

# 新たな「武蔵の剣」へ決意を語る

高岡英夫 談

私は開門以来『武蔵の剣』で15年間、口を酸っぱくして「ゆる体操が大事なんだよ」と言い続けてきました。それは何故か。剣聖武蔵の高度な剣術を体現するには、現代人の脳と身体はあまりにも衰え、拘束と硬縮が甚だしい状態にあるが故に、そのままでは武蔵の剣術を体現しようがない、取り付く島がない、手のつけようがないからです。

その脳と身体で何ができるのか。剣術を稽古しているつもりでも武蔵の剣術とはまったく別のもの。水に入らず畠で泳ぐ真似をすることを昔は「畠水練」と言いましたが、文字通りそれしかありません。

ではどうしたらよいかと、若い頃「武蔵が五輪書に書き遺していることは、これほどのことだったのだ」ということが解けはじめた時から、何とかして現代人がこの素晴らしい五輪書を自分の身体をもって理解し、武蔵の剣術の本当のところを部分的にでも体現することができないか。そのためには一体何が必要なのかと、飽くなき実践・研究の果てに辿りついたのがゆる体操のルーツです。それ以外の何物でもありません。

武蔵の剣技を目指すには、あまりにも皆、手が固い。足が固い。膝から下が固い。股関節周りが、背骨が、肩周りが、肩甲骨周りが、固い。そしてあまりにも脳も内臓も呼吸も固過ぎるのです。そして武蔵体現という崇高遠大な目標に照らした時、それまで存在してきた世界中のどんな体操法、身体開発法もまるで役に立たないことが分かったが故に、ゆる体操を作ったのです。

皆さんは、よだれが出るほど楽ちん極まりない、手スリ、膝コゾ、足首クロス、肩ユツタリ、息ゆる等の方法をご存じですね。こうした発想以外の方法では、あの武蔵の剣術、その土台である人類の身体運動史上最高峰といえる室町時代の剣術の、わずか一部でも本当のところに到達することは、できないのです。しかも徹底

的にゆるめる作業を、身体の何か所かで行うだけではなく足りません。全身のありとあらゆる部分を、信じられないほどの深さでゆるめることのできる、徹底的に効率的かつ体系的な方法を作り上げることなしには、現代人には絶対不可能、というところまでも確信できたが故に、膨大な時間と努力を費やし創りあげてしまったのです。

そして行き詰まりを見せていた三重県紀南地区の健康増進計画から指導依頼が来た時に「これしか救う方法はない」と確信し、すでに開発していたこの方法を『ゆる体操』として発表、導入したのです。最高度の、普遍的と言ってもいいほどの、根本的、ベーシックな健康効果のある体操法であることは、運動進化論からも、数多くの試行実験からも明らかだったからです。

私は今この時点であらためて原点に返り、ゆる体操の本当のルーツを表にして、ゆる体操を教えていかなければならぬと、決意しました。15年間続いてきた武蔵の剣も、相当良くなっていますが、まだ根本が足りない。根本の堀り込み方が足りない。これは私の責任です。ゆる体操のルーツが『五輪書』『武蔵の剣』であることを、もっと声高らかに、社会全体に向けて叫びながら、人を集め、育てなければならなかったのです。このように考えました。

4月18日の読売新聞をお読みになった方も多いと思いますが、25年前に私の武蔵の剣技を見て、記事を書いてくださった新聞記者の方が、25年ぶりに私に連絡をください、ぜひ紹介させてほしいと言われたことも、私の決断を後押ししてくれました。

さあ皆さん。新しい『武蔵の剣』の講座タイトルは、どのようなものになると思われるでしょうか。正式発表を楽しみにされてください。

## 2021年「武蔵の剣」受講資格が広がりました

2021年5月1日発表

### ◆受講資格:ご自身で1年以上ゆる体操のトレーニングを継続されていること。

※入門申請手続きを廃止いたしました。武蔵の剣(旧「剣聖の剣」)を未受講の方も受講できます。

・初めての方にとって学びやすいよう周到な工夫と丁寧さに満ちた指導、そしてベテラン会員にとって更なる上達深化を目指せる今まで以上に異次元かつ根本的な革新に満ちた内容になっています。

・お待たせしており申し訳ありませんが、詳細発表までの間はお問い合わせはご遠慮いただきますようお願いいたします。

運動科学総合研究所

ダイレクトメール  
ご不要のお客様へ

このご案内は、商品ご購入、講座ご参加、資料請求をしていただいたお客様にお送りしております。送付ご不要の場合はお手数をおかけいたしますが以下のどちらかの方法でお知らせいただきますようお願い申し上げます。  
・お名前とご住所、および「DM送付停止」とご記入の上、①ファックスで03-3817-7724までお送りください。  
または②電子メールdmstop@undoukagakusouken.co.jpまでお知らせください。件名を「DM送付停止」としてください。