

鹿屋体育大学剣道部が実践する「三段稽古」

前阪茂樹

鹿屋体育大学

キーワード: 稽古、三段稽古、形、約束稽古

【要旨】

剣道の伝統的な基本稽古法には、切り返し、打ち込み稽古、掛かり稽古などがあるが、鹿屋体育大学ではこれら基本稽古の内容を、3人の元立ちに対して連続で掛かっていく方法をとっている。この稽古法を「三段稽古」と呼び、部創設当初より一貫して実践してきている。

本研究では、剣道の伝統的な基本稽古による修練の方法について、学生剣道、中でも武道を専門的に学ぶ大学の剣道部を一事例として、稽古の普遍性を問い、本稽古法の実践事例を提示し論考した。結果、三段稽古による修練は、各内容を正確に且つ全気力で実践することにより、伝統的技術の錬成とトレーニング効果がバランスよく修練できる内容であり、特に約束稽古の内容を工夫することで、形稽古の学習内容に準拠しながら技倆を高められる一つの手がかりであることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究、2、143-152、2010年、受付日:2010年2月20日、受理日:2010年10月18日

責任著者:前阪茂樹 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 maesaka@nifs-k.ac.jp

Three-step drill adopted by the Kendo Club of the National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Shigeki Maesaka

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: kendo exercises, three-step drill, kendo *kata*, compulsory drill

[Abstract]

Basic kendo exercises traditionally include *kirikaeshi*, *uchikomi* and *kakari-geiko*. The National Institute of Fitness and Sports in Kanoya (NIFS-K) has adopted a training drill in which a kendo player repeats those three exercises when matched against three trainers standing in a row. At the NIFS-K, this method is called the "three-step drill". It has been used since the foundation of the NIFS-K kendo club. The present report describes how this drill

could be adapted to student kendo, especially for university kendo clubs that specialize in the martial arts, and presents some practical cases. The contents of the three-step drill include a good balance of traditional exercises. This drill is effective when it is executed with precision and a great deal of energy. Further, consideration of the contents of this compulsory drill suggests how students' skills might be improved, based on practice of the recommended *kata*.

I. 研究の背景と目的

スポーツの世界では「練習」や「トレーニング」といった用語が一般的に認識され常時使われているが、武道や芸事をはじめとする、いわゆる習い事の世界では、「稽古」という言葉が主に使われている(表1)。

表1. 武道とスポーツにおける、稽古と練習の相違

武道	スポーツ
稽古/修練	練習/トレーニング
古の「形」を用いた	運動特性を考慮した
伝統的/涵養的	科学的/教習的

稽古という言葉は、古くは中国の文献にみられ、日本においても8世紀に作られた歴史書の古事記の冒頭部分に「稽古照今」として出典している。田中ほか(2000)は、「政治は時代によって盛衰があるが、古の事をかんがえてそれを今に照らしてみ、道徳が廢れないようにするということで、稽古とは古(いにしへ)を稽(かんが)えることであつた」と説明している。また「稽」には、かんがえる(考)、はかる(議)、あう(合)、くらべる(計、較)などの意味が含まれており、古き道理を考え、ものを学ぶことが原義であつた。しかし、中世に至り能楽や音曲などを中心とした芸の世界では、学問的意味から物事を修行するという意味によく用いられるようになっていった。無論、日本の伝統文化の1つである武道の世界における稽古(論)の取り扱われ方も同じ経緯を辿っていると考えられる。

このような歴史的背景から、武道ではスポーツと同じような競技の形式をとっていても、「いにしへの道(形)を辿って修行すること」が非常に重要であり、それ故に稽古の中身に斬新的なトレーニング法の導入をためらう節がある。特に、武道種目の中でも剣道はその傾向が強いと考えられるが、むしろその伝統的な考えに基づき形の学習内容に準拠した鍛錬法の継続こそが剣道のあるべき姿と捉えることができる。

