



## 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、「自己変容型」リーダーについてお話を伺いました。新年のご挨拶がわりに、人生百年時代、生涯剣道の指導者の参考にご紹介します。



私は最近講演会をすることが多くなりました。その中で特に皆さんにお伝えしたいことが「適応的知性」です。ハーバード大学教育学大学院のロバート・キーガン教授の成人発達理論・発達心理学です。

人間の性格は基本的に変わらないものの、質的な成長を継続的に実現し得ると考えられています。つまり、人間としての器、あるいは、物事の深みや機微を認識する視野といったもの（いわゆる知性）は発達し続け得る、と考えられています。知性は努力次第で高めていけるものであり、各発達段階の特性と上の段階へ上がっていくための方法について紹介します。

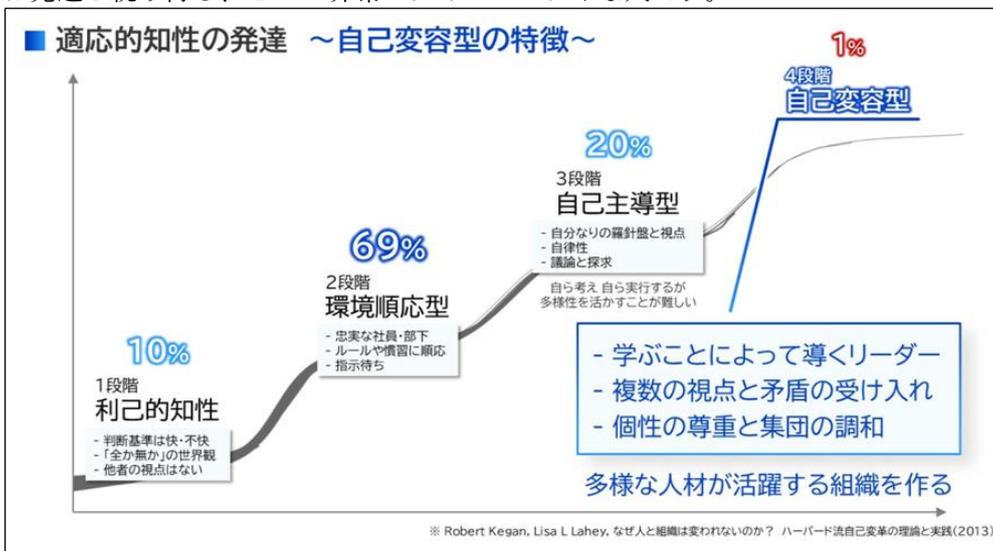
その前に、「守破離」という修行における段階を示した言葉があります。基本を忠実に守り（守）、自分の殻を何回も破って上達していき（破）、やがては免許皆伝を渡されて自分の一派をつくる（離）という段階があります。この「離、の境地を目指していかなければならないのは人生において大切なことです。

まず、適応的知性には第1段階「利己的知性」、2段階「環境順応型」、3段階「自己主導型」、4段階「自己変容型」と4段階あります。この4段階の「自己変容型」が守破離の「離、の境地にあたります。ですので、ここを目指すべきなのです。

第1段階の「利己的知性」の人は、世の中で約10%、2段階の「環境順応型」の人は約70%と多く、あわせると約8割となります。人の上にたつ大多数の人は、3段階の「自己主導型」というところにだいたい行き着くのですが、これが約2割です。4段階の「自己変容型」の人は、たったの1%ですので、ぜひ、「自己変容型」を目指していただきたいと思います。

「利己的知性」の人は、判断基準が、仕事においては好きか嫌いかです。他者の視点はありません。「環境順応型」の人は忠実な社員、部下でルールとか慣習に順応しますが、それを変えていこうという意思がありません。指示待ち人間で自律に至っていないのです。仕事は一生懸命やりますが、もう1段階上がってもらわないと、組織として発展していかないということです。「自己主導型」は、自分なりの問題解決手法を持っていて、いろんな経験か

ら一応自律はしていますが、ただ、議論と探求はするけれども、多様性を生かすことが難しいです。これができる人が第4段階「自己変容型」となります。この人は、学ぶことによって導いていくリーダーであり、複数の視点、いろんな人の意見を聞いて、矛盾も全部受け入れて解決していこうとします。変なやつがいるな、おもしろそうやから使ってみようか、というような人なのです。非常にダイバーシティな人です。



