



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238号 2021(令和3)年7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238号の主な事項】

- ① 8月21日(土)、岡山県笠岡市にて開催予定の「2021年度8月例会(日帰り)」は、新型コロナウイルス感染症の全国的規模での急速な感染拡大および例年に無い猛暑日における熱中症等回避等のため、開催を延期します。
- ② 2021年度9月例会(宿泊)は、広島剣連主催の「剣道講習会」が設定されたため、急遽開催日程の変更を行います。 (変更後)9月25日(土)~26日(日) ←← (変更前)9月18日(日)~19日(日)
- ③ 2021年度11月全国例会(理事会・臨時総会・親善剣道大会)は、in 仙台市(主管:東北地区クラブ)にて開催の方向で準備がスタートしました。
- ④ 会員拡大に向けて、会員ひとり一人の活動により、一名でも多くの新会員の獲得にご協力をお願い致します。



令和3(2021)年度 7月例会『日帰り』=広島県福山市=のご報告

【7月例会】

2021年7月例会(日帰り)は、コロナ感染防止対策である「緊急事態宣言」解除後の2021年7月17日(土)14時から、福山市「ふくやまふれ愛ランド屋内運動場(体育館)」にて3ヶ月振りに開催されました。

「ふくやまふれ愛ランド体育館」は、福山市西部方面の小高い山頂で木々に囲まれ静かで豊かな自然環境の中に位置し、宿泊施設・実習室・屋内運動場・キャンプ場・グラウンドや体験農園等々があり、自然体験や各種スポーツ・レクリエーション活動、各種研修等の場として多く利用されています。

例会当日13時30分過ぎには、会員21名が体育館に集合しました。

3ヶ月振りの例会となり、懐かしさを感じながら笑顔での再会です。

体育館は、風通しが良く、街中の蒸し暑さの厳しさに比較すると少しは涼しさを感じるほどで、

予想外に快適な稽古環境のなか、14時から岡本先生の号令により、準備体操・素振りからスタートしました。





湯村範士 講話

【剣道講話】

湯村範士より、「病気の経験から見る剣道修行について」の講話をいただきました。

*****【剣道講話 剣道範士八段 湯村正仁先生】*****

私は、3月に心臓の手術を行いました。それまでは、体調の変化等を全く意識しないで日頃の生活や稽古を行っていましたが、知らない間に心臓が弱ってきており、医師から「あぶない」とも宣言されました。

顧みると、稽古中に目まいがしたり、息ができなくなったり、苦しくて意識が飛ぶことがあったりしていたので、何か可笑しいな？とは感じていました。また、打たれても「まあいいか・・・」と思うなど気力が弱って、それがだんだんひどくなってきました。これが病気の兆候であったと思います。皆さんも日頃から、僅かな体調変化等の兆候が表れたら、感うことなく早期に検診等を受けることを勧めます。

術後、稽古以外に週2回トレーニングジムに行っていましたが、何時の間にか教えられた事とは違ったやり方で自分勝手に好きな事だけを選んでトレーニングしていたため、骨盤や背骨が曲がってしまい、動かさない部分が固まり、腰やその周りが痛くなると共に手が動かせなくなりました。それも間違ったトレーニングによる悪い兆候だったと思います。

その症状をどのように直したかという、初めからもう一度、トレーナーによる正しいトレーニング指導を受けました。すると次第に腰の痛みもなくなり回復して参りました。

初めから、正しいやり方に従った方法で行っていたら、その様な事は起こらなかったと反省しています。

私は幸いまだ早い段階で分かったため大事にいたりませんでした。皆さんも、ほんの僅かな症状があったことを見逃さず、その段階でちゃんと受け止め確認・修正する事が大事です。

この事を剣道に当てはめると全く同じで、ちょっとした間違ったやり方を自分勝手にやっていると、正しい剣道が出来ず、上達できなくなってしまいます。この「間違ったやり方」が癖となり、だんだん「誤った剣道」に進んでいくことになります。

皆さん、もう一度、剣道の正しい基本に戻って、正しい稽古を行っていただきたい。

皆さんも気付かない「癖」必ず持っているものです。それを我々が普段の稽古の中で見ながら、注意を申しているものであり、自分だけの努力では直らない。皆さんが注意されたことは、悪いところ(癖)であり真摯に受け止め、それを直していく努力を行う事が大事です。直し方等が分からなければ聞けば良い。そこに指導というものがあります。

