

## 剣道の修行過程における攻防一致から攻応一致への実証的検討

林 邦夫

中京大学スポーツ科学部

キーワード: 構え, 攻め, 応じ, 繋ぎ, 攻応一致

### 【要旨】

筆者は、16歳で初めて剣道の手ほどきを受け、その後48年間にわたる剣道の修行を継続している。65歳の境に剣道の楽しさや面白さが漸く分かるようになった。その中で剣道は長期にわたる修行の継続によって熟練度が高まる可能性のあることを自ら体得した。今後、剣道の真髄に迫るべくその追求を継続することとなろう。こうした修行の継続は攻防一致\*の剣道から攻応一致\*\*の剣道を構築するに至る過程において見出されると確信する。攻め合における攻防から攻応一致の技法を創出した筆者の実践事例を取りあげ剣道上達の可能性を探ろうとするものである。

\* 攻防一致：攻撃と防禦が一致

\*\* 攻応一致：攻撃と応じが一致

スポーツパフォーマンス研究, 3, 59-70, 2011年, 受付日:2011年3月4日, 受理日:2011年6月17日  
責任著者:林邦夫 〒470-0375 愛知県豊田市貝津町床立101 中京大学 khayashi@sass.chukyo-u.ac.jp

-----

## **Transition from agreement between the offense and defense in kendo to agreement in attacking the respondent**

Kunio Hayashi

Faculty of Sports Sciences, Chukyo University

Key Words: posture, attack, respond, connection, agreement in attacking the respondent

### **[Abstract]**

The present author started practicing kendo at the age of 16, and has continued kendo training for 48 years. Now, at the age of 65, the author has come to understand what is pleasurable and interesting about kendo. He has finally realized that one's skill in kendo can be improved only by continuing training for a long time. In the future, the author would like to

continue to pursue the essence of kendo. He is convinced that continuation of strenuous kendo training results in a change to a higher level of both physical skill and psychological condition, which, in practice, shows in a change from the kendo of agreement between the offense and defense\* to the kendo of agreement in attacking the respondent\*\*. The present paper describes examples from the author's kendo practice, explaining the development of his technique from agreement between the offense and defense to agreement in attacking the respondent, as an aspect of his attempt to find ways to improve his kendo skill further.

\* Agreement between the offense and defense: The attack and the defense correspond.

\*\* Agreement in attacking the respondent: The attack and response correspond.

## I. 問題提起

剣道の試合や立会(演武)は、竹刀を介して相手との間合を取りながら相手の動きなどを洞察し、気が途切れたところを好機とみて打突を繰り出す。逆に、攻防におけるそれらの流れを推察し、応じて打突を返すことが望まれる。しかし、最近の剣道をみると感動・感激を与えない試合や立会が多い。試合者自身も本来の剣道の持つ特性を生かしきれずに試合を終えることも少なくない。

本来の剣道は、竹刀を介して間合の取り方を工夫し、機会を見て打突するものである。ところが、打たれないように打突部位を防ぐ三所防ぎや変則的な霞の構えをとることが多々見られる。その要因は守り一辺倒の試合内容に固執することによると言える。つまり、試合や立会の中にみられる各種の攻め合とは程遠いものとなっている。何故このような剣道になってきたのであるのかという疑問を呈さざるを得ない。おそらくそれは、攻防動作の中にみられる打突の機会をいかに捉えるかが失われていると考えられるのである。このような現状を振り返る中で正しい剣道を習得するためには一連の修行過程を修正する必要がある。一つの方策をここに提言できればと考える。

