

幼少年剣士のための【剣道の理念】解説

この【剣道の理念】は昭和50年3月に制定されています。なんと、制定されてから今年で45年経っていますが、本当に理解できているでしょうか。

「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」という剣道の理念は耳にすることがあるけれど、幼少年の皆さんには、実際のところ何のことかよく分からない、という部分があるのではないのでしょうか

さて、人間は難しいことに直面すると、考えたくないと思いが拒否反応を示します。そこで剣道の理念を理解できるようお手伝いをしようと考えた次第です。

それでは「剣道の理念」は私たちに何を教えているのか、順を追って考えて見ましょう。

- ◎ 剣道の理念とは「剣道は、こうあってほしいなあー、こうあるべきだなあー」という理想のことだと理解しましょう。
- ① まず「剣道」の剣は真剣を交えての勝負はやり直しが利かない。我々の人生もやり直しができません。これを重ねて「剣」は神聖なものなのです
- ② 比較的やっかいなのが「剣の理法」ですね。何となくわかったようで、実は理解しがたいというのが本音かもしれません。
さらに「修練」これは稽古を繰り返すということで、いかがでしょう。
- ③ 「人間形成」これも何となく立派な人間になるということだろうと想像できます。
- ④ 「道」という言葉は、道を歩むようにして剣道の大切な教えを探し求めていくという意味があります。剣道をやめないで継続して稽古することが特に大切なことだと語りかけています。

剣道 は 剣の理法の修練 による 人間形成 の 道である

① 根本 ② (努力目標) ③(最終目的) ④(求道心)

「努力目標に向かって一生懸命剣道を学びながら最終目的に向かうことを示しています。」

ここまでは理解してもらえましたか。

- ◎ さて、いよいよ「剣の理法」の解説に入ります。

「剣の理法」の「理法」とは、

水は高い位置から低い位置へと流れるのが自然の法則です。人間も喉(のど)が渴けば水が欲しくなる。腹を立てばイライラする。お腹が満たされれば気持ちが安らかになる、などは日常生活で体験する自然な法則です。

剣道も自然の法則にのっとって稽古する際の努力目標を掲げているようです。

まず最初に、「心」の使い方。二つ目は「身体」の使い方。三つ目は「刀(竹刀)」の操作方法を説明しています。

したがって、「心法(しんぼう)」「身法(しんぼう)」「刀法(とうほう)」と分類されていることを知りましょう。

1) それでは「心法」とは何かを考えてみましょう

心の使い方でもっとも重要なのが「充実した氣勢」と教えています。

心と言うと、剣道経験者がまず思い起こすのが「平常心」「無心」「不動心」といった言葉だと思います。

これらは大切な言葉ですが、ここではその言葉の前に「充実した氣勢」を理解しましょう。

心理学では、欲望は行動の源であるとされています。

したがって、心の問題で一番最初に心掛けることは充実した氣勢を誘発することなのです。具体的には、「剣道やるぞー」、「負けるものか」と自分を突き動かす強い心を持ってと教えています。

旺盛なやる気を持ちながら「相手を打ちたい、負けたくない」と考えながら剣道（試合）をしていくと、誰にも必ず四病「驚懼疑惑（きょうくぎわく）」が生じると言われています。

その驚懼疑惑の四つの病気を理解しましょう。

- ① 驚き（おどろき）→相手の攻撃に対してハッとして驚く→そのことによって自分の構えが崩れる。
- ② 懼れ（おそれ）→相手の強さに恐れを抱き、試合に負けるかも知れないとおそれを感じる。
- ③ 疑い（うたがい）→面を打っていけば小手を待っているのではないかとうたがい、普段の力が出せなくなる。
- ④ 惑う（まよう）→面を打とうか小手にしようかと、惑っているうちに隙（すき）ができて結果的に負けることにつながる。

剣道の名人達はこの四病を稽古や座禅、滝行など日常生活に工夫を凝（こ）らし、克服する努力をして、自分の心を「平常心」や「不動心」、「無心」といった状態に近づけるよう努力したと言われています。

2) 「身法」とは何かを考えて見ましょう

身法は漢字のとおり身体の使い方ということになります。

① 所作や礼法について

武士は戦闘者であったことから、その日常では何時どこにおいても油断のない厳粛（げんしゆく）な所作や行動が求められました。剣道の礼法にはこのような思想が受け継がれています。これが剣道における「身法」の基本となっています。（足さばき、体さばきだけではなく、道場・試合会場・日常生活の立ち居振る舞いも含まれます。）

