

はじめて居合を学び初段をとるまでの記録

(2018.4～2018.12)

2019年1月

大日本居合道協会

KENZOU

居合を学びに（1）

この4月から京都新聞文化センターの「居合道教室」に通い始めた。1クールは4月から6月まで、月2回の割合で合計6回。1回1時間半だから、総計9時間で『戸山流基礎居合から始まり、抜刀法や刀法を経てさまざまな古流に至るまでを行う』ことになる。

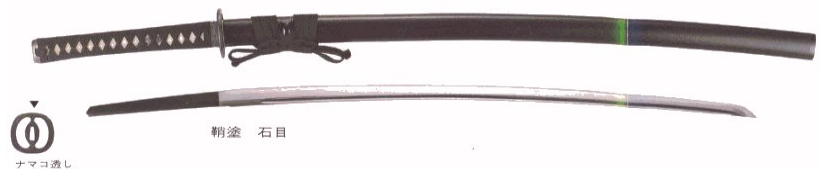
講師は国際武道交流会会長・大日本居合道協会会長の下城惇先生(右写真)。東方典礼カトリック教会 日本管区長総大司教でもあり、ご自分の教会が居合道場にもなっているとのこと。



3月22日の体験講座を受講したときは、男性5名、女性2名の7名（全員60～70歳代）が参加されたが、昨日の教室初日では男性ばかり3名のメンバーとなった。

『居合はまず形を覚えなければなりません。これは体で覚えていくもので、文字を読んだりビデオなどを見ても身につけません。』

ということで、角帯の結び方、刀の差し方、礼法を学び、いよいよ模擬刀を振って相手を倒す技に入る。全



員、ジャージ姿で、腰に角帯を締め、重さ約800gr、長さ約2尺5寸の模擬刀を腰に差し、横一列に並んで先生の模範演技を観る。

初日として居合の4つの基本的な形を教えていただく。

- 1) 右足から進めて三歩すり足で前進、「上段からの一刀で相手を倒す」。その後、刀を少し下げて一歩下がり、再び青眼に構えてから静かに剣先を下げ刀の面を右に傾けて五歩すり足で後退する。
- 2) 「相手の胸元めがけて腰から刀を突きだす要領で突く」
- 3) 右袈裟がけ：「上段に構え、両肩と柄を握る両手からなる三角形の頂点を少し右にズラシ、そのまま真一文字に刀を振り下ろす」
- 4) 左袈裟がけ：「上段に構え、両肩と柄を握る両手からなる三角形の頂点を少し左にズラシ、そのまま真一文字に刀を振り下ろす」

これら一つ一つの動作にはちゃんと意味があるとのこと。全員で一つ一つの形をやり、先生からのご指導を受ける。

居合着と袴を着用された方が気持ちが入りますよと先生の助言もあり全員納得。さっそく全員、先生が推奨される居合着、肌襦袢、袴、帯、模擬刀のセット一式を購入することにした（全員気合が入っている！）。

居合を学びに（2）

昨日2回目の講習会があった。定刻前に会場に入ると既にメンバーの方は新品の道着に着かえ済。恐らく先生から道着の着方を教えるので早く来るように連絡があったのだろう。小生も先生の道場（電車で15分くらいの距離）に来るように事前の連絡があり、月曜日にお伺いして着方を教わっていた。いままで袴なんか穿いたことがなかったが、角帯締めて袴を穿くとなんとなく気分が引き締まる。

当日、居合刀も入手できた。美濃坂の「時代拵」2. 55尺・刃渡り約70cm・重さ約800gr・鞘塗は石目というモノ。



講習会では当面、戸山流の基礎居合の修得に時間を割くということで、礼の仕方、刀の差し方、歩き方、姿勢、刀の抜き方、納め方、刀の握り方、斬り方、突き方、目付、残心などの修得を目指す。型として

- 1本目 真向斬り
- 2本目 諸手突き
- 3本目 右袈裟斬り
- 4本目 左袈裟斬り
- 5本目 突きを摺り上げて、左袈裟斬り
- 6本目 摺り落として、真向斬り

を教わるが、これがなかなか。。。 刀を振り上げたり、振り下げたりするとき、刀の重さに慣れていないのでそのコントロールに苦戦。足運びと刀の動きのマッチングがとれず頭が真っ白といった調子で、超ド初心者の苦勞をしっかりと味わう。

