

私の稽古法

第59回

なぎなた 林田 智笑

私は3歳からなぎなたを始め、今年で約23年にな

る。2019年にドイツで行われた世界なぎなた選手権大会への出場、皇后盃全日本なぎなた選手権大会3連覇という貴重な経験をさせていただいた。指導してくださった先生方、支えてくれた方々がいなければ、このような結果を残すことはできなかった。これまで選手として、学んできた多くのことを更なる成長に繋げたい。

今回、このような機会をいただけたことに感謝し、私のなぎなた人生を振り返りながら、これまで学んできたことを皆さんにお伝えしたい。

私の歩んできた道

▼なぎなたとの出会い

母は幼い頃から中学生までなぎなたを習っていた。成長し、結婚するときに、道場の岩瀬孝代先生から「女の子が産まれたら、子どもと一緒にまた戻っておいで」と言われたそうである。そんなことが縁で姉が4歳、私が3歳のときに母と一緒になぎなたを始めた。

小さい頃の記憶はあまりな

い。母が撮ってくれていたビデオ映像を見ると、表彰式で静かに気をつけの姿勢をしないとイケないのに、賞状を受け取った後、母に向かって賞状を掲げて飛び跳ね、姉に怒られていた。

私は幼い頃から活発で、小学校の休み時間はチャイムと同時に教室から飛び出してドッジボールをしていた。また、負けず嫌いで、なぎなたの試合で負け

プロフィール



林田 智笑
(はやしだ・ちえみ)

1995年生まれ、大阪府出身。2013年、大阪市立汎愛高等学校卒業。17年、関西大学卒業。同年4月から関西福祉科学大学高等学校で保健体育科教員として勤務。

なぎなた四段。

〈主な戦績〉

全国高等学校総合体育大会

秋田インターハイ団体・演技優勝 (2011年)
福井インターハイ団体・個人優勝 (2012年)

全日本大学なぎなた選手権大会
団体戦優勝 (2013年)
個人戦優勝 (2016年)

国民体育大会なぎなた競技会
少年女子の部 団体優勝 (2011、12年)
成年女子の部 団体優勝 (2013、18年)

都道府県対抗なぎなた大会
団体優勝 (2017年)

全日本なぎなた選手権大会
優勝 (2017~19年)

第7回世界なぎなた選手権大会 (2019年)
演技の部2位、個人の部3位



世界なぎなた選手権大会に臨む筆者(右) = 2019年

た時には泣きじゃくり、悔しい気持ちなかなか消えなかった。

▼初めて挑んだ全国大会
小学校3年生の時に、東京の日本武道館で行われた全日本少年少女武道なぎなた錬成大会に出場した。初めての全国大会だった。参加人数がとて多く、会場に入ると試合場が八つもあり、自分がどこで試合をするのか、対戦相手が誰なのかも分からず、母に連れられるまま夢中で試合をした。結果は小学校3年生試合の部で敢闘賞(3位)、とても悔しくて次に出場する時には、「絶対日本一になる」と思っ大阪に帰った。

▼2度目の全国大会
次に全国大会へ挑戦したのは小学校5年生のときだ。毎週土日、3時間程度の稽古の中で、恩師の岩瀬先生から指導していただいたことは、「八相はっそうから技を出す」ことを中心とした技術と、「コートの中は戦場である」ということだ。コートの中に入ったら頼れるのは自分しかないな

い。目の前の相手を倒さないことには自分が生きて帰ることはできないと教えていただき、勝負に対する意識が変わった。

迎えた試合当日、前回経験したこともあって試合の流れを理解したうえで参加することができた。その結果、小学校5年生試合の部で優勝することができた。目標としていた日本一になることができ、とても嬉しかった。この時の気持ちは今でも覚えている。

▼中学校では剣道部に入部

中学校では、なぎなた部がなかったのですが、バスケットボール部に入部しようと思っていたが、姉が剣道部に入部していたことと、剣道部顧問の勧めもあり剣道部に入った。中学3年間で、剣道では大阪府大会に出場し、大阪の強化選手にも選んで

いただいた。剣道を経験したことによって、足を蹴るとはどういうことか分かり、スピードや打突力が強くなった。また、なぎなたよりも近い間合で勝負をするので、打突のタイミングが以前よりわかるようになった。なぎなたにいい影響があったので、今では剣道部に入部して良かったと思っている。

▼恩師への感謝の念

中学校1年生で出場したジュニアオリンピックカップ全国中学生なぎなた大会の団体戦で、沖縄県のチームと試合をした。私は先鋒で出場し、試合が始まってすぐにコテを取られた。コテという決まり手を知らなかったので、驚き、混乱した。私が敗れたせいでチームが負けちゃうで、悔しさ、申し訳なさばかりが残った。



全日本なぎなた選手権大会の優勝後に恩師の岩瀬先生（右）と（2019年）

全国大会で優勝したいと思っ
て稽古をしていたが、なかなか
思うようにいかず、自分自身に
腹が立ち、姉と言い争いにな
り、稽古の途中で帰ろうとした
ことがあった。岩瀬先生は「帰
ったらあかん！」と引き留めて
くださり、「嫌なんやったら稽

