

武道武術・和の 身体極意



第1部

達人の身体操作

1章

日野晃（日野武道研究所）

「胸骨操作」が導く姿勢と動き

2章

黒田鉄山（振武館黒田道場）

サムライの動きを創る「遊び稽古」

1章

正立

「胸骨操作」が別次元に導く

正しい姿勢をとれてこそ、最大限の力を発揮できる。これは、あらゆる武道に共通する大原則だが、ここに一つ悪しき「先入観」が介在している。それは、背骨自体を動かそうとしてしまうこと。脊柱起立筋や広背筋のみを使うこの操作は、「見良い姿勢」とれてるように見えて、その内実は大きな力み、偏りを生じさせてしまう。そこで日野師が目を付けたのは「胸骨」だった。「胸骨を動かす」この操作によって、身体に「一体何が起るのか。」
文◎日野晃

武道では腰が大事、丹田が大事だと言われている。もちろん、そうなのだろう。しかし、私の身体としての実感は、未だそこにはいたってはいない。だから、その事を語れない。ただ言える事は、「腰が大事」というのは、腰が弱ければ、つまり、腰が緩んでいれば、力を出すことも受け止めることも出来ない。また、力んでいれば自由に動けない。相手の動きに対応出来ない。だからどうなのか？と言うと、絶対に腰に力を入れてはいけない、ということだ。その為には、腰を意識してはいけない。腰を意識すると、力みが生まれて、結局、腰で折れてしまうし、身体全体を使つて”にはならないのである。

大事なものは背骨、だから「背骨」じゃない！

胸骨操作が重要だと考え出したのは、戦国時代の戦からである。昔日の侍達が戦国の世、甲冑に身を包み戦をしていた。しかし、その不自由な状態でど

最強の姿勢、動きの作り方は

こんなにもシンプルだった！

うやって戦をしていたのだろう、という疑問が、身体操作を考える上でのヒントだった。

甲冑は誰でも知る通り、敵の刀や槍他の武器に耐えるように作られているので、剣道の防具のように軽くはない。おまけに2キロから3キロはある兜を頭につけている。それを加えて、甲冑一式は平均で20キロ前後だという。もちろん、重いものになれば30キロ以上はゆうにある。

その重量で、静止しているだけなら、またちよつとした時間なら、動けるだろうが、生死を賭けた戦をしていたのだ。その重さに耐える身体運動とは？また、剣道の防具でも十分動きにくい、それ以上に鍔のインナーである、鎖帷子でしっかり固定されているので、不自由この上ない。にも拘らず、敵と戦わなければならない、つまり、不自由この上ない状態で、自らの武器を操作し、敵の攻撃に対処しなければなら

という二点から、昔日の侍はどういう身体操作をしていたのかを考えたのだ。そこで一つの仮説として、そういった不自由な状態で、身体操作に相当の工夫をした人、そういった人が後々達人と呼ばれる人になったのではないかと考えてみた。

つまり、全ての人が工夫をしたのではなく、ごく一部の人だけが工夫をしたと考えたのだ。

武道とは全く縁のない話だが、京都には有名な祇園や、多くの花街があり、そこには沢山の舞妓さん達がいる。ほとんどが十代の女性だ。この舞妓さん達の冬物の衣装は、だらりの帯や、履物までいれて総重量20キロを超すそうだ。まるで甲冑だ。その重装備で、お客さんと呼ばれ御茶屋から御茶屋、そしてお座敷からお座敷を、足取り軽く回るのである。舞妓さんは女性だから、男性よりも筋力は少ない。にもかかわらず、お座敷を回り舞を披露する。まさか舞妓さん達が、筋力増強ト

レーニングをしているはずはない。ということは、筋力をつけるのではなく、どれ程力みを取り除くかが勝負だということだ。もちろん、そういったことも習うのではなく、行儀に所作、舞等を通して身につけていく。当然、そこには姿勢という、骨格にとって大切な要素がある。

胸骨操作の意味の一つは、背骨の稼動にある。それは、身体全体、体重全部を使う、ということに由来する。また一つは、腕や足を胴体部分と有機的に繋ぎ、その両方から力を出すという事にある。腕は肩甲骨や肩関節を通し、足は骨盤を通して胴体と繋ぐのだ。そこに、それらを繋ぐ為の器官としての背骨があるのだ。

身体全体を統一的に使うとなれば、背骨の存在を抜きにしては考えられない。当たり前の事だが、身体構造は、背骨を通して上は頭蓋、そして腕、骨盤を通して足へと繋がっている。その中心になるのが背骨だという考え方である。

そして、「体重を使う」と言つた時、自分の身体が軟体動物のように、所在が明確でなければ、身体の部位としての重さは使えるかもしれないが、全体重ということになると無理である。また、無意識的な身体の緩みがあれば、これも全体重を使えない。当然の事だが、身体が一つの固体になつていなければ、その使える重さがまず存在しないのだ。

しかし、ここで問題になるのは、身

体を固体化するといっても、身体が緊張していれば自由性は失われる。特に足に力みがあると、身体は浮き上がった状態になり、バランスが非常に悪くなる。壁を力一杯押したら、後ろに倒れるのと同じだ。

もちろん、緊張した身体は武道云々ではなく、スポーツでも日常でも使い物にはならない。そこで必要なのが背骨だ。背骨に緩みが生じなければ、上半身はある意味で固体化される。この場合の、背骨は自在に動く軸というような役割を持つ。

そういった体重に関ること、身体全体を使う上での重要なポイントが、背骨なのだ。バレーでいう「軸」というものではない。いわば、身体の芯のようなものだと考える方が近い。

その背骨を直接コントロールしようとするれば、背中が緊張してしまう。ということ、背骨に直接作用する「胸骨」なのである。

もう一つに「胸骨と腕や足との有機的な繋がり」と挙げたのは、腕や足を使った時、それぞれが胴体と連結していれば、腕や足から力を出す事が出来る、つまり身体全体の一部としての腕であり、足である、という考え方だ。

