです。なぜならばそれが己の剣道であり、人となりだからです。たびたび立ち止まって振り返ることも大切です。

結びに、これまで活動を支えてこられた歴代指導者の皆様、会員の皆様方に感謝申し上げますとともに、70年という節目を契機として、越谷市剣道連盟の益々のご発展を祈念します。

# 100周年を目指して共に精進を



剣道連盟指導顧問  
剣道教士八段 五十嵐 孝 則

越谷市剣道連盟創立70周年おめでとうございます。会員の皆様と共に素晴らしい節目の年を迎えることが出来たことを大変嬉しく思うとともに心よりお祝いを申し上げます。賛助会員として越谷市剣道連盟に加えていただいてから10年目になります。越谷市剣道連盟の印象は、「基本・礼法・生涯剣道を大切にしている素晴らしい組織だな」というものです。私が参加させていただいている越谷市総合体育館剣道場では、早朝から「おはようございます」「お願いします」という子どもたちの元気な声が響き、道場の半面を使用している大人の稽古場では「ヤー」「トー」という掛け声とともに剣道形が始まっています。



その後は基本を重点とした打ち込み等が行われ相互稽古・指導稽古等気合のこもった稽古が行われています。5～6歳の子どもから80歳代の大人まで、まさに生涯剣道が実践されています。

今後も人間形成の場として越谷市剣道連盟が益々発展していくことを祈念するとともに100周年を目指して共に精進を重ねて参りましょう。



# サラリーマン剣士の剣道修行



剣道連盟指顧問

剣道教士八段 永松 教孝

越谷市剣道連盟創立70周年記念、誠にありがとうございます。70年の約半分の期間、連盟役員として携わった者としてこの日を迎えることは慶賀の至りです。

また、長きに亘り連盟の発展継続に尽力いただきました諸先生、先輩他に心より敬意を表しますと共に当記念誌の発刊に携わった皆様に御礼を申し上げます。

この度、表題の寄稿依頼を受け、迷うところもありましたが、当方のようなごく普通のサラリーマン剣士の剣道への取り組み等が八段等高段位を目指す方々へのお役に立てるならと引き受けさせていただきました。

稽古、試合、審査会等に向けての様々な取り組み、在り方、考え方等各方面で悩んでいる方々の琴線に多少なりとも響くことがあれば幸甚に存じます。

現行剣道段位では八段は最高位であり、段審査は確かに難関で、ここ10年間の平均合格率が0.65%であることから考えると合格は至難の業であると思われます。

何年か前の日本経済新聞のコラムに、日本

における公の試験制度で最高難易度の試験は剣道八段審査であろうと掲載されておりました。

特に稽古の機会、稽古量の多くを望めないサラリーマン等が合格するのは更に至難の業かと思います。ですが、合格率は0ではありませんので、合格に向けての方策等を的確に考察実施、精進すること、また、良き師に出会える等の縁と武運を持っているかどうかにかかっていると思われます。

目標をしっかりと定め希望を持ちながら<sup>こつこつ</sup>的確に精進されれば必ず結果はついてくると思われます。

さて、当方の考え等を少し述べますが、結果的には八段をいただいたからといって内向的には何ら変わったことはありません。八段を最終到達点的に考える方がいるかもしれませんが、当方はあくまでも人生を深めていくための通過点と考えていましたので、大きな喜びがあった訳でも特別な達成感があった訳でもありません。反対にこれを契機に更に自らを修め、剣道理念の意図するところを<sup>じきよう</sup>自強すべきと気が引き締められる思いが増したしだいです。ただ、周りの見る目は相当変化し、全剣連からの指導も八段は公人なので相応の行動をとるよう指示されましたし、先輩諸氏から人生が変わるとも言われました。敢えて言えば当方が希望していた発言力、発信力が増したようには感じます。

剣道修行の目的は人間形成ですが、八段合格の基準に風格や品位はありますが、人格が形成されているかの基準はありません。あくまでも合格までの修練の積み重ねが人格形成

に沿ったものになっているのであって、人格向上への精進は勿論<sup>もちろん</sup>ですが、合格には先ずは技能、身体的なところに主眼をおき、行住坐臥<sup>ぎょうじゅうざが</sup>において品格を高め、結果的に審査員に○をつけてもらえるように取り計らうことが大事であると考えました。

