

第一部 思考の深さと気

第一章 事実、真実、真理

伝統文化に学ぶ

科学と伝統文化

私はあらゆるものごとにおいて、できるだけ「事実、真実、真理」という三つの観点から見ることのひとつの習慣にしています。それは少しでも物事を深く、謙虚に、また客観的にとらえることによつてその本質がより理解できるからです。

科学とは真理を追究するものであると教えられてきました。あらゆる個々の事象はランダムに見えても、その裏には何らかの一定の関係が働いています。それが法則性です。そのような法則性が多くの科学者によつて発見されてきました。そしてそれらの法則はひとつの真理となり、また原点となつて、未知の分野を拓く糸口に応用され、さらなる新しい発見へと広がりがつ、未知なる事象への究明につながっていきます。

このような科学の真理の追究に対し、一方で歴史に見る伝統文化にもひとつの真理を見ることができます。それは現在までの科学が否定してきた、目に見えない世界の心と身体の重要性です。そのひとつが武術の型です。達人と呼ばれた人によつて生み出されたものが、誰をもその境地にいたらせる可能性を秘めた型となり、それが不変の真理として継承されてきているからです。

そのような伝統文化は現在、科学として定義されている次元を通り超すものであり、なんとと言ってもその価値は、身体と心を通して学ぶとあります。また身体と心を通す以外にその真理を見出すことができません。それは稽古、修行を通して身体と心の法則（真理）を刻み込むからこそ理解できるといふ、ひとつの悟りの次元にあります。またそれ以上に大事なことは、今の時代に必要な知恵とエネルギーが、伝統歴史を背景とした型に無限に内包されているということです。

有形と無形の文化

伝統文化には有形、無形の二つがあります。有形文化はその形を目で見ることができ、それらは日本を代表する奈良の法隆寺や五重塔、姫路城であり、また備前焼、日本刀などです。これら有形文化の存在には、それを創り出したプロフェッショナル（職人）の知恵と、それを有形にした技と心があります。またそこにはそれらを創造した時代背景が必然的に大きく関わっています。すなわちそれらを創出させる、その時代にしかない、何か大きなエネルギーが働いたと思われます。そのエネルギーを私たちは有形としての形を通して、歴史を経過した今でも感じることができます。

こうした有形文化に対し、一方で形のない文化、すなわち無形文化というものがあります。室町時代を起源としている能や狂言、歌舞伎、また日本独特の伝統である茶道、華道、武道などに見られる「道」の世界がそれにあたります。しかし、昨今の武道のように、流行を追い過ぎたあまり、競技試合を中心としたスポーツ武道となつてしまい、本来の技や術はもとより「道」の部分までが希薄になり、今や伝統文化と言えるか危ぶまれるほどに変遷しつつあるものもあります。

無形文化は形のない型を人が継承していくだけに、一度途切れるとそこで終わりという厳しい世界です。それだけに学ぶ者は心していくことが必要だと思つています。

目に見えない技

有形、無形を問わず、伝統文化の根底には目に見えない技が存在しています。目に見えない技とは、言葉や頭で理解できるようなものではありません。それは身体を通して学んだ者にしか理解し得ないものであり、口伝のような形で人を媒体として継承されているものです。

以前NHK国際ラジオで対談させていただいた宮大工の巨匠、小川三夫氏から次のようなお話をお聞きしました。

「二メートル四方の板を鉋で平面に仕上げると、実際は平面のはずなのに中央あたりが窪んで見えるんですよ。目で見て真っ平な平面に仕上げると、中央あたりを少し膨らませて削らないと駄目なんですよね。そこは図面がない世界なんですよね」

伝統技術にはこのように目に見えない技がいたるところにひそんでおり、これらの技が駆使された建物は、単なる図面上の建物とは違って生命を感じさせるのもうなずけるような気がします。

一メートル四方の板が平面に見えるという事実に対し、その真実は平面の中央が膨らむように削られていることにあります。小川氏の師匠・西岡常一氏の「図面を見るな、図面を読め」という口伝にその真実を見ることができません。

結果が有形として残る場合は、その存在を常に見ることができませんが、その裏には、目に見えない真実が存在しており、そこに気づかなければ本物の価値は見えてこないと言えます。一方、空手などのような無形の型や技は、瞬間、瞬間の時間の中でしかとらえることができません。現在はビデオなどを通してその瞬間の形を見ることができませんが、やはりその内面にあるものは見ることはできません。

