



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255号 2023（令和5）年1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>



『2023(令和5年)新年の挨拶』

新しい年を迎え、皆様それぞれに新たな目標に向かってスタートを切られたことと思います。私も、元旦に山の上から初日の出を拝み、気持ちを新たにしたところではありますが、振り返りも行いました。

年齢を重ねるに従って、体力は落ちていきます。体の故障もあちこちに出てまいります。心は物事に取り組む姿勢でコントロールできると考えています。しかしながら、フラフラと動くのも心であります。相手と対峙しても不動の心でいられるためには、どのような修練を積みよいか自問自答しても、先人の教えを守り、稽古を工夫してただただ稽古を積み重ねる事しか頭に浮かびません。

国際社会人剣道クラブ中国地区クラブの会長となり、日は浅いですが皆様とともに修練をしていく中でもしっかりと稽古を積み重ね、まだまだ未熟な心を鍛えていきたいと考えています。

皆さんとともに取り組む剣道が真剣であればあるほど、大きな力になって、自然に国際社会人剣道クラブの精神に波及していければ最高です。

2024(令和6)年11月の全国例会は、中国地区で開催できるよう、本年度一致団結して準備と、一人一人の強化レベルアップに取り組みましょう。

最後に、皆様方とご家族のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

敬具

中国地区クラブ 会長 三好 伸二



【第254号の主な事項】

- ① 2022年度2月年度末例会(日帰り)は、今年度最終の例会となり、2023年2月11日(土)において東広島市安芸津町にて開催予定です。多くの参加をお待ちしております。

- ② 2022年度1月例会(日帰り)は、2023年1月14日(土)に広島県海田町にて、無事終了しました。
- ③ 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。
- ④ 2023年3月からは、新年度となります。

令和4(2022)年度 1月新年例会『日帰り』=広島県海田町=のご報告

【1月例会】

2022年度1月例会(日帰り)は、どんよりとした天候でしたが、最低気温は11℃と然程寒さを感じない中、1月14日(土)に広島県安芸郡海田町「海田警察署武道場」において開催しました。

新年が明けて、COVID-19感染症の新規感染者数が増加傾向にあることか、参加者の体温管理や三密を避けた感染防止対策を徹底しての実施となりました。

14時00分。集合時間には、会員11名と地元剣士2名の総勢13名が集合しました。

この例会は、代表講師である森副会長の指導もあり、気分一新を目指して、座礼、日本剣道形稽古、基本稽古そして指導稽古・お互い稽古の順に実施しました。



【座礼、写真撮影】

座礼・写真撮影から開始しました。代表講師の森副会長より新年のご挨拶「今例会は、新年初稽古会です。コロナ禍であります。マスク着用して競技を行っているのは剣道だけの様です。これからも、コロナ感染防止対策のため、マスク着用による稽古をしましょう。」をいただくと共に『広島県剣道連盟から11月30日に発出された「剣道指導の在り方」(広剣連第286号)から、暴言や行き過ぎた指導・不適切な行為や言動等が無い様に気を付けて行動しましょう!』と注意等の解説をいただきました。



【日本剣道形稽古】

剣道形稽古の開始前に、森副会長から、年始において自ら剣道形の演武披露を行われた経験談話があり『演武の理合い感等は、1回・1回と異なったものであり、回数を重ねる毎にその理合いなどが出来上がってくることを実感しました。そういう思いを持って剣道形稽古に真剣に取り組めば効果ある稽古になると思います。また、剣道形では「構え」が重要です。特に中段の構えが一番多く、中段の構えが出来れば、左手がブレたり浮いたりしなくなり、それが稽古にも繋がって生きてきますので、その事をしっかりと意識して取り組んで下さい。』また、形稽古については、範士も先生方は『形稽古については、審査のためでなく、気位・理合い・品格・構え等を身につけるには効果的であり、竹刀剣道でも剣道形でも同じ打ち方が出来るのが理想であると思う。このため、剣道形をしっかりやって欲しい。』と述べられています。と紹介があり、形稽古において意識すべき重要なポイントについてご指導をいただきました。



続いて剣道形稽古に移り、太刀七本・小太刀三本が終わった時点で注意があり「①中段の構えで、左拳の位置は臍の一握り前(胴を付けるとほとんど隙間が無い状態に近い)で、左腕(脇まで)はほぼ真っすぐ下に降ろした状態にすれば左脇がしまった状態となり、左拳・手がブレたり浮くことはありません。②太刀2本目：打太刀が確実に打突部位を打つことから、仕太刀がスッと抜く理合が生まれるのです。だから、打太刀は打突部位をしっかりと打つことが大事です。③太刀四本目：双方、互いに進み間合いが接したとき、気を見て、一・二ではなく、一拍子で上段に変化して正面を打つ。この正面は、切り結んで相打ちの面の状態となります。④太刀六本目：仕太刀の摺り上げ小手は、前例会で三好会長からありました指導のとおり(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)左足を左斜めに下かって一步踏み出して打つ場合<左足の引付けを行うこと>があります。⑤太刀七本目：仕太刀は、(i)目線を切らない。(ii)胴打ちは一拍子で打つ。(iii)膝に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て残心を示す。打太刀の正対に会わせて姿勢を正す。⑥小太刀一本目：仕太刀は、大きく右に出るのではなく、半身のままで鋭角に右斜め前に出ると小太刀の左鑓で

