

h29/10/31(火) 覚え書き 173

出鼻の面

出鼻の面は大きく振りかぶると入らない

自分の剣先の延長が相手の喉に突き刺さる気分で前に出しながらそのまま

面を打つ

刺し面と違うのは、手元は前に出るので、腰が入り物打ちでしっかり

面布団を捉える

h29/11/1(水) 覚え書き 174

出鼻の面

見えてから身体が反応する時間はほとんど同じ、スピードはさほど変わらな

いだから先に打ち出した方を六分、あとから打った方が四分でも相打ちとな

ってしまう。

h29/11/2(木) 覚え書き 175

だから先回りをして待つ

十分合気になり機が熟すと相手の身体が打つ兆しを示す

その瞬間、右膝を緩める

相手はこれに誘われて胸や喉元がやや前に出る

これを感じたら右膝を前方へゆっくり押し出していく

相手はこれに負けじと頭が前に進み打突しようとする

この瞬間振りかぶることなく面を打つ

h29/11/3(金) 覚え書き 176

斬り落とし

面打ちでは体を十分に入れるがその分を少なくし、身体を上押し上げ竹刀

も上に引き上げる

相手を呼び込み相手の竹刀の威力が弱ったところを斬り落とす

h29/11/4(土) 覚え書き 177

斬り落としのコツ

あまり前に出過ぎないこと

竹刀で打つと思わないで真剣を持っている気持ちで、自分の前の空間を切り

裂く気持ちで斬り落とす

相手を意識すると力が入り過ぎて上手く行かない

h29/11/5(日) 覚え書き 178

一足一刀の間合いから攻め込んできて近間になるが何故か打突しないでこちら

らの打ちを待っている

この間合いで打つと返され打たれる。打たれるのが嫌だとフェイントの掛け

合いとなるのが嫌で打つ気を無くす

そして、打突されるが何故か打たれた気がしない

h29/11/9(木) 覚え書き 179

面を打つ時、勢いよく弾むでもなく、飛び込むのもなく、まるで津波の様

に身体を前に持って行く

h29/11/10(金) 覚え書き 180

左拳を前に押し出すと剣先は自然に上がり、その時相手の面は竹刀の下にある
右手で引き上げていたらそうはいかない

h29/11/15(水) 覚え書き 181

取り合えず右足から下半身をともなって攻め込んでみる打たれたくない本能
が相手の動きに対処する
無意識のうちに自己防衛の本能が働く、これが出るとどんな打ち方をしたか
覚えていないことがある

h29/11/16(木) 覚え書き 182

自己防衛の本能を 引き出すには、頭を空にし、ギリギリまで追い込んで、後
は捨てて出ると身体が勝手にやってくれる
手は勝手に動くが足は勝手には動かない、だから覚悟が必要
自分の場合、手は勝手に動くの部分で避けてしまう。未熟だなあ

h29/11/17(金) 覚え書き 183

竹刀で打ちに行くから間延びして腰が入らない。身体を出せば、あとは体が
一瞬に処理してくれる

h29/11/18(土) 覚え書き 184

打ち出す前に死に、身体を餌に身体を進めて行けば、相手の色が見えた瞬間
に勝手に手が出ている

h29/11/20(月) 覚え書き 185

最近の稽古は子供たちの稽古と審査前の大人の稽古が主体になっている
自分の体力を考えるとこれで良いのかもしれない
子供に懸かり稽古はこういう風にやるのだとやって見せるがやって見せた後
に、体力の限界を感じる。参ったね
これとは別に稽古して参ったと思えるような稽古がしたいと思うこの頃

h29/11/22(水) 覚え書き 186

剣道はそれをしている自分が見えない。鏡の前では立派だが、相手によって
変わってしまう ウーム

h29/11/23(木) 覚え書き 187

- ・教える立場で指導していると指導している立場上、間違ったことは教えることができないので、内側から修正される
- ・先生が指導してくれると外側から修正を受ける
- ・そして研究しているとそれなりの物に気づく

h29/11/29(水) 覚え書き 188

指導者のいない稽古場では、たたき合いや当てっこの剣道になる場合が多い
先生と稽古していなくても、先生の目が光っている意識で稽古すれば、下手なことはできない

h29/11/30(木) 覚え書き 189

習い事は良い師に付くこと、教わった事を下位の人に伝える事
先生に引き上げてもらい、弟子に後押ししてもらおう、この原理が大切

h29/12/2(土) 覚え書き 190

自由な雰囲気の中でする剣道は楽しいものだ、しかし自由の中で自分を律する事は難しい

h29/12/4(月) 覚え書き 191

「竹刀は手の内で 転がすように扱う」

相手の竹刀の勢いに負けまいと力を入れると逆効果

h29/12/5(火) 覚え書き 192

相手の打突に勢いがあればあるほど少しの力ですりあげは容易にできる

h29/12/6(水) 覚え書き 193

ある先生をつぶやき

「あれ、いつの間にか胴を打っていたな。俺は、面を打つつもりだったんだ
がなあ」

「胴は面なんだよな」 「？」

h29/12/7(木) 覚え書き 194

ある先生をつぶやき

面を打とうと攻め込んだが逆に先を取られ合い面ではさばけない。しかし身

体は面を打つ体制に入っていた。が、とっさに左手の位置を修正し

右足は相手の左足のすぐ脇に置いた。

と言う訳で胴は面、なんだよな

h29/12/11(火) 覚え書き 195

ある先生をつぶやき

「あのなあ、どうしようとか、どうなるだろうとか、こうしたらどうなるだ

ろうとか、こうしたら反応するだろうとか、頭をひねって

剣道やってもどうにもならんぞ」

h29/12/14(木) 覚え書き 196

ある先生をつぶやき

「経験もある、試合も随分やって来た、稽古もしている。それがお前の財産だ。しかし頭で剣道をやって、今までの経験則では剣道をやっていない、つまり打ち切るところでいろいろごちゃごちゃ考えている。だから捨てきれない、だから色が出る。だから呼吸ができない」

h29/12/15(金) 覚え書き 197

ある先生をつぶやき

「呼吸を細く長く体内から全部吐き出すんだよ。そうすれば無理なく攻めることが出来る。攻める時に、相手が色を見せたり、技を起こしたりすると無理なく出頭を打つことが出来る」

