

んだ稽古を順次計画的に向上していくように心得ねばなりません。また、困難な動作や技術を克服するための稽古には、正しい理論的裏付けが必要であり、その理論を理解しながら合理的に稽古することによって、より高い効果が得られるものです。

(6) 保健・安全に留意する

剣道の稽古においては、質、量共に相当なものが要求されますので、目的達成のために、その時々での身体的な状態を考慮し、過労に陥ることなく、十分に休養や栄養に留意して健康管理に心掛ける必要があります。さらに、道具の破損や不備、特に竹刀の破損は思わぬ大きな傷害を招く恐れがありますので、十分な注意が必要です。

◆「人格形成」に向けた稽古上の心得◆

剣道は本来、外的表現としては闘争形態をとりますが、内的目標は、決して「闘争心」ではなく、人格の形成を目標としています。昔から「剣は人なり」とか「剣は道なり」といわれていますが、これらは剣道の終局的目標を表したものです。

ここでは、剣道の稽古が人間全般の問題に通ずるものとして、人格形成の一方法としての稽古の心得について、述べることにします。

(1) 常に正しい心で稽古に取り組む

正しい心で稽古に取り組むとは、正しい目的に向かって稽古の一つ一つの素材を常に「善なる心」で捉え、正しく体得し表現していく心と態度のことを意味します。感情や衝動のままに暴力を振るうようなことは厳に慎まなければなりません。

(2) 勝敗にこだわらず求道の心で稽古に取り組む

現代の剣道が競技剣道である以上、当然、試合によって勝敗を決しますが、いたずらに勝敗のみにこだわって、剣理や姿勢、技の適応、礼儀、態度などを忘れ、ただ相手に当てるだけの稽古に専念してはなりません。基本動作を重視し、応用自在な技や動作に変化し得るような生き稽古を積んでいく心掛けが大切です。

これは求道の精神に通じるものです。つまり、いたずらに勝敗のみにとらわれることなく、正しい稽古という有形の道に励みながら、人格形成を目指す剣道としての無形の道に価値を見出して、それに一步でも近づくように努力する心掛けが大切です。

(3) 剣道に愛着を持ち、自主的に稽古に取り組む

「好きこそものの上手なれ」との箴言しんげんにもあるとおり、どんなものでも好きになることが上手に

なる根本原理です。好きだからこそ苦しみも苦しみとせず、一心にそのものを追求しますから、遂には上達し、その本質を掴むことになります。

特に剣道のように、その目標が単に形態的なものではなく、人間の精神的な内容にまで及ぶものは、余程の努力が必要です。そのため、自主的、自発的な稽古ができるように、剣道を好きになることが大切なのです。

#### (4) 剣道に執念を持つこと

身体的・技術的な目標だけでは終わりとせず、精神的な目標達成をもつて最終と考える剣道では、単に好きだけではなく、最後までやり抜く執念しゅうねんを持ってこそ、その目的が達成されるのです。

#### (5) 正しい「風」を重んじること

「風」というのは、能などという風体ふうていのことであり、剣道においては、その人の「剣風けんぷう」のことです。正しい剣風とは、単に姿勢や形かたちが良くて立派であるという意味ではなく、人格形成に向かう真摯な態度が技術的にも精神的にも風格として表れることを意味します。基本を重んじて正しい剣風が身に付くように心掛けなければなりません。

(6) 自分の能力を知って修行すること

「棒ほど願って針ほど叶う」という諺ことわざがあります。人の望みや願いがなかなか達せられないことを教え、希望を大きく持たねばならないと戒めている教えです。また、自分の能力を充分に認識しないで、ただ希望ばかりが大であつてはならないことも教えています。

自分が現在、初歩の段階であるのに、名人・達人の位を気取つて稽古をしても、また反対に、かなり年配であるのに子供のような稽古をしても良くありません。常に一つ一つ達成していく漸進主義で進んでいくようにしなければなりません。

(7) 良い師につくこと

優れた指導者を選んで師事する「選師せんし」ということは、「孟母三遷の教え」に習うまでもなく大切なことです。昔から剣道では、師匠の癖ほど弟子に直じかにうつるものはないといわれます。今日でも師を見れば、その弟子の剣道が分かるというくらいに、指導者によく似るものです。したがって、良い指導者について正しい剣風を学んでいくことが上達の鍵になります。

(8) 自ら体験して悟ること

剣道は「借り物」では役に立ちません。自分自身が実践して、そのコツを悟らなければなりません。

せん。理論も大切ですが、理論ばかりで実践が疎かになり、剣理を自分で体現できなければ何にもなりません。自分自身が体験して悟る、「自証自得」（じしょうじとく）の心掛けが大切です。

### (9) 思念工夫のこと

剣道の体験の中で、常に自分に課題を持つて工夫、研究する態度が必要です。自分の剣道を反省して「長所を伸ばし、短所を補う」ようにしなければなりません。

「反省のない人は技が上達しない」といわれています。常に自分の剣道を他の優れた人の剣道に照らし合わせて、己の欠点を謙虚に反省し工夫する心掛けが必要です。

### (10) 生活に注意して稽古に取り組む

剣道の修行は、単なる身体的な動きのみによつて解決されるものではありません。若い時代だけで終わるものではなく、一生継続くものです。したがつて、生活に不自然なところがあつたり、無理なところがあつたのでは、長続きはしません。常に自分の生活に立脚して精進する心掛けが大切です。

このようなことは剣道に限つたことではありません。日本の芸道といわれるようなものにすべて通ずることとして、歌道では「七賊」（しちぞく）として、「大酒、睡眠、雑談、徳人（金持ち）、無数寄、

早口、証徳さくめいこと（自慢）を掲げ、世阿弥は『風姿花伝ふうしあかでん』に「一、好色・博奕ぼくまき・大酒、三重戒、これ古人の掟なり」として取り上げて芸道の戒めとしています。

剣道の稽古は、ただ練習場とか道場内のみに留まらず、一般の日常生活の中においても常に關係を保つものです。「剣道即生活」であり「生活に根差した剣道」であることをわきまえて、稽古に取り組む心得が大切です。

### ◆高野佐三郎の「剣道教習綱領講義」◆

最後に、高野佐三郎著『剣道』（剣道発行所、1915年）に記された、剣道を教える者、学ぶ者が常に心得べき最も大切なる九箇條から成る大綱要領である「剣道教習綱領講義」（條文及び解説）を参考として取り上げます（なお、必要に応じて漢字へ振り仮名を付し、旧字体を新字体に変換しました）。

#### 第一條

忠臣愛國の大義は武道の本領なり。武道を講習する者は平素心身を鍛錬し義勇奉公の修養を怠るべからず

（解説省略）