それでは第3段階に達している人が「守破離」の離の境地である第4段階に到達するためにはどうすれば良いのかを説明します。まず、自分の限界を認識してください。大事なことは、自分の考え方が間違っていたという痛みを感じる事です。そして内省をしてください。ここができれば良いのですが、なかなかできません。その上で、周囲のいろんな人の意見を聞いてください。第3段階の方は、自分がいて、他者がいて、その人が違った意見を持っていた場合、その意見を認知して共感するだけなのです。それをなかなか自分のものにしようとはしないのです。あなたの言うことはよくわかります、で終わってしまうのです。第4段階の方は、いろんな人の意見を聞いて、自分の価値観を変えていきます。他者との相違点を学んで、どんどん良い方向にいきます。よかった、あなたは違う意見を持っている、だから会えてよかったと思える人なのです。そこが第3段階の人と違うところです。皆さん、仕事も剣道も人生も「自己変容型」(守破離の離)を目指しましょう





## 八段審査合格体験記



令和6年8月の剣道八段審査で見事合格された、西村 英輔先生にお話を伺いました。

### <はじめに>

令和6年8月10日、愛知県において開催された「剣道八段審査」において合格をさせていただきました、都島警察署の西村と申します。これも偏に、これまで御指導をいただいた恩師・先輩・諸先生方のお陰であると心より感謝致しております。こんな私の経験が参考になるかわかりませんが、次のとおり書き記させていただきます。

### <八段審査に向けて>

稽古の頻度は週に3回程度、約1時間の基本稽古と地稽古で、先生方に内面的な弱点を厳しく指導していただき、驕らず正しい剣道を求め通い続けました。特にコロナ禍では5~6キロのランニングを欠かさず続け、足腰の強化に努めました。

### <一人稽古の大切さ>

恩師の「一人稽古」のエピソードを知り衝撃を受け、その内容を一言で『一人稽古の孤独に耐えて自らを作り上げ「これが俺の剣道だ」とならなければ最後まで辿り着けない。』と自分なりに解釈し、約1年間、稽古のない日は自宅近くの空き地で「素振り・打込み稽古」をひたすら繰り返し、審査前日まで継続しました。



### <恩師の教えの重要性>

審査前の立合稽古で「今回の審査は自分の思うがままに無我夢中にやろう」と考え取組みましたが思うようにいかず、悩みや迷いの種が増える一方でした。審査1週間前、通い詰めた道場で恩師の先生に稽古をお願いし、立ち上がりから気合いを入れ精魂込め数回打込むと、先生は構えを解かれ「そんな剣道では八段は通らん」と一喝され、その瞬間私は「自分勝手な剣道」をやっていたことに気付きました。稽古後、先生から「・自分だけ打って相手に打たさと思うな・お互いに合格しよう・どうぞ打って下さい」という心構えにつきご指導をいただき、自分の不甲斐なさを痛感しました。

### <八段審査受審>

全ての立合いにおいて相互の礼で心から「お願いします!」という気持ちで礼をすると、何故か不思議な程に身体の力が抜け心身共に充実し、「捨て切った打突でベストを尽くせた」立合いで合格することができました。

### <おわりに>

これからも御指導いただいた先生方への感謝の気持ちを忘れず、師の教えに基づく自分の剣道を伝承すべく努力精進していく所存です。

(大阪府都島警察署 西村 英輔)

極意とは  
己が睫毛のごとくにて  
近くあれども  
みえざりにけり  
千葉周作成政(北信一刀流)

### 『道歌を訪ねて』~シリーズ第十一弾~

「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待っています!



睫毛は目の前にありますが、近すぎて自分では見えません。極意とはそのようなものだとして述べています。これは武道に限った話ではなく、重要で大切なものでも余りに身近にあると、気付きにくいとも言えます。視点の転換が必要かもしれませんね。

(かわら版編集 WG 松島 清)

## 海外事情シリーズ ～ラトビアの剣道事情～

北ヨーロッパ バルト三国の一つであるラトビア生まれのアンドリス プラマルツさん。  
ロンドンで剣道を始め、ラトビア代表として第 16 回、第 17 回の世界大会に出場、現在は日本で審判  
技術の上達にも挑戦中です。

