市民が主役

金田正夫さん（左）と和久さん

謙虚に、素直に 伝統から学び反復する稽古を

居合道教士八段

金田正夫さん・和久さん

「居合道」をご存じですか。老若男女が同じ試合場に立ち、努力をすればうまくなれる種目です。すべての技を覚えても終わりではなく、同じ技を何百、何千、何万回と繰り返します。

親子で最高位の八段を持ち、二人とも健康で元気に活動しているのは全国で金田さん親子だけです。

今号は、「心身の鍛錬こそが武道の道を極める。稽古で身に付けたものを、稽古を通じて次世代へ伝えたい」と話される金田正夫教士・和久教士親子にお話を伺いました。

正夫さんは居合道教士八段。現在88歳です。昔は実家にたくさん刀があったため、幼少から剣に親しんでいたそうです。また、正夫さんの生まれ故郷では、剣舞（詩吟を歌いながら刀を抜く踊り）が盛んで、小学生のころには真剣で演舞していたとのこと。

昭和46年に、武道家の中山博道先生（※1）の直弟子である、居合道範士八段の大村唯次先生と山本繁雄先生に指導を受け、居合道を始めました。平成12年から全日本居合道大会（※2）東京都代表チームの監督や同監督補佐4回を歴任し、昨年、全日本剣道連盟有功賞を受けられました。

現在は、東京都剣道連盟居合道部会常任理事と清瀬市剣道連盟顧問、師範など多様な職務を務めながら息子の和久さんと生徒の指導にいそしんでいます。

和久さんは現在54歳。50歳の若さで八段に昇段しました。もともと剣道をやっていたそうですが、正夫さんの勧めで16歳より居合道を始めたとのこと。全日本居合道大会に東京都代表として13回出場し、前人未到の8回優勝を成し遂げました。

現在は、父正夫さんが師範を務める清瀬市剣道連盟居合道部などで、師範代（※3）として稽古をしている他、国際武道大学での非常勤講師や監督を務め、アメリカ、ニュージーランド、チリなど海外でも指導を行っています。

写真右：全日本剣道連盟有功賞
写真下：受賞時のメダルと徴章（造幣局製）

※1　夢想神伝流（中山先生が独自の工夫を加えて伝えた流派）という居合の流派の創始者。武道の称号の最高位である範士にも「出来損ない」としかるなど、弟子への指導は厳しかった。

※2　五～七段が大会出場資格で、各都道府県で各段一人のみ出場できる。資格を満たし、かつ予選会で優勝して東京都代表にならないと出場できない。

※3　芸道分野の指導者で、師範の次席にある者。

良い師範に出会えた幸せ

正夫さんの師範の山本先生の稽古では、一回の稽古の間中、夢想神伝流の基本技である「初発刀」だけを行い、刀を繰り返し繰り返し抜かせることがしばらく続いたとのこと。「だめ」とも「うまくなった」とも言わず、ただ目で「もう一度」と合図をするだけで、とにかく初発刀がOKにならないと次の技に進めなかったそうです。

「基本が大切ということを教えたかったのだと思います。居合の基礎になるものがすべて初発刀に入っていますので、それがその後の私たちの居合には大いに役に立ちました。良い師範に学べて幸せだったと思います」と言う正夫さんは、「居合の稽古は一つ一つコツコツと進んでいかないと後が伸びなくなるので、そのことを肝に銘じてほしい」と話されます。

写真上：和久さんが使用している約1キロの真剣。実際に持つと鉄の重みがずっしりと伝わります
写真下：居合道で自然に鍛えられた和久さんの腕。二の腕も余分な脂肪を感じさせず引き締まっています

刀を抜くまでが勝負

居合道では、刀剣を抜き一瞬で敵を倒し、鞘に刀を納めるまでの一連の流れ（形）を演武します。

修練することによって敵を「斬る」技能を身に付け、その過程において「心身」が鍛えられるのだそうです。

「試合や昇段審査では実際に斬り合うわけではなく、自らが仮想する敵に対して刀を抜きます。各流派の技と全日本剣道連盟によって定められた12の形について演武し、審判と審査員は演武の正確さや美しさ、迫力などを総合的に評価して勝敗の決定、段位が与えられる」とのこと。

