

受審査者講習会 平成 21 年 2 月 8 日

長崎県総合体育館サブアリーナ  
範士八段 馬場 勇司

## 講義内容

### 【稽古】

- ・正しいポイントをおさえて稽古をすること

### 【品位・風格】

- ・立ち姿（着装・剣道具・剣道衣）を美しく、無駄がないこと
- ・着装

#### I) 剣道衣の着装は後ろに膨らみがないこと

)袴の裾は前が上がり、後ろが少し上がる。短いものは避ける。

)面は決して新しくないもので良いから、自分に合ったものを着装する。

)面紐や甲手紐が長いまま審査を受けている。

- ・所作が流れるにすること
- ・稽古の時から正しい礼法に心掛ける。

### 【立ち合い】

- ・審査では蹲踞が良いか悪いかを見る。
- ・初太刀前の中段の構えが安定しているか、美しく見えるか、左足が撞木（鍵足）になっていないか。
- ・左手を通して相手に剣先が攻めているか。気が丹田に溜まっているか。
- ・立ち姿に気魄があり、勢いを感じさせる。
- ・遠山（えんざん）の目付で臍下（せいか）丹田に気を溜めて相手を攻める。

### 【六段・七段の立ち合い】

- ・攻め込んで相手を引き出して打つ。攻めは全身全霊で打突する。

### 【八段の立ち合い】

- ・心を錬る。少々のことでは動揺しない。
- ・気剣体の一致に心掛ける。
- ・相手が打突してきた時に相手の喉につける人がいるが、そのような時間があれば、応じ技を出せるように稽古をする。
- ・「残心」打突した後に気を抜かない。残心を忘れない。時間が短くても気の入った稽古は日々向上をする。
- ・「初太刀」を大切に。前を出てからの打ち。攻めてからの打ち。相手が出てきた時の打突は相手から打たれることを恐れない。

### 【攻め】

- ・先を常にとる。形ばかりに捉われて相手にとっての攻めがないようにする。相手に反応をさせ、いかに動揺をさせる攻めになるか。
- ・「触刃（しょくじん）の間」を大切に自然に丹田から出る自然な気合いで攻める。
- ・「交刃（こうじん）の間」からは生死をかけた間合いだということを忘れずに相手の間合いに無理に入らない。また、退がることなく気持は常に前に持つ。退いては負けとなる。  
「明鏡止水」の心で気あたりによって、相手を動揺させ、相手の心が動いたときに捨て身で無心に打ち込む。

《 六 段 》

六段は、五段までの地方審査から、全国審査に入る第一関門である。それゆえ、それなりの自覚がそこに表れていなければならない。

- 1 高段者にふさわしい着装と礼法が身についているかどうか。
- 2 正しい構え、間合と攻防の理合を知っているかどうか。
- 3 気魂の充実度はどうか。
- 4 剣先の争いができているかどうか。
- 5 正確な打突と残心（無駄打ちがないかどうか）
- 6 日頃の修練からにじみ出た風格・気位の有無。
- 7 日本剣道形を理合に合った動作で演武しているか。また指導能力はどうか。

《 七 段 》

- 1 中段の構えが正しくとれているかどうか。
- 2 気力・迫力の充実はどうか。
- 3 七段としての風格・品位があるかどうか。
- 4 姿勢態度が正しく保たれているかどうか。
- 5 手の内の冴え、呼吸、体さばき、残心等が十分に身についているかどうか。
- 6 彼我の攻防の間における間合と打突の機会のとらえ方はどうか。
- 7 攻めを中心とした攻防が行われているか否か。
- 8 日本剣道形を理合に合った動作で演武しているか。また指導能力があるかどうか。

《 八 段 》

- 1 剣道の理合をふまえ、その理解の上に立った氣勢の充実した姿勢・態度・気位・格調の高い剣道であるかどうか。
- 2 風格のある正しい姿勢と中段の構えがとられているかどうか。
- 3 格調が高く気品のある剣道、指導者として恥じない剣道を身につけているかどうか。

