

全日本医師剣道連盟報



第 26 号
平成 29 年 2 月

全日本医師剣道連盟

事務局 〒618-0011 大阪府三島郡島本町広瀬 3 丁目 6-1
西本医院 TEL 075-961-0107, FAX 075-961-0501
info@japan-medical-kendo.jp

ご案内

第 52 回全日本医師剣道大会（高知大会）



会員の先生方にはますますのご健勝、ご精武のこととお慶び申し上げます。「第 52 回全日本医師剣道大会・わざわざ行こう高知大会」を平成 29 年 4 月 8 日（土）9 日（日）に、高知市で開催する運びとなりました。

高知での開催は昭和 47 年、川田茂宏先生が第 7 回大会を主管されて以来、約半世紀 45 年を経過して 2 度目になります。今回は、1 日目に審査形式の立ち合い、会員同士の親睦廻り稽古、2 日目に年代別個人戦を予定しております。有意義な大会になりますよう鋭意準備を致しておりますので、一人でも多くの医師剣士の先生方の参加をお待ちしております。

高知県は、東は室戸岬から西は足摺岬まで約 200km の細長い地形で、南は黒潮踊る太平洋、北は県土の 84% を占める間近に迫った山々に囲まれ、平安時代に土佐日記を著した紀貫之、戦国武将では四国平定の長宗我部元親、幕末より坂本竜馬、中岡慎太郎、三菱創始者の岩崎弥太郎、漁師ジョン万次郎、総理大臣を務めた吉田茂らの偉人を排出しております。

食文化は素晴らしく「地元のおいしい食べ物」部門でのランキング 1 位に輝いております。日曜日には全国的に有名な日曜市が開かれています。観光では月の名所の桂浜・坂本龍馬像、高知城歴史博物館、自由民権記念館、よさこい情報交流館、龍馬の生まれた町記念館、ひろめ市場、現存する国内路面電車では最古の路面電車、五台山には第 31 番札所竹林寺、牧野植物園があります。

おもてなしの精神で心よりお待ちしております。

第 52 回 全日本医師剣道大会

高知大会会長 谷木利勝

実行委員長 枝重恭一



第 52 回 全日本医師剣道大会 (高知大会)

開催日時 平成 29 年 4 月 8 日 (土)、9 日 (日)
開催場所 高知県立武道館
〒780-0850 高知県高知市丸ノ内 1 丁目 8 番 3 号
TEL 088-825-1271 (代表)

宿泊、懇親会場 ザクラウンパレス新阪急高知
〒780-0870 高知県高知市本町 4 丁目 2-5 0
TEL 088-873-1111

参加費 20,000 円
懇親会費 15,000 円 (要事前予約)

大会事務局 わざわざ行こう高知大会 事務局
〒780-0046 高知市伊勢崎町 13-13
えだしげ整形外科

大会事務局長 枝重恭一 携帯 090-5275-0497



私の剣道修行

島野泰山
剣道範士八段

プロフィール

1946（昭 21）年 7 月 20 日 大阪生まれ
2004（平 16）年 剣道範士八段
1965（昭 40）年 大阪府立貝塚高校卒業後、大阪
府警察奉職
1983（昭 58）年 警察大学校術科指導者養成科
（剣道）卒業



近畿管区警察学校教授、大阪府警察剣道主席師範、術科指導室長を
経て、

2007（平 19）退職

現在、大阪府警察剣道名誉師範、（公社）大阪府剣道連盟副会長

主な剣歴

全日本剣道連盟強化委員、審判委員を経て、第 11 回世界剣道選手権
大会（2000 年アメリカ・サンタクララ）日本チームコーチ。第 13 回
世界剣道選手権大会（2006 年台北）審判主任、第 16 回世界剣道選手
権大会（2015 年東京）審判、
全国警察官大会（団体 7 回優勝）、国民体育大会、全日本都道府県大会
（優勝）、全日本八段選抜大会、全日本東西対抗大会、明治村大会（優
勝 2 回、3 位 1 回）

父が警察署の剣道教師であり、小学生の頃より基本打突を重視した
指導を受ける。

剣道とは

私が大阪府警察の現役選手を引退した後、東京の警察大学校に入校した。その際、剣道主任教授でおられた岡憲次郎範士から「剣道とは、自分の命を取ろうと思ってくる相手を目の前にして方便に従い、仮に勝敗を試み、今の此處の精一杯の自己を瞬間に自己創造することである」との談話をされた。自己創造とはその瞬間において機先を制して打つのか、捌くのか、応じ返すのか、間を切るのか、迷っている間はなく、瞬時に何を成すべきかを判断しなければならないのが自己創造であると考えます。

稽古とは

心身を正し、先人が心血を注いで築きあげられた道にのっとり、古（いにしえ）を稽（考える）ということの意味ですが、「古」という文字には真理、真実という意味も含んでいるそうですから、そのことから外れていないかどうかを考え、正道から外れていれば、それを修正しつつ励むことが稽古といわれております。

内容、方向を誤って解釈した場合、いくら勝負をかけてもその努力が報われない時もあり、頭で理解しただけでは上達につながりません。

稽古のあり方

北辰一刀流・千葉周作先生の訓えの中に、「気は速く、心は静か、身は軽く、目は明らかに、技（業）は激しく」とあります。気と心は内面的なものであり、形として見えないものでありますが、技として打った時にはじめて形に具現化されます。気と心については、木鶏、百足、水に浮かぶ鳥、猫の妙術等、動物に例えられています。故・西範士九段は、1回の稽古、1日の稽古の中で会心の技が1本出たら、その日の稽古は良い稽古だと言われておりますが、なかなか出ないものです。私自身の稽古は、時間は短く、激しく（内容）、数かける（色々な剣風の人とお願いする）ようにしています。

稽古方法

相互（互格）稽古、元立ち（指導）稽古がありますが、六段、七段の高段者になりますとそれぞれの地区で指導的立場にありますので、なかなか先生方に懸る機会が少なくなり、知らず知らずのうちに受けの稽古になりがちです。相互稽古では分を競ったり、技を試したり、フェイントをかけたりするので、それぞれの段に応じた気剣体一致の打ち切った技が出ないものですから、数は少なくとも懸る、お願いする稽古で気をいただく稽古が大切です。

自分で先々と技を仕掛けますから、当然、打たれたり、返されたりするので、数分間で息も上がって苦しいものですが、数分間の中で全力を出し切ることによって、「気をいただく、気を練る」ことにつながっていくと考えています。

一人稽古のすすめ（空間打突）

職場環境、場所、時間等の関係で好きな稽古の機会がとれない場合は、手の内の冴えや、ブレない体幹作りのためには、空間打突が欠かせません。単なる素振りではなく、目の前に相手がいると想定しての空間打突です。

強くて速い刃筋のとおった打突を身につけるためには、重い木刀（強いが遅い）、軽い木刀、竹刀（弱いが早い）を用いた筋力づくりと、さらに難しいことは、竹刀を両手で握って打突した時の微妙な左右のバランスの手の内の作用です。理論ではなく、まさに長年の修練による体得しかないとします。最近、茶巾絞りという言葉が聞かなくなりましたが、重い木刀は丹田を中心とした空間打突になりますので、呼吸法の習得にもつながっていくものと考えます。

離見の見（自己チェック）

室町時代の能の大成者、世阿弥の名著（花鏡）に「離見の見」という言葉が出てきます。「離見の見にて見る所は、すなわち見所同心の見なり」とあります「見所」とは能の観客席のこと。日々の稽古

の中で客観的な視点を持たなければ、そこで成長が止まり、持つ人は何かを自得することが出来るのではないのでしょうか。

知・仁・勇と生涯剣道

剣道が戦後復活した全日本剣道連盟の木村篤太郎・初代会長は、「知る」という真実の探究、「仁」という人とのふれ合い、「勇」という正義と克己心の三徳を標榜されております。

剣道は生涯を通して稽古していくべきものでありますが、実はあるだろうけれども奥が深いものであると思います。生涯修行ととらえ、1本1本の稽古を「道に遊び、道を楽しむ」という心境で生涯剣道を目指したく存じます。

