

## 沼田剣桜会道場の稽古「少年指導」

### 打突の機会を逃さないために

打突の機会には、「許さぬところ」として<起こりがしら><受け止めたところ><技の尽きたところ>と言われますが、激しい動きの中で瞬間的に訪れる「機会」を確実に打突することは簡単ではありません。

そのために、基本の足さばき、竹刀さばきが重要になってきます。足から竹刀まで、体の各部位を正確に使うことで、理想的な一拍子の打突が完成します。

剣桜会道場では、剣道の理合を追求した基本重視の指導が行われています。その一端をご紹介します。

### 竹刀さばき

竹刀は構えた所から下に打つ。

初心者の稽古では「大きく振りかぶる素振り」を教わりますが、そのままの打突では竹刀を振り上げて、振り下ろす。「二拍子」の打ちになってしまいます。

基本稽古でも大きく打つ技を稽古しますが、これらは体を作るための稽古であって、試合で使う技には、さらにその先の技術が必要となります。では、一拍子の打突はどう打つのでしょうか。

ポイントは、肘の使い方です。肘の曲げ伸ばしで竹刀を操作することが重要です。

中段の構えから面に行く場合をイメージして下さい。

両肘を軽く曲げた状態から、左手を先導して面の方向に突き出すことで、一直線の打突が可能となります。竹刀をもち上げる動作は必要ありません。小手の場合も同じです。打突の位置まで左手で素早く竹刀を移動し、右手で打つ。そのために肘の曲げ伸ばしが重要となります。

肘を柔らかく使って竹刀を操作することが、理合いにあった素早い竹刀さばきに直結するため、道場では、切り返しや跳躍素振りの際に肘の曲げ伸ばしを中心に指導しています。

### 足さばき

試合の一本には「気・剣・体」の一致が必要です。

竹刀がどんなに速くても、足が止まっていれば一本にはなりません。ですから、試合運びの中で、技のスピードとは足のスピードでもあるわけです。

足さばきでは、一瞬の打突の機会に確実に前に出られる、踏み込みができる体勢を維

持っている事が重要です。簡単にいえば、左足で立って右足が踏める状態です。

大概の人は右足が利き足になっているため、無意識な状態では右足で立ってしまいます。この状態で打とうと思っても、一旦足を左に踏み替えて、それから跳躍することになるため、二倍の時間がかかってしまいます。試合中の激しい動きの中でも、左足を軸とした足さばきができるようにすることで、一拍子の打突が可能になります。

しかし、これを実践することは容易ではありません。沼田剣桜会道場では、子供たちの状態に応じて、送り足、歩み足、踏み足、跳ね足（跳躍）などの動作を取り込んだ稽古を実践しています。

とっさの動きの中では、どうしても下半身の動きが遅れがちになりますので、日常の稽古の中でも「足さばき」は特に重要な指導事項になります。

## 呼吸法

さらに重要なことに呼吸があります。

竹刀さばき、足さばきが出来ていても、息を吸っている最中に打てるものではありません。息を長く使って、声を出しながら試合することが重要です。

簡単なようでも、指導で直すことが難しい難題です。

## 理想の動きを身につけるために

基本は建物の土台のようなもの。

少年剣道でも、現役選手も、生涯スポーツとしても基本は大事なものです。基本を基本として学ぶだけでなく、稽古、試合の中で基本を磨く。実戦の技、応用の技も基本動作の集合体なので、実戦、基本をバランス良く稽古することで生きた技が身に着くことになります。

続いては、剣桜会道場の稽古を順にご紹介しましょう。

### 其の一 基本動作（面を着けない稽古）

初級・中級が参加する稽古では、基本動作の稽古だけでみっちり一時間以上。重要なのは足さばきと竹刀操作です。

## 体 操

一般的に行われている稽古と変わりありませんので、ここは省略します。

### 足さばきの稽古

すり足、踏み込み足、足さばきの八挙動、十六挙動、足さばきからの面打ち。特に左足の踏みつけと竹刀の握り方、肘の使い方を中心に指導されています。

### 二人ひと組での稽古

竹刀を使っての打突の稽古。面打ち、小手打ち、面・面、面・面・小手、面から振り返って面、面から振り返って胴、など。防具をつけてからの動きの基本になる、足の使い方、肘・手の使い方等、体の各部の動きが確認・指導されています。