胸骨の運動と共に、腕を動かす。単純には、胸骨を前に出した時、条件を付けなければ自然動作として、肩は後ろに動く。それに連なつて、肘を動かしていくのだ。逆に胸骨を後ろに下げると、肩は前に出る。同じように、それに連なつて肘を動かす、という事で

日野晃 武術の解答



20～30キロにも及ぶ甲冑を身に付けて戦っていた昔日の武士。正しい姿勢で真に無駄なくその重さを支え続けることができなければ、すぐにへばってしまう。

正しい姿勢は“胸骨操作”で簡単にできる！

「簡単に揺るがないようにしっかり立て」と言われれば、多くの人は足の指先に力を含め、腰を落として全身を強張らせる。しかし、実際には自分で思っているほど「しっかり」は立てていない（写真右列）。指先の力を抜き、胸骨を上げる。日野師がここで挙げた留意点は「た」だけ。これだけで格段に揺るがない姿勢となった（写真左列）。



腕と胸骨の連関を練り上げるのだ。

「体重を力として使う」ということを、色々と考えてみたのだが、結局、単純に押しているだけだった。だから、それは最初から否定した。私の小さな身体が、大きな身体を押せるはずもないからである。一番大きなヒントを得たのは、合気道養神館故塩田剛三宗家の演武からだ。

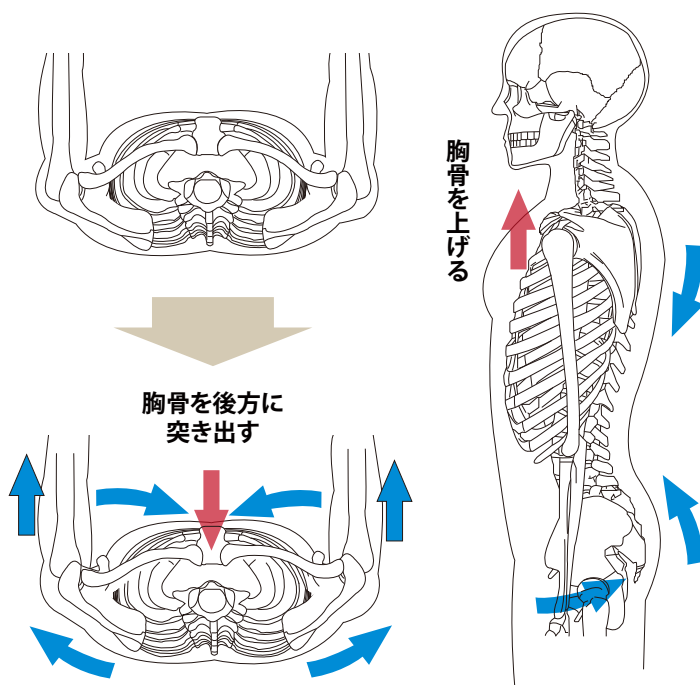
塩田宗家は身長150センチ、体重45キロ程だ。そして、何よりも重要視したのは、私が拝見した時、すでに高齢であつたということ。つまり、その高年齢でその体格、いくら腕力が強

かつたとしても、ご自身よりも相当体格の良い人を操ることなど不可能である。演武を拝見していると、逆技的痛みを受けをとる人に加えている様子はない。にも拘らず、例えば、相手の腕を握って操る、逆に宗家が胸倉を掴まれている状態なのに、宗家が片腕を相手の腕に乗せただけで相手を床にねじ伏せている。

腕力や痛みでなければ何なのか？ここに、「体重」そのものが力になっている、ということを確認したのだ。その後、宗家の姿勢を徹底的に研究した。養神館合気道としては、私が拝

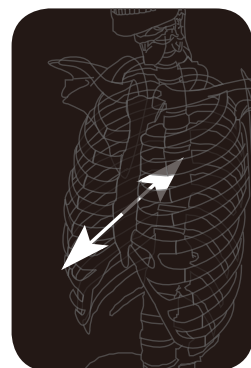
“胸骨操作”によって起こる現象

胸骨はそもそも、動かせと言われても容易には動かせない部位。それを動かそうとすることによって、他の部位が連動的に動かざるを得なくなり、結果として背骨を中心とした繋がりが生まれるのだ。これを、直接的に背骨をコントロールしようとすると、背中に緊張を生じさせてしまうことになる。



“胸骨”の基本操作①前後

腹部を緩め、肩の位置を動かさないようにして、胸骨中央を前方へ突き出す（写真01→03）。そこから胸骨を後方へ突き出していき、写真01の状態に戻る。後方へ突き出す時は、胸骨真裏の位置にあたる背中側のポイントを人に押させてもらって、そこを意識するとやりやすい。肩を動かしているだけになりやすいので、慣れないうちは人に肩を軽く持つてもらいながら行い、感覚を掴んでいくとよい。



悪姿勢の正座では、腰のあたりを力一杯押されると簡単にひっくり返されてしまうが……



胸骨を前へ突き出す操作によって、上半身の重みがしっかり股関節に載った、揺るがない姿勢となる。

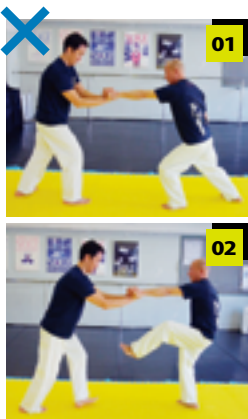
“胸骨操作”の発見

（アスリートも筋力を使っていない！）

現在の胸骨操作を発見したのは、まったくの偶然である。当時の京都の生徒から、京都でワークショップを開いて欲しい、と頼まれた。その時に受講していた一人の大学生の質問がキッカケだ。