終わり



卒寿を迎えて思うこと 私にとって剣道は

飯塚幹夫

昭和3年3月生 89歳 旧姓山本

○略歴

鳥根県出雲市出身

旧制鳥根県立大社中学校卒業

昭和20年官立米子医学専門学校卒業

昭和25年 入学昭和20年7月1日

医専（2期）→米子医大（3期）

→鳥取大学医学部となる



職歴

鳥取大学医学部細菌学教室→小児科 助手、講師 12年間

米子博愛病院 1年間 小児科部長

鳥取県立中央病院 医長→副院長 16年間

鳥取県立厚生病院 院長 14年間、 県病院30年間

平成5年3月退職 兼 鳥取県立倉吉総合看護専門学校 校長

県職員診療所 産業医 4年間

幡病院（精神科）（名誉院長）

子どもの心の相談と診療（心身医療）12年間

鳥取市学校不適応対策委員会 会長

現在、岡本小児科（顧問）倉吉市

心身症、発達障害などに私と臨床心理士とで並行面接による診療をやっていきます

○剣道歴

小学校6年より先生のすすめで剣道をはじめ、旧制大社中学では剣道部。

終戦後、剣道は禁止となる。昭和 26 年頃より、しない競技として復活したが、当初はふくろ竹刀であった。

大学内では、同好会として剣道は発足したが、会員が少なく解散し、米子市剣連の会長をされていた先輩の中曾栄吾先生のもとで指導を受けた。私は当時、基礎医学におり、夕方からの稽古には十分な時間があったので、稽古に励み、4 段を取得したが、臨床（小児科）に替わってからは多忙で、大学在学中は剣道を中止した。剣道を再開したのは県立中央病院に赴任してからである。着任後のストレスは強く、遂に胃潰瘍になった。それを全医剣の会員で佐賀の古賀行雄先生と九大の同期の谷口薫先生が知るところとなり、太田義人 9 段範士とその一番弟子の山根幸恵範士 8 段に紹介してもらい、尚徳練武館に入門することになった。

○尚徳練武館での稽古

太田義人範士は尚徳練武館の館長であり、大麻勇次範士を初代会長とする全日本剣道連盟の中国地区の代表発起人として参加された人です。山根幸恵先生は、海軍兵学校で鈴木仁一先生の剣道の指導教官であったそうです。史実に詳しく郷土史、鳥取藩剣道史など著書があります。入門後は健康状態は急速に改善したが、この両先生との稽古にはとても体力も気力も続かず、そこで考えたのがまず禁煙である。さらに持久力への挑戦であった。禁煙は一番苦しく 3 ヶ月を要した。持久力は、県内の高齢者マラソン大会に参加。次第に効果をみて力がついてきて、心肺機能も改善して急速に耐える力がついてきたように思えた。そして、剣道が楽しく充実した気分になり、誰と剣道をしていても苦しいといった感じが軽減しました。

○仕事に生かす剣道を求めて

剣道は楽しく傾注するようになったが、病院業務、診療に支障を来しては困るので、剣道のため仕事をおろそかにすることは許され

ず、理法の修練は勿論大切だが、人間形成のなかで仕事に生かす剣道を求めることになりました。

鳥大医学部の発展の歴史とともに歩んで、特に県病院勤務の30年間は管理業務に徹し、剣道によって支障を来すことはないように努力した。全医剣への参加は少なく、県病院を退職してからは参加するようになった。

中央病院着任後、院長人事に絡んで京大が総引き上げの状態となり、大変な困難に向かいました。鳥取大学からの着任は私の小児科と耳鼻咽喉科、泌尿器科、中央検査室の医長ぐらいだったので、引き上げは病院の存亡にかかわる重大事であり、大学挙げての応援が急がれましたが、内科は神戸医大の援助を数年間受けました。しばらく院長不在のまま副院長の私が管理運営に当たり、米子への連携を図り、指導を受け、程なく院長も決まり、基幹病院としての基礎作りができ、医師の確保と診療科も整い、更に新築移転し、充実、発展しました。

16年間の後、私には県中部倉吉市にある県立厚生病院（300床中核病院）（昭和38年、農協立から県立移管、移管後16年経過）の院長として赴任が決まりましたが、当時は労働争議が激しく、厚生病院は正に組合管理病院といえる深刻な様相を呈していました。全国的にも各病院は組合対策に苦勞していた時で、その対策が私に課せられた一番大切な仕事でした。徹夜交渉にも何回も応じました。だが、違法な要求には決して応ぜず、それこそ、ならぬことはならぬを通し続けて、剣道で培った不屈精神が生かされた。規則を守り、私に従い良い病院づくりに協力する人も次第に増えて来ました。この人達は絶対に守るといった思いを通し切りました。正常運営を期待する人を守り、難局を乗り越えました。

そして、争議も安定したが違法な活動をした人も処分しなかった。これは当時、県の医療行政の中に差別的ともとれる厚生病院軽視があったからです。しっかりと皆が力を合わせ協力してくれました。

16年を経た厚生病院には老朽した改築の必要があり、病棟全部と玄関周りの改築をやりました。

倉吉地区は民間病院が多く、厚生病院を中心に各病院相互の連携を深める努力も効果を見て県立、県中部の中核病院として期待されています。

平成5年3月、県病院30年を終え、退職しました。

○高齢者の剣道

私は今年、卒寿を迎えました（89歳）。

80歳ではあまり変化はなかったけど、85歳を過ぎると明らかに体力の衰えに気付くようになりました。敏捷さや柔軟性、バランスの崩れも起こりやすく、体当たりによる転倒など予期せぬ事故もあります。聴力障害のある高段者を見かけます。目の機能も衰え、動体視力の低下を見ます。さらに物忘れが加わると、旅行とか日常生活にも不自由と心配があります。

○日常生活について

夫婦そろって健康ならこれほどの幸せはないでしょう。一方に障害（不具合）があると支援が必要になります。生きていても独居老人になります。私の場合、家内が特別養護老人ホームに移ってすでに1年になります。ほぼ毎日訪問していますが、認知度の低下は次第に確実に進行しています。生活全般ができるのは元気な証拠です。私は家事を一切一人でやっています。

私の場合、今どこへ行ってもその場の最高齢者です。行動できるからです。医師会の勉強会、専門部会の学会など出席するようにしていますが、最高齢です。これも剣道のおかげと慰めていますが、ただいまと帰っても返事のない生活は寂しいものですが、幸い長男一家がすぐ近くに住んでいていつでも間に合うし、又、団塊世代の長女が母の見舞いを兼ねて結構、帰郷して私の面倒もみてくれますので、大いに助かっています。

全医剣大会に来春も出席したいと思いますが、果たしてできるかはわかりません。今は、車は用心しながら安全運転です。車の免許更新、後期高齢者事前講習ではAランクでした。

○終わりに

義をもって最高の徳目とする武士道の名を惜しむ潔さが私の信条です。

剣道での役職、その他の履歴

剣道教士7段 小児科医

鳥取市剣道連盟会長

鳥取市体育功労賞

鳥取県剣道連盟会長

鳥取県高齢者剣道連盟稽古会会長

尚徳練武館副理事長

館長代行（不在のため）

有功賞受賞 全日本剣道連盟

鳥取県剣道連盟顧問

日本小児科学会名誉会員

鳥取大学医学部小児科学教室同門会顧問



「懸之内有待」「待之内有理」（塚原ト傳）と剣道理合い

三重 中山尚夫

剣道教士七段 弓道錬士五段 （産婦人科医）

「懸之内有待」、「實地天道」の文字は、ともに鹿島新當流塚原ト傳の言葉。そのト傳直筆と言われる揮毫を復元した「懸之内有待」「實地天道」「徹意之事」の3枚の色紙を、京都市嵐山でご開業の、敬愛してやまない剣友西本孝先生ご夫妻より、鹿島詣のお土産として今年京（平成28年）8月に頂戴した。鹿島新當流の秘術を伝授した「新當流伝書高上唯授一人秘術（六十八歳ト傳の直筆、弘治年間二年・1556年）」から採られた言葉という。



江戸時代末、天保年間に書かれた鹿島新當流の優れた解説書『鹿嶋新新當流 兵法自観照』に、

●「懸り待ち一如、即ち攻防一体の境地也。掛け引き、よけ外しの分別、是より起る也。掛りの内に待つ有り、待ちの内に理有りと言う。また、掛りは心の待ち有り、待ちは心の掛り有りと言う」の言葉がある。

“掛りの内に待つ有り、待ちの内に理有り”とは、如何なる意味合いなのか。●印のカッコ内「太文字文」は、すべて神道無念流第七祖、中山博道範士の口述からのもの、その他の文献は●印カッコ【太文字文】として記載した。以下、それら貴重な文献を引用しつつその理合いについて論じてみたい。〔(小文字)は著者注釈〕

打たせるようにして攻め、外して打つ」

この中山博道第七祖の言葉が、“懸りの内に待つ有り”の意を端的に伝える。

●「業に於いて引き出すとは、先と見せて後の先に勝ち取らんとする一つの仕かけである」

●「対手を動かす様に攻め、又は引き出す」

●「虚と実は虚を攻めさせて実を攻める事なり（虚とは隙を見せる心なり）」

●「剣道の基本は、相手の武器を利し、自己の体を敵の刺撃の外に置き、自己の武器を活用せしむるにあり。即ち相手が切り込んで来た瞬間、これを左右何れかに開き、瞬間胴を切る。胴を切る気分は『相打ちの心持を以って致すべし』といわれている。（正胴を切る場合）」