### 跳躍素振り

通年ではありませんが、体を作る時期には跳躍素振り（500本～1000本）が入ります。跳躍素振りは二種類、通常の跳躍素振りと、足を交互に交差させる跳躍素振り。ここで重点的に指導されるのは、肘の屈伸を使って竹刀を振ることですが、1000本振るには肘をうまく使わないと相当厳しいです。

## 其の二 基本技の稽古

面をつけてからは、基本の打突と体さばきを中心とした稽古です。

### 切り返しから基本技の稽古

一般的に行われている稽古と変わりありませんが、子供たちの状況に応じて送り足、踏み足、跳ね足などの動きを取り入れたアレンジをしています。

### 基本の打ち込み稽古

基本稽古の中で行われる打ち込みをご紹介します。

稽古は、元立ちを立てた打ち込みです。打突の技は次の順となります。

「面」・「小手」・「胴」・「小手・面」・「小手・胴」・「面・体当たり」・「引き面」・「面」

この稽古には、剣道で使われる全ての基本が含まれています。基本の動作を動きの中で身につける稽古です。

### 太鼓による稽古

太鼓に合わせて、間合いを詰め、相手の動きに応じて技を繰り出す稽古です。動きの中で、打突の機会を確実に打てるように、足さばきの稽古として取り入れ指導しています。

## 其の三 試合稽古，地稽古

実戦で基本の打突と体さばきができるか。基本の技を使いこなすための稽古です。

### 技を固定した試合稽古

片側（懸り手）が「面・小手」、もう一方（応じ手）を「応じ技」に限定した試合稽古。この稽古で、自分本位の試合運びから、相手に応じた試合運びへの脱皮を狙っています。

試合の動きの中で、いつでも、どこからでも打てる。円を切らない動作ができる。そのためには、左足の踏みつけと、肘の使い方が重要になってきます。この稽古で、基本稽古の習得技術のチェックができます。

### 大人との地稽古

子供同士の稽古では身に付かないもの。プレッシャーに対する度胸を身につけるために地稽古は重要です。子供同士の稽古では、前に、前に出られる子でも、大きい大人との稽古では怖気づいて前に出られないことがよくあります。そんな子は、試合でもきっと同じ。

プレッシャーの中でも、自分を失わずに実力が出せるよう。大人との地稽古は重要なのだそうです。おかげ様でうちの子たちは「地がある」と評価して頂くことが多いようです。

### 懸り稽古と打ち込み稽古

「懸り稽古」と「打ち込み稽古」混同している子供も多いのですが、目的が違うので目的にあった指導を行うことが大切です。

打ち込み稽古は、一本取るつもりで行う稽古で残心までしっかりとらせます。

一方、懸り稽古は「打ったところから、構えなおさず、そこから打つ」稽古です。どこからでも、いつでも打てるように体を錬る稽古ですね。元立ちもただ打たせるのではなく、試合で狙うポイントを次々に作ってやるのが大切です。元立ちも子供以上に素早く動き必要があり、相当大変です。

## 子供たちの年代と指導内容

剣道は竹刀という道具を使う競技ですから、身体能力と竹刀を扱う技術が必用となります。少年剣道を指導する上では、子供たちの心身の発育に併せて適正な指導を行うことが重要となります。

### 幼少期（幼児～小学低学年）

神経系の発育は生後2～3年で完成すると言われています。幼少期の稽古では、剣道の動きを見せることが重要です。この時期の子供たちは、まだ心身のバランスがとれていないため思うように体を操作することが出来ません。稽古を強要せず、遊ばせながら