「出尽くしたらどうするんですか？」 「吸うんだよ」

h29/12/17(日) 覚え書き 198

ある先生をつぶやき

「吸っている時に相手が打ちを出したらどうするんですか」

「止めながら打てばいい、どだにお前は考えながら呼吸をしているのか？」

考えながら呼吸をしているから駄目なんだ

無意識の意識だよ」

h29/12/27(水) 覚え書き 199

ある先生をつぶやき

「フーと息を丹田に落としてしまう。そうすると腕から余計な力が抜け、両腕が下に下がり、竹刀の操作が楽になる。と共に相手の心が見えてくる。要は呼吸が上ずっていると心が動く。

心が動くと剣道が出来ない。それだけだよ」

h29/12/29(金) 覚え書き 200

ある先生をつぶやき

「手の内は手の内側で作用させるだけではないぞ」

「竹刀を正確に、しかも確実に、的確に作用させること」

「従って、手の内だけを、竹刀の当たる部分だけを、意識に置いては駄目」

曰く

「手の甲で応じる。手のひらで擦りあげる。この感覚を掴むこと」

h29/12/31(日) 覚え書き 201

先生の応じ胴は、こぶしが相手の顔面の方に向いて、ねじりの作用で素早く打ちます。

また、擦りあげは相手の竹刀をまるで自分の手のひらに乗せるような操作をしています。

もちろん捌く前には攻めがあり同時に溜めがあります。

h30/1/1(月) 覚え書き 202

ある先生をつぶやき

「あのなあ、打たなければならない時に、打たなくて打ってはならない時に打ってくる。

あるいは相手に打たれず自分だけ打とうとする。これはもはや剣道ではない。

こういう相手と稽古すると実につまらない」

h30/1/5(金) 覚え書き 203

ある先生をつぶやき

「今行くと返される。しかし今行かないと剣道として成立しないそこで、目をつむって打っていく。

これが千本、万本打っているうちに当たる様になる。さらに頑張っていると

打てる様になる。これが稽古だよ」

h30/1/7(日) 覚え書き 204

ある先生をつぶやき

「どうして当てよう、当てようとする。当たったところで何になる。何もならない。自己満足だろうと思うが、

最後の修行の所に来てかえって障害になる。そこがわからないかなあ」

ある七段との稽古の後にポツリとつぶやきました。

h30/1/8(月) 覚え書き 205

打ち気になると、重心が右足にかかり打ち気が右肩に出る

打とうとすると右足にかかっている体重を抜く必要があり、その体重を抜く時に一度左足に体重を移すことで打突出来るが

これを重心のキャッチボールと言う、この動作を行うと相手に察知されてしまう。

h30/1/10(水) 覚え書き 206

打ち気が消えると、重心が後ろに下がり左足が身体を押した時に右足がスムーズに前に出る。

h30/1/11(木) 覚え書き 207

形と動きは心のなせる技です。心は変えずに形・動きを変えようとするとどこかギクシャクします。

基本的には心の変化がすべてです。．．．．．だから難しい。

h30/1/12(木) 覚え書き 208

『打ち気を消す』．．．．．これは難しい

戦おうとすると相手を負かしに行くからです。すると竹刀で打とうとします

h30/1/14(日) 覚え書き 209

『打たれに出る』．．．．．必要なのは勇気だけです。

相手に打たれるかもしれないが、身を捨てて浮かぶ瀬もある。です。

h30/1/15(火) 覚え書き 210

『打つ前に死ぬ』．．．．．これが出来ると打ち気は消えます。

h30/1/17(火) 覚え書き 211

『面を付けている上から、軽い竹刀で打たれるだけ！ そんな事に何故おたおたするのか』・・・・・・これが秘訣です。

h30/1/18(木) 覚え書き 212

さらに上に行くと 相手の誘いに乗ってあげる ！

無意識は静かなままに、有意識だけでただ身体を出し、打ち気を見せる。

相手の無意識が「シメタ」と思いこちらを打とうとする。

h30/1/19(金) 覚え書き 213

「シメタ」と相手の心に変化が出た（色を見せた）時、自分の無意識が本能的にそれに対処する。・・・・・・この域に達したい。

h30/1/20(土) 覚え書き 214

師匠と弟子の会話 -①

弟子が少年指導をしていて勝てなかった頃に「どうしても勝てない。どうしたら良いんでしょうか」

先生曰く

「簡単だよ。お前が正しい剣道やっていれば子供はそれを見てまねて正しい勝てる剣道になる」

「要はお前がきちんとした剣道をやっていないから子供たちが勝てないんだ」

h30/1/22(月) 覚え書き 215

師匠と弟子の会話 -②

「但し今、今の勝負を勝てる様にはいかん。将来につながる稽古をさせなければならぬ」

「お前は指導者としての剣道をしていない、お前の剣道はダメ」と烙印を押されたようでショックだった。

h30/1/23(火) 覚え書き 216

師匠と弟子の会話 -③

先生に優勝の報告をしたら

「うん、最近お前の剣道が少し見られるようになって来たからなアー」

お弟子さんはその後の八段審査で1次審査を通ったのでした。

h30/1/27(土) 覚え書き 217

師匠と弟子の会話 -④

「先生、子供の左肘が伸びない。どうしても面を打つと左肘が伸びず左脇が空いてしまう。どうして直したらいいんですか？」

曰く

「あのなあ、子供は手の内とか難しいことを言っても理解できない。左肘が伸びない。左脇が開くのを直すには左手と右手をくっつけて素振りをさせて感覚を身に着けさせるのさ」

