

# 成田剣道連盟だより

発行：成田剣道連盟 広報委員会  
Tel 0476-42-6294

「武」という漢字は「矛」という文字と「止」という文字の組み合わせでできています。矛とは剣(つるぎ)のこと。矛を止める。すなわち武とは争いを止めること。武術とは争いを止めるすべ、武力とは争いを止める力。武道とは争いをとめる道のことです。

年頭のご挨拶

成田剣道連盟会長

米元益雄

成田剣道連盟会員の皆様、明けましておめでとうございます。

平成30年の新年にあたり、それぞれが今年の目標を定め、それに向かって邁進する覚悟を心に誓われたことと思います。一年後に後悔の念を持つことのないように最善を尽して下さい。

一年は、瞬くうちに過ぎてしまいます。しかし、365日として考えると長いです。一日一日と弛まず積み上げる努力が目標達成には必要です。

瀧口先生は「正念相続」とよく口にされていました。意味は(正しい心の続くこと)です。

「正しい心を継続」することは苦しいことですが、何かを手に入れるには日々精進してゆくことが大事だと思います。考えるだけでは身につけません。実践あるのみ！

さて、大会等で「剣道の理念」は、剣の理法の修練による人間形成の道である。とよく耳にするとお思います。私も、剣道理念に基づいて剣道修行をすべきである。と話をしたことが何度もあります。しかし、理念とは何か？と問われたらすぐに回答できるかを考えると残念ながらできません。漠然とはわかっているつもりですが、明確にはNOです。難しいですね！

子供達にはどのように説明したらいいのか迷うところです。

「理念」を調べると、「ある物事についての、こうあるべきだという根本の考え」ということです。そして、「理法」を調べると「道理にかなった法則」とあります。これだけでは説明しても聞く方は理解しづらいでしょうね、どうしたら解り易く説明できるかを考えていると、小川忠太郎先生がある講習会で説明されている資料がありました。それは、「理法」の上に「自然」という二文字を入れるとよくわかるとおっしゃっています「自然の理法」として説明することです。内容としては以下のような内容となっています。

剣道ですからまず刀を持つ、でたために持ったってダメで、刀を扱うには刀を扱う法がある。これを「刀法」と言います。次に、刀は誰が持つのかというと自分が持つ自分のからだを持つ、だから「身法」そして、体を動かすものは心だとして心の法「心法」と三つに分けて話をすると聞く方はわかりやすいとおっしゃっています。その上で、大事なことはこの三つは一つのものであり、「三即一」でなければならないと言われております。

三即一の一を自分のものにするのは修行によるほかない。ここに「理法の修練」というものがあると話しされております。…真似はできますが、自分のものにするにはかなりの努力をしなければなりません。この修練の過程での苦しみ等が人間を磨き成長させ、人間形成につながってゆくことになるのだと思います。

宮本武蔵は五輪の書の水の巻の中で千里の道もひと足宛はこぶなり。緩々と思ひ、此法をおこなふ事、武士のやくなりと心得て、けふはきのふの我にかち、あすは下手にかち、後は上手に勝つとおもう…千日の稽古を鍛とし、万日の稽古を錬とす。と説いています。

何事も一朝一夕には事はならないし、正しい理法に則った修練が大切であるということになると思います。焦らず、諦めず、継続する心を忘れぬように努力してゆきましょう！

会員皆様方にとりまして、本年は良き一年になることを祈念し、年頭の挨拶とさせていただきます。



## 表彰

成田市の玉造剣友会が全日本剣道連盟より平成29年度少年剣道教育奨励賞を表彰をうけました。玉造剣友会の皆様、おめでとうございます。

今回も巡回稽古の折に話された講話から記事を書かせていただきました。

### 剣道人生の想い

若竹スポーツ少年団 秋葉 正孝

明けましておめでとうございます。2018年スタートに当り、会員の皆様におかれましては、輝かしい新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