真の技、目に見えない技は、継承者である師の心に接してはじめてその存在に気づくことができるのです。それが師の技、すなわち技の真理に近づく第一歩です。師の心に接し、身体と心で感じてこそ情報が入ってくる。師の中にある技（＝真理）を、目で見える技（＝事実）を通して感知することで学び取っていかねばなりません。ここに気づくことが大切です。

ものを見る目

私たちは何かを見る時、目で見ようとするのが一般的ですが、心で見るといふ見方があります。「目

で見る」のは頭脳とつながっており、頭脳で判断、決断、処理されます。しかし心で見るのは、身体脳につながる見方であり、感知するという見方です。

茶道の裏千家宗匠 千玄室氏（千宗室 十五代家元）との対談の折、次のようなことをお聞きしました。

「お寺に行つて、日本人は仏像だけを見る人が多いですね。ところが外国の人はあくまでも、仏像は日本人の信仰の対象のものだと思ふんですね。そうすると自分たちが教会へ入っていくのと同じ気持ちを持たなきゃいかんということ、むしろ日本人よりも神聖な気持ちでお寺や神様を見に来ていますね。見てわからなくても、とにかく頭を下げていますしね、その雰囲気の中へ入ろうとする。これが非常に大事なことだと思ふんですね。日本人は今、国際化、国際化と言つても外国のことばかりを見つめて、日本のことを見つめない国際化なんです。だからむしろ閉鎖社会だと思ふんです。閉鎖社会の中で、ちよつとした知恵だけで物事を解決しようとする、これは小細工なんです。こういう小細工は駄目ですね。やっぱり外国人のように、ものの雰囲気に入ろうというオープンなハート、そういうものを持たなければ、日本人の石頭はなかなか開けていけないんじゃないかなと思ふんですね」

千宗匠は一九四六年にハワイ大学修学の経歴を持たれ、現在までに世界六十カ国を二百数十回歴訪されており、それだけに、その言葉は説得力のあるものでした。

このようにお寺や仏像を見るのでも、まさに目で見えるのか、心で見えるのかでは大きな違いがあることがわかります。

空手の型においても、目で見ると心で見るとではその内容は大きく変わってきます。仏像や空手の型の外見は目で見ることが出来ます。しかしその内面は心で見なければ見えないものです。心で見ることにより、目で見えない部分が見えるようになり、その見えない部分が見えるようになってはじめて、外見上の型の意味もさらに理解できるからです。まさにその目に見えないところにこそ真の技が隠されており、術理もそこにあります。「型に魂を入れる」とは、そのことを指すと言えます。

日本の伝統文化にはそのような心と身体を結びつける多くの型が残されています。型から入つて、心を見出す、そこに先人の真理が見えてくるというものです。

千宗匠は、次のようなこともおっしゃっていました。

「外国に行つて、最近よく『どうして日本から来る人は、みんな日本のことを知らないんだ』と聞かれるんです。外国の人たちは、少なくとも自分たちの国の文化を誇りをもって説明できるんですよ。ところが日本人はそれができなくなっている。これはやはり戦後の民主主義の間違った考え方がひとつ。それから教育の根本的な問題、それから家庭の躰にあると思います。躰、マナー、エチケットというのは最低限、人間が心得ておかなければならない日常のひとつの「行事」であると思ふんです。人様に迷惑をかけない、いやな思いをさせない、それが根本だと思ふんです」

まさに今、この根本が失われていると感じます。平和につきり過ぎた今の日本は、すべてを頭で考え行動するようになり、結果、真の自信を失ってしまった気がします。日本には武道をはじめ世界に誇れる日本特有の伝統文化があります。国際人であるためにはまずそこを頭でなく身体を通して学ぶことが急務ではないかと思ひます。

見る前に「見る」

「先をとる」とは武術にとっては絶対とも言える真理ですが、それは武術以外でも同じだと言えます。それは「先」によって相手に対して先んじることができ、結果自分に余裕ができ、相手をよく見ることができるからです。この時の「見る」は、外面を見る目ではなく内面を感知する、察知するという「身体でとらえる」見方になります。

日常での「先をとる」は、目配り気配りにつながり、周囲に対して調和が生まれます。頭で考える目配り気配りと違って、自然体で心地よい雰囲気ができ、場が和みます。先をとる目配り気配りは無意識に近い、自然体の行動であり、頭での気配りは意識の世界での行動で自然体に欠けます。