先生も仰っておられたが、月2回の講習会の練習だけではでは覚束ない。自主練が必要とは分かっているが、家の前で居合の型の練習をするわけにもいかない。

どうしたものかと考えた末、まず刀の重さ・扱いに慣れることがいま一番必要なことと判断。そこで、部屋の中に坐って刀を構え（立ってやると天井に穴が開く ^^ ;）真っ向切りの素振り練習をすることに。できるだけ刃筋が立つように素振り50回を1本として一日5本をめどに、刃筋の立った振りができるようになることを期待しつつ取り組むことにした。

(P.S) 玄関吹き抜けの場所では立って素振りができることを発見。

居合を学びに（3）

昨日は夕刻から先生の道場で居合の基本を教わった。

先週の木曜日は第3回目の講習会で、真っ向切り、諸手突き、右・左袈裟切りの反復練習を行ったが、全員を見渡して、穏やかに先生曰く

『私の型をよく見て早く覚えてください。次に進んでいかなければなりませんので。』

う～ん、そういわれても。。。

といった顔つきで全員練習に励む。小生の真っ向切りを見られて、物静かに先生曰く

『それでは人を切れませんよ。刀は引いて切ります。打ち込んだ後、柄頭が臍（へそ）の位置まで来るようにします。』

ナルホド．．．と理屈はスツと頭に入るが、悲しいかな初心者の関門、なかなか身体がいうことを聞いてくれない（^^;）。

自宅で真っ向切りの素振りをしていると刀を振り下ろした瞬間、刀がほぼ水平に止まるように瞬発的に力を入れるが、それを繰り返していると右腕の三角筋が痛みだした。これは余計な力が入っているからで、それではいかん。ということで、振り下ろした瞬間に体を反らすようにしてみた。そうすると三角筋の痛みはなくなり、腰回りの広背筋にやや凝りを感じるようになった。

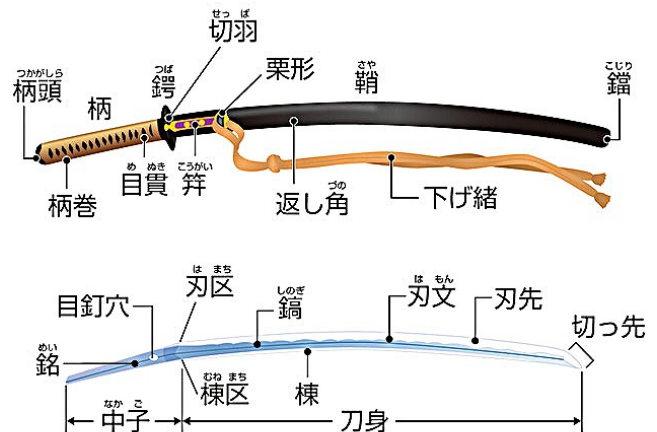
アッ、是か．．．

と一瞬腑に落ちたような。先生があるとき『背筋の力使いますね』といわれたことが身体を通してわかったような。。。

そして迎えた昨日の道場での練習。もう一人の講習会仲間T氏が来られていた。気さくな方で、白髭を豊かに蓄えられた頑健そうな体つき。先生ご指導の下でたっぴりと1時間半、基礎居合の型の練習に精をだす。練習が一段落した頃、高弟の方が練習に来られ、先生の模範演武に続いて型の練習をされ、二十数型もあつたらうか道場の片隅で30分ほど見学させていただく。

帰路の電車の中で、T氏と「やったからには段をとるまで頑張らんとあかんなあ」「3年で三段はとらんとあかんなあ～」「それにしてもあの方は高段者やろなあ～、ようあんだけ型を覚えたはるなあ～」「しかし奥が深いわ」等々、興奮が冷め

やらぬまま感想を飛ばしあう。



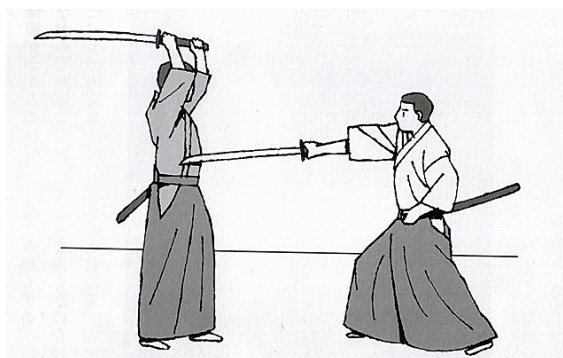
居合を学びに（４）

早いもので居合の講習会先週の木曜日で第４回目となった。いよいよ居合らしい型の練習をしますということで、最初に先生が「前」の敵、「後ろ」の敵、「袈裟切り」、「血振り」などの基本演武をされる。こういう型を早く覚えて初段をとってください、と激励の言葉をかけられるが、小生はもとより全員ポカ〜んと頷くばかり。。。