鹿屋体育大学(以後、本学)剣道部では、そのような考えを主軸に剣道に取り組んできた。特に、1984年の創部から一貫して継続・実践している基本稽古法に「三段稽古」があり、対外試合においても表2のとおり成果を収めたことは注目されることであると考えられる。三段稽古(法)とは、図1のように掛かり手が、元立ち(受け手)3人に対して連続で掛かる稽古法(図1及び動画1)であり、その基本的な内容は、「切り返し」、「約束稽古」、「打ち込み稽古」、「掛かり稽古」といった内容を図1の隊形に組み込んでおこなうものである。これは、伝統的な稽古内容を重視してスティックに修練することが、自らの人間性を鍛え育むだけでなく、試合等においても十分活用できる技倆の養成ができることを示すものであると考える。

本研究では、本学剣道の伝統的な基本稽古である「三段稽古」に着目し、剣道の技量向上のための稽古法を提示したいと考えた。

II. 事例の概要

1. 事例対象について

上述したとおり、本研究において事例とする本学剣道部については、1984年に創部し、今日に至るまで全国

大会で男子3回、女子7回、西日本大会では男子11回、女子15回、九州大会では男子14回、女子19回の団体優勝を遂げている。(表2)更に本学の特徴は、武道を専門に学ぶ教育課程(武道課程)があり、部活動は余暇ではなく、あくまでも教育課程と密接に連動している活動として位置づけられている。学生剣道の中で、ある程度以上の成果を出して高いレベルを維持しつつも、剣道を余暇活動ではなく、学問の一領域として捉えて指導者を養成する目的で活動しているところに、本稽古法を提示する上で意義があると考ええる。

表2. 鹿屋体育大学剣道部の大学公式大会における団体戦の成績

No	西暦	男子			女子		
		全国大会	西日本大会	九州大会	全国大会	西日本大会	九州大会
1	1984	ベスト8	3位	優勝			3位
2	1985		ベスト8	ベスト8		3位	優勝
3	1986	ベスト8	3位	準優勝			優勝
4	1987	ベスト8	ベスト8	準優勝		準優勝	優勝
5	1988		優勝			優勝	3位
6	1989		ベスト8	優勝	ベスト8		3位
7	1990		準優勝	優勝	準優勝	優勝	優勝
8	1991		3位	3位	優勝	優勝	優勝
9	1992			優勝	ベスト8	優勝	優勝
10	1993	3位	優勝	準優勝	優勝	優勝	優勝
11	1994		3位	ベスト8		優勝	3位
12	1995		3位	準優勝		優勝	3位
13	1996			優勝		優勝	準優勝
14	1997		3位	優勝	優勝	3位	優勝
15	1998	ベスト8	優勝	優勝	優勝	準優勝	優勝
16	1999	優勝	優勝	優勝	優勝	優勝	優勝
17	2000	ベスト8	優勝	優勝	優勝	3位	優勝
18	2001	ベスト8	優勝	準優勝	優勝	優勝	優勝
19	2002		優勝		準優勝	優勝	優勝
20	2003		ベスト8	準優勝	準優勝	優勝	優勝
21	2004		準優勝	3位		3位	優勝
22	2005	優勝		優勝	3位	優勝	優勝
23	2006	準優勝	優勝	優勝	ベスト8	優勝	優勝
24	2007	3位	優勝	優勝	3位	3位	準優勝
25	2008	ベスト8	優勝	優勝	ベスト8		優勝
26	2009	優勝	優勝	優勝		優勝	優勝

