技術をひもとく

寺本教士の話

手の内は、スピード、冴えのある打ちにつなげるよう力をゼロに

寺本教士が強くなるためにしてきた試行錯誤。その探究は技術の隅々にまで及び、一つひとつを不断の稽古で身体に染み込ませてきた。ここでは、動理探究家の栢野忠夫氏との技術談義も混じえながら、寺本教士の技術をひもといていく。

構えたときに心がけていることは、手元に力を入れず、いつでも打つ動作にもっていける状態をキープすることです。私の場合は右手の握りの強さをつねにゼロに近い状態にしておいて、打つ瞬間のみ100に近い状態になるように意識しています。打つ瞬間以外、攻めるときも守るときも握りの力加減は基本的にはゼロ。竹刀の持ち方も、構えた状態で誰かに竹刀を引っ張ってもらったら、まったく抵抗感なく柄が手元から離れていくぐらいの軽い握りです。

対人競技ですから、相手が出てくれば「怖い」という気持ちも湧きますが、そのときも握りは我慢してゼロをキープし、上体をひいてしまっても剣先の高さを変えないように努めています。剣先を打突のスタート地点に残していればいつでも打つことができるからです。

その「打つ」ことに関しても、私の場合、竹刀を振る動作は手元の力にとくに意識をおいていて、肩、肘、腕は力みのないように可動させたいと考えています。最初から右手に力が入っていると、竹刀を動かすために腕や肩にまでプレッシャーを感じてしまい、そうなると、瞬時の反応に遅れが生じてしまいます。

手元の操作を中心にして振るといっても、試合を観ている方々からは「打ちが大きい」と言われることもありますから、それなりに剣先の振り幅は大きいのかも知れません。

攻めたり攻められたりするときには、必要最小限の範囲で剣先を動かします。その際も、右手の位置は変えず、左手で操作するような感覚を持っています。左手で竹刀を運ぶというイメージはそれほど強くなく、むしろ力を抜いた右手を最短距離で運ぶことで打突の速さを生む、という感覚の方が大きいかも知れません。

また、攻めるとき、相手の竹刀を表から押さえる動作にしても、左手の操作を活かし、右手には力を入れないようにします。竹刀を押さえる動作を右手の力で行なってしまうと、打つ準備が遅れるし、



切り返しの際の最初の面。基本打ちの一本一本、素振りの一本一本を大事にする寺本教士。振るというその動作ひとつでも、打突の瞬間のみ手の内を締める自身の基本動作を忠実に守っている

打突の伸びや勢いも出なくなってしまうからです。それでも竹刀を押さえるためには、相手に力を伝えなければなりませんから、私の場合はその力を背中の筋力でサポートするように意識しています。感覚的なもので表現が難しい部分もありますが、実際、稽古後には背中が筋肉痛を起こしますから背筋を働かせているのは確かです。

もうひとつ。手の内のことに関して言えば、柄革と接する手のひらはつねに柔らかくしておくことを心がけています。握り締めないのと同じことですが、相手が竹刀を張ったり払ったり押さえたりと圧力をかけてきたときも柔らかさを保つ。そのためにどうするかというと、手の甲側に力を入れて耐えるイメージで対処しています。掛かる力を手の外側で我慢させ、手の内側は柔らかくしたまま「打つ」動作の準備をし続ける、という感じです。

対人競技なので相手に仕掛けられればこちらは否応なく反応が起きてしまうわけですが、それでも「打つ」動作にブレーキが掛からないことを大事にし、乗ったり返したりする動きを滞らせない。その一番の条件として、手の内に力を入れず竹刀を振る動作を最後まで残しておくことで、打突時のゼロから100への移行はスムーズに働き、とっさの反応で技を出し切ることができると考えています。





竹刀の握りは、打突の瞬間以外は力の入れ具合をほぼゼロにしている（写真上）。それは、前方から竹刀を引き抜かれればスーッと外れるぐらいの緩い握りで（写真中）、攻防中もつねに手の内を柔らかく使っている（写真下）




相手が剣先で圧力をかけてきたときは、手の甲側に力を入れて竹刀を支え、手の内側の緩みを残し続ける（写真上）。写真下は握り締めた状態。筋肉の盛り上がりがうかがえる

通信販売のご紹介

剣道もなか
剣道の街
小豆 ごま

お世話になってるあの方に、
おつかいものの新定番。
ご自宅のお取り寄せにも
おすすめです。

編集部厳選の逸品 剣道もなか



無料で「のし」をお付けします。

秋田県大仙市《おおくぼ菓子店》
剣道の街 10個入り 1,300円～（税込・送料別）

秋田県大仙市にある明治41年創業の酒と菓子の店「おおくぼ」の店主が、剣道の盛んなこの町で「剣道にちなんだ物」を何か作れないかと考え、試行錯誤の末に考案し、同店のヒット商品に成長した、自慢の一品です。詳しくは、剣道日本Webをご覧ください。

