



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251号 2022（令和4）年9月発行

中国地区クラブ会長 三好 伸二

正心

SEI SHIN

発行責任者 幹事長 金尾 静一
副幹事長 寺本 昭彦

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251号の主な事項】

① 2022年度10月例会(日帰り)は、10月22日(土)に広島県三次市において開催予定です。

★COVID-19の新規感染者数は、減少傾向にありますが、中国地区5県域とも下げ止まり状況となっておりますが、今後の状況によっては実施内容等の変更も想定されますので、情報にはお気を付け下さい。

② 2022年度9月例会(宿泊)は、9月17日(土)～18日(日)に、鳥取県鳥取市において無事終了しました。

③ 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4(2022)年度 9月例会『宿泊』＝鳥取県鳥取市＝のご報告

【9月例会】

2022年度9月例会(宿泊)は、過去に経験のない大型で強烈な台風14号の上陸が心配される中、9月17日(土)～18日(日)に鳥取県鳥取市「鳥取市武道館」において実施しました。「鳥取市武道館」での開催は、2012(平成24)年8月例会開催以降、10年振りとなりました。

COVID-19感染症の感染拡大は、中国地区5県域において高止まり状況であり、感染危機リスクも心配される中で感染防止対策と熱中症防止対策を徹底実施しながら開催となりました。

会場の「鳥取市武道館」は、“桜の名所として有名な鳥取城の久松公園”や“国の重要文化財であり「るろうに剣心のロケ地」にもなった明治時代に建築された洋館「仁風閣」に隣接しており、観光地として素晴らしい景観の中に位置しています。

当日は、予想外に9月下旬と思われない蒸し暑さため、扇風機をフル回転させての例会になりました。

例会会場には、会員14名と地元剣士5名の総勢19名が、長距離運転の疲れも感じさせない元気な笑顔！や数年振りの再会に満面笑顔！・・・で集合です。

14時30分。岡本先生の号令により、準備体操、素振りから開始になりました。



【剣道講話】

*****【剣道講話：「剣道審査の目」について 剣道教士八段 三好伸二先生】*****

「剣道審査の目」で感じることは、審査に合格する方は、立つ・座る・防具を付ける等の所作を始めとして、礼法や姿勢など動作がキチット出来ています。防具の着装姿も立会い内容も大変に良いです。審査は、構えてから始まるのでは無く、審査前の控えに居る時の行動から見られていることを意識して下さい。

審査だからと言って恰好を整えようとしても、出来るものではありません。普段行っている行動が審査時に出てくるものです。このため、普段から意識して一つ一つの所作・動作がキチットと出来る行動を身に付けた稽古を行う事が必要です。

八段審査では、これらの事が余計に大切な事となります。大事にすることによって稽古内容も変わってきます。また、年齢が上がってくると筋力も衰え、若い方とはスピード等において力の差が出てきますが、これらの立ち振る舞い等において“味”の優位差があります。より“味”が出る様に、平素から考え・意識して取組んで下さい。

次に、実技審査では、①氣勢十分で、礼は相手の目を見て行い、床を滑る様に前に進む。②蹲踞は、剣山に座ってもお尻に痛さを感じないくらいゆっくり下ろす。③「始め」の号令で、香の煙がゆっくり立ち昇るようにジワーと立ち上がり、立ち上がったら半歩前出て中心を取り自分が主導権を握る。④触刃の間から、氣勢強く攻防を行うことが大事であるが、その間に相手が出てくれば、横に捌く等相手の氣勢を押さえることも必要です。⑤打突については、攻めの無い突然の打突は全く評価されません。⑥横から見ても「攻めの形」を出しての打突が重要です。触刃の間から交刃の間において攻防を繰り返すなかにおいて「攻めの形」を出し相手が反応したところを素早く出頭技を出すことです。

