

令和4年8月21日の新潟の審査で六段に合格させていただきました猿渡です。

合格への道筋といっても、面打ちはどうしたらいいのか、そのための構えはどうするのか、といったことを未だ試行錯誤中で、新宿区剣道連盟（以下「新宿剣連」）の皆さんにお話しできるようなことはありません。ただ、この間の私の迷走ぶりは中高年からの剣道の皆さんには参考になることもあるかもしれません。その点について報告します（あくまでも私の体感ですが）。

(1) 右腰打ち時代

「腰で打て」を曲解し、右腰をグッと前に出して打突していました。相手の方と竹刀の軌道が異なるので、意外によく当たりました。しかし、右手で竹刀を押し込み、左足は跳ね足になります。全国審査は絶対に合格しないとのこと指導でNG。

(2) く字打ち時代

真っ直ぐ正対したまま打突しようとしてしました。滞空時間の長い打ちだとのこと指摘。録画して頂くと、左足で蹴って前に出ているつもりが、腰は上に移動し、その後、腰をくの字に折って右手で竹刀を押し込んでいました。よってNG。ここで骨盤を前傾させるとの教えに出会い、新たな迷路に嵌ります。

(3) 出尻鳩胸時代

骨盤は主に、背骨より上の上半身を支える仙骨と、仙骨の両側にある腸骨から成り、様々な筋肉が取り巻いているようです。骨盤の前傾、あるいは腰を立てた構えのためには、どうも、仙骨と腸骨の間の仙腸関節が動く必要があるようです。ところが仙腸関節は、高校生ぐらいを境に、使っていないと固まるようです。私のは既にガチガチで、腰は一つのドッジボールのようでした。私の意識としては骨盤を前傾させたつもりでしたが、仙骨の上の背骨を前に折り出しただけ、後ろはお尻を突き出しただけの出尻鳩胸となっていたようです。足は前後に広がり、無理して左足で押し出そうとする結果、打突後も顔が下を向くという状態で、これもNG。

(4) ぐらつき腰の時代

何とか仙腸関節を動かそうと四苦八苦するうち、グニューっと、仙骨が前に出る感じがしました。固まっていた筋肉や関節が動いたからか、一週間ほどギックリ腰になりました。ただ嬉しいギックリ腰でした。ところが、今度は、稽古していても腰がグラつくようになりました。疲れてくると腰が下がるという指摘をいただきました。もう、剣道は止めたくまりました。そんな時、新宿剣連の飯島さんに稽古の録画を送って頂いたところ、飯島さんの左の股関節は私に比べ、前に出ているということが判明しました。

(5) 腰を締め直す

グーッと、股関節を前に押し付ける（押し出す）と、腰が上がってくる気がしました。同時に仙骨を前に出すと、両側の腸骨が仙骨の後ろで閉じて腰が締まる気がしました。ところが、背中の筋肉が硬いので、後ろに海老ゾってしまいます。そこで、肋骨の一番下辺り（鳩尾）に対応する背骨を前に出す努力をしました。脂汗がでますが、顔が正面を向き、首の後

ろも真っ直ぐになります。仙骨から鳩尾に相当する部分の背骨を前に出す感じです。自然と胸も開きます。ああ、これが腰を割って胸を張るという教えではないか、という気がしました。左足の腓骨を伸ばすと、股関節を前に押し倒す動きが腸骨を通じて直接背中を押してくれる感じがしました。あとは、脱力して上半身が仙骨の上でそのまま移動し、背骨主導で、胸から前に平行移動するようになればいいなあ。とりあへず、今はこの構えを意識しています。日々変わりますし、正解はないのかもしれませんが。ただ、審査当日は、この構えの積りで、攻めて見て打突するという手順で、自分のものとは思えない面打ちができましたように思います（今後、二度とできないかもしれませんが）。

(6) 今後

構えは、自然体から来ているので、自分で作らず自然により良い構えとなり、より良い打突に繋がるよう、ご指導を頂きながら修正作業を加えていきたいと思います。また、今まで、心技体の「体」の工夫ばかりでしたので、今後は、少し「技」や「心」の工夫にも挑戦したいと思います。

(7) 新宿剣連のみなさんへの御礼

お一人お一人のお名前を挙げて御礼申し上げるべきところですが、本当に新宿剣連の皆さんにはお世話になりました。特に、私は不合格が続き、新宿剣連の問題児となっていましたので、なおさらです。副会長の栗原正和先生には、毎回の稽古で、打突と構えについてご指導頂き、修行の物差しになりました。理事長の柴田章雄先生には、根気強く稽古頂きました。その稽古の録画のスローモーション再生と人体骨格図を睨みながら、先生と自分の動きの違いを分析したことは大きかったと思います。新型コロナで道場での稽古が叶わない時、飯島さんや松尾さんたちと青空の下、素振りや基本を繰り返したことも思い出です。毎度審査の申し込み手続きを頂いた事務局長の清水公俊先生に笑顔でお祝いの言葉を頂いた時は、ホッとしました。

(8) 中高年からの皆さんへ

何とか合格できたので言えるのかもしれませんが、自分の身体と会話し、重力との整合性を求めて、構えや打突の修正を試みる作業は、還暦を迎えた私には、実は楽しい日々でした。宮本武蔵は、その遺書「独行道」の中で、財宝所領、美食をはじめ、世俗の楽しみには興味はない、ただ、常に兵法の道をはなれず、と記しています。私には、やせ我慢に思いましたが、本当に剣道修行が楽しかったのかもしれませんが。

少子化で剣道人口が減っているとの話を聞きますが、多くの中高年の皆さんに、この道を味わっていただければなあと思います。教えて頂く先生方にはご負担をおかけしますが、何より年齢が消えるようです。新宿剣連の先生方がその証拠です。

以上

令和4年8月 猿渡知之