

私の稽古法

第80回

剣道 松崎 賢士郎

2017年4月に入学以降、筑波大学での剣

道生活はもうじき6年になります。筑波大学剣

道部では、伝統的に基本を重んじた稽古を行っ

ており、それこそが特長であると言えます。体

操、素振り、切り返し、約束稽古、地稽古、掛

かり稽古という内容で、一日の稽古時間は基本

的に2時間程度です。全国トップレベルの先生

方、先輩方、同期や後輩に恵まれてはいるもの

の、その環境を生かすか殺すかはすべて自分に

かかっています。今回は、これらの稽古の中で

私自身が常に大切にしていることをいくつか紹

介したいと思います。

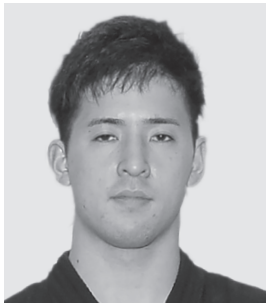
現在の稽古法とそのポイント

■全体を通して

全ての稽古に共通して常に意識していることは、稽古の目的と効果です。「この稽古は何のためにいい、何を求めるべきなのか」。この問いに対する答え次第で、自分自身の剣道とその方向性は大きく変わっていきます。一般的に正しいとされる動きやポイントも含めて、そこに含まれる意味を理解しようとすることが大切であると考えます。また、期待される効果を最大限引き出すために、何に全力を注ぐべきかを考えることも大切に行っています。以前は、何にいても「きつい」効果がある」と考えていましたが、今では決してそれがすべてではないと感じます。

時期によってその取り組み方を変えていくことも大切にして

プロフィール



松崎 賢士郎

(まつざき・けんしろう)

1998年生まれ、長崎県諫早市出身。剣道の名門校である同県立島原高校から筑波大学へ進学し、現在、同大学大学院2年生。

〈主な戦績〉

- ・全日本剣道選手権大会 (2021年優勝、20年2位)
- ・全日本都道府県対抗大会 (22年優勝、19年2位)
- ・国民体育大会 (優勝4回)
- ・全日本学生大会 (18年団体2位、19年団体・個人ともに2位)



2021年の全日本剣道選手権大会の決勝で小手を決めて優勝した筆者(右)

います。筑波大学では、先述した日常的な稽古法の他に、鍛錬期(基本稽古を中心とした時期)や試合期(試合前の2週間)、寒稽古や強化合宿と、一年を通じて稽古の区分けがなされています。鍛錬期に求める成果と試合期に求める成果が大きく異なるように、目標達成に向けて「今必要なものは何か」を基準に稽古の計画を立てることが重要であると考えます。

めに何が必要か、試合期ではパフォーマンスを「発揮」させるために何が必要かという視点から、それぞれの剣道生活を計画しています。

■基本稽古(切り返し、約束稽古)

現在、私が切り返し(正面打ち↓体当たり↓前進しながらの左右面打ち↓後退しながらの左右面打ち↓正面打ち、を連続して行う稽古)を行う上で最も重視していることは、呼吸法です。正面を打突してから一太刀目の左面にかけて気持ちと呼吸を切らさず、そのまま9本打ち切る方法や、9本目からの中段の構え、その後の正面を打突するまで気持ちと呼吸をつなぐ方法など、同じ切り返しでも呼吸に対する意識によってその効果を変えるようにしています。

約束稽古(前もって打突する



切り返しの練習



面内ちの流れ (①～③)。この間に打突前、打突時、打突後の流れを確認しながら常に本番を意識した約束稽古を行う

部位を決め、姿勢や打ち方、間合い、足捌きなどを体で覚えるために行う稽古)の取り組み方については、打突前、打突時、打突後の三つの局面に分けて紹介します。

① 打突前 遠間から「触刃の間」「二足一刀の間」にかけてどのように攻め入るのかを考え、実践しています。簡単に1

歩で詰めるだけでなく、実戦の場面を想定しつつ相手がどのように感じるか、どのように感じてほしいのかをポイントに攻めを組み立てることが重要であると考えます。仮に同じ打突動作であったとしても、打突前の攻め方、打突時の間合や機会によって相手の感じ方は全く異なるため、これらについて検討する

ことは自分の剣道の幅を広げることにつながります。

② 打突時 この時に求められるのは試合での有効打突の判定基準をはるかに超えた精度です。

プレッシャーがかかる試合場面で出される技の精度は、約束稽古での技に比べて必然的に低下することが予想されます。その差を最小限に抑えるために、実

戦を想定した稽古環境を創出することはもちろん、稽古ではより高い目標を設定し、その達成に必要なコツや勘を探し求めることが重要であると考えます。

③ 打突後 有効な打突に見せるための姿勢や足捌き、残心を工夫しています。有効打突の判定基準となる精度を100%とした場合、その70～80%でも有効打突として認められる動作を目指しています。

