

第3回国際忍者学会大会 発表要旨

1. 戦国時代における真田忍者の活躍
山口通喜（中之条町歴史と民俗の博物館「ミュゼ」館長）
2. 試論・真田忍者と甲陽流
伊与久大吾（真田忍者研究会・甲陽忍者傳吾妻流躰術宗家）
3. 武蔵一族における新たなパラダイム — 忍士道
柴田清美バネッサ・相澤和広（江戸隠密 武蔵一族）
4. 現代忍者の役割と風魔一党のブランディング
甚川浩志（野人流忍術 風魔一党）
5. 息長と呼吸によるマインドフルネス訓練の比較：効率的な呼吸訓練への試論
西村誠（相模原市こども・若者未来局中央子育て支援センター）

戦国時代における真田忍者の活躍

山口通喜（中之条町歴史と民俗の博物館「ミュゼ」館長）

1. 戦国時代と忍者

応仁の乱（1467～1477年）以降、戦闘が大型化し、新しい戦力や兵器の採用が急務であった。敵情を素早く把握して作戦を有利に導くことが戦勝の要諦であり、真田氏は鉄砲と共に、忍びによる情報戦を特に重視した。

2. 真田氏の戦法と忍者の活用

真田氏の戦法の特徴は調略をもって城を奪取することであった。即ち、敵の内部崩壊、兵糧攻め等によって、味方の人的・物的損害を最小限におさえて、敵を壊滅することであった。難攻不落とされた岩櫃城攻防戦（1563年）においては、斎藤氏麾下の内応を含む内部崩壊の成功によるものであり、真田昌幸の沼田城の戦いが無血開城であった背景には忍びの活躍があった。『加沢記(かざわき)』『吾妻記(あがつまき)』などの古記録は、数多の戦が忍者の活用による敵陣営の放火と内部攪乱などによることを伝えている。

3. 忍者の史料

忍びに関する史料は少ない。その多くが秘伝として術の内容を洩らさなかったので一般に幻術とみなされたようである。特に、昭和初期の「真田十勇士」や活動写真の特殊撮影による忍者映画が現代の忍者のイメージを形成したといつてよい。これらは誇張した表現が多々あるものの、真田忍者の本質的な姿も伝えている。

修験者円(えん)聖法印(せいほういん)が記した『岩(いわ)櫃(びつ)修験語(しゅげんものがたり)』などの古記録や、根津(ねづ)家文書は修験者と真田氏の関係を克明に記録しているし、平成3年まで存続した六合(く)に赤岩(あかいわ)地区（現、群馬県中之条町赤岩）の山伏寺からは修験者が村人と身近な生活環境にあり、真田氏が情報戦で修験者を多用していた理由がわかる。また、忍びの子孫に伝承されている忍術を思わせる所作は、決して奇想天外な幻術ではないことを教えてくれる。

4. 真田忍者の特長

真田忍者の多くは修験者と地侍であったといわれる。出浦(でうら)対馬(つしま)守(かみ)昌相(まさすけ)は忍者養成隊長というべき地位にあり、戦国の世が終わると吾妻(あがつま)郡(こおり)奉行(ぶぎょう)を勤め、専念寺(せんねんじ)（現、群馬県中之条町徳寺(とくじ)）を開いた。来(らい)福寺(ふくじ)左京(さきょう)は軍配者（参謀）であった。割田(わりた)下総(しもうさ)守(かみ)重勝(しげかつ)、唐沢玄蕃(からさわげんば)も吾妻(あがつま)七

騎(しちき)に名を連ねるリーダーである。諜報活動に長じた名のある人たちなので、古記録にも記されているのである。また、真田昌幸は岩櫃城を落とした功労者である忍びの角田(つのだ)新右(しんえ)衛門(もん)に金 10 両 (百万円以上か) を褒賞として与えているように、忍びを重視していることが窺える。

5. 結語

忍びの調査・研究が進むにつれて、真田忍者と伊賀・甲賀忍者の違いなど多面性が際立ってくるであろう。真田忍者の研究には、三重大学を主とする国際忍者学会の指導・助言を必要としている。

