『五輪書』体感語訳

文＝栢野忠夫（動理探究家）

武蔵が生きた時代と現代とでは社会の形態がまるで異なるが、伝え残された言葉には教えられることも数多い。ましてや剣道家にとって、剣豪の技術解説は垂涎の思いで読み解かれてしかるべきであろう。その手助けとすべく、武蔵の言葉を〝人間の体の機能や動き〟というフィルターを通して解説を試みた。動理探究家の栢野忠夫氏だからこそ実現した、おそらく世界初の試みであろう『五輪書』の〝体感語訳〟である。

（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」としてまとめる。現在は運動神経を調律する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。

動理探究に取り組んで20年が経とうとしていますが、その基盤には『五輪書』がありました。それは、『五輪書』を手にした34年前から始まっていたように感じています。

本題に入る前に『五輪書』との出会いから今までを少々お話しさせていただきます。

五輪書との出会い

T社就職のため家を出るときに、父親の本棚から数冊選び貰った中の一冊が『五輪書』でした。それから、本の整理をするごとに、貰ってきた本も処分していくなか、読んでも分からないのに、最後の最後まで『五輪書』は手元に置いていました。

そして1999年7月にT社を辞め、動理探究の道を歩み始め、どうすれば上手く動けるようになるのか？　上手い動きとはどういう動きなのか？　と、「バランス」をキーワードに〝できない側〟の立場から2000年より探究を始めました。

探究の末に、「歩き方の見直しが大前提である」という見地に至り、「重力と調和した歩き方」をパーソナルコーチング、セミナー、ワークショップなどで皆さんにお伝えし、2005年1月12日に拙著『動く骨（コツ）』を出版させていただきました。

そこに至り、改めて『五輪書』を開くと、次々と武蔵の言葉が読み取れて来るのに驚きました。それは理屈ではない動的な感覚であり、まさに〝体読〟しているような感覚で読み進められ、ワクワクした気持ちでメモを書き入れながら、あっという間に完読しました。



『五輪書』との出会い（1985年3月）
徳間書店1963年8月1日発行／
1981年1月15日39刷

これは凄い！　と感じるとともに、自分が探究して感じ取ってきた動作感覚や心の持ちようなどに「それで良い」と言っていただけたようで、嬉しくもありました。

武蔵との出会い

それから居ても立っても居られなくなり、出身が岡山県という事もあって、同級生を訪ねて一緒に武蔵の里に行き、その後まもなく、九州でのセミナーの翌日に熊本に行き霊巌洞や武蔵のお墓などを周りました。2009年のことでした。

訪れた時、岡山でも熊本でも不思議なことが起きました。岡山では、武蔵のお墓にお参りして武蔵神社へと向かい、そこで掃除をしていたおじいさんに「ここで武蔵は剣の稽古をしていたそうじゃ」「テレビなどで見る、木に紐をぶら下げてその先に木切れを付けてそれを木刀で打っているシーンのような稽古じゃ」と聞き、そこの景色を見ていると、武蔵が稽古をしている情景がイメージとして頭に入ってきました。以下はそのときの感想です。

「そうか、映像で見るように木切れをカンカンと音が出るようには打ってはいなかったのか！　木切れを切るように、スーッと切り押していたんだ！　ブランコを押してやるときのように、

揺れて来る木切れを適度に受け入れ、そこから適度に切り押し出す……そうだったんだ！」

その後、武蔵神社の境内に掛けてある額を見て、「字が浮き出て見える」と言ったのを耳にした掃除をしていたおじいさんが「今まで長い間ここで掃除をしているが、そんな事を言った人は初めてじゃ。あんたは何をしている人じゃ？」と言われました。

熊本では、霊巌洞に行った時に不思議なことが起きました。

駐車場に着いて、霊巌洞に向かって歩いていると急に強い風が吹いて、少しすると止みました。何だったんだ？と思いつつ、お寺に入って、霊巌洞に到着し、奥に祀られている観音様に挨拶をした時、「久し振りだな、よく来たな、ゆっくりしていきなさい」と言われたような感じがした途端、涙が溢れてきて止まらなくなり、30分ほど涙を流し続けました。

それは２００９年6月の事です。その当時から『五輪書』に関わらせていただきたいと思っていたので、その思いもその時に伝え、ご承諾をいただけた感じがしました。

そして、年は流れ、この時を迎えさせていただき感謝しております。

武蔵からの贈り物

最後にもう一点、最近の出来事をご報告して本題に入らせていただきます。それは、二天一流の木刀を持って構えている時に訪れました。

コーチングなどで、重力と調和した自然な歩き方をお伝えする際、その快適さを感じていただくまでには時間を費やすため、断念されてしまうことが多く、もう一息という時にはもったいなさと申し訳なさで一杯でした。

普通に歩けていると、人はそこに問題を感じないものです。どうにでも歩けてしまうところに、このジレンマの源があります。

そこで、「そこに行き着いた時の快適さを実感してもらえる手段はないか？」「それを感じてもらえれば動きを快然していく地味なトレーニングを続け、重力と調和した歩き方、そこからのあらゆる動きへの展開を楽しんでいただけるはずだ」という思いが募りました。

その手段が見つかったのが、二天一流の木刀で構えていた時です。

ふと峰打ち側に持ち替えてみたとき、体幹内に変化を感じました。「これは柄の形状からくる反応だな」と感じ、柄の部分だけ切り取って両手に持ってみると同じように変化が起きました。

そこで、持ち方を逆にしたり、歩いてみたりすると自然と背筋が伸びた感じとなり、伝えようとしている歩きになる事に心底驚きました。「これは！」と思い、家族に持ってもらったり、コーチングの際などに持っていただいたりすると、皆さんに同じ反応が出ました。それが、2年前に商品化した「芯Grip」です。

厳密には10人に1～2人の方は実感していただけません。その方々の内部にも感じ取られた方々と同じ変化が生じているのですが、それを感じ取れない状態なのです。しかし、その原因である体の歪を、芯Gripを持つことで整えると、徐々に実感していただけるようになります。

この芯Gripのおかげで、動きを整えて自然な状態に戻していく地味なトレーニングに取り組んでいただけるようになり、快然していく喜びの声が増えて嬉しく思うと同時に、常々、これに気づかせていただいたことに感謝しています。

体感語訳

このように、自然な動きを探究していく中で、『五輪書』の文言が体感を通して大いに腑に落ちた点を、本題でご紹介させていただきます。

これはあくまでも私の体感であり、武蔵の言うところと同じと言うわけではありませんが、あの時代背景の中で生きた武蔵が何を伝えるために書き残したのか？　そして、それを読む私たちは、いまの時代に何をどう生かせば良いのか？　そうした問いへのヒントを示すことができれば幸いに存じます。

約４００年前の教えではありますが、受け止める側も同じ人間です。少し違うのは、より自然を身近に感じ、生死を賭して社会を生きた人間の教えであるということです。『五輪書』を通して感じたことが、ひらめきとなってあらゆる方向に活かされれば、剣の世界から発信できる事柄が世の中をより豊かなものにしてくるかも知れませんし、世の人々に広く親しまれる『五輪書』であって欲しいと願っています。

今回はスペースの関係もあり、動き方を解説している「水の巻」から数項目をピックアップして著させていただきます。

【芯Grip】両手に持つことより、体の歪を整え、自然な歩き方に導くツール
二天一流の木刀から気付かせていただいた武蔵からの贈り物



水の巻　兵法の目付と云事

【原文】

①目の付やうは、大キに広く付る目也。観見二ツの事、観の目つよく、見の目よはく、遠き所を近く見、ちかき所を遠く見る事兵法の専也。敵の太刀をしり、聊敵の太刀を見ずと云事、兵法の大事也。工夫有べし。此目付、ちいさき兵法にも、大キなる兵法にも、同じ事也。

②目の玉うごかずして、両わきを見る事肝要也。かやうの事、いそがしき時俄にはわきまへがたし。此書付を覚へ、常住此目付になりて、何事にも目付のかわらざる所、能々吟味あるべきもの也。

