

シリーズ「瞬目」① ～瞬目（まばたき）に見る注意集中の特徴

濱口雅行先生に連載をお願いしました。

今回の話題は瞬目（しゅんもく）、**“まばたき”** のことです。なあ～んだ、“まばたき”かと思っておられる剣士もきつと多くいらっしゃることでしょう。しかし、されど“まばたき”で、単に瞼（まぶた）が閉じるというだけの話ではありません。目は心の窓と言われるように、自分の意思とは関係なく、その時の自身の心理状態が瞬目によって表されてしまうのです。

心理学では緊張・不安とまばたきの回数に相関関係のあることが証明されています。例えば、アメリカ大統領選では、候補者2人による討論会が行われますが、米ボストンカレッジのジョセフ・テッチ博士の研究によると、これまで瞬目の多い方の候補者9人中8人が負けているのです。

今回はこのような瞬目のお話しですが、ご理解いただければ悪い話ばかりではありません。瞬目のある方法によって抑制することにより、試合での勝率が上がるかもしれませんし、人間形成に繋がっていく可能性もあるのです。“まばたき”なんてしてはいられませんよ。先月号で登場した鬼と戦う炭治郎の様に全集中（この先のキーワード）でお読みください。

さて、それではその**瞬目の詳細について情報共有**をしましょう。一般に、成人では平均で毎分20回（青少年で1～2割減）ほど行っています。瞬目に要する時間は0.1～0.15秒ほどですから、仮にその時間を0.1秒としても（ $20 \times 0.1 = 2$ ）、人は1分間に2秒間の視覚による情報を遮断していることになります。

また、打突に要する時間を測定した研究（武道学研究に多数）によりますと、小手打ちの場合に要する時間は平均で0.3秒です。もしも、自身の瞬目の発生と相手の小手打ち動作が同時に起こった場合、相手の動作に要する時間のおよそ3分の1に当たる0.1秒が情報遮断されてしまい、自身にとってはかなり不利になることは想像に難くありません。

かつて**実践でそれを応用した人**がいます。学生剣道が隆盛期を迎え始めた頃、愛知県にとんでもない選手が現れました。名を恵土孝吉（えど こうきち：82歳）といい、

現在は金沢大学の名誉教授でいらっしゃいます。彼は学生時代に1年時から4年時まで4年連続で全日本学生選手権の決勝に進出し優勝2回、準優勝2回の成績を残しました。さらに全日本選手権でも準優勝1回、3位3回という偉業を成し遂げます。恵土氏はその後、剣道に科学を持ち込み、数多の学術的功績を残します。その彼が勝負の刹那に注意を払っていたのが、相手の瞬目です。彼は小柄な体格ではありましたが、足さばきの速さは突出しており、相手の瞬目時を捉えてすかさず打突したと伝わっています。

しかし、瞬目は心理状態のみで発生するものではありません。映画やテレビなどの時代劇に登場する侍同士の一騎打ちの場面を思い出してみてください。両者とも必ず**額に鉢巻**をしていたはずで、そこには勝敗にかかわる、つまり命にかかわる大きな理由があったのです。一足一刀の間ににじりよった両者は肩で息をし、額には汗が光っています。もし、その汗が一滴でも目に入れば心理状態とは関係なく反射作用で瞬目をしてしまいます。その瞬間がこの世に別れを告げることになってしまうのです。

今日、皆さんが稽古をされる際に着けられる綿製品の**面手拭い**が、より一層戦心を引き締める効果と共に吸湿性が高く汗が目に入ることを防ぐ役割を果たしていることの意味をお分かりいただけるとと思います。

このように、瞬目は動作遂行に必要な視覚情報を逃し、不利益を被ると考えられることから、スポーツはもちろんのこと特に剣道において**“瞬目の抑制と注意集中”**との関係が注目されているのです。

次号では、剣道における注意集中の特徴についてお話しさせていただきますが、ただ集中力の話のみで終わるのではなく、今後は武道の特徴である「残心」やまた「人間形成」への重要な手段・手掛かりへと話は進んでいきます。次号をお楽しみに！

（大剣連理事・全剣連理事 剣道八段教士 濱口雅行）



イベント紹介 ～「第4回大阪剣道マスターズ大会が開催されました」

(本大会は、(公社)大阪府剣道連盟・賛助会からの支援を受けて開催しています)



この大会は、比較的試合の機会の少ない高齢者の皆様に、勝ち負けを超えて剣道の交流を深めて頂く事を目的に、併せて今年のねりんピック出場選手との壮行会を兼ねて開催されました。

見事な「メーン」！迫真の試合を展開、皆さんお元気です！！

日時 7月3日(土曜日)
場所 丸善インテックアリーナ大阪

<スケジュール>

- 10時 開会式
- 10時30分 剣道試合(立ち合い)
- 13時 居合道演武
杖道演武
- 13時45分 壮行試合
- 14時30分 合同稽古
- 15時30分 閉会式

