



稽古を終え、さわやかな表情を見せる

2、稽古で心がけたこと  
 ○懸かる稽古  
 出来る限り上手の先生に懸かり、「氣」をいただくようにしました。  
 ○氣を抜かない稽古  
 上手、下手、先輩、後輩、誰とでも絶対に氣を抜くことなく、「いま、八段審査をしている」と思って真剣に精一杯の稽古をしました。  
 ○基本稽古の反復  
 シンプル＝ベスト。本物＝簡潔・単純明快。八段の打突＝基本の打突と考へ、週に一度、志を同じくする剣友と基本の「小手」「面」「胴」「突き」と「一拍子の面」を納得いくまで反復練習した。お互いに隙を見せずしつかり構えてから打つ、真剣な一本は、ただ百本打つよりも大きな効果が得られると思いますし、できれば同じくらいの力量の方で行なったほうが良いと考えます。  
 ○工夫したこと



毎週金曜日の朝稽古に通う三菱思斉館にて

・相手の打突をいかにして引き出すか。  
 誠心誠意、心から打たれるという気持ちになることで、相手が打ってきてくれるようになるので、隙が見えてきます。  
 ・生死の間合でいかに我慢すること。  
 ・無駄無理無法の打突をいかにしてなくして打ち切るか。  
 ・最後に、当日の審査について書きたいと思えます。その日はこれまでに全く体調が悪かったです。審査の11日前、稽古中に左足踵を負傷しました(原因は筋肉疲労)。直後は満足な歩行もできず、鍼灸などによって何とか歩けるようになりました。さらに3日前には風邪もひいてしまいました。当然稽古はもちろん、素振りすらまったくできないまま審査に臨みました。  
 審査前にはできるだけ一人になり、面壁して黙想、丹田呼吸をして「氣」を充実させました。  
 受審中は、氣力を充実させ、「頭上満々、脚下満々、位負けしない」ことだけを心がけ、あとは体の反応に任せましたが、審査が始まると不思議と足の痛みも風邪のことも忘れてしまい、真剣にひたむきになっていたと思います。それに対して、神様が私の持っている力に2や3の力をプラスしてくれたのではないのでしょうか。  
 「春立つや取えて険しき道を行く」この句は以前作ったものですが、この心境でこれが大切だと心して修行に努めていきたいと思えます。

き、氣の充実を図れるようになりました。氣が充実すると姿勢が正せ、品位や位へとつながっていくことも実感しています。  
**相手を引き出すコツ**  
 次に、日常生活や稽古で心がけてきたことを述べてさせていただきます。  
 1、平素心がけたこと  
 ○多くの剣士と交剣すること  
 都内8カ所の道場に剣道具一式(防具、稽古着、竹刀)を置かせていただき



小野派一刀流で学んだ切り落としの極意が出ばな技に役立った

き、多くの剣士と出来る限り稽古し、審査でどのような剣風の方とやっても対応できるようにしました。また、機会をみては、都外(岡山、熊本、長野、群馬、茨城、千葉、埼玉、新潟)や国外(韓国、香港、マカオ、ドイツ、ロシア)にも積極的に出かけて交剣知愛を育みました。  
 ○イメージトレーニング  
 就寝時、起床時、通勤時など一人になった時、「一次・二次審査で会心の打突ができて合格し、剣道形も通過して最終合格した自分」をイメージしました。

**動揺しない、さがらない  
 我慢の中から技を打ち切ることを心がけた**  
**坂田秀晴**  
 山梨県・48歳・高校教員  
 さかた・ひではる 昭和37年熊本県生まれ。国士館高から国士館大を経て、山梨県高校教員となる。現在、富士河口湖高校教諭。平成21年11月、八段合格。

**初心に返って  
 基本を反復練習した**  
 今回の審査においては、我慢の中から出す技を打ち切ることを心がけました。昨年の5月に初めて受審した時は、今日までご指導をいただいたことを出し切るうと全力で臨みました。しかし結果は不合格。立合の様子を、ビデオや見ていただいた方に確認し反省しました。  
 着装、構えは、普段の自分であったが、攻めない打突、無駄打ち、声に張りがないなど、やはり自分では普段通りにやっているようでも、そう簡単ではないことを感じさせられました。  
 その後においては、今まで以上に我慢を取り入れた稽古を行なってきました。そして2回目、3回目と挑戦しましたが、結果は、思うように出来ませんでした。自分の中ではわかっているつもりが、実際に審査員の先生方の前に立つと、いくらか「我慢、我慢」と言い聞かせても、手元が浮いたり、技を出そうとする動作になるなど、やはり心の修行が足りないと感じました。  
 3度目の不合格を機に、国士館大学時代に指導をいただいた故大野操一郎先生や現在もご指導をいただいている矢野博志先生の指導を振り返り、もう一度初心に戻り、構え、素振り、足捌き、切り返しを、自分の納得いくまで反復練習しました。  
 また精神面においては、故大森幹男先生、故堀口清先生、故小沼宏至先生に、心の攻めや氣の攻め、心の動揺などを指導していただいたことを思い出し、相手の攻めに対し動揺しない我慢強さ、相手に打つ氣を見せない心の修行を、今までは違う形で稽古に取り入れてきました。  
 本来稽古の出来る場所を探し、高段者の先生に稽古をお願いしなければならいのですが、なかなか機会が取れない状況でした。  
 そのため、出来る限り県内で開催される講習会に参加し、高段者の先生方に稽古をお願いしました。苦しまぎれに技を出したり、自分勝手に技を出すと、簡単に返されたり、出ばな技を打たれました。「攻められ苦しい」「打てる」と思った時