

## プロローグ

### 私が八十歳の剣士に負けた理由

人生に引退が無いように、武道には引退がありません。武道家は生涯現役。私が三十余年修行してきた剣道の世界では、六十〜七十代はおろか、八十代、九十代のベテラン剣士が日々鍛錬を続けています。なかでも八段以上の範士は、文字通り鬼のような強さです。

現在、剣道七段の私もさまざまな道場に稽古に出向き、八段の先生に稽古をつけてもらっているのですが、つい先日も八十歳の先生に一方的に打たれました。

相手の正面に立ち、呼吸を整え、自然体で構える。相手が年配だからといって手加減することも、その反対に気後れすることもあります。私が普段稽古をつけている十代、二十代の学生を相手にする時と同じ気構えです。

ですが、「あっ」と思った時には、もう打たれていました。油断大敵、すぐに気を取り直し

て再び構えます。眼の前の老剣士は、静かな息で立っています。面の奥にのぞく眼光は穏やかで、いつでも打ち込めそうな気がします。しかし、いざ打とうとすると、どこにも隙が見当たりません。「なんでや……なんで?」。戸惑いが生まれ、焦りが生じ、そこを「めん!」と打たれます。

何とか打ってやろうと、こちらも必死になりますが、その都度パツ、パツと動きを押さえられます。相手の動きに無駄は無く、すべてこちらの隙を引き出す動きとなっています。こうなると、後は同じことの繰り返しです。「面、面!」。もう為す術もなく打たれるばかりです。

私が学生と対峙する時、経験の浅い彼らの動きがよく見えるように、あの老剣士の眼には、私の隙や心の揺れが、一点の曇りもなく映っていたのでしょうか?

### 引退の無い世界へ

年齢と共に体力は衰えていきます。私も十代で剣道を始めてから五十代になる現在まで、日々の鍛錬を怠ることなく続けてきていますが、ふとした拍子に体の不調や力の衰えに気づくことが増えてきました。

竹刀を振り上げようとした時、腕に強い痛みを感じて、肩を上げられなくなっていたり。

趣味の登山で山を下りた後、以前は感じなかった痛みを、膝やふくらはぎに感じるようになったり。

剣道の稽古でも、十代、二十代の学生の動きを見ると、速いし元気があるなど感心します。生理学的な反射神経や代謝能力、そこから生まれる瞬発力や回復力では、彼らにもう敵わないでしょう。

それでも負けることはありません。面と胴をつけ、小手をはめ、竹刀を手にして向き合えば。私が特任コーチを務めていた関西大学の剣道部は、伝統のある強豪チームで、スポーツ推薦で入学してきた優秀な学生も多数在籍しています。子どもの頃から剣道を続けてきている彼らは、若さゆえのパワーやスピードに加え、技術的にもすぐれ、試合慣れもしています。

しかし武道の世界はそれだけでは勝てません。彼らに稽古をつける時、私はあえて打たせまです。打たせておいて、そこに必ず生まれる隙を見つけ、逃すことなく打ち込みます。後から振り下ろしたはずの私の剣が、なぜか先に当たります。

もちろん彼らにも、テクニクも意地もありますから、フェイントを仕掛けてきたり、渾身の一撃を繰り出してくることもあります。若さゆえの瞬発力も体力もありますから、決してイージーな攻撃ではありません。

それでも「武道の技術」を知っていれば、相手の動きの起こりを捉え、ほぼすべての技を見切ることができるのです。どんなに速い動きでも、来るとわかっていられるものは恐るるに足りません。スタートする前に止めるなり、スタート地点の軌道から外れておけば、当たることは決してないのです。

これは剣豪小説や映画のなかの話ではありません。剣道の道場で日常的に見られる光景であり、伝統的な武道の世界ではごく当たり前のことなのです。

### 武道で限界を突破する

歳と共に体は弱くなる。その代わり心が強くなっていく。これは武道の常識のひとつで、昔から何人もの大先生が言ってきたことです。言葉だけ聞くと抽象的な理念にも聞こえますが、先ほどお話しした老剣士のエピソードのように、剣道では実際に他者と対面し、激しい技の攻防を通じて、その理念を実証しています。机上の空論ではない、眼の前にある事実なのです。