当方が思うには、八段は超一流の職人芸を会得した品格者というイメージでいます。最低でも33年間の剣道修行年限を経て、対戦相手がいるとはいえ、相当レベルの高い職人技を会得し、人としての品位も兼ね備えた者に与えられる勲章的なものと考えます。そして、その職人技を的確に後世に指導継承できると判断される者に免許皆伝を与えるというものではないかと考え修行精進して参りました。

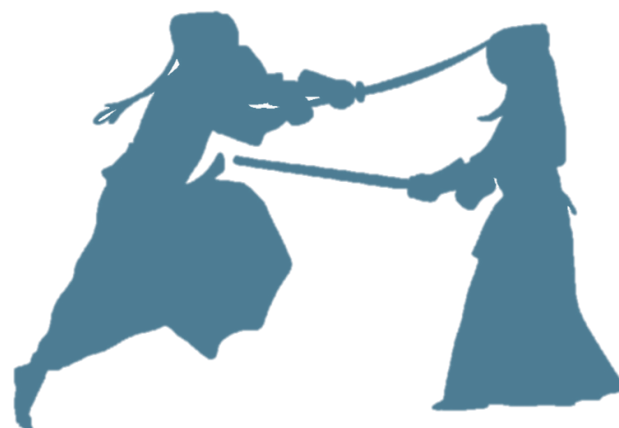
ついては、その職人技を如何に早期に取得するかが合格に近づく道であり、その技を会得するために何をどのように学び、工夫、実践していきつつ、風格、品格を備えていくかにかかっているように思います。

北辰一刀流の千葉周作の教えに、上達の場合に至るに二道あり、理より入るものあり、業より入るものあり、いずれより入るもよしといえども、理より入るものは上達早く、業より入るものは、上達遅し、(中略)

理業は車の両輪のごとし、故に理業兼備の修行、日夜怠慢なければ、十年の修行は、五年にて終わり、上手名人の場合に至るべし。とあります。

サラリーマン等のように稽古量の少ない者は理を主体に効率よく稽古することが必須であり、更に、自らの向上のみに捉われるのではなく、次につながる者への指導を行うことも非常に大事なことかと思われます。

つきましては、当方がこれまで行ってきた、



稽古、試合及び審査会での在り方等を後段に羅列しますので、その中の幾つかでも参考にいただければ、この度の記念誌寄稿の企画にお役に立てると思料します。

ところで、当方は、運動神経抜群等で恵まれた環境下の剣道エリートであったかというと然にあらずで、小学校時は長距離が苦手な体育は3でした。

生い立ちを少し述べます。現、大分県由布市庄内町で明治生まれの村議の父、大正生まれの母の三姉四男末っ子で生を受け、父は3歳になったばかりで亡くなり、母と年の離れた姉・兄に育てられました。母は女学校を首席卒業者のため、教育熱心で運動等にはほぼ興味なく、頭脳明晰で文化系統好みの教育方針のため、剣道をやると言ったらそんな野蛮なものは？ という考え方で、母は80代で亡くなるまで剣道実践姿を見ることなく他界しました。政治家か教育者にしかかったようです。

小さい頃はチャンバラ遊びが好きでしたが、姉から茶道、華道、書道、裁縫等を教わり、現在その方面での師範となっているのは姉の影響かも。中学卒業までハードな運動は禁止で、ようやく高校で創立2年目の剣道部に入部。



国士館出の若手先生で、入部後4か月はほぼ摺り足のみ、その後先生他の体当たり等で腰痛となり、その後は生徒会活動他に没頭し、剣道に主眼をおいてやるという状態ではありませんでした。実態は生徒会や母一人で頑張る家業の農業が忙しく、時間の許す限りは農業、家畜、林業の手伝いが大半で、竹刀の振数より、薪割りで<sup>まさかり</sup>鉋を振った数の方が多かったのではと記憶しています。