当方が攻める事のみ執着、あるいは守る事のみ偏る時、相手はなかなか打ちを出そうとしない。相手から打ちを引き出すためには、相手に虚を見せよ、つまり“障子を少し開けて隙を見せれば”、相手はここぞとばかりに自身の内に攻撃の体勢＝“形”を作ろうとする。つまり、

攻撃に出ようと意図する瞬間、体は一つのうねりの中であって、もはやその動きを中断することのできない状態、つまり一瞬の居付きに近い状態に入ったと考えてよい。その一瞬の攻撃態勢が作られる時、それを“形”と呼ぶ。この“形”が作られるのを待って、瞬時にその意図を読み取り、捌いて刀を外し、あるいは刀を殺して攻撃に転ずる。それが“懸りの内に待つ有り”の意味合いではなからうか。

一方、相手の剣が乱雑な場合には、

●「相手の剣の乱雑に拘る（こだわる）べからず。避けてこれを待て

ば機は自（おのず）から至る。機に乗るといふは、相手の機を避けて当方のものとして活用するにあり。機を自由にする様になつてはじめて利をわがものとして活用出来る。即ち敵の致して敵に致されない。相手の乱雑を離れて勝つのである」

と、相手剣の乱雑に拘（こだわ）らず、避けて機が至るのを待て、という。

（木村高士著）『長州藩相伝 神道無念流』〔人物往来社〕の中の「神道無念流初巻」には、この“敵が形を作るのを待って打つ事の場合”を次のように教えている。

【一、変化の事】

●【敵の形無き所をば打事なかれ、必敵の望む処にて謀（＝はかりごと）に乗るべし、左様の時は虚実を考え敵にかたちを作らして其形を打つべし、先をゆるめず後に猶予する事なかれ。…】

つまり、「打たせるようにして攻め、外して打つ」の意味と同じく、当方から無暗に打ち出すものではない。こちらが攻めながらも、わずかに隙間を開けて相手の打ちを誘い、相手が打突せんとして、自分の形（体勢）を整えた時こそが、当方攻撃の絶好の機会となる。而してその機に乗ずるには、先の気が充実していなければならず、豪も油断があつてはならない、と。

攻撃には三つの機会がある。

●「①对手が起つた処、 ②对手が受け留めた処、 ③尽きたる処、
この三つに対し畳みかけて打ち突くべし」

この三つの機会の内、①对手が起つた処、の項目が“形を作る”の意に近い。勿論畳みかけて打ち込むためには、相手の心の移りや動きをよく見極める能力に加えて、素早い足捌きによる斜めへの対応や柔らかい手の内による剣捌きが欠かせない。

●「虚を攻めよ。虚とは出又は引きに於ける相手の心の移りであって、それを良く見る事大切。よって切られ急ぎをしない事こそ虚実の相也」

●「知らぬ顔をして心の中で先をかけている（これをはずすという）。これは相手の出様によって応ずるものなり。これは全般を無形に於いて推察して先の先にかえらんとするやも知れず、待てるやも知れず、自然の呼吸にこれを察するも心掛くべし。正しく手を引出して打つ業は千差万別多種多様なり」

●「入り方は左、右に剣尖を廻しつつ左、右に開き乍ら平然として進む」

これらも意は同じ。相手の出方、心の移りを読み取って平然として進みながら、相手の攻撃を外しつつ打つ。相手刀刃の下に身を置かない様に注意して、斜への体捌きと共に多種多様の技を以って応ずる。

●「気で攻めて業で引き出す。敵が後の先をねらう時は技で仕掛けて間をはずす」

隙を見せて誘い出すだけでなく、積極的に当方から業を仕掛けて相手に形を作らせる方法もある。相手刀刃の下に自分を置くことなく、斜め前に踏み込んで押え、摺り落す、表あるいは裏から斜めに踏み込んで巻き上げ、巻落す、といった角度をつけた攻めにより相手の動きを引出して打つ。

●「相手の竹刀にからむ様に攻めよ」

角度をつけて攻め入れれば、相手が良く視野に入り、敵刀刃の下に身を置くこともない。斜め、斜めと攻め込めば、あたかもスケートの時のように腰が十分に入るので、相手刀に我が刀尖がよく絡み付いて攻めと捌きを強くする。

カギは左右45度斜めからの攻めと捌きにあり、それが神道無念流

の特徴でもある。

四十五度に回転（右変、左転）と七・三の位

- 「四十五度に回転（右変、左転）左右直ちに出ねばならぬ」
- 「業に負けるな。右転、左応の間を十分に、敵の動きに応じ開き、無用の力をはぶけ。即ち、重き竹刀を軽く早く使う心なり」
- 「敵をさばいて自己の間合に決し制す」
- 「敵を遠く、我は敵に近しというのは剣道の本質的精神であって、術の変化は悉く（ことごとく）これによるのである」
右転左応（右変、左転）を以てすれば、間合は最早、我がものとなり、敵にとっては間合が外れて遠くなること。
- 「左右よりの足は正中を攻め、左右より入る」
- 「足の運び——左足で押し出す。左右の応じ四十五度の変化、左右への開き千鳥、車刀の変、応じ返しの足」
- 「足は四十五度に身を開く。作用共に同じ。四十五度回転して身を開くや左右直ぐに出ねばならない」
- 「右に開く足と体は、左足と体のひねり。左に開くは右足を引く。右転は左足を引く。四十五度の動き。この場合、肩を引かねばならない」
- 「左に一步開く敵の動きを自分の竹刀を右に廻して突く。左一步開き、間の遠近を考え甲手を打つ。左足を左に開き、下段に肩を落とし（又

はそのまま)、右足より甲手を打つ。面も可なり」

- 「左へ出、右を出し、五・五の体（後述）より攻める。攻め押えて来たら右に開き面を誘う。左より来れば右一步右に開いて応ず」
遠近間合の兼ね合い、斜め四十五度の捌きが最も大切であると。

角をはずして角を攻める

体を斜めに捌けば、我が角、つまり面、左右面、左右の肩、胴という五つの角（面の三角、胴の四角、併せて五角の部位）を相手の攻撃から外すことが出来、逆に斜めから相手を攻めれば、相手の角を攻め崩すことが出来る。斬るとは常に角を斬る事。それが次の教えである。

- 「天地人の心。打手の動きに変化す。角をはずして角を攻める」
- 「角を外して角を攻めよ。敵の心に乗って自然に動け」
斜めから角を攻めて間を奪ってしまえば、相手の動きが能く見え、自然に動くことができる。
- 「敵の打ちをはずして開き、離れて打つ呼吸の研究は、敵を引き出す事と間を見る事を要点とせよ」
- 「試合の要は敵に致す可く、敵に致さるる可からず」
左右からの攻めによって相手の間を奪い敵に致す、即ち勝負を制すべきであり、その逆であってはならない。以下の言葉も同様。
- 「相手の太刀に乗って動き、引き出して打つ」
- 「一刀三段の心なり。切ったら突く→突いたら切る→外れたら切る」

- 「正中より間を取って攻め、右の肘を曲げ左足より踏み入って横面」
これらも角を攻めて角を打つ技である。

対手が出る呼吸の前に動かねばならぬ

- 「心の目で対手を見、居付かぬように心せよ。対手が出る呼吸の前に動かねばならぬ」

大兵や体力が著しく勝る者に小兵が対峙する時、まともに正対して戦うことは匹夫の勇に過ぎない。激しい気合や物理的優勢の相手に対してはただ“合気”をはずせばよい。即ち、対手が出ようとする前にサッと合気を外してしまえ、それが斜めの捌き。まともに向かって喧嘩はしない、の理である。

- 「出来るものは気分で攻めている。故に打たせるようにして攻めれば、必ず打って来る。これを外して打つのである。この場合間が大切である」

- 「対手が入ってくる前に察して開け」

- 「左足の足のひらきの上に敵を見る」

“合気を外す”には、左足を斜めに出して開く方がより効果的である。この左変、左転を以て対手をよく見るのだ、との教えである。

- 「開きながら左足を寄せて進む」

右に開く時、右足だけを斜めに出すのではなく、必ず左足を寄せて腰が残らない様にする。

神道無念流の切り返しに、《六つの輪の教え》がある、と北海道札幌の神道無念流、故稲村栄一先生から平成七年十一月十九日に、名古屋における剣道大会の席で教わった。

二足歩み足で面を打ったあと体当り、直ちに右足を右前に踏み出し

横面を打つと同時に、左足は右足の後に寄せられる。次に左前に踏み出そうとしても、そのままの体勢では腰が残って体が捌けないので、右足をやゝ中央に引き戻して足の向きを正面に変えた後、腰と共に左足を斜め前に踏み出す。左足踏み出すと同時に右足を素早く左足の後に引き寄せ、寄せた瞬間、次に備えて左足を中央寄りに踏み戻す。この動作を繰り返し、最後の面打ちも二足の歩み足で。

