

礼法から術技へ ～立身流に学ぶ～

第23回国際武道文化セミナー講義録（2011年3月7日）

立身流第22代宗家 加藤 紘 実演者 加藤 敦

主催：財団法人日本武道館

後援：文部科学省 日本武道協議会

協力：国際武道大学

通訳者：アレキサンダー・ベネット

（下記は立身流の体系内での立身流の礼法でして、他流や他の各種武道全般に

必ずしも通ずるものではありません。例えば、呼吸と動作の関係では扱う武具

により相違がみられたりします。

重要なのは、礼法の動きは、即武術の動きそのものであることです。）

第一 はじめに

立身流^{たつみりゅう}での演武や稽古は、流祖神妻山大明神^{つまやまだいみょうじん}や稽古での相手への礼から始まります。

流祖が啓示を受けた神や師匠^{うけかた}への礼は当然として、神との一体化を共に目指し努力する弟子^{しかた}へも敬意の念を表します。その為には、先ず、自分の心身を正しくしなければなりません。その正しい心身がそのまま、武術の基本です。

● 己が身を正しくするは行儀^{ぎょうぎ}也 人の正しきことにしたかへ

（立身流^{たちあいもくろく}立合目録之巻）

第二 姿勢

一、 姿勢について

自らの身を正しくする第一歩は姿勢です。これが武術の出発点でもあります。

●我が体は曲がれるものと心得て 人の形に気をつけて志礼^{しれ}

(立身流^{やわら} 極意之巻)

●十の字を我が身の曲尺^{かね}と心得て 竪^{たて}も I なり横も一なり

(立身流立合目録之巻)

曲尺とは法則の意味です。身体はどこから見ても常に、竪に真直、横に真直でなければいけません。竪 I 横一^{たていちよこいち}です。その姿は、杉の木が天に向かって伸びていく姿にも例えられます。

●思ひなく巧むことなくするすると 身は若杉の立てる姿に (立身流歌)

二、 立姿 (実演)

力まず、身体の弾力性を保ち、足巾は狭くして何回か飛びはねた後の足、足の重心は親指寄りの指の後あたり、関節は突っ張らない程度に（軽く引っ張られるように）伸び、肱は体側で微^{かす}かに接する程度にします（肱の逆をとられない）。手の指同士も同様です（同）。力が抜けていれば瞬時に変に応ずることができます。

後述のとおり、立身流では正しい姿勢がすなわち構^{かまえ}の基本です。

二、 正座 (実演)

力を抜き、両腿^{もも}を拳一つ分位あげ、足の親指は重なるか接します。手は力を抜いたまま、腿上に持ってきます。肩から下の腕の重心の影響で上腕部は垂直でなく、肘は少々後寄りの体側に位置し、手の平はほぼ大腿元にきて、両手首が両脇腹に軽く接するごとくになります。その他の肱、指は立姿と同じです。

肱を張ってはいけません。腕を組むのもいけません。立身流では腕を組むことを「腕あぐら」といい、腕組もあぐらも、組んでいいのは無礼講の時のみです（障害のある時は別です）。後述のとおり、正しい正座すなわち構ですからこれは当然のことです。

第三 礼

一、 礼について

礼は頭を下げるのではありません。背筋を伸ばして腰を屈します。他は立った姿勢のままです。視線は顔の動きのままに動きます。

二、 礼の動作

ここで初めて動作に入ることになります。もう、武術動作の段階に入っています。動作で重要なのは呼吸との一致です。息を吐きながら屈体し、一呼吸おき、息を吸いながら上体を戻します。一挙動の中での自然な序・破・急（冴え）が重要です。その為には力みの抜けた弾力性ある身体が必要です。

三、 立礼（実演）

腰を屈するとき力を入れないため手が前方寄りに下がりかけますので、そのまま軽く身体に寄せます。

四、座り方（実演）

上半身直立したまま、両膝を同時に柔らかく床につき、いつ停まったかわからない程静かに腰をおろします。後記の立つときと逆の動きです。

なお、床上のものをとるときは、原則片膝立となります。

五、坐礼（実演）

腰を屈するとき身体につられて両手が前に出て床に着き、両手の人さし指先を接触させ、無理がなければ両手の親指先も接触させます。しかし、右手左手それぞれの人さし指と親指の間は開けません。両手の人さし指先と親指先で、小さく正三角形に近い形が描かれることになります。その位置は下げた顔のほぼ中央部にきます。上体は、ほぼ水平になるようにします。

六、立ち方（実演）

腰を上げ両膝を着くと同時に両足指を深く立てて活かし、上半身直立のまま立ち上がります。膝が床に着くとき、足指の活きていることが武術では必要です。反動をつけてはいけません。この立ち方は、煙の立ち昇る様子を例えられます。

七、提刀、帯刀（実演）

立っているとき、提刀は、右手でその肱を張らず、指に力をいれずに栗形の辺

りを掌と指でくるむようにして提^さげます。武術での手内^{てのうち}そのものです。自然に刃が上になります。足をやや開いた自然体です。下緒は三等分折りにして一緒に持ちます。

