

入門新書

剣道とシナイ競技

七段 小西康裕 著

入門
新書

剣道とシナイ競技



川津書店版

七段 小西康裕 著

新編
古今
通纂

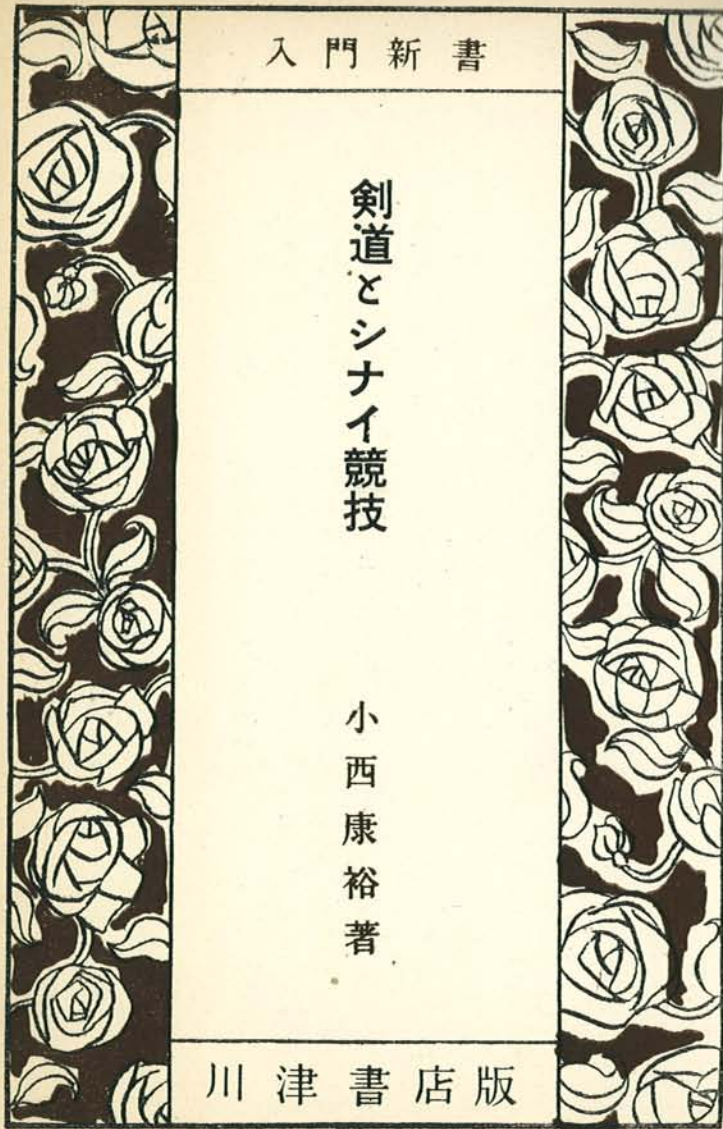
卷之
一百
一

入門新書

剣道とシナイ競技

小西康裕 著

川津書店版



推薦の辭

世界の歴史をたどると、その民族・國家の發生消長は區々であるとはいへ、いずれも何等かの武技を持ち、おの／＼獨自の發達を示している。

日本劍道もその根源を探れば相當古いものであるが、實際に充實したのは、日本の中世以後に屬し、他の武術に見られない優秀な發達をして今日に到つたのである。武術の形式としても世界に珍らしい獨自のものであり、これに似たものを探せば、まず西歐のフェンシング位のものであらう。

戦後、劍道はその本質を誤解されて一時は無理解な批評を受けたこともあつたが、現在ではそろした風潮も漸次反省されはじめたのは當然である。一口にはいえないが、劍道には多くの長所がある。従つて數世紀にわたる研究鍊磨の結實である劍道が、世の中から忘れられるようなことがあつてはまことに遺憾である。

從來の劍道を硬式とすれば、軟式劍道ともいふし、ない、競技が、現在スポーツとして青少年の間に熱心な支持を受けているが、これを見てもこの種のものの良さに對する日本人の愛着の深さが

判るのである。

本書の著者、小西康裕君は慶應義塾大學出身で、多年剣道を研鑽されるばかりでなく、柔道にも一家をなした人、且つ空手拳法の研究家としても著名の存在で、自宅には道場をもつ程の武道熱心な實際家である。今回、初心者のために「剣道としない競技」という一書をあらわされたことはまことに時宜に適したことである。

心身の修鍊を目指す眞面目な青少年層とこの道の愛好家に良き案内書として必ず好評を得ることと思う。敢えて本書を推薦する次第である。

全日本模範技普及後援會長
東京都剣道連盟會長
法務總裁 木村 篤 太郎

しない競技はかく創られた

全日本模範技連盟會長

元青山學院々士 笹 森 順 造

模範技は、獨立日本を強化する要素であるところの學校體育、社會體育としての重要な一分野を擔うものとして、日本人独自の優秀な特長と經驗の上に打ち立てられたものであり、極めて嶄新、合理的な萬人向の輕快明朗なスポーツである。それ故今や全國津々浦々の青少年並びに一般から非常な歡迎をうけ、急速な普及を見ていることは今更いうまでもなく、漸次外國人からも興味深いスポーツとして期待されている。

日本が講和條約發効を契機として國際社會の仲間入りをするということは何も逆潮的復古を意味するものではなく、又そうあつてはならないのである。

日本が諸外國と對等の主權國となつた以上は、自らを深く養ふと共に日本古來の價值高いもの、そして他民族からも普遍的評價を以て喜び迎えられるよいものを益々國際化し、寄與して行

くことは當然であり、望まれることである。そのためには、他民族の追隨し得ない日本独自の藝術、美術、演劇、茶の湯、活花などが挙げられているが、その内で今ここに持ち出されるものに日本独自の體育競技の優秀性が着目される。日本には古來から永い間行われた各種の戦技又は狩獵などから變化し發展した興味深い多くの格技や、遊戲がある。

いま外國で行われ、國際競技種目となつておるものの起源も殆んどすべて戦技か、狩獵からの出發であつた。槍投、砲丸投、打球、疾走、跳躍、水泳、漕艇等、皆そうである。

日本で發祥し、進歩し、國民一般に普及して有力な體技を誇つたものに太刀技、劍術、擊劍、劍道と呼ばれるものがあつたが、これは戦後學校の教科面からその姿を消した。このことは青少年の心身鍛鍊のために一抹寂寥の感を禁じ得なかつたのである。併し今講和が發効したからといつて直ちに殺伐で、暴力的な戦時形の戦技武道がそのまゝの姿で反動的に擡頭することはゆるされないし又警戒されねばならないのである。そこでその目的も、手段も、規則も安全で教育的價値の高いものが創り出されなければならない。この切實な時代の要請に應えたのが、撓競技である。撓競技は日本民族の氣性によく合致した公明快速、且つ機敏巧緻なスポーツである。合理的であり健全であり、愉快な娛樂でもある。従つて撓競技が創制されてからわずか三年にして全國

的に普及し、その體育的價值は一般教育家にも認識されて、新學年度から中學校以上の學校體育に適當なものとして推奨され、今や正科となつて、青少年の樂しみと希望とを盛上げつゝある。

競技の施設はすこぶる簡單で、屋の内外共狭い所でも行われるし、用具の費用も經濟的にすみ、短時間で充分に運動量が得られ、老幼男女共に氣輕るに行うことが出來、尙その技能の妙奥を追えばその深さ極まるところなく、一度その妙趣を味わえば感興にひかれ、これを行うとき知らず識らずの間に心身が健全に育成され、姿勢動作が端正機宜にかなひ、健康長壽を保ち、個々の人格がみがかれ、道義が確立し、社會福祉と獨立日本の目的が成るのである。

自序

6

諸外國にも見られない獨自な發達をとげた日本劍道は、思えば、わが國民性に深く根ざしたものであつて、武家という階級が勢力を張りはじめた頃から、早くも他の武技に卓越した存在となり、その優れた技術は多くの流派を生んで今日にいたつてゐることは、既に周知の通りである。自己防衛の術としての妙味と、心身を鍛鍊する効果と、國民性を鼓舞する心的作用とは、高く評價さるべきで、特に精神修養の面と緊密に結びついている點は見逃がし得ないところである。劍道は現在、「**撓競技**」の新しい名稱の下に、スポーツとして普及されているが、本來の基本原理は失ふことなく、新時代のスポーツとして、精神・肉體兩面の向上を圖り、私達日本人の天性である明朗・積極な素質をよりいっそう伸展させる爲の役割を果しているのである。

この道に永年關係してきた著者は、こゝに「しない競技」の生みの親である日本劍道について草するにあたり、努めて平易に記述した。

本書が幸いにも、日本劍道及びしない競技の進展の爲、初心者、愛好者の手引きとなり、更に研究人士の座右に置かれる光榮をうるならば、著者の喜び、これにすぎるものはないのである。

尙、本書の上梓に際し、全日本撓競技普及後援會長、東京都劍道連盟會長、現法務總裁木村篤太郎先生より御推薦の辭を、また全日本撓競技連盟會長、元青山學院々長、哲學博士 笹森順造先生より「撓競技はかく創られた」なる一文を賜りたることは感激にたえない。更に法務總裁秘書官であり、同撓競技連盟理事 大島功氏、同連盟副會長 宮田正男氏、同連盟理事 石田一郎氏、並びに教育大學教授中野八十二氏、その他青木一氏等、各位より種々の助言を頂き、深く感謝する次第である。

東市都港區芝金杉 良武館にて

著者 識

目次

推薦の辭	木村篤太郎	一
撓競技はかく創られた	笹森順造	三
自序	小西康裕	六

劍道入門篇

一、劍道とは	一五
二、禮儀と修行について	一八
三、道場	二〇
四、業に入るまで	二三
竹刀の提げ方——始め、終りの禮——竹刀の抜き方と納め方——竹刀の握り方	二三
五形の構（上段・中段・下段・八相・脇）——眼——足——切先	二五

姿勢——進退運用——間合	二五
氣合——懸聲——撃突の目標	二五
殘心——組打——足捌——鋤ぜり合	二六
五、業の基本	二四
面——面の防ぎ方——籠手——籠手の防ぎ方——胴——胴の防ぎ方	二四
突——突の防ぎ方	二五
六、基本動作	二六
七、稽古	二六
八、試合	二七
九、形の意味	二七
十、日本劍道形	二七
十一、着装	二八
十二、刀（竹と鐵）	二八

十三、諸流とその祖	二九
しない競技入門篇	一〇一
しない競技普及の現状	一〇三
しない競技とは	一〇〇
しない競技の特長——目的——内容	一〇〇
しない競技の規程	一〇三
施設——服裝——用具——試合——審判——得點——罰則その他	一〇三
しない競技の基本と指導	一〇五
準備體操——補助運動——基礎技術	一〇五
全日本撓競技連盟會則	一〇九
附錄・劔聖秘話	一〇七

圖解
劔道とシナイ競技

七段 小西康裕

劍道入門篇

一、劍道とは

わが國と古代中國との交通が開け、唐文化の輸入に忙しかつた奈良朝時代は、漢文學がこの上なく尊重された時期であるが、當時、漢書に擊劍、擊刀などの文字があり、わが國では、これを「タチウチ」と読んでいた。

日本書紀によると、崇神天皇四十八年の條に、皇子豐城入彥命が、夢に八廻弄槍し八廻擊刀すという文字がある。擊刀を古語では多知加伎と呼んでいるが、加伎とは振るという意味で、「劍道」につけられたわが國最初の名稱と考えられる。「太刀打」という言葉は、その後平安朝から鎌倉時代を経て足利中期の頃まで一般に用いられたようで、戦場での一騎打ちのことを太刀打と呼んでいたのである。

次に使われたのは、「兵法」という言葉で、生兵法は大怪我の元、というあの兵法であるが、足利末期から徳川の初期にかけ一般に兵法者、または單に兵法という用い方をした。本來ならば兵法者は軍學者、兵法は軍學という意味なのであるが、當時、通俗には劍道する者、または劍

道をこう呼んだのである。

次に來たのは、「劍術」という言葉である。慶長年間にはすでに文字として書物などに、これが散見されるが、一般に廣く使われ始めたのは、徳川五代將軍綱吉の頃からで、これが明治まで続いたのである。

更に明治維新となり、武士階級が廢され、劍が靜かに家の内に納められ、日本が外國に港を開いて西洋文物を急速に吸収し始めた時、劍道に危機が訪れた。そしてそれを如實に物語る「擊劍芝居」などと呼ぶ旅興行が各地を巡業して、その見世物巡業が世人の耳目を引き、「擊劍」という言葉が流行したのである。その後は、ずつとこの擊劍と劍術との二つの名稱が一般に使われた。

さて、今日も使われている「劍道」という言葉は、すでに徳川三代將軍家光の頃、有名な寛永御前試合のことを記した文書や、その後の二、三の書物の中に、文字を見受ける程度であつたが、明治に入つて日露戦役の前あたりから再び使われるようになり、正式に中等學校以上でとり上げられてからは、「劍道」という名稱は廣く一般化されて、今日に到つてゐるのである。

時代の推移につれて以上のように名稱も幾度か改まつたが、一面、これは劍道そのものの成長

を物語るもので、古代の得物えものを振つて叩き合つた至極お粗末な原始的「太刀打」から、やがて「兵法」という技術的組立てを思わせる呼び名となり、更にいかにも業わざ（技術）の高い向上を示す「劍術」と改まり、ついに精神と技術と一體になつた「劍道」となつた——と、こう考察出来るのである。

二、禮儀と修行について

技術の説明に入る前に、若い讀者諸君の爲に、是非共述べておきたいことがある。

この武術の名稱がついに「劍道」となつた次第は、前述の通りであるが、この劍道の文字が意味するところを、正しく理解して欲しいと思う。というのは、「劍・道」と二字を組合せて使つた、その「道」は、「道徳」とか、「道理」とか、そういう意味の道のことなので、言いかえれば、禮儀を意味し、また同時に、技術の修練を含んだ修行道であるというところに眞意があるのである。

ヨーロッパ流に言えば、劍道はナイト（騎士）の精神に通ずるであらう。

神に對する敬虔な感情、先輩・長上に對する尊敬の念、老人・兒童・病人に對する優しい心、友人・同僚間の信頼と愛情など——すべて心正しく、行いも正しい「道」なのである。心が正しくあるならば必ずそれが形（外面の言語・動作）に表われる。また形を正しくするならば、又當然心に正しさが生れる。

こういったわけで、昔の劍士達は、烈しい修行を積んでこの武技を磨き、名人・達人の域に達したのである。わけでも各流派の始祖となつた人達は、人格圓滿な人々で、決して粗暴・野蠻な人間ではなかつたのである。

一つのごまかしもない徹底した修行（この「修業」という言葉を使う人が残念ながら今は少くなつた）が、どれ程、私たちの人格を高め、技術を上達させ、心身の向上に役立つことである！ すなわち「劍道」は劍の「道」なのである。

以上の自覺に立つて劍道を學んでいきたいと思う。

三、道

場

修行は百の理論より一つの體驗の中で積まれて行く。これはいつの時代にも變らぬ眞理である。

私達が劍道を修行する場所を「道場」というのは、幼兒でも知つてゐる。この文字も、道と場の二字から出來てゐる。すなわち、道場は人間の修養鍛錬の場所である。單なる建築物ではない。昔から道場には、道場の掟おきてというものがあつて、出入する者は厳しくこれを守つたものだ。人間の氣魄を養ひ、練磨の功を積むこの道場を神聖視するのは當然のことである。

劍道の體驗は、まず道場から始まる。

人は誰でも、いざ仕事に向おうとする時は、第一に精神の緊張が肝要である。雑念を拂い、眞面目な清淨無垢な心になることが大切である。

従つて、教えを受ける道場では服裝を正しくし、場内の規定を守り、師、先輩に対する尊敬、禮儀、後進者への懇切などは、言うまでもないところで、道場では修行する者、見學する者の別

なく、以上の様な慎重な心構えと態度が要請される。

しかし、こうは言つても、いたすうちに場内の空氣を硬ばらせ、溫い人間味を失うようなことは決して劍道の本旨ではない。常に明朗、溫容、潤達じゆんたつの精神をもつて自己を築き上げるところに、眞の劍道三昧の境地があるのである。

四、業に入るまで

業の修練にはいる前に、まず肝腎の刀のさげ方を知る必要がある。



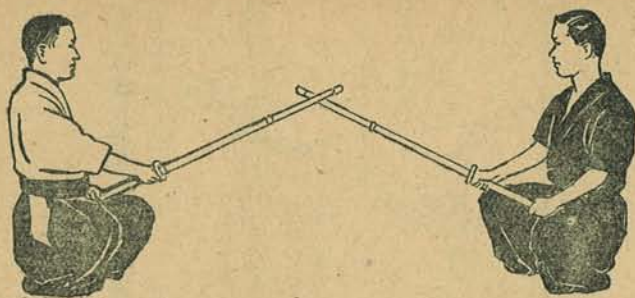
第一圖 竹刀のさげ方

竹刀のさげ方

これには、ちゃんとした法がある。第一圖のように身體を眞直に、左手は鐙元つもとを握り、親指を鐙にかけ、肘は軟かく、その握りは腰に當て、双部を上に、弦を下にし劍先を後ろ斜下にさげ、右手は自然に垂れ、態度はいつも慎重にシャンとしていなければならない。

始め、終りの禮

稽古または試合をする時、その始めと終りには互い



第二圖 竹刀を抜き合せたところ

に禮を交し相手に敬意を表するのであるが、兩者相向つた後、まず神前に禮拜し、次に兩者は竹刀をさげたまゝ互いに相手の目を見つめて上體を僅かにまげて禮をする。決して下を見てはならない。

竹刀の抜き方と納め方

相手と向合つたならば、一瞬でも眼は相手の眼から外らさぬよう、しやがみながら、或いはまずしやがんでから、鞘に納つてゐる刀を抜く氣持で、斜め上方に抜き放し、柄頭つらぎしを左掌に握り込み、左拳は臍へそより少し下に、身體から一握り位離し、劍先はキツと相手の兩眼の間に着け、第二圖の姿勢をとる。

納め方は、刀を構かまえたまゝしやがみ、鞘に納める心持で左腰脇わきに取つて左手に納め、右手は大腿の上に置く。この姿勢から立上つて、刀をさげた姿勢に戻るのである。

竹刀の握り方

竹刀の握り方は、撃突の効果に大きな影響がある。叩き落されないようにしつかり握んでいれば

良さそうに思えるが、實際

は、この握り方が悪ければ

結局正確な撃突は望めぬ。

まず手首の關節を柔かく自

由にして、第三圖の上の如

く、右手は鰐元からおよそ

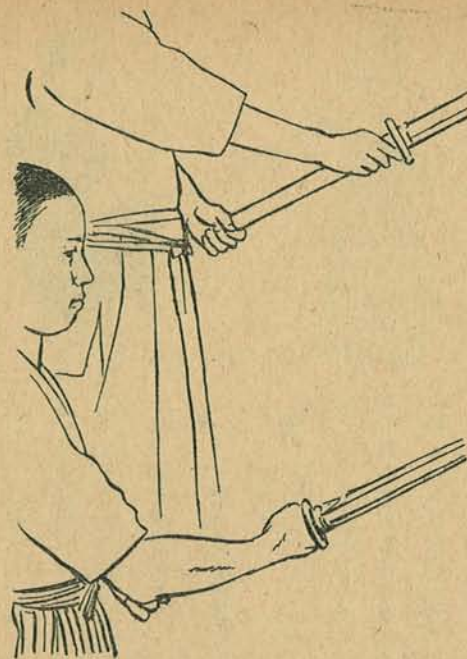
五分ばかり離し、左手は柄

頭を掌の中に握りこみ、そ

の端が小指の外に出ないよ

うに、そして小指と無名指

でしつかりと握り、腕全體



第3圖 竹刀の握り方(上が正しい)

は同時に自由に屈伸できるようにする。特に力をこめて腕を伸しきつたり、曲げ過ぎたりすることは避ける。刀を握る氣持は、昔から雞卵を握るのと同じだと言われている。こゝが大切なコツだ。ギョツと握れば卵は碎けてしまうからそういう握り方はしないこと。握り方は、丁度、濡れ手拭を絞るように、ほんの一寸、内に絞る氣持で。それは一度、發止と相手に打ちこむ、その瞬間、握りは締め、腕は伸び、短い息の間に大盤石をも斬り離してしまふというわけである。第三圖下のようなのは絶體いけない。

五形の構

相手の襲來を防ぎ、また相手に打ちこむとき、最も効果的な恰好や形——これが劍道の構えである。

この構えを劍道では、木、火、土、金、水の五形に配して五形の構えと言っている。即ち上段、中段、下段、八相、脇構えである。

上段の構え 天の構えとも言ひ、堂々と正面から相手を攻撃しようとする形で、相手の意志・



第 4 圖 構え方(左)中段の構(右)左諸手上段の構え

動作を抑えて、自己の業を高壓的に相手に施そうとする構えである。

この上段にも四通りの異つた構えがあつて、左右両手を上げて構える諸手上段のうちにも、左足を前に構える「左諸手上段」と、右足を前にした「右諸手上段」との二通りある。手は右手が前のこともあり、左手が前のこともある。

次に右又は左一方だけの手で構える片手上段にも二種あり、右足を前に右手で構える「右片手上段」と左足を前に左手で構える「左片手上段」がある。

中段の構え 普通一般に多い構えで、前記の上段或いは次に述べる下段の構えに對應した名稱で常の構えとも言う。攻防ともに有利な形である。晴眼とも言う。

この中段の構え方は、普通に歩行していた人がハッと立止つた形で、右足を前に半歩踏み出したまゝ、身體の重量を兩足に等しく支え、いつでも必要な時、自由、敏速に、どの方向へでも動作出来るように、左足の踵は少し上げ、爪先に力を入れる。この時、床板に固定したような力の入れ方はよくない。白紙一枚がその間にあるような感じでなければならぬのである。劍を握つた腕は柔軟に、肘は不自然に固めず軽く曲げ、自由に伸縮できるように心掛ける。柄頭を握る左の拳は、臍から少し離れた所に保ち、劍先は相手の兩眼の間に着け、三步進んで敵の咽喉部に届くのを度とする。

中段の構えは、劍道の定石とされる構えで、攻防ともに安全確實、どんな動作を起すにもどんな攻撃にも應ずるにも最も都合のよい自然の構えである。別に青眼、正眼、星眼という名稱もある。

下段の構え 上段・中段と同じく劍先の位置によつて名づけられた構えで、劍先を相手の膝下

僅かの所につけ、その他の注意は中段の構えと變りない。たゞこの構えは攻撃の構えではなく、



第5圖 下段の構え

靜々と大河の流れるよう
に、冷靜に敵に對し自ら
を守り、しかも敵の足元
をおびやかして彼の進撃
を阻み、相手の動靜を監
視して、その動作に應じ

て自由に變化應待する構えである。



第6圖 八相の構え

八相の構え 中段の構えから、左足を半歩、右足の前に出し、右手は肩と水平に、左手は自己の水月（みぞおち）邊につけ、劍は高く右斜に立木の如く、刃部を相手に向けて構える。陰八相とも言いが相手の動作を監視する構えである。平原を下に見る喬木のように、誘いに微動せず、相手の舉動に應じ、臨機、構えを變じて敵に迫るのである。

脇構え 中段の構えから、右足を半歩、左足の後方に引き、劍を右脇に、劍先を後方斜下に向け、左手を臍の邊におき、相手の動作を監視する構えである。必要に應じて直ちに何の業にも變化するこの構えの特徴は、劍の長さを相手にさとらせないところにある。

眼

眼は心の窓、——人間の意思は他のどんな器官よりも、まず眼が第一番に表現するものである。そこで、相手と對した場合、眼は常に相手の顔に注ぎ、相手の眼の動きから離すことはできない。これによつて、相手の動作の變化は勿論、次に移ろうとする行動まで大抵はわかる。