従来から剣道への志は幼少年に期を求め、正しい竹刀操作や姿勢の保持などの基本を習得し打突の好機を学ぶ。身体の発育発達に即して修行年齢や技術に応じて段階的に修行過程を高度へと位置づけていく。ところが、最近の剣道修行の傾向は、幼少年から剣道を始めるものの、然るべく基本の習得がなおざりにされているようである。さらに稽古量や試合が多く、道の修養から逸脱し勝つための試合稽古が中心になっている様に思われる。換言すれば、競技中心の剣道が現出する中で「打たれないで」「打とう」とすることに意が注がれる。そのため、防禦一辺倒な試合や立会に終始することになっているのであろう。見ても楽しくないと言わざるを得ない。つまり、それは剣道が競技化されることによって、本来の剣道である相手を制しつつ「気・剣・体」一致のもとに正しく打突部位を捉えることが軽視され、打たれない方法や負けぬ方法に邁進した結果、防禦剣道となった原因をつくりあげてきたと考えられる。

本来の剣道は、相手と対峙し攻め合の中で打突の好機を捉え瞬時に判断・決断し捨て身の打突で有効打突を得る競技である。従来の剣道修行者は、手ほどきを受けてから基本稽古・打ち込み稽古・掛り稽古・切り返しと地稽古を中心に稽古し、有効打突を得る為に自分自身があれこれと研究・工夫し創造性を高める指導であった。しかし、現在の稽古は試合が多いことから勝つための戦術・テクニック(技術)中心の指導が多いことから剣道本来の特性が十分に活かされていないためと推察される。

筆者は、70歳から90歳に至る著名な高段者に稽古を願ってもなかなか打突する事ができず、また、打突したとしても心で打たれていることや道場の片隅の方に追い込まれる事を体験した。これは、剣道の然るべき修行を重ねることで高齢に至っても上達する可能性を示す一つの事例であると言える。しかし、稽古修行の仕方が間違っていると上達の可能性が断たれるといわざるを得ない。

そこで今回の報告は筆者が、これまで紐解いてきた修行過程のなかで相手と対峙した時の立会における「構え」、「攻め」、「応じ」、「繋ぎ」そして「間合」について実証的な検討をおこなう。

具体的には相手と対峙し攻め合の中で懸待一致の状態を創出し打突の好機を捉え瞬時に判断・決断し捨て身の打突で有効打突を得る事例を示し、そのためには何を修行の中に求めていくべきかを提示しその改善方法を探る。

## II. 現代剣道の特徴(試合・審査・稽古)

筆者は、現代剣道の特徴的な事例展開として、**図1**のように定義した。試合や審査および稽古において、蹲踞姿勢から互いに立ち上がって対峙する。初半のころは構えの中で攻撃と防禦が同時にできる攻防一致の状態で攻め合を行う。時間が経過すれば「攻め」や「打突」に対して防攻一致や防応一致の状態になる傾向が多い。また、「応じ」や「返し」が見られず攻撃一辺倒で攻々一致の戦いを展開している。これらの要素が相互に関連し、特異的な動作となって現出しているのが図中心部にある現代剣道の特徴として位置付けることができる。攻防一致とは、構えの中で攻撃・防禦が同時に出来る体勢であり、防攻一致は防禦から攻撃に移る状態で防応一致とは防禦から応じに転化する。また、攻々一致とは攻撃一辺倒で応じや返しが全く見られない状況の事を示す。

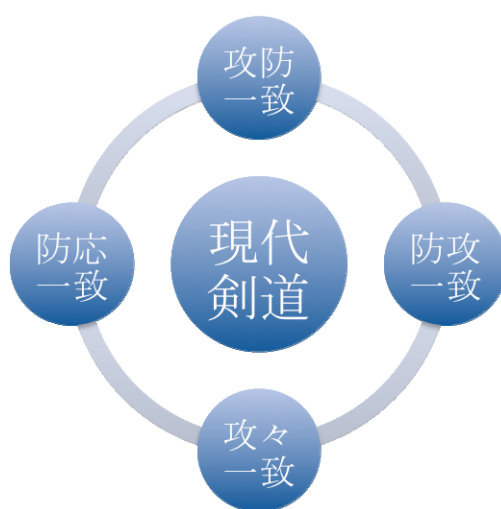


図1 防禦剣道の事例

現在の剣道は、相手と対峙し攻防動作を繰り返す中で攻めや打突に対して中段の構え(攻防一致の構え)から、面・小手・胴や突き・小手・胴を防禦した「三所防ぎ」となることが多い(写真 1・2・3)。また、中段の構えから左手が身体を中心から右に移動し小手・面を防禦した「霞の防ぎ」になる傾向が見られる(写真 4・5・6)。そのため竹刀を介してお互いの攻め合による攻防が欠落し、単なる防禦剣道になっているのである。したがって見ている人に感動や感激を与えない根拠がこうした剣道(現代剣道)へと変遷したことによるものであると思われる。



