



ならしんからのお便りマガジン

# ならつう

2018  
spring

すこやかライフ講座

若さのカギ、それは骨にあった

ならっきーが行く!

NEW  
OPEN

ならしん 学園前支店

押熊出張所 [奈良市押熊町]

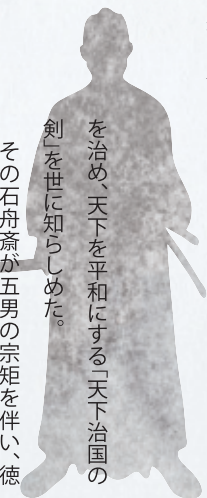
## 徳川幕府を支えた剣豪 柳生但馬守宗矩

徳川三代に兵法指南役として仕え、  
天下治国の剣を大成した宗矩の生涯

新陰流のふるさと・柳生の里をめぐる

# 徳川幕府を支えた剣豪、 柳生但馬守宗矩

兵法指南役として徳川三代に仕え、「天下治国の剣」を大成。  
一介の剣士から大名にまで取り立てられた  
柳生宗矩のサクセスストーリー



を治め、天下を平和にする「天下治国の剣」を世に知らしめた。

### 家康の心を掴んだ 新陰流の秘剣

奈良市の北東部、京都に隣接する山間の静かな集落、柳生の里。江戸時代に將軍家御流儀として地位を確立した剣法「新陰流」と、その創始者である柳生家のふるさとで、剣豪の里と呼ばれている。

新陰流とは武將にして兵法家の柳生石舟斎が、上州の武將・上泉信綱に師事して磨き上げた剣法のこと。刀を持った相手に対し、素手で相手の動きを制する「無刀取り」を編み出した。それまでの相手を斬りつけて制圧する「殺人刀」に対し、人を生かす「活人剣」を提唱。国

その場で新陰流入門の誓詞を書かせたという。石舟斎に自身の兵法指南役を求めたが、石舟斎は老齢を理由に宗矩を推挙。幼い頃から父の指導を受けてきた宗矩は、二百石を受領して家康に召し抱えられる。こうして24歳の宗矩は、大和・柳生の里を後にした。

豊臣氏が討滅された慶長二十年（1615）の大坂夏の陣では、秀忠の旗本として参陣。この時宗矩は初めて剣を抜く。秀忠の本陣が急襲された際、7人を斬りつけたのだ。活人剣を殺人刀に変えたのはこれが最初で最後であった。彼の名を喧伝することになったもう一つのエピソードが「坂崎出羽守事件」である。

秀忠の娘・千姫は、政略結婚で豊臣秀頼に嫁していた。大坂夏の陣で大坂

江戸時代から変わらない風景を多く残す柳生の里。日本の武道の聖地とも言われている。



## 権力闘争に翻弄され、 辛酸を舐めた戦国時代

柳生氏のルーツは平安時代に遡る。関白・藤原頼道が、氏神の春日神社に寄進した大和高原の4つの豪のうち、小柳生の荘官を拜命したのが菅原道真の流れをくむ柳生氏であった。室町時代に武士化し、大和の地侍の一家となっていた。

下克上の戦国の世では次々と従属先を変え、権力闘争に翻弄される。三好長慶や筒井順慶に従属したこともあったが、「辰市城の戦い」では松永勢に参戦。大敗した上、宗矩の兄にあたる長男・厳勝が重傷を負い、若くして身体を自由を奪われてしまう。

豊臣秀吉政権下では、厳しい検地で柳生家の領地にわずかな隠し田が発見され、領地すべてを没収されるという憂き目にも遭った。この頃から石舟斎は柳生に隠遁して兵法の研究に励んでいく。次男・久斎、三男・徳斎は既に

出家。四男五郎右衛門は小早川秀秋の家臣に養子に出ており、柳生家の再興は、残る五男・宗矩にかかっていた。

## 徳川幕府二代将軍 秀忠の兵法指南役に

慶長五年（1600）天下分け目の戦い、関ヶ原の合戦で徳川家康率いる東軍が勝利した。その影では畿内や美濃周辺でさまざまな謀略や駆け引きが繰り広げられていたとされる。柳生の里にあり、古くから伊賀・甲賀の忍びの者と通じていた宗矩や石舟斎も、そのネットワークを駆使して情報収集や工作活動に及んだと思われる。合戦後、失った旧領を含めて二千石に増加されたことがそれを物語っている。

天下を取った家康は江戸幕府を開き、征夷大將軍に就任。翌年、宗矩は次期將軍秀忠の兵法指南役に指名されると、さらに千石の加増を受け、三千石の旗本に列した。宗矩35歳のことであ