でも剣道を見て覚えることが重要です。

### 小学高学年

心身のバランスがとれてきて、練習により技術の習得が進む年代です。この時期に覚えた動きは一生忘れられることはないと言われており、剣道に必用な多彩な体の動きを正しく身につけることが特に重要な年代となります。この時期の練習内容と練習量がその後の剣道を決定づけることになるため、技や動きに対する指導も幅広く、また厳しくなります。

しかし、身体的に未成熟なこの時期に、身体に過度な負荷を与えることは成長を阻害することにもなるため、筋トレなどは行いません。千本素振りなどの稽古も、肘などの身体の動きを身につけるために行っているもので、筋トレ目的ではないことを申し添えておきます。

### 中学生

身体的な成長が急激に進み、パワーが身に付く年代です。しかし、新たな動きや技を身につける能力は低下してくると言われています。これまでに身につけた動き・基本をベースに、スピードを付ける、技の精度をあげることがポイントとなります。また、高校以降の希望進路を踏まえて、身体的、精神的な強さを身につけることが重要となります。

### まとめ

こうやって剣桜会道場の稽古をご紹介してみましたが、おそらく特別なものは無かったです。でも、同じ稽古を、稽古の意味を、一つの技を構成する体の各部の動きを的確に指摘し、修正を指導してゆく。これが田原館長の指導力です。

剣道の技は瞬間的なものですから、理論的な解釈・解説はなかなか難しく、感覚的な指導になってしまうことが多いと思います。剣道の指南書を読んでもイマイチ理解出来ない解説も多いと思います。子供たちへの田原館長の指導は、そのまま指導者への指導でもあるのです。

沼田剣桜会道場の先生方が、子供達との稽古の中で六段、七段を取得されているのがその証拠でもあります。

沼田剣桜会道場の稽古 2014.5.24

## 沼田剣桜会道場の稽古「一般指導」

少年剣道で数々の実績をあげている田原館長、でもそれ以上に素晴らしいのは「一般（大人）への指導」です。剣道の理合を追求した指導、稽古は定評があり、審査にも直結しています。その一端をご紹介します。

### 六・七段審査に向けた田原館長の指導

六段・七段の審査では、単に技術・スピードではなく、剣士としての格と「切られることなく相手を倒す」技術を審査しているのでしょう。そのためには、「先をかけ相手を動かし、機会を作って確実に打つ」ことが必用なのだと思います。

仮に六段の審査では、五段同士の立ち会いの中で、一段上の位を示す必用があります。審査でのポイントは「立ち構え」「くらい取り」「理合い」そして「打突」なのだそうです。各ポイントを簡単に解説すると、

#### 「立ち構え」

宮本武蔵は五輪書の中で、構えについて「かまゆるとおもはず、きる事なりとおもふべし。」と記しています。いつでも応じ、打てる構えとなっている事が必用です。

#### 「くらい取り」

気持ちで負けては立ち会いの主導権を握ることは出来ません。ひるまず身体を寄せ、相手を威圧することです。

審査では、序盤でこの二つが出来ていないと、以降は評価されないと言われています。

#### 「理合い」

相手に対し「先をかけ、動かし、機会を作り、打つ」。これを主導的に、理にかなった動きで実行することです。

#### 「打突」

有効打突の本数が重要なのではなく、理合いにあった技を出すことが重要で、前3ポイントが十分に出来ていれば、有効打突は一本で十分だそうです。また、例え引き技でも理にかなっていれば問題ないそうです。

下記の留意点は、七段審査向けの田原館長の指導です。これから、少しずつ、私なりに紹介して行きたいと思います。

### 審査に向けて修得すべき技術

- 1.正中線（圏）を崩さずに打突ができること。
- 2.竹刀の先端を意識して竹刀を振ること。
- 3.手の内の冴えを作ること。
- 4.左足の踏み付けをしっかり作り，右足を自由に動かせるバランスを作ること。
- 5.1の打突をするために，かまえた手の位置から竹刀を振ることを覚えること。
- 6.左手に竹刀を振る力をつけ，左手の位置より右足が前にあり，右足が早めに上がり，飛び込むこと。右足が飛び込んでから竹刀を振ることを覚えること。
- 7.打突後に竹刀の剣先が後ろ・又は横へと動かないよう心がけること。
- 8.審査前の一カ月間くらいは必ずかかり稽古を行い，体の柔軟性を作り，心気力の一致に努めること。
- 9.左足で自分の体を動かす，ひじの使い方曲げる伸ばすことを自由にできるように心がけること。

