宮古島市で稽古を重ねる子どもたち。中央右寄りに座っているのが長濱光雄会長(写真提供・宮古郡剣道連盟)

沖縄の離島で4年連続六段誕生 積み重ねてきた審査対策稽古

沖縄本島からさらに300㎞西に位置する宮古島で、六段合格者が4年続けて誕生している。技量を上げたくてもなかなか遠くへ出向くことが難しい環境のなか、好結果を生み出している一つの要因に、毎週実施される〝研究会〟がある。この取り組みを始めた理由とその内容について、六段合格の先陣を切った長濱光雄会長に聞いた。

先島諸島の中にある宮古島は、沖縄本島からさらに南西に大きく離れたところにあり、沖縄本島と台湾のほぼ中間地点に位置する。人口は、宮古島市に5400人、隣にある多良間島(多良間村)が1000人で、剣道人口は100人ほど(一般40人、少年少女60人)。宮古島内での稽古は平日の夜に3回あり、1時間が少年対象の稽古、一般同志による稽古が30分行なわれている。

沖縄本島でも本州から離れているが、宮古島ともなればさらにそこから距離がある。近年はインターネットの発達等によってさまざまな情報を入手することができるものの、剣道の技量を伸ばすには、やはり強い人と直接剣を交えることがいちばんであろう。それが困難なのが離島の大きな課題である。

そんな課題を乗り越えるべく、平成25年に宮古郡剣道連盟会長に就任した長濱光雄氏が始めたのが、日曜日に実施する剣道研究会である。ここで、昇段審査のための模擬審査をくり返し、課題をあぶり出していったのである。

研究会で実施される主な内容は以下のとおり。

・基本技(一本の技)、出ばな技、応じ技の修練。

・審査立合稽古(1分間)

この立合のなかでとくに重点を置いているのが、

①有効打突(要件、要素等)の確認。

②攻めて引き出す。

③気の充実。

である。

「1回立合をするたびに右の内容をチェックし、本人に自覚させるようにしています。とくに一本とは何なのかをハッキリと説明することによって、受審者がそれを自覚してくれれば審査に通るのでは

ないかと。これは口やかましく言っています」

その結果、長濱会長、平良晴樹さん、大山喬一郎さん、根間康夫さんと、4年続けて六段の合格者が誕生している。

重点項目を徹底的に見直す

宮古郡剣道連盟の事務局長を務める下地睦夫氏は現在五段で、日曜日の研究会参加者の一人である。この下地事務局長に、とくに長濱会長が気を止めているポイントについて聞いたところ、左記の6つをあげてくれた。

①一本の要件とは何かの再確認

まず戦いの姿勢を示す構え、気迫、発声、攻めに入ってからの触刃、交刀、さらに攻めてからの溜め、相手の竹刀の動きを見極めてからの打突、打突の姿勢、残心……。これらの存在する意義を常に意識し、すべてを満たした打突のみを常に行なうようにする。

②竹刀の握り方

右手で強く振る癖を取り除くために、長濱会長は人指し指と中指で柄を挟む（タバコを挟むような感じ）独特な握りで素振りを実践。この方法を他の会員にも勧めた。下地氏も実践したところ、確かに右手に力は入らなかったという。

③竹刀の振り方

肩を中心にスムーズな振りを実践するために、左手小指で柄頭を押し出す、振り下ろす際に肩を後ろに引き、胸を押し出す。胸の動きで竹刀を操作する感覚である。これで力を抜く振りができる。

④左足の構え

左腰を充分に使うために左膝を相手に向けるが、意識づけの方法として、やや内股にし左足のすべての指が均等に床をつかんでいる感覚を持つ。膝が外に開いた場合は親指のみに感覚が残る。

⑤竹刀の操作範囲を小さくする

相手のスピードや変化に対応するために、できるだけ竹刀を動かす範囲は小さくする（相手の身幅や面上約30㎝以内で操作するようにする）。

⑥左腰と重心の感覚を養う

攻めの時間を長く保つために、長い間左腰、左足で体を支える事ができるようにする。これができることによって、右足で相手に攻め込む際に余裕ができる。

こうした基本的な稽古の後、面を着けて実践の理論へ移るのだが、ある日の稽古では上記の項目について2時間ほど指導し、結局、面を着けての稽古はなくなったのだという。面を着けて打ち合う以前に修得できていない事が多く存在し、まずはこれを改善する必要があると長濱会長は考えているのだ。

長濱会長自身も六段に合格するまでに15回の回数をかけた。

「離島ですので指導者が少なくて手さぐりの状態が長かったのですが、前会長の古波蔵一先生が『基本打ちをしないと審査には通らないよ』と、基本打ちは教えてもらっていました。しかし、審査におけるポイントはなかなか分からなかったので、剣道関係の本を読み、沖縄本島での講習を受けにも行きました。また、宮古島には千葉仁先生（範士八段）が何度か訪れて下さっていたので、先生からのご指導をいただき、そうしたことを通じて少しずつ『本に書かれているのはこういうことか』ということをつかんでいきました。

剣道の質を高めることは子どもたちに対する指導に活かされます。教えることは学ぶことです。間違った教えはできませんので、それには自分が正しい剣道をしないといけません。できるだけ若いうちに昇段しておけば子どもたちにも長い間還元ができますので、五段になった皆さんには、ぜひ日曜の稽古に来てくださいと呼びかけています」

六段合格者4名のプロフィール

長濱光雄

（ナガハマミツオ）66歳
出身地　沖縄県宮古島市（伊良部島）
出身校　県立宮古高校→私立沖縄大学
剣道開始時　高校2年生より
中断期間　大学卒業後10年くらい中断、33歳で再開する
六段受審回数　15回（平成25年11月合格、63歳）
合格した理由　①基本技の修練（有効打突の要件、要素の確認）、②攻め、出ばな技、応じ技の修練

根間康雄

（ネマヤスオ）54歳
出身地　沖縄県宮古島市
出身校　県立宮古高校
職業　（有）総合流通根間、ギフトねま経営
剣道開始時　昭和52年6月、高校1年より
中断期間　昭和54年8月～昭和63年まで
六段受審回数　6回（平成23年より受審）
合格した理由　己の剣道を見つめ直し、基本打ちを再確認すること。気の充実のための意識付けをする。過去合格できなかった欠点を研究しつつ、子供たちへの指導の中に原点を見つめ直すように努めた。

大山喬一郎

（オオヤマキョウイチロウ）37歳
出身地　沖縄県宜野湾市
出身校　県立普天間高校→沖縄国際大学
職業　警察官
剣道開始時　小学校2年生より
中断期間　中学校2年～3年
六段受審回数　5回
合格した理由　これで最後の審査だと覚悟を決めた。打った打たれたと一喜一憂しなかった。最後の「止め」がかかるまで集中できた。何度も模擬審査を実施して、1分間を体に覚えさせた。

平良晴樹

（タイラハルキ）41歳
出身地　沖縄県宮古島市
出身校　興南高校→第一経済大学
職業　会社員
剣道開始時　11歳より
六段受審回数　10回
合格した理由　気迫を込め、打ち切った技を出すように心がけた。