

お試し第4号 おおさか剣道かわら版(仮称)

剣道・居合道・杖道大好き! みんなの情報誌 です!

Vol.006

2021. 7. 1 発行

発行責任者
公益社団法人
大阪府剣道連盟
広報PJ

「腰を立てる」～正しい姿勢と呼吸

コロナ禍で自粛を余儀なくされる中、大阪府内の剣道を愛する子供たちへの応援メッセージとして
「腰を立てる」正しい姿勢について YouTube に動画をアップしました。
そこでは、「腰を立てる」ことによる効果、その重要性が解説されています。



今回は「腰を立てる」正しい姿勢について、昨年、日本映画で一大ブームを巻き起こした「劇場版『鬼滅の刃』」で話題になった「水の呼吸」「全集中」という言葉に焦点をあてて考えてみたいと思います。

「鬼滅の刃」では「全集中の呼吸」や「水の呼吸」といった呼吸に関わる用語が度々登場します。「全集中の呼吸」は、瞬時に大量の空気を取り込み、血の巡りと心臓の鼓動が速くなって体温が上がることで、一時的に鬼にも引けを取らないレベルの身体能力を得ることができる呼吸法とされ、また、「水の呼吸」は、全集中の呼吸法の一つで、液体、固体、気体と自在に状態を変えることによって、どんな形にも変化する水のように多彩な技が繰り出せるとされています。

剣道における「呼吸」の重要性についてもこれまで多くの文献等で指摘されています。一例を紹介します。『武道の神髄』（佐藤通次・鷹尾敏文共著：日本教文社）第16章「丹田息」に次のように記されています。

日本語の「生きる」（文語いく）という意味は“息、から生じている。人間は「生物」であって瞬時も呼吸を離れることはできぬものであるから、正しい姿勢は正しい呼吸の基盤としてのみ意味があるし、正しい呼吸は正しい姿勢をおのずから伴っている。**姿勢を“生かす、ものは、文字どおり“いき、である。”**」ので、正しい呼吸ができるためには、正しい姿勢の獲得が非常に重要であるといわれています。

多くの空気を出し入れできるためには、口（鼻）・気道から肺、肺から内臓、内臓から丹田への通りが真っすぐになること、すなわち腰を立てる正しい姿勢が求められます。丹田による腹式呼吸、横隔膜を上げ下げして行う呼吸ができれば自在に調息ができ、「動静一如」の技が極められると『武道の神髄』では教えられています。

剣道は一瞬、一瞬、瞬時に攻防が繰り返されるもので、試合になれば長い時には5分、10分、それ以上の長

い間、全集中の緊迫した状態が続きます。そこには冷静な判断と共に爆発的なエネルギーが求められ、またさらに長時間持続できる力が必要となります。そのためには呼吸法による力の蓄えが必要となります。

ではその呼吸法をマスターするには何が必要か？そのヒントが下記の文章にあります。

「大正二年に剣道形が発表になった時、主査委員の内藤高治先生の指導は、呼吸を止めて形をやらせた。例えば一本目は、上段に構えた時、三間の間でズーッと息を吸って腹に納める。そして苦しくとも息を止めたままで三步出て、打太刀は一気に「ヤー」と打って出る。仕太刀も同じように息を止めて三步出て「トー」と・・・中略・・・姿勢さえよければ息を止められるし、また息を止めることによって気合が充実し、正しい姿勢ができる。これが内藤先生の呼吸法である。」

息を止めることで姿勢ができる。つまり構えができる。そして**心がおさまる。**これは誰でもできる剣道の初歩であり、一生涯やっても極めつくせない極意である。呼吸は昼夜の別なく休みなし。その間断なくしている呼吸を修練する。呼吸を修練すれば今の剣道が日本正伝の古流と直結する。つまりそこに今の剣道と日本の**正しい剣道の一致点**がある。

形稽古とともに現代の竹刀剣道も呼吸を意識し修行することで正しい剣道ができると教えられています。正しい呼吸の基盤である**丹田呼吸**をしっかりと意識することと正しい姿勢を維持することは繋がっています。**正しい姿勢とは「腰を立てる」ということです。**

毎日の剣道修行の中で、是非この呼吸法についても考え、自己を耕しながら、相手を重んじ、生涯にわたって実践、研究を積み重ねて素晴らしい剣道人生を送られることを祈ります。

（未来構想委員長 那須信男、同副委員長 竹内悟）

「掲額を訪ねて」シリーズ その2

道場に掲げられている、指導理念を語る額を訪ねる企画です。
シリーズその2は泉州剣道界の勇、岸和田城の「心技館」をお訪ねしました。
皆さんの道場からの持ち込み企画、大歓迎です！