受け流すことができます。⑦小太刀二本目：仕太刀は、(i) 打太刀が脇構えから変化して正面を打ってくるので、すかさず左斜め前に出て、右鎧で受け流し正面を打つ。(ii) 残心は、打太刀の二の腕を上から押さえて腕の自由を制します。⑧小太刀三本目：仕太刀は、(i) 摺り上げ摺り落としであり、大きく左払いにならない。(ii) 仕太刀がしっかり手を前に伸ばして摺り落とすため、仕太刀の右胴が空くので、打太刀は仕太刀の胴を打つ。仕太刀は刀を立てず左鎧で摺り流し摺り込み、小太刀の鉤(はばき)で打太刀の鏝元を押さえ、打太刀の二の腕を横から押さえる。この時(iii)仕太刀は、両腕をしっかり伸ばして相手との間合いを取り、打太刀をロックした状態となり、引かざるを得なくなるため三歩引きます。」と指導をいただき、打太刀と仕太刀を交替して稽古を再開しました。

形稽古の終わりに、●全般的に、要らない力が入り堅い。無駄・無理な力はいれないことが大切です。●太刀五本目：仕太刀は、決して先に動かないで、打太刀の面をギリギリまで我慢して見切りを行い、摺り上げ面を打ちます。●太刀六本目：(i) 打太刀は、仕太刀が下段から中段になってから諸手左上段に振りかぶっている方がいるが、仕太刀の刀と合おうとする瞬間に右足を引いて振りかぶる。(ii) 仕太刀がそこを素早く中段のまま大きく出る。打太刀は直ちに中段となり機を見て小手を打ち、仕太刀はその刀を摺り上げ、右小手を打つ。打太刀が引くので、仕太刀は「逃がさないよ」という気持ちで、諸手左上段で残心を取る。ここで双方縁を切らない事が大事です。●剣道形は、一本毎に「終わった」という気持ちではなく、太刀・小太刀とも、始め「礼」から終わりの「礼」まで縁を切らない事が大変に大事です。それが出来てくると品も出てきます。」と指導をいただきました。

【準備運動、素振り、基本稽古】

森副会長の号令により準備体操・素振りを行いました。素振りは、一拍子で一本一本打ち切る一挙動の素振りを行いました。また、跳躍素振りでは、(i) 通常の、上段の構えから、前が出る時に面を打ち、引く時に振り上げる素振りと(ii) 中段の構えから、後ろに引く時振り上げ、前が出る時面を打つ素振りを行いました。(ii)の素振りは、初めての経験であり、少々難しさを感じましたが、普段の稽古での取り組みも効果的だと感じました。

続いて基本稽古に移り『①摺り足により：一足一刀の間から足を継がずに、大きく一步出ながら一拍子で面を打つこと。この時、発声した「メン！」を腹に収めること。そして素早く左足を引き付けると姿勢の崩れを防ぎ腰が入った打突が出来ます。②切り返しは：大きく一拍子で面を打つことです。③一足一刀の間から基本技の打ち込みは：(i) ヌックリ大きく強く、小手・面・胴の打ち込みを行いました。胴は、頭上で竹刀を回して打つのではなく体の前で捌き打つことです。④次に、小さく速い基本技の打ち込みを行い。続いて⑤合気での基本技の打ち込みは：元立ちが「機」を見せた打たせ方が大切であり、また⑥実践的に面に対する出頭小手・出頭面・抜き胴の技は：常に「先」の気により攻めていくことが大変に大事なことです。』と解説と実技指導をいただきました。



【指導稽古、お互い稽古・終わりに】

三好会長と森副会長の両先生を指導陣として、指導稽古及びお互い稽古に入りました。今例会は、参加者が少なかったことから、三好会長並びに森副会長との指導稽古を、ほぼ全員が稽古をいただく事が出来て大変充実した稽古が出来ました。



第一日目(1/14)の稽古会終了にあたり、三好会長より新年のご挨拶と合わせて『今年一年活発な活動を行い、皆元気で、それぞれが目標をもって、高嶺を目指して努力していただきたい。私は、現在脊髄の術後2ヶ月経過しましたが、手術前の痺がまだまだ抜けません。まず医者に通って身体を整え、体を動かして・動ける状態に戻して、剣道の醍醐味である「構えから崩れないで一拍子で技を出す。」ことが出来るように頑張っていきたい。しかし、元に戻るまでは、足りないところは精神的な「攻め」の姿勢でカバーして稽古します。皆さんも、この技が出せる様に稽古して下さい。そして皆さんも、少しずつ変化の積み重ねをされて剣道の質の向上に努めて下さい。悪いところ・反省すべきところを指導いただいたら、勇気を持って取組んで下さい。当たるから良いのではなく「攻める剣道」に切り替えるか？どうか勝負所になると思います。これからも皆さんと一緒に研究していきたいと思っております。』と講評をいただくと

