



新年明けましておめでとうございます

大阪府剣道連盟・会長の長榮周作先生から、こんな話を伺いました。新年のご挨拶がわり、人生百年時代、生涯剣道の参考に「骨の成長に良い武道＝剣道」をご紹介します。



先日自宅でテレビを視聴していると

あるテレビ番組の中で「骨と健康」についての興味深い話がありました。



要点ですが、骨は日々破骨細胞と骨芽細胞が新陳代謝を行っており、5年ほどで全身の骨が新しくなります。しかし、**スクレロチン**が骨芽細胞の働きを抑制するため、この物質を除去する必要があります。

あり、骨を丈夫に保つには、ランニング等により**踵（かかと）**から骨に刺激を与えることが重要であるそうです。これを聞いて**剣道の打ち込み**時には、同時に足を強く踏み込み、踵に刺激を与えているため、骨の成育に最適なスポーツではないかと考えました。骨が成育した際のメリットは、免疫力、記憶力のアップ、身体と脳の健康が促進され、体全体の若さを生み出していくのです。

山神先生(香川大学)のレポートによると

この話を大阪府剣道連盟の社員総会懇親会の挨拶で話をした後で、ある方から香川大学の山神先生が骨と剣道に関する研究をしているとの情報を得ました。早速山神先生に連絡したところ、骨と剣道の関係を調べた貴重な実験結果を送って頂きました。

MAP

E.Kスポーツ

代表
高井 伸也
Shinya Takai

〒578-0984
大阪府東大阪市豊江2-7-2
固定電話 ☎072-940-7238
携帯電話 ☎090-5668-6447
ファックス ☎072-943-2814
アドレス shinya0830@outlook.com

LINE

結論として以下①～③が報告されています。

- ① 剣道高齢群は、日頃から、ほとんど運動をしていない高齢者に比べて骨の質と量において有意に大きな値を示し、剣道の効果を認めた。
- ② 剣道高齢群に骨量の左右差が認められないのに対して、剣道青年群にはすべての指標について有意な左右差が認められた。これは、左踵にかかる等尺性の高頻度のストレスがその要因と考えられる。
- ③ 剣道高齢群における骨量と年齢、体重、剣道経験年数及び剣道開始年齢において、剣道経験年数が長く、そして開始年齢が早い人ほど骨密度が高くなる傾向が見られた。

* 参考文献：「剣道高齢者の骨量に関する研究」
武道学研究 第31巻 第2号, 1998.

「剣道は健康にも頭にも良い武道」

剣道をしている方は一般の方に比べて、骨量、骨密度が高い。したがって、「剣道は健康にも頭にもよい武道」であるということが言えます。この点をしっかりアピールし、新入部員を勧誘すれば剣道人口も増えていくのではないかと期待しています。私自身も「骨の成長に良い武道＝剣道」をキャッチフレーズにキャンペーンをしたいと考えています。

ちなみに私も

昨年初めて骨密度を測定してもらいました。骨密度の指標は若年成人の 80%以上が正常とされていますが、**73歳の私の値は94～100%でした。**

*** 編集事務局より ***

コロナ禍真っ只中の2021年1月のお試し第1号に始まり、同年9月より正式版として版を重ねてきた『大阪剣道かわら版』も4年目を迎えました。
今年も皆さんが元気になる記事をたくさん掲載していきたいと思っております。ぜひご意見・ご感想をお寄せください。

info-shinsa@osa-kendo.or.jp

「握るといふこと」 <後編>

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ています。後編は、人類が手に入れた奇跡ともいえる「握り」と剣道の深い関わりについて解説されています。読み終えた後には、今すぐ竹刀を取り出して自らの握りを確認したくなるのではないのでしょうか？

脳と指の関係は？

それではヒトの手指について神経レベルで観てみましょう。



図4 ホムンクルス

図(4)は「ホムンクルス(脳内の小人)」と呼ばれている人形です。脳神経学の世界的権威であるカナダのペンフィールド博士により作成されました。彼は、脳の表面にある運動野と、それに対応する体の部分との関係からこの人形を作りました。

