

## 新宿区剣道連盟 新コーナー「昇段記」の連載に当たって

新宿区剣道連盟（以下、剣連）のホームページに、新しく「昇段記」というコーナーを設けることとなりました。

審査の狭き門をくぐって昇段された方の苦労されたご経験は、後に続く昇段を目指す方々にとって大変貴重なアドバイスになるだけでなく、日頃剣道に地道に研鑽を積んでおられる会員の皆様にとっても、更なるモチベーション向上に繋がるものと思われま

昇段された会員の皆様方におかれては、是非一人でも多くの方に執筆して頂き、当剣連から更に昇段者が生まれ、当コーナーが喜びの声に溢れることを祈念致しております。

それでは今回、昇段記のトップバッターとして、2020年10月五段にご昇段された柳沢伸也さんから始めて頂くことでお願い致します。

ホームページ委員 古賀 東一郎

---

新コーナー「昇段記」の先鋒を務めさせていただくことになった柳沢伸也です。よろしくお願ひします。

2020年春以降、新型コロナウイルスの感染拡大で、日頃の稽古も中止となり、さまざまな剣道大会や審査会も延期となり、剣道の稽古環境もすっかり変わってしまいました。私も竹刀を握る機会がめっきりと減り、剣道へのモチベーションも急激に下がってしまい、悶々と自宅で過ごす日々が続きました。

そんな中で手に取ったのが、ヤマザキマリさんの『たちどまって考える』という著書でした。ヤマザキマリさんといえば、漫画『テルマエ・ロマエ』のヒットで有名になった文筆家です。彼女はその著書で、パンデミックという時代を生きることになった私たちは、少し立ち止まって、これまで見過ごしてきた物事を落ち着いて考え、またじっくりと、それまでとは違った角度から見つめ直す、そんなタイミングにいるのではないかと指摘しています。コロナ禍をポジティブに捉え、自分を振り返る機会として考えてみると、様々な発見があるというのです。

ふと、長年書きっぱなしにしてきた剣道ノートを読み返すと、私の欠点や癖に対して、多くの先生方からのアドバイスがあったことに気がつきました。

「初動は左足から」、「右手が強過ぎて竹刀に伸びが無い」、「腰を前に出せ」、あるいは「へそを3cm前に出し、相手が前に出てきそうな所を迷わずに打つべし」、などなど、

その数は何ページにも及んでいました。新宿剣連の先生方は実にわかりやすく、丁寧に教えてくれます。昔ならば、「背中を見て学べ」と言われそうなことも、身振り手振りを添えて具体的に惜しみなく伝授してくれるのです。そんな貴重なアドバイスを、私は何年間にもわたって放置し続けてきたことに気がついたのです。

「先生によってアドバイスは違うので、自分に合ったアドバイスだけを聞けば良いよ」という意見の持ち主もいますが、冷静に読み直すと、私の場合は、どのアドバイスも表現は異なるものの同じような癖や欠点を指摘していることがわかりました。自分よりも段位も経験もはるかに上の先生方が、わざわざ指摘する言葉には重みがあります。ハタから見ていて、改善すべきコトやおかしいコトを指摘しているのですから、まずは謙虚に耳を傾けてみよう意識を改めたのです。目を背けていた「己を知る」部分に、ようやく向き直ったというところでしょうか。

当剣連の真砂名誉会長の井蛙剣談には、稽古できないときの鍛錬の仕方が掲載されています。真砂先生も8段受審の直前には業務の都合で稽古がままならず、素振りやランニングなどで乗り切ったことが書かれています。ただ、同じ素振りやランニングでも、意識を変えることによって、中身の濃さがまったく違うということを指摘されています。そこで私も、このコロナ禍の状況でもできることを考えました。

具体的には、まず自分の過去の審査会動画を見直して己の姿を客観的に評価することでした。するとそこには、自分のイメージよりも、姿勢も間合いもずっと悪い自分が写っていたのです。素振りについても、毎回、テーマを持ってひと工夫することを心がけました。以前から肩がカタいと指摘を受けていたので、肩関節の可動域を広げるための柔軟体操とともに、素振りを剣先が3cmほど遠くに届くように意識して行いました。遠くの建物を相手に見立て、相手の面を首まで切り落とすイメージで素振りを行ったりすると、それまで単調な運動だった「素振り」が急に楽しくなるのです。

中でも、「左足で身体を押し」という感覚がどうしても分からなかった際に、「両手で壁を押しイメージで」というアドバイスが、私には胸にストンと落ちました。中年から始めた私にとって、基本的な脚捌きや身体の動かし方が身につけていなかったのです。さらに、「体重を落とせ」という助言に対しては、3ヶ月で約3kg、胴回りで約8cm減のダイエットを行いました。竹刀に換算すると約6本分も軽くなったのですから、このアドバイスが一番効いたかもしれません。

昇段してみて思うのは、昇段は自分一人の努力による結果ではないということでした。さまざまな先生方や先輩型の助言、アドバイス、あるいは後輩たちとの切磋琢磨があり、それに自分自身の努力がかみ合って、ようやくつかみ取ることができるのが昇段なのだと感じます。7月中旬から稽古が再開されたときは、本当にうれしく感じました。当初は面マスクで息が苦しく感じたものの、対面で稽古ができる事のありがたさを、ひしひしと感じました。さらに先生方からアドバイスを次々といただき、剣道ノートも再開です。稽古再開がもっと遅かったならば、決してこの10月には昇段できていなかったと思います。再開していない道場もある中、理事や事務局の先生方の労力のおかげで、剣道ができることに大変感謝しています。

立ち止まって考えると、身の周りに、実に多くの教えやアドバイスがあることに気づかされます。また、興味関心を持って心を開き謙虚に耳を傾ければ、上達できる環境は身の回りにいくらでもあるということも発見でした。コロナ感染拡大が一刻も早く治まることを祈念しつつ、落ち着いたら再び歩き出すために、引き続き奮励努力していこうと考えています。今後ともご指導ご協力のほど、よろしく願いいたします。

柳沢 伸也

以上