その大学生は、武道に興味はあると言うが、それは自分の取り組むスポーツのためだった。そのスポーツは、カヌーのスラローム競技で、急流の中にある様々なポイントを通過し、タイムを競うものだ。その大学生は、競技で全日本クラスなのだが、コーチの指導どおりにしていると、タイムが落ちるばかりだという。

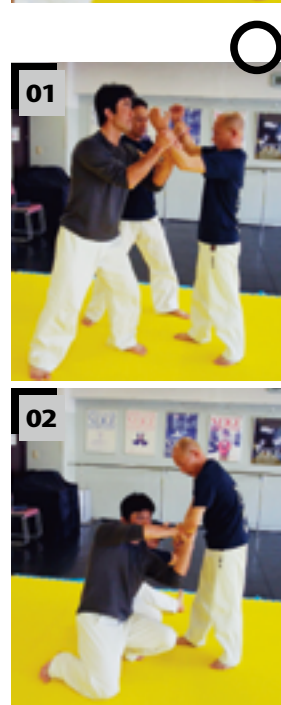
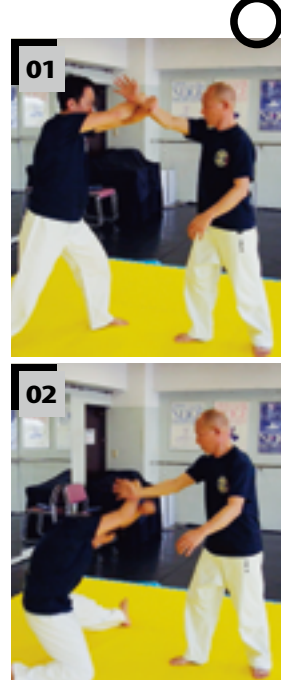
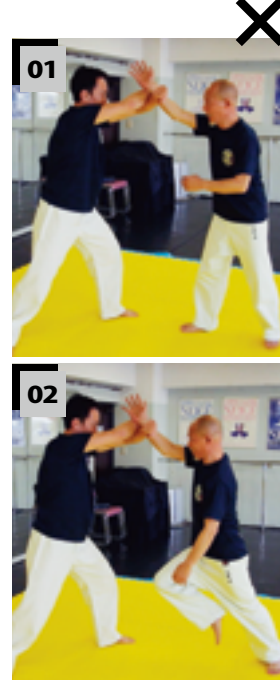
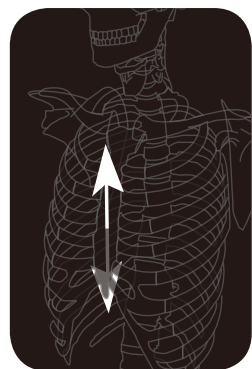
話を詳しく聞くと、急流という条件の中で、カヌーの方向を変えたり、止めたりをコントロールするために、パドルを水中で操作する。その時に、急



全身が繋がっていない状態では、いくら足の踏ん張りを強くしても、相手からの反力には揺るがされてしまう（写真右列）。

胸骨の基本操作2 上下

腰部を緩め、肩を上げないようしながら胸骨を引き上げる（写真01、02）。この時、両脇腹と腹部が上下に引張られるのを知覚す。同時に骨盤が少し後方へ出て行くが、出て行かなければ腰部が緊張している証拠。次に両肘を垂直に下ろすようにしながら胸骨を引き下げる（写真02、03）。両腕を下ろしきると、肩甲骨と肩関節がロック状態になるので、そこからさらに肘を下ろす（写真03、04）。ロック状態からは、腹部が緩んでいないと引き下ろせない。武術頻出する「腕の上げ下ろし」動作も「胸骨操作」によって手だけでない、繋がった全身からの力となる。



腕で力み、さらに倒れこむようにして体重をかけているつもりでもそれほど大きな力にはならないが（写真右列）、胸骨の引き下げによって相手を屈ませてしまうほどの力が生まれる（写真左列）。

二人にしっかりと片腕ずつをホールドされた状態。腕だけの力では自分の体が浮いてしまうほどの力を使っても相手を崩すことは出来ないが（写真右列）、胸骨の引き下げによれば「全身」からの力が、自らは崩れず相手を崩す結果を生む。

胸骨の基本操作3 捻転

カヌーのスラローム競技攻略のヒントとなった動き。両肘の動きは常に同時で、胸骨を中心に横8の字をイメージして捻転させる。腹、脇腹、背中が順にストレッチされていき、その中の「繋がり」を知覚しながら行う。肘を意識することもポイントで、伸ばした手先をもつてこれを行つてストレッチが不十分になりやすい。



棒を介した力の伝達。腕力をもっていくら力んだ所で相手は崩せないが、胸骨を中心とした捻転運動はすなわち「全身力」。道具にまで力を伝えられるかどうかという問題の重要性はスポーツも武術も同じ。

流に打ち勝つ力が必要で、それが弱いからコントロール出来ない。であれば、筋力強化しか方法はない、ということ。単純な筋力強化がトレーニングの主軸になっているとのことだった。話だけを聞くと、スラローム競技を全く知らない私にとっては、コーチの指導はもつともだと思った。しかし、大学生は経験から、この方法は間違っていると判断した。それから、「腕力ではない」を掲げる武道や武術、大学の運動研究室、色々ある身体操作のワークショップに参加したが、当人の思うような結果が出なかったそう。それで、私のワークショップも半信半疑で、期待することなく友人の薦めから参加したという。

しかし、私は全くスラローム競技なるものを知らない。そこで大学生に、世界一の選手のビデオでもあれば見せて欲しい、と頼んだ。後日、スラローム世界一の選手のビデオが送られて来たので、何度も繰り返し見ると、世界一の選手はコーチの言うような筋力操作ではないことが分かった。私なりに、それを解決する糸口を発見した。しかし、門外漢ゆえ絶対とは言えないので、大学生を道場に呼び、一週間の合宿をすることにしたのである。