このようにグロテスクな体ですが、それは運動野の面積が、それぞれ対応する体の部位ごとにかなり違うことを示しています。運動野の多くが、顔や手を動かすために割り当てられていますね。つまり、**それだけたくさんの神経細胞が関わっている**ということの意味しているのです。手指が「第2の脳」と言われる所以です。

例えば書家、画家、陶芸家、そして音楽家など、微妙な指先の動きの変化ひとつで物事を成し遂げていく人々に、認知症患者が少ないことと無関係とは言えないかも知れませんね。

今後、ウォーミングアップの際には、ぜひ指のマッサージや色々な動きを取り入れてみてください。これから始まる稽古に対して、注意力や集中力などの精神的準備を促すとともに、ひょっとしたら認知症の予防にも繋がるかもしれませんよ!!

剣道における握り

前述の通り、剣道家の「握り」も芸術家の指使いに引けを取らない繊細な動きが要求されます。竹刀を握りますが、両手は前後に離れていますね。中段の場合、左手は支持することが役目であり、右手は操作が主な役目となっています。まず、ここに違った働きをする両手の協調性が必要となります。しかも、それぞれの指は斜めにズレるように握られています(図5)。このズレが打突の際、発揮される力に微妙な時差を生じさせ、結果として剣先の働きに「しなり=冴え」を生み出すことになるのです。

初心者の握り(図6)は、このズレが上手にできないので竹刀の働きに「しなりや冴え」を生み出せず、打たれた

相手はとても痛さを感じてしまいます。道場では見慣れない稽古法かもしれませんが、テニスボールやバレーボールなどのボール打ち運動は「冴え」を生み出す握りや手の内の作用を体得する方法としてお勧めします。

握りと心の働きの関係は？

さて、指にはその動きをコントロールするために多くの神経細胞が関わっています。当然、精神作用にも影響を及ぼすこととなります。皆さんも次のような経験がお有りだと思います。緊張したときや怒りが込み上げてきたとき、すべての指をしっかりと「グー」で握ったことがありますか。あるいは、逆に緊張をほぐそうとしたり、細かい作業をしようとする前などには、すべての指を脱力させながら振ったり、細かく動かしたりしましたね。これらのことから鑑みますと、指の働きと精神作用との間に相関のあることが示唆されています。

剣道における構えの場合も同様で、心に四病・四戒と言われる**驚懼疑惑**を感じると、右手の握りに力が入りすぎて、竹刀操作が上手くいかないばかりか、打突に「冴え」も生まれません。その上、逆に左の握りは力が抜けてしまい、拳の上下運動が増えて心の不安定さを露呈してしまいます。そのような時に左の握り、特に小指を意識して強く握り直すことによって落ち着きを取戻したり、勇氣さえ湧いてきたという経験はありませんか？つまり、このことにより指の働きと心理状態との間に相関のあることが、剣道を通して確認できるのです。



図5 経験者の握り



図6 初心者の握り

握りは奇跡！

「盲亀浮木・もうきふぼく」という言葉があります。その盲目の亀は百年に一度、海底から浮かび上がり、大洋を漂うたった一本の木片に出会うという奇跡に挑戦する話ですが、可能性はほぼゼロです。ヒトの母指が現在の位置にあり（前編・図1）、他の4本の指との母指対立運動（前編・図3）を可能にしたことは「盲亀浮木」のたとえに匹敵するのではないのでしょうか。

剣の道を志す皆さんには、いま一度“握り”の再点検をしていただくことを希望します。竹刀を購入する際には、細やかな指使いができるような太さや長さの柄を選定してください。最近では、単に振りやすい・扱いやすいということだけで殊更に太い柄の竹刀を選ぶ人が多いように感じます。類人猿だった頃に逆行する行為だとさえ思います。加えて、鎧を通して相手の太刀筋や技量、さらには心理状態さえも右手の内のセンサーで感じ取らなくてはなりません。本来、私たちヒトの指や手は、それらの動きや心理の感受が可能なのです。