劍道で言う目附（めづり）とはこのことを言い非常に大切である。極致の教えとしては、「廣く大きく附

ける」と言い、これが本来であるが、その高さに達する道順として、一人の相手に向つては、相手の眼を中心に注意を怠らなければ、相手の動作を細大もらさず豫知することも、さして困難ではない。

この目附には、観と見との二つあつて、外部に現われない事まで観る心、即ち心眼の働きを観

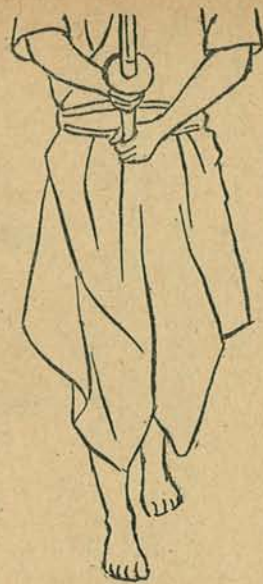


第7圖 脇構え

と言ひ、現實に現れたものを直接肉眼で見ることを見と言つてゐる。剣道ではこの観、見不離の自覺が大切で、絶えず相手の

眼に注意を拂うのである。しかし、「遠山の目附」と言つて、決して一定の部分に固着してはいけなないので、その氣持はあくまで遠い山をはるかに望むと言つた具合に、互いに接近してゐる時でも、なるべく遠くを見、頭上から爪先まで、總體を自己の注視の範囲内に入れるように心掛けるのである。

足



第8圖 (正しい踏み方)

正しい構えで、目附が以上の如く當を得ていても、足が不自由では決して完全な働きをすることは出来ない。

足の踏み方運び方は、構え、眼と同様、決しておろそかに出来な

第8圖 (悪い踏み方)

立合う時の足の運び方は、普通歩くそのまゝの自然體で、右足を前に、右踵と左踵の間を約半歩とし、進むには右足から進み、左足はその後から、退くには左足から

始め右はそれに従う。

足の開きについては、右のように半歩と言わず、自分の肩巾の廣さと同じにする説もあるが、大した相違はない。たゞ注意することは、開きすぎる時は進退が敏速に行かず、その上、背を低くするし、また餘りに狭いと不安定になり抵抗力を弱め、動作も不充分となるから、常に中庸をとるべきである。

大切なことは、眞直に踏み出すことで、兩足は進退ともに、二つの平行線上にあるように心掛ける。第八圖の左側の足つきは、俗に撞木と言ひ、悪い踏み方である。

切

先

「太刀が死んでいる」と言う言葉があるが、これは何を意味するか？

劍一本、活殺自在の鍵は、かゝつて三寸、その切先にある——とは古くからの教えである。即ち、切先三寸、その切先に活動威力がなくてはダメだと言うことで、従つて相手と對する時、常に活劍を握つていなければならない。

その切先は、靜かに相手の兩眼の間、又は左眼に向つて附け、機敏に打出す爲には、適度にこ

れを動かし、施そうとする業を相手に知らさず、切先から迸る精氣が相手を壓迫する程でなければならぬ。

注意を要することは、切先が方向を失つてはいけなないので、いかなる場合も、必要に應じて上下左右した直後、切先は即座に元に返して相手に隙を興えないようにすることである。

姿

勢

構えと密接に關係ある姿勢については充分な稽古が必要である。

姿勢は常にもびくと眞直にし、身體を硬直させてはいけない。胴を曲げ臀を飛び出させるなどは問題外である。體重は兩足に平均にのせ、下腹部に力を入れ、眩、膝の關節は柔かく、自由自在に業を施し、身は輕々と進退することを常に心掛けるべきである。

進退運用

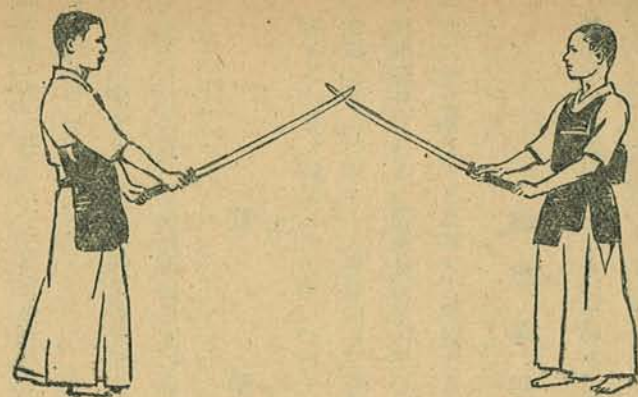
體の巧妙な進退運用によつてのみ、業は自由に施せると言つても過言ではない。敏速に「進退轉移」してこそ、微妙な業が活用出来るのである。進むには右足から、退くには左足から、左に

出る時は左足から、右に出る時は右足から、そして左右必ずよく連れ合つた足の運びが重要であるのは言ひまでもない。

間あひ合あひ

第 9 圖 相手と剣を交えた時の彼我の間隔を、「間合」と言ひ、その間は大體六尺としてある。一步踏込めば撃突の目的を達し、退けば相手の撃突を外すことの出来る位置である。

しかし、撃間はその人その人の體格或いは技倆、劍の長短によつて、決して同一とは限らない。例えば、身體は短少でも飛込んで撃つことの上手な者は間合を遠く取り、又反對に身長が高くても比較的踏込みの不充分な者は近間を取るように、各々その得



意とする間がある。「間合に入ればすでに勝負は決した」と言われる位だから、進退掛引きを迅速にし、自己に最適の撃間をとり、相手に犯されないように心掛けることが肝要である。

大體、劍尖の少し交又した位置であるが、初心者や相手とする場合は比較的近く取り、同輩との勝負には、二足一刀即ち普通の間合を取り、眞劍勝負の場合は、遠く撃突の届かぬ位置にいて、敵の業の盡きたところか、又は起り頭或いは引く機を逃さずに打込むのである。これを「間合の三段」と言う。

氣き合あひ

氣合と言うのは、ちよつと一口では説明し惜いが、——眞劍な氣持で相手に立向ひ、闘志に燃え、少しの隙もつくらず、相手の舉動に注目し、撃突の機會を掴もうとすると同時に相手を制するところ、勇猛果敢の氣が全身に充實した高調の境にはいる心の状態と言うことが出来るであらう。

氣合が充實すれば、双方の緊張した勝負となり、巧妙な業も施すことが出来るが、これを缺くと、活氣のないダラシない不確實な動作となる。この氣合を會得するには、まず熱心に稽古に意

力をこめ、下腹に力を入れ、全精力をかけて練習するうちに、自然に出来上つてくるのである。

懸聲

聲は咽喉の聲帯の振動により、外部に音響となつて發せられる生理作用だが、劍道において言う懸聲とは、決して單なる音響ではなく、全身に充實した氣合が、溢れて發する下腹からの力強い叫びなのである。

ところで、名人、達人と言われた人は、必ずしも大聲叱呼というような大きな懸聲はしなかつたものである。それでいて充分に氣合を現わし、相手を萎縮させ、抑えたのである。劍道に入門した以上は、眞劍に練磨を重ねて、ついに右のような無聲の域に達しなければならない。張りつめた氣力で氣合を充實させ、大きく上げる懸聲が、無聲の懸聲への第一歩であることを知るならば、當然、この外に現われた懸聲から修行しなければならぬのである。また事實、試合や稽古に際して、充實した懸聲を放つことは、自らをシャンとさせ、刀勢を強め、その作用は相手の心身を共に壓倒し、動作を制することが出来るのである。發聲時に満身の精神力を集中することは言うまでもない。

芝居氣たつぷりな輕薄な懸聲や、相手をあなどつた野卑な言動を戒めることは勿論、懸聲が本來の威力を發揮するまでには、大切な修練をどんなに積み重ねばならぬかということを、しつかり自覺しておく必要がある。

(撃突すべき箇所)

撃突の目標

從來、撃突の部位は、各流派によつて、それぞれ定められていたが、今では一般に、先の武徳會の規定に従つてゐる。

それによると、斬撃の箇所は、

面（こめかみ部から上に限る）

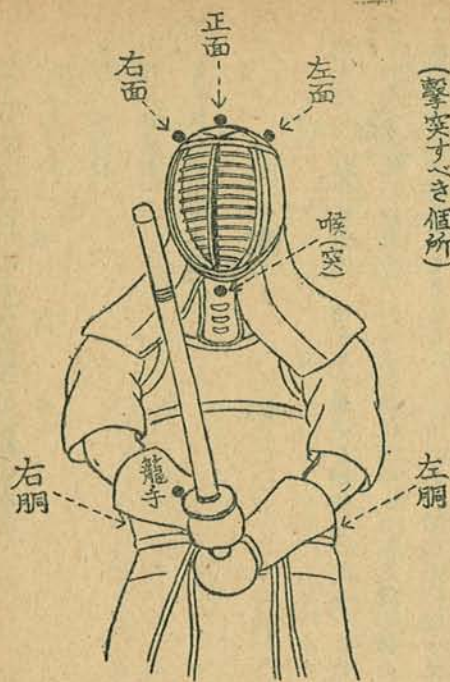


圖 10 第

籠手（右、上段の場合は左籠手の斬撃も有効）

胴（右、左）

刺撃の個所は、

咽（面垂れ）

で、第十圖の通りである。

残

心

劍を交えて相手と對し、機を見て相手を撃突した時も、心は決して空になつてはならない。なおも相手の上に心を残し、もしその後に関業を施そうとする氣配があつたら、直ちにこれに應じて一瞬の隙も與えないことである。撃つた後突いた後、なお油斷のない心で次に備える。これを殘心という。

組

打

組打は相手に竹刀を撃ち落された時に限つて、行つてもよいことになつてゐる。



第 11 圖 組 打

昔から斬合いはかどらないと、どちらからでも勝手に劍を投げ捨てて、打物業は面倒なり、と大手をひろげたものであるが、劍道では自分勝手に劍を投げ出し相手にいどむということは許されていない。組打ちは、とかく禮儀を忘れ、粗暴に流れ、肝腎の劍をさえ忘れることがあるので、やむを得ない場合のほかはやらぬ方がよいのである。

しかし、そんな場合もあり得るので、こうしたときはどんな具合にするかを述べると、一方が竹刀を落して、さて組合つたならば、相手を引倒し、第十一圖のように、相手の首をねじつて動けないようにするか、あるいは腕の逆をとり、又は首を締め、面を脱がせるのである。しかしその時、相手の面紐を解いては禮を失することになる。

足
搦
み

相手に體が接近した時、左の足を相手の右足の外踝^{くるし}にかけ、劍を相手の左首筋に當て、左に押すと同時に足を拂つて倒す方法である。

これは相手の體の浮いた時、足踏の亂れた時にかけて相手の氣勢をくじくのに有利であるが、無暗に行うことは、とかく粗暴に流れ、禮を失するので、慎まなければならない。

反對に、相手から足捌みをかけられた場合には、構わず體當りをして、かかつた時には相手の手近な所を掴んで立ち直り、また餘裕があれば足を舉げてはすすのも一方法である。

鐔^つせり合^あ

間合が接近して互いの鐔と鐔とがせり合うようになった状態を鐔せり合と言うが、この時の注意としては、相手から押されたり、倒されたりしない爲に、手元をなるべく下げ、下腹にしつかり力を入れて、確實に體を保つことである。この場合、撃突しようにも間が狭すぎて、業の施しようがないから、結局、相手を倒すか、自分から體を引くか、かわすかしなければならぬ。その體を引き、又はかわす瞬間に、面とか籠手、胴を撃つのも一つの方法であるが、不用意に手元の舉らないように氣をつけないと、却つて相手に機會を與えることになる。

五、業の基本

面^{めん}

面^{めん}は、上段から撃つ場合、晴眼から撃つ場合、他から轉じて行く場合と言つたように、その撃ち方に種々の手法があるが、まず面とは、正確には一體どの部分を指して言うのであろうか。まずその説明をしてから、基本的な撃ち方に入らう。

正面と言ふのは、前頭骨の中央を前後に走り、顛頂骨^{てんていこつ}との冠狀縫合^{くわんじやうほうごう}と、後頭骨の中央を貫く一線、即ち頭を正しく二つに分けた前後の線を言うので、頭全體の意味ではない。

頭は人間の神経中樞のある、人體では最も重要な機能を持つ所だから、こゝを斬撃されれば、勿論生命を失うし、仕損じた場合でも重要な部分の故障はまぬがれず、たとえ頭を斬り損じても肩を斬下げることにならうし、また額を傷けても眼に入る血汐は著しく戦闘力をそぐに違いない



第 12 圖 面の撃ち方

のである。従つて、いすれにしても致命的損傷を伴うこの面の業は、業の中でも最も重要であるのは言うまでもないのである。

面を撃つ場合、最も大切なことは左足左手の働きである。ややもすると右足右手ばかりを使おうとするが、これはその後、前進の困難や動作が迅速にいかぬことなどが直ちにわかるので、いけないことに氣づくのである。従つて剣を大きく振り冠

つたならば、左足で踏切り勇敢に突進し、主として左手で撃つのが正しいことが分るであらう。

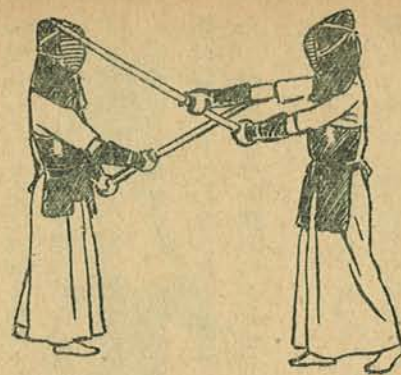
面業では、特に左足の働きが必要である。左足は決して右足の後からズル／＼引摺られて行つてはならない。足の踏み方で説いた通り兩足とも常に輕々と進退することである。面を撃つて行つた場合、右足をあげ、膝を曲げ、撃つと同時にドスンと踵から地に着け、脚を硬直する癖は、相當修練した人のなかにも見受けるのであるが、足は必ず地を這るように地から高く離れぬように心掛け、撃つた瞬間に全身はのび／＼と、直ぐにも次の動作に移れる心構えでなくてはならぬ。

撃つた時、左腕が外に曲つてゐるのは、握りが正しく締つていない證據であり、また思い切り飛込んで行く爲、右肩を突き出し、上體を左へ廻すようなのを見るが、これなどは撃つた次の刹那から自らの體勢を崩すので、氣をつけねばならぬ。

手と足の關係は、また面業において緊要なものの一つである。撃つ場合には、まず足が出て次に手が出る位にして、手足の動作が一致出来るものであるが、あせればあせる程、足は出す手だけが先に伸び、體が前に傾いて變化の利かぬ姿勢となつてしまふ。

も一つは、右足を追つて前進した左足が地に着く瞬間、同時に左腕が伸び終つた瞬間が、相手

の面上に剣を撃ち込んだ刹那と一致しなければならない。つまり左足が前進して地に着くと同時に、面は主として左腕で撃つべしというのである。
 以上は、基本たる正面の撃ち方だが、このほかに右面、左面、左片手右面、右片手左面の撃ち方がある。



第 13 圖 右面（手元のかかし方）

右面、左面と言つても、要點は正面撃ち方と殆ど變らないが、たゞ、
 左面の場合 は、眞向に振り冠つた剣を撃ちおろす時、少々劍先を右に廻し、相手の前頭骨の左の冠狀縫合を斜めに切り下げる氣持で撃ち込むのである。
 右面の場合 は、その反對に振り冠つた劍先を左に廻しながら、相手の右の冠狀縫合を斜めに切り込む。
 この斜め面に撃つ時には充分手元をかかさなければならぬ。これが不充分だと、平撃ひうちになり、撃ちが

無意味になつてしまふ。そのかわし具合は第十三圖が明らかに示している。

片手横面 と言ふのは、左片手又は右片手で相手の左右を撃つのである。



第 14 圖 左片手右面（足の踏み方腕の伸び方）

左片手右面 は、間の遠い時は左足を一步、やゝ左前に踏み出し、近間の時は右足を一步左足の後に退き、半身はんみとなつて同時に右手を離し、柄頭をしつかり握つた左腕は充分伸ばし、左にやゝ圓を描くように斜上から相手の右面を撃つ。撃ち出す時は充分に左の腕手首を柔げ、撃つた瞬間、グッとときまるように心掛けるのである。

この面は、耳の邊りを撃つように初心者の中には考へている人があるが、諸手の右面と同様、相手の前頭骨冠狀縫合の右方を斜に切り下げるのが正しい。

右片手左面 は、間遠の時は右足から進み、近い時は左足から退き、左手を離し、右手を充分

伸ばして相手の左面を撃つことである。手首は諸手撃ちの時と同様、よくかわさなければならぬ。この業は、相手が撃突してきたのを、體を右にかわして施し、また相手が構え込んで居ついた時、すかさず進出して行く業だ。



第 15 圖 面の防ぎ方(張つたところ)

では、次には撃たれる方の側になつて考えて見よう。

面の防ぎ方

面の防ぎ方で最もよくないのは、相手の撃ち込んで来るのに對し仰向き、その劍を面金で受けることだが、この方法は卑怯であるばかりでなく咽喉の隙を相手に示し危険でもある。また首を左右に振り廻すなど、竹刀の攻撃では形式的に避け

たことになるとしても、實戦であつたら、共にひと堪りもなく、眞刀の洗禮を受けるのである。従つて、かわす時は素早く身體全體でかわし、構えや姿勢は正しく保ち、眞直に後、又は右

後、左後へ一步さがるのがよく、さがる餘地のない時は、むしろ相手の劍の下に飛びこんで行くのも一方法である。しかし普通には、相手の劍を拂い、または張り流し、捲き落すことだ。この場合、足は自然に手の動作に順應させて、後、右後左後へと動作し、第一段の攻撃を防ごうとして手元をあけてしまい、第二段にくる攻撃に應じきれないということのないよう、手元の上りに注意すべきである。

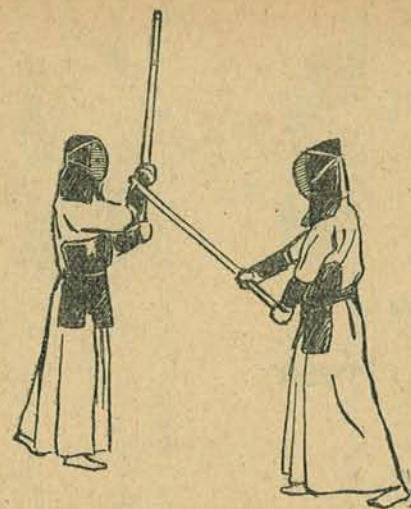
とにかく正しく防ぐ爲には、起ち上つて相手と相對した時から終始、適度の間合を保ち、正しい構えでいなければ駄目で、このことは面業ばかりでなく、すべての業に共通な防禦の基本である。

籠手

變化自在、縦横に轉化する業は籠手業であらう。

これは微妙な機をとらえ、動作を利用して相手を撃突すべく、振りかざされた劍を握る腕が目標であるから——。籠手と言うのは、右の腕關節、つまり手首のことだ。もし、これが切られて利かなかつたら、いかに勇猛心に燃え立つても、油の切れた航空機と同様であらう。——古流の

中には、籠手業とは相手の指をバラ／＼に落すこととしてゐるのがあるが、要は相手の攻撃力をそぐことである。



第 16 圖 上げ籠手撃ち方

この正しい基本的な撃ち方は、剣を額の上に振り冠り、右足を踏み出すと同時に、相手の剣を真二つにするつもりで、真直にスバツと籠手に切り込むのである。撃つ籠手は普通右だけだが、相手为上段の場合には左を撃つこともある。

図は籠手業、上げ籠手（第十六圖）と出籠手（第十七圖）の撃ち方を示したもので、よく無理な籠手を撃とうとして身体を前にのめらし、また左手の握りを無暗と左に出し、横から平撃ちに出る者があるが、何の業でも同じだが、こゝでも姿勢は崩さず、左の握りは撃つ瞬間の彼我の最短距離を通つて、正しく真直に撃たなくてはならない。

上げ籠手 は、相手が上段に構えようとしたり、わが面を打とうと剣を振上げる途中の隙をすかさず、タツと踏みこんで撃つ業なのである。



第 17 圖 出籠手撃ち方

出籠手 と言うのは、ジツと間合を取つて構えた相手が、撃突を仕かける心の動いた刹那に、その構えの動搖に乗じて機先を制する間髪を入れない美技で、出鼻に撃ち込む捨身業なのである。

籠手の防ぎ方

相手が素早く撃ちこんで来た時、體をやゝ左にかわしながら相手の剣を右にはじく。この時、自分の剣尖はなるべく相手の身體から外にはずれないようにする。剣尖が大きく動くと、従つて隙も出来、そこにつけ入られる心配がある。また遠い間合から相手が撃つて来た時は、剣を右に引き寄せ、相手の剣尖の落ちた所を、つけ入るという方法もある。

現在では、胴は左右ともに撃つ、として認められているが、昔は右胴だけに限られていた。それは、皆左の腰には兩刀をさして置いて斬つてもよく斬れなかつたからである。



第 18 圖

籠手の防ぎ方 (はじいたところ)

今でも劍を構えて立つて見ると、右の胴は右手が上の鐔元を握っている、で、肘も上り相當大きな隙になるが、左胴は肘に蔽^{かき}われて殆ど隙はない位である。しかし、とにかく左胴は認められている。

ところでこの胴とは、腹の側面、浮肋骨の眞下^{ました}の軟かいところを言う。

胴の業で大切なのは、手のかわし方、手首のかえり方で特に右胴では、手首を充分にかえらせ

手をかかわさなければ、到底完全に斬ることは出来ず、無駄な平撃ちの打撲を與えることしか出来ない。會得^{えとく}するまではよく注意して、その法を悟る要がある。



第 19 圖

右胴撃ち方 (足と手の踏み方かわし方)

右胴 撃ち方に基本的なものが二通りある。一つは劍を振り上げると共に、間合が違ければ左足を踏み出し、近ければ右足をスッと引いて劍尖を僅かに左へ廻し、第十九圖のように體を崩さない範圍で手元を引き下げ、右胴を右下へ斜に撃つのである。

この時、手首は柔かくして兩手をかかし必ず双部で撃つようにしなければならない。足の運びは左片手右横面の時と大體同様である。手は撃ちこんで行く瞬間、左手を揃^{そろ}り上げ右の握りに接すると、兩手は充分にかわすこ

とが出来る。

も一つの法は、右足から踏みこんで行くのである。これは遠間から飛びこむ時にする方法だ。

いすれにしても、切先を大きく左に

廻し、草を薙ぐように真横に撃つた

り、手元を上げて揃う撃ち方は、慎

み、正しい方法を習得することであ

る。

第20圖 左胸撃ち方

左胸は逆胸とも言ひ、比較的隙がないが、相手が面を撃つて來たり、咽喉を突いて來た場合などには、右足からやゝ右前に踏み出し、劍尖を心持右に廻し、發止と左斜下

に撃つ。これは、しかし臨機應變に試みる業で、殊更に狙いをつけて行く業ではない。



胸の防ぎ方

相手が撃ちこんで來た時には決して手元を上げないことである。ハッと思つた瞬間に心が宙に

飛んで手元が御留守になり易いから、そこに

相手がまた乗じて來る。常に平靜でなければ

ならない。心を特に平らかに、構えは靜かに、そして胸の斬撃に對しては手元はぐんと

低く保ち、右胸であれば體を少々左にかわし

同時に撃ちこんで來る劍を右に張るか、右下

に拂ひ、左胸の場合は身體はそのまゝ、或いは

ほんの少々右にかわし、相手の劍を左に張

り、左下に拂ひ、または押さえ捲き落す。

第21圖 胸の防ぎ方 相手の劍を張つたところ



一體に胸の隙と言うのは、相手が他の方向へ向けての撃突を防ぐ際に生ずるもので、これが相

手に更に乗ぜられることになり易いのである。今一つは、當方から業を起し撃突しようとする瞬間にも隙が生じる。しかし自らの胴の安全の爲に撃突を控えることは、もちろん感心できない。この場合には、相手が胴を撃つより一足先に充分相手を撃突する覺悟で、攻め込んで行くことだ。特に真劍の際は、一瞬の相違が勝敗を決定するから、早く相手を刺撃した者の利となる。この理合を充分に活用練磨する要がある。