ビデオを解析した内容を彼に伝えると、「実は先生は、スラロームをやったことがあるんじゃないですか」と本気で疑われた。私の、パドリングと水との関係性の解析が、スラローム競技者でなければ、そして競技を知らなければ分らないことだったという。そのように私の解析から信頼し、大学生が合宿することに大賛成したのだ。

結果、6ヵ月後に驚くほどタイムが上がり、非公公式だが日本記録にも並ぶタイムが出たのである。このスラローム競技の分析が、現在の胸骨操作とストレッチの重要性への発見へと繋がった。つまり、コーチの指導する筋力増強でタイムを上げるのではなく、身体操作でタイムを上げたということだ。

当時の私の胸骨操作は、胸骨の前後運動と「突き」との関係だけしか頭になかった。ところが、このパドリングを解析した結果、パドリングは胸骨の中心を基点とした8の字運動が適していると発見、そこに胸骨から肩口へのストレッチを加えたものを指導したのである。

その胸骨の8の字運動と、胸骨からのストレッチが現在の胸骨操作の基本になるものと熟成させたのである。

また、このパドリングという道具の扱いが、刀や棒そして杖の先端から力を出す事の発見に繋がった。それは、カヌーのパドリングでは、パドルを急流に抵抗するように差込むことで、方向を変えたり停止させたりする。したがって、パドルの先端から力が出なければ、急流に押されてしまうのだ。したがって、パドルの先端から力が出るというのは、スラローム競技においては絶対に必要な要素なのである。

もちろん、それは武道における刀や棒そして杖も同じである。いくら素早

ストレッチで全身の繋がりを強化する

力まずに、背を伸ばす方向に全身をストレッチ。筋肉は緩んで圧縮されている状態では繋がっていないが、伸ばしてやる事によって繋がりが、強い状態になる。「強さは力みによって生まれるもの」という先入観があるこの強さはなかなかイメージできないが、左掲写真01、02のように手足のみを持って持ち上げても、女性でもその形が維持されるほどに強い状態にある。



くそれらを扱えても、そのものから力が出なければ跳ね返されてしまう。その疑問を常に持っていたのだが、それはこのスラローム競技の大学生の質問によって解消されたのである。

糸東流空手をやっていた頃、先生が私のコンサートを聴きにきてくれたことがある。終演後先生が「日野君、肘が上手に動いていたね。空手も同じ様に使ったら良いんだよ」とおっしゃった。もちろん、常々先生は「肘」の重要性を説いてくれていた。しかし、具体的には分からなかった。それが「ドラムと同じ」という言葉で、直観的に

気付いたのだ。先生のその言葉が、空手の腕の動きを究明するヒントだった。もちろん、当時はただただスピードや単純な威力を求めてなのだが。

肘が前方に伸びることで、肩甲骨が前に動く。少し腕が長くなった感じになる。両手同時にそれをする、胸骨が真後ろに下がったようになる。そういつたところから、その中心にある胸骨に着目し始めたのだ。

また、空手の準備運動的なものに、腕回しというのがあった。それは肩の力を抜き、腕に力が入らないようにするものだ。これを繰り返している時、

ふと、その原動力を胸骨にしたらどうだろう、と考えてみた。それは、先ほどの肘が前方に伸びることで、肩甲骨が前に行く。それは結果論的に胸骨を真後ろに下げた形になる。そんなところから、胸骨を使つての腕回しということになったのである。しかし、現在のそのような胸骨操作ではない。もう少し粗雑で、原動力とはいっても明確なものではなかった。

しかし、こういった肘の探求があったから、胸骨操作と繋がったのだ。身体操作全体の核を握るのが、胸骨操作だと仮説を立てたのは、空手を辞

めてからである。伊藤一刀斎や宮本武蔵の逸話や『五輪書』を实体としてどういうことなのか、という探求を本格的に始めてからだ。しかし、探求といつても取り付く島もない。そこで手っ取り早いのが、冒頭の「戦国時代の戦」を考えることだと思つたのだ。

緩んだままでは、繋がってない！

胸骨を引き上げると、骨盤と胸骨の間が広がる。それは腹部がストレッチされた状態であり、骨盤（下半身）が

日頃の悪い姿勢で圧縮されていた筋肉（緩みの元）が解放され、自由になるということになる。そのことで、足裏に自分の体重がしっかり落ちていくのを実感できるはずだ。もちろん、その時、足全体や足裏に力みがあつてはいけない。そうすると、体重は足裏にしっかり乗った状態でありながら、身体には全く緊張がない。

であるから、腕や足から（繋がつて

いるという条件の下）力が発揮されるということである。

結果、背骨の重要性、胸骨の重要性、更にはストレッチの重要性に気付いていったのだ。その事が、腕や足、そして身体そのもののからの力を発揮させるのである。胸部とその裏の背中、さらに二の腕の下部から肘。胸骨の引き上げで骨盤部とのストレッチ。脇の下から体側のストレッチ、そこに繋がる股

関節とのストレッチ。という身体部位と胸骨部との連結に用いる様々なストレッチが、複合的に使用できることで、身体そのものの、体重が力になる、という発見になった。

さて、再び甲冑と胸骨操作だが、甲冑そのままで動くと考えるのではなく、甲冑という殻の中で動かせる部位は、と考えた時、胸骨しか浮かんで来なかったのだ。そこで逆算的に、胸骨

操作からの展開を当てはめていったのである。剣や刀の引き上げ、打ち切り、投げ、突きを考えた時、その核になるのが、胸骨操作だ。そこには、先ほどのストレッチ効果も含まれる。また、頭に2キロ3キロの冑ということを考えると、姿勢が悪ければ、身体の色々な部位に負担がかかる。それは骨で保たす必要がある。といったところからの胸骨操作なのである。

