

これから昇段審査に挑戦される方々、または、すでに挑戦されている方々に私が八段審査時に学んだことや、実践してきたことをお話ししたいと思います。

『はじめに』

受審される段位と年齢によって多少取り組み方が違ってきますが、審査の立ち合いにおいてほぼ同年齢の方だと思います。その中で、一番輝かなければ審査に合格することは難しいことだと思います。そのためには、全剣連が示している審査における着眼点をしっかりと頭に入れ、普段から意識して稽古に取り組むべきだと思います。

『目的を達成するために心がけたこと・実践したこと』

【心構え】

- 一、年齢や実績に関係なく謙虚で、素直な心を持つこと。
- 二、絶対に合格するという強い信念を持つこと。
- 三、求めて稽古時間を作り、一期一会の気持ちで。
- 四、目標達成するまでは、基立ちしない。

【稽古方法】

①基本打ち

- ・切り返し(足を継がず、呼吸法を意識して)
- ・面打ち(遠間から一步入って大きく正面打ち・一足一刀から大きく正面打ち・一足一刀から正面打ち)※一足の面打ちでは左足を継がない(動かさない)

- ・一本打ち(小手・胴・突き)
- ・小手・面の二段技(大きく)
- ・応じ技(面に対して・小手に対して)
- ・打ち込み稽古及び掛かる稽古

②五角稽古・指導稽古

- 一、求めて八段の先生に稽古をお願いする(掛かり稽古)

- 二、大きな発声、合気になることを意識する。
- 三、打突から残心まで必ず行い、打ち切る。
- 四、受けつばなしや、突つ張らない(迎え突き)
- 五、先々の先、先後の先。
- 六、縁を切らない稽古

【トレーニング】

- 一、ランニング
- 二、素振り(木剣を使って)
- 三、柔軟・補強運動

【着装等】

①剣道着・袴

- 一、剣道着は、背中に膨らみやしわが寄らないように着装し、色あせしていないもの。

- 二、袴は折目がはつきりとしていて蹲踞から立ちあがっても広がらず、前下がりが、後上がりに着装する。

- 三、面手ぬぐいは正しく着装し、末端を折り込み面からはみ出さない。

②剣道具・竹刀

- 一、剣道具は華美にならず、色あせや塩をふいていないもの。

- 二、面紐は四十センチ以内で、紐が色あせ、塩をふいていないもの、

- 三、面布団は自然なかたちで(富士山の裾野のよう)

- 四、竹刀はささくれや、柄革・中締め・先革の汚れていないもの。

- 五、柄は長めにならず、鏝元を余さない。

【審査】

- 一、立合いにおいての審査法(審査員に背中を見せない・隅でやらない・中央で行う等)。

- 二、初太刀に集中、合氣になること。
 - 三、三本勝負のつもりで、「攻める↓溜める↓崩す↓打つ」。
 - 四、「打突の機会」自分の打ち間から一拍子の打突を心掛ける。(決して打ち急がない・気後れしない)「
 - 五、常に先を掛け、迷いのない思い切った技を出す。
 - 六、攻めて相手を引き出し、攻め勝った状態で打突する。
 - 七、「積極性と焦り」・「我慢と居つき」は紙一重。
 - 八、右足は攻め足、左足の引きつけと胴(ひかがみ)を意識し、いつでも打てる体勢を整える。
 - 九、覚悟を決めて自分の技を信じて打ち切る
 - 「打つて勝つな 勝つて打て」。
 - 十、八段審査では、一次審査から二次審査までの待ち時間の過ごし方も大切となる。
- 【その他】
- 一、「打たれる稽古」・・・自分のすべてを相手に与えて、打ってくださいという気持ちで間合に入り、そうすれば必ず相手は動く。

