



NPO法人 国際社会人剣道クラブ中国地区クラブ会報  
INTERNATIONAL GOODWILL KENDO CLUB

第220号 2019(令和元年)年 10月発行

中国地区クラブ会長 湯村 正仁

発行責任者 幹事長 金尾 静一

事務局長 岩田 啓司

正心

SEI

SHIN

特定非営利活動法人 国際社会人剣道クラブ H.P <http://www.npo-igkc.or.jp>

【第220号の主な事項】

- ① 12月例会(忘年例会)は、12月14日(土)～15日(日)、広島県三次市『三次市東酒屋体育館』にて開催予定です。なお、参加/不参加の連絡は、12月6日(金)まで。期日厳守！！
- ② 11月「全国例会・国際親善剣道大会」は、11月8日(金)～10日(土)にて、福岡県久留米市において開催されます。
- ③ 会員拡大に向けて、会員ひとり一人のご協力を願います。  
新会員勧誘時等に使用する「NPO法人IGKC P.R用パンフレット」を必要とする方は、幹事長または幹事までご連絡いただければ、お送り致します。



**令和元年度 10月例会=岡山県浅口市「鴨方例会」=のご報告**

【10月(鴨方)例会】

10月例会は、10月5日(土)～6日(日)、スポーツには絶好の秋晴れのもと、岡山県浅口市「天草総合公園 武道館」にて開催しました。

天草総合公園は、体育館、野球場、テニスコートなど各種運動施設が備わっており、その一角に武道館があります。周辺の木々の葉は黄色くなっており、すっかり秋らしさを感じました。

恒例により、10月例会は、11月の全国例会(国際親善剣道大会)及び秋の昇段審査会を前に、試合稽古を行うことから、集合・開始時間を通常より30分早めて開始です。

13時30分過ぎには、全員集合。13時50分頃から、岡本修先生の号令により準備体操・素振りを行いました。素振りでは、上下素振り・面素振りに続き「股割り素振り」を数10本。やはり、繰り返し効果が出ているためか、最近では苦にする者が殆ど居なくなりました。



## 【剣道形稽古】

例会第1日目(10/5)、14時頃。早速、剣道形稽古開始です。湯村会長、津田副会長には、私たちの形稽古を見回っていただきました。太刀7本・小太刀3本を打太刀、仕太刀と1回終わったところで、湯村会長からストップが掛かり質問されました。「太刀・小太刀を通じて、形がチャント出来た者はおりますか？」と問われましたが、残念ながら誰一人「ハイ」と返すことが出来なかった。「何故、通してチャント出来ないのか？」について、湯村会長から、次の点について指摘と具体的な実技指導をいただきました。「①打ちにおいて余裕がない。即ち、技を施す時はもつともつと余裕を持ち施すこと。そして、技はスピード持って施し、打ちの最後はスピードをもって打つ(切る)の緩急強弱が必要です。具体的には太刀6本目を事例として解説がありました。太刀6本目⇒小手を打つまではグーッと気で押す。小手を打つ時は、素早く技を施す(スピードは速く)。その後、気を出しグーッと押して、打太刀を引かせる。仕太刀の残心は、ゆっくりと大きく取ることです。②最も大切なことは、集中し！本気で！真剣に！なることで“相手の気持ちを許す・生かす。相手の人格も生かす。”ことであり“自分の気持ちも生かす。”ことです。③技を決めるときは、腹で打つ(決める)・腰で打つ(決める)ことです。④次に、技を施す時は、当たり前に打つことです。例えば、剣先が僅かでも一旦下がり振り上げて打つ方がいるが、下げないで振り上げて打つことです。⑤剣道形での振り方・打ち方は、普段の剣道に表れるものです。注意してください。⑥続いて、太刀4本目を事例として、打太刀は、予備動作としてしっかりと上段を取り、腰で打つ。(ウーッと溜めて、バツと打つ!)これにより、切り結びが出来ます。」と解説・指導がありました。

続いて、4本目に特化し、「合気」になって「切り結ぶとなる打ち間」を体得する稽古。真剣に集中し技をしっかりと施すことにより「相手を生かす打ち」の稽古を繰り返し行いました。(14:50頃終了)



## 【試合稽古】

先ず、はじめに11月全国例会(国際親善剣道大会)参加する選手7名と会員1名の8名の4試合を行いました。ルールは、大会と同じ3分1本勝負である。1組目、2組目と進んでいくが、久しぶりの試合でもあり、参加者が見つめる中での試合。やはり、緊張して動きも鈍く、一本を決めようと無理な力が硬さ・力みを生み出している。次の試合は、選手チームと参加者チームが対戦となる組み合わせで7試合を行いました。こちらの試合稽古では、少し慣れたか？選手チームの動きはやや良くなったものの、やはり一本決めようとする気が力みとなっている様であり、反面、参加者チームの方が無理無く動いている様子で、結果は参加者チームの勝ちとなりました。選手の皆さんには、無駄な緊張感があり課題等の多い試合稽古になったことと思います。個々人の課題等は、十分に認識・自己分析をされ大会までにはそれらを克服して、大会ではベストの状態での戦いが出来るよう、普段の稽古に取り組みましょう。(15:30終了)



