

シリーズ「瞬目」② ～瞬目（まばたき）に見る注意集中の特徴（2）

濱口雅行先生による連載第2回です。

前回に引き続き瞬目（まばたき）のお話しです。そもそも、瞬目は何故発生してしまうのか、整理をしておきましょう。心理学的には次の3つがその理由として挙げられます。①まぶしい光や車などの物体が突然に視野に飛び込んできて驚いた時、また前号でお話ししましたように汗や小さなゴミなどが目に入ってしまった時です（反射性瞬目）。また、②その目に入った異物を出そうとする時や、あるいはウィンクのように誰かにサインを送ろうとして意識的に発生させる場合です（随意性瞬目）。そして、③緊張や不安、また恐怖など“情動（＝感情）”が生起すると、無意識のうちにそれらを和らげようと自然に発生してしまう場合です（自発性瞬目）。

一般に注意力・集中力と言われるのは、③の自発性瞬目を抑制することがポイントとなります。それが、陸上選手のスタート時のピストル音（聴覚）や弓道的（視覚）であっても、対象となる音や物にどれだけ注意を向けることができるのか、ということが集中力という精神的能力の差になって現れます。

皆さんは、子どもの頃の経験で瞬目をしないように我慢してみたことがお有りでしょう。目が乾いたようになって痛くなり、長くは続かなかったはずですが、でも、テレビで面白い場面を見たり興味のある本を読んでいた時などは、気がつかなかっただけで瞬目は抑制されていたのですよ。前号では「瞬目がある方法によって抑制することにより」と、その抑制方法については曖昧にしていますが、ザックリ答えを言えば、上述の通り“注意を向ける”ことです。面白さや興味というのは注意を引きまますからね。

心理学において、緊張・不安や恐怖などの負の感情が、瞬目の発生と高い相関にあることはすでにお伝えしました。ここでは、詳細については省かせていただきますが、脳の中では瞼の動きに表出される瞬目と感情は、その中心部にある原始的な脳領域において活動が認められており、無意識ではありますが、共に内的な情報処理に関与していることがその原因であると

考えられています。それに対して“注意を向ける”という意識は、その深まりによって感情の起こりを抑制しますので、結果として瞬目数は減少することになるのです。

また、スポーツや武道ではその“注意を向ける”という意識を持続させる能力が必要になってきます。その能力をビジランスと言い、当然のことながら瞬目抑制時間も長くなります。特に一对一の対人競技などでは勝敗を決定する重要課題の一つであると言えるでしょう。脳領域で言いますと、前述の原始脳を包み込むように階層的に形成された新皮質、いわゆる人間脳の頭頂部がその役目を担っています。

剣道の実践中に向ける“注意”は、まず相手の方向に目を向けて視覚により捉えることです。最初は相手の目や突垂辺りを中心に手元まで含めて全体に目配りしますね。その目付けの方法をスポーツビジョンでは「周辺視」と言いますが、武道的には「遠山の目付け」に近いと言えます。その目付けは、間が詰まるにしたがって自分にとって必要な部位を選択し、さらに詳しい情報を得ようと対象物を次第にフォーカスしていきます。つまり、それが集中力やビジランスの高さと言えるものであり、この時すでに瞬目の抑制が始まっているのです。

このように注意の向け方というのは、視覚器である眼球を使って見るという意識と方法の違い（見つめ方）によりパフォーマンスに大きく影響を及ぼすこととなります。

最後にまとめておきましょう。注意を向けることは意識によって行うことができますが、その深浅の違いによって、無意識下で起こる集中力の差となり、その差が瞬目抑制の差として表されるのです。もちろん、先人達はこの深浅の“深”の体得に修練を惜しみませんでした。

“注意深く”吟味あるべし！

（大剣連・全剣連理事

剣道八段教士 濱口雅行）



「掲額を訪ねて」シリーズ その3

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3は大阪人にとってはなじみの深い「はんたい」大阪大学剣道場をお訪ねしました。皆さんの道場からの持ち込み企画、大歓迎です！

今回、お忙しい中、お話をお聞きしたのは、阪大剣道部 OB の鏡山博行先生。大阪医科大学名誉教授で剣道七段、そして我が大阪府剣道連盟の前会長でもあります。

まずはお訪ねしたきっかけから

1月1日のお試し版からスタートした大阪府剣道連盟の広報誌『おおさか剣道かわら版』。なかなか好評で、編集チームもかなり力が入ってきました。そこで、現在の大阪の剣道界の原点にもつながる、戦後剣道の復活の先陣を切って活動された阪大さんに話を聞かせていただくということに。阪急・石橋阪大前駅から坂道を登ること20分、大阪平野が一望のもとに開ける待兼山。実は皆さんよくご存知の清少納言の「枕草子」第十三段・山の名勝に「をかし」とうたわれる「まちかねやま」丘陵にある道場にお伺いしました。