h30/1/29(月) 覚え書き 218

師匠と弟子の会話 -⑤

「まっすぐ振っていくには、左手と右手がくっついている限り絶対に左脇は空かないし左肘が曲がることはない。

それと柄の長さをきちんと子供に合わせて調整してやること。既製品そのままでは合わない場合がある。」

「重さも身体に合ったものを使用することだな」

h30/1/30(火) 覚え書き 219

師匠と弟子の会話 -⑥

「先生、子供たちが右足の踵を痛めてしまうんですが」

先生曰く

「あのなあ、足が高く上がるから床と右足の間にスペースが出来るだろ。スペースがあると戻るだろ、戻ると踵から落ちる。だから踵を痛める」

h30/1/31(水) 覚え書き 220

師匠と弟子の会話 -⑦

「スペースを作らなければ戻らない。戻らないと足を出しても踵を痛めない。

わかったか」 (+_+)

「理屈はわかりました。実際はどうすればいいんですか

h30/2/1(木) 覚え書き 221

師匠と弟子の会話 -⑧

先生曰く

「だからお前は賢くないんだなあ。スペースを作らないようにすればいいん

だよ。右足を床に滑らせれば戻りようがないじゃないか。」

「なるほど」

「なるほどじゃないよ。自分で少しは考え !!!!! (怒)」

「はい」 (情けない。トホホ・・・・・・・・)」

h30/2/2(木) 覚え書き 222

師匠と弟子の会話 -⑨

車の中での話

「あのなあ、花伝書のなかに（身は懸りに待つ）という言葉がある」

「はあー」

「すなわち、身体は攻めと打つ体制に取っていながら、心では待つと言うことだ。これが、出頭と応じ、そしてすりあげをやるポイントだよ。」

「はあー」

h30/2/3(土) 覚え書き 223

師匠と弟子の会話 -⑩

「打ちたいがために体制が打ちに行く準備をしている。心も打ちたいがために溜がない。従って相手の誘いに乗ってしまい手が浮く。だから俺に打たれる。」

「じゃあ、そうならない為にはどうすればいいんですか。」

「一生懸命、本当の稽古をすることだな！」

「はあー・・・」ため息

h30/2/5(月) 覚え書き 224

師匠と弟子の会話 -⑪

「京都の朝稽古は剣道の原点だな」

「はあー」

「われと思わんものが、ひしめき合って打った打たれたと言うことを考えずにひたむきに剣道に取り組んでいる。

素晴らしい光景だと俺は思う」

「全国の剣道を求める人間があそこに集まりますもんね」

「あれは良い。あそこでどれだけ本当の剣道ができるかだな。数じゃないよ中身だよ。」

h30/2/8(木) 覚え書き 225

師匠と弟子の会話 -⑫

「あのなあ、今俺は機会を逃さないことに集中しているんだ。相手の色を打つ、攻めて打つ、そんなことをしない。無理をせず機会を逃さず捨てて打つ。これを稽古している。」

「一体どこまで強くなるんでしょうか 90 近い先生は。」

h30/2/12(月祝) 覚え書き 226

師匠と弟子の会話 -⑬

「あのなあ、返し面は相手の竹刀が面に当たる直前に返すのが効果がある」

「はあー」

「その際、こちらから迎えに行くのではなく当たる瞬間にこちらの竹刀を強

く突き上げる。そうすると、相手が面を打つ力と反発して

早く竹刀を返し胴を斬ることが出来る。しかも動作は大きくなる。」

「なるほど理にかなっているということですね」

h30/2/13(火) 覚え書き 227

師匠と弟子の会話 -⑭

「あのなあ、息がここに溜まってしまいうんだなあ（弟子の両肩を握り）だからここから力が抜けた時に、俺がトンと打つとバンと当たる。」

「はあ？」

「呼吸法だよ。呼気がスーと下え下がらないで肩にとどめてしまう。だから力が入る。打突をする為には一回筋肉から力を抜かなくてはならない。

すなわち筋肉を緩めなくては動作を起こせない。俺はその緩んだところをトンと打つ」

h30/2/14(水) 覚え書き 228

師匠と弟子の会話 -⑮

「従って、お前が打ちを出す前に俺が取ってしまっているからお前は打たれる。俺が攻める。誘う。その時お前の筋肉が硬直する
そして緩んだ瞬間に俺が打ちを出す。実に簡単な理論だなあ。」