突

斬撃する三カ所を残して、この業は胸骨上端の窩^{くぼ}みを突くのである。重要な動脈、多くの神経交叉する咽喉^{のど}を竹刀で突かれるのは、他の部を撃たれるよりもひどくこたえるものである。それだけに相手の氣勢を挫き壓迫するのに有利だ。

突の業を、まず兩手で突く諸手突^{もろてづき}と、片手で突く片手突に大きく區別しよう。

片手突は餘程熟練しないと手元が定まらず不正確になり勝ちで、相當熟練してからでも、第二段の業に移り、防禦の構えを立て直す場合、どうしても迅速に運ばないものである。

そこで、突は初めには諸手突から充分修練して行くことである。それは手だけで突くのでな

く、心身一つにして向うのだ。他の業も勿論そうだが、特に突業は、この點を修業しなくてはならない。



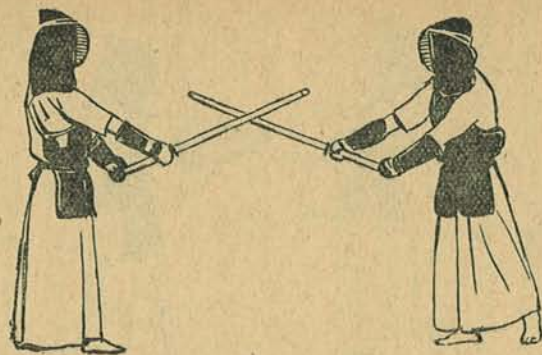
第 22 圖 諸 手 表 突



第 23 圖 片手裏突 (足の踏み方)

その要領は、ぐんと手元を下げ、手は充分に締め、腕は伸ばし、特に右手に力を入れ過ぎないように、そして突いた瞬間、全身はのびくとして、下腹にうんと氣力をこめるのである。この業で握りが締らず、手元が不確實だと、特に片手突の場合など、うまく劍尖が咽喉にふれること

があつても、決して充分な刺撃とはならないのである。



第 24 圖 突の防ぎ方 (押えたところ)

諸手突には、前突、表突、裏突の三通りがあるが、片手突には前突がなく、表突、裏突の二法である。

前突と言うのは、充分正確に修練しておく突の基本業で、諸手をしほり、刃部を真下に眞向から突込んで行く業である。

表突は、第二十二圖に示すように、互いに構えた中段から、相手の剣を越さず、くどらず、そのまゝに刃部は少々石下に向けて突く業。

裏突は、表突と反對に、相手の剣の下をくどり、または上を越し、自分の剣の右側にそれを置きかえ同時に、刃部をやゝ左下に向け、第二十三圖のように突い

て行くのである。

突の防ぎ方

相手が眼を据えて突きかゝつた時には、第二十四圖のように、素早く一步退つて、相手の剣を左下に押え、または捲き落し、或いは右か左にかわし、相手の體崩れをすかさず、面を撃ち或いは胴を切るのである。

いずれにしても、突業を未然に防ぐ爲には劍尖を特に上げないように、そして間を犯されないように適度を守ることが大切である。

この章に述べたのは、大體、基本となるべき業の一般で、勿論、この應用、變化には限りがない。今こゝで、この業の各般について詳しく説明出来ないのは残念だが、右の基本業を實地に充分修練されるならば、その應用變化の妙味は自然に理解、體得出来るのである。

六、基本動作

實地とは基本があるからの實地であり、基本とは實地の爲の基本である。

剣道の基本とは前述した——竹刀の提げ方、抜き方、納め方、握り方、進退、間合、懸聲、打ち方などの他に稽古、試合の基礎となるあらゆる動作がある。この基本的動作の修練なしにいきなり剣道具に身を固め、實地の稽古を始め出すようなことは、色の知識なしに繪筆をとつてカンパスに向う無暴さに似ている。

剣道では、この爲早くから、體さばき、切返し、撃込み、などの練習法を採用しているが、この基本動作の三つは、絶體に缺かせないものである。——これの不斷の練習こそ、體勢を整え、悪い身體の癖を除き、太刀さばきを會得し、腕力を増し、體力を鍊り、心を鍛えるための、剣道修練の基礎を築く唯一の方法なのである。

體さばきと言うのは、まず下腹へうんと力を入れ、氣合をこめ、體勢を整え、元立もとたちに向つて、右足から進む（左足もつゞく）と同時に、劍を眞向に振り冠り、劍尖を少々右に廻して左面を撃

ち、返す劍を眞向から今度は相手の右面に撃込むと同時に、體を左足からやゝ斜左後に引き（右足もつゞいて引く）手と足を一致させ、前後に相手の右左面を撃ちながらサッサッ、サッサッと身體を進退させ、體力の續く限り練習を続ける。

この場合、決して身體は硬くせず、徹頭徹尾、のびく〜と大きい業を練習し、撃の手心、身のこなし方を會得するのである。——從來、この體さばきと切返しとを混同しているが、これは誤りで決して同一のものではない。

切返しは、足は動かさず立つたまゝ、從つて身體の前進後退はなく、手だけを使つて相手の左右面を切返しする練習方法である。

撃込みと言うのは、眞正面を右足から一歩進んで撃ち（左足も伴う）左足から一歩退いて撃つ（右足も伴つて退る）——身體の動作は眞直に前後の進退であり、連繫するのは眞正面だけである。



第25圖 體さばき

これらの體さばきや切迫し、撃込みの練習は、初心者に限つたものではなく、相當修行を積んだ者にもなお重要な修行法である。

七、稽

古

單に、あの業、この業を研究し、足の運びを考えるばかりでは眞の稽古とは言えない。劍道では、稽古と言う修行法によつて、試合と言う實踐的體驗によつて、金的を射ることを要する。

理論より實踐——試合が單なる業の優劣の比較だけでないように、稽古は、不斷の努力精進の間に、身體を鍛え精神を鍊る爲である。試合に對する稽古、稽古に對する試合、共に劍道窮極の理想に達する爲の大切な道程なのである。

稽古中には、勝負という考えを抜きにして、膽力を鍊り、體力を養い、主に技術上の實力をつける撃込み的稽古と、これと併せ行ひ勝負的稽古がある。これは戰術の懸引に心身の微妙な働きを鍊る爲である。

しかし兩者の目的は結局一つことで、數多い業の基礎を修得する手段である。従つて常に勇敢、まず相手を攻めて自らの守りを悟り、自ら守つて相手の動作を観察する。短所を反省し長所を取る。寒暑の折の特殊修練には更に元氣一杯に溢れて行ひ、練磨の功を積んで行くのである。

八、試

合

嚴寒酷暑の難行苦行、平素不斷の練磨——その結果、養われた業と氣魄は、最後に試合の形を以て總復習されるわけである。そして勝負の快感と緊張のうちに、更により高い技を練り、精神の修養をする。

——であるから、「業に入るまで」の章で述べた、正しい竹刀の提げ方・抜き方・納め方・始め、終りの禮・足の運び方・目附・間合のかけ引・氣合・懸聲・正しい構え・殘心など、これらが平素の修業と同様以上に、試合の際一層嚴肅な氣分のうちに潑刺と實施されなければならない。

試合そのものを敵との死生の争いと觀、相對しては劍を交えて双者死生の境に立つの氣構えこそ、必要以上に要請される。いさゝかの隙も許さない。單に技を競い興味にひたることに終つては、遂に劍道の眞に達することは不可能である。

しかし、試合の勝負は飽くまで純な人間の争いであつて、獸的野蠻なものと考えすることは當ら

ない。禮に始まり、禮に終るこの慎重な試合の中から、人は更に一步、深い人生の悟りへ踏み込むのである。

試合というものを、劍道の窮極からすれば枝葉であり、重きをおくべきではないとする人もある。一理あるが、最極の理想に達する爲に踏まねばならぬ大切な道程として、稽古と並んで試合の形式があるのだから、決して劍道の試合は單なる娛樂的競技と同一視出来ない。試合という形態をとりながら、無形の精神方面と深く結びついている關係に注目を要する。

劍道の起原を遙かにふりかえる時、素朴な得物をとつて相争つた古人の姿が眼前に浮かぶが、武術としての劍道がその發達の過程に於いて緊密に道と結びついたその姿は、日本獨自のものである。劍道を學ぶ者にとつて、これは實に大切な事實である。

はり切つた勇氣と、敵に動ぜられない沈着と、機をとらえて施す業の敏速さを、常の稽古で體得し、これを試合に於て十二分に發揮する。そして身につけた自らの技を試し、膽力を鍊る爲にこそ試合があるのである。

試合に臨む氣分としては、負けまいと思うより、即ち防ごうと考えるより、勝とうとし、撃ち込もうとする意氣で行くのが本筋である。しかし、試合の後も大切で、勝敗の結果に未練なく、

負けても朗らかな氣持でいられるように修養すると共に、いかにベストを盡したかを反省するところに、業の進歩と禮儀あり思慮ある人格とが作られるのである。

試合の結果を決定するのは審判である。

審判者の決定は、絶対に神聖として尊重しなければならない。試合中の自分の撃突の効果が、確實か、不確實かの裁定は、冷靜に第三者の立場にあつて觀察する審判者に任せるべきである。事實、撃突の確否は、殆ど無我の境にあつて進退動作する試合者の一瞬の感覺に、間々錯覺があることを思えば、下された審判者の決定を全的に信じ、それに従うのが禮儀である。

九、形かたの意味

劍道ばかりでなく、總てどんな競技でも、その多くの業やフォームの中には、必ず幾通りかの基本となるものがある。

劍道に於て、その基本的なものを撰定して組織立て、後世に傳えられたものが所謂形である。従來、數多い流派にはそれぞれ基本となる形があつたが、何流であるかを問わず、形といふものは、その字の示す通り、「型」とは明らかに區別して置かなければならない。

形は、「型」のように、決して不動なものではなく、臨機應變、限りなく變轉する要素を持つ。

何の形も皆、流祖、先輩が實戰及び難行苦行の體驗から、多くの攻防技術のうち、最も基本的なもの、最も代表的なものを選び出した技術上の精髓である。——これに據つて先人は心身を鍊磨し技術を會得して、絶妙の技を振るひ、敵を辟易へきえきさせたのである。

一切の藝術は倦むことのない修行に依つて得がたい作品と成るが、それを打出す根柢は氣（精

神力)である。わけても剣道では、この氣が最も大切で、特に形に於いては絶體の必要條件となる。氣は生命の源で、氣を離れた形は、死んだ「型」にしか過ぎない。

このように剣道の形は、その動作の表面的なところにとどまらず、精神面の強い努力を要する。

雨あられ雪や氷とへだつれど

落つれば同じ谷川の水

天地萬有、ことごとくその極意は一に歸す、と言う。たとえ剣道に數百の流儀があるとしても、その理は皆、一つである。たゞ流祖がその見立て、工夫を異にしたからであつて、その特徴とするところは、むしろ極く僅かの差に過ぎず、その根本は大同小異、目的とするところは、遂に一つに歸つておる。

いろく流派を稱えているが、元祖の師の見立て工夫による一種の術癖を以て一應、各々の流名がつけられたと観ることが出来る。世の人々が一般に呼ぶ一刀流といううちにさえ、小野派、北辰派、忠也派、或いは梶派という多くの派があるのを知れば、直ちに、この間の消息が分るであらう。同じ剣道の同じ流儀の中で、その各々の中味がそうひどく異るとは考えられない。

このことは塚原卜傳の卜傳流を觀ても容易に理解される。上泉伊勢守から新影流を學んだ卜傳

は、なおその上に自身の見立て工夫による得意の癖を特徴として加え、主派から分派して卜傳流を編み出し、これを名乗つたのである。

さて、その塚原卜傳であるが、彼は今なおその名を謳われている程の名人だが、彼もまた、まず試合的稽古に先立つて形の修行から始めたことはいうまでもない。

元來、剣道技術の形は何流と眼らず、前述したように、形の爲の形、というものではない。

形に依つて、修行中惡癖に陥りやすい姿勢を矯正し、動作を的確にし、相手の變化する技術に眩惑されず、電光の如き眼力を養う第一歩から、進んで眞の太刀筋を悟つて、變化動作を機敏にし、たくましい態度を身につけ、構え、殘心、氣位、間合、氣合を體得する爲、更に近時は、竹刀の使用によつて陥りやすい刀刃と刀背の誤用を防ぐなど、すべて正確な撃突の道を教えるのが主眼であつた。——各流派は等しく以上の必要から、各々基本的形を案出し、自己流派の建設と保存を圖つてきたものである。

従つて、從來各流派が所有した、それと異なる形は無數にのぼるのである。

ところが、明治四十四年七月、剣道が中等學校の正科に編入された時、このように種々な(中

にはいかにも神秘的な、多数流派が併立して従つて種々な形があり、教授上少からず不便を痛感した文部省は、剣道諸流派統一の可否は別問題として一應不便を除き速かな普及發達を圖る目的のために、その頃、多くの専門家を擁した武徳會に、剣道教授上の諸般、ことに剣道形の選定統一について諮問した。

そこで武徳會では、内藤高治氏、根岸信五郎先生、高野佐三郎氏、及び辻眞平氏を主査に、委員として眞貝忠篤先生、川崎善三郎氏、及び中山博道先生外、十二名の當代の名人と目された人々に委嘱して、討究を進めることになった。諸大家は、古今の名人達士の跡をさぐり、極意の門を叩き、また自身の修行體驗を基礎に熱心な努力を傾注し、研鑽討議を重ねて系統的に纏め、大正元年になつてこれを公開した。これが以後一般の剣道研究者に最大の指針となつた「大日本帝國剣道形」である。

この剣道形は、まさかの場合には、例えばやむを得ず貴重な生命を賭けるような破目に立至つた時にも應用のきく、大切な生命の護身術技であるから、平素における形の修行にも、眞面目に行うべきである。充分の氣合をこめ、寸分の油斷なく、一呼一吸も慎重に確信を以て相手に對す

るのである。

形は決して「型」ではないことは幾度も繰返す通りである。動作・姿勢がいかに巧みでも、氣合が抜け、或いは冗談半分では、流祖や形制定者諸先輩の意志を辱しめることになる。無雜作や散漫は、絶対いけないのである。

剣道形は、大太刀七本と、小太刀三本の十本で成立つてゐる。

數の上から見ると、十本では極めて少い感があるが、實際行ふと直接變化出來る形の數は、優に八十以上の技になり、更になお、機に臨み變に應ずる間接の變化を加えるならば、その組合せは無限で、結局、形十本の派生といえるから決して「十本」で不足不備ではない。

さて、形を實演する者が、第一番に知つておかねばならないことは、形實施中の打太刀、仕太刀の名稱の意味である。

打太刀と呼ばれる側は、先生格、形の實演上、客位で教授する側のことであるが、仕太刀の方は、門人格、修行上では教わる對象者、即ち主位で、打太刀の攻撃に對し、形として豫め定められた約束の標準に従つて、進退動作をする側のことである。

打太刀は、仕太刀を攻撃する反面、仕太刀の動作を援助するように振舞い、あらゆる點に注意を配り、仕太刀の側がよく悟り會得をするように補助する役目である。であるから、打太刀は、道場ではいつも上席に、仕太刀は下手にあるのが作法である。

以上、剣道に於いてこの形の研究が最も大切であることを言添え、次章に形制定の成文を掲げて、讀者の参考とする。

十、日本劍道形 (元大日本帝國劍道形)

立

會

(1) 打太刀 仕太刀 劍を提げ立禮に始む。

最初、右手に提げ——刃部を上にし所謂提刀にして自然のま——立會の間合に進む。

立會の間合に進んだ後、禮をなし刀を右手より左手に持ち換え、拇指を鐔に懸ける——刃引の時は、持ち換えると同時に左腰に帯び左手を鐔元に添え、中指を鐔にかける。

禮は、先ず正座——玉座又は神前——に向つて敬禮を爲し、後相互の禮をなす。天覽の場合は最初刃部を下に柄を後ろに切先を前下りにして右手に提げるのであるが、此の場合刀の栗形は掌中に容るゝものとされている。

(2) 立間合の距離は凡そ九歩とす。

但し互いに大きく三步ずつ踏出し蹴蹴しつゝ刀を抜き合す。その構えはやゝ右足を踏出し自然

體なるを度として立ち上り、劍尖を下げ、互いに左足より小さく五歩退き（この場合は必ず一旦中段に構えたる後）その條の構え（次に行ち可き構え）をなす。

（3）最終の禮は最初に同じ。

最終の禮は先ず相互の禮を爲し、次に正座——玉座又は神前——に向つて敬禮して退場するといふ順序である。

懸 聲

（1）ヤー、トーの二聲となす事。

劍

（1）正式には白刃（刃引）を用ゆ。

（2）練習には木劍を用ゆ、その寸法左の如し。

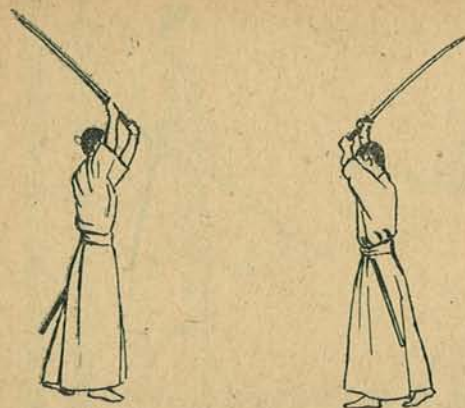
總尺 三尺三寸五分 柄 八寸

但 鐔切羽の間 五分

小太刀 一尺八寸 柄 四寸五分

第一 本

打太刀 諸手上上段、仕太刀 右諸手上段にて互いに進み（打太刀左足より、仕太刀右足より）



第 26 圖 形（一本目）
（左）打太刀 （右）仕太刀



第 27 圖 形（一本目）

間合に接するや（第二六圖）打太刀は機を見て右足踏出し仕太刀の正面を打つ、仕太刀は左足より體を少し後方に披き打太刀の正面を打ち、（第二七圖）左足を踏出し上段に冠り殘心を示す。

打太刀は劍尖を下段のまゝ左足より二歩退き、下段より劍尖を中段に着くるを仕太刀も同時に上段を下ろし相中段となり劍尖を下げ元に復す。

第 二 本



第 28 圖 形（二本目）

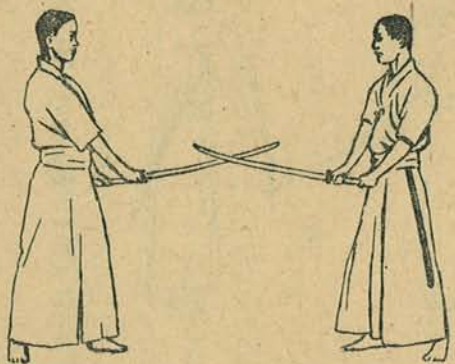
打太刀 仕太刀 相中段にて互いに進み、間合に接するや打太刀は機を見て仕太刀の右籠手を打つ、仕太刀は左に左足を披き（第二八圖）大きく右足を踏出し（第二九圖）同時に籠手を打ち相中段となり劍尖を下げ元に復す。

第 三 本

打太刀 仕太刀 相下段にて互いに右足より進み間合に接するや、打太刀は機を見て劍刃を少し仕太刀の左に向け諸手にて仕太刀の胸部を突く。仕太刀はこれを入れ突に流すと同時に打太刀



第 29 圖 形（二本目）



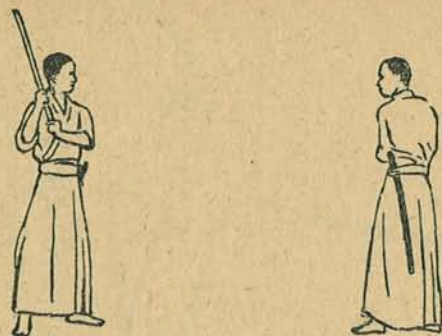
第 30 圖 形（三本目）

の胸部を突く。打太刀は此時右足を引き、仕太刀の劍尖を右に押え（第三〇圖）左足を引くと同時に又左に劍尖を押えるを仕太刀は左足右足より位詰めにてやゝ二歩右足より進み、後、相中段

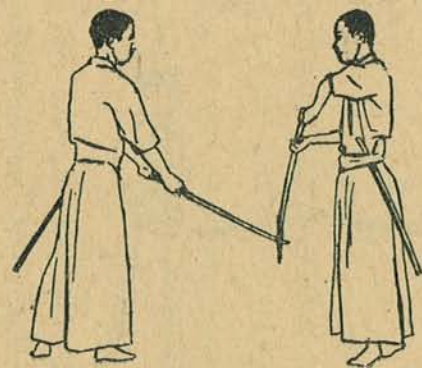
となり剣尖を下げ元に復す。

第 四 本

打太刀八相 仕太打脇構にて互いに左足より進み間合に接するや(第三一圖)打太刀は機を見



第 31 圖 形(四本目)



第 32 圖 形(四本目)

て八相より仕太刀の正面を打つ。仕太刀も同時に脇構より打太刀の正面を打つを以て相打となり、打太刀は剣尖を少し仕太刀の左に返し右足にて進むと同時に諸手にて仕太刀の胸部を突く。仕太刀は左足を左に轉ずると同時に捲き返し(第三二圖)打太刀の面を打ち相晴眼となり剣尖を

下げ元に復す。

第 五 本



第 33 圖 形(五本目)

打太刀左諸手上段 仕太刀晴眼にて互いに進み(打太刀は左足より、仕太刀は右足より)間合に接するや、打太刀は機を見て右足を踏出すと同時に諸手上段より仕太刀の正面を打つ。仕太刀は其剣を摺上げ(第三三圖)打太刀の正面を打ち右足を引き左上段に冠り残心を示す。打太刀は剣尖を晴眼に着くるを以て仕太刀も左足を引き剣尖を晴眼に下ろし相晴眼となり剣尖を下げ元に復す。

第六本



第34圖 形(六本目)

打太刀晴眼 仕太刀下段にて互いに右足より進み間合に接するや、仕太刀は機を見て下段より剣尖を晴眼に着くるを打太刀は右足を引くと同時に左上段に冠る。仕太刀は晴眼のまゝ大きく右足より一步進む。打太刀は直ちに晴眼となり機を見て仕太刀の右籠手を打つ。仕太刀は其剣を摺り上ぐると同時に左足を左に抜き右足を踏出して右籠手を打ち左足を踏出し上段に冠り残心を示す。
(第三四圖) 打太刀は剣先を下げ左足より少し引き相晴眼となり剣尖を下げ元に復す。

第七本

打太刀 仕太刀 相晴眼にて互いに右足より進み間合に接するや、打太刀は機を見て仕太刀の胸部を諸手にて突く。仕太刀は諸手を伸して剣先にて其剣を押し互いに相晴眼となり打太刀は左足を踏出し右足を踏出すと共に體を捨て諸手にて仕太刀の正面に打込む。仕太刀は右足を右に抜き(第三五圖)左足を踏出して體を摺り



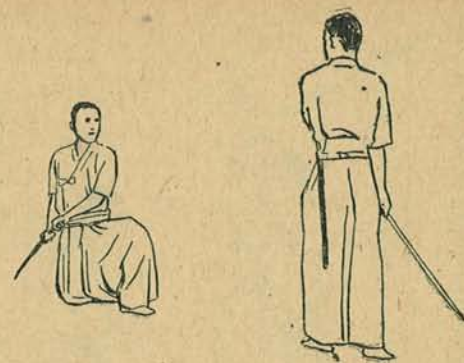
第35圖 形(七本目)