古しくていいから、ここに
なさい。帰るのだけはあかん」
と言ってくれました。私は見放
されると思っていたが、私の居
場所をなくさないようにしてく
ださったことに、とても感謝し
ている。岩瀬先生のその一言が
なかったら私はなぎなたをやめ



2011年、秋田で行われた全国高等学校総合体育大会で団体戦と演技競技で優勝を果たした筆者（右端）

ていたかもしれない。岩瀬先生への感謝の気持ちを試合の結果で返そうと思ひ、全国大会で優勝するため今まで以上に稽古に励んだが、中学3年間は結果

を残すことができなかつた。▼姉を追いかけて夙愛高校へそんな私とは対照的に姉は高校1年生から全国大会に出場し、国体・選抜大会団体の部で

優勝していた。その姿を見て素直にすごいと思う反面、悔しかつた。高校では姉のように全国大会で活躍できる選手になりたいたいと思ひ、当時、姉が在籍していた国内で唯一、武道科のある大阪市立夙愛^{はなあい}高校に進学した。高校に入学して間もなくインターハイ予選があつた。しかし、演技・団体・個人の3種目全てでインターハイに出場することができなかつた。特に団体戦では一本になりそうな打突が何本もあつたが、一本を取るこ

とができなかつた。私が一本でも取れていたら勝てる可能性が高い試合だっただけに、悔しく自分自身を許すことができなかつた。

私自身はインターハイには出場できなかつたが、個人戦に2年生の姉が出場していたので、

練習相手として一緒に大会へ行った。観客席から出場選手の入場行進を見て、私と同じ1年生で出場している選手がたくさんいるのに、私はこんなところで何をしているのだろうかと心から思つた。予選であの時一本取れていたら……と、どれだけ後悔しても予選の日には戻ることができない。

これまでの悔しい思いや後悔の積み重ね、岩瀬先生をはじめ、指導してくださつた大阪の先生方、支え、励ましてくださった、たくさんの方々のおかげで高校・大学で全国大会優勝を経験することができ、小さい頃から憧れていた全日本選手権大会に出場することができ、また夢にも思つていなかった3連覇を果たすことができた。

私の稽古法

▼武道として捉える

汎愛高校に入学したことで私のなぎなたに対する意識が変わった。武道科には「武道論」という授業があり、学んだことの中で一番印象に残っている言葉

は、「打つて反省、打たれて感謝」である。まず、稽古してく

れている相手に感謝する。そして、打突をしたときに、ただ当たったかどうかではなく、「気・剣・体」が一致していて、本物の刃がついていたら相手を切る

ことができるか、次の打突をより良くするためにはどこを改善したらいいかを考える。自分が打つだけではなく、相手に打ってもらい、相手のいいところを吸収し、自分の打突に生かして

いく。実践稽古では自分の抜けているところや空いているところを打ってもらい、自分の隙を教えてもらう。なぎなたは打たれて学ぶこと、負けて学ぶことがたくさんある。

ただ勝った負けた、打った打たれたではなく、相手を尊重し、自分を省みることで、常に謙虚な姿勢、素直な気持ちでなぎなたと向き合うことができるようになった。

▼ライバルの存在

私の一番のライバルは姉である。歳が一つ上なので、比べられることが多く、嫌な思いをすることもあったが、姉の存在がなければ今の私はいない。

小さいころから他の誰よりも

姉に負けることが嫌だったが、直接対決では私が負けることが多かった。私が高校に入学したときには、姉は全国大会優勝選手で、姉との差を感じていた。姉との差を少しでも埋めようと毎日必死で稽古をしたが、差は縮まらなかった。

高校2年生のインターハイ予選で姉に勝つことができ、全国大会でも姉よりもいい結果を残そうと挑んだが、インターハイの結果は姉が2位、私は5位だった。姉と戦う前に負けてしまい、自分の実力のなさを痛感した。

現在、姉とは勝ったり負けたりと五分五分だが、姉との試合は、誰と試合をするよりも緊張し、絶対勝つという気持ちになる。常に目指すべき相手が身近にいることで、いくら稽古をし

てもまだまだ足りない気持ちになり、努力する癖がついた。

▼主観と客観を合わせる

高校1年生のインターハイ予選の団体戦で、何本も打突部位に正確に当たっていたのに一本にならなかった。なぜ一本にならなかったのかが分からなくて母が撮ってくれたビデオを見た。ビデオで見た自分の姿に愕がく



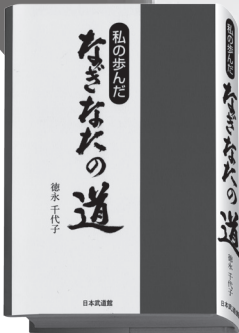
自在に体を扱えるようにするため体幹を鍛える筆者

日本武道館発行の単行本

私の歩んだなぎなたの道

元全日本なぎなた連盟顧問

徳永千代子 著



四六判・上製・252頁・定価2,640円

◎ご注文・お問い合わせ◎

(公財)日本武道館 月刊「武道」編集部
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
TEL 03-3216-5147 FAX 03-3216-5158
<https://www.nipponbudokan.or.jp>