【現代語訳】

①戦闘の際の目くばりは、大きく広くくばるように。目くばりには観と見の二つがある。広く観る目をつよく、部分を見る目を弱くし、遠くを近く見て、近くを遠くに見ることが肝心である。敵の太刀の存在を認識しつつも、敵の太刀に目をつけないことが兵法の大事なところである。これを得る工夫をするように。この目くばりは、小さな戦いにも、大きな戦いにも同じことである。

②目の玉を動かさず、両脇を見れることが肝心である。このような目くばりは、目先のことにとらわれてドタバタとしていては理解しがたい。ここに記すことを念頭に置いて、日頃から常にこの目くばりで、どのような事が起きてもこの目くばりを維持するるべく、常に探究するように。

◇体感俳訳①◇
広狭と
遠近目付
観見す

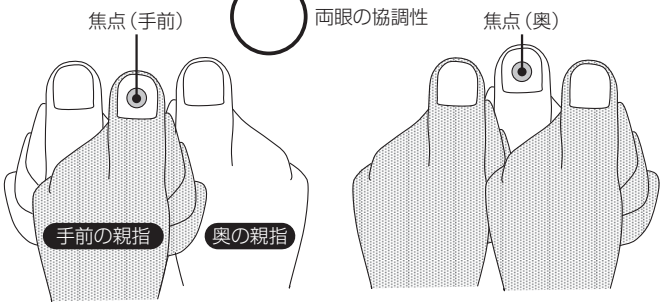
◇体感俳訳②◇
目を据えて
広く見渡し
対処する

◆体感語訳①◆
『広く観る目をつよく、部分を見る目を弱くし、遠くを近く見て、近くを遠くに見ることが肝心である』
『敵の太刀の存在を認識しつつも、敵の太刀に目をつけないことが兵法の大事な

図1　視覚機能のチェックとトレーニング

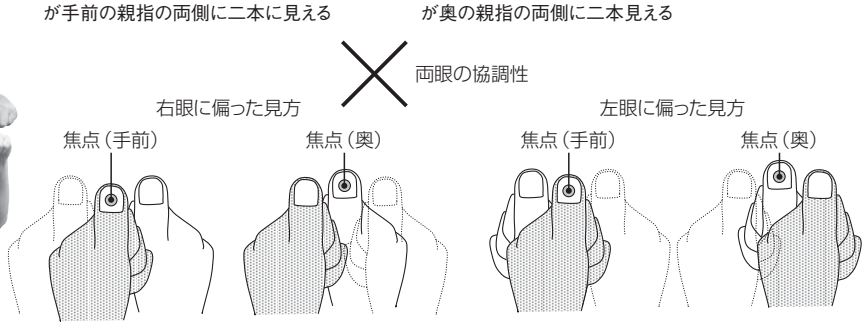


【1】両眼の協調性



手前の親指に焦点を合わせると、奥の親指が手前の親指の両側に二本に見える

奥の親指に焦点を合わせると、手前の親指が奥の親指の両側に二本見える



焦点を合わせた親指の片側にしか見えない

【2】運動性

(2) 眼の左右運動



(1) 眼の上下運動

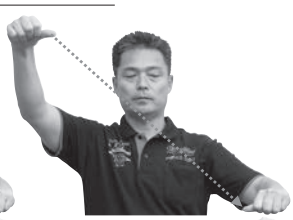




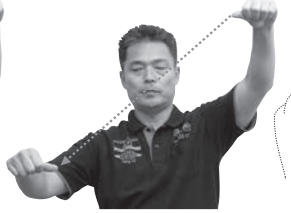


(3) 眼の斜め運動









ところである』

このような目くばりをするには、そして、この文章を体感理解するには、眼の機能が整っていることが大前提となります。

眼の機能とは視覚機能とも言い、「両眼の協調性」「運動性」により、左右上下斜めの広がりと、前後の奥行を円滑に認識できる視覚機能が基盤となります。

視覚機能の現状チェック（自覚）と、整え自然な機能状態に戻していくのに、図1のトレーニングが有効です。

ご自分の現状をチェックし、整え戻し高めていってみてください。

さらには、眼球のどこで見ているかの意識も大切になります。図2のどこで見ているイメージでしょうか？

たいていの方は眼球の先で見ているイメージです。

この傾向が強いと、前のめりになる体と心の姿勢になりがちで、眼と心の視野が狭くなり、動作・心・物事の運びなど色々と不都合が起きやすくなってきます。

眼球の先で見ている見方は、見に行っている見方です。

見に行かなくても見えています。音を聞くときに、聞かなくても聞こえてくるのと同じように、見に行かないように景色を受け入れみる見方に切り替えます。

これが図2の眼球の奥で見る見方です。眼球で景色を認識するのはここになります。眼球の先は光が通過するところで見るところではありません。この見方に切り替えると、目先では一か所に集中する見方であったのに対し、広くみる見方になります。しかし、受動的な見方となるため、積極性が出なくなります。そこで程よい、眼球の中間でみる見方に切り替えます。

やり方としては、図2のように、目先と奥に見る位置を切り替えてみます。そうすると、徐々に体が前後に傾き動いてきます。この中で、眼球の前後移動距離がつかめてくるので、奥で見て目先に移動する途中で止めます。これが、眼球の中間で見る位置です。

