

剣道指導における大切にしなければならないこと

保健体育科 吉永 貴光

1 はじめに

教員14年目になり部活動指導者として剣道を指導してきたが、ここで今一度剣道の指導における大切なことを研究しまとめ再確認をする。

2 研究経過

(1) 剣道の歴史

弥生時代後半に大陸から伝来した銅鉾や銅剣などは、日本で最初の金属製の刀剣である。これらは、武器として使用されたものであるが、やがて権威の象徴としてや神器とされている。三種の神器の「草薙剣」は有名である。そのほか全国の神社には刀剣が神宝として献納されている。平安時代後期頃に、直刀から改良が加わり鑄造りの外反りの彎刀（日本刀）が発明されている。この日本刀の発明により、剣法の改変や日本独自の剣術が発達を促すこととなったのである。

16世紀後半には幕府の権力が落ちると戦国時代と移り、戦法や武術の工夫錬磨が盛んになった。このような背景のもとに、当然のごとく流派も誕生したのである。この時期の代表的な流派には、卜伝流、香取神刀流、念流、中条流、陰流等があげられる。各流派での剣術の鍛錬に用いられたものは、木刀や刃引きの刀などである。そして、慶長時代には袋竹刀が発明され使用されていることは、剣道史上に重要な意味を持っている。

江戸時代に入ると、身分制度が設けられ武士以外は帯刀は禁止されている。禁中並びに公家諸法度（1615年）、武士以外の帯刀禁止令（1616年）の発布により、武芸は武士階級のみ許され発展したのである。江戸時代の最大な特色として、文武両道の武士道の発達があげられる。戦を目的にしていた剣術から武士らしい人間形成を目的とすることに発展したのである。このことに大きな影響を与えたのが儒教学者の山鹿素行・貝原益軒などや沢庵禅師の「不動智神妙録」・宮本武蔵の「五輪の書」・千利休などによる茶道の完成などがあげられる。武士道は仏教や儒教及び茶道などの影響を強く受けている。剣術の修練法は、形稽古から袋竹刀での稽古も行われ、18世紀の中頃から直心影流や一刀流などで竹刀と防具を使用した竹刀打ちの稽古が行われ、隆盛を成していった。これが現代剣道の基とされている。

明治維新により、藩籍奉還、廃藩置県、庶民の帯刀禁止、廃刀令が発令され、武士社会の特権はすべて消滅した。その後、榊原謙吉らが考案した撃剣興業が行われたが長続きはしなかったが、西南の役での抜刀隊の活躍で剣道の価値が見直され、警視庁の警察官や次第に一般社会にも普及し行われるようになった。

1895年に大日本武徳会が設立され、諸流派の形を統一し大日本剣道形を制定している。

また、各地域にも支部を設置し剣道の普及発展を目指している。武道家の養成するために、大日本武徳会には武道養成所、武道専門学校の創設、1913年には、東京高等師範学校体育科に武道専攻科が設置されている。また、「西の武専、東の国士館」と言われたように、私学の国士館専門学校でも武道家の養成を目的とした教育を行っている。このように、学校や一般社会でも盛んに行われるようになり、

1931年には中学校の体育の正課となった。しかしその後、世界大恐慌（1929年）が勃発し、これにより日本経済は大打撃を受け、これを打破するために帝国主義的独裁体制が強化され、軍事力をもって大陸へと進出したが満州事変・日華事変・第二次世界大戦と日本は戦時体制となり、剣道は戦の技術として利用された。

（2）現在の剣道

日本文化の1つである剣道は昭和20年（1945）第二次世界大戦後、連合国総司令部（GHQ）により学校武道は全面禁止され、さらに昭和24年（1949）黙認されていた警察剣道も禁止され、占領下におかれた日本では剣道は抑圧されていた。