違いながら諸手にて打太刀の右胴を打ち右膝を蹴踞、脇構

えをなし、残心を示し(第三六圖)後、相晴眼となり剣尖を下げて元に復す。

説明

第一本 相上段は先の氣位にて進み、先々の先を以て仕太刀勝つの意。



第 36 圖 形（七本目）



第 37 圖
形 形を終り刀の納め方

第二本 相中段は互いに先の氣位にて進み、仕太刀先々の先にて勝つの意。

第三本 相下段は互いに先の氣位にて進み、仕太刀先々の先にて勝つの意。

第四本 陰陽の構えにて互いに進み、仕太刀後の先にて勝つの意。

第五本 上段、晴眼互いに先の氣位にて進み、仕太刀先々の先にて勝つの意。

第六本 晴眼、下段互いに先の氣位にて進み、仕太刀後の先にて勝つの意。

第七本 相晴眼にて互いに先の氣位に進み、仕太刀後の先にて勝つの意。

小太刀形三本（打太刀長劍 仕太刀短劍）

第一本

打太刀上段 仕太刀晴眼半身の構え（第三十八圖） 互いに進み（打太刀左足より、仕太刀右足より）仕太刀入身となるを打太刀は上段より仕太刀の正面を打下ろす。仕太刀は體を右斜に披

くと同時に受け流し、打太刀の正面を打ち（第三十九圖）左足より一步引き上段に取り残心を示し、後、相睨眼となり剣先を下げ元に復す。



第 38 圖
形（一本目）（左）打太刀（右）仕太刀



第 39 圖 形（一本目）

第 二 本

打太刀下段、仕太刀睨眼半身の構え 互いに右足より進み、仕太刀の入身とならんとするを打



第 40 圖 形（二本目）

太刀は脇構えに抜き仕太刀の再び入身となるを脇構えより正面に打込む、仕太刀は左足を左に前進し體を左に轉じその劍を受け流し（第四十圖）面を打ち打太刀の二の腕を押え劍尖を咽喉部に着け残心を示し（第四十一圖）後、相睨眼となり劍尖を下げ元に復す。

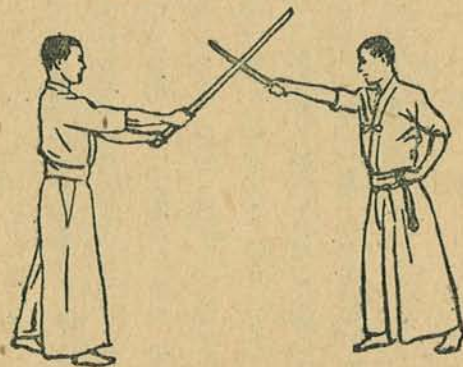
第 三 本

打太刀睨眼 仕太刀下段半身の構え

互いに右足より進み、仕太刀は入身とならんとするを打太刀は上段より仕太刀の正面を打ち下ろす。仕太刀はその剣を右へ摺り落す(第四十二圖)。打太刀は直ちに仕太刀の右胴を打つ。仕

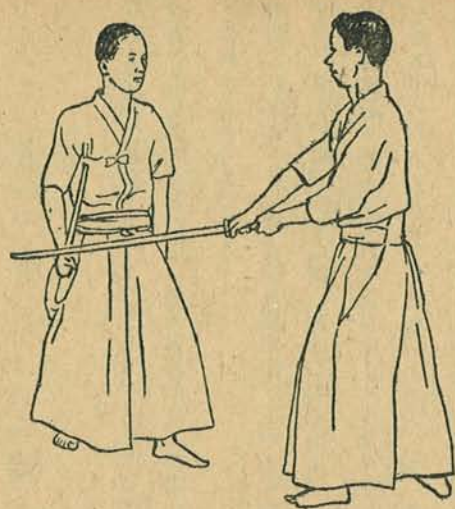


第 41 圖 形(二本目)



第 42 圖 形(三本目)

太刀は左足を左斜めに踏込む(第四十三圖)と同時に小太刀の鐔元にて打太刀の鐔元を押え入身となり打太刀の二の腕を押えて二、三步進み剣尖を咽喉部に着け、後、晴眼となり剣尖を下げ元に復す。



第 43 圖 形(三本目)

十一、着 装

服装は華美や贅澤であつてはならないことはいうまでもない。剣道の用具というものは、最も実用的な、活動に好都合のもので、きちんとしたものをさへ撰べば、それで足りるのである。

着装としては、まず稽古着と袴だが、その上に撃突に對し身體の安全を保つ爲、防具を着用する。面、籠手、胴、垂を正確に着けるのである。

面の紐は最も長く、それで面金をしつかりと頭にくくりつけるのだが、それはグラ／＼したり上つたり下つたりしないようにがつちりと、同一点を通る紐は間をあげないで密着させ、そして首を締めつけないよう、直ぐにぬげることに注意する。

胴の紐は背後で交叉させ、胴の上部の乳に結び、短い方は背後でしつかりと結ぶ。

籠手は左手から入れるのが順序で、便利でもある。

總て紐の多い道具は、一々丁寧にその結ぶべき所できちんと結んでおくことだ。それが正確に

やつてないと思わぬ失策を演ずることが多い。

次に、稽古、試合を終つて着装を解く時は、第四十四圖の様に正座し、竹刀は自分の左側に置き、解いた防具は垂を裏返しに胴に結びつける。これは膝の汗を汲いこんだ垂裏を風に當てる爲である。



第 44 圖 防具の納め方

胴の紐は長い方を十文字にその垂の上から、垂を胴に縛りつけるように結び、面紐は面金の上部に通して短く揃え、そのまゝ、その中の二本の紐を籠手に通し、胴の内側の孔に通す。そして最後に胴の下に紐で、面と籠手を内側に纏めこんでしまふ。

面や籠手の内側は最も汗になる所だから、その中には何も入れないように、そして纏めた防具は指定の場所にきちんと整頓して置くのであるが、とかく汗にしみり勝ちのものだから、充分風通しのよい乾燥し易い場所を撰んでつるさなければならぬ。

稽古着は直接肌に着けるので、稽古の度に汗を吸いこむものだから、各自が各々自分のものを持ち、他人との借り貸しは避け、稽古着も、また袴も時々洗濯して、すべて清潔に保存するように心掛ける。

十二、刀（竹と鐵）

竹の刀――

まさしく、これは刀である。

眞刀にならない、修行の道具として作られた「竹刀」である。刀が武士の魂であるとしたら、今

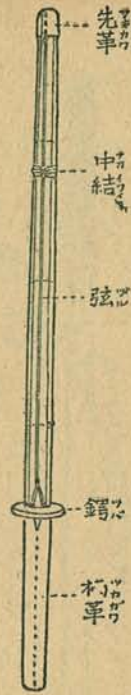
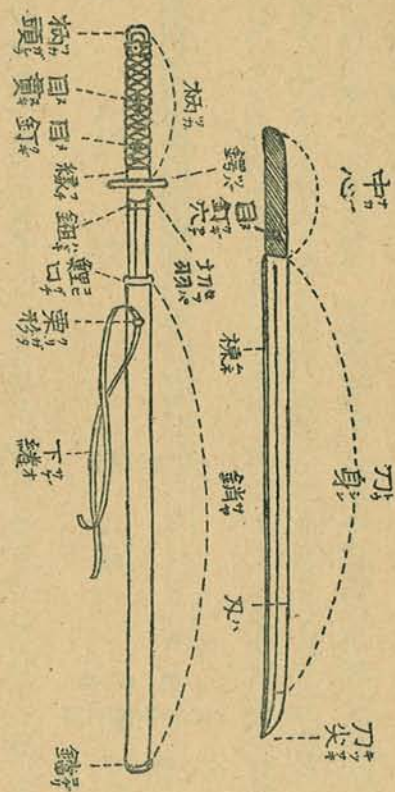


圖 45 竹刀各部名稱
の劍道修業者にとつては竹刀はまさしく魂でなければならぬ。

竹刀は、たどれば遠い起原を持つてゐるが、現在のものに近く進歩したのは徳川末期からである。無暗と長いものを使われたようだが、大體三尺八寸と定められたのが安政三年で、江戸講武所に諸大家が集つて相談の結果、長短を折衷し一般の身長體格を考慮に入れて、技術修行上その寸法を最適と認めてきまつたという。



從來大體定つていたのは、大人用が三尺八寸か九寸、少年用は三尺六寸であつたが現在は大人用でも三尺六寸である。無刀流では三尺二寸の短いものを用いている。

刀劍は、天照大神が傳國の寶として三種の神器に加えられたこと、垂仁天皇が諸國の神社に刀劍を神寶として納められたことなど——更に武家が永い時期政治的に優越の地歩を占めたことなど、こうした歴史的環境から、わが國民はいつしか、刀劍を神聖化し、誰もが限らない

尊敬と愛着を持つようになった。事實、言うべからざる壯嚴な匂いと光をたぐえ、一たび鞘を拂えば、誰しも襟を正さざるを得ないのである。

十三、諸流とその祖

極意は、天地萬物共にことごとく一に歸するものである。

古くから傳えられた劍道の流儀も、その數はすばらしく多いのであるが、しかも皆等しく一源であつて、その間の理合は決して相異する筈もない。廣く何流、かに流と分れたのは、その始祖獨自の見立工夫を以て假りに名づけたもので、理に於いて異りがないことは、先に形の章で述べた通りである。

こゝに、現在記錄に明かに遺つてゐる流名とその始祖の名を掲げるが、經歷について一々附記出来ないことを残念に思う。しかし何流は誰が創め、誰が編み出した流は何と言ふかどんな流儀があつたかは、これで大體分るのである。

三大流祖

天神正傳新當流（神道流）——飯篠山城守家直（長威齋）足利中期

下總國香取郡飯篠村の住人、後同州山崎村に移る。幼少より好んで刀槍の術に勵み、鹿島香取の兩神に祈願を籠め、ついに天神正傳新當流を編み出した。劍道中興の祖とも言うべき人で、一羽流、微塵流、ト傳流、有馬流、天道流、等は皆この系統である。

愛州影流——愛州移香（惟香とも言う）

この人はどういう經歷の人か、はつきりしないが、九州の鶴戸岩屋に籠り靈夢を見て兵法を悟つたと言われている。上泉伊勢守はその傳をうけたという。

中條流——中條兵庫長秀——足利初期より中期

相模鎌倉の人で、地福寺の僧、慈音に従つて刀槍の術を學び、數年の後その奥儀に達し、更に自ら發明して中條流を編み出した。その門で傑出した甲斐豊前守から大橋勘解由左衛門が出、それから富田一家が出て、その富田流から一放流、長谷川流、鐘卷流、一刀流、等が、中條流の系統を受けて世に出た。

各流派とその祖

一羽流
鹿島新影流
新影流
卜傳流
神影流
眞新陰流
直心流
直心正統流
體捨流
心貫流
有馬流
天道流
富田家祖流
富田祖流

諸岡一羽
松本政元
上泉伊勢守信綱
塚原卜傳
奧山公重
小笠原長治
神谷眞光
高橋重活
丸目藏人太夫鐵齋
奧山左衛門太夫
有馬大和守乾信
齋藥判官傳鬼房
富田九郎右衛門長家
富田越後守重政

一放流
長谷川流
新陰流
柳生流
柳生新陰流
久保流
庄田流
正田影流
鐘卷流
一刀祖流
一刀流
忠也派一刀流
小野派一刀流
梶派一刀流

富田一放
長谷川宗喜
柳生但馬守宗嚴
柳生十兵衛三嚴
柳生飛彈守宗冬
久保作十郎宗喜
庄田喜兵衛
正田文五郎
鐘卷自齋
伊藤一刀齋影久
神子上典膳忠明
伊藤典膳忠也
小野治郎左衛門忠常
梶新左衛門正直

東	丹	自	小	貫	二天一流(政名流)	二天一流(二刀鐵人流)	吉	無	無	道	念	將	願
軍	石	源	田	心			岡	名	無	鬼	監	鞍	
流	流	流	流	流			流	流	無	流	馬	流	流
									想				
									東				
									流				
川	衣	瀬	小	完	宮	青	吉	石	東	山	上	大	松
崎	斐	戸	田	戶	本	木	岡	田	下	本	阪	野	林
鑰	丹	口	讚	司	武	城	憲	伊	野	勘	半	將	左
助	石	備	岐	箭	藏	右	法	豆	守	助	左	監	馬
	入	前	守	家	政	衛		守	平	道	衛		助
	道	守	朝	俊	名	門		守	元	鬼	門		
						金			治				
						家							

諏	京	源	重	英	田	一	伯	戶	三	神	天	涼
訪			信	心	宮	宮	香	田	和	道	心	天
流	流	流	流	流	平	流	流	流	流	無	獨	覺
			(無		流	(拔				念	名	清
			双		(拔	刀				流	流	流
			流)		刀	一						
					宮	宮						
					流)	流)						
方	前	木	林	長	田	一	丸	片	伊	福	根	堀
波	原	層	崎	谷	宮	宮	目	山	藤	井	來	口
見	備	庄	甚	川	平	左	主	伯	道	平	獨	亭
備	前	九	助	主	兵	太	水	香	隨	右	心	山
前	守	郎	重	稅	衛	夫	正	守	清	衛	齋	貞
守			信	之	重	昭		久	長	門		勝
				助	正	信		安		嘉		
				英						平		
				信								

直心影流
克己流
本心刀流
心形刀流
新心流(關口流)
澁川流
鐵心流
無眼流
大東流
三義明知流
無海流
小田變應流
機迅流
眞陰流

山田平左衛門光德
安丸仲左衛門之勝
妻形謙壽齋
伊庭是水軒光明
關口彌左衛門
澁川伴五郎
大塚鐵心
反野無格
大東萬兵衛
川澄新五郎忠智
無一坊海圓
小田東太郎義久
依田新八郎秀復
天野傳七郎忠久

無形流
柳剛流
當流
天然理心流
無外流
鏡心明智流
弘流
正天狗流
太平眞鏡流
玉影流
高松御流儀
無滯體心流
鈴木無念流
今川流

別所佐兵衛範治
岡田總右衛門奇良
山本三夢入道玄常
近藤內藏助長裕
都治月丹資持
桃井八郎左衛門
井鳥巨雲爲信
池原左兵衛正重
若名主計豐重
高木伊勢守守富
讚岐守賴重
夏見族之助
鈴木大學重明
今川越前守義眞

シナイ競技入門篇

警	甲	一	北	去	二	和	辻	集	今	微
視	源	刀	辰	水	階	田	無	成	枝	塵
流	一	無	一	流	堂	流	外	流	流	流
	刀	刀	刀							
	流	流	流							
警	逸	山	千	都	松	和	辻	波	今	根
視	見	岡	葉	築	山	田	無	多	枝	岸
廳	多	鐵	周	安	主	隨	外	野	左	鬼
	四	舟	作	左	水	心		直	仲	角
	郎	高	成	衛				好		
	義	步	政	門						
	利									

この外、始祖、流派が多数あつたことを附記しておく。

しない競技普及の現状

昭和二十一年、東京在住の各大學、専門學校の剣道OBと専門家中の有志による二十日會が生まれ、毎月二十日剣道についての懇談の會合が持たれた。そして昭和二十四年春に「東京剣道競技連合會」が発足したのである。その後、二回の大會を開催した。

その間、諸般の努力を傾注した結果「しない競技」の名稱を用い、新構想のもとに、稽古も從來の竹刀に換えるに、曾つて柳生流が用いた「袋じない」の着想に鑑み袋じないを採用するなど、種々の改革がなされた。

かくて、二十五年三月五日には、全國の剣道關係の代表三十名が參集して「全日本しない競技連盟」發企人會を開催、これを創立總會として競技規程を審議可決した。

以後、全日本しない競技連盟は、左の如き歩みを續けたのである。

四月——しない競技の普及講習會並びに連盟地方ブロック會議を北海道、東京、名古屋、大阪、山口、福岡に於て開催した。

六月廿五日—第一回本連盟評議員總會を伊東鐵道集會所に於て開催し、競技法、審判規程を決定した。

八月十日—京都丸山公園音楽堂にて、しない競技公開演技會を行つた。

八月廿日—光市に於て第一回關東地方しない競技大會を開催した。

十月廿八日—しない競技技術委員會、用具委員會を名古屋市名鐵會議室に於て開催した。

十月廿九日—第一回全日本しない競技大會を第五回國民體育大會協賛として名古屋市に於て開催、岐阜連盟チーム優勝した。

十一月一日—第一回大會批判研究會を東京に開催した。

十二月十二日—米國教育指導團一行、總司令部CIE教育部長、體育課長其の他十數名、しない競技を觀覽、批判懇談會を開催した。

十二月廿二日—文部省主催全國都道府縣體育主管課長會議の開催の際、しない競技の實演を行い紹介した。

十二月廿五日—福岡市に於て九州地方ブロック會議を開催し、公開演技を行つた。

昭和廿六年になつて、

二月十八日—大阪朝日新聞社新講堂にて關西しない競技大會を開催した。

三月廿五日—地方ブロック代表者會議を開催、しない競技規程を審議した。

五月四日—東京日比谷公會堂に於て、毎日新聞社後援の下に加盟團體選抜チームの第一回全國しない競技會を開催し、兵庫縣チーム優勝した。

五月五日—本年度評議員總會を開催した。

六月廿四日—京都に於て第一回しない競技審判講習會を開催し、各加盟團體代表者一五〇名參集、公認審判規程を決定した。

七月八日—全國加盟團體毎に講習會並びにしない競技會を開催した。

九月五日—札幌市に於て全道しない競技大會並びに講習會を開催した。

十月十日—技術委員會を開催、「學校體育教材としてのしない競技」について研究した。

十二月廿二日—東京の各代表新聞社運動部記者によるしない競技懇談會を開催した。

十二月廿四日—中部日本新聞社主催、本連盟協賛の全國都道府縣代表のしない競技優勝試合を行つた。

十二月廿五日—第二回全日本しない競技大會を、東京九段高校體育館に於て開催し、團體京都チ

1、個人早大クラブ關川、女子神奈川高野初江氏優勝した。

三月四日—文部省主催を以て大學、高等學校、中學校の代表者、體育指導者代表、體協關係者四〇名出席、しない競技懇談會を開催せられ「學校體育教材として採用」に全員が賛成した。

三月十八日—全國都道府縣保健體育主管課長會議に於て「しない競技の學校體育教材として實施」を適當と認むることに決議された。

右の經過中、會長たる元青山學院長・衆議院議員、笹森順造氏、元厚生省體育官石田一郎氏、教育大教授・中野八十二氏等を中心に各氏が熱心に努力され、法務總裁木村篤太郎氏も種々支援されたのである。

「しない競技」の出現は、各地に於いて多大の反響を呼び、短期間に全國的普及を見るに至つた。この間、全國青少年の關心と期待は高まり、現在、全日本しない競技連盟へ加入の、各都道府縣連盟は三十三、傘下クラブは四〇三、會員數三一、八〇〇人に登る盛況である。

教育界に於いては、新學年度から、文部省に於ける省議決定に依つて二十七年四月十日、別項

通牒の通り公私立大學各短期大學各都道府縣知事、同教育委員會、各國立高等學校長あて、しない競技實施に關する通知がなされたが、これで、この競技は今後、學校體育として全國幾十萬の學生・生徒が實習することになった。

尙二月二十四日には、大阪中之島公會堂に於いて、連盟主催の第一回東西對抗しない競技大會が開かれ、本著者も列席して多大の感銘をうけたのである。

○

文初中第二八九號 昭和二十七年四月十日

各國公私立大學長

各國公私立短期大學長

各都道府縣知事

各都道府縣教育委員會

五大市教育委員會

各國立高等學校長

殿

文部事務次官 日高第四郎

學校におけるしない競技の實施についで（通知）

戦後新しいスポーツとして、民間に普及しているしない競技を學校體育の教材として取りあげることの可否については、それが舊來の劍道の運動形式を參考として作られた關係もあり、本省において慎重に検討してきました。その結果、中學校以上の實施可能な學校においては、この競技を體育の教材としてとり入れてもよいと考えるにいたしました。

それは、これまでの學校體育の教材中に個人的格技形式のスポーツが少ないので、體育の一般目標から考えて、そのような教材による學習が必要とされていましたが、しない競技はこの必要にこたえる價值をもつものであることを認めたからであります。

したがつて、この競技も他のスポーツ教材と同じような立場で體育計畫の中において指導されるべきものでありますが、これまでの経緯もありますので、實施しようとする學校においては、柔道及び弓道の實施要領に準じ、次のことがらについてじゅうぶん考慮を拂い、教育的に運営していくでさう。

一、指導者の資格

(1) 必修時の體育

體育擔當の教官で文部省または、都道府縣委員會主催の「學校しない競技講習會」を修了し

たもの。

(2) 自由時の體育

イ、體育または體育以外の教官で上記講習會を修了したもの。

ロ、教官以外のものにあつては、大學または都道府縣教育委員會がとくに學校教育の理念についてじゅうぶん理解をもち、人格、教養ともにすぐれていると認めた者で、上記講習會を修了し、學校長から委嘱されたもの。

二、用具

しない競技を實施するに必要な用具を無理なく備えていること、貴學（都道府縣教育委員會、校）におかれてもこの趣旨を了解され、その實施にあたり、運営上遺憾のないよう御配慮をお願いします。學徒の心身の發達に應じたしない競技の指導内容や競技方法等については、近く本省から發行される「學校におけるしない競技指導の手びき」に具體的に示すことになつておりまたその手びきの發行と同時に中央講習會を開くことを計畫しておりますので念のため申し添えます。なお都道府縣教育委員會におかれては、各都道府縣所在の教育委員會（五大市を除く）に對しこの趣旨を傳達されるよう、よろしく願ひします。

しない競技とは

しない競技の特長

しない競技は種々な特長をもっている。

(1) 人間の自衛本能を巧みに取入れ、これを應用して純正な體育化した萬人向の快活明朗で高雅な競技であること。

(2) 試合には時間と場所に一定の制限を設け、その範囲内で活動する合理性を持たせていること。

試合場は横六米、縦七米の區劃を設け、技術及體力によつてA級、B級、C級に分れ、試合時間をA級七分、B級五分、C級三分としてその制限範囲内で自由に競技するように合理性を持たせ、試合は一ポイントを一點として、その點數によつて勝敗を決する得點制としている。

(3) 勝を制しようとして、相手の活動を不當に妨ぐる暴力的行爲や洞喝の縣聲などを禁止し、

輕快で、疼痛や怪俄の心配がないこと。

(4) 初心者から熟練者に至る技術に應じて、クラス別に試合を行うから老幼男女(七、八歳の)子供から八十歳の高令者まで)誰れでもやれること。

(5) 短時間でも運動量は充分とれるし又繼續時間は自主的に決し得るから過激におちいることがないこと。

(6) 二人以上なら幾人でもやれること。

(7) 試合方法は個人、團體いすれでもよく、又特點法は種々變化あつて興味が深いこと。

個人試合も組合せによつて勝抜き、輪轉、總當りの方法がある。團體試合も五人でも、十人でも二十人でも同様の方法で試合が出来る。

(8) 用具は簡單低廉で容易に備えられるし、屋内でも屋外でも四季、天候、晝夜の別なく行うことができること。

用具は「袋しない」で、竹棒は手製で出来る。防具は研究の結果簡單低廉なものが出来るようになり又防具なしでも出来る。場所も廣いところを要しない。

しない競技の目的

健全なる身體の發達をうながす

- (1) まず身體の正常な發育を助け、身長、體重を著しく増す。
「しない競技」は、一種の準急速な跳躍運動と胸廓の縮脹を促進する兩臂の上下運動である。
従つて身體の呼吸作用の向上、心臓の發育・胸部の擴張及び上肢軀幹筋の發達に大きな影響を興える事は言うまでもない。體重も適度の發達を促して正常な發育を助長することは明かである。