武術にとっての「先をとる」は、剣豪・宮本武蔵の三つの先「先の先、対の先、後の先」の教えにあるように、時間を超えたところにある心身の働きにあると言えます。身体の働きは時間を超えることができませんが、心の働きは時間を超えることができます。すなわちそれは意識に先行する無意識の世界での働きということです。時間を超えた心の働きが身体と調和することにより、相手の時間を超え相手の中に入っていくことができるのです。

小野田寛郎氏（終戦後三十年間ルバング島でゲリラ戦を展開、日本に帰国後、半年でブラジルへ移住）とのNHKの対談の折にお聞きした、毎日が生と死の実践であった小野田氏のお話は、まさに先をとることが「生」であり、先なければ「死」であるということを感じさせるものでした。

「直進してくる弾がばあーと光って見えたんで、腹を引っ込めてかわしたんですけどね。まあ五メートルぐらいの距離があったから、だいたい弾が自分のところへ来るのに十分の一秒ぐらいかかってはいるはずですよ、秒速五百メートルぐらいの弾ですから。暗闇にいきなり闇討ちに日本刀でパツと水月を突かれる感じですね。だから『弾だ』って感じと、『刀』って感じとふたつ感じたんですけど、逃げられないから銃の重みを利用してぱつと腹を引いたんです。弾は銃台に当たって、自分の薬指に貫通したんですが、それがその時の傷なんですよ。そういうのを芸が身を助けるって言うけど、いわゆる中学時代に習った剣道が身についていたということだと思います」

先をとるとは、このように0.1秒の中に入っていくようなものです。身体にそのような動きをさせるには、いちいち頭で考えているようでは不可能で、時間を超える、すなわち「先」が身体脳に刻み込まれている状態、すなわち無意識に出る術技が身についていなければならないということだと思います。

そのような実践の場で小野田氏の身を助けたという当時の剣道修行はどのようなものであったのでしょうか。氏に聞いてみました。

「剣道の先生が『無意識にできてこそ技だ』と。相手の面がすいたから、そら、面を打つというのは、（技ではなく）手だと。手と技は違う。面がすいたと感じた時には自分の身体が無意識にもう打ち込んで、身体が無意識に動いている、それが技だと（技の真理）。だから、向こうから虫が飛んできた、それ、目に入るから目をつむらなきゃって、目をつむるかっつての。ポツと無意識に目をつむる。それが技なんだと。」

一九三三年頃、中学生は二段までしかとれないけど、『小野田君は身についているから三段だ』と。途中何年あいたって身についているから、また始めたらその上に積んでいけるんですね」

まさに、自転車に一度乗れるようになるのと、一生乗れるのと同じで、身につけばどの世界でもそのようになることの貴重な実践者（＝真実）のお話であり、教訓となりました。

さらに次のような興味ある話に発展していきました。

「先手を打たれると、後手になり、駄目なんです。こちらが一瞬早ければ、もうそれで終わりなんです。射撃なんかそうですね。一瞬早ければ相手を先に押さえられる。逆に遅れると、もう後は勝ち返せません。瞬間他どこへいつペン外して、それから立て直さなきゃ駄目なんです。だから本当に瞬間なんです。自分の身を守るのは自分なんだというはつきりした意識があればいいんですけど、もう日本みたいにあんまり安全なところで育つとね、そういう意識はないでしょうね」

小野田寛郎氏や特攻隊を経験された千宗匠に、戦争という生死の境地はもちろんのこと、戦前の生き方、戦後の生き方に、とてつもない気迫とエネルギーを感じました。それはお二人が日本独自の伝統文化を根源に身につけていたからこそとも言えますが、同時に伝統文化にはそれだけの重みがあるということだと思えます。今の日本人に必要なのはこのようなエネルギーです。そのためにも日本の伝統文化に学ぶことがもつとも良い方法であり、必要なことではないかと思えます。

心に支えられる身体こそ真実

今の自分というのは、今までの自分の生き方が土台となっています。すなわち生き方のプロセスによって変わるといふことです。

私たち人間という形・身体には心というものが存在しています、不安な心は不安な眼になり、不安な形・身体になります。自信ある形・身体は心も自信に満ちてくるように、形は心に、心はまた形に支えられていますとも言えます。

