私の稽古法

第54回

剣道　林田　匡平

剣道は私に多くの目標、課題、挫折、喜びを与えてくれるものであり、常に自分の中心にあり続ける人生そのものでした。現在私は、教員という職業に就いています。日々の業務、生徒への指導、競技者としての活動など、やるべきことが多くあります。そのような中でも充実した日々を送ることができるのは、今まで指導してくださった先生方の教え、また剣道に携わってきたことがすべてだと感じます。

私がいただいてきた指導や経験してきたこと、現在の自分自身の在り方、指導の在り方を振り返ることで少しでも読者の皆さんの参考としていただけたらと思います。

私の歩んできた道

私は雲仙普賢岳（うんぜんふげんだけ）がそびえる長崎県島原市で生まれ育ちました。島原は剣道が盛んな地で、兄が剣道をしていた影響もあり、6歳の頃に家の近くの志道館光永道場で剣道を始めました。これが、私の初めての恩師となった、故光永和夫（みつながかずお）先生、光永利彦（としひこ）先生との出会いでした。当時の稽古は基本稽古、地稽古、かかり稽古の繰り返しで非常に厳しかったことを今でも鮮明に覚えています。しかし、稽古が終わり自宅に帰る頃には「また次も頑張ろう」といつも思えていました。そこには先生方の稽古の工夫があったから、また小学生ながら先生方の厳しい指導の中にあたたかさを感じていたからだと思います。厳しい稽古に立ち向かう心、そして剣道を楽しむ心、その両方を育

プロフィール

林田　匡平
（はやしだ・きょうへい）

〈略歴〉
平成６年（1994年）１月生まれ。長崎県島原市出身。島原高校、筑波大学を卒業し、現在、福井県立高校の保健体育科教員を務める。剣道５段。

〈主な戦績〉
- 世界剣道選手権大会選手に選出（2018年）
- 全国教職員大会　個人優勝（2017年、18年）
- 全日本剣道選手権大会　３位（2017年）
- 国民体育大会　３位（2018年）
- 全日本学生選手権大会　優勝（2015年）
- 全日本学生優勝大会　優勝（2013年、15年）

んでいただいたことが、現在に至るまで私が稽古に取り組む上での心構えに大きく影響しています。

中学校は地元の島原第二中学校に進学しました。中学校時代は友永峰昭先生に指導を仰ぎました。小学生までは週３回の稽古のみでしたが、中学校に上がると稽古は毎日行うことになり、私はますます剣道に心を奪われていきました。しかし、私が入学した時点で剣道部員は２年生が１人、１年生は私１人と、毎日２人だけでの稽古でした。そのような環境でしたが、私は先生に「たとえ環境がどうであれ高い志を持って努力すれば夢は叶う」という言葉をかけていただいていました。このころいただいた言葉は現在でも苦しいとき、仕事で多忙なとき、心が折れそうになる自分を支えてくれています。

稽古の内容は兎にも角にも先を見据えたものだったと感じています。具体的なことをいうと沢山あるのですが、一つ例を挙げると、常に大きな技を稽古するように指導していただきました。素振りから打ち込み、切り返し、かかり稽古にいたるまで、身体全体を使って竹刀を振ることを指導していただきました。いま思い返すと、大きい技を打てないと小技も打てない、

小手先の技に頼ってしまうとこれから先々では伸びないということを先生は言われていたんだと理解できます。もしこの時期に目先の勝負にこだわり、大切なことをおろそかにしてしまっていたら、間違いなく今の自分はありません。私のことを第一に指導いただいた友永先生には感謝の言葉しかありません。

高校は、長崎県立島原高等学校に進学しました。偶然か必然か、全国制覇を狙うような学校が自宅の近くにあり、日々剣道と勉強に明け暮れる毎日でした。島原高校は県内でも有数の進学校であり、剣道のみでなく勉強もしっかり行わないといけません。剣道部の生徒ももちろん例外ではなく、剣道以上に勉強に励んでいましたし、剣道と勉強以外のことをしたという記憶がほとんどないくらい無我夢中に駆け抜けた高校時代でした。