「はあ」

h30/2/17(土) 覚え書き 229

師匠と弟子の会話 -⑯

先生曰く

「肩に呼吸をためない。ここ勝負と言うときほど呼吸を下え下へと下げてしま
まう。極端に言うと丹田にもためない

ズート、ズート下げてしま」

「忠太郎先生は左の踵から息を抜いてしま」と言う」

「俺はまだそこまでは出来ない。俺ごときの稽古では。」

h30/2/19(月) 覚え書き 230

師匠と弟子の会話 -⑰

「それじゃ息はどこで吸うんですか」

「あのなあ、水泳のクロールの呼吸をするんだよ」

「頭を上げたときに一瞬の呼吸をするんだろ、あの要領だよ」

h30/2/20(火) 覚え書き 231

師匠と弟子の会話 -⑱

「それじゃヒュッと息するんですか」

「その時の呼吸は呼吸をするぞと言う意識の元に呼吸するわけではない。

かと言って普段無意識に呼吸している時とも違う。」

「そのコツを思いだすんだな」

h30/2/21(水) 覚え書き 232

師匠と弟子の会話 -⑱

「吐いた息は何処に行くんですか」

「息は吐かない」

「吐かなければ次が吸えないじゃないですか」

「うん、普通の時は吐く。でもここと言う時には吐かない」

「はあー・・・(深いため息)」

「うん、そういう風に息が吐ければいいなあー」

「はあ？」

h30/2/22(木) 覚え書き 233

師匠と弟子の会話 -⑳

「あのなあ、去年の二次（八段）の時の胴は機会を捕らえていたが、打ちが悪かった。ひっぱたいちゃいかん」

「応じ・返しは、来たら返すぞという気持ちではいかん。むしろ、いらっしゃい、いつでもどうぞという気持ちでなければいかん」

「心は先を取った抜き胴と後の先の返し胴を打った時の中間の気持ちで心を置かなければならない」

h30/2/23(木) 覚え書き 234

師匠と弟子の会話 -②

「実はそこが一番難しいところなんだなあ」

「呼吸してないところで、する。言葉ではなかなか表現しづらいが、これが分かれば常に穏やかな気持ちで立会いが出来る」

h30/2/28(水) 覚え書き 235

師匠と弟子の会話 -②

「そして若手のスピードがある手数が多い相手と稽古してもこなせるようになる」

「もちろん、高段者はこちらの術中にはまってしまう」

h30/3/1(木) 覚え書き 236

師匠と弟子の会話 -⑳

「あのなあ八段と言うことは若手の七段を手玉にする様でなければ八段の資格なしと言うことかもしれんなあ」

「はあ？」

「だから、心の先を取る。この修行を積まなければならない」

「お前にわかるか？」

h30/3/2(金) 覚え書き 237

師匠と弟子の会話 -㉑

「最後は技でもない。体力でもない。力でもない。心だな。俺は心がまだ動く。」

「まだまだ忠太郎先生の域に達することが出来ないなあ 一生修行だよ」

「はあー・・・」

h30/3/3(土) 覚え書き 238

師匠と弟子の会話 -②⑤

「技術論は所詮技術論でしかない。技術はそれまでの修行の裏付けでしかないんだなあ。」

「技術を習得しても唯ひっぱたくだけでは剣道じゃない。」

「はあ・・・」

「いかに相手の心を打つかだな、そこまで行くと剣道の妙味が味わえ。」

h30/3/6(火) 覚え書き 239

師匠と弟子の会話 -②⑥

「あのなあ」

「技術は先と、後の先しかない。」

「先先の先はよみである。それは稽古を積んで経験則で得ることだな。」

「後の先は条件反射で、とっさの技でしょうがないから打つんだな。これも稽古で体に覚え込ませなければならない。」

h30/3/7(水) 覚え書き 240

師匠と弟子の会話 -⑳

「抜き胴は先先の先、返し胴は後の先。俺は返し胴の時でも意識は先先の先で面に行っているんだ。」

「はぁ・・・」

「ただ遅れた時、読みが外れた時、その瞬間に後の先に変わるんだな。しようがないから返すんだな。」

h30/3/8(木) 覚え書き 241

師匠と弟子の会話 -㉑

「後の先は攻めておいて誘って打たせて返す。」

「応じる抜くというのは違う。それは読みであり、先先の先だな。」

「はぁ」

「剣道形一本目の理合いだな。右足の浮かせと左への体重の移動から滑るような面打ち、これだな。」

「なるほど・・・」

h30/3/9(金) 覚え書き 242

師匠と弟子の会話 -②⑨

小中学生に面打ちの指導をしていました。右足の浮きと左足の押し出しを言いながら、剣先の位置を指導していました。

即ち、右足が動き始めているときは手を動かさない。そして、間に入るときは相手の鏝の下に自分の剣先持って行きなさいと。

十分に間に入った時に初めて左足が作用し、手が動き始める。その様に指導をしていました。

それを見ていた師匠は・・・

h30/3/11(日) 覚え書き 243

師匠と弟子の会話 -⑩

「あれが攻めだよ。あの入りで相手がどう反応するか。そこが一瞬の我慢比べだな。」

「はあ」

「相手ののけ反ればそのまま面。相手が手元を上げれば小手。そして相手が出てくれば胴。相手が小手に合わせてくれば

すりあげ、もしくは小手面。そこまでできれば合格だ。」

「お前は出来ないのに、子供に教えるのはコツをつかんでいるな。」

変な誉められ方をしました。

師匠と弟子の会話 -③①

「誰も打たれたくないんだな。だから打たれる。相手の竹刀に自分の頭を差し出せばいいのに。怖いんだな。」

「はぁ・・・」

「打つ前の捨てが出来ないから、竹刀を振り回して何とかしようとする。かえって自分の技量の未熟さを相手にさらけ出してしまう。」

「修行だな心の。」

「ウン・・・」

h30/3/13(火) 覚え書き 245

師匠と弟子の会話 -⑳

「あのなあ打とうと思うただろ。その打ちたいところのマクラを押さえてやるんだよ。」

「そうすると意識は我慢しなければと思っているところを、押さえられるもんだから手が動くんだな。」

「はあ・・・？」

「その手が動いてからではなく、動くハナを打ってやるんだな。」

「マクラを押さえるのは、相手の竹刀を押さえるということですか？」

h30/3/14(水) 覚え書き 246

師匠と弟子の会話 -③

「初歩の段階や、相手が格下の場合はそれも有効」

「じゃあそうではない相手の場合はどうすればいいんですか？」

「まず先を取る。先を取ると心に余裕が出来る。心に余裕が出来る、身体が自由になる。」

「そうすると我慢が出来る様になる。我慢が出来る、シメタもんだな。」

「はあ・・・」

「あとは自在に相手を使える。自分で竹刀を振り回す必要がなくなる。」

師匠と弟子の会話 -③④

「じゃあ、先を取るにはどうすればいいんですか？」

「呼吸を作る。」

「よ〜く観てみる。おれはまだ呼吸を吐き続けているぞ。相手が苦しくなつて来たな。」

「ほら俺の竹刀が、すーと上に向いて来たろ。右足が床を滑り始めた。これで準備万端だ。」

「ほら打った。」

「うむ……。出来ない。どうすればいいんですか？」

「稽古すること。」

h30/3/18(日) 覚え書き 248

師匠と弟子の会話 -③⑤

車の中で

「あのなあ、抜かれると分かっているながら打ってくる。抜かれまいとするのではなく、」

「抜かれてもいいから、抜かれないように攻めて機会を作って面を打ってくる。」 「あいつらはすごいよ。打つ所を見つけ、崩して打とうとすれば、いつでもどこでも打てるにそれをやらない。」

