Ⅰ章　剣道の基礎知識

1．剣道の歴史から今を見つめなおし未来を見据える

剣道は日本刀の発明を源として、戦国時代の武術性、江戸時代の芸道性、幕末以降の競技性など、日本の風土のなかでそれぞれの時代における新たな価値を見出しながら現在に至っている伝統文化である。特に、江戸時代中期における、竹刀および防具の考案と改良による「竹刀打ち込み稽古法」に端を発し、競技性が加味されながら社会的な広がりをみせ、人間教育の手段として今日まで継承されてきたものである。

剣道は長い時間の中で前述のような複数の要素を持ち合わせ、バランスを保ち続けてきたといえるが、近年問題点としてあげられる一つは「勝利至上主義」である。平成元（1989）年頃をピークとした剣道人口の増加に伴い、小・中・高校生を対象とした大会は全国各地で数多く開催されるようになった。これらの大会が少年少女たちにとって大きな目標となり、保護者も一体となって熱心に応援する姿は微笑ましく、人口増加の一因ともいえる光の部分である。その反面、競技として勝敗の結果を重視する傾向が次第に強まることで「負けない、打たせない剣道」が流行り、不当な鍔（つば）ぜり合いや長時間の試合など、剣道本来の姿とはかけ離れた問題が生み出されたといわれている。

このような試合展開を是正すべく、中体連、高体連、全剣連などで様々な取り組みがなされてきたものの、これらの問題は、ルールや審判など試合の在り方よりもむしろ、指導者の剣道の捉え方や指導の在り方に重要な課題を投げかけている。

剣道は、自分が攻撃をするとき、相手からも攻撃される状況にあり、その中に身を投じていくことは非常に勇気のいることである。身構え、気構えを調えて「攻めて打つ」というなかには、剣道の技の考え方が凝縮されていて、相手に攻撃を仕掛ける「攻め」や「先の気」の教えこそが剣道の奥義の一つであり、勝負の醍醐味（だいごみ）とも言える。

指導にあたっては、「攻め」や「先の気」の教えを、発達の段階や熟練度に応じて具体的に理解させながら技能の向上を図り、たとえ試合の結果が負けであったとしても、その試合ぶりに「攻め」や「先の気」が窺（うかが）えたときには、それを認めて褒めながら次の課題へとつないでいく指導の姿勢こそが、攻防の妙を発揮し合う試合の礎になる。

そして、それは竹刀や体の動きだけに留まらず、困難な課題に自らが積極的に立ち向かっていこうとする「生きる力」の育成にもつながっている。指導者は、稽古照今の言葉通り、剣道のもつ奥深さを再確認の上、日本文化の一つである剣道の伝承者であることを自覚して指導にあたる必要がある。

2．剣道の特性

昨今の社会を見たとき、青少年層や成人層の協調性や責任感の欠如による非社会的行為などが激増しており、憂慮に堪えないところである。不透明な将来、あるいは科学の発展や物質的豊かさ、さらに価値観の多様化の中で、心の成長が遅れたのではないかともいわれている。

このような状況の中で、文部科学省は、教育全般について「生きる力」を育むことを強調している。具体的には、平成 18（2006）年に戦後初めてとなる教育基本法の改正が行われ、それに伴う平成 20（2008）年の中学校学習指導要領改訂によって、中学校第１・第２学年保健体育科における武道必修化となり、平成 24（2012）年度から全面実施となったのである。このことは、我が国発祥の伝統文化「武道」を全ての青少年が学ぶことによる好影響を期待されていると捉えられる。剣道指導者は、剣道の修行を通して生涯学習の実践者として、より良い剣道を伝承していかなければならない。

全日本剣道連盟は「剣道の理念」を提唱し、剣道の根本的な考え方を示すとともに「剣道修錬の心構え」、「剣道指導の心構え」を制定している。

指導者はこれをよく理解し、念頭に置いて今後の指導にあたらなければならない。そして、剣道の指導を通して、明るく健全な社会を築く人づくりの一端を担うことが剣道のもつ文化的価値をさらに高めるとともに、社会からの認識を深め存在感を高めることにつながっていくと考えられる。

（1）伝統文化性

剣道は日本古来のものであり、伝統文化として継承してきたものである。伝承し続けてこられた先人への感謝を胸に、さらに伝統に磨きをかけ後世に伝えていきたい。

伝統とは、ありのままに引き継ぐだけで済まされるものではない。不易流行の言葉通り、各時代において創造的に磨き抜いてこそ真の伝統として価値の高いものとなる。

伝統文化であるということは、人類の理想を実現していく精神活動であり、人間の発展に寄与するものである。そのような認識のもとに誠実に剣道指導に当たる姿勢をもつことが、伝統文化としての剣道の伝承者といえる。