18歳で上京、その後大学卒業の年の22歳で職場（現UR都市機構〈近場では越谷レイクタウンを総合企画・イオン誘致等〉）の剣道部入部再開、24歳から日本武道館内の武道専門の武道学園（当初は週6日）に入学し10数年間、範士九段・八段の<sup>そうそう</sup>錚々たる10数名の先生に指導をいただきました。

定刻の2時間の授業は難しく、30分程でも稽古して、職場に戻り残業し、終電で帰るという日々が続きました。現在のようにワークライフバランス等は無く、人目を忍び稽古、昼休みは会議室や踊り場で短く切った木刀での素振り、通勤時の呼吸法、満員電車での下半身の強化等<sup>ぎょうじゅうざが</sup>行住坐臥が稽古でした。

特に30代後半から50代始めまで、URの本社勤務で国会对応が多く、深夜0時までには帰れるのは週1回のみ、その1回は日程調整し地元の子どもの稽古時間を捻出し、土日も剣道一辺倒な日々でした。今思うと、よく倒れなかったと思います。32歳で東京から越谷に転居、鋪野猷爾先生始め、越谷市剣道連盟、埼玉県剣道連盟他の多くの先生方のご指導をいただきました。心から感謝申し上げます。

当方は縁と運に恵まれた人間だと思います。その時々によりき師、先輩、同輩に恵まれる武運をいただきました。剣技の実力が相当あっ

ても縁と運に恵まれない方は、なかなか昇段も果たせません。

不器用でも<sup>つつ</sup>兀々と努力精進したことが良縁良運に恵まれたのだと感謝します。このご恩を少しでも後輩等に還元していかなければならないと感じております。<sup>せんえつ</sup>僭越ですが当方が実践してきた稽古等への取組み及び昇段へのコツ？的なものを幾つか列挙しますのでご参考にしてください。

先ずは、

## 1 日常的稽古方法等

前述のとおり、一介のサラリーマンですので、稽古時間が限られます。そこで、日常時効果的と判断して実践したのは、

- ① 通勤電車内で中段の構えで立ち、そのまま打てる状態を維持、とくに長時間左足かかとをやや浮かせる。また、大腰筋を鍛える立ち方、座っても同様に大腰筋を鍛えました。
- ② 左足の蹴りを意識した歩き方、自転車は左足のみでのこぎ方。
- ③ 常時重い鞆で、背筋腕等の筋力アップ。
- ④ 仕事中でも極力椅子に背中をつけない正しい姿勢、30秒以上息を吐きだす呼吸法練習。
- ⑤ 会議等で足が伸ばせるときは腹筋を鍛えつつ、膝痛防止の練習。
- ⑥ 18歳から続ける座禅を深夜帰宅の際もほんの数10分でも実施。
- ⑦ 通勤時剣道日誌等を常に読み返し生活の一部とし、通勤読書も実施、40年来の愛読書は、小川忠太郎、安岡正篤、森信三、中村天風、内田樹、岩立三郎先生他剣道の著名人の先生方の本、その他剣道月刊誌、月刊致知、各種宗教、禅、呼吸法の本等。
- ⑧ 自らの審査及び合格者等の動画を常に見て検証。

## 2 審査員の眼を考慮した稽古方法等

審査会後に相手の方との勝負のみの会話が語られますが、結果的には審査員の先生が○を付けるかどうか合否ですので、先生方の着眼点を意識して稽古、また、審査に臨みました。

一般的に実践されている事項だとは思いますが、審査会場では立会が始まる前から先生方に着目されているという意識であり、紐を湿らせての着装、<sup>つば</sup>鍔を付けた予備の竹刀を近場に置く。