しかし、昭和25年（1950）に全日本撓協議連盟が結成され、新しいスポーツとして撓競技が行われるようになり、学校体育教育の教材として採用された。その後、昭和27年（1952）に全日本剣道連盟が結成され、昭和29年（1954）に両連盟は全日本剣道連盟に一本化された。翌年の昭和30年（1955）には、日本体育協会への加盟を認められ、第10回国民体育大会に剣道が正式種目として組み込まれた。

また、先人の努力により国境を越え世界へ普及発展し、世界各地で剣道を愛好する剣道家たちの要望により、昭和45年（1970）に国際剣道連盟（IKF、2006年5月FIKに変更）が設立され、同年に国際剣道連盟の主催で第1回世界剣道選手権大会が東京（日本武道館）で開催された。この大会は、3年毎にアジア・アメリカ・ヨーロッパの各ゾーンの持ち回りで開催され、第14回大会（2009年8月）がブラジル（サンパウロ）で行われ、剣道は日本を代表する伝統文化として国際的に認知され、それとともに各国においても国際大会も行われるようになり、技術的にも国際大会に相応しい規模にまで発展してきた。

日本では、昭和33年（1958）に中学校学習指導要領の中の「格技」として位置づけられ、平成元年（1989）には「武道」と名称が変更され、2012年（平成24年）には全国中学校での正課授業として必修化されている。

（3）剣道の理念と剣道修練の心構え

・剣道の理念

「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」

・剣道修練の心構え

剣道を正しく真剣に学び
心身を錬磨して旺盛なる気力を養い
剣道の特性を通じて礼節をとうとび
信義を重んじ誠を尽して
常に自己の修養に努め
以って国家社会を愛して
広く人類の平和繁栄に

寄与せんとするものである

昭和 50 年 3 月 20 日制定 財団法人全日本剣道連盟

『剣の理法』とは、その名の通り剣（竹刀）を使うことによって学ぶ技術的な理論、礼法や所作を含めた考え方のことである。単に剣の技術を学ぶだけでは、その剣は相手を傷付けるだけにすぎない。礼法など、相手を尊敬し思いやる気持ちも同時に学ぶ必要があります。その『剣の理法』を学ぶ過程で、人間として成長し、立派な人間になることを目指すのが剣道であり、それを 1 行にまとめたのが『剣道の理念』になる。

また、剣道修練の心構えは、剣の理念に基づいて、日頃どのように剣道に取り組むべきか、その心構えを説いたものである。

指導者は常に「剣道の理念」や「修練の心構え」を念頭におき指導にあたらなくてはならない。

(4) 道場

「道場」といえば武道場のことで、柔道や剣道などを練習する所だと考えられている。しかし、道場という言葉は、もともと中国で「仏道を修行する所、またはその寺」のことをいっていたようである。

道場に入るときに「礼」をするのは、「俗世間から聖場に入る」というように心を切り替えるためのものであり、このように真剣で純粋な気持ちで取り組んでこそ怪我もなく、立派な心で稽古することができるのである。

(5) 稽古着・袴

剣道では稽古着や袴を着て竹刀を持ち、防具を着装して稽古をする。稽古着・袴をはじめ、これらの物はすべて先祖が残してくれた「文化遺産」である。稽古着・袴を着る時点ですでに修行が始まっているといえる。

袴の前の 5 本の襷は儒教でいう五常、「仁・義・礼・智・信」を表すといわれ、袴をはくときには、これら五常を身につけるための修行が始まることを意味している。剣道は「竹刀を持たなければ始まらない」のではないということである。

仁・・・思いやり、自分に厳しく、人を許す心。

義・・・正しく道筋を通す。人としての道を踏み外さない。

礼・・・礼儀作法や、社会生活のきまりを守ること。

智・・・正しい判断力・知恵。

信・・・信頼、誠実、嘘を言わない、信じる心。

(4) 礼儀作法

剣道（武道）に対して、期待されていることは、礼儀作法の分野であり、それによって育まれる凜とした雰囲気を感じさせる姿勢や一挙手一投足、あるいは思いやりの心ではないだろうか。剣道の中にある「カタ」を身につけることによって、子供たちに毅然とした態度や犯しがたい品性を養わせたい。

