

私の稽古法

第63回

剣道 栄花 直輝

私の歩んできた道

人生100年時代と言われている昨今、ようやく折り返しのスタートを切りました。

おそらく剣道の最終的な境地に辿り着くことはできないと思いますが、生涯剣道としての意義を模索しながら、「今できること、これからすべきこと」を学ぶ心を持ちながら歩むことで、人生を豊かに過ごすことができるのではないかと思っています。

稽古法は千差万別です。今回紹介することが、何か一つでも皆様方の参考になれば幸いに存じます。

羊蹄山（通称「蝦夷富士」）

の麓、北海道虻田郡喜茂別町で自営業を営む両親の次男として生まれました。喜茂別町は、清流日本一といわれる尻別川の上流に位置し、「水の郷百選」

にも指定されました。昼夜の寒暖差が激しい気候を活かしたアスパラガス、ジャガイモなどの農作物が名産で、冬は北海道内で最低気温を記録する日がある

など、パウダースノーのスキー

場に囲まれています。私はこのような、四季の変化を五感で感じるができる自然豊かな環境で育ちました。

当時の剣道指導者の多くは町役場の職員であり、少年から高校、一般まで多くの剣士が365日途切れることなく稽古に励んでいました。私は小学1年生の時、3歳上の兄の後を追うよう

プロフィール



栄花 直輝
(えいが・なおき)

1967年（昭和42年）10月29日生まれ、北海道出身。東海大学第四高校、東海大学を卒業し現在、北海道警察本部警務部教養課、剣道教士八段。

主な戦績

- ・世界剣道選手権大会団体優勝3回（1997、2000、03年）、個人優勝（2000年）
- ・全日本剣道選手権大会優勝（2000年）
- ・全日本選抜剣道七段選手権大会優勝2回（2005、06年）
- ・全日本選抜剣道八段選手権大会優勝（2019年）
- ・全日本都道府県対抗剣道優勝大会優勝4回（1994、95、97、2019年）
- ・全日本東西対抗剣道大会（優秀試合賞5回、優秀選手賞1回）



第48回全日本剣道選手権（2000年）決勝で宮崎正裕選手にコテを決め、初優勝した筆者（左）

に剣道を始めました。幼いながらも、「日本一」を夢みていました。

最初に剣道のご指導をいただいたのは、故菊池久治先生でした。先生から最初に教わったのは道場の雑巾がけでした。当時はその意味も理解できず、友人と競争をしながら楽しく雑巾がけをしたことを思い出します。

先生は、中学生や高校生には厳しかったようですが、子どもたちには構え方や基本動作などを

大変優しく丁寧に指導していました。1年後、ようやく防具の着装が認められ、面と竹胴を渡された時のことを今でも懐かしく嬉しいこととして記憶に残っています。試合に出場するようになってからの稽古は、厳しい時もありましたが、稽古前に友人と遊ぶことが楽しみで、毎日道場に通い続けました。

高校は、兄と同じ札幌市の東海大学第四高等学校（現東海大学付属札幌高等学校）に進学しました。兄が入学したと同時に同校剣道部のジャージを購入するなど、中学1年生の時にはすでに入学を決意していました。また、日本一になりたいという強い思いから、道内のライバルたちを勧誘するため各道場に足を運び、結果的に精強な7人の男子同級生と3年間を過ごすこ

となりました。稽古は、古川^{ふるかわ}和男^{わのお}先生と木村^{きむら}主計^{しゅけい}先生の厳しい指導のもと、毎日ついでいくのに精いっぱいでしたが、故郷を離れる際に「強くなるまで戻らない」と決意したこともあり、不転の気持ちだけで過ごしたことを思い出します。この厳しい3年間の稽古をやり遂げた自信は大きく、現在もこの不屈の精神が土台となり、技術の向上や何事にも全力で取り組む姿勢を築き上げることができたと感じています。

また、同級生にも恵まれ、かけがえのない一生の剣友に出会え

ることができました。

私の稽古法

▼夢に向けた稽古法

北海道で警察官を拝命し、学校教養および交番勤務の2年間を経て、24歳の時に機動隊勤務となり、重要防護施設の警戒警備や災害派遣、治安警備など数多くの出動を経験しながら、特別訓練員としての指定を受け、少年時代の夢「剣道日本一」を目指しました。

進学した東海大学では故橋本^{はしもと}明雄^{あきお}先生、網代^{あじろ}忠宏^{ただひろ}先生など多くの先生方に、それまで重要視していた勝利至上主義の剣道から剣道の心や剣の理法など、剣道の根幹となる本質的な部分をご指導いただき、正しい剣道の基礎を築くことができました。

普段の稽古では基本に重点を置き、土台をしっかりとしにつけることを特に意識していましたが、なかなか結果に結びつかず、不安を抱えながら試行錯誤していました。関東・関西主要都市の著名な選手と自分の環境

を比較したとき、練習量の違いや北海道の地域性など、どうしても劣ることばかりが頭をよぎり、不安が増していました。

しかし、いかなる環境においても工夫することは無限にあり、「人は環境に支配されれば人でなくなる」との言葉のおり、稽古の環境は人が作るものであつて、その環境を言い訳にしない、成長は

いけない、成長は「自分の志で決まる」との信念が芽生えました。「負けてたまるか」との強い思いで、当

直明けや休日に関係なく自分の心身の長所と欠点を掌握し、その時々感覚も大切にしながら稽古に取り組みました。自分で考え工夫することの楽しさと失敗したときの責任は全て自分にあるという自覚が芽生え、自主自律することができたように感じています。とはいっても、夢や目標を持ち続け歩んでいく過程で、一人では耐え^{しの}びることができないことも多々あります。そんな時、家族の支えがあるからこそ乗り越えられ、仲間がい



