

## 剣道における有効打突の構成要素に関する研究 現代的意義と視点の設定

香田 郡秀\*・吉谷 修\*\*  
有田 祐二\*・鍋山 隆弘\*

### A study on constituent elements of effective strikes in kendo - Setting modern significance and viewpoints -

KODA Kunihide\*, YOSHITANI Osamu\*\*  
ARITA Yuji\* and NABEYAMA Takahiro\*

#### Abstract

Great skills and proper physiological/psychological conditions (such as concentration, correct breathing, proper relaxation) are required in all sports in order to achieve better performance.

In kendo, both technical and spiritual elements are included in the condition for effective strikes. Thus kendo has unique aspects different from other sports. These aspects and uniqueness are established as necessary elements for inheriting kendo cultures and traditions, but, on the other hand, this creates difficulties in understanding the effective strikes.

Therefore, in this paper, one examines the meaning why effective strikes in modern kendo are not merely a success of physical striking, but they consist of physiological/spiritual elements and so on. One also tries to hypothetically extract concrete components from terminologies used in general sports as a frame of study reference.

**Key words:** kendo, effective strikes, spiritual elements, physiological elements

#### はじめに

平成 11 年に改定された剣道試合・審判規則第 12 条において、「有効打突は充実した気勢、適正な姿勢をもって、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」<sup>1)</sup>と定義されている。試合規則の改定に伴って文章表現などに多少の相違はあるものの、この定義は、1927(昭和 2 年)に制定された大日本武徳会剣道試合審判規程第五條に示された、「撃突ハ充實セル氣勢ト刃筋ノ正シキ業及ビ適法ナル姿勢トヲ以テ爲シタルヲ有効トス」<sup>2)</sup>という定義を踏襲しながら今日に到ったものとみなすことができる。従って、80

年近く概ね同一に規定された有効打突(一本)を目指した剣道が今日へと継承されて来ており、有効打突の条件に示された気(充実した気勢)・剣(刃筋正しく)・体(適正な姿勢)の一致や残心は、あまりにも当たり前、われわれ剣道人に受け入れられている。

このような有効打突の条件や定義が定着した背景として、竹刀が刀の代替物であるという観念のもとに継承されたということに留まらず、近世を中心に、型<sup>3)</sup>による稽古法が長く続けられたことをあげることができる。すなわち、型による稽古では、師匠と弟子が木刀などを用いて決められた

\* 筑波大学人間総合科学研究科

\*\* 久留米信愛女学院短期大学

身体運動（木刀の操作方法を含む）を行うことが今日で言う剣道であり、今日使用されている竹刀や防具が定着したと言われる 1800 年代中盤以降<sup>4)</sup>も、型において必要とされた身体的な技術や精神的なあり方などを、少なくとも考え方の上で受け継いでいるのである。

剣道に限らず全てのスポーツ競技において、より高いパフォーマンスを達成する為には、より高度な技術やより適正な心理的・生理的状态（集中力や適度なリラクゼーションなど）が必要であることに変わりはないであろうが、剣道には、技術的な要素（適正な姿勢や刃筋）や精神的な要素（充実した気勢）が、有効打突（得点）を構成する条件に含まれているという点において、他のスポーツ競技とは違った特徴ないしは独自性がある。

そしてこのような特徴や独自性は、剣道の文化性や伝統性を継承する上で欠かせないものとして定着しており、剣道の指導等においては、伝統的に百錬自得などと言われるように、競技者自身が、練習や試合において一本を取得したり失ったりといった経験を通して、感覚的に理解すべき要素として位置付けられてきた傾向が強い。

しかしながら、このような有効打突の考え方やあり方が、試合・審判法の難しさや剣道そのもののわかりづらさの要因となっているのも事実である。実際に、剣道の高段者や指導に携わっている人であっても、感覚的に有効打突について理解はしていても、改めて、なぜ打突の成功だけでは有効とならないのか、また具体的に有効打突がどのような要素によって構成されているのかといった基本的な問題についてさえ、明確に説明することは非常に困難なことである。そして、このような現実が、日本の内外を問わず、剣道の普及を妨げる要因の一つとなっていると言っても過言ではない。