◎この商品は“生もの”ですので、弊社を経由することなく製造元（秋田県）から直送致します。
◎商品代金のお支払い方法は、「代引き」と「銀行振り込み」のいずれかでお願い致します。

ご購入者のお便りをご紹介します

正直なところ、注文時は、味にはあまり期待していなかったが、届いて食べてみると予想以上においしかった。こしあんはなめらかで、甘さがすっきりしていてよかった。ごまも、風味がよく出ていて、たいへんおいしかった （鳥取県 O様）

味、形ともに気に入りました。今後の贈答用にと思い、試食の感覚で注文してみました。剣道仲間にも気に入ってもらえると思います （大阪府 N様）

希望日・時間に到着しました。また、直筆の手紙も入っており好感が持てました （静岡県 A様）

製造元からの直送され早いご対応でしたので、今後の注文の日数目安になり、とても満足しております （東京都 K様）

酒と菓子の店 おおくぼ Facebook 始めました

お求めは 剣道日本Web
www.skijournal.co.jp/kendo

技術談義

胸から体を運ぶと起こりが見えない。胸郭が柔らかい選手は動きが巧み



栢野忠夫（動理探究家）

（かやのただお）昭和39年岡山県生まれ。52歳・愛知県豊田市在住。平成11年トヨタ自動車退社後、動理探究に努める。自身の身体操作感覚を「体幹内操法」としてまとめ、平成17年『動く骨（コツ）』（小社刊）、平成28年『動く骨（コツ）手眼足編』（ベースボール・マガジン社刊）を上梓。現在、動理探究家、動作快然コーチ（運動神経の調律師）として指導、セミナーを各地、各方面で行なうほか、動作快然ツールの開発・販売を手がける
（HP http://trimind-k.com/
※トライマインドで検索可）

栢野　握りのお話しも興味深いですね。人間の骨を構造的に見ると、肩甲骨（けんこうこつ）と手の骨は関連して作用し合っているんです。竹刀を持つ手の様子が肩甲骨の様子になるともいえるわけですが（詳細は73ページ）、寺本先生が「手のひら側をゼロにして、手の甲側を充実させる」とおっしゃるのを聞いて、ますますその関連が活かされているように思えました。指というのは一本一本手首の方から伸びています。五指の見えている部分だけが指として認識されがちですが、指は手のひらにも隠れていて、その見えない部分の骨（栢野氏は「小さな手」と呼んでいる）で握ると手の甲側は自然と充実し、張るような感じになるんです。「小さな手で握り、外の指では握り締めない」といった私が描く寺本先生のイメージと、「背筋を働かせる」という寺本先生の言葉が、私には、手と肩甲骨の連動からくる背中の充実と結びついて感じられたんです。

寺本　肩甲骨そのものを働かせる、という意識はあまりないのですが、背筋を使えば自然と肩甲骨も作用するのかも知れませんね。

栢野　手を力まず使えば、肩甲骨も反応しやすくなりますから、自然と働くのは間違いないと思います。関連することで、もう一つ興味深いことがありました。胸郭（きょうかく）が動くと鎖骨を通して自然と肩甲骨も反応するのですが、それから言うと、胸をうまく反らすと背筋の力も入りやすくなるんです。寺本先生は、スッと前に行くときなど、胸郭を反らせるというか、胸を張ることを意識的に行なっているのですか？

寺本　結構、意識していますね。前に出るときは、胸前からまっすぐな紐で引っ張られるようなイメージを持つようにしています。

栢野　私も動理探究の中で、みぞおちの中にボールをイメージし、そのボールをスッと前や後ろに運ぶような意識を持って、体全体をその方向にスムーズ運ぶ、ということを実践しているんです。

寺本　ああ、なんか分かります。そういう感覚はありますね。

栢野　この感覚って、胸郭が固い人には分かりにくいんです。寺本先生の剣道を拝見し、今回いろいろお話をうかがう中で、とくに感じたのが胸郭の柔らかさでした。胸郭が固いと、みぞおちの小さなボールに引っ張ってもらうようなスムーズな体運びにならず、胸全体の大きな塊を、足腰や他の部位であれこれ補おうとする大味な体運びになってしまうんです。胸郭の状態は、胸を張るように前に出したり、背中を丸めるように胸をへこませたりする運動でその柔らかさが分かります。

