

私の指導法

【第三十八回】 剣道範士八段

しまの
島野

まさひろ
大洋



『百不当の一老』

剣道上達の秘訣は

反省、工夫、研究と

一本でも多くの稽古を

「失敗は成功のもと」というが、けだし、成功の一当は失敗という百不当の一老（蓄積）によるものである。

道元禪師が修行に励む学僧に譬え話として語った教えである（『正法眼蔵』説心説性の巻）。

弓的的を射るが、いっこうに当らない（百不当）。しかし、その当らない矢を何本も何本も放って修練に修練を積むと、その修練の力によってやがて当るようになる。その金の射抜いた一当は、それまでの百不当の力であり、百不当の一老（蓄積）である。

それと同じで、どんなに努力しても、はじめのうちは百行に一当なしで、さっぱり証契するところがない。しかし、先達に導かれ、書籍に親しんで実践を積み上げると、それまでの百不当の力によって一当を得るに至るのである。

私の経歴

少年時代

剣道との出会い

昭和20年（1945）8月15日、私が6歳の時、岸和田市岸城町で終戦を迎えた。

岸和田市は、寛永17年（1640）〜明治4年（1871）まで、13代、約230年間にわたって続いた岡部五万三千石の城下町である。岸城町は、岸和田城内にあり、当時は武家屋敷のあった所である。家を出るとすぐ近くに大阪府立岸和田高校のグラウンドがあり、その周辺にだんじり祭りや有名な「地車」が宮入りする岸城神社があり、隣接して、岸高の校門に直面して岸和田城と風光明媚な所である。

子供の頃は、本丸跡で遊んだり、石垣を昇降したり、濠で鮒、モロコ釣りや楽しい思い出

が一杯である。ある日、岸高のグラウンドで遊んでいた時に、一機の戦闘機が急降下して来て風防を開け、笑顔で敬礼し、白いマフラーを閃かせて旋回し飛び去った格好よさが忘れ得ぬ記憶として残っている。

私が剣道を始めたのは、昭和29年（1954）春、15歳（中学3年）の時である。戦前、大阪府警で剣道教師をしていた父（明治44年生）に最初の手解きを受けた。戦後、昭和27年3月に全国に先駆けて大阪府剣道連盟が創立されて2年ほどしか経っていない頃であった。

道場（岸和田高校体育館）は、大人ばかりで中学生は私一人。父の持論は「剣道は基本をしっかり身につけないと伸びない」というもので、一足一刀から踏み込んで打つ動作が出来るまでおよそ半年、絶対に防具を着け

させてくれなかった。いまにして思えば父の指導に深いありがたみを覚える。

高校時代 初めての坐禅

昭和30年（1955）、バレーボールの日紡貝塚で有名な貝塚市に、父の仕事の関係で転居した。

同年、大阪府立佐野工業高校に入学。当時泉州の高校で唯一剣道部があったので早速入部したが、顧問は中村二郎先生とい、部員は10人足らずであった。

戦績は3年間を通じ、団体戦においては、2回戦進出が1回だけの弱体ぶりであった。私が3年の時、大阪高校総体・個人の部で3位入賞が唯一の戦績である。

高校2年（二段）の時、顧問の中村先生から、夏休みを利用して奈良県にある寺に1週間の予定で合宿に行かないかとのお

プロフィール

昭和14年（1939）12月22日生
74歳 大阪府出身

昭和33年大阪府立佐野工業高校機械科卒業。同年4月大阪府警に奉職。34年機動隊勤務。35〜46年剣道特別練習生。46年4月城東警察署剣道指導等を経て58年剣道師範。平成5年剣道主席師範。7年警察庁技官、近畿管区警察学校教授（術科教官室長）。9年大阪府警察本部術科指導室長を最後に退職。9〜12年警察学校非常勤特別嘱託。

現在、大阪府警察剣道名誉師範。大阪府剣道連盟常任理事、副会長を経て顧問。大阪武道振興協会理事。大阪市修道館師範。パナソニックES社剣道師範。平成15〜18年全日本剣道連盟常任理事。17〜18年強化委員長。第13回世界剣道選手権大会選手団副団長。

剣道範士八段。

▼主な戦歴

全国警察大会8回出場（団体優勝5回）、全日本都道府県対抗大会2回（2位2回）、全日本東西対抗大会7回（優秀選手賞1回、優秀試合賞1回）、国民体育大会11回（優勝2回）、全日本剣道選手権大会、明治村剣道大会6回（準優勝1回）、全日本剣道連盟創立50周年大会（特選試合出場）



昭和33年 佐野工業高校剣道部時代
(筆者後列右端)

