寒中水浴の栞

平成 30 年（2018）1 月 14 日
鐵砲洲稲荷神社 弥生会
会 友　和田義男

1　はじめに

この栞は、平成 30 年（2018）1 月 14 日（日）午前 10 時 40 分から東京都中央区湊一丁目に鎮座する鐵砲洲稲荷神社で開催される第 63 回寒中水浴大会に和田グループ第九期として参加する方々のために用意したもので、事前に目を通して、十分に備えて来て下さい。

歳ひとつ重ねて白褌寒の垢離　北舟

註：社殿改修が終わり、寒中水浴は鐵砲洲稲荷神社境内にて行います。

2　寒中水浴の意義

毎年、正月第二日曜日に鐵砲洲稲荷神社で行われる寒中水浴は、新春に神前で冷水を浴びて心身を清める禊を行って無病息災を祈願する神事で、かつては寒垢離や寒禊と呼ばれて、江戸時代から武士や庶民の間で広く行われてきた年始めの行事です。垢離は、漢語にはなく、純粋の和語（大和言葉）ですので、日本独自の風習であることが分かります。

鐵砲洲稲荷神社で行われる寒垢離は、江戸時代、薄着と水浴により流行病から救われた地元の人々が氏神様への感謝の気持ちを込めて始まったものといわれ、戦後、先代の中川正光宮司（明治 41 年（1908）～ 平成 17 年（2005））が寒中水浴大会という現代語に置き換えて復活されたもので、平成 30 年（2018）で 63 回目を迎える伝統の祭礼です。

平成 20 年（2008）に交通新聞社から発行された大人の首都圏散策マガジン「散歩の達人ムック/祭り＆イベントカレンダー２００９」の「水の祭り」の部でトップに紹介されたことから、関東一の伝統と格式ある水の祭りとして人気を集め、毎年参加者が増えています。

3　全国連和田グループについて

東京下町の江戸っ子たちとの交流を通じて日本古来の裸 褌 文 化である寒 禊を体験するため、寒中水浴大会を主催する鐵砲洲稲荷神社弥生会の会友・和田義男が Wa☆Daフォトギャラリーに広告を掲載して全国から希望者を募集し、平成 22 年（2010）の第 55 回大会から「全国連和田グループ」として他の模範となるべく、規律と格式ある神事禊を実践しています。平成 29 年（2017）の第 62 回大会は、関東を中心に全国から合計 19 人が参加し、全国連和田グループ第八期として神事禊を行いました。今後とも気力体力の続く限り、毎年継続して参加したいと思います。

4　寒中水浴の行法

文久２年（1862）大分県宇佐郡に生まれた川面凡児という先人が廃れていた奈良時代の禊 行 法を復興し、現在、川 面 流として、東京都青梅市御岳山山頂（929m）に鎮座する武蔵御嶽神社の滝 行など、各地で実践されています。いくつかの流派がありますが、大きな違いはなく、鐵砲洲稲荷神社で行われる寒中水浴も東京都神社庁練成行事道彦（導師）・篠直嗣氷川神社宮司（板橋区東新町）の指導により、川 面 流の禊行法で行われます。

当日は、白越中褌・白鉢巻の裸 形（女性は白衣・白鉢巻）となり、公道に出て神社一周の褌ランニングの後、神楽殿で奉 奏される鐵砲洲囃子が流れるなか、準備運動の鳥船（鳥舟）などを行い、大きな氷　柱を入れて冷却した水槽に入り、胸まで冷水に浸かって「祓戸大神、祓戸大神・・・」と唱えつつ振魂を行いながら心身を祓い浄めます。終了後、再び鳥船などによる整理運動を行って、寒 禊を終えます。

祓戸大神は、神道における祓 を司る神々で、瀬織津比売（罪・穢れを川から海へ流す）・速開都比売（海底で罪・穢れを飲み込む ）・気吹戸主（根（底）の国に息吹を放つ）・速佐須良比売（根の国に持ち込まれた罪・穢れをさすらって失う）の四神です。祓戸四神ともいい、現在の廃棄物処理と同様のコンセプトにより、我々の罪・穢れを地中深く放逐する有り難い神々です。そのため、水行中は祓戸大神を幾度と無く唱えます。６月と 12 月の大 祓における宮司の祝詞「大 祓 詞」には、この大神たちによる罪・穢れのリレーが唱えられていますので、良く聞いていると分かります。