寺本　こんな感じですか？

栢野　ああ、柔らかいですね。胸を反るときはちゃんとみぞおちが出て、丸まるときは後ろにちゃんと背中が出ています。動きのコントロールをするのはみぞおちがポイントなのですが、一流の社交ダンサーもみぞおちの運び方がうまく、前後左右の移動も胸郭を柔らかく使うことを大事にしています。胸郭が固く、体を胸で運べないと足で運んでしまうので、動作のスムーズさを欠いてしまうんです。

寺本　私も前後の動きも左右の動きにしても、胸というか剣道でいう〝ふところ〟を崩さないように体を運びますね。構えにしても、ただ構えるのではなく、自分の胸を相手にぶつけるようなイメージをもって構えています。例えば、蹲踞をするときも、胸を出しながら竹刀を抜き、体を崩さないように蹲踞から立ち上がるや、スッと相手に胸を当てる、というイメージで構えています。

栢野　なるほど。胸への意識は強く持たれているわけですね。動きのいい人は胸郭が柔らかく、動きの悪い人は胸郭が固いという傾向があります。

寺本　でも私は体がメチャクチャ固い（笑）。前屈しても、手が床からすごく離れたところまでしか腰が曲がりません（笑）。

栢野　私も固いです(笑)。クライアントの方の中で、動きが柔らかく見えても、体の固い選手もおられます。世界チャンピオンクラスの選手でも拝見したことがあるので、寺本先生も固いということをおうかがいして、「体の柔軟性と動きの柔らかさは別物」という推論が確信できました。骨格の理にかなった全身連動がなされることによってすべての関節が機能し、重力とうまく調和したような柔らかい動作が描き出されてくると感じています。

寺本　なるほど。

栢野　例えば胸郭は固いけれども肩や腰回りには柔軟性があるという人がいたとしたら、胸郭を使わずに柔軟性に頼った動きをしてしまうような気がします。そうすると全体の連動にはならず、頼られた部分に負担がかかって故障を引き起こしてしまうようなことも想像されます。寺本先生は、これまでケガとかは？

寺本　私は大きなケガをしたことはないですね。手術もしたことはないです。

栢野　今までいろいろなジャンルの競技者にコーチングを行なってきましたが、共通して、その分野の一流選手は胸郭に柔らかさがありました。競輪界でも、胸郭の固い選手は背骨をまっすぐにしたまま自転車を進めていきますが、胸郭の柔らかい選手は胸を左右に揺する感じの動きで背骨を蛇行させるようなイメージで進んでいきます。胸郭を無視し、上を固めて下で必死にペダルを漕ぐか、柔らかい胸郭を活かして体全体で漕ぐかの違いだと思います。寺本先生の動作を拝見して改めて思ったのも、上を動かすと下も反応するということでした。胸郭とともに骨盤も反応よく連動している感じがしたのですが、初動が足からではなく胸にあるので、相手に起こりが見えにくいようにも感じました。

寺本　足で反動をつけてしまうと剣先も動きますからね。足を前に出して剣先が下がれば起こりが映ってしまいます。なので、剣先がそのままっすぐ運ばれるように体を我慢させるには、胸の状態というか〝ふところ〟をキープしたまま攻めて打つ、というあたりは心がけています。