中之条町では現代美術作家に対して隔年で「中之条ビエンナーレ」を開催し、制作期間は住居を無償提供するなど、創作と作品発表の環境を提供してきた。Artist in Residence というコンセプトのもとで、13 年目の今年は 150 組 (内 1/3 は欧米を主とする外国人作家) が参加している。

真田忍者についても Researcher In Residence を提唱したい。特に外国人を含む若い世代に対して、長期間の探査・研究・発表の良質な環境を充実させ、共同研究を進めることにより、忍者学の発展に寄与できることを願っている。

試論・真田忍者と甲陽流

伊与久大吾（真田忍者研究会・甲陽忍者傳吾妻流躰術宗家）

発表者は、幼少の頃より上州吾妻郡に縁の深い祖母や修験者などから一風変わった教育を施されてきた。それは身体訓練、精神訓練、歴史伝承等がない交ぜになった独特のものであり、古く真田氏上州侵攻の砌、戦働きをしていた時代から続く「密者(みつもの)」の伝統の継承行為であった。

そもそも伊与久家は自家の伝承を「甲陽の兵法」と呼んで尊び、武田信玄公を神のごとく崇めていた家柄であり、その内容は世に言われている「忍者・忍術」に近似している。

しかし、先代自体が甲陽流兵法を身につけた者について「忍者ではない」と明言しており、また様々な理由から資料の多くが散逸し、関係者も次々と鬼籍に入るなか、実証的立場から証明の難しい伝承に対しての疑念はぬぐえず、先祖たちが保持してきた「密」とは何なのか？という問いかけ自体保留にして秘匿してきた。

昨今の三重大学を中心にした忍者学のムーブメントは画期的で、歴史や文書の読解によって、伊賀や甲賀だけではないローカルな忍者達の実像が明らかになって来た。

連動して各地の自治体や在野の研究家の活動や発表も盛んになり、それに呼応して所謂「町興しイベント」が忍者忍術に所縁のある各地で行われるようになった。

発表者のルーツである群馬県吾妻郡も、真田家揺籠の地・岩匱山を擁する東吾妻や、嶽山で有名な中之条をはじめとして、博物館や青年会が一丸となって真田家に仕えた忍者にまつわるイベントを開催しており、そのなかで発表者は初めて吾妻の土を踏んだ。

すると驚くべきことに、そこには幼い頃から枕辺に聞いた祖伝の言い伝えが「まんざら作り話とは言えないのでは？」と思わせるような説得力を持って、数々の文物や伝承が残っているのを発見した。また、縁有って居を移した長野県諏訪郡や、その近隣の山梨県峡北地方にも、伝承を裏付けるような多くの痕跡が残っていた。

私が体験した古伝承を縦糸とし、真田忍者や密者という言葉の横糸として、それら断片的な事物を、歴史の時系列に当てはめたとき、戦国から現代へと続く整合性のある一つの物語が描かれてきたように思える。

それは発表者自身、意外の感のあるストーリーであり、正統な歴史学からは肯首することの難しい野史巷説の類いかもしれない。しかし武田家－真田家と継承された甲陽流を考える上での「試論/私論」として実技なども交えながら発表をすることで、伝説の域を出ることのなかった真田忍者の、今後の研究の資となれば幸いである。

武蔵一族における新たなパラダイム — 忍士道

柴田清美バネッサ・相澤和広（江戸隠密 武蔵一族）

当流儀の伝承部では、2007年以來の武蔵一族の活動における道徳・倫理規範及び価値基準の根本をなす体系化された思想を忍士道と呼称し順次、公開してきたが、本発表ではその全体像を提示し、新規性と有用性を説く。

忍びの道徳・倫理規範を論じた文献で注意を引くのは、万川集海と正忍記である。本発表では1676(延宝4)年版の万川集海における「忍者」に望まれる、道徳・倫理の概念を検討し、その中に見られる忍の思想を「万川集海パラダイム」と見做して、客観的に考察し、武蔵一族の根本理念の忍士道の背景を考察する。

万川集海で言及されている「忍士」（忍術を使う武士）の典型像を探り、当時の一般的武士像との共通性と差異の比較を試みる。一般的武士像は儒学的倫理規範と精神性を持つ「武士道」の武士を指す。なお、当流儀では江戸幕府の目付を始め、御庭番や町奉行の隠密廻などを含め、隠密行動を行う者及び、現在の修行者を2007年に「忍士」と定義している。

