

# 稽古の在り方(その二)

私たちが天草剣道連盟の会員は、幼少より竹刀を握り剣道を専門的に学校で修行された方から、それこそ初心者の方まで老若男女、剣道歴も様々です。従って稽古の方法も、その目的も百人百様です。しかし剣道は剣道。その本質は時代や人によって異なるはずはありません。「剣道あまくさ」編集部では、古来伝えられてきた剣道の種々の教えをシリーズで紹介・解説し、私たちの稽古が更に望ましい方向へ発展することを期したいと思います。今後会員諸氏のご意見ご批判、それに積極的な投稿を期待します。

## 百錬自得

文字通り百回の稽古で自ら会得すること。昔の先生は技や細かいことについて何も言われなかったという。唯黙々と稽古をつけ、その中で弟子は剣道に必要な体力、筋力、そして稽古の精神を学んだと言われる。技は教わるものでなく「技は盗むもの」とは我々も先輩から聞いたものだ。昔の京都武専(武道専門学校)では、下級生の間は立ち会い稽古はおろか、対外稽古も試合も禁止でただひたすら切

り返し、懸かり稽古のみに打ち込み剣道の基礎を体たたく込んだという。

現代の児童・生徒・学生にこのような指導では、それこそ剣道離れを促進してしまう結果になるだろうが、指導者としてまた修行者として私たちは「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」ことを鑑み、老いも若きも「百錬自得」に励むべきであろう。たとえば年間百回の稽古を確保しようとする週二回の稽古が必要となる。週4回なら半年で達成できる。人間百回の稽古を一定の期間に積み上げれば必ず何か掴むものがあり、いわゆる「稽古が上がる」はずだ。ただ漫然とした稽古でなく、試合、昇段、健康、あるいは鍛錬そのものと、目標は何であれ百回の稽古に挑戦することは意義がありそうだ。それで得たものは確固たる自信になるだろう。

古人曰く「百鍛千錬」(百日の稽古を鍛え、千日の稽古を錬という)、もつとすごいのは「千鍛万錬」。毎日稽古して三年で千鍛、三十年で万錬である。我々も健康に留意してそれぞれの百錬自得を目指そう。

## 懸かる稽古をせよ

これは特別に決まった言い方ではないが、我々も案自分勝手な稽古でお茶を濁しているがよく師匠、先輩から厳しく戒められた言葉である。道場では、まずその代表の一番格上の先生に懸かれ、自分の剣道の全てを見てもらえ。「気で攻めて理で打て」。強い気迫に負けるな、気で攻め返せ。まさに、いわば生死の境、剣道の修行はここだ。ここで錬るのだ、決して下がるな。打った打たれたではない剣道の本質のところ鍛えろ、等と教えられたものである。

学ぶ気持ちがあれば必ずと懸かる稽古になる。また、後進の方と稽古するときは、強い気を当ててお相手を奮い立たせ、決して先を怠らず十分に技を引き出させ、返す、乗る、押さえるなどお相手とともに「上がる稽古」を目指す。そこに稽古後の爽やかな充実感が生まれる。「嗚呼良い稽古だった、またこの方とお願したい」、いわゆる「交剣知愛」(剣を交えておしむを知る)とはこのような「懸かる稽古」から出た言葉ではないか。ともすれば剣道は当たればよしとする風潮がある中で、質の高い稽古を目指して、いかにしたら剣道が人間形成の道たりえるか共に錬磨工夫ありたい。

## 懸待一致

小学生から八十、九十の高齢者まで、錬度に応じて理解度や解釈は異なるだろうが、懸かる稽古を追い求めることは私たちが天草剣道連盟のレベルアップに必ずつながると思う。

「懸かる稽古」で鍛えていくと旺盛な攻めの心ができ、打突の機会を逃さない技が思わず出て出るようになる。しかしこれからが剣道の難しい所。出れば抜かれ、押さえられ、乗られ、返され、捌かれる。万策尽き、居着いてしまうと心と体の止まったところをポンと打たれる(止心)。ここで「懸待一致」という難問に突き当たる。懸はもちろん旺盛な気力で攻めること、待は十分な身構え心構えで「いつでも来い」という細心と余裕。「行くぞ」という懸の中にも「何でも来い」という備えの待、つまり「懸中待」。守りを固めて溜める中にも「いつでも行けるぞ」という「待中懸」。これは古来からよほど難しいテーマなのだろう。かの新陰柳生流「兵法家伝書」にも「心と身とに懸待あること」として「心を待の状態に、身体を懸の状態にしなければならぬ」と教え、また違った教えとして、「心を懸の状態に、身体を待の状態に」とい

# 会長旗剣道大会開かる

木下文男

第八回熊本県剣道連盟会長旗剣道大会が、平成十九年十月二十一日(日)に美里町総合体育館にて行われた。この大会は、平成十一年に開催された熊本国体の剣道の部で見事総合優勝を果たしたのを記念して、各支部對抗の試合を実施することになったものである。大会は普通の試合と異なり一本勝負で、選手構成は先鋒小学女子、次峰小学男子、九将中学女子、八将中学男子、七将高校女子、中堅高校男子、五将・四将一般女子、三将

そのためには「打ちたい、しかし打たれたくない」という心の病を克服し、お相手の心が映る澄んだ鏡の如き心を持ち(「明鏡止水」)、心を虚しくして立ち向かう稽古が必要であろう。古人先人の古き教えを稽(かん)がえり、つまり「稽古」。

私たちは、遙か昔からの先達の血の滲むような修行から伝えられた教えを引き継ぎ実践し、それをまた次の世代に伝えていく道程にあるのである。ともに学んでいきたい。

天草市はAチーム、Bチームの二チームが参加。予選リーグ二試合の結果、Aチームは一勝一敗、Bチームは二敗で終わり、残念ながら決勝トーナメントには進めなかった。内容を振り返ってみると、負けた試合は学生の部で大差がついた。他のチームと比べると、技術的にはあまり変わらないと思うのだが、気合、攻めの差が出たように思う。今後学生剣士の強化、予選会の充実が大事であると感じた大会であった。朝早くから速く会場まで参加していただいた選手皆さん、また役員、応援の皆さん本当にご苦労さまでした。