2. 修練計画

表3 年間の修練計画と大会スケジュール

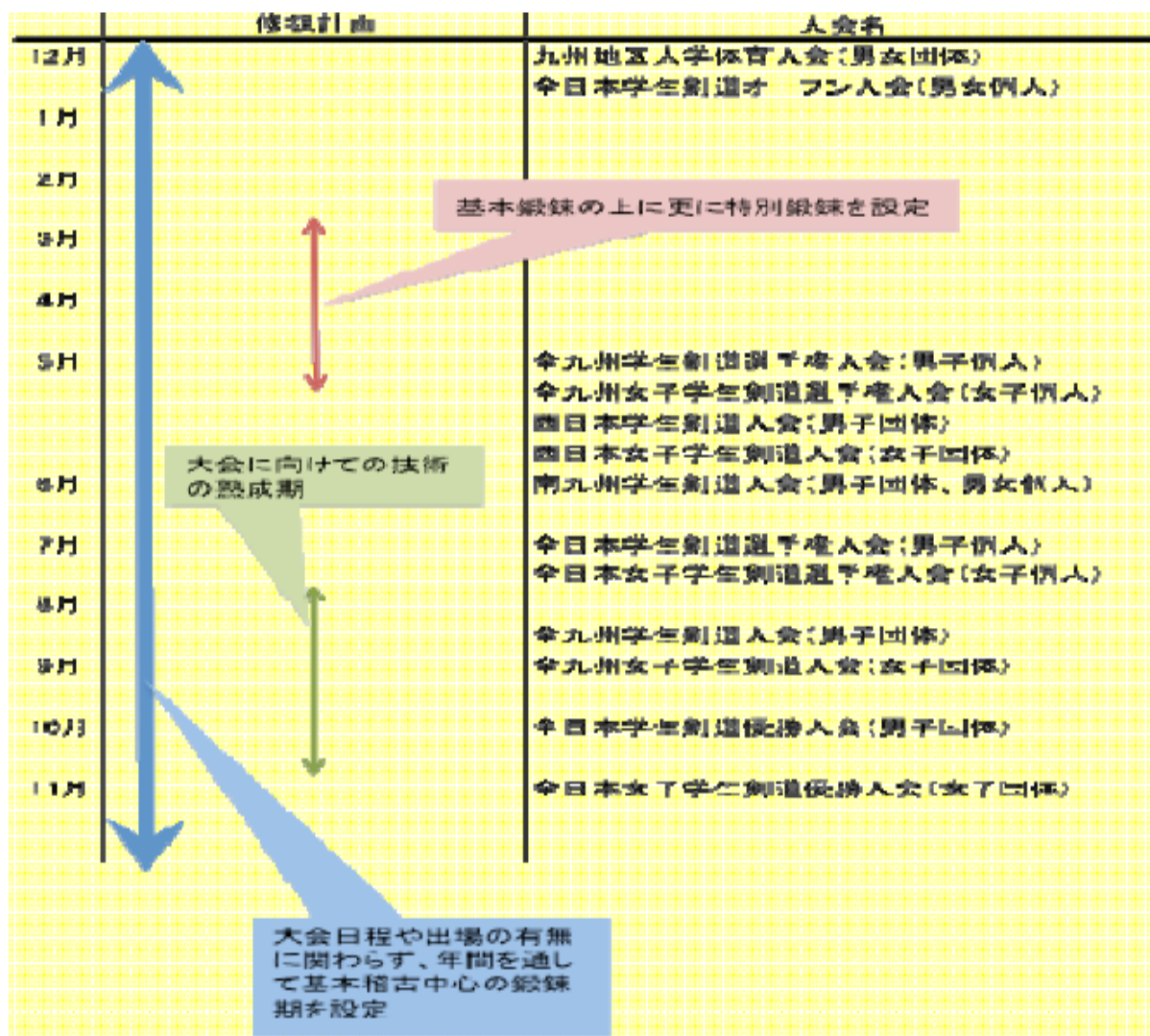


表3は、年間スケジュールの概要である。これに基づいて週間及び1日の修練計画が練られていく。稽古内容については主に次のとおりである。

(1) 週間計画

稽古は月曜日から金曜日の放課後2時間。土曜日は午前中3時間行う。

(2) 1日の稽古内容

1日の稽古内容の流れは、準備運動・素振り等の基本動作→三段稽古→地稽古→整理運動で終了となる。

本学剣道部活動は単なる課外活動やサークルではなく、あくまでも教育課程と密接に連動した活動であるが故に年間を通して基本稽古中心の内容となっており、本学では「三段稽古」という方法で実践している。