- (2) 筋骨と内臓の偏頗な狀態と機態とを矯正して、よく均齊のとれた柔軟で、靱強なものとする。

- (3) 體力が増し耐久力が加わる。

本競技は一つの體技であるから體力が増すことは當然であり、又制限時間一ぱいの活動をするから、耐久力の養成に著しい。

- (4) 寒暑等の外氣の刺激に對する耐抗力が強まる。

春夏秋冬四季を通じて、練習が行われるから耐久力が、強まることは當然である。

- (5) 五官の機能が習熟練磨され、神經系統の四肢五體の支配力が強まり、運動々作の澁滯遲鈍が除かれ、活動の機敏、巧緻、速度、適應、正確、リズム等が向上する。

「しない競技」は一種の條件反射作用によるもので、技術の練磨によつて巧緻性が進み、動作がリズムミカルとなる。

- (6) 自衛、護身の體技を習う間に自然と身體が強大になり、活動が自在無碍になる。

- (7) 姿勢態度が端正高雅になり、身體の屈伸去就が自在になり、運動量が充足するから日常の座臥進退その度に適い、如何なる仕事の勞作にも能率が高まる。

巧緻性、耐久力が増して仕事の能率を高めることは各職場に於て實證せられつゝあるところである。

- (8) 疾病を排除克服し、不意の怪俄を免かれ、健康長壽が保たれる。

自衛護身によつて、不意に起る怪俄等は容易に避けられること、及び全身運動としてこれを持續する時は疾病を排し健康長壽を保つことも出来る。

健全なる精神の發達のために

- (1) 體育保健衛生に關する廣い知識が得られる。
- (2) 狀況を一目見たゞけで眞相を透見する明察力が養われる。
- (3) 看取した現象を適切に判斷し、これに即應して行動を斷行する敢爲の意志力が磨かれる。
- (4) 危險困難に逢つて驚かず恐れず、沈着に對處する膽力が養われる。
- (5) 克己自制と不撓不屈の魂が磨かれる。
- (6) 常住萬事に油斷のない周到な注意が出来る。
- (7) 勝敗に對する正しい理解、レクリエーションとしてのスポーツに對する眞の認識が得られる。

しない競技は萬人向の點から見てレクリエーションとして取上げらるゝ傾向が多い。

- (8) 自己反省と自信力が出来る。

社會的性格を育てる

- (1) 同好者相互の交友親善が圖られる。
對人競技として相手と最も近い距離に於てしないを仲介として直接に身體と魂を接觸せしめて競技するのだから嘘や偽りが無い。眞裸の姿で相對するから其處に自ら親交感が湧き上り尊

敬心もわいて來るのである。

- (2) 相互に人格を尊重し、禮儀は試合前後の形式ばかりでなく、全試合を通じて進める。
禮儀は形式ばかりでなく心からのものであることが本競技の根本である。相互の人格を尊重して、初めて競技の崇高さが出來、人格を磨くことに役立つ。
- (3) 正義を重んじ、飽迄もフェア・プレーの精神を堅持する。
- (4) 法及び規程に基き、正しい權威に服従し、スポーツマンシップを發揮する。
- (5) 常にも他と協同協力し、社會連帶の精神を養う。

協同の精神を實際に涵養することは容易なことではないが、しない競技の中にその協同の精神が體得出來た良い實例がある。それは――

山口縣撓撓技連盟ではこれを社會教育の中に取上げ、山口市外のある村落の隣保館が、しなな競技の練習の爲に開放、指導を始めた。この村落(二千戸)の青年の多くは夜遊び、強盜、搔拂、恐喝を平氣でやり、山口市の犯罪の七〇%はこの部落で占めており、家庭も警察もこの不良化對策に苦慮していた。ところが競技連盟の指導班がこれ等の少年を勧誘して、最初は約二十名ほどで、週三回、夜間二時間程度撓撓技の練習を實施した。最初は盜難もあり、亂暴

もするという全く無秩序に等しい彼らの状態であつたが、約二カ月後には練習者の態度が別人のようによくなり、自發的に館内の清掃も始めるといふ具合で、缺席者は殆んどなく、練習者も増加して現在百五、六十名に達し、中には両親も一緒に參觀に来る状態で、この村落全體から感謝せられ、爲に青年の氣風が一新した。山口地方檢察廳の發表するところでは、この村落に於ける青年の犯罪數は皆無となつたとのことである。この事實は、隣保館の指導方針によることながら、しない競技を通じての精神的教養と、相互の自覺と協同精神が涵養せられた結果によるもので、尊い實證である。

(6) 自ら習うばかりでなく、他を指導し扶掖するに役立つ。

前記の山口連盟の實例でよく理解することが出来るであらう。

(7) 審判者となつて正確な判斷力を養ひ、公平な處理の責任負擔の素質を養う。

競技に於ては正確な審判、公平な判斷が根本條件であるから、この養成が他の問題の公平な處理の素地となるのである。

(8) 一般觀衆の愛好心に應える道を講じ、挽競技全體の社會性を發揮する。

一般觀衆に愛好せらるゝ競技は一般觀衆に理解し易いこと、又觀て面白いこと、やつて興味

があることなど色々條件があるが、社會性を持つように競技自體を改良、研究せねばならないことはいうまでもない。社會性の中には民族本來の傾向もあるから、しない競技はこの點に立脚して大衆スポーツとしての眞價を發揮するのである。

しない競技の内容

體育科として

(1) 體育には多くの種類(外來のもの國內發祥のもの、陸上又は水上のもの、固定又は移動の機械器具によつて行ふもの、用具の投げ打ちなど操作の技を主とするもの、その兩者を兼ねたもの、徒手のもの、個人で記録を造るもの、協同行ふもの、更に對人護身攻防の移動式競技等)があるが、しない競技は最も發達した複式のもので、對人護身、用具移動、特點の對人又は對團體の合理體育で、興味の深い競技なのである。

(2) 相手と接觸して行ふ競技であり、規程に従つて相互の人格を尊重し、禮節整つた、競技であるから教育的價值が高い。

(3) 保健衛生心身育成の價值高いものであるから、學校内の體育科に於ても護身競技中の上位

にあるといわれよう。

開始の時期は

(1) しない競技を一般體育としてしようという場合には成るべく早い年令に始めるに越した事はないが、この運動の性質上、又その取扱ひ方の誤り無きを期せしめ、且つ指導者や施設の點などを考え合せると、早くて小學校の上級又は中學校から開始するのが適當である。

(2) 中學校時代は身長體重が著しく増し、筋骨や内臟諸機關が格段の發達を見るが、未だ持久力が十分に出來ていない時期である。又精神的には今まで外界に奪われていた心が、内界に轉じ、自我に醒め始め、一切の物の見方が變動して來る時期である。故にこれまでの幼稚單純な遊戲に關心を失い、もつと興味の深い高尚な競技を求めることになる。従つて持久力の養成、自我發見、自己表現等に役立つしない競技を、この時期に始めるのは適當である。

(3) 年令が長じてから始めても一向さしつかえない。即ち熱心に練習すれば上手になる。

指導者について

(1) 新競技であるから、指導者たる體育教官は、今後新たに養成しなければならぬが、それにはしない競技の健全、純正なるスポーツたる性格を理論と實際を通じて示すことである。

(2) 全日本撓競技連盟は、新規程に則つて指導者の養成に當つてゐる。

(3) 體育大學又は一般大學の體育科で、しない競技指導教官を養成しようとする場合には、その養成者が、全日本撓競技連盟に於て用意されている。

實施方法について

(1) あらかじめ科學的な規程を設け、これに従つて合理的に行う。

(2) 試合場、服裝、用具等、簡素、輕快、明朗で、純正スポーツの形態で行う。

(3) 經費が小額で足りるから、普及し易い。

(4) 場所も時間も仕度も氣輕に行われる。

(5) 體育としては生理的に予備動作、予行練習の段階から次第に進んだ體技を練習する。

(6) 技能に應じて適當に試合が出来るように、能力別のA級、B級、C級の三級に分け、段階別に時間の長短割當をきめてゐる。

(7) 個人試合、團體試合の二種があるが、團體試合は總得點數制、勝者制、勝拔制種等色々の方式がある。

(8) 罰則を設け不正卑怯の手段を禁止、勝敗はフェア・プレーとスポーツマンシップの精神を

發揮して行ふ。

審判について

- (1) 審判は客觀的事實の正確な認定による事とし、出来るだけ主觀的獨斷を避けることにしてある。
- (2) 誤審防止の徹底を期し、主審の外に二名の副審を置き合議制をとる。更に線審二名を設けて審判の公正を期する。
- (3) 審判の表示には紅白の小旗を用い、掲示板の得點表式にあらわし、その判定を試合者並びに觀衆にも容易に判明するようにしてある。
- (4) 試合前には必ず審判會議を開き、審判規程と運営には充分なる理解と意見一致を圖る。
- (5) 審判規程はあらかじめ一般に公表して行ふ。
- (6) あらかじめ優秀な審判者養成に努力している。

競技會について

- (1) 競技會は小規模でも行われる。
- (2) 都道府縣大會、地區ブロック大會、全國大會等に、すでに幾度か行われている。

- (3) 各競技、大會共に人氣を博し、盛況に向つてゐる。

- (4) 競技の性質上、當事者も支持者も熱心で、觀衆も緊張興奮するが、その運営進行は儀式張らず、大會全體は興味本位で、その雰囲気は明朗そのものである。

- (5) しない競技會の費用は、從來同好の非専門家の自費及び同情者の寄附によつてゐる。

一般の關心について

- (1) しない競技は日本で發祥し、日本人の嗜好にかなつてゐるので、全國的に關心を呼び、小兒、女子、學生、一般社會人に喜ばれてゐる。

- (2) 競技規程を知ろうとして照會して來るもの、連盟加入を申込みものが益々増加してゐる。

- (3) 健全な體育、興味深い競技、精妙な體技として、スポーツ愛好者の深い關心を集め、將來は國際競技にまで發展するものと期待されてゐる。

組織について

- (1) 同好の人々が、各地で任意にクラブを組織して行つてゐる。
- (2) 各クラブが自發的に連携して各都道府縣の連合會をつくつてゐる。
- (3) 各都道府縣連合會は北海道、東北、關東、東海、近畿、中國、四國、九州地區にブロック

連合會が出来ている。

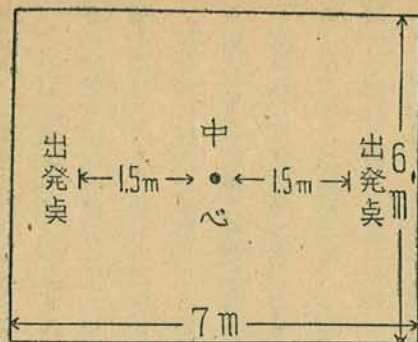
(4) 地域的組織の外に職域的同好の人々の任意的組織も構成されている。

しない競技の規程

しない競技の施設・服装・用具

試 合 場

- (1) 試合場は屋内、又は屋外とし、いずれも平坦な板の間、或いは地面においてする。
- (2) 試合場は縦(七米)、横(六米)の境界線をもつて制限し、中央に直径三十糎の圓(又は×印)とその中心からそれぞれ一米半の地點に、横線と平行に各一本の出發線を設ける。
- (3) 境界線、出發線、圓(又は×印)の線の中は約十糎とする。なお必要に應じ試合場をロープで仕切つて



第 47 圖

もよい。その場合ロープの高さはそれぞれ三呎、四呎とする。

しない競技がスポーツとして成立するには限定された試合場というものが必要である。何故なれば競技は同一条件のもとに行われるのがその精神であり、試合場を限定すること、即ち規則を設けることに依つて興味が生ずるスポーツたるの由因がある。

試合場は屋内を原則とするが屋外で實施してもよい。縦七米、横六米の廣さは^{せき}撓の長さに依る兩競技者の距離と兩競技者の活動範圍を綜合して決定した理想的な廣さである。

境界線・出發線等は常設の場合はペンキ等で印しておくのもよいが、臨時の場合は紙を用いる。板、その他床面より高い仕切りを用いる場合は傷の生じないように注意する必要がある。

屋外の場合は石灰を用いばよい。中央印は場合に依つては中央線にしてもよい。

ロープを周圍に用いることは原則として採用しない。然し高台上で行う場合は危害防止のため用いる方がよい。その場合のロープの張り方、強さはボクシングを参考にする必要がある。

試合場の外側（境界線の外側）は二米の餘地のあることが望しい。境界線の測定は線の外側より計り、出發線の距離は線の内側から計る。

試合場を選定する場合は採光に注意し、床板、或いは地表に危險物のないように注意しな

ればならない。

服 装

(1) 服装は丈夫な布で作つた上衣と、ズボンを用いる（女子はスカートにても可）。

(2) 服装の上衣およびズボンの色彩は黒色を除いて自由である。

(3) 地面で行う場合は運動靴を用いる。

上衣及びズボンは危害防止と衛生の點から木綿地の厚いものがよい。そしてからだに密着しているよりも十分餘裕のある方がよい。たゞし手の出るところ足の出るところはせば目の方がいい。女子の場合は男子と區別するためスカートを着用するのもよいであろう。野外で行う場合は安全教育と地面を踏み切る上から運動靴を使用するのが便利である。

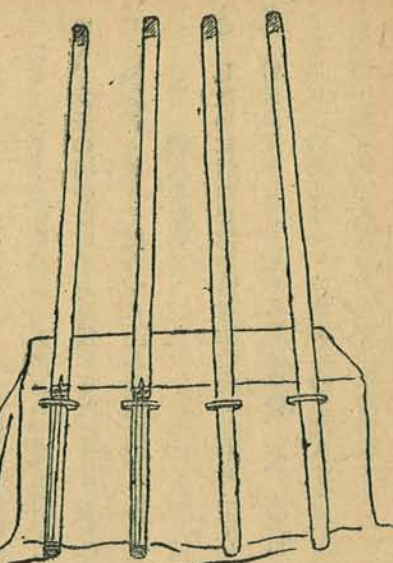
撓 (しな)

(1) しないは竹の外部を白布地の袋で包んだ「袋しない」を用いる。

(2) 竹は全長半分より先きを順次に四、八、十六以上に割つてあるものを用いる。

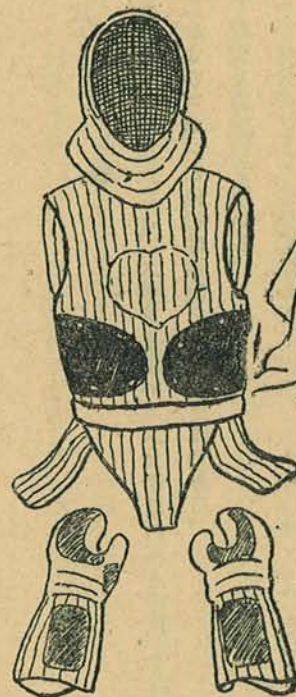
(3) しないの長さは一・一八五（約三尺八寸）以内、重さ四五〇瓦（一二〇双）以内とする。

(4) 小手留は直徑十糎（約三寸）以内の布地又はゴム製のものとする。但し形は制限しない。



第 48 圖

しないは古い時代に用いられた袋
竹刀に改良を加えて作成したもの
で、使用の便、或いは打撃に對する
疼痛の點、更に重要な點は、經濟的
に容易に作製出来るという點を考慮
に入れて制定したものである。少年
用に就いては未だ研究を要するが、



第 49 圖

大人を對象にしたものとしては現今のもので可なり完成されたものがある。

公式の試合は、公認しないの使用を嚴守するが非公式及び練習等の場合は必ずしも公認しないに依らなくともよい。

しないの袋は、危害防止と竹の損傷の點から厚地のものを使用する方がよい。しないの改良はしない競技の發展を意味するから、將來充分な研究を要するが、一般に練習の場合は出来るだけ經濟に自分の手で作製してよいのである。

防 具

- (1) 防具は面、胴當、手袋を用いる。
- (2) 面（マスク）は前面、側面は金網を使用し、着脱簡易にて軽いこと。
- (3) 胴當（プロテクター）折たたみ自由にて軽く側面に堅板（鐵板或いは竹製のもの）を縫着け打痛を防ぐ。
- (4) 手袋（グローブ）は、甲は布または革皮を用い實用に適し軽いもの。

防具はしないと密接な關連があるので、しないと共に充分な研究を要する。防具もしないと同様、公式試合の場合は公認用具を嚴守するが、非公式或いは練習の場合は、出来るだけ經

濟的に各自が工天したものを使用して行うことが望ましい。現在公認されている用具は、時代感覚と簡易に使用が出来る、更に携帯に更であることが大なる特長である。

試 合

種目および級別

- (1) 試合は個人試合、團體試合の二種とする。
- (2) 個人試合は、A級、B級、C級の三級に分け、時間制を用いる。
- (3) 團體試合は各個人の時間制に依る總點數制、勝者制、勝殘制のいずれかを用いる。
- (4) 團體試合の人数は三人以上で、試合の方法については、主催側よりあらかじめ参加團體および選手に通告するものとする。

團體試合は、嚴密な意味に於いて個人試合單位の團體試合であつて、各個人の得點が總合される試合なのである。個人試合を三クラスに分けるのは、主として選手權試合のためのもので出来るだけ條件を同じくして試合をすることはスポーツの本質であり、それには年令別、技能別等があるが、主として技能別で年令別が加味される。

時間制とは一定時間中に得點の多い方を勝とする試合方法。

團體試合は、チームの各選手の對個人試合(時間制)に依つて生ずる得點の總數に依つて決める總點數制と、各選手の對個人試合で勝つた者の數によつて、チームの勝敗を決める勝者數制と、對個人試合で勝つた者が相手チームの次ぎのものと試合をする資格を有して勝者が常に残つて行く勝殘り制の三つの方法を採用している。

實驗の結果、しない競技の團體試合には總點數制が一番興味的である。

總點數制の特長は、各個人が、團體の有利になるため一點でも多く得點すべく最後まで緊張を弛めずに試合し、團體精神を發揮する所にある。例えばいかに前の方で多く得點していても最後が奮わず、大量得點されて傾勢が逆轉される場合があるため、最初に有利であるからといつて油斷することなく、又試合する者も後の選手が有利になるため自己の能力の最善を發揮しようとする團體精神に依據している。

しない競技の團體試合とは、三人以上の人数に依つて行われる試合をいうのであつて、選手の選出方法も、最強メンバーで行われる場合、又は年令別に行われる場合、或いは職業別に行われる場合等がある。

試合時間

(1) 個人試合の時間を次の通り區別する。

A級 七分 B級 五分 C級 三分

(2) 團體試合の各個人の試合時間を三分とする。

(3) 個人、團體試合とも、延長時間を二分とし、先取得點勝ちとする。

試合時間は競技者が得點を争うに要する時間で、それ以外の時間は凡て除外されなければならない。但し競技者が得點、反則等があつて再び中央に呼戻されて、試合を續行するに要する時間は含まれる。その他の場合は主審は直ちに計時係りに時間外であることを明示して試合時間より除くようにする。その場合の戦鬭行為は一切中止されなければならない。

しない競技は瞬間的に勝負が決るため、例え僅少な時間といえども勝敗に影響することが大きい。従つて計時係は常に正確に、公平に計るよう心懸けねばならない。計時係は必ず二人以上であることが大切である。計時係が二人の場合はその一人は全體の時間を計り、他の一名は主審の時間外の通告を受けてから試合を再開するまでに要した時間を計り、全體の時間から除外して任務を分擔する。計時係が三人の場合は全體の監視に當る。

試合時間制定の基本的條件は、競技者をして最大の能力を發揮せしめ、而もその試合が遅緩することなく緊張裡に常に興味を失わない點にある。従つて技術の熟達の高下に依つて試合時間の異なることは當然である。

試合方法

(1) 試合場の位置はあらかじめ公平な方法で決める。

(2) 競技者は横線の中央より場内に進み、互いに禮をして出發線に立ち、主審の合圖を待つ。

(3) 競技者は主審の「用意」の合圖で構え、「始め」の合圖で各自の自由な仕方て試合を開始し、「止め」の合圖のあるまで試合を繼續する。

(4) 得點の部位は面部(中央、左、右)小手部(左、右)胴部(左、右)喉頭部(但しA級、B級)とする。

(5) 競技者は主審の「止め」の合圖があつたなら、試合を中止し有効な場合は主審の指示を待つ。無効の場合は、その場より主審の「始め」の合圖で試合を繼續する。

(6) 試合時間が経過して主審の判定があつたならば、競技者はしないを左に提げ、互いに禮をして横線より退場する。

(7) 延長の場合は、主審の「用意」の合圖で再び構え、「始め」で試合を開始する。

試合の位置は光線、その他の條件に依つて試合に影響する所が頗る多い。従つて時間的に餘裕がある場合は試合直前に適當な方法に依つて定める。若し試合管理上あらかじめ決定する必要があれば最も公平な方法に依つて前もつて決定しておく。

競技者はしなを左或いは右に軽く提げ、横の境界線より試合場の中央に進み、互いに禮をして出發線で主審の合圖を待つ。禮は相手の人格を尊重して、互いにフェア・プレーを誓う行為であるから明瞭なうちに鄭重さを欠くことなく行うべきである。又場合に依つては更に中央に進み出て握手するのも一つの方法である。團體試合の場合は會場に整列して揃つて禮をし、主將が進み出て握手を交し、各人の場合は軽い會釋程度でよい。

主審の「用意」の合圖で構える。構えは各自の最も有利な方法で構える。主審の「始め」の合圖で試合を開始し、「止め」の合圖まで眞摯敢闘しなければならない。無斷で試合を中止したり、眞面目に行わないで試合を放棄することは、立派な試合を行うことが出来ないのみならず相手に對して禮を失することになる。

競技者は主審の「止め」の合圖があつたならば、いかなる事情にあつても試合を中止して主

審の指示に従わねばならない。有効な打突及び相手側の反則に依つて得點となつた場合は試合を中止して速かに中央に戻り、次ぎの試合に備える。故意に自己を有利にするため時間を遅らせるが如きは競技精神に反する行為であるから充分つゝしまねばならない。

無効の場合はその場所から試合を續行するが、それは得點の場合は試合を區切つて新たにを行うためであつて、無効の場合は前からの繼續であると考えるのである。得點の場合一つ一つ試合を區切ることについては種々議論があるが現在までの經驗に依ると、しない競技は全身、全靈を一點に集中して瞬間時に得點をとるところに、他競技に見られぬ特長を有するため區切りをつけて新たな氣分で行うことが試合を常に緊張させ、巧妙なる技の出現を可能ならしめない競技の本領を遺憾なく發揮する。換言するならばしない競技は全神經の統一を必要とし、精神と身體の合致に依るところが大きい。長時間の緊張は敏活な行動に不可能であるからである。

試合が終了したならば出發線に戻り、しなを腰におさめ、禮をして退場する。終りの禮は互いに今までの健闘を祝福し、尙自己の試合相手としての親しき友に對する感謝の氣持を以つてなすべきで、例え試合が不利であつても禮を失するようないことがあつてはならない。

延長戦は二分間の先取得點に依つて決する。更に決しない場合は優勢勝か引分けを行うことになつてゐるが、若し時間的に餘裕があつたならば勝敗を決するまで行うことを理想とする。