このような現状と関連して、全日本剣道連盟（以下、全剣連）からも、講習会や講習会資料などを通じて、有効打突やその構成要素に関する統一見解などが提示されたりしているが、特に精神的要素やそれに関連した生理的要素については、伝統的に剣道で使用されてきた用語が多用されていると共に、十分な体系化がなされるには至っておらず、それらの資料等が十分に活用できる状況にあるとは言いがたい。従って今後は、それらの用語が意味するより具体的な内容をわかりやすい用語

に置き換えると共に、構造的に整理し、剣道指導の場面等でより実用的に使用できるようにすることが、課題の一つとなっている。

そこで本稿では、現代剣道における有効打突が、単なる打突の成功だけではなく、精神的・技術的要素などによっても構成されている意義について考察すると共に、今後客観化が望まれる、精神的要素や生理的要素について、有効打突の詳細な内容について考察を進めていく上での研究の視点を設定する。

#### 近世型稽古における修行論の基本的構造とその現代的意義

現代剣道における有効打突の考え方や技術観などは、近世の型稽古における修行論を母体として展開してきたと言っても過言ではない。ここではまず、徳川家兵法指南役として、近世剣術流派の中でも代表的な存在であった柳生家の伝書を手がかりとして、型稽古における修行論の基本的構造を整理する。次に、型稽古における修行論が、現代剣道にどのように影響しているのかといった観点から、有効打突が精神的・技術的要素などによっても構成されている意義について考察する。

まず、近世型稽古における修行論の基本的構造を理解しようとする上で注目されるのは、柳生宗矩によって、1633（寛永 9）年に著された『兵法家伝書』<sup>5)</sup>の中の「殺人刀」<sup>6)</sup>の次の一節である。

習稽古の修行、功つもりぬれば、手足身に所作はありて心になくなり、習をはなれて習にたがはず、何事もするわざ自由也。此時は、わが心いづくにありともしれず、天魔外道もわが心をうかゞひ得ざる也。此位にいたらん為の習也。ならひ得たれば、又習はなく成也。<sup>7)</sup>

ここでの“習”は技術的・精神的な様々な教えることを意味しているが、“習”を反復して練習することによって、あらゆる動作が無意識的にできるようになることの必要性が説かれている。そして、そのような反復の目的は何かというときに注目されるのが、同書における「活人剣」の次の一節である。

心はかたちなき事は、虚空のごとくなれ共、一心は此の身の主人にて、よろづのわざをする事

皆心にあり。其心うごきてはたらく事、心のする所也。心のうごかぬは空也。空のうごくは心也。空がうごひて、心となりて手足へはたらく也。・・・中略・・・人の様々のわざ、きどく、皆心のわざなれば、又天地にも此心あり。是を天地の心と云。此心がうごけば、雷電<カミイカナリツチ>風雨をおこし、時ならぬ雲の気色、炎天に、雪霰を飛ばし氷をふらしなどして、人をやましめなどする事あり。然ば、此空は天地にありては天地のあるじ、人の身にありては人の身のあるじ、舞をまへば舞のあるじ、能をすれば能のあるじ、兵法をつかへば兵法のあるじ、鉄炮をうてば鉄炮のあるじ、弓を射れば弓のあるじ、馬をのれば馬のあるじ也。此あるじに私曲あれば、馬にもものられず、弓もあたらず、鉄炮もはづるべし。此身に、よく此心が座敷、位を得て、在所にすはりぬれば、よろづの道自由也。此心を一度見付て、さとり明る事、大事也。

8)

ここではまず、直接的に実態として把握することのできない自然界の原理や摂理、法則的なものが空とされ、その空が動いて心となり、心が手足に働くと述べられている。

次に、そのような具体例として、人間の行いや自然現象、諸芸道をあげ、それらは空が個別化された心の働きによるものであり、諸芸道においては心が正しくなければ目的を達成することができず、逆に、身体の中に正しい心が適切な場所に位置するならば、全ての領域において正しい行為を行うことができるので、正しい心のあり方を見出すことが大切であると述べられている。

ここでは、心が、人間の精神的な作用を意味する場合と、空の個別相としての自然界の原理や摂理、法則的なものを意味する場合とがあることに注意する必要があるが、諸芸道を通して、自然界の原理や摂理、法則的なものを見出すことの重要性が述べられている。