### 審査での注意事項

- a.防具，竹刀，剣道衣，袴などに不備がないか。
- b.防具，剣道衣，袴などの装着の確認。
- c.目線の位置，体勢のバランス，構える手の位置，姿勢の確認。
- d.立ち上がる時でも目線を離さず，相手の動きをみること。
- e.相手の動きが十分に自分の目の中に入り，その動きを自分の動きで突き，相手の出頭を抑え，出頭の技を出すよう心がける（先の先，後の先）。
- f.終わるまで自分の気迫を相手より上回らせ，圓心の体使いを行うこと。
- g.一つの技にこだわらず，自分で出せる技を十二分に出すこと。

### 田原館長の指導（各論）

#### 立ち会いの理合い

道場の稽古では、「自分勝手に打たない」「先をかけて相手の動きを打つ」「相手の動きを制して打つ」ことが指導されます。例えば次の様に、です。

こちらから「先をかける(攻める)」→（動じて相手が打ち気になる）→「その動きを打つ」。

相手に仕掛けられてしまった場合には，（攻められる）→「攻め返す」→（動じて相手が打ち気になる）→「その動きを制打つ」。後の先ですね。

いずれにしても、自分が立ち合いを主導（コントロール）することが重要なのです。相手の性格や能力を踏まえて、「立ち合いを主導し、打突の機会を作って、確実に打つ」ことが求められています。そのために必用な、態勢、技術(竹刀さばき、足使い)、を身につける事が田原先生の指導なのです。

この部分は、試合の技術でも重要なポイントで、剣桜会道場の稽古の基本はこの足さばき、竹刀さばきにあると思っています。たとえば右足を軸に動く人は、打つときに必ず右足から左足に踏み替えてから打ってきます。二挙動です。一方左足を軸に動いている人は、右足を踏むだけです。これだけでスピードが倍になります。だから、相手の動きを見てから応じても十分間に合うのです。

それではもう少し細かく確認していきましょう。

### 立ち構え

まっすぐ構えることを誤解している方も多いようです。左こぶしが右ヒジの下に隠れてしまう構えをしている子を良く見かけますが、これでは竹刀は振れないはずです。

「脇をしめて（肘が下を向く）、竹刀の握りは面を打った時（フィニッシュ）の形、右手が体の中心、剣先は喉笛のわずか右」です。開いた構えと思われるかもしれませんが、右足を一步踏み出したときに剣先がのど笛につくのが正しい中心です。これだと左手は中心よりやや左に収まります。打突は肘の曲げ伸ばしで、手・両肘の三角形を崩さずに竹刀を押して振ります。肘の動作が竹刀を動かす動作となり、正確でシャープな打突が実現するのです。

竹刀を握る手の内は、小指と肉球？で竹刀を押し支えるように持ち、面を打ち切った時の手首の形を崩さずに構えることが良いそうです。竹刀は肘で振るので、手首が緩んでいると打突にキレがなくなるようです。

足は左の壁を意識して、左足から左手、剣先までピッと張りがある様に。いつでも応じ、打てる構えであることが必用です。

### 間合い

間合いには、「遠間」「近間」「一足一刀の間」などがあります。遠間から打つことを良とする指導が一般的ですが、田原館長は「近間」での技を重要視しています。「近間であってもそこで打てる間合いなら、それは「打ち間」で問題ない」との考えです。