剣術・剣道は数百年～1000年くらいの歴史ですが、その主たる“握る”という行為は、何百万年もの長い歴史の中でヒトの脳を発達させ、宇宙にさえいざなう「有り難し（起こることが困難）」を実現しました。盲亀浮木の奇跡に“有難う”と感謝しなくてはなりません。

このあとすぐに、手を見つめてみましょう！じっと指を見つめてみましょう！きっと、「有難いなあ」という気持ちが湧いてきますよ。その感情のまま、竹刀を握って構えてみませんか。皆さんご自身の剣道に、また新たな境地在芽生えることを祈念いたしまして『握ること』の拙稿を閉じさせていただきます。

「技は指で覚えて腕に蓄える」

～能々吟味あるべし～



（大阪府剣道連盟 副会長 濱口雅行）

少年剣道の舞洲 ようこそ大阪へ

第18回全日本都道府県対抗少年剣道優勝大会が、この9月17日(日)舞洲アリーナで開催されました。大阪府剣道連盟は、毎年・同じ日に・同じ大阪でこの少年大会ができることを、大変意義あることだと思っています。



「賛助会」をはじめとする皆様のご支援と

totoスポーツ振興基金の助成のおかげで、第18回を迎えることができました。そして、今回からパナソニック株式会社エレクトリックワークス社の強力な支援が加わり、パナソニック杯と銘打って、“少子化の波に負けない新たな展開”に向けてスタートしました。



選手宣誓 木下大輔君(大阪小学生 A 大将)

本大会の卒業選手が

皆様よくご存知のとおり、学生・社会人の中核として活躍するようになってきました。これからも、「高校野球の甲子園」、「高校ラグビーの花園」のように、「少年剣道の舞洲」が少年剣士たちの心にもいつまでも残る大会になるよう、頑張っていきたいと思っています。

Live 配信視聴数 95,233(9/21 現在)

全8会場なので1会場平均 約12,000件のコンタクトがありました。 \(\cdot\theta\cdot\)/

そしてサプライズ

2年後に、この舞洲の隣の「夢洲」で開かれる「2025 大阪・関西万博」の公式キャラクター「ミャクミャク」君が駆けつけてくれ、子供たちと記念撮影をしてくれました。

皆様のご支援・ご協力に感謝します。

詳細は下記「少年大会特設ページ」をご覧ください

[【パナソニック杯】第18回全日本都道府県対抗少年剣道優勝大会 \(osa-kendo.or.jp\)](http://osa-kendo.or.jp)

「道場自慢」シリーズ その3：富士剣友会 (大阪府剣道連盟・理事 原 恵治)

今回は、富士剣友会の紹介に当たり、富士剣友会の歴史や剣道への取組方針を、私(原)が師と仰ぐ2代目会長の古野幸雄先生(範士八段)との思い出を中心に物語風に紹介します。

大阪の富士剣友会で私は育てられた

10歳の時に入門し、69歳の現在まで59年間所属。2007年からは同剣友会の5代目会長の職を負わせて頂き、歴代の恩師にはまだまだ力及ばないながらも、富士剣友会の伝統を次世代に残すために自身も研鑽に励んでいる。

私の「剣道」と「人生」に**良き道筋**をつけてくださったのは、富士剣友会2代目会長の古野幸雄先生だった。後年、消失してしまったが、当時、富士剣友会の稽古は土地の篤志家が建てた京都武徳殿のような立派な道場で行われていた。入門後、一年間は素振りやすり足に終始するのが会の方針だった。入門者への“下地づくり”は技術面だけでなく、人間教育の面にも表れ、初心者は道場に一番乗りして廊下や床の掃除、下駄箱の清掃、先生方の防具の準備、師範室の整えなどを行うのが慣習だった。