「はあ・・・」

「俺に胴を抜かれる事をわかりつつ、それでもなおかつ面を打つ、あいつらはすごいよ。」

「うー む・・・・。」

師匠と弟子の会話 -③⑦

「あのなあ、懇親会で盛り上がってな。お前のことを言ってたよ。強いて。」

「それで俺は言ってやったんだよ。あいつは強すぎるから駄目なんだって。

分かるか。判ったら二次も受かる。」

「今のままだと一次止まり。」

「うーむ」 弟子は考えこんでしまいました。だって、今まで強いなんて言われたことがないからです。

「師匠が強すぎるから駄目って言ったことは、俺って強いんだ。でも駄目なんだ。どうすりゃいいんだ……。」

悩んだ夜でした。

h30/3/20(火) 覚え書き 250

師匠と弟子の会話 -⑳

弟子が師匠に

「〇〇先生強くなりましたねえ。八段を取った時よりもさらに強くなりました。今日は全然歯が立ちませんでした。」

「あのなあ、柳生の講習会の時に教えたんだよ。出る時に、スット腰を押し
てやる。そうすると相手の出の処をストンと
打てるようになった。それで八段合格。」

「八段製造機ですね。」

h30/3/21(水) 覚え書き 251

師匠と弟子の会話 -㉑

「あのなあ、だれでもそこは持っているんだ。タダ気が付かないか気付いてもやらないだけだ。」

「俺は八段製造機でも何でも無い。気付かせるのにチヨットしたポイントをしっているだけだ。」

「後は、やるのは自分だから誰でも八段に成れるんだよ。」

h30/3/22(木) 覚え書き 252

師匠と弟子の会話 -④⑩

「じゃあ自分もなれますかねえ。」

「なれるよ、俺が言ったじゃないか、お前は受かるとしたら一発、駄目だったら 10 年懸り。」

「お前は打ち気が強いから色が出るな。それが抜けるとすぐ合格するよ。」

h30/3/24(土) 覚え書き 253

師匠と弟子の会話 -④⑪

「あのなあ右足を滑らすのはできるよ。でも右足で獲ってしまって左足で攻めて盗んで合わせる稽古をしろよ。」

「そうすると相手が自分の意図するところを打ってこなくても対処ができる。」 「はああ」

「まあ難しいけどやってみることだな。」

稽古が終わった後の先生の言葉でした。

h30/3/26(火) 覚え書き 254

師匠と弟子の会話 -④②

「払って攻め入ることは誰でも少し頑張れば会得することが出来る。しかし
右足でとって準備万端に整えても居着きになってしまう時がある。」

h30/3/31(土) 覚え書き 255

師匠と弟子の会話 -④③

「常に攻めていなければならないのだから、右足で獲っているながら、右足か
ら体重を抜き、さらに左足で攻めて
盗んで相手の動きに合わせる。」

「そしたら、両足の体重を抜かなければならないじゃないですか。そんなの
不可能ですよ。」

h30/4/1(日) 覚え書き 256

師匠と弟子の会話 -④④

「不可能じゃないから教えているのに、お前はやても見ないうちから理屈で
考えて結論を出すから駄目なんだな。」

「ない頭で考えるよりやって見ろ。」

「はい。トホホ・・・・。」

h30/4/2(月) 覚え書き 257

師匠と弟子の会話 -④⑤

それから半年、少し判りかけてきたところですが。でも最初はそれをやるとボ
コボコに打たれました。

慣れると(心が定まると)案外楽にできる様になりました。が八段は難しい。

h30/4/3(火) 覚え書き 258

師匠と弟子の会話 -④⑥

「あのなあふっと吸うとき、ヒュウと吸うんでないぞ。ふっと意識しないで吸うんだ。」

「その吸うときに右足がスット出るんだな。そうすると左足が準備できてしまう。」

「はああ・・・」

「この時すでに先を取っているんだな。そうして相手の動く兆しで先先の先を打つ。」

h30/4/5(木) 覚え書き 259

師匠と弟子の会話 -④⑦

「もし相手がそれで動かなかったらどうするんですか？。」

「息を吐き続ける。もっとも俺は息を吐いていることさえ意識していないが。」

「それでも相手が動かなければどうするんですか？。」

師匠と弟子の会話 -④⑧

「あのなあ、息が吐き終わるまで吐き、意を決して打ちを出す。それで返されたら相手が上だと納得する。」

「それは、例えば立ち合いの最中ズーとしてるんですか?。」

「あのなあ、ズーとやっていると身体が持たない。ここが勝負時というときせいぜい一つの立ち合いで2回位だなあ。」

「他の時の呼吸はどうしているんですか?」

「あととはごまかしている。(ニヤリ)」

本当はそこが知りたかったのに・・・・・・・・・・。

h30/4/13(金) 覚え書き 261

師匠と弟子の会話 -④⑨