「剣道高段位を目指す弟子に対し、次のことを念頭において日々稽古することを勧めるものである。」

．基本的事項

1．姿勢

正しい姿勢は技術の基礎である。姿勢が良くないと、いい技はでない。まずは姿勢を正し、次に打込みを正す。その次に技を正し、その後心に入る。

基礎ができていなければ、肘、体が伸びないので、努めて基本稽古を行うように努力されたい。

2．手の内

「手の内のできたる名人の取る太刀は心にかなう働きを成す」

昔から剣道は左手が主だと言われているように、特に左手の握りが大切で・斬るか斬られないかの分れ目はここにある。

上段位を目指すならば、手の内・手の冴えをもっと勉強することを勧める。「左手は心なり」と言われるように、左手が動けば、即、心が動揺し、四戒に繋がることから、厳に戒めるべきである。

3．打突時の注意点

正しい心構えで打つこと、剣先を中心から外さないこと・無駄な力を抜いて、かつ、下腹部に力を溜めて一拍子の打突することが肝要である。

左足で蹴って、左手・左腰を上手に使うことが大事であり、決して上半身、特に右手で打たないことが肝要である。刀では左手が中心でなければ物は切れないものである。

4．面打ちの注意点

腰を中心にして、移動し、背筋を伸ばし、両腕を等しく伸ばすようにして、振り下ろす。手の内を柔らかくして、手首のコックを利かせ、充実した氣勢で正面を打つこと。

更に手のみで打つのではなく踏込む時、体全体腰から先に出て打つことが肝要である。両手の握りはあくまで軟らかくして、肩を下げて剣先で相手を威圧する気位で相対するが、打突の際は両手が一致することによって功を奏する。

ただし、左手が主となって右手が従となるは、足の踏込み方で左足が主となって右足が従となるのと同じである。右手が主となっては打突が正確にならなし、特に突きの場合は的がはずれ強く当たらない。

打突は手や腕でするものでなく、足と腰でするものだとさえ言われている。足捌きの上手な人、腰が入り腰で打突する人こそ修練を積んだ達人である。

(注):「コック」とは、竹刀を持った手首をある時期に曲げることで、打つ寸前にはコックを解いて伸ばすこと、肩関節は竹刀を真上に上げる役目をし・次には下に下ろす働きをする。

肘関節は肩関節が上げたその竹刀を更に後上方に押し上げる役目を果たし、その後は急速に前方に押し出すことになる。しかし、この肩と関節だけでは竹刀にスピードがつかない、即ち、どうしても手首のコックの力に頼らざるを得ない。肩と肘と手首の3つの関節がそれぞれに有効に働いてこそ、竹刀はより速く動くことになる。

## 5. 正しい中段の構え

構えた時、その剣先が正しく相手の喉についていること。両手首が内側に軽く絞られていて、両肘を張り過ぎないようにすること、等が大切で、要するに無理のない自然な構えになっていることが望ましい。

## 6. 足捌き

足捌き、即ち身体を移動させるには膝のバネで重心を移動させるのであるが、これを滑らかに俊敏にするには、下腹の力を抜かないようにし、腰から運動を起こす心持ちで、足は余り高く上げず、早く引き付けを行うなど工夫と練習が大切である。

昔から足8分、手2分という教えがあり、手で打つのでなく・手で突くのでなく、腰で打突せよと言われているように・足の踏み方・足捌き、は極めて重要なものである。

## 7. 姿勢・態度と気迫

実際の攻防いずれの時でも、その姿勢・態度を終始正しくし・打突した後に態勢が崩れないようにしなければならない。そして絶えず旺盛な気迫を内に蔵していることが肝要である。

この三者が一体になっていれば、自ずと位取りができていることになる。ただ技のみに走る派手な打ち合いでなく・技を出すその時・心と気が同時に動くような修練の幅広さが求められる。

