手さばきから発する圧倒的な力



モーションコーディネーター・栢野忠夫

（かやの・ただお）
昭和39年岡山県生まれ。愛知県豊田市在住。トヨタ自動車（株）退社後、動理探究に努める。自身の身体動作感覚を「体幹内操法」としてまとめる。現在は本来の自然な動きに導くコーチングをはじめ、それに伴うトレーニング器具の開発・販売を手がける。TriMind㊐代表。小社より『動く骨（コツ）』を上梓。

武術家・甲野善紀

（こうの・よしのり）
昭和24年東京に生まれる。昭和53年「松聲館道場」を建て、武術稽古研究会を主宰。他流儀や異文化との幅広い交流を通して古伝の術理を探求し、その成果はスポーツ、楽器演奏、介護、工学等の分野からも注目を集めている。『表の体育 裏の体育』など著書共著多数。近著は『古武術に学ぶ 子どものこころとからだの育てかた』（ビジネス社）など著書は多数。

文・写真＝月岡洋光

YouTube動画

今回の取材時の映像を「剣道日本YouTubeチャンネル」に公開しました。
https://bit.ly/2C8X7d9

武術家・甲野善紀氏が紐解いてきた古武術の身体操法は、武道の世界を超えて、スポーツ、介護、音楽などあらゆる方面でムーブメントを起こした。その独特の身体の使い方が、各分野において〝結果〟という成果を産み落としていったからでもある。

本誌でも過去甲野氏にご登場いただき、さまざまな術理について語っていただいたことがあるが、剣道界の〝食いつき〟は思いのほか少なかった。

剣道界における〝独自の型〟への固執が〝新たな学び〟を固辞したとも感じられたが、世は、異業種交流による爆発的活性化がそこかしこにうかがえる時代。

剣道と剣術のコラボも、その可能性を感じさせずにはいられない。

モーションコーディネーター・栢野忠夫氏が武術家・甲野善紀氏を訪ねるところを同行取材した。

2月某日、多忙な日々を送る武術家・甲野善紀氏の元を小誌でもおなじみのモーションコーディネーター・栢野忠夫氏が訪ねた。お二人は旧知の間柄で、栢野氏の著作『動くコツ（骨）』（小社刊）には両者の対談が載っている。甲野氏といえば、かつてその身体操法がスポーツ界に広まり、実践した桐朋高校バスケットボール部や巨人の桑田真澄投手などの活躍が大きな話題となった。栢野氏もその頃から親交を温め、愛知県豊田市から東京都多摩市の甲野氏の道場には何度も足を運び、さまざまな教えを受け、数々の刺激を与えてもらってきた。

人間の骨への着目が甲野氏と栢野氏の共通項。久しく会っていなかったが、今回は栢野氏が甲野氏から新たな技の教えを乞うため、講演の空き時間の短い時間ながらも対面をかなえた。

積み重ねたものを躊躇なく捨てる74歳の進化

挨拶もそこそこに、二人は竹刀を手にとって対峙する。

「つばぜり合いの体勢となると、たとえ相手が初心者でも、力量差のある上位者をしてなかなか崩し切れるものではありません」

と甲野氏。つばぜり合いになろうとする刹那（せつな）、身構える栢野氏の竹刀を甲野氏はこともなげに押し下げると、その思わぬ力に栢野氏が腰砕けになってその場に崩れ落ちた。崩れ方の度合いからも、甲野氏の術理が働いたことは疑いようがない。

「これは今までにない入力ですね」

と脱帽気味の栢野氏。竹刀剣道なら、つばぜり合いやつばぜり合いになろうとする瞬間にこの力を働かせられれば確実にチャンスになる。

甲野氏は惜しげもなく術理の核心部についてこう語った。

「両手で柄に触れているとはいえ、片手のみを働かせているんです。右手だけを。そうすると圧倒的な力の差で相手を崩すことができます。剣道であればそこに面を打てば一本を決められるでしょう」

もちろん言葉どおりに受け止めて〝片手技〟を真似てみたところで同じような力は生み出せるものではない。甲野氏は以前小誌の連載記事（2006年4月号～6月号）にご登場いただいているが、自身の身体操法については、筋肉の収縮を生かしたトレーニングとは対極になる考えを基にしていると語っている。部分的な筋の収縮によってスピードやパワーを生むのではなく、全身の各部位を微妙に張り詰めた状態で統合し、それを一つの方向に向かっていっせいに働かせ、スピードやパワーを生むという〝術〟である。つまり、「右手のみを働かせている」といっても、その前提には全身の連動という身体の使い方があるのだ。

