

小笠原流32代清基氏が伝える 武士の動きの本質

ハワイにおける日本文化の発信に取り組むホノルル・ファウンデーションは、小笠原流32代・小笠原清基氏を招き、6月29日～7月2日、ホノルル市内6カ所で各種催事を開催した。

小笠原流は、鎌倉時代～江戸時代に歴代将軍の師範として、礼法、弓術、弓馬術を伝えてきた武家だが、明治時代以降は門戸を広く一般に公開し、武士の動きを現代の生活に活かす形で伝えている。

ハワイの繁栄と平和を祈念して 1本の矢を放つ

小笠原流の重要な儀式である「暮目(ひきめ)の儀」が6月30日、クリオウオウの解脱教会の庭で行われた。行政、神職、一般市民が見つめるなか、清基氏は、ハワイの繁栄と平和を祈念して、1本の矢を放った。

承安元(1171)年正月23日の夜、京都の宮中、紫宸殿の上に車輪のような妖しい光が現れた。高倉天皇に、この光を鎮めるようにと召し出された遠光は、宮中の不動明王に祈願した後、妖光へ矢を放つと、不思議な光は消え失せた。天皇は大変喜ばれ、小笠原家の家紋を勅許し、遠光の子の長清が元服した折には「小笠原」姓を賜った。

暮目の儀は、江戸時代までは非公開で行われていたが、明治時代以降は公開され、海外での実施は今回が4回目。

体の中心を使う動き方が 武士の体を鍛えた

7月1日は、セミナー「疲れない身体を作る 武士の体の鍛え方」と「神事と流鏝馬(やぶさめ)」をハイアットで開催。武士の体の鍛え方の要旨は、次の通り。

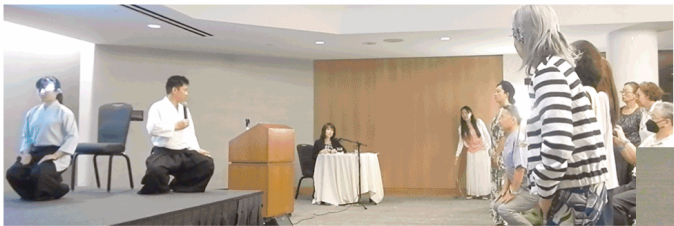
「小笠原流は、武士の動きを現代の生活に活かす形で伝えている。例えば、コートを脱ぐ、靴を揃えるといった動きも、体の使い方が重要だ。武士は、重い鎧を着て戦い続けなければならなかったため、体を効率的に使い、無駄な動きをしなかった。武士の動きを体験していただきたい。

まず、立つ姿勢。耳が肩の真上にくるのが正しい。真上を見て、首の後ろを伸ばして正面に顔を戻すと、耳は肩の真上にくる。体は反りやすいので、へその下を締めると、真っ直ぐになる。

次に、椅子に座って、立つ。体を真っ直ぐにして、一定の速度で座り、立ち上がる。体を前後に振らない。動く時に腿の側面を内側に巻き込むようにして体の中心を使うと、動きやすい。

次に、しゃがんで、立つ。腰から上は真っ直ぐにしてリラックスする。立ち上がる時、背中を伸ばすと、足の上に尻と腰が来るので、動きやすい。昔の鎧は重いので、真っ直ぐに動く必要があった。

しゃがんで立つを1日15回、椅子に座って立つを1日15回。それを週4回以上、3カ月続けると、筋力がどう変わるのかという研究を行なったところ、年齢・性別に関係なく、筋力が上がった。武士の動き方をするだけで、筋力が鍛えられることが証明された。



呼吸(心)と動作(体)を一致させる

「お辞儀は、自分の弱い部分(頭)を相手に見せて、相手を信頼していることを示す行為。頭を下げようとする時、首が下がったり、背中が丸くなるので、腰を曲げると意識すると、頭は自然に下がる。手は、脚に添えて体を倒していけば、自然に膝のほうへ進んでいく。

