# 刀の振り方と竹刀の振り方の違いを認識しよう、という提案

## 栢野忠夫（動理探究家）・談

構成・月岡洋光、撮影・窪田正仁

8月号の特集「上達の決め手！刃筋・太刀筋」で詳しく述べましたが、竹刀を振る場合は、真ん中よりも手元寄りにある重心にいかに推進力を生じさせるかがカギとなります。面打ちの動作を例にとって大雑把に話すと、『左右の手の円運動により、柄の真ん中に力点を生じさせ、空中支点である重心を中心とした回転運動を竹刀に起こすことによって、フライングディスクが飛ぶ原理で竹刀が前方に飛び進み、これを生じさせた踏み込み動作により竹刀の推進に体を乗せ、さらにこの竹刀操作を空中で切り替えることによって踏み込みが伸び、作用点となる打突部で打つ』という動作が推奨できます。この一連の動作に、刀で学んだ手を返す繊細さを活かせば、竹刀捌きは見違えるように変わるでしょう。

刀より軽く、木刀とは形状の異なる竹刀の微妙な性格を知る感覚を得れば、どのような道具を持っても道具の形状運動特性を感じ取って巧みに操れるようになります。これは武蔵の言う「木刀は軽ければ軽いほど良い」に加えて、竹刀の形状運動特性の異なりにより巧みな体捌きの修得・向上が期待できます。剣道は、このように運動センスを

### 「竹刀さん」と「刀さん」は別人

竹刀の振り上げ方ですが、後方45度に立てるという目安が設けられたのはなぜでしょうか？動理探究の見地からすると、刀で切るための振り上げ方であると感じざるを得ません。

竹刀と刀、打つと切るとでは仕事の質に明らかな違いがあり、当然のことながら操る動作自体も異なります。剣術から剣道への移行は、イコール刀から竹刀への移行ですが、得物を竹刀に代えたにも関わらず、操作のしかたに「刀」との混同による混乱の様相を感じます。剣術時代に築いた精神文化や歴史は引き継ぐとしても、剣道が刀から竹刀に道具を切り替えたからには、その道具の特性を活かす操作をしなければ、「竹刀剣道」本来の姿にはたどりつけないのではないかと思うのです。

混同ではなく、交流を――そんな思いに端を発し、今回提言したいのが、竹刀の素振りのしかたをいま一度見直しておくべきではないか、ということです。誤解しないでいただきたいのは、刀や剣術を否定するつもりは毛頭ないということ。むしろ、刀の歴史に感謝し敬意を示すべきですし、実際に刀に触れたり、振ってみたりすることも大切なことと理解しています。あくまでも、切るための振り方、打つための振り方をきちんと整理し、より質の高い剣道を求めたいという思いからの提案です。

### 「竹刀さんの性格は？」と会話をし、形状運動特性を知る

刀は平べったく、反りがあり、棟（峰）側が重い形状になっています。その形状は切ることを踏まえた戦いに都合良く、刃筋を通しやすくするとともに、方向転換にもつながる刀の〝返し〟を誘導してくれます。このように道具の形状は意図に則した道理を具しているので、〝形状運動特性〟と呼んでいます。刀を操作するうえで大事なことは、どう〝返し通す〟かという点であり、おそらく剣の修行を積んだ達人は、その〝返し通す〟操作が巧みだったと想像できます。

例えば、自分が刀を持って刃を斜め左に傾けたとして右の人間を切ろうとしたとき、刀の形状運動特性を体が感じ取れていれば、刀の特性を導き活かす体捌きで円滑に動けます。力ずくで振るのではなく、刀と体を融合させることで、そうした運動性を引き出せるのです。手の握りを緩め、刀が重力で落下しようとするエネルギーと刀の形状運動特性を調和させてことを成す巧みさもそのひとつでしょう。