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)



(写真5)



(写真6)

(写真提供・剣道時代)

このような、「三所防ぎ」や「霞の防ぎ」は防禦剣道の典型例である。防禦から攻撃に移る為に「防攻一致」や「防応一致」の剣道になり、打突の機会が時間的に遅延する傾向にある。したがってこれらの現代剣道の在り方を改善するために「攻応一致」への指導体系を構築する必要があるといえる。

正しい構えについて、攻防一致、瞬時の判断によって「表鎧」もしくは「裏鎧」によって中心を攻めるなどの事例とその対応方法を次に述べる。

### Ⅲ. 50～60 歳代の修行事例

表1は筆者のこれまでに修行してきた過程と今後の課題を示し、図2は年齢に応じた上達の課題を融合させた模式図を示している。

表1. これまでの修行過程と今後の展望

年代	～50 歳代	60 歳代	70 歳代～
上達の課題	攻防一致の剣道	攻応一致の剣道	相応一致の剣道
条件	必要条件	十分条件	絶対条件
要素	独創性	共創性	創造性

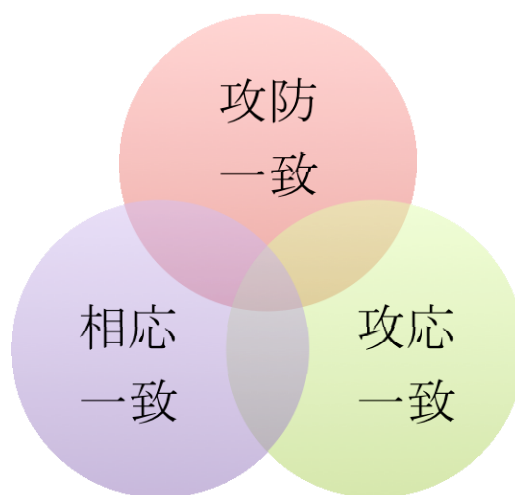


図2. 修行過程における課題の模式図

### 1. 50 歳代までの剣道(攻防一致の事例)

筆者は 50 歳代までに攻防一致の剣道を目指し試合に勝つことや 8 段審査に合格する事を目標に修練してきた。具体的な修練として、①相手と対峙したときに攻撃と防禦が同時にできる「心気力一致」の状態を創出する。そして打突の好機を捉えて捨て身で打ち切る打突を心掛ける。②その為に適正な姿勢や正しい構え、そして適切な間合を研究・工夫し基礎的・基本的な修練を積む。また、③攻防動作の中で「攻め」からの「崩し」は、剣先で中心(正中線・咽喉部)を取り、相手の構えを崩す事を心掛ける。④これらの攻防を繰り返すなかで、隙の生じた所を一挙動(一拍子)で打突するために必要な要因・条件を精査・体得しつつ、相手に勝つ方法を構築するに至ったのである(動画1: 攻防一致の稽古事例)。

例えば、剣先で中心(咽喉部)を攻めている状態から、剣先を下げ相手の鰐元を攻めて剣先の下がったところを間髪入れずに、面に打ち込む。或は、剣先を下げ相手の右小手を攻め、相手が小手を防禦したところを空かさず突く。また、表から相手の竹刀を押さえ、相手が押し返してきた場合には空かさず小手を打つ。さらに剣先で面を攻め手元が上がった場合は胴に打ち込む。この様な攻防動作を繰り返し様々な仕掛け技の「攻めと崩し」を修練した。さらに、相手の打突に対してその動きを利用して応じ返すことも心掛ける必要があった。この修練方法として、相手は攻めて面・小手・胴・突きを打突してくる時に、打突に対して「すり上げる・返す・抜く・打ち落とす」などの応じ技の体得を心掛けた稽古に専念した。この場合の修練の方法は、講習会や学生指導あるいは研究会(中高年・女性剣道)や強化訓練講習会において、実際に自ら面を付け模範を示しながら自己の修行に務めた。この方法は、見られているという意識が働くことから、「気」が集中・持続する。そのため気を高める