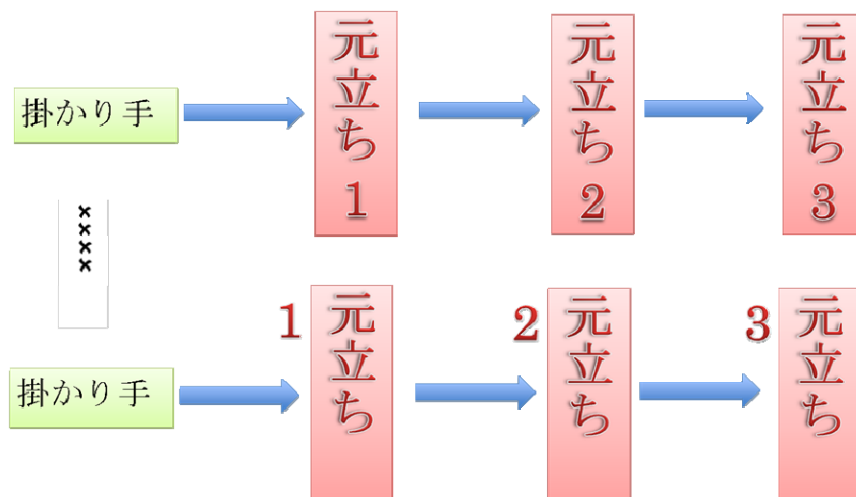


図1 三段稽古の隊形

(Original by Sandan-geiko (三段稽古) in NIFS-Kanoya)

3. 三段稽古法

三段稽古とは、掛かり手が元立ち 3 人に対し連続で掛かっていく稽古法である。基本的な稽古の内容は、後述する「切り返し」、「約束稽古」、「打ち込み稽古」、「掛かり稽古」である。本稽古法の留意点を述べると以下のようになる。

- (1) 指導者の号令(太鼓、笛など)に合わせて一斉に行なうこと。
- (2) 始めと終わりの礼式は正確かつ統一感を持たせて行なうこと。
- (3) 連続 3 人掛けで行なうため、途中で流れが途切れないように、特に第1列目の元立ちは、後がつまらないように十分に配慮して行なうこと。
- (4) 掛かり手は、姿勢、構えの確認、足捌き、刃筋正しい打突、残心など。打突行動に則って行なうこと。
- (5) 技は正しく行ない、技術の習熟度を考慮して「大きくゆっくり」から「無駄なく速く」に移行する(させる)こと。
- (6) 剣度に合わせて、「大強速軽」を心掛けること。
- (7) 休憩時間を利用して見取り稽古を行なうこと。
- (8) 元立ちは、掛かり手の打突を十分に引き立てるようにすること。…etc

これらの点に留意して三段稽古全般を行なう。

4. 稽古の内容

(1) 切り返し (動画 2 及び動画 2-2)

【解説】

切り返しは、現代剣道において「打ち返し」とも呼び、剣道を学習する上で不可欠な要素を作る稽古法の一つである。先哲の教えとして「打ち込み・切り返し三年」で基礎作りといわれてきた。初心者から熟練の高段者に至るまで自分の剣道の土台を作る最高の稽古法といわれている。この稽古法の主な効果は、剣道の動作(前

後左右の足捌き等)が敏捷になり、全身の筋力が増し、呼吸が長くなるなどの体力的要素の鍛錬に加え、打突が正確になり、自己の悪癖が矯正され、左右(表裏)の技がバランス良く修練できるとされ、基礎技術の鍛錬、気剣体一致を目指した打突の修練、ひいては「心気力の一致」の稽古に至るといわれている。

【方法】

切り返しの方法は、一足一刀の間合から正面を打ち、送り足で前進しながら左右面4本(左→右→左→右)、送り足で後退しながら左右面5本(左→右→左→右→左)、更に後退して間合をとり中段の構えから正面を打つ。この一連の動作を1回とし通常は2回行う。(動画2) 錬度に応じて適宜回数を増やす場合もある。技は大きく・正しく・正確に行ない、特に左右面の振りかぶりの連続動作は左拳を頭上まで振りかぶることを注意する。更に錬度が上がってきたら「正・速・大」で激しく行なう。(動画2-2)

