超高齢化社会への備え
シニアの鉄人

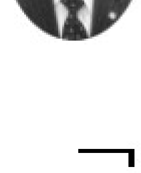
第74回

「不老の剣」を目指して

第30代海上幕僚長　杉本　正彦

２０１２年７月に退官してから12年が経過しましたが、この間、ＯＢ諸団体の役員として活動し、現在は公益財団法人水交会（帝国海軍と海上自衛隊ＯＢの会）会長および全国自衛隊剣道連盟会長を拝命しています。全国自衛隊剣道連盟会長には19年４月に就任し、５年が経過しました。

私が剣道を始めたのは中学１年生の時で、高校、防衛大学校と続け、海上自衛官に任官してからは仕事の合間を見て稽古を続けました。海上自衛隊剣道大会に参加したり、遠洋練習航海時には剣道具を艦に持ち込み、各寄港地で在外邦人や外国の剣道愛好家と剣を交えたりして、1977年８月には５段に昇段しました。初対面の人との稽古でも、稽古が終わった後は旧知の人のように感じます。剣を交えることによってお互いに弱点や隙を指摘し合い、相互に敬意を払う。これがいわゆる交剣知愛です。退官するまで６段の審査を受けなかったため、現役時代は５段のままでしたが、退官後は昇段審査に挑戦し、２０１４年に６段、21年には７段に合格しました。そして23年５月に教士の称号を授与されました。



24年７月26日に厚生労働省が発表した23年度の平均寿命と平均余命は以下の通りです。平均寿命は男性が81・09歳、女性が87・14歳。平均余命は75歳の男性が12・13年、女性が15・74年です。40年前（１９８３年）と比較すると、75歳の平均余命は男性で３・39年、女性で４・99年延びています。一方、日本には自力で寝起きできない高齢者が推定で３００万人以上（２０２０年度の介護保険事業状況報告〈厚生労働省〉）おり、世界１位の「寝たきり大国」と言われています。この寝たきりの主な要因は、足腰の骨や筋肉の衰え、認知機能の低下とされています。骨は適度な圧力がかかると骨密度が高まる仕組みです。また、運動による五感の刺激や、運動しながらの計算は脳を活性化し、認知機能の低下を抑えるとされています。

私は退官後も健康で長生きするため、適度な運動として剣道の稽古を再開しました。再開にあたっては、ただ漫然と稽古するのではなく、６段、７段の昇段を目指し、横須賀市や神奈川県、全日本剣道連盟主催の講習会や稽古会に参加しました。剣道は相手を打つために床を蹴り込んで前に出るため、骨に適度な圧力がかかり、これにより骨密度が高まることが期待されます。また、稽古中は相手を崩すためにどのような攻めが有効か考えながら運動するため、脳の活性化や認知機能の低下防止にも効果があると確信しています。

しかし、年齢が高くなるにつれて、疲労回復力が弱くなり、６段に昇段するまでは週３日だった稽古を、７段に昇段してから週４、５日にしたところ、十分に回復しないまま稽古を続けたために、腰を痛めてしまいました。某先生からは「中学や高校の部活とは違うのだから、年齢を考えて稽古しなさい」と助言をいただき、今では週２、３日に控え、１日おきに稽古しています。

剣道では「打って勝つ」のではなく「勝って打つ」と言われます。これは、打つ前の攻めがいかに重要かを表した言葉です。「攻め」とは、自らの能動的な行動によって相手に対して優位に立つことを意味します。この攻めがないまま相手の隙に反射的に打つ剣道は、スピードを競う「スポーツ的剣道」です。この場合、高段者でも高齢者は高校生のスピードに勝てず、打たれてしまいます。しかし、技を出す前の「攻め（気攻め、剣攻め、体攻めがあります）」をしっかり行えば、高齢者でも高校生に対応できます。この攻めにより、相手の心が動いた瞬間を打つことで、スポーツ的剣道から武道的剣道になります。この攻めを体得した人の剣道は「不老の剣」となるのです。全日本剣道連盟が１９７５年３月に制定した「剣道の理念」には「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」と示されています。私の理解する「剣の理法の修練」とは、心の修練を意味します。いついかなる時でも、ビクビクせず「さあ来い」という肚を持ち、捨て身の心を作ること。この捨て身の心を遠間から一足一刀、および打突後の残心まで、いかに保持するかを修練することです。この心の修練が、剣道以外の人生におけるさまざまな局面にも対応できる人間を形成すると考えています。

私は今年で73歳になりますが、未だ「攻め」を体得しておらず、捨て身の心も作れていません。剣道は老若男女、世代を超えて学び合う道です。体力の続く限り、生涯剣道を目指したいと考えています。私の目標は90歳になっても剣道を続けることです。