連載記事は17年前。当時も不思議な術の数々を披露してくれたが、今回驚かされたのは次のような発言だった。

「片手でやることに気づいたの



栢野忠夫氏の著書『動く骨（コツ）』（小社刊）には両者の対談が掲載されている（写真は2003年11月11日、甲野氏の道場松聲館にて。撮影／岩井正明）

は去年の11月6日のことでした。この日、私は整体協会の創設者、故野口晴哉先生の次男で現在はこの協会を支えられている野口裕之先生から『刀は両手で持たれているようですが、あれは実際に使う時は片手だけ遣った方がいいんじゃないでしょうか』というアドバイスをいただいたのです。長年身体の研究にかけては私が最も信頼している野口先生のこの言葉は、私の中では天動説から地動説に変わるほどの衝撃でした」

古武術の探究に40数年を費やしてきた甲野氏にして「もっとも大きなショック」であったともいう。語られた〝内容〟は、要約すると次のようなものだった。

「常識的には両手を一緒に働かせた方が良いと考えるのが当たり前でしょう。しかし、そう思ってしまうところに落とし穴があり、その落とし穴に誰しもが落ちてしまっていたんです。右手と左手を同じように働かせるのは大将が二人いるようなもので、どっちつかずになってしまいます。そうではなく、右手は兵隊としてしっかり働いてもらいつつ、左手は司令官としての役割だけで〝実働をさせない〟ということ。すると力が分散せず、背中や体幹など全身の力が右手の一点に集中できるわけです」

左手に実働をさせないとはいうものの、竹刀から離してしまうわけではない。

「左手の添えは必要です。右片手だけでつばぜり合いにいっても力は出せません。かといって、添えた左手にちょっとでも右手の手伝いをさせようとすると、力が分散してしまって圧倒的な力を出し切れなくなります。身体に染み付いた〝やりやすさ〟もあって、つい手伝いたくなってしまうところが大きな課題でした。頭ではすぐに理解できたものの、身体が完全に理解するようになるまでに要した時間はほぼ3カ月。身についたのは2月の頭ぐらいだからついこないだのことです」

独特の身体操法を駆使した竹刀操作ではあるが、使っているのは「竹刀」であり、場面設定も剣道で頻繁に見られる「つばぜり合い」である。剣道の稽古でも試合でも有用性は存分にありそうな事例であろう。甲野氏も、あえてそうしたシーンを用いて問題提起をしている部分もあろうかと思う。まさに体術的な要素で崩れを誘うわけだが、ふと思うのは、「崩れ方が尋常ではない」という主観が「公正を害する行為」というジャッジに結びついてしまわないかどうかの懸念である。あくまで「術」として使われればなんら問題はないはずで、むしろ剣道の技の広がりとして歓迎すべきことのようにも思えるのだが。そのあたりの懸念については、甲野氏もこう釘をさしている。

「昔あった話です。剣道の高段位の方が巻き技で竹刀を落とされたときに、その巻き技を使った相手に『そういう卑しい剣道をやっていては大成しない』と苦言を呈しました。巻き技を封じての発言なら説得力もありますが、実際に技に屈してしまっての発言では負け惜しみにも聞こえかねません。そうではなく、屈したならば、その巻き技を評価するような度量を見せてこそ、剣道の技は広がりを見せていくはずです。人を崇(あが)めず技を崇める姿勢を強く打ち出せば、多くの人が萎縮せず、技の研究を楽しみ、攻防の見どころが増えて剣道界全体の活性化につながっていくように思うのです」

昨今、テレビや動画で、各種武道の第一人者が一般の人を驚かせるような「術」を披露するシーンを見ることが多い。剣道が「日本の伝統文化」を標榜するからには、本来であれば斯界の第一人者から「術」のひとつやふたつが披露されてしかるべきかも知れない。それには、古流剣術に伝わる「術」と竹刀剣道が融合するような新たな世界観が必要に迫られるであろうが、それがかなって術も含んだ技が剣道の主軸になれば、甲野氏が言うとおり剣道界全体の活性化につながる可能性が見えてくる。これは、ショー的な方向性に舵を切るということではまったくなく、技における質的な部分を確固たるものにするための土台固めの意をもった感想だ。