私が剣道を始めたのは 2004 年で、それまでは剣道についてほとんど何も聞いたことがありませんでした。

ラトビアの柔道の先生である友人から聞いた話と、映画で見た短い剣道のシーンくらいでした。

2004 年、ロンドンに住んでいた私は、その柔道の先生の話を読み出し、ロンドンで剣道クラブを探してみることにしました。

インターネットで探して、すぐに見つかり、稽古が始まりました。

当時の稽古の内容は、基本、技の稽古、自稽古等、のちに日本で経験するものとよく似ていました。

日本での稽古と一番違ったのは、剣道形の稽古でした。日常的に毎回の稽古で、剣道形にあてる時間が必ずあり、皆、剣道形の理合を考えながら稽古していました。



首都 ROGA (リガ) にて

2006 年頃に、ラトビアにはすでに剣道クラブがあることを知りました。

このクラブは、他の武道の経験もある地元の愛好家たちによって設立されました。

フィンランド、スウェーデン、エストニアなどの近隣諸国は、すでに経験豊富な選手がおり、先ずは彼らから剣道を学ぶことができました。



ラトビアの位置



国旗の色であるラトビアンレッドは国家樹立のために革命で流された国民の血の色を表しています

ラトビアの首都リガと神戸は姉妹都市であり、兵庫県剣道連盟から、定期的に先生方に訪問いただけるようになり、これがラトビア剣道の急速な発展に貢献しました。

私自身は、2015 年、東京で開催された第 16 回世界大会と、韓国での第 17 回世界大会に、ラトビア代表として、参加させていただくことができました。

また、ヨーロッパ選手権にも 2 回参加させていただくことができました。

このような大会への参加は忘れがたい経験となり、さらなる稽古への大きなモチベーションとなりました。

今は日本に住んでおり、昇段審査の準備をしており、先生のアドバイスや、いただく課題をこなすよう心がけています。

また、今稽古をしている道場で、子供たちや、他の外国人と稽古をする中で、これまでの私の経験を活かすことができることに喜びを感じております。

その道場の地元の試合での審判もさせていただけるようになりました

が、2004 年に剣道を始めた頃には、私が日本で審判をすることは想像もしておりませんでした。審判の経験を通じて、通常の剣道の稽古とは違った学びがあるという発見があり、自分の剣道の上達と、審判の上達が今後の挑戦です。

ラトビア共和国剣道連盟所属  
Andris Pramalts (アンドリス プラマルツ)

# 居合道部活動だより

まずは「居合道」ってどんな武道？ ～ご紹介します

→刀(模擬刀もしくは真剣)を用いて心身を鍛錬する「形武道」です。

→子どもから高齢者まで、年齢や性別の区別なく、いつからでも、入門できます。

## 居合道は、主に形で稽古をします

形は抜き付け、切り下し、血振り、納刀の4つの要素から構成されており、仮想敵に対して、気で押し、剣・体で攻め、勝ちを制することを想定して作られています。これを繰り返し稽古します。

## 居合道には今も流儀があります

剣道は日本剣道形に統一されていますが、居合道では流派ごとに形が異なり、入門した**流派**の形を学ぶことになります。

## 一方で「全剣連制定居合」があります

居合道の普及発展のため、剣道の先生方をはじめ初心の方にも居合道の基本から応用までを学んで頂けるようにと、昭和44年に「全日本剣道連盟居合」が作られました。現在12本の形があります。昇段審査や大会などではこの全剣連居合が指定業として使われており、公平公正な判定ができるようになりました。現在、全国に居合道が広がったのもこの全剣連居合の効果と言えます。



現在、大阪府剣道連盟に所属し、稽古されている**流儀**は5流(田宮流・伯耆流・無外流・夢想神伝重信流・無双直伝英信流)あります。

## 特別な体力は不要です

居合道の修練においては、それほど体力を使うことはありません。女性やご高齢の方にも最適な武道かと思えます。



大阪では6歳から95歳と老若男女幅広い年齢層の方が修行されています。いつからでも入門できます。

## 日本精神の象徴「日本刀」を使います

日本精神を象徴するといわれる刀を使いますので、わが国の歴史や文化に対する興味関心も広がっていくと思います。

是非一度、居合道を体験して頂ければ幸いです。

【居合道歌】  
居合とは  
人に切られず  
人切らず  
おのれを修めて  
平らかな道



【居合道祖神  
林崎大明神ご神託】  
刀を抜くな 抜かすな  
斬るな 斬らすな  
殺すな 殺されな  
懇切に説法し  
善人に導くべし  
万一従わずして  
是非ともなければ  
詮方なく  
袈裟打ちかけて  
成仏せしめよ

(大阪居合道部・範士八段 無津呂弘之)

\*\*\*編集事務局より\*\*\*

お試し第1号の発行から数えて5回目の新年を迎えた『おおさか剣道かわら版』。

号外を含め37回にわたり情報発信をしてきましたが、手前味噌ながら、いずれの記事も自信をもってお届けできる内容だと思っています。

今後は、“皆様との双方向の情報交換ツール”として更に磨きをかけて行きたいと考えておりますので、ぜひ皆様のご意見・ご感想をお寄せください。👉👉👉[info-shinsa@osa-kendo.or.jp](mailto:info-shinsa@osa-kendo.or.jp)

※どんな些細なことでも結構です。