胸郭を丸めたり張ったりする動作。栢野氏、寺本教士の胸郭の柔らかさを指摘。他の競技でも胸郭の柔らかい選手は動きの巧みさを兼ね備えているという

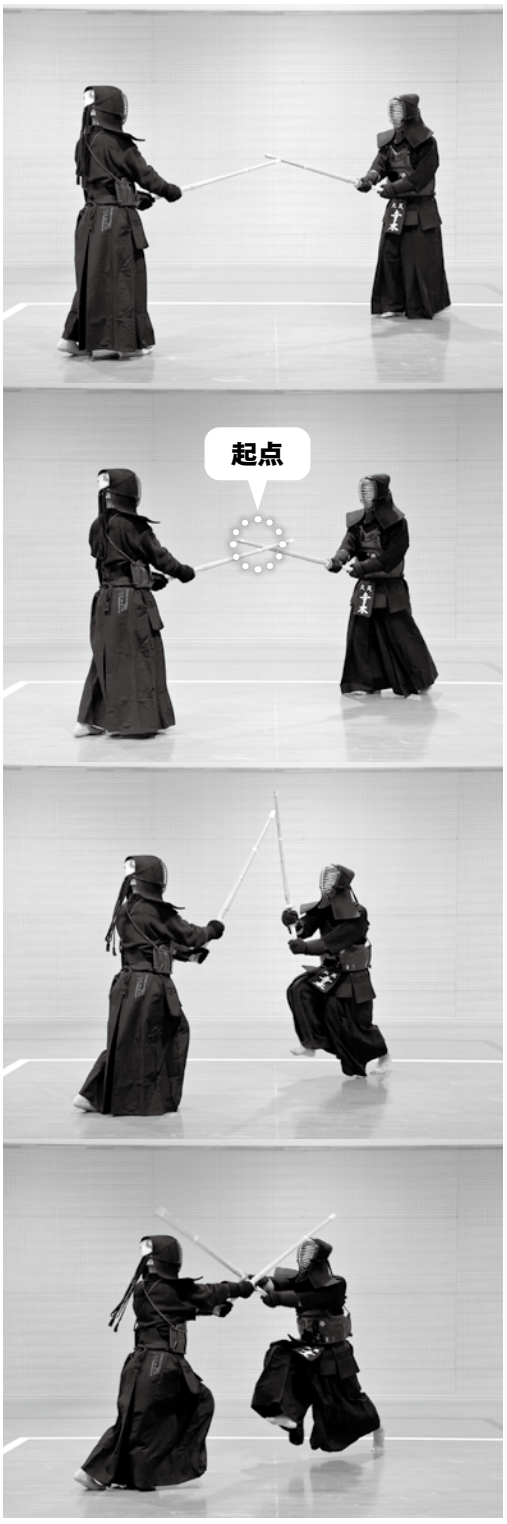
前に出るときは、胸前を紐でまっすぐ引っ張られるようなイメージをもって進む

寺本教士の話

打つときは必ず起点をつくり、自在でスムーズな技をくり出す



相手の耳のあたりまで打ち下ろすイメージを持っている寺本教士。その打った状態からまっすぐに体をひけば、相手に剣先を向けた自然な構えに導かれる



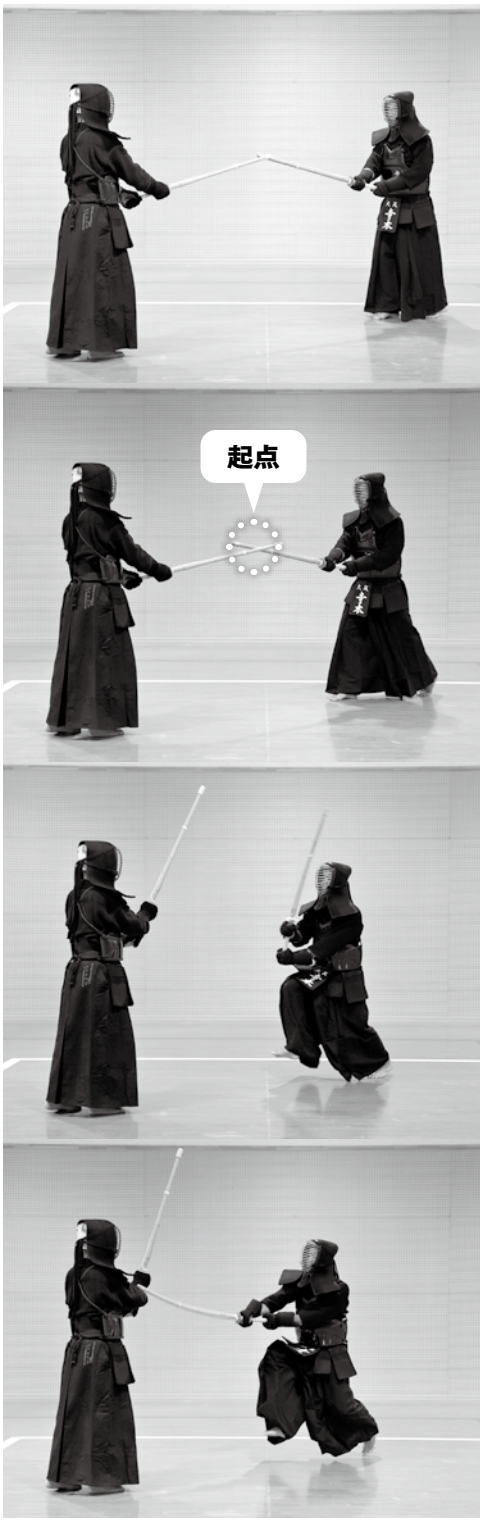
起点をつくり、相手が居着いたところに面

竹刀は最終的に「打つ」道具であると理解しています。その働きを存分に果たしてもらうためには、「打つ」瞬間に竹刀の働きを妨げるものは一切排除しておく必要があります。先ほど話した握りの力をゼロに近い状態にしておくのもそのためです。