1853(嘉永6)年以降は対外諜報活動と情報収集の時代である。公儀の目付や与力、同心など隠密活動に従事した多くが学問吟味の経験者である。学問吟味は江戸幕府が旗本・御家人層を対象に実施した試験制度である。漢学の筆答試験で1792(寛政4)年から1868(慶応4)年までの間に19回実施された。目的は学問の奨励と幕臣の人材育成である。内容は四書五経で幕府公認の学問である朱子学の知識や人柄が吟味された。第8回1823(文政6)年を境に海事、外国関係の役職に多くの下級武士合格者が抜擢された。影の存在ではあるが、隠密は時代の先駆けとして海事防衛、外交などの国際的視野を持ち、国の独立性を守る礎となった。

武蔵・柴田一門は秘密結社を構築し昭和初期まで活動を続けた。第一次大戦を前後してキリスト教思想が導入され大きな変革が起こり組織は縮小した。これはパラダイム・シフトであった。当該転換により、結社は社会貢献を目的とした「忍士道」を追求する団体となった。

忍士道は東洋思想である陰陽思想や五行思想、禅などの影響を受けて独自の思想体系を確立した包括的パラダイムである。特徴は忍士がその専門技能や知識を「術」から「道」へと段階的に昇華させるための指針とシステムや、教育理念とスキームも包含していること

ろにある。忍士は術（忍術）により法（忍法）を知り理（忍道）に至る事を目指し、日常で活用できる事が求められる。忍びの術や忍びの思想は大きく変わる事はない。忍びの術と思想を結びつけ独自に構築したカリキュラムは国際的視点からの了解性を考慮した。

最後に、「万川集海パラダイム」における「忍士」と、当該「忍士道の忍士」の繋がりや相違を明確にする。

結び：今般の学会発表を以て、武蔵一族は幕末以降の忍びの体現を志向する流儀として、伝統的な忍びの技術と思想を現代で有効活用するために、教育システム及び指導理念を包括する当該パラダイムの全体像を開示する。また、忍びの文化を日本国内外に普及させる活動の一環として、忍士道を提唱する。

現代忍者の役割と風魔一党のブランディング

甚川浩志（野人流忍術 風魔一党）

忍者を学問として捉えたとき、イメージするのは歴史学や文芸学の分野であろう。また、術の理を追究すると心理学や栄養学等の自然科学領域にも広がる。また、そもそも忍びは、政を影で支えるものであるため、地政学、組織学、社会学等社会科学領域にも深く関係する。忍術は多様な知恵や技術の総体であり、現代にも役立てられる要素は多い。私自身は、実務の世界にいた者なので、学術的な視点で論じられるかは疑問であるが、忍術を現代に活かす方法について述べてみたい。

インバウンド市場の拡大により、日本紹介コンテンツに注目が集まっている。特に「N I N J A」は、観光や地方創生という文脈の中で、注目ワードとなっている。先ずイメージするのは、賑わい感を演出するショー等である。ただ、少し考えてみると、全国各地で同種のもが増えると地域の独自性は消失し、陳腐化を促進する。

今後、各地の共存には独自性が鍵となる。歴史資料を“忍者視点”で見直す事で、新たな発見に繋がることもある。ただし、歴史だけでは地域の魅力アップには繋がらない。歴史に紐づいた文化が“現在進行系”で息づいていてこそ、人を引き付ける。そのためには、文化啓蒙や教育が鍵となる。このことを、拙著「職業は忍者」※1では、現代忍びの三つの役割として娯楽、文化体験、教育を提唱している。これらのバランスが秘訣である。