これらの記述から、型稽古における修行論の基本的な構造として、段階的に、次のように整理することができるのではないだろうか。

正しい技術的・精神的なあり方を反復することによって無意識的に正しい所作が行えるようになる段階。

精神的・技術的なあり方の正当性を裏付け

る原理や摂理、法則的なものを会得する段階。会得した原理や摂理、法則的なものを応用し、全ての領域において正しい行為を行う段階。

近世の修行論については、各流派や儒学者達によってその後も様々に論じられてはいるが、単純化するならば、基本的には大きな差異はないと言えよう。そして、ここで注目したいのは、現代剣道の理念にこのような考え方が反影されていることである。

全剣連は、昭和50年に「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」とする「剣道の理念」を発表し、それは今日にも受け継がれている。このような理念は、昭和50年に突然作成されたものではなく、明治期以降も不文律のうちに受け継がれてきたものと思われ、これを型稽古における修行論と比較するならば、「剣道の理念」に記載されている剣の理法が、修行論における精神的・技術的なあり方の正当性を裏付ける原理や摂理、法則的なものと符合し、人間形成が、会得した原理や摂理、法則的なものを応用し、全ての領域において正しい行為を行うということに符合している。

このような修行論の可能性と限界性については様々な角度から研究する余地を残してはしようが、剣道がより適切な心身のあり方を通して、自然界の原理や摂理、法則的なものを認識し、さらには、そのような認識を通して人間形成を目指す運動文化であると考えるところに、有効打突の構成要素として、適正な技術や精神的なあり方などが含まれる意義があるものと考えられる。

#### 現代剣道における有効打突の基本的構造

平成15年に全剣連より出された「剣道講習会資料」<sup>9)</sup>の中で、「打突の基本的理解」<sup>10)</sup>として、次記のように図示されている。

これは、剣道における有効打突の条件(気・剣・体の一致及び残心)並びに有効打突を構成する要素について示されたものと理解される。

図中の用語の中で、全剣連より統一見解が提示されているものについて説明を加えるならば、打突部位は適切に打突すれば有効と認められる防具の部位を、打突部は適切に打突すれば有効と認められる竹刀の部分、それぞれ意味している。刃筋については、「剣道試合・審判細則」第10条<sup>11)</sup>において、「刃筋正しくとは、竹刀の打突方向と刃

筋の向きが同一方向である場合とする」という説明がなされている。残心については、平成14年に全剣連より出された「剣道試合・審判・運営要領の手引き」<sup>12)</sup>の中で、「一般的に打突後の身構えと気構えの総称である。」<sup>13)</sup>と説明がなされている。理合については特に説明がなされていないが、合理的な打突を構成する要素という程度の理解でよいものと考えられる。

これらの要素に打突直前の諸動作を若干加え、時系列に沿って構造化したものが、図2である。

図2では、有効打突を構成する要素といった観点から、気・剣・体を、精神的なあり方、竹刀操作の仕方、身体運動のあり方とした。また、気は呼吸法と気合、剣は打突部位、打突部、刃筋、強度と刃え、体は体勢、体さばきによって構成されることになる。さらに、これらの要素と関連しながら、对人的要素（呼吸、目付け、間合、打突の機会）が加わることになる。

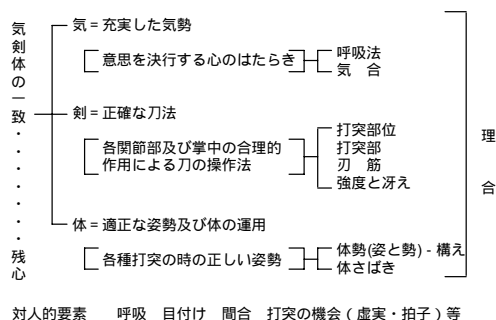


図1 打突の基本的理解

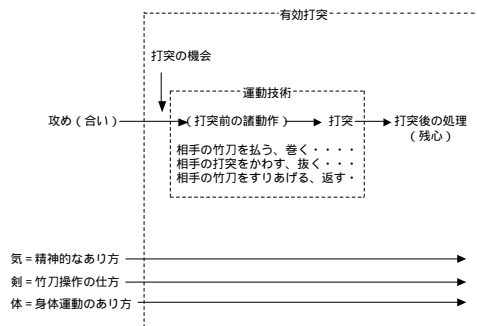


図2 剣道の有効打突の基本的構造

実際の試合などでは、相手の身構えや精神状態を崩そうとする攻めないしは攻め合いに始まり、その中から打突の機会を捉えて打突することになる。その場合、直接打突に移行する場合と、相手の竹刀を払ったりとか、相手の打突をかわしたりとかいった動作を経て打突へ移行する場合とがある。そして、打突後の処理、即ち残心へと移行する。