道場入り口には「有備館」の木額



この額は、旧制・浪速高等学校の武道場の入口に掲げられていたものです。

戦後の学制改

革により阪大北校となり、道場は学生寮として使われていました。それが再び道場として使われるようになった時、玄関に掲げられていた「有備館」の額は行方不明となっていました。昭和27年、当時剣道部OBであった曲直部寿夫先生（大阪大学名誉教授、国立循環器病センター元総長）が、戦後剣道部再興時の剣道部長であった小澤凱夫先生（大阪大学名誉教授、大阪厚生年金病院：現・JCHO大阪病院 元院長）に頼んで作られたものが現在の額で、同時に道場に今もある「縦横不用剣」も小澤先生に書いていただいたものです。

言葉の由来は、春秋左氏伝の襄公一年「有備無患」。異常気象で災害が多発する中でよく言われる「備えあれば憂いなし」もその一つですが、天変地異だけでなく人の生き方、国のあり方も常に先行きの予測と準備が必要であるという深い意味だそうです。

とっておきのエピソードがあれば

現在の師範は、皆様よくご存知の島野大洋先生。その前をたどれば、杉江正敏先生、池田勇治先生、六反田俊雄先生、宮崎茂三郎先生と阪大にはすごい先生方がおられました。いずれの先生にも大変お世話になりましたが、池田先生に言われた言葉がいまだに心に残っています。

「打たれてもいいじゃないですか」

今も生涯剣道の大きな課題です。

そして今、道場内に掲げられている額は

縦横不用剣（小澤凱夫先生）
露堂々（池田勇治先生）
終生修行（杉江正敏先生）
遠山の目付け（大柵一郎先輩）
智仁勇（島野大洋先生）



いずれも、先生方の指導理念を端的に物語っています。せっかくの機会ですので、そのうちの一つ「智仁勇」を島野先生からいただいた揮毫時の一文からご紹介します。全日本剣道連盟の初代会長・木村篤太郎先生が「剣道の三徳」として提唱された経緯があるとか。



智は、「物事をよく知り、わきまえている」こと

高度の心の問題を高めていく段階が智であり、教育的意味が大きい。剣道の理論（基本・理合）に加えて「真」「善悪」「正邪」を識って、自己の意思を稽古の上に表現し技術を工夫鍛錬すること。つまり「事理一致」。

仁は、「人を慈しみ、愛し、思いやる心を養う」こと

人とのふれ合い、倫理観の養成。礼に基づく自己抑制と他者への思いやり。稽古の攻防から、打突の痛み、苦しさを認識して相手への寛容の気を養う。

勇は、「克己心を養う基。社会制度へ適応する」こと

相手の強さを乗り越えて立ち向かう克己心、社会生活の中であって正しく立ち行く心。正義を行うにも廉恥の精神を貫くにも、その根源の力をなすものは、みな「勇気」である。

剣道は一本の技に集中し、無心の結果を得ようとする、その一本の基準こそ「智仁勇」の裏打ちであり、教育の基本ではなかろうか。

（参考）全剣連の剣道人記章の赤色・青色・白色は智・仁・勇をあらわしているそうです。



シリーズ「日本人と刀」②

～シリーズ2回目は、「刀の歴史」について解説します（大剣連監事 山本茂伸）

3. 刀の歴史

(1) 刀剣の始まり

弥生時代に大陸や朝鮮半島から青銅器や鉄器が伝来し、金属器の時代に入った。

主要な武器である刀剣や矛が青銅や鉄で作られるようになり、両刃の剣がまず登場し、銅剣から鉄剣へ、鉄剣から鉄刀へと変遷を遂げる。片刃の出現以降は刀が主流となっていく。しかし、3～4世紀の**古墳時代の前半期**はまだ鉄剣（長剣・短剣）が主体で、それに柄頭に素環を有する大陸・半島系の素環頭太刀が併せて用いられた。

