

# 私の稽古法

第76回

なぎなた 増田 道仁

## 私の歩んできた道

3歳から剣道、その後、父の影響でなぎなたと銃剣道を始め、大学ではフェンシング部に所属しました。最初は父の影響でしたが、稽古を続ける中でなぎなたという武道に魅力を感じ、今では自分にとってかけがえないものになっています。

まだまだ修行中の身ではありますが、他の武道やスポーツの経験を通じて感じたなぎなたに対する考えや今後の取り組みについて記したいと思います。

私が武道を始めたのは3歳の時で、祖父に剣道の道場に連れいかれたのがきっかけでした。始めた当初は、夏は暑いし、冬は足が冷たいので泣いてばかりいましたが、週1回、日曜日の稽古が終わると、いつも祖父がミニカーを買ってくれて、ソフトクリームを食べさせてくれるのが、楽しみで通えていました。そんな私でしたが、

年齢が上がるにつれて稽古の回数が増え、試合にも出るようになり、いつの間にか真剣に稽古に取り組むようになっていきました。

そんな中、小学5年生の時、父から銃剣道の全国大会があるから出てみないかと言われ銃剣道を始めました。やってみるとスピード感と、決まり手は突きのみという分かりやすいルール

## プロフィール



増田 道仁

(ますだ・まさと)

1994年生まれ、兵庫県出身。兵庫県庁勤務。なぎなた三段。銃剣道五段。

### <主な戦績>

第7回全国高等学校なぎなた選抜大会

男子 個人の部 優勝

全日本男子なぎなた選手権大会

第15回、第18回、第19回、

第21回 優勝

第14回 準優勝

第17回 第3位

第7回 世界なぎなた選手権大会

男子団体 優勝

男子個人 準優勝

国民体育大会

第68回、第70回、第72回

銃剣道競技出場



2018年、第18回全日本男子なぎなた選手権大会の決勝に出場した筆者(右)

が楽しく、全国大会は決勝で負けてしまったのですが、そこから本格的に稽古をするようになりました。

その後、なぎなたを始めたのは、中学1年生の時でした。兵庫県でのJOC全国中学生なぎなた大会に出てみないかと誘われ、3カ月前から本格的に稽古を始めたのです。両親が神戸中央なぎなたクラブに所属していたので、以前から練習に付いていたことはあったのですが、当時指導されていた谷口フジエ

先生と遊び程度にやっていただけでした。稽古を始めると、体の左右を使うこと、長い得物を扱うことの難しさと楽しさを感じ、上手くなりたいと思うようになりました。

JOC全国中学生なぎなた大会では、2019年の第7回世界なぎなた選手権大会と一緒に出場した三重県の藤田智也選手に決勝で敗れたものの、2位という結果を残すことができました。谷口先生やクラブの皆さんが喜んでくれたので自分では満足していたのですが、そこから父に火が付いてしまったのです。父・良明は私と同じ道場に通い、多くの大会で入賞を果たしている経験があるだけに、わが子への期待も膨らんだのでしょう。次の大会に向けて猛稽古が始まりました。今の私にとつ



世界なぎなた選手権大会で入賞した(左から)父・良明、筆者、藤田智也選手(2019年)



週1回、剣道教室に通っていた頃の筆者。武道との出会いをつくってくれた祖父(右)と共に

て、父は師であり良きライバルです。

当時、私は中学校では剣道部に所属していました。部活動が終わって家に帰ると父が待っていて、夕食後に近所の公園で父と練習し、週末はなぎなたクラブでの稽古か、銃剣道、剣道、なぎなたのいずれかの試合に出るといいう日々を送っていました。

その後、部活の後に練習をするしんどさから何度も逃げ出そうと思いましたが、父から『増田家諸法度』により、18歳まで辞められないと決まっています」と言われていたので、諦めて一生懸命に稽古に励みました。