また、ターゲット戦略を練ることも大切である。ここから風魔一党の例を述べる。風魔一党は、戦国時代に関東一円を統治した北条氏に仕えた忍びである。風魔一党を語るには、北条の領国経営や武家文化との連動が差別化のポイントとなる。北条氏の本拠地小田原は、観光地なので、多くの人々が期待する賑やかさも必要である。しかし、全体としてのブランドイメージ醸成の為には、文化や教育的観点と矛盾のない演出をしたい。そのために、いろいろと試行錯誤を続けている。また、新たな層の開発にも挑んでいる。それは、日本文化を深く学びたい海外のハイエンド層や、和の哲学を取り入れた教育に関心を持つ企業や個人である。こうした人は、時代の最先端に行く”イノベーター層“に多く、彼らの期待に応えるための要素を探ってきた。そして今、風魔の里では、試行段階を終え、実践の段階に入りつつある。

文化体験・教育プログラムの中身や、地域を巻き込んだ体制作りなど具体的な内容については、機会を改めるが、今回お伝えしたいことは、現代忍者の役割についてである。もちろん、経済効果も大切ではあるが、日本全国各地に忍者の里がある今後の“忍者市場”にお

いては、文化や哲学の無いものは淘汰される。また、娯楽だけではなく、文化・教育が伴う方が、結果的により大きな効果を生むのではないか？

地域の歴史に紐づく文化を学び発信する。これこそが、現代忍者が担う役割であると皆様に提唱したい。

※1 (新評論 2017)

息長と呼吸によるマインドフルネス訓練の比較

：効率的な呼吸訓練への試論

西村誠（相模原市こども・若者未来局中央子育て支援センター）

目的

忍者の主な任務は敵地での情報収集であり、ときには放火や破壊といった攪乱活動も求められた。そんな危険と隣り合わせの忍者にとって、何事にも動じない心、いわゆる不動心は欠かせない心構えであったとされる。現代の忍者も呼吸法、気合、苦行（九業）で不動心を養い、九字護身法や独特の呼吸法で精神を統一している。息長もそのひとつで、極端に長い呼吸が特徴である。Komori (2018) は、現代の忍者を対象に、息長を行っているときの脳波と自律神経系機能への影響を検討した。その結果、呼吸の進行に伴って、 θ 波と $\alpha 2$ 波は増加、 β 波は減少、副交感神経系優位になると報告し、息長は心身をリラックスさせ、不安を軽減すると結論した。その一方で、息長は「一般の人がすぐに真似できるものではありません」と実践の困難さを指摘している（小森, 2018）。

近年、精神医学や臨床心理学の分野におけるストレスマ・ネジメント方法として「マインドフルネス」が注目されている。マインドフルネスとは「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく意図的に、能動的な注意を向けること」である（Kabat-Zinn, 1994）。マインドフルネスへと至る技法には数多あるが、そのなかでも最も用いられる方法は、呼吸に注意を向けることである。なお、1セッションから2週間といった比較的短期間の訓練でも、マインドフルネス状態へと至り、ネガティブな感情の低減に効果があると報告されている（Schumer et al., 2018）。

本研究の目的は息長とそれに類似した、呼吸に基づくマインドフルネス訓練を比較することである。また、文献研究したマインドフルネス訓練の手続きから、一般成人や特定の臨床群でも習得可能な息長の実施手続きを考察することである。

方法

Komori (2018, 2019) および小森 (2018) の息長の実験手続き、川上 (2016) の正息法を参考に、本研究では息長を、1) 鼻から細々と息を吸い、いったん止めてその気を全身にめぐらせるように意識し、鼻から徐々に吐き出す、音を出さない静かな呼吸、2) 平均して1分間に1回と極端に少ない呼吸回数、3) 森羅万象と一体となるイメージ誘導を伴う、と操作的に定義した。マインドフルネス訓練の手続きは、Schumer et al. (2018) のメタ分析で採用された無作為化効果試験のうち、呼吸への集中を介入の中心にした27件の研究を対象にした。調査内容は、訓練対象、呼吸方法、呼吸回数、身体への意識、イメージ誘導、効

果量 (95%信頼区間) であった。調査したマインドフルネス訓練の要約と息長との共通点や相違点を質的に検討した。

結果と考察

発表では文献研究で得られた知見から、息長によってマインドフルネスへと至る効率的な実施手続きを考察する。一般成人の健康増進行動、万川集海にある三病や三禁といった状態、つまり、不安、抑うつ、精神作用物質への依存、賭博や性といった行動嗜癖への応用が期待できると考えている。