

西海堂雑記（1）

常歩剣道のすすめ

「常歩」と書いて「なみあし」と読みます。木寺英史氏が「二軸動作」の研究を通じて開発した合理的な身体の操作方法です。

武道・スポーツなどの動きの研究から生まれた「二軸動作」を2000年に「常歩」と命名。2003年には剣道専門誌『剣道日本』で「常歩による剣道」が紹介されました。2004年に『本当のナンバ・常歩』が、今年2006年3月には『進化するナンバ・実践 常歩剣道』が出版されています。

「重力」・「筋力」・「気力」、三つのパワーを合理的に融合させる身体操作、それが「常歩」です。「常歩」に馴染みはじめると、日常生活の動きも柔らかくスムーズになってきます。

「筋力」に過剰に依存した剣道が傷害の原因になり、愛好家の多くが稽古や試合で身体を痛めています。アキレス腱や背筋の断裂、膝痛、腰痛、股関節や肩関節周辺の炎症等々、どなたも一度は痛い思いをした経験があるのではないのでしょうか。

私は昨年秋に脹脛（ふくらはぎ）を痛めたことから、剣道も「常歩」に切り換えはじめています。まだまだ一人稽古の段階ですが、地稽古や試合稽古でフッと従来と異なる動きが出る場合があります。たとえば、面返し胴は右足を少し出ししながら面を受け、左足を出しながら、相手の右胴を打つという歩み足による動作です。足さばきは日本剣道形の七本目とほぼ同じです。

ところで、「常歩」にいきなり切り替えることはできません。まず、「常歩」の土台となる体づくりが必要です。

「常歩」の動作感覚を体感したい方には、「竹馬」をおすすめします。

インターネットで「剣紫堂」というサイトを訪ねてみて下さい。二軸動作とは何か、何をどうするのか、基本動作から剣道への応用まで、その概要が理解できます。興味をもたれた方は『進化するナンバ・実践 常歩剣道』をお読み下さい。

4月11日に木寺氏ご本人が清瀬市剣道連盟のHPに設置された掲示板に登場されました。その時、木寺氏が書き込んで下さったように「重力」を使いこなす方法は「常歩」に限らずたくさんあるでしょう。興味津々です。

世の中に絶対ということはありません。常に変化しています。剣道の稽古も「常歩」のようなさまざまな技術や知恵を学びながら柔軟にすすめていきたいと思います。



西海堂雑記 (2)

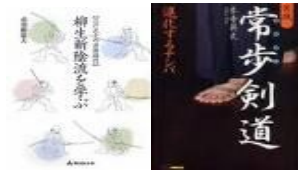
柳生新陰流に学ぶ

今年5月に凄い本が出版されました。

『【江戸武士の身体操作】柳生新陰流を学ぶ』赤羽根龍夫著、スキージャーナル社発行—です。本書は江戸時代最後の尾張藩剣術師範であった柳生厳周（やぎゅうとしちか）が伝承した流儀を、図解と写真を交えて詳しく解説しています。

本書を読み、木寺英史氏が提唱している「常歩剣道（なみあしけんどう）」と柳生新陰流の身体操作の原理が一致していることに驚きました。赤羽根氏は本書の中で、木寺氏が提唱する常歩剣道について、合理的な身体操作を剣道に蘇らせる画期的なものと評価しています。

常歩剣道と柳生新陰流に共通する原理は二軸動作です。どちらも足構えは両足の踵（かかと）を踏み、筋力ではなく重力を制御して動作します。



江戸柳生初代の柳生宗矩（やぎゅうむねのり）は、著書の『兵法家伝書』に「歩みのこと、いつものごとくすると歩むがよきなり」と記しています。新免武蔵は『二天一流兵法書』（通

称『五輪書』に「足の運びようのこと、つま先を少し浮かせて踵を強く踏むべし。足づかいは常に歩むがごとし」と明記しています。



柳生宗矩(上) 宮本武蔵(下)

踵を浮かせて歩いてみれば実感できますが、非常に不安定です。逆に両足の踵を踏み動作すると重心が安定し上半身と下半身の連携が滑らかになります。呼吸が安定し観察眼が鋭くなり、腹の据わった状態になります。



千葉周作

私たちはもうそろそろ北辰一刀流起源の過度に均質化が進んでしまった現代剣道から脱皮すべきではないでしょうか。「剣の理法」に基づき竹刀を真剣に見立てて修業するのであればなおさらです。踵を浮かすことを基本にした身体操作の是非を見直し、両足の踵を踏み、つま先を少し浮かせ