重心の感覚も含め、刀を気持ちよく宙を舞うように働かせる操作感覚を身につけられれば、その感覚は丸く棒状の竹刀の操作にも活かすことができます。刀と会話をして「そういう性格なんだ」と理解できたように、「竹刀さんは？」と、性格を知ろうとすることが、道具を喜び活かせることの第一歩です。ところが、〝竹刀さん〟の性格はわかりづらい。刀は重さがあって重心も分かりやすいなど特性がはっきりしているのですが、軽い竹刀は重心が分かりづらく、刀のように、平べったさ、反り、棟側の重さといった〝返し通す〟操作を誘導してくれる形状ではありません。

竹刀の形状運動特性については、『剣道日本』の平成26年



（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。

向上させる訓練にもなり得るのです。これこそが、学校体育に取り入れられる本筋であり、スポーツ以前の本来の体育につながると感じています。

くり返しになりますが、刀と竹刀は性格の違う別物です。包丁は切るもの、太鼓のバチは叩くものであり、両者を混同することはできないのと同じです。

余談になりますが、「面を打ったあと、剣先を上げずに前に進みなさい（押し切りなさい）」という指導がなされますが、それもまた打つと切るとを混同しているように思えてなりません。打突後に剣先が多少上がるのは竹刀捌きとしては自然なことで、その特性を利してこそ、先に述べた竹刀の操りの延長で、打ったあとさらに空中で動作を切り替えることによって、竹刀は推進力を持続して前に伸びていきます。剣先が上がらないようにするのは、自分の手で無理やり押さえ込む傾向が強くなるため、どうしても動き自体が固くなるように見受けられます。

## 刀でなく竹刀の形を確立し、「技」を正確に身に付けたい

さて、刀と竹刀の振りかぶりに関してですが、私が十代ぐらいの40年ほど前は、素振りのときに竹刀を後方45度の角度で止めるような目安はなかった気がします。竹刀の重心を気持ちよく推進させることを目指せば、おのずと然るべき角度になります。そうすれば剣先を遠くに送り出すような伸びやかな振りを修得できるようになります。

45度というか、なるべく立てるように振り上げるのが刀の振り方と感じるのは、刀の振り方には、遠くを切る振り方と近くを切る振り方があって、近くを切る場合は刀を45度以上に倒し、遠くを切る場合はなるべく立てるのが刀の特性を活かした振りかぶりと感じているからです。つまり、45度の目安は、刀では自然である一方、竹刀では不自然で、竹刀も気持ちよく宙を舞うように働かせてもらうことができません。自然と、大きな動作になっているわけですから、剣道入門者に誤解を与えないためにも、「45度」というような目安は見直した方が良いように思います。

最後にもうひとつ提案したいのは、竹刀を使った「形」を作る、ということです。すでに存在する刀や木刀を使った形とは違った、竹刀による竹刀の特性を活かした〝竹刀形〟で、すり上げ面や、払い小手や、返し胴といった技を防具を着けず素手で行ない、体に覚え込ませることを目的とします。すり上げも、払いも、返しも、本来の、〝技〟としての繊細な動かし方を体で覚えれば、竹刀自体が気持ちよく働いてくれるはずですし、スピードや筋力に頼る必要もなくなるでしょう。そうすると防具への要求も変わり、無理・無駄・無法を排除した〝技〟の攻防が広がってくるようにも思います。

また、〝竹刀形〟を正確に打つための練習として、剣術の稽古で見受けられる「返し」のトレーニングなども日常的に行なわれるようになるかも知れません。竹刀の打突ポイントを空中に留めて重心で剣先と柄頭を入れ替えられるような体捌きや、手首の翻（ひるがえ）しを身体操作トレーニングで体に覚えさせ、その成果を〝竹刀形〟で確認し、対人稽古や試合につなげていく。試合になれば、審判もどこの部位をどのように活かして打ったかよりも、竹刀の特性を打ったかに注視するようになるかも知れません。これらは、まわりまわって「剣の理法の修錬」といえる内容になってきます。竹刀を竹刀として扱うことで、そこにたどりつけると思うのです。

以上は、これからの稽古法を模索していく中で、大切な方向性でもあると感じ、提案させていただきました。