頭に重いものを乗せるというのは、冑に限らず、物を運ぶ時にも、日常的に使っている人達は今もいる。その場合、2キロ3キロというレベルではなく、10倍の20キロにも及ぶ荷物も頭に乗せて運ぶ。そういった人達の姿勢は、決して力みの入ったものではなく、極々自然に軽々と行われている。もちろん、地表から垂直の美しい姿勢だ。当然、頭の重みは直接足裏に伝わっているものと思われる。だから、「軽い」のだ。

舞妓さんしかり、必要に迫られている人というのは、大仰な技術によらずとも、ほんのささいな事の中で最大限の能力を発揮する術を、実に自然に体得していつているものなのだ。

甲冑の中で動かせる程度の事で、人間の身体は激変する。今の自分の能力を遮つてしまつていくものは何なのだろう……そんな気がしてこないだろうか。■

繋がりの為せる奇跡

姿勢で一番大事なのは「鉛直に立っていること」ではなく「全身が繋がっていること」。繋がった強い状態に身体があれば、写真のような悪姿勢でもつぶされずに持ち堪える（写真01）どころか、軽々と返す事が出来る（写真02、03）。



前員の例で、片足で持ち堪えさせた日野師だが、今度はもう片足も踵まわして2人がかりで引き崩されようという絶望的なシチュエーション。しかその片足であつたと転がしてしまつた。腕や脚が胴体と有機的に繋がれば、持ち堪えるのも、転がすのも、脚だけの力ではなく「全身」力。

2章

サムライの動きを創る、 遊び稽古の実際



「見えない動き」を
追究する、振武館の
最新実践稽古とは!?

この上なく精緻、「奇跡」のような体捌きが求められる古流武術。その体得までの道程は、必然的に長く険しいものにならざるを得ない。ところがこの時代になって、極めて画期的な修練法が、黒田鉄山師範によって提起され、現在の振武館で指導されている。それが「遊び稽古」だ。

本章では「遊び稽古」の実法をご紹介するとともに、その先に目指されるもの、すなわち振武館武術の核心を浮き彫りにする。

取材・文◎本誌編集部

サムライは「神速」を得て、自らの動きを消す事に成功した。その速度は、現代人が想像するような、筋力増強を前提とするスポーツ理論とはまったく質を異にしている。

この動きを裏付ける要素を、黒田師範は明確に「理論」として定義している。

1 順体法

全身を一つにして動く。

2 無足の法

地を蹴らず、足の力でなく倒れる力を利用して動く。

3 浮身

居合の極意。座構えから発動する浮いた状態。足で踏ん張らない。

4 直線の動き

相手の力とのぶつかりのない、最短の動き。かならずしも見かけ上の直線（真っ直ぐ）を意味しない。

5 一調子の動き

一機にすべてが同時に働き、動作が節なく完結する。反動を用いない。

これらを満たして、初めてその動き

は消える。それを型稽古を繰り返す中で掴んでゆくのだが、当然ながら実に至難の業。言葉だけでは意味すら理解できないものもある。

「真っ直ぐ刀を振れますか？」と聞かれた時に、そこではたと考える人の方が少ないですね。定規を当てたような軌線ならば真っ直ぐかという、そういう事じゃない。「真っ直ぐ歩け」と言われて、床に引いた直線の上をなぞって歩けばいいか。いくらそうやって歩いても、左右に重心を移しながら歩いてたら、斬られてしまいますよ、とそういう次元の話です。そこがわかってきて、初めて稽古が変わってくるんです」

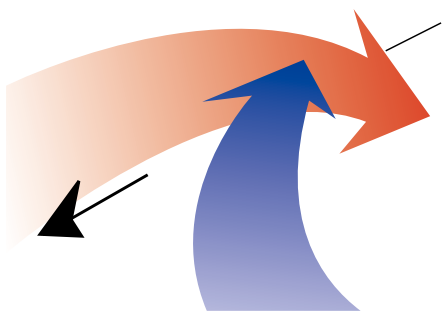
と黒田師範は語る。

「昔から『極意とは縮れ髪のごとくして、結う（言う）に結われず、解く（説く）に解かれず』という術歌があります。そういうものなんです。それを私は理論だと言ひ、やってみるんです。『型は理論』っていうのは私の独創です。これ以上は解きほぐしようがないんじゃないかっていう、自負心があります」

理論として抽出されなかつたら、型に秘められた極意を見出だせる者など、ほんの一握りに限られるだろう。さらに秀逸なるは、本章で紹介する「遊び稽古」だ。



「今は無意識のうちに動くようになり



「直線の動き」とは、必ずしも形状的な「真っ直ぐ」の事ではなく、相手の力との「ぶつかり」のない「最短」を意味する。力で動こうとすれば「ぶつかり」が生じる。よって「力の絶対否定」があらゆる動きの前提となるのだ。

さて、それをいかに会得するかだが

以下、先にあげた理論を項目として追いつながら「遊び稽古」の実際をご紹介してゆこう。まずは順体法だ。

「順体」というのは、たとえばパントマイムなんです。あたかも「壁」があるかのように見える技術があるでしょう。順体は全身を一つの固まりのように動かす事なんです。固まっているんじゃないんですよ。固まっているかのごとく、全身の筋肉を働かせている状態なんです。そういう細やかな筋肉の働きは、意識しても出てこない。だから順体というのは、基本だけ極意なんです」