ところが最近の日本は平和過ぎてあらゆる事において頭脳優先になっています。頭脳は架空の世界でも生きられ嘘も言えますが、身体の世界は現実を直視するもので嘘がありません。百度のお湯に手を入れた瞬間、熱いと思う間もなく手を即座に引っ込めるように、身体は正直です。百度だから熱いと頭に言い聞かせて手を引っ込める人はいません。そんなことをしたら火傷という事実が残るだけです。このような事象はまさに自分の身体が勝手に教えてくれるもので、その結果、瞬時に行動ができているのです。

たとえば戦争に対する気持ちは戦争を経験した人とそうでない人とは大きな差があります。戦争を体験した人は身体を通してその悲惨さが心に刻まれています。しかし体験をしていない人は頭での判断となります。心に刻まれたことと頭で考えたことには大きな違いがあります。体験を通して得た心に支えられる身体は真実であり、頭でのそれは仮想真実と言えるものです。歴史の中の事実の裏にある真実、そして不変の真理を仮想ではなく現実としてとらえるには、絶対世界の中で身体を鍛え、心を磨き、心身の一致を目指すことが必要であると思っています。そのような身体をつくる最高峰が伝統、文化、躰だと思えます。

日本は、春、夏、秋、冬という四季に恵まれ、私たちはその四季の中で幼い時から無意識のうちに自然や生命を愛するという心と身体を培い、日常の中でそれを実践してきました。武道をはじめ茶道、華道、書道などの「道」の伝統文化は、まさに四季の環境と同じく自然体で安らぎの心と形を形成します。

ヴァイオリニスト・川嶋成道さん

世界的ヴァイオリニストの川嶋成道さんとの対談の折にお聞きしたことです。川嶋さんは小学校三年生の時、初めての海外旅行先（ロサンゼルス）で風邪薬の副作用のために生死をさ迷うほどの苦しみを味わい、目がほとんど見えなくなるという後遺症にみまわれました。

その後川嶋さんは、お父さんがヴァイオリンの教師をやっておられたこともあって十歳でヴァイオリンを始め、音楽の名門・桐朋学園大学で学ばれ、同大学を卒業後、同研究科を経て、英国王立音楽院を主席で卒業されました。英国王立音楽院は一八二三年の創立ですが、川嶋さんはこの王立音楽院で優秀な学生に与えられるスペシャルアーティストの称号を授与されました。王立音楽院の名誉会員には、音楽にとっては神様のような、たとえばメンデルスゾーン、リスト、シュトラウスなどが名を連ねており、そのような伝統ある学校で、川嶋さんが史上二人目となる称号を授与されたのはたいへん名誉なことだと思います。

対談の際、川嶋さんは一対一の形でモンティ作曲の「チャルダッシュ」を、一七七〇年作のヴァイオリン・ガダニーニで弾いてくださいました。最高の贅沢をさせていただいたわけですが、正直、なぜその小さなヴァイオリンからこのような音色が出るのかと想像を絶する思いでした。そこにいたるまでの過程は想像すらつきませんが、対談やご著書の『僕は、涙の出ない目で泣いた』（扶桑社文庫）を通して、その真実が見えてきました。その真実には多くの人が学ぶものがあると思いました。そのプロセスを同書より抜粋します。

●貯蓄するように練習を積み重ねていくのです。……派手に聴かせるといよりも自分で自分の足下を一步一步作っていく、……（そうして）音楽というのは構築していくものなのだといいるところを徹底して教えていただきました。（66頁）

●コンクールについては、……毎日毎日コツコツ積み重ねてきたものが、客観的にどうなのか。それを見つめ直すいい機会なのです。……人と比べて勝った負けたといっても、勝つこともあるでしょうし負けることもあるでしょう。それよりも、自分は自分と比べて自分に勝っていければ、一番幸せかなと思います。（74頁）

●子供だから評価を甘くするというのではなく、将来を見ずして一人の演奏家として生きていくうえで、音楽の道はそれだけ厳しいということを、年齢を問わず、今何が欠けているかということをお教わったような気がします。（79頁）

●(自分にしかできない弾き方……) 指使いに関しても、自分で作っていくこととはいえ、初めのうちはやはり教えていただく必要があるでしょう。ある程度は、ヴァイオリンを弾くうえで約束事項みたいなものもありますから、それを学んだうえで、その殻を破って自分のやり方を見つけていくということですね。演奏者の解釈といっても、作曲者の意図を踏まえたうえですることだと思えます。それは大前提なのです。