直すこと(癖)は意外とあるものですので、日々反省し・正しく矯正し、それを試してみる。これを繰り返し・繰り返し行うことで良くなって、正しい剣道へと進化するものと思いますので、平素からその様に取り組んでいただきたい。

*****【記:寺本昭彦先生 記録メモ】*****

【剣道形稽古】

森教士より剣道形の基本的なポイント(正しい打突部位の打突、気を見切った一拍子での打突、池田勇治先生の気を切らない一呼吸の方法)についての実技指導をいただき稽古開始。太刀7本・小太刀3本を1回打ち終わったところで、森教士から注意すべき点(迫真性が出るようにするため)として、①前進後の後ろ足の引付・後退後の前足の引付を必ず行うこと。②太刀4本目は双方右上段となるが、双方が遠慮なく十分な気魄により一拍子で打ち切れれば頭上で切り結ぶことができる。③太刀5本目の仕太刀は自然体で剣先を打太刀の左拳(左目)に向けるようにして攻め、真っ向に切り下ろしてくるが、ギリギリまで我慢をして「表鎧」ですり上げること。④太刀6本目は、打太刀は仕太刀が下段から中断に上げてくるところを抑え、耐え切れず交差する直前に左上段になる、⑤太刀7本目の仕太刀の目付けは、打太刀から外さないこと。⑥小太刀1本目の打太刀は仕太刀が入り身になろうとするとところを振り下ろすこと。⑦小太刀2本目の打太刀は、小太刀と交差する直前に脇構えに開くこと、⑧小太刀3本目の仕太刀は、打太刀の打ちをすり上げ、すぐさま打太

刀のやや右側にすり落とすこと。等の解説・指導をいただき、形稽古の再スタートを行いました。



【記念撮影・座礼・記念品贈呈・名札贈呈】

剣道形稽古終了後、続いて記念撮影・座礼へ移りました。

座礼に続き、湯村会長から開始にあたり、「今例会には、指導陣として会員5名の八段位が揃いました。当クラブとしては大変に嬉しいことです。」とご挨拶をいただき例会開始です。



続いて、5月愛知県での七段審査会にて見事！合格された坂本先生(広島県福山市)に、湯村会長より記念品を贈呈しました。坂本先生は、喜びいっぱい御礼を述べられたとともに「これからも益々精進して参ります！」との強い決意を表明されました。

続いて、今年度入会されました平川先生(広島県尾道市)に湯村会長より「IGKC名札」を贈呈しました。



坂本先生



平川先生

【指導稽古・お互い稽古】

緊急事態宣言もあったことから、会員の中には稽古が出来なかった方もおられたため、三好副会長の実技指導・号令により、20分間程度の基本打ち(切り返し、面打ち、小手、小手摺り上げ面、小手切り返し面等)を行い、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、三好教士、平川教士、森教士の八段位先生5名が勢揃いされ、最高に豪華な講師陣として指導稽古をいただきました。

各講師の先生方からは、シッカリとご指導をいただきました。熱中症対策のため途中で休憩時間を設ける予定でありましたが、講師の先生方から“続けてやろう！”と言葉をいただき、約50分間の連続稽古になりました。終りが近づく頃には、お互い稽古にも集中しておりました。



湯村会長



津田副会長



三好副会長



森先生



平川先生

豪華な講師陣の下で、皆さん十分な稽古が出来たとともに、いろいろなお指導をいただき、自分の課題も自覚でき“正しい剣道に向けた反省と納得”の充実した稽古でした。

稽古終了にあたり、湯村会長から「平素から癖を直す努力を行なうこと」と講評をいただき、日帰り例会の全日程を無事終了しました。(16時30分終了)



お元気です！！

< 講評 >

自分の出来ること出来ないことがあると思います。

出来なかったら、どこかに悪いところがあるということです。

どこか悪いのか、早く見つけて！早く気づき！早く修正！してください。

ビデオを活用し、ビデオ撮影を行い見ることは、意外と分かりやすい方法だと思います。

自分が良いつもりでやっている、間違ったことに気付く事はなかなか難しいものです。

平素の稽古から気を付けて取り組んでいただきたいと思います。

*****例会報告：寺本昭彦先生*****

【宿泊】(自由参加)

自由参加の朝稽古参加者6名は、例会終了後、約30分の車移動により宿泊ホテル「ルートイングランティア

福山」に到着。隣接する温泉で体を癒し、冷たいビールに喉を唸らしながら夕食を取りました。

【朝稽古】(自由参加)