ことにも有効に作用し、心身両面の修養として一石二鳥となる。

このように、50 歳代までは攻防一致の剣道を構築するための修練過程を模索し、統合されたものとして構築するに至ったのである。以下に構え方等の事例を示す。

### (1)「攻防一致の構え」

剣道の構えは、基本的に「中段・上段・下段・八相・脇」の五つの構えがある。剣道指導者は構えを指導する場合、中段の構えを指導するのが一般的である。つまり、中段の構えは、すべての構えの基礎として位置づけられることから攻撃や防禦において最も適した構えとなる。構え方は、全日本剣道連盟の剣道指導要領には「①自然体から右足をやや前に出す。②左拳は下腹部臍前より約一握り前に絞り下げた状態に保持する。左手親指の付け根の関節が臍の高さに保ち、左拳は臍より少し低い位置になるようにする。③両肘は張り過ぎず、窄め過ぎない状態で構え、力を入れ過ぎないようにゆとりを持たせる。④剣先は、その延長が相手の両眼の中央、または左目の方向を向くようにする」と規定している<sup>1)</sup>。

そこで筆者は、構えの中で心眼(両眼)・腹心(下丹田)・足心(左足拇指球)の三点に心を込め背筋を伸ばし4点目である中心軸が崩れないよう意識した(図3)。

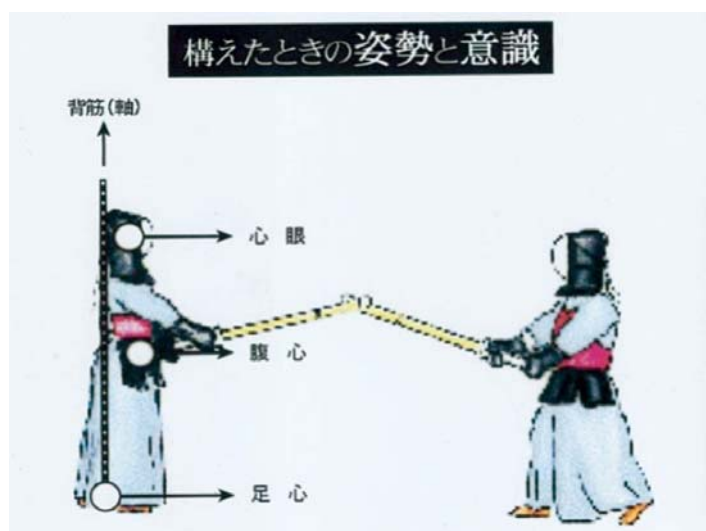


図3 構え方ときの姿勢と4つの意識

上述のとおり、攻防一致の構え方は剣先を相手の咽喉部(突き)の高さに保ち、その延長は相手の左目に付ける。左手は親指の付け根をへそより拳1つ程度やや左に保ち、身体の中に収まるようにする。実際に相手と対峙する場合には剣先で中心を取るように構える。相手が裏(右小手)を攻めて来た場合も、剣先で中心を取る。このような構え方は、攻めて打突が可能となり、相手が打突してきた際にも応ずることができる。

