武蔵の剣
五輪書
ゆる体操

# 新たな「武蔵の剣」との邂逅!!

## 高岡 英夫 談

剣聖宮本武蔵。小説や映画等で多くの人が目にし、また著書「五輪書」は日本人の著作として世界で最も読まれているほど、超有名な武術家ですが、彼の能力・剣技の真の核心を解き明かすことは、史上誰にもできませんでした。

運動科学者・高岡英夫が高度能力学の理論をもとに研究を重ね、宮本武蔵の身体と剣を完全解明、そして観念ではない、実際に鍛錬できる体系として二〇〇六年11月に発表、指導開始したのが講座「剣聖の剣」(武蔵の剣)です。

のべ数千人が学んだこの超人気講座が、二〇二一年より、正式講座名を「武蔵の剣『五輪書片手に武蔵の剣とゆる体操』」とし、圧倒的に深化・進化した内容で発進、新たに受講希望される方に門戸を開くことになりました。

従来の『武蔵の剣』は、事前に運動総研の講座を一定数受講していることが必須の講座でしたが、二〇二〇年秋以後、じっくりと時間をかけて稽古ができる貸出ＤＶＤ講座としたことにより、従来よりも広い範囲の方々に受講いただける講座に大改革する機会を得ることができました。

これは私の武術家・指導者・研究者としての研鑽と研究が一層進んだことで、全く武術を未経験の方にも充分に分かりやすく、かつ同時にベテラン会員にとっても更に理解と取り組みを深めてもらえる、圧倒的に豊饒かつ高度な内容を指導できるようになった成果です。

私は『武蔵の剣』開門以来で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。水に入らず畳で泳ぐ真似をすることを昔は「畳水練」と言いましたが、文字通りそれでしかありません。

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き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

## 大人気講座「武蔵の剣」

**多くのご参加者が、理論と実技が合体した講座に魅了され、鍛錬の楽しさに目覚めて来られました。**

全ての剣技・ゆる体操が高岡英夫の実演＆解説!!

巨大径軸を使わなければ不可能な高度術技「天地十三割剣」の指導

地芯上空６千 km に乗り、液体そのものになる根本術技、回軸双振

新たな「武蔵の剣」との邂逅!!　2023年9月25日発行　差出人：運動科学総合研究所　〒113-0033 東京都文京区本郷3-23-14ショウエイビル10F