（１）神社一周「褌ランニング」

準備運動の鳥船に入る前に、道彦を先頭に二列縦隊となり、裸のまま公道に出て、「エイッ、ホ

ッ！ エイッ、ホッ！」の掛け声高く、鉄砲洲稲荷神社を一周するランニングを行います。東京のど真ん中で行う褌一丁のランニングは、江戸っ子・鐵砲洲ならではの新春の風物詩です。

（２）鳥船行事

鳥船とは、天孫降臨の際にニニギノミコト（瓊瓊杵尊）が乗られた船のことで、鳥船行事は、身体の邪気を発散させつつ心と霊魂を浄化統一する作法で、略して鳥船（鳥舟）といいます。その実際は櫓で舟を漕ぐ動作が中心となります。

まず左足を踏み出して漕ぎ、引くときに「イーエッ」、押すときに「エーイッ」と声を出します。動きに合わせて和歌を一首。「朝夕に神の御前にみそぎして、すめらが御代に仕えまつらむ」

次に右足を踏み出して漕ぎ、引くときに「エーイッ」、押すときに「ホッ」と声を出します。息が合ってきたところで、和歌を一首。「遠つ神固め修めし大八州、天地共にとはに栄えむ」

最後に左足を踏み出して漕ぎ、引くときに「エーイッ」、押すときに「サッ」と声を出します。息が合ったところで和歌を一首。「天津神、國津神たちみそなはせ、おもひたけびて我が為す業を」

これらの和歌は、清らかな言葉を発することにより、呼吸法と共に霊魂の浄化を促すもので、心身ともにその一切を浄化する禊の本旨を表しています。当日は、この和歌が掲示され、道彦の発声・動作に続けて行いますので、覚えなくても大丈夫ですが、後ろの方は字が小さくて読めませんので、ある程度頭に入れておかれると良いでしょう。

（3）振魂（ふりたま）

鳥船（とりふね）の動作の間や禊祓行事（みそぎはらえぎょうじ）を通して、振魂（ふりたま）という動作を行います。これも鳥船同様、心と霊魂を浄化統一する作法です。

腹の前で玉子を抱くように両手を上下に重ね、胸から腹にかけて上下にゆっくりと振りながら「祓戸大神（はらえどのおおかみ）、祓戸大神、・・・」と何度も唱えます。おにぎりを握るように行うとよいといわれています。何となく手の中が暖かく感じられるようになります。

（4）雄健行事（おたけびぎょうじ）

一通り終わると、次は雄健（おたけび）行事。下っ腹（したっぱら）に力を入れて雄叫（おたけ）びを上げます。叫ぶ言葉は「生魂（いくたま）」「足魂（たるたま）」「玉留魂（たまたまる・たま）」。腰に手を当てて仁王立ちの姿勢をとり、前方に向けて大きく「いくーたまー！」と叫び、同じく「たるーたまー！」、腰を落として「たまたまるー」、上方に向かって「たまーっ！」と叫び、つま先立ちをします。

（5）雄詰行事（おころびぎょうじ）

次は雄詰（おころび）行事。凶事をもたらす禍津霊（まがつび）を断ち、大地の霊気を受ける作法です。名称からはその動作を想像できませんが、二本の指で邪気を斬る動作をします。

足をやや開き、左手を腰に当て、天沼矛印（あめのぬぼこいん）（右手第一・第四・第五指を折り、第二・第三指を

立ててつくる剣印（けんいん）を結び、眉間（みけん）に構えます。「国常立命（くにとこたちのみこと）！」と叫んだあと、自分の前に己の悪い部分があると想定し、それを斬ります。

気合を入れて「エイッ！」と声をあげつつ右手を斜左方に斬り下ろし、右足を引いて両足を揃えます。斬った後は斬り捨てではなく、救うために、「エイッ！」の気合と共に右手、右足を元に戻し、これを三度繰り返します。

