

# 第10号 おおさか剣道かわら版

剣道・居合道・杖道大好き！ みんなの情報誌です！

Vol.021

2023. 3. 1 発行

発行責任者  
公益社団法人  
大阪府剣道連盟  
広報PJ

## 「武道の原点を訪ねて」シリーズ その3(最終回)

ご存知のように、ここ数年、中学校の保健体育において武道必修化が進められています。  
なぜ今、武道が必修化されることになったのか、みんなで考えてみませんか？  
みなさんのご意見を気軽に投稿してください。→→→ [info-sinsa@osa-kendo.or.jp](mailto:info-sinsa@osa-kendo.or.jp)



人は生まれながらに「四つの苦しみ」を持って生まれるといわれます。これを「四苦」と言います。

四苦って？・・・お釈迦さまが説いた、人が避けることができない苦しみ「生・老・病・死」のことです。

苦しみの中から「生きる喜び」を見つける。剣の道も「生死の理」を求めると言われますが、一番の苦しみは死ではないでしょうか。

しかし剣道によって修行し、強い心を養うことで死の苦しみを「生きる喜び」に変えることができます。これも一つの悟りと言えます。

皆さんはご承知と思いますが、修行の語源である「タパス」は本来「苦行」と言われ、内面に持っている「熱・火」という意味があります。新しいものを生み出す熱であり、火でもあります。鳥が卵を温めて雛をかえす、という意味合いから、「生命的エネルギー」をつぎ込み、そこに「新しい生命」が生まれる創造的なものがあります。この新しい生命こそが「**第二の天性**」即ち「**強い心**」のことです。非力で精神力の弱い者は、剣道を学ぶことによってその弱さを補い、修行三昧で新しい生命が生まれ、潜在的にある「本来の天性」を芽生えさせて強い心を作っていく、これが剣道が求める修行の在り方です。

### 6. このように強い生き方を求めるために、少し難しいのですが、心の持ち方をお話します。

人間は生まれながらにして「善」である。孟子の説く性善説に人間本来の何ものにも汚れていない心があります。この無垢の心を、幼い時にその人の「性」として培養し、なにものにも染まらない「情」を作ってしまう。すると貧富に関係なく、心が大らかな良知を持った、本来人の持つ素の情が養われます。そして**素性の良い、器の大きな人間**が育まれます。即ち岐路に立っても何事にも囚われず、正しく判断でき、「私利私欲のない心」が確立されます。ですから子供が幼く、まだ欲がないとき、あるいはまだ純粋な時こそ、この心を養わなければなりません。

心は性（さが・生まれつきの性質・本性）情（心・心持ち・感情）からできています。そして心には「**小知**」と「**良知**」があります。どちらも「知る」ことですが、大きく意味合いが違います。

また正常とは「心と身体」を天理から授かったものと考えることから始まります。情が動くことによって「正になったり、善になったり、邪になったり、悪になったり」します。

情の変化によって、「人の欲」が表れ、私心だけの貪欲になったり、前向きに考える意欲になったり、「善の心・悪の心」に分かれていきます。この情の動きを「念」と呼び、心が未発の時に念が生じることで、これが兆しとなって外に現れ、隙を見出せます。

少し話は逸れますが、剣道形の「先々の先」は色々な解釈があります。打立ちが先を仕懸けて打って出ようとする。その先を仕太刀がさらに先を仕懸けて打つ。打太刀が未発の先で来ることで、既に念が表れています。打太刀が形としては「師の位」で兆しを作っていますが、心の動きで言えば、情の変化ができたことになります。ですから、仕太刀は「浮足の位」で常に相手に乗って対峙し居着かないように構えます。このようなことを見ても心の持ち方がどれほど大切かご理解いただけると思います。この根本こそが「良知」なのです。

良知は「心が正しく動き、正しく判断ができる心」が具わっていることで、この良知を学ばないと、私心のみで動くから、いつまでも悪い意識から脱却できない。この私心のみで動く心持ちを「小知」と言います。

天狗芸術論という著書に「良知を養わないと、芸術を極むる身体の妙用を悟れず、その極則までは辿り着けない」と書かれています。

道まで辿り着けない原因は、正しさを判断する尺度である「自然の摂理」を理解できないからです。剣の道まで辿り着くためには、理合に沿った、道に合する剣道を求めたいものです。