一足一刀の間から攻め入り、動じた相手を打つ。この一連の技のつながりの中で打つ



のであれば近間でも問題ないそうです。ただし、相手の間合いの中で止まってしまうと、「打てなかった」ことになり審査ではNGになるのだそうです。

## 攻め

攻めで重要なのは、「一足一刀」の間合いから、「打ち間」に入るところ。ここの攻防で「勝って（動かして）」打突することが重要だそうです。遠間からどんなに攻めたつもりでも、相手にとっては攻められたことになりません。竹刀が触れるところでの攻防を制するところに力量の差が出るようです。

一足一刀の間合いから一步攻め入ると、大概の方は何かしら反応があるものですが、上手（うわて）の方はそこを待っています。ここから更に攻めなければ相手は崩せません。相手が動じるまで切らずに攻め続けることが重要なのだそうです。

ギリギリの攻防の中で、攻め勝ち、一瞬の動き（気・反応）を捕らえて、適切に、次の一手を繰り出す。攻防の「理合」とでも言うのでしょうか。頭では理解できるのですがこれが難しい、一瞬の好機をとらえる体の動きを身につけなければ意味がないことになってしまいます。好機を逃さない技術があってこそ「攻め」が強くなるということでしょう。

また審査では、「攻め」をわかりやすく、身体を相手に寄せてゆくことが重要となるそうです。

## 足さばき

「足の動きはのろい。だからこそ、相手の動きに足で反応できるように足の稽古が重要」道場ではそう指導されています。具体的には、正しい「送り足」の稽古です。六・七段の先生でもこれが出来ていない方は結構おられるようです。

相手の動きに合わせるには、いつでも右ひざが上がり、踏めなければなりません。「しっかりと踏んだ左足で身体を押し出す（送り出す）。動いたらすかさず左足を引きつけ、次の動きに備える」これが正しい送り足です。無意識に動いていると、「右足で左足を引きつける」ことになり、全く逆転した動きになってしまいます。足を左右交互に動かすことは同じですが、とても大切なことです。

いつでも左足の踏みつけが出来ていて、相手の動きにいつでも足で応じる足さばきを作ることが重要です。

私の場合、「左足は尻の下の位置でしっかりと意識して踏み、ヒカガミは延ばし、踵は上げる。右くるぶしは膝頭より後ろに置く」ように指導されています。そして、足を止めずに、左足で相手の動きに応じて身体を動かし、右足はいつでも踏めるように。とっ

さの時にはどうしても右足に乗ってしまい体の動きが止まってしまい、簡単ではないですが、「左足に乗った状態で仕掛け、応じる」ことが出来ると、一拍子の技になるので、立ち会いに余裕が出てきます。

## 竹刀操作

田原館長の指導では、「竹刀は下に振る」と教わります。「少年指導」でも振れましたが、竹刀を振り上げて、振り下ろすのではなく、構えたところから打突部位に直線的に竹刀を届ける。右腕で竹刀を振り上げようとせず、左腕で竹刀を押すことで竹刀を操作します。宮本武蔵はこれを「石火(せっか)のあたり」と称しています。

高段者の指導では、「左手を動かさない」ことが重要となるようですが、これは相手に攻められて「動じない」ことであり、打突の際には左手が主導して技を出すこととは別のことなのです。

次に、技の技術についてご紹介します。

## 面打ち

「面は頭の上で振れ」

田原先生は子供達に「面は頭の上で振れ」と指導しています。足から跳んで、左手を相手の頭の位置まで持って行き、そこで振る。「突き面」とか「さし面」とは違う、しっかりとした打ちになります。

もう少し、分解して紹介すると、構えの手の内は先に紹介したように「フィニッシュの形」。最初の動きは左足の蹴り、同時に肘を伸ばして両手を打突部位に向かって直線的に突き出す。このとき、左手を先行して動かすことで剣先が上がり、遅れて右腕が竹刀を押すことでしっかりとした打ちになります。一瞬のことなので、視覚的には両腕が一緒に両手が挙がって竹刀を振るように見えますが、左手が最短距離で打突の位置に届くため、素早く、起こりの見えない面打ちとなります。

