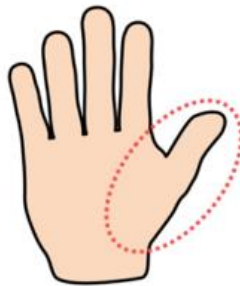


「握るといふこと」シリーズ その1

大阪府剣道連盟 副会長 濱口雅行先生による「握り」に関するお話を2回にわたってご紹介します。前編は、ヒトの進化と指の関係に迫ります。私たちは普段何気なくモ/を握り、竹刀を握っていますが、それがいかにスペシャルなことか、あらためて認識できるのではないのでしょうか。

ヒトの進化と指の関係は？

およそ 1000 万年前、私たちヒトはおサルさんたちとお別れし、独自の進化の道を歩み始めました。700 万年前頃には直立二足歩行を可能にしており、それまで暮らしていた熱帯雨林の密林からサバンナに進出したようです。その頃は、自然発火した“野火”を見ただけでも恐れていたはずなのに、今ではその火を発展利用して、月はおろか最接近時でさえ 7500 万キロメートルも離れた火星にまで行こうかと挑戦するまでに進化・進歩を遂げてきました。なぜ私たちヒトだけがこのような文明を築けることができたのでしょうか。その鍵を“握る”のがヒトの指、それも“母指”だったのです。(図1)



母指

それって、どういうことなのでしょう。詳しく調べるためにおサルさんたちのなかでも共通の祖先を持つ類人猿のチンパンジーやオランウータンと比較してみましょう。

図1 人の進化と指の関係は？



図2-1 チンパンジーの手 図2-2 オランウータンの手

図2の母指の位置に注目してください。ヒトと比べてみると小さくて随分と下の位置にありますね（ローセット）。逆に、ヒトの母指は高い位置（ハイセット）にあり、他の4指より太くて力強さを感じられます。実は、そのお陰で母指対立運動(図3)が可能であり、“握る”ことができるのです。初めからできた訳ではありません。古人類学上、ヒトの祖先がアウストラロピテクスと呼ばれて

いた 300~400 万年以上前には、今ほどハイセットされておらず、細かい動きもできなかったようです。それでも諸説ありますが、その後 100 万年以上の年月を経てヒトの母指は現人類に近いものになってきました。石器を作り、武器やその他の生活道具を製作していく中で母指対立筋を発達させて“握る”ことが可能となったのです。その働きにより、自分を守ることができたり、獲物を獲得することができること認識できたとき、きっと脳内では大量の電流（刺激）を感じたことでしょう。

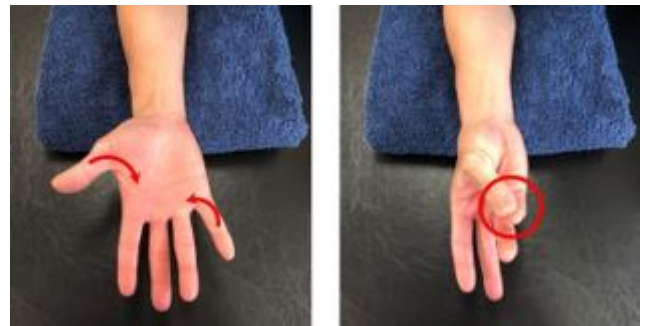


図3 母指対立運動

その最も大きな原因と考えられるのが、二足歩行により両手を自由に使えるようになったことです。私たちは立ち上がることで、手指の運動的発達や特に母指の複雑な動きと力強さを可能にしたのです。それを以下の2種類の“握り（グリップ）”から説明します。ひとつは、母指とその他の指の指先で挟むように物を掴む方法です。ヒトは小さな豆（ゴマさえも）や細い釘のようなものでも掴むことができます。それを「精密グリップ」と呼びます。もうひとつは、「パワーグリップ」と呼ばれるもので、ハンマーや棒などの物体を母指以外の四本の指と手の平で包み込み、母指が力を制御して掴む方法です。

剣道の場合、私たちは竹刀を握りますが、これら2種類のグリップ方法を併用して“攻防”を行っています。しかも、“攻”と“防”には何種類もの異なった技があります。さらに、その技を繰り出すまでには、竹刀の“鎬(しのぎ)”を通して相手の太刀筋や心理状態さえも感じ取らなければなりません。まさしく“五指五様の動き”と称されるように、それぞれの指に精緻な動きと鋭い知覚能力が要求されます。書画や陶芸などといった芸術に比しても勝るとも劣らない匠の極みと言えるでしょう。(次号へ続く)