（6）氣吹行事（いぶきぎょうじ）

最後は氣吹（いぶき）行事という深呼吸法です。息を吐きながら体の力を抜き、上体を前に傾けたあと、息を吸いつつ両手を開きながら上に伸ばし、上体を持ち上げてゆきます。

空を仰ぎ見て一杯に空気を吸い込み、広げた両手を握手のように重ね合わせ、息を吐きながら上体を前に傾けつつ両手を静かに臍（へそ）下まで下ろして力を抜きます。

（7）寒禊（かんみそぎ）

そしていよいよ禊（みそぎ）に移り、「エイッ！」と先ほどの剣印（けんいん）で水を斬ったあと（このときは救わずに斬り捨て）、清水に身を投じます。水槽には裸足（はだし）で入りましょう。

水槽は水深があり、正座が出来ませんので、胸まで浸かって中腰（ちゅうごし）になります。目は閉じずに前

方を注視し、精神を集中します。胸の前で玉子を包み込むように両手を上下に重ね、上下に振りながら「祓戸大神、祓戸大神、・・・」と何度も唱える振魂を行いながら、心身を祓い浄めます。

最近は参加者が多く、一陣・二陣に分けて交互に数度水浴し、待機組は、観客の視界を妨げないよう、水槽の周りにしゃがみます。道彦の合図で水浴を終えると、水槽の周りに立ち、再度、鳥船などの整理運動を行い、寒　禊を終えます。

5　当日の行動要領

平成 30 年（2018）1 月 14 日（日）の禊当日は、午前 9 時から神社境内の本部テントで受付が始まりますので、芳名帳に記帳して初穂料 1500 円を納め、昼食弁当券と湊湯入浴券をもらったあと、鐵砲洲寒中水浴セット（白越中褌・白鉢巻）1000 円（ 褌の布の長さx幅：105cm x 34cm、紐の長さx幅：145cm x 3.5cm、鉢巻の長さx幅：110cm x 5.5cm、三つ折り）を購入し（新品・同等品の持ち込み可）、貴重品を社務所（新築なった参集殿）に預け、番号札をもらったあと、社務所二階に上がり、午前 10 時 00 分までに鈴木猛夫幹事による名簿チェックを受け、参加料 1000 円（ＤＶＤ代金）を納めて待機します。

申込者全員が集合するか、午前 10 時 00 分になると、ミーティングを行います。最初に和田義男代表が挨拶し、スタッフを紹介します。その後、志村清貴幹事長から寒中水浴の概要と注意事項の説明があり、着替に移ります。和田代表が越　中　褌と鉢巻の締め方を説明しますので、それを参考に全員が褌と鉢巻を締めて、寒禊の準備を行います。

白鉢巻は、後ろ鉢巻・二重結びとします。褌の締め方は、横褌（紐）を丹田と呼ばれるツボのある臍下三寸（約 10 cm）にしっかりと蝶結びにするのがポイントです。

午前 10 時半頃、履き物・衣類・洗面具・湊湯入浴券をひとまとめにして下に降り、社務所玄関に置いたあと、持参したゴム草履を履いて円形水槽の周りに立ちます。

水浴に先立って、午前 10 時 40 分頃参加者全員の記念撮影が予定されています。10 時 50 分から中川文隆宮司の挨拶があり、参拝のあと、禊 の指揮者である篠直嗣道彦（板橋氷川神社宮司）の注意指導があり、11 時から寒中水浴が始まります。褌ランニング、準備運動の鳥船、寒禊、整理運動の鳥船と続きますので、道彦の指示に従って寒中水浴を行います。寒禊は、二陣に分かれて数度入水します。写真撮影から終了まで 1 時間ほどかかりますが、神事の 禊 ですので、水 行の最中は私語や笑顔を慎み、真摯に取り組んで下さい。

円形水槽へは裸足で入ります。常連の方が前に陣取りますので、初心者は、水槽の中程から後方に位置するのが無難でしょう。回数を重ねるに連れて、自然に位置取りが分かってきます。

氷　柱の立つ冷水に浸かる時間は、道彦が行 者の様子を見ながら判断しますが、どうしても我慢できないときや気分が悪くなったときは、水槽から出てかまいません。その旨、弥生会の警備員に伝え、浴槽の外でしゃがんで待機していて下さい。