ただ、作曲者の意図するものが、そこに言葉で書かれているわけではないわけではありません。それは音符、あるいは表情記号などを通して、演奏者が解釈するわけです。作曲家がどういうことを言わんとしているかを考えながら演奏するわけです。(95頁)

●「ヴァイオリンを上手に弾ける人がヴァイオリニストで、音楽家というのはさらにそれに音楽的表現を加えて弾ける人で、芸術家というのはその音楽家に魂を込めて弾ける人だ」ということを言われたことがあります。その言葉が、大変印象に残っています。(105頁)

●プーレ先生から授かった、重要な言葉があります。それは「作曲家がその曲を作曲した時に、その時代の演奏がどういふものであったかを考える」ということです。(135頁)

●何度も何度も挫折をしているから強くなっていくわけですし、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。そして、それが僕の音楽にも表れていくのではないかと思っています。(158頁)

●作曲者がクリエイター(創造者)であるならば、演奏者はリクリエイター(再現者)である必要があります。ですから、自分のオリジナリティを生かした表現をする、そこに自分の存在価値があると思います。(169頁)

●音楽は、ただ部屋の中でやっているだけでは成長しない、様々な体験が成長させるのだと、そう思うようになりました。(240頁)

弱冠33歳のヴァイオリニスト、川島成道さんの歩んできた「道」にはまさに学ぶべき『基本の本質』が凝縮されており、その生きた言葉は、まさに身体を通して発せられたメッセージであり、それはまた、学ぶプロセスの教則本とも言うべきものです。私は縁のある多くの人たちにこの話を積極的にしております。

川島さんはとくに武道を経験されているわけではないのですが、川島さんのヴァイオリンを弾く時の姿勢、構えには、武道の技に通じるものがあります。写真1はそれを再現したものです。川島さんの姿勢、とくに腕、手の使い方はまさに空手のサンチンの型の応用そのものです。

写真のようにヴァイオリンを弾く姿勢のままに相手を簡単に倒すことができます。この姿勢はすでに相手をゼロ化し、かつ相手に貫通する力が働いており、ひとつの技になっています。もちろん弓を

持った右手も左手と同じくヴァイオリンの弦を貫通しているわけで、そのことが信じられないような音色を創り出しているのだと言えます。

何かを極めようとするプロセスから真実が生まれ、それが身体と心の一致という境地にいたらせたのではないかと思います。だからこそ川島さん独自のヴァイオリン、音楽、芸術が創造されたのです。演奏はもちろんのこと、川島さんの人生、ものの見方、考え方、とらえ方、さらに生き方から多くの勇気とエネルギーをもらったような気がしました。川島さんは現在イギリスに在住され日本をはじめ世界で演奏活動を意欲的に行なわれていますが、ますますのご活躍をお祈りしています。

写真1. ヴァイオリンを弾く姿勢で相手を倒す



身体でとらえる

その道を極められたいろいろな分野の方とお会いする中で、皆さんに共通して感じることがあります。それは非常に「自然体である」ということです。そのような人との時間・空間を共にすると、不思議に大きな安らぎを感じると同時に自然と内からエネルギーが湧いてきます。そして心が洗われるような、すがすがしい透明な気持ちになります。また一方でそれぞれの方が生きてきた道の厳しさ、重さのようなものを感じます。そこには裏切らない身体と心の存在を感じることができます。だからこそ皆さんのそれぞれ術はずれな生き方にもかかわらず、傍にいる者に安心感を与えていらつしやるのではないかと思います。

最近の日本では、格差にますます拍車がかかる一方で、社会が不安定な状況に向かっているように思われます。なぜこのようなことになっているのでしょうか。第一に言えることは、あまりにもいろいろなことが頭脳優先になっているということです。頭脳優先の身体動作は単一的で、部分体となり、重心は浮き、身体の気は止まってしまいます。

一方、身体で考える、とらえる場合は居つきがなく統一体になっています。重心は沈み、身体には自然と気が流れます。これが現場主義、国民主体とする考え方で、活力の根源はここにあると思っています。戦争反対を唱える多くの人が戦争経験者であるという真実を見てもわかるように、身体で経験した人は真実をとらえていて嘘がありません。江戸幕府から明治政府への大きな時代変革を成し遂

