



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 230 号 2020 (令和 2) 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

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 230 号の主な事項】

- ① 2020 年度 11 月開催予定の全国例会 (in 仙台市) は中止です。
中国地区クラブ 11 月例会 (日帰り) を、11 月 14 日 (土) において広島県福山市にて臨時開催します。
- ② 10 月例会 (日帰り) は、10 月 24 日 (土) に広島県三次市において無事開催しました。
※その後、参加者の皆様はお元気でお過ごしです。
- ③ 12 月例会 (宿泊) は、12 月 12 日 (土) ~ 13 日 (日) において岡山県笠岡市にて開催予定です。
なお、参加申し込み締め切り期限は、12 月 3 日 (木) の予定です。
- ④ 会員拡大に向けて、継続して会員ひとり一人の活動をお願いします！！
(⇒コロナ禍で大変な時期ですが、各県域とも会員拡大にご協力下さい。)



令和2(2020)年度 10月例会『日帰り』=広島県三次市=のご報告

10 月例会 (日帰り) は、10 月 24 日 (土)、広島県三次市「酒屋体育館」に、会員 16 名と地元剣士 2 名が集合し、初めての「日帰り例会」(2020 年度より) を開催しました。「日帰り例会」は、稽古後の帰宅時間等を考慮し宿泊例会より開始・終了時間は、30 分早い時間に設定しています。このため、14 時に例会開始となります。



【10月例会】

コロナ禍で地区クラブ例会の開催を暫く自粛しておりましたが、9 月例会 (in 鳥取県三朝町) から再開し、今年度では 2 回目の例会実施となりました。半年振りに参加・再会した会員とは“久しぶり！元気だった～！”と元気で再会できた喜びを笑顔で確認しあっておりました。

【準備体操・素振り】

寺本副幹事長の号令により、準備体操・素振りを行いました。

久しぶりの股割り素振りによる刺激で、心も体もほぐれたことと思います。



【剣道講話】

剣道形開始前に、湯村範士から「剣道形稽古における心構えについて」の講話をいただきました。

*****【 剣道講話 『剣道形稽古における心構えについて』 湯村正仁範士八段 】*****

まず、10月開催された2020年日本オープンゴルフ選手権選抜大会において、最終日は優勝者と準優勝者がずっと接戦で戦っていましたが、最終ホールにて優勝者が逆転優勝したことを事例として「心構え」の重要性について解説をいただきました。

なぜそのようなことが起こったかという、優勝者は、派手さも無く、常に沈着冷静に一定のリズムを通していたとともに、ボール及びクラブの扱い方も非常に丁寧でした。一方、逆転された方は、クラブを放り投げたり地面を叩きつけたり、優勝に対する感情を露わにした行動を取っており、これは逆転されると思っていました。

要るに、心を乱さない「平常心」で一つ一つの行動を把握し冷静にキチンと行った結果が優勝に繋がったことと思いました。

『我々の剣道も一緒！』だと思えます。

一つひとつの打突を、キチンとズーッと継続し正しく行なう。もちろん竹刀・防具類も丁寧に扱い、あるいは礼法の一つひとつも正しくキチンと行うことです。

このように、何気ない普段の行動・当たり前の行動において、一つひとつ注意をしながら、また意識しながら「心を込めて行動すること」を心掛けなければならない。「正しい心で正しいことを正しく行なう。」習慣を付けることが、やっぱり大事だと思う。

剣道形においても「終わったから良かった。」ではダメ。例えば基本的なことであるが、終わった後でもキチンと構えを解き、一步一步キチンと下がる。この時も息を止め・気を抜くことはありません。出来れば「剣道形は、一息で一本を打つ」ことを目指し、一本の途中で息(気)を抜くことなく気力を充実させ最後まで行い、次の形に入る時に息を吸う。このことをキチンと理解し気持ちを持ち続けて剣道形を行っていただきたい。

これには、「呼吸の問題」であります。その「呼吸の問題」は何かというと「呼吸を整え、丹田に息をつめて抜かない。(腹式呼吸により)」ことです。「打った。終わりではなく、打った。次がある。」の気持ちであり。何時いかなる時に相手が攻めて来てもそれに対応できる構え、心構え、腹の収まりが必要となります。これがキチンと出来ないで、一本の途中で息(気)を抜いたらなんにもならない。何のための稽古か？意味が無い。息(気)が抜けたら、もう一度最初からやり直す気持ちでやってもらいたい。

これは、座禅に取り組む時と同様であり、途中で何か変なことがハッと頭に浮かんだら、その座禅も始めからもう一度やり直します。ただ、その後はもう座禅も剣道もやり直しはその時しか無いものと、集中し覚悟して行うことが必要です。

剣道形を非常に大事にするのは、形の修行によって、旺盛な気力の養成、心身を練るとともに剣道における術技、呼吸法を会得できるなど重要な多くの行動が全て剣道形に含まれているからです。

今日の形稽古は、この心構えで、相手と視線をしっかりと合わせ、充実した気構えで・丹田に息を込め・姿勢正しくキチンと構え、また呼吸を意識して取り組んでください。

*****【記：寺本記録メモより】*****

「講話」



続いて、剣道形稽古に移りました。

【剣道形稽古】

太刀7本・小太刀3本を打ち終わったところで、湯村範士から以下について指導が入りました。

①太刀3本目・6本目における技の「遅速」について、キチンと理解を行なうこと。②技を出し切った瞬間、気を切らないこと。③構えを解く時、左拳を落として開かないこと、左手の内(特に、小指・中指)を