奈良女子大学提供

柳生剣法許状「新陰流兵法目録事」  
石舟斎の門人だった能役者金春七郎のために描かせた剣の目録。柳生宗厳（石舟斎）の署名花押がある。



お馴染みの編笠に隻眼

祖父柳生石舟斎の再来と言われたほど天才的な少年剣士だったとされる。

# 柳生一族と十兵衛三蔵の正体とは？

江戸幕府の隠密集団というイメージがつかまとう、柳生一族。中でも最も有名なのが宗矩の長男、柳生十兵衛三蔵です。多くの時代劇や映画で取り上げられてきた十兵衛の正体とは？



幼少の時の稽古で受けた傷で隻眼になったとされるが、肖像画には両目がある。

## つくられた隠密剣士、柳生十兵衛

宗矩の長男・柳生十兵衛三蔵は、深編笠をかぶって隻眼の隠密剣士。幕府の隠密として諸国に出没しては剛剣をふるう、という役どころがお馴染みだ。これは明治・大正時代の講談師が創り上げた虚構。実際の十兵衛は13歳から三代将軍家光に仕えたが、20歳の時に家光の勘気をこうむって

江戸を後にした。再び幕府に出仕するまでの謎の12年間は「十兵衛隠密説」を生む根拠となっている。自身の著書には故郷で兵法の研究をしていたとあるが、実態はわかっていない。また十兵衛は44歳で急死している。検死を受けたが死因は判明せず、毒殺説もあることから、これもまたミステリーの要因となっている。

## 暗躍する「陰の軍団」「裏柳生」

宗矩が就任した惣目付はいわばCIA長官。諜報行為や謀略も辞さない活動を行うことから、幕府の影で暗躍する「裏柳生」や「影の軍団」などのイメージを生んだ。幕府の隠密に仕立てられた十兵衛だが、実際に各地で豊臣の残党の動向を見張っていたという説もある。



1970年代には映画「柳生一族の陰謀」や「子連れ狼」が大ヒット。暗躍する柳生一族をイメージ付けた。

## 組織的隠密を生んだ強権政治

隠密剣士・十兵衛像を創り上げた背景には、家光が推し進めた武断政治がある。特に宗矩が惣目付になった翌年、全国に「国廻り上使」が派遣された。表向きは道筋や領地などの検分とされるが、事実上諸藩の内政を調査。これが組織的な隠密活動につながった。



月の抄(芳徳寺蔵) 新陰流の技術と哲理を総合的に比較検証した十兵衛の著書。師範としても門人1万3千人余りを育てた。



その使者を任されたのが、わずか三千石の旗本に過ぎない宗矩だった。宗矩の説得により直盛は自害してお家断絶となった。事件後、丸腰で荒武者の説得に乗り込んだ宗矩の評価が高まった。現在柳生笠とも言われている「二階笠」の紋は、坂崎家の家紋だったものを、この時の褒賞として秀忠が与えたものだという。この話には諸説あるが、主人が自害した上に坂崎家を取りつぶされた無念を慮ったのか、事件後宗矩は直盛を手厚く供養し、直盛の嫡子・平四郎を引き取って養育している。

家康から三代将軍家光までの治世は、武断政治と言われた。文武両道を奨励し、武家諸法度を発令して城の築城や自由な結婚を禁じるなど、大名の行動を統制。違反した者は厳しく処罰された。宗矩が秀忠の兵法指南役を務めると、新陰流は将軍家御流儀として天下一の兵法に位置づけられた。全国の大名も競って新陰流入門し、宗矩は新陰流の師範を諸藩へ送り込んだ。新陰流は流祖以来禅の思想が根底にあり、禅を学びつづつ剣の修練に努めるといふ「剣禅一如」をモットーとした。大坂夏の陣で豊臣家が滅ぶと、応仁の乱以降150年近く続いた戦乱の世に終止符が打たれた。戦の剣は必要でなくなったが、新陰流は人を生かす「活人剣」である。剣の道に禅の心を取り入れ、人間形成を図る武道へと昇華させることで、泰平の世における新陰流の存在意義を打ち立てたのである。

元和七年(1621)、宗矩は次期将軍・家光の兵法指南役に命じられる。51歳の宗矩は、病弱でやや小心なところもあつた家光の教育係も兼ね、新陰流の技と哲理を教授していった。次第に剣術の面白さに目覚めていった家光は、兵法に執心する。稽古に精を出すあまり

