

六段挑戦と歩み足の剣道

五月十六日に名古屋で六段に合格しました。

私と同じ壮年世代の皆様のご参考になるのではないかと思います。稽古法をご紹介させていただくことにしました。後半は歩み足の剣道について記します。

昨年十一月に六段審査に初挑戦しましたが、あえなく不合格。打ち急ぐあまり業前に攻めがなく理のない立ち合いに終始したのが不合格の原因。私は居合刀を使う抜刀稽古、木刀を使う形稽古、竹刀稽古と三刀一体の稽古をおこなっています。どちらも業前重視に編み直しました。

一、身体感覚を錬る抜刀稽古

三年前から抜刀立業のひとり稽古をおこなっています。通っている道場の定例稽古会は土・日の九時三十分から一時間余り。八時の開場に一番乗りして自家製の五本の抜刀立業を三十分余り稽古。呼吸と目付を整え、運足、抜きつけ、足捌、太刀捌、残心、血振、納刀を繰り返し、身体感覚を錬ります。相手の意図と動きを想定しながら一刀両断する稽古は身体感覚の鍛錬に効果的です。今春からは業前に集中して稽古しています。

二、古流の組太刀を参考にしつつ形稽古

八時四十五分頃から三十分余り形稽古。古流諸派の組太刀の演武を参考にしながら稽古しています。二月に日本古武道演武大会で拝見した雲弘流剣術の組太刀には瞠目しました。業前の対峙する時間に深い術理があるようです。

三、重心点を保持して一刀両断する竹刀稽古

武道では腰幹の重心点を保持して動作することが大事。

重心点の位置が保持できれば心身が安定し迷いが消滅して「丹田に気が収まった」状態になります。身体感覚が全開に近い状態になり、相手の仕掛けに翻弄されず虚実の境が観取され、稽古で修得した技が最適最善な状態で発動されます。重心点の保持は稽古の要です。

定例稽古会は大技の一拍子の面打ちに始まり、切り返し、基本技、応用技、打ち込み稽古、掛かり稽古、地稽古、試合稽古、切り返しの順序で一時間余り実施。

私は三十八歳で剣道を再開しました。四十歳で当道場の門人となり十四年間お世話になっていきます。

今回の実技審査の立ち合いを振り返ります。私は五十二歳から五十五歳の部。最初に腹中から大きく強い気合を発したところ、心身の力みが抜け無心状態になりました。脳科学が説く「本能に我が身を託す状態」になったのかもしれない。明るく静かな異空間に入り込んだ感覚です。

【ひとり目の方との実技】中心を攻めながらジリジリと圧迫して相手の出頭に正面打ち。次に表から剣先を中心に擦り込み相手の出頭に小手打ち。中心の取り合いから面を誘引。打ち込みを右足を半足出して応じ返し、左足を踏み込み右胴を打ち左に抜け通り残心。少年時代に体験した歩み足の足捌きが半ば無意識に発動。

【ふたり目の方との実技】横手の間合から喉下に剣先をつけ打ち間に入り大技で正面を打つ。次に中心の取り合いから面の出頭に小手を打たれる。数合の後、面に誘引、応じ返し胴を打ち抜き残心。

ふたり目の方は合格されました。私との立ち合いで決めた出頭の小手打ちは審査員各位に高く評価されたのではないのでしょうか。太刀筋を瞬時に見切り、足捌き鋭く打ち切った見事な一本でした。

お二人も私と同様に再開組のようです。交剣知愛、一期一会。お互いに精進を誓いお別れしました。

次に試行している歩み足の剣道についてご紹介します。

私は少年時代に歩み足の剣道の一端を体験したことや、四年前に『進化するナンバ 実践 常歩剣道』を読み込んだことが機縁となり、歩み足を主体にした剣道に三年前から取り組んでいます。会員登録している地域の剣道連盟の稽古会場や道場に歩み足主体の剣道をおこなっている方はいらっしやいませ。私単独の取り組みです。

横手の間合から左足を前に送り打ち間に入り、右足を踏み込んで正面を打つてみれば体感できますが、身体が浮き上がることなく滑らかに前方に移動し全身が同調した太刀筋正しい打ち込みができます。

なぜでしょうか。腰幹の重心点と重心落下点が保持され、送り足で打ち間に入り打ち込む時よりも重心が安定し、全身から無駄な力みが抜け身体バランスが崩れないからです。重心軸が強く柔らかく通った状態で動作できます。

基本的な稽古として、送り足の切り返しの後、私は歩み足の切り返しをおこないます。横手の間合から左足を送り出し右足を踏み込んで正面を打ち、左面を打つ時は右足の前に、右面を打つ時は左足を前にした歩み足にします。

戦後は送り足を主体とする剣道が支配的です。歩み足を主体とする剣道も世界に広く普及してほしいと思います。歩み足主体の足捌に熟達すれば刀法に適う剣道が実現します。なによりも自分の持ち味を活かしながら上達できるのは楽しいものです。左記は歩み足の剣道の三徳です。

歩み足を主体とする剣道は打突動作時に脚部への負担が小さく障害を防止する効果もあります。筋力により跳ね飛ばすのではなく、心身の仕組みと重力を活用して躍動する、いわば生涯剣道の力強い同伴者です。

今回の六段の実技審査には歩み足の剣道で迷いなく臨み、業前の攻防をはじめとする一連の動作に歩み足主体の足捌を駆使しました。

今後先達の術理を学びながら工夫を重ね精進してまいります。

(東京都清瀬市 打味一範)