我が、若竹スポーツ少年団も毎年恒例の寒稽古を1月2日より地元の先生、先輩、高校・中学生と小学生、総勢70名弱が一同に会し、盛大な寒稽古が行われ大変良い汗を流し、本年のスタートを切る事が出来ました。

毎年、寒稽古を迎えると、自らの剣道人生を省み、人生62年、剣道を続けてきたことが自身の人生にとって心の糧、日々の糧となっている事を痛感しております。

私にとっての剣道人生の大きな節目は、若竹スポーツ少年団が、小学校4年生に発足し、自分の剣道人生のスタートとなりました。恩師は、相川堅治先生、石井栄蔵先生の下、剣道に向き合い、楽しさ・厳しさを子供ながらに感じておりました。ある寒稽古の朝、石井先生の車にて稽古場に向かう途中、相川隆先生(我が地区にて剣道普及に貢献、7段位の先生。5代目落語家柳家小さん範士七段と剣道にて深い親交)は、剣道具を担ぎ歩いていたので乗車を進めましたが、相川先生は、『是も稽古』と言って歩いてこられました。



ご自宅から稽古場まで30分は懸かる距離です。子供ながら何ってすごい先生だなと今でも感動したことを覚えております。

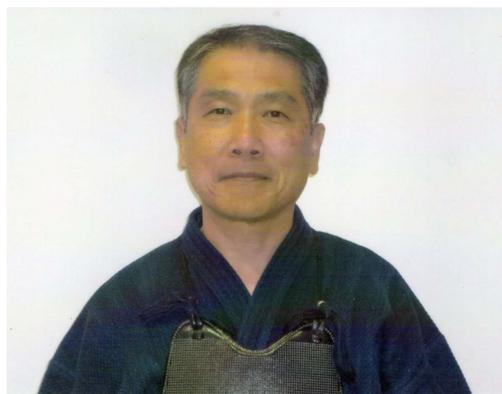
学生時代の最大な節目は、成田高校の思い出です。数多くあり簡単に表せません。ただ、瀧口正義先生、齊藤実先生とすばらしい恩師に巡り合えて剣道に対する見方、考え方が大きく変わった学生時代でした。

社会人としての節目は、良き伴侶を得たことです。お互いに共通の剣道を通じ『夫婦で剣道』また、ありがたい事に2人の子供も剣道を実践し『親子で剣道』、更に小学4年生の孫が剣道を始め『家族で剣道』を実践中です。若竹スポーツ少年団の子供たちと剣を交え、子供たちの素直さ、純真な心に触れていると私自身も心が踊れ、子供たちから多くの事を教えてもらっています。

これからも剣道に向き合って、一つでも多くの事を学び『当たり前を当たり前』にできる様に心がけ『日々充実・人生謳歌』を目指し、進んで行きたいと考えております。

### 剣道への考え・思い

文武育成会 篠田 一典



私は栄町の文武育成会で剣道をしています篠田一典です。私ども文武育成会では、稽古の初めに日本剣道形(以下剣道形)を行ってから竹刀の稽古に入ります。

なぜそうしているかと言いますと、剣道形はゆっくりとした動作で自分自身を見つめなおし、剣道の基礎を学ぶことができるからです。

私が剣道形を大切に考えるのは、故瀧口正義先生より理にかなった剣道形を指導していただき、実際に自分の剣道が良い方向に変わったと感じたからです。

次ページに続きます・・・

## 前頁よりの続き

それでは剣道形の重要性についてお話します。剣道形は九歩の間合いで立礼をし、三歩歩み寄り横手交差の間合いで蹲踞しますが、その動作(礼・足運び・木刀の構え・蹲踞等)の速度とタイミングの全てを仕太刀は打ち太刀の動きに寸分違わず合わせようとするので、剣道で大切な合気になる呼吸や集中力が養えます。

また、構えにおいては自己の充実(気・姿勢等)を覚えることができます。各形においては、上段の構え、中断の構え、下段の構え、八相の構え、脇構えなど、それぞれの構えからの有効打突となる間合い(とどく間合い)を習得することができます。