■地稽古、試合

地稽古（練習試合）、試合に共通して言えることは、こちらの

の仕掛けに対する相手の反応を

大切にすることです。先に述べ

た通り、常に「相手がどのような

に感じているか」に集中し、相

手の隙を感じ取れるまで、攻め

を重ねていくことを心がけま

す。そして、相手に隙が生まれ

た瞬間に打突できるよう、必要

な動作を必要な機会や間合で行

えるという過程を感覚的に逆算

しています。特に稽古ではその

機会を多く作り、挑戦と反省を

繰り返しすることが自身の成長につ

ながると考えます。

また、指導稽古（掛かり稽古

Ⅱ元立ち〈打突を受ける側〉に

向かって技を出し続ける稽古）

も非常に貴重な機会として認識

しています。打たれるリスクを

考慮せず、自らを捨て切つて技

を繰り返すことで、迷いや疑い

がなくなり「自分の剣道」に近

づいていくからです。私の場

合、自分の剣道を迷いなく遂行

できることは、ハイパフォーマンス

の発揮に大きく関わるた

め、試合前は先生方に稽古をお

願いすることがルーティンの一

つとなつていきます。同じよう

な意味で、出稽古の機会も積極

的に確保するようにしていま

す。慣れた環境に留まらず、新

た刺激を求めて稽古に向向く

経験は、自分の価値観や考え方

を大きく広げてくれます。ま

た、現段階の自分の剣道を思い

つきり発揮することで、自分の

「現在地」を知ることができ、

その後、進むべき方向性を見極

める良いきっかけとなります。

現在の稽古法に至った経緯

私は7歳の頃に地元諫早市の

真崎少年剣道会で剣道を始めま

した。当時の私は、「日本一」

はおろか県内で勝つのが精いつ

ぱいの選手であつたと思いま

す。しかし、今の私の剣道は当

時、館長だつた山内清隆先生を

はじめとする先生方の指導はも

ちろん、剣道を始めるきっかけ

となつた父の影響も大きく受け

ています。

父からは剣道の「理」を学び

ました。当時の私は到底理解の

及ばない剣道の本質的な部分で

あり、「なぜそうなるのか」「ど

うすればできるか」という疑問

を投げかけられては考え、指導

される日々でした。非常に厳し

い父でしたが、今思えばその経

験こそが私の剣道の原点であ

り、勝負への備え方や努力の大

切さなど、「日本一」になる上

に必要な基礎を築くことができ

たのではないかと思います。

その後進学した島原高校で

は、日本一を目指すチームの一

員として、かつ学業を本分とす

る一高校生として、「限りある

時間を最大限有効に使う大切

さ」を学びました。大学入学後

は、「どうすればこの稽古を自

分のモノにできるのか」という

疑問から、目の前の一本をより

大切にしようになりました。

これらの経験は、稽古の質にこ

だわる習慣を身につける上で必

要不可欠であつたと考えます。

また、自分の成長を感じる時



剣道錬成大会で子どもたちを指導する筆者（2022年、日本武道館）

には、いつも「格上の選手を相手に必死に食らいつく経験」があったと感じます。中学2年の冬、実家の近くにあった長崎刑務所に稽古をお願いするも、刑務官の方々には全く歯が立たず、悔しさと熟達者と稽古できる楽しさを噛みしめながら稽古を積み重ねた日々がありました。大学2年の頃、全日本強化

会を大切にする背景には、こうした体験が大きく関わっていると思います。

次世代へのメッセージ

今回、私が稽古で大切にしていくことの一端をご紹介します。日々の稽古の積み重ねに加え、変化を恐れず進化に挑戦し続ける志を大切にしていただきたいと願っています。

選手に招集されてからは、世界最高レベルの先生方や先輩方に稽古をお願いし、これまでにない刺激をたくさんいただきました。いずれも「とにかく負けなように」「せめて一本でも取れるように」と必死に食らいつく日々の中で、いつの間にか「当たり前」とする基準が大幅に高くなっていました。現在でも掛かり稽古や出稽古の機会を大切にしている必要不可欠なものであり、その時期にこそ自分が成長していると経験的に捉えています。人はうまくいかなければ、苦しい時期もポジティブに捉えることができ、過去に固執することもなくなるかと思いま

す。武道修行者の皆さんも、日々の稽古の積み重ねに加え、変化を恐れず進化に挑戦し続ける志を大切にしていただきたいと願っています。