審判

審判員の構成と任務

- (1) 審判員は常に試合規則を尊重し、公平に最大の注意をもつて名譽ある審判の義務を果さねばならない。
- (2) 審判員は主審一名、副審二名、線審を二名とする。
- (3) 主審、副審は得點の判定に當り、それぞれ一定の裁決權を有する。
- (4) 主審は、競技者に對し、均等に視野の効く場所に位置して、試合全般の運営に關する權限と、得點の判定及び勝敗の裁決を告げる任務を有する。
- (5) 副審は、主審と重複しない適當な場所に位置して、得點の判定と諸反則の監視に當る。
- (6) 線審は、境界線の外側に位置して、踏越しに關する判定をする。

審判はその競技の死活の鍵ともいふべきものであつて、審判の出來如何に依つて面白くもなり不明朗ともなる。審判には瞬間的に有効打突を判定する高い判斷力と、いかなる環境にあつても左右されず、不動の精神を以つて決斷する力が必要である。従つて審判員に當るものは常に高度の審判技術と公平な精神の涵養に努力せねばならない。審判員は主審一名、副審二名、線審二名の五名からなり、線審を除く外は凡て同一の權限を有し、判定に當る。これは從來の劍道の如く一人の優れた審判員の技術に依存するのではなく、多數の審判員の判斷の綜合に依つて決するのである。

即ち從來の劍道の場合三人制は主審のみが裁決權を有して、副審は主審が質問した場合、或いは誤審をした場合に意見を述べるに過ぎず、單なる補佐役的存在であつて、積極的に審判に参加することは出来なかつたのであるが、しない競技は主審、副審共にそれぞれ一點の裁決權を有して、自己の判定に依つて堂々と積極的に主張することが出来るようになってゐる。従つてしない競技には打突があつて、審判員の一人が裁決したならば、必ずそれに對して賛、否、棄權の意志を表示しなければならないことになつてゐる。

主審は副審と共に、得點を判定する權限並びに各審判員の判定を綜合してその得點を裁決す

る任務と、更に試合全體の運営に關する責任を有するものであるから、他の副審と協力して萬全を期さねばならない。

副審も主審と同等の得點の判定に關する權限と諸反則の監視に當る任務を有しているのであるから主審と協力して積極的に行動をする必要がある。

線審は得點の判定には加わらないが、境界線の踏越しについては絶對の權限を有し、犯則のあつた場合は主審に速かに通告する。

尙各審判員は、自己の位置に固定せず最も判定し易い位置にあつて、氣輕な氣持をもつて審判に當る必要がある。但し線審のみは、場外の境界線の兩隅に相對して腰掛けて監視に當る。

審判法

(1) 主審は競技者が互いに禮をなし終つた時「用意」の合圖で構えさせ、兩方公平に構え終つた時「始め」の合圖で試合を開始させる。

(2) 主審、或いは副審が得點と認めた場合は「止め」の合圖で試合を中止して裁決をなし、有効と判定した場合は、競技者を出發線に戻し、得點を宣して試合を開始させる。無効と判定した場合は、その場所から試合を繼續させる。

(3) 得點の判定は審判員(線審を除く)の表示の數に依つて決する。得點の表示は、得點と認めた方に小旗を斜め上方に舉げて示す。

(4) 審判員の一人が得點と認めて、他の一名が反對した場合は無効となる。但し棄權は判定の表示には加入しないものとする。

(5) 審判員の一人が意志を表示したならば、他の二名も必ず自己の判定を表示するものとする。その場合、賛成は小旗を斜め上方に舉げ、不賛成は前下で振つて得點、或いは無効を表示する。

(6) 反則、或いは試合繼續が悪い條件となつた場合は、主審は「止め」の合圖で試合を中止させ、出發線に戻し、反則の場合は、反則した相手側に水平に小旗を舉げて得點を表示する。

(7) 鏢²競合五秒以内に及ぶ場合は、試合を中止させ、その場所²で距離をとつて試合を續行させる。

(8) 引分け、優勢勝を決める場合は主審、副審、合議の上で決定する。

主審は兩競技者が最も緊張し、公平な状態になつた場合、「用意」並びに「始め」の合圖で試合を開始させる。

審判員の一名が得点と認めた場合は、必ずそれに對して意志表示をしなければならぬ。その結果、得点と判定されたならば、主審は「止め」の合圖で試合を中止させ、出發線に戻して得点を宣して試合を續行させる。若し得点とならぬ場合はその場所から續行させる。

得点の判定は三人の審判員の中、三人が賛成した場合、一人が反對しても二人が賛成した場合、二人が棄權して一人が賛成した場合に行われる。又一人が棄權し、他の一人が不賛成の場合は無効となる。審判員の表示は明瞭に行わねばならない。

表示には紅白の小旗を用いるが、小旗は餘り大きくない方がよい。試合中、互いに感情が高ぶり、試合が險惡になつた場合、又は競技者の一人が故意に戦闘を避けて逃げ廻るような行爲をなして、試合繼續が思わしくない場合は主審はそれ／＼注意を與えて、出發線に戻して試合を續行させる。

しない競技は近い距離で打ち合うよりも遠い距離から機を見て打ち合う所にその特長が發揮されるのであるから、鏢競合は出来るだけ避けるようにする。

引分、優勢勝はやむを得ぬ場合を除く外出来るだけ延長戦で決めることが望ましい。

得 点

(1) 得点となる有効打突の判定の規準は、試合の勝敗に重要な影響を與えるものであるから、あらかじめ審判會議に於て充分な打合せをし、競技者に告示するものとする。

(2) 得点となる有効打突は、しないの半分より先の部分で行われた正確なるものに限る。

(3) 無斷で試合を中斷したり、引上げをなした場合に行われた有効な打突は得点と認める。その場合側方から、および後方から行われたものも同様に認める。

(4) 有効打突後、外に出た場合、或いは有効打突と同時に場外に出た場合は得点と認める。

(5) 次の場合の有効打突は得点と認められない。

(イ) 有効打突が同時に行われた場合。

(ロ) 場外においてなしたり、或いは場外の者に對して行われた場合。

(ハ) しない越しに行われた場合。

(ニ) 倒れた者に對して行われた場合。但し倒れる瞬間に行われたものは認める。

(6) 得点は一撃とし、つゞいて行われたものはいずれか一つを採用して他は認めない。

しない競技は得点の競技であるから得点となる有効打突の判定の規準が重要である。しかも打突が瞬間的に行われるため、正確な規準に依らねば判定は容易ではない。又審判員に依て判

定の規準が異なることは、試合を行ひ上に條件が異つて来る。従つて判定規準を一定して主要な點については出来るだけ早く参加チームに對して通告することが大切である。

鏢競合の場合に述べた如く、しない競技は、遠い距離から機を見て打ち込む所に、その興味と効果がある。従つて鏢競合を制限した如く、しないの半分より先で打つことに依て、近い距離で打つことを避けるようにした。

しない競技は得點を爭う競技で、而もしないの打突の面が決定されてないため機競合には打法の眞理性がない。即ち當りさへすれば得點とすべきであるとする考え方は、打法の生ずる原理を知らない者の言という外はない。一定の骨格を有する人間がしかも一定の筋肉の働きに依つて、一定の長さ、握ることに依て規定される一定の面を持つしないで、一定の部位を打突する以上は、其處に一定の打突の眞理が生じないわけはない。

骨格と筋肉の正しい運動に依る正確なる打突こそ最も強く、そして速く命中率の正しいものである。

更にこの正しい打法の修練に依てこそ身體的にも、精神的にも強く正しい發達を期すことが出来るのである。又一面、しない競技の練習はこの正しい打法の發見であり、しない競技の試

合はこの正しい打法の實驗でもあるのである。この正しい打法に依て得點したとき、眞にしない競技の醍醐味に接することが出来る。従つて吾々は、この正しい打法を吾々人間の人體の構造、筋肉の運動の法則に依て生み出し、正しい打突の規準を制定して行かねばならない。

競技中、無斷で試合を中断した場合、攻撃側の正しい打突は得點と認めることは當然なことである。何故なればスポーツは競技者の努力に依て立流な試合を構成して、共に満足を感じ、興味ある所にその本質がある。又相手の眞剣な努力に對して眞面目に應ずることは相手に對する禮儀でもある。従つて、競技者は一度ゲームが開始されたならば自己の最善を盡して、眞面目に行わねばならない。

次ぎに有効打突が場内に於て行われて然る後外に出た場合、又は有効打突と場外に出るのが同時である場合は有効打突を認めて、場外に出たことを認めぬことにした。それは打突と場外に出ることを二つの出来事として考えて、出来るだけ得點に重點をおいたのである。若し場外に出ることを餘りに制限した場合は、思い切つて動作をすることが少くなり、しない競技の特殊の一つを減ずることになる。

有効打突が同時に行われた場合、場外の者に對し、又場外に於て打突した場合、しない越し

の打突、倒れている者に對して行つた打突等を、得點と認めないことは又當然である。何故ならば同時打突を兩方得點とすることは、得點を複雑にするばかりであり、又競技場を制限する以上、場外の打突を認めることは凡そ意味がないからである。しない越しの打撃は判定には困難であるが、受け留めたことを認めて觸れたことを採用しないことにした。

倒れている者に對して打突を行うことは、競技道德上、正政法とはいえないので採用しないことにした。但し倒れる瞬間に行つたものは高い技術であるから認めた。

得點が続いて行われても、一點だけ認めて他は認めないこととした。それは凡て得點のあつた場合は、試合を一度區切つて、改めて試合を行うことにしてあるので當然である。

罰 則

(1) 防具以外の箇所を打突、又は足搦み、體當り等に依り相手方を競技不能ならしめた場合は暴力と認め、試合を中止して退場せしめ、相手方に十點を與え、以後の試合に出場せしめない。

(2) 審判員、又は相手の競技者に對して、禮を失するような言辭を弄し、又は行動をなした場合は試合を中止して退場せしめ、相手方に十點を與え、以後の試合に出場せしめない。

(3) 團體優勝試合に於て(1)、(2)の被害團體補缺は認めるが加害團體の補缺は認めない。

加害團體の以後の試合は缺員の儘行い、常に相手方に十點を與えるものとする。

(4) 次の場合は反則と認めて、相手方に〇・五點を與えるものとする。

(イ) 體の一部或いは柄をもつて、相手方を押した場合。但し打突後生じた自然の接觸は反則としない。

(ロ) 足、或いはその他の方法を以て相手方を倒した場合。但し、自然の接觸に依て倒れた場合は反則と認めない。

(ハ) 掛聲を掛けた場合、但し打突後自然に生じた生理的發聲は反則と認めない。

(ニ) 次の事情で場外に出た場合。

1、打突に關係なく行われた場合。

2、無効打突後、場外に出た場合。但し得點の場合は、得點を認められて反則とならない。

3、打突せられて後、相手方の接觸なく出た場合。但し接觸せられて場外に出た場合は反則とならない。

(ホ) 自然にしないを落したり、又は相手方に落されたりした場合。

(5) 棄權の場合は棄權した相手方に、十點を與えるものとする。但し中途より棄權した場合は五點、相手方に加算されるものとする。

しない競技は一言にしているならば、所定の部位を規程に従つて打突して得點を争うことに依て、その競技を楽しみつつ、身體的並びに精神的の效果を得るのがその目標である。然るに約束以外の場所を、しかも故意に打突して、相手を負傷せしめるが如き行爲をなすことは、スポーツの目標を辨えないばかりか、スポーツマンシップにもとる行爲である。かゝる行爲者に對しては出場資格を剝奪して、爾後の試合に出場せしめない處置を取することは當然である。尙、かゝる場合にはチーム全體をも罰する考え方もあるが、それは餘り苛酷として他は認めることとした。然し以後の試合に於て罰則を犯した側の補缺は認めないで、その相手に對して十點を與えることにした。

又審判員、並びに競技者に對する不法行爲は、道義上充分注意しなければならない。しない競技は日本民族の最も美しく、正しい感情を養つて行かねばならぬものであるから、(1)と同様に嚴重なる態度を以つて臨むことにしたのである。

尙次のような技術的犯則は(1)(2)場合とは本質的に異なる。然し試合場が決定され、試合

方法を決定した以上、例え技術上のことであるとは云え、それを犯した者に對して法を正しく守つて試合した者より、不利な状態に置くのは當然である。

體當り、足捌み等は、競技そのものには不必要なものである。従つて自然に生ずる接觸以外は罰則にした。又手を以て相手のしないを受け止めたり、握つたりして自己を有利に導くことも、不必要なこととして反則とした。

掛聲の反則は、他の競技には見られないものであるが、これは多分に指導的意義を持つ罰則である。即ちしない競技は劍道の關連のもとに、掛聲をかけて行う者が頗る多いため罰則を設けてなくするようにした。然し自然に生理的に發聲したのを認めた理由は、しない競技の如き一種の瞬間的力運動は、打突の瞬間に呼氣になることは、生理學的に見て最も自然であり有効であるからである。然し打突前に相手を威壓するために聲を發することは、他のスポーツには見られないことであり、相手方に不快を與えるものであるから反則としたのである。

又、試合場を限定した以上、場内を完全に使用し切れず場外に出た者に對して、場外に出ない者と差をつけることも當然である。

又、自己のしないを落したり、相手に落されたりして、相手に攻撃されて有効打突のあつた

場合は負けとしてもよいのであるが、然し競技道德の立場から戦闘能力のない者を攻撃することとはフェア・プレーではないとして得點を採用しないことにした。然し自己の不注意に依てしないを落すことそれ自體が一種の負けであるから、罰則として相手方を○・五點有利にした。

最後に個人の場合の棄權は、當然その相手が不戦勝となるが、團體の場合は個人の場合と多少異なるため、その相手方に對して十點を與えることにした。然し途中より棄權した場合は、相手方のそれまで得點したものに五點を加算することにした。

試合上の注意

競技者の心得

- (1) 競技者は試合規則を遵奉して、常に公正なる精神をもつて試合に當らねばならない。
- (2) 競技者は最大の良心を以て、試合の終了まで、試合を放棄することなく、又故意に相手に得點を贈與することなく、自己の最善を盡して闘うべきである。
- (3) 競技者は相手の人格も尊重し、禮儀を守り、謙虚にして寛大な精神をもつて行動すべきである。

(4) 競技者は審判員の指示に服従して、いやくも審判上異議ある場合といえども、代表者を通じて審判長に行い、決して感情を持つてはならない。

いうまでもなく、スポーツの本體は競技者が、眞にスポーツを行つてその競技を楽しむことにあるのであつて、競技者は眞の興味(健全なる興味)の追求に最善の努力を拂ねばならない。然るにその眞の興味は、決して自分獨りの努力に依つては生れない。最も良き協力者が必要である。その最も良い協力者こそ所謂試合相手である。スポーツの世界に於ては試合相手は決して敵でもなく、單なる競技相手でもなく所謂最も親しむべき友であつて、兩者に依て作られる優れた道義的精神こそ、立派な試合を生む母體にもなる。

第一の規則を遵奉して公正なる態度を以つて競技することは、スポーツマンの第一義であつて、スポーツマンシップの寸時と雖も忘れてはならない條項である。元來競技というものは一定の規約に基づいて行われているので、スポーツを忠實に愛好している者は、自然的に規約を遵奉するようになる。

更に同一の規準に立つて、同じ條件の下に競技せんとする規約の精神がいうまでもなく公正の精神である。かりそめにも規約を犯したり、もぐつたりして不當の利得を取らず、相手に公

平な配分を興えて、同一の基準下に競技するという公正な競技精神はスポーツマンシップの核心とも稱すべきものである。

第二の自己の最善を盡して闘うことは、興味ある試合を構成するのに必要な最大の要素であると共に、相手に對する禮儀でもある。良きスポーツマンは皆、身心の力を極度に發揮して、競技に當つては最善を盡し得る人達である。世間にスポーツは遊びとしてその眞剣さを疑う者がいるが、然し烈しい戦闘に於ける最大の緊張のみが眞剣であり、價值があるとはいえない。何故ならば如何なる環境にあつても最善を盡し得ることは、完全なる人間力の發揮であり、最高の藝術ということが出來、眞の眞剣な状態であるということが出来るからである。

第三の相手の人格を尊重して、禮儀を守り、謙虚にして寛大な精神を以つて相手に對するとは、畢竟、相手を信頼する精神に外ならない。立派な試合は良き仲間の協力に依つて成立するものである。されば吾々の良き相手となり、立派な試合を通して吾々にスポーツの醍醐味を満喫させてくれる相手は同好の士であると共に恩人でもある。吾々は吾々の相手に對して常に尊敬と信頼の念を持つて對さねばならぬことは當然である。又競技は單に競技者のみでは立派に行われぬ。勝負を公平に判定してくれる審判員がいて始めて、圓滑に運営されるものであ

る。従つて競技者は單に自分の競技相手のみならず、審判員に對しても、充分なる敬意と、信頼感を持たねばならない。例え審判が自分の思うことと相反するようなことがあつても、審判を信頼する雅量があればならない。感情の命するまゝに行動することは、兎角問題を困難にするため、必ず代表者を通じて、自己の意志を述べる必要がある。

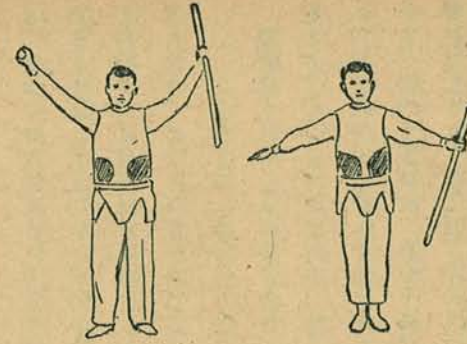
観衆の態度

観衆は、試合の良い秩序を妨げることなく、又は審判に不公正な影響を興えるような言動をなさず、かつまた賛成出來ぬ場合と雖も審判員の決定を尊重する雅量が必要である。

立派な試合は、優れた競技者と公平な審判員と更に熱心な観衆に依つて作り出されるものである。従つて観衆は、その一舉、一動が試合に響くことを知らねばならない。審判の判定に影響を興えるような言動、審判員の裁決に對する不満の聲は、出来るだけ謹しまなければならない。

しない競技の基本と指導

準備體操

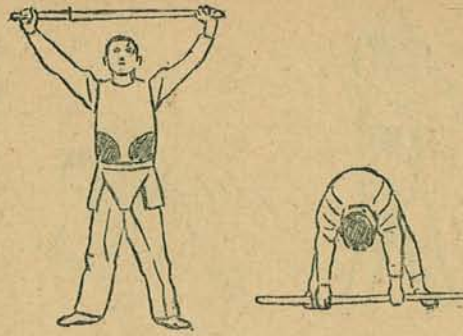


第50圖 腕の廻旋

準備運動とは、一般的にいうならば運動を始める前に行う所の體操で、競技者の全身の筋肉、關節、及び内臓諸器官に興奮を與え、急激に運動をすることに依つて生ずる傷害を防止し、競技の成績を良好にする有効な運動をいう。しない競技は運動的に見るならば、一面準備運動的な跳躍運動の連続である外、兩臂の上、下の局所的力運動と見ることが出来る。従つてしない競技の準備運動は、特に上肢、及び胸部並に下肢の運動に重點を置いて行うべきである。その實施に當つては徒手で行う

ことも必要であるが、しないを利用して行うことは、より効果的な準備運動となることが出来る。

體操の種類



第51圖 體の前後屈

(1) 頭の廻旋

(イ) 兩臂腰、直立し、頭を左右に交互に廻わす。

(ロ) 首は大きく左より一回、右より一回交互に廻わす。

(2) 腕の廻旋(第五十圖)

(イ) しないを片手に持ち、直立の姿勢を取り、肩關節を中心にして腕を前から後からと大きく交互に廻わす。

(ロ) 運動は交互に行う場合と然らざる場合があるが適宜に行つてよい。

(3) 體の前後屈(第五十一圖)

(イ) しないを兩手に持ち、脚を左右に開き、體を前後にまげる。

- (ロ) 前屈の場合は首を股内に突込むようにし、後屈の場合は首から起すようにする。
(4) 體の側屈



第 52 圖 體の側捻轉

- (イ) しないを兩手に持つて頭上に舉げ脚は左右にやや廣めに開く。
(ロ) 體を左、右に屈げる。その場合、兩脚は伸びて體を捻らないで眞横に曲げるよう注意する。
(ハ) 脚の屈伸を伴なわせ、反動を利用して柔軟に行うこともよい。
(5) 體の側捻轉 (第五十二圖)
(イ) しないを兩手に持ち、頭上に舉げ、脚を左右に開き體を左右に捻る。
(ロ) 體を側捻轉する場合は兩臂は伸し、足の位置を

- 移動しない。
(6) 體の廻旋

- (イ) しないを兩手に持ち、脚を左右に開き、體を前に倒し、左、右と交互廻旋する。
(ロ) 廻旋の場合は兩臂を伸ばし大きく脚の屈伸を伴わせて行う。



第 53 圖 脚の前屈膝

- 行う。

- (10) 腕の側開 (呼吸運動)

- (7) 脚の屈伸
(イ) しないを片手に持ち、脚を左右に廣く開き交互に屈伸する。
(ロ) 手は膝にのせ、脚を上から押すようにして伸ばす。
(8) 跳躍
(イ) しないを片手に持ち、腰につけ直立し上、下に軽く跳ぶ。
(ロ) 脚を交互に前、後に開いて跳ぶ。
(ハ) 脚を左右交互に片足で跳ぶ。
(9) 脚の全屈膝 (第五十三圖)
(イ) しないを片手に持ち、直立し手を膝に當て、膝の屈伸を

しないを片手に持ち、直立する。手を外側に開き、胸部を後にまげ吸氣になる。次に手を前に組み胸部を内側にまげ呼氣となる。

指導上の注意

- (1) 始めの運動は大きく、緩やかに、次第に強く、速く、終りは静かに行うこと。
- (2) 首、上肢、胴體、下肢の順に行い、跳躍に依て総合的に調整を取るようにすること。
- (3) 號令は始め、理解するまで用い、以後は運動の名稱を指示して、各自に行わせるようにする。
- (4) 運動は徒手で行つてもよいが、出来るだけしないを用い、運動量を大にして行う。

補助運動

準備運動と補助運動とを理論的に區別することは困難であるが、一般的に準備運動は身體に適度の刺激を與えて特定の運動に對する身體的體制を整えることで、醫學的要求が根底となり、主として徒手體操的形式が用いられる。補助運動は、特定の運動技術を上達させるために、その技術特有のものを手體操的形式が用いられる。補助運動は、特定の運動技術を上達させるために、

その技術特有のものをその運動以外の方法で助成するもので、技術的要求が前提となつてゐる。換言すれば、補助運動はその競技に必要な基盤的能力と技術を養成する運動で、一種の目的體操である。しない競技の補助運動として、最も効果的なものは、足捌(足さばき)と、素振り(すぶり)であろう。以下において述べて見る。

足 捌

足捌は體の運用の基礎となるもので、しない競技の如き輕快を要する運動に於ては特に重要である。足捌きの原理は、體の移動に際して、打突をするのに有利な體勢を崩さず、速に行うことにあるのであつて、打突の原動力となる。

- (1) その場前進、後退の足捌(第五十四圖(1)参照)

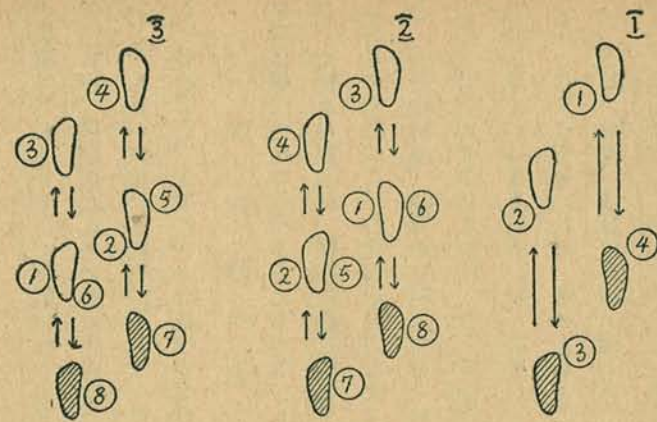
(イ) 右足より歩むようにして一步前進し、左足より一步後退する。

(ロ) 前足は足裏と床面に紙一枚敷いてあるが如く輕く出し、後足で踏み切る。

(ハ) 後足の引きつけは、後れないようにする。

- (2) 送足、前進、後退の足捌(圖(2)参照)