第48回全日本剣道選手権で優勝し、賜杯を抱く筆者



第12回世界剣道選手権大会（2000年、イギリス）では主将として日本チームを優勝に導く（右が筆者）

るからこそ日々を過ごすことができませんでした。

北海道警察、北海道剣道連盟、国際大会での全日本代表チームのために自分が成長することの必要性、重要性、チーム（組織）力向上の一翼を担うことができる喜びを強く意識して取り組みました。そのチーム（組織）を第一に考えた取り組みが、自分の成長を促し、仲間と共に剣道を楽しく続けられている今を築けたと思います。

▼夢実現後の稽古法

2000年11月3日、第48回全日本選手権大会で日本一の夢を達成したことにより、夢を失いました。

少年時代からの夢を実現したことにより、目指すべき具体的な目標を見失った日々を一時期過ごすことになりました。この

時期に「日本一の意義」「剣道」を見つめ直せたことが、その後の人生にとって大きな転機となったように感じています。

試合の勝ち負けよりも、それまでのプロセスや経験などを子どもたちへ伝え、夢の懸け橋になることができたらと思うようになり、優勝した2年後に地元の体育館などで、少年剣道教室を週2回始めることにしました。

不定期な当直勤務と現役選手として勝つことを求められている状況下において、継続して指導していくことが可能なのかという不安もありましたが、あれから20年、私が不在にする日も同僚、後輩、友人の協力によって少年剣道教室を継続することができました。子どもたちからたくさんの元気をもらい、初心

にかえることで、選手として指導者として親として、そして人として多くのことを学ぶことができ、私にとっては大切な人生の稽古場となりました。

その少年剣道教室も、3年前に転勤となったことから全く稽古に参加できなくなり、多くの方々に迷惑をかけてしまうため、今年度で剣道教室を終了することになりました。この20年間、本当に多くの皆様に支えられ、剣道教室を続けられたことに感謝の気持ちでいっぱいです。

少年剣道教室は終了しますが、現在も子どもたちとは土・日曜日の札幌剣道連盟の朝稽古で剣を交え、各種大会でも会うことができます。また、平日夜には北海道大学剣道部や北海道庁剣友会、北海道警剣道クラブ

などの稽古に参加し、より多くの剣士と剣を交えることができるようになりました。

今は勝敗を抜きにして、多くの方々と日本の伝統文化である剣道を一緒に継承できることに喜びを感じています。日々の生

大会前の準備と反省

あくまでも個人的なものです
が、剣道における大会前の準備としては大きく二つあります。

一つ目は、心身の準備です。
20代の若い頃は、直前まで稽古量を増やすことで、技術の成長を期待しつつ不安を払拭しようと躍起になっていました。結果的にはメリット、デメリットの両面がありますが、身体面には疲労の蓄積とそれに伴う怪我^{けが}の誘発が多くなりました。メンタ

活の中で、その時々で創意工夫を凝らし、剣道技能の向上と心身の鍛練に努めながら剣友の喜びに繋がるように取り組むことが、現在の稽古法となっていました。

ル面では、稽古量を増やすことによって全ての不安を払拭することができたかといえ、そうではありませんでした。三十三数年前では、まだ根性論的な部分が多く残っていました。

その数多くの失敗と少ない成功経験を積み重ねた結果、大会直前の心身の準備には自然体が一番

であると感じています。その時々自分の置かれている環境（仕事、家族、気候など）の中で、如何^{いか}に計画性（短期・中期・長期）を持って日常の食事、稽古、トレーニングなどを自然体で取り組んでいくかが重要であると思います。

二つ目は、剣道用具の準備です。剣道用具（防具・竹刀）は



試合前、精神を集中する

若い人へのメッセージ（まとめ）

夢を後押しする。誰かの夢と一緒に思い描き、夢に向かって挑戦している人が夢を実現してくれることに大きな喜びを感じます。それが、今の私の夢の一つです。

人生には必ず失敗があると思います。しかし、発明王エジソンは「決して失望などしない。どんな失敗も新たな一歩となるから」という言葉を残しています。昨年からのコロナ禍におい

身体の一部であり、切っても切り離せない重要な要素です。試合用防具・剣道着・袴は、ただ新しければいいという物ではなく、また馴染んだ物ならいいというわけでもなく、感性によるところも多いのですが、孫子の兵法「戦わずして勝つ」に習い、姿・形、立ち居振る舞いなど相手や審判、観衆も含め第三者から見て凛として強く美しく端正な姿に映るものを留意していました。試合用竹刀は、普段

から常に5本以上準備し、遅くても2週間前から、大会で使用する竹刀を基本技、応じ技、地稽古などによって使い分け、その時々稽古における打感を重要視し、対戦相手をイメージして準備をしていました。大会数日前から当日までは、これまでの稽古の成果を披露するだけであり、感謝の気持ちを持って「自分の剣道」をするにとだけに集中して取り組むように心掛けました。

て、各競技は制限や中止を余儀なくされていますが、今後さまざまな困難なことがあると思います。どんな状況に置かれても各々が夢や希望を自由に描き、心に抱くことが大切であると思います。夢を掴むことだけが最大の喜びとは思いません。

掴めないことでさらに学び、成長できることもあると思います。皆さんがそれぞれの状況下において、楽しく、幸せと感じる稽古法を見つけられることを願っています。



全日本選抜八段優勝大会で優勝した筆者（右、2019年）