「竹刀を振る」という根本的なところから、稽古に臨む基本的な心構えについて、甲野氏はかつての連載で次のように述べている。長くなるが引用したい。

「竹刀を上段に振り上げ、振り下ろすという動作。これは初心者の基本でもあり、古流によっては究極の技ともなりうるものです。『基本即極意』ともいわれますが、同じ上げて下ろすという動作で前者と後者の内容に雲泥の差があるのは、その体の働かせ方の違いであることはお分かりでしょう。剣と体のこの働かせ方は、無数の段階に分かれています。ある程度かたちになったら、それでよしというものではなく、よき指導者であれば、その単純な動作の中の質的な違いを示すことができるでしょう。しかし、『〝初心忘るべからず〟で、毎朝300回、素振りを30年間欠かしません』という人の、この素振りの内容は、その木刀の上下につねに新しい世界を生み出している感動があるとはとても思えません。素振りというのは、単純な動作だけに内容に大変なレベルの違いがあるのですが、私が一番恐いと思うのは、ある段階のレベルの、見た目がそれなりの動きを、ある権威がそれをもって正しいというものを決めつけてしまうことです。例えば武蔵は右左と出る歩み足を陰陽の足といい『右左と踏むべし』と伝えています。戦前にも歩み足は多かったと思うのですが、いつしか送り足で行なう剣道が正しいというムードができあがったのは、ある種の権威による決めつけかもしれません。私自身もいろいろ模索する中で、ある時に気づきを得ます。ただし、私はそうしたちょっとした気づきを積み重ねておけば、大きな財産になるという考えは間違いだと感じています。気づきは、それを積み重ねて、その重さで今まで自分のやってきたことを根底から否定するぐらいの気持ちで受け入れなければならないと思うのです。否定ま

でいかなくても、少なくとも固定的な決めつけだけはしないように心掛けてもらいたいと思います」

記事から17年を経た今、甲野氏は当時語った言葉そのままに、40数年積み上げたきた自身の根本術理にテコ入れをはかった。74歳にしてさらなる進化がはかれるところが技と向き合う武術家としての醍醐味なのだろう。練度をはかる尺度は自身の中にあり、「段位」のような〝他者の評価〟を寄せつけないところにも武術家の自負が感じられる。

圧倒的な武の力を見せた鹿島神流・国井善弥

右手だけを働かせる「術」は、とくに甲野氏が20代半ばから学んでいた鹿島神流における型の〝ある疑問〟を氷解させたという。

甲野氏が、再び栢野氏と対峙した。甲野氏の注文にしたがい、栢野氏が竹刀をまっすぐ上から下に振り下ろす。振り下ろされる竹刀を、甲野氏は横から打ち据えて栢野氏の竹刀を崩そうとするが、栢野氏の竹刀は一瞬中心を外れたとしてもすぐに戻って剣先は正面の甲野氏に向けられる。両手で何度か試した末、甲野氏が身体を整え右手だけを働かせる術を使うと、今度は栢野氏も手元から崩され、竹刀も完全に封じられた。何度かくり返す中では、心得のある栢野氏も抵抗を見せたものの、それでもその後に試されたいくつかの術に対し、栢野氏がなすすべなく竹刀を持っていかれるシーンが散見された。

「これは剣道には見られない『手元崩し』ですね」

と栢野氏。相手の太刀を切り落とす遣(つか)い方について、甲野氏が次のように語る。

「かつて鹿島神流を習っていたとき、組太刀で同じように相手の太刀を弾く動作がありました。でもやはり打太刀が思い切っていけば、同じように、いったんは仕太刀に弾かれてもすぐに中心を付けられるから仕太刀も割っていけなくなります。だから我々打太刀は、ある程度力を抜いて、休めの姿勢をとるなど仕太刀が割ってくるのを許していたんです。そこが当時の疑問でした。その疑問が、今回の片手遣いによって〝これか！〟という感動とともに氷解したのです。鹿島神流の十八代宗家は武道界で無敗を誇った国井善弥先生ですが、私は、国井先生はそうした遣い方をされていたはずと思っています。天才というのは我に返らないところもあって、自分でできてしまうことには説明の言葉を持ちません。身体が自然に良い動作に行き着く。両手で持っていても、いざというときは無意識のうちに片手遣いにしていた可能性もある





つばぜり合いでは、踏ん張ろうとする相手の体勢を崩すのは難しい











つばぜり合いで、両手を働かせず、右手だけを働かせる意識を持って術を遣う甲野氏。のしかかってくる竹刀の重さに栢野氏もその場に崩れ落ちた

んです」

天才の圧倒的な力を解読する仕事もこれまで甲野氏が手掛けてきたことであっただろう。国井善弥はよく知られるように、戦後、公的機関での武道禁止を解くに至った一番の功労者と言われる人物である。武道教育の解禁に向け先頭立って動いたのは政治家であり小野派一刀流宗家の笹森順造だった。