⑦出頭面は、こちらが攻め、相手が打ってくれば打ち返すつもりで、悪くても相面となる様に落ち着いて素早くシッカリと打突します。出頭面は、絶対に逃さないことが大事です。また、相手の心理を読んで打ち出してくる如何なる技にも対応して、素早く出頭技などを出すことも大切です。⑧一方的な面は、「理合い」がなくなかなか一本にならないが、出頭の技は、タイミングが少し遅れても軽くても、「攻めの形」で打つ出頭の面は評価に値するものであり、試合では一本になるということを頭に入れておいてください。

⑨また、背が高い人と対戦になっても、落ち着いて出小手あるいは返し胴を打てば良い。そして面は、相打ちでも良い。相手に変化の兆しがあったら、上から思い切って面を打ち切ろうと思ってやれば、体が自然に前に出ますので、そういうところも考えてシッカリとやってください。

⑩発声は、立ち上がっていきなり、間合いの攻防も無く「ヤー」と声を出しても意味も品もありません。触刃の間に、しっかり相手の様子を見て「さあ、来い!」という気持ちが充実した時に発声します。それまでには10秒ぐらいはかかるはずです。

次に、七段の審査では、高齢の方は胴をやたらに何回も打つ方がいるが、胴だけでは合格は難しい。また、ほとんどの方がその「攻め」が出来ておらず、「攻め」が分かっていない様に思えます。打たれても良いから、「攻めの形」が竹刀を通じて表れ、それが相手に響き攻めに反応するところを捉えて、捨て身の技や出頭技を打つことが非常に大事です。それが出来る方はほとんど合格している様です。したがって、これから昇段審査を受ける方や、あるいは将来も剣道を指導していく方は、普段からそのことを意識して稽古に取り組んでしていくことが非常に大事です。

そして八段の審査は、「攻めの形」・「理合」を追及されますので、攻めの無い打突は全く評価されません。攻め入る時に「面を打ってやろう」と思っていると右手・右足に力が入り、相手にはそれが分かてしまい攻め入った時に狙われて打たれます。左手・左足で腰から、突きをイメージしてスッと攻め入ったりすれば、相手に応じて技をかわす事も出来、瞬時に打つ事も出来ます。

また「攻めの形」としては、背筋を伸ばし姿勢正しく左足・左腰で「攻める・攻める・更に攻める。」を何回か行えば、相手の心が見え、癖や相手が何を狙っているのか分かってきます。「攻め」て、相手が押さえれば、返して打つなどの見極めが出来れば、「理合」が分かっていると評価されます。

先に話した礼法や出方等の所作・行動は、本当に大切な事です。品の無い出方をしても誰も評価してくれません。これらについてチョット意識すれば技も変わってきますので、普段の生活・稽古から気を付けて心掛けて下さい。特に八段受審者の方は、誰にも負けない気位で出る・下がる・礼を行う事です。行えば稽古内容が必ず変化して良くなってきます。

これらのことを注意していただき、打つだけが目的でなく相手を崩すために、攻めたり引いたり「攻めの形」を出す中において、相手の攻めを割って攻め入ったり、剣先を少し下げて鰐元を攻め入れば、相手は必ず反応しますので、その僅かな変化の機会を捉えて捨て身で打つ技が非常に大事あり評価されます。

八段を合格する人は、その「攻めの形」が「極限」まで達しており、神様には自分は打たれない様にバリアを張ってもらったようになり、相手が打ってきても自分の打ちが先に当たる状態になってきます。特に審査等では相手も緊張しているため、打ったものが全て当たる様になってきます。以上