古野先生の教えは厳格だった

三段をとった頃には高段者同士の立合いを見取り稽古したが、約30分の正座は毎回、足の痺れとの戦いだった。無駄口を利こうものなら、たとえ七段の高段者であろうと古野先生から「出て行け!」という叱責が飛んだ。

人の前は絶対に通るなという一般常識も道場で古野先生から教わった。やむを得ないときは会釈をし、裾払い?をして袴が開かないように前を押えて通りなさい、と。夏場に半袖シャツの袖をさらにまくった格好をしていたときは、古野先生から「人に力こぶを誇示するような格好をするな」と、きつく言われた。謙虚な生き方を求めた古野先生は、五段の受審資格ができた私に対し、「もう一年待て」と言われた。まだ五段に通っていない先輩を追い越すな、というのがその理由だった。富士剣友会は段位で席順を決めることはなく、年齢の高い先輩が常に上位に座ることになっていたが、若い私が“天狗”にならないようにという思いが、先生の中にはあったのだと思う。

22歳のとき、お風呂で先生の背中を流しながらの、こんなやりとりも思い出深い。体が小さく、力も弱かった私はしみじみとした思いで「私も剣道を始めて10年経ちました」と話しかけた。ところが、先生にこの言葉が私の“慢心”に映ったらしく、声を荒げて「わしは40年稽古を続けていまだ修行の身だ! 10年続けたぐらいがなんだ!」と私を諭した。とき同じ頃の冬の納会では、卓上の灰皿を指して「なにか感じることはあるか?」と私に問うた。菊の絵があしらわれたその灰皿は、花びらの部

分が欠けていた。先生が言った「花びらがきれいに並んでいてこそ、この灰皿は値打ちを持つ。どこか一つ欠けていれば魂を失うのは、剣道にも言えることだ。剣道人として生きる中では、片時も気持ちを切ってはならない。稽古ができない環境に置かれても、剣道への思いは絶やすな。試合でも稽古でも、最後まで諦めずに全力で向かえ。心を残し、決してあきらめないこと、気を切らないこと。そんな努力が剣道では大切だ。」

先生の数々の叱咤激励に少しでも反発していたら、今の私はなかったと思う。13歳のときに父を亡くした私にとって、叱ってくれる古野先生は**父親のような存在**であり、慕う心が揺らぐことは一度もなかった。

先生の性格は真っすぐだった

古野先生は小柄ながら気が強く、決して下らない剣風で、豪快に技を使われた。「**巾着切り**のような剣道をするな」と

いう教えは、人の財布を掏る(盗む)ような下品な剣道はやめろという意味で、先生は打って逃げたり、引っかけて騙して打つような剣道を嫌った。我々を試合に送り出すときも「負けるのなら、敵のコートで負けて来い」と言われた。自分のコーナーに追い込まれて取られるような負け方を悪しとし、たとえ負けても、相手の陣地まで攻め込んでいく気概があれば良しとされた。

27歳の終わりに五段を取得した私は、つづく六段取得が38歳のときと時間がかかった。当時は仕事以外にPTAや町内会長など役職付となったことで、日々が多忙を極め、稽古量も激減していた。なかなか六段が受からない私に、古野先生は家が近所でありながら、はがきや手紙に「焦るな」と激励の言葉をしたためてくれた。励ましの言葉を頂くうちに、私自身が“忙しさ”を方便にして気持ちが逃げていたことに気づくようになった。諦めず、気持ちを切らさない。心を入れ替えてから間もなく六段に受かり、七段は2度目の審査で通った。七段取得後、一年足らずで古野先生は病床に伏し、この世を去った。私は幸いにも晩年まで稽古をいただくことができたが、途中から打ち込みになってしまうその稽古内容は、初心者頃から変わらぬままだった。