一般に伝わる斜めの切り返しを草書とすれば、これは楷書の教えである、と。

引いて間を外す

●「**対手が押す足の歩みを考えて引く**」

●「**先々と行き敵の業も気分も激しければ、後手の先で行く。打たせる様にして攻め外して打つのである**」

●「**①早く強く来る時ははずす。②ゆとりある時は強く攻める。③静かな時ははずして引き出す**」

一般には対手が一步前に攻め出れば、当方後足を一步下げて間を外す。ところが、右足を積極的に下げる足捌きの法があり、それを“**下がるのも攻めの一つである**”と範士九段中倉清先生がよく言っておられた。

その時、下がった時の要領は引いた足をねじる事。

●「**足を引いたらねじる**」

●「**身をひらく足は、引いたら左右にねじる**」

これは、「対手が入ってくる前に察して開け」と同様に、早く、強く、激しく来る相手には、“**右前足を一步引いて逆足にすること**”も技の一つ。その場合、引いた方の足は左か右に少し捻っておく。まずは間を

切り、次に来る相手の攻撃を左右何れかに捌いて勝つ。この時足の捻りが捌きに役立つからである。引くことは相手から逃げる事ではなく、合気を外すためであり、相手はその動きに乗ってきた時、一瞬、横に捌いて攻めに転じる。引き足は、攻撃のための布石の一つでもある。

切られ急ぎをしない事

●「初めから人を斬ろうと思っではならぬ。自分の身の置き様、力がどこにあるかを考えよ。勝つことより負けないことが大切」

まず、我が身の状態、我が身の置き様を全身で感じ取り、相手の一挙手一投足の観察に全身全霊を注ぎ、絶対に負けない条件を作ってから、相手に打たせる様に仕掛け攻めること。剣道形にあるごとく、打太刀に打ち出させて、それを仕太刀が処理して勝ちを収めるのが剣道の本来の姿である。真剣であれば不用意に当方から打ち出すことは死に急ぐことになりかねない。不用意に敵の刃の下に身を置かない。負けないことが大切。そのためには普段からより多くの人との稽古を心掛ける。

●「人によって変化した稽古をせよ。相手の態度に気を取られて業に負けるな。(この場合身体を動かさねば打たれる)」

負けないためにはより多くの人と剣を交え、より多くの多彩な技を身に着けることが欠かせない。

かつて範士九段中倉清先生から、「出来るだけ多くの技を身に着けなさい。どんな相手にでも対処できるように色々な技を身に着けなさい」と、ご指導を受けた。

針穴日光の理

●「針穴日光の理、間は一間なり。間は門に日なり。あくる戸ぼそに月ぞ入り来る。少し開ければそれで勝てる。開かない時は戸を共に打(ち)破り内に入るべし。勝負の要は間である。敵に向(か)ったらその間

に一毫（ごう）も容れず、その危亡を考えず、早く乗って活殺本位を奪って至るべきである」

- 「剣刃上の往来は、あくまでもまっしぐらに進まねばならぬ。物に心を留めずば、間髪を容れず人の太刀こそ我が太刀たるべし。『はっと思つたら はっと先を打て』。こちらが二つになる所でなければ対手も二つにならない。その用意は猶予無く先々の先と太刀が出ねばならぬ」

勝負の要は間である。攻撃とは一瞬の間を奪って打突すること。そのためには、両足に体重を乗せていては居付き易く、一瞬の動きは得られない。体重は常に一本の足の上にある。それは右、左と交互に並べられた庭の飛び石の上を飛び移りながら移動するようなもの。右足を斜め前に踏み出し、次の瞬間には左足を左斜め前に、さらに右に開く、などの足捌きが軽やかに行えるように。それには、後足を前足に並べるように引き寄せ、並んだ瞬間、前足を前あるいは右斜め前に進める。時にはその揃えた前足を右後ろに引くこともある。

では、左足を左前に瞬時に開き捌くためにはどうするか。上記とは逆に、前足を後ろにある左足に引き寄せ、足が寄った瞬間にその左足を前方あるいは左斜前方へと滑り出させる。いずれの場合も、足の引き寄せに欠かせない条件は、前足（右足）をやゝ内側に向けていること。神道無念流の教えでもある。

神道無念流根岸信五郎第六祖の著した『撃剣指南』には、

- 【中段に平精眼なる構え二あり。一を左晴眼といい、一を右晴眼という。・・・しかして両足は右足を内部に向け、左足は後方に置いてこれを爪立つる、なお中段におけるがごとし。また左足を前方にし、右足を後方に爪立つるも可なり。この足の踏み止め方法は左右精眼に通じ用ゆるものとす。・・・】

と、根岸信五郎第六祖は明確に断じておられる。

●「外側の足は常に内側に踏み向ける様に心せよ」

●「外足は常に内側に向ける様、上段の時は先の足を内側に向ける」

このように右足を内側に向けることが何故必要なのか。神道無念流では前脚の膝を少しく屈するように余裕を持たせて構えをとる。前足を内側に向ければ、己の体重は屈した右膝の内側に乗せ易くなり、後方の左足は浮きがかかったように自由に右足に引き寄せられる。寄せられた足は、スタート地点となって、ここから斜め45度の右転左応、摺り足の斜め体捌きが始まることになる。

この時、寄せられた足のどちらか一方に重心を乗せておけば、左右へ瞬時に捌くことが出来るが、あくまで体の捌きは膝が主体となる。

●「膝で体をかかわすことに常に熟達せよ」

前後に足を踏み、しかも両足を平行に正面に向ける構えにおいては、両足に体重が掛かり易くなって、斜への捌きが困難になるばかりか、捌いた時に後足あるいは前足の引き付けが遅れて腰が残り易く、連続して移動攻撃するのは難しい。

足捌きこそ剣道の要諦である。このことを根岸信五郎第六祖は晩年、中山博道師に対し口酸っぱく「一に足を学べ、二に腰を学べ」と指導されたとある。

同じく、足踏みに関して「神道無念流初巻」(木村高士著 『長州藩相伝神道無念流』〔人物往来社〕)には、この動きが明確に記載されている。

●【一、足踏の事】

【足踏第一なり、足を運ぶことは左を踏み出す時に右の足を左の足へ添え、右を踏み出す時は左の足を右の足へ添へることなり。脚踏不自由なる時は体働かず、体働かざる時は心付居付なり、気居付時は太刀出ず、迷を生じ敵に打たるるなり。場合よく両足をふんばり、かたちを作り心を留むる事なかれ、只必死の場へ行くことを要とす。……

進退速に心居付ざる事専用なり、足の出るに付いて太刀の当るものなり、足踏に勝利有る事心得べきなり】

足捌きに際しては、前後左右何れの方向に対しても、一旦足を添えることを理合いとし、決して両足を踏ん張ってはならない。それは心も動きも居付かせてしまうからである。

上記の「…右を踏み出す時は左の足を右の足へ添へることなり」は、昭和天覧試合で持田盛二先生が優勝戦において面を決められた時に遣われた足捌きであり、残されたフィルム（DVDで入手可能）で確認出来るが、実戦上極めて有用な足捌きである。

剣捌き、足捌きを導く中段の構

さらに、その剣捌き、足捌きを可能にする構えは〔中段の構〕にあり、その要領は次のようであれ、とする言葉が並ぶ。

- 「**剣技の大切な所は、術の変化にある。任運自在にして、変転無礙（へんてんむげ）の妙をあらわす。剣尖は相手の眼中、転じて咽喉、或は胸（水月、中心、中墨）に置く**」