岸和田市民道場心技館の系譜

昭和 20 年、敗戦により剣道は禁止の憂き目をみた
が、そんなことで多くの剣道愛好家が竹刀を捨てられ
るはずもなく、剣道は各地で隠れて行われていたよう
である。

岸和田でも同様で、昭和 26 年 10 月には岸和田剣道
会が組織され、岸城幼稚園で稽古を始めている。

また昭和 29 年には岸和田を中心に泉南各地の剣道
愛好家が「止水会」という組織を作り、剣道を始めて
いる。

「止水会」は、各市で独自の活動が活発化し始めた
昭和 41 年頃解散されている。



心技館は、岸和田市内の多くの先人たちが、将来の
日本を背負う青少年の健全育成を図るため、城下町に
相応しい武道の振興を目指し建設されたものである。

当時の市長をはじめ、教育界、財界の有力者が結集
して発起人会を結成、昭和 34 年 11 月 4 日には名誉会
長に岡部長景氏を推戴し、市民道場建設推進会を結成
している。会は水戸の「東武館」を見学し、構想を練
っている。

岡部長景（ながかげ）氏は、岸和田城最後の城主で
ある岡部長職（ながもと）公の長男として、明治 17 年
東京で出生、東京帝国大学法学部を卒業後、貴族院議
員に当選、東条英機内閣の文部大臣になっている。

氏は昭和 25 年、岸和田城二の丸敷地を市に寄贈し
ているが、このことにより市民道場建設の願望は一気
に加速し、財界はじめ各界から多くの浄財が集められ、
建設推進委員会の結成を見たものである。

道場は昭和 36 年 1 月竣工されているが、完成にあ
たり、最大の功労者岡部長景氏を招き、剣道稽古会
を開いている。その時、氏により揮毫された「養心
錬技」の 4 文字は、今もなお燦然として道場の壁面
を飾っており、道場は当然の如く「心技館」と命名
された。



心技館は市民道場として、建設されたため、剣道、
柔道、居合道、空手道の 4 道が使用しており、夕方の
6 時から 9 時まで 2 道ずつ隔日に使用されている。そ
のため剣道が独占する訳にはいかないのが現状であ
るが、剣道に特化したものとして市から特別許可をもら
い、朝稽古を実施している。

このことは公の施設としては特別なことで、火、木、
土の朝 6 時半から 7 時半まで行われており、毎回 2～
30 名の参加者の汗が飛び散っている。また、日曜・祭
日には、特別の行事のない限り午前 10 時から 1 時間
実施されている。

岸和田の剣道は、小森園正雄先生の指導と共に、川
口湊、古谷福之助両先生存在を抜きに語れないが、
忘れてならないことは、戦前、岸和田中学（現高校）
に楠見義治先生がいて城下町に相応しい厳しい稽古
が行われていたことであろう。

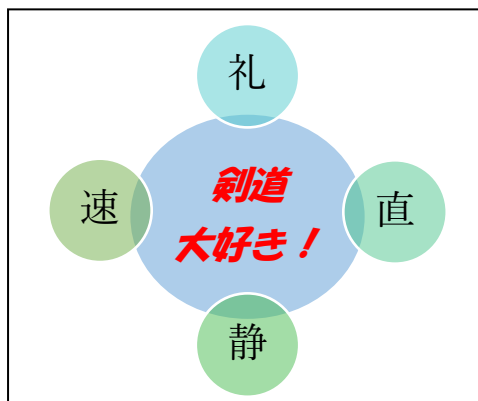
現在、大阪府剣道連盟に心技館会員として登録され
ているメンバーは、大人 60 名、少年 30 名であるが、
心技館に稽古を求めて参集する剣道人は 130 名を数え
ている。

（心技館・松端 孝元）

剣道大好き！シリーズ その4 「剣道の効果について-剣道は人をつくる」

石塚美文先生からお借りした、「剣心館のしおり」をご紹介します。今回は最終回です。

剣道は人をつくると一般に言われますが、子供に剣道を習わせる場合、次のような成長効果があります。



*** 剣道の四徳「礼・直・静・速」 ***

- 1 礼儀が正しくなってきます
- 2 物事に正面からぶつかってゆく気力ができます
- 3 落ち着いて、ものに動じない気持ちができます
- 4 咄嗟の場合の判断や、動きがはやくなってきます



このように、剣道から得られる心身の効用は言葉では言い尽くせないほどたくさんあり、また奥深いもので、私たちはそれを得たいがために剣道を学んでいます。

日本古来の伝統文化として、日本人が伝承して育んできた剣道は、人間（人格）をしっかりとつくってくれます。ですから剣道に完成形は無く、生涯を通して稽古に励むことになるのです。老若男女を問わずできる生涯スポーツの意味合いと生涯求道の意味合いがここにあります。

1 礼儀が正しくなってきます

剣道は昔から「礼に始まり、礼に終わる」といわれており、礼儀が中心となっています。

剣道修行の秘訣の中に「敬の一字」という教えがあります。これは沢庵禅師が柳生但馬守に教えた修行の心得にもあり、あらゆるものを敬することが何よりも大切なことであって、世の中のこととはすべて何事も敬の心を持って接すれば、見そこないや、色々な事象に見逃しは無いというものです。

敬と礼は一心同体の仲です。敬の心が形に表れれば礼になるのと同様に、礼儀正しくしていると自然に敬の心ができてきます。最近の若い人たちにはちゃんとお辞儀のできる人が少なくなったとよく耳にします。しかし剣道を修行している人は、やはり正しく礼をします。そして折り目正しく行動しているように見受けられます。礼儀が自然に身に付くということは、それひとつだけでも一生の間多くの人に好感を与えることになり、本人にとっては生涯大きな徳となります。