さて、ということで本日はいよいよ立ち居合の練習。

逆袈裟に切り上げ、さらに返す刀で真っ向から切りおろし、血振りをして納刀というプロセスだが、あまり明確ではない記憶を頼りにポイントを記しておく次のようになるだろうか。

- ・鯉口を切り、刀を抜きながら左手で鞘を返すとともに柄にかけた右手で刀を返していく（刃が下方を向く）。
- ・刀を返し終わったところで強く鞘引きをすると同時に刀を袈裟に抜きあげる。このとき、身体を前傾させないように胸を張り、切り上げている途中で刀を返さない。また、抜きあげた刀の切っ先が後ろに向いていないように注意。
- ・右こぶしを返して刀を正中線にまで持ってくると同時に左手を添えて真っ向に切り下ろす。
- ・左掌を鞘に当てると同時に血振りを行なう。



年と共に記憶力が衰退していくのは仕方がない。まあ、焦らずにボチボチと行くことにしよう。

帰路、先生と近場の喫茶店に入り、冷コーを飲みながらしばし歓談。5月31日から10日間、ニューヨーク在住の門弟の招聘で演武指導に行かれるとのこと。

居合を学びに（5）

居合の講座もいよいよ終盤に入ってきた。残り1回、6月第4週の木曜日で講座が終了。2期目はないのかなぁと思っていたところ、7月から9月にかけて2期目が始まるということで早速申し込んだ。1期目はまあ居合入門のための手慣らしといった段階だろう。道着の着付け方から始めて、刀の差し方、握り方、抜き方、足運び、刀の振り方等々、実地で体験して刀に遊ばれている自分を発見（^^）；。

本日(6月14日)の講座は刀を抜くと同時に相手の右脇から切り上げ、返す刀で上段から臍まで切りさけるというもの。先生の許可を得て模範演技をビデオに収録した。ビデオは繰り返し見られるので大変役に立つ。



居合のステップとしては次のような流れを踏むのだが、なかなかどうして、刀がぐらついたり、踏み込む足を間違えたりと、汗をかくことばかり。焦っても仕方がない。そのうち、身体も慣れてくるだろうと気長に構えることに。。

1. 右足をだすと同時に左親指で鯉口を切る。
2. 左足をだすと同時に刀の柄を握る。
3. 右足をだしながら刀を抜き、八分程度抜いたら鞘引きして半身となり、腰を戻すと同時に相手の右脇から切り上げる。
4. 左足をだし手のひらを反して刀を上段に構え、
5. 右足を踏み込んで頭上から臍辺りまで切りさける。
6. 左掌を鞘に当てると同時に血振るいを行なう。
7. 左親指で鞘の向きを確認し、納刀する。
8. 足を揃え、柄頭を右掌で抑え込む。
9. 小幅で5歩、後方へ後退。

初心者を教えるのは根気がいって大変とは思いますが、先生はそのようなそぶりを微塵も見せられず、まことに親切・丁寧に教えてくださる。

帰路、先生とメンバーで近場のコーヒーショップで歓談。ニューヨークでの居合指導の模様などを話していただいた。

居合を学びに(6)

下城先生曰く、「1週間に2時間ばかりは練習しないと居合いはなかなか上達しません。この講座だけでは時間が足りませんので、講座のない週は道場で練習して欲しいと思います。授業料はいりません。ただです。朝・昼・夕の3回、道場をオープンしますので、都合のつく時間帯に来ていただければご指導します。」と願ってもないご提案。メンバー全員発奮！！ということで、昨日は1：00から先生の道場にて2時間ばかり居合いの練習を行う。前回の講座の復習からはじまる。小生の右足を踏み込み上段からの切り下ろしで、

「左足裏が浮いています。足裏が浮いていると切り下ろしたとき体が前に傾いてしまいますね。そうすると相手に体を提供してしまうので、そこを狙って反撃されます。足裏は紙一枚の隙間でなければなりません。」