【留意点】

- 1) 遠間で、「姿勢」「構え」「竹刀の握り」などを正しくとらせ、一足一刀の間合に入り打突させる。
- 2) 肩の余分な力を抜いて打ち込ませ、左右面は左右均等45度の振りおろし打突を心がける。
- 3) 左拳は常に正中線上を移動するようにさせる。
- 4) 足捌きは、「歩み足」にならないように、一足一打を「送り足」で打ち込ませる。
- 5) 錬度が上がるにつれて、旺盛な気力をもって一呼吸で連続動作を行う。
- 6) 最後の正面打ちは、自己の最高の打突を心掛ける。

また、元立ちは掛かり手の「気」を真っ正面から受け止め、少し跳ね返すような心持ちで遣うことを心掛け、相手と合気になって行なうことが重要である。そしてこれは切り返しに限らず稽古すべてにおける元立ちの留意点でもある。

(2) 約束稽古

【解説】

一般的に約束稽古というのは、ある一定の約束事に従って行なう稽古の方法全般を指す。広義に捉えれば剣道の基本稽古すべてが約束稽古だともいえるが、主に技の稽古の事であり、打つ側と打たせる側とが約束をして、基本的な技から高度な技に至るまで行う。形の稽古なども含まれる場合がある。

【方法】

本学で行なっている「約束稽古」と呼称されている内容(技の展開例)は、以下の内容である。

約束稽古(動画3)

正面打ち→小手から面→面から面→小手・面・引き胴→切り返し

【留意点】

- 1) しかけていく技の内容は、拙論で述べた「しかけていく技の打突行動」(前阪, 2009)に基づいて行なう。
- 2) 基本的には、掛かり手に対して元立ちは体を開いて打ち抜けさせずに剣道形に準拠した捌きで正対して行なう。
- 3) 竹刀の振り上げ振り下ろしの際の振りかぶりの度合いや、小手から面、面から面の連続技の扱いも打突の原則である一足一打(一足一刀)を中心に扱う。

- 4) この稽古の中で技のつなぎや粘りなどを習得していく。更に、間合に充分注意して(又は、させて)、気合(掛け声)→姿勢→構え→攻め→(打突の機会と技の選択)→打突→(余勢)→残心の一連の流れを確認しつつ一気に行なう。
- 5) 特に引いて間合をとる場合の足捌きは、自分が打ち込んだ状態や元立ちの捌きとの関連の中で素早く間合をとるために、歩み足を基本としながらも状況によって送り足を組み合わせて使う事が重要となる。
- 6) 上記 5)の要領としては、攻めて打ち出すときは「大波が岩を打ち砕くように」引き足で間合をとる時には「波が引くように」自然界での動向をイメージさせて行なうことが肝要である。
- 7) それぞれの技(打突)に関する注意点はすべて「剣道指導要領」(全日本剣道連盟、2008)に準拠した内容で行なう。

また、約束稽古の内容はこの展開例を基本として、掛かり手が打ち込み稽古式で打ち抜けていくものや、しかけ技のみでなく応じ技を導入したものなどを含め、数パターンあり、それらは技倆の習熟段階や錬度、年間を通しての修錬の時期などをみながら内容を適宜選択して行なう。

(3) 打ち込み稽古 (動画4)

【解説】

打ち込み稽古は、元来は先述の切り返しを含めて「撃込み」といわれ、近代から現代にかけて竹刀打ち込み形式による稽古修錬が主流となるにつれ、「切り返し」と分化し、更に「掛かり稽古」とも分化したものである。

【方法】

指導者(元立ち)の与える打突の機会を捉えて正しい姿勢で適切な間合から一本打ちの技や連続技、体当たりや引き技を織りまぜて正確に打ち込み、打突の基本的な技術を体得する稽古法である。掛かり手は、遠間・大技からの打突を原則として、間合によっては小技も交えて使い、正しい技を打突行動に則り打ち込んでいく。本学においては先ず、遠間・大技での正面打ちと体当たりを行ない、縁を切らず連続して打ち込みに入ることを習慣化させている。