- 「**左肩をおろせ。手に力がこるな。あごを引け**」

- 「**構に於いてはあご（顎）を引き、相手の剣を上より押える心。あごを引き、左肩を落せば、腹に力が入る**」

- 「**左手を強く下に下げると右手は軽く自（おのず）からしまる筈**」

- 「**天のにぎり、右手は四本で支え、拇指は軽く当てておく。（はねられてもはずれぬ為）左手は拇指と人さし指で手背常に上向きの事**」

さらには、

- 「**構では右肘を張らない様に注意し、左肩を落し、左肘を延ばし、**

左肘の力で打つ」

- 「構に於いて右肘を入れる。左肩を落して左肘の力で打つ」
と、打ちの要領を事細かく指導される。特に剣道においては左手が生命である。左手の拇指の付け根のやゝ内側、つまり“角見（つのみ）”を以て柄を下方に押す様に把持することが重要で、以下はその要領を教えるものである。
- 「左手の力が剣尖に動かねば力の集中はならない。剣尖の力は左手を下に延ばすことによって得られる」
- 「左手は手首を下に向け、拇指が臍（へそ）の前にあり。右手は胴脇から遊離しなければ、左が死んだ事になり、右手だけの力で刀を持ち動かしていることになる」
左拳が臍の前ではない。左手首を下に向け、左角見を利かせて体をやゝ斜めに構える立ち方（平正眼の構え）では、臍の前に来るのは左拇指であって、拳ではない。
- 「左手は拇指と第二指でその間に押して持つ心、即ち左右天地の姿にて刀をささえ自然たること」
- 「指は五本を別々に使い得るものである。左手は小指からしめていく心、左手は第二指を伸ばし他全部をしめる心」
左手第二指を伸ばすとは、人差し指を鉤型に曲げて外方に張り、他指から離して構える、の意である。
- 「手をしめたら直ぐ元の軽さにかえる。左右の手を充分に一緒に使わねばならない。故に左手は常に胴より離れていねばならない。左手で右手を押し上げる。左手は肩を落し、（※左）肘を伸ばし、（※左）手を下におろす」

では、右手はどうか。

●「右手は「気を付け」〈姿勢〉のごとく下に下げたのをそのままあげて柄を握る」

とあり、左右ともに刀の把持は角見を活かすこと。この角見と角見の把持法は尾張柳生流も教える所である。

左手首を折って掌を柄に添わせて把持すると、この“角見(つのみ)”の部分が浮き上がって“角見”が働かない。角見を利かせた構では、左拇指は柄に対してほぼ直角をなす。

とくに右手は柄全体に手掌を当てがい握ろうとするので、手首が折れ易く円滑な剣捌きを困難にする。前腕の延長上にあるのは中指であって、カイナ(肘～前腕)を使った自由な剣捌きは、前腕の延長上にある中指が支点となる持ち方によって初めて発揮される。竹刀を刀とみなす本来の正しい刀法にとっては、茶巾絞りの出来るような手の内、つまり【掌中の作用】が必要なのであって、現代的竹刀把持法では刀は切れないのである。

●「斜めの構(※平正眼)のまま軽く尖を動かしている事」

●「構の折に右手は上下に動かさぬこと。左手の小指で押すように持つ」

●「弾力を持って両肘をしめる心」

両脇は締め過ぎても、緩め過ぎてもいけない。ある程度の弾力を持たせること。

●「叩いたのがはじき返る心。手の内の心也」

例えば甲手を打ったとき、はじき返るような手の内が冴えを生む。それを中倉清範士は【掌中の作用】とよく言われた。

●「そり身（反り身）にささえる」

構えは、反り身で刀を把持するものであって、ベタ足の右足に体重を乗せるような前掛かりの姿勢であってはならない。自然な体捌きにはむしろ反り身の構えが必要なのである。

●「後足のかかと（踵）を軽く浮かした姿。前足は決してかかと（踵）をつけるな」

よく見かけられる前足をベタッと床に着ける構えが、自由な足捌きを妨げる最大の要因であるを知るべきである。先に述べた『長州藩相伝 神道無念流』の中にある「神道無念流初巻」には、

●【敵の形（かたち）無き所をば打（つ）事なかれ、必（ず）敵の望む処にて謀（＝はかりごと）に乗るべし、左様の時は虚実を考え敵にかたちを作らして其（の）形を打つべし、先をゆるめず後に猶予する事なかれ】

とある通り、相手を誘い、形を作らせ、それに応じる方法、あるいは我が方より出て、相手を崩し攻撃する方法に、[一・九の十、二・八の十、五・五の十の斬撃（神道無念流）]という言葉がある。

一・九—十、二・八—十、五・五—十

●「一・九の十、二・八の十、五・五の十、三・七の十」

●「一・九の十（とんの呼吸）、二・八の十（左右にひらき入る）、五・五の十（一歩進み出し応ず）」

●「一・九の十。剣尖を右に押え、右より入って首をはねる。押えたらするりと入る心」

●「二・八の十。剣尖を左右に押え、又は撥ね（はね）、足の運びにて

一呼吸の気合いに敵を押し突く。さっと入ってとんと突く。角を外して角を攻める」

一・九の十とは、例えば、一で相手刀を押し殺して間に入り、間髪を容れず残りの九で突き、あるいは面を切って完成、十の勝ちを修めること。あるいは斜めに踏み出しつゝ巻落し、あるいは巻き上げて面、胴、突などで完成の十。

二・八の十は、例えば、一で相手刀を右から押し、二で体を捌いて左から巻き落とし、残り八で面を切って完成十の勝ち。一で右から押し、二で左肩を落して左に捌き、相手刀を右斜め上に撥ね上げて甲手、突き、又は面で十。三・七の十は、一で右斜めから摺り落とし、二で左甲手又は鐔元を打ち、直ちに左に捌いて三で右鐔元、残り七で完成の面。

五・五の十は、相手の打ちを誘い、相手五で打ってこさせ、こちら五で進み出て切って落とす。面と来させて摺りあげ面、抜き面。甲手と来させて甲手抜き面、甲手擦り上げ面。面と来させて切落し面、というように、必ず誘ってから打ち勝つ、あるいは相手刀を殺しながら打ち勝つことを意味する。

勿論相手の刃の下に自分を置かない事が前提であるが。必ず当方が相手を打ち砕く準備が出来た上で、相手を誘い出して自分も同様に懸っていき、勝負を決めること。

当方から懸る場合、例えば真向相手に向って行く時に、我が刀を以て左手を利かして相手刀を左方真横に押し割りつゝ面、左横面。左手を利かして裏から右方に押し上げつつ面あるいは胴、などと常に自分を相手の刃の下に置かない攻撃を試みる事。それはあたかも左手を一杯伸ばしてバネ付きドアを押し開き、ドアが自然に閉まりきらないうちに面や胴に打ち込む姿に似ている。

以上、

● 「懸り待ち一如、即ち攻防一体の境地也。掛け引き、よけ外しの分別、是より起る也。掛りの内に待つ有り、待ちの内に理有りと言う。また、掛りは心の待ち有り、待ちは心の掛り有りという」

上記の意味するところを、主に中山博道神道無念流第七祖の口述を引用させて頂きながら概ね論じさせて頂いた。

明治、大正、昭和の初めに至る近代剣道の黄金時代の名人・達人たちの言葉や文献を学ぶ態度さえあれば、たとえ僅かであってもこれら大先輩達に近づくことは不可能なことではない。

しかしながら、時代と共にこのような貴重な遺産が深く顧みられることもなく古典の世界に置き去られようとしている。その埋もれ行く姿を見ることは寂しい限りだが、それでも私たちは信じたい。剣道がこの世に存続していく限り、これら大先輩たちが命懸けで灯してくれた**剣術**という名の燦燦たる光がいつまでも輝き続けてくれることを。

(謝辞)

2016年8月に京都在住の剣友西本孝先生から上記三枚の色紙を頂戴し、その後間もなく全日本医師剣道連盟長野拓三先生からは原稿作成のご依頼があり、そのもっと以前からは、東京の剣道武術研究会である「柊雲会」の内藤常男先生から数々の資料提供があった。本稿は諸々の方々との複雑なご縁があつて始めて出来上がったものである。すべてのご縁に深甚の感謝を表したい。

(2016年12月吉日)



先々の先を超えるところ

畠瀬 修
剣道教士七段
元香川医科大学生理学教授

(1) はじめに

剣道の醍醐味は、相手剣士との“心・技のやり取り”を通じて；

- 1) 人間の本質を追及・理解し、
- 2) 心・脳の働きを最適化するとともに、「空の位」を求め、
- 3) 身体運用のメカニズムを理解し、「勝負」

において“勝ち”を得る工夫を重ねると

ころにある、等と大上段に構える心算はありませんが、テーマを“先々の先を超えるところ”として愚見を記させていただきます。



打突の仕掛けは「先、先々の先、後の先」に分類されますが、文献的には先々の先、後の先等かなり議論のあるところで、“剣道はすべて後の先である”とする論から、“先の技を受けて返す”という論、その他多岐にわたり、全般的研究・議論は先人・文献に任せて；(剣道日本、2014、05)、(武道学研究 8-1、1 三橋秀三)、本論では“先々の先を超えるところ”と“後の先の間”に焦点を当てます。