初めは自分から望んで稽古を

た。

ある大雨の日、公園で練習をしていたのですが、通りかかった警察官の方が声を掛けてくれたので、「良かった。これで練習は終わりだ」と思ったのもつかの間、父に「あまり夜遅くならないように」と言っただけで、練習が終わることはありませんでした。その時に、もう誰も父を止めることはできないのだと思ったことを覚えています。

していた訳ではありませんが、あの日々があったから今までなぎなたを続けられたと胸を張って言えます。仕事で疲れているのに、父は私のために毎日練習に付き合ってくれ、遠征では毎回、両親や祖父が送迎をしてくれ、クラブの皆さんに応援していただき、たくさんの方々に支えられて競技にがむしゃらに打ち込むことができたことに心から感謝をしています。

たくさんの方々への支えのおかげでなぎなたを続けてこられた結果、世界選手権大会に出場して、外国選手のなぎなたに触れることができたり、合宿や試合で互いを高め合える仲間に出会えたことは、私の人生にとってかけがえのない経験になっています。

## 現在の稽古法

毎週、土曜日に神戸中央なぎなたクラブで2〜3時間くらいの練習と、平日は仕事の終わりに父と私設の道場で午後6時半から3時間ほど稽古を行います。休日は先生方に声をかけていただき、兵庫県強化練習や県外合宿に参加するほか、試合前には神戸松蔭女子学院大学の稽古に参加させていただくこともあります。

就職してからは、試合前を除き、平日の稽古は週1回ほどしか参加できないことが多くなりましたが、体力が落ちないように、稽古に行けない日は朝に近所の山を走るか、仕事の終わりに家の付近を走るようにしています。個人的には山を走るのが好きです。日常生活ではすれ違う人と挨拶することは少ないと思いますが、山ではほとんどの人と挨拶を交わし、時には応援の言葉もかけていただき、人との繋がりを感ずることができ、元気をもらえるからです。

平日の稽古は父が全てメニューを考えてくれます。ウォーミングアップ兼トレーニング、八方振り、防具を装着しての基本打突、技稽古、地稽古、しかけ応じ、補強運動の流れで行います。ウォーミングアップではラダートレーニング、ミニハードル、シャトルランなどを行います。目的は基礎体力の向上がメインですが、練習時のけがを防止するためもあるので、身体をほぐせるように関節を大きく動かすことを意識しています。

防具を装着してからは、打ち返しを前進・後退だけでなく、その場や振り返し、右構えからなどいくつか変化をつけて行います。その後は基本打突や応用（連続技、応じ技など）を行います。気を付けていることは姿勢（半身がとれているか、腰が入っているか）や、間合い（相手との距離が適正か、もの打ちで打突部位を捉えているか）などの基本的なことで、打突が外れた際は有効打突が決まるまでの打突を行うことです。

私自身、このことを意識して練習をするようになってから、試合中に相手に打突を躲かされた時に、咄嗟に次の技が出て一本になった経験があり、普段の練習の積み重ねが大事だと感じています。

また、元立ちとして相手の打突を受ける際には、相手に「打たれる」のではなく、「打たせる」ことを意識しています。これは剣道の先生から教わったのですが、基本打突で相手に打たせる時も漫然と打たれるのではなく、自分が相手を動かして打たせることで、自分が打たれる機会や相手の打つ機会を意識でき、試合での間合いのやり取りなどに生かせるからです。

応じ技や連続技などの応用練習については、できるだけ試合に近い状況をつくるために、動きの中から打突を行ったり、打突ごとに間合いを変えるなど、工夫をしながら練習しています。

稽古の内容についても、練習会や出稽古に行かせてもらった





関節の柔軟性を高め、スムーズな動きができるようになるための補強運動  
(左・バトルロープ、右・ランジ)

後は、そこで指導していただいたことや、県外の選手の練習などについて、印象に残ったことを父と話し合い、それぞれの課題を練習に取り入れ、少しずつ内容を変えるようにしているの  
で、新鮮な気持ちで練習に取り  
組んでいます。

