

私の稽古法

第9回

銃剣道 北 慎一郎

自信とは「自分」を「信じる」と書きます。自信を持つためには、目標を決め、それを達成するためにステップアップすることだと私は思います。私の銃剣道人生は、試合に勝つことだけに、無我夢中で突っ走ってきました。試合で勝つためにどんな厳しい稽古でも耐えたり、苦痛と思ったことはありませんでした。勝てば勝つほど楽しくなると共に大きな自信がつき、自分を大きく成長させてくれました。

銃剣道は、努力すればした分、心身を鍛えられ、礼儀正しくなり、道徳性を高めることができる競技です。これまでの私なりに経験したことを振り返っていききたいと思います。

私の歩んできた道

私は9歳の時に剣道を習い始め、小中高とやり続けて、18歳で陸上自衛隊へ入隊しました。

半年間の教育を修了して長崎県大村市にある第16普通科連隊に配属となりました。自衛隊に入隊しても剣道をするつもりでしたが、中隊配属となり、すぐ銃剣道という武道に出会いました。同期全員が全くの未経験で皆、一からのスタートでした。

稽古は、約10キロのランニングから始まり、腕立て伏せ、腹筋、背筋等のトレーニングを行って、体育館で銃剣道の基本を教えてもらいました。

銃剣道の基本技には、「構え」「直れ」「足捌き」及び「突き」等があり、それらを3カ月間みっちりやりました。剣道経験者であった私でしたが、構えと足はまったく反対で、全長166cm、

プロフィール



北 慎一郎

(きた・しんいちろう)

1981年2月11日生。佐賀県出身。
陸上自衛隊勤務。銃剣道錬士六段
《主な成績》

平成28年度第24回全日本銃剣道選手権大会優勝

平成26、27年国民体育大会優勝
(過去準優勝2回、3位2回)

平成27年度銃剣道優勝大会優勝
(過去準優勝1回、3位1回)

平成27年全国能美大会優勝 (過去優勝1回、3位1回)



重量1・1kgの木銃を扱うのに大変戸惑いました。突いた時の姿勢、足捌き、間合いの取り方、技等を反復演練し、1年後に初めて大会に出場することになりました。その試合は今まで習ったことを出し切るということだけを思っ て試合に臨み、結果は3位でした。

その後は、銃剣道と剣道の両立を図りました。4年が経ち、どちらかを選択する時期が来て私は銃剣道を選択しました。これから私の人生が大きく変わりました。大村の部隊はとても伝統があり、全国でもトップクラスの強豪なので稽古も厳しかったのですが、全国大会の選手になって試合に出場するという目標を立て、毎月がむしゃらに銃剣道に打ち込みました。

当時の私は、ただ勢いと勘を

頼りに銃剣道をやっていました。練習試合では、稽古に費やした時間が背中を押してくれましたし、銃剣道に懸ける想いと気持ちは誰にも負けない自信がありました。その成果で、2年目に全国大会の選手に選ばれました。

大会には先鋒として出場し、勢いを武器に勝ち続けましたが、決勝で負けてしまいました。決勝ともなれば、勢いだけでは勝てず、技量も精神力も相手より上回らなければいけないと思っ てはいたのですが、及びませんでした。試合が終わって、それまでただ勢いだけで銃剣道をやっていたことを後悔しました。

全国大会優勝を目指して

それから銃剣道に対する考え方を見直し、基本を大切にしながら技量と精神力を高め、人一倍努力することを心掛けました。朝早く出勤し、仕事が始まる前にバディーの同期と徹底して基本技の稽古に取り組みました。稽古が始まったら、技を出すタイミングとポイントをしっかりと考えて、懸かり稽古で足捌きと精神力の鍛錬を積み、試合稽古で基本技及び応用技で習得した技術を活用して、試合における判断力、気・剣・体が一致した技、及び旺盛な気力・体力を錬磨するとともに、品格があり洗練された試合の要領を会得することを目指しました。

練習試合では、自分の剣を試

すと共に、自分の弱点を早く見付け、それを克服し、次の試合、さらに次の試合に活かしていくきました。また、見取り稽古も重視しました。相手の得意な剣と弱点を徹底して見抜き、強い選手を研究しました。最後に一番強い人に稽古をお願いしました。

このように考えられる限りの稽古を徹底して行いましたが、全国大会も国体も準優勝までしかいくことが出来ませんでした。後一歩足りないのは何かを考えた。答えが分からず、稽古だけに一生懸命打ち込んでいました。その時に監督から「当たり前のことを当たり前に出来るようになれば勝てる」

と言われて精神面の問題であると教えを受けました。そこで、まずは大きな声で挨拶することから始め、服装を正し、トイレのスリッパを並べるなど、当たり前のことを当たり前に行うように努め、精神的な鍛錬にも力を入れるようになりました。

そして、2014年（平成26）、私の銃剣道人生の集大成を迎えることになる地元長崎国体が開催されました。過去の国体で、長崎県は好成績を残しており、周囲の期待は凄まじいものがありました。「勝つて当たり前」「闘志なき者は去れ」と言われ続け、国体までの稽古、遠征は厳しいものでした。勝つために普段の生活と食事にも気を配りました。