小学校時代お世話になった光永和夫先生（後列右）・利彦先生（同列中央）と共に（筆者は前列中央）

中学校時代の筆者（２列目右から２番目）と恩師・友永峰昭先生（奥中央）

高校では渡邉孝経先生に指導していただきました。先生の指導は、技術的な面においても人間的な面においても、未熟な私でも理解できるような理にかなったものばかりで、入学当初、その練習メニューの斬新かつ豊富なことに驚いたことを今でも覚えています。足の使い方や打突時の力の入れ方、勝負に対する心構え、多彩な技の引き出しなど、稽古の中で学んだことを挙げればきりがありませんが、その多くが現在でも私が悩んだ時に道を修正してくれる大切なものになっています。

先生は普段の稽古の中であれこれ言われることはありません。島原高校では、自分に何が足りないのか、今何をすべきかということを自分自身で考え行動することが常に求められ、生徒はそれを実践しています。それこそが先生が築いてこられた島原高校剣道部の伝統であり一番の強みではないかと思います。このような伝統を築くことがどれほど大変で時間のかかることか、私自身教員になって身に染みて感じるところです。

高校卒業後は筑波大学へと進学し、香田郡秀先生、酒井利信先生、大石純子先生、鍋山隆弘先生、有田祐二先生、ＯＢ・ＯＧの先輩方に指導をしていただきました。入学当初、周りを見るとインターハイや全国選抜等で上位に入賞した先輩方、同級生ばかりで、自分がすごく惨めに思ったことを思い出します。その中でもひと際目立つ存在が

全日本学生優勝大会で優勝した筑波大学剣道部員と共に（前列右端が筆者）

いました。同級生の竹ノ内佑也選手です。彼の活躍については多くの方がご承知と思いますが、私は幼い時からいつも彼に対して尊敬のまなざしを向けていました。そのような存在が身近となり、私にとって彼は目標であり、見習うべき先生であり、時にはライバルでもありました。彼を含め諸先輩方、同級生、後輩たちと日々同じ道場で稽古できたことは大きな刺激であり、充実感にあふれた稽古であったと感じています。現在も彼に対して抱いていた気持ちに変わりはなく、そのような存在と出会えた私は本当に幸せだと痛感しています。

筑波大学剣道部では剣道の専門家となることが求められます。専門家である以上、正しい剣道を理解し、自分自身がそれを体現できる必要があります。そのための修練に4年間を費やしてきました。まだまだ未熟者でありますが、大学の4年間で培ったものが現在、生徒を指導する際の土台となっています。

私の稽古法

「稽古は嘘をつかない」という言葉をよく耳にします。試合で勝つため、審査で合格するため、理想の剣道を追求していくためには稽古が不可欠であり、その量も多いに越したことはないと思います。しかし、われわれ社会人はそれぞれの職種、立場があり、限られた状況の中で稽古を行っていかなければなり

2017年の全日本剣道選手権大会・準々決勝。引き面を決めて準決勝へ進んだ筆者（左）

ません。

私は現在、福井県の県立高校に勤務しております。通常の業務を終え部活動を行い、自分の時間がやってくるのは夜が更けてからということが少なくありません。そのため稽古を行う時間は学生の頃と比べ大きく減少しています。

そのような中ではまず稽古時間を確保することが求められます。そこで時間はあるものでなく「作るもの」と考えを改めました。しっかりと計画を立てて業務をこなせば必ず自分のための時間を作ることができます。

