

昨年11月24日、東京武道館で行われた七段審査に、幸運にも合格する事が出来ました。新宿剣連に入門して46年余り、初心の頃よりご指導いただきました故羽柴稔惇先生、故赤尾良彦先生、又、現在も毎回ご指導いただいている伊澤豪人先生や諸先生方のお陰と、心から感謝しております。

コロナ禍で、4ヶ月間も稽古中止となる中で、なぜ私が合格できたのか私には解りませんが、あの異常事態の下で、私が実践し今も続けている事について、記したいと思います。

一つ目は、朝のウォーキングです。私は、ほぼ毎日朝6時頃起床し、朝食をすませた後、7時半頃家を出て3.5キロ程歩いています。歩くと言っても散歩ではなく、早足で30～40分ほど歩きます。50代までは、時折ジョギングをしていたのですが、70代半ばから、早足で歩くことにしました。新宿は起伏に富んだ町で、坂道が多い為早足で歩くだけで、結構な運動量になっています。

二つ目は、階段上がりです。私は団地の9階に住んでおりますので、エレベーターを利用するのですが、一日に1回はエレベーターでなく、非常階段を9階まで上がる事を、心がけております。9階までは142段あるのですが、毎日続けている内に、最近では余り息が切れずに上がり切る事が出来るようになりました。この歩く事と、階段上がりは数年前から続けている事で、目新しい事ではありません。

三つ目は、素振りです。所謂竹刀を手にしての素振りは、入門当初から折りに触れて行ってきましたが、昨年春から始めた素振りは、全く違うものでした。連盟ホームページに掲載されている、真砂威先生執筆の井蛙剣談を楽しみに拝読しておりますが、昨年3月1日付けの、“号外 休館やむなし！たたみ一畳の修行” を拝読し、早速試して見ました。が、初めは大変でした。ゆっくり行う事で、身体が前のめりになったり、上半身と下半身が連動しなかったり、と中々思うようになりませんでした。現在も続けておりますが、余り進歩していない感じです。私にとって、ゆっくり「有効打突の身体表現」を行う事は、とても大変でした。一回毎に動きがどうだったか、思い返しながら行う、しかも動作はゆっくり！ それでも、有効打突時の身体の形について、自分なりの理想像をイメージして、毎回の動きと照らし合わせる事を続けました。今でも満足できるような形にはなっていないと思われませんが、何とか理想像を追い続けるしかないと思っています。

実際の稽古が出来なかった期間に、この三つの稽古は、私にとって有効だったのではないかと考えております。稽古中止が何時まで続くか分かりませんが、これからもこの三つの稽古を続けようと思っております。一人稽古の毎日ですが、稽古再開の暁には、心機一転稽古に励む心算ですのでどうぞ諸先生方及び皆様宜しく願います。

R3.2.14 早坂 修廣