

## 第70回 鐵砲洲稻荷神社寒中水浴大会「寒中禊」

鐵砲洲稻荷神社寒中水浴大会「寒中禊」について

鐵砲洲稻荷神社で行われる寒中水浴大会「寒中禊」は故中川正光名誉宮司が昭和30年から始めたもので自分自身と家族が健康で過ごせることを祈念し、氏神様の御前で冷たい水に心身を沈め清めて感謝の気持ちを表す行事で、「中央区の新年の風物詩」と言われております。本年は70回目となります。

- 日 時：令和7年1月12日（日）午前11時開始  
午前10時30分頃より諸注意、11時より禊行を開始。  
\*午前9時30分頃より鳥船の練習をいたします。  
\*報道関係者の皆さんは事前申込みを頂いた方のみといたします。  
申込は、電話：03-3551-2647 鐵砲洲稻荷神社まで。  
\*当日、禊・鉢巻きセット（@2000）、鉢巻きのみ（@500）で販売いたしますが禊・鉢巻きをお持ちの方はご持参ください。  
\*詳細は弥生会ホームページをご覧ください。  
\*一般観覧者も境内にて観覧出来ます。  
\*尚、当日は寒中水浴の模様をライブ配信いたします。

○場 所：鐵砲洲稻荷神社境内

○水 槽：直 径 5.0メートル  
深 さ 0.8メートル  
フレーム ポリカーボネイト 厚さ5ミリ  
シ ー ト 塩ビコーティングポリエステル繊維布  
水 量 約16トン  
氷 柱 135kg（36貫）の氷柱を2本水槽に設置

○寒中水浴大会「寒中禊」の流れ

1. 諸注意説明後、中川文隆宮司、来賓挨拶、弥生会会長の挨拶、道彦の紹介、記念撮影。
2. 参加者全員がお祓いを受け、道彦の先導で禊を始めます。
3. ランニング。（神社一周）
4. 鳥船行事。
5. 入水禊ぎ。

○道彦とは

神社庁が認めた東京都神社庁練成行事導師のことを言います。

篠直嗣先生（板橋東新町 氷川神社宮司、東京都神社庁副庁長）にご指導いただきます。

## ○鳥船行事

鳥船とは天孫降臨（てんそんこうりん）の際にニギノミコト（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靈魂を浄化統一する作法である。略して鳥船といい、和歌を唱えながら櫓（ろ）で船を漕ぐ動作が中心となる。

## ○和歌

「朝夕に神の御前（みまえ）にみそぎして、すめらが御代（みよ）に仕えまつらむ  
「遠つ神固め修めし大八州（おおやしま）、天地（あめつち）共にとほに栄えむ」  
「天津神（あまつかみ）國津神（くにつかみ）たちみそなはせ、おもひたけびて我が為す業（わざ）を」

## 鳥船の所作

①初めに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」と声を出す。動きに合わせて和歌を一首。

「朝夕に神の御前（みまえ）にみそぎして、すめらが御代（みよ）に仕えまつらむ」

②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（おおやしま）、天地（あめつち）共にとほに栄えむ」

③最後にまた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」と声を出す。息が合ってきたところで、和歌を一首。

「天津神（あまつかみ）國津神（くにつかみ）たちみそなはせ、おもひたけびて我が為す業（わざ）を」

\* 和歌は、清らかな言葉を発することにより、呼吸法と共に靈魂の浄化を促すものであり、心身ともに、その一切を浄化する禊の本旨を表している。

\* 鳥船の三つの動作の間や禊祓（みそぎはらい）行事を通して、作法の合間に振魂（ふりたま）という動作を行う。これも鳥船同様、心と靈魂を浄化統一する作法である。

腹の前で大事な玉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（はらえどのおおみ）、祓戸大神、・・・」と何度も唱える。

④雄健（おたけび）行事。その名の通り、下っ腹（したっぱら）に力を入れて雄叫び（おたけび）を上げる。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!」と叫ぶ。

⑤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ある。

名称からは動作が想像できないが、二本の指で邪気を斬る動作をする。

左手を腰に当て、天沼矛印（あめの・ぬぼこ・いん）（右手人差し指と中指とで造る剣印）を結び、額（ひたい）に当てる。自分の前に己の悪い部分があると想定し、「国常立命」と叫んだあと、それを斬る。「エイッ!」と声をあげて斬るが、斬った後は切り捨てではなく、救うために、「エイッ!」と声を出して剣印を胸に寄せる。そしてまた額にあて「エイッ!」と切る。これを3度繰り返す。

⑥氣吹（いぶき）行事という深呼吸法。

息を吐きながら体の力を抜き、上体を前に傾けたあと、両手を開いて上に伸ばし、息を吸いながら上体を持ち上げてゆく。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、それを静かに下ろして腹の前までくるとそれを体の中に入れるような感じで、臼を回すように両手を動かす。

⑦「エイッ!」と先ほどの剣印で水を切ったあと（このときは救わず切り捨てる）、水槽に身を投じる。  
以上。

[ 主 催 ] 鐵砲洲稻荷神社

[ 行事運営 ] 鐵砲洲稻荷神社弥生会