戦前の雑刀術教員養成所に始まる著者の半生を振り返りながら、なぎなたの素晴らしさを謳い上げる。

然とした。自分が想像していたよりも非常に下手だったからだ。ビデオを見て、これでは一本を取ることはできないと思った。それから試合だけではなく、稽古でもビデオを撮るようになった。

基本打突でも、自分の頭の中では理想の打突ができたと思っても、ビデオを見ると、改善点がたくさんあり、理想の打突とは程遠かった。ビデオを活用することによって、客観的に自分

を見ることができ、改善点も明確になった。試合稽古のビデオを見るとときには、自分自身が対戦相手だったらどこを狙うかを考えた。狙えると思ったところは稽古の中で絶対に打たれないように意識した。

また、自分が攻められたくない、打たれたくないところは相手も同じだと思い、そうした部位に積極的に技を出した。その中で、自分が使える技をビデオで見て確認した。それを繰り返し

大会前の準備と反省

▼験を担ぐ

すことで、自分の頭の中で描く動きとビデオの中の自分の姿が一致し、技の修正がしやすくなり、自分がどの間合でどの技を使うと、自分の間で描く使ったら一本が決まるのかが分かるようになった。自分の感覚だけでなく、客観的に自分をみることも大切に行っている。



2019年に皇后盃全日本なぎなた選手権大会で史上4人目となる3連覇を達成した筆者(右)

ターハイに出場し、絶対に優勝したいと全員が同じ気持ちでした。試合前日、宿舍が用意してくれた夕食がトンカツだった。頑張つてという意味で用意してくれたことはとても嬉しかったが、優勝を目指しているのに負けるわけにいかないと思い、宿

なぎなた指導方針
 五本の正しい指入により、杖を握り心を静め、
 2本の身体を動かすことも、なぎなたの
 目的であり、日本ではよく知られていない。
 正しい指入は、呼吸を重んじ、呼吸として
 いくつなぎなたは、心と杖と人を繋ぐ。

舎の方には大変申し訳ないと思
 いながらトンカツを食べなかつ
 た。結果、演技の部・団体の部
 で優勝することができ、今まで
 以上に験を担ぐことを大切する
 ようになった。

▼心を燃やす
 私はこれまで全国大会で優勝
 を経験したが、どの大会でも絶
 対に優勝するという気持ちで試
 合をしていた。しかし、201
 9年の世界なぎなた選手権大会
 では全力を尽くしたが、心を燃
 やしきることができず、満足の
 いく結果は出せなかった。

私はいつも試合の2週間前
 になると自信がなくなり、なぎな
 たの調子も悪くなる。1週間前
 ぐらいから少しずつ調子が戻
 り、試合当日にはベストに近い
 状態で試合できることが多い。

世界大会のときも、試合前には
 思うように体を動かすことがで
 きなくなつた。いつものパター
 ンからすると、調子が戻つてく
 るはずだから大丈夫と自分自身
 に言い聞かせていた。

しかし、試合が近づくとつれ
 て調子は悪くなっていった。い
 い方向に行くように努力した
 が、自分の力では変えることが
 できず、不安を抱えたまま日本
 を出発した。試合当日のアップ
 では、打突部位に全く当たらな
 かった。ここまで調子が悪いの
 は初めてだったが、「今できる
 全力を尽くすこと」だけを考え
 て試合をしようと決めて挑んだ
 が、心に火を点けることができ
 なかった。

自分で気持ちを作っていたつ
 もりだったが、先生方・先輩方
 にいつも気持ちを作ってもらつ
 ていたと初めて気がついた。こ

の反省を生かし、今は自分で氣
持ちを作り、心を燃やした状態
で世界大会優勝を目指してい
る。

若い人へのメッセージ

中学生のときに、剣道部の顧問の先生からある質問をされた。「目の前に分かれ道がある。一つはとても険しい道。もう一つは楽な道。どちらを選ぶか」と。私は迷わず、「険しい道」と答えた。どんな困難があっても、それに負けるようでは自分の求めている結果は得られないと考えたからだ。

今まで楽な道に流されそうになったことがあったが、信念は曲げずに進んできた。その中で得られたものは、なぎなたの技術だけではなく、周りをよく見て、今何をすべきなのか考えて、行動できるようになり、社会で役立つ力も身についたと感じている。

私一人の力ではここまで成長することはできなかった。私を支えてくれる家族、私ができるようになるまで指導してくださる先生方、私に関わってくださった全ての方々のおかげで現在の私がある。

自分がどうなりたいかを明確にし、常に意識し行動することによって理想の自分になることができる。私自身、修行の途中でおこがましいが、感謝の気持ち忘れず、技を磨き、心を燃やし、今より上を目指してほしい。



2019年にドイツで開催された世界なぎなた選手権大会で完全優勝を果たした日本代表団（前列右から4人目が筆者）