朝方はトレーニング（ランニング、ダッシュ、筋力トレーニング）を行っています。これは稽古するための、また試合で勝つための体力強化という意味合いが大きいです。

夜は、学校の業務、部活動の終了後、稽古できる場所を求め県内各所に出向きます。

稽古の内容は基本稽古、地稽古、掛かり稽古などシンプルなものがほとんどです。その中で私が意識していることを紹介します。

普段稽古に出かける場所は曜日によって異なり、稽古する方々の年代も様々です。そのような中で心掛けていることは、常に「懸かる稽古」（掛け引きを考えずに自分から打ってかかる稽古）を行うこと、いわゆる「先の先」（相手が攻防を起こす前に打ち込むこと）で稽古を行うということです。近い年代の人と稽古する場合は試合に近いような形で稽古することが多くなりますが、そういった場合でも懸かる稽古、その中で打突の

機会を探り有効打突を得る稽古を行います。これは私見になりますが、「先の先」があるからこそ、その他の「先」（相手が攻撃してきたところを打ち込むこと）、「後の先」（相手に打突させ、返し技などを狙うこと）も効いてくると考えています。「相手が出てきたところを打突してやろう」また「応じてやろう」という意識ばかりにとらわれて普段稽古に取り組んでいたら、自分より格上の相手と対峙した時に通用することはないと思います。

2017年全日本剣道選手権大会３位で表彰を受ける筆者

そしてもう一つ意識していることは、毎回意識する点を決めて稽古を行い、終了後に反省し、修正をしていくことです。

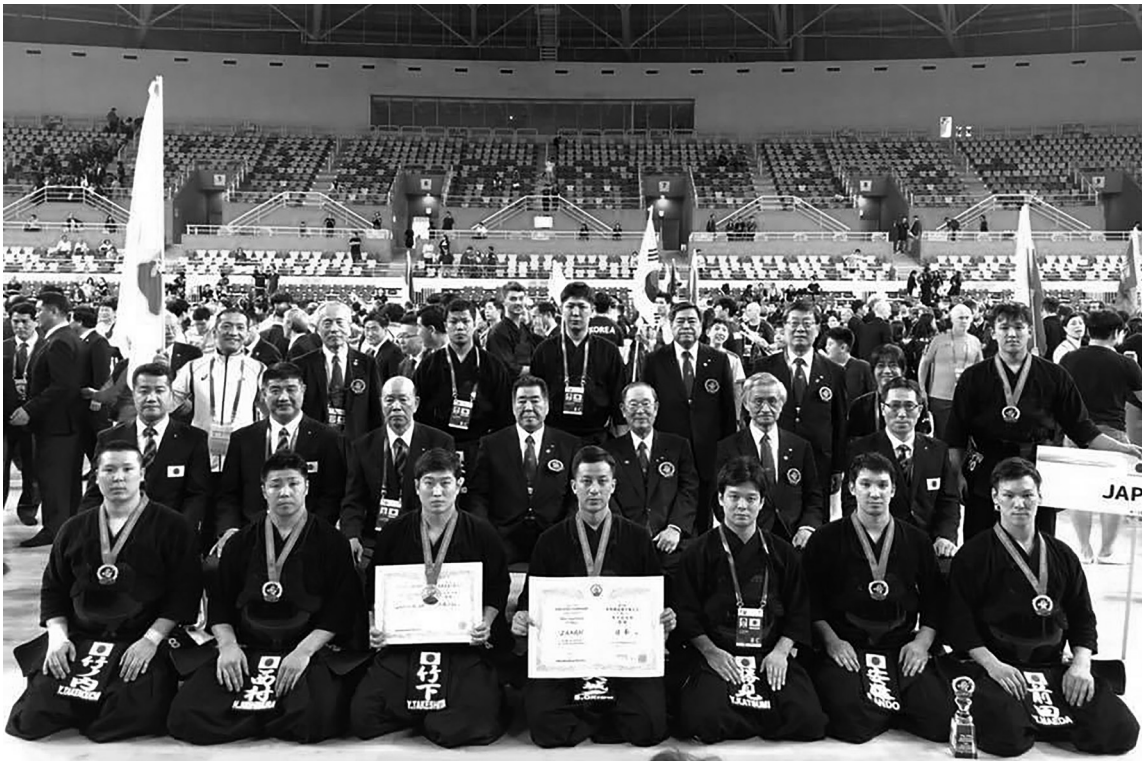
私は、剣道はなんて繊細なものなのかと常々感じています。数日前は良くても今日は全く駄目だというときもあります。特に高校生などは一日で調子が変わってしまうことがよくあります。普段から、「意識→反省→修正」ということを心掛けていれば、自分の良い時の状態、悪い時の状態というのを把握することができます。