読者の先生方がかつて学習された「体動の制御機構」について、現代的知見を加味して纏めるところから始めます。

(2) 心的要素(心法)の深淺

打突を発する場合、「心的要素の深淺」が問題になりますが、浅い順に；

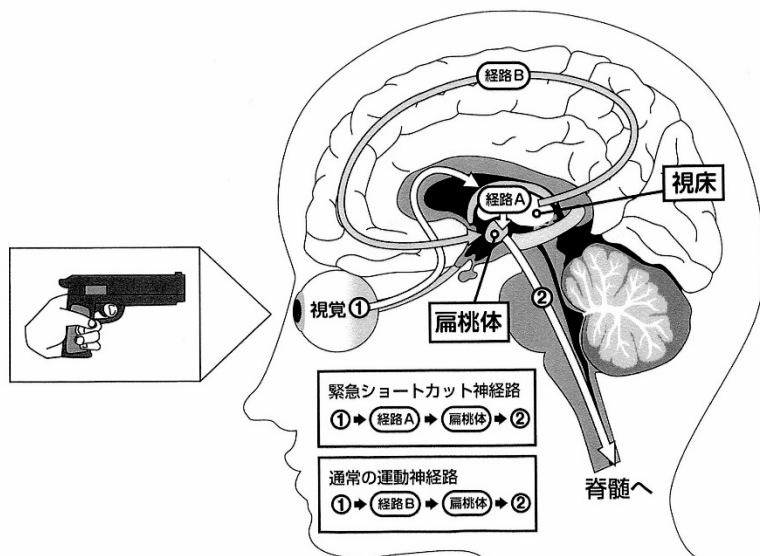
<1> 素振り、切り返し等基本稽古、懸かり稽古、型稽古等、

<2> 地稽古、試合稽古、

<3> 勝負の掛かった競技試合、

の順に、経験・記憶を含め心的要素が深まります（心的要素 [心法] そのものと身体運用の関係については後述します）。

<1>においては、剣道の基本的体動と刀法（竹刀）の習得を通じて、次の段階に進む基礎を作ります。経験・記憶の蓄積の初期段階であり、下図の通常の運動神経路（経路B）で、体内・外の情報を集約し、感覚（特に視覚）情報を精査・評価しつつ、主として視覚連合野から視床を経由して、大脳皮質 - 前頭前野から扁桃体を経て、意思決定に従い、運動野の運動指令が大脳基底核・小脳のプログラミングに従って、脊髄・脳神経から末梢神経を経て関連骨格筋群に伝えられ、体動が実現します。この系では“打突の先・後”等、心的要素が問題になることは少ないのですが、感覚情報の入力から評価・判定、次いで意思決定、体動発現まで、「脳内における情報処理」に長い経過が必要となります。



<2>地稽古においては、相手剣士との“心・技”のやり取りが生じ、経験・記憶からの情報選択（読み）や視覚など入力情報の評価・判断等“心的要素”が大きくなり、“先々の先、後の先”などの競り合いが重要となります。但し、試合・競技と異なり、勝負・記録とは関係が無く、結果に対する責任などは生じません。

<3>勝負の掛かった競技では、経験・記憶に裏打ちされた「読み」と「気」と感覚情報の評価・判断を統合して“攻防打突の発動”を決断しますが、この系の「最適解」こそ本論の“先々の先を超えるところ”を指し示すこととなります。

(3) 「観見の目付と視覚情報」

ヒトの感覚情報は、ほとんど“視覚”によってもたらされます；約500万ビット／秒。その他の感覚情報、例えば、聴覚、臭覚、皮膚感覚、運動感覚などは総合計、約8000～10000ビット／秒に過ぎず、ヒトは体外からの情報はほとんど視覚に頼っているわけです。

剣道には「観見の目付」という言葉があります。対象を、焦点を合わせて鮮明に見ようとするのが“見”で、脳は自動的に“より良質な画像”を選択し、評価・判断の対象にします（体動発現に時間がかかります）。

“観”は「遠山の目付」とも言い、対象全体の心身の本質を見抜く方法で、個々の箇所に焦点を合わせるのではなく、やや焦点を甘くして“相手剣士の心身の本質”を見抜く目付を言います。この目付では、鍛錬を重ねることにより、経験・記憶情報の急速活用（読み）と視覚情報を統合し、緊急ショートカット神経路（前ページ図のA）の有効利用により、相手剣士に対して、先々の先であれ、後の先であれ、より早く有利な状態で勝敗を競うことが出来るのです（意思の注意と視点

を特定の対象に留めない)。

観の目付を鍛錬し、継続することによって、得られるメリット；

- 1) 視覚情報の前頭前野における評価・判断の時間を省略する、
- 2) “視床”から直接“扁桃体”に情報が送られ、無意識的に打突行動が発動し、極めて速く攻防発動が可能になる、
- 3) 扁桃体の機能については、別紙に譲りますが、本能行動的で反射に近く、早い攻撃、防御、逃走、驚愕反応の中枢として機能します（特に、“危険・報酬”などが予測されるファジーな視覚入力に対して反応する）。

(4) 観の目付と呼吸法から先・後を超えて「心法修業・鍛錬の道」

① 初級者の鍛錬：

素振り、切り返し、基本打突等の繰り返により、心身運用の基礎を作り、通常運動神経路（経路 B）の条件付け・強化を行い、大脳基底核や小脳のプログラミングを進化させて、呼吸法・発声等を含め、より効率的体動を可能にします。こうした基礎の上に、かかり稽古、地稽古、試合稽古などが導入されますが、心的要素は「常に攻めと懸かり」を旨として、楽しみながら剣道修行を続けます。

② 中級者以上の鍛錬：

程度の差はありますが、攻防の中で「先・後」の重要性は増してきます。特に競技・試合においては“先々の先”と“後の先”のせめぎ合いは、その結果を左右する重要事項となります。

「緊急ショートカット神経路」（経路 A）の強化と心法（読み）の統合：

1. 毎日、素振りなどで関連する筋・関節の柔軟性と強度を維持する。

2. 道場内にあっては、準備運動、素振り、切り返し等を行い、心身の準備を整えて、地稽古、試合稽古等を行う。
3. 道場の内外を問わず、「呼吸法」と「心法」の修行を続け、“空の位”に心身を置く時間を延ばす：2分間以上“心気エネルギー”をメタステーブルで「無念無想」の状態に近く、如何なる攻防の活動も可能な状態に心身を維持することを目指す。

呼吸法を極めると「心法」の完成に近くなりますが、色々ある呼吸法の内、二法を記して、参考にして頂きたいと思います。

数息観： 禅修行の一法でもあるのですが、心静かに「一つ、二つ、三つ、」と呼吸を数え、十に至ると、再び一つから十までを繰り返すのです。

別法では、百を超えても数え続けてもよいのですが、どのような活動中でも心静かに呼吸を数えて、そのカウントを忘れても呼吸と体動が一体となって心身をコントロールすることが出来る状態に至ると考えられます。

長呼吸丹田呼吸法： 呼吸において、呼気を可能な限り長期にわたり吐き続ける方法で、継続的に呼気を続ける方法と、短く区切って呼気を続ける方法がありますが、いずれにしても呼吸のコントロールと心身の動きを統合することが出来る状態で、攻防打突の起こりを最適化することが可能になります。

鍛錬を積むことにより“観の目付と呼吸法の統合”が可能になり、心気を“空の位”に置くと、“先も無く後もない”状態で、相手剣士に向き合い、外界からの視覚情報と心内からの読みによって、自然に急速な攻防打突が発現することになります。

その際、最も重要なことは“常に攻め気を腹に充満させ、氷の冷静さで頭を包み”、1 mm、1 mm 攻め続けることです；気は早く、心静かに、身は軽く、目は明らかに、技は激しく — 千葉周作

(5) まとめ

- ① 半眼の観の目付で外界を掌握する。
- ② 呼吸法の習得により、“心気”の静穏を保ちつつ身は霞となる。
- ③ 内なる経験・記憶を充実させ、「読み」を深める。
- ④ 上記三項目を身に付けると、“先も後もない空の位”で剣道の醍醐味を楽しむことができます。

謝辞

本誌への拙稿投稿をお勧めくださった長野拓三教士に、剣理・実技のご指導を下された湯村正仁範士、恵土孝吉教授に深謝いたします。

(付) 剣道と心身の関係について論じた好著が上梓されております。ご一読をお勧めします：

湯村正仁著、脳を活性化させる剣道（2016）、体育とスポーツ出版社



人工膝関節とスポーツ

愛仁会高槻病院整形外科・関節センター
平中崇文

略歴

1988年 神戸大学医学部卒業
1998年より高槻病院勤務
2010年 関節センター開設
2011年 イギリスオックスフォード大学留学
2015年 副院長



医学博士、整形外科専門医
中部日本整形外科関節外科学会評議員
日本スポーツ・膝・関節鏡学会(JOSKAS)評議員
日本骨折治療学会評議員

高齢化社会といわれて久しい。実際に私が子供の頃持っていた、60代や70代のイメージは、現在のその年代の方とは大きく異なる。自分が大人になり見る目が変わったのかとも思うが、サザエさんの波平が54歳、フネが52歳とのことである。1970年代のキャラクター設定のままのことであるので、昔は今より老けて見えていた(?)のも事実であろう。何れにしても、70歳であればまだまだ若く様々なことに積極的取り組みられる方が多い。いや80歳、90歳でも同様である。平均寿命が延びたと同時に、健康寿命というか活動的な寿命は確実に伸びていると実感する。