### (2)「攻防一致の剣道」

筆者は攻防一致の剣道を次のように捉えている。

剣先で中心つまり相手の咽喉部(突き部)や両眼・顴元の正中線上を攻めることで、攻撃と防禦が同時にでき

る姿勢と構えを身につけることであると考えている。これは剣道に対する個々人の次元によっても異なるが、ある種の修練の度合いによる水準を洞察することが可能となる。また、この技法は、相手の竹刀を押さえる、払う、捲くなどして攻め崩し、中心を取って打突するものでもある。つまり、攻撃することがすでに防禦になっていることから、先人達はこのことを「攻撃は最大の防禦である」と称している。まさしく攻防一致の剣道はこの事を具現するものとなるのであろう。

## 2. 60 歳代の剣道(攻応一致の事例)

従来より剣道家は、「戦いの場」において命懸けで勝つための剣の理合を研究・工夫してきた。その極意を口伝で弟子に相伝し、他人には公表しないのが一般的である。筆者が、これまで研究・工夫・修行してきた事例を世に示す事は極めて勇気のいる事でもあり僭越なことでもある。しかし、事例研究を発表する事も今後の指導に役立つものとして有用かつ意義あるものと考えている。

筆者は 50 歳代の前半までは体力を温存し、全日本強化選手や学生に対しても「攻防一致」の剣道で十分に稽古が可能であった。ところが、50 歳代後半から体力の低下を感じるようになり 60 歳を過ぎてからは加速度的に体力の低下を実感した。自らの事例を通して、50 歳代後半から体力が落ちても勝てる稽古の研究・工夫に努めた。そして数年にわたる日々の練磨を繰り返すことによって、60 歳代半ばでようやく「攻応一致」の剣道が構築できるに至ったのである(動画 2: 攻応一致の稽古事例)。「攻応一致」の剣道の構築に至る中心事例を次に概観する。

### (1)自己の中心を取る<sup>2)</sup>(写真7)



(写真7)

#### ① 姿勢の中心軸

背筋を中心軸にして心眼・腹心・足心を意識し姿勢を正し相手と対峙する。この場合、全身から自然に滲み出る気のエネルギーを意識することが肝要である。つまり自己の姿の形を創るのである。

#### ② 構えの中心軸

これまでの構えは、左拳をへソ前(正中線上)で構えることが常である。これに対して「攻応一致の剣道」では



左拳をやや左に移動させ親指の付根がへソ前になるように構える。この修正によって、竹刀操作と身体の動きが自然に可能となった。つまり、相手の攻めと打突に対して瞬時に仕掛けて打突することと応じて打突する両面が余裕を持って対応できるようになったのである。

攻防動作における相互作用の中で攻応一致の構えを創出することにより打突の好機をゆとりもって伺うことができたのである。

## (2) 相手の中心を取る

### ① 表鎧で中心を取る

相手が剣先で表を攻めてきた場合には自己の表鎧のいずれかの一点で中心を取るようにする(その際に相手を攻め返す、あるいは体をさばくことをおこなってはならない)。これは、攻めと応じを創出することによって相手の打突に対して対応する事が可能となる。つまり、相手との間合の間隔は近い場合や遠い場合があり、その状況で1点が広がりを持つ事になるのである(裏鎧についても同様)。このように相手と対応することによって自己の中心軸が崩れない状態を保持することが可能となった。したがって、相手が良く見えるようになり、打突の好機を捉えることが容易にできたのである。ここでいう一点は、相手の攻めの強さと間合などにより無限な広がりを持つことになる。

### ② 裏鎧で中心を取る

相手が剣先で裏を攻めてきた時に、表鎧で中心を取ると同様に裏鎧の一点で中心を取る。この場合、注意しなければならないのは、左拳が右に移動し正中線から外れ防禦姿勢の霞の構えにならないことが肝要となる。つまり守りの構えにならないことが必要であり、そのためには左拳が動かないことが攻応一致の剣道と言えるのである。