誘いを受け、3年生の片岡さんと3人で同行した。

合宿先は、曹洞宗「慶田寺」で、御任職は大竹智光師（剣道錬士五段）。境内に道場があり、午前・午後が稽古、夜は坐禅の日課であった。

坐禅は本堂で、御本尊を背に大竹師が座り、三人は、中村先生を中心に師と対面し、坐禅の心得等を師が話され、約1時間の坐禅であったと思う。その時、初めて習ったお経が「般若心経」で、大竹師が一節を朗々たる美声で読経され、3人が唱

和する形で進み、1週間後には暗唱できるまでになっていた。

5日目の坐禅で、厳肅な雰囲気と静寂の中で頭が冴え、微細な物音が敏感に反応する不思議な境地を体験した。

最終日は、出稽古として、奈良中央署で稽古している「講武会」に行き、昭和15年の「榎原神宮奉納大会」決勝戦において、大阪府警・越川秀之介先生を破り優勝された、浅子治郎先生に稽古をつけていただく貴重な機会を得た。

全国警察大会 運命の一戦

昭和35年（1960）に剣道特練生に任命されて3年目（昭和38年23歳・五段）を迎えたが、試合成績はメンタルの弱さか振るわず、後塵を拝していた。このままでは将来はない正念場と捉え、懸命に努力した。努力の

成果として、初めて2府2県大会（選手15名）、近畿管区大会（選手7名）の選手として起用され、好成績をあげることが出来た。

戦後、昭和28年に警察での剣道が復活し、同年、第1回の全国警察剣道大会が行われた。警察剣道の選手たちにとって、全日本選手権大会などよりも大きな目標となっているこの大会は、昭和37年まで10回を数えたが、そのうちの優勝は、警視庁6回、大阪府警4回と拮抗していた。2連覇は、警視庁は2回、大阪府警は1回あるが、共に3

連覇はない。当時、2連覇の警視庁は3連覇を目指し、大阪府警は2連敗中で、府警に3連敗はないと、1月以来、異常な雰囲気の中で、監督、坂本吉郎・小林嶺造・岸本政一先生御指導のもと、連日猛稽古に明け暮れていた。

昭和38年の全国警察大会は、10月8日、千駄ヶ谷東京体育館で開催されるが、登録選手の9名に私も名を連ねていた。一部の組合せは、A組（警視庁・大阪・富山）、B組（兵庫・福岡・京都）の各リーグ戦を勝ち上がったチームが決勝を争う。大会前日、選手の発表があり、三将に抜擢され、初めて念願の七人のサムライに入ることができた。しかし、初陣で三将とは、と重責に内心動揺した。起用の理由は、過去本大会で大阪の選手が勝ったことのない警視庁・西山泰弘選手に誰を当てるか、監督が大将に諮り、決定したと聞かされた。先鋒・有馬光男、六将・牧本貞夫、五将・塚本徹



昭和 38 年 4 月 大阪府警指導者・剣道特練生一同（筆者最後列右から 6 人目）

男、四将・小林三留、三将・島野大洋、副将・関田秀政、大将・園田政治という布陣である。第 1 回戦、富山に 6 対 0 と完勝。第 2 回戦は事実上の優勝戦である警視庁との対戦である。

警視庁の布陣は、先鋒・島本正勝、六将・中村毅、五将・太田忠徳、四将・神村榮治（旧姓）、三将・西山泰弘、副将・佐藤博信、大将・椎名慶勝。

試合は、先鋒引分け、六将・五将が敗れ、四将引分けで 2 敗 2 分の窮地に立ち、三将の私にチームの命運がかかった。対西山戦は、鏝（か）ぜり合いから引き面を先取したが、2 本目は、電光石火の面を打たれ、勝負となる。勝負は、先の小手打ちを右手を離し外されたが、間髪を入れず、面―胴―面―面の速攻で五段打ちの面が功を奏し、勝利を得ることが出来た。その後、副将・大将が勝って逆転勝ちを収め、警視庁の 3 連覇を阻んだ。まさに薄氷を踏む勝利であった。

決勝戦は兵庫と対戦、一本も与えず 5 対 0 で完勝した。私は 3 戦全勝し、大将・園田選手と共に全勝賞として銀杯を授かった。自分のあげた 1 勝が優勝に貢献できたことは望外の栄誉であった。