- 二、打つ技よりも打つ機会を研究せよ。打つべき機会は相手の心中にあり、相手の心を動かさない限り打つべきではない。
 - 三、稽古日誌の重要性(心と身体のバランスが崩れた時など振り返りに大いに役立つ)
 - 四、先人の書物・剣道関係の書籍を読む。(本もまた師)
 - 五、普段の稽古にビデオの活用。(自分の立ち姿を見る機会がないので、悪癖の気づき)
 - 六、八段二分、七段一分三十秒、六段一分の立合いの実戦(時間を身体に染みこませる)
 - 七、尊敬できる師を選び、指導を仰ぐ。自分に対して正しく評価を頂き、今後の課題を克服するために何が必要であるかを学び、指導して頂くこと。
 - 八、PDCA(マネジメントサイクルの実践。PLAN(計画)DO(実行)CHECK(評価)ACTION(改善)おわりに
- 昇段審査において、誰でも何処かですみずき失敗して多くのことを学び、創意工夫をすることによって自然と指導力も身に付くと思います。失敗することに対して恥じることはありません。

しかし、なるべく早く審査には合格したいものです。それには焦らず、慌てず、諦めず、迷わず一心不乱に稽古に打ち込むことが大切だと思います。「我以外皆師」の気持ちを持って稽古に取り組みましょう

晴れてよし、曇りてよし……。合格した人も、不合格の人も明日が来たら、またどこかで汗を流していますよね。剣道は良いものです。最後に、一人でも多く方が目標達成されますように御祈念申し上げます。

【参考】

高木清一範士

「師無き武技は、道無き山野を夜行するが如し」

剣術では打つ(斬る)なり、突きなり好きなようにしてくれ。俺は俺、相打ちの覚悟の捨て身で立ち向かうのみ。というのが放下であって、自分だけ上手に生きようとするのは醜い我執に他ならぬことをしるべきである。

野間 恒 「剣道読本」

講談社野間道場

- ・少しでも数多く稽古すること。
- ・正しく確実に稽古すること。
- ・工夫を怠らず稽古すること。
- ・なるべく上手に掛かること。
- ・身体を惜しまず稽古すること。
- ・気分を惜しまず稽古すること。
- ・苦手、苦手とけいこすること。
- ・なるべく変わった人と稽古すること。
- ・自分より下手の者にも気を緩めず稽古すること。
- ・目標を立てて稽古すること。

○「三磨の位」

修行の段階を「習」・「工」・「錬」。「習」は正師について習う。「錬」は錬磨。「工」は工夫・疑う。

習ったことを只ひたすらに稽古する。身につけたところで工夫する。これをグルグル車輪のように繰り返す。

○「気は先、技は後」「攻めて・崩して・捨て身」
剣道は「どこを打つか」「打突部位」よりも「い

つ打つか」(機会)

○「攻め↓崩し↓打突」×

「攻め↓崩し↓我慢(ため)↓打突」◎
攻めて崩れたところを打つ×

崩れた相手は必ず立て直そうとする。そこを打つ。

攻めの手順 遠藤 正明範士

「寄せる・見る・打つ」

・機に乗じて間合いを詰める(寄せる)そこで相手の反応を見る(見る)コマ何秒かのところで相手の反応を察知し、そこで技を選択する。(打つ)出ばなを狙うのであれば相手を打ち気にさせなければならぬ。その意図を隠しつつ、相手が出てくるように攻める。

「つくり」とは「準備」「無作為の作為 作為の無作為 作為をして意識をしてつくりつくりのつくり」。

打突の機会

- ・自分の打ち間から一拍子の打突を心掛ける。
- (決して打ち急がないこと。気後れしないように)
- ・常に先をかけ、迷いのない思い切った技を出す。
- ・攻めて相手を引き出し、攻め勝った状態で打突する。
- ・一本一本しっかり打ち切る。

・捨てられるまでの打突ができるようにする。

・気の継続は、縁を切らず、技に行くことより次の打突の機会へと繋がる。

○打つ技よりも打つ機会を研究せよ。

○打つべき機会は相手の心中にあり。

○相手の心を動かさない限り打つべきでは無い

○風格とは 礼で勝ち、蹲踞で勝ち、構えて勝つ。

剣道では『出発点が「捨て身」。到達点が

「相打ち」』

鹿内 修

昭和38年青森県むつ市生まれ57歳。
青森県立田名部高校から青森大学に進み、卒業後教員となる。

現在、県立弘前工業高等学校教員

剣道教士八段

青森県剣道連盟 常任理事 総務部長