一般の稽古では、加えて「肘を伸ばし切らないこと」「面がね三本を打つ感覚で」と指導されています。

## 小手打ち

「小手はヒジをたたんで打て」

小手打ちも、基本的には面打ちと同じ「両手を小手に持って行って振る」。でも違うのが、距離と左拳の位置。距離が短い分を足で調整してしまつては、打つ前に知れてしまうので、足は同じように（面より大きく）踏み出す。そして、距離は肘をたたんで調整する。

左拳は面の時よりも左になります。右拳が体の中心にあれば、左拳はそれより左にな

ければ相手の竹刀を交わして小手を打つことはできません。左手で打つ、左拳が相手の小手に向いている事が重要です。

剣道の打突を「押し切り」「引き切り」と分けて考えることもありますが、どちらも左手で操作して、右手で「打つ」ということになるのだと思います。肘はたたんでも、「打つ」ことに変わらないのです。

### 胴打ち

「胴は右手の甲を置くように打つ」

胴を打つには相手に手を上げさせる必用があります。自分から踏み込んで相手に面を打たせ、その面を左の面布団に受けるつもりで胴を抜きます。踏み込むのにあわせて左肩に竹刀を担ぎ、右手の甲を胴の位置に持っていき胴を打ちます。竹刀が当たったところから竹刀を振り切って残心をとります。打った時の拳の位置が低いので、右足を大きく出して重心を低く抜けなければならないので、足腰が強くないとなかなか難しい技です。

引き胴も同じ、相手を崩したところから左手で竹刀を返して、右手の甲を胴の位置に置きに行くように打ちます。

### 小手・面打ち

「小手を打ち切り、次の技として面を打つ」

剣先をあわせたところから、左手で竹刀を返して小手を打ちきり、状況に応じて、面、引き面、更に相手の動きを制して次の技を放つことが大切です。相手を引き出してから的小手打ちとなるため、肘をたたんで間合いを調整し、強く踏み組むことで竹刀にスピードをつけます。左足に踏み付けがしっかりと残っていないと次の技を出すことはできないので、左足の引き付けが重要です。

### 突き

「正確な突きには、突ける構えが重要」

突きは手首が動き過ぎると剣先がぶれるため、足の動きでつきます。竹刀を握る手の内は「フィニッシュの形」で、この手首の形を変えずに肘をたたんで中段に構える(構えはいつでもこうなっているべき)、この形のまま一步踏み込めば、自然剣先はのど元に届くこととなります。

この時、剣先は相手の左鎖骨につけます。喉もとではありません。突く際に一步踏み出すと、右足は右足の前には踏み込めず、必ず体の中心に踏み出すこととなります。この横のズレの分を見込んで剣先を左鎖骨の位置に突けるのです。

### 面返し技

「相手の竹刀を右の掌の上に載せて、左手で返して打つ」

まず体を寄せ、面を打たせ、竹刀を右の掌にのせる感じで、同時に左足を踏む。右手の位置は変えずに左手で竹刀を返し、右足の踏み込みとともに面を打ちます。この時の腕の動きは、切り返しの動作と同じです。普段の稽古から、左手でしっかりと刃筋を返した切り返しを練習しておくことが大切です。

### 小手返し技

手の内、腕の操作は面返し技と同じです。構えを崩さず、右の掌を返して表鑓に相手の竹刀をのせ、左手を大きく使って竹刀を返します。

この時も足の踏み込みは、左、右。左の踏み込みと一緒に受けて、右足の踏み込みで打ちます。

### 相面(出ばな面)

「とっさの面を打たせて、面に乗る」

面を待っている相手に面を打っても当たるはずがありません。また、面にこられてからあわてて面に跳んでも当たりません。仮にあたってそれは運が良かっただけです。

相面は、相手の不十分な面を引き出して、防御の弱いところを打つからこそ成立する技です。

では相手の不十分な面はどう打たせるか。一例は、相手が右足を出すところに体を寄せて圧力をかける。これに慌てて面を打とうとすると、相手は左足を継がなければならず、二挙動の打ちとなってしまいます。ここに相面で勝つポイントがあります。相面は、技を出す前に勝っている事が重要です。