



NPO法人 国際社会人剣道クラブ中国地区クラブ会報
INTERNATIONAL GOODMILL KENDO CLUB

第259号 2023（令和5）年6月・7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 寺本 昭彦

E-mail : z04zkxf8fe@hi3.enjoy.ne.jp

特定非営利活動法人 国際社会人剣道クラブ <http://www.npo-igkd.or.jp>

【第259号の主な事項】

- ① 2023年度8月例会(日帰り)は、8月26日(土)に岡山県笠岡市にて開催します。
- ② 2023年度6月例会(日帰り)は、6月17日(土)に広島県尾道市にて開催し、無事終了しました。
- ③ 2023年度7月例会(日帰り)は、7月15日(土)に広島県庄原市にて開催し、無事に終了しました。
- ④ 韓国社会人剣道大会は、7月8日(土)～9日(日)において実施され、上野先生、小下先生、天田先生、平岩先生、岩崎先生、寺本先生が参加し、平岩先生が3位入賞するとともに、他の皆様も個人戦・団体戦ともにご活躍しました。
- ⑤ 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。

2023(令和5)年度 6月例会『日帰り』=広島県尾道市=のご報告

2023(令和5)年度6月例会(日帰り)は、6月17日(土)14時から、広島県尾道市『御調体育センター』において開催しました。

梅雨に入りましたので雨または曇りを期待していましたが、快晴で気温は30.9度で非常に蒸し暑く、少し動くだけで汗が出るほどであり、また会場は民家と近いので、窓も開けることができないことから、急遽、クーラーを入れて、快適に実施することができました。

集合時間の13時30分過ぎには、会員20名が集合しました。

本例会は、代表講師の平川副会長が自ら先頭していただき、準備運動、剣道講話、日本剣道形稽古、座礼、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。



【準備運動】

平川副会長の号令により、準備運動並びに木刀による素振りを行いました。平川副会長から「①木刀における右手の握りは、下から支えるように握ると刃筋正しく打つことができる、②振り方は、肩に力が入らないよう少し開いて振りかぶり、振りかぶりは剣先が下がらないようにし、振り下ろしは、振りかぶりより早く、右手をしっかりと伸ばして、面は顎まで、小指は右小指が切り落とされるまで、一拍子で大きく打ち切る、そうすると手の打ちに冴えが出てくる。」とご指導いただきました。



【剣道講話】

続いて平川副会長より剣道講話をいただきました。平川副会長からは①剣道範士九段の西善延先生から教わった「剣道の基本は日本剣道形である。日本剣道形をやるのが正しい剣道に通じる。間違いをする

ことを恐れず、やってみる。間違いをしても次は間違いを起こさないようにすれば良い。」、②剣道範士八段の熊本正先生から教わった「日本剣道形を木刀で行う時も、木刀を刀だと思って 真剣に行くように」の言葉の解説と日本剣道形における姿勢と心構えについてお話しをいただくとともに、「木刀と刃引きの違いは身幅があるかないかであり、特に日本剣道形の5本目と6本目のすり上げ技を刃引きで打つ時は、大きく半円を描くように弾かないと、すり上げることができず、切られてしまう。すり上げは、刃でなく鐺で受けること。」と刃引きと木刀の打ち方の違いについてご指導いただきました。



