

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

新元号が令和と決まりました。令とは例えばご令嬢、ご令息というように相手を敬う言葉であり、和とは大和の国日本そのものを意味しています。すなわち令和とは私達が祖国である日本を誇りとして敬うことです。源義経が手にしたと言われる兵法書に「来たれば迎え、去らば送る。対すれば和す、一九の十なり、二八の十なり、五五の十なり、すなわちこれを依って和すべし。」とあるそうです。対人において、余すことなく、足りぬことなく「十」すなわち「和」を保つという意味だそうで、「あい和して、互いに和むことを良しとする」ことが和の国日本の心ということでしょう。

まずは成田剣道連盟顧問の三橋敬一郎先生が全日本剣道連盟より平成30年度の剣道有功賞を、そして白井市の桜台剣友会が少年剣道教育奨励賞を受賞されましたのでご案内いたします。

成田剣道連盟 顧問 三橋 啓 一 郎



剣道有功賞を戴けるとは夢にも思っていませんでした。これは成田剣道連盟役員事務局のご推薦により連盟の諸先生を初め諸先輩と剣友、素晴らしい多くの方々のご指導とご協力のおかげと感謝しております。

私は今年で満80歳になります。こんなに長く剣道が出来るとは思いませんでした。

昭和31年4月成田高校に入学し剣道部に入部以来63年間続けていられるのも皆さんのおかげです。心から感謝以外に言葉はありません。本当に有難うございました。

私の剣道は諸先生先輩と剣友のお蔭ですが、高校時代からの試合に勝つ事と思い込みいろいろ技を教えてもらい勝つための打ち合いが楽しく稽古していましたが、加藤浦三郎先生、滝口正義先生の教えを受けるうちに、長い間の打ち合いが抜けず瀧口先生に大変お世話になりご指導を戴いていましたが、ある時まだ打ち合いが楽しいかと聞かれ、はいと答えたら残念だがお前の剣道はここまでだと言われてしまいました。

今思えば先生の教えを真剣に聞き直していたらもう少し楽しく剣道が出来たと反省していますが既に遅いです。先生は若い時、小川忠太郎先生から離れ50代で再入門され高齢になっても強くなられ剣道が楽しくなった、やっと小川先生の足元に近づけたと。小川先生の教えを私達に教えてくれ先生の教えを素直に聞き修練した成田高剣道部卒業生先輩後輩合わせ八段に4人も合格、加藤浦三郎先生の「誠」、小川先生の「自己形成」が人間形成、事理一致の日々是好日の境涯、打ち合いが上手くても齢と共に落ちて行く体力の衰えを感じざるをえない。

小川先生の教え「心法は正しく」相たり身法は「仲良く」用いたる、刀法は「楽しく」正しく楽しく仲よくは合掌の精神であり人の道であると教えておられます。

この年で今更気づいても遅いのですが正剣を学ばれた瀧口先生が認められた現会長米元益雄先生は素晴らしい先生ですので、先生の教えを良く聞いて、正しい剣道を学ばれ稽古される事が私の剣道に対する願いです。

この度、全日本剣道連盟より、平成30年度『少年剣道教育奨励賞』受賞の知らせに桜台剣友会一同は、大きな驚きと喜びに包まれました。

御推薦いただいた千葉県剣道連盟、成田剣道連盟をはじめ、関係者の皆様に心から感謝と御礼を申し上げます。

桜台剣友会は、平成8年に千葉県白井市の桜台で産声をあげてから、まだ23年と若い剣友会ですが、土曜日、日曜日と小学生を中心に、桜台中学校の武道場『尚武館』をお借りして稽古しています。

現在、6名の先生と指導にあたっておりますが、小学生13名に中学生12名と少ないのですが、正しい剣道が身に付くように基本稽古を多く取り入れ、将来につながる剣道を、子供の目線で分かり易く、飽きさせないような指導を心がけております。

さらに木刀を使い『木刀による剣道基本技稽古法』と『日本剣道形』も指導しております。

私どもは常に『剣道は礼に始まり礼に終わる』です。礼を形だけに留めることなく『おはようございます、こんにちは、ありがとうございます』の挨拶が日常生活で、自然にできる事は勿論のこと、相手を尊重することや、支えてくれる保護者の方々や、道場、道具等にも感謝する気持ちを育み、更に稽古を通じてお互い切磋琢磨して、自己を高め合えるよう今後も指導していきたいと思っております。