***** (2/5)

三好会長から、本日の稽古では、これらの事を意識して試して下さい。と指導をいただきました。



【日本剣道形稽古】

15時。日本剣道形稽古前に、森副会長から、全体的に①打突部を捉えること。②相対となり機を見て打つことと基本的な事について注意があり。続いて太刀1本目～小太刀3本までについて、①太刀1本目：仕太刀は、打太刀の面をギリギリまで待って抜いて一拍子で正面を打つ。（打太刀が打つ前から引かない）②太刀2本目：打太刀は仕太刀の右小手よりやや低くなるくらいしっかり打つ。（床と平行になるくらい）③太刀3本目：仕太刀は、打太刀の突きを刀身が抜けないよう支えて萎やし・突き返す。④太刀4本目：仕太刀は、一拍子で脇構えから諸手上段に振りかぶり、正面を打ち切り結ぶ。（腕の高さは、ほぼ肩の高さ）⑤太刀5本目：仕太刀は鎧で打太刀の刀をすり上げ一拍子で打つ。（大きく引かなくてよい）⑥太刀6本目：打太刀は、仕太刀の剣と触れようとする瞬間に左上段に振りかぶり、直ちに相中段に戻り小手を打つ。（縁を切らないように）⑦太刀7本目：打太刀は、気当たり後互いに相中段になり、左足を真っすぐ踏み出し仕太刀の正面を打つ。（右斜めに踏み出さない）仕太刀は、一拍子で胴を打ち、諸手を十分伸ばし刃は手とほぼ平行に後斜め前に取り、その後残心をキチット取る。⑧小太刀1本目：打太刀は、仕太刀が入り身になろうとするところをすかさず仕太刀の正面を打つ。仕太刀は右足を右斜め前に開く（一歩で帰れる範囲で）と同時に左鎧でしっかり受け流して正面を打つ。⑨小太刀2本目：仕太刀は、打太刀の刀を制して入り身になろうとするので、打太刀が脇構えに開く。その隙をすかさず仕太刀は（グーッ）と入り身なって攻める。仕太刀は、打太刀の正面打ちを右鎧で受け流して正面を打つ。⑩小太刀3本目：仕太刀は打太刀の面をすり上げ・すり落とす。◎（剣先は仕太刀の右斜めで開かない）打太刀は仕太刀の右胴を打つ、仕太刀は体を右斜めに開く（大きく回さない）と同時に打太刀の刀を左鎧ですり流し、そのまま左鎧で打太刀の鍔元にすり込む。すり込んだ時の右手は伸ばす。等のポイントについて分かりやすく解説・指導をいただきました。

その後、太刀1本目～小太刀3本目までを通して実施した結果について、森副会長より①一本一本終わって構えを解く時に（終わった！という気持ちで）縁が切れている、②打突部位に到達していない。キッチリと物打ちで打つこと。③太刀3本目の打太刀の突きは、「胸部」ではなく「水月」を突くこと。④小太刀1本目の仕太刀の正面の打ちが、剣先でなく、物打ちで打つこと。⑤小太刀2本目の仕太刀は、打太刀の刀をしっかりと制すること。⑥小太刀3本目の仕太刀は、右手を伸ばし打太刀の二の腕を押さえること。⑦全体的に仕太刀の攻める気が十分に張っていないため理合いになっていない。等の注意をいただきました。

これに続き、三好会長より①太刀4本目の打太刀の右肺の突きが、大きく右にズレているため、巻き返しが不十分であり剣先の位置が高い。②小太刀2本目の打太刀は、脇構えから真っすぐ頭の上から正面を打つべきところ、右上段が不十分なことから仕太刀の右を打っているため、仕太刀の受け流しが出来ていない。しかも鎧でなく刃で受けている。と指摘をいただきました。

その後、打太刀と仕太刀を入れ替わり太刀1本目～小太刀3本目まで通して実施しました。

途中、講師の各先生方からは、個別指導もいただきました。



【写真撮影、座礼】

日本剣道形に続いて写真撮影、座礼に移りました。三好会長より「先ほどの剣道講話で話をしたことを念頭に置いて稽古をしていただき、“国際社会人剣道クラブの稽古は良かったな！”と思われるように皆さんと頑張ってください。」と挨拶をいただきました。続いて、湯村名誉会長より「鳥取県での例会は年に1回しかありません。鳥取市での開催は、本当に久しぶりです。地元の剣士にも参加いただいておりますので、しっかり稽古を行いましょう。」と挨拶をいただき開会となりました。