## 受審者の心得

### 1. 受審者の欠点

七段審査の審査員をしていた時の気付いた点は次のとおり。

近間での打ち合いが多すぎる。攻めることを前に出ることだと思っているのは大きな誤りである。

打突が不十分である。

機会を捉えていない。

理合いを理解していない。ムダ打ちが多い。よく見せようとして繕い、あがっている。

姿勢・態度が悪い。

構えに気迫が感じられない。

気剣体の一致が見られない。  
竹刀の握りが悪い。

【具体的に例をあげてみると】

- ・姿勢、態度、風格は要求される条件であるが、これにこだわり過ぎて硬くなり、実力を出しきれない場合が多い。
- ・短時間でも理に適った打突が大切である。
- ・打ちは手で打つよりも足で打て、足で打つよりも腰で打て、腰で打つよりも体全体で打て、体全体で打つよりも気で打て、という、指導の段階を知るべし。
- ・左手の握りが悪く、肘が伸びずに打突が不正確となる。間合が近く、相手の構えを崩して打突することが少なく、ただ拍子でだけで打っている。したがって、無駄打ちが多く、迫力を欠き気剣体一致の打突が少ない。
- ・機会は待つものでなく、攻めて作り出すもので、機を捉えた伸びのある技はたとえ短くても、少し軽くても審査員の心を打つものである。

2. 審査上の注意点

高段位の審査会場でよく見られる光景だが、お互いに1本の打ちも出さず、ただ気の攻め合いに終始している人がいる。これなどは「打突を見ることができないから、審査の対象にならない。」ということになる。気位が重視されるからといって、打ちを出さなければ、手の内や打突の冴えといったところを審査することができないのも当然である。

3. 審査上留意点

- ・技を出す前に攻め、間合の駆引きが大切である。そのためにはマイペースを保ち、苦しいところを相手の手元が上がるまで我慢して、打突は強くする。心の攻め、剣の攻め、気の攻めの3つの攻めと不動心を念頭に置き、手の内を踏み、先の先を攻め、攻込んで相手が動じたところを打つ。
- ・特に集中力に注意を置き、立会いに入ったら絶対相手から目を離さず、間の抜けたものにならないように心掛ける。  
僅か1分30秒か2分程度の限られた時間に決め技が出せるように稽古し、ムリ、ムダな打突をしない。
- ・的確な機会を捉え、確実な打突を行うこと。相手の剣先を殺し、中心を攻めて打突をする。打突後は残心に留意する。

- ・天狗芸術論では先を駆けようとするのは良くないことだと書いてある。先を駆けようとするれば、気が浮きだつて実を失うこととなる。気（充実した気合）が充満していれば、敵に対し必要に応じて何時でも先に出られると言っている。

#### 4. 最後に

位の高い剣道は誰しも頭の下がる感じを受けるものであるが、その形のみを真似ても、決して位は高くはならない。そのようなものは威圧・圧迫を感じるものは何もなく、体は居付き、全身隙ばかりとなる。形ばかり真似したとしても、内実の伴わない全く似て非なるものとなる。故に、位を高くするには、稽古することは無論のほか、精神を修養しその信念を確保するのである。

どのような相手に対しても全力を振り絞り、短時間で相手を攻めきることが肝要であり、ダラダラした稽古は厳に戒めるべきである。

確かにこの方法では気力、体力を極端に消耗するが、相手はそれ以上に疲労困憊の状態に陥るものであり、このような稽古を心掛けてほしいものである。

要は稽古をする一言に尽きる。私の座右の銘は「千鍛万錬」である。即ち、千日の修行を鍛とし、万日の修行を錬とするものであるが、千日の修行に3年を、万日の修行に30年を要することとなる。

（無限無極）

- 1、 高段者としてのふさわしい着装と礼法が身に付いているかどうか。  
（所作事は剣道形の仕太刀の心境）
- 2、 高段者としての風格と品位のある正しい姿勢と中段の構えが出来ているか。  
（我上位なり・不離五向・天地の見付け・・・一刀流）
- 3、 気力の充実はどうか（丹田の張り ・丹田に気持ちを張り巡らせる）
- 4、 攻めを中心とした攻防が行われているかどうか。  
（攻めて気が満ちないから相手の機がみえぬ）
- 5、 剣先の争いが出来ているかどうか。
- 6、 正確な打突と残心（冴えた打ち）
- 7、 無駄な打ちがないかどうか。
- 8、 強さと気品  
（剣道は真剣さを離れて気品は得られぬものである）...持田先生の言葉
- 9、 相手と立ち合った時は、ただ一心不乱に自己を捨てて立ち合う以外にない。
- 10、「捨てて打つ」とは何を捨てるかと云うと、最も大切な「命」を捨てること  
（捨てて打った打ちは美しく、観る人を感動させる）
- 11、「正念相続」...小川忠太郎先生の言葉
- 12、 身体の調子を整えること。（心の安静を保つ）
- 13、 使用する竹刀、防具、稽古着、袴など良く点検しておくこと。  
（審査の直前になって使用する竹刀など迷いのないよう）