て動作する身体操作に回帰すべきではないでしょうか。

指導方法の見直しをはじめとして回帰する道筋づくりに着手しなければ、剣道は理法ではなく筋力が支配するものに変質しきってしまうでしょう。その結果、「剣道」ではなく「竹刀道」と称するのがふさわしくなってしまう。

京都武徳殿の演武はビデオで、東京剣道祭や八段戦は会場で何回か拝見しています。

範士各位はほぼ全員が打突動作を起こす瞬間に左足の踵が着床し、つま先は左方向に向いた状態になります。実は最初から着床しつま先を左方向に向けている方が大半です。左足の踵を上げたまま拇指丘で蹴り出す筋力依存した身体操作をおこなう方はありません。この事実は現代剣道の身体操作の教えと現実に動作可能な身体操作が乖離していることを示しています。



すでに陸上競技やサッカー、バスケットボールの一流選手たちは、筋力全開で動作する身体操作を捨て、重力を制御する身体操作（二軸動作）を修得してパフォーマンスを一挙に向上させています。

さて、本書には柳生新陰流の基本的な身体操作である「風帆の位」（ふうはんのくらい）と「浮沈の位」（ふちんのくらい）が丁寧に解説されていま

す。先入観を捨て「風帆の位」と「浮沈の位」をお試し下さい。身体のカムフラージュが抜け、のびやか、かつ緻密な動作ができます。

まず日本剣道形を「風帆の位」と「浮沈の位」で打ってみて下さい。足腰内部の力が太刀に乗り、太刀筋が格段に鋭くなります。

そもそも膝を伸ばしたままでは日本刀による切りつけはできません。切り下ろすのではなく切りつける場合でも刃が相手の身体に触れる寸前に膝（ひざ）を適度に落とし込まなければなりません。柳生新陰流では「膝をえます」と呼んでいます。現代剣道でも「腰で打て足で打て」という教えがあります。

先入観の呪縛を解き、古伝の術理を学んでみると本質が観えてきます。まさに温故知新です。画一化が進み、剣道は「剣の理法」から乖離した競技に変質しています。剣道にはルネサンスが必要です。



西海堂雑記 (3)

歩み足の剣道

昭和51年(1976年)に発行された『剣道日本12月号』が手元にあります。「昭和烈剣譜(11)左上段」と題した実録小説の中に、中倉清範士と著者の堂本昭彦氏の対談が掲載されています。

昭和五年、氏が上京して有信館に入門したとき、師の中山博道はすでに六十歳。稽古はすべて歩み足だったという。

(中略)わたし(中倉範士:筆者注)が歩み足で稽古していると、『先生は左足を出して小手を打つような真似をする、おかしい』などと非難されることもあるんですが、もともと剣道の足の踏みかたに送り足、継ぎ足、開き足、歩み足の四つが基本としてあるわけで、わたしにいわせれば非難するほうがかえって勉強不足を示しているようなものなんです。こちらから攻撃するときだけでなく、相手から攻撃されたときの自護体としても、歩み足のほうがいいですね。

(中略)「もし、剣道の極意はどこにあるかと問われれば」と中倉氏はいった。「わたしは、まさしく足さばきにあると思います」(攻略)

中倉範士は最晩年、清瀬で開催された西東京剣道合同稽古会にいらっし

やいました。わたしも列にならび稽古の順番を待ちました。

両肩を落とした柔らかな構え。なんと…左足を半ば撞木(しゅもく)にとり踵(かかと)は床についています。そして自由自在の足さばきで、縦方向だけでなく左右の動きも交え、打ち込む、引き込み返す、すり上げる、切り落とすといった動作の俊敏なこと。舞うように足を使い攻めかけ、腰から始動してスパンッと一拍子で打ちます。

左足を踏み込む出小手や返し胴、継ぎ足による遠間の面、開き足による左右の片手面等々。腰から始動し姿勢が崩れない自由自在の太刀さばきです。

中倉範士は若い頃、一時期合気道創始者の上芝盛平の養子になったことがありました。心身両面にわたり合気道の強い影響を受けたと思われます。

このコラム欄でご紹介してきた歩み足、つまり二軸動作は、中山範士やその弟子の中倉、羽賀、中島といった一門諸氏の足さばきの基本原理だったのです。

私は二軸動作による剣道を体得することを修業の目標にしています。末永く剣道を楽しみ修行するためにも、送り足一辺倒になりがちな現状から二軸動作による歩み足の剣道に脱皮したい。ちなみに洋の東西、古典、前衛を問わず、舞踏家は例外なく二軸動作を体得しています。古来、剣術は舞踏から強い影響を受けてきました。

二軸動作による剣道、歩み足の剣道がイメージできない方は、日本剣道形十本の足さばきを正確に思い出してみてください。剣道形と竹刀を使った稽古は別物ではなく同じものです。