「あのなあ、お前 一人目をあれだけ使えば普通は合格するよ。二人目のあの
小手、あれでもう化けの皮が剥がれたな。」

「いやー、一人目は自分でも落ち着いて出来たんですが、二人目は欲しくな
って、やってる途中で自分で落ちたなと判りました。」

「あのなあ、合格 の第一条件は、必死でやることだ。変に余裕をつけても駄
目。必死さが審査員に伝わらないと。しかも
一次で二人、二次で二人、計四人と必死で立ち会う。これが最低条件だな。」

h30/4/15(日) 覚え書き 262

師匠と弟子の会話 -⑤⑩

「二つ目は、捨てるかどうかだな。捨て所が分かって捨てるか。それが
問題だな。」

「はああ・・・」

「打つ前に捨てる。 打つ時は必死にやる。 打った後は静かに死ぬ。」

「お前の道場に、書いてやっただろう。お前わかってないな。」

h30/4/17(火) 覚え書き 263

師匠と弟子の会話 -(51)

「あのなあ、八段審査は後の先だよ。先を取って、予測をつけての先々の先の技ではなく、攻めておいて条件反射で打つ。」

「はああ・・・」

「後の先の技を身に付ける。これが大事だな。その為に反復練習しかない。」

h30/4/19(木) 覚え書き 264

師匠と弟子の会話 -(52)

「お前なあ、面は打てるようになった。かろうじて。」

「胴と小手の打ち方の勉強をもう一度やり直さなければならないな。」

そんな車の中で京都の「あの面」の話が出てきました。

h30/4/23(月) 覚え書き 265

師匠と弟子の会話 -(53)

「あのなあ、お前 あの時に小手を打とうと置いていただろう。」

「そうなんですよ何で面を打ったのか、いまだに判らないしどうやって打ったのか判らないんですよ。」

h30/5/1(火) 覚え書き 266

師匠と弟子の会話 -(54)

「稽古三千回だ な。」

「はあ」

「あのなあ、ひとつの動作、ひとつの技、ひとつの打ち、ひとつの攻めを無意識で出来るようになるまでに三千回の稽古が必要だということだ。」

「その稽古もただ漫然とやるだけではなく意識をして、一心不乱に取り組む。それが血となり肉になる。」

「それがあの面なんだな、あの時、足と体がすっと入っただろう。それだよ。」

h30/5/3(木) 覚え書き 267

師匠と弟子の会話 -(55)

「それからなあ、 攻め合いの中にも打つ機会はあるんだ。攻めてから打つ、これはもっともなことだ。ただし、

攻めは攻め、打ちは打ちだと駄目なんだなあ。」

「ところがお前は判ってない。攻めと打ちは一体であり、川が静かに流れているようなものだ。」

h30/5/5(土) 覚え書き 268

師匠と弟子の会話 -(56)

「お互いが打つ機会を求め、攻め合い、凌ぎ合いをするんだが、その最中にも打つ機会がいっぱいある」

「はあ」

「機会をお前は一生懸命見つけようとしている。見つけるのではなく、機会を待つのもなく」

「機会を作り出す。機会を感じる。」

「ひたすら機会を見つめようとするとかえって打つ機会を見逃してしまい、お前はみすみす相手を助けてやっている様なもんだなあ」

「はあ・・・。」

h30/5/8(火) 覚え書き 269

師匠と弟子の会話 -(57)

「あのなあ、打つ 機会を見い出すには、意識を一点に集中させるんだ。」

「何をですか？」

「意識だよ。俺は呼吸に集中している。お前は出来ないだろうからから、左足の踵に集中させればいいな。」

h30/5/9(水) 覚え書き 270

師匠と弟子の会話 -(58)

「それも、意識を集中させるんであって、力を集中させるのではないんだなあ。」「わかるか？わからないだろうな。」

「一点に集中させることにより、他の部分の脱力が出来る。従って肩に力が入るとか、右手に力が入るとかが無くなる。」

「だから、機会を失わずに力まなく、スムーズに身体が動き、技が冴える。これが出来れば、ああ八段は合格する。」

「お前は打つ前の力みが見れる。特に打たれまいとするときにそれが顕著だなあ。まあ、正直と言えば正直だな。」

「上に〇〇がつくけど。」

「はあ・・・。」

h30/5/14(月) 覚え書き 271

師匠と弟子の会話 -(59)

「あのなあ、寸詰めをやらせなきゃなー」

「はあ？ すん止めじゃないんですか。」「いんにゃ、寸詰！」

「今度の新人戦までに、1、2年生に寸詰めの練習をさせるといいな。」

「寸詰って何ですか？」

「寸詰めは一息で思いっきり 10 回位打つんだ。ちょうど示現流の立木打ちのようにな。」

「そうすると打ちが強くて手の内が出来て来るんだなあ」

h30/5/21(月) 覚え書き 272

師匠と弟子の会話 -(60)

