



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256号 2023(令和5)年2月発行

中国地区クラブ会長 三好 伸二

発行責任者 幹事長 金尾 静一  
副幹事長 寺本 昭彦

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>

**【2022(令和4)年度⇒2023(令和5)年度へ！】**

2022(令和4)年度は、三好新会長の新体制下で、新型コロナウイルス感染症と共生する「WITH コロナ社会」を迎え、社会・経済活動が活発化して来るなか、IGKC 中国地区クラブの事業運営も徐々に活動的になり、当地区クラブの月例会は中止を行うこと無く、2月例会(in 東広島市)の実施により、2022年度の事業活動を全て無事終了しました。また、IGKC 本部主催の全国例会・国際親善剣道大会(海外勢は不参加)も、剣道の聖地「京都武道センター・武徳殿」で盛大に無事開催されました。

2022年12月末までの事業運営結果等につきましては、会報「正心」第254号(12月)の「2022(令和4)年の終わりに」でお知らせしたとおりです。ただ、新会員獲得については、4名の新会員が入会されましたが、5名の退会者があり大変残念な結果となりました。

まだまだ油断できない厳しいコロナ禍であり、不十分な活動となりましたが「WITH コロナ社会」を迎えながら、新たな生活スタイルへと変化して行く1年を無事終えることが出来ましたことは、会員皆様のご理解・ご協力の賜物であり心より感謝を申し上げます。

2023年(令和5)年度は、マスク着用条件が緩和され、そして「コロナ5類」へ変更され活動し易くなり、より新しい活動スタイルでの活性化が期待できることでしょう。当クラブも新たな活動スタイルを求めながら、“楽しく・よりレベルアップに役立つ”例会運営並びに新会員増を目指します。

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主管となり開催します。それに向けての準備期間にもなります。

迎える2023(令和5)年度、会員皆様のみますますのご健勝をお祈りすると共に、引き続き会員皆様方のご協力・ご支援を賜りたくよろしくお願い申し上げます。

敬具

幹事長 金尾 静一

**【第256号の主な事項】**

- ① 2023年度3月新年度例会(宿泊)は、新年度最初の例会です。  
2023年3月11日(土)～12日(日)に、福山市にて開催します。
- ② 2023年度4月例会は、開催場所を広島市から福山市へ変更して開催致しますので、ご注意ください。
- ③ 2022年度2月例会(日帰り)は、2023年2月11日(土)に広島県東広島市にて、無事終了しました。

④ 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。



## 令和4(2022)年度 2月年度末例会『日帰り』=広島県東広島市=のご報告

### 【2月例会】

2022年度2月例会(日帰り)は、初春を感じされる暖かさの中、2023年2月11日(土・祝)に、広島県東広島市安芸津町『安芸津B&G海洋センター』にて開催されました。

COVID-19感染症の新規感染者数は大幅に減少傾向にあり、1月31日には、広島県独自の「医療非常事態警報」が解除されたことから、少々不安が軽減されて来ましたが、感染防止対策は、油断することなく徹底して実施となりました。

14時00分。集合時間には、会員19名が“元気な笑顔！！”で、挨拶を交えながら集合しました。今例会も、1月例会と同様に座礼⇒剣道講話から始まりました。



### 【座礼、剣道講話】

三好会長から「本日は暖かく剣道に適した気温になっております。皆さんのなかには春の審査を目指している方もおられますが、怪我や事故が無いように取組んで下さい。そして、今までに教わった指導や指摘事項等の一つでも克服出来たか？出来ていないか？を確認して、目標をもって本日の稽古でも取り組んで下さい。」と挨拶をいただき例会開始となりました。

座礼後に続いて、三好会長から「私のとっておきの稽古法」について、八段審査時の経験談から実演を伴いながら講話をいただきました。

「私が八段1次審査に合格した時の経験談です。まず、一人目は良く出来たと内心喜んでいましたが、二人目は身長が高く良く知っていた方であったので、今日は悪いパターンになったと思いながら立会い、有効打突がなかなか決まらない。何とかしなくては考えていた時に閃きました。しかし、その閃きは非常に大事なことであり、それが合格の秘訣でもありました。

即ち、一本決めたくて“打とう打とうとばかり”考えている自分が居るのではないかと、自分が構えた時の気持ちは何処にあるのか…？スッと攻め入った時に気持ちが飛んでいるのではないかと、だから、上手くいかない。……その時に、気付き閃きました。それは、基本どおりに左手・左腰が大事であり、左拳をしっかりと納め左手の親指・小指を相手に向けて相手の下丹田にサッと乗せる気持ちで、構えは崩さないで、捨て身でスッと攻め入ると相手の動きが見える様になりました。すると、相手が小手を打ってくる場所が見えたので、摺り上げ面を打つことも出来て一次審査は合格しました。