ここで見ると、集中して部分を見る見方と、広く見渡す見方の両方が共存する見方となります。

集中する見方を「フォーカスビジョン」、広く見渡す見方を「パノラミックビジョン」というので、両方が共存した見方を「フォーミックビジョンと」と名付けました（図4）。

このように眼球の中心でみる見方によって、武蔵のいう見方（目くばり）ができてくるように体感しています。

眼球を動かす際にも、この中心で回し動かすことが大切です。この動かし方は、眼球の両サイドを入れ替えるイメージとなります（図3）。

このように理想的な動かし方ができる中で、運動性と協調性が自然な状態に戻ってくると、目を動かす左右それぞれ六本の筋肉（図5）が、しなやかに動くようになってきます。

目先のピントを合わせる小さな筋肉も大切ですが、まずは、眼球を動かす筋肉が自然にしなやかに動くことが大切にな

図2　見処と重心位置

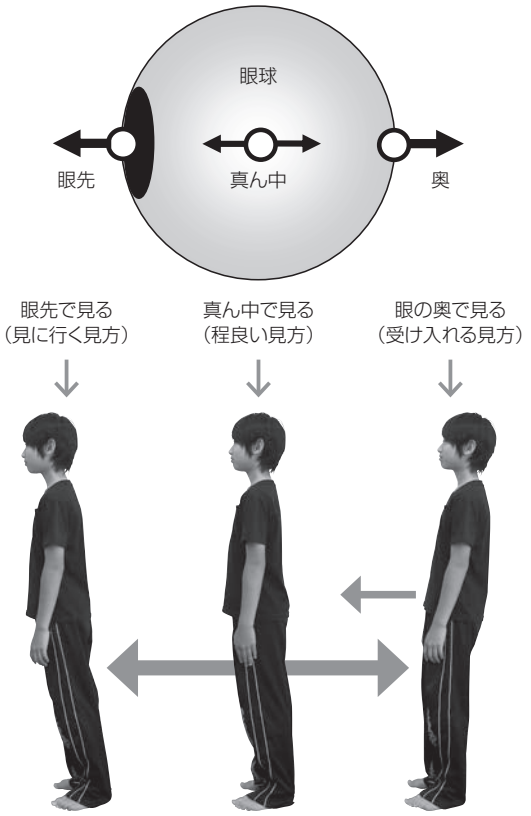


図3　眼の動かし方

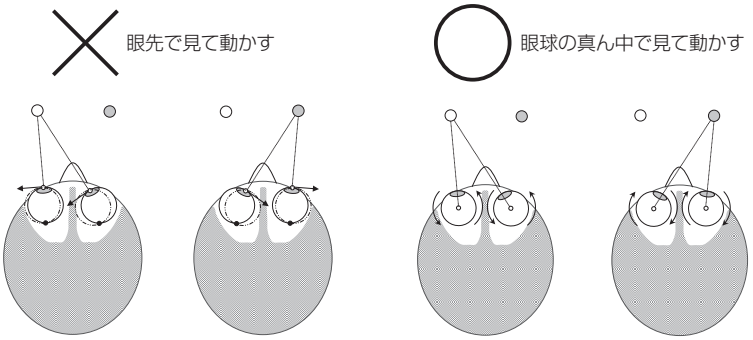


図4　フォーミックビジョン

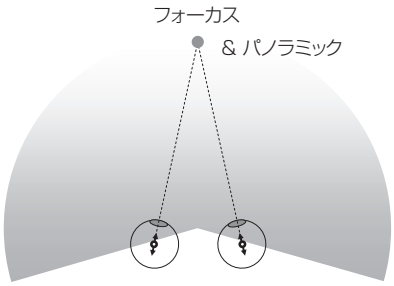
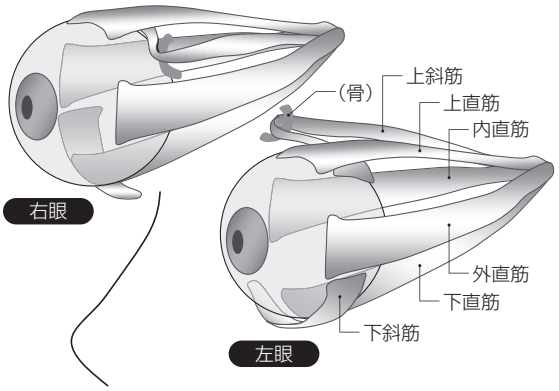


図5　外眼筋



このような目配りをするためには、第三の眼で見ることが必要となってきます。早速試しに行なってみてください。

やり方は、写真①のように第三の眼をイメージして目標物を見ます。そうすると、見に行かなくても、目標物が入ってくるように見えることを感じ取れると思います。

これが大切なところで、相手と戦おうとすると、見どころが目先に移行するのですが、そうすると先ほどの眼球の真ん中で見る見方がなくなってしまいます。

そこで、〝第三の眼〟をイメージで機能させると、見所が目先に移行しても、視界が狭まらず前のめりにならず、フォーミックビジョンで目標物を見ることができます。

この時、見所が目先になっても、眼球の中心に戻ろうとする引力のようなものが働いているので、目先に行ってしまうことなくフォーミックビジョンを維持します。さらには、状況に対してドタバタせずゆったりと対処でき、背面までの体の周りの空間を感じ見れるのを体感できてきます。同じ時間なのですが、一瞬がゆっくりとスローモーションになった不思議な感じです。

写真②のようにボールをどちらに投げるかわからない状況に対して、投げられたボールを取る実験をしてみてください。第三の眼を機能させていないと、どこに投げられるかわからないボールにドタバタする感じで対処しますが、第三の眼を機能させると、どこに投げられるかわからないボールが投げだされた様子をゆったりと感知して的確な動作に無駄なく、焦ることなく移行することができます。

この写真に写っているのは息子（当時小6）で、簡単な説明をして、第三の眼を機能させるイメージを実感できた後に行ないました。何度も撮影したのではなく一回の撮影で、写真でここまではっきりとわかるレベルで、本人も自覚しました。

このように、第三の眼を機能させることによって、眼を動かすことなく広く認識して、目先のことにとらわれてドタバタすることなく見れる、武蔵のいう見方ができてくるように体感しています。

眼は心の窓ですから、眼の領域にとどまることなく、心の様子に目を向けて、日常の心情を見直していくことを心がけることが大切と感じています。

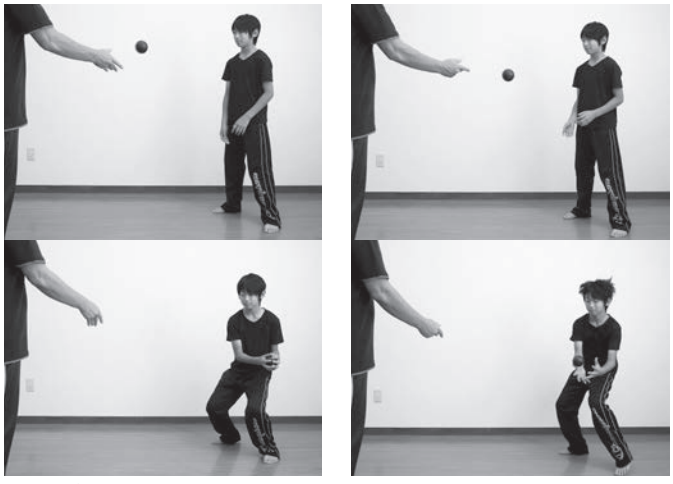
写真①第三の眼



「第三の眼」で見にいっているのに、二つの眼に景色が入ってきている感じとなる

指を近づけるとムズムズする所

写真②第三の眼の効用



余裕を持って受け取れる

ドタバタしながら受け取る

りります。

眼は心の窓といわれるように、眼の機能を整えるとともに、物事のとらえ方（心くばり）も見直していくことによってその心持にも波及し、日常のあらゆる状況において、心持の整いも体感し、日常のあらゆる状況に武蔵の言うところが活かされてくるように体感しています。この他にも視覚機能に関することがあるのですが、スペースの関係で基本的な入口の解説に留まらせていただきます。

◆体感語訳②◆

『目の玉を動かさず、両脇を見れることが肝心である。このような目くばりは、目先のことにとらわれてドタバタとしていては理解しがたい』

水の巻　太刀の持やうの事

【原文】

①太刀のとりやうは、大指ひとさしを浮る心にもち、たけ高指しめずゆるまず、くすしゆび小指をしむる心にして持也。手の内にはくつろぎのある事悪し。敵をきるものなりとおもひて太刀をとるべし。敵をきる時も手のうちにかわりなく、手のすくまざるやうに持べし。もし敵の太刀をはる事、うくる事、おさゆる事ありとも、大ゆびひとさしゆびばかりを、少替る心にして、とにも角にもきるとおもひて、太刀をとるべし。

ためしものなどきる時の手の内も、兵法にしてきる時の手のうちも、人をきると云手の内に替る事なし。

②惣而太刀にても、手にても、いつくとゆふ事をきらふ。いつくはしぬる手也。いつかざるはいきる手也。能々心得べきもの也。

【現代語訳】

①太刀の持ち方は、親指と人差し指を浮かす心持で、中指を絞めず緩めず、薬指と小指を絞める心持で持つのである。手の内に緩みがあるのは悪い持ち方。敵を斬るという思いで太刀をとるように。敵を斬る時も変わらず手の内に緩みが無きように持つこと。もし敵の太刀を打ったり、受けたり、押さえたりすることがあれど、親指と人差し指を、少し入れ替えるようにして、何より斬るという思いで、太刀をとるのである。

試し斬りの時も、実戦で斬る時も、人を斬るという思いの手の内に変わりはない。

②すべての太刀の捌き方にせよ、手の持ち方にせよ、居付く（滞る・止まる・固める）ということがなきように。居付く手は死んだ手である。居付くことのない手は活きる手である。しかりと肝に銘じておくことである。

