



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254号 2022(令和4)年12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>



### 『2022(令和4)年』の終わりに

2022(令和4)年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、全国的に「まん延防止等重点措置」が適用され、地域における稽古会等の行事は自粛となりスタートしました。

当クラブの地区例会もその影響を受けて、1月・2月の例会行事は中止となりました。

2022年3月、新年度最初の3月地区例会(稽古会・役員会・定期総会)から再開となり、3ヶ月振りの例会は、生き生き!!と笑顔いっぱい!!で稽古が出来ました。

その後、地区例会は「Withコロナ社会」を迎えつつ、感染拡大防止等の観点から日程や開催場所の変更を行いながら継続され、2022年12月例会の実施終了により、クラスターの発生も無く事業日程を無事終了することが出来ました。

また、NPO法人IGKC本部主催の5月全国例会(in京都市)及び11月全国例会・国際親善剣道大会(in京都市)も盛大に開催され成功裏に終了しました。

本大会に、個人戦・団体戦(3チーム出場)等で17名が参加致しました。個人戦では、女性の部(六段以上)において、平岩先生が見事に優勝されました。

また、剣道昇段審査会では、岡崎先生が剣道七段に見事!合格されました。剣道称号審査会では、浦山先生が「教士」号に合格されました。

これらは、ひとえに会員皆様一人ひとりの多いなるご精進・ご努力、そしてご理解とご協力の賜物と、心から改めて感謝を申し上げます。

2022(令和4)年は、「Withコロナ社会」において、事業展開・活動のあり方を学んだ1年であり十分と言えない活動となりましたが、迎える2023(令和5)年は、COVID-19と共生しながら活動的に取り組んでまいります。また、2024(令和6)年11月全国例会・国際親善剣道大会は中国地区クラブが開催主管となります。それに向けての準備期間にもなります。

では、この1年に感謝を申し上げるとともに、会員皆様方が明るく!元気で!素晴らしい新年をお迎えされることをご祈念申し上げます。 敬具

幹事長 金尾 静一

## 【第254号の主な事項】

- ①「2022年度1月例会(日帰り)」は、2022年1月14日(土)に広島県海田町において開催予定です。
- ②会員拡大に向けて、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。
- ③2022年度の年会費未納の方、速やかにお納め願います！！

## 令和4(2022)年度 12月例会『宿泊』=岡山県浅口市=のご報告

### 【12月例会】

2022年度12月例会(宿泊)は、12月10日(土)～11日(日)に、岡山県浅口市「天草総合公園 武道館」にて開催されました。

開催当日は、穏やかな晴れの日となり動けば少々汗ばむほどでした。武道館入口手前にあるモミジの樹は、色鮮やかに紅葉した姿で我々を迎えてくれました。

集合時には参加会員16名と地元剣士1名の総勢17名が集合。開始時間より若干早いが、尾崎先生の号令により、準備体操・素振りを行いました。

14:35。三好会長の剣道講話「面の打ち方について」からスタートしました。

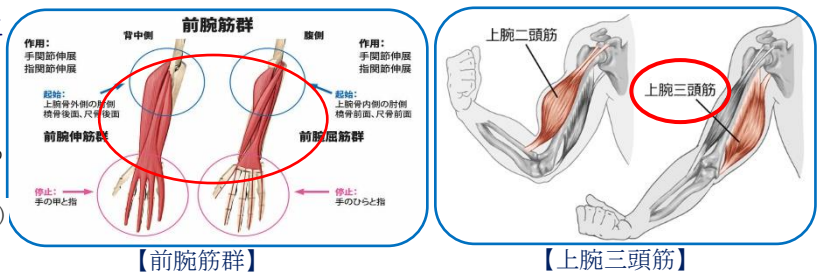
### 【剣道講話】

\*\*\*\*\*【「面の打ち方について」 剣道教士八段 三好伸二先生】\*\*\*\*\*  
「剣道の打ち方について」いろいろな先生からご指導をいただくが、これだ！という事はほとんど言われない。また、その打ち方の全てを教えていただけるかという、まず教えていただくことは無いでしょう。