【基本稽古】

三好会長より基本稽古に入る前に「姿勢・構え」について指導をいただきました。

『構え・姿勢がピリットした姿勢であること。「左足の踵」は、力を抜かないで床から少し上げた状態とし、打つ時は、「ひかがみ」を伸ばす瞬間に踵をドスンと落とすつもりで蹴るとスムーズに腰が前が出る。構えた時の左足・脚(特に、ひかがみ)は、張ってビクリともしない状態をつくる。即ち、踵を上げて「内股」をしっかりと締めた状態にすれば、太腿にも力が入り、ひかがみを後ろから押しても固く曲がらない張った状態となる。「右脚」は関節を伸ばし膝は柔らかく、「右足」は軽く動かせる状態にする。』と解説をいただき、2名で踵・ひかがみの張った状態を相互に確認しました。

次に、『「姿勢」については、体の線は上丹田・中丹田・下丹田が一直線なる様におでこを引き、耳たぶを肩の上乗せ、体の中に一本の筋が通っている様に真っすぐな姿勢となる。「構え」については、左拳の親指第一関節が臍の高さとする。また、「手の内の作用」については、竹刀の握り方や力みの無い打ち方等のポイントを具体的に説明いただき、どのくらい力が抜けるかが勝負となる。』等の実技指導をいただきました。

続いて「切り返し」については、『手に力が入り過ぎ。「切り返し」の時の手の握りは軽く、右肘は十分に振り上げ、腕の振りで打つこと。打てば締まるようになっている。』と指導いただきました。

「面打ち」について『耳まで切り込むつもりで打つこと。発声は大きな声で「メーン」と伸ばさず短呼吸で「メン」と発声して打ち切る。また、視線はブレない様に注意すること。』と指導いただき、面の基本打ちを行いました。



【指導稽古・お互い稽古】

基本稽古に引き続いて指導稽古に移りました。講師陣は、湯村名誉会長、三好会長、森副会長、阿部先生の4名の先生方が元立ちとなる指導稽古の開始です。

鳥取例会では、過去に経験がない豪華な講師陣で、お元気な湯村名誉会長を前に、会場は緊張感に包まれる中、皆さん！掛かり手一番手を目指して競争となりましたが、流石に若手会員の動きは素早いものです。

講師の先生方に負けない氣勢で果敢に掛かり、何とか一本！を目指して打ち込むが、やはり出頭を押さえられ打たれる。この繰り返しで悪戦苦闘に終わるが、各個々人はいろいろと課題をいただきました。

今例会も、少ない参加人数であったこともあり、しっかりと指導稽古を頂くことが出来ました。



【終りに】

第1日目(9/17)の稽古終了にあたり、各講師の先生方から寸評をいただきました。①三好会長より『①最初は、攻めた出頭面や出小手を出すことが大事です。やはり出頭の技は有効であり、出頭面は相打ちでも良い。②次に、横から見ても分かる様に「攻めの形」を出すことを大事にしてください。』②森副会長より『二点について話します。三好先生からもありましたが、一点目は「構え」についてです。日本剣道形で求める「構え」に尽きる。また、広島県剣道解説書の中にも「構え」について書いてあります。中段の構えは、左手の位置については、第一関節が臍の高さで臍の一握り前です。それよりも前に出すと左手が収まらなくなります。左手がしっかりと収まって背筋を伸ばせば安定した構えが出来て、しっかりとした振りも打突も出来ます。その構えを稽古で活かし、稽古で上手いかなければ剣道形で学び直す。この繰り返しです。上段も同じです。「構え」は重要ですので、十分研究し取り組んで下さい。二点目は「攻め」です。自分から小手を打って外れる確率は7割～8割と非常に高い。小手は出頭小手を打つことです。したがって、しっかり先手を取って「攻め」、相手を引き出して、そこを小手で押さえる。攻めて相手が下がれば面を打つ。そうすれば「攻めの形」が見える。相打ちになっても攻めているので評価は高い。』③阿部先生より『「構え」について、よく「真っすぐ構えなさい」と言われるが、左手の第一関節よりも前に構える方が多く、そうなるだんだん右斜めになってしまい、出る時は一旦中心に戻して打突に入るため、遅れてしまう。自分が真っすぐ中心を取っていると、直ぐに打突に入れる。したがって、左手の第一関節が臍の一握り前は重要です。もう一点は「攻め」です。中心を取って攻めていくが、どうしても一本を取りたいという心理が出てしまい、自分勝手に動いてしまう方が多い。やはり、合気となり先手を取って「攻め」、相手を引き出して技を出し