とご注意を受ける。やってみると、なるほど大いに納得。切り下ろした時も腹が突きでた形になる。

「居合は型をおぼえることが大事です。基本の型をおぼえればあとはその応用ですからそんなに難しくはないです。それでは次の型をやっていただきます。」

ということで全員その型に果敢に挑戦。覚束ない記憶とビデオを頼りに流れを書くと次のようになるだろうか。

1. 右足をだすと同時に左親指で鯉口を切る。
2. 左足をだすと同時に右手で刀の柄を握り、刀の刃が真下に向くように右手と左手で鞘の向きをグイと反転させ
3. 右足をだしながら右手で刀を抜き放ち相手の脇から肩にかけて切り上げる。
4. 次の瞬間、左足をだして刀を上段に構え、
5. 右足を踏み込んで刀を上段から相手の臍辺りまで切り下ろす。
6. 左足から半歩程度下がると同時に左手を鞘に当て右手で血振るいを行なう。
7. 左親指で鞘の向きを確認し、納刀する。
8. 足を揃え、柄頭を右掌で抑え込む。
9. 小幅で5歩、ゆっくりと後方へ下がる。

次に、右にいる敵に向かう場合の練習。まず足運びの練習から入り、刀を腰に差してからの練習を行う。

1. 右足を静かにだして相手を見る。左手で鯉口を切る。
2. 右手で柄を握り左足は右足先に被るようにだし（方向転換）
3. 右足をだして刀を水平に振り払う。
4. 左足をだしながら上段に構え
5. 右足をだして切り下ろす。
6. 次に脛圍いの血振るい。

終了後、家でできる練習を聞いたところ、『刀を差した状態で正座。体を前傾することなく腰を上げながら刀を抜きだし、両つま先を立てて鞘を左へ流し始め鞘離れ寸前に刀を水平にする。腰を伸ばして右足を踏み込むと同時に敵のこめかみめがけて抜きつける』といった型は家で練習できますね、とご指導を受ける。充実した時間であったが、端（はな）から記憶が薄れていく己をどうなだめすかして使いこなしていくか、これも大きな課題。

2018.6.21

居合を学びに（7）

4月から始まり3か月間都合6回にわたる第1期の居合講座も6月28日で最終回を迎えた。
白袴に白道着の姿で登場された下城先生を見て

「あっ、今日で最終回を迎えたな。。。」

という気持ちが湧いてくると同時に、なんとまあ時間の流れの早いことかと己の鈍速さを感じつつ、急がば回れで行けばいいと決意（？）

99を新たにす。



最終回に練習した型は戸山流・森永派本居合の

- 1本目：前の敵・・・逆袈裟に切り上げ上段から切り下ろす
- 2本目：右の敵・・・右にいる敵を水平に切りつけ上段から切り下ろす

の2つの型。足運びや刀の抜き方・振り方，体幹の傾きなど注意点は多々あるが，これらは練習回数を重ねていく中で体得していくものだろう。

ちなみに戸山流・森永派の本居合の型は次のようなものがあるらしい。

- 3本目：左の敵
- 4本目：後ろの敵
- 5本目：直前の敵
- 6本目：前後の敵
- 7本目：左右の敵
- 8本目：多数の敵

帰路，全員で京都文化博物館別館ホールにて高津商会が開催している映画の小道具展を見に行く。甲冑を着付けてくれるということでメンバーの一人はさっそく勇ましい甲冑武将姿に変身されていた。

来週の木曜日は先生の道場での練習。だんだん気合が入ってくる。。。。

居合の演武を DVD ファイルに

過日、居合仲間の一人が、練習の帰り道

『年のせいもあるけどなかなか型が覚えられへんなあ〜。型を書いたテキストでもあったらええにやけどなあ。。。』

と呟いていたので、よし今までやった範囲でテキストを作ってみようかという気になった。

いままで練習中に収録していたビデオを見ながら、あ〜でもない、こ〜でもないと奮闘しつつ、居合の足運びと刀の振り方をテキストにまとめ、その原稿を居合講座の練習日（7月19日）に先生にお見せした。

『概略これでよろしいが、間違っているところもありますので、添削しておきます。』

と仰ってくださった。翌日先生から、

『原稿は校正しておきました。テキストだけではわかりにくいので、居合の演武をビデオに収録してはどうでしょうか。都合のよい日に道場に来ていただければと思います。』

との嬉しい電話があり、7月23日（月）の夕刻にお伺いすることにした。

当日、「居合の基本操法」から「戸山流森永派の本居合8本」と「無双直伝英信流の居合」の演武をビデオに収めることができた。

さて、収録したビデオの編集と、誰もが簡単に DVD プレーヤーで見られるようにすることが次の仕事となる。動画編集はいままでやったことがないが、乗りかかった船、なんとかなるだろうと気合を入れて「かんたんビデオ編集&DVD作り」という本を入手し、その作業の概要をつかむことに。編集作業は Windows ムービーメーカーというソフトを使う。