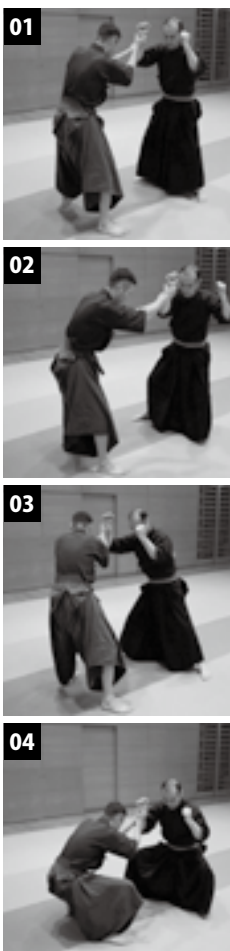
順体法

全身を一つにして動く

されど、かためるなけれ

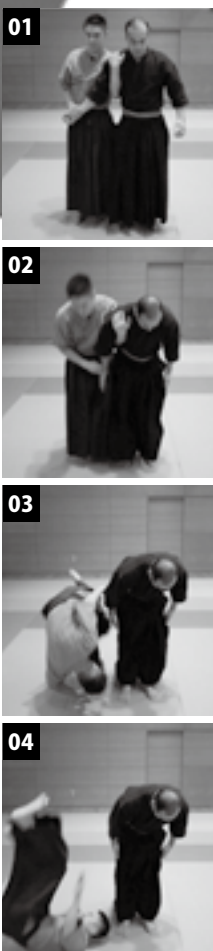
上体を固め上下左右に動く

顔高に構えた手を掴ませ、そのまま上下左右に動けるか？ 全身一塊の「順体」で行えば、いきなり相手の腰から持つていく動きとなる。普通は右へ持つて行こうと思えば左足、左へなら右足を蹴うてしまいが、それでは「ぶつかり」が生じてしまつて駄目（その場合、相手は足に力を感じ、たやすく踏ん張れる感覚となる）。ぶつかりが生じるか否か？ 受は足に取の力を感じるか否か（たやすく踏ん張れるか、受はいきなり腰を崩される感じがするか否か、が焦点となる。相手の肉体そのものでなく、その抽象化された中心点、一点を崩すこと、斬ることに集中すべきである。



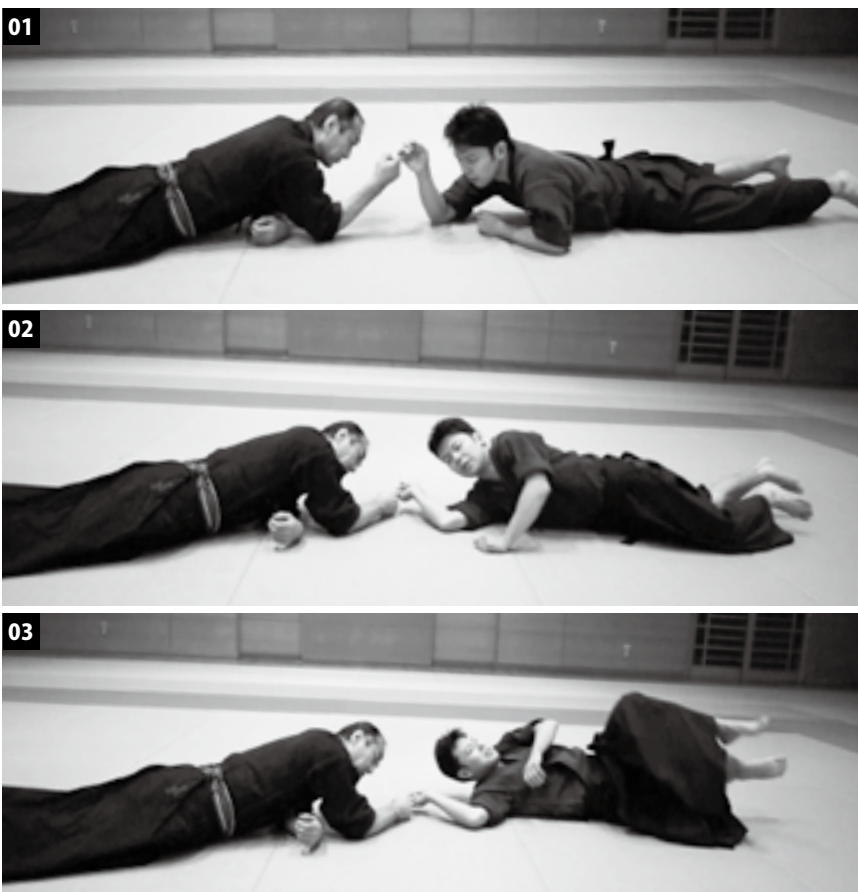
お辞儀で相手を崩す

受（写真左）は直立姿勢の取の右腕を確保。右手は取の右首をとり、その首を右腰につける。左手は取の右肩を前から押さえる。腰で折らずに股関節で動く事。上体を直立不動の順体で動く事。お辞儀の際に脚力や蹴りを使わぬ点に注意する事。



腕相撲

腹這いの体勢で順体の腕相撲。最初は掌で行うが、「ガでない」事が体得されれば、「指一本でも同じ」となる。構えを厳しく保持しつつ体を起こす事。危ういからと指に部分的な力を入れると逆に壊れてしまうので注意。

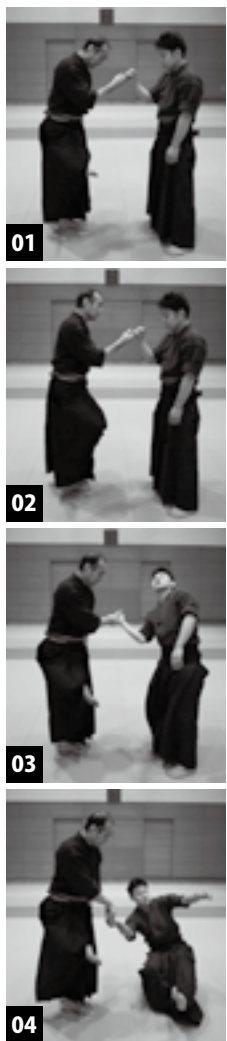


無足の法

けらず、ふんばらず、
足を使わずうごくべし

片足立ちで腕相撲

立った状態、指一本を掴ませる腕相撲。順体が基本となる身体操作からはずれると自分の力で体が崩れる。踏ん張れないという状況を深く認識する事。



体の入れ替わり（左右の足を入れ替える）

取（写真左）は半身。受はその前脚部の上下部分を左右手で把持。前脛骨筋および足首（前側の筋、腿の動きを受に伝えない事（普通は右足を寄せようとした時点でヒクヒク動いてしまつ。）