絞めていれば、剣先は自然に下がるものです。ただし、太刀4本目・小太刀は小指が緩む。④発声は、瞬間的に短呼吸で行う。そして残っている息で下がる。」等について注意をいただき、再開しました。その間、湯村範士には、各組の稽古を見回っていただき、各々がご指摘・ご指導をいただきました。

「呼吸」の苦しさ・難しさに悩みながらの形稽古になりました。



沖田兄弟



構えを解く



太刀4本目

【記念撮影・座礼・昇段記念品贈呈等】

着胴後、参加者全員で記念撮影。全員がマスクを着用しての着座・座礼。やはり不思議な様相です。

湯村会長から、開会の挨拶「形稽古も竹刀稽古も一緒です。相手との気持ちとお互いの気持ちがピタッと合わせれば打てるものです。また、相手の気持ちとお互いが高めあう稽古を行なうことです。」といただきました。続いて、10月剣道七段昇段審査会(春の代替審査会)で見事合格された浦山先生に、湯村会長から昇段記念品の贈呈を行いました。浦山先生は、満面笑顔で「これからも、目標に向かってしっかり稽古をします。」と心新たに力強く述べられました。そして、9月入会された来海先生(広島県)に、名札の贈呈を行いました。来海先生は、早速名札を着用され稽古に入られました。

15時30分頃、指導稽古・お互い稽古に移りました。



祝！七段合格



浦山先生



来海先生

【指導稽古・お互い稽古】

湯村会長を講師とし指導稽古をいただきました。半年ぶりの参加者もあり、やはり順番取りの競争です。順番待ち2名以外は、通常通り竹刀袋を置いての順番取りを行いお互い稽古です。指導稽古では、果敢に掛かるが気が付けば息の上がる自分がある。何故か反省することが多いものの納得する稽古をいただきました。

お互い稽古では、半年ぶりの先生方との稽古に懐かしさを感じたとともに、この半年間のお互いの変化には新鮮味を感じられたことと思います。(16時30分。稽古終了)



【座礼・解散】

例会の終わりにあたり、湯村会長からは「ただ稽古をするだけで終わってしまうと進歩がありません。平素から、その日の稽古を振り返り、反省・研究していただき、次に行動することが上達する秘訣だと思います。是非、そのように取り組んでいただきたい。」と閉会の挨拶をいただき、日帰り例会を無事終了することが出来ました。

17時頃、解散・帰路につきました。自主参加者で宿泊者は、ホテルに移動しました。

参加者の皆さん、お疲れ様でした！！

★★★朝稽古・宿泊・夕食会は、自由参加です。★★★

朝稽古・宿泊・夕食会は、自由参加であり、宿泊・夕食会参加者9名は、10数分程度の車移動で、ホテル「三次グランドホテル」に到着。

18時30分から、ホテルから徒歩数分で移動し「むらたけ総本家」にて、9名が参加し夕食会を行いました。(3/4)

入口では、手の消毒も徹底しておりました。夕食会場は、ソーシャルディスタンスを確保した席配置や料理は個人別配膳になっておりました。やはり、感染防止を意識して自嘲気味の宴となりましたが、やはり剣道談義は楽しいものです。夕食後は、解散・就寝となりました。



【朝稽古】

10月25日(日)、ホテルから稽古会場「三次市：吉舎敷地体育館」に20数分の車移動。会員11名と地元剣士2名が集合。9時30分から座礼・稽古開始しました。

約1時間の稽古。皆さん、疲れよりも笑顔！笑顔！で清々しい気持ちで稽古を終えました。

稽古終わりにあたり、湯村会長から「日頃からの行動が乱れないよう、防具も丁寧に扱う等当たり前のことを、基本に返り『正しい心・気持ちを持って正しい行動』を行ってください。そうすることが、剣道の良いところであり、それが『正しい剣道』の道だと思っています。」とご挨拶をいただき、2日間に亘る稽古会を全て無事終了しました。



11時頃。解散・帰路につきました。参加の皆様、大変お疲れ様でした。

今例会の会場準備においては、地元剣道連盟の沖田先生には、多大なご尽力をいただきました。ここに、改めて御礼を申し上げます。ありがとうございました。



令和2(2020)年度 11月例会『日帰り』=広島県福山市=臨時開催のご案内

【稽古会】=日帰り例会=

日 時：令和2年11月14日(土) 14:00~16:30 (集合時間 13:30)
場 所：『福山市立長浜小学校 体育館』 広島県福山市引野町 5401 番地

10月25日(日)の朝稽古会は、自由参加です。

【夕食会】

日 時：令和2年11月14日(土) 19:00~
場 所：『ルートイングランティア福山 会場』 広島県福山市沖野上町 5-27-11 TEL:084-922-5511

【宿 泊】

日 時：令和2年11月14日(土)
場 所：『ルートイングランティア福山』

【朝稽古会】

日 時：令和2年11月15日(日) 6:30~7:30
場 所：『福山市立長浜小学校 体育館』

【稽古参加にあたっての注意事項】

当クラブから、絶対にクラスターを発生させないことです！！油断することなく徹底したご協力をお願い致します。

■例会参加にあたって、全剣連及び各県剣連の「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を熟読の上ご参加下さい。

以上