◇体感俳訳①◇

思い持ち
手の内みつる
太刀捌き

◇体感俳訳②◇

内手持つ
居付かず活くる
持ち手なり

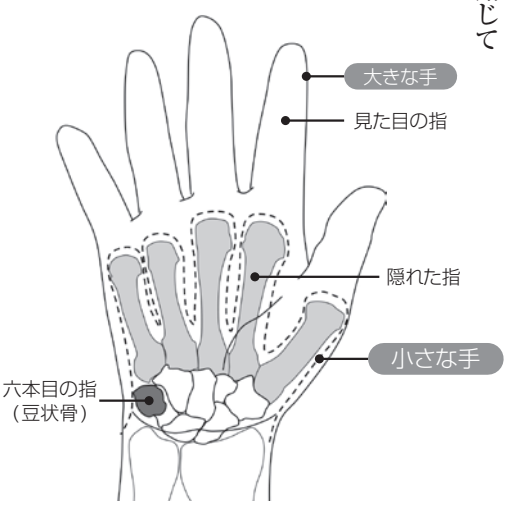


図6　小さな手

◆体感語訳①◆

『太刀の持ち方は、親指と人差し指を浮かす心持で、中指を絞めず緩めず、薬指と小指を絞める心持で持つのである。手の内に緩みがあるのは悪い持ち方』

この持ち方をする際に、薬指と小指の絞め方がポイントとなります。そのポイントとは、図6に示す六本目の指（豆指：栢野造語）を含めるところにあります。

薬指と小指で絞め持つと、絞るために苦労して手首に緊張が生じる傾向になりがちで、それを嫌うために、結果として手首が開き傾向になってしまう様子を目にすることがあります。そこで、薬指と小指に加えて豆指の三本で持つイメージをすると、手首が自然に絞れてきます。

ここでもう一点大切になるのが「手」の捉え方です。

図6に豆指とともに示す、「小さな手」イメージです。豆指は「小さな手」の隠れた指の中の一本となります。このように、「小さな手」イメージで、薬指、小指、豆指の三本の隠れた指で持つと自然と手が絞まり、手首が絞り込めます。この感触が生じないのは、見えている指で持とうとするイメージのためですので、じっくりと感じ取ってみてください。

『手の内に緩みがあるのは悪い持ち方』については、次項（体感語訳②）で解説する内容と合わせることによって活きる手となります。

『もし敵の太刀を打ったり、受けたり、押さえたりすることがあれど、親指と人差し指を、少し入れ替えるようにして』

これについても、次項（体感語訳②）で解説する内容が前提となりますが、「小さな手」イメージで隠れた指の薬指、小指、豆指で絞り持てると、親指と人差し指に自由度が出て、それぞれを差し込むイメージで入れ替えることによって、剣を巧みに捌くことができてきます。

この持ち方ができず、見えている指の薬指と小指で持つと、手首が絞り持てず、手首が開き気味となり、親指と人差し指を動かす自由度が低下して、手首の動きで剣を捌くため、刃筋が通らず、剣が暴れてしまいます。この状況の手元で暴れないように工夫すると、見た目に風流でなく無理な姿勢となってきます。

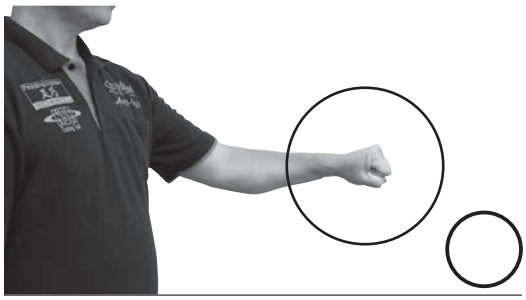
◆体感語訳②◆

『太刀の捌き方にせよ、手の持ち方にせよ、居付く（滞る・止まる・固める）ということがなきように。居付く手は死んだ

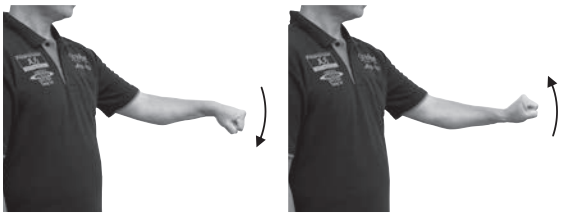
写真③ 手首の様子



「大きな手」で握ると手首が動かせない



「小さな手」で握ると手首が動かせる



まずは、写真③に示すように、大きな手でグーにした時と、小さな手からグーにした時の違いをご体感ください。

大きな手でグーにすると、手首を動かすことができず、体をリズミカルに動かすこともできなくなります。しかし、小さな手でグーにすると、手首が動き、体をリズミカルに動かすこともできます。このように、手元の間違った握り方によって全身の動きを固めてしまうのです。これは、「体幹に目を奪われて末端に目を向けていないと、体幹の自由度を奪ってしまう」という危険性に気づく大切な体感（気づき）となります。

手の握りは小さな手が担い、見えている指と手首には変幻自在に動き操る役割があり、そこに巧みな技が描き出されてきます。見えている指は握るためではなく、引っかけたり突いたりする仕事をなすためにあるのです。

このような手の握りができるようにすることで、さらなる極へと歩んでいけますが、そうでないと、取り繕いの仕事が増えて、どんどん不自然な動きを体現する力を要してきます。そうすると、それによって耐え切れなくなったところに体の悲鳴である痛みなどが生じてきます。

前者は楽行で後者は苦行です。よくよく見直し取り組まれることをお勧めします。

手である。居付くことのない手は活きる手である』

このように居付かない（滞らない・止まらない・固まらない）手の持ち方は、先にご紹介した「小さな手」のイメージによって体現できます。

水の巻 足つかひの事

【原文】

①足のはこびやうの事、つまさきを少うけて、きびすをつよく踏べし。足つかいは、ことによりて大小遅速はありとも、常にあゆむがごとし。足に飛足、浮足、ふみすゆる足とて、是三ッきらふ足也。

②此道の大事にいはく、陰陽の足と云是肝心也。陰陽の足とは、片足ばかりうごかさぬもの也。きる時、引時、うくる時迄も、陰陽とて、右ひだりへと踏足也。返々片足ふむ事有べからず。能々吟味すべきもの也。

【現代語訳】

①足運びは、つま先を少々受けて、踵を強く踏む。足つかいは、場合によって大小遅速はあるが、常に歩むように使う。飛ぶ足（跳ね蹴る足運び）、浮き足（落ち着かない足運び）、固め足（足を支えとした足運び）の三つはよくない足使いである。

②足つかいで大事なのは、両足を陰陽と捉えることが肝心である。陰陽の足とは、片足だけを動かさないということ。斬る時、引く時、受ける時など、右左、右左と両足を陰陽として踏みかえて足を運ぶ。くれぐれも、片足だけで踏むことのないように。念入りに観察すべき大切な動作である。

◇体感俳訳①◇
踵ふみ
自然に歩む
足運び

◇体感俳訳②◇
右左
繋がり動く
足運び

◆体感語訳①◆
『つま先を少うけて、きびすをつよく踏

むべし』

この足の様子は、自然に（重力と調和して）歩いているときの一シーンで、その様子を、図7に示します。

『自然に歩むがごとく足を使うこと』

しかし、歩き方は千差万別。大きく分けると「重力と調和している」か「重力に逆らっている」かに区分されます。

武蔵の歩き方は前者であることが推測でき、これが武蔵の自然ですから、歩き方を武蔵の自然と合わせるところから入らなければ体感理解できなくなります。

重力と調和した自然な歩き方をする心と体で読み取らなくては、体感理解できません。歩き方を見直す大切さはここにあります。

歩き方の見直しは、体幹部の動きと末端部の動きです。ここでは末端部の足に注目すると、先の手の解説と同じく、足にも「小さな足」が隠れています（図8）。足についても「六本目の指」が大切で、それは「踵」となります（※「踵」は「足」「重」と書きます。足の重要な箇所を意味すると体感しています）。

足つかいは、「小さな足」の指先と六本目の指を入れ替えるようにつかい、指に力が通るように入れ替えます（図9）。

足の見えている指は手の見えている指と同じく、握るのではなく引っかけ突くように働きます。ですから、足の見えている指の握りを鍛えるタオルを引き寄せるトレーニングは、推奨していません。この弊害により、足裏を痛めたりする方を何人か診てきました。

武蔵は見えている指で握る足使いではないことを、ここで体感できます。

『飛ぶ足（跳ね蹴る足運び）、浮き足（落ち着かない足運び）、固め足（足を支えとした足運び）』

こうならないためには、足と足首の関係が大切になります。

足首を支点（固定点）として足を動かすのか？　足のつま先とかかとを入れ替えるように使って、足首はそれによって作用する移動点とするのか？　によって異なってきます。

この様子を図10に示します。前者の足イメージはL字イメージとなり、後者の足イメージはT字イメージとなります。L字イメージの足使いでは、よくない三つの足使いとなってしまいます。