（2）競技的特性

剣道における競技的特性としては、次のようなものが挙げられる。

①対人的特性

原則として一対一の対人的競技として成り立っている。

②特色ある用具

剣道独自の用具を用いているのも一つの特性といえる。例えば剣道着・袴・竹刀・木刀・剣道具である。

③最高の一本（有効打突）を求め続ける

有効打突を求め合うことによって競技が成り立っている。その有効打突は偶然「あたった」ものではなく、意識的で必然性に裏打ちされた「打ち」でなければならない。どれ程すばらしい「一本」が打てるかということが剣道の魅力であり、具体的目標である。老若男女区別なく、その人の能力において最高の一本を求めるものである。より高度な一本を求め続けられることが、生涯学習としての価値を高めることになる。

④体力と競技年齢

剣道は、競技年齢が高まっても楽しく続けることができる。また、楽しく続けられるだけでなく向上し続ける可能性を持っている。他の競技と比較してみるとき、老いも若きも男も女も同じ競技規則でこれ程長く続けられるものはない。

剣道を成り立たせている要素を心技体と考えるとき、体力の低下を技法・心法で補うことが可能である。これは剣道のもつ最も優れた特性であろう。

このような運動文化を創造してきた先人達に敬意を表しながら、この特性をさらに確実なものにしていく努力を継続することが望まれる。

⑤格闘性

剣道が生まれてきた歴史をたどれば、戦いに勝つ方法、その訓練として発生し発展してきたといえる。それが今は、「人間形成の道」となっていることに注目しなければならない。運動文化の一つとして長い時間をかけて醸成されてきたことを慮（おもんぱか）り、さらに発展させていきたい。

修錬の過程においては、闘争の形態をとっていることにより、時には本能的闘争心が芽生え表面化しがちであるので、自己を律し、互いに相手を尊重して「礼に始まり、礼をもって行い、礼に終わる」といった教えを態度で示すことが大切である。このように「礼」の指導・学習により、人間的に成長し続けられ、しかも運動文化として発展させることが可能となる。

指導者は、この格闘性の中から、生きる力を生み出させ、心ある人間を育成していく指導を展開しなければならない。

⑥試合と稽古

現代において剣道は、主に競技として試合が行われ勝敗を競っている。試合は剣道修行の手段であり、一つの方法である。剣道は稽古をすることで成立するともいえるが、「試合は稽古の如（ごと）く稽古は試合の如く」という言葉を十分理解し、指導者は、試合と稽古が全く別のものではなくて、試合が稽古の反省となり、剣道のさらなる上達への刺激となるよう指導･助言することが大切である。

（3）運動的特性

これは剣道独自のものと他の運動と共通のものとがある。いずれにせよ、健全な心身の発達に優れた効果があるということを指導者は強く認識すべきである。

①正しい構えと打突運動

剣道は剣道独特の構えがある。その構えの基本になる姿勢が自然体であり、剣道における重要な要素であるとともに、しかも大変健康に良い姿勢であるとも言われている。

また、それに伴う打突運動は、指先の運動から全身の運動に至る健康に効果的な運動となっている。

この望ましい姿と構えと動きを求めて修錬する剣道は、学習者の心身の健康を維持増進する大きな力を持っている。

②敏捷性と巧緻性

剣道は敏捷（びんしょう）なる動きをもって、より望ましい技能をより正確に実践することを繰り返す。そのことにより、敏捷性と巧緻性が高まり、さらに高度な剣道が可能となって、より質の高い剣道の実践者となる。

③瞬発力と持久力

瞬発力と持久力とは違った特質をもつものであり、関連する筋肉も異なる場合もあるが、剣道は、瞬発力を必要とする場面と持久力を必要とする場面とを持っている。また、瞬発力や持久力を高めるためのトレーニングを行うことも多い。したがって、剣道をしていると、結果的に相当な瞬発力と持久力が身につくことになり、学習者の全身的機能を高める。

（4）精神的特性

剣道は「心気力一致」とか「心身一如」というような言葉にあらわれているように、体と同時に心、つまり精神的成長に相当重大な価値を置いている。言い換えれば、精神性の向上を期待し、それを意識的に育てようとしているのである。

以下述べる特性は、結果として育成されるものをあげているが、無意識のうちに育つものというよりはむしろ人間として育てなければならないものであり、剣道を通して意図的に育てていかなければならない。

①積極性・自主性の育成

剣道では、「攻める」あるいは「攻めて打つ」ということ、あるいは「闘志」ということなどが、剣道の大きな要素となっているので、積極性がなければ剣道は成り立たないとも言える。

さらに、剣道は団体戦、個人戦問わず試合で、あるいは日常の稽古で、対人的闘いという形をとっている。いかなる場合においても、自分で考え決断し、自分の行動を選んで実行していかなければならない。それ故、自主性がその根本となる。良い意味での積極性・自主性の育つことが、剣道の大きな特性の一つである。