剣道では、“わざ”という表現がなされるが、一般に、これらの全過程を示し、しかも気・剣・体のあり方全てを含む概念として使用される傾向にあると言える。また、運動技術やスポーツ運動技術と言われる概念は、剣道では図2の身体運動のあり方や竹刀操作の仕方に相当すると言えよう。さらに、有効打突といった観点からは、打突の機会をどれだけ適切に捉えているかという時点から打突後の処理までの過程における、気・剣・体の要素を総合的に見て、有効かどうかの判定がなされている。

これらの要素の中でも、打突前の諸動作から打突にかけて、どのように竹刀を操作したり、どのように体を動かしたりすれば適切であると判断されるのかといった、剣(強度と刃え等)・体(体勢や体さばき等)に係わる要素については、測定機器の発達とも相まって客観的な理解が進められているところである。しかしながら、精神的な要素や、呼吸法、目付けなどといった生理的とも言える要素については、伝統的な言葉で若干の説明がなされている程度であり、実質的に審判員や競技者個々人の主観に委ねられた状況にある。従ってこれらの要素については、どのような観点から研究が進められるべきかといった視点を設定することから始められなくてはならない現状にあると言える。

#### 有効打突を構成する生理的・心理的要素

有効打突の構成要素として取り扱われている生理的・心理的とも呼べるような、図1に示された、気剣体の一致、残心、呼吸法、気合、呼吸、目付け、間合、打突の好機について、より詳細な研究を進めていく上での視点を設定することがここでのテーマである。

具体的には、これらの用語の意味する内容を、生理学や心理学的な分野で一般的に認知された用語によって示すことになるが、ここでは、松田氏

によって示された運動技術の基礎的な生理的・心理的諸要因<sup>13)</sup>を手がかりとして考察を進める。

松田氏は、感覚器や神経系の動きを基盤とした、知覚の速さと正確性、知覚運動の協応性(調整力)に関する要因として、下記の15項目を提示している。なお、〔 〕は筆者らによる。

- 運動技術の全体的特徴の洞察力
- 物や人と自分との距離の判断力〔間合〕
- 身体や身体の各部位の位置および動きを正確に知覚する能力
- 身体のバランスを知覚する能力
- 物や人を含めた場(状況)を知覚する速さ
- 空間関係を視覚化する能力〔間合〕
- 感覚運動の協応性
- 複雑な運動を統一する協応性〔気剣体の一致〕
- 運動を時間的に結合する協応性〔間合〕
- 腕の支配力
- 投射角度の正確性
- 感覚的リズムの正確性〔呼吸〕
- タイミングの正確性〔打突の機会〕
- 運動リズムの正確性〔呼吸〕
- 美的感覚の鋭敏さ

運動技術がより効果的に発揮されるには、ここに示された要因や体力的な要因が必要とされる。〔 〕は図1に示された要素と関連があると考えられる項目であるが、<sup>1)</sup>、<sup>2)</sup>、<sup>3)</sup>は時間的・空間的な理解や判断に関わる間合の要素、<sup>4)</sup>、<sup>5)</sup>は、相手と呼吸を合わせるなどと表現される呼吸の要素、<sup>6)</sup>は打突の機会に関わる要素にそれぞれに関連しており、剣道では、有効打突を構成する要素に含まれていると考えられる。また<sup>7)</sup>は、気剣体の一致という意味において、有効打突を構成する要素として考えることができる。

松田氏によって提示された項目と関連性が希薄であると考えられる要素としては、気=充実した氣勢[意志を執行する心のはたらき]を構成する呼吸法と気合、对人的要素に含まれる目付け、打突後の処理にかかわる残心の中の精神的要素がある。これらについて筆者らの見解を加えるならば、呼吸法に関しては、近年の生理学的な研究成果によって呼吸時に筋力がより大きく発揮されることが報告されており、打突時の呼吸を意味しているものと理解できる。また、[意志を執行する心のはたらき]という表現により、偶然に当たった打突