5世紀頃になると刀身が平棟平造りの直刀に統一されていくが、柄は素環頭から銀装あるいは竜紋の銀象嵌のある環頭や三葉環頭など装飾的な柄頭へと発展する。

6世紀に入ると各種の金銅装の環頭太刀が登場し、しかも鞘などの外装も金銅装、金・銀装で飾ったいわゆる「飾り太刀」の世界が形成される。飾り太刀は実戦用の直刀とは別に威儀具として豪族層に浸透していった。

更に6世紀後半から7世紀にかけては環頭から頭椎（かぶつち）、円頭、方頭など金銅装、銀装の柄頭金具をもつ太刀へと替わる。これらの外装は東北地方系の蕨手刀（わらびてとう）と共に正倉院刀へ繋がる日本刀の拵え（こしらえ）の基礎を形づくった。

(2) 飛鳥時代・奈良時代

四天王寺伝来の「七星剣（しちせいけん）」「丙子椒林剣（へいししょうりんけん）」と称される太刀は聖徳太子佩用（はいよう）と伝えられ、中国製で7世紀の作（隋時代）とみられている。

奈良時代8世紀の刀剣・刀装の作品は正倉院に保管されたものが殆どである。

(3) 平安・鎌倉時代

直刀から湾刀への移行時期は明白ではないが、現存作品から類推して**平安中期**以降であって、藤原秀郷の佩刀である毛抜形太刀や小烏丸（こがらすまる）太刀が過渡期の様式と考えられる。直刀が片手で用いる柄の寸法であるのに対し湾刀は双手で握る寸法となり、刀技にも変化があったものと思われる。

現存する名工の作は三条宗近、備前友成、安綱などで一条天皇の時代永延（987年）頃とみられている。これらは完全な鑄造湾刀様式の太刀である。

鎌倉時代に入ると京の都は多くの名工を輩出するが流派は栄えては消える特殊性をみせる。また大和鍛冶は社寺との関連が深く栄えたものとみられ、荘園商業の関連

から越中の宇多鍛冶、備後の三原鍛冶、周防の二王鍛冶にその作風の伝播が見受けられる。備前鍛冶は鉄産出の関係から前時代から栄えるが、一文字派、長船派と流派の変化がみられる。

(4) 南北朝・室町時代

南北朝は短い期間であったが、刀剣は大きく変革をみる。諸国に鍛冶が移住したことも一因であり、戦闘方法、風俗の変化により槍の発達や長寸の打刀（うちがたな）の流行もまた一因である。この傾向は**室町時代**に入ってから甲冑が大鎧から胴丸・腹巻に変化したことと同様に変化を続け、やがて太刀に代わって打刀が一般化されるに至る。

刀剣の量産化がなされ広く普及していったが、名工、名作は現れない時代である。しかし末期には非常に個性的な刃文の作が出現している。例えば**備前祐定**の蟹の爪刃（かにのつめば）、伊勢村正の箱乱刃（はこみだれば）、美濃兼元の三本杉刃などである。

備前長船では長船工房、清光工房といった組織化がなされ、美濃の関鍛冶は春日神社を本所とした鍛冶座をもったと考えられ、いずれも兼定、兼元など「兼」字を冠する刀工が多い。渡り職人的性格をもち諸国に移動し、移住した者も多い。

また、量産化に伴って数打物（かずうちもの）、束刀（たばがたな）と称される粗悪品が一段と多くなったが、天正16年の「太閤刀狩り」によりそれら粗悪品の淘汰が図られ、兵農分離に繋がる社会変化へとつながった。

※室町礼法：武家社会で行われた多くの儀式において、刀剣は「献上、進上、引出物、下賜」などの名目で用いられ、刀工のランキングが行われていた。

※勘合貿易：足利義満が元寇以来絶えていた中国との国交を再開し、明国へ大量の刀剣が輸出された。

(5) 桃山時代・江戸時代

刀剣は慶長（1596年～）以前を「古刀」、以降を「新刀」と呼び習わしている。慶長時代をもって一線を画したことは作風の上からものはっきり区別しうるものであって、単なる時代的な区分ではない。

※新刀：はじめは「新刃」「新身」と同様に「あらみ」と読み慣わされていた。

室町期の2大刀剣生産基地は東の美濃と西の備前であるが、備前は衰退し美濃は繁栄することとなった。全国

の新刀鍛冶の大半が美濃出身または美濃鍛冶の影響を受けた者で占められ、鍛冶分布図が大きく塗り替えられている。この根本的な要因はその進歩した技術であり、それが前時代的な技術を守ってきた他国鍛冶を圧倒したためと思われる。全国統一による流通機構の発達等が新刀鍛冶成立の大きな要因であったことは疑いのない事実であり、また鉄砲制作の技術も関鍛冶に大きな影響を与えたと思われる。