(イ) (1)要領で二回以上續いて、前進、後退をする。



第 54 圖

- (ロ) 左足の引つけが遅れると早く前進出来ぬから、速やかに引きつける。
(ハ) 體を前後に曲げないで眞直にして移動する。

(三) 歩み足前進、後退の足捌(圖の(三)参照)

- (イ) 歩むようにして後足から二歩以上前進し、前足から元の後退する。

- (ロ) 歩巾が廣くなると、體が崩れるから注意する。

(四) 側方の足捌(第五十五圖参照)

- (イ) 眞横に開く場合と斜横に開く二つの場合がある。

- (ロ) 眞横の場合は、最初立つたときと平行

に、そのまゝ足を横に一步移動する。

(二) 斜側方の場合は、眞横と同様外側の足から移動するが、しない先が常に最初立つた方向に向いている。

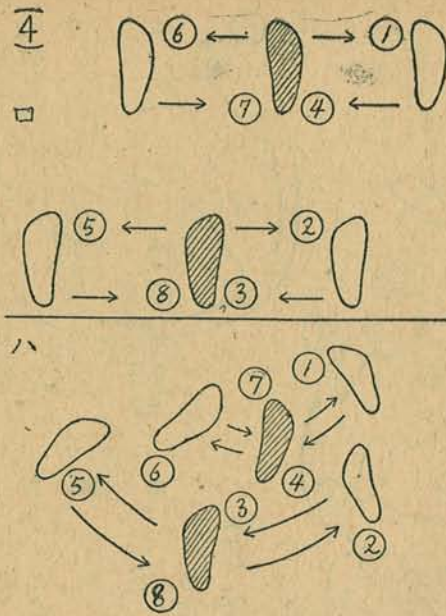
(三) 斜側方に開く場合は

- 前足をやゝその方向に向けて出し、後足を引きつけるとき、腰を捻ると共に完全に開く。

(五) 側開の足捌(第五十六

圖)

- (イ) 右の方に開く場合は側方の足捌の(ハ)の場合



第 55 圖

と同様であるが、左の方の場合は後足を前にして、前足を後にする。

(ロ) 側開の場合は特に、腰の捻りを強くしなければ完全に開けない。



第 59 圖

(イ) 小足は次ぎの踏み込みのための

は相手を攻める場合に用いる。

(ロ) 小足は遠く踏み込む場合、又

をいう。

(イ) 送足前進を、小巾で行うこと

(ロ) 後退の場合、前足で踏み切

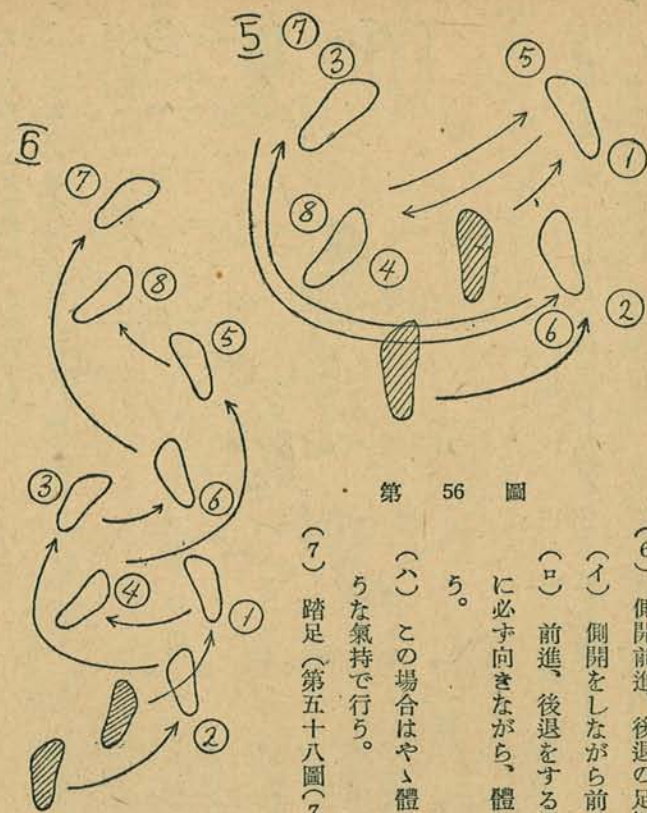
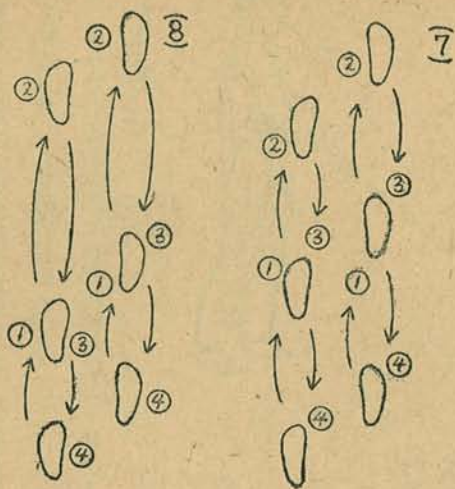
り、後足から跳躍して後退する。

(イ) 後足で踏切つて前足から一步

跳躍しながら前進して、前足を踏

みつけて停止する。

第 58 圖



第 56 圖

(イ) 踏足 (第五十八圖(7))

(ロ) この場合はやゝ體重を下方に落すよ
うな氣持で行ふ。

5。

(イ) 側開前進、後退の足捌 (第五十七圖)
(ロ) 側開をしながら前進、後退を行う。
(ハ) 前進、後退をする場合に最初の方向
に必ず向きながら、體を正確に捌いて行
ふ。

第 57 圖

ものであるから、踏足と併用して練習をする。(第五十九圖)

素振り

素振りはいらないを持つて單獨で振る運動である。この目標とする所は、打突動作に要する身體の發育と、しないの運動経路の發見並びに打突の際必要な、上肢と體の運動の一致の修得にある。又素振りは一つの體育運動(體操)としても、頗る効果のある方法である。例え單獨であつても、これを計畫的に行えば頗る興味も増し體力も強化して、更に精神的にも壯快な氣分を養ふことが出来る。



第 60 圖

- (1) その場の素振り
 - (イ) その場、前進、後退の足捌で、しないを上、下に振る。
 - (ロ) 前に出る場合は、前足を出すと同時に振り上げ、後を引きつけると同時に振り下す。後退の場合はその逆にする。
- (2) 前進、後退の素振り

- (イ) 送足の前進後退の足捌で素振りをする。
- (ロ) 歩み足で前進、或いは後退しながら素振りを行う。
- (ハ) この素振りは早く行うよりもゆつくり正しく行う方がよい。

(3) 側方の素振り

- (イ) 側方の足捌で上、下にしないを振る。
- (ロ) 漸次に斜側方の足捌きを用いて、左・右を交互に手をかえて斜前に振る。



第 61 圖

- (4) 側開の素振り
 - (イ) 側開の足捌で、手をかえしながら斜めに交互に振る。
 - (ロ) 前後に移動して行う場合は側開前

進、後退の足捌きで振ればよい。

(5) 跳躍の素振り

- (イ) 後足に體重をかけたとき振り冠り、前に跳躍して體重を前足にかけたとき振り下す。
- (ロ) 前進後退して行う場合は(イ)の要領で連続して移動すればよい。

(6) 蹲踞、跳躍の素振り

(イ) 全屈膝の姿勢に跳躍を加え乍ら、上、下、或いは斜めにしないを振る。斜めに振る場合は半身に振る。

(ロ) 前進、後退をして行ふ場合は(イ)の要領で少しずつ移動する。



第 62 圖

(ハ) 鳥跳びと稱して跳躍しながら斜めに振り、次の跳躍の場合は頭上に受け留める姿勢で構え、更に跳躍を加えて反対側を斜めに振る。

指導上の注意

足捌と素振りの動作は一體のものであつて、一つのみを以つて考えることは間違いで、常に關連性を以つて考え、練習すべきである。以下に指導上の注意を述べる。

(1) 足 捌

(イ) 自然に無理なく、體が動揺しないようにすること。

(ロ) 首筋を立て、腰を延ばし、目は前方(目の高さ)を注目し歩む氣持で體から移動するよ

うにする。

(ハ) 歩幅が廣くなつたり、後足が、前足に速かについて行かない場合は體が崩れるから注意をする。

(ニ) 手を腰につけて(片手にしないを持つ)行ふか、又は構えて行ふ。

(ホ) 體の移動の場合は下腹の力を抜かないこと。

(ヘ) 指導は最初の號令で行うが、次第に各自が研究的に行うようにする。

(ト) 體重の移動をよく考え、科學的に指導すること。

(2) 素 振 り

(イ) 始めの動作は大きく、ゆつくりと、正しく振ること。

(ロ) 腕の動作と足の動作が常に一致するよう、注意すること。

(ハ) しないを振る度に體が前にまがつたり、後に反つたりして崩れぬように努力すること。

(ニ) しないの先きに力を入れ、手許に力を入れぬこと。

(ホ) 腕が上下に運動する場合は兩拳が必ず自分の鼻筋の前方を通るように注意すること。

(ヘ) 側開してしないを斜に振る場合も、左拳だけは常に鼻筋の前方にあること。

- (ト) 振り上げた場合は、左拳の握りがゆるまぬようにすること。
- (チ) 振り下した場合、兩臂が伸びてゐること。
- (リ) 振り下した場合、左拳の締める力と、下腹の力が一致すること。
- (ヌ) 體が移動すると同時に振り冠り、振り下したと同時に、移動が終ること。
- (ル) 移動の場合は、出来るだけ體が上下しないで、床面と水平に動くように注意すること。

基本技術

構え

構えは凡ての技の基であり、又自己防衛の城壁ともいふべきものである。嚴密に見るならば實に數多くの構えがあるが、主要なのは上段、中段、下段、右脇上、左脇下の構えである。

(1) 中段の構え

攻防共に安全確實、且つ自由な構えであつて如何なる動作を起すにも、如何なる變化に應ずるにも、最も都合のよい有利な構えである。しないの先を相手の目の間につけて、左拳は臍から約一握前に出し、右拳は軽く添えるようにして持つ。兩拳は、小指、薬指を軽く締め、人差

指、拇指は軽く持ち、中指は締めず、緩めず、恰も茶巾を絞るが如く握る。小指は頭(つか頭と同意)を一ばいに持つ。心は下腹部に納めるようにし、攻めるのに急がず、守るのに固くならず又恐れないうで眼を八方に配り、縦横無礙に働き得るように保つべきである。中段の構えはすべての構えの定石ともいふべきであるから充分なる研究を要する。

(2) 上段の構え

上段の構えは元來、攻撃に最も適した構えで、相手の出る所、滞る所に従つて只打ち下せばよいのであつて、非常に強い構えである。然しこの構えに大切なのは勇猛果敢な、絶對の攻撃精神である。一度この精神を失つて相手につけ入られる場合は、これほど弱い構えはない。従つて心が伴わないで構えることは禁物である。正々堂々と相手を壓し、恰も相手を呑むが如き絶對の自信のもとに構うべきである。上段には左諸手、右諸手、又は左片手、右片手上段の四種類がある。その中で一番代表的な構えは左諸手上段である。

中段の構えから、左足を前に一步踏み出すと同時にその儘振り冠り、左拳の下から相手方の顔が見える所に止める。兩臂を少しく張り、手首を締めて左拳で相手のしない先部を割る氣持で、じつと相手を伺ふ。

(3) 下段の構え

下段の構えは上段の構えとは反對に、守備の構えともいわれ、進んで相手を打とうとするよりも、しない先部を下げ、相手の足下を脅し、相手の進撃を防ぎ、自己の守りを固くして、相手の動靜に應じて自由に變化應接する構えである。心は水の如く冷靜に、流動澁みなく、しないを低くして構えるが、心を低くして恐れるようなことがあつてはならない。中段の構えから、そのまましないの先部を下げ、相手の膝頭下、一、二寸の所につける。或いは相手の下腹部につけてもよい。

(4) 右脇上の構え

しないを立木の如く立てると同じく、心も大木が立てるが如く、泰然自若とし、相手の動靜を監視し、相手によつて如何様にも應接變化の出來るように構える。

中段の構えから左足を一步前に出すと同時に、しないを右脇上の所に位置し、しないをやゝ後方に傾け、眼を相手に注ぐ。その場合左拳は大體水月の前にとり、右拳は肩の高さと略同じにとる。

(5) 右脇下の構え

右脇下の構えは恰も、黄金の光を秘して必要に應じて取り出して用いるが如く、しないの長さを秘し、相手との距離を考え、自由、自在に變化して使用する所にこの構えの特長がある。中段の構えから右足を一步引いて、しないを右腰に取り、しない先部を下げ體を半身にして相手を伺う。その場合、左拳は臍の邊に置き、しない先部を下げる。

基本打突

打突は、多くの構えから發せられ、多種多様なものがあるが、然し凡ての構えの中心は中段の構えであるから、中段の構えから打突の原理は凡ての場合に通ずる。

(1) 面部の打ち方

中段の構えから一步前進すると同時に振り冠り、そのまま眞直ぐに打ち下す、その場合左のことに注意する。

(イ) 振り冠るときは、手許からでなく、左拳を前に突き出すようにしてしない先部の方から行う。

(ロ) 振り冠る度合は大きくなく、左拳の下から相手の顔の見える程度。

(ハ) 兩臂は張ることなく、むしろ内側に入るようにして手首をしめる。



第 63 圖

- (チ) 打つた場合の手首は延びず、ちぢまず、中段の構の場合と同じくしめる。
- (リ) 身體が後に反つたり、前に屈したりしないで中段の構の場合と同様にして打つこと。
- (ヌ) 左面、右面は正面打ちと同様振り冠り、斜めに下しさえすればよい。但しその場合充分體を開いていることが大切である。

(2) 小手部の打ち方

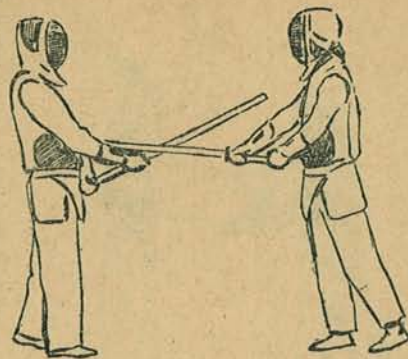
(ニ) 兩拳、特に左拳の小指は緩まないように握ること。

(ホ) 振り下す場合は、しない先部の方に力が入り、手許の方から先きに打ち下さぬこと。

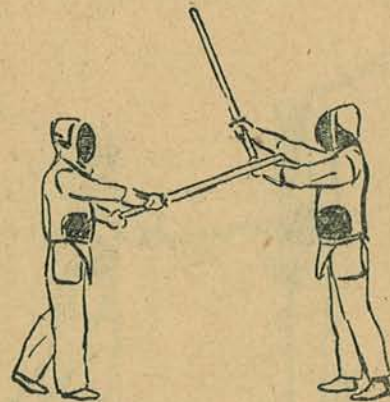
(ヘ) 右腕を伸ばし、左腕を引き締めて、しない先より三寸部位で打つこと。

(ト) 兩拳は常に鼻筋の前方を上下して、横から振り冠らないで、特に打ち下すときは左拳は絶對に鼻筋の前方を通ること。

一步踏出すと同時に振り冠り、真直ぐに相手の右小手に打ち下す。左小手の場合は多く相手の手許の上つた際、或いは相手が上段に構えた際に打つ。小手打の際に注意することは、



第 64 圖

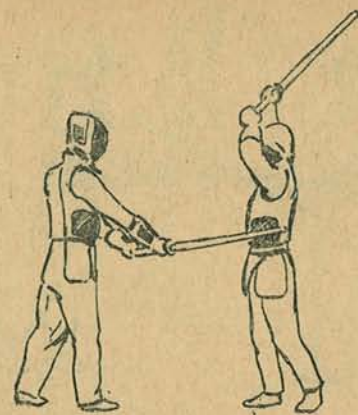


第 65 圖

- (イ) 振り冠りは左拳の下から、相手の右小手が見える程度。
- (ロ) 打つた場合、兩臂と腰がのびていること。
- (ハ) その他、目付、手首の關係は面部の場合と同様。

(3) 胴部の打ち方

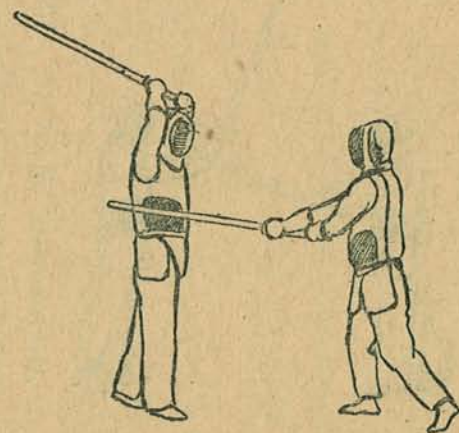
一歩踏み出すと同時に振り冠り、右胴の場合は相手のやや左前に、左胴の場合はやや右前に踏み出て斜め、或いは横に打ち下して打つ。



第 66 圖

胴部打ちの場合に注意することは、

(イ) 胴部打ちの振り冠る程度は左拳の下から相手の胴部の見える程度。

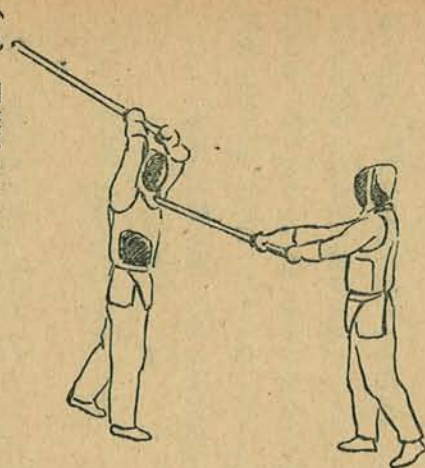


第 67 圖

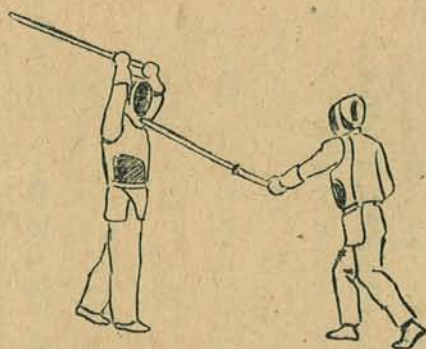
(ロ) 打つときは、腰を捻る力を加えて打つこと。

(ハ) 右胴打ちの両手の交叉した所は臍の前方にあること。

(ニ) 左胴打ちの場合、左拳が左脇に引かないで體の前方にあること。



第 68 圖



第 69 圖

(4) 咽喉部の突方

中段の構から一歩踏み出て、諸手、或いは片手を以つて相手の咽喉部を突く。この場合注意

を要する點は、

(イ) 諸手突の場合は右腕にのみ力を入れ過ぎないで手で突くよりも體(腰)で突くようにすること。

(ロ) 手首を充分に絞つて突くこと。

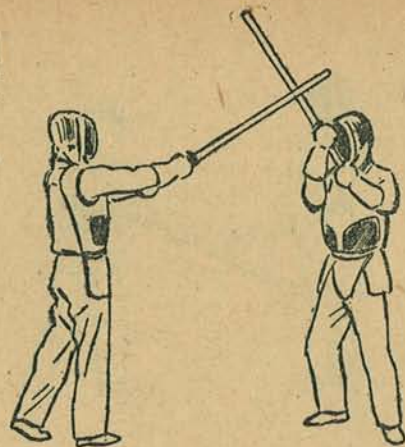
受 け 方

しない競技は一種の對人防禦の護身競技である。従つて所謂技といわれるものの中に、相對の攻撃に對して、相手のしないを摺上げたり、應じたり、或いは打ち落したり、受け流したりする防禦的な技術が多い。然し是等の受け方の根本原理は單なる受け方に止まらないで、それが直ちに攻撃に轉する有利な條件を備えるように行うことである。茲に受け方の困難さがある反面、困難を克服して打突出來た所に一種のスリルがあり、しない競技獨特の興味というものがあるのである。

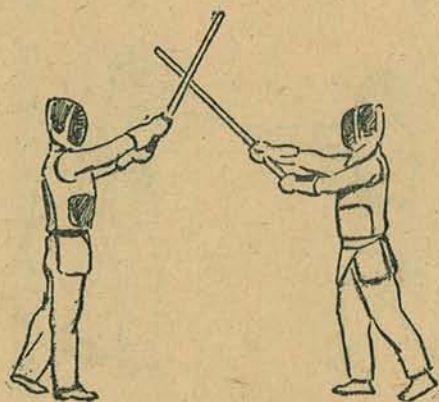
(1) 應 じ

應ずるということと、受け止めることは、その瞬間な形に於ては同一であるが、然し普通受け止めた運動が直ちに打つ運動に轉じて行く場合を應ずるといい、その運動が受け止めるだけ

に終つてしまう場合は、所謂受け留めたという。従つて應じの原理は、何處までも次ぎの攻撃に有利なように受けることである。これに類する代表的な技は、應じ面、應じ小手、應じ返し



第 70 圖 應 じ



第 71 圖 摺 上 げ

胴等である。

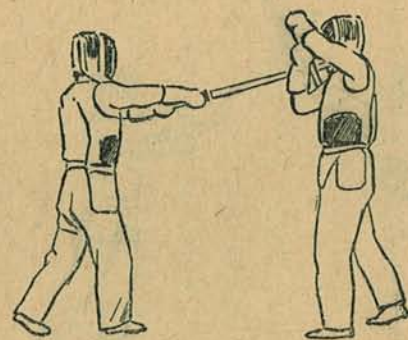
(2) 摺 上 げ

相手の打ち込んで來るしないをこちらのしないで、左、或いは右に小さく弧を描くように拂

い上げる。恰も摺上げるようにして相手のしない先部を側に外す方法である。摺上げは拂い上げとその原理は似ているが、一般には相手の攻撃に對して行つた場合は摺上げ技とし、こちらより攻撃して行つた場合は拂い技と區別している。又、應じ技と摺上げ技もその根本原理に於て



第72圖 打ち落とし



第73圖 受け流し

似ているが相手方のしないの交わる角度に依つて區別する。即ち鋭角の場合は摺上げ技に入り鈍角の場合は應じ技とする。代表的な技は摺上げ面、摺上げ胴（左）摺上げ小手等がある。

(3) 打ち落とし

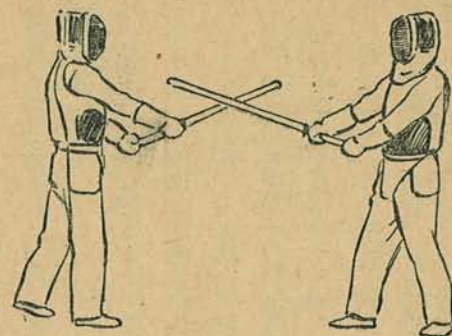
打つて来る相手のしないを、摺上げと反對に下方に打ち落とすことをいう。この運動も單に打ち落すに留まらないで、直ちに攻撃に轉するような打ち落とし方が理想である。この技は相當に高い程度のものであるから、初心者では無理である。打落とし面がその代表的なものである。