この試合を契機にレギュラーとして定着し、昭和 46 年 4 月、31 歳で城東警察署剣道教導を命ぜられ、11 年間にわたる特練生活に終止符を打った。

私が今日あるのは、多くの良師・先輩に恵まれ、御指導いただいた賜物であると同時に、警視庁、西山選手を破った 1 勝にあるといっても過言ではないと回顧している。

（付記）西山泰弘選手は、昭和 40 年（29 歳）、第 13 回全日本剣道選手権大会において、優勝に輝く。



昭和 38 年 10 月 全国警察大会優勝 (越川主席師範 2 列目右より 6 人目、坂本監督 5 人目、筆者前列左より 2 人目)

私の指導法

井上ひさし氏の モットー

著名な劇作家であり、直木賞作家でもある井上ひさし氏の言葉に、

「難しいことをやさしく

やさしいことを深く

深いことを面白く

面白いことを真面目に」

がある。

井上ひさし氏のモットーは、

剣道指導法に通じる部分、共感できるものがある。

剣道指導法は、「剣道の理念をより深く認識し、高い水準の剣道を目指すために、技術の示範と見識を求められる。指導者といえども、常に学ぶ姿勢が必要であり、その努力を忘れてはならない」ということに尽きる。

指導者を選ぶ

「正師（良師）を得ざれば学ばざるにしかず」

剣道を学ぶには、優れた指導者に教えてもらうことが大切である。自分にとって良い指導者とは、まず、自分をよく見て適切と思われるアドバイスを親身にしてくれる人である。ある程度経ち、自分自身、納得のいく稽古を行い、疑問点をただした場合には、的確な答えが得られるようなら、それは良い指導者である。

また、技法の基礎概念を繰り返し教え、基本的知識を初心者に体で覚えさせる指導者は、良い指導者と言えるよう。なお、指導者は、自身のわずかな知識や経験に満足するのではなく、先

師・先輩の経験を受け継ぎ、それを自分の技法概念にしていかなければならない。

平常心

「心と技が合わさることによって、武が成り立つ」というが、気を高め、心を磨き、肚を練ると同時に、技を修得することによって体力を作り、勇気を養い自信をつけることが出来る。集中力を高めることによって技が磨かれるが、その逆に技を練磨することによって、集中力を高めることが出来る。集中力は「気」でもある。気は靈力でもある。稽古を積み重ねることによって、「平常心」が育ち、不安を解消する力が生まれる。常に自然の理に適った立居振舞いを心掛け、何事につけ無理な姿、形をとらないようにしなければならぬ。姿勢、重心の取り方、足さばき、攻防、呼吸法等、人体の構造に適った基本的な形や、動きが肝要である。

気合

本当の気合というのは、意識的に声を出すのではなく、丹田に腹圧をかけた結果として漏れ出た声のことを「気合」と呼ぶのであって、意識して声を出すだけなら「掛け声」にしかない。日本では古代から言葉で言霊ことだまと言ってきた。言葉は音であり波動であるが、それ故に言葉に乗せて発せられる気合は、高い振動率があるから、信念を持って腹の底から掛けるようにしなければならぬ。それによって大脳からの刺激が筋肉の働きを高め、体の内部の気の流れを整えるために集中力が生まれ、更にエネルギーが増す。「気合」は、元来が心の作用であって心と心の感知、即ち、以心伝心を術技に活用するものである。精神を丹田に集中して、その力で相手の気を制圧する。「先んずれば即ち人を制し、後



平成 25 年 5 月 第 109 回全日本剣道演武大会 (京都)



平成6年4月 第18回明治村剣道大会で準優勝（筆者前列左端）

るれば人に制せられる」という言葉どおり、戦いは相手より一歩先んじることが肝要である。たとえ技で劣っていても、無形の気力で勝つことも可能なのである。気合の鍛錬が必要な所以である。

元立の心得 息を切らせ弱らす

元立は、相手の力量に応じた稽古の流れの中で、かかる側の技や気分、特に打突の機を導くことが務めであると考えている。構えた時点で、相手のおおよその力を察し、どんな相手でも決して気を抜くことはない。