【日本剣道形稽古】

日本剣道形稽古は、まず太刀七本・小太刀三本を1通り行い、平川副会長より「①振りかぶった時に剣先が下がらないようにすること、②仕太刀は打突部位をしっかりと打つこと、③振り下ろし時や突く時に姿勢や動作に勢いを持たせること（打太刀もグッと感じる）、④残心も強弱をつけ、大きくとること、⑤打太刀は「さあ行くぞ。」という気持ちで「気」を見て打つこと」と注意・指導いただきました。続いて打太刀・仕太刀を交代して太刀七本・小太刀三本を1通り行い、平川副会長より「①太刀一本目：(i)打太刀は、諸手左上段から仕太刀の柄もろとも打ち下ろす気構えが必要。また剣道形を一緒に行ったことがない方とすることがありますので、足から大きく振り下ろすことにより気を合わせる(合気になること)。(ii)仕太刀は、打太刀の剣先を抜くと同時に打太刀の正面を一息で打つこと、②太刀四本目：打太刀・仕太刀ともに相手の正面に打込み、相打ちとなってからは、双方「相手が少しでも隙があれば切るぞ」という気位で鐺を削るように相中段になる。③太刀五本目：打太刀の上段からの面は押し切りになります。仕太刀のすり上げ面は左の鐺ですり上げる。④太刀六本目：仕太刀のすり上げ小手は、打太刀との距離により、遠い場合は右足を踏み出し、近い場合は右足を踏み出さないことで調整する。⑤太刀七本目：仕太刀は目線を相手から外さない。⑥小太刀一本目：(i)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正面を打つ、(ii)仕太刀は、打太刀の左上段の左拳を攻め、打太刀の面を左鐺（刃で受けないように）で受け流して、打太刀の正面をしっかりと腕を伸ばして打つ。⑦小太刀二本目：仕太刀は、打太刀が右足を引いて脇構えになった時は中心を攻め、打太刀が上段に振りかぶると左拳を攻め、打太刀の面を右鐺で受け流し、左手で打太刀の右腕を上から押さえる。⑧小太刀三本目：仕太刀は、左手で打太刀の右腕を右側から押さえ、右腕で肘を伸ばして押さえ前進する。」と分かりやすく導・解説をいただき、もう一度打太刀・仕太刀を交代して太刀七本・小太刀三本を1通り実施し、最後に平川副会長より「剣道形も竹刀稽古も、①相手と気を合わせ（合気になる）、②木刀も竹刀も刀だ」という意識で行っていけば、剣道の上達に繋がる。」とご指導いただきました。



【座礼、名札贈呈、写真撮影】

平川副会長より多数参加いただいたお礼と剣道講話並びに日本剣道形稽古での注意点についてご挨拶をいただきました。

続いて2月に入会されました山田美紀先生へ森副会長から名札を贈呈しました。

山田先生からは「大きな病気にかかりましたが、元気になり、剣道も復活することができましたので、剣道の話のいろいろ聴かせていただくとともに、稽古にも積極的に参加させていただき、剣道に精進してまいります。」と決意を心強く述べられました。

続いて、6月に入会されました岩崎公彦先生（広島県）のご紹介がありました。

岩崎公彦先生からは、「夫婦(奥さま：岩崎美穂先生)と一緒に参加させていただき、剣道を楽しく頑張って続けて参ります。」と表明されました。

更に続いて、東京から参加されました来海先生から「転勤で東京に異動となり1年半経過しますが、中国地区クラブの皆様と一緒に剣道をしたいと強く思い、参加しました。」とご挨拶をいただきました。



【基本稽古】

平川副会長の号令により①竹刀受けの無い一本一本大きく打ち切った面の切り返し、②竹刀受けのある連続した面の切り返し、③大きく振りかぶった面打ち、④しっかり打ち切った小手打ち、⑤斜めに振り下ろした胴打ちを実施し、①切り返しも日本剣道形と同様に剣先が下がらないように、②打ったままの姿勢ですり抜け、振り返って残心を示すこと、③足をしっかり出して、右手は力を入れないこと、④胴打ちは、横から打突すると遅くなりぶれるため、斜め振り下ろして打つようにとご指導いただきました。

【指導稽古・お互い稽古・終わりに】

引き続き指導稽古およびお互い稽古を開始です。

今例会の講師陣は、教士八段平川副会長、教士八段森副会長の2名の先生方です。

今例会は、参加者が多かったため、「我一番に！」と指導稽古を求めて、恒例の竹刀袋での順番取りの競争でした。指導いただきました皆さんは、反省と悔しい思いもあるようでしたが、やり切った笑顔で満足感を感じていました。

終わりに、平川副会長から「剣道講話および日本剣道形でお話ししたとおり日本剣道形を木刀で行う場合は、真剣だと思って行うように。」続いて森副会長から「国際社会人剣道クラブの大変良いことは、日本剣道形を行った後、竹刀稽古を行っており、日本剣道形で正しい構え・姿勢・刃筋などを確認・習得し、竹刀稽古に活かしていることです。竹刀稽古で実践できなければ、日本剣道形に返って修正して、また竹刀稽古で実践する。その繰り返しをすることが、正しい剣道に繋がります。」とご指導をいただき、参加全員無事で閉会しました。



【朝稽古】

第2日目(6/18)(日)、山間部でありながら梅雨時期の蒸し暑さを感じる天候の中、昨日と同じ例会会場『尾道市御調体育センター』に、会員9名が参加し、午前9時30分座礼を行い稽古開始しました。