笹森はGHQに対し「剣道（武道）は野蛮なものではない。相手を傷つけずに活かすのがその目的にある」と説くも、GHQ側は、「ならば米海兵隊の銃剣術教官との試合でそれを証明してみせよ」と反論してきた。勝たなければならない勝負に、笹森が白羽の矢を立てたのが、当時の武道界でも異端児とされた国井善弥だった。「道場破り歓迎」の看板を掲げ幾多の他流試合に勝ち続けるなど、武術家として生涯不敗の強さを誇った人物である。国井への異端児扱いは、実戦に通じない竹刀剣道を揶揄する国井の日頃の言動に剣道界側が苦々しさを覚えていた裏返しであることは言うまでもない。それでも剣道界は国井に頼むしかなく、国井も二つ返事で承諾した。

結果、本物の銃剣で対峙する米海兵隊教官に、木刀を持った国井は微塵も怯むことなく一瞬の技をもって相手を制した。その結果が武道解禁の直接の契機となったかどうかは不明だが、理屈抜きに相手を圧倒する武の力の存在を、当時のGHQ関係者や日本の武道家たちが認知したことは確かだった。

刀を持つイメージで〝切る〟ような術はできる

甲野氏が栢野氏に披露した技はほかにもいくつかあった。それぞれが右手を自身の顔の前に斜めにかざし、互いに逆袈裟に切ろうとするかのように手刀と手刀で接してしのぎ合う場面もそのひとつ。栢野氏が踏ん張ろうにも、甲野氏が術を遣えばその手刀が圧倒的なパワーで勝った。栢野氏が身体ごと押し下げられる展開が続く。

その説明として甲野氏が語ったのが次のような言葉だった。

「手刀というと、小指側のラインを指してそこに刃がついているようなイメージを持ちがちですが、私の場合はそうじゃない。その部分に見えない刀を持っているというのが私のイメージです」

「そうか。みんな小指のラインを刃に見立てて、そこで切ろうとしてしまいますよね。手刀とは、〝刀を持っている手〟ということですね」

と即応する栢野氏。この発言の部分を、取材後に栢野氏はこんな言葉で補ってくれている。

「甲野先生は日頃から刀を扱い、外出時に携えることも多い。刀が日常の一部になっているのですから、〝切るイメージ〟は誰よりも繊細に描けていることと思います。その当たり前の感覚を術に落とし込んでいる部分こそ、剣道の世界の学びどころだと感じます。それは以前から思ってきたことですが、今回、手刀のくだりでその気持ちは一層強くなりました。手刀をイメージするにしても、手そのものを刀にしては見た目のかたちだけのものになって身体の連動に発展しません。でも、その手に刀を持っているというイメージに置き換えれば、その手遣いが刀で切り込むときの体さばきを呼び覚まし、威力のある手さばきになると思うんです。見えない刀を持っているとは、そういうことだと思いましたし、刀を持つイメージはキレのある動作の源であり、いろいろな動作に応用できる可能性を感じました」

甲野氏の手刀の解説に戻る。

「江戸後期の武術家・窪田清音は幕末の講武所の頭取を務めた人物で、多数の著書を記しています。その中の『形状記』に〝切手、留手、突手〟という言葉の説明があり、そういうところにも武術のヒントはふんだんに見られます。〝切る〟というのは、ぶつけるのとは違います。相手の力に対してぶつけ合いで勝つというのではなく、相手の力を切り分けるのが〝切る〟です。抵抗なくものを切り分けること。ですから、相手にしてみると、なんともよく分からない方向性の力に押し込まれるような感覚に陥るところが出てくるわけです。切り込もうと触れるときには微妙に動く感覚もあります」

栢野「さきほどのつばぜり合いの場合も、切りの流れが入っていたわけですね」

甲野「そうです」

栢野「点で接しているけれど、流れている、と」

甲野「一点でどう崩すかの感覚が剣術には必要です。柔道は、組んで、足を払ってとか、腰に乗せてとかつぎ上げてとかがあるでしょ。一点に触れただけで崩すのが剣術ともいえます」

栢野「そうか、そういうことか。点に生じる切り込み線……それは三次元曲線……」

甲野「相手が二本足で立って、バランスを取ろうとしているところに〝不明な力〟が入ってくるから崩れるんです。その切りが、片手遣いによってますます洗練された、というところもあります」

栢野「なるほど。切り込み線がさらに絶妙なラインを描く。そこに生じる流れる力（ベクトル）の絶妙さが、驚きの威力になる……」

甲野「野村貞夫という名人大工は、のこぎりを挽くときに柄を両手で持たないんです。両手を使うと切断面が歪むからで、断面をきれいにするためには右手で柄を持ち、左手は添えるだけだったそうです。〝切る〟を知ろうとアンテナを立てているだけでも、いろいろなヒントに出会えますよ」