「始めは打つところから 10 cm くらいで止めるんだ。それをだんだん近づける、最後は 1 mm のところまで詰めていくんだなあ」

「そうすると打ちが強くなり、手の内が育って来るんだなあ」

「それだけでいいんですか。」

「その他には足だな。」

h30/5/25(金) 覚え書き 273

師匠と弟子の会話 -(61)

「足は意識をしな ければ良くなる。特に左足の引き付けだな」

「左がすぐに付かなければ二の太刀が出来ない。初太刀の後の攻めが出来ない。」 「初太刀を捨てきって打つ。そこまでは出来る。ところが左が出来ないから打ちっぱなしになってしまうんだなあ。」

「どうやって直すんですか？」

h30/5/26(土) 覚え書き 274

師匠と弟子の会話 -(62)

「あのなあ、手を直すときは足のことをいうんだな。足のことを直す時は手を意識させるんだな。」

「そうすると言われた方に意識が行って反対側が無意識のうちに治るんだな。」 「そうすると私もそうするようにすればいいんですね。」

「あのなあ、お前の場合は心と品位の問題だから、打つ手なし！！！」

「結局のところ、弟子の私の場合、付ける薬は無しということですか。」

「はああ・・・。」

h30/5/27(日) 覚え書き 275

師匠と弟子の会話 -(63)

「あのなあ、間は 天性のものがあるなあ。」

「はあ〜。」

「あの子は、それを持っている。過去にもそういうやつがいたなあ。」

「天性の間合いを持っていない人はどうすれば良いんですか？」

h30/5/29(火) 覚え書き 276

師匠と弟子の会話 -(64)

「あのなあ、訓練である程度まではいくよ。でも訓練でどうしても超えられないところが出てくる。」

「それが、天性の間合いをもっている者の強味なんだなあ。」

「はあ・・・。」

h30/5/30(水) 覚え書き 277

師匠と弟子の会話 -(65)

「間と言うのは相手との距離ですかねえ。」

「それもある。しかしそれだけではないなあ。」

「心の間ですか？」

「それもあるなあ」「その他には？」

「時間の間もある。」

「時間の間って何ですか？」

「時差というか、引き出しというか、崩しというか。」

「どれなんですか？」

「どれもだな。」

30/5/31(木) 覚え書き 278

師匠と弟子の会話 -(66)

「打ち間を掴むと 言うことは訓練しだいである程度つかめるが、最後の処でものを言うのは、天性の部分の要素が大きいなあ。」

「じゃあ、天性の物をも持っていない人間は駄目だということですか？」「駄目だということではない。」

h30/6/1(金) 覚え書き 279

師匠と弟子の会話 -(67)

「得てしてその天性の物を持っている人間は、それを生かして当たるものだから本質のところを突き詰めて行くとき」

「それが邪魔をすることもあるんだなあ。だから剣道は稽古するしかない。」

「うーん。やっぱり稽古なんですね。」「当たり前、俺は年寄りだけどまだ進化しようとしているよ。」

h30/6/2(土) 覚え書き 280

師匠と弟子の会話 -(68)