これからも、皆様の御指導、ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。ありがとうございました。



今回も巡回稽古にての講話をご紹介します。

平成23年、東日本大震災が起きた年に成田剣友会の会長を三橋敬一郎先生より引継ぎ早いものでもう8年になります。それまで子供たちの指導は補佐的に、自分の都合のいい時だけしかやって来なかった為、いざ自分が主となって指導や会の運営をする責任ある立場になった時、大変なことを引き受けてしまったと当時後悔していました。

しかし、今思うとそれが私にとって剣道と改めてまじめに向き合ういい機会になったような気がします。試行錯誤しながら指導する中で子供たちに教えていることが自分自身上手くできているのか？又、子供たちの模範となる立ち振る舞いができているのか？など、自問自答する事で自分への戒めにもなり大変いい勉強になっていると思います。

「やってみせ言って聞かせてさせてみてほめてやらねば人は動かじ」を参考に指導をと、考えていますが最近「やってみせ」の部分で上手く出来ない事もあり、基本打ちの大切さを含めて日頃から自分自身が修練しなければと、いつも思い知らされています。この様に指導することは子供達から逆に教わる事が沢山ありますし、自分を見直すいい機会にもなります。

剣道を継続して遣っていけば必ず指導する機会が来ると思っていますので、皆さんもその時には仕事との両立など大変かと思いますが自分の為だと思って遠慮せず積極的に指導に携わって行って貰いたいと思います。

私もできる限り「やってみせ」の模範が上手く出来る様、これからも修練していこうと思っています。



早いもので、成田剣道連盟に加入させて頂き30数年が経ちました。今でも初めて中台の道場で瀧口正義範士とお目にかかったときのことを鮮明に覚えています。「小林君は何段かね」「六段です」「そうか、鼻垂れ小僧だな」。

高校時代からお名前は知っていましたが話をするのは初めてでした。

その時から私の成田での剣道の修業の始まりになります。現在も元立ちをされている越川先生、三橋御兄弟、青木先生、鶴岡先生、斎藤実先生が瀧口先生に稽古をお願いすると、真っ直ぐに面を打ち込む胸突きで受け止められる。次第に掛かり稽古になってしまう。激しい稽古の中にも師弟愛を感じられる稽古を拝見させて頂けたことは剣道修行の良い思い出になっています。(私も瀧口先生には激しい稽古を頂きました)また、斎藤輝男範士には公私にわたってご指導を頂いたことに感謝しております。(七段合格の時の審査員もして頂きました。)



途中、母校である習志野高校の監督になり数年間単身赴任をしていた期間があり年に数回しか稽古に参加できなくなりました。東金高校に赴任後は稽古をお願いできる機会もだんだん増えてきました。「継続は力なり」と言いますが越川先生、三橋御兄弟、青木先生、鶴岡先生、斎藤実先生が元立ちをされている姿を拝見して驚きと感謝の言葉しかありません。60年以上成田剣道連盟にご尽力なさっているのではないのでしょうか。

伝統的に成田の剣道は「刀強い止しい面打ち」と私は思っています。

先日(昨年11月23日)成田市体育館で行われた千葉県地区連盟大会での小学生の試合を見ての感想です。小学生の試合全般に言えることですが、特にベスト4以上の試合は基本に即した技の応酬の中で勝敗が決する試合が多く見受けられました。

簡潔に言うのであれば無理がない素直な技がスムーズに出されている。美しさを感じる技を繰り返しだして見ました。剣道を始めて数年しかたっていない子供たちが、基本を大切に試合をしている姿に感動しました。その陰には、日ごろ指導をしている先生方の剣道への取り組みの姿勢を感じる事が出来ました。

さて、自分たちの稽古を振り返ってみると、真正面の面を打っているつもりでいても、実は右手打ちになり力みが入った斜め右から左腰が流れた、抜け脚(送り足)もない打ちを出している。始末が悪いのがその打ちが相手の面をとらえているために一本になったと勘違いしてしまう。(俗に言う、その場での右手打ちの面)

この打ちをいくら出しても剣道は上達しない。気づきが必要になります。(自己反省) 残念ながら年を積み重ねると、注意してくださる方もいなくなる。注意を聞く耳がなくなる。

剣道修行をする上で大切な要素の一つである「心素直に」の気持ちが無くなる。

我流の稽古を続けていても間違ったものが身に付き一層剣道が悪くなります。と小川忠太郎範士「剣道講話」の中に書かれています。また剣道上達のためには「正師」を持ちなさいとも記載があります。