これだと決意し、二次審査でも同じ様にスッと攻め入ると、小手を打ってきたので、少し押さえて面を打つことが出来ました。二人目も同じようにスッと入ると、同じ様に小手を打ってきたので、摺り上げ面を打つことが出来て合格しました。

ここで、気を付けなくてはならない事は、“攻めて・攻めて”と思っていると、回りから見ると間合いが近くなってしまい打突の機会を逃しています。この為には、先の話と同様に、触刃の間から構えは崩さず、相手の下丹田にサッと乗る気持ちで、腰からスッと捨て身で一気に攻め入れれば、相手が崩れるので余裕ができてどの様にも対応ができます。

八段審査を受審される方は、一次審査のつもりで二次審査を受けても絶対合格しません。二次審査に合格するためには、“これしかない”と自信を持って無心で攻め入るか？または稽古をしっかり積んで“相手に何もさせない”くらいになるか？だと思えます。なお、相手も一次審査を合格してきているので、そう簡単に合格させてくれないと思えます。今日の稽古で試してみてください。

また、攻めの無い打突は、ただ当たっただけの評価となり、有効打突として生きてこないのです、そのことも意識して稽古を行って下さい。」と貴重なお話を頂きました。



### 【日本剣道形稽古】

剣道形稽古に入る前に、森副会長より、各々の構えのポイントについて『【太刀】中段⇒左拳の位置について。諸手左上段・諸手右上段⇒左拳と剣先の位置について。下段⇒剣先の位置について。八相⇒鐙

は口の高さで、頬から一握り(拳一つ程度)離れた構えについて。脇構え⇒左拳は、ヘソ外側一握り下の構えについて。【小太刀】上段に対し中段半身の構え⇒剣先は打ち太刀の喉元やや右上へ(顔の中心)つけ刃先はやや斜め下にする。下段に対する中段半身の構え⇒剣先は、相手の胸部へつけること。』と指導をいただきました。次に、打太刀の打突の機は「太刀は、機を見て打つこと。と小太刀は、入身となろうとするとところを打つことの違いについて」及び「打太刀は、仕太刀の十分なる気を見て打つ。」について具体的に実技指導をいただきました。

特に、太刀の中段の構えは、攻めて面・小手・胴・突きに対応が出来ます。“何処を攻めるか?どんな技でも出せる。”をシッカリ意識して稽古すれば、気位等が出来て身についてきます。

続いて剣道形稽古に移りました。太刀・小太刀の稽古が終わったところで、①後足は、必ず早く引き付けを行う。②太刀七本目は、気当たりの時に剣先が離れない。仕太刀は、相手から目線を外さない。③打太刀は、太刀七本目が終わり、仕太刀が小太刀を取りに行く時は、礼儀として必ずその場で蹲居して待つ。④胴を打突後に右斜め前に出ると、正対する時に向きを変えるのが容易である。⑤小太刀一本目の打太刀は、仕太刀が入身になろうとするとところを打ち下ろす。⑥小太刀二本目の打太刀は、仕太刀が入身になろうとするとところで右足を後ろに引く。⑦小太刀三本目の仕太刀は、摺り上げて打太刀の右斜めに摺り落とすのであり、大きく左に払わない。摺り上げ⇒摺りおろし、摺り流し⇒摺り込みであることを頭に入れて稽古して下さい。」と注意・指導をいただきました。



### 【写真撮影、新会員紹介】

日本剣道形後、着胴して参加者全員で写真撮影を行い、続いて2023年2月に入会されました中山清貴先生(広島県)のご紹介がありました。

中村清貴先生からは「例会に積極的に参加して、昇段に向けて頑張ってください。皆様からのご指導・ご助言をよろしくお願い致します。」と力強く決意を表明されました。



中山先生

### 【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・基本稽古を行いました。

素振りは、一拍子で一本一本打ち切る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。

基本稽古では『①遠間からの大きく一步踏み出し一拍子の面を実施。②切り返しは、面を打った後に真っすぐ振り上げること。また肩・肘で大きく行なうこと。③一足一刀の間から基本技の打ち込みは、ユックリ大きく強く、小手・面・胴の打ち込みを行いました。⇒打突後の振り返りは肩がすれ違った方に振り返ること。小手は、相手の左に抜け左回りで振り返るように。胴は、頭上で竹刀を回さないで、体の前で捌き打つことです。④次に、合気での基本技の打ち込みは、元立ちが「機」を見せて打たせる打ち込みを行い。打った後は縁を切らない!気を抜かない!こと。続いて⑤実践的に面に対する出頭小手・出頭面・抜き胴の技は、常に「先の先」の気で攻めていくことが非常に大事なことです。審査では、出頭小手、出頭面そして抜き胴の様に先々の先で攻め打った技が評価されるものです。審査のつもり打ち込みを行って下さい。』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。