また、審査開始の際は

- ①背筋の伸びた左腰の定まった姿勢、全身からの気迫、気位。
- ②立礼から<sup>そんきょ</sup>蹲踞に至る歩き方、歩幅、気の在り方、立ち方。
- ③出すタイミングを考慮した発声（初発はめまいがするくらい）。
- ④左手が中心から動かない、握り替えを行わない、攻め気の構え。
- ⑤適度な間合、絶対近間にならない、技を出すまでの間合。
- ⑥十分な溜め、呼吸で相手を計る、絶対に下がらない。
- ⑦強い攻め気、初太刀が全てという気で打つ。
- ⑧打ち出すべき、また、打ちを出すべきでないタイミング。
- ⑨正中線を主体とした攻め、打ち、相手より10歳程若いスピード。
- ⑩溜める相手とは数本、拙速の相手には上手で使う。スピード面は切り落とす。
- ⑪極力引き出しての技、出頭面、相小手面、すり上げ技、応じ技も適宜。
- ⑫抜き胴は、引き出せなければ打てても減点材料と心得る。



⑬身体を中心に入れて打ち切る、できるだけ打ち抜ける。

⑭有効打を1本以上、非有効打でも適度な間合での残心。

⑮審査会場を退出するまでの気の配り方。

着眼点のずれもあるかと思いますが、審査員の先生方が八段に求めるのは、「正しい剣道、正しく指導できる者」であると聞いておりましたので心がけるようにしました。

なお、審査会での在り方について当方が思うことを分かり易く図にしてみました。

7～8年前から講習会等で指導していますが、要は相手を打ったとか打たれた等は審査員から見れば半分の要素（図右半分）でしかないのではないかと考えております。

まずは、自らが対処できる要素（図左半分）のところをしっかりと着実に実行できるようにしておくことが大事です。本来この左半分の要素が出来てれば八段二次に行ける可能性が大だと思います。

平素の稽古で、左半分を意識した稽古を心がけ審査会に臨み、左半分の要素は完璧にし、

相手との攻防を実践、もし、右半分の要素で審査相手が優れていれば素直に敬意を表し、また、次回に向け更に修行して行けばよい訳です。

### 3 欠点等の修復

(姿勢、構えの悪い方は八段合格不可！)

自らの欠点・悪いといわれる所を、1か所ずつ時間をかけて修復するように心がけてきました。

八段挑戦2年目に二次に行き、一次でもあと一步の評価が多かったのも、自分にもチャンスがあると思い、自らの欠点等を一点ずつ修復していきました。

まず、左足がひどい<sup>しゅもく</sup>撞木でしたので、これを克服するのに3～4年、左手の納まりにも2～3年、頭の位置、右手の握り、左腰の溜め、上半身先打ち、発声方法等には各1年程度かかりました。

今でも少し気を緩めると悪い癖が出てきますので常に戒めております。

### 4 合格までの稽古内容及び心がけたこと

平素の稽古内容や稽古に取り組む心がけ等を述べます。

①道場では、子どもたちに姿勢正しく真っ直ぐな面を心がけるよう指導していますので、自らも先をかけた面を中心に稽古、小中学生相手でも、気、発声は本気で行いました。

②相手との合気を心がけ、<sup>へそ</sup>臍、左腰からの攻め、上半身は後からの打ちを心がけました。

③相手の方を尊重し、相手の方が打ちや技を出しやすい環境を作り、技稽古が沢山できるような稽古を行いました。(剣先を下げたり間合いを切ったりせず、相手が打って来やす

いように計らう)

④極力出稽古を増やしました。多くの範士曰く、同じ相手と稽古しても上達は望めない、審査会ではどんな相手とやるかはわからない、そのためには出稽古が必要と。

⑤出稽古では、年下や後からの昇段者でも極力元に立たず下手から懸かる、良い稽古をする者を選んで懸かりました。

⑥打たれることを<sup>おそ</sup>懼れず正剣を心がける、打たれたときは潔く振る舞う、軟剣の者の時ほど心を練る。

⑦稽古の際は、可能な限り、足を継がない一本打ちの面を中心にして、八段に懸かるときは面だけの稽古としました。

⑧できる限り八段、また、高段の先生に率先して懸かり、稽古をいただいた後は、先生方から必ず指導、忠告等をいただくように努め、必ず剣道日誌に記載し、反復練習しました。尊敬する〇範士は稽古後の挨拶で本気で聞く者以外には指導はしないと言われた！本気度の無いのに指導しても何の役にもたたないと、よって〇範士は、ほとんど助言しませんでした。本気度でしたが当方はいただきました。