（公益財団法人水交会会長
全国自衛隊剣道連盟会長）

上田市（長野県）

北関東地域協議会総会開催

講演会「日本の防衛を考える」も開催

第34回総会を開催

９月８日、長野県上田市の別所温泉にて、富樫東部方面総監や前島第12旅団長、小久保群馬県・加藤栃木県・村岡新潟県および力久長野県各地本長、秋山松本駐屯地司令・酒井松本業務隊長、そして自衛隊家族会本部の手塚理事をはじめとする多くの来賓にお越しいただき、北関東４県の家族会長を含む参加者58人で第34回総会を開催しました。

総会の後、岡部俊哉元陸上幕僚長による「日本の防衛を考える」というテーマの講演が行われ、家族会活動の活性化に向けた貴重な知見を得ることができました。また、講演の中では北関東地域で発生した日航機123便の事故に関連する災害派遣についても触れられ、参加者は高い関心を持って聴講しました。

研究討議では「会勢の維持拡大のための方策」と「自衛官募集協力施策」の２つのテーマについて活発な議論が行われました。

岡部元陸上幕僚長による講演会

特に、募集が難しいこの時期にこそ自衛隊家族会が積極的に行動する必要があることや「隊員募集」と「家族会の会勢維持拡大」が密接に関連していることを再認識することができ、有意義な総会となりました。

長野県家族会および長野地本の皆さまのご尽力に感謝し、支援・協力してくださったすべての方々に改めて感謝申し上げます。

（北関東地域協議会
会長　剱持　省司）

家族会
ほっとライン
家族を思う
あなたの気持ちが
日本を支えます

三浦半島（神奈川県）

三浦半島地区会、自衛隊研修を実施

横須賀教育隊と武山分屯地を訪問

神奈川県自衛隊家族会（中條祐介会長）三浦半島地区会は７月５日、武山地区で研修を実施しました。参加者は主に神奈川県にお住まいの新隊員のご家族で、総勢30人が集まりました。中には関西から駆けつけた方もいました。

午前中、参加者は海上自衛隊横須賀教育隊で行われた学生の短艇競技を応援。事前に陸上にあるカッター漕走訓練場でオール操法を体験し、オールの重さや扱いづらさを実感したことで、より一層熱心に応援する姿が見られました。このカッター漕走訓練場は横須賀教育隊ならではの施設で、参加者はもちろん、後にＳＮＳでもその様子が紹介され、多くの関心を集めました。

昼食は、教育隊司令の大貫康弘１等海佐のご配慮により、隊員食堂で司令や先任伍長と懇談しながら、学生と同じメニュー（金曜日だったためカレー）を楽しみました。

食事の合間には周囲の学生との交流もあり、海上自衛隊の教育について理解を深める機会となりました。

海自の教育に理解を深めた

新隊員の保護者からは「こんなに素晴らしい環境で息子や娘が育てられていることに感謝しています」「先輩家族と話せたおかげで、配属後の生活が具体的にイメージできた」「ぜひ家族会に入会したい」という声が寄せられ、皆さん目を輝かせていました。

午後は航空自衛隊武山分屯地に移動し、高射隊司令の瀬元優２等空佐によるミサイル防衛についての講話を聴講。その後、隊員の説明を受けながら、ペトリオット、待機車、炊事車などの装備を見学しました。首都圏の防空活動や災害派遣における航空自衛隊の貢献に触れ、参加者は大いに感銘を受けました。

ペトリオットをバックに記念撮影

武山駐屯地は、陸・海・空の自衛隊が集まる全国的にも珍しい施設です。昨年秋の研修では海上自衛隊と陸上自衛隊の教育隊を見学し、今回、航空自衛隊も訪問できたことで自衛隊に対する理解がさらに深まったとの感想が寄せられました。

三浦半島地区会では、今後も新隊員のご家族を対象に、自衛隊への理解を促進し、共に支援していくための研修を企画・運営していきます。

（神奈川県自衛隊家族会顧問・三浦半島地区会相談役
池田　徳重）

栃木県

第62－217期操縦課程卒業式

未来のパイロットの門出を祝う

第62-217期 陸曹航空操縦課程 一同

第６２－２１７期 陸曹航空操縦課程中期
（令和５年１０月２３日～令和６年７月３１日）

７月30日、北宇都宮駐屯地の航空学校宇都宮校（校長・古賀幹徳１等陸佐）において、第62－217期陸曹航空操縦課程学生の卒業式が行われました。栃木県自衛隊家族会からは古橋会長が参列しました。

当日は卒業式に先立ち、卒業生16人による編隊飛行が行われました。

16機が一斉に離陸し、整然とした編隊で式場上空を通過。見事な編隊着陸を披露し、元の駐機位置に戻りました。最後は学生長が宇都宮校校長・古賀１佐に終了報告を行い、飛行は無事終了しました。

