

この度ご依頼を受け昇段記を書かせて頂くことになりました神田隆治と申します。これから昇段審査に臨まれる皆様にもわたくしの経験がお役に立つかどうか分かりませんが、一つの事例として参考にしていただければ幸いです。

私は、昨年11月24日に綾瀬で行われた審査会で七段に合格することができました。一昨年の綾瀬、昨年の福岡、姫路に続いて4回目の受審でした。昨年はコロナ禍という異常な環境の中での受審ということで、稽古場所の閉鎖、受審会場、日程の変更などの苦労がありましたが、そのような環境の中でも多くの先生方、剣道仲間に助けていただき何とか受審の為の準備をすることができました。

まず準備の方法として①過去3回の失敗の反省②先生方のご指導内容③自分の稽古のVTRの分析を徹底的に行い、以下のように直すべき項目、特に私自身ができていないと感じている項目に絞って具体的に整理しました。

1. 着装について

見た目の印象が大事でありかつ審査中に絶対崩れない（解けない）ことが重要

<ポイント>①袴の長さのチェック

②面紐の長さが揃っているかのチェック

③面、胴紐の結びのチェック

2. 構えについて

全体的にゆったりと肩の力を抜いて柔軟に対応できる態勢がとれていることが重要

<ポイント>①目線の高さ（物見から相手を俯瞰するように）

②足幅はいつでも踏み込める適度な幅

③左手の握りを適正な位置で手の内を意識してしっかり握る

3. 攻めについて

限られた時間の中で焦らずにじっくりと自分から攻めることが重要

<ポイント>①気合を発するタイミング（一足一刀の間に入る前に）

②一足一刀の間での攻め

③打突を行う間の確認

④最後まで手元を上げない

4. 打突について

気剣体が一致した強い打突を自ら攻めて行うことが重要

<ポイント>①左腰から押し出すように前に出る

②左手を中心から外さない（打突後左ひじを伸ばす）

④身を捨てて打ち切る

5. 残心について

打突後は必ず残心を取り、審査中は気持ちを切らないことが重要

以上表現の仕方や内容の重要度はばらばらですが、ほとんどの項目がごく当たり前の基本的なことばかりで、かつ私自身が意識をして稽古しないとできていない内容でした（したがってこの項目は人によりかなり異なると思います）。書き出して整理したことは、私にとってはかなり効果的だったと思います。これらの項目については、稽古時にビデオ撮影を行い、チェックし次の稽古で修正するということを繰り返し行いました。これも私にとっては効果的であったと思います。

また本番の審査は、審査されているということや初めての相手との対戦、時間が制限されているなど、かなりストレスがかかった状態で受けなければならないという難しさがありました。私も過去3回の受審経験から、審査時は日頃の稽古の7～8割程度の力しか発揮できなかつたと感じていました。その受審時のストレス解消の対策の一つとして、次のような対策を考え準備しました。

まず、審査時間が限られているので、使う技を限定し1分30秒の中での組み立てを考えて稽古しました。

具体的に使う技は次の4つに限定しました。

①面 ②小手面 ③返し胴 ④出鼻面

得意な小手は、打った後のリスクを考えて審査の中では禁じ手にしました。

次に限られた時間の中で成果を出すための稽古については、新宿区剣道連盟の東山先生が中心となって、時間を計っての模擬審査を何度も行って下さいました。模擬であっても時間の制約があり、相手の方も審査のつもりで臨んでいるということもあり、いつもの稽古通りにいかないという体験をすることができたことも今から考えると大変良かったと思っています。

失敗した3回の審査では、試合時のように相手に合わせる技も使っていましたが、模擬審査時は時間の制約や審査官の方々の印象などを考えて、すべて自分から先に攻めるように心がけました。

以上、今回の受審にあたって私が考えて実行してきたことを述べてきましたが、あくまでも私個人の一例であり、内容については稚拙な部分など、賛否両論あると思いますが、その点をご承知おきいただきたいと思います。

今回の準備の組み立ての基本となっている考えは、全て皆様の私に対するご指導、アドバイスによるものです。新宿区剣道連盟の先生方、一緒に稽古していただいている皆様、大学の先輩、同期の方々には大変お世話になりました。この場を借りてお礼を申し上げたいと思います、本当にありがとうございました。また、これからもご指導、アドバイスよろしくお願い申し上げます。

令和3年2月11日

神田 隆治