3月号の中で記させていただいた「蹴らない足さばき」は、T字イメージの足使いによって自然となされ、よくない三つの足使いにはなりません。

最後に、「踵の踏み込み」について少々補足しておくと、踵が床から上がっていても踵に踏み込むことはできます。

図7

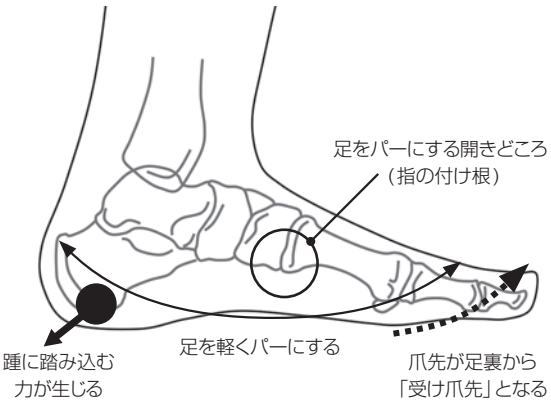


図8　小さな足と小さな手

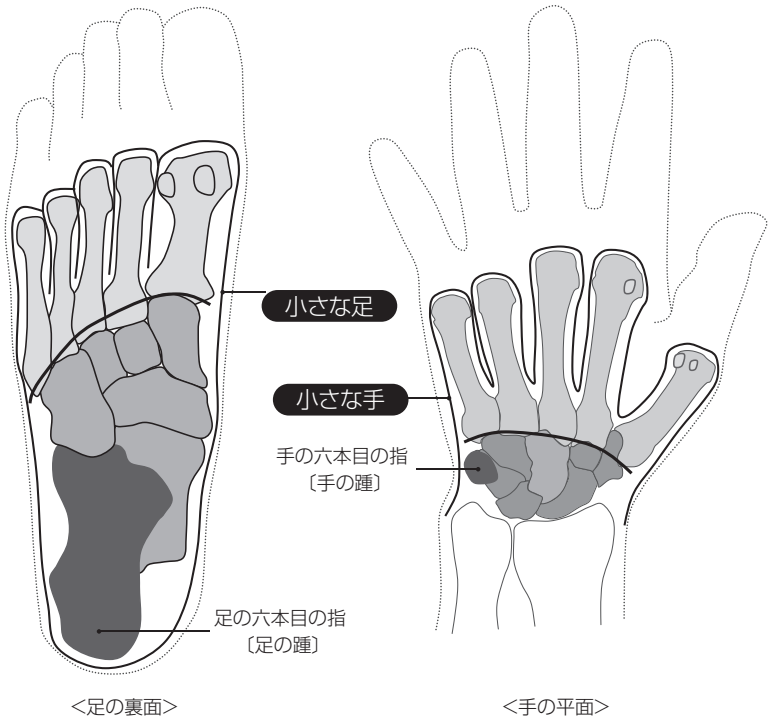
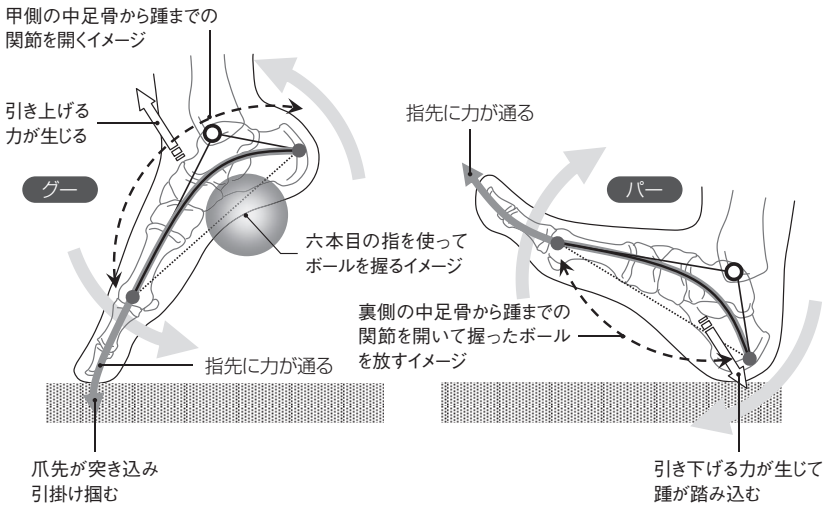


図9　足の内状



自転車のペダリングでは、つま先をペダルに乗せて踵は宙に浮いていますが、理想的なペダリングでは踵に踏み込んでいます。これは、陸上の短距離でも同じです（※自転車のペダリングと歩行時の足の運びは同じです。図11）。

基となる日ごろの歩行も、踵が地面から離れるところまで踵に踏み込んでいます。観る側の体感の違いが見取り方に違いを生じさせてしまうので、注意すべき点です。

◆体感語訳②◆

『片足だけを動かすのではなく、右左、右左と両足を陰陽として踏みかえて足を運ぶ』

剣道の踏み込みを「左足で蹴って……右足を踏み込んで……左足をすぐに引き付ける」という動作を分割して見ていないでしょうか？　片足の仕事のバトンタッチをしていないでしょうか？

これも自然に歩いているか否かで変わってきます。武蔵の歩き方では、当たり前のように右左が繋がっている足運びとなっていたことでしょう。なので、剣を捌く体捌きから成される足運びは、自然と右左が連動しているのです。

この様子は、右左の脚がつながった「脚一本」イメージによって掴めてきます。両脚を一本の棒に例えると、左右の足は棒の右端と左端となります。そこで棒を左右に動かすと、左右の端の片側を引きくと反対側の端は突き出されます。

このようなイメージで、「一本の脚」は棒をU字に曲げたイメージで、棒の中間の骨盤（体幹脚部と呼んでいます）が左右に揺らぐことによって、棒一本の操作と同じイメージとなり「一本の脚」の両端である左右の足は、連動して動きます（図12）。

剣道の構えで、前に出ている右足を「一本の脚」で引き上げると、反対端の左足は自然と踏み込みます。それにより、床に踏み込んだ足と床の間に、前方向に送り出す分力と摩擦力が生じて、体が前に送り出されます。右足が宙に浮いている状態で、左足を引き込むことによって

