

居合道だ

令和5年7月 第204号





はじめに

正しい姿勢で心身の健康を！

居合道部理事 川路俊博

今月は腰に関するトピックです。

武道の要諦は「一眼二足三胆四力」と言われます。そしてその動きの基（土台）となるものは腰・腰構えです。よく師匠や先生に「刀を振るうとき、手でなく腰で切れ」と指導されます。「腰」は字体の通り上体と下半身をつなぐ体の最も要（かなめ）となる部分です。日常の起居動作・立居振る舞いのすべての動きの基（もと）が腰にあります。しかし、この腰は姿勢が悪いとすぐ痛みます。そうです、国民病ともいわれる腰痛です。かく言う私も悩んだ者の一人です。

人は四足歩行から二足歩行に進化した時から腰痛との付き合いが始まったといわれています。ゆがんだ姿勢や長時間の立ち作業、生活習慣などなど「腰」は日々のストレスや負荷にさらされています。正しい姿勢は心の健康にも大きく影響します。居合道人としての私たちは、その立居振る舞いが凛として武道の動きに叶ったものが求められます。今回はその中で基本となる骨盤を立てることを考えてみましょう。

★骨盤（仙骨）を立てる … 正しい姿勢は背筋を伸ばすことでなく骨盤を立てること

「腰」に関して興味のある方は専門書を、武道に関しての腰構えは別にします。諸説あ

りますが、一番実行しやすいのがこの方法です。(以下、各人の身体的特性もありますので参考までに)

1. 立ち姿の姿勢・・・いわゆる「気をつけ」の姿勢ではない！
 - ① 仙骨下部をキュッと前方に押す。
 - ② その他の位置はそのまま、両足の親指、小指、踵に左右均等に体重をかける。頭は肩の上に位置して、頤を引き、骨盤の上に垂直にする（鼻も臍も一直線上に）。
 - ③ 首を伸ばし、肩を落とす。下腹部は引っ込む感じになる。
 - ④ 反り腰（出尻り）を、仙骨を立てることと勘違いしない。・・・この動きの間違が多い！
 - ⑤ 骨盤底筋を意識する。・・・尿を途中で止めるとき力が入る部分。
 - ⑥ お尻を締める。・・・左右のお尻を中心に寄せる感覚である。
2. 椅子に座る姿勢
 - ① 椅子に腰を下ろし骨盤を立てる。やや深めでもよいが、背もたれにもたれない。
 - ② 立てるといったイメージが分かりにくい場合は、お尻と太腿の境目に体重を乗せ座骨で座る。座骨とは床にゴリゴリ当たる部分である。
 - ③ 耳、肩、股関節大転子（大腿骨外側の出っ張り）が真っ直ぐ（垂直）になるように座す。
 - ④ 立ち姿も一緒ですが、頭が糸で引っ張られているように上半身を伸ばす。
3. 吐く息に集中し、リラックスする呼吸法を行う。深くゆっくりした呼吸は健康への近道である。

★森信三先生のお話

骨盤を立てれば背骨がしっかりして正しく動き、神経伝達がしっかり行われ病気に罹りにくくなり、自然治癒力が高まります。毎日少しずつでも実践して良い健康状態を保ちましょう。終わりに戦後の教育界（学問と実践）の泰斗である故森信三先生が、腰骨（骨盤）立てることを何よりも重視されたお話のくだりを紹介します。含蓄に富んだお話です。

腰骨を立て通そう

しっかりした人間になる手始めは、まず二六時中腰骨をシャンと立てることです。それには
 要領(一) まず、お尻をウンと後ろに引き、
 要領(二) つぎには腰骨の中心を、ウンと前に突き出すのです。
 要領(三) 最後に下腹に力を入れて持続すること。

そうすると、肩の気張りがとれ、全身の力が臍下丹田に収まって、上体がごく楽になり、ドッシリと落ちついた人間になれます。

このような姿勢を、一日中つづけることによって、われわれ人間には、注意の集中力と持続力が身につき、その上さらに、判断力も明晰になるのです。否、そればかりか、一だんと行動的実践的な人間になれます。

(引用：森信三先生 不尽叢書第一集 一日一語)

福岡県居合道講習会





7月・8月の予定

7月1・2日	居合道中央・地区講習会	全剣連	高知県
9日	第56回福岡県居合道大会	福剣連	福岡武道館
21日	居合道段位審査会（六段・七段）	全剣連	栃木県
8月6日	福岡県居合道講習会	福剣連	福岡武道館

編集後記

もう今年も半分を過ぎ。雷は鳴り止まず、例年の如く豪雨に見舞われております。

7月はいよいよ福岡県居合道大会が行われます。例年楽しく開催されており、私も今年は事務仕事があるのでやめようかと思いましたが「一番いい稽古のチャンスを逃すべからず」と激励いただき。参加することになりました。

低段者は団体戦もあり、近年とても楽しい大会になっております。

さて先日の講習会で初めての試みとして、YouTube Live 配信を行いました。なかなかネットの問題などもあり場所によっては難しい部分もあるのですが、広報としては少しでも楽しんでいただけるように前に前に推し進めております。

7月の大会でも一部ライブにて配信予定ですのでお楽しみに！

チャンネル登録よろしく！>> <https://www.youtube.com/@fukuoka-iai>

今年も居合道初心者体験教室募集が始まり、すでに3名（体験の待機がプラス1名）の活動が始まっております。

しかも今年は女子率が高く、みなさん体力に自信ないよ！と言いながらまめに参加して、指導者から「おいおい、そんなに頑張ると明日大変だよ」とセーブがかかるほど熱心に取り組んでおられます。なんでも3回来て2キロやせたとか。（そげん、しごいとらんばい（汗））

初めて来られる人を見て、んーこの方は体の使い方が切れてないけど、振りだけは異常にうまい！とか、線が細くちょっと運動し慣れない感じだけど所作のバランスがいいとか、本当に人それぞれ違った素敵さをお持ちです。みんな同じじゃなくていいんです！

きっと彼らは講習会が終わる頃には1級を取得し、その半年後には初段という有段者になっていくでしょう。

去年入られた新人さんも今や立派な剣士になったな！というのが見えた6月の講習会でした。

[「居合道初心者体験教室」](#)

© 公益社団法人 福岡県剣道連盟・福岡県剣道連盟 居合道部

第204号 令和5年7月発行

発行：福岡県剣道連盟居合道部

URL：<http://riai.info/>

発行人：井手友太

〒819-1132 糸島市有田36番地-1

TEL:092-322-0847

編集：有限会社FEW