こうした時代の流れの中で、スポーツを楽しむ高齢の方も増加している。街中でジョギングしている方も多く、またマスターズの各競技も盛んである。また、自分が現役を引退したとしても指導者や審判として現場に立ち続けられることも多い。然しながら、スポーツで大切な運動器、特に関節

は消耗品である。特に日々様々な動きの中で体重を支え続けている下肢関節の軟骨には大きなストレスがかかっている。スポーツカーのタイヤが磨耗するように、関節軟骨も徐々に変性してやがては磨耗・消失する。スポーツカーであればタイヤショップですぐに新しいものに交換してもらえるが、関節軟骨はそう簡単なものではない。

現時点では一旦磨耗した軟骨を再生させることは不可能である。また、仮に再生できたとしても、同等の質と量のを再生させなければならないし、磨耗が生じる原因（例えばO脚変形により軟骨の特定の部位に力学的ストレスがかかりやすいなど）を解決しない限り、同様のことが生じると考える。尤も容易に取り替えることができるのであれば、それも方法ではあるが。

それでは、軟骨が失われたら必ず機能障害が生じるのであろうか？実は必ずしもそうではない。かなり進行した変形の方でも不思議と痛みがない方も多い。そもそも変形性膝関節症ではなぜ痛いのか？どこが痛いのか？という根本的な疑問に対する答えも実ははっきり出ていない。それゆえに病巣部はそのままに、疼痛除去と筋力向上などにより治療を行う保存療法も成り立つ。

実は大多数の方で保存療法は有効である。治療の手段としては、薬物療法とリハビリ療法そして減量である。薬物療法としては、鎮痛剤により単純に痛みを取るという治療が行われる。鎮痛剤として内服薬が一般的であるが、胃腸障害が少なく、局所に対する施療という観点から日本では湿布薬の人气が高い。実は海外においてはほとんど見られない治療であり、日本独特の治療である。また、局所麻酔薬と副腎皮質ステロイド材を関節腔内に混注することが、一時しきりに行われたが、局所の痛覚を麻痺させ防御機能が働かなくなったり、結晶性関節炎を誘発したりして却って破壊を誘発することもあるため、最近ではほとんど行われなない。代わりにヒアルロン酸の関節内注射が広く行われている。米国においてはエビデンスなしとの報告もなされたようであるが、初期～中期に対しては安全である程度有効な方法であると考えられる。

一方リハビリ療法には二種類ある。一つは物理療法といって、局所を温

めたり電気をかけたりして物理的な力を加えることにより、疼痛を緩和させるものである。比較的安全であるが、やはり効果は限定的である。もう一つは運動療法であり、膝周りの筋力を鍛えることである。よく誤解されているのは、膝の痛みや障害が出るのは運動不足、筋力不足と考えている方が多いことである。膝の痛みが生じてから急に筋トレやランニングを開始する方も多いが、それは間違いである。痛みを生じている関節に負荷をかけることで疼痛はさらに悪化する。痛みのあるときには安静とし、したとしても等尺性収縮訓練(膝を動かさずに力だけを入れる訓練。膝蓋骨セッティングや伸展下肢挙上訓練など)に留めるのが無難である。しかし、疼痛と変形がある関節の周辺の筋肉は萎縮していることが多いので筋力訓練は効果が期待できる。従って痛みが落ち着いているときに痛みを生じない範囲で訓練を行うことが良い。

また減量も極めて効果の高い方法である。数kg体重減少に成功すれば、膝の痛みが劇的に改善することも多い。しかしながら、膝の痛みのために十分な運動ができず、なかなか減量が進まず悪循環となることもしばしばである。

然しながら、保存療法では病変部をそのままとするためにどうしても効果に限界がある。また、スポーツなど比較的高い活動性を得るまでには至らないことも多い。根本治療には今のところ人工関節が病巣部分を根本的に治癒させる唯一の方法である。

人工関節とは、骨の表面を薄く削ってそこに元の軟骨表面の形状と類似した金属を貼り付け、間にプラスチックを介在させるものである。痛みが軽減するとともにO脚やX脚の変形を矯正することもできる。結果歩行障害が改善して日常生活動作を大きく改善することができる。

変形した膝の疼痛と機能を劇的に改善させることができる方法であるが、限界もあり、また誤解されていることも多い。

限界は、膝が正座できるほど十分に曲げることができないことである。概ねの屈曲角度は120°である。正座を中心とした和式生活は困難であるが、ベッドや椅子を中心とした様式生活にはほぼ問題なく可能である。

一般に言われていることは、人工関節は術後の運動制限があるというこ

とである。一時は耐久性を少しでも伸ばすために術後も杖の使用が推奨されていた。よく人工関節は 10 年すれば入れ替えなければならないと言われてきたが、全くのデマと言って良い。報告により若干の差はあるが 10 年耐久率は概ね 90%以上、20 年耐久率は 80%以上である。これはもちろんデザインの改良や材質、特にポリエチレンの材質の改良が大きいと考えられる。摩耗を低減させるクロスリンクや酸化を防止するビタミン E 添加などが工夫されており、ますます長期成績の向上に寄与すると考えられる。さらに、手術を受ける方の平均年齢が概ね 70 台の中頃であることから、実際に再置換に至る症例は巷で創造されているよりは少ないと考えられる。

実際に、術後にスポーツを楽しまれる方も多く、逆にスポーツ復帰を目標にして手術を受けられる方も多くなってきた。過去の報告では 70%以上で元のスポーツに復帰できたと報告されている。剣道にも復帰者は多い。然しながら、過度のスポーツ、例えばコンタクトスポーツ（ラグビーや柔道）などは不向きであるし、マラソンなどの著しく繰り返しの負荷がかかるものは避けるべきであろう。スポーツ復帰の際も、より軽いスポーツに復帰する傾向があったと報告されている。

また、ある一定の割合で合併症が生じることも問題であるし、耐久性の問題もある。耐久性に関して、10 年で入れ替えなければならないという噂が今でも流れている。しかしながら、最近では素材や形状の改良により十分長期の使用に耐えるものになっている。緩みや摩耗・破損による再置換が必要となるまでの期間は決まっているわけではない。確率的には 10 年以内に再置換となる可能性は約 10%以内、20 年では 20%程度と考えるのが妥当である。

この数字が高いか低いかは各自の考えるところであるが、かなりの確率で一定期間ほぼ不自由のない、自分らしい時間が得られるわけである。現時点での最良の治療法とは言えないが、有効な選択肢の一つとしてその特徴、利点や欠点を正しく理解しておくのは有用であると考えられる。

全ての人には価値観も大切なものも違う。治療を提供するものとして、一つの治療法・方針に無理やり当てはめるのはよくない。生物学的年齢より、

その人がどのような生活を送りたいか、送れるか、ふさわしいかを観るべきであろう。

以上の観点から、人工関節置換術の認識が高まり、人工関節の手術数は年々増加しており、2013年の統計では日本での一年間の手術件数は約8万人である。しかし人口あたりの手術数を見ると米国の1/3程度である。体型や生活習慣も異なるが、日本でもまだまだ増加するものと思われる。

近年、手術法にも幾つかのバリエーションが出てきた。膝の安定性に重要である前後十字靭帯を切除して機械で代用するPSタイプと、後十字靭帯のみ温存させるCRタイプがあったが、最近では前後両方の靭帯を残すタイプのものが注目されている。十字靭帯は膝の安定性と共に、術後の満足度とも関係していると考えられてきているからである。また、膝の一部だけ置換する部分人工関節置換術(UKA)も再度注目を浴びている。私自身これらの機種を積極的に取り入れ、より多様な患者様の病状・ニーズに応えられるよう努めている。

また、両側同様に罹患することが多いため、同程度に悪化している患者に対しては両側同時手術も積極的に行っている。

当院では2010年4月に日本でもあまり見られなかった「関節センター」を開設して人工関節に特化した治療を行うようにした。さらに、2011年にはUKAの手術を目的に英国オックスフォード大学に留学して、基礎から臨床までみっちり勉強させていただいた。その結果2015年の人工膝関節の手術件数は328件となり、全国でも12~15位、大阪府でも1~2位を争うまでになった。また近年当院ではUKAに特に力を入れており、その割合は全体の約60%であり、全国的に見ても1~2位を争う症例数となっている。