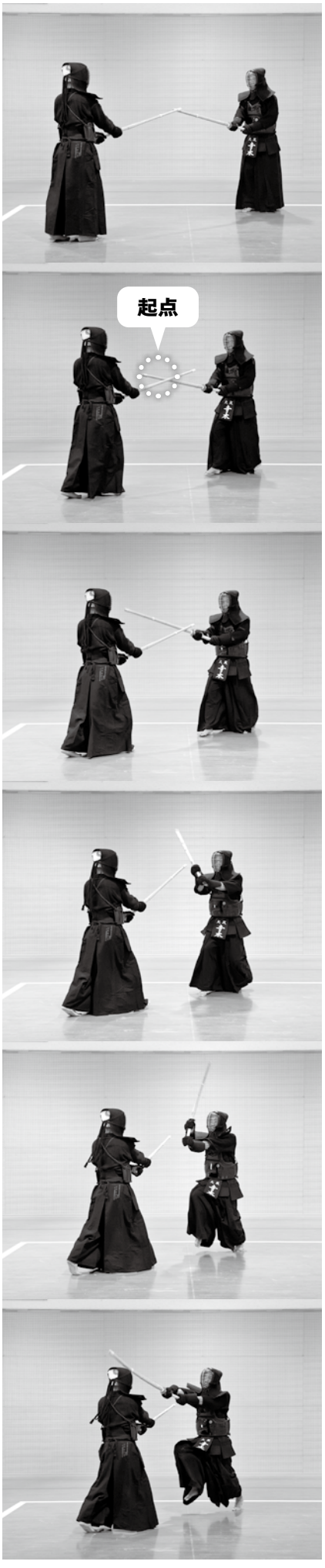
それとともに心がけているのが、「打つ」瞬間までのルートをしっかり押さえておき、それに従ってスムーズに竹刀を運ぶということです。

大阪府警に拝命したとき、構え方もいろいろ教わりました。その中でも印象深いのが、相手の面を打った姿勢を保ち、そこから剣先を下ろしながらまっすぐにさがり、構えの位置に戻ってみなさい、というご指導でした。構えも剣先もまっすぐに相手に向かっているわけで、「その軌道で面を打つのが一番速い」という本当に基本的な話です。それを基本とすれば、例えば剣先を開いた構えでは、竹刀を面に乗せた状態からの逆戻りを考えると辻褄が合わなくなってしまいます。どこかで中心に戻して打たなければならないということであれば、それは「打つ」までの最善のルートとはいえないということです。

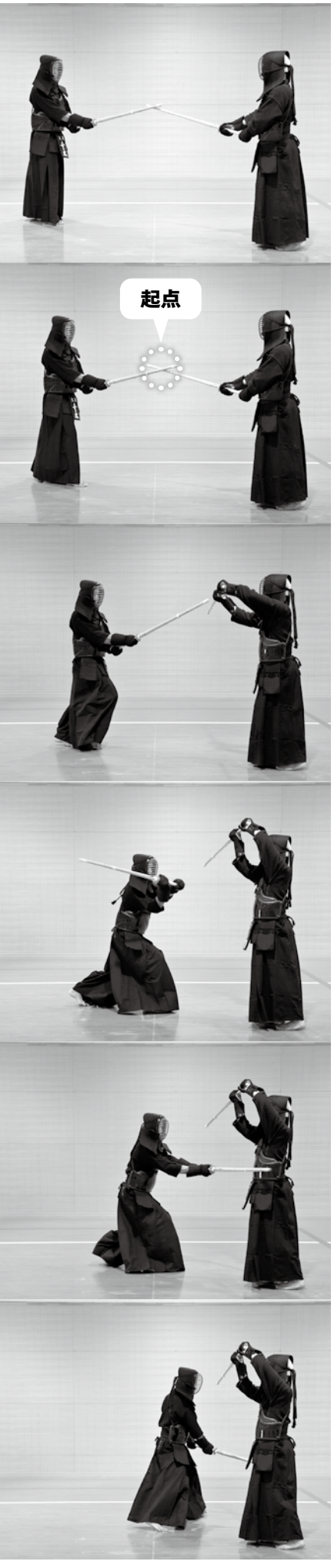
ただ剣道は対人競技ですから、状況や局面が刻々と変わります。「打つ」ために間詰めや攻め崩しをしていくにしても、危険はつねに背中合わせです。それでも「打つ」ことを目指すには、「自分が崩れないように」「自分の打つ動作を邪魔をし