例会幹事の金尾参与の号令により、始めの15分程度は、昨日の指導事項のポイントを意識しながら、切り返し、面の基本打ちを行い、続いて廻り稽古に入りました。

朝稽古のみの参加者があり新鮮味を感じる雰囲気の中、有効打突1本を目指して果敢に攻め合いながら！苦しみ悩みながら！お互いに稽古に集中しました。約1時間の稽古で、顔からは汗が噴き出る程の大汗となりましたが、終われば皆さん！達成感に溢れる笑顔でお互いの戦いについて意見交換を行っていました。

2日間の稽古会を無事に終えて、11時過ぎ、皆さん帰路につきました。

～お疲れ様でした！！～

(剣道講師陣) 剣道教士八段 平川龍馬、剣道教士八段 森治輔

(参加会員) 平川龍馬、森治輔、石崎雄亮、今岡寛信、岩崎公彦、岩崎美穂、岩田啓司、浦山晶彦、奥野武男、金尾静一、樺山陽介、木谷直俊、来海稜、小下明人、長末哲夫、平岩香織、廣畑栄三、船浪均、前原由和、山田美紀、寺本昭彦

(敬称略、順不同、朝稽古会参加)



2023(令和5)年度 7月例会『日帰り』=広島県庄原市=のご報告

2023(令和5)年度7月例会(日帰り)は、7月14日(土)14時から、広島県庄原市『庄原市総合体育館 武道場』において開催しました。

梅雨あけ前の快晴で、気温は30.7度で非常に蒸し暑く、アリーナでは高校生のバスケットボール大会がクーラーもなく窓を開けて実施してされていましたが、熱中症の危険性があることから、今回もクーラーを入れて、快適に実施することができました。

集合時間の13時30分過ぎには会員22名が集合し、14時から松田悟先生の号令により、準備運動・素振りからスタートしました。



【剣道講話】

三好会長より「教えることの大切さ」「攻め」について講話をいただきました。

剣道では「攻め」とよく言われますが、自分がどのような攻め方をしているか、振り返ってほしい。「教えるは学ぶの半ば」「弟子は師の師なり」と言う言葉がありますが、人に教えることは、実は自分自身も学ぶこととなります。よく学校の先生は教えるのに4倍の実力・知識が必要だと言われます。また人に教えたことに責任を持っていただき、自分が本当にできているか確認することが非常に重要です。自分の稽古で確認してみれば、自分が忘れていたり無意識で行っていることなど、改善すべき点がすぐに分かりますし、過去にどういう段階を追って指導してもらってきたか思い出すことができます。その先人の教えを大事にしていただきながら、自分なりの剣道を確立していただきたいと思います。インターネットによく出ている恵土孝吉先生は、凄く強かった川添先生との試合で、片手で上段を取って川添先生に勝ちましたが、そのように個性があって当たり前だと思います。

次に「攻め」について考えてみたいと思います。①「構え」は、相手の左目の内側、あるいは正眼もあると思います。②攻める場所は、相手の体の中心、あるいは鏢元もあると思いますが、相手の体の中心を攻めることが、相手にとっては「攻められている」と感じて、防御の意識が強くなり固くなって剣先が下がってくる。③攻めの入り方は「よし、来たら突くぞ」という気持ちで攻めなさい。」と多くの本には書かれていますが、なかなか思うようにいきません。私の攻め方の一つは、死ぬ気で自分の喉を相手の剣先に持っていくように、剣先を相手の体の中心に攻め入ることです。もしも相手が打ってきても、迎え突きで相打ちとなる。その状態が合気である。守ることに意識しすぎると、剣先が高くなり、上手く間合に入ることができない。もう一つは、相手の剣を牽制するように、相手の物打ちの部分自分の股で挟む気持ちで入ると、相手の動きなどを意識せず、体のバランスが安定して間合に入ることができ、相手の動きが予測できる。八段一次審査は打突だけでも合格するかもしれないが、八段二次審査は「攻め」がないと絶対合格しない。遠間で落ち着いて構え、触刃の間で集中力を高め、交刃の間で相手の体の中心を攻め入ることが大事です。」と講話・解説いただきました。