補強運動については、肩甲骨

## 大会前の準備と反省

試合に向けて技術や体力を向上させることは重要ですが、それと同じくらい、試合に向けて精神面（メンタル）を整えることも重要だと考えています。

私は以前、試合の1カ月くらい前から毎日試合のことを考えて過ごすことで試合に向けたメンタルをつくっていましたが、試合当日に気持ちを入れ込み過

の可動域を広げるための綱登りやバトルロープ、股関節の柔軟性を高めるランジ、体重移動をスムーズにするためのボールを使った運動などを行っていました。筋力をつけるといよりは、柔らかい動きができるように関節などの柔軟性を高めることを目的に取り組んでいます。

ぎて過度に緊張し、思うように動けないことがあって悩んでいました。何かヒントを得たいと思って手に取ったサッカー日本代表選手の著書の中に、「気持ちのスイッチを試合の直前に入るようにすることで、適度な緊張感で試合に臨むことができる」と書かれてあったので、私もその方法を取り入れるように



2019年、世界なぎなた選手権大会で父（右）との決勝に臨む

しました。それからは、試合までの練習は自分のできることを思い切りやり、試合の直前に気持ちを入れるようにすると、適度な緊張感で試合に臨むことができ、良い結果が出るようになりました。

大会前の準備としては、当日集中できるように、試合で意識することや試合までの時間に考えることを前日に決めておくようにしています。これはあるフィギュアスケート選手が自分の演技に集中できるように取り組んでいることとしてテレビ番組で紹介されていたことで、私も試合前の準備に生かせると思ったからです。

試合中は、「自分の力を出し切る」ことを心がけています。これは、2019年の世界選手権大会の個人戦で、父と決勝で

対戦した際の反省によるものです。父は私が小さい時からなぎなたをしていて、何度も試合で悔しい思いをしてきたのを間近で見ていたので、世界大会という大舞台の決勝で親子対決が実現したことに感極まっています、心の準備が整わないまま試合場に入った結果、私は負けてしまいました。

父が優勝したことで嬉しい気持ちはもちろんありましたが、私の試合のサポートをしてくれた先生方や応援してくれた方々に対して、自分の精いっぱい

力を出せなかったことや、選手として納得のいく試合ができなかったことに対する後悔がありました。

結果はどうであれ、自分が持っている力を試合で出し切ることが、自分自身や自分を支えてくださっている周りの方々に対して、選手がなすべきことだと気づかされました。それ以来、普段の練習や試合に向けての準備を怠らず、自分や周りの方々が納得できるような試合や演技ができるように日々精進していきます。

## 若い人たちへのメッセージ

なぎなたの技術的にも、また人間的にもまだまだ未熟です

受ける機会が以前に比べて多くなりました。

が、最近、合宿や稽古に参加すると、私より若い方から質問を

大会や技術面に関する質問には過去の経験からアドバイスで



2019年の世界選手権大会に出場したメンバーと共に（右端が筆者。その隣が父・良明）

きますが、「武道としてのなぎなた」については武道人としてスタートラインにも立てていないと日々実感しています。

私は大学でフェンシング部に所属し、武道だけでなく、スポーツも経験をしましたが、スポーツをしてみても改めて武道の素晴らしさを感じました。

スポーツは技術で補える部分もありますが、加齢によりどうしても筋力などの機能が衰え、実力が低下することは否めません。また、途中で練習をやめてしまうと以前の水準に戻るのには簡単ではないことが多いと感じます。

一方で、なぎなたをはじめとする武道は、年齢を重ねて筋力（筋肉の力や腕力）がなくなること、できるようになる技が増えたり、たとえ途中で修行

を中断せざるを得なくなっても、再開すればそれぞれの体力に応じて生涯続けられるものだと私は考えています。

生きていく上で、どんな時でも自分を受け止めてくれる場所があるということは、とても重要なことではないでしょうか。

今、なぎなたや他の武道をされている若い皆さんは、細く、長く、そして別の競技をしながらでも、自分の拠り所として、これからもなぎなたや武道に関わっていただけたら嬉しいです。

私自身、修行中の身でおこまがしいのですが、若い方になぎなたの良さを少しでも伝えることができるよう、今後も精進を続けていきます。