整理運動の鳥船が終わると、その場で全員が参拝し、お開きとなりますので、和田グループは、道彦の篠直嗣宮司、弥生会の石川辰夫会長らを囲んで、記念写真を撮ります。写真は後日メールでお送りします。

その後、社務所に預けた荷物を持って裸のまま湊湯へ歩いて行って入浴します。褌ランニングのときに湊湯の前を通りますので、場所を覚えておいて下さい。分からなければみんなの後についていって下さい。番台に入浴券を渡し、そのまま更衣室で脱衣し、持ち物を鍵付脱衣箱か脱衣駕籠に収め、浴室に入って暖を取ります。身体が冷えきっていますので、そのまま浴槽に入ると火傷をするような痛みを感じますので、シャワーなどで身体の末端から徐々に温め、常温に戻ったところで浴槽に入って下さい。この世の極楽を味わうことができます。

入浴を終え、更衣室で着衣後、社務所に戻り、荷物一式と貴重品を受け取ってから湊コミュニ

ティルーム二階に移動します。12 時過ぎまでに昼食弁当券を渡して弁当と飲み物をもらい、適宜の場所に着席し、食事しながら歓談しましょう。和田義男代表の挨拶に続き、名簿の番号順に自己紹介と感想や抱負などをご披露下さい。食事の用意は弥生会や敬神婦人会など地元氏子の方々のご奉仕によるものです。感謝の気持ちを持って頂いて下さい。

食事会兼直会は 12 時 45 分に終了します。食事会の後、時間に余裕のある方は、和田代表と共に石川達夫・弥生会会長のお宅にシフトして歓談しましょう。

6　越中褌の締め方

壁や襖に向かって衣服を脱いで全裸となり、越中褌を広げて、左右の横褌（紐の部分）をそれぞれの手で持ち、立褌（布の部分）を臀部（尻）に当て、横褌を脇腹から腹部に導き、丹田と呼ばれるツボがある臍下三寸（約 10 cm）の位置で、ややきつめに蝶結びにします。この位置は、左右の腰骨の上端部を通りますので、横褌が骨に固定され、褌が緩みません。これより高い位置に締めますと、横褌が固定されず、直ぐに緩褌の状態になります。ちなみに、横褌の位置は、盲腸の手術をする位置ですので、経験者は、横褌が右下腹部の手術痕の上を通っていることを確認して下さい。ここでは着用しませんが、六尺褌の場合も同じです。

逆に、正しい位置より下に締めますと、露出気味でだらしなく見えますので、正規の位置にキチッと締めるようにしましょう。

次に、足を広げ、少し前傾しながら片手で後ろに垂れている立褌を股下から掴み、股下をくぐらせて前方に導き、両手で横褌の内側から前に垂らして下さい。ここで、壁際を次の人に譲り、部屋の中心部に移動したあと、両手で前垂れを広げ、緩みのないように調整してできあがりです。褌を外すときは、蝶結びの片方の紐を引けば横褌が緩み、直ぐに外すことができます。

シャツを着たまま褌を締める人を見かけますが、素人っぽく見えます。壁際に立てば恥ずかしくありませんので、「褌は一気に裸になって粋に締める」のが江戸っ子ですので、和田グループもあやかりましょう。

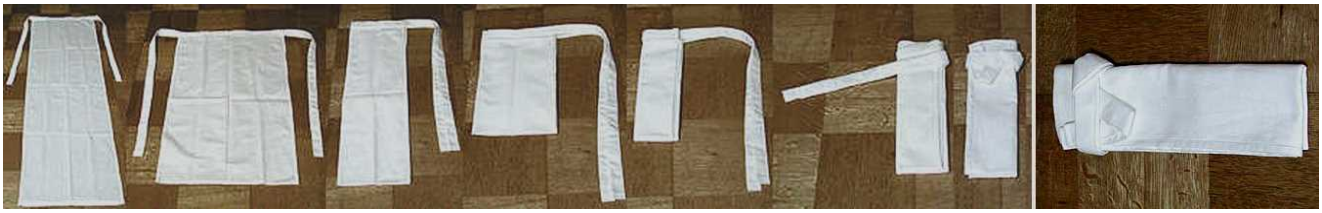
〈参考〉我が家の越中褌

かつて、日本人男性の下着だった越中褌は、家庭の手作りでした。ミシンの直進縫いさえできれば、市販の晒木綿から自分の体格に合わせた褌を簡単に縫製できます。

筆者は、大正生まれの亡き母から教わった和田家謹製の褌を今も愛用しています。高温多湿の日本の気候風土から生まれた越中褌は、通気性が良く、清潔で健康的な下着です。現在、その良さが見直され、internet から好みの褌を手軽に購入でき、静かなブームとなっています。

