



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 224 号 2020 (令和 2) 年 2 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>

2019(平成31・令和元)年度末にあたって

この 2 月例会の開催・終了をもって、2019(平成 31・令和元)年度の全ての事業を無事故で無事終了することが出来ました。

これも会員皆様お一人おひとりのご理解とご支援・ご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

さて、2019 年度の大きな出来事では、①平成時代から令和時代へ、②赤松副会長がご逝去されたこと、③剣道七段合格者 4 名が誕生したことです。その他の出来事は、会報「正心」第 222 号(12 月)にて報告しているとおりです。

また、2 月末の会員数は 59 名(新会員は 8 名)となり、平均年齢は 58.4 歳と若干若返りました。3 月 1 日からは、2020(令和 2)年度がスタートです。新年度は、当クラブの更なる発展のため、運営基盤のより強化を図ることと、例会運営の充実に向けた施策の展開に取り組むこととします。

新年度も、2019 年度以上の新会員確保に向けて、会員一人ひとりが“声掛け”による勧誘活動を引き続き行っていただくことをお願いいたします。

是非、会員皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

敬具

幹事長 金尾 静一

【第 224 号の主な事項】

① 令和 2 年度 3 月例会(役員会・定期総会・例会)は、2020 年 3 月 7 日(土)～8 日(日)、広島県福山市にて開催致す予定でした。既に個別周知済みです。

【緊急連絡】

新型コロナウイルスによる肺炎の感染拡大に伴い、2 月 27 日(木)に総理大臣より「小・中・高校等の臨時一斉休校の要請」が出された国内環境や各種イベント等の自粛要請、そして 3 月 4 日(水)、下関市で罹患者が発生するなど感染危機が身近となったことから、参加者への感染防止のため 3 月例会開催を無期延期とします。なお、役員会・定期総会については、その実施方法等も含めて検討を行い連絡致します。ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

幹事長 金尾 静一

② 会員拡大に向けて、会員ひとり一人の活動を継続してお願いします！！



令和元(2019)年度 2月例会(尾道例会)=広島県尾道市=のご報告

【2月例会】

2019年度2月例会は、2月15日(土)～16日(日)において、広島県尾道市『尾道ふれあいの里』にて開催しました。

会場となった「尾道ふれあいの里」は、尾道市の北部の山頂にあり、天然温泉・研修室等を備える宿泊設備と体育館・多目的グラウンド・ゲートボール場の体育設備等が隣接し、「食・泊・湯・集・癒」には、素晴らしい環境です。

夜は、山奥でもあることから、ネオンは見えませんが星いっぱいの夜空が綺麗です。

例会開催日は、温暖化の影響もあり降雪の心配は全く無く、予想外に暖かく冷たさ・寒さを全く感じない体育館での稽古会となりました。

第1日目(2/15)14時過ぎ、会場である「尾道ふれあいの里」体育館に、会員20名と地元剣士5名の総勢25名が集合。14時30分から、通例とは異なり、湯村範士による講話から始まりました。



【剣道講話】

湯村範士による剣道講話「呼吸法について」をいただきました。

*****【剣道講話 『呼吸法について』 剣道範士八段 湯村正仁先生】*****

呼吸には、胸式呼吸と腹式呼吸そして丹田呼吸があります。今回は、特に丹田呼吸法について述べることにします。まず、剣道形を想定した時、打ち間になり打太刀が左上段から打つ瞬間に息を吸ってしまう。するとこの瞬間、力み等が発生して2挙動の打ちとなってしまいます。これに対して一挙動の打ちとは、息をスーッと吐きながら、ポンと出て打つ。では、一挙動の打ちには、どの様にして息を吐き続けるか？です。

構えて息を止め続けていると心臓を圧迫するため、非常に苦しい状態が生まれてくる。このため打つ瞬間に息を吸ってしまい、2挙動の打ちとなる。すると何処かに力等が発生して相手に分かってしまう。また、息を止め続けていると、血液中の炭酸ガス濃度が上がり健康的(血管等への影響)にも良くない状況となる。

では、呼吸を吐き続けながら、それをどの様にやって打ちに繋げるか？ここに丹田呼吸があります。

丹田呼吸法では、下腹部(丹田)に力をいれるが、腹に締めた帯に圧力をかけないで吐きながら呼吸する。この丹田呼吸の訓練は、ウッウッウッ・・・と丹田に力を入れ吐き続ける。しかし、ウッと吐く丹田呼吸でも一瞬わずかながら息を吸っている。このわずかに吸った息で打ち切る。即ち、下腹の締めと弛めで呼吸を行う丹田呼吸は、呼吸をしていることが体の何処にも現れないため誰にも分からない。この状態を出来る限り長く持続させることである。

太刀一本目。打太刀は、丹田呼吸で吐き続けながら前進3歩目、仕太刀の呼吸をフッと押えて打つ。これが「機を見て打て」と言うことであり、仕太刀はそれに負けない呼吸で抜いて打つ。この瞬間は、両者の呼吸比でもある。この呼吸法で、太刀7本・小太刀3本を一本一本一呼吸で行うと、剣道形は大変に苦しいものです。苦しいからこそ、この丹田呼吸を心得ていなければ続かないものです。

剣道形稽古には、呼吸法の鍛錬も内容に入っています。呼吸を疎かにした剣道形稽古では、意味が無い。1本～7本までを連続で行い、自分はどれだけの呼吸で出来ただろうか…？常に、意識し集中してやることです。集中力を養い・身に付ける修練をし、丹田呼吸を意識した形稽古を行えばより良い効果が得られます。