試合当日は大変な重圧がありましたが、応援してくれる家



2015年和歌山国体で優勝（筆者・右から2人目）

族、共に汗を流した仲間がいてくれて、プレッシャーを楽しみに変えて、試合に臨むことが出来ました。選手がお互いを信頼し、自分の力を出し切ることでチームがかみ合い、「優勝」という成果をあげることが出来ました。選手だけでなく、様々な人たちにバックアップしてもらい、自分たちは試合に集中することが出来たのです。

会場の応援席で、県民の皆様



第 59 回全日本銃剣道優勝大会決勝戦 (2015 年)



第 59 回全日本銃剣道優勝大会で優勝 (筆者・前列左から 3 人目)

が応援してくださったことも大きな力となり、試合が終わってから、安堵^{あんど}というよりも感謝という言葉が頭の中から離れませんでした。

一度はこれで自分の銃剣道人生を終わろうと思いましたが、当時熊本にいた角康大先輩から「連覇は優勝者しか狙えないんだぞ」と言われて考えを改め、

翌年の和歌山国体でも優勝し、連覇を果たしました。国体での優勝が自分の闘志に火をつける

こととなり、次は全日本銃剣道優勝大会で優勝したいと思うようになりました。満場のプレッシャーの中、国体で優勝出来たことが、自分の中で大きな自信となったからです。

それからは、チャンピオンと

しての意地、自覚を持って稽古に励みました。

迎えた 2015 年 (平成 27) の銃剣道優勝大会では、国体優勝の勢いそのままに、チーム一丸となって戦い、16 普連としては 22 年ぶりの優勝を成し遂げることが出来ました。

この優勝でさらに自信を深め、最大の目標である全日本銃

剣道選手権大会の優勝を目指すことにしました。この大会は個人戦で時間無制限の試合なので、今まで以上に集中力を高めることを意識して試合に臨みました。

2015 年の全日本銃剣道選手権大会では、準々決勝で大村部隊出身の齊藤孝先輩に一本決めながらも負けてしまいました。とても悔しい思いをして、

先輩に勝つまでは、挑戦しようと誓いました。そして今年 2016 年 (平成 28) の全日本銃剣道選手権大会では齊藤先輩と準決勝で対戦し、今度は勝つことが出来ました。その後の決勝では、ここまで来たら、もう負けるられない、これが優勝する最後のチャンスだと思って試合に臨み、3 回目の出場で初優勝することが出来ました。この時感じ



第 24 回全日本銃剣道選手権大会決勝戦 (2016 年)。上胴で先制する

たことも、やはり「感謝」という言葉でした。稽古中も試合後も感謝という言葉を忘れず、自分を信じてやってきたことが、
続きます。

私の稽古方法

現在は、大村から対馬の方へ転属となり、まだ現役を続けています。稽古量は大村の頃と比べて半分ぐらいに減りましたが、その中で、「集中力を高める」ことと「どんな状況の中でも最高の結果を出す」ことをいつも念頭に置き、日々の稽古に臨んでいます。

稽古の内容は、基本技の足捌きと姿勢に重点を置き、応用技では、強いおこりのない一本剣に今まで以上に磨きをかけています。また、稽古での元立も今まで以上に大切にしています。生かすも殺すも元立次第と言われるので、後輩が突いてくる時は、しっかり引き立て、突くべき隙・機会を与えるようにしています。毎日を過ごす中で、限りある稽古の時間を大切に、短時間で集中して、より効果の得られる稽古をすることを心掛けるようにしています。

これからは自分の貴重な経験を後輩たちに伝えていき、勝負に勝つ喜びと厳しさを伝えていきたいと思っています。

好評発売中!

私の稽古法 — 銃剣道 北慎一郎 —

若い人たちへのメッセージ

私の座右の銘は「人事を尽くして天命を待つ」です。自分の全力をかけて努力すれば、あとは焦らずに、その結果は天の意思に任せるという意味です。

稽古は古を稽いにしええるという意味で、日本古来の伝統的な武道の修行、練習をいいます。単にくり返しやるのではなく、技に対する自己の確立や心の問題を理

解、工夫していくというようにしっかりと考えて稽古し、最初から最後まで全力で稽古をやらな
いと、運も自分に味方しないし
神も味方してくれません。

それと、「感謝」の気持ちを忘れないことです。武道は一人で出来るものではありません。
相手に感謝し、稽古、試合が出来る道場、指導してくださる先

生、家族、仲間にも、感謝を忘れてはいけません。大切なものは古くなくても簡単に捨てられないように、想いのある試合は
相手が強くても、体調が悪くても、簡単に投げ出すことは出来ないはず
です。頑張れば頑張った分だけ自分の大きな財産になるのです。

結果はどちらかはつきり出てしまうものですが、その後のことはその後に考えればいいと思っています。勇気を振り絞って

力の限り戦った経験は、結果以上に大切なものをもたらしてくれます。大きな壁を越えた向うには、きつと見たこともないような絶景が広がっているはずです。

競技人生の最後がいつ来るかわかりません。それが来た時に胸を張って終われるように、今から出来ることを精一杯頑張っていこうと思います。

剣道 その歴史と技法

埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著

剣道の歴史・技法を戦国期から現代まで時代を追ってわかりやすく解説。



四六判・上製・516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>