7月18日(日)7時～、金尾幹事長が指導する剣道クラブの稽古会場である「福山市立千田小学校体育館」に会員9名と地元剣士(5名)の14名が集合・稽古開始。当日は、朝から蒸し蒸し感が半端でない暑さを感じながらの稽古となりました。地元の保護者のご協力もあり、会場内には大型扇風機数台が設置されフル回転で少しは蒸し蒸し感が和らぎました。

津田副会長が見廻るなか、金尾幹事長の号令で基本打ち・切り返し、続いて4分間の廻り稽古を行いました。40分程過ぎた頃、暑さの影響もあり限界に近い先生方もあるようで、津田副会長から“そろそろ限界だよ！”と声掛けをいただき、朝稽古を終了しました。

朝稽古の皆さん、本当に蒸し蒸しした暑い体育館での稽古お疲れ様でした。

最後に、津田副会長から終りの挨拶のなかで、以下のとおり指導をいただき、2日間の全日程を無事終了しました。



講評

稽古を拝見して感じたことは、特に基本となる「構え・手の握り」について意識してほしい。

「構え・手の握り」は、竹刀操作に影響します。①左手は、竹刀操作の軸手であり、小指の握り方が大切です。この握り方については、番傘をさした様な感じで握る等の表現がありますが、即ち、小指を締めて握るが、必要以上の力はいれないことです。②右手は、方向を決める方向舵の役割です。③左手が中心から外れる・浮くは駄目です。左手(拳)の位置がブレないことが大事です。

特に、剣道における両手の力関係は、①弱い左を右が補っている。②小指は弱い。しかし、小指で握っている。③左右の力関係は、バランスを取り5分5分で握る。この結果、無理・無駄な力が無く合理的に正しく剣道が出来るものです。平素の稽古から研究しながら取り組んで下さい。

連日が猛暑日であり、2日間の稽古会でした。参加の皆様、大変お疲れ様でした。



令和3(2021)年度 8月例会『日帰り』=岡山県笠岡市=延期のご案内

8月21日(土)に、岡山県笠岡市にて開催予定の「2021年度8月例会(日帰り)」は、①新型コロナウイルス感染症(特に感染力の強いデルタ株)の全国的規模での急速な感染拡大。②夏休み及び盆休暇等の人員流動による感染拡大の影響。③例会会場は、空調設備がありません。例会時間帯の暑さは大変に厳しいとの現地情報により、例年に無い猛暑日における熱中症等回避のため、例会開催は延期致します。

会員皆様のご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

【稽古会】=日帰り例会=

日時：令和3(2021)年8月21日(土)

場所：岡山県笠岡市『笠岡市立笠岡小学

【その他】

例会幹事：守本先生

14:00
延期とします!

:13:30

令和3(2021)年度 9月例会『宿泊』=鳥取県米子市=のご案内(予定)

9月鳥取例会は、広島県剣連行事関係及び新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、急遽開催日を変更致します。

★9月18日(土)～19日(日)を9月25日(土)～26日(日)に変更です。

お間違いの無いようご注意ください。

また、今後において新型コロナウイルス感染症の感染拡大の更なる状況変化により、実施内容等の変更も有ますことご了承願います。

【稽古会】 =宿泊例会=

日 時：令和3(2021)年9月25日(土)

場 所：鳥取県米子市

14:30~17:00 (集合:14:00)

【朝稽古会】

日 時：令和3(2021)年9月26日(日)

場 所：鳥取県米子市

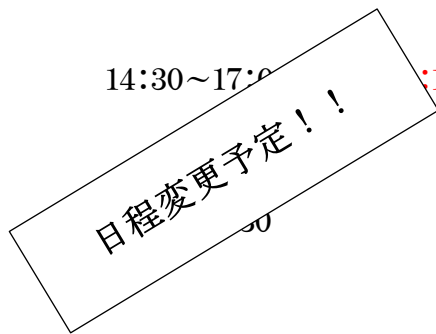
【宿 泊】

日 時：令和3(2021)年9月25日(土)

場 所：調整中

【その他】

例会幹事：松原先生



令和3(2021)年度 10月例会『日帰り』=広島県三次市=のご案内(予定)

【稽古会】 =日帰り例会=

日 時：令和3(2021)年10月23日(土)

場 所：三次市

14:00~16:30 (集合:13:30)

【その他】

例会幹事：寺本先生

以上