そのことから各構えよりの打ち方(気攻め・足運び・打ち下ろすタイミング等)や技の攻防での体さばき(攻め込む足・打ち出す足・抜き技の足・返し技の足・守る足等)など竹刀での剣道に必要な要素が多くふくまれています。

この剣道形を有効に取り入れるためには、各形の理合を良く理解して行わないと、形だけの剣道形となり、間合いも、気持ちも、身体の動きも、竹刀剣道に生かせなくなります。

皆さんも正しく綺麗な構え、刃筋正しく足腰で攻め足腰で打ち切る、気剣体一致の剣道が出来るように、剣道形を日ごろの稽古に取り入れてみてください。

最後になりますが、私がお指導頂きました先生方よりの教を肝に銘じ、今後も精進し、一人でも多くの方に基本に即した剣道を指導して行ければと考えております。

## 剣道修行について

成田剣道連盟理事長 大久保 雅従

剣道で努力していることを3つ話したいと思います。

### 1 蹲踞を大事にしています。

日本剣道形に打太刀と仕太刀があります。仕太刀のやり方で行います。相手は打太刀と考えて、少し遅れて立ち上がります。その場合、丹田に気をおとして立ち上がるようにしています。

そして剣道で大切な初太刀をとるように心がけています。

### 2 まっすぐな面打ちができるように、努力しています。米元先生にご指導頂いて、右足の指を少し上げるようにして、打突するようになっています。

まだ、完全にはできていませんが、時々、腰の入った打ちができるような気がします。剣道は足の使い方が大事だと思います。

### 3 剣道は継続することだと思います。続けると必ず良いことがあります。

私は剣道を通じてたくさんの良師や剣友に恵まれ、困難に打ち勝つことができました。これが一番の財産だと思います。

これからも、健康に留意し、少しでも社会貢献ができるよう修行していきます。

以上です。ありがとうございました。



昨年8月の審査会にて合格された方のお聞きしました。

六段昇段に思うこと

栄町 文武育成会 伊藤 保

昨年8月の長野審査会で昇段することができました。日頃からお世話になっている文武育成会の先生方、稽古いただきました成田剣道連盟の諸先生方に深く感謝申し上げます。



会場の長野へは当日の早朝自宅を出発して10時半頃到着しました。午後からの審査でしたので、30分程度審査の進み方を確認して気持ちを落ち着かせました。着替えを済ませた後、軽く汗ばむ程度約20分間ゆっくりランニングをして素振りを行い、構えの確認して立ち会いに備えました。ランニングは過去に臨んだ審査でも効果があったと感じています。

四段通過に三回要した反省から、器用ではない自分の技量を高めるために「しっかりと面を打つ」と決め、ひたすら面打ちの稽古を続けてきました。その成果があったのか五段、六段と一度で合格することができました。当日の一人目の立ち会いは初太刀で正確に面をとらえることができませんでしたが、イメージ通りに機会をつかみ、足も使えたと感じましたので反転して対峙したときは落ち着いて相手を見ることができ、次の瞬間に正確に出端面を決めることが出来ました。

一人目はやや手数が多すぎた感じがしましたので、二人目はやや手数を抑え丁寧な立ち会いになるように注意しました。二度の立ち会で普段の稽古以上に出来ましたので、実技発表で自分の番号を見つけたときは達成感が溢れてきました。

昇段して思うことは「交剣知愛」ということです。現在、中学校教員として剣道部の顧問をしております。剣道歴は中学の3年間のみで27年間の空白があり、転勤を機に顧問になり現在に至っています。指導に関わった子ども達の成長と活躍が一番の楽しみであり自分の稽古の励みとなっています。教え子の進学先に出稽古に赴いた時や母校訪問での立ち会いで感じる成長ぶりはとても嬉しいものです。