「攻めて崩して技を出す」「攻めて我慢して狙う」

今年5月の剣道八段審査で見事合格された 今泉龍朗先生にお話を伺いました。

今泉先生は清風高等学校、中央大学のご出身で、全日本都道府県対抗剣道大会、全国教職員大会優勝など輝かしい戦績をお持ちの先生で、現在、四天王寺東高等学校にて教鞭を執る傍ら、剣道部の指導をされています。

八段挑戦(課題とその対策)



令和4年8月の名古屋審査より、私の八段審査への挑戦が始まりました。日々学校業務に追われる中、自らの稽古時間を確保することは難しく、もっぱら稽古はクラブ活動で生徒達と稽古することが中心

でしたが、日々課題をもって稽古をするように心掛けました。日々心掛けた課題の一つは姿勢を正すことです。姿勢を正すことは日常生活からでも取り組めるため、仕事をしながらも意識をするようにしました。二つ目の課題は、体力面の衰えも感じていましたので、ランニングや階段の上り下りなど少しの時間で行えるトレーニングをするようにしました。三つ目の課題は稽古日数を増やすことでした。出稽古に行く時間は作れなくても、学校内で稽古できる時間は工夫すればできるため、仕事のやりくりをして、防具をつけて稽古する日数を増やしました。手帳に稽古した日にハンコを押し、月に何回稽古したのか、一年間に何回稽古したのかをカウントすることで、目標をもって稽古日数を増やすようにしました。

量を増やし、質を高める工夫

稽古の内容についての課題は、「攻めて崩して技を出す」「攻めて我慢して狙う」といったことを心掛けて稽古しました。高段者の先生方に稽古をお願いする機会が少ないため、たとえば高校生や中学生と稽古する時も、先生方に稽古をお願いする気持ちと同様に稽古す

ることを心掛けました。量を増やし、質を高めるといった当たり前のことを、仕事を抱えながら実現していくことはかなり難しいことではありますが、幸い学校現場は稽古ができる武道場があり、少しでも稽古をする機会をつくることができます。稽古をしようと思えば、すぐに稽古できる環境にあることは良かったと思います。また正直これまでの取り組みが正しかったのかはわかりませんが、日々工夫し、研究しながら稽古に取り組み反省し、改善を繰り返しながら稽古を積み重ねることが大切ではないかと思います。

感謝

最後になりましたが、この度八段に昇段させていただきましたのも、幼少の頃よりこの大阪で剣道の指導をしていただいた諸先生方、時間を作って稽古をしていただいた諸先輩方、また日々共に稽古をしている生徒達のおかげだと思っております。これからも、稽古を怠ることなく、精進してまいります。ありがとうございました。



切り結ぶ
太刀の下こそ 地獄なれ
踏み込みゆけば
あとは極楽
詠み人 宮本武蔵
柳生石舟斎
など諸説

「道歌を訪ねて」～シリーズ第十弾～

「道歌」は道の極意を簡潔に言い表し、七五調で覚えやすいところから「剣道道歌」をシリーズで取り上げて紹介しています。皆さんからの投稿をお待ちしています！

刀を持って切り合うということは、間違えばお互い命を無くしてしまうという極限の状況の中で、己を信じ勇気を持って一步踏み込めば、おのずと道は開けるといふ心境を歌ったものさうと思っています。

(森 清文 かわら版編集 WG)



「道場自慢」シリーズ その2

道場には、その歴史の中で、その精神や指導理念が先輩から後輩へと脈々と引き継がれることにより、その道場ならではの伝統が培われて行きます。

今回お訪ねしたのは、昭和39年に設立された、大阪府枚方市に道場を構える名門枚方剣道協会 渡邊真悟先生にご寄稿頂き、お話を伺いました。



枚方剣道協会のあゆみ

枚方剣道協会は、昭和39年、枚方市教育委員会からの要請で「枚方剣修会」という名称で発足され、その後枚方剣道協会と改名し、約59年間に亘って活動し、現在に至っています。

当道場の運営体制

(全支部の連携と協力による少年剣士の育成と強化)

枚方剣道協会は、一つの道場だけではなく、8支部つまり8つの道場で構成されており、枚方市内の地域で、それぞれ活動をしています。

また、毎日どこかの支部で稽古をしていますので、剣道好きな子供達や一般会員であれば、毎日どこかの道場で稽古をすることができます。

あと、もっと剣道が強くなりたい！上手になりたい！という子供達の為に、各支部の先生方が集まり、土・日曜日等の休日には強化稽古をおこない、各支部の垣根を越えて、協会全体で少年剣士を育てています。

