

**中高年のための
剣道四、五段合格支援マニュアル**

中高年で四、五段を受審される方のためにまとめました。当然ながら、このマニュアルをその通り行えば合格するというものではありませんが、実力以外で不合格になったり、ギリギリのところまで滑りこむ役割は十分に果たせると考えています。楽しんで合格しようというのではなく、昇段審査の主旨を理解し、それに則って受審しようというものです。

1. 着装

着装はしっかりしましょう。最低限の礼儀ですね。

①面紐の長さは 40 センチで長さを揃えて結ぶ。

長すぎる人や揃っていない人がときどきいますが、事前にチェックしましょう。

それからちょうちょ結びは必ず横結びにしましょう。縦結びにしてしまうと、動いているうちに緩んでしまいます。逆に横結びは締まっていくのでほどけません。また、剣道では縦結びは忌み嫌われることから、昇段審査では不利になることがあります。

※審査に関係ありませんが、普段の稽古時、こどもたちで面紐がよくほどける子がいますが、見ていると縦結びにしている場合が多いです。腰紐も同じです。

②道着の背中の中のしわを伸ばす。

これもけっこうどこでも言われることですね。注意しましょう。

③袴の折り目はきれいに、また前と後ろの長さは前下がり、後ろ上がりにしましょう。

これもどこでも言われることです。普段から気をつけましょう。

2. 挨拶

挨拶から挨拶までを審査時間とするということですから、ここからきちんとしましょう。

①終わった人ときちんと一緒に挨拶する。

最初に必ず守ってくれと説明があります。遠い側の受審者は早足で行かないと間に合いません。キビキビと行動しましょう。ちょっと間に合わずキョロキョロしたり、相手を待たせてしまう人がいます。審査員は大勢を審査します。審査員をイライラさせないようにしましょう。

②立礼は 15 度～30 度の角度で相手から目を落とさない。

礼には相手や状況によって角度が異なります。この場合は対等の相手ですから 15 度～30 度で行います。ここから審査時間だということですから「そんなことも知らないのか」と思われるだけでももったいないと思います。間違わないようにしましょう。

③蹲踞は足を揃えない方がよい。

蹲踞は右足、左足を前後に置いて蹲踞しましょう。緊張しているので揃えているとバランスを崩しやすくなります。おとととっ・・となってる人が何人かいました。尻餅着いたらおしまいですね。

3. 実技

ここからは実技についてです。実力を急にあげることはできませんが、注意すべき点を守ることで合格の助けになるでしょう。四、五段の審査では「有効打突を打っているか」が最重要ポイントです。そこで「有効打突とは何か」にこだわって受審しましょう。

有効打突の要件は「充実した気勢、適法な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする」ということですから、それが審査員に伝わればよいということになります。ここからが重要です。

①立合い時の気合は4人の中で一番大きな声を出す。

4人の中で一番大きな声を出しましょう。外から見た場合の迫力は段違いです。特に中年は声の小さい人が多いので、その差は大きいものがあります。強くアピールできます。

②攻め合い時はすぐに打ち間に入らず、「ムムム・・」とにじり寄る感じで間合いを詰める。

緊張しているので攻めを見せようと「グッと」間合いを詰めたくになりますが、逆に安易に打とうとしているように見えます。出たいところを我慢して「ムムムムム・・・！」というように詰めると攻めているように見えます。初太刀は特に注意しましょう。

③後ろへは絶対に下がらない。

立ち上がって、両者が攻め合い、互いに高まり合っというか、高め合っというか、いわゆる合気の状態で打つことが重要です（相撲の立合いと同じですね）。ですから相手が出てきたからといって後ろに下がってはいけません。昇段審査の主旨を理解していないと思われてしまいます。②と同じです。

④打ちは普段の稽古時よりもやや大きめの振りで打つ。

打ちは普段の稽古のときよりもやや大きめに振ります。初太刀はお互い面に来るのはわかっていますから、打ち負けないよう大きめの振りで相手の竹刀を打ち落とすイメージで打ちます。このほうが刃筋も通って見えます。とにかく初太刀では打ち負けたくありません。

⑤打突時、剣先が上がらないよう注意する。

当たっても剣先を上げてしまっは有効打突の定義からはずれます。審査前の稽古で剣先を抑える稽古をしておきましょう。小さく振る場合よりも大きく振った方が剣先を押さえやすいので③とセットで稽古するとよいでしょう。

⑥打突後、止まってしまうはずり足で抜ける。

打突後、止まってしまう人が中高年には多いようです。ここで一気に抜けることができれば一緒に受審した同年齢の人たちに比べ、明らかに元気で稽古を積んでいるようにアピールできます。とは言ってもなかなか抜けていくことは難しいので、一旦止まってしまっても構わないので、左足を引き付け、そこから新たによいしょよいしょと抜けていきましょう。審査員席からは一連の動作に見えるでしょう。なお、剣先を抑えていると前に進みやすいのでこれも併せて審査前に稽古しておきましょう。笑い話のようですが非常に重要です。これがないと有効打突ではないからです。

⑦抜けて行ったあと、振り向いて半歩前に足を出し残心を示す。

振り向いたあとそのままでは残心を示しているとは見なされません。半歩で良いから前に出ましょう。振り向くとき右足を中心にして、左足を大きく引いて振り向く人が多いですが、これだと振り向いた後、前に出にくくなります。両足に均等に体重をかけて回れ右のイメージで回り、振り向いたとき右足を出して相手に向き直ると、自然と半歩出たことになり残心を示したように見えます。簡単なことなので事前に稽古しておきましょう。