起点をつくり、相手の手元が浮いたところに小手



間合が深くなった状態で起点をつくり、さらに相手が竹刀を押さえてきたところを、竹刀を裏に回して面



起点をつくり、相手が三所隠しをしたところに左胴（逆胴）

ないように」という意識は持ち続けています。「崩れないように」というのは、剣先を打つための基本的な位置に据えておくこと、「邪魔をしないように」というのは、手の内をゼロに近い状態にしておくことです。

その状態をキープするには我慢も必要ですが、打突部である竹刀の先がいざ打てる間合に入ったら、私の場合はそこで〝起点〟をつくるようにしています。ここで言う起点は、竹刀を振り出すポイントのことで、目安にする箇所は竹刀の先

技術談義

足さばきは水の上を動くように。足指の床のつかみで巧みさも変わる

（物打ち部）。起点である物打ちを、終点である打突部位に運ぶイメージです。

一足一刀の間合からも起点をつくって打突しますが、攻防の中で間合が深く詰まったときも起点をつくり、相手の出方に応じて打突します。相手が居着けばまっすぐ表から面を打ち、相手が深い間合で竹刀を押さえてくれば、その起点から竹刀を裏に回して面を打ったりもします。どんなに間合が詰まろうとも、起点をつくるまで握りの力をゼロに保つよう努めるのは、竹刀を裏に回すなど、とっさの対応がスムーズにいくからです。

とくに私は相手が止まったところを打ち抜けていくような技はあまり使わず、相手の変化に応じて打つ方が多いので、攻め入って起点をつくったら、その後、小手にいくか面にいくか胴にいくかは、相手の反応次第というところがあります。具体的にいえば、手元を浮かせれば小手、面に来れば胴か裏からの面、三所隠しの体勢をとれば左胴（逆胴）といった応じ方です。もちろん反応を待つだけでなく、読みができれば「相手を引き出して」というあたりも狙います。

また、対応するいずれの技も、起点からの技は普段の稽古を通して体に覚え込ませたルートを通すことが原則です。どの技も、映像を巻き戻せば必ず同じ起点に戻るような感じで、起点のつくり方も、打った状態から逆算して割り出しているようなところもあるかと思います。

ですから、例えば間合が詰まって相手が三所隠しの体勢をとったとき、起点をつくっていれば逆胴を打てますが、私も同じように受けの体勢をとってしまったら、そこからは逆胴にいくことはできなくなります。逆算が成り立たず、打つルートを見失ってしまうので、竹刀を運べなくなってしまうんです。

剣先を残して起点をつくり、手の内の緩みを残してスムーズに竹刀を運ぶ、というのが私が実践で心がけている「打つ」ポイントです。

寺本　足さばきについてはいろいろ試してきたことはあります。両足の指が曲がるぐらいしっかり床を噛むような使い方をしたこともありましたが、陸上のあるトレーナーに「陸上では指で噛まないようにして走る」と聞いてからは、そこまで強くは噛まなくなりました。現在も試行錯誤しているところではありますが。

栢野　なるほど。先ほどの手でもそうですけど、強く噛まない場合は、指で握り込むと動きの巧みさを阻むように、足も手のひら同様、指で床を握り込むことなく、足の裏で床をふわりとつかむ感じでしょうか？

寺本　そうそう。そういう感じですね。

栢野　動作快然コーチングでは、足で地面をつかむイメージを伝えるとき、足の様子を手で表現しています。例えとして挙げているのが、床に落ちているティッシュの拾い上げ方です。手の指先でグッとつかむのではなく、指を伸ばし、手のひらが吸盤になったかのように柔らかく包み込むようなつかみ方をイメージしていただく。その動きが足の指先にも伝わるように床を握ると、足首が自在な中で力を的確に伝える足の握りとなって、動きが巧みになると伝えています。

寺本　そこまで繊細なものでもないかも知れないですが（笑）。ただ、上から下までがっちり一つにまとまって動くというよりは、相手に見せているのは上半身だけなので、下はどちらかというと盗むというか、相手に分からないように動く感じにはしています。それなりの意識は働かせていますね。