せっかく縁があって剣道を始めたのですから、人間形成につながる剣道を目指して欲しいと願っています。

長々と難しい話をいたしました。どうか皆さんも**剣道とご縁を大事に**していただきたいと思います。そして稽古の中で学ばれた智恵を生活の中で役に立つように、もう一度剣道を何のために学んでいるのか自問自答しながら、周りの人たちを感化・薫陶してください。

皆さんのご精武、ご活躍を期待しています。

(かわら版編集 WG)



## 『愚直に続ける』

昨年 11 月の剣道八段審査で見事合格された宮坂昌之先生(全日本剣道連盟・アンチドーピング委員会委員長、大阪府剣道連盟・参与)にお話を伺いました。



昨年 11 月の剣道八段審査会(東京)で合格通知をいただいた。計 11 回の挑戦で 2 回一次審査を通過していたが、75 才になってから二次審査に通るとはまさに望外の喜びであった。

私は競争が激しい分野で研究を続けていたこともあり、現役時代は十分に稽古の時間がとれず、思い切り稽古ができたのは土、日ぐらいだった。海外、国内に出張が多く、稽古があまりできない期間が長く続いた。しかし、約 10 年前に競争的研究の世界から離れ、大学院生指導が主務となった。以来、週に数回、朝稽古ができるようになった。私はもともと器用なほうではなく、努力しか能がないので、一人の時は外の野原

で素振りや打ち込み練習をやってきたが、防具をつけての稽古の時間がとれるようになってからは自分の勤務場所である大阪大学の朝稽古会で基本稽古に集中した。

## 実は、剣道も学問・研究も

よく似たところがある。どちらの道においても基本ができていなければ上達はない。剣道では基本ができてくると稽古が楽しくなる。これは学問や研究でも同じで、**基本ができてくると**今まで解けなかった問題が解けるようになり、また次の問題を解きたくなってくる。つまり、**ポジティブループが回る**ようになる。

ただし、剣道も学問・研究もどちらでも、うまく行くことばかりではなく、ネガティブループが回り出すこともある。その時は苦しい。

## 幸い、私の場合、

学問・研究でうまく行かない時には剣道に打ち込むことができた。剣道でうまく行かない時には学問・研究に集中することができた。両方を一度にうまく行かせるのは至難の業だが、片方がうまく行きますと、もう片方にも良い影響があった。

## 古人いわく「文武不岐」

すなわち、「文と武は別物ではなく、文と武の頑張りがどちらにもつながっていく」というのは、あなたが間違っていないさそうだ。自分が決めたことを愚直に続けてきたが、一方で、まだできないことが山ほどある。稽古しかなかろう。

風の如く  
水の如くに至りなば  
何に恐るる事のあるべき  
宮本武蔵

## 『道歌を訪ねて』～シリーズ第六弾～

道の極意を簡潔に言い表し、七五調で覚えやすい「剣道道歌」をシリーズで取り上げています。今回は第 9 号でも紹介した宮本武蔵の道歌を選びました。

「明鏡止水」邪念がなく落ち着いた心境と辞書にあります。この道歌はまさに、この言葉を言い表したものであり、稽古に臨む時の心持ちとして、私は常にそうありたいと願っております。

(かわら版編集 WG 北端 浩三)





# 令和4年度 剣道文化講演会 2月5日、大阪府立労働センター（エル・おおさか）において開催 「背筋を正して生涯武道！～運動機能を維持するコツ～」



## 第一部 講演会



大島 和也 先生  
(おおしま かずや)

社会医療法人善和会  
大阪警察病院  
脊椎・脊髄病センター 副部長

### ＜専門分野の紹介＞

脊椎・脊髄疾患のスペシャリスト  
骨粗鬆症、がんの骨転移、がんのリハビリテーション、  
がんロコモなどにも精通され、しばしば市民公開講座や  
マスメディアでもその活動内容は取り上げられている。  
「動ける」「生活できる」の支援がモットー。

**人生100年時代**が到来し、2065年には平均寿命が男性は84.95歳、女性が91.35歳と予想されています。ただ、平均寿命、健康寿命は延びていますが、昔も今も医療や介護にお世話になる時間は約10年ということで、これは変わっていません。この10年をいかに短くするか、いわゆる**「機能予後」**が必要ということです。これを言い換えますと、**「動ける」「生活できる」**ことがこれからは非常に大事になってきます。2040年問題、これは高齢者人口がピークとなり、高齢者と現役世代がほぼ同数という少子超高齢社会になることによって人手不足が深刻化し、介護者が減るという状況になります。ということは、対象者の自立が求められることになります。ここで、