立礼の際、刀とくに^{こじり} 鑑が上下に動いてはいけません。刀が動くのは、余計な力が入っているか、身体が固まってしまっているからです。

坐礼の際、刀は右側に、刃を内側にして、^{つば} 鐙が膝頭と並ぶようにして静かに置きます。

立っての帯刀は、右足を少々前に出すと同時に右人さし指を鐙にかけながら右手を前に水平に出して半身となり、左手を補助として左腰の帯に^{こじり} 鑑を差込み、滞らない動きで真っ直ぐに差しこみ続け、鞘の三分の一位が帯の後へ出たとき左手をその鞘に添え、差し終わったときには柄頭が身体の中央に来ているようにします。^{てのうち}手内は武術の手内です。大刀は左腰骨の上に乘せて落着かせます。腰骨上に大刀を乗せやすい位置に帯を締めることになります。左手人さし指を鐙にかけ、下緒を袴の右前の紐にはさむか、刀の後に垂らします。右手を下げると同時に左足を右足に寄せ、最後に左手を下ろします。

自然な冴えのある動きや、手内、体勢など、全て武術の基本通りです。動きは体幹から始まり指先まで連動します。

第四 構

一、 構について

立身流では正しい姿勢をとることがすなわち、基本の構です。

立ち姿でも、正座でも、です。

●^{みかまえ}身構は横も一なり 豎も I 十の文字こそ曲尺合としれ

(立身流^{やわら} 極意之卷)

二、 構の動作

立身流倅目録之巻第 4 2 条の「身構之事」では次のように説かれます(実演)。

前

左足を約半歩(概ね肩幅)側方に開き、足先の方向を自然に保つ。膝を軽く伸ばし、上体は垂直にして腰の上に落着け、下腹部に力を溜め精神を平静にし、眼を敵に注ぐ。

左(表)

左足を半歩前方へ出し、その足尖を正面に向け、右足尖を自然の方向に向けて踵を僅かに上げ、上体は自然の方向を保ち腰の上に落着け、下腹部に力を溜め、精神を平静にし、眼を敵に注ぐ。

左(陰)

更に両肱を張ることなく、左拳を左肩の前方に出し、その肱を僅かに屈し、敵の顎に向く如くし、右拳を我みぞおちまたは顎の前方 7 ～ 8 寸に位置せしめ、両

拳は軽く握り、掌を内側方に向かわしむ。

右（表・陰）も同様です。

三、 刀術 中段の構（実演）

立身流刀術の構は中段が基本です。居合でも剣術でも最後には必ず中段に戻して残心を示します。

上記身構之事をふまえ、その人の体格にもよりますが、左拳がほぼ身体の中央部に位置します。それに従い、身体全体も修正されます。

●居合とは俵の上に居合あり 居合の内に俵あるなり

（立身流居合目録之巻）

第五 あしぶみ 足蹈（実演）

足の踏み方には、大きくわけて、ただ歩んだり走ったりする場合（方向転換を含む）と、歩みや走りに乗って斬撃突する場合とがあります。

立姿から、目に見えないほど少々重心が前に移り、足がこれについてきて、歩み始めます。両足は成可く平行にします（甲冑着用の場合はやや異なる）。無理に足を上げません。後の足の踵は歩むとき軽く浮きます。

●足蹈は常の歩みの如くして おくれし足はかかと浮へよ （立身流歌）

身体の上下動、左右動、前後の揺れ、身体の捻じれ等のない自然の歩み、常の歩みをします。豎 I 横一を歩みや走りでも維持するのです。左への転回、右への

転回、左回り後ろへの転回、右回り後への転回でも同様です。更に後進、左への後進、右への後進、左回り後進、右回り後進でも同様です。

立姿からの走りは、豎 I 横一を保ったまま、はっきり目に見える程の前傾から始まります。

●行水の淀^{よど}まぬ程をみても猶^{なお} わが足蹈をおもいあわせよ

(立身流居合目録之巻)

居合剣術をはじめ武術は、この歩みあるいは走りの上に乗っています。

●敵は波 我は浮きたる水鳥の 馴れてなれぬる足蹈をしれ

(立身流居合目録之巻)

●足蹈は大方物^{おおかた}の始めにて 家の土台の曲尺と知るべし

(立身流仰極意之巻)

第六 発声（実演）

通常の腹式呼吸から始まり、次の段階を経ます。

一 桁打^{けたうち}、旋打^{まわしうち}、廻打^{まわしうち}の発声

無声です。声帯の振動がなく、その分思い切り口を開いて息を吐きます。

後述5の無声とは異なる無声です。腹式呼吸の稽古とも言えます。

二 序之形の発声

(受方) イヤイ~~~~~イヤイー

(仕方) イエイ~~~~イエイー

三 破之形の発声

(受方) ヤー

(仕方) エー

四 急之形の発声

(受方) イャー

(仕方) イエー

五 無声（居合）

「無声は有声に勝る」といわれます。有声を経た上での無声のことです。口を開けません。上記1の無声とは異なる無声です。

第七 斬撃打突（実演、上段よりの斬・居合の圓）

豎I横一を崩さないで斬撃打突します。斬撃打突の後も体を崩しません。

立身流では、身体の安定、大きく冴えのある自然の動きを重視し、これが美しさを伴うことになります。大きな動き方が身につけば、同じ動き方を小さくすることもできますが、小さい動き方ができたからといって大きい動き方までできるものではありません。

【参考】

●^{あま}餘り身に過ぎたる^{わざ}業を好まずに 進み退く事を覚えよ

(立身流立合目録之巻)

●^{いきあい}息合を水入筒と打かへて 腰に^{つけ}附希へきものにぞありける

(立身流居合目録之巻)

●^{もと}本の身は行くも^{とま}留るも^ひ飛く(退く)は^{なほ}猶 心にまかせ叶ふ身としれ

(立身流直之巻)

以上