

## 強いところに挑む稽古が 高段位の剣道につながる

現在、私が指導する初音剣志塾では少年(4歳から)、および一般会員(高校



初音剣志塾の一般会員の皆さんとともに

生から社会人まで)の方々が稽古で汗を流しています。また、私が八段取得後「福聚会(ふくじゅかい。月に1度)」という稽古会も開き、年齢・段位を問わず、志(こころざし)をもった人が、「仲良く、楽しく、正しく」をテーマに上達をめざしています。

社会人の剣道家にとって、昇段審査で合格することのみが目標ではありませんが、ただ、高段位にふさわしい剣道・理にかなった剣道を求める上で大切な通過点のひとつであります。

高段位にふさわしい剣道を身に付けるためにはその資質が求められます。まず一人の社会人として仕事や家庭での役割を全うした上で、志を高く持って剣道修業を行なうことがベースになります。

私たち初音剣志塾では、五段取得をひとつの区切りとしています。四段までは名前の後に「先輩」「さん」をつけて呼びますが、五段取得後は必ず先生と呼ぶように指導しています。

本人が指導者であることを自覚し、社会人としての模範ある言動をベースとし

立ち居振る舞い・所作事・礼法を意識し、剣道人としてふさわしい自覚ある行動を心がけることが大切であると思います。普段の稽古以外でも、審査や出稽古といった、他所の方と剣を交える機会においても生かされるでしょう。

また、模範的なふるまいへの意識は、稽古に対する取り組みそのものにも影響があります。縁あって稽古した相手が「この人と稽古してよかったな」と思われるような稽古をすることを私自身心がけていますし、後進にも伝えるようにしています。たとえ学生や子ども相手だったとしても、おざなりな稽古では「せつかく一所懸命やっているのに」と不満を持たせることとなります。指導者として、責任もって指導することは常に大切にしています。

では、具体的に実りのある充実した稽古とは何かといえば、合気と間合を意識した、先の攻めを心がけることではないかと思えます。打突そのものに意識が向いてしまいがちですが、打突までのプロセスを大切にしなければなりません。掛かり手と元立ちの合気。元立ちの気位により掛かり手の気が大きく変わります。

互いに先の気位を持ちながら、間を詰めて過ぎず、掛かり手は攻め勝ち、気位で優位に立って打突につなげることです。

日常会話と同じように、稽古の場でも、相手は何を求めているのか、何を話そうとしているのを受け止めてあげながらこちらの気持ちを伝えることが、合気につ

ながるのではないかと思います。

私は八段審査を控えていた時期は、初音剣志塾での稽古と大学での指導が主でありました。上の先生に稽古をお願いする機会はなかなかありませんでしたが、どのような相手であっても、「相手の強いところを見つけて、強いところに挑んでいく」ことを大切にしていました。

相手の弱いところを突くのは戦術の一つではありますが、こと稽古となると相手が上手の先生であれば勉強になります。下手の人が相手である場合、互いに実りのある稽古になりづらいと思います。

相手の強いところを見つけてようと心がけると、自分の心も落ち着いていられず、それは、掛かる気持ちだからです。弱いところを見つけてようとすると、気持ちが焦るのではないかと思います。「どのような相手に対しても学びの姿勢を崩さず、合気と間合を意識した先の攻めを意識した上で、相手の強いところに挑んでいく」。このような経験談を後進の方に伝えていくと、

高段位をめざすのであれば、勝って打つ稽古、そしてどのような相手に対しても敬意を持ち、相手の強いところで勝負をする稽古を心がけることで新たな課題が見つかりやすくなります。そしてその課題に取り組み達成できたのなら、手ごたえを感じて稽古への意欲が湧くと思います。そのような稽古ができれば、より剣道を継続し、上達するモチベーションになるのではないかと考えています。