自分自身の剣道を深めていくには、送り足だけでなく歩み足をはじめとするさまざま足さばきの稽古が必要です。



西海堂雑記 (4)

剣道のルネサンス

大リーグのイチロー選手が、あるドキュメンタリー番組で、なぜ日本の球界を離れてアメリカに渡ったのかと質問され、答えて曰く「日本の球界は選手の多様性を認めない画一的な管理体制がまだまだ根強いですね。僕の打法にしてもほとんどのコーチは、彼らが信奉する打法に強制的に変えようとしてきました。多様性を尊重し見守り楽しむ文化がなければ、野球は発展しません。アメリカの球界には多様性を尊ぶ文化があります。その文化を支えているのは、選手個人の創意工夫です。編み出した技をゲームで発揮し、切磋琢磨する（中略）。だからこそ観客は深く感動するのです。これが、僕が野球人としてアメリカを選択した理由です」

このコラムは剣道がテーマですから、日本の球界を「剣道界」に置き換えてみましょう。

基本はたいせつです。初心者が修得すべき基本的なカリキュラムのない競技は存在しません。剣道にも基本が存在します。入門すると、礼法にはじまり、立ち方、足捌、目付、基本打ち、掛け声といった一連の基本を習います。

しかし、基本といえどもそのすべてが絶対的で間違いのないものではないと思います。

現代の剣道のルーツは、明治中期にあり古いものではありません。明治27年に日清戦争が勃発すると、政府により武道振興が喧伝され始めます。翌28年に日本は日清戦争に勝ち、大日本武徳会が設立されました。

大日本武徳会の剣道主任教授を、明治

42年から昭和4年に逝去するまでつとめた人物が内藤高治です。内藤は千葉周作から数代を経た北辰一刀流を水戸の東武館で学んでいます。内藤の没後も弟子の小川金之助たちが武術教員養成所や武道専門学校で剣道指導者を育成し全国に配置しました。持田盛二、斎村五郎、大島治喜太といった専門家はこの教育機関の出身者です。

一方、東京高等師範学校（現在の筑波大学）の師範であった高野佐三郎は、千葉周作が学んだ小野派一刀流中西派を幼少の頃から学んでいます。成人して指導者となった高野は千葉周作の著作『剣術六十八手』を元にして剣道教授法を編集しました。この教授法を修得した指導者たちもまた全国で剣道教授の任にあたりました。

このように、北辰一刀流の後継者である内藤と高野が現代剣道を作り上げたのです。そして「間違いのない教え」として信奉され、現在も（財）全日本剣道連盟が統括する昇段審査という仕組みによって維持管理されています。

明治中期から昭和初期の革新者であった内藤と高野が、現在の剣道界を見れば、「我々の時代から根本的に何も変わっていない。創意工夫による革新がないものは停滞衰微する」と慨嘆するかもしれません。内藤と高野が北辰一刀流を基盤にして作り上げた剣道は、その根幹にある身体操作理論に矛盾を抱えています。剣術が剣道に改編された時代に生じた矛盾です。

7月号のコラムでもご紹介した「常歩（なみあし）」（二軸動作）は、拇指丘ではなく踵を起動部とする体捌を紹介しています。古流剣術のほとんどが踵起動ですから、常歩は剣術復興運動のひとつなのです。剣道は古流剣術や最新の身体操作理論によって、画一化の弊害を乗り越えて再生する時期にきています。

西海堂雑記 (5)



持ち味を活かす

暮らしの手帖社から4月に発行された『暮らしのヒント集』を購入しました。日々の暮らしを元気にするヒントが469通り、六章に分けて紹介されています。

目次を引用します。

まえがき	14 (ページ数、以下同じ)
第一章	工夫と発案 19
第二章	今日もいちにちありがとさん 55
第三章	うたうようにゆっくりと 85
第四章	なんでもとりいれてかわいが る 117
第五章	まいにちできること 151
第六章	うつくしさより、ていねいさ 183
あとがき	217

隔月に発行されている『暮らしの手帖』に2006年冬号から最近まで掲載された、たくさんのヒントに加筆して一冊にまとめてあります。

ひとつひとつのヒントは短い文章で綴られています。料理をはじめとする家事にはじまり、社会人として身につけておきたい作法など日々の生活のあらゆる場面が想定されています。

また、生きることが切ない時の心の持ち様は随所に記されています。

たとえば、37番「いろんなことにお悩みのあなたへ。自分の心とからだに耳を澄ませて、自分の歩調で歩いていけばいいのです」、272番「さみしきや切なさはいいものです。それは向き合ったり、たたかうものではなく、抱きしめてあげましょう」というように。