## 【記念撮影・座礼・名札贈呈】

15時40分、参加者全員で記念撮影を行い、その後、座礼に入りました。

湯村会長から開会の挨拶として「試合稽古の内容が余りにも単純過ぎる。一本を取るためには、努力をどうするかであり、試合は、真剣に集中してやるべきである。それには、無心で集中し命を懸けてやるべきであり、命を懸けた気持ちでやりきることが絶対的に必要です。」・「試合は、自分も相手も勝ちたいと思っている。だから自分との戦いでもあり、如何に無心となって戦えるかである。相手をしっかり見る、自分の心になんにもなくなり“無心”になるまで相手に集中することです。では、無心になるとは？無心になる

にはどうするか？です。まず「呼吸の問題」がある。前の人の試合が始まったら、息を吐き続ける。2〜3分程度息を吐き続ける。苦しくなり目の前が真っ暗になってくる。すると自分の心は無くなり、相手の心が見えるようになります。そして、試合に挑みます。すると、相手の動きが見えるものです。次に、「姿勢の問題」がある。しっかりと構え息を吐き続けると力みが抜けた姿勢・構えができます。このように試合に挑むには、「呼吸と姿勢」をしっかりと執ることが必要です。」といただきました。

続いて、今年度入会されました、佐藤先生(岡山県)と前原先生(広島県)の2先生に、湯村会長から「IGKC名札」の贈呈を行いました。

佐藤先生・前原先生の両先生は、名札を手にし“頑張って稽古を行います。”と力強く決意表明をされました。



### 【稽古】

はじめの15分程度は、切り返し・基本打ち・廻り稽古を行いました。続いて、指導稽古・お互い稽古に移りました。講師陣は、湯村範士八段、津田教士八段の両先生です。何時ものことですが、指導稽古の順番取りは、やはり“我が一番に！”と競争となり、面着が少しでも遅れるとその日に指導稽古がいただけるかどうか微妙になります。心の準備、着装の準備の大切なことを痛感する瞬間です。

湯村会長の指導稽古では、何とか一本を求め、真剣に果敢に掛かって行くが、簡単ではありません。益々力みも強くなり、息も上がってきます。稽古をいただいた皆さん、それぞれ自分自身の課題を自覚されたことと思います。また、順番待ち時の見取り稽古は、大変勉強になる時間でもありました。

津田副会長の指導稽古では、一本勝負の稽古を求められ、試合稽古で求められる集中し真剣に…！と掛かるが、僅かなタイミングで気が切れた・止心となったところを、ポンと一本となり稽古終了。打たれて納得・どうにもならなかった悔しさ。でもこれが真剣勝負だと納得する自分がいました。

順番待ち以外の参加者は、試合稽古・指導稽古での失敗・反省点を確認しながら、お互い稽古に集中しておりました。やはり、若い参加者が多く参加者総数20名以上となると、稽古会場全体に緊張感や生き生きとした雰囲気があり充実した稽古が出来ました。

17時。稽古を終了。第1日目の終了に当たり、湯村会長からは「呼吸というもの、息を詰めて一生懸命やっていることと思うが今は不十分である。呼吸は、息を吐き続ける。吸うときは、一気にお腹で吸う。それを最後まで続けることです。更に息を吐き続ける。歯を食いしばって我慢する。そして、“イヤッ！”と息を吐き発声・力みを抜き一瞬にて打つ。この呼吸法を忘れないことです。正しい呼吸法は、相手に打てないようにする効果があります。この呼吸法により、一瞬で打つ稽古・腰を入れて打つ稽古も大切なことです。平素から、呼吸法を意識して取り組んで下さい。」と指導をいただきました。

そして、津田副会長からは「蹲踞から立ち上がった、一本を取るという気迫が必要である。立った時に、頭から足先まで攻める気が漲っていること。稽古においても、最初に有効打突の一本を取ることを目指して真剣に集中することが必要です。」と指導をいただき、第1日目の稽古終了となりました。(17:10 終了)



基本稽古



湯村範士



津田教士

### 【宿泊・懇親会】

稽古終了後は、10分程度の車移動で宿泊・懇親会場の旅館「土佐屋」に到着。大きなお風呂でユックリと汗を流し、19時から懇親会に移りました。湯村会長の乾杯で開宴です。何時も感じるが乾杯のビールは最高！！料理とお酒を堪能しながら剣道談議です。途中で地酒が出ましたが、この地酒は、旅館の隣の酒造所で作ったもので、人肌ぐらいの爛で美酒でした。剣道談議が盛り上がりおりましたが、当日は、ラグビーワールド大会の日本⇄サモア戦があり、皆さん気になるようでしたので、前半戦終了の時間に合わせて、例会幹事の廣畑先生の乾杯で終宴しました。早々と宿泊部屋に戻り「日本⇄サモア」戦をテレビ観戦・就寝となりました。