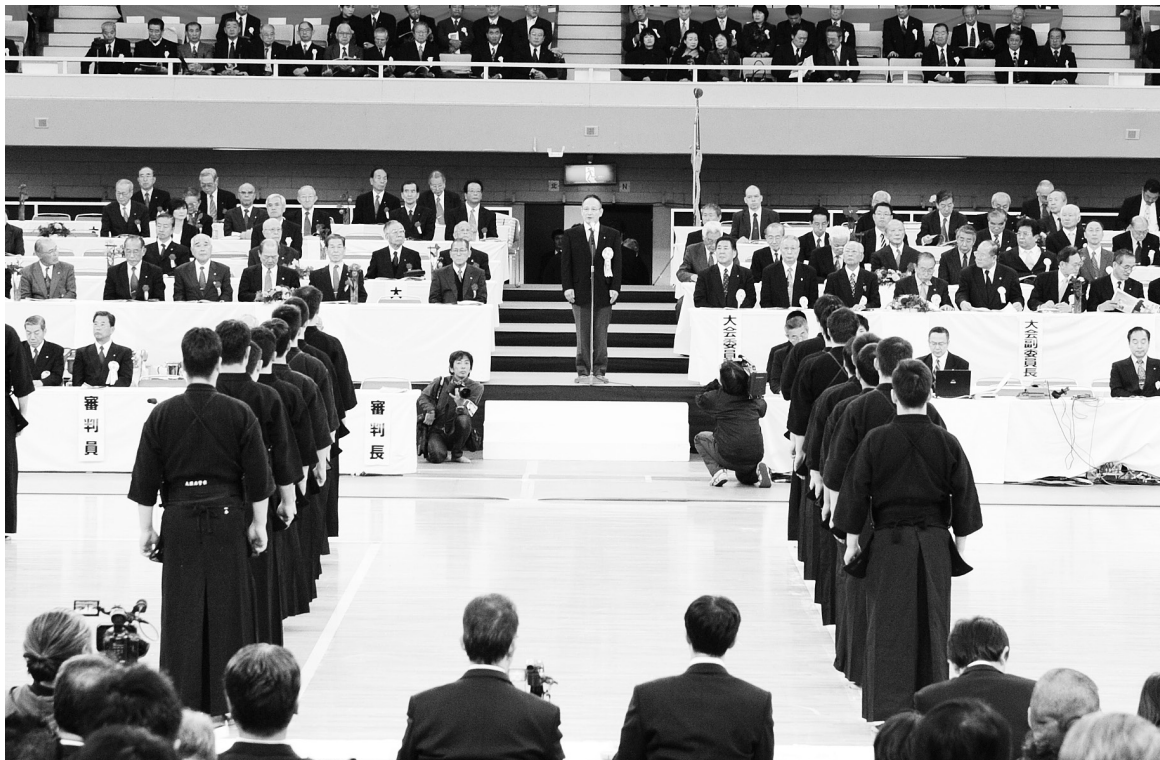
特に「初太刀」にかける気持ちは崩さないし、元立であっても崩してはならないと考える。

北辰一刀流・千葉周作は『剣法秘訣』の中で、「稽古中、上達した者が下手を相手にしているのを見ると、どれも、相手の息をあげらせ弱らせるということを知らないでいる。だから、

相手の人数をこなすことができず、やつと五人、また六人というところで終わってしまうのである。稽古の数を多くするには、たとえ勝負がついても、すぐに付け込んで、相手を攻め掛けて息をつがせぬようにせよ。

そうすると、相手は休息する間がないから、たちまち息があがつて弱り、技も鈍くなつて自分はいくらでも稽古ができるようになる。それを知らぬから、初心者を相手にするときも、一本一本間合をとり直して、新たに間合を詰めて遣うのだ。そうしているうちに、相手も息を入れ、同じ息合いになつてしまふ。よく考えるべき点である」と説く。

これは相手が下手である場合の稽古の要領を説いている。周作は「業をならすには、下手にて稽古するを善しとする」と言っているが、強くすすめるのは自分より上手との相手の稽古である。「平日の稽古に、我れより下手を遣うことは甚だ悪し



平成 21 年 11 月 第 57 回全日本剣道選手権大会で大会審判長を務める

し。兎角自分より上手なる者を
撰みて修行すべし」と述べてい
る。

持田盛二もちだ もりじ範士十段は「剣道は
骨折った稽古をしないと、やつ
ていて上達しない。元立の場合
も、一足一刀ギリギリの間で、
気で攻め、先の技で打ってごら

んなさい。そうすると相手の息
も早く上がる。剣道は下手とや
るときでも、初太刀一本は必ず
取るという心掛けでやれば大事
なところが抜けない」。

私から伝えたいこと

「打って反省、
打たれて感謝」

剣道におけるあらゆる技術
は、瞬間に生まれ、瞬間に消え
る。いわば、瞬間的な芸術であ
る。この芸術は、自らの反省、
工夫によって独創されるもので
あり、創造されるべきものでは
る。

しかし、それは絶えざる工夫
と努力、即ち、稽古が伴って立
派なものができるのである。い

かに器用な人といえども努力の
ない人は稽古の数をかけた努力
の人には及び得ないものであ
る。剣道上達の秘訣ひけつは、反省、
工夫、研究と共に、一本でも多
くの数をかけた稽古が第一であ
ろう。