図10　足首イメージ

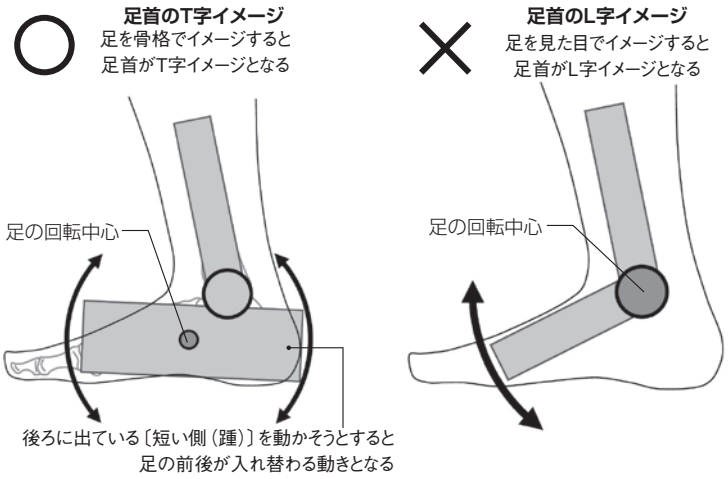


図12　脚一本

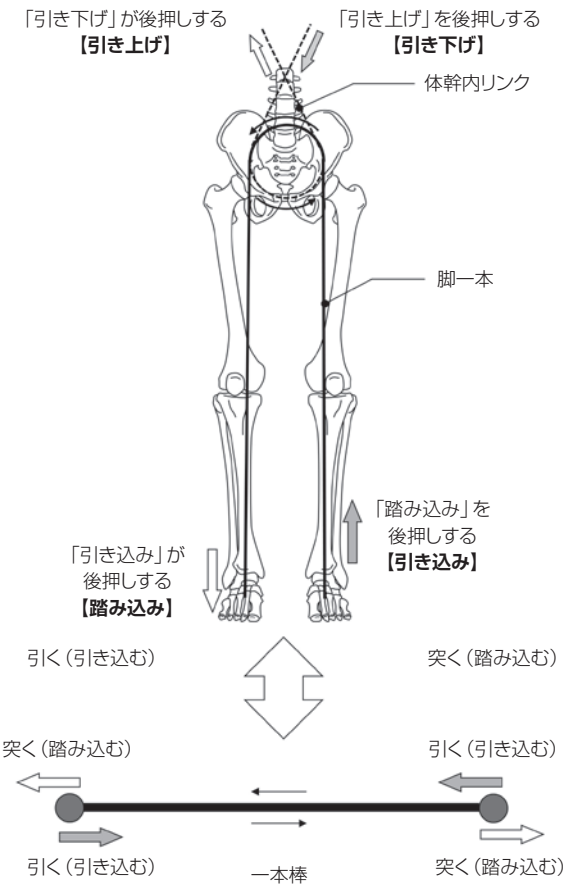
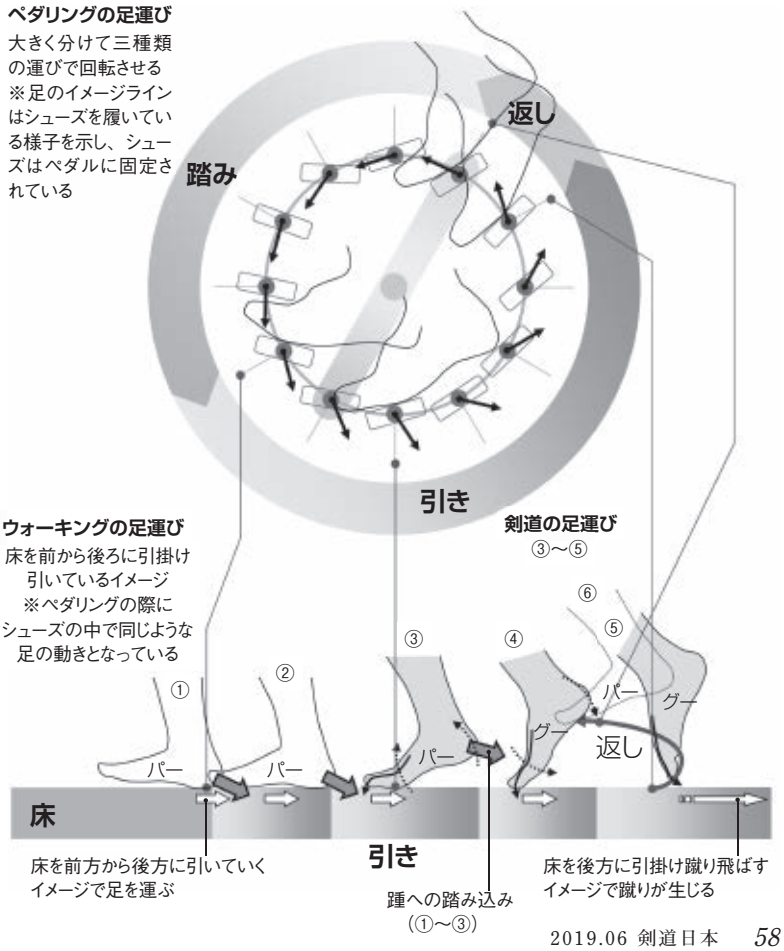
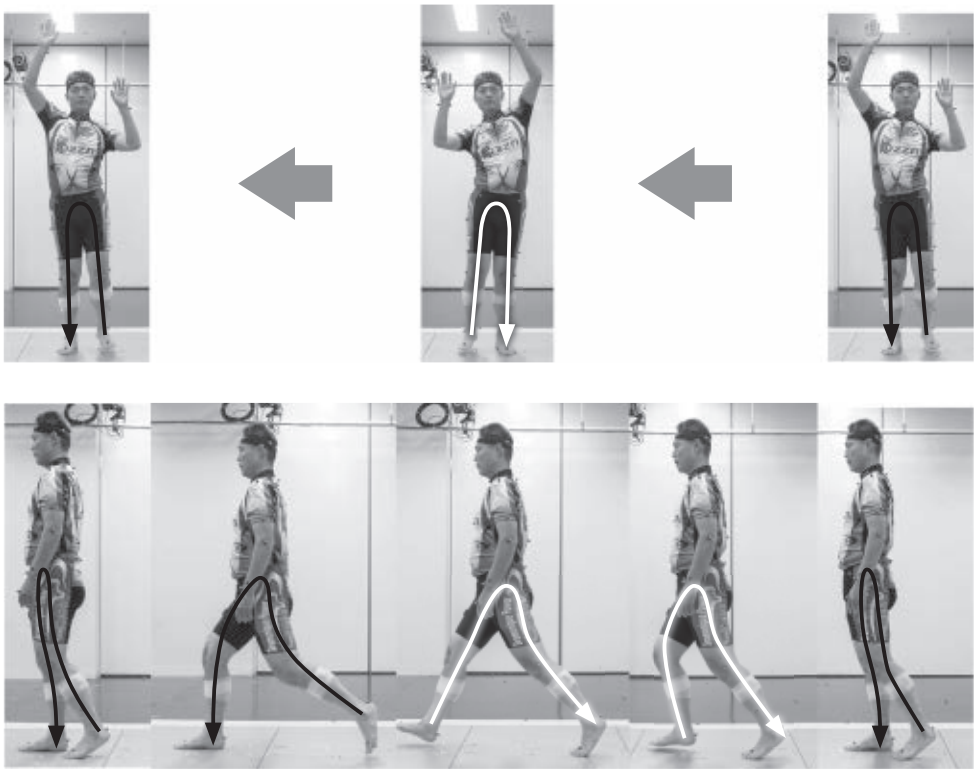


図11　ペダリングとウォーキング&剣道の踏み込み足



写真④



踏み込みは左足の踏み込みから始まり、右足の踏み込みに移行する。 その際、右足への踏み込みをなす反対側の左足は自ずと引き寄せられる。　※拙著「動く骨 手・眼・足編」の中でも紹介していますが、元社交ダンス世界チャンピョンのルカ・バリッキ氏も足運びのレクチャーをする際に同じことを言っています。

右足が床に踏み込みます。その際、左足は引き込んでいるため、右足が踏み込む流れで、自然と前に引き付けられます。

この一連の動作の流れの中で、左足を引き込む動作に入っても、見た目は左足で床を蹴って体を送り出す動作に見えますが、左足の踵が引き込まれつま先が踏み込んでいるため、足首中心とした蹴りは起きていません。

イメージとしては、先に解説した自転車のクランクを回している足の運びと同じ様子となっています。この蹴りが自然な動作の中で生じる蹴りであり、後方に片足で蹴るのとは異なります。

前者を〝回収蹴り〟と称し、後者を〝流し蹴り〟と称しています。回収しながら蹴るか、流し蹴ってから回収するかで、まったく異なった足使いとなります。

このように、「一本の脚」操作ができる自然動作に戻していくのが、体幹内操法の側屈操作という動作で、それと剣道の踏み込み動作の関連を写真④に示します。自然な歩きができていれば、武蔵のいうところを、なるほどと体感解読でき、そこから更なる極まりへと歩んでいけるのです。

『五輪書』の中でさらっと書かれているこの項目には、移動するという動作の基本中の基本を表わしています。これは、武蔵が自然と調和した歩きができている中で、他の人もみんな当たり前のようにできるという前提で書かれているため、以前に確認しておかなくてはならないところが省かれているために、さらっとした文章となっているように感じます。