意識することは数多くありますが例を挙げるならば、間の使い方、構えの足、腕の位置、技の出し方など様々なことを意識します。この意識したことの良し悪しを把握しておけば、スランプに陥ったとき、うまくいかないときに脱出するための引き出しとなり、より早くそのような状態を抜け出せるのではないかと思います。そして稽古の内容がより深いものになっていくのではないでしょうか。

大会前の準備と反省

試合は日ごろの鍛錬の成果を発揮する場ですので、その日ごろが充実していないと大会等で良い結果を望めるはずがありません。日ごろの自分を試合の場で発揮することが大切です。しかし試合前となるとどうしても余計なことに気を取られてしまったり、緊張しすぎてしまったり、いつもの自分の力以上のパフォーマンスを期待してしまったりしがちです。

精神面において私が試合前に気を付けていることは「想定外を想定内に」ということです。試合前、試合中に心が乱れ、冷静でいられなくなる場合の多くは想定外の出来事が起こってしまったときだと思います。そのような状況に陥らないために私はイメージトレーニングをよく行います。その際「一本を取得し試合を進めていく一連の流れ」や「最悪の場合（一本を先取され時間がない場合など）」も必ずイメージするようにしています。私の場合、そうすることで緊張しすぎることも、背伸びした剣道を行うこともなくなり、冷静に自分の剣道をできる



2018年に韓国で開かれた世界選手権大会に選手として同行した筆者（３列目左から３人目）

ようになります。

身体面においては、いつもより若干稽古量を少なくし、体のケアをすることを心がけています。また稽古では基本稽古を重点的に行います。試合前は、前述したように自分の力以上のパフォーマンスを期待してしまい、自分の剣道が崩れてしまうことがあります。無意識に構えが崩れ、技の打ち方も変わってしまっていることも少なくありません。そのような時に基礎・基本を行うことが自分の剣道を取り戻すために有効だと考えます。

試合が終わると必ず勝ち負けがつきます。勝ち負けに対する反省はもちろん行うと思いますが、自分の剣道に対する反省も同時に行うべきです。剣道に「完全な剣道」というものはなく、剣の道は果てしなく続く生涯修行の道です。試合や審査は、自分が行ってきたことが正しかったのか間違っていたのかを教えてくれる指標だと思います。試合の勝ち負けも大切ですが、一人の剣道家として自分の剣道の実現ということを念頭に反省していくことも大切なのではないかと思います。

読者へのメッセージ

剣道は日本で生まれ、日本の伝統文化として受け継がれてきたものであり、剣道を行っているすべての方がこの伝統文化の担い手になります。剣道の形も時代とともに変容しています。

しかし、その中にも変わっていくものもあれば、変えてはいけないものもあると思います。そのような変えてはいけないもの、いわゆる先人、先生方、諸先輩方が築いてこられた「剣道」というものを次の世代に伝承していく使命が私を含めた若い人たちにあるのではないかと思います。

学生の皆さんは目標とする試合で勝利するために必死であり、いまはそのようなことを考えることはないでしょう。私自身も2018年に韓国で行われた世界選手権大会に同行させていただき、選手の皆さんが闘う姿を目の前で見させていただきました。そこには、絶対に負けられないという気持ちと日本の伝統文化としての剣道を世界に知らしめようという気概が入り交じっているような光景もありました。この二つの気持ちを両立させていくことは本当に難しいことで剣道の永遠の課題といえるのではないかと感じます。