## 武断政治と新陰流ネットワーク

た。家康・秀忠・家光の三代で有力な大名も次々と改易され、諸大名に絶対優位する将軍の権力を確立させていたのである。改易を執行するためには、根拠となる大名の非を示す情報が必要。その調査に尽力していたのが宗矩だった。全国にいる新陰流門人や忍びの者たちが手足となり、藩の内情を伝える情報を提供した。やがて「改易の陰に宗矩あり」と言われるほど、宗矩は大名の間で恐れられる存在になっていく。

## 三代将軍家光の下 初代惣目付に就任

※改易・・・大名や旗本の身分を奪い、領地を没収すること



柳生宗矩像(芳徳寺蔵)

に参勤交代が加えられ、幕府職制の確立や鎖国など幕藩体制の長期安定政権に資する礎が築かれていった。

寛永九年(1632)に秀忠が亡くなると、力の政治を展開すべく、家光は新たに「惣目付」という職を置く。大名や旗本のみならず年寄(後の老中)までも監察する要職で、4人のうちの1人に、柳生宗矩が登用された。宗矩の情報収集力を高く買ったことだろう。宗矩は寛永六年(1629)に従五位下に叙位し、但馬守に任官していた。そして今回三千石を増加されて惣目付に就任。旗本の身分ながら大名並の権限を与えられ、62歳にして事実上兵法家から官僚へ転身し、家光の親政において揺るぎない存在となっていくのである。

同じ年、宗矩は新陰流の技法・理論を大成した「兵法家伝書」を完成させている。宗矩に思想的な影響を与えたのが、沢庵禪師だった。京都・大徳寺の住持だった沢庵とは柳生にいた頃から

命令を撤回できなかった。果たしてその予見通り、板倉は2度にわたって攻撃を仕掛けたが、いずれも敗退。多数の死者を出した。家光は板倉を更迭し、代わりに老中・松平信綱を派遣。功を焦った板倉は無謀な総攻撃を仕掛け、銃弾を受けて討死してしまつたのである。

## 吾、天下統御の道は、 宗矩に学びたり

寛永十五年(1638)2月、4ヶ月を要して島原の乱はようやく終息した。後世、勝海舟は次のように評している。「柳生但馬守は、決して尋常一様の剣客ではない。名義こそ剣法の指南役で、ごく低い格であったけれど、三代将軍に対しては非常な権力を持っていたらしい」と島原の乱から、宗矩の辣腕ぶりを鋭く見抜いている。

実際に宗矩は家光から厚い信任を得、3度も加増を受けて異例の出世を遂げている。晩年宗矩が病に臥すと、家光はしばしば下目黒にある宗矩の邸を見

親交があり、剣禅一致を説いた沢庵の名著「不動智神妙録」や「太阿記」から多くを学んでいる。

寛永四年(1627)、幕府による寺社の統制をめぐって起こつた紫衣事件では、流罪となつた沢庵の赦免運動に宗矩が奔走。沢庵が江戸に召還されてからも厚く遇し、家光の政事顧問に推挙し、家光も沢庵に深く帰依している。

## 島原の乱で見せた 鋭い洞察力と先見性

寛永十三年(1636)、宗矩は四千人の加増を受けて遂に一万石の大名となり、大和に柳生藩を立藩した。一介の剣士から大名にまで上りつめたのは、剣豪と呼ばれた歴史上の人物の中では宗矩ただ一人である。

翌寛永十四年(1637)の晩秋、江戸幕府を揺るがす大事件が起こつた。かねてから緊張感のあつた九州の島原と天草で一揆が勃発。いわゆる「島原の乱」である。島原城主の松倉勝家と、天草

舞つた。将軍自らが家臣を見舞うことも異例中の異例のことだが、宗矩の危篤の報せを受けると、家光は京都から名医を呼び寄せている。

正保三年(1646)3月26日、宗矩は76年の生涯を閉じた。「俸禄はその人間代限り」という原則を守り、かねてから宗矩は死後すべての禄を幕府に返上する意向を伝えていた。しかし家光は、宗矩の所領一万二千五百石のうち、八千三百石を長男の十兵衛に、四千石を弟の宗冬に与えている。

江戸幕府の公式記録『徳川実紀』には次のような記述がある。宗矩は禅利を引いて兵法を論じ、兵法を借りて政事を論じた。そして家光が「吾、天下統御の道は、宗矩に学びたり」と常に口にしていたという。剣の達人にして有能な幕臣、大和の地侍から大名にまで上りつめた柳生宗矩は、徳川幕府草創期に大きな役割を果たした1人であった。