お辞儀に呼吸を付ける。息を吸いながら体を倒して、体を倒したところで息を吐き、息を吸いながら体を起こす。皆様は、運動をしている時に、呼吸を意識する。それは呼吸と動きが合ったほうが動きやすいからだ。日常の、階段を昇る時、歩く時にも、呼吸と動作を一致させると、楽に動ける。



暮目の儀

弓術は、静止している的に矢を飛ばすが、同じところに矢は飛ばない。それは自分の体や心がずれるからだ。そこで、自分の呼吸を意識して、自分自身を整えて、弓に向き合う。すべての動きに自分の呼吸との一致を意識していく。そうすると、すべての動きがひとつの流れの中にある動きとなる。

ご体験いただいたように、武士の動きをすると筋力を使うが、稽古をしていくと、体の内側の筋肉を使えるようになる。小笠原流は、将軍に体と心=呼吸を一致させる動きを教えることで、将軍としての風格をもった所作を作りあげていった。

馬に乗って弓を引く 流鏝馬(やぶさめ)は最高の武術

「神事と流鏝馬」では、最高の武術である流鏝馬について、その装束と、技を習得するための体の使い方を紹介した。要旨は次の通り。

流鏝馬は、全速力で走る馬の上で弓を引いて、約20秒で3つの的に矢を射る演武。当初は狩りや戦いの練習だったが、平安時代には公家が行う儀礼となり、鎌倉時代から武士が行うようになった。平和な江戸時代になると衰退するが、江戸中期に復活した。

装束は、冠を被り、鎧直垂と袴を着て、その上に鹿の皮で作った行騰(むかばき)を両脚に付け、弓に左袖が当たらないように左手首から肩を覆う射籠手(いごて)を付け、靴を履いて馬に乗った。

矢は、馬に乗って、次の的を見ながら弓につがえる作業ができるように、弓の弦と接する筈(はず)の形を工夫している。

馬具は、400年前のものを使っている。

馬は、外国産を使っている。いろいろな馬に乗れるように、射手が観察力や経験を積むことが武術の向上には必要だ。



馬の上で腰の位置を変えずに弓を引く

「馬の上の姿勢を体験していただきたい。脚を肩幅よりも広げ、ハの字にする。手を床につき、背中与床が平行になるように尻の高さを調整する。腰の位置を変えずに上半身を起こし、踵(かかと)に体重を寄せ、膝を開く。手を前で組んで、上に上げ、下げ、掌を返し、手を上げて耳の後ろへもっていき、両側に放す。尻の下に馬がいると想像しながら、この体操を繰り返す。馬に触れるのは踵だけ。流鏝馬は20秒で終わるが、この体操を50回できるように稽古し、この姿勢で馬に乗って弓を引く。

流鏝馬の稽古は、馬の上での姿勢、地上での動き方の確認、木馬に乗って、この姿勢で弓をつがえ、弓を引く、型の稽古を中心に行う。生きている馬に乗るのは本番だけ。木馬の稽古がきちんとできていれば、生きた馬にも乗れる。『馬は怖くない、これは稽古と同じ』と思えるように、呼吸と動作を一致させ、精神状態を保つ。流鏝馬は、上手い人ほど、流れるような、きれいな動きができる」。



ハワイでの流鏝馬を2026年に計画

清基氏のハワイ訪問は4度目。1996年の第2回ホノルルフェスティバルでの米国初の流鏝馬を控えて、使用する馬を決めるために1995年にハワイを初訪問。当時は14歳。アウアヒ通りに馬場を作り、クアロア牧場のフォーターハウス7頭を使い、2万人の観客を前に清基氏は最年少の射手を務めた。2000年の第6回ホノルルフェスティバルで再び流鏝馬を開催。矢が的に当たるたびに大歓声が沸き上がった。

清基氏は、2026年にハワイで流鏝馬を計画していることを明かし、協力を求めた。射手は、日本と米国で流鏝馬の稽古をしている人たちが務めるが、30人の役が必要。役の所作は事前に稽古し、装束は貸出し、着付けをする。問合せはホノルル・ファウンデーションへ。info@honolulufoundation.org (取材・文 大柳英人)