①座り方・立ち方

日本の礼法では、左座右起と言って、座るときは左足から、立つときは右足からという習慣がある。現代では正座することが希なので、立っているのが普通の状態という感覚があるが、昔の考え方では、正座は休めではなく「かしこまる」ことである。このため、あらたまった場では、正座が常の状態、立っているのは失礼な状態であると考えられる。

したがって、失礼な状態からそうでない常の状態に移行する場合には、下座側の足から行動を起こし、逆に立って退出する場合には、いち早く上座側の足から退出の行動を起こすという考えになる。

②座礼

「座礼」は、正座から始まる。

正座は、左足をわずかに引き、片膝ずつ座り、座ったら両膝を20センチくらい（両手の拳が入る）開き、背筋を伸ばして下腹部に力を入れ、あごを引き、手は足の股部の上に置き、口は軽く奥歯をかむように閉じて、目は相手を正視する。

座礼をするときは、両手をそのまま前に進め、八の字型について、その親指あたりに鼻が来るように静かに頭を下げる。

剣道では、一般には両手を同時につくが、より丁寧に礼をしようとするれば、相手にとって下座側となる左手からそっと出し、次いで右手をついて礼をするという方法になる。

③立礼

立礼には、試合や稽古などの相手に対する『相互の礼』と、神前などに対して行う『正面・上座への礼』がある。

○相互の礼

- ・礼が終わるまで、相手から目を離さないようにする。
- ・礼の角度は、約15°
- ・上体をまっすぐに保ったまま礼をする（首だけ曲げたり、背中が丸まったりしないこと）
- ・竹刀や木刀を持つての相互の礼は、礼をした時、竹刀や木刀も一緒に”おじぎ”をしないように気をつける。（竹刀や木刀をしっかり握っていると礼の動作で動くので、柔らかく握り、提げ刀の状態から動かないようにする）

○正面・上座への礼

- ・礼の角度は、約30°
- ・上体をまっすぐに保ったまま礼をする（首だけ曲げたり、背中が丸まったりしないこと）

④正座と黙想・静座

剣道の稽古前後には、全員が並んで正座をし、「正座（姿勢を正して）」「黙想」と声をかけるのが一般的であるが、中には「黙想」の号令を用いずに、「静座」とのみ声をかける道場もあるようです。これは、剣道の基本理念が「無念無想」の境地を求めるものであることから、黙して想う「黙想」ではなく、儒教の「静座法」を取り入れているためと考えられる。

静座法というのは、静かに正座して、呼吸を調整し、腹式呼吸で下腹部を緊張させ、横隔膜の活動をよくし、無念無想で心身の健康をはかる方法です。

正座　：　礼儀正しくきちんとすわること。

黙想　：　黙って考えにふけること。

静座　：　心をしずめてすわること。

3 研究のまとめ

今回の研究はこれまでに自分が剣道指導に取り組んで10年以上になるが、今までを振り返ると技術指導に重点をおき、剣道本来の目的や剣道を文化としてとらえ歴史や礼儀作法の意味などについての指導が十分であったのだろうかと自問自答する機会にしたいと思い取り組んだ。

研究を進めていくと、今までは当たり前で指導してきたことにも一つ一つ歴史や意味があり、改めて剣道の奥の深さを知り、これまでの指導の薄さを考えさせられた。

また、今回剣道のもつ魅力も再確認でき、現在剣道人口も減りつつある中、剣道を志す生徒達に指導をする際に大切にしなければならないことをしっかりと確認することができたと思う。今一度今回の研究を肝に銘じ指導に取り組んでいきたいと思う。

4 参考文献等

- ・「剣道で磨く心・技・体」ベースボールマガジン社
- ・剣道「伝統の技術」スキージャーナル株式会社
- ・剣道における礼法の一考察 国士舘大学
- ・剣道の礼法 剣道研究サイト「はくど一庵」
- ・剣道の上達と昇段審査合格を目指そう. Com