では、剣道形稽古では、丹田呼吸をしっかりと意識して行いましょう。

*****【記：金尾静一記録メモより】*****

と実演を伴いなが、講話・解説をいただきました。

【剣道形稽古】

講話に引き続いて、廣畑先生の号令により、準備体操で長距離運転の体を解し、剣道形稽古に移りました。

1回目打太刀・仕太刀を打ち終えたところで、湯村範士より太刀1本目～7本目までの最も基本的なポイントについての実技指導をいただき、相手を変えて2回目の形稽古に入りました。

丹田呼吸法を意識する。太刀1本目で相手との呼吸のずれを感じる。難しいことである！（15：15頃）



【記念撮影・座礼】

剣道形稽古終了し、続いて記念撮影・座礼へと移りました。

座礼に続き、湯村会長から開始にあたり「呼吸法を意識してシッカリとやりましょう。」と挨拶をいただき、稽古に移りました。（15：30頃）



【指導稽古・お互い稽古】

始めの20分程度は、岡本副会長の号令により、基本稽古・周り稽古を行いました。

周り稽古に引き続いて、指導稽古・お互い稽古に移りました。

今例会は、湯村範士・津田教士・森教士の3先生を講師陣として指導稽古をいただきました

参加者が20名を超えると、指導稽古の順番取りは厳しい競争である。誰もが“我が一番に！”やはり、若い先生方は行動が早く勢いを感じますが、高齢者はどうしても2番～3番目となり、少しばかり悔しい思いを感じての順番待ちである。指導稽古では、個々人が全力で掛かる気持ちいっぱいであるものの、打ち気が出たところをポンと打たれている。なるほど！と納得しながらの順番待ちであり、貴重な見取り稽古の時間でもありました。お互い稽古では、剣道講話で頂いた呼吸法を意識して取り組むが、直ぐには出来るものではありませんでした。容易でないことと感じていましたが、改めて難しさを認識させられました。

第1日目の終了において、湯村範士から「打つ前に右腕で担いで息を吸っている。また打突前後において、フッと息を吸って呼吸している。だから、打った後に手が上がってしまい、同時に動きも気も切れてしまっている。「呼吸法」については、今年目標としても良いほどの大きな課題である。息継ぎを行わないことを意識して平素の稽古に取り組んで下さい。」と指導をいただき稽古終了となりました。（17：00頃）



【宿泊・懇親会】

体育館と宿泊ホテルは同一敷地内にあり、徒歩1分程度で移動。天然温泉で湯ツタリと心身を癒し、18時30分。ホテル内宴会場に12名が参加し、岡本副会長の乾杯で懇親会の開宴です。喉の渇きに、何時もながらに乾杯のビールは“クウツ”と唸る！最高に美味しい！！時間の経過とともに差し入れのお酒も進み、剣道談議にも熱中し、実演を伴いながら話が弾んでおりました。楽しく為になる宴も予定の時間となったため、植木先生の乾杯で閉宴。2日目の稽古時間を確認して解散・就寝しました。（20：30）



【朝稽古】

第2日目(2/16)は、生憎雨の中の稽古会となりました。ホテルで早い朝食を取り、ホテルのチェックアウトを行い、9時15分には、会員9名と地元剣士2名の総勢11名が体育館に集合し、9時30分、雨のため少しは冷たさを感じながら、直ちに稽古を始めました。昨夜は、静かな山頂でもあることから、睡眠は十分に取れた様子で皆さんに疲れた表情は見受けられません。

湯村会長を講師として、全員が指導稽古をシッカリいただきました。お互い稽古も、休む時間を惜しむ感じで次々と相手を変えての稽古を行いました。汗が滲み出るほどの充実した1時間の稽古でした。

2日間の稽古の終わりにあたり、湯村会長からは「見事な面とは、理合いのとおり、理合いに則した技であること。何にも考えない無心でポンと打つ技は見事な打ちとなる。これには①二人が合気となる状態を作り上げて打つ。そして、もう一つは②激しい稽古で、物を考える暇がない状態で打つ。稽古を行うことである。そこで、気持ちを作り上げるには、座禅を行うのも良い方法である。座禅には、坐禅の持つ意味や目的の解釈により流儀が別れている。」「臨済宗」は、壁を背にして座禅を組み公案の解答を探求しつつ、看話禅の立場を採る。これに対し「曹洞宗」は、壁に向かって座禅を組み一人で無念の気を作るために、坐ることに集中する黙照禅の立場を採る。どちらにしても、無の状態を作り上げるものである。試みることも良いことである。剣道は、二人による対人的格闘技ですが、自分を養ってくれる相手が居る。相手が居るので自分が作れる。このことシッカリと理解して稽古をやってください。ただ相手をたたくのみが剣道の目的ではありません。」と言葉をいただき、全日程を無事終了しました。(10:30頃)



令和2(2020)年度 3月例会『役員会・定時総会・例会』=広島県福山市=のご案内

※新型コロナウイルスによる肺炎の感染拡大に伴い、中国地方においても感染危機が身近となったため、急遽開催を無期延期と致します！！

令和2(2020)年度 4月例会=広島県広島市=のご案内(予定)

日 時：2020年4月18日(土)～19日(日)

場 所：広島県広島市 「開催場所について検討中」

例会幹事：岩田先生・木谷先生

緊急連絡！

修道大学「剣道場」の使用禁止、及び広島市内で罹患者発生(3月7日、報道発表)があり、開催場所について検討中です。

令和2(2020)年度 5月例会『全国例会』=京都市=のご案内(予定)

日 時：2020年5月3日(土)

場 所：京都府京都市「ホテル オークラ京都」

例会幹事：NPO 法人国際社会人剣道クラブ本部

令和2(2020)年度 6月例会『山口例会』=山口県山口市=のご案内(予定)

日 時：2020年6月20日(土)～21日(日)

場 所：山口県山口市「山口武徳殿」

例会幹事：中村先生