この足つかいは武蔵だからできるのではなく、自然な歩みができていればできる足つかいと体感しています。特別ではなく自然（当然）なのです。

水の巻　五方の構の事

【原文】

①五方のかまへは、上段、中段、下段、右のわきにかまゆる事、左のわきにかまゆる事、是五方也。構五ツにわかつといへども、皆人をきらん為也。構五ッより外はなし。

いづれのかまへなりとも、かまゆるとおもはず、きる事なりとおもふべし。

構の大小はことにより利にしたがふべし。上中下は体の構也。両わきはゆふの構也。右ひだりの構、うへのつまりて、わき一方つまりたる所などにての構也。右ひだりは所によりて分別あり。

②此道の大事にいはく、構のきわまりは中段と心得べし。中段、構の本意也。浜法大きにして見よ。中段は大将の座也。大将につきあと四段の構也。能々吟味すべし。

【現代語訳】

①五つの構え方は、上段、中段、下段、右脇、左脇の構えをいう。構えを五つに分けているが、すべて人を斬るためのものである。構えはこの五つのほかにない。いづれの構えも、構えると思わず、斬ることの現われと心がけよ。

構の大小は状況によって有利な方をとればよい。上、中、下段は体（基本）の構えで、両脇の構えは用（応用）の構えである。

右左の構えは、上が詰まったり、脇の一方が詰まった時の構えである。左右の構えは状況に応じて判断すればよい。

②この道の大事なところ、構えの極まりは中段と心得よ。中段が構えの本意である。兵法を実践的に見ると、中段の構えが大将に位置し、それに従いあとの四つの構えがある。

◇**体感俳訳①**◇
事に向き
応ずる姿
構えなり

◇**体感俳訳②**◇
向く姿
中段構え
本意なり

◆**体感語訳①**◆

『いづれの構えも、構えると思わず、斬ることの現れと心がけよ』

すべての動きの始まりは立ち姿勢から始まり、ことに対する反応で、適した姿勢になります。これが自然体の様子であり、日常的には「立ち姿勢」が「中段の構え」といえます。

「立ち方」が「対し方」を描き出していくので、どのように立っているのかをまず見直すことが大切になります。それは、重力に逆らって立っているか（踏ん張って立っているか）、重力と調和して立っているか（釣り合って立っているか）で見分けます。これは、バランスボードに乗ってバランスをどのようにとるかで見分けることができます（図13）。

このように、体幹と末端の主従関係を自然に戻すことによって、外界と関係する末端各所が適宜に位置をとることによって「姿」が描き出されます。この描き出され方が、あとの四つの構えと置き換えることができます。

◆**体感語訳②**◆

『中段の構えが大将に位置し、それに従いあとの四つの構えがある』

姿勢の基本となる立ち姿勢から中段の構えが描き出され、それを基準としてその他の4つの構えが事に応じて描き出されてくると体感しています（剣道では一刀なので、武蔵のいう構とは少々異なってきます）。

前述したように、体幹と末端の主従関係を自然に戻し、そこから中段の構えをとると、図14のような力の流れで竹刀を構える姿勢となります。「構え」とは言い換えると「姿勢」となります。

このように竹刀に力が流れ、身体と一体となり釣り合った姿勢が描き出されると、竹刀の重さを感じなくなる構えとなります。この竹刀との関係性を保ちつつ、事に応じて4つの構えへと移行していくことによって、おのずと然るべき最適な4つの

図13

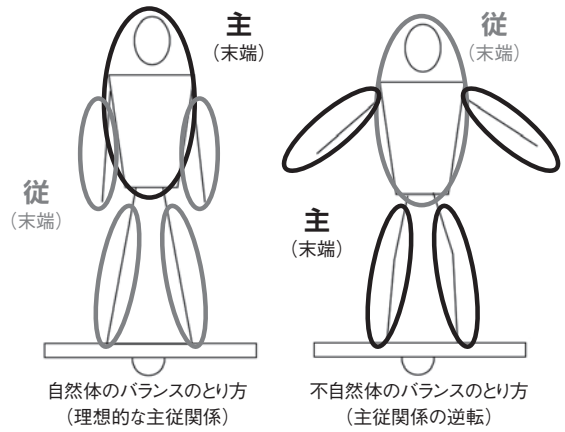
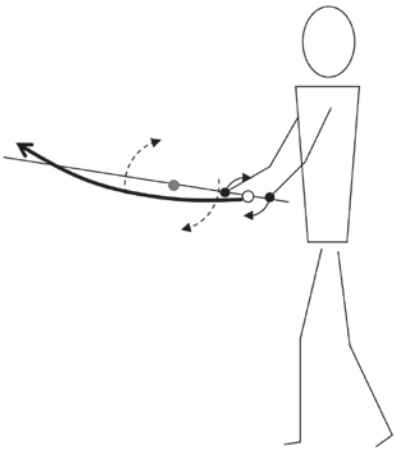
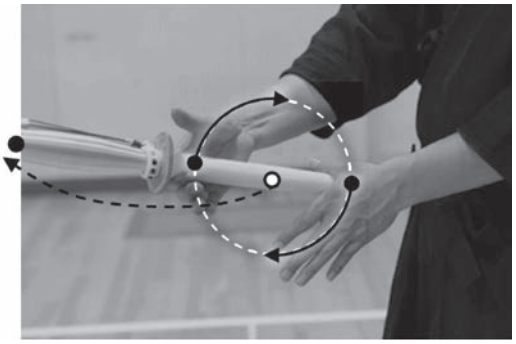


図14



【理想的な竹刀への力の流れ】
竹刀と一体となり釣り合い、竹刀の重さを感じない構えとなる



二点で支えて構えると体感しやすい

【ゴルフクラブの構え方に応用】
中段の構えから下段の構えに移行するイメージで構えに入る

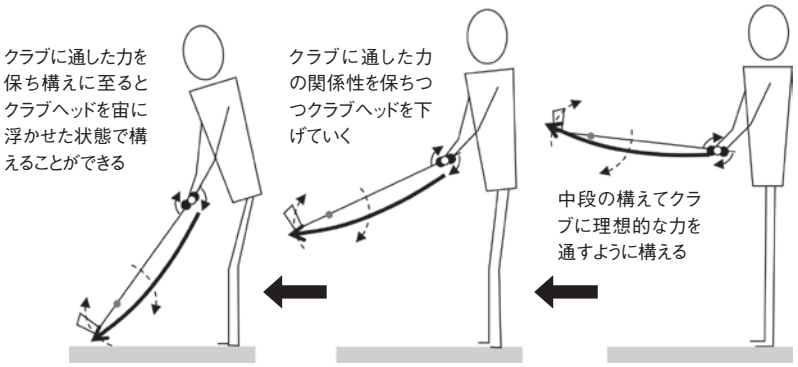


図15

構えとなります。これが自然な様子です。

これは竹刀の構えに留まらず、図15に示す事例のように、ゴルフのクラブや野球のバットの構えなどにも応用されると体感しています。その様子をゴルフのクラブの構えを例に解説していきます。

まず、クラブを正面に向けて中段の構えと同じように構えます。そうすることによって、竹刀を構える際に竹刀に通す力と同じようにクラブに力を通す感覚をつかみます。クラブに通した力の様子を保ちつつ、クラブヘッドを下げていくと、おのずと然るべき構えになります。

クラブの構えに対して、いろいろと注意ポイントなどがあげられますが、このように構えると、おのずとすべての要素をクリアした構えとなります。

この時、クラブヘッドを宙に浮かして構えることが、当然のようにできてしまいます。プロはクラブヘッドが宙に浮いていますが、アマチュアはクラブヘッドを地面に置いてしまいがちです。ゴルフの構えは竹刀に置き換えると下段の構えです。

竹刀でもいきなり理想的な下段の構えを描き出すのは難しいのですから、ゴルフの構えをいきなり描き出すことも困難なので、ゴルフの構えに関してもいろいろと論じられているように体感しています。しかし、武蔵の言うように、力の通し方が分かりやすい「中段の構え」から、その力の通りを保ちながら展開すると、おのずと然るべき姿勢が描き出され、そこから、体幹から全身の連動性により姿を移行させることによって、理想的なスイングがおのずと描き出されてきます。