今年の大会は、万全な感染防止対策の下、全剣連「コロナ対策下での暫定的な試合審判法」に基づき各々2試合の立会い、そして、居合道、杖道の模範演武で盛り上がりました。最後にねりんピック代表選手との紅白壮行試合、全員参加の合同稽古で締めくくりました。

来年はコロナ収束、恒例の盛大な懇親会ができることを楽しみにしています。

人生百年時代！

参加記念手拭に染められたキャッチフレーズは

生涯剣楽

(大剣連 事業委員長 下垣幸広)

剣道立合



とにかく シニアは元気です！



杖道演武 迫力満点



剣道人のための居合入門 全剣連制定居合 12本通し 要義解説



シリーズ「日本人と刀」①

～日本刀についての新たなシリーズを開始します（大剣連監事 山本茂伸）

今般、広報から「**竹刀は刀のごとく扱え**と言われるが、我々は刀のことはよく知らないし、触れる機会も少ないので刀の正しい知識の習得のために一筆お願いしたい」とのご依頼がありました。

小生「浅学非才の身」ではありますが、刀剣愛好家として広く皆様方に刀に興味を持っていただける契機になればと思い、引き受けた次第であります。

刀剣とは「総合名称」であり、**両刃のものを剣(つるぎ)**といい、**刀とは片刃(かたは)のもの**をいいます。

剣は呪術宗教観念が支配的であった古代日本では呪具（祭器）として重用され、刀は武具として使用されました。平安中期になると刀は日本独自の形態（反り・鎗造り）をもついわゆる日本刀へと大きな変革を遂げます。

日本刀とは日本固有の方法で作られた刀剣の総称であり、「折れず、曲がらず、よく切れる」といった武器としての機能性に加え、美術性、精神性を備えた芸術品でもあります。

武器である刀剣が長い歴史の中でこれ程までに大切に扱われた国は日本をおいて他にありません。我が国では「三種の神器」に剣があるように刀剣が神の日常の道具である神宝として奉納されたり、祈願のために刀剣を奉納する宗教的慣行が早い時代から行われており、決して武器としての役割ばかりではありません。

名刀として古い時代の直接武器として使用しない刀剣に意味を持たせ後世に伝え続けたことは、日本の特色ある文化といえます。その根源は「武者の習い」という道德規範によるところが大きかったと思われませんが、刀剣には人の心を魅了する美しさがあります。一度刀を手にとって姿・地金・刃文等をじっくりと御覧いただければ貴方もきっとその魅力に心を奪われることでしょう。

1. 刀剣の持つ役割

「刀は武士の魂」と呼ばれ、「もののふの道」の中でなぜ精神的支柱となりえたのでしょうか？

（1）権威・権力の象徴

- 1) 権威・正当性を証明→儀礼・儀仗に必要なもの
 - ・三種の神器：勾玉・鏡・宝剣
 - ・親王元服の際剣を贈呈し証とする
 - ・出征する際、天皇等から将軍のシンボルとして下賜→節刀を賜る＝全権を委任されたことを意味する
 - ・朝廷儀式の際、帯刀して参列

2) 贈答による上下関係の確認

室町時代以降、刀剣の贈答が儀式化→献上・下賜

（2）宗教

刀剣が大陸から伝来するのに伴い、「宝剣思想」ももたらされた。特に「道教」の影響が大きく後の「神道」に大きな影響を与えた。この思想伝播の流れと金属文明に対するカルチャーショック、或いは古代日本のアニミズム等が相まって、日本人は剣を神聖視し、「師霊剣（ふつのみたまのつるぎ）」「草薙剣（くさなぎのつるぎ）」といった古代二大霊剣にまつわる神話が生まれた。