ていくことが大事です。』最後に④湯村名誉会長より『剣道講話において「礼」について大切な話がありました。疲れてしまうと、終わりの礼が終わると直ぐに目を離してしまうことが多い。やはり「本当の礼」は、礼をして相手の目を見て頭を上げ、最後に「ありがとうございました」という気持ちで目を合わせることで。剣道形の礼も同じです。平素から、そのことを注意して稽古に取り組んでください。』と指導をいただきました。蒸し暑い中ではありましたが、1日目の稽古会を無事終了しました。

～お疲れ様でした！！～

【活動報告：寺本昭彦メモより】

【朝稽古会】

第2日目(9/18)午前9時30分、昨日より若干蒸し暑さを感じる気温の中、稽古会場「鳥取市立武道館」に12名の会員と地元剣士3名の総勢15名が集合し座礼。続いて、直ちに指導稽古・お互い稽古を開始しました。

朝稽古会は、昨日に引き続き、湯村名誉会長と森副会長の両先生を講師陣とする指導稽古の開始です。

昨日の反省・課題を意識しながら、朝の純粋な心と昨日の疲れを感じさせない元気な姿で講師の先生方に、果敢に掛かっておりました。また、お互い稽古にも各々稽古に励んでいました。

2日間の稽古終了にあたり、森副会長、湯村名誉会長から講評をいただきました。

森副会長からは「1点目は、構えて打てないところで打つ小手は、殆ど失敗します。気を付けて下さい。2点目は、面打ちを摺り上げ等で応じられた時、その応じ技を受けて、有効打にならない間合いで胴を返しても、有効打にならず無駄打ちとなります。受けられた！応じられた！それで良いのです。無駄打ちをせず充実した氣勢で打ち切ることが大切です。」

続いて、湯村名誉会長からは、「打ち込み稽古不足により、打ちに勢いの無さを感じました。普段の稽古から、打ち込み稽古に取り組むことが大事です。剣道の質を良くすることに努めて下さい。攻め込んで腰からシッカリと打つ！これが本来の剣道である。」と指導をいただき、閉会となりました。(10時30分過ぎ終了)

朝から蒸し暑さが増すなか、全日程を無事に終了し、11時過ぎに解散・帰途につきました。

～湯村先生、森先生、2日間のご指導ありがとうございました！お疲れ様でした！～



令和4年(2022)年度 10月例会『日帰り』=広島県三次市=のご案内

【稽古会】=日帰り例会=

日 時：令和 4(2022)年10月22日(土)

14:00～16:30 (集合:13:30)

場 所：広島県三次市『酒屋体育館』

広島県三次市東酒屋町 306-60

自主参加です。

【朝稽古会】=自主参加です。=

日 時：令和4(2022)年10月23日(日)

9:30～10:30

場 所：広島県三次市『酒屋体育館』

【宿 泊】

日 時：令和 4(2022)年10月22日(土)

場 所：『ホテルクラウンズヒルズ三次』

広島県三次市十日市東 6-13-25 TEL：0824-62-5161

令和4(2022)年度 11月例会『全国例会・国際親善剣道大会』=京都市=のご案内

■開催月日：2022(令和 4)年 11 月 5 日(土)～6 日(日)

■開催場所：京都市武道センター・武徳殿

★皆様の多いなる声援をよろしくお願い致します！！

以上
(5/5)