我々教員が、生徒に剣道を指導していくうえでこの課題から逃げてしまっては日本の剣道というものを守っていけないのではないかと危機感を感じることもあります。まずは私自身が「剣道理念」に基づく、伝統文化の継承と人間形成の醸成を念頭においた「教育者の剣道」を身につけていきたいと思います。そして生徒たちに正しい剣道を教えていきたいです。

最後まで拙文を読んでいただき感謝申し上げます。これを機に皆さんが一層剣道修行に励む一助となると、これ以上の喜びはありません。

日本武道館の単行本

剣道の文化誌 明治大学教授 長尾 進 著

四六判・上製・480項・定価2,640円

本書では剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いながら、わかりやすく紹介する。剣道を愛好する方には剣道を改めて見直すきっかけとして、剣道をあまりご存知ない方には剣道という日本文化の成り立ちを知るガイドとして、ぜひご一読を。

剣 道 その歴史と技法 埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著

四六判・上製・516項・定価2,640円

本書は戦国末期から江戸時代初期を起点に、今日に至るまでの剣道の歴史的発展の経緯を示した。戦国期以前の剣術の有り様を認識した上で改めて各時代の流れに沿った剣道史を考えてみたいという筆者の思いを実現すべく、連載終了後5年のときを経てついに単行本化。

合気道 その歴史と技法 合気道道主 植芝守央 著

四六判・上製・362項・定価2,640円

世界140の国と地域、国内2,400の道場・団体で愛好される合気道。開祖・植芝盛平翁の生涯、植芝吉祥丸二代道主による普及・振興、さらなる発展に繋げた現道主による取り組み。その歴史の中で培われ伝え続けてこられた合気道の理念、それを体現する稽古法、基本的な技法の解説……合気道の全てを網羅した決定版。

空手道 その歴史と技法 小山正辰・和田光二・嘉手苅徹 著

四六判・上製・548項・定価2640円

空手は沖縄で発祥し、日本本土に伝承され、今や世界のKARATEとなった。その歴史と技法を、那覇系剛柔流の小山正辰氏、首里系松濤館の和田光二氏、沖縄空手研究の第一人者である嘉手苅徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手苅氏が発見した剛柔流の開祖・宮城長順の最新の事実、小山・和田の両世界チャンピオンのエピソードなども満載。空手の真髄に迫る白眉の一冊。

マンガ・日本武道風土記（上・下巻） 漫画家・別府大学客員教授 田代しんたろう 著

B5判・248項・定価1100円

全国の「武道ゆかりの地」を実際に訪ねて、ペンとスケッチブックを片手に徹底取材。地元関係者や施設の学芸員とのやりとり、その土地の成り立ちをわかりやすくマンガで紹介。多数の資料をもとに丹念に描いた当時の風景も魅力の一つ。マンガの世界で日本各地をめぐってみては。

死ぬまで弓道 弓道教士七段 小牧佳世 著

四六判・上製・342頁・定価2640円

競技中に急性大動脈解離に倒れた筆者は奇跡的な生還を果たす。その8カ月後に弓道を再開し、わずか2年後に皇后盃で十射皆中、優勝を果たした。本書では激動の自伝を記し、弓のあり方や「早気」など弓道家の誰もが陥る課題などを模索する。死の淵を覗き、現在も全身全霊で弓を引き続ける筆者だからこそ記せた弓道伝記かつエッセイ

学校武道の歴史を辿る 筑波大学名誉教授 藤堂良明 著

四六判・上製・354項・定価2640円

明治維新を迎え、武術は衰退したが、近代化の過程で武道が「人間形成の道」として学校制度の中に組み込まれ、発展した。太平洋戦争後に武道は全面禁止となるが、それを乗り越え、「格技」として復活。平成24年度には「中学校武道必修化」が実現した。学校武道の歴史を丹念に辿り、今後のあり方を探る。

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