※参考資料・・・「真説・柳生一族 渡辺誠、  
「柳生宗矩の人生訓」童門冬一

領主寺沢堅高が行つたキリスト教の厳しい取り締まりや重税に耐えかねた農民が反発。益田時貞(天草四郎)率いるキリスト教信者が団結し、大規模な反乱が巻き起こつた。

幕府はこの鎮圧に九州の諸大名を動員。総指揮官としての上使に、三河国深溝藩主・板倉重昌を任命して向かわせた。宗矩は猿楽の催しに出席していたが、家光からこの報せを聞くとすぐに板倉を追いかけて品川宿まで馬を飛ばした。しかし一行は既に通過。すると夜中にも関わらず直ちに登城し、家光に面会を求めて次のように述べた。

「この事態を軽視してはなりません。九州の諸大名はいずれも戦国をくぐり抜けてきた猛将たちで、板倉のような格下の者に従うとは考えられず、攻めあぐねて必ずや板倉は討死します」。幕府の大将を送るべきだと言上し、かつて信長や家康が一向一揆の制圧に苦勞したことにも言及した。

家光も理解はしたものの、すぐには



## 旧柳生藩陣屋跡

晩年、宗矩が築いた陣屋(城)跡。現在は史跡公園として憩いの場になっている。春は満開の桜の下、「柳生さくら祭」が催される。さまざまな出店が集まる「さつな市」も開催。柳生さくら祭:4月7日(土)・8日(日)

TEL 0742-94-0002

## 旧柳生藩家老屋敷(柳生観光協会)

奈良県下唯一の武家屋敷遺構で、立派な石垣が目印。柳生藩家老・小山田氏の旧邸で、後に作家の山岡荘八が所有。NHKの大河ドラマ「春の坂道」の構想もここで練られた。現在は資料室として公開。

TEL 0742-94-0002

拝観料 大人350円

拝観時間 9:00~17:00

## お客様と共に、街と共に 奈良信用金庫 奈良支店

柳生の里へお越しの際には、JR奈良駅近くにある「ならしん奈良支店」にもお立ち寄りください。駅前には「JR奈良駅前プラザ」もございます。皆様のご来店をお待ちしております。

奈良支店 奈良市西木辻町146番地  
電話:0742-26-8111

JR奈良駅前プラザ 奈良市三条町511-3 奈良交通第2ビル1階  
電話:0742-26-2101

本誌「ならつう」のバックナンバーを  
ならしんホームページで公開しています。

<http://www.narashin.co.jp/>



JR・近鉄/奈良駅から  
奈良交通バスで「柳生」、  
「石打」、「邑地中村」行き  
乗車約50分

## 十兵衛杉

柳生十兵衛が諸国漫遊に放立つ際、植えたと伝わる杉。落雷により枯れているが、隣には2代目が育っている。

## 旧柳生藩家老屋敷

## 八坂神社

柳生宗冬(十兵衛の弟)が八坂神社を造成。石の鳥居を寄進し、武道の守り神「摩利支天」を祀った。現在祠はないが、摩利支天の石のレリーフを復元。

## 十兵衛食堂

## 柳生バス停

## 柳の森

## 古城山 剣塚



## 芳徳寺

## 柳生家墓地



## 正木坂剣禅道場

## 芳徳寺

柳生の里を一望に見下ろす高台にある。宗矩が父・石舟斎の供養のために創建。沢庵禅師が開山した。宗矩と沢庵禅師の木像が祀られ、兵法書や武具などの史料も展示。北側には柳生家歴代の墓所がある。

TEL 0742-94-0204

拝観料 大人200円

拝観時間 9:00~16:30

## 正木坂剣禅道場

新陰流の「剣禅一如」に通じる剣道と座禅の道場。元は市営駐車場の辺りにあり、宮本武蔵も訪れた。構造物の一部にはもと興福寺別当・一乗院の建物が使われている。

## 旧柳生藩陣屋跡

柳生しょうぶ園  
毎年6月初旬~下旬に開園

久保田亭  
名物朴葉すし

## 天之石立神社

## 一刀石

## 天之石立神社

谷一帯に自然石が多く、謎の巨石がご神体。古代の自然信仰の名残が窺える。かつて柳生家の修練場だった所。



## 一刀石

石舟斎が修行中に天狗と違って斬りつけたという、縦真つ二つに割れた巨石は迫力がある。

## ほうそう地蔵

疱瘡よけを祈願してつくられた石仏。右下には室町時代の土一揆で徳政を勝ち取った農民が借財なしを宣言した貴重な記録が刻まれている。

## ほうそう地蔵



お気軽に  
お越しください

## 骨活トレーニング

骨を丈夫にして、骨密度を上げるトレーニングを紹介。  
特にかかとの骨に衝撃がかかる「かかと落とし」は  
骨細胞に有効です。毎日続けて骨に「良い刺激」を与えましょう。

**1** つま先立ち

両足を肩幅程度に開いてもOK

かかとを一気にすくとんと落とす。つま先にかけていた体重をかかとの移動して、少し衝撃を感じる程度に落とすこと。

**2** かかとをすくとんと落とす

1と2を2秒に1回程度のスピードで、毎日60回を目標に!