成田剣道連盟には米元会長始め多くの素晴らしい先生方がいらっしやいます。基本を大切に「心素直に」剣道修行に励みたいと思います。

小川忠太郎範士「剣道講話」全三巻 体育とスポーツ出版社

私が剣道を始めたきっかけは、中学校の部活の選択でした。父は、私に柔道をさせたかったようでしたが、同じ通学路に剣道を選んだ者が居たせいか私も剣道を選びました。

しばらくは父には言えませんでした。親の希望に逆らって始めた剣道ですので、返ってやめられなくなって50年以上も続いているのかもしれない。それに加えて中学、高校、大学、そして社会人になっても続けられているのは、その時々先生方の熱心なご指導と、家族の理解があつてからこそだと思います。

剣道は、剣の理法の修練による人間形成の道であるといいますが、今年の夏にこんなことがありました。

私が実家に帰省した時のサービスエリア。急に雨が降ってきました。利用客は肩をすぼめ建物の中に急ぎ足。とその時1台のワゴン車が障害者用のスペースに入ってきました。車の中からは、7,8人の女子高生が降りてきました。背中には近年有名となった剣道強豪校のロゴ。運転席からは、指導の実績の定評のある？先生が降りてきました。

故郷の学校が活躍していることをうれしく感じておりましたが、一瞬に幻滅を覚え、さらに剣道の将来性が少し心配になりました。

人は誰しも心の中に大なり小なり悪魔が潜んでいると思います。逆に天使も住んでいます。心の中で、悪魔と天使が自分に向かってささやきます。天使の声が悪魔を超えると、自分を正しい方向に軌道修正していきます。

このような状態を自覚する能力を心理学では、「メタ認知能力」というそうです。自分の考えや行動が客観的に観られるか。また、それが常識を逸脱していないか。剣道の修練においてこの「メタ認知能力」を鍛えたいものであります。

剣道の基本理念「剣の理法」とは、技量である「刀法」のみならず、武士道に裏打ちされた「心法」により成り立つものであります。剣の理法の奥にある武士の精神を学ぶことが重要で、剣の操法の稽古を通じて学んでゆきたいと思ひます。



この度、昨年11月27日に東京七段審査会において合格昇段いたしました。この様な結果が得られたのも諸先生方の御指導があればこそその結果だと深く感謝いたします。

七段に挑戦を決めて、まずは今までの勝手に打つことだけにとらわれ、自由自在自己満足に浸っていた剣道を見直し基本から学びなおす事としました。

最初は長年身に付いた癖が出てしまい、思うような剣道ができませんでした。そこで七段という目標をもって稽古を重ねていくうちに先生方の指摘される内容がいくつかにしぼられてきました。そして次の稽古前にレビューイメージしてから稽古する、この繰り返しで自分のモチベーションを高めるように常に心掛けてきました。

当日の審査では、立ち合いから攻めの気持ちで、そして打突を出すまでに一息吐き出し相手と「合気」の気持ちで向い機を見て打ち込む、そしてしっかりとした残心。この気持ちが結果に繋がったのではと思います。

これからも、修練を重ね年齢に応じた剣道、理にかなった剣道を目指していきたいと思ひますので、ご指導をお願いいたします。



昨年11月、東京の審査会において昇段することができました。26年前、中学校教員として剣道部の顧問になるも、中学校でしか経験のない私は、自己流の稽古で15年、生徒も自分も強くすることができませんでした。

その状況を打開しようと、40歳から成田剣友会で本格的な剣道を習い始めました。その後も様々な稽古会に参加し、先生方からご指導をいただきましたが、特に影響を受けたのは土日の朝稽古だと思います。

そこでは、木刀による剣道基本技稽古法を、防具をつけて打突する稽古から始まり、基本打ち、打ち込み、立ち合い稽古、地稽古を行います。それらの稽古で基本を体に覚えさせたことが大きいと思います。

4月の京都では自分の悪い癖が出て不合格となったので、今回、1分間の立ち合いで、自分の短所を出さないことと、長所をアピールすることを考えました。

「構えは良い」と先生方から褒めていただけたので、それを生かそう思いました。骨盤を前傾させ、肩甲骨を寄せ、すーっと背伸びをするように立ちます。すると結果的にひかがみが伸び、体重を左足親指に乗せると、それが直ちに蹴れる左足の準備にもなりました。