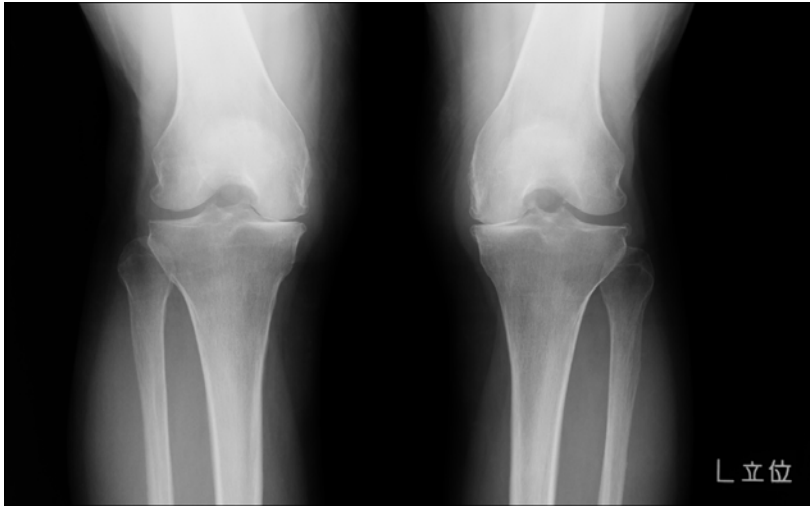
当院での入院期間は18日としている。両側手術であっても同様である。手術の翌日から歩行器歩行を開始、その方の回復度合いに従って、速やかに杖歩行から杖なし歩行へと進めて行くことにしている。

人工関節は現在のところ唯一病変部を治癒させる治療である。早期に元の生活を取り戻すことができ、ほとんどのスポーツも可能である。

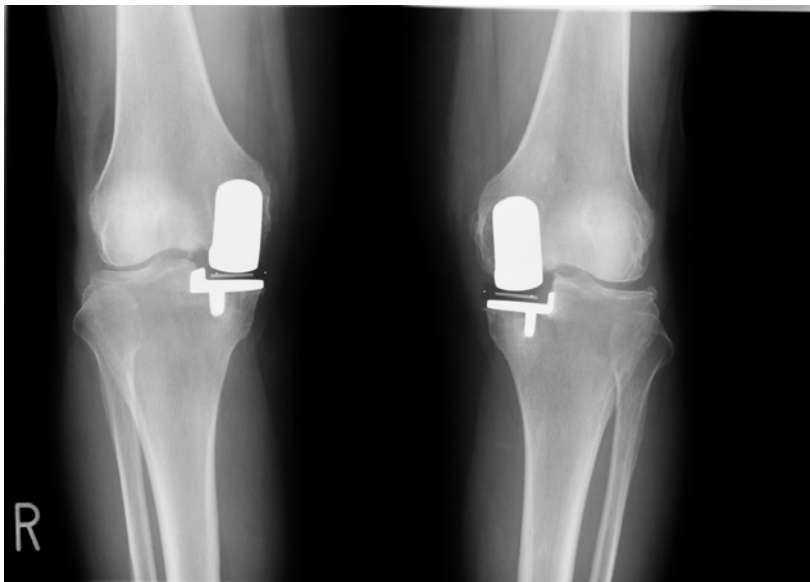
この手術が正しく理解され、より多くの方の満足する生活を取り戻すお

役に立てればと考え日々手術に励んでいる。

両側同時 UKA 症例(80 歳女性)



術前写真：両膝とも内側の関節裂隙の消失が見られる



術後1年：痛みなく独歩可能。正座も可能である。



68 歳男性。両側同時（片側 TKA、反対側 UKA）手術例（剣道範士八段）
術後 3 ヶ月で剣道の稽古を開始し、6 ヶ月で京都大会に出場した。



医剣の窓

寄附金を下記の方々からいただきました。
まことに有難うございました。

寄附金納入者（アイウエオ順）

石川 原	神部 清彦	森平 和明
市毛 繁実	十河 勝正	山本 晋一郎
伊藤 元明	長野 拓三	
岡田 和四郎	西本 孝	
奥島 憲彦	畠瀬 修	

退会

毛利 平

新入会

野村 秀明
廣田 健



以下は高知での全日本医師剣道連盟幹事会での予定議題です。

1. 前年（2016年）の会計報告
2. 入会者・退会者の概略報告（西本孝・枝重恭一から）
3. 幹事交代の理由説明と御承認（西本知二先生→石井靖隆先生、西本孝先生→森能史先生）
4. 第55回大会開催地の審議・選定
5. 第53回岩手大会会長、菅義行先生の準備状況ご報告
6. 第54回東京大会会長のご挨拶
7. 医師剣道連盟新会長、大柁廣伸先生のご挨拶
8. 医師剣道連盟現会長、鏡山博行先生のご挨拶

なお、現在の幹事会メンバーは次のようです

（平成29年1月末現在、敬称略）

朝日茂樹、飯塚幹雄、伊藤保憲、稲村征夫、今村幹雄、枝重恭一、大柁廣伸、奥島憲彦、鏡山博行、加野資典、菅義行、新藤寛、十河勝正、谷木利勝、中島進、長野拓三、中山尚夫、*西本孝、**西本知二、野見山延、濱弘樹、林明人、日高久光、堀江貴、箕田修治、宮坂信之、宮坂昌之、守正英、萬木信人、諸木浩一、山本晋一郎、湯村正仁、吉村了勇

（なお4月で*は森能史氏、**は石井靖隆氏に交代予定）



事務局からのお知らせ

- 1) 現在の事務局は以下のとおりですが、本年4月からは変更予定で、詳細は全医剣連ホームページ (<http://japan-medical-kendo.jp>) に掲載予定です。

〒618-0011

大阪府三島郡島本町広瀬3丁目6番1号
西本医院内 全日本医師剣道連盟事務局会計

西本 孝

電話：075-961-0107

FAX：075-961-0501

専用メールアドレス：info@japan-medical-kendo.jp

住所・段位・称号の変更などのお知らせには次ページの用紙をお使いください。あるいは上記のメールアドレスでご連絡いただいても結構です。

- 2) 平成26年4月から年会費がそれまでの5千円から1万円に値上げされています。会員各自、下記銀行にお振り込みの程、宜しくお願いいたします。

京都銀行・山崎支店 普通口座 4062101

全日本医師剣道連盟会計 西本孝

(ゼンニホンイシケンドウレンメイカイケイ ニシモト タカシ)

この振込先についても、4月から変更予定です。変更後の情報については全日本医剣連ホームページに4月以降に掲載します。

事務局との連絡には、この用紙を切り離してお使いください

FAX 075-961-0501

全日本医師剣道連盟・事務局 御中

以下、該当の欄にチェック（✓）をご記入ください

- 新入会員の登録
- 登録事項の変更
- 連絡・通信他、

フリガナ			生年月日	出身大学
氏名			明・大・昭・平 年 月 日	
称号 段位	剣 道	称号 段位 段	居 合	称号 段位 段 スポーツドクター 資格 有 無
自宅住所				
連絡先	TEL	FAX		携帯
勤務先名			所属科名	
勤務先住所				
連絡先	TEL	FAX		郵送先として住所録に掲載する住 所を○で囲んで下さい。 自宅・勤務先

通信欄（近況、短歌、俳句などご自由にお書きください。連盟誌に掲載させていただきます）。

編集後記

全日本医師剣道連盟会長が、伊藤元明先生から鏡山博行先生にバトンタッチされて3年目を迎えました。

毎回、西本孝先生と宮坂昌之先生の御尽力により今回で3回目の連盟会報を発行する運びになりました。

今回は、島野泰山範士に特別寄稿をお願いしまして「私の剣道修業」というテーマで先生の剣道に対する熱い思いを述べていただきました。そして、医師剣道界最長老の飯塚幹夫先生には先生の生涯剣道を目指しての思いを述べていただきました。次に、医師剣道きっての剣道理論家の畠瀬修先生と中山尚夫先生に登場していただいて、剣道修業の求究の目標を示してもらいました。両先生の医師としての理論の組み立て方はすばらしく、刮目すべき著述だと思います。

今回の会報内容は、会員の皆様方全ての人に、剣道人としての心掛けと矜持を示してくれたものと思われます。

次回からは、鏡山博行会長から大柵廣伸会長にバトンタッチされますので、大阪からの発信は今回でおしまいになります。

長野拓三 記