⑨第二道場をこよなく愛し、段位にこだわらず、教えや指摘を聞くようにし、その言葉等を忘れないうちに必ずメモするようにしました。メモしていれば何年経っても思い出せます。

⑩講習会等にも極力参加し、剣道形の理合を呼吸に、刀法、<sup>しのぎ</sup>鎗を竹刀に活かすようにしました。

⑪二次に何回も行ってもあくまでも二次と思い修行しました。K範士曰く、一次審査では適宜〇を付けざるを得ないので、少し元気の良いのには〇を付けるがどうせ二次で落ちるレベルだ。本当に二次にも受かるようなのは、



ほとんどいないよ！ 二次合格者は何かを持っている！ と申しておりました。

⑫なお、当方の素振りですが、大と小の二通りを実践。素振りの振り幅、一般的には90度から120度くらいの振り幅が多いと思いますが、私はお尻に付けてから臍<sup>へそ</sup>の高さまで振る、270度程度の素振りを、早素振りのときも同様に振っています。反対に据え付けの固定面等を打つ場合は、振り幅を極力小さくし、20から30度くらいの幅で、90度以上の振り幅と同様の強度、茶巾絞りで手の内の冴えた打ちができるようにしています。

八段までの合格難易度表(初段を階段1段の20cmの高さと想定して表示)

私案ですが、段審査の難易度を表にしてみました。昔から地震の震度計の数値がなかなか理解できず、例えば震度1～7の差がどの

くらいあるのか理解できませんでした。よって剣道も同様に、初段から8段までの差を階段の段数に例えたらどんなだろう、と考えて20年程前から数字で表すことを考え、計算してきました。

初段を階段1段の20cmの高さと想定して計算すると、四段は約180cm、六段はマンション5階程、八段は高度約9,000m超になりました。ご参考にいただければ幸いです。

令和5年度以前約10年間の昇段平均合格率から逆算してそれを高さで表示しています。

埼剣連(初～5段)及び全剣連(6～8段)の公表数値を参考に算出したので、都道府県で若干の誤差はあるかと思いますが、総合的に見て貰えれば幸甚です。

なお、計算式の誤りや修正指摘は当方まで一報願います。

初段から八段までの合格率から推測した基礎表

|                         | 級     | 初段         | 2 段        | 3 段         | 4 段           | 5 段                | 6 段                  | 7 段                   | 8 段                     |
|-------------------------|-------|------------|------------|-------------|---------------|--------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 合格率                     | 1 と仮定 | 0.8750     | 0.8540     | 0.7630      | 0.3910        | 0.3170             | 0.2410               | 0.1940                | 0.0065                  |
| %表示                     | 100%  | 87.5%      | 85.4%      | 76.3%       | 39.1%         | 31.7%              | 24.1%                | 19.4%                 | 0.65%                   |
| 難易度数                    | 1     | 1.14       | 1.34       | 1.75        | 4.45          | 14.15              | 58.72                | 302.66                | 46563.05                |
| 階段表示<br>1 段を 20<br>cm想定 | 0     | 1 段        | 2 段        | 4 段         | 9 段           | 24 段               | 83 段                 | 386 段                 | 46,949 段                |
|                         | 0     | ※20 cm     | 約 40 cm    | 約 80 cm     | 約 1m<br>80 cm | 約 4.8m             | 約 17m                | 約 80m                 | 約 9400m                 |
| 具体の高さ<br>目安             | 平地    | 階段<br>1 段目 | 階段<br>2 段目 | テーブル<br>の高さ | 扉の高さ          | 戸建て 2<br>階天井裏<br>高 | マンショ<br>ン 5 階の<br>高さ | マンショ<br>ン 25 階<br>の高さ | 9400 m 飛<br>行機が飛<br>ぶ高さ |

(注)合格率は、①級審査は100%合格と想定

◎初段～5段は埼剣連公表値平成26年度～令和4年度まで9年間平均値

③6段～8段は全剣連公表値平成26年度～令和5年度まで10年間平均値