服装が狩衣から小袖・袴に変化すると、太刀を佩くことから刀を指すことへ変化する。以前から太刀と脇差の二刀を指す風習があったことは違いないのだが、「大小一腰」というように鞘塗、柄巻を一組に揃えたものが現れるのは**桃山時代**以降のことである。

※磨上げ(すりあげ):室町時代後期に流行した刃渡り二尺一寸程の先反りの強い打刀は抜き打ちに適した様式であったため、以前の長寸の太刀を磨上げて打刀に適した寸法に直して用いることが多くみられた。「天正磨上げ」「慶長磨上げ」などの名刀が多く現存している。

※折紙(おりがみ):無名となった刀の鑑定評価書。特に本阿弥家9代光徳~13代光忠の鑑定評価は絶大。豊臣秀吉により新しい領主のもとに生まれた城下町は鍛冶が移住し、京都を中心に技量の優れた鍛冶を輩出している。特に慶長新刀と呼称される慶長・元和期の刀剣は身幅の広い帽子の延びたいわゆる南北朝期の長寸の大太刀を磨上げた姿に似ており、いずれも沸出来(にえでき)の作風となる。

天正・慶長に時代が及ぶと、再編成された近世大名は軍事に役立つ鍛冶を集団として求めた。城郭金具、矢の根、槍、轡(くつわ)の類に至るまで鍛造する雑鍛冶の必要性である。豊臣家と堀川国広、尾張家と政常、伊達家と国包(くにかね)、福島家と輝広、前田家と兼若、鍋島家

と忠吉、島津家と氏房というように、近世大名と鍛冶の関係は新刀初期においては軍事をまかなう鍛冶集団として考えることが妥当と思われる。

※日本鍛冶惣匠(かじそうしょう):永禄年中に上京し、禁裏へ刀剣を献上した関鍛冶の兼道の子である伊賀守金道が、関ヶ原合戦の直前、徳川家康から発注された千振りの太刀を仕上げた褒賞として勅許を受け鍛冶の長となり、幕末まで鍛冶の受領を司った。

寛文から元禄にかけては定寸といわれる二尺三寸前後の寸法が多く、江戸と大阪の鍛冶及び大きな城下町の鍛冶が目立つ。

元禄期を過ぎると刀鍛冶は急激に減少し、将軍吉宗の武道奨励策で一時的に上手が現れるが、幕末までは衰退の一途を辿る。それに反して装剣金工には多くの名人上手が輩出し、幕府諸藩の儉約令にもかかわらず華やかな拵が流行していく。特に大名家のものは入念に技巧を凝らした作品が多く、金工にしても鞘塗りにしても贅を尽くしたものとなり、これらは江戸工芸技術の粋といえよう。

世の中が騒然となった**幕末期**には再び鍛冶が増え、江戸を中心に各地に栄えるが、明治九年の廃刀令が出るに及んで刀鍛冶及び装剣関係の職人は転職を余儀なくされた。

次号に続く

編集後記

かわら版は元々、コロナ禍で一時、稽古はおろか仲間と会うことさえままならない状況に追い込まれた剣道界の『絆』を見直そうという趣旨で始めたものです。日々の稽古のヒント、各道場やイベントの紹介、ちょっとマニアックな内容まで様々な記事を掲載しています。皆さんからの声を反映し、もっと楽しいものにしていきたいと思いますので、ぜひご意見、ご感想をお聞かせください。お待ちしております(^^) 

→ info-shinsa@osa-kendo.or.jp まで

～がんばっている皆さんを応援しています！！～


感動のそばに、いつも。

株式会社 **JTB**

営業1課 学術・国際会議担当
宮崎 龍之介

西日本MICE事業部
大阪府大阪市中央区南久宝寺町3-1-8
MPR本町ビル9階 〒541-0058
TEL:06-6252-2830
FAX:06-6252-4015
E-mail:r_miyazaki186@jtb.com

  

阪急阪神東宝グループ

セールスグループ
チーフ


松村 香奈
KANAMATSUMURA

ホテル阪神大阪
株式会社 阪急阪神ホテルズ
〒553-0003 大阪市福島区福島5丁目6番16号
Phone (06)6343-6611(直通) Fax (06)6343-6620
k-matsumura@hankyu-hanshin-hotels.com
携帯 080-2433-8522