【留意点】

- 1) 錬度に伴い、次第に間合を遠くし、技の変化を持たせていく。
- 2) ただ勢いよく速く打ち込んだり、機械的に連続技を繰り返すのではなく、一打一打を確実につなぎ、充実した氣勢と体勢で「気剣体一致」の技を出すようにする。
- 3) 「間髪を入れない」打突を心掛け、次の動作に早く備えさせ「残心」を意識させる。

(4) 掛かり稽古 (動画5)

【解説】

掛かり稽古は、上述の撃込みから分化・発展したものであり、一般的には掛かり手が主体となり元立ちとの間合をはかりながら攻め・崩しから機会を捉えて打ち込んでいく稽古法である。

【方法】

掛かり手は元立ちに対して、打たれ、突かれ、かわされることを一切考えず習得したすべての技術、しかけ

技を使い、自己の気力、体力の限界に挑むような気持ちで勇猛果敢に打ち込んでいくことが重要である。攻撃に次ぐ攻撃の技を繰り返して数十秒から1分位を全力で一気に続けるのが一般的である。また、この稽古法は「打ち込み稽古」とよく似ているのでその違いをしっかりと認識しておく必要がある。

【留意点】

- 1) 元立ちが打ち込む機会を作るのではなく、あくまでも掛かり手が「掛かる者の意志」によって積極的に機会を作り打突する。
- 2) 常に「気剣体一致」、充実した氣勢で短時間のうちに息が上がるよう間断なく激しく掛からせる。
- 3) 自己の持つ気力、体力、技術の全てを錬り上げるつもりで行う。
- 4) 元立ちはそれに応じて十分な打突は肯定して打たせ、不十分な打突や充分であっても更に錬度を上げるために掛かり手の攻めや技を否定する(かわす・いなす・応じて技を出すなど)元立ち法を駆使して、お互いの技量向上をはかる。

III. 考察

三段稽古による解説、方法、留意点とそれぞれ説明してきたが、本稽古法の主たるねらいは、その運動量・強度やトレーニング効果以上に気力・気合、姿勢・構え、刃筋正しい打突、間合、足捌き・体捌きなど、剣道の技倆向上に不可欠な要素の確認と錬成にその本質があると考えられる。

特に約束稽古においては、剣道形に準拠した体捌き、打突を意識しながらそれを現代的に実践活用することは、剣道の質的継承において重要であると考えられる。また、約束稽古のバリエーションを工夫することで、技の種類、しかげと応じの体捌き、技のつながりや粘り、連続技などの錬成に高い効果を発揮しているのではないかと考えられる。

また、日頃の稽古の成果発表の場として公式大会があるが、第57回全日本学生剣道優勝大会における審判長総評として林氏は、「決勝戦は、鹿体大の先鋒・次鋒が連勝した後、引き分けを挟みながら、中堅・副将が勝ち星を上げ、4-0で一本も許すことなく大体大に圧勝した。強豪・大体大に対し、鹿体大の戦い振りを概観すると『技を繋ぎ一本勝ち取るまで連打する』試合であった。つまり、先を取り仕掛けて打突し、一本打ちで終わることなく打突の好機を捉え、次から次へと技を繋いでいた。…(剣窓12月号、2009)」と評している。このことは、競技的にみた三段稽古による修錬の成果の一端であると考えられる。

一方、三段稽古の身体面、特に呼吸循環系反応(全身持久性)一心拍数(bpm)や最大酸素摂取量($\dot{V}O_{2max}$)への効果(動態)を先行研究から考えてみた。林ほかの報告(1990)では、切り返しの心拍数 139.8 ± 15.6 bpm、 $\dot{V}O_{2max}$ 65.6~81.4%、打ち込み(15秒)が、 144.3 ± 15.6 bpm、70.9~81.4%、持続掛かり稽古が、 155.0 ± 13.4 bpm、76.1~89.2%、稽古(トレーニング)中の平均、 156.8 ± 13.5 bpm、76.1~89.2%と報告されており、剣道の稽古・トレーニングにおける有酸素能力の高さを概ね示唆している。また、中武(2007)は三段稽古(切り返し→約束稽古→打ち込み稽古→掛かり稽古)の運動強度(各種稽古の間に休息を含む場合)は、平均心拍数 150.7 ± 10.0 bpm、59.3 \pm 9.5%、休息を含まない三段稽古の運動強度は、平均心拍数 160.0 ± 13.2 bpm、66 \pm 16.8%であるとし、運動強度としてはあまり高くないとしながらも、その理由として休息時間の長さやオーバーシュート現象による休息中の心拍数ピークの出現などをあげている。それらを考慮すれば三段稽古の内容自体