## 八段講習会

八段は最高位の段位であるので理合、氣勢の充実、姿勢、態度、気位等、格調の高い剣道 が要求される。

- イ) 風格のある正しい姿勢と中段の構えが出来ているかどうか。
- ロ) 八段として気品のある指導者として恥じない剣道を身に付けているかどうか。
- ハ) 八段として長時間、指導稽古が出来るとどうか。
- ニ) 理合に適った心気力の一致を会得しているかどうか。
- ホ) 先先の先の技はどうか。
- ヘ) 有効打突の有無。
- ト) 潜在能力の有無。

### 【八段審査員に聞く】

範士八段 小林 英雄

- S ... 総合的な熟練度を見る。二次審査では精神的な動揺はどうかも見ると。
- K ... 一次審査二次審査とも同じく総合的に評価する。
- F ... 八段としての強さを見る。
- N ... 総合的に評価する。若い人と年配者との評価は当然違い身体能力が落ちるので精神的な面でカバーしているかどうか。打ち切った技かどうかを見る。
- K ... 物差しが狂わないように見る・理合にかなっているか。
- S ... 一次審査二次審査同じく総合的に見る・基本に則しているか。
- O ... 打つ・打たれる・迷いがあるかどうかを含めて総合的に見る。
- G ... 一次審査に合格線上にいる受験者は評価する。
- T ... 打とうと努力しているか・無駄打ちはどうか。
- I ... 高齢者をどうするか迷う。
- K ... 一次審査二次審査とも総合的な熟練度を見るが「この受験者は八段としてどうか」と格を見て評価する。
- K ... 一般的に八段の実力が備わっているかどうか。
- T ... 一次に迷ったときは二次の審査員に下駄を預ける。
- K ... 打突が出来るか・変化がどうか・剣道は腰の文化・息の文化である。
- N ... 私が一次審査合格したとき「N君おめでとう 1000人中300人は誰がなくても不思議はない。然し後の700人は身の程しらない人だよと言われた。」風格・品位・勝負の歩合等自分はまだ若干甘い。60歳以上の受験者はいままで取り残された方なので、その中で光った者を評価する。
- S ... 私は5回目で合格した。総合的に見るが特に有効打突を見る。
- F... 初めて八段審査員になった人が厳しい評価をしている感じがする。私は専門家としてどうか・厳しい稽古を積んでいるかどうかを見る。



- O... 潜在能力の有無を見る。先先の先の技の評価をする。二次審査の前、「気力だよ、気力だよ」と指導していた先生が印象的だった。最近スポーツ八段が多く又一次審査は若干甘い。石原先生は「踏み込み足でなく踏み切り足で打突しないといけない」と言われている。
- H... 総合的に見る。自分が評価していないのに合格している受験者がいる。一次審査と二次審査の統計上から見て練度の違いで二次は一次の感じでは合格率が少ない。
- F... 一次でピカッと光った人が合格・八段としてのイメージで評価。
- A... 年齢も見るが攻め崩し・引き出して打つ時・瞬発力があれば評価。
- S... 如何に稽古を積んでいるか。姿勢・間合・若いところは若いところの感覚で評価する。
- S... 過去に稽古を積んでいるのか・質はどうか・機会のつく方と間合も見るが、この受験者が八段として通用するのかどうかを評価する。
- M... 一次審査二次審査同じく総合的に合格基準に照らして評価。
- K... 一次審査に基準を入れたらいいのではないか。
- A... 専門家として認められる絶対的評価を持って見る。
- M... 現在一次審査が予備審査感覚なので同じ感覚で評価するべきである。
- S... 総合評価であるが愚痴っぽいのは次も駄目である。もくもくと努力する後輩を育てたい。
- O... 言いにくいだが20回目で合格したのでいままでどういう人が受けて合格し、どういう人が落ちたかが良く分かる。審査員は攻めて崩して引き出して応じるのを求めていると思うのでそうした合格しなかった。体力をつけて捨て切る・打ち切る・目立つことを復活しそうでないものを作って63歳で合格。結果的に激しい稽古量が必要。
- O... 安定している者を絶対的評価している。
- N... 裏付けされた技を自然に表現出来れば合格すると思う。審査の会場の中でもグループの流れで波があるようだ。