その際の、動作の移行は「足つかいの事」で武蔵が言っている「……常にあゆむがごとし」の体捌きとなります。

この他にも、要所がありますが、紙面スペースの関係上、このあたりにとどめておきます。

水の巻　かつとつと云事

【原文】

喝咄と云は、いづれも我打かけ、敵をおつこむ時、敵また打かへすやうなる所、したより敵をつくやうにあげて、かへしにて打事。いづれもはやき拍子を以て喝咄と打、喝とつきあげ、咄とうつ心也。此拍子何時も打あいの内には専出合事也。喝咄のしやう、きっさきあぐる心にして、敵をつくと思ひ、あぐると一度にうつ拍子、能稽古して吟味あるべき事也。

【現代語訳】

喝、咄というのは、こちらから打ちかけて(攻めて)、敵を抑え込むとき、敵が打ち返してくるところを、下より敵を突くように刀を上げ、それを返し打つところをいう。必ず速き拍子で、喝と突き上げ、咄と打つ呼吸である。

打ち合いの際には、この拍子に再三出会う。喝咄の仕方は、敵を突く心持で切っ先を上げるようにし、上げると同時に一気に打つ拍子であり、稽古にてよく探究するように。

◇体感俳訳◇

敵抑え
喝咄拍子で
返し打つ

◆体感語訳◆

『喝咄の仕方は、敵を突く心持で切っ先を上げるようにし、上げると同時に一気に打つ拍子』

剣道において、構えて、攻め、打ち込

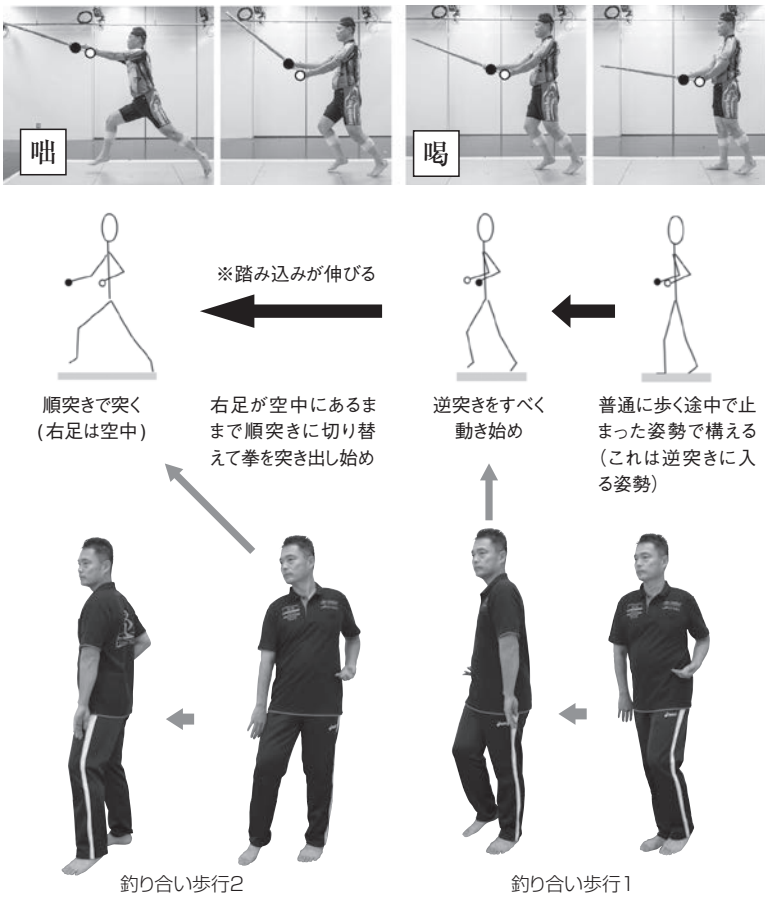


図16　体幹内連動から生じる二つの歩き

み動作に入る時、剣先で相手の喉元から両目の間に突き込むように剣を上げ、そのまま打ち込みます。この一連の動作は、右足が浮いた状態で行なわれ、その時の拍子に喝咄を当てはめると、キレのいい打ち込みとなります。この一連の様子を図16に表わします。図内に示すように、この一連の動作は二種類の歩行動作の体幹捌きによってなされています。

二種類の歩行動作とは、一つ目は一般的な手と足を互い違いに振る歩き方で、二つ目は同じ側の手と足を振り出す歩き方です。空手の突きに置き換えると、前者が逆突きで、後者が順突きです。この動作を理解するには、竹刀を持たず、空手の突きを行うとわかりやすく、この時の左右の手の入れ替えを、竹刀を振る際の手元とイメージすると分かりやすくなります。

構えが歩いている途中の姿勢であり、さらには、そこから打ち込む際には、通常の歩きで振り上げ動作に入って、右足が空中にある時に同側を出す歩き方に切り替えることによって打ち込みます。

このように、日常の歩き方、さらには、二種類の歩き方を体感理解して体現できることが大切であり、あらゆる動作の源となることをご理解いただけることでしょう。

二種類の二足歩行を基盤として、体感（体を動かす感性）を鍛えることの大切となります。これを基盤として、動きの洞察力が養われ、自然との調和力を高めていくことができます。

おわりに

【気づき改まる】

「水の巻」のすべての項の末尾に、「能々吟味すべし」「能々分別すべし」「能々工夫すべし」「鍛錬すべきなり」などと記されています。これには禅語の「直心是道場」「歩々是道場」や、イギリスのことわざ「馬を水辺に連れていくことはできても、水を飲ませることはできない」の意味合いを体感します。

個々は異なり、「こうすればこうなる」という特効薬はなく、「こうする」ことを探究することにより「個々の中に生じる気づきが、改め高めていく」ということを云わんとしているように体感しています。

「水の巻」の巻末に、「千日の稽古（けいこ）を鍛（たん）とし、万日の稽古を練（れん）とす」と記しているところからも、これを体感します。

【素直は空なり】

『五輪書』の五つの巻から現代を生きる術に気づかせていただき、実践に落とし込みながら体感の中で学ばせていただいています。

五つの巻を、

「〔地〕に足をつけ、〔水〕の如く自然に動き、〔火〕を起こし絶やさぬよう事にあたり、〔風〕に触れ他風に学び自風を養う、〔空〕たる素直な心にて」

と体感しています。『五輪書』の核となるのは、「〔空〕たる素直な心」であり、それは綺麗に掃除され無駄なものがない整理された空間の部屋（器）の如き心であり、武蔵のいう「我以外皆師」に行き着き、「尊び頼らず」という感謝（ありがとうございます）の心に至ると体感しています。加えて、「驕れる者久しからず」「初心（習う心・素直な心）忘るべからず」を座右に置き戒め歩んでいます。

【二刀流の心】

武蔵の生きた「生死をかけた戦い」の時代とは異なり、今は「和する戦い」の時代。それぞれが思いやり、助け合い、譲り合い、機嫌よく暮らす時代。そのためには、和やかな人間関係、円満な家庭の構築が基盤となります。内外、自他、表裏……などなど「相対する両側面を同時に観て感じ対処する心」が大切であり、それらを丸く収めていく――まさにこれは「二刀流の心」と体感しました。

両側面を持つ多面体も、丸く収めれば一面体の球となり、相対、比較が無くなり、すべてが一つになり、そこに「たおやかな和み」が現われてくると体感しています。

奇しくも元号が「令和」となるとき、『五輪書』を個々が「たおやかに和する術」を見出す指針の一つとして、戦いのない和を後世に伝承していけるのではと体感します。

【託す真意】

温故知新、昔の諺などに学びどころがあるということは、時代は変われども人の課題は変わらないという表れであり、剣禅一致というように、剣を志し歩む中で、心が禅を求め歩み寄っていくように体感しています。

34年前に五輪書に出会い、8年前に禅に出会う中、生涯傍らに五輪書を据えて、繰り返し体感熟読し、さらに体感を究め和を膨らませつつ、歩んでいきたいと思っております。



『動く骨（コツ）―手眼足編』
（栢野忠夫著、ベース・ボールマガジン社刊）
※図版の一部を本書より転載しました。