## (3) 間合で中心を取る

間合は遠間、一足一刀の間、中間、近間に大別される。これまでの稽古では、攻め合の攻防動作の中で如何に一足一刀の間を創り相手を攻め中心を取って打突することを心掛けてきた。しかし、60歳を過ぎてからこれまでの間の取り方を一新し、遠い間合に変えたのである。つまり、体力がなくなる事により、スピード・パワーが衰え若い剣士と同等の間合(距離)で打ち合ったとすれば、当然のことながらスピード・パワー・筋力に優る若い剣士には勝てない。従って、打突までの空間的・時間的・距離的な間が創れる「遠い間合」で攻防動作を行う事により、自己の中心と相手の動きが瞬時に察知できるようになったのである。さらに、遠い間合から「触刃の間」になり、さらに「交刃の間」で攻防動作を繰り返す中で内的中心と外的中心を取ることが可能となった。このことから、年齢による体力の衰えに対し、間を調整し年齢差を克服することで楽しく剣道ができるようになったのである。立会や審査において加齢とともに間を詰めた稽古をしている傾向が見られる。しかしその発想を転換し、遠い間合で中心を取る稽古を心掛けることが肝要と思われる。

## (4) 剣先を外し、中心を取る (図4)

今一つは、剣先で相手の中心を攻めている中で「剣先を外す」ことが打突の好機を生み出す。図4は剣先を

外す際の状況を示す。相手の剣先に対して自己の剣先を左右、上下、斜めに変化させる。この変化によって相手を打ち気にさせ、隙の生じた打突部位を自由自在に打ち切ることが可能となるのである。つまり、相手が打ち気になることと心が居着く・動揺する状態を創るのである。この場合、自己の身体を中心軸は保っていなければ効果がない。剣先を外す場合は、縦軸と横軸そして斜め軸の一点に外すことにより、相手が打ち気になる場合と居着く場合を瞬時に読み取り対応することが肝要となる。

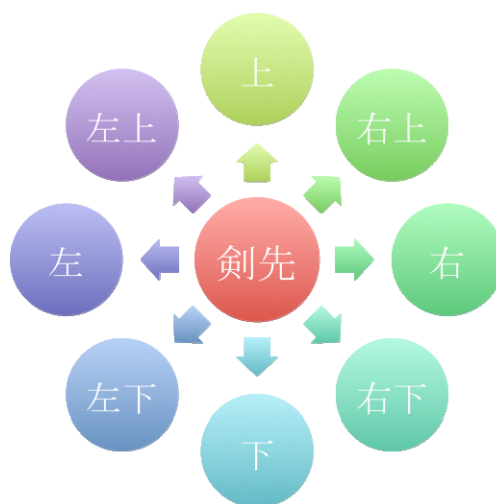


図4 剣先の外し方

#### (5)「ゆるゆる握り」で中心を取る

以上のことから(1)自己の中心を取る(2)相手の中心を取る(3)間合で中心を取る(4)剣先を外し、中心を取る、ことを述べたが、これらを網羅する為には、所謂「ゆるゆる握り」で竹刀を保持していることが肝要であろう。何故ならば、相手に攻められ崩されたときや打たれた場合は竹刀を握らせられている。また、足が居着いたときには相手に打突されてしまう。従って、相手の攻めに対して如何に力を抜きゼロ(0)にできるかが「中心を取って勝つ」ことに繋がるのである。つまり、外面的には肩の力を抜き、内面的に下丹田に力がこもる呼吸法が必要不可欠と思われる。これらの事から、背筋の中心軸と下丹田の力を鍛えられれば勝機を得る可能性が広がると言えるのである。これらの事が「攻応一致」の基盤となった所以である。

#### IV 攻応一致の剣道の実践的検証 (動画3: 8段戦に見る攻応一致の事例)

50歳代までの攻防一致の剣道から60歳から現在まで追求してきている攻応一致の剣道として筆者が実践的に検証した1項目を次に掲げる。

##### 1. 竹刀の握り方

剣道の連続動作を常に意識するため、竹刀と身体の動きを滑らかに連携させることが必要となる。したがって、リラクゼーションを計るため、ゆるゆる握りで竹刀を指で握るようにした。また、柄頭いっぱい握っていたのを小指半掛けで握るようにした。このことは、小指、薬指で瞬時に握ることによって手首の伸展が可能となり、