参考のために、我が家の越中褌の畳み方をご紹介します。国旗の畳み方と同じで、１～７の順に畳んでゆきます。これだと箪笥の引出しに立てたまま収めることができ、使用するときは端から取り出し、洗ったものは反対側に補充してゆけば順序よく使用できます。

１　２　３　４　５　６　７　完成



第 63 回鐵砲洲寒中水浴実施要領

【会　名】第 63 回鐵砲洲寒中水浴全国連和田グループ（略称「第九期和田グループ」）

代表：和田義男　幹事長：志村清貴

【後　援】鐵砲洲稲荷神社弥生会

〒 104-0043 東京都中央区湊 1-7-11　TEL:03-3551-1607（石川辰夫）

【会　場】鐵砲洲稲荷神社

〒 104-0043 東京都中央区湊 1-6-7　TEL:03-3551-2647（社務所）
鐵砲洲稲荷神社公式サイト： http://teppozujinja.or.jp/

交通のご案内：
・JR 京葉線、東京メトロ日比谷線：「八丁堀」駅より徒歩５分
・東京メトロ有楽町線：「新富町」駅より徒歩 10 分
・都営バス/東 15（東京駅八重洲口～深川車庫）「鉄砲洲」下車すぐ
・地図： http://teppozujinja.or.jp/koutsu.html

【参加者】全国の 「Wa☆Daフォトギャラリー」ファンで健康な老若男女
厳粛で規律ある神事禊を行う模範集団として行動できる方
（心臓疾患・高血圧・妊婦・入墨・興味本位・撮影不可の方はご遠慮下さい。）

【費　用】初穂料：1500 円（本部テントにて納入）和田グループ参加料：1000 円（ＤＶＤ代金）

【衣　装】男性 〉 白越中褌・白鉢巻：購入又は持込
（受付時「鐵砲洲褌・鉢巻セット」〈1000 円〉の購入を推奨　新品・同等品の持込可）

女性 〉 白衣・白鉢巻：持込（貸与品あるも些少につき弥生会事務局に事前申込）
（大槻（おおつき）装束店〈東京都台東区稲荷町 TEL：03-3835-3201〉を推奨
白衣：7500 円（税別）　地方発送可）

【日　程】平成 30 年（2018）1 月 14 日（日）

午前 09:00 ～ 09:55 境内本部テントにて受付・記帳　貴重品保管依頼（社務所）
10:00 ～ 10:20 和田グループの点呼・ミーティング（社務所二階）
10:20 ～ 10:35 禊衣装に着替え、衣類・靴・洗面用具などの手荷物を社務所玄関に置いて水槽のまわりに集合
10:40 ～ 禊衣装にて参加者全員の記念撮影
10:50 ～ 中川文隆宮司挨拶、全員の参拝、篠直嗣道彦による注意指導
11:00 ～ 寒中水浴（褌ランニング～鳥船など準備運動～寒禊～鳥船など整理運動～その場で参拝～解散）
11:30 ～ 和田グループの記念撮影（後日メールにて進呈）
銭湯に入浴（裸のまま入浴券と着替などを持って徒歩「湊湯」へ）
12:00 ～ 社務所にて残りの手荷物と貴重品を受領し湊コミュニティールーム二階へ
12:05 ～ 12:45 食事会兼直会（湊コミュニティールーム二階）
12:45 ～ 解散　希望者：石川邸へ

【持参品】ゴム草履、タオル、銭湯（湊湯）用洗面用具一式、衣服等運搬用のバッグ
【服　装】和服・洋服とも普段着でお越し下さい。着物をお召しの方は、歓迎されます。
【貴重品】貴重品は神社備え置きの貴重品袋に入れて仮設社務所で保管依頼して下さい。（以上）