はかなりハードな内容であると報告している。

スポーツの世界において、トレーニングとは、その運動特性や基本的事項を考慮し、より効率的に最新の方法が自然と求められていく。それに対して武道では、運動量的にはスポーツトレーニングの考え方と同時並行的に捉えながらも、運動の質(技倆)において、一つ一つの稽古の内容など、伝統性(形)を維持すべきところを最優先することが武道の普遍性といえるのではないかと考える。その点では、本稽古法は剣道という運動の量と質を総合的に鍛えられる稽古法の一つであるといえよう。

実際の指導上の経験則からも、本稽古法は、ある程度の運動強度である剣道の基本稽古内容を3回連続で実施するところに重要な意義があり、それがトレーニング負荷と基本錬成の絶妙なバランスを保っているのではないかと考える。

IV. まとめ

本学の剣道を形成する上での重要な稽古法の一つである「三段稽古」に焦点を当て、その内容を整理してきた。まとめると以下のようなろう。

1. 各種稽古の内容自体は特別なものではなく、原則的には剣道の基本を正しく、大きく、正確に行ない、身につけるものである。
2. 対象となる者の技倆、習熟段階、錬度に応じて内容を工夫できる幅を持ち合わせている。
3. 概ね高強度のトレーニング効果が得られると考えられる。
4. トレーニング負荷と自己の基本錬成効果のバランスがとれる稽古法である。
5. 特に約束稽古を工夫することで、剣道形を意識した動きを基にしながら、技の種類や技のつなぎ、連続技の錬成に効果が期待できる。

伝統武道としての剣道の技倆向上は、試合でそれらを発揮させる為のみのものであっては決してならない。あくまでも理念に即したものの、本質に則った高い技術と高い自己を形成することを目指さなければならない。なぜならば、剣道修行の目指すところは「事理一致」だからである。剣道修行、剣道教育の方向性を見誤ることなく、基礎・基本を重視し、応用力を身につけ、更に実践(試合等)で活かす技術の養成が、そのストイックなまでの修錬過程で自らの人間を鍛え、育むものでなければ意味を成さない。本学における三段稽古はこうした要素を養う上で効果的な側面を持つことが示唆される。

文献

- ・ 林邦夫、堀山健治、鷺見勝博(1990). 剣道における科学的トレーニング, 全日本女子学生剣道優勝選手の場合. 競技力向上のスポーツ科学Ⅱ, 初版, トレーニング科学研究会編. 朝倉書店. pp.128-137.
- ・ 月刊剣窓(2009). 12月号. 全日本剣道連盟. p28
- ・ 小林伸郎, 竹中健太郎(2008). 月刊トレーニングジャーナル NO.350. ブックハウス HD. pp82-83.
- ・ 前阪茂樹(2008) 専修剣道論. 鹿屋体育大学剣道論研究室.
- ・ 前阪茂樹(2009) 剣道における正面打ち打突技術の習熟過程において～「余勢」に着目した指導事例. スポーツパフォーマンス研究. 1. 53-58.

- 中武万将(2007)稽古時における運動強度について～鹿屋体育大学剣道部三段稽古における測定～. 平成18年度鹿屋体育大学剣道論研究室資料(未発表).
- 田中守,藤堂良明,東憲一,村田直樹(2000)武道を知る. 初版,不昧堂出版. pp.22-24.
- 財団法人全日本剣道連盟編(2008)剣道指導要領. 初版, 全日本剣道連盟. pp.148-150.