舟盛です！！

土佐丸



## 【朝稽古】

例会第2日目(10/6)、「武道館」に会員10名が集合。宿泊者は、睡眠時間がしっかりと取れ休養十分であり、6時過ぎには全員が武道館に移動しました。参加者の皆さん、昨日の稽古の疲れは全く影響が無い様で、ウォーミングアップも終了した様であり稽古開始時間が待ち遠しいか…?6時30分前、予定時間より若干早い座礼し、早速稽古開始しました。

湯村会長の指導稽古は、ほぼ全員がいただきました。驚くことに、参加会員の最高年齢者は、湯村会長であり、同年齢の会員も元気いっぱい果敢に掛かっていく。高齢者のお二人ですが素晴らしい稽古模様で、後輩になる剣士達には刺激になるものでした。お互い稽古も、時間いっぱいまで、試合または昇段審査を意識して有効となる一本を求めてシッカリと稽古が出来ました。(7:30終了)

2日間の稽古終了にあたり、湯村会長からは「稽古中に何人かには「癖」等について指摘・指導を行いました。己の癖や悪いところは、修正の努力を1ヶ月もやれば修正できるものです。集中してやれば出来ます。足裁きの出来ない者は、足を前進・後退、左右に足を動かす稽古を行うことです。打突時の手の動きは、両手を上げて下すのみ。右手に力みがあり握る人は、手の内が返ってしまう悪い癖です。両手を合わせて上下させてみて下さい。この時、上・下しても両手は常に合っています。次に、癖を直すためには、メモを書いて常に繰り返し・繰り返しやってみることが肝要です。簡単なことであるが、そこに僅かな間違いに気がつくものです。例えば、足運びにおける前進時・後退時において、重心は常に両足の中心にあり移動するものですがどうですか?この様に一つ一つを自分で研究し取り組み『自己の検証』に取り組んで下さい。」と指導をいただき閉会となりました。(8時10分終了)



秋晴れの朝、気持ちよい汗に清々しさを感じながら、快い疲れと満足感溢れる笑顔の皆さんです。2日間の全日程を無事終了し、旅館「土佐屋」に移動しました。

## 【朝食・解散】

大きなお風呂で疲れを癒し、スッキリして朝食。“次は、忘年例会で会いましょう！お気を付けて！”と言葉を交わしながら、解散・帰路につきました。

最後に、今例会のご尽力くださいました例会幹事の廣畑先生に御礼申し上げます。



## 令和元(2019)年度 11月全国例会(第16回国際親善剣道大会)のご案内

日時：2019年11月8日(金)～10日(日)

場所：福岡県久留米市『久留米総合スポーツセンター』・『ホテルニュープラザ KURUME』

行事：11月8日(金) ①理事会 ②合同稽古会 ③懇親会

11月9日(土) ①審査研修会 ②個人戦 ③合同稽古会 ④臨時総会 ⑤歓迎会

11月10日(日) ①開会式 ②国別・地区別団体戦

参加人員：中国地区クラブから18名が参加です。 多くの参加をありがとうございます！

その他：団体戦は、3チーム編成により、元気で戦って参ります

**応援よろしくお願ひします！！**

## 令和元(2019)年度 12月例会『忘年例会』=広島県三次市=のご案内

早いもので、令和元年の忘年例会を行う時期となります。

2019年5月1日、平成から令和時代に変わりました。

シッカリと稽古を行い気持ち良く汗を流し、この1年を多めに語りましょう！！

庄原市から三次市に変更！！

### (稽古会)

日時：令和元年12月14日(土) 14:30~17:00 (集合時間は14:00です。)  
場所：『三次市東酒屋体育館』

### (宿泊)

日時：令和元年12月14日(土)  
場所：『三次グランドホテル』

### (懇親会)

日時：令和元年12月14日(土) 19:00~21:00  
場所：『むらたけ 総本家』

### (朝稽古会)

日時：令和元年12月15日(日) 9:30~10:30  
場所：『三次市東酒屋体育館』

## 令和元(2019)年度 1月例会『新年例会』=広島県安芸郡海田町=のご案内(予定)

日時：2019年12月14日(土)~15日(日)

場所：広島県庄原市(開催場所は、稽古会場の都合により変更予定です)

例会幹事：上野先生

## 令和元(2019)年度 2月例会『年度末例会』=広島県尾道市=のご案内(予定)

日時：2019年12月14日(土)~15日(日)

場所：広島県尾道市「尾道ふれあいの里」

例会幹事：金尾先生

## 2019年度 国際交流事業について

2019年度国際交流事業は、チェコ・オーストリア剣道親善交流をもって終了しました。

多くの参加をいただきありがとうございました。

⑨ 台湾高雄国際親善剣道大会 期間・場所：3月16日(金)~18日(月) 台湾(高雄)  
参加者：松尾先生、沖田先生、上野先生、小下先生、岩田先生、岩崎先生

⑨ サントペテルブルグ・ラトビア剣道親善交流 期間：6月7日(金)~6月18日(火)  
参加者：湯村会長、木谷先生、沖田先生

⑨ 韓国社会人剣道大会 期間・場所：7月12日(金)~16日(火) 韓国(ソウル)  
参加者：沖田先生、上野先生、小下先生、岩崎先生、天田先生

⑨ チェコ・オーストリア剣道親善交流 期間：10月12日(金)~10月24日(水)

以上