

私の稽古法

第34回

小笠原流弓馬術

小笠原

清基

小笠原家は第56代清和天皇に発する家である。初代長清公が第80代高倉天皇から小笠原姓と家紋を賜ったとされている。江戸時代までに小笠原姓を名乗る家は全て長清に発している。長清は源頼朝公の糾方きゆうほう（礼法・弓術・弓馬術）の師範となり、公家文化を参考にして質実剛健の気質にあつた武家式の礼法・弓術・弓馬術の式法を策定した。

礼法とは立ち居振る舞いや儀礼的なことであり、弓術とは地上で弓をひくこと、弓馬術とは馬上で弓をひくことであり、流鏑馬が有名である。

1187年には、鶴岡八幡宮において源氏としての流鏑馬を頼朝公に披露した。現在では、9月16日に神奈川県鎌倉市に鎮座する鶴岡八幡宮で執行され



プロフィール



小笠原 清基

(おがさわら・きよもと)

1980年7月、31世宗家小笠原清忠の長男として東京に生まれる。3歳より稽古を始め、5歳で布引を行う。小学5年生で流鏑馬にて弓を引くようになり、中学2年で流鏑馬射手をつとめる。大阪大学基礎工学部卒業後、筑波大学大学院にて神経科学博士を取得し、博士論文が研究科長賞に選ばれる。家業を生業としないという家訓から現在製薬会社にて癌の治療薬の研究を行いながら、週末などを利用して流鏑馬をはじめとした流儀の継承につとめている。

る流鏑馬がこれにあたる。

1335年には後醍醐天皇の命により『修身論』

と『体用論』がまとめられ、武家の礼法が大成する。

江戸時代には八代吉宗公の命により新式の流鏑馬

を策定する。このように小笠原家は源家、足利家、

徳川家に仕え將軍の指南役として勤めてきた、武家

の名門である。つまり、武家としての思想や動き、

さらには將軍の指南役として、將軍とはいかなる心

持ちを持つべきかを伝えてきた。

以下に小笠原流弓馬術の稽古法を紹介する。

鶴岡八幡宮秋季例大祭における流鏑馬（射手は筆者）



修身論序

體用論本註

1335年に編纂された修身論と体用論

武家の思想と動き

さて、武家の思想や動きとはなんだろうか。『実用・省略・美』ということであり、全ての動きは実用的であり、省略できるところは省略をし、そのような動きに美しさが備わっている、ということである。

形式的な動作ではなく、『な

ぜ?』があることが大切であ

る。襖ふすまを開ける際に身体の中央

で手を持ち替えるのだが、これは身体の中心を越えたところで使う筋肉が変わるためである。

同じ動きの中に使う筋肉が変わると粗相の元になるため、手を持ち替えることで粗相が起きないようにする。

あるいは、右にある物を扱う



襖の開閉では、身体の中心を意識して行う

際には右手で扱うことが実用的であり、右にある物を左手で扱うことは実用的ではない。省略とは、無駄を省くということである。無駄な動きをすれば隙となり武士としては致命的である。

例えば、立っている姿勢から座る際には脚を曲げれば座ることができるが、往々にして上体を前後に振ることがある。この上体を前後にふるという行為が無駄であるということになり、上体を振らずに座る。

武家としての心持ち

将軍としての心持ちとは何か。『二張の弓を持って天下を制す』という言葉がある。弓と

いうのは、湾曲した竹と木を貼り合わせた弓本体に対して、弦

歩く際にも上体を振らずに重心が常に中心になるように脚を動かす。分解した動きだけではなく、一連の動作においても無駄がなくシンプルであるか、しつ設えについても華美ではないかを考える必要がある。

そして、最後に美というのは、上述の二つを踏まえたうえで美しさがあるかが大切である。歪んでいる、偏っているとすることなく、左右対称、身体を中心から動くことにより美しさがでてくる。

によって逆側に反り返し、その反動で矢を飛ばす原理になっている。

弦をつけただけの弓というのは、ある一定の弱い力がかかり



古事記を由来とする小笠原家の婚礼式

続けていることになる。この一定の力、言い換えると一定の緊張を心に持ち続けることが大切である。

気分屋ではなく、常に自分の行動と発言に責任をもてる者こそが、人の上に立つ資格があるということである。一定の緊張をもつことにより自己を律する

ことができ、その結果として自己を大切にできるようになる。

自己を大切にできない者が、他を大切にすることはできない。自己を律することにより、他者との適切な距離というものが見出せるようになり、『進退中度』という小笠原家の言葉にもつながってくる。