もに、森副会長より『本日の稽古は、待たないで「先を取り攻める」ことの重要性について話しました。これは審査員が一番見ているポイントであり、そういうところをチェックしていただければ良いと思います。私もこの一年間、課題を持って頑張っていきたいと思っていますので、一緒に頑張りましょう。』と講評をいただきました。

終了後、三好会長より前例会の復習として、「高齢になると、だんだん動かなくなると言われていますが、打っていこうとすると下半身が弛んでしまう。特に疲れてくると股が閉まっていない状態となり、更に打とう打とうと思うと、左足の引き付けも悪くなり、だんだん前かがみの姿勢になってしまいます。つまり、既に前に足を出した状態と同じ状態にあることから、打突も相手にだんだん届かなくなってしまう。逆に股がしまっている状態は、一番効率的な体勢であるので瞬時に一歩が遠くに強く踏み出せます。

右足と左足の位置は自然体とし、重心は両足の中心とします。高段者になればやや後ろの気味になると言われています。素早く一歩が出られる状態は、踵がちょっと上がり、臍(ひかがみ)が曲がった状態であり、打突時に力強く踵を落して臍を伸ばして前に踏み込むと腰が前に出た打ちが出来ます。この「踵を落して臍を伸ばす。」ことを繰り返していかないと感覚が掴めません。繰り返し・繰り返し行って感覚を掴んで下さい。」とご指導いただき例会を終了しました。

～お疲れ様でした。～



【宿泊・夕食会】

宿泊者等7名は、稽古終了後、約5分程度車で移動した宿泊場所「ホテルアストンプラザホテル広島海田市駅前」に到着。ホテルの温泉で、冷えた体を温め気分爽快となり食事処「魚民 海田市北口前店」にて夕食を終えました。

やはり、最初の生ビールの一杯は非常に美味しく、その疲れを癒してくれて、剣道談議などで大変和やかに楽しい時間を過ごすことができました。(合掌)

*****【報告：寺本昭彦メモ】*****

【朝稽古会】

第2日目(1/15)午前6時45分、まだ朝暗い中、昨日と同じ「海田警察署武道場」に、会員11名と地元剣士3名の総勢14名が集合しました。

座礼後、金尾幹事長の号令により、昨日の反省・課題を意識しながら、まずは廻り稽古で切り返し、面打ち等の基本打ちを行いました。続いて、お互い稽古の廻り稽古。終りの15分程度は、相手を代えての自由稽古を行いました。



1月例会の早朝稽古でありながら、うっすらと汗が滲み出る程の環境で充実した稽古ができました。二日間の全日程を無事に終了し解散しました。

【解散】

朝稽古後は、ホテルに戻り朝食をいただき、参加者それぞれ帰路につきました。

なお、広島市から参加されていた先生方には、10時から開始する錬心会の稽古会(海田警察署武道場)に元気に参加されました。

例会の準備・開催等にご尽力いただきました上野先生、寺本先生には心より御礼申し上げます。



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

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11日(土) 14:00~16:30 (集合時間 13:30)
場 所：東広島市安芸津町『安芸津 B&G 海洋センター』 東広島市安芸津町風早 3092-1

【宿 泊】

日 時：令和5(2023)年2月11日(土)
場 所：『東横 INN 東広島西条駅前』 東広島市西条本町 12-2 Tel : 082-422-1045

【夕食会】

日 時：令和5(2023)年2月11日(土) 19:00~ 調整中

【朝稽古会】

日 時：令和5(2023)年2月12日(日) 10:00~11:00
場 所：東広島市安芸津町『安芸津 B&G 海洋センター』

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 会議室』

【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】=参加者全員=

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』

【宿泊】・【夕食会】

日 時：令和5(2023)年3月11日(土) 19:00~
場 所：広島県福山市『ルートイングランティア福山』

【朝稽古会】

日 時：令和5(2023)年3月12日(日) 6:45~7:45 (集合時間 6:30)
場 所：広島県福山市『福山市立長浜小学校 体育館』

【その他】 例会幹事：金尾先生

令和5(2023)年度4月例会『宿泊』=広島県廿日市市=のご案内

【稽古会】 日 時：令和5(2023)年4月22日(土) 14:00~17:00 (集合時間は14:30です。)
場 所：『調整中』

【宿 泊】・【夕食会】

日 時：令和5(2023)年4月22日(土) 19:00~
場 所：『調整中』

【朝稽古会】 日 時：令和5(2023)年4月23日(日) 6:45~7:45
場 所：『調整中』

【その他】 例会幹事：岩田先生、金尾先生

以上