刀剣を神聖視する思想は神仏習合が進んだ中世以降は、密教と融合した「修験道（しゅげんどう）」で更なる展開を見せることとなった。

※刀身彫刻にみられる不動明王、三鈷剣（さんこけん）、俱利伽羅（くりから）、梵字（ぼんじ）等に「修験道」の影響がみられる。

1) 祭器として使用：「神宝」即ち神宿るものとして崇拝の対象として取り扱われてきた

2) 成就祈願として神社・寺への奉納

3) 霊剣あらたか：怨霊（おんりょう）悪霊（あくりょう）を鎮める、怨霊・悪霊から身を守る

a. 荒れる海に剣を投げ入れ鎮める行為

b. 原因不明の病気治療に際し使用

c. 地鎮祭で刀を埋め、土地の神さまに無事を祈る

d. 守り刀

（3）経済価値

刀自体が高価であり、武功をたてた者に対し恩賞として領地の代わりに太刀等を与えた。

（4）武器としての機能

「折れず、曲がらず、よく切れる」→ものを断ち切る鋭利な切れ味

（5）刀そのものが持つ美術性、精神性

刀の「姿・地鉄・刃文」に加え、美観を際立たせる「研ぎ」により刀がもつ独特の美しさ、深い精神性を感じることができる。

2. 日本刀の構造

（1）変遷

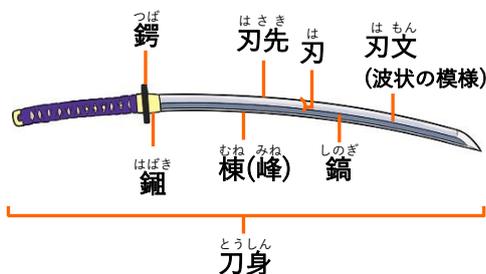
1) 直刀から湾刀へ

日本刀以前の刀は、刀身が真っすぐな直刀であったが、切った時の衝撃をまともに受けるため、折れる可能性が高い。刀身に反りをつけ刃の方向からの力を逃すことによって、折れにくく切れやすい形に変化した。

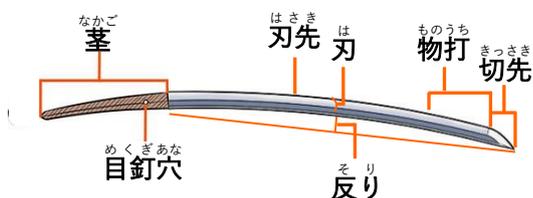
2) 平造り (ひらづくり)・切刃造り (きりはづくり) から鑓造りへ

中国から伝わった直刀は平造りで断面は三角形、切刃造りは五角形である。

有名な聖徳太子の丙子椒林剣(へいししょうりんけん)は切刃造りであり、五角形にすることにより厚みを確保し折れや曲がりを防止した。これを日本では更に折り返し鍛錬や造り込み技術に工夫を加え、鑓の部分で刀身の厚みを確保しながら刃を鋭角にし、棟の幅も狭めることにより刀全体の鉄量を減らし軽量化した。



<日本刀 (柄付き)>



<日本刀 (柄なし)>

(2) 特徴

1) 日本刀は鍛錬された鋼鉄の合板

同じ規格の合板と無垢材とを比較すればその弾力性・強靭性は合板の方がはるかに優れている。鉄を折り返し鍛錬し、二種類 (硬軟) の鋼をサンドイッチ状に組み込むという造り込み技術を駆使し、更に焼入 (やきいれ) という他に類を見ない加工を施すことにより刀としての様々な使命と要求に応えた。

2) 日本刀は柔構造

刀は「折れず曲がらず」といわれるが「折れないから曲がる」のであり、刀は折れない程度に曲がるのを目安にしたともいえる。

刀は打突 (斬る・突く) した時、刀身全体でウネらせて、その衝撃を逃しているのであり、力学的には柔構造の好事例である。

鉄を折り返し鍛錬し、二重構造 (硬軟) に作り、更に武器としての鋭利さを永続的に保ち続けるべく、焼入をして刃文を付けたのである。

3) 刀が切れる理由

焼入れをした時にできる刃文は沸 (にえ) といわれる粒の凝集であり、鉄が結晶状態となっていて、結晶自体は非常に鋼い (かたい)。刀身の刃部 (じんぶ) にはこの結晶が多く、ことに刃先 (はさき) には結晶が密集しており、刀部で一番鋼い場所となっており、このために物が切断できる。

結晶は非常に鋼いので研磨されても減りにくく、その結果、結晶以外の部分 (軟らかい) に比べてほんの少し飛び出した状態となり、切断した物体面が刀身に密着するのを防ぐことができる。そのため物体面と刀身との接触面積が少なくなり、その分摩擦が減少するため刀身が通りやすくなって斬れやすくなっている。

刀は鉄の科学を知り尽くした日本人の英知の結晶であり、当時のハイテク商品と言える。

次号に続く

*** 編集後記 ***

9月より、創刊号として正式に広報誌発行を継続することになりました。編集員一同、気分も新たに多くの皆様方にご覧頂けるよう内容の充実を図って行く所存ですので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。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!!～

WEB・映像・マルチメディア 企画制作

株式会社
メディアプラン
MEDIA PLAN

代表取締役社長 (CEO) 寺原 紳次
TERAHARA SHINJI

〒600-8815 京都市下京区中堂寺栗田町93番地
京都リサーチパーク (KRP) 6号館 204号
TEL (075) 323-6161 FAX (075) 323-6166 Mobile (090) 3033-4788
URL <http://mms.ne.jp> Email office@mms.ne.jp

営業本部
法人営業部 大阪法人営業課
担当課長

森 淳

ニッポンレンタカーサービス株式会社
〒541-0046 大阪市中央区平野町2-4-11 KCI 平野町ビル4階
Tel: 06-6222-7113 携帯電話: 090-5905-7914
Fax: 06-6222-7114 E-mail: jmori@nipponrentacar.co.jp

ISO39001 国際規格: 道路交通安全マネジメントシステム (NRS 渉外部・NRM RM部において認証取得)