本を読み読み編集作業に取り組む。最初は不慣れなため苦戦したが、要領が分かってくると順調に作業が進んだ。ファイルの大きさが4.7GB程度になり、1枚のDVDに収めることができないので戸山流と無双直伝英信流の2本に分割した。

次のステップ、DVDプレーヤーで見られるようにするために面倒だがファイルをDVD-Video形式へ変換してやらなければならない。そのやり方をネットでいろいろ調べると、DVD Flick という優れたフリーソフトを使えば容易にできることを知る。さっそくダウンロードさせて頂いた。ソフトの使い方はネット上に書かれているので、それを参照しながら変換に挑戦。。。成功！！

・・・ ということでいろいろ紆余曲折はあったもののなんとかDVDを作ることができた。今度の木曜日（8月2日）に、テキストとDVDを先生に提出し、ご判断をいただく予定。

戸山流森永派本居合

7月から9月にかけての2クール目の居合講座も熱暑の最中ではあるが全メンバーいつものように熱心に取り組み、先生の適切なご指導と相俟って順調に推移している。講座のない第1, 第3木曜日は先生のご厚意により道場で2時間ばかりご指導を受ける。

さて、先般のテキストとDVDは先生の認可が得られ、メンバー全員に配布することができた。効果が上がることを期待するのみ。なお、演武ビデオは先生も気合を入れなおされたのか、場所を平安神宮北西の「武徳殿」に変えて、それらしい雰囲気の中で再度撮りましょうということになる。8月下旬ころに撮影予定で、当方も気合が入る。

現在、戸山流森永派の本居合8本を練習中。なかなか型を覚えられず苦戦の最中。同じ戸山流の中にも山口派という流派があり、いまはこの型を体現している人は少ないらしいが、森永派と山口派の演武を見せていただいた。

『2つの違いが分かりますか。。。？』 エッ！？と、ただただポカ〜と目が宙に浮く。。。』

『違いが分かるようになれば、それだけ型が身についてきたということですね。一段と励んでください。』と激励を受ける。

先生からご指導をいただいている戸山流本居合8本の注意点を自分なりに理解した範囲でメモしておく。これらが意識しないのでできるようになることが最初の関門。初関なかなか透り難し。。。』