彼らの自信に満ちた操縦は、一年半の訓練の成果を示す堂々たるものでした。

卒業式は駐屯地体育館で行われ、航空き章（ウィングマーク）の授与や優秀者の表彰、後期機種と教育部隊の伝達が実施されました。

式後、学生たちは庁舎前から正門にかけて教官や駐屯地の隊員、家族に見送られ、パフォーマンスを交えながら喜びや今後の抱負を表現し、晴れやかな表情で宇都宮校を後にしました。

パイロットとしての活躍にはまだ後期教育と部隊での錬成が控えていますが、彼らは宇都宮で培った若さと情熱をもとに逞しいパイロットになることでしょう。

（栃木県自衛隊家族会
会長　古橋　一男）

茨城県

県自衛隊家族会、勝田駐屯地で研修

訓練を見守り、自衛隊への理解を深化

茨城地方協力本部（本部長・栗秋健士１等空佐）は９月９日、陸上自衛隊勝田駐屯地の支援を受け、茨城県自衛隊家族会の駐屯地研修を実施しました。

研修では、新隊員後期教育課程における体力検定、防衛館の見学、そして隊員食堂での体験喫食が行われました。

体力検定は気温30℃を超える湿度の高い厳しい環境の中で実施され、新隊員たちは全力で検定に取り組んでいました。それを見た家族会員からは「懸命に取り組む姿に胸を打たれた」「教官が伴走しながら声をかける姿に、日頃の練成の成果や安全対策が徹底されていることを感じ、部隊に対する信頼感が深まった」という声が多く寄せられました。

懸命に走る姿に感銘

防衛館では、水戸で編成された旧陸軍歩兵第２連隊やペリリュー島での戦い、施設科の歴史についての説明を受け、会員は展示物や資料を熱心に見学しました。

研修の最後には、勝田駐屯地の隊員食堂で体験喫食を行いました。家族会員は選択制のメニューに驚き、特に女性の会員からは「誕生日メニューや季節感のある工夫がされており、栄養面だけでなく楽しみになる食事が用意されている。駐屯地が隊員にとって生活しやすい環境であることを知り、子供たちの勤務環境に対する理解が深まった」という感想がありました。

茨城県自衛隊家族会は、今後も県内の駐屯基地の支援を受けながら、自衛隊への理解を深めていく予定です。

神奈川県

防大遠泳訓練、家族が船上から応援

訓練のポイントなど専門解説も

７月16日、神奈川県自衛隊家族会（中條祐介会長）は、防衛大学校１学年（72期）の遠泳訓練を洋上から応援しました。この企画は、防衛大学校の許可を得て実施され、ＯＢで元海将補の池田徳重顧問が監修を務めました。

当日は、時折激しい雨が降る不安定な天候でしたが、波が穏やかで遠泳のコンディションは良好。応援団を乗せた船は、11時に三笠ターミナルを出港しました。

船上では池田顧問がマイクを持ち、波の状態や遠泳訓練のポイント、学生たちの状況、指導教官の配置などについて専門的な解説を行いました。

学生たちは船上からの応援に気づき、手を振り返す場面も見られ、応援者にとっても充実した時間となりました。

約90分のクルーズを終え、12時30分過ぎに三笠ターミナルに帰港しました。

その後、記念艦三笠の前で記念撮影を行い解散。72期学生のご家族は、お子さんの上陸を見守るため走水海岸へと向かいました。

応援する家族会会員と応える学生

今回の企画には、北は北海道から南は九州まで約130人が参加。家族会への理解が深まり、入会を希望する声も多数ありました。また、18歳以下の参加費を無料にすることで、入隊や入校希望者の掘り起こしも意識。研修という主目的を果たすとともに、新規会員の獲得や募集対象者へのアプローチとしても効果が期待されました。

（神奈川県自衛隊家族会
会長　中條　祐介）

那須町（栃木県）

那須町家族会総会、地域連携で支援強化

入隊者増加へ熱い思いを共有

栃木地方協力本部大田原地域事務所（所長・高井１等陸尉）は６月25日、那須町会議室で開催された那須町家族会（佐藤好男会長）総会を支援しました。

那須町家族会は会員数30人で、総会には13人が出席しました。町長や町議会議長、大田原所長から祝辞が述べられました。

総会には１３人が出席

総会で佐藤会長は「地域の入隊者が減少し、家族会の会員数も減少しています。積極的に自衛隊のＰＲに協力し、入隊者と会員を増やしていきたい」と熱意を語りました。

また、総会後には本部長加藤浩１等陸佐による防衛講話が行われ、25人が参加し、日本の防衛について理解を深めました。講話終了後、大田原所長は自衛官募集状況を説明し、さらなる協力を呼びかけました。