(4) 受け流し

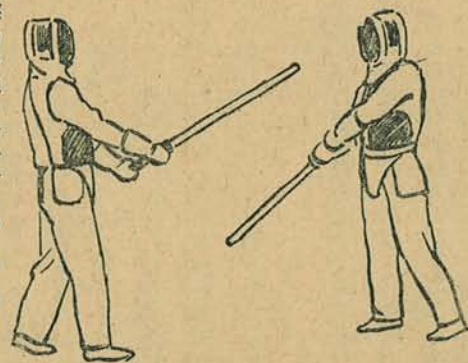
打つて来る相手のしないを受け留め、その儘先部を下げて相手のしないを下方に流すことをいう。受け流しの原理は、相手のしないを受けて、更に相手のしないに力の加わる所を、ぼつとしない先部を下げて力を抜いて流すのであるが、その動作が一つにならねばならない。受け流し小手、受け流面等がその代表的な技である。

以上代表的な受け方について述べた。受ける場合は決してしない或いは手で受けるのではなく、體の捌を用いて行わねば、かえつて相手に攻撃される隙を作ることになる。尙相手の打ち込むしないの速さ、角度、距離等を充分研究の上、行わねば有效なものとなることは出來ない。

しない競技における攻め方の原理は、如何にしたならば相手の構えを崩し隙を生じせしめるかにある。具體的にいうならば、相手のしない先部を自分の中心部より外すかにある。即ち相手



第74圖 拂い方



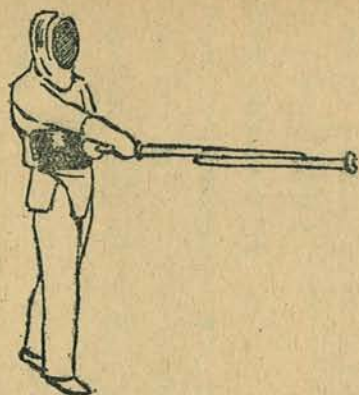
第75圖 張り

のしない先部が自己の中心部にある場合は、最も攻撃力の強い場合であつて、かゝる場合攻撃することは徒らに自己を破滅に導く基になる。しない先部を中心より外す方法として、相手の

しないを拂うか、張るか、或いは捲くか、又は他を攻めてその方向にしない又は心を集中させる方法が用いられる。

(1) 拂い方

拂うということは、拂い上げるといふ意味で、自己のしないで相手のしないを孤を以つて右か左かに拂い上げることである。この場合注意を要することは、拂うのと、振り冠るのが二つの動作になつてはならない。振り冠る途中に於て拂つているというのがよい。この方法は、初心者には本能的に行うものであるから、容易に修得出来る。



第76圖 捲き

(2) 張り

拂いと、張りは同一の形の場合があるが、拂いは一つの目的物に向つて行く際、邪魔物を拂い除ける意で、張りは自分のしないで相手方のしないを横に拂い、相手の様子を見て隙に乘じ

て打ち込む場合をいうのであつて、上級の者が下級の者に對して行方方法である。張りには張面がある。

(3) 捲 き

捲くとは、相手のしないの鐔元の部分をこちらのしないの先で右か或いは左に小さい圓を描くようにして捲いて、相手のしないを無効にする。この場合注意することは、相手のしないにこちらのしないを密着させて捲き、打ち込むときは動作が餘り大きくならぬことである。代表的な技は捲き小手である。

(4) 二段攻め三段攻め

相手の一つの部位、或いは二つの部位を攻めて、相手がそれを防ぐために、その方に集中して、他を隙にした場合つゞいて攻撃を加えることをいう。この場合に必要なのは、一つを攻撃して防がれてもひるまず、攻撃を中止することなく、攻撃を繼續する氣魄がなければならぬ。これに類する主な技は、小手面、小手胸突面、突胸、小手面胸等である。

全日本撓競技連盟會則

第一章 名稱及事務所

第一條 本連盟は全日本撓競技連盟（以下連盟と稱す）と稱し事務所を東京都内に置く

第二章 組織

第二條 本連盟は都道府縣單位で構成する一般社會人のアマチュア撓競技連盟を以て組織す。

參加連盟は届出によつて自由に加入脱退することができる。アマチュア規程は日本體育協會アマチュア規程を適用する

第三條 本連盟に加入する都道府縣撓競技連盟は評議員各一名選出する。

第四條 評議員は都道府縣撓競技連盟を代表して評議員會を構成する、評議員會は本連盟最高決議機關にしてその議決權は評議員一名一票とする

第五條

本連盟の加盟都道府縣撓競技連盟は本連盟の經費を分擔しなければならぬ。前項の經費的分擔額、その徴收の時期及方法は總會に於て決定する

第三章 目的及事業

第六條

本連盟は撓競技を振興し競技愛好者の體力の向上と各撓競技連盟相互の連絡親和とスポーツ精神の涵養を圖るを以て目的とする

第七條

本連盟は前條の目的達成の爲左の事業を行う

- 一、撓競技の諸規程の調査研究及普及
- 一、撓競技の振興普及に必要な諸種事業の計畫實施
- 一、國民體育大會參加並全日本撓競技選手權大會の開催
- 一、用具の改善並資材の確保
- 一、撓競技段級審査の實施
- 一、その他必要と認むる事項

第八條

前條の事業遂行の爲左の委員會を設く

技術委員會。普及指導委員會。用具改善委員會。委員會の規程は別に設く

第四章 役員

第九條

本連盟に左の役員を置く

會長	一名
副會長	若干名
理事	若干名
監事	若干名

第十條

役員の職務は左の通りである

會長及副會長は理事會の推薦によつて評議員總會（以下總會と稱す）に於て之を決定する會長は本連盟を代表し會務を總理する外總會の議長となる。副會長は會長を補佐し會長事故あるときは之を代理する。

理事は理事總會に於て選出する。理事は主として評議員より選出し又本連盟の主旨に賛同する學識経験者中よりも選出することが出来る。理事は理事會を構成し重要な

事項を審議する。監事は總會に於て選任し會務の運営並に會計を監査する。各種委員會を主宰する爲委員長を置く委員長並に委員は理事會に諮り會長これを委囑する

第十一條 會長は必要に應じ理事會に諮り、顧問、參與、賛助員を置くことが出来る。

顧問參與は主要會務に付いて會長の諮問に應じ又理事會に出席し意見を述べる事が出来る。賛助員は、本連盟の主旨に賛同し其の事業を援助する

第十二條 役員の任期は一カ年とする、但し重任を妨げない

補缺役員の任期は前任者の残存期間とする、役員は任期満了後も後任者の就任するまでは其職務を行うこととする

第十三條 本連盟の事務を處理するために事務局を置く

事務局に事務局長、幹事、書記を置く。事務局長は理事會に諮り會長これを委囑する幹事は會長これを委囑する

事務局長は會長の命を受けて本連盟の事務を主宰する。幹事は事務局長を補佐し本連盟の運営に當る。書記は事務局長の命を受けて本連盟の事務に従事する。

第五章 會 議

第十四條 總會は定時總會と臨時總會の二種とし會長が招集する。定時總會は毎年四月これを開催する。臨時總會は理事會が必要と認めた時若くは全評議員三分の一以上の請求があった時招集する。

第十五條 總會に於ては會則に定めた場合の外左に掲げる事項を議決する。

- 一、會則の變更、廢止
- 二、收支予算
- 三、入會金、會費その他の諸負擔金の額及びその徵收方法
- 四、本連盟の解散及合併

第十六條 本連盟の議決には全評議員が二分ノ一以上出席することを要しその議決權の過半數を以て決する

可否同數の場合は議長の決する處による

第六章 經 費

第十七條 本連盟の經費は入會金、會費、寄附金及諸負擔金等の收入を以て支辨する

第七章 會 計

第十八條 本連盟の會計年度は毎年四月一日に始まり翌年の三月三十一日に終る。會長は毎會計

年度の收支決算を監事の監査を経て總會に報告し承認を受けるものとする

第十九條 都道府縣撓競技連盟の脱會に際しては財産上の請求をすることが出来ない。

第八章 附 則

第二十條 本連盟會則の施行細則は別に定める

第二十一條 本連盟會則は昭和二十五年二月五日から施行する

細 則

一、本連盟に加盟申込都道府縣寧競技連盟はその名稱、代表者氏名、事務所々在地、評議員住

所氏名及所屬撓競技團體名簿と共に入會金を添え本連盟事務所に届けること

二、本連盟の入會金並に會費は次の通りで會費は毎年四月に納入することとする。

1、入會金 三、〇〇〇圓 2、會 費 一一、〇〇〇圓（年額）

三、各加入の都道府縣撓競技連盟はその代表者及事務所々在地變更の際は速かに書面を以て届
出ることとする。

四、本連盟賛助員の寄附金は五千圓以上とする。

附錄
劍聖秘話

活 人 劍

劍聖——といわれる塚原ト傳。

ト傳は飯篠長威齋に劍の道を學んだが、のちにはト傳流を生み出し、ついに師と並び稱される大劍客になつたのである。

その塚原ト傳の有名な話、無手勝流について話そう。

あるとき、ト傳は京から東へかえろうとして、近江の矢橋の渡し舟にのつた。誰もこれが劍聖とは知らない。

めい／＼勝手なことをいゝ散らして旅の座興にしていた。と、その中に一人の見るからにたくましそうな武士があつた。年のころは三十七八でもあろうか。鐵扇を斜にかまえて船の中をじろり／＼見廻していたが、

「あいやおの／＼方——ではない諸君。拙者は武術修業をして天下を廻つておるがの、一人として拙者の齒に立つやつはないて——行く先々、拙者に立ち向うものは一たまりもなく、かぶとを脱ぎよるわい。妙なもののだのう。うわつはつはつは……」

と、豪傑笑ひ。

天下におれ獨りといつた自慢顔だ。
船にのり合せているものは、ト傳をのぞいては町人ばかり。

「へえ」

と、みんな感心してしまつて——豪傑を見上げる。

「一度もお負けになつたことはございませんので——」

「負けるところか勝ちつばなしじやよ、うわつはつはつ……」

と、又しても大哄笑。いゝ氣なものである。ところでト傳、さつきから船の片隅に横になつていたが、やおら起き上つて、

「御武家、ちよいとお伺いたすが」

と、自稱豪傑にいつた。

「何んじや貴公は？」

「ごらんの通り武士じやが……そして、拙者も若いころから劍法を修業いたしておるが、拙者の
は人に勝つためではござらぬ——つまり負けぬように修業しておるので」

「ふうむ。負けぬようにな。えらい生ぬるい劍法もあつたものだて——して貴公のその劍法の
流儀は何流なんだ？」

「相手はト傳とは知らないから、なめるように威丈高だ。」

「左様、拙者のは無手勝流と申す」

「無手勝流？ そんな流儀はとんと聞いたことがないが——それにしても無手勝流といえは、素
手で、武器なくして敵に勝つ流儀らしいが……その貴公が二本腰にさしているその刀はいつたい
何んのためだ」

「我慢の鋒を切り、惡念のきざしを斷つためで——」

「しやれたことをぬかす……」

「この刀はもちい申さずとも、我が心、劍となつてはたらくのでござる。この劍は活人劍である
故、相手が邪惡ならば、立ちどころに殺人劍ともなるので——」

「しやせておけば無禮雜言。無手で勝つなぞと、おヘソが茶をわかすわい。——しからは拙者と
試合つてみるか」

豪傑は、もうおこり猛つてゐる。相手が邪惡ならば云々の一條を腹にすえかねたのだ。

「おのぞみとあれば……だがちよつとお待ち下されい。皆の衆！ おのり合いの衆、いかゞでござるかな？ 拙者らの試合を見物さつしやるかな？」

「ようござんすとも！ どうせ、急ぐ旅じやあござんせんから。いえ、是非共、拜見したいもので——」

そこでト傳は船頭に向つて、

「あの離れ島へ船をつけてくれ」

離れ島というのは、唐崎のすぐそばにある小島だ。

船がそこへ着く。

豪傑はひらりと島へ飛び上り、岩の上に立つて三尺八寸の大太刀ばかりとぬき放ち、いざこゝ來たれ、一刀兩断にしてくれんと仁王立ち。

待ちかまえている。

こちらはト傳、しすかに微笑みながら、

「無手勝流に刀はいらぬ。まずこの兩刀をその方にあすけよう」と、船頭へ。

「え？ 大丈夫でござんすか、本當に？」

と船頭は半信半疑。

「その代り、お前の竿をかりるぞ」

船頭の竿をとつたト傳、島へ船をつけるのかと思つたら、そのまゝぐいと船を沖の方へ押し出した。

「あ、あ、あ……」

と、岩の上の豪傑眼をまるくして、

「さ、さつたいどうするのだ——このおれを島にのこして、さては拙者におじ氣づいたのか？」まだ威張つてゐる。

ト傳苦が笑いしながら、

「これが無手勝流でござるよ——分りましたかな？ くやしくば泳いでこゝまでござらつしや。船の上から一刀お見舞い申す。いかゞでござるかな？ これ、戦わずして勝つ、刀をぬかずして勝つの戦法——なんと無手勝流の極意、膽に銘じたでござらう」

さつと扇をひらいて勝名乗り。

岩の上の自稱豪傑も、もうどうすることも出来ない。地團太ふんでくやしがつている。——島と船とは見る／＼うちにはなれていつた……。

剣道試験

これもト傳の話。

晩年のころだ。彼には三人の子があつたが、いずれも父に似て剣道の名手。

「誰に奥儀をつたえようか？」

そこで思いついたのがある一策。

それは、自分のいる居間に入る帳とばりの上に枕をおいて、入つてくるとそれが落ちる仕掛けにし、入つてくる一人一人が、枕に對してどんな態度をとるか——それを試してみようと思つたのである。

「態度のもつともいゝものに奥儀をさすけよう」

ト傳は自分の居間に端座して、

「彦四郎！ 彦四郎はおるか？」

と、長男を呼んだ。

すると彦四郎、「はい」といゝながら刀をさげて入つて來たが、ハッと何やら感じたらしい。張の上の枕を見る。としずかにその枕をとりのけて部屋へ入つて來たのである。

「うむ」

次には次男の彦五郎を呼んだ。

「彦五郎、ちよいと來い」

「はう」

彦五郎は入つて來たが、彼は枕に氣がつかない。

が、入ろうとした途端枕が張の上から落ちて來た。

さすがは彦五郎、さつと飛びのくと、手を刀の柄つかにかけたまゝつゝしんで入室。

「よろしい！」

次に三男彦六だ。

呼ばれて入つて來た——と、バタリ枕が落ちる。ピカツと光る白刃、と同時に枕は見事に眞つ二つ。眼にもとまらぬ早業だ。

だがト傳は、

「……………」

無言。

この試験の結果は誰に軍配が舉つたか？ 長男彦四郎へだつたのである。

ト傳の考えでは——

彦五郎、彦六共に、帳の上にあつた枕を知らなかつたのである。これはまだ剣道における未熟者の證明。——彦四郎こそ事前にことあるを明察する剣の道の達者と見ぬいたのだつた。

弟二人にはより修業を命じ、長兄にト傳流の奥儀をつたえたのである。

無 念 無 想

無眼流の開祖反町無格が、まだその奥底には達せず諸國武者修業をしているとき——

ある日、深い谷底の上にわたされている丸木橋のところにさしかゝつた。

すると向うから一人の盲人。

丸木橋は一本である。落ちたら大變だ。谷底には溪流がながれ、のぞいてみるさえぶるつと身

ぶるいの出るようなところだ。——はたして盲人の身でわたれるだろうか？

じつと、無格は盲人がどうして渡るかと向う岸を見つめていた。

すると盲人は、下駄をぬぎ、杖にそれをさし、帯にさして、橋の上を腹ばつて何んの苦もなく渡つて來たのである。

「これだ！」

と、無格は心のうちで叫んだ。

「めくらには、物が見えない。だから、目あきのように恐怖の念など抱かないのだ。これだ、ここだ！ この理法に——剣の道もある！ 心を動かされない——無念無想。わしもこの境地になつて、この橋をわたるう」

そして、渡つた。

のち、無眼流の開祖になつたのは、じつにこゝからだつた。

剣道の極意——そして、あらゆる道の極意も、こうしたところにある。

剣 氣

柳生但馬守宗矩——徳川三代將軍家光の指南番だつた宗矩。

彼はあるとき、近習に刀をもたせて庭前を散歩していた。らんまんたる櫻の美しい眺めにうつとりと見入つてゐると、

「ハッ」

と、するものがあつた。

宗矩は身邊にほのかな劍氣を感じたのである。

あたりを見廻しても、近習の小姓しかない。

「はて、どうしたものであらうか——この劍氣は？」

じつは、それは近習の小姓が、ふと、いかに名人だからといつて、今、この捧げもつてゐる刀でふいに切りつけたら、と思つたのだ。——おそらくどうすることも出来なからう、とそう思つたのだ。それがちかつと宗矩の心に反映したのだ。

宗矩はそのまゝ、座敷にかえり、柱にもたれながら二時間あまりも、その原因について瞑想にふけつたというが、名人ともなれば、劍氣のあるところたちまち、びんかんに感じとるのである。

おのれをたのめ

宮本武藏の話しよう。

劍豪武藏——兩刀づかいの名人。

武藏は二十一歳のとき、京都で吉岡清十郎と試合をし、清十郎と傳七郎の兄弟をほふつた。

そのしかえしとして清十郎の子又七郎を先頭にその門弟數十人、武藏に決闘状をつきつけた。

武藏、考えるよう——

「清十郎と傳七郎をやつたときには、おれはおくれて待合せの場所にいつた、だから又七郎らは今度もおれがおくれて行くものと思つてゐるにちがいない。聞けば又七郎一味は數十人であるといふ。よし、今度は裏をかくて、早くいつてやろう。彼らの虚をついてやるのだ」

一つの戦法である。戦うには戦術、戦略が要る。劍のみの強さでは名人にはなれない。頭だ、ト傳の無手勝流もその通り。

さて武藏は、こちらからさきにいつて待つことにし、早朝宿所を出かけた。

その途中、ある神社の前に來た。

八幡神社——弓矢の神様である。さすがの劍豪武藏もその前に来ると、決戦の前にさいさきよしと、神前にぬかづいた。勝利をいのるためであるが、

「いや、いけなう！」

電光の走るが如くハッと武藏は我れにかえつたのだ。

「神はとうとむべし。頼むべからず」

この考えだ。勝利をいのるなんて——他にたのむなんて！

おれはおれだ。おれ以外に力になるものはない。自力あるのみ。

そう悟つた武藏は、社前にたゞ一禮して歩み去つたのである。

おのれをたのむ心——これが劍道においては必要だ。いわんや眞劍勝負。勝つか負けるか——生死の關頭だ。

他をたのまないとなつたら、ふつふつと湧き上る大勇猛心！

かくて武藏は又七郎をほふり、その門弟數十人を完全に退却させたのであつた。劍の道にかぎらず、おのれをたのむ心は尊い。

身をすてゝこそ

これも宮本武藏の話。

ある日一人の青年が武藏をたすねて来て、明日ある人と戦い、どうしても勝たねばならぬが、その秘法は如何？ と問うのであつた。

武藏答えて曰く——

「まず左手に短刀をとつて上段にふりかざし、右手に大刀をもつたまゝ敵に向つてまっしぐらに進んで行け。

そうすれば、敵のうちおろす太刀が汝の短刀にがつしりと當る。と同時に右の大刀で敵の胸をつくのだ。——がつしりと當つてから突くのではない。あたると同時に突くのだ」

この氣合！ 間髪を入れぬ業。

「身をすてゝこそ浮ぶ瀬もあれ」

「死中に生を求む」

かくいつて、勝利の秘法を青年にさすけたのである。

斷じておこなえば鬼神もこれをさく、という。剣道の極意、眞の妙諦はこゝにある。

あとがき

本書の後半を占めるしない競技については、木村法務總裁をしない競技普及後援會長及び哲學博士、衆議院議員、笹森順造氏を會長とする全日本^{もと}撓競技連盟の御好意により、同會篇の「撓競技」（妙義出版社）に據つたものであることを明記すると共に、著者が特にお願ひしたいことは、讀者諸氏が、從來の日本剣道と新興スポーツのしない競技とを對照検討され、更に正しい理解を深められたいことである。

なお本書中「剣道」の解説について質疑ある方は左記著者宛、お問合せ下さればいつでも喜んでお答えします。

東京都港区芝金杉三ノ十八

良武館道場 小 西 康 裕

追記——「劔聖秘話」については川津書店編集部をわずらわした。

(戸籍名良助) 明治二十六年十一月二十三日、香川県に生る。一、昭和十年三月、慶應義塾大學部理財科卒業す。一、小學校時代、井上正廣先生より直心影流劍術を學ぶ。一、商業學校時代には小野派一刀流上原宗九郎先生、眞道一念流植田平太郎範士より劍道を學ぶ。一、慶應義塾大學部在學時代、田宮流眞貝忠寛範士、佐藤義遵教士、神道無念流中山博道範士、橋本統陽範士、鶴田三雄教士、上田潔教士、持田盛二範士、北島辰一郎範士、岸川辰次教士について學ぶ。大正四年五月、清風館劍道師範代を無刀流長嶋信彌先生より囑託さる。一、大正十三年一月より良武館、小西道場を開設し劍道を教授、今日に到る。一、大正十三年八月、大日本武徳會劍道精錬證をうく。一、大正十四年四月より慶應義塾普通部、千代田生命、共保生命、東京朝日新聞社、自由ヶ丘學園中學部及び日本光學青年學校の劍道教師歷任す。一、昭和九年三月、大日本武徳會劍道鍊士號をうく。一、昭和十二年五月、大日本武徳會劍道教士號を、同十六年六月、同會劍道六段。同十七年十二月、植田平太郎範士より劍道七段允許さる。一、昭和二十七年二月、みなと劍道俱樂部を創設し名譽會長及び師範就任今日に至る。尙「空手」についても良武館において教授してゐる。



昭和二十七年七月十日 印刷
昭和二十七年七月二十日 發行
劍道とシナイ競技

定價 百五十圓
地方賣價 百六十圓

著者 小西康裕

發行者 東京都千代田區神田須田町二ノ八
川津公一

印刷所 東京都文京區諏訪町五六
株式會社常磐印刷所

發行所 東京都千代田區神田須田町二ノ八
合名 川津書店
會社

電話神田(25)六五六三番
振替東京三三九八八番

佐藤	堀石	正塚	正塚	塚田	正夫	岩本	岩本	高木	樂山	川崎	備寬
釣魚入門	將棋入門	將棋上達法	將棋上達法	ハメ手と詰將棋	圍碁入門	圍碁上達法	圍碁上達法	聯珠入門	聯珠入門	麻雀入門	麻雀入門

釣魚生活四十年、正に堂に入つたこの著者。運汁でも名高い奇人、魚の釣り方萬般、手をとつて導びかれるよう。ハツラツ。	前名人のこの書。必勝の木村を破つたこの著者。將棋の定跡から説き起し、素人もこれを一讀すればさせる、容易にたのしく。	將棋上達の道は如何？とたずねられるなら、本書を第一におすゝめする。入門書を讀んだらこの本へ。スピード的上達。入門書を讀んだらこの本へ。スピードの上達。	ハメ手は常道でない、奇道である。この奇道はどうして防ぐか、それに塚田十八番の詰將棋數十番、正にヒットの興味版。	前本因坊名人の著。いま吳清源とウロをたまたわして勝つ、この人この著よからうと。もわるい管がない。初心者はこの門より。	入門を讀んだ方は、これへ是非。圍碁の深さが分り、上達はスピード的。尙、著者の模範對局數番が詳細に解説。得かたき本。	第三世名人の著、五目並べと言いつては、深さは、最も興味ある、さくればさくほど。深さは、無限津々つきさるものあり。	八段名人、マージャン界の權威、こゝに新著をあらわす。これ見ればマージャンの技術全解。最新ルールにより書き上げた。	價一八圓	價一五圓	價一五圓	價一五圓	價一五圓
--	---	---	---	--	---	--	--	------	------	------	------	------

東京神田須田町二の八 川津書店 振替東京33988番