②集中力・注意力・判断力（決断力）・調整力の育成

剣道の稽古や試合の場において、相手の心気力を見抜き、自分の心気力と比較しながら相手にどう対応すべきかを考え、瞬時に結論を出していろいろなことを実行していく。その中で、集中力・注意力・判断力（決断力）が一緒に機能し、調整力を発揮してその行動が生まれる。

真の知能とは、新しい場面に遭遇したときにどう対応するかという創造的な力である。したがって、剣道は知能を高めるといっても過言ではない。

③公正な態度、社会的協調性の育成

剣道は「人間形成」を究極の目的としている。それは、剣道の稽古や試合の場を通して人間として人間らしい行動の規範となるべきものを学ぶことにある。したがって、剣道活動が人間として好ましいことを学ぶ場であらねばならない。文武両道の理想が常に剣道の修錬を通して養われるようにしていきたい。剣道を通して、本当に真なるもの、善なるもの、美なるものを公正に観て判断する力を養うことにより、社会人としての公正な態度や、社会的協調性を育成することができる。

ただ、剣道は集団スポーツと異なり、あくまでも自分を頼りにして修行が進むだけに、どちらかといえば自己中心的になりがちで協調性に欠けるきらいがあるので、指導者は意識的にお互いに協力し合うことや全体で協力的に行動することなどを指導しなければならない。

協調性が不足すれば、剣道仲間からもはずれていくようなことにもなりかねない。次に述べる礼の心を大切にして、共に成長することを実践させ

ていきたい。

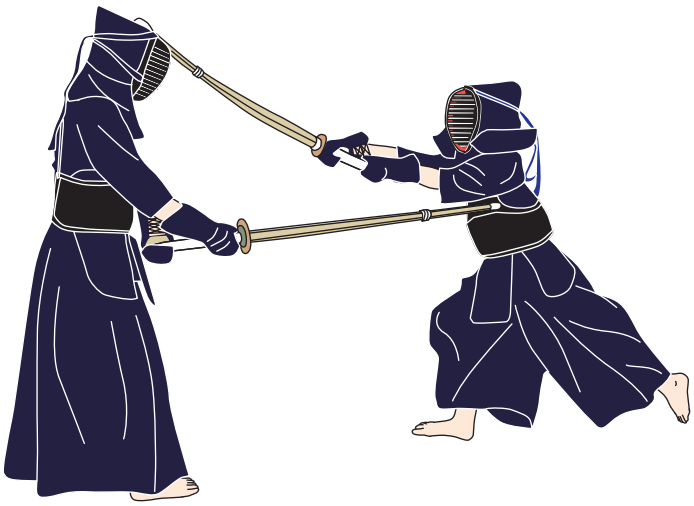
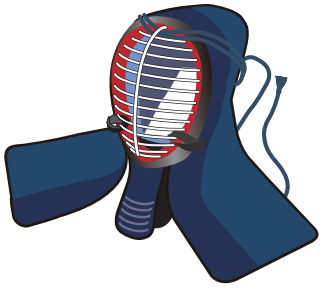
④自他への正しい節度と礼の心の体得

剣道は「礼に始まり礼に終わる」といわれている。礼の心を大切にし、それを育てるための礼儀作法を守っていくことを一つの伝統として育て続けていかなければならない。剣道での礼は以下のように捉えることができる。

ア．剣道は、相手を打つ・突く・かわすなど、お互いに攻撃し合う対立関係にある。「打って反省、打たれて感謝」といわれるように、お互いに相手は、身体を鍛え、技を磨き、心を養うためのよき協力者であるとする考えから、相手の人格を尊重し、内には敬意と感謝の念を持ちつつ、外には端正な姿勢で節度をもって礼儀正しくすることが求められる。

イ．剣道は対人的な格闘技であることから、過度に闘争本能が現れたり感情的になったりすることがあるかもしれない。闘争本能や感情を人間として統御することはもちろん、行動規範としての「礼の形式」を厳しく自分に課しながら、行動を律することによって精神を鍛えていくことが求められる。

ウ．道場は遊戯や娯楽の場ではなく、自分自身を鍛え磨き、修養に努める場である。したがって、俗世界から道場という清浄な場に入るため、身心に拘束を加え、姿勢を正し、心を整えるなどして修錬に向う手続きを経る。道場の入退場の際に礼をするのはこうした意味があることを忘れてはならない。礼は、剣道にとって大変重要とされており、社会人としても必要であることを理解させることが重要である。また、礼儀ばかりを強調しすぎると堅苦しいものとなり、剣道が敬遠されることにもなりかねないので、指導の内容をバランスよく考え、楽しく剣道の練習をしながら礼儀を守る習慣を身につけさせることが望ましい。



メモ