「あのなあ、打つ稽古ばかりしているから今回の様に苦戦する。」

「お前はなあ、早く打つ、数多く打つ、そういう稽古だけ生徒にさせる。肝心な間合い、打つ機会を教えていない。」

「だから生徒がこんなに苦労して試合をしなければならない。」

h30/6/4(月) 覚え書き 281

師匠と弟子の会話 -(69) 最終回

「今日の試合の苦戦 の最大の原因はお前の指導方法にある。」

「打たない勇気を持たせる稽古をさせる事。」

「指導者は自分が出来ないことは指導できない。」

「だからお前は八段が受からない。」

「トホホ・・・・。」

h30/6/6(水) 覚え書き 282

剣道は一步前に出ながら打つ。大きな体が前進するエネルギーを軽い竹刀の先にスピードとして表現し脇と手の内の締まりで強さに替えるもの。

h30/6/8(金) 覚え書き 283

振り上げ、振り下す動作が二拍子になっている場合、早く当てようとするとうちが腰が入らず刺し面になってしまう。
手元だけが残ってみっともない面打ちになってしまう。

h30/6/9(土) 覚え書き 284

剣道家の基本的傾向として、唯我独尊の傾向が強い。武運・良き指導者との
出会いがないと

一人で暗闇の世界を迷い続けることになる。

h30/6/10(日) 覚え書き 285

教わらなくても、お手本を捜し真似をする、研究、工夫があれば何とかなる
が、この闇から抜け出すのは難しい。

剣道は1本の竹刀を両手で動かす迷路があるからだ。

h30/6/11(月) 覚え書き 286

二拳動から1拍子への脱却は、懸り稽古で身に着くそれもふらふらになり息
が上がってどうしようも無くなった時

無意識がその動きを良しとして手に入れる。

h30/6/12(火) 覚え書き 287

高校時代、インター杯・国体に出る位の学校はこの段階で過酷な位の稽古にて身に着く、それと力の無い小学生時代に良き指導者に出会うと、なんの苦労なく身に付く。

h30/6/13(水) 覚え書き 288

剣道の本質は、対人関係での『自分の心』『相手の心』の織りなす彩であることに気が付かないことが多い

剣道相手との心の会話が身体的予備動作に出たり、竹刀の動きに出たりすることに意識が届いてなく

身体能力と勘で打つ人が少なくない。

h30/6/14(木) 覚え書き 289

竹刀が動き始める前にするべきことがある。まず右足を 20 センチ位前に出す。これが身体の攻め入りだ。

すると相手はその攻めに耐えられず面に来ると思い負けじと打とうとする。

私の準備が整ったところに相手が飛び込んでくることになる。その瞬間までは左手を動かさないことが大切で、

打突は一拍子で打つことも心掛ける。でも絵に描いたように行かないのが剣道、だから面白い。

30/6/15(金) 覚え書き 290

審査では、「いい 攻めをしているな！」「いつ捨てるかな！」ここを見ている。

多くは一瞬早く手元が面に出てしまう。早く竹刀を相手の面に入れたい。

身体を進めている間に面を打たれる恐れが、手を動かしてしまう。

この一瞬の我慢比べが剣道の醍醐味だと思うのだが、むつかしい……。

h30/6/16(土) 覚え書き 291

お互いに攻め合い、相和した時、右足から体を静かに入れ相手に問いかける。

相手がこれに観応した瞬間、この瞬間に捨てきって打つ、一瞬身体が飛んだ

時このエネルギーを左拳の押し出しに使い竹刀を動かす。

h30/6/20(水) 覚え書き 292

上体がグーと前に動き打突が始まる。だから出るところがすべて分かる。

攻めと打ちがバラバラになると、攻めは攻め。打ちは打ち。そして攻めも打

ちもしない時の体制がそれぞれ独立する、

一体感がなく剣道にならない。それを防ぐには足は前掛りにする事。

h30/6/21(木) 覚え書き 293

打突のメカニズム

無意識が打つことを決めると「胸が正体を現す」。手足の動きを察知していて

は間に合わない。

相手の有意意識が「打つ」と決め動いてからでは間に合わない。

相手の無意識が打つと決め、有意識が打つと決めるタイムラグに入り身にな

っていく。

h30/6/22(金) 覚え書き 294

相手は打つ前に胸を出す → こちらは右足を出す → 相手は右足を出して打ちに来る → こちらは左足で身体を押し出し面を打つ。

4コマ漫画の半コマ分早くなっている勘定だ。

h30/6/26(火) 覚え書き 295

右足で打つ気にさせる。これは大変むつかしいことだが八段の先生はなんなくやっている。

右足を出すと懸かる人はそれに合わせて打ちに出る。多くの人たちが打ち取られる。

やはり八段の先生は凄い。

h30/6/27(水) 覚え書き 296

大人になって剣道を始めた人に多い、右肩で竹刀を引き上げる。

釣り竿みたいに右手で引き上げるので竹刀の先の上がりが遅くその間に相手に間を盗まれてしまう。

h30/6/29(金) 覚え書き 297

右手で竹刀を引き上げるのを直すには、構えた時に左手でしっかり竹刀を握り右手は横から添えるだけにする。

振りかぶるときに左拳を相手の顎にぶつける様に差し出す。すると竹刀の剣先は右拳を支点にして高く上がる。

そこから右手が竹刀を押し、剣先は猛スピードで面に向かって進むことになる。手元は高く上がっていないので

一拍子の打ちとなり、手の内の効いた打突となる。

h30/6/30(土) 覚え書き 298

私の剣道ノートに書き止めた内容を、覚え書きとしてこのブログに掲載させて頂きましたがいよいよネタ切れになって来ました。

でもまだ続けようと思います。

過去の掲載分と重複すると思いますが、大事なところなので読み直して楽しんで頂ければと思います。

h30/7/2(月) 覚え書き 299

一足一刀の間合いから、右足で攻め込んで左足を引き付けてから打突、または左足を引き付けてから打突するかたへ

この打ちをすると相手との間合いが近くなり、竹刀の打突部で面を捉えるが為、足を大きく出さずに打突してしまいます。

下半身をともなった豪快な打突が出来なくなり審査では不利になります。

h30/7/3(火) 覚え書き 300

面を打った後に竹刀を勢いよく伸ばし過ぎると左拳のおさまりが悪く左肘が曲がってしまう。

これを直すには面を打った後、延びる時に剣先の皮を見るようにすると上がり過ぎを防ぐことが出来、左の肘も曲がらない。

h30/7/28(土) 覚え書き 307

構えている時の攻め・溜めと、打突時の攻め・溜めがありますが皆さんは区別することが出来ますか？

・構えている時の攻め溜め

構えた処から右足を出し左足を引き付ける。通常、間詰めと言う動作ですがこれが攻めに当たります。

攻めた後、打たないで様子を見る。ここでは打てる状態を保持したまま相手の動きに対する打突の機会を探ります。これが溜めになります。

・打突時の攻め溜め

癒しの剣道の動作がこれに当たります。一足一刀の間合いから打突を開始するため下半身をともなって右足を滑らして行きます。

この動作が「攻め」です。

この攻めの動作を行うとき手元はまだ動かしません。通常は右足が動き始めると左手が振りかぶり始めますがこれを行ないません。これが「溜め」です。

「攻め」と「溜め」が同時に行なわれる。これが癒しの剣道の特徴です。打突は右足を出し終わった瞬間、または攻め溜めの途中で相手が打突を開始しようとした直後になります。相手より半拍子早く打突動作に入っている為、相手の出鼻をとらえることが出来ます。

h30/8/4(土) 覚え書き 308

先を取る。

スーと身体と足を進める。足を進めながら竹刀を沈め小手を伺う。

相手はこれに反応して面を打とうと動作を起こしかける。

これを感じた瞬間に面に伸びる。

この動作を何回も行いタイミングを掴むことに徹する。

「パツ」と先を取るのか、「スツ」と取るのか、「スーツ」と先を取るのか、

「スーーツ」と先を取るのか、色々ある。