げた山岡鉄舟は、「無刀流」の悟りの境地にいたるほどの剣の達人でありながら、人を一人も斬ったことがない方ですが、山岡鉄舟のような人が国のリーダーになれば、何が真に国民の幸せにつながるかを自然に理解できるのではないかと思います。

型に学ぶ

型にはめる

私たちは何らかの形で自分の型というものを持っています。そこには躰や日常の生活、社会ルールの中で自然に身につけていったものから、あえて意識的に型にはめ込んで身につけたようなものがあります。とくに伝統文化には型が多く見られ、なかでも空手の型はまさに意識的に身につけていくその典型的な例と言えます。

そうした型の世界での学び方は、狭義には型の繰り返し稽古ですが、広義には「守・破・離」という学び方となり、ここにこそ真の学びの世界があります。「守」は師の教えに従い徹底して型にはめ込む段階、「破」は守の完成後、そこに工夫を加えていく、最終ステップの「離」では、守の不変の型から自分独自の形、個を生み出すというものです。すなわち継承の不変の型（＝守）を基本とした上で、破の中で自分独自の形を創造していくというものです。言い換えれば、あえて型にはめ込むことによって、究極的には真の自由を得るといえるものです。そのようなことを可能にするものが、型と型を学ぶプロセスにあります。

学びのプロセスとしての「守・破・離」の特徴は、外見の、目に見える型から目に見えない内面へ

の気づき、とくに心の気づきを必須とされていることです。すなわち心が伴わなければ型からの形は得られないという教えです。

単なる身体動作、形だけでは型から形への移行はありません。身体と心の一致があつてはじめて型から自分の形を身につけることが可能となり、心身の自由、真の自由が得られるのです。

型稽古による気づき

型稽古では鑄型の型を繰り返すわけですが、最初は外形としての型を真似て覚えていきます。そうした稽古を重ねていくうちに、ある時期から身体の内面との会話ができるようになり、それが外形の型に反映されていきます。この内面との会話こそが重要であり、そのことを通して師の教え、言葉の意味がわかってくるようになります。

また内面との会話ができるようになると、身体にフィードバック回路が構築されます。身体にフィードバック回路ができると型をやるたびに気づきがあり、今日より明日という希望が出てきます。これが継続の根源になります。そしてひとつの気づきは他へも連動します。たとえばサンチンでの発見はナイファンチン、パッサイなど、他のすべてに共通する発見となるので、すべての型が同次元でアツプします。裏を返せばひとつの型での気づきを他の型でも検証できるので、それぞれ特徴をもつて構成される型は相乗効果的な広がりとなります。すなわちサンチンの型では気づかないことを他の型で発見でき、それをサンチンに適用することで、飛躍的なサンチンの進歩になったりするわけです。こ

のような気づきは日常にも活かされていきます。

また同じことを繰り返す中で気づきは、積み重ねにより、確実に上達していくので後戻りがなく、それが自然と自信につながっていきます。

さらにこの気づきの積み重ねは奥の深さと集中力を生みます。その集中度合いによって今まで見えていなかったものが見えるようになります。まさにそれは広がりながらも中心に向かう感覚、すなわち中心を濃くしていく感じですが、この中心を持つこと、その中心の濃さが自分自身の自信につな

がっていくのです(図1)。型と型稽古の妙味はここにあるのではないかと思います。

しかし、気をつけなければならないのは、同じ繰り返しでも、見栄えや外見の正確さなどにポイントを置く競技試合の稽古では、内面の変化につながるフィードバック回路ができにくいということです。そのため何回も優勝しているような人のほうが、武術的に見ればかえってレベルの低い状態になっているということもあるのです。さらに気をつけなければならないことは、初心者や優勝者、もしくは優勝回数によってその人を本物だと単純に思い込んでしまうことがあることです。競

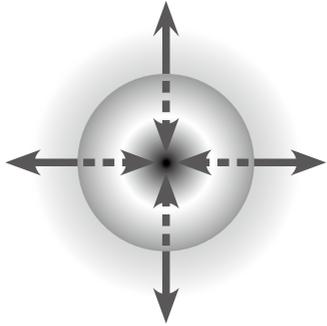


図1. 型の繰り返し稽古は広がりながら中心に向かって、中心を濃くしていく