冴えた打が可能となるのである。

## 2. 竹刀の握りの太さ

年齢とともに握力や身体諸機能は低下する。その各機能の低下を補う為に左手の握りの太さを 20.4mm から 19.1mm に変えた。握りが太いと握力や関連する筋力が必要となる。若い頃は力もあり太い握りでも竹刀操作が可能であった。しかし年を重ねるにつれて打つための力が低下する。したがって、竹刀操作をいままでと同様な状態で維持できるように握りの太さを変えるに至ったのである。

## 3. 右手と左手の間隔

前項 2 でも述べているが、筋力低下がその要因となる。それは、筋力がある場合には右手と左手の幅が狭くても十分な打突が可能である。しかし、筋力が低下するとそれを代償する手法を創る必要がある。その為に柄の長さを変え、右手と左手の幅を長くすることを試み、最も良好な握りの状態を創り上げたのである。このことから柄の長さを 32cm から 36cm に変えた。その結果、左手を支点としたテコの原理を有効にすることが可能となり、応じ技(すり上げ・返し・抜き・打ち落とし)への展開がスムーズにおこなえるようになったのである。

## 4. 構えた時の左手の位置

これまでの竹刀の構えは左拳をへソ前(正中線上)に置いていた。これに対して「攻応一致の剣道」では、前述のごとく左拳をやや左に移動させ親指の付根がへソ前になるようにした。これは、相手との攻防動作における相互作用の中で攻応一致の構えを創出し、それによって打突の好機をゆとりもって伺うことが可能となった。したがって相手の攻めと打突に対して瞬時に仕掛けて打突することと応じて打突することの両面が余裕を持って対応可能となったのである。

## 5. 剣先の位置

これまでの構えにおいて、竹刀の剣先は、相手の咽喉部に付けていた。これを相手の左目に付け表鎧の 1 点で中心を取ることを心掛けた。この場合、逆に相手の攻めに対して裏鎧の 1 点で中心を取るようにすることを想定することも必要となる。従って、その両面を状況に応じて対応するように心掛けた。このように、常に自分の姿勢の中心軸を崩すことなく対応可能な状況を創り上げていったのである。

## 6. 重心の位置

若い頃の競技剣道に勤しんでいた時は、足幅は広く重心をやや前に位置させていた。50 歳頃からの重心は、左右均等加重にし、左足の踵をやや浮上させていた。60 歳を過ぎてからは右足をやや浮かし、逆に左足の踵を殆ど浮上させないようにして左足に重心が移るようにした。この時の体重の掛け方は右に 4、左に 6 の割合となる。これは、体捌きや応じを繰り出す際に腹攻め、腰攻めを自発し、身体の動きを自由自在に変化できるようにしたのである。

## 7. 間合の取り方

若い頃から50歳代までは一足一刀の間合からさらに一步せめながら技を繰り出す稽古をしていた。60歳を境にその間を遠い間合にした。遠い間合、つまり「触刃の間」になり、さらに「交刃の間」で内的中心と外的中心を取ることが可能となった。すなわち、触刃もしくは交刃の間から一足一刀の間までの距離は自らの攻めを誘発させる。そして、一足一刀の間までで相手との均衡状態(合気)に至った時には、出頭を捉える先の気で精神的充実をはかった。そして、相手の竹刀を「張る」、「押さえる」、「捲く」、「払う」、「打ち落す」などの竹刀操作によって相手を崩し、有効な打突へと繋げることを可能とした。さらに、交刃の間合から相手が打突してきた際には空かさず応じに転ずることが可能となったのである。

## 8. 攻め方

攻めは、一般的に「気攻め」・「剣攻め」・「体攻め」が基本的要素となる。筆者も50歳代に至るまではこれを軸として剣道の修行をおこなってきた。60歳代を超えるとこの3要素に「打攻め」と「突き攻め」を加え5つの要素を巧みに連携させるようにした。ある時は「打攻め」の要素を強くし、或は「突き攻め」を強くするなど、対峙する相手によって複合的に攻めるように心掛けた。これは、無限大に近い広がりを持ち、「突き攻め」から「剣攻め」、「気攻め」から「突き攻め」がそれに相当する。そして、それらを状況に応じて種々の攻めを組み合わせることによって、多様な打突に繋いでいくことが可能となったのである。