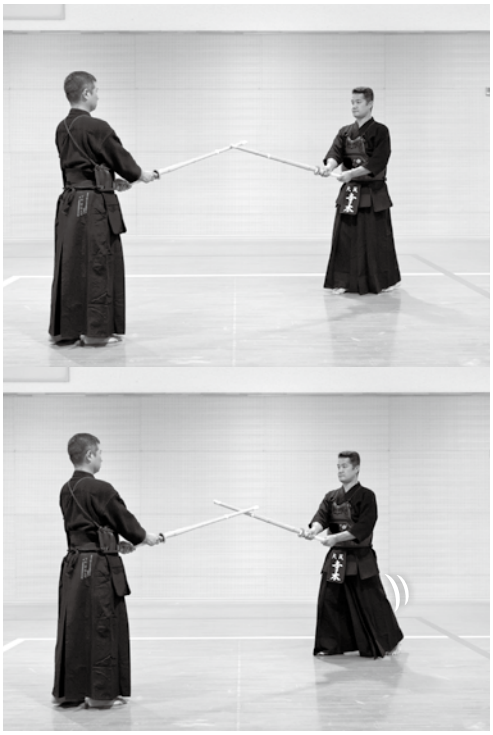
栢野　先ほどの竹刀と手の関係のように、足と体の関係性を足場でつくっている感じですか？

寺本　そうですね。分けているような感じです。足をがんじがらめにしてしまうと打つタイミングがなかなかつかみにくいので、滑らかに動かせるように。前方から胸を紐で引っ張られる感覚と同じように、足は水面を動くようにというイメージを持っています。水の中に膝まで浸



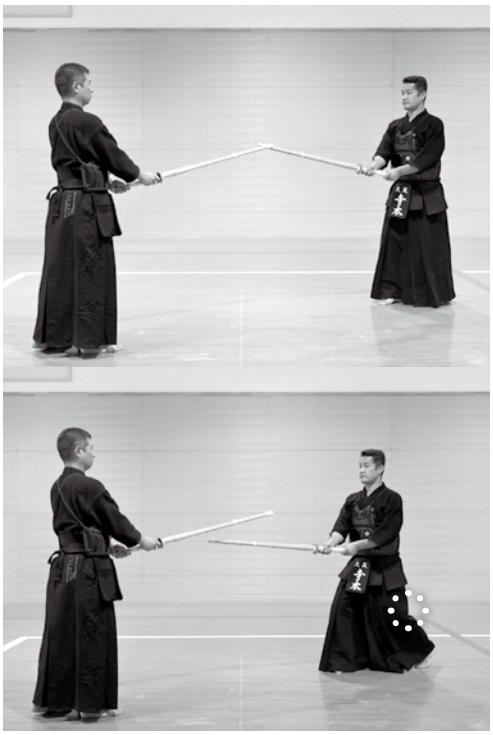


床に落ちたティッシュを拾うイメージ。写真上は、指先でグッとつかみとる。写真下は手のひらを活かして柔らかく拾い上げる。繊細な足使いで動きは巧みになる



腿の付け根から下がまっすぐなまま動くことを心がけている寺本教士。攻め入るときも左の膝を折らないことを理想とする





左膝が折れた攻め入り。目線の高さが変わり、相手に起こりを読まれることも多くなる



相手の攻めに左膝が折れるのは状態の悪いとき。3コマ目で剣先まで上がってしまっているが、こうなるともはや死に体となってしまう



撮影協力
宇野貴晶六段（大阪府警察学校教官）

かってしまう感じだと重たくなって、足が止まってしまうような気もするんです。

栢野　上と下とを分けるイメージとして、境界線はどのあたりに感じておられますか？

寺本　腿の付け根のあたりですね。

栢野　なるほど。膝や腿で分けると上下動も大きくなるように感じます。

寺本　はい。膝の屈伸は多少は使いますが、それでも全体の上下動が起きない範囲。そこは、かかとの上げ下げで目線が一定になるように調節しています。左膝が折れないように、腿の付け根に関節があるようなイメージをもって、そこから下の脚を極力まっすぐなまま動かすことを心がけています。ただ、そうなると腰のあたりが張ってくるので、結構、腰にくるというところもあります。

栢野　腰の反りを感じましたね。

寺本　腰を丸めるようだと相手の圧力に耐えられない感じがしてしまって。背中の防波堤で耐えるようなイメージをもって攻め返すようにすると、どうしても腰が反るような形になるんです。