一般的に言われるのは、「右手は軽く握る。」と言われる。以前、右腕の力で少しでも引き込むことや折り曲げることは剣先が浮くため駄目だと申しましたが、「右手は軽く握る(力まない)程度、左手で切っ先を振っていくことが、高段者の打ち方として正しい。」と、どの先生も言われます。

打ち方も両腕を同じ様に伸ばすと遠くまで打てませんが、少し体を斜めにして右腕が伸ばして左腕をちょっと引く(押しきりが基本)と遠くまで打てます。素振りの腕の振りを徐々に下げて、右腕が伸び左手を引く状態になった状態が、面を打つと遠くまで打てる体勢となります。素振りは、左の上腕三頭筋と右の前腕筋群そして左・右腕の下の筋の働きが一緒になるように行うこと。と良く言われます。

※前腕筋群とは、手首から肘のあたりまでにある筋肉部のことで、大小20種類くらいの筋肉から構成されている。(ネット検索により抜粋)



そして、両手でものを切ることは武士の文化ですが、木こりや農家の方は、片手で鎌を使うのが非常に上手ですが剣道のように両手を使うと上手に切れません。刀は、柄を左手で握り、右手を乗せるようにして、両拳の間隔を短く握れば良く切れますが、両拳の間隔が長くなると上手く振ることが難しくなります。

剣道は、この難しさにありながら竹刀操作を行っております。

先の第70回全日本選手権の優勝決定戦における村上選手の面の打ち方について、参考に述べてみます。村上選手は早い面を打ちました。宮崎先生も過去に連続優勝しましたが、高速カメラで見るとほとんど右手は使っておらず、両手がスーと伸び、面に当たる瞬間に左手首・手首の関節がちょっと動いている。右手は決して曲がっていません。左手を相手の面に向けて相手より早く伸ばし、右手は添えるようにして打てば、相手に小手などは打たれません。無論、この打ち方には、シッカリとした足・腰の動きが伴っていることが必要です。最も悪いことは、右手に力が入ることです。

この稽古を長く続けている方の面は早い。自分なりに、左手中心で振る剣道に変えていけば、右手に力が入らなくなります。基本が出来てくれば、自分流の面打ちに変えていくと剣道も良い方向に変わります。(2/6)



毎年、年齢も上がり動きも鈍くなってきますので、自分にあった面の打ち方に変えるためにも、自分のどこが悪いのか分析・認識して、自分なりに研究・工夫していくことも大事だと思います。

私は背中の手術をして、前屈みになり変な癖がついており、歩く速度も遅くなっているのので、変化させていく必要があると痛感させられました。皆さんも今日の稽古から、一人ひとりが考えて！工夫して！稽古に取り組むと共に、皆で研究しながら平素の稽古を行って行くことを願います。



(1本目)



(2本目)