【日本剣道形稽古】

平川副会長の指導により、6月例会の復習として「木刀を真剣(刀)だと思って日本剣道形を打つこと」「振りかぶりは剣先が下がらないように」と注意いただき、太刀七本・小太刀三本を1通り行い、平川副会長より「①剣道は「押し切り」「引き切り」の両方あり、自分なりに試してみてください、②「気を見る」ことが大事です。打太刀は「さあ行くぞ」という心の言葉を気で仕太刀に伝え、仕太刀は「さあ来い」とその心の声を受け止め、相手と同じ心・気持ちになる。要するに合気になることです。」とご指導いただきました。続いて打太刀・仕太刀を交代して太刀七本・小太刀三本を1通り行い、平川副会長より「太刀七本目の仕太刀は右足を出し、左足を出すと同時に胴を打ち、相手から目を離さないようにすること」と注意いただき、相互に確認した後、最後に平川副会長より「剣道は、木刀でも竹刀でも刀だと思って真剣に取り組むことが必要です。その真剣な気持ちが正しい剣道になるとともに、気を見る・合気になることにも繋がることとなります。」とご指導いただくとともに、三好会長より「小太刀三本目の仕太刀はすり上げ・すり落としであるが、左受け・左払いになっている方やすり落としした右手が下すぎる方がいる。仕太刀は、自分の頭を打太刀に打っていただく気持ちで入り、すり上げ、打太刀の右斜めにすり落とし、打太刀が仕太刀の右胴を打ってくるので、仕太刀は体を右斜めに開くと同時にすり流し、すり込みを行うように」と注意・指導いただきました。



【座礼、名札贈呈、大会結果報告、写真撮影】

三好会長より稽古における熱中症への注意および剣道講話でお話いただきました「人に教えたことを自分ができているか確認」、「攻め」「自分なりの考えを取り入れた自分なりの剣道を確立」についてご指導・ご挨拶をいただきました。

続いて7月8日(土)～9日(日)に開催された2023年度第36回国際オープン韓国社会人剣道大会の個人戦女子の部において、3位に入賞された平岩香織先生より初めての海外での試合の心境及びこれまでの国際社会人剣道クラブでのご指導のお礼と今後の抱負についてご挨拶をいただきました。



【基本稽古】

森副会長の号令により①体の中心を重心として構え、声を腹から出し、足を継がずにその場から大きく振りかぶった面打ち、②竹刀受けのない、一本一本大きく振りかぶった面の切り返し、③攻め合い、大きく振りかぶり飛び込んだ面打ち、を実施し、森会長より「しっかり手を伸ばすこと」「体が崩れないように体の中心に重心を置くこと」「前に出る時も下がる時も足の引き付けは直ぐに行うように」とご指導いただき、また三好会長より「前に出て打つ時は、臍を伸ばして、踵を下げ、その反動で前に出るようにすれば、腰も入り、体も崩れたり前傾姿勢になったりしない。」とご指導いただきました。



【指導稽古・お互い稽古・終わりに】

引き続き指導稽古およびお互い稽古を開始です。

今例会の講師陣は、教士八段三好会長、教士八段平川副会長、教士八段森副会長の3名の先生方です。

恒例の2名の順番待ち以外は、竹刀袋で順番を確保しお互い稽古を行いました。指導陣の先生の指導稽古は、やはり厳しいものでしたが「何かを学ぼう！」とする強い気持ちで果敢に掛かっていました。お互い稽古では、遠方の会員の参加もあり、新鮮な気持ちでの稽古となりました。冷房の中とはいえ、大汗となりましたが充実した約1時間の稽古が出来ました。

終わりに、三好会長より「甲手をつけると、右手に力が入って力んでしまうため、右中心の打突となり姿勢も崩れて、気剣体一致の打突とならない。したがって、右手の親指・人差し指に力を入れて力まないことが大切です。」とご指導をいただき、続いて平川副会長及び森副会長より合気、打突後の抜け、残心についてご指導をいただき、参加全員無事で閉会しました。



【朝稽古】

第2日目(7/18)(日)、庄原市の涼しさを期待しておりましたが、厳しい蒸し暑さを感じる天候の中、昨日と同じ例会会場『庄原市総合体育館 武道場』に、会員7名が参加し、午前9時30分座礼を行い稽古開始しました。