参加者が多かったことから、何時ものとおり竹刀袋での順番取りになりました。

稽古も、三好会長の講話及び森副会長の基本稽古でのご指導を踏まえ、審査を意識した実践的で緊迫感のある稽古となり、大変充実していました。

第1日目(2/11)の稽古会終了にあたり、今例会の代表講師であります森副会長より『本日は剣道形の構えについて話をさせていただきましたが、帰宅後に「日本剣道形解説書(全剣連)」並びに日本剣道形「共通理解(全剣連)」をもう一度読み直して下さい。そして、正しくないところは、鏡を見て正しい構えが出来ているか?一人稽古でも可能ですので確認して下さい。竹刀稽古については、審査のつもりで「先々の

先”で攻めることが重要であり、特に返し胴よりも、先で攻める抜き胴を打つことが大事です。本日も、“先の先”で攻めた出頭小手、出頭面及び抜き胴を行っていただきましたが、“先の先”の技は審査では最も有効的であるので、繰返し・繰返し稽古していただき、自分のものとして修得して下さい。』と講評をいただきました。

続いて三好会長より『打ちたい！打ちたい！と思うと、打つ前に気持ちが先に・手が先に出てしまい姿勢も崩れて打ち切れない。このため、一つ目は、構えた時の左拳・左手が大事であり、特に審査では左手の納まりを見られているので、左手を相手の下丹田にさっと乗せる気持ちで、構えは崩さず、捨て身ですと入って攻める入ることです。是非、稽古で試して下さい。二つ目は、小手は、攻めも無く打って当たっても評価されません。スッと攻め入りポンと打つ。最良の理合いであるので少し外れていても評価されます。相手を、攻めて誘い相手が面を打ってきた時、チョット体をずらすだけで小手は十分打てるので、稽古でやってみて下さい。三つ目は、今日も基本稽古では、すり足による面・小手・胴打ちを行いました。自分が出来ない指指導も出来ないのので、「技」の一つと思ってやってみて下さい。』と講評いただきました。



**【朝稽古会・解散】**

第2日目(2/12)午前10時00分、昨日と同様に春を感じる中、稽古会場「安芸津B&G海洋センター」に9名の会員が集合し、座礼。続いて、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廻り稽古による基本打ち稽古、お互い稽古を行いました。各自各々が、課題などの克服に向けて試行錯誤しながら稽古に励んでいました。2月の朝稽古でありましたが心地良い汗でした。(11時過ぎ終了)

全日程を無事に終了し、解散・帰途につきました。(12時頃)

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

～お疲れ様でした！！～



\*\*\*\*\*【例会報告：金尾静一メモより】 会場では、他団体の使用もあり、プライバシー保護の観点で写真撮影が制限されました。\*\*\*\*\*



**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**

**【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』 福山市千代田町1丁目1-2

**【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』 福山市千代田町1丁目1-2

**【定期総会】=参加者全員=**

日 時：令和5(2023)年3月11日(土) 17:00～17:00 (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』 福山市沖野上町5丁目27-11

### 【朝稽古会】

日 時：令和5(2023)年3月12日(日) 6:30～7:30

場 所：広島県福山市『福山エフピコアリーナ 剣道場』 福山市千代田町1丁目1-2

【その他】 例会幹事：金尾先生

### 令和5(2023)年度4月例会『宿泊』=広島県福山市=のご案内(予定)

#### 【稽古会】

日 時：令和5(2023)年4月22日(土) 14:00～16:00 (集合:13:30)

場 所：広島県福山市『福山エフピコアリーナ サブアリーナ』

※可能であれば、中四国合同稽古会終了後に、当クラブ会員による稽古会を計画します。

#### 【宿 泊】・【夕食会】

日 時：令和5(2023)年4月22日(土) 19:00～

場 所：広島県福山市『福山センチュリーホテル』

#### 【朝稽古会】

日 時：令和5(2023)年4月23日(日) 時間：調整中

場 所：広島県福山市『調整中』

【その他】 例会幹事：金尾先生

### 令和5(2023)年度 6月例会『宿泊』=山口県山口市=のご案内(予定)

#### 【稽古会】 =宿泊例会=

日 時：令和5(2023)年6月17日(土) 14:00～17:00 (集合:13:30)

場 所：山口県山口市

【宿 泊】 調整中。

#### 【朝稽古会】

日 時：令和5(2023)年6月18日(日) 時間：調整中

場 所：山口県山口市 調整中

【その他】 例会幹事：中村先生

### 2023年度 国際交流事業について

2023年度国際都市剣道親善交流大会(in台湾・高雄市)は、2023年3月24日(金)～26日(日)において、3年振りで開催されます。

当地区クラブからは、6名の先生方が参加され、個人戦・団体戦に出場されます。

選手の皆さん、お元気でご活躍下さい！！多いなるご健闘をお祈り致します。

### お願い！！

“今がチャンス”一人でも多くの新入会員(在住外国人剣士の方も)のご推薦をお願いします。

以上