「仮想敵の頭・胴・足を切るために刀を振る」と言うと恐ろしそうですが、金田さん親子を含め、稽古場で練習していた生徒は皆優しそうな方ばかりです。しかし、演技が始まった瞬間には別人となり、思わず息をのむ迫力でした。

居合道の醍醐味

「相手と戦う剣道や柔道と違い、声も出さず一人で黙々と練習するので居合道は地味に思われがち」と話す和久さん。居合道の面白さは「形を覚えること」だそうです。「形を覚えて完成度が高まり先生にほめられるとうれしいですし、昇段すると次の技を教えてもらえて、どんどん上を目指すことができるので楽しい」とのこと。

また、「リフレッシュできるとともに精神が鍛えられることも一つの魅力です。試合で優勝したときはやりがいを感じますし、最初に日本一になったときは、ゆるぎない努力が実を結んだという何物にも変えられないうれしさを感じました」と話す和久さんからは笑みがこぼれます。

七小での稽古。剣を振る上半身に注目されがちですが、「居合腰」という姿勢はつらく、下半身が鍛えられます

居合は生涯武道

「相手と接触して投げられることもないので、居合道は年齢や性別に関係なく始められる」と、正夫さんと和久さん。定年退職するまで全く運動経験がなく、60歳を過ぎて始めたという方にも指導されているそうです。「その年齢で居合を始めようという気持ちが尊いですし、かっこいいと思います。だから私も相手に合わせてゆっくり指導をし、初心者の皆さんも自分のペースであせらずに続けてほしいです」という金田さん親子の熱心な指導は、生徒からも好評です。一つ一つ丁寧に教えると、3か月くらいで形になってくるそうです。

また、「居合は形稽古ですが、ただ形をなぞるものでは、ありません」とのこと。詳しく伺うと、「フィニッシュの形や姿勢を整えることが大切なのではなく、その形になるまでの『切るという動作』、『刀が仕事をする過程』が大切」なのだそうです。

「若い世代の居合を見ていると、そのあたりがきちんと認識されていないように感じる」と和久さん。「形稽古としての完成度を高めていくには伝統から学び、それが身に付くまで反復して繰り返すしか道はありません。教わったことを謙虚に、素直に修練していくこと、辛抱や、努力といったことは、やはり大事だということを心してほしい」と話されます。

居合の心構え

居合は「鞘の内の精神」と言い、「居合とは人に斬られず人斬らず己を修めて平の道かな」と古くから伝えられていて、「刀を抜かずに争いを治める」という気持ちが心の底に必ずあることが重要で、これが基盤にないと品性に欠けた技になるそうです。「刀を抜くのは自分の身を守るための最終手段であるということを理解しなければ居合にはなりません」と話されます。

山形県にある「居合神社」のお札。敬意の対象であり必ず礼をします

また、「武道は礼儀が大事です。礼に始まり礼に終わる。道場では、神座・刀・先生・同僚・後輩に対して礼を尽くすという心持ちで稽古を始めることが大切」と話すお二人。稽古の開始終了時には、神座に対し礼をしていました。

「鞘の内の精神」で世界に平和を

今後の目標を伺うと、「私たちがいつも指導しているのは、『鞘の内の精神』です。今なお世界では、さまざまな理由で戦争が起こっていますが、もし居合道の鞘の内の考え方が世界中に広まれば、戦いは起きないのではないかと考えます。お互いを尊重し、お互いの領域は侵さず共生ができれば争いごとは起きない。簡単なことではありませんが、そういう考え方を世界中に発信し、伝え続けることが一番の目標です」と、笑顔で話されました。

居合道を始めませんか

心身ともに健全な体作りをしませんか。ゆったりとした動きのなかで自然に筋肉が付き、全身の筋肉に効果があります。

日時　毎週水曜日午後7時～9時
場所　七小
※市外でも活動しています。詳しくは左記へ。
問合せ　金田☎491・4333