さらに、生きる力を底上げするヒントもたくさん掲載されています。75番「今年目標は立てましたか。目標は、仕事とは関係なく、自分自身のしあわせをイメージしたものを立てましょう。そして必ず紙に書きましょう」、77「何事においても失敗は成功のもとです。失敗を喜びましょう。なぜ失敗したかを考えること、それは暮らしや仕事を豊かにする最初の一歩です」

そして、剣道の修業に置き換えてみると役立つこともたくさん綴られています。いくつか引用してみます。59番「料理をする人は、常にものを生かすことを心がけましょう。どれだけ素材がよくても、料理法がわるければ、しっかりした味は生まれません」、288番「苦手な食材を、いろいろと工夫して料理してみましよう。もしかしてきょうから食べられるようになるかもしれせん」、416番「会う人のすてきなところを見つけ、ほめてあげましょう。会話が弾み、次に会うのも楽しみになり、気持ちよく別れることができます」、466番「仕事を楽しむコツは、今の仕事の量を減らし、仕事とじっくり向き合うことです。楽しまない仕事に、いい結果は生まれません。まずは仕事の仕方と量を考えることが一歩になります」

それぞれのヒントのキーワードを、稽古、技、修業といったことばに置き換えてみると、さまざまな気づきが生まれてきます。

西海堂雜記 (6)

さんま くらい 三磨の位

江戸時代初期、尾張藩剣術指南役であった柳生利厳（やぎゅうとしとし）は、流儀の教授法を変革し、「三磨の位」という教えを軸にして門人を教導しました。

剣の道では「習い」「稽古」「工夫」の三つの要素が大事であり、この三つを一体として錬り磨かなければならない、習い覚えた技法の鍛錬に止まらず、自分の持ち味を活かすように工夫を重ねるべし、という教えです。

陰流（かげりゅう）の創始者と継承者たちは教導と技法の工夫に注力しました。

15世紀末期に愛洲久忠が創始した陰流。16世紀後半、その陰流を修練した上泉伊勢守が独自の工夫を加え創始したのが新陰流。伊勢守から新陰流の道統を相伝されたのが柳生宗厳（むねとし）。江戸時代初期に柳生利厳と厳包（としかね）の親子が工夫を重ね柳生新陰流と呼ばれるようになりました。

利厳と厳包は、流儀の根幹にある「懸待表裏の法」は堅持しながら、応用実技にさまざまな工夫を重ねています。

新陰流の系統には、相手の意図の読みと誘い出し、技を見切って迎え打つ一連の技法に特長があります。江戸時代中期から末期に創始された神道無念流や北辰一刀流を原型とする現代剣道では「後の先」と呼んでいます。

しかし、新陰流は「待ちの遣い」ではありません。たしかに決め技に「抜き技」「返し技」「流し技（擦り落とし技）」といった応じ技が多い流儀ですが、相手を意図した動作に誘引する技法が整然と体系づけられています。柳生新陰流では相手を意図した状態に誘導して勝つことを「活人剣（かつにん

けん）」と称しています。誘引と攻めが一体となっているのです。太刀の速さと強さを信条とする硬質の剣ではなく、彼我の拍子と間合を制御して勝つ軟質の剣です。

さて、私は剣道修業の目標を「臨機応変、自由自在、万有共生」と設定しています。はるかに道遠しの状態ですが、三磨の位を参考に修業の心得をつくりました。

天—道理に適う修業をおこなうこと

地—基礎を磨く修業をおこなうこと

人—研鑽し合う修業をおこなうこと

道理に適う修業とは、自然の摂理に沿って無理無駄なく修練すること。

基礎を磨く修業とは、剣の道の基礎となる呼吸、気合、間合、拍子が相手との立ち合いにおいて自由自在に連携すること。結果として体捌が主、剣捌が従となること。

研鑽し合う修業とは、道場、出稽古、試合、審査、どのような場であっても互いの持ち味を高め合うように切磋琢磨すること。

初級段階で流儀の「型」を学び、鍛錬を重ねると、次第に自分の「持ち味」に気づき、「持ち味」を活かすべく工夫すればさらなる上達の道が拓けます。

愛洲、上泉、柳生一連綿と伝えられたのは、墨守盲従を戒め創意工夫を尊ぶ精神でした。室町時代初期に能楽を大成した世阿弥は、『花伝書』に一型を学び型を破り新境地を求めるのが修業である—と説いています。味わい深いことばです。

【参考文献】

『江戸武士の身体操作 柳生新陰流を学ぶ』
赤羽根龍夫著 スキージャーナル社発行