



## 『心と剣道』

岡山県  
福田道場  
小学6年生 重松宏紀

ぼくは最近になって、剣道の楽しさが分かった気がします。4歳から剣道を初めて今年で8年目になります。4歳だった頃の気持ちは、覚えていませんが自分が「やりたい。」と言って始めたそうです。ところが「お腹が痛い。」「頭が痛い。」など今までに何度も「剣道のけい古に行きたくない。」と言って親を困らせたこともありました。

剣道が楽しく思い始めたのは昨年からです。岡山県の強化選手に選ばれたのがきっかけです。他の道場の選手達といっしょにけい古をしていく中で「のびのびと力強い剣道」「認め合える仲間」に出会えたからです。特に「思い切って打ちきる剣道」は、今までぼくが出来なかった剣道でした。この出会いをきっかけに「思い切って打ちきる剣道」を心がけるようになりました。

6年生になったぼくは、自信を持って試合にのぞめるようになりました。個人戦では、上位に入賞するようになり、目標だった都道府県対抗少年剣道大会の県代表に選ばれました。今までの辛いけい古を思い出すとうれし涙が出ました。

しかし、県代表に選ばれた後のけい古は体だけでなく精神的にとっても厳しいものでした。代表の重さは強化選手のけい古だけでなく、送り出した道場からも向けられます。それは、ぼくが道場の代表でもあるからです。先生は、ぼくの試合を見て勝ち負けに関係なく「びびり」と叱ります。「びびり」とは剣道の四病「驚懼疑惑(きょうくぎわく)」の一つだと教えていただきました。驚く、失敗を懼れる、疑う、惑うの四つの病は、相手と対峙した時起こる心の動揺とそれを抑えきれない状態の時起こるそうです。「思い切って打ちきる剣道」を心がけてきたぼくにとって、この「びびり」は最大の敵です。相手の攻めきを懼れることが心の惑いとなり、一瞬の攻めきの遅れを生みます。ふだんから厳しいけい古で知られる「福田道場のけい古」ですがさらに強化けい古もしてもらいました。その結果、「岡山県代表」として「福田道場の代表」として恥じないよう「懼れない剣道」が出来るようになりました。

次に技術的な課題として先生に教えていただいた「大強速軽(だいきょうそくけい)」を意識してけい古をしています。大強速軽とは剣道の大切な教えの一つです。特に「大」とは、技ばかりでなく、かけ声・姿勢・目付け・足さばきも全て大きく表現することです。次のようにぼくは理解しています。大は「大きな打ち、大きな声、大きな踏み込み、大きな構え」、強は「強く打つ、強く踏み込む」、速は「速く振る、速く抜ける」、軽は「軽やかな打ち(力まない)、動きを軽く(軽やかな足さばき)」です。この一つ一つを組み合わせることでのびのびと力強い剣道を心がけるようになりました。これからも県代表としてだけでなく、剣士として時間をかけて出来るようがんばっていきます。

最後に「強い仲間とめぐり会えたこと」「県代表という形で今までの成果が出せたこと」「先生が教えてくださることが少しずつ出来るようになったこと」全てがこれからのぼくの力につながると信じています。これからも自信を持ってけい古を続けていきます。