【全剣連ホームページ

「第70回全日本剣道選手権大会 決勝戦」より

\*\*\*\*\*【報告：寺本メモ】\*\*\*\*\*

### 【日本剣道形稽古】

三好会長から、剣道形稽古の開始前に形稽古の特に意識すべき重要なポイントについて、指導・解説をいただきました。

形稽古において、太刀一本目が出来ているか？出来ていないか？で、その後全てに影響が出てきますので太刀一本目は大変に重要です。と指導をいただきました。

先ず、両者が合気になる事が大事です。「①太刀1本目：合気になり双方3歩前進⇒打太刀はどうしようもなくなって仕太刀の拳もろとも機を見て切る。⇒仕太刀は、剣先は切っ先方向に抜く、足を使って体重を後ろに掛けないように後ろに下がる。また、打太刀の打ちに対し先に抜かないこと。(ギリギリまで我慢する。) ②太刀2本目：仕太刀は、小手をギリギリまで我慢して抜く。③太刀3本目：打太刀は、仕太刀の突き返しに対し、直ちに体裁き(半身)で引くため、右足への体重を掛け過ぎないこと。仕太刀の突きは、急がないで気位で押さえて突くこと。④太刀4本目：3歩目で止まらないよう一拍子で相打ち・切り結びとなり、互いに鎧を削るように攻防しながら相中段となる。打太刀は、機を見て仕太刀の右に外れない様に、右肺を正しく突くこと。この時、目線を切らないこと。⑤太刀5本目：仕太刀は摺り上げ面を打った後、右足を下げ的过程中で流れるように顔の中心に付け、下がった後は左足の引付けを行うこと。⑥太刀6本目：仕太刀の摺り上げ小手について、(i)左足を左横に出てその場で打つ場合<左足の引き付けは出来ない>。(ii)左足を左斜めに下がって一步踏み出して打つ場合<左足の引付けを行うこと>。⑦太刀7本目：両者は強い気当たり。仕太刀は、右胴を切る。膝をついて諸手を十分に伸ばし、刀は手と平行に右斜め前にとり、その後、刀を返して脇構えに構えて残心をとるが、打太刀が打って来ても直ぐに動けるように体勢は変えない。打太刀の正対に会わせて姿勢を正す。仕太刀は目線を切らないこと。⑧小太刀1本目：打太刀は、1・2・3のテンポで仕太刀が入り身に入ろうとするところを、真っすぐ振り下ろして打つこと。(ii)仕太刀は、右斜め前に鋭角に出ると小太刀の左鎧で受け流すことができる。⑨小太刀2本目：仕太刀は、(i)小太刀一本目と同様に鋭角に左斜めに出ること。(ii)打太刀が下段から脇構えになると同時に、打太刀の中心を攻め入る。この時、お互いに気が切れないこと。⑩小太刀3本目：仕太刀は、打太刀の面を迎えに行かない。ギリギリまで我慢し、面を摺り上げ摺り下ろすこと。横に押さええないこと。」ですと解説・指導を頂き、剣道形稽古に移り太刀七本・小太刀三本を双方入れ替わり、稽古を行いました。

これらの事をシッカリ意識して、平素から剣道形稽古を重ねていただきたい。とご指導をいただきました。



## 【記念撮影・座礼・優勝報告】

記念撮影後に座礼に移りました。三好会長から「今日の基本稽古では、先の剣道講話で話をしたことと、股をしっかりと絞めて構えて基本打ちを行っていただきます。その股が弛んでいては、瞬時に一歩が遠くに強く踏み出せません。年齢が上がるにつれて、無理・無駄な力を使わない状態にして同じ速さで打てるようにするために、下半身が崩れることなくシッカリとした足の出し方について説明を行いますので、それを実践していただきます。」と挨拶をいただき開始となりました。

続いて、11月の全国例会・第19回国際親善剣道大会(in京都市)での個人戦・女子の部(六段以上)において、平岩先生が見事に優勝されたことの報告があり、平岩先生より「久しぶりの試合でしたが、国剣クラブの先生方のご指導をいただき、優勝することができました。」と喜びと感謝の言葉をいただきました。



## 【基本稽古・廻り稽古】

三好会長から「構え・踏み込み・基本打ち」についてご指導いただきました。

①正しい姿勢は、腹を前に出して、背中を伸ばして腰板に真っすぐ立った状態で、尻をちょっと引いて、おでこを引き、耳たぶを肩に乗せるようにし、上丹田・中丹田・下丹田が上からスーと真っすぐな状態を保つ。それが出来たら、右足と左足の位置は個人差がありますが構えの自然体の位置とし、左足(後ろ足)の踵が上がった状態を作り、重心は両足の中心とします。高段者になればやや後ろ気味になると言われます。踵を上げると左足に余裕が生まれ、臍(ひかがみ)は曲がった状態で、力を入れて弛まないように構えます。