栢野「そのアンテナを剣道界に立てて、キャッチできる周波数を増やしていけるとまた違った世界が広がってくるように思います。私自身、探究の周波数がいくつか増えました（笑）」

甲野「力学的なことは栢野さんの方が私より詳しいだろうから、私の話は充分理解していただけたと思います。話し甲斐がありました（笑）」

栢野「お忙しい中、本日はありがとうございました」

切り結ぶような状況でも、甲野氏が右手のみを働かせる術を遣い、容赦なく栢野氏の手元を崩した



右手の遣いは昨年11月に気づきを得、その術理を3カ月をかけて身体に染み込ませた甲野氏。相手の竹刀を手元から崩す術も見せてくれた。以下の言葉は、小誌2006年6月号における甲野氏の発言の一部。「技というのは、身体をいかに精妙に働かせるかを追求したものでしょう。無駄のない精妙な働きの流れをつくることができれば、当然スピードも速くなり、優れた構造を形成する原理も身に備わってきます。そうなれば、状況が変わっても、その状況に応じた形態をとるでしょうから、威力もあります」

取材後の栢野忠夫氏の感想

期待される「竹刀」と「刀」両道の学び

甲野先生はつねに刀を操っています。切る動作をもとに竹刀を操るからいろいろな技ができるのだと思います。「打つ」というと普通はその一点を押そうとするから力がいるんです。でも「切る」をもとにすると接触点で滑りながら流れ込んでいくので、力（ベクトル）が流動的で変幻自在です。つまり前者の「打つ」だと入力される力や方向がほぼ一点で単一なベクトルになるのに対し、「切る」の場合は滑っていくときにベクトルの変化があり、そのベクトルに体重が流れ込み、最後にドカッと来ます。甲野先生の技から感じる「切り込み」を竹刀の打ちに潜（ひそ）ませるところに「打ち切る」の真相が垣間見えてくるように感じます。

ベクトルに体重を流れ込ませるというのは合気道でも使われる体術ですが、それを剣先で行なっているのが甲野先生の操作と感じます。甲野先生のいろいろな技から感じる力感が合気道的に感じるのはこのようなところからだと思います。刀で切るという経験がなく、ましてや日常生活の中で包丁などで切るという経験もなく、竹刀で「打つ」というところから剣道を始めた場合とでは、得物の操作方法に大きな隔たりが生じるのは当然のことだと思います。「打つ」体さばきと「切る」体さばきとでは感覚がまったく違ってくるわけですから。だからこそ逆に、剣道の中に「打つ」要素だけでなく「切る」要素を潜め持つことができれば、いままでとはまったく違った性格の体術的な剣道ができるようになる、ということがいえるように思います。ここに日本剣道形で木刀や模造刀を用い、高段位においては真剣を用いていた意図があるように感じてなりません。この「切る」という動作には危険が内在しています。危険だから取り扱いを慎重に行なう、取り扱いを間違わないという、心を戒め律する要素が内示します。「真剣に取り組む」の語源はこのあたりにありそうに思えてなりません。そういう意味で、甲野先生の術理には竹刀剣道が学ぶことがたくさんあるように思えるのです。

よく聞く「初心忘るべからず」は、初心の気持ちを忘れるなと受け止められますが、それはつまり、年月を経ても「素直に習う心を忘れないように」と諭した言葉です。ものごとを始めるときには分からないから素直に教えを受けますが、年月を重ねていき、それなりのことができてくると他者の助言や箴言（しんげん）に耳を貸さなくなってしまうのが世の常、人の常。また、最近はコラボ（コラボレーション）という言葉がよく聞かれます。個人や企業を問わず盛んになった「異業種交流」は、社会や業界を活性化させるものとして大いに有用であることが言われていますが、まさにそれは、別分野から「素直に習う」ことで、新たな歯車が回り始めるということなのだろうと思います。

竹刀を扱う人と刀を扱う人が交流すれば、そこに見えてくるのは〝両道〟です。いまどきの言葉なら〝二刀流〟でしょうが、新たな感覚を学び取ろうとしていくことよって、自然反応もたくさん起きていくように思います。うまくいったときや試合に勝ったときなど、「あれ？　俺いまどうやった？」というような〝無意識の技〟は多くの方が実体験としてお持ちかと思います。覚えていないというのは、自然現象的に発生した動作です。自然現象ゆえに〝神わざ〟にもなります。そんな自然現象的な技ができたことに対し、いま自分の身体はどういう風に働いていたのかと解析してみることも武術の醍醐味だろうと思います。理屈と自然現象の二人三脚も、文武両道のあるべき姿のように感じますね。（談）