特に29年度千葉県を制覇し全国高校総体個人戦に出場した教え子の川崎礼温君の大活躍は今回の審査において大きな励みとなりました。出稽古先で真摯に剣道に取り組む中高校生、部員の指導に携わって頂いた保護者の方や剣友会の先生方などたくさんの方々との剣道を通して知り合うことができたのも嬉しいことです。今後も様々な機会に諸先生方や教え子と稽古を楽しんでいきたいと思っております。

成田剣道連盟たよりの第8号から今回まで合計で23名の万々から合格に寄せての一文をいたたましました。その中に書かれていた審査合格につながるポイントをまとめてみました。ご参考になりましたら幸いです。

いつもマイナス思考しているのに気づきメンタルトレーニングをした。

直心陰流法定の形を稽古した。

普段の稽古の時に立礼から蹲踞、最初の気合までの呼吸を意識して稽古した。

普段から溜めを意識して稽古した。

試合剣道に慣れてしまっているので、多少打たれても相手や状況に左右されずに打ち込めるようにした。

審査特有の独特な雰囲気緊張しないように普段の稽古で平常心を養うよう心掛けた。

最初からやり直しをしようと思い、着装、姿勢、竹刀の握り方、構え、蹲踞を繰り返し練習した。

稽古は基本技、攻め合い、打突の機会を重視した。

審査で、礼法、蹲踞は相手に合わせて行う、無駄打ちをしない、残身を示すということを意識した。

相手あっての一本だと思って稽古している。

審査では一分攻め続ける、剣先と鐙の攻防、あせって打突しない、を心掛けた。

普段の稽古は週5回から8回。週末はほぼ2部練で頑張った。

同年齢の人に比べて稽古しているので打ち負けることはないという自信を持って挑んだ。

会場には早めに着いたので時間の余裕があり、時間の余裕が気持ちの余裕になった。

当日は気を丹田に収めるため法定を中心に稽古した。

打たれ上手な人ほど上達がはやいというアドバイスをもらって稽古に活かした。

審査前は軽く汗ばむ程度にランニングをした。

合格まで時間を要したが自分の剣道と向き合うために必要な時間だったと思っている。

#### 握りについて

振りかぶっても手の内を変えない。  
小指・薬指と親指付け根腹をしめる。

左肘を伸ばす。(打った後剣先が突くように伸びる)

充実していること。常に先の気を忘れず、相手の気の動くところはすかさず打って出る。

間合に入って相手を見ては駄目。

触れるか触れないかのところから、相手の気の動きを思い切って一足で打ち切る。のんびりした稽古では駄目。三本も打てば息があがるくらいに充実、気をいれて。

起こりがわかってもいいから、そこをつめて練習しないと駄目。それで出頭がわかるようになる。

心がけが大切。「動いたら打つぞ」が大切。

相手が誘っているかもしれない。攻めているかもしれない。そこを見分けられるようになる。また、相手の構えを見て、どこの間合で打てるかを判断できるようになる。

足を使った剣道を。もっと苦しいつらい剣道を。

ひとつの所にじっとして、打ちたいときに打つ剣道ではなく、相手に従って動き、その中で打つ。引き締まった剣道になる。

相手が無理に打ってきたときは必ず返し技を出す。

受けっぱなしにしない。

毎回の稽古で自分の一番良い満足できる面が一本でも打てるように。

「一の太刀はまっすぐ使え、二の太刀からは変化に応じて使え」(柳生流)

「中心の一点」をぶち破っていく。(一刀流)

その為には足の習いと手の習い。手の習いは小指・薬指の下筋で。打つ瞬間に上筋(右手)に力が入ると起こりがわかってしまう。

足→下腹→腕→手→剣先へ気迫がみなぎって出ていく。その勢いで相手をぶち破っていく。

蹲踞のときに下腹に気力充実(吸った息を丹田に)、ぐわーっと立ち上がったときに、手元→剣先に先の気が出るように。相手の気の動いたところを捨てて一本。

切り返しにおける最後の面の気迫、爆発力と一足一刀の面(遠ければ二足一刀で)の大切さ。

残心とは思い切って打って元へかえること。

初太刀の大切さとその気迫を最後まで持続する。

剣道は「浩然の気」を養うために。(一刀流極意)