**「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」**をご紹介します。ロコモとは、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。「ロコモ」で検索しますと、日本整形外科学会のホームページにロコモの度合いをチェックするテストの方法が出ていますので、ご自身で確認してみてください。さて、

### **「痛くて歩かれへん」「しびれて歩かれへん」**

といったお声を聞かれたことがあると思います。このような症状の方は、**「脊椎疾患」**の方が殆どです。中でも、**「脊柱管狭窄症」**は、神経が通る管（脊柱管）が狭くなって神経を圧迫する症状です。人の手足が動くのは、脳で命令を作って電気信号を伝えるからですが、脊柱管が狭く

なると動くたびに神経が伝わりにくくなるので、途中で休憩しなければ歩けなくなります。この治療には、薬や注射では痛みを緩和するだけなので、やはり手術をすることになりますが、どの時点であるかがポイントになります。

次に、転倒や骨折により健康度は低下するというお話です。50代の方が転倒すると、まず手をつくので手首の骨折が多いのですが、年齢が高いほど転倒した際に尻もちをつくことになり、股関節が折れやすくなります。やはり骨が弱くなってきているので、寝たきりになる確率が高いです。**「静かなる死神」と言われる骨粗しょう症**は1300万人ほどおられるのが現状で、糖尿病の患者さんより多いと言われています。これを予防するには、食事、運動そして薬です。最近はいいい薬が出てきました。また、治療にも新しい方法を取り入れて「動ける」「生活できる」ようになってきています。ただし、大事なことは治療に頼ることなく、予防・ケアも組み合わせて行うことが必要です。

## 第二部 座談会



コーディネーター

倉部 滋之 先生  
(くらつしげゆき)

ベルビアノ病院 院長代行

剣道教士 七段

専門領域…骨軟部腫瘍 がんの骨転移  
関節外科(主に人工関節)

### 天使の羽？



### **猫背になっていませんか？** 背筋を伸

ばすことは、若返る、キレイになる、表情が明るくなるなどの効果があります。その方法は、胸を張って手を後ろに回し、肩甲骨を寄せましょう。

最後に、**「老いていくこと、背中が丸くなっていくことからは逃れられない。ただ、背筋を正し、老いを遅らせ、老いを短くすることはできる。」**

**「背筋を正して生涯武道！」**

<大阪府剣道連盟・総務委員会>

令和5年1月16日、3年ぶりにホテル阪神において新年互例会が開催されました。  
恒例の令和4年度の顕彰者の皆様をご披露します。おめでとうございます。



令和4年度 全剣連剣道有功賞  
山本 重樹氏

令和4年度 全剣連少年剣道教育奨励賞  
三島地区 至誠塾  
大阪南地区 阿倍野少年剣道推進会  
北河内地区 橘信会  
中河内地区 縄手南剣道教室  
堺地区 堺警察少年剣道推進会  
泉州地区 箕土路少年剣道クラブ  
同 龍誠会  
同 近義明正館

令和4年度 大阪府生涯現役スポーツ賞

金賞 佐々井賢三氏  
銀賞 佐藤 由雄氏  
銀賞 羽賀 正 氏  
銀賞 帆谷 増幸氏  
団体賞 箕面剣友会

第49回全日本杖道大会 六段の部一位

老松美由紀氏

渡邊ロマン氏

剣道八段 ご昇段

宮坂 昌之氏

### 顕彰された皆様から

お礼のお言葉を頂戴しています。

先生方のご指導と、周りの方々のご支援  
に恵まれて授章することができました。

ありがとうございます。

令和4年度 生涯現役スポーツ賞銀賞

佐藤由雄



至誠塾のみなさん

この度は、少年剣道教育奨励賞を頂き、誠に光栄に存じます。

首席師範の西ノ原誠先生の薫陶のもと、一人でも多く  
の子供たちに剣道のすばらしさを知ってもらい、社会人  
となった際は、一線で活躍できる人間性を育んで行く道  
場、良い時も苦難の時も子供達が帰って来れる場、生涯  
剣道を行なえる至誠塾で在りたいと思います。

令和4年度 全剣連少年剣道教育奨励賞

至誠塾 渋谷あけみ