どのような物事も、適切な距離、間合いがあるもので、それは同様の内容であっても相手との関係性によって異なる。例えば、初対面の方と挨拶をする際と、親しき仲の方と挨拶をする際では間合いの取り方が異なるが、動作としては同じことをしている。常に自己を見つめているからこそ、他者と自身の関係性から適切な間合いを見出すことができるのである。こういった動作を何気なく行

うことにより、『無色無形』の立ち居振る舞いから醸し出される風格へとつながっていく。何をしているでもなく、何気ないたたずまいにその人の風格があるのであって、何かの動作をして見せることではない。つまり

『弓はただ射てみせたても無益なり、何ともなくて気高きぞよき』ということである。弓を引いて見せるのではなく、弓を持って立った時点で、その方の技量がわかるというのがよいのである。

私の稽古法

さて、こういった所作や思想などを身につけるために、どのような稽古をしているのか。

稽古とは常の稽古が大切である。稽古場に行かねば稽古ができぬということではない。日常

が稽古でなくてはならない。食事をする時、パソコンを使っている時、車の運転をしている時など、どのような場合においても稽古が内包されていることが必要である。

食事をしている際の姿勢、箸の上げ下ろし、イスに座る際や立ち上がる際の所作、間合いの取り方など稽古で行っていることを活かしていくことができる。

朝起きて、稽古場に行くまでの間に様々な動きがある。歯を磨き、食事をとり、服を着替え、移動をする。これらのなかですでに稽古が始まっており、身体も作られている。ゆえに、

稽古場にて改めて準備運動をする
ることなど必要ないのである。

稽古場では、稽古場でしかで
きない稽古をするために時間を
大切に使うべきである。武道と
は自己の研鑽をし自己を高め、
自己の精神を鍛え上げることの

結果として技量がともなってい
くのであって、技量を追い求め
るものではないと考えている。

昨今は「ゴール設定」という
言葉をよく聞くようになった
が、ゴールなど必要なく、常の
修行こそが大切である。

日常の稽古

稽古には日常でできる稽古
と、稽古場でしかできない稽古
がある。日常でできる稽古と

は、起居進退など身体の使い方
と呼吸と動作との一致、日々の
自己を知ることである。



腰に意識をもった礼

起居進退とは、立ち方、歩き
方、お辞儀の仕方などのことで
ある。これらの動作から無駄を
省き、身体を正しく使えるよう
にする。

例えば、立ち方とは腰骨の上
にS字の背骨があり頭が乗って
いるというものであるが、スマ
ートフォンなどを使っている
と、顔が前に出て背骨の上に頭
がない状態になってしまう。

あるいは猫背ではS字の背骨
ではなくなる。両方の肩の高さ
が異なっているのは、腰骨の上
に背骨が正しく乗っておらず、
歪んで乗っている場合が多い。
ふと自身の姿が映った際に直す
ことが大切である。

日々の状況により自身の状態
というのは異なり、それに合わ
せて姿勢も異なる。イスに座る
際には脚を曲げれば座れるた

め、上体を振ることは不要であ
る。上体を振らずに立ち座りを
行うことで、足腰を鍛えること
ができる。自己の状況を知り、
自己の身体を知る方法である。

次に呼吸と動作の一致という
ことであるが、呼吸と動作が一
致することで所作が丁寧な印象
になり、身体に無理を与えな
い。

しかしながら、呼吸というの
は自然に行っているため、呼吸
と動作を一致させることは非常
に難しい。動作に呼吸を合わせ
てしまうからである。

そのため、日頃歩いている時
から、呼吸と動作についての意
識を持つようにする。吸う息で
二歩、吐く息で二歩というよう
に呼吸を知り、動作を合わせて
いき、意識することなく一致で
きるようにしていく。