栢野　胸を張ると、胸郭は前方斜め上に向かう感じになります。そのとき体の連動がうまくいくと、同時に腹を張るという状態にもなりやすく、骨盤が張った状態にもなります。骨盤が前方斜め下に向かう感じですね。自然にそれができると、負担がかかりにくくなるかも知れません。

寺本　なるほどですね。

栢野　でも寺本先生がおっしゃるように、

剣道は相手がいることなので、攻め返す圧力のために大きなエネルギーを必要とするのかも知れませんね。

寺本　脚をまっすぐにしたまま動き続けられるのが理想ですけど、相手の圧力に怯まず割っていくためには、脚がまっすぐなままでは利きにくいときもあって、そんなときは間詰めの際に膝の屈伸も使います。それでも膝を折ってしまう動作が体の反応として出てしまうときは、あまりいい状態とはいえないですね。また、万全の状態で攻めているのに、攻め返されて左膝を折ってしまうような動きも悪い状態のときに出ます。状態がいいときは、攻め返されても左膝を折らずに押し返していけます。無理して打っていこうとするから左膝が折れてしまうんでしょうね。

栢野　打とうとする意識が強すぎて。

寺本　はい。それでも勝負をかけなければいけないような状況であれば、多少強引にいくときもあります。なるべく手元（緩い握り）を邪魔しないように足でいくわけですが。

栢野　行き着くところはそこなんですね。

寺本　石塚（美文）先生からも「どれだけ立派に攻めても、打つべきときに打てなかったら意味がない」と言われてきました。構えを崩さず攻めもうまくいっているのに、打つときに動きに無駄があったら勝つのは難しいですからね。打つべきときに打てるように、足の働きも大事にしています。

寺本教士の話

勝ち切るイメージで技を出せれば調子でなく、自分の拍子で戦える



2007年の第55回全日本選手権大会にて
（撮影＝樽川智亜希）

先ほど出た話ですが、対戦中に「五分の状態だな。いま一か八かいけば当たるかな」という気持ちで技を出すようなときは、経験上、まず良い結果は出ません。技を出すときは〝勝ちありき〟で、勝ち切るイメージをもって最初に〝つくり〟をやって、攻め切って、あとは振り切る。勝つことを求められる環境で試合に臨んできたこともあり、効率性や「この場面でこの状況なら必ずいける」といった絶対性は少なからず求めてきました。

あとは、体がスムーズに動けて、スムーズな反応ができるか、というところですね。やっぱり試合では、ブレーキがかかる動きも出てしまうんです。押していく力がスムーズに相手に伝わるような抜群の攻め方をしているのに、打つ瞬間に力が入ってしまうとかですね。

一方で、ここまでお話ししてきたような目指す動作のポイントさえできていれば、あとは体が相手の動きに反応してくれるという感覚があるのも確かです。互いに警戒しすぎて技が出ないくらいなら、スッと間合を詰めて相手に預けてから勝負した方が、意外と自分の動きが出やすくなるようなときもあります。

体を預けて勝負するときも、攻めの入り方は極力同じようにして、そこからの技が3パターンぐらい派生できるように心がけています。本番の緊張感の中では、それぞれの技も反射的な動きとして現われるのかも知れませんが、普段の稽古では「こうすれば相手はこう動くのではないか」と頭で考えて技を出すようにしています。試している段階ですから、打たれることがほとんどですが、「こういうときは打たれてしまう」ということを体に染み込ませるのは大事と思い、甘んじて打たれるようにしています。

実際、試合前には必ず打たれるようにして、自分の甘さを自分自身に教え込ませることも大事にしています。その経験が本番で、「この攻め方では研ぎ澄まされた打ちは出せない」といった感覚的な反応につながってくれれば、と。

後進に指導する際も、自分の経験を踏まえて「技は調子ではなく、拍子で使いなさい」と言うこともあります。自分の調子の良し悪しで技を使うのではなく、自分の拍子を見つけて技を使いなさい、という意味で話すのですが、全日本クラスや日本代表を目指すレベルでは、自分の調子が良ければ勝つ、悪ければ負けるではダメだと思うんです。「ここをここを押さえれば、自分のこの技を出せる」といった自分の拍子を見つけ、その拍子で勝負していくようでないと、本当の強さは求めていけないということです。

確信めいたものを持たず、目先の勝ち負けにとらわれた勝負のしかたをすると、調子が良かったか悪かったかの判断になりがちです。自戒を込めて言うのですが、そこは言い訳でしかありません。拍子が合わないから、拍子をとらえられないから勝てなかったと受け止めれば、強くなるための努力のしかたも変わっていくように思います。