正しい剣道で邪な剣道を破る。

正しい構え、姿勢、気力充実、捨身の繰り返しにより、人間形成につながる。

切り落とし→己の邪心を切り落とす。

#### 位どり

剣先が触れ合わない間合から始め、触刃さらに交刃となるが、触刃で触れたら、相手の気の動きを思い切って出る修業が必要。苦しいが頑張ること。

打った際に左ひじを十分に思い切って伸ばす。

#### 踏み込み足

つま先を上げて出ていき、つま先(前部)より着床する。

#### 手の握り

親指を伸ばす。

次ページに続きます。

攻められたら、そのまま打突するのではなく、攻め返して打突する。

触れるか触れないかのところで勢いよく出る稽古を。

そうすれば一足一刀の間から楽に打てる。

いいところを出る稽古を。年とつても出られる出足を今のうちに鍛えておく稽古を。

形は若干崩れても出足の稽古を、それからまた形を整えていく。

体がまだ重い。

面打ちの際、竹刀を立ててから出てこない。

左手中心に振り上げる。右手で引っ張り上げない。

一足一刀、生死の間。ここから初めて入るのでなく、ここへ入った時には出ていなければ駄目。

さらに遠間から攻め合い、触れるか触れないかのところから出る稽古を続ければ腕はあがる。

打って出て相手の剣先がつかかかするのは、機会の悪い所。

そしてその状態で体を前に出そうとするのは竹刀を刀のつもりでやっていないことに。真剣と考えて稽古を。

攻め方を変えて色々考えて。(押さえて、突を攻めて)

稽古の仕方に工夫を。

相手の変化に従って使う。構えて相手に入られたら終わり。真剣勝負。初一本そしてまた初一本と真剣に。

構えていてただ打たれ、打ちたくなったら撃つのでは、一人稽古と同じ、相手がいるのである。

「習一工一錬」(柳生流三磨の位)

常に工夫をする。新しい技を工夫するのではなく、習った教えられたことへの工夫をする。

地稽古だけで何かを得ようとしても駄目。その前に一人稽古を。そしてそれを試す、練るのが稽古である。

間と拍子

面打ちにしても、上より乗って、下より攻めて、表より、裏よりと色々ある。

同じ技を続けて使わない。

ゆっくり大きく打つ場合と小さく速く打たねばならない場合とがある

素振りについて

左手の握り(小指、薬指、中指で握り、親指と人差し指を伸ばしも柄革より出さず、のりにつけたようにピッタリと握り、手の内を変えないで)に注意し、肘を伸ばし、剣先で俵を引っ張り上げるように、大きな円を描きながら頭上に大きく振りかぶり、45°の傾きまで肩を使って。右手はまっすぐ上げて鍔元をふりおろし、右手は左手のところへ自然に、そして下まで素振りをする。

正面打ちも同様にして、つま先を上げて、臍(腰)より前進し正面を。左足の引き付けで打つ。後退の時、同様にして、右足の引き付けと同時に打つ。小手、胴も同じ要領で。

構えについて

左足のひかがみを伸ばし、上からスーッと乗るように構える。自然に腰が入る。左踵も自然に上がるはず。自己の体固めをしっかりとする。下からもぐったり横からの技が出せなくなるはず。

切り返し(の最後)の大切さ

全力を出し尽してしまう。後のことは考えない。→心気力の一致(気剣体の一致より深い。)

心気、ここが大切。これを練る稽古を。力は技。

まだまだ次号に続きます。お楽しみにお待ちください。

編集後記

瀧口先生の教え、改めて読み忘れしこと多し。今年は寒さ厳しい年です。しかし負けじとご精進ください。

広報委員長 武藤輝久男

広報委員

菅原信夫

鈴木三佳