## 9. 打突後の次の打突への繋

一般的に打突後は、一連の動作が完結する。ところが、打ちが不十分であった場合でも動作が完結することも多い。60歳以降では、これを改め、次々に技が繋がるように身構え・気構えを意識した。それは、打ち切る打突と体の崩れが生じないように心掛けた。このことによって技の繋ぎが打突時の一連の流れの中で可能となったのである。また、相手が打突してくる殆どの場合には受けに終始することが多い。しかし、受けたら瞬時に応じることを意識し、応じて打つことによって次の技へと繋がることを可能としたのである。

## 10. 相手の攻めに対する対応

一般的に言えば、相手の攻めに対しては「前さばき」が通常となる。ところが、60歳以降では攻めに対して左手を下げ肩の力を抜くようにした。これは、攻めに対するリラクゼーションが可能となるとともに「溜め」の創出が可能となった。そして自らの精神的な余裕をもたらし、位の高い状況を創出したのである。これによって、相手の攻めの起こりや動きそのものを瞬時に察知できるようになったのである。まさしくこれは、これまでの錬度の成果と言えるのである。つまり、観見の目付の体得となったのである。

## 11. 素振りの方法

通常の素振りは素早く力強く振ることが一般的である。ところが、60歳以降では体力の低下も相俟って力強く振ることよりも抜力による振りを心掛けるようになった。それを創出するために3つの方法を試みた。1つは、全く力を入れなくて刃筋正しく竹刀を振る。2つめは、力を抜きつつ振り下ろして打つ(止める)こと。その際に、

肩の力を抜いて止め、下丹田に力が入るようにする。3 つめは、同様の過程を経て肩、肘、手首を連携させる。それは振り下ろす左手の位置が水月(鳩尾)に達した時点で左手を引き手、右手を押し手として竹刀を瞬時に小指・薬指で握る。このことによって、両手首が伸展することとなり、「冴えた打」を創出することになったのである。さらに、4 つ目として切先にスピードをつけるために、中腰(スクワット姿勢)に体を保持し、竹刀を床に触れる寸前のところまで振り下ろし、打ち切る事を心掛ける。つまり、テコの原理の応用として最後に「打ち切る」ことを目指したのである (動画4: 素振りの基本動作)。

## V. 70 歳からの剣道 (相応一致の剣道)

筆者は 70 歳代を想定し、「相応一致の剣道」を目指し修行している。現時点では今後どのような修行が必要になるかは想定できない。これまで培ってきた事例を発展させ、相手と対峙し「あいふさわしい」状態を創出することが求められる。「相応一致の剣道」を構築するための課題をどのように設定すべきかを研鑽しなければならない。その一つの方法として筆者自身に欠如していることを見極め克服することから手懸ける必要がある。この積み重ね(練磨)によって「相応一致の剣道」の構築が創出できるのではないかと考えている。しかし、現段階では年齢的にもその域に到達していない。これまでの修行過程から、さらに実証的に 1 つずつの事例の検証を試み、より進化できるような剣の道を歩むこととなろう。

## VI. まとめ

剣道の「構え」「攻め」「応じ」「繫」が一連の繫がりの上に構築されることの重要性について検証をおこなった。今回の事例検証によって剣道の修行過程には各段階を経ながらより高次の次元へ自己を錬磨することが望まれる。これが、まさしく攻応一致の剣道となるのである。換言すれば「位」をどこに据えて修練を積むかによって攻応一致の剣道が導かれることになるのであろう。

## 文献

- 1) 財団法人全日本剣道連盟編 「剣道指導要領」,P38, 2008.
- 2) 林邦夫「攻防一致から攻応一致の剣道へ」剣道時代, 452 号, P14-21, 2010.