は有効と認めないという基本的な考えが示されており、ここでの気合は、最低限の要素として、打突の意志を意味していると考えられる。目付けに関しては、適正な姿勢とも関連し、打突時に相手を視界の中に捕らえることが必要であり、相手の視覚的認知とでも言うような要素として理解できる。残心に関しては、打突終了後も継続的に相手と相対する意志として理解できる。

以上の理解に基づき、今後、有効打突を構成する生理的・心理的要因に係わる研究を進めていく上での視点を、時系列に沿って一覧に示すならば、下記のようなになる。

- 打突に到る過程で必要とされる要素
  - 物や人と自分との距離の判断
  - 空間関係の視覚的認識
  - 運動を時間的に結合する協応性
  - 感覚的リズムの正確性
  - 運動リズムの正確性
- 打突時に必要とされる要素
  - 呼吸
  - 相手の視覚的認知
  - 打突の意志
- 打突後に必要とされる要素
  - 相手と継続的に相対する意志
  - ～を統合する要素
  - 複雑な運動を統一する協応性

おわりに

今回、近世型剣術における修行論と全剣連より出された剣道の理念を比較することにより、現代剣道において技術的・精神的要素が有効打突の構成要素に含まれることの意義について考察すると共に、全剣連より出されている『剣道講習会資料』と松田氏によって提示された運動技術の基礎的な心理的・生理的要因との比較並びに筆者らによる見解を示すことにより、今後、有効打突を構成する精神的要素やそれに関連した生理的要因に係わる研究を進めていく上での視点を設定した。松田氏によって提示された要素は多少古典的であるかもしれないが、逆に、基本的な要素について言及されており、視点の設定という観点からは、適切な対比であったのではないかと考えている。

このような研究は今までの剣道界にあっても必要性が説かれてはいたものの、主観的になりがちであるということに加え、全剣連からも必ずしも

統一的な見解が出されていないという事情もあり、剣道研究の中でも立ち遅れている分野であると言える。今回は、『剣道講習会資料』を通じて、全剣連よりある程度統一的な見解が提示された状況を踏まえ、それをどのような角度から究明していく必要があるか視点を設定した訳であるが、今後は、実験的な手法を取り入れながら、実際の打突と心理的・生理的要素との関連性などを調べながら、これらの要素をより構造的に整理していく作業を続けていきたい。

<本文註>

- 1) 財団法人全日本剣道連盟(1999): 剣道試合・審判規則, p6
- 2) 中村民雄(1985): 史料近代剣道史, 島津書房, 東京, p 238
- 3) 一般に, 何かを作成したりする時の鋳型に対して型(カタ)が, その型を元に作成された物などに対して形(かたち)が使用される。ここでは, 決められた身体運動の仕方や精神状態のあり方という意味で, 型を使用した。また, 今日行われている日本剣道形では形が使用されているが, いくつかの古流の型を元に作られたものであるという
- 意味で, 形が使用されているものと解釈することができる。
- 4) 1855(安政2)年に幕府の軍事訓練所である講武所が創設され, 翌1856年に講武所で竹刀の長さが3尺8寸以下に制定された頃には, 現代剣道とほぼ同一の道具が使用されていた。
- 5) 渡邊一郎(1972): 日本思想史体系 61 近世藝道論, 岩波書店, 東京, pp201~343
- 6) 兵法家伝書は, 新陰流の技法をまとめた「進履橋」, 技法・心法上の理論的体系を詳述した「殺人刀上」・「活人剣下」の3部構成から成っている。
- 7) 前掲書4), p311
- 8) 前掲書4), p333
- 9) 財団法人全日本剣道連盟(2003): 剣道講習会資料
- 10) 前掲書8), p4
- 11) 前掲書1), p6
- 12) 財団法人全日本剣道連盟(2004): 剣道試合・審判・運営要領の手引き
- 13) 前掲書12), p8
- 14) 松田岩雄(1967): 現代体育・スポーツ科学講座 1 現代スポーツの心理学, 日本体育社, 東京, pp85~88