- ・ 1本目（前の敵）：前傾姿勢になつてはダメ

真っ向から斬り下すとき、臍が突き出すような気持ちで刀を斬り下し、左足裏を浮かせないこと。

- ・ 2本目（右の敵）：相手が斬り付けてくる隙を与えない。腰のひねりで勢いよく斬る。

右足の前に左足を置いて抜き放つ刀の鞘頭は必ず相手に向っていること。

刀を抜き放ち相手の胸を斬り付けたとき、体は敵と正対していること。

- ・ 3本目（左の敵）：勢いよく刀を抜きつけ、真っ直ぐ相手の胸元を突くこと。

左の敵に向かって刀を抜いたとき、鯉口は相手に向かっていること。

刀の棟を体に当て一重身の状態から真っ直ぐ切先を相手の胸元に向かわせること。

- ・ 4本目（後ろの敵）：右手の刀の柄の握りを正しく、鰐に押し当てないこと。腰の捻りを効かす。

刀の柄の握りが悪いと反転して右袈裟に斬り付けるとき勢いが出ない。

腰の捻りをきかして右袈裟に斬る。

- ・ 5本目（直前の敵）：前傾姿勢にならないこと。

抜き放つと同時に両手を添えて大上段から真っ向から斬り下す（片手斬りではない）。

腰を使って相手の鳩尾あたりを突く。

- ・ 6本目（後・前の敵）：後方に回転直後、敵の斬り込みを刀で受け流す。反転後前の敵を即座に斬る。

左足を軸に体を左回転しつつ刀を抜き上げるが、抜き放たないこと。

回転後、体は後ろの敵と正対し（回り過ぎも不足もダメ）、抜き放たれた刀で相手の刀を受け流す。

- ・ 7本目（右・左の敵）：敵に正対すること。右の敵に正対し右足をだし直ちに片手袈裟で斬り付ける。

- ・ 8本目（突破）：肩を回す。

（・・・ これは肩凝りによく効きますよと先生）

2018.8.15

武徳殿での演武

台風 20 号が過ぎ去った翌朝の 8 月 24 日（金），旧武徳殿にて演武ビデオの撮影を行った。

先生の車で武徳殿に向い，朝の 9 時前に着いたので開場までのしばらくの間，近場の喫茶店で休憩する。

『旧武徳殿には冷暖房設備がないですが，独特の雰囲気を感じていて武道をやられているたくさんの方に気に入られているところですね。』と先生。

たしかに「武」の道場に相応しい構えといい建造物なので正面から記念写真を撮る。

ビデオを三脚に固定して立ち位置を定め，撮影は始まった。広い道場は貸切の状態で，先生の気合の音が道場内に響き渡る。

先生のご希望により，居合の各型の演武は

「横からの撮影」と「正面からの撮影」の 2 本撮りとなった。

時折，台風一過の名残りか，一陣の涼風が道場を吹き抜けるが噴き出る汗は致し方なく，まして演武をされている先生の方は如何ばかりかと時たまファインダーから目を外して様子を窺うが，意に介される風でもなく真剣に演武に取り組まれている。こちらも姿勢を正してまたファインダーを覗きこむ。。。

夫婦らしき外国人が 2 名，ふらりとやってきて正座してしばらく演武を見学されていた。後で先生から伺うと，空手をやっているドイツ人とのことだった。

演武は次の 1～9 までの収録を当初予定していたが，ビデオ

のバッテリーが残り少なくなったりして（^^）；予定を変更し，1～6 までを収録となった。『残りの演武は居合経験を少なくとも 3 年以上積んだ方むけの内容なので，今回はこれで十分です』とのこととで，ホット胸をなでおろす。ということで，6 番目の演武は正面撮りのみ。

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 戸山流森永派基礎居合 6 本 | 2. 戸山流森永派本居合 8 本 |
| 3. 無双直伝英信流 抜刀法（初伝） 7 本 | 4. 無双直伝英信流抜刀法（奥伝） 4 本 |
| 5. 無双直伝英信流 正座の部（初伝） 11 本 | 6. 無双直伝英信流立膝の部（中伝） 10 本 |
| 7. 無双直伝英信流 奥居合座業（奥伝） 8 本 | 8. 無双直伝英信流奥居合立業（奥伝） 10 本 |
| 9. 無双直伝英信流 奥居合 暇乞 3 本 | |

途中で休憩を挟んだものの，約 2 時間余りの間に合計 36 本×2 + 10 本 = 82 本もの型を演武された先生の意気込みに当方も背筋がシャキッと伸びた。

（P. S）

土・日の 2 日間かけてビデオ編集を行ない，約 50 分間の内容にとりまとめ DVD に収録することができた。



居合道初段となる

12月27日(木)は3クール目(10月~12月)に入った京都新聞文化センターの居合道教室の最終日となった。

約1年半ほど前、先生から「12月27日の最終日には昇段審査をやります」と宣言された。

“エッ！もうそんなレベルに達したのか？”

と不思議な気持ちに襲われつつも、小生を含む3名の受講メンバーはその日の備えて週2回の道場の練習に熱がこもる。いつものように先生の木目細かいご指導もあり、もう後には引けないという緊張感が全員に漲る。。。

さて、当日を迎えた。約小1時間ばかりいつもの稽古を行ない、しばし休憩してから昇段審査が始まる。

昇段審査の要領は次の通り。

- ・正面に向かって座礼・刀礼を行ない審査員の号令に従い申請段位の演武を行なう。
- ・初段：戸山流本居合 前・右・左・直前の4本+基礎居合・本居合の中から2本の計6本の演武。
- ・弐段：無双直伝英信流 正面・後身・八重垣・請流・附込・抜打の6本+戸山流・英信流のうちから4本の計10本の演武。

小生とI氏は初段を申請、S氏は初段と2段を申請。演武の順番はジャンケンで決め、小生、I氏、S氏の順番となる。

「はじめ！」という号令の下、演武を開始。先生の日頃の注意事項が頭をかすめたが、駄目元の気持ちで演武を遂行。あっという間に終わった感じ。

メンバー全員の演武が無事終了し、その審査結果は。。。晴れてめでたく全員合格！！

「このメンバーは全員稽古熱心で優秀です」と先生からのお言葉。

終了後、忘年会と祝賀会をかねてふぐ料理専門店「玄品ふぐ」で酒宴。酒盛りが始まる前に段位授与書が先生から各メンバーに手渡された。

初段の段位に恥じないよう一層の研鑽を積まなくてはと猛省しつつ河豚のひれ酒が体に沁み渡る。