日々の鍛錬を積み重ねることで、体力の限界を超え、年齢の壁を越える。そして昨日の自分を超えていく。日本の武道は、世界的に見ても稀有な身体文化、精神文化であり、人生百年時代といわれる現代に、必須の実践哲学でもあります。

私はニュージーランドで生まれ育ち、十七歳の時に留学先の日本で剣道と出会いました。そこから武道の魅力に取り憑かれ、追求を続けていくうちに、気づけば人生の半分以上の時間を日本で過ごしていました。

この三十余年で、武道を取り巻く状況は大きく変わりました。海外ではヨーロッパを中心に、武道人口は年々増加の傾向にあり、言葉や文化、宗教の違いを超えて広く普及しています。その一方で、日本では少子高齢化の影響もあり、武道人口は減少の一途をたどっています。武道の本場である日本の人たちに、もっと武道の魅力を知ってもらいたい。武道は決して懐古趣味ではなく、いたずらにナシヨナリズムを煽るものでもありません。

私もいまだ修行の身ではありますが、半生をかけて得た知見を基に、人生に立ちほだかるさまざまな限界を突破する「身体と心の作法」についてお話ししていきたいと思っています。

私が八十歳の剣士に負けた理由

引退の無い世界へ

武道で限界を突破する

## 第一章 限界突破の作法

若さと才能だけではたどり着けない領域

勝つためにルールぎりぎりをつく

越えられない年齢の壁

技術の質が変われば生涯を通じて成長できる

剣道やめたい、日本やめたい

地獄の掛かり稽古

十七歳の限界突破

苦しい剣道から解放されたと思ったら……

基本は常に戻る場所

基本を究めるのは難しい

上達の初期段階は長所をひたすら伸ばす

円環を成す「守破離」

「守」のなかにある主体性

仲間と鍛錬して壁を破る

風景がガラリと変わる段階

コンフォートゾーンから抜け出す

小さな課題と目標を常に設定する

気づいたことをノートに整理する

動画に撮って進捗を確認する

よいモデルを見つけて真似る

三年かけてよい師を探せ

デジタル世代の指導から学んだある工夫

殻を破る多様性のなかでの学び

見えないところで努力できるか  
花は必ず咲く

## 第二章 身体の整え方

真剣勝負から生まれた「無心」「捨身」「残心」  
気剣体一致のワーク  
構えとは不自然なもの  
五十三歳で姿勢を正される  
動きの鍵を握る発声と呼吸  
ケガを防ぐためのトレーニング  
山登りで足腰のバランスを鍛える  
武道三十数段の理由  
クロストレーニングは能力を拡大する  
力が抜ければ飛躍する

ケガした時の工夫

日常のなかにも上達の鍵はある

## 第三章 心の整え方

密度の高い非言語的コミュニケーションのやりとり  
間合のなかで勝負は決まる  
剣先の触れ合いで相手がわかる  
「捨身」が限界を超える  
ストレスは心の弾力性を鍛える  
ストレスの質的変換をはかる  
相手を深く理解する「対面力」を培う  
己を知ることでも自分も他人も受け入れる  
怒りの感情への対処法  
「ナウ！」のひと言で無心の境地になる

勝負を前にした準備の作法  
時代に即して慣習を見直す  
指導者に求められる、身を捧げる覚悟

## 第四章 勝負の実践哲学

勝敗を超える品格

完璧な一本

負けと変わらない「勝利」

「打って反省、打たれて感謝」

結果よりプロセスが大事

負けたら終わりの真剣勝負に品格は必要か

勝敗の価値観を逆転する

「残心の哲学」が問うもの

本能より強い力を秘めた残心

無名の達人

本物の技術を身に付ける道

筋肉で打つな、骨で打て

笑うことで力が抜ける

木鶏になるために

一本取られたのに心が震える

フローに入る時

リズムの切れ目が「隙」になる

八段の壁

勝ち方は自分で決めない

「究極の一本」をめざして

## 第五章 人間の壁を越えて

誤解される『葉隠』

武道は文化の壁を越える

武道は宗教を超える

武道人口減少の背景にある問題

障がい者と高齢者にも武道を

縮まる世界との差

エピソード グ マルチカルチャーだから見えること

---

211

構成／高山リヨウ

編集協力／高木真明

図版作成／長島拓也（長島デザインオフィス）

扉デザイン、図版調整／MOTHER

写真真撮影／野辺竜馬