⑧打突時の発声はすぐに切らず、残心を示すところまで伸ばす。

これは非常に大切です。残心を示すところまで伸ばして、初めて有効打突と認められます。息がちょっと苦しいですが、これができていることによって昇段審査の主旨を理解した打ちをしていると審査員に印象づけることができます。

⑨応じ技を必ず入れる。

昇段審査の本を見ると「必ず応じ技を一つ二つ入れましょう」と書いてあります。面すりあげ面、小手すりあげ面、返し胴、また応じ技ではありませんが、出小手などありますね。出小手や返し胴は失敗したとき思い切り、面を打たれるリスクがあるので、面すりあげ面がよいでしょう。体を捌いて打てば外れても打たれることはありませんし、当たっていなくても大きな発声と残心でアピールしやすい技です。

⑩打たれても気にせず、一連の有効打突動作を途中で切らない。

出小手を打たれたり、すりあげ面を打たれたり、抜き胴を打たれたりしても一切気にせず、自分勝手に一連の有効打突の動作を完成させることが大切です。審査員は離れたところから椅子に座って 4 人を見えています。体勢が崩れなければ打ち勝っているように見えるでしょう。

⑪実際の実技の時間は 1 回 40 秒程度。無駄打ちのないように気をつける。

審査の時間は礼から礼まで 1 分なので実技の時間は 40 秒程度です。無駄打ちのないように気をつけましょう。相手に合わせて打ち合いになってはいけません。相手には悪いですが、無駄に打ってくる相手には竹刀を押さえて対応しても良いでしょう。

⑫全く打ってこない相手に短気を起こして遠間から思い切って打ったり絶対しない。

全然打ってこないし、攻めもない人が時々いますが、短気を起こして思い切って打って出たりしてはいけません。簡単に抜き胴を打たれたりします。出来る限り間合いを詰めて攻めましょう。攻め勝っているという感じを出せばいいですね。

4. 剣道形

剣道形に関しては、様々な先生から理合についていろいろなご指導を受けますが、はっきり言うと四、五段は間違わなければ合格します。逆に間違えたのでは話になりません。ポイントを記載します。

①審査前に時間があれば必ず実際の相手と稽古をしておく。

当たり前ですね。その時「ゆっくり目でいきましょう」とか「剣先はきちっと合わせましょうね」とか打合せをしておきましょう。中高年は自分の番号が後ろの方なので、合格発表の真ん前まで行って、指で押さえて自分が誰とあたり、打太刀か仕太刀かを確認しないと間違えてしまいます。少しぐらいの迷惑はしかたありません。

②太刀、小太刀の床への置き方

審査員側の膝を立てて、その逆側に自分に近い方から小太刀、太刀の順で刃を自分側にして置きます。中高年は最後の方の審査になるので前の組の様子を良く見て確認しましょう。知り合いと世間話している場合にはありません。どのへんに置いたら良いかも、先にやる若者の失敗してあせる様子を参考にして決めておきましょう。

③仕太刀になったときの小太刀の取り方

仕太刀になったとき置いてある小太刀を取るときは、小太刀の左側からだを置き、右足の膝を床に着いて右手で取ります。これも前の組の様子をよく見ておきましょう。「小太刀を取りにもどるとき小太刀の方を見てはいけない」とよく言われますが、四、五段は関係ありません。しっかり小太刀の場所を目で確認して取りに行きましょう。見ないで下がって逆側になったり、踏んでしまったり転びそうになったら焦って頭が真っ白になってしまいます。

(注意) 打太刀と仕太刀の右左が急に変更されることもあるようです。その時は所作が違ってきて、「左足床に着いて・・・」となります。どちらにしても審査員の逆側に太刀を置き、太刀側の膝を着いて取ります。慌てなくても先にやる若者たちが教えてくれます。よく観察して対処しましょう

④足さばきだけは絶対に間違えないようにする。

3本目の足さばき、7本目の足さばき、小太刀3本目の仕太刀の足さばき等、審査員が注目して見ているところです。絶対に間違えないように普段の稽古時に確認しましょう。勘違いして覚えている時があります。

⑤相手がわからなくなっても気にせず、自分のパートを勝手にでも全うする。

覚えていない人は少ないと思いますが、緊張してわからなくなる時があります。それが自分だとお手上げですが、相手がその場合は気にせず自分のパートをしっかり行いましょう。相手に合わせると自分も分からなくなりますし、間違いなく共倒れになります。相手には悪いですが、一人で落ちてもらいましょう。自分の分を一生懸命全うすれば、審査員の同情を買って気の毒に思ってもらえるでしょう。私が審査員なら必ずそう思います。そんなとき終わると相手は必ず謝りにきますので、にこやかに「大丈夫ですよ」と言ってあげましょう。怒った顔などしてはいけません。気持よく審査を終了しましょう。

5. その他

①自分の出番が来るまでは審査員になったつもりで審査の様子をよく観察する。

中高年の場合、自分の出番までけっこう長く待ちます。待っている間に一生懸命素振りをしたり体操をしたりしている人がいますが、審査前に少し準備運動すれば十分です(普段もほとんどしませんよね)。それよりも審査員になったつもりで審査の様子をよく観察しましょう。ここに書いてあることが実感できると思います。また、ここに書かれていない別のポイントも見えるかもしれません。

以上です。これでめでたく合格ですね。おめでとうございます。

平成23年1月7日
朝霞市剣道連盟
平井滋大