2 物事に正面からぶつかってゆく気力ができます

物事に正面から、しかも積極的にぶつかって行く気力と習慣が養われるということです。どんなに相手が強くてもいつも真正面から打ち込んで行くというの

が剣道の最善の稽古法です。そして力のあらん限りを尽くして最後にへたばってしまうまで相手にぶつかって行きます。毎日ぶつかってはへたばり、ぶつかってはへたばっているうちにどんどん腕が上達してきます。最初はそれを苦しいとか辛いとか思いますが、上達につれてその思いがなくなってきます。できるだけ強い相手と当たって、できるだけ苦しむことが自分を磨く最良の方法です。一度竹刀を手にとれば“何もかも忘れて全力を挙げてぶつかって行く気力と習慣”が自然に身に付きます。

この気力と習慣が、世の中で色々な困難な物事や仕事などに直面した場合にも、これを乗り越えて行くのにどれほど役に立つかわかりません。またこのような気持ちの人は自立心が旺盛になります。

3 落ち着いて、ものに動じない気持ちができます

心の落ち着きということも、稽古を重ねていれば自然に備わっていくものです。相手に勝つためには冷静に相手の全貌を観察しなければなりません。そのためには心が動揺したり曇ったりすることは禁物です。そこで剣道の心の持ち方の「いろは」として、四戒（四悪）を教えられます。それは「恐・懼・疑・惑」という四文字ですが、文字どおり、「おどろき・おそれ・う

たがい・まどい」の四つを自分の心の中から追い出すことが必要なのです。修行を積むにつれ、心の中に起る色々な煩惱を取り除いて、物静かなそして他力には動かされない澄み切った心に近づくことができるようになってきます。このことを「我」がなくなったといいます。そういう心境になると自分も相手もなくあらゆるものが鏡に映ったように心がわかるようになるわけで、これを「明鏡止水」の境地と言っています。

無我の境・無念無想の境とも言いますが、主観が邪魔しない心の状態を言います。そうなれば観音様が世の中を見ておられるのと同じく、あらゆるものの実体を客観的に正しく見ることができるわけですが、もちろん我々凡人にはなかなかその境地まで一朝一夕には行けません。しかし剣道の稽古によって知らないうちに次第にその方向に導いてくれるものです。

宮本武蔵も「五輪書」の中で「観見」二つのことを話していますが、観は客観的に見ること、見は主観的に見ることです。あるものを見よう見ようと思っているとその他の物は何も見えなくなることを戒めている言葉です。

どんな場合でも物の実体を正しく観察することができ、また何物にも心を乱されることがないようにすること、世の中には恐いものが無くなる心境を本当の「静かな心」といいます。

4 咄嗟の場合の判断や、動きがはやくなってきます

咄嗟の場合の判断力や行動が反射的に出ることも剣道の稽古の成果によって得られる贈り物の一つです。そのためには稽古して、稽古して、稽古し抜くことが肝要です。剣道では打とうと思って打つ「打ち」は本当の打ちではありません。相手に隙ができた瞬間

にはもう打ち込んでいたというように、本人も意識していないうちに打ち込んでいるのが本当の「打ち」なのです。これは普段の真剣な鍛錬によってのみ自然に身体に付いてきます。

小学生時代から剣道をさせると、自然に周囲をよく見る癖や習慣が身に付き、また身捌きも敏捷になってきますから、瞬間的な危険からも救われることも多いかと思えます。



<むすび>

以上、とりあえず剣道を習い始めると自然に受ける良い影響のあらましを述べました。もちろんこの四つ（剣道の四徳）以外にも剣道から習得される心身に及ぼす影響は言い尽くせないほどたくさんあります。

剣道は決して腕っ節を強くしたり、人を斬ることを習うために稽古をしているのではありません。言い換えれば、剣道をすることで間違いのない人間（人格）をつくるためであると確信しています。数多い剣道の徳の中でもこの四つのことが一番基本的なものだといえます。

編集後記

広報誌のタイトル、キャラクターの名称は総会時に発表させて頂きました。詳しくはHP上の7月号のお知らせを参照ください。

お気づきの点、ご感想、ご意見等は以下のメールアドレス宛に、ご所属、フルネームでのお名前のご記載と共に投稿ください。

info-shinsa@osa-kendo.or.jp

～がんばっている皆さんを応援しています！！～

けん
剣ちゃん



みつ
道ちゃん



株式会社 ディファレンス
営業部長
鎌田 啓史
Hiroshi Kamada
〒547-0014 大阪市平野区長吉川辺 3-5-21
TEL:06-6702-6858
FAX:06-6702-6840
E-mail: difference@tuba.ocn.ne.jp
http://www.difference07.co.jp
Mobile:080-3843-4208

代表取締役社長
藤田 大輔
090・8529・2722



昭英社印刷有限公司
〒534-0013 大阪市都島区内代町3丁目7番22号
TEL.06-6953-3685 FAX.06-6954-4798
E-mail:shoeisha@occn.zaq.ne.jp