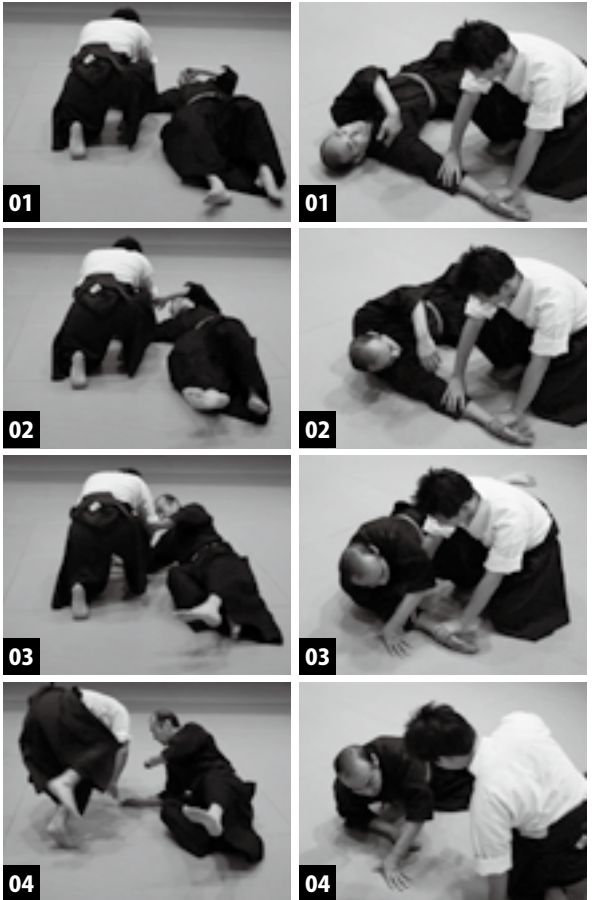


足払い

受（写真左）は両足を並行立ち。取りはその足を払う（左右交互）。片足に重心移動してから払いの足を動かさない事。重心移動すれば軽く払えない。



足側から見たところ



一調子の起き上がり（仰臥位の腕の引き抜き）

取（写真左）は仰臥位で受に手首肘を押さえられた状態。そこから、一調子に起き上がる。起き上がり腕の引き抜きは同時に完了する事。眼に見える足の蹴り、反動は使わない事。（足側から見ると、起き上がる瞬間には両足が浮いている事がわかる。この体動は「無足の法」でもあり、同時に「順体法」にもなっている。）

浮身

地をけらずして
身を浮かす
これ、居合の道の
極意なり

正座から一文字腰へ変化

受（写真右）は取の右手を軽く挟む。取は足で床を蹴らずに浮身を掛け左足を立てる。ついで、一文字腰へ変化して立ち上がる。取の動作の間、右手の動揺を受に伝えない事。力を使うと失敗に終わる（受に感知される）。取は受の動きが感知できた手を捻るなどの制御反応をしてよい。普通は、重心移動してクツと後ろ足の膝を踏ん張って足を出す、という事をやってしまうが、ここでは通常の立ち上がる筋肉をまったく使わない。重心が前に倒れて、戻った時には一文字腰に立ってしまっている。居合の座構えからの浮身を片足ずつ行っているものであり、「通常の立つ動き」を排除するための稽古。



浮身（受の右肩へ手を添える）

双方向い合つて正座。取（写真左）は右足を踏み出す時に両手を受の右肩へ添える。受はその動きが感知できたら肩を躲す（取をよく観る事）。蹴りや分散した動きを排し、気配を消し、両手の動きを消す事。（左足に重心が移った時には終わっている。移つてそれを軸足にして、という動きではない。足を使わない事）



直線に動く

『真の直線』とは
何をも障りとせぬ
最短最速のみち

腕の引き抜き

受(写真左)は取の右腕を確保(肘極めの形)。取は腕の引き抜き運動時の筋肉の使い方を交換させる事(背部の筋肉から動かし始めない事。肩を上へ動かさない事。腕を消す事。受は真つ直ぐスッポ抜かれる感覚を受ける。それは『真の直線』だから。



留め突き

受(写真左)は取の腰元位置にある右手を把持。取はその右手をそのまま斜め上に向けて真つ直ぐ突き上げる。ぶつかりが生じていれば、容易に留められてしまう。



前後素振り(切先の变化)

受(右列写真右、同左列左)は取の切先を指先で軽く把持。取は静かに前後素振りを行う(動けるか否か)。体を回さないという事。太刀の変化は一調子である事が重要となる。



袈裟斬り(左右)

取(写真右)は受に対して正面一文字腰で高く袈裟斬りに構える。受はその両手首を把持。取はその位置から斬り落とす。高い構えのため刃筋が表現されにくい事を知る事。腰は絶対に斬る方向へ捻らない事。物を振る運動とは相反した動きである事を知る。



一調子に動く

反動なく、すべては一機に動く
ゆえに土の動きは、
止められない

切先の働きの有無

受(写真左)は腰前横一文字に太刀を構える。取は太刀を少し浮かした状態から打つ。打突の強弱には関係なく、打ちが腰の中心に到達しているか否かを見る。打ちが手や腕に響くだけでは不可。



手首肘肩三点同時に動かす

取は腕を水平に構える。受はその手首と肘を把持。三つの関節が同時に働いて滑らかな曲線運動を行う事ができるか否か。個々の動きでは、受の力とぶつかって止められてしまう。