かかとの骨に負荷をかけることで、破骨細胞が活性化される運動です。

**1** 台に立つ

高さ10cm程度の台から両足ですとんと降りて着地する運動。

ひざで衝撃を吸収するようにして着地。ひざに負担がかからないよう、足を曲げて着地する方がベター。

**2** 軽く飛ぶ

軽くジャンプするようにして飛ぶ。目の前にぼんと飛ぶ感じで。

**3** 着地する

1日50回を目やすに

※索引:「骨活・筋活のススメ」主婦の友生活シリーズ

### コラム スクレロスチンを食い止める!

骨芽細胞を抑制する物質「スクレロスチン」。一日の大半を座って生活しているとこのスクレロスチンが大発生し、骨粗しょう症を進行させる可能性があります。スクレロスチンは骨にかかる衝撃で骨量を調整しているため、運動でコントロールすることが可能です。サイクリングや水泳よりも骨に刺激を与えられるウォーキングやランニング、ヨガなどが効果的。スクレロスチンを抑えて骨芽細胞が活性化すると、体全体の機能を若く保つことにも期待できます。



若さのカギ、それは**骨**にあった!

骨は生まれ変わっている

健康寿命のバロメーターは「元気に活動できること」。  
歳を取れば骨が弱くなるのは仕方がないと思いませんか？  
骨は常に生まれ変わっており、何歳になっても丈夫にできます。

**骨量を保つ、破骨細胞と骨芽細胞の代謝**

骨折した骨が繋がるように、骨も皮膚や内臓と同様、新陳代謝を繰り返しています。そのしくみに関わっているのが「破骨細胞」と「骨芽細胞」です。破骨細胞は古い骨を溶かして血液中に放出し、骨芽細胞はカルシウムなどを利用して層を作って失われた部分を修復していきます。この「破壊」と「形成」のバランスがとれていれば、骨密度が維持されます。しかし加齢によってホルモンのバランスが崩れたり、栄養が不足すると代謝がうまくいかなくなり、骨がスカスカになっていくのです。

破骨細胞と骨芽細胞に指令を送っているのが「骨細胞」です。骨細胞には「骨にかかる衝撃を感知する」という働きもあり、「衝撃」があるかないかによって新しい骨を作るペースを決めています。骨に衝撃があると、骨細胞が活性化して骨芽細胞と破骨細胞に活動を促します。つまり衝撃のない運動をしない生活を送っていると、骨の建設がなされず、骨密度が低下してしまう恐れがあるのです。カルシウムをはじめとした栄養を摂取するほか、日頃から骨に適度な衝撃を与え、骨再生のサイクルを促すトレーニングを続けることが大切です。



奈良のいいもの発見！

ならっきー  
が行く！

奈良市押熊町

ならしん 学園前支店 押熊出張所

進化するならしんの新店舗にご注目！

学園前支店の新しい出張所は、奈良信用金庫としては初となる相談型スタイル。お茶を飲みながら、くつろいだ雰囲気ですさまざまなご相談を承ります。



### 居心地の良さを追求したロビー

奈良市押熊町に押熊出張所がオープンしました。ロビーには木目調の家具や半オープンなブース席がレイアウトされ、これまでの金融機関のイメージを覆すカジュアルな空間です。店内に入るとまずコンシェルジュがお客さまをご案内します。



簡単に出し入れできる、全自動型の貸金庫も設置。災害や盗難から大切な財産を守ります。

### お客さまに寄り添う相談型スタイル

ブース席では、職員がお客さまの傍らでお話を伺っている姿が印象的。「窓口で対応するこれまでの対面型から、よりお客さまのお話に耳を傾けられるよう相談型スタイルになっているのが大きな特長です」と大橋所長。



これなら振込や預金のついでに、相続税対策や資産運用などの相談も気軽にできそうだね。



待ち時間には、ドリンクサーバーで自由に飲み物も楽しめるよ。



## Information

ならしん 学園前支店 押熊出張所

奈良市押熊町557番地7

電話：0742-48-1260 定休日：土日祝

営業時間：窓口・両替機 9時～15時

ATM 8時～22時（土日祝も稼働）

ならやま大通り、神功5丁目交差点南へ300m  
西大寺駅から「南押熊町」バス停下車徒歩5分