②次に、踏み込む時は膝及び臍を伸ばして、踵が床に着くぐらい蹴ると腰が瞬間的に前に出ます。「踵が着けた踏み込み。」と「踵が着かない踏み込み。」の両方を試してください。《実施後の評価》 打突時に右足が上がっている方がいるが、その方は右手・右肩に力が入るとともに腹(丹田)の力が抜けているためです。丹田の力を抜かないで、臍を力強くグッと張ると、張った力が右足の付け根前の部分に伝わり腰を強く前に押し出します。

③右足の膝が折れ曲がっていないか確認してください。「膝の関節が軽く曲がって緩んだ状態で踏み込む。」と「股をギュと締めた状態で踏み込む。」を試します。「膝が曲がっている」と既に足が出た状態となるため、遠くに踏み込むことができません。摺り足で攻める時も踏み込んで出る時も同じですが「股をギュと締めた状態」にあつて、右足で物を蹴る時の様に左足で体を押し出します。右足を出した後に左足(後ろ足)を引き付けるではありません。以上、打突時に手の事ばかりでなく、足・脚の事もしっかり考えて面を打つことが大事です。<この後、各自面打ち3本>

④次は、「近間から面」を打ますが、左手で面を打てば、踏み込まなくても面は届きます。この時、左手の小指の筋(下の筋)を使う事が大事です。「左手で打つ」は、左手で振り右手は添えているだけで握らない。力が入っていない状態が大切です。即ち、右腕は伸び、左腕は曲がった体勢。そして股は締めていることが大切です。<この後、各自面打ち3本>

⑤足・脚、腰のシッカリした動きを伴いますが「大きく踏み込んだ面」を打ちます。剣道講話でお話した様に、両手がスーと伸びて当たる瞬間に左手首・手首関節がちょっと動き、上から乗ったような面を打ってみてください。右手は竹刀に乗せるだけで、左手だけで打つことです。<その後、各自面打ち3本>

稽古内容を見させていただいたが、当初より遠くまで、早く打てるようになっていきます。右手に力が入ってくると打つのが遅くなってきます。このことを忘れず、稽古に取り組んでください。

## 【指導稽古・お互い稽古・終りに】

三好会長を講師とする指導稽古及びお互い稽古に入りました。

三好会長の指導稽古への順番取り競争は、なかなか厳しいものです。指導をいただいた皆さんは、反省と

悔しい思いも数々あるものと思いますが何故か？やり切った笑顔に満足感が伺えます。その充実感をもって、お互い稽古を集中して取り組んでいました。気が付けば稽古予定時間を少しオーバーしておりました。

第1日目(12/10)の稽古会終了にあたり、三好会長より『稽古の終り頃になると疲れ、自分の癖が出る方もいました。私も今日は二カ月ぶりの稽古となり、早く打つ感じで稽古に取り組みましたが皆さんに負けませんでした。皆さんはまだ若いので、もっと早く打てると思います。平素の稽古では、本日の「面の打ち方」を実践していただき、自分流の剣道に心掛けていけば、年をとっても鋭い剣道が可能となります。

また、右手の握りが凄く硬い方・どうしても力が入る方は、右手は親指と人差し指で竹刀を挟み、小指で支えることを自分で試して己の剣道にしてください。

特に、①最も悪いことは、右手に力が入ること。「力を抜いて構えていても、打突動作に入ると力が入ってしまう。親指・人差し指で握り込まないで小指の働きを活かす様に工夫・研究することです。」②竹刀の振り方を研究・工夫すること。③股をシッカリ締めること。』と講評をいただき、第1日目を終了しました。



### 【宿泊・夕食会】

朝稽古へ参加する宿泊者8名は、稽古終了後、10分程度の車移動により宿泊ホテル「ホテルにしな」に到着。コロナ禍の影響により、夕食はホテル外の食事処「味工房 えん」に移動し夕食を終えました。