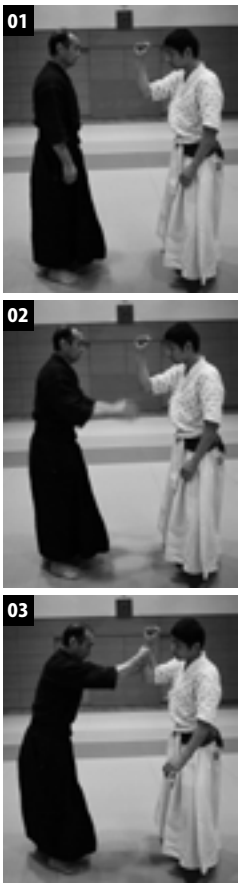
実手三本目の崩し

取(写真右)は腰で上体を折らぬ事。順体ゆえ股関節で屈曲する事。力は絶対否定の事。

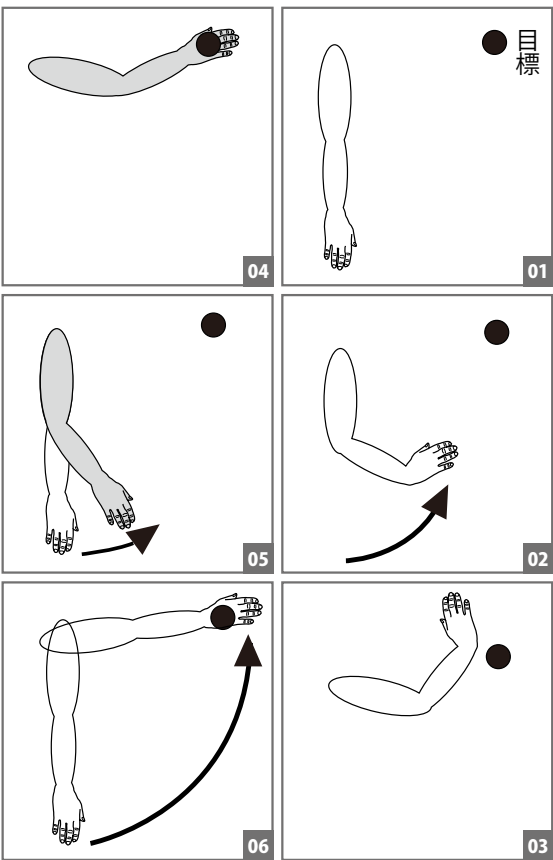


『最大最小理論』 『等速度運動』に 象徴されるもの

顔前に立てて構えてもらった腕を察知されないように掴む。驚くべきことに、黒田師範が行つと、速くてもゆっくりな動きでも、同じように相手は反応できない。



手先から掴みにいく動きの模式図。動き始め、図02の状態の腕を最終的な上腕の角度（図04）に合わせてみると、目標を行き過ぎるまでに動かしてしまっている事がわかる（図03）。つまり、無駄な動きが混入している。



黒田師範の最終的な腕の状態（図04）を最初の状態の上腕角度に合わせてみると、前腕の動きはごくわずかである事がわかる（図05）。細かな稼働を大量に集積させて、『最小』の動きを実現している。

局所のみ、例えば肩関節だけの動きで済まそうとすると、大きな円弧の動きになる。『直線』の対極にある、非常に見えやすい動き。

上掲写真は、15頁にも登場した、立てて構えた相手の腕を、察知されずに掴むという『遊び稽古』。

ここで求められるのは最速、最短、すなわち最小の動き。しかしその最小の動きを生んでいるのは、小手先、部分ではなく『全部』を動かす事なのだ。

これは『最大最小理論』といい、本章『遊び稽古』の項目立てとしてはあげなかったが、振武館武術の根幹を為す理論だ。

『全部』が動かなければ、「神速」は得られない。しかし、肩も、肘も、手首も……、などと順に意識を配そうとしても到底かなわない。意識だけでは追いきれない。そこに難しさがある。

なお、この「腕掴み」、黒田師範が行うと、必ずしも速い動作で行わなくとも、相手は反応できない。

それは、結果として生まれているのが「見えない直線の動き」であるから。直線を真つ直ぐに向けられたら「点」となつてもはや認識できなくなるように、動き自体が見えなくなる。ゆつくりなのに掴まれてしまう様は横から見ていると不思議で仕方がないが、当事者になつてみるとわかる。『点』である以上、スピードは問題ではないのだ。鉄山師範の祖父、黒田泰治師は「間違つた動きをいくら速くしても駄目だ」と説き、ゆつくりとした動きの稽古を徹底的に積ませたという。正しければ速い、それが「神速」なのだ。ゆつくり為されてみるとよくわかる事が一つある。それは、途中はおろか、

最初にも最後にも、まったく『節目』が感じられないという事。筋力の加速によつて、動きの中でスピードアップされていく多くの運動と異なり、極論的に言えば、動いている事すら気付けないような質の動きだ。これもまた振武館武術の根幹の一つ『等速度運動』だ。本章でご紹介した『遊び稽古』のすべては例外なく、この『最大最小理論』『等速度運動』双方によつている。

なぜ『最大』が『最小』を生むのか？なぜ無加速の『等速度』が見えないのか？これは言葉の上だけでみれば大いなる矛盾とも言えるだろう。しかしそれこそが振武館武術を象徴しているようにも思える。矛盾の中だからこそ、人知を越えた「神速」に至れたのだ。

ところで、『等速度運動』のためには「一調子」である必要がある。同じく「一調子」を実現するためには『等速度運動』である必要がある。これらは不可分の存在なのだ。

本章、テーマを見やすくするために便宜的に分類したが、実はここでご紹介した『遊び稽古』は、すべての前提理論を同時にクリアしなければ、何一つ出来はしないのだと黒田師範は語る。「どれかを身に付けて、それがすぐに何かの役に立つ、というものでもないんです。もつと地道な事を積み重ねていつて、その遥か先なんですよ、求めるものは」

人知を越えた見えない動き。それは黒田師範によつて体現され、その手によりようやく解体された所なのだ。■