② 姿勢（自然体）・構えについて

正しい姿勢が剣道の土台であります。正しい姿勢から正しい技が生まれるのです。

姿勢とは文字どおり、姿と勢いから成り立ちます。姿は外から見えるもの、勢いは内に秘めたものであることを押さえておきましょう。

【皆さんここで「心と身体」の関係で大切なことを学んでおきましょう】

実は「心法」と「身法」は密接な関係にあるため別々に考えるのは無理があります。

【その好事例と思われる師匠と弟子の稽古話を紹介します。】

二人が稽古している最中のことです。弟子が打ち込んでもいないのに師匠が構えを解（と）いて弟子に参ったと頭を下げました。

弟子は、突然師匠が参ったと言うので、何が何だかさっぱりわからなくなりました。

稽古が終わって同僚にその話をするのですが、皆理解できないとのことでした。

色々考えている時「剣道の理念」に出会いました。そこで剣の理法の勉強をしていくうちに理解できるようになりました。弟子は「相手を打ったか、自分が打たれたか」のみを気にしての稽古でした。ところが、師匠は「心法」を克服しようと、四病に打ち勝つ稽古をしていたのです。その時は弟子の打ってこようとする気配を感じ、ハッとする瞬間が生じたことと思います。驚きから構えている左手の握りを強く握ったか、ほんの少し左拳を左に動かしたか、心の変化により身体（左手）が動かされ、「参った」になったとわかりました。

二人の稽古の目指しているところ（目標）が違っていたということになります。師匠は弟子よりも次元の高い稽古をしていたので、弟子は師匠の取組みを理解できなかったのです。私たちも段階を踏んで成長したいものです。

心と身体は表裏一体の関係にあることを知しましょう。

名人といわれる方々は四病を克服しているので、構えが崩れません。したがって、自然体の構えが美しくカッコよい剣道ができるのです。

「皆さんも姿勢の良いカッコよい剣道を目指しましょう」

3) 刀の使い方「刀法」とは何かを考えて見ましょう

- ① 私たちは竹刀を使って打ったり、打たれたりします。その際、竹刀を日本刀を使うように心掛けなさいと教えています。
- ② 刀の先は尖（とが）っています。剣先を使うときは相手を突き刺すのに威力を発揮します。剣道の技としては「突き」技となります。
- ③ 次に、刃の部分は切る部分となり、剣道では「刃筋正しく」となります。
- ④ さらに、刀の両側面は少し膨らんだ形状になっています。この部分を鑄（しのぎ）と言います。すりあげ技を始め相手の攻撃を凌（しの）ぐときに用いる部位です。

稽古をする時、刀の点（剣先）と 刀の線（刃筋）と 刀の側面（鑄）を使うようにして技術を高めることが特に大切だと教えています。

竹刀を持って稽古するわけですが、その際、刀を持っているような気持ちで稽古しなさいということです。そのためには竹刀の柄（つか）の部分の握り方はよほど気を付けないとうまく握ることができませんので注意しましょう。

【刀の使い方皆さんに知ってほしい大切なお話しをします】

- ① 刀を使うということは命のやり取りをすることであるから、やり直しのきかない厳粛（げんしゅく）なものにとらえています。
- ② また、身を守るため、命を懸けた真剣勝負で扱うものとして刀を粗末に扱ってはならないという概念が生まれました。
- ③ 刀を粗末にすることは自分の命を粗末に扱うことになるのです。
- ④ 竹刀を投げたり、またいだりしてはいけないというのはこういう意味があります。鎧（よろい）、兜（かぶと）も同様の考えから剣道具も大切に扱うことが伝統文化であることを理解してください。

4) 剣道理念の最終目的「人間形成」を学びます

ここでは立派な人間になると解釈してよいと思いますが、それでは味気ないので2つの人間形成を説明します。

- ① 個人形成→自分もあのような立派な人間になりたいと周りの人から尊敬され、常日頃立派な言動を実践できる人がいます。そのような人を目標にしましょう。
- ② 社会（集団）形成→いるだけで人々から慕われ、集団に対しよい影響を与える人がいます。剣道の修業をとおり周囲の人から尊敬され、頼られる人間になることを目標にしましょう。

5) いよいよ最後の探求心「道」を学びましょう

「道」については、首という字は→頭を目的方向に向けて「進」は進むという意味から目的に向かって進む、剣道で言えばひたすら精進（稽古）をして立派な人間になるという意味になります。

幼少年剣士に伝えたいこと

皆さん「剣道の理念」について理解していただけただけでしょうか。

将来剣道を志す人々が迷いなく剣道に頑張れるようにと、全日本剣道連盟の立派な先生方が古来からの考え方をまとめて「剣道の理念」を残しました。

私たちは、この教えを守り、稽古して、次世代の方々に引き継ぐ役目も果たさなくてはなりません。

今は、剣道の試合で思い切って勝った、負けたを経験してください。

やがて自分の成長に合わせて剣道に対する考え方が変化してきます。

高校や大学で剣道をやり切ったので剣道はやめますといった声を聞くことがありますが、その方々は実は一番面白いところを経験しないで剣道から去っていくことになります。

私たちから見るとあまりにも気の毒としか思えません。

また、剣道以外のことにも積極的に取り組むことも大切です。

少年剣士の皆さん、剣道を人生の友として、しっかり稽古をして立派な人間に成長し、世のため、人のために活躍されることを心よりお祈りいたします。

愛媛県剣道連盟