やはり、最初の生ビール一杯は格別の感で、稽古の疲れを癒してくれ皆さんがホットする笑顔の一時でした。短い時間でしたが、剣道談議で楽しい時間を過ごすことが出来ました。

### 【朝稽古】

第2日目(12/11)、午前9時過ぎ。休養は十分に取れて元気な会員12名と地元剣士1名の総勢13名が、昨日と同じ「天草総合公園武道館」に集合しました。

座礼後、剣道審査会(5月)にて七段に合格された岡崎先生に、岡本副会長より記念品「袴」が贈呈されました。岡崎先生からは「更に精進します！」と心強い決意表明がありました。

続いて、近々に入会予定の柚木先生のご紹介がありました。

その後、直ちに稽古開始です。幹事長の「面付け～!!」の号令で、全員が一斉に面を付けて稽古開始となりました。前半の20分程度は、岡本副会長の指導の下で、昨日の指導内容を確認するため面の基本打ちを行い、お互い稽古に移りました。

お互い稽古において、納得できる有効打突一本は目指すところですが、なかなか「気・剣・体一致」の実現ができない。やはり、右手の力みが無理・無駄の動きの根源になっている様であり大いに反省!!するところですが、充実した稽古会となりました。

最後に岡本副会長より稽古の講評をいただき、二日間の全日程を無事に終了しました。



### 【解散】

朝稽古後は、「武道館」にて解散となり、参加者それぞれ帰路につきました。(11:30)

今例会の準備・開催などのお世話にご尽力いただきました廣畑先生、岡本副会長には、心より御礼申し上げます。



**令和4(2022)年度 1月例会『日帰り(新年)』=広島県海田町=のご案内**

2022(令和4)年度、新年例会となります。

(稽古会) 日時 : 令和5(2023)年1月14日(土) 14:00~16:30 (集合時間は13:30です。)  
場所 : 『海田警察署 武道場』

令和5年1月15日(日)の朝稽古会は、自由参加です。

(宿泊) 日時 : 令和5(2023)年1月14日(土)  
場所 : 『ホテル アストンプラザ広島海田町駅前』

住所 : 広島市安芸区船越南 3 丁目 1-30

☎ : 082-821-0001

(朝稽古会) 日時 : 令和5(2023)年1月15日(日) 6:45~7:45  
場所 : 『海田警察署 武道場』



**令和4(2022)年度 2月例会『日帰り(年度末)』=広島県東広島市=のご案内(予定)**

2022(令和4)年度、最後の例会です。3月からは「2023(令和5)年度」になります。

【稽古会】=日帰り例会=

日時 : 令和5(2023)年2月18日(土) 14:00~16:30 (集合時間 13:30)  
場所 : 広島県東広島市 調整中

令和5年2月19日(日)の朝稽古会は、自由参加です。

日時 : 令和5(2023)年2月19日(日)

【宿泊】【朝稽古会】等については、次号にてご案内をします。

**令和5(2023)年度 3月例会『宿泊(新年度)』=広島県福山市=のご案内(予定)**

2023(令和5)年度のスタートです。新年度最初の例会です。

【役員会】=対象:役員のみ=

日時 : 令和5(2023)年3月11日(土) 12:45~14:00 (集合時間 12:40)  
場所 : 広島県福山市『福山エフピコアリーナ』

【稽古会】=宿泊例会=

日時 : 令和5(2023)年3月11日(土) 14:30~17:00 (集合時間 14:00)  
場所 : 広島県福山市『福山エフピコアリーナ 剣道場』

【定期総会】

日時 : 令和5(2023)年3月11日(土) 17:15~17:45 (集合時間 17:10)  
場所 : 広島県福山市『福山エフピコアリーナ 剣道場』

【夕食会】【宿泊】 調整中

【朝稽古会】 調整中

以上