#### 【私見】

審査員の審査基準は現在八段審査員31人(研究会)に聞いた内容を記したものであるが受験者の年齢によつての評価の違いは若干あるが、正しい着装・構え・基本に則した打突・充実した氣勢・有効打突・理合・風格・品位・高度の技席等を総合判断している。

八段としての実力はもとより潜在能力の有無があるかどうかと「格を見る」審査であることは間違いない。

以上

剣道を修行する上に、種々の目標を立てることが出来ようと思ふ。昔から「大強速軽」と謂ふ事があるが、之なども誠によい教で、大きい、速い、軽妙な剣、それぞれ修行の目標となるものである。

即ちこの意味から【気品】といふことも剣道修行上の大切な一目標にならうかと思ふ。

強いといふことも勿論重要なことであるが、強いだけでは物足りない。『強い剣道』であると共に「気品ある剣道」でありたいものである。

あの人の剣道に「気品」があるとか無いとかは誰にも自然に感じられるものであるが、然らばその気品とはどんなものかといふ段になると、容易に謂ひあらはし難い。気を花に譬(たと)ふれば、気品はその薫りのやうなものではあるまいか、或は心を光になぞらへれば、気品はその映(うつろ)ひのやうなものではあるまいかと思ふ。

花鮮やかならざれば薫りを得がたく、光明かならざればその映ひを望み得ないと同様に、気品は正しい心、澄んだ気から、自然に態する得もいはれぬ気高さである。

何事によらず、真剣になつてゐる時ほど、気高いものはなく、三昧の境地無念無想の境地に這入りこんだ時ほど気品あるものはない。結局、真剣を離れて気品は得られぬものである。一本の稽古もいやしくもせず、ただ真剣、ただ一心、その心掛けがあつたら求めずして上達し、求めずして「気品」ある稽古となるは請合である。斎戒沐浴、神の御前に出づるが如き厳肅なる気持を以て、日々の稽古を真剣に励みたいものである。

「端正」といふことも気品を養ふ上に大切な要素の一つである。心が端正でなければ、気品は生れない。形が端正でなければ気品は添(そ)はない。

徒らに勝敗に拘泥する時、品が悉くなる。私心、邪念にとらはれて、稽古に無理がある中は気品が添はない。

形の方面よりいふならば、稽古着や道具のつけ方が正しくなければ、品が添はない。姿勢の悪いのや動作の粗野なのも品を傷ける。

剣道は「禮に始まって禮に終る」といはれるが、禮儀を離れて気品はない。

斯く段々に考へて来ると、心も形も正しくお互いに相たすけるのでなければ、眞に正しい立派な剣道、気品ある剣道となることは出来ないのである。「心正しければ剣亦正し」といふのも、この意味に外ならないのである。

気品を養ふ上に於て「気位」といふやうな事も考へられる。即ち戦はずして敵を呑む気位、遂には宇宙を吞吐する底の気位に至って、愈々（いよいよ）気品は高まるのである。

更に申したい事は剣道を畢なる竹刀打と考へてゐる中は、本當（ほんとう）の気品は生れないといふことである。この道は天地自然の理法に貫通する至高の大道である事を悟って、修行の上にも理想をもつて進むことが肝要である。

理想ある剣道と然らざる剣道とでは、気品の上にも天地雲泥の差が生じて来る。しかし無理に気品をつけようと気取って見ても本當の気品にはならない。気品は朝に求めて夕に得られるものではない。絶えず心を錬り気を養ひ、心と業とが進むに従って、自然に備はるべきものである。

奥床しき気品漂ふところ、人格そのものに高き香薫じ、明るき光映ひ、誰しも自ら湧き起る尊敬を禁じ得ないものがある。

折れず、曲らず、鐵をも両断する斬れ味と、にえ、にほひ、謂ふにいはれぬ気品をもつ名刀の如く、願はくは剣道に於ても「強さ」と「気品」の両者を併せ得たいものである。

昭和9年発行「武道叢鑑」より