会場では、廊下の狭いスペースで、蹲踞から初太刀までの空間打突を何度も繰り返し、心と体の準備を行いました。一人目の相手はじっくりと練りあってくれる方でした。先に攻めることを心がけ、打ち間に入って溜めた後、こちらが剣先をわずかに下げて誘うと、相手が面に来ました。その動きに反射的に技が出ました。こちらの面は当たりませんが、抜けて残心を示しました。その後も攻める、誘う、動いたら打つの攻防がありましたがすべて相打ちとなり、決定打はありませんでした。2人目は女性の方で、同じく先に仕掛けて相手の起こりで技を出し、面、小手面の2本が部位を捉えることができました。

六段合格に必要なことは、正しく構えて攻め、相手を動かしてそこを打つ。ということだと思いました。とはいえ私は、それが稀にしかできないので、この昇段も通過点だと思って気を緩めず、日々稽古に励んでいきたいと思っています。今後も皆さまのご指導を賜りたく、よろしく願いいたします。



無心

ボーッと立っていて相手に打たれていては無心ではない。

何もないのではなく、有るが意識をしていないのが無心。

写そうと思って写す心は無心ではなく、写そうと思わなくても写す心が無心である。

腕が上がる＝稽古が変わる≠当たるようになる

むしろ、いい機会にまっすぐ正しく出るようになる。(上の者からはやりやすい。上の者を打てなくなる)

正しく構え、気を充実(集中)＝無心

少しでも動いたら思い切っていく。

2、3本で息のあがるような稽古を。

相手の気をはぐらかすのでなく、グーッとという気の充実からそのまま爆発するように一気にいく。

相手に触られる前に打つ稽古を心がけること。

綺麗に打たれて、綺麗に打つ。

胴に返されるときの面が一番見事な面。

試合という気持ちで捨てる。

立ち合った時のハリ。動いたら打つ位の充実。それで出頭の間を掴む。何本も体でためす。それでないといつまでもつかめない。

悪い技(かつぎ技、払い技)を使わずに素直に出る。

剣道の技としてはあるが、くせになり、知らない間に出してしまうようになる。

今は面打ちを、足、間合など、1つずつ完成させていく。

出頭が打てるようになったら、出頭は打たずにそこを押え攻め返して打ったり、無理に来るところを返して打つようになる。

器用に打てるようになったり、良くなったと思ったら、いったん崩して、また作り直していく。そのくり返しで大きくなっていく。

体を十分に使った稽古で固さをとっていく。できた形をいったん崩し、固さをとってまた形づくっていく。

正しく素直に続けていけば必ず報われる。利口すぎる剣道(こずい剣道)では駄目。

心で心を打つ剣道

当たりが強いから勝ったではなく、打とうとするところを軽く押えられたら、やられたまいましたと思わなければ。心の修業が大切。

攻め合いの中では軽く打たれても負けたと思わなくてはいけない。

あうんの呼吸

阿と吸った、そして云とためた息で捨てる。

そしてまた行きかえる。

掛かり稽古は、一息で、①気迫②技、正しい打ち③間合を養う。

上の先生に掛かる稽古(→掛かり稽古)

しかし、初一本は互角に。

先の心、いつでも出られる充実した状態。触れるか触れないかのところより触刃のところでは心気力一致で捨てて出る。相手が来ればその出端を出す。そこに心気力一致の打ち、そして人間形成ができてくる。

打突の後について

打突の後がすぐに残心に。隙があればすかさず打突を。

打った後、剣先を引き上げず前に出していく。

「いかに右手の力を抜くかが一生の修業」

相打ちの次の二の太刀は良いが、打たれた後の”後打ち”はしないこと。

打突は思い切って打ちきったものを。整った形を一端崩してもよいから、跳躍力をつける必要がある。

打突後、体が起きるように腰を入れる。そのためにも左肘をしっかり伸ばす。

法定の形

法定の形が竹刀稽古に生きるように。本来はその為の形ではないが、。。

気は激しさから、最終的には澄む気に。

法定の形が足りない。一人で自分のペースでできる。

右足は、法定の形の如く。体が前へ出る。腰より力まず楽に出る。

年齢に関すること

30代以降、体力の衰え。心を用いて体力の衰えを補う。(=精神面での向上)

死ぬまで強くなる。今が一番強い剣道を。(年をとって益々強くなっていく)

65～70歳位を完成の目標にしていく。

50歳までは基本。

技を色々修業するのではなく、技を用いて心の修業をすることが大切。技は30歳で十分。その後は心の修業。

若いうちは、攻めて攻めて機会をつくり機会をつくり(崩して)打っていく稽古が大切。

編集後記

陽気のせい今年桜は長くもっていて、この連盟だよりを書き終えた今日もまだほぼ満開状態です。

広報委員長 武藤輝久男

広報委員 菅原信夫 鈴木三佳