馬上での姿勢を稽古する筆者

稽古場での稽古

呼吸とは自身の精神状態を認

識する上で、非常に重要な要素

である。緊張している時、急い

でいる時など、呼吸が早くなっ

たり浅くなったりすることがあ

る。自身の呼吸に意識を向ける

ことで、心を整えていくことが

できる。

呼吸を知ることが大切であ

り、呼吸と動きの係性を理解

していく必要がある。日常の稽

古をすることが日々の自己の理

解へとつながるため、日々の稽

古は大切である。

稽古場でしかできない稽古と

は、弓をひく、木馬に乗るな

ど、場所と道具を必要とするこ

とや他者と関わることである。

ただ、弓をひくための筋力、馬

に乗るための筋力などは、日常

の稽古でつけることが可能であ

る。

稽古場でしかできない稽古と

いうのは、どちらかというと動

きの確認という位置づけにな

る。そして、志を共にする者た

ちと稽古をすることにより互い

に切磋琢磨せつさくますることができ、他

の動きより学ぶことができる。

癖や特徴という、〴〵色〴〵とい

うのは見えやすいが、何気なく

行っている無色の部分に注目す

ることが大切である。熟達の方

から学ぶことも多くあるが、初

心の方からも学ぶことも多くあ

る。観察力は稽古において大変

重要な要素であると考ええる。

見て学ぶとは、基礎ができて

いるからこそ可能なことであつ

て、基礎もない者に見て学べと

いうのは無理がある。基礎を身

につける間に、〴〵見方〴〵がわか

るのである。

多くの引き出しを持つために

も多くを学ぶことが大切であ

り、引き出しの数が多ければ多

いほど、自身の崩れを自身で直

すことができるようになる。

そして、他流から学ぶことも

多い。武士は様々な武術を総合

的に稽古をしていたが、現代で

は特定の武術しか稽古をしない

ことが多くなっている。

一つの武術ではまかなうこと

ができなかったり、強めること

ができないことがある。また、

他流の教えについての〴〵なぜ〴〵

を知ることにより技の本質、ひ

いては人の真理や物事の真理を

見出すことができる。

自身の流儀を大切にすること

こそ、他流を大切にできるので

あって、他流に対して尊敬の念

をもって真摯に学ぶことが大切

であると考ええる。

『私の稽古法』の要諦

つまり、私の稽古法とは何か
 と言えば、自己の心と身体の状態を知り、各状況に応じて対応できるための引き出しを多く持つための稽古である。

それは、末端の四肢を使うことではなく、身体を中心である腰を起点とした、腰からの響がある動きであること、無駄を省いた動きであること、身体の機能

能を損なわないことを日常の何気ない生活の動きから行うことである。

稽古を稽古としてではなく、当たり前にすることが大切であると考えている。その上で、物事の本質を見出すこと、つまりは何のためにするのか、そのためにはどのような所作がよいのか、なぜこのような動きをして

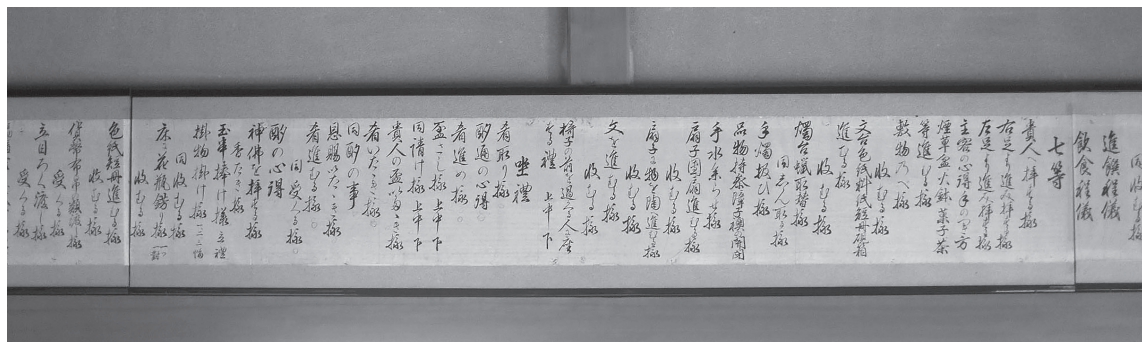
いるのかといった動作の本質を考えることが大切である。

形式的な動きであつても、その真意を理解して動くことにより、力のかけ具合なども変わってくる。『初めより心にかけて習わずば、あだに月日の数やつもらん』という歌があるが、どのようなことにおいても、心を入れて向き合うことが大切である。理屈をこねるのではなく、物事の真理を理解すること

を求めるのである。
 人は限られた時間を過ごすため、日々を大切に『一日一生』の心持ちで過ごすことが肝要と考える。今日できることは今日行い、明日はこの世にいないかもしれないという思いで、日々大切に心を入れて生きていくことが『私の稽古法』である。



小笠原家の伝書



日常の所作として稽古する項目