剣道人口は、確かに減少傾向にありますが、剣道協会ではリバ剣士、ママさん剣士等も増えてきており、子供達と一緒に汗を流している一般会員の皆さんもおられます。これから剣道を始めようと思っている子供達や大人の皆さん是非一度、お近くの道場を覗いてみませんか、お待ちしております！



(渡邊真悟 枚方剣道協会代表)

<枚方剣道協会各支部のご案内>

各支部ホームページを開設しています。

そちらもご覧下さい。

- ① 香里支部
活動場所 五常小学校
活動日時 火・土曜日 18時30分～21時
- ② 菅原支部
活動場所 菅原小学校
活動日時 月・木曜日 18時30分～21時
- ③ 牧野支部
活動場所 牧野小学校
活動日時 月・金曜日 18時10分～21時
- ④ 川越支部
活動場所 川越小学校
活動日時 月・金曜日 19時～21時
- ⑤ 平野支部
活動場所 平野小学校
活動日時 木曜日 18時30分～20時30分
日曜日 8時45分～11時15分
- ⑥ 西牧野支部
活動場所 西牧野小学校
活動日時 火曜日 18時30分～20時30分
活動場所 小倉小学校
活動日時 日曜日 10時～12時
- ⑦ 樟葉西支部
活動場所 樟葉西小学校
活動日時 土曜日 16時30分～19時
日曜日 15時～17時30分
- ⑧ さだ西支部
活動場所 さだ西小学校
活動日時 水曜日 19時30分～21時
活動場所 伊加賀小学校
活動日時 土曜日 18時20分～21時



第62回 全日本女子剣道選手権大会速報

横山万優選手が第3位に！



令和5年9月3日(日) ジュイテクトアリーナ奈良で開催され、監督 石田真理子、代表選手 岡崎千尋、藤崎薫子、横山万優 が出場。激戦を勝ち抜いた横山万優選手が第3位に入賞、藤崎薫子選手が優秀選手に選ばれました。

| 試合結果 | 氏名 | 都道府県 |
|------|-------|-------|
| 優勝 | 渡邊 タイ | 熊本県 |
| 二位 | 妹尾 舞香 | 福岡県 |
| 三位 | 横山 万優 | 大阪府 |
| | 近藤 美洸 | 東京都 |
| 優秀選手 | 藤崎 薫子 | 大阪府 他 |



熱戦の詳細については、全剣連 HP、YouTube でご覧ください。

[第62回 全日本女子剣道選手権大会 | 行事情報 | 全日本剣道連盟 AJKF \(kendo.or.jp\)](https://www.kendo.or.jp/)

＜監督からのコメント＞

第62回全日本女子剣道選手権大会が、本年もジュイテクトアリーナ奈良で開催されました。昨年に引き続き、大阪府警察藤崎薫子(全日本強化選手)、横山万優(旧姓 玉置)、そして初出場の岡崎千尋の3選手が出場いたしました。横山、岡崎は、上段の構えをとる選手です。

岡崎選手は初戦敗退となりましたが、大学時代の先輩後輩で手の内を知り尽くしている相手でもあり、全体的には岡崎が優位な試合運びをしており、延長2回目の立ち上がりすぐにコテを取られ、敗退となりました。

藤崎選手は、1回戦、2回戦と高校生との対戦で力の差を見せつけるが如く勝ち上がり、3回戦で本大会9回目の出場優勝された熊本県代表の渡邊タイ選手にメンを決められて敗退となりましたが、ベスト16以上から選ばれる優秀選手賞を受賞いたしました。

そして今大会の"台風の目"となった横山選手は、初戦栃木県の竹中選手(強化選手)と対戦し、これでもかこれでもかと技を繰り出し、延長で見事な片手メンを決め、これにより快進撃が始まりました。2回戦、3回戦と豪快な片手面を決め、4回戦では優勝経験もある神奈川県松本選手にも鮮やかな片手メンを決め(この日一番の歓声でした)、難なく勝ち上がり準決

勝進出を果たしました。準決勝からは1会場となり、選手の緊張感はマックスに達していたと思います。相手は熊本県の渡邊選手、コテとメンを決められ第3位入賞となり大会を終えました。

横山選手は昨年末に結婚し生活環境が一変しましたが、公私混同せず直向きに努力を重ね、初の大舞台で堂々と戦い抜いてくれました。『千日の稽古を鍛となし、万日の稽古を錬となす、そして勝負は一瞬』と申しますとおり、日々の稽古を怠ることなく、また次のステップへと進んで行ってくれることと思います。



その日の頂点に立てるのは、たった1人ですが、それに？あれに？向かってのプロセスが1番大切だということですね。
(*^▽^*)