大田原地域事務所は「今後も那須町家族会と連携し、地域密着型の広報活動を強化していく」としています。

真岡市（栃木県）

真岡市家族会、霞ヶ浦駐屯地で部隊見学

家族隊員の説明に支援意識が高まる

栃木地方協力本部真岡募集案内所（所長・古川３等陸佐）は６月11日、真岡市自衛隊家族会（植木親久会長）34人（事務局含む）による陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地部隊見学を支援しました。

バス移動中に家族会の総会が開かれ、会の役割や活動について話し合いが行われました。植木会長は「見学先の霞ヶ浦駐屯地には家族会員のご家族２人が勤務しており、見学を通じて支援意識を高めてほしい」とあいさつしました。

参加者集合写真

霞ヶ浦駐屯地到着後、広報担当者から駐屯地の編成や概要について説明があり、参加者はその広大な敷地や任務内容を理解しました。続いて第３０２弾薬中隊では、家族の隊員２人が装備品や訓練内容を説明し、参加者は興味深く耳を傾けていました。

見学後、参加者からは「自衛隊の設備や装備品を間近で見て、存在感を改めて感じた」「家族隊員の熱心な説明から、隊員の仕事に対する情熱が伝わった」との感想が寄せられました。

真岡募集案内所は「基地・駐屯地見学は家族会活動の重要な一環であり、家族隊員との交流ができたことに感謝している。今後も家族の絆を深め、自衛隊への理解と支援を促進するため積極的に支援していく」と述べています。

兵庫県

家族会と隊友会、家族支援活動協定を締結

千僧駐屯地で協力強化

千僧駐屯地司令　末田陸将補が署名

９月17日、兵庫県自衛隊家族会（高木清志会長）と兵庫県隊友会（小川祥一会長）は、陸上自衛隊千僧駐屯地で「家族支援活動協定書締結式」を実施しました。

式には千僧駐屯地司令の末田毅陸将補、千僧駐屯地業務隊長の平田高志１等陸佐、兵庫県隊友会から小川会長と小林一吉事務局長、自衛隊家族会からは高木会長をはじめ後藤裕太郎常任理事、佐阪隆幹事、村岡正幸副会長らが出席しました。

末田陸将補「支援活動を推進する」と

締結式後のブリーフィングでは、末田陸将補が「家族支援活動を関連団体の訓練参加も含め積極的に進める」と力強い意向を表明しました。

今後、９月26日には伊丹と川西の両駐屯地での協定書締結が予定されており、これで兵庫県内の駐屯地全体で協定が完了することになります。

（兵庫県自衛隊家族会
会長　高木　清志）

（関連記事８面）

兵庫県

役員会・第２回理事会を開催

支援協力や募集事例で活発な議論

８月24日、神戸防災合同庁舎４階会議室で兵庫県自衛隊家族会の役員会および第２回理事会が開催されました。役員会では、令和６年度の事業計画進捗状況や令和７年度総会の詳細、自衛隊隊員家族支援に関する協定書の進捗状況、研修計画のあり方、女性部について、活発な意見交換が行われました。

総会の集合写真

その後の理事会では、役員会の内容を踏まえ「あんぴくん」についてや令和６年度自衛隊家族会総会の報告、会則の改編、募集協力事例の報告など、詳細な質疑応答が行われました。

特に募集協力事例については、高木会長が総会で発表した内容を５地区（東播、南西、宝塚、姫路、西神戸、伊丹）の代表者が説明し、出席者から多くの質問や意見が出され、活気ある議論が交わされました。

（兵庫県自衛隊家族会
事務局長　堀　喜助）

秘密厳守
隊員及び家族の皆様の
遺言アドバイザー
（遺言・相続 専門）
遺言書がなく揉める相続。
揉めたら全員が敗者です。
あなたの遺言書があなたの
家族を守ります。「遺言書」
づくりをサポート致します。
柴田純一
行政書士
遺言書は、家族の絆の証明書!!
行政書士　柴田法務会計事務所
〒173-0035 東京都板橋区大谷口2-24-13 受付時間／10:00～18:00
TEL 03-6780-1408　FAX 03-6780-1409
E-mail／info@yuigonsyo.biz　https://yuigonsyo.biz

解答
数字　頭の体操②

答　65$\frac{5}{11}$分後　　7時38$\frac{2}{11}$分

解説

前回述べましたとおり、長針は1分間に
6度－0．5度＝5．5度 ずつ短針に近づき、あるいは
短針から離れます。
今重なり合っている状態を360度離れているとして、
360度÷5．5度／分＝65$\frac{5}{11}$分後　で
再び重なり合い、そのときの時刻は、
6時32$\frac{8}{11}$分＋65$\frac{5}{11}$分＝7時38$\frac{2}{11}$分
となります。
（次回第4弾に続きます）