時間まで各自ウォーミングアップ後、例会幹事の寺本幹事長の号令により、始めの15分程度は、昨日の指導事項のポイントを意識しながら、切り返し、面の基本打ちを行い、続いてお互い稽古に入りました。

参加者が少なかったことから、昨日の反省・課題を意識し、時にはお互いに確認し合いながら、心ゆくまでしっかり稽古に集中しました。

2日間の稽古会を無事終えて、11時過ぎ、皆さん帰路につきました。

～お疲れ様でした！！～



(剣道講師陣) 剣道教士八段 三好伸二、剣道教士八段 平川龍馬、剣道教士八段 森治輔
(参加会員) 三好伸二、平川龍馬、森治輔、石崎雄亮、上野和雄、今岡寛信、浦山晶彦、大上覚、沖田和清、奥野武男、金尾静一、樺山陽介、木谷直俊、小下明人、坂本淳二、長末哲夫、平岩香織、舩浪均、古澤誠、松田悟、山田美紀、寺本昭彦(敬称略、順不同、朝稽古会参加)

2023(令和5)年度8月例会『日帰り』=岡山県笠岡市=のご案内

【稽古会】=日帰り例会=

日時：2023(令和5)年8月26日(土) 14:00～17:00 (集合 13:30)

場所：『笠岡市立笠岡小学校』 岡山県笠岡市笠岡1870 TEL:0865-62-5271

【宿泊】

日時：2023(令和5)年8月26日(土)

場所：『笠岡グランドホテル』 岡山県笠岡市五番町6-20 TEL:0865-63-0111

【懇親会】

日時：2023(令和5)年8月26日(土) 19:00～21:00の予定です。

場所：調整中<笠岡市内の居酒屋予定>

【朝稽古】

日時：2023(令和5)年8月27日(日) 7:00～8:00

場所：『笠岡市立笠岡小学校』 岡山県笠岡市笠岡1870 TEL:0865-62-5271

2023(令和5)年度9月例会『宿泊』=鳥取県米子市=のご案内(予定)

【稽古会】=宿泊例会=

日時：2023(令和5)年9月16日(土) 14:00～17:00 (集合 13:30)

場所：『緑水園 レークサイドアリーナ』 鳥取県西伯郡南部町下中谷606 TEL:0859-66-5111

【宿泊】

日時：2023(令和5)年9月16日(土)

場所：『緑水園』 ※相部屋となります。 鳥取県西伯郡南部町下中谷606 TEL:0859-66-5111

【懇親会】

日時：2023(令和5)年9月16日(土) 19:00～21:00の予定です。

場所：『緑水園 宴会場』

【朝稽古】

日時：2023(令和5)年9月17日(日) 7:30～8:30

場所：『緑水園 レークサイドアリーナ』 鳥取県西伯郡南部町下中谷606 TEL:0859-66-5111

2023(令和5)年度国際交流事業について

2023年度国際交流事業は、以下のとおりです。

是非、国際交流事業における感動・感謝を体感しましょう！学ぶことはきっと沢山あります。

済

2023年度国際都市剣道親善大会

期間：3月24日(金)～26日(月) 場所：台湾(高雄)

参加者：木谷直俊先生、沖田和清先生、上野和雄先生、小下明人先生、岩田啓司先生
岩崎美穂先生<女子の部:優勝(3連覇)>

済

国際交流(ラトビア・リガ)

期間：6月7日(水)～12日(月)

※湯村カップ：6月11日(日)～12日(月)

済

2023年度第36回国際オープン韓国社会人剣道大会

期間：7月8日(土)～9日(日) 場所：韓国(ソウル)

参加者：男子 上野和雄先生、小下明人先生、寺本昭彦先生
女子 天田洋子先生、平岩香織先生、岩崎美穂先生

成績：個人戦：女子46歳以下の部

平岩先生 三位入賞

～ おめでとうございます ～



参加された皆様は、惜しくも入賞はできませんでしたが、大変健闘されました。
また、積極的に国際交流も行いました。

- 国際交流（チェコ・クロアチア・オーストリア）
期間：10月13日（金）～24日（火）

お知らせ！！昇段 🎉🎉

2023年8月6日（日）、山口市で行われた剣道四段・五段審査会にて、中山先生が見事五段に昇段されました。

ご昇段におめでとうございます！！

中山 清貴 先生（広島県広島市）

今後とも、益々お元気でご精武されることをご期待申し上げます。



お願い！！

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