

# 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260号 2023（令和5）年8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

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260号の主な事項】

- ① 2023年度9月例会(宿泊)は、9月16日(土)～17日(日)、鳥取県西伯郡『緑水園 レークサイドアリーナ』において開催致します。なお、参加/不参加の連絡は、9月8日(金)まで。期日厳守！！
- ② 2023年度10月例会(宿泊)は、10月21日(土)～22日(日)、山口県山口市において開催致します。
- ③ 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、無事に終了しました。
- ④ 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 8月例会『日帰り』＝岡山県笠岡市＝のご報告

2023(令和5)年度8月例会(日帰り)は、8月26日(土)14時から、岡山県笠岡市『笠岡市立笠岡小学校 体育館』において開催しました。

笠岡小学校は、1873年に「敬業校」として創立し今日に至る歴史と伝統に支えられた学校で、敷地は明治初期の小田県庁跡地で、県庁門の佇まいを残す正門がシンボルとなっています。

当日は、快晴で気温は32.2度もあり、非常に暑く立っているだけで汗が出るほどで、この度はクーラー環境がなかったため、扇風機5台をフル稼働させ、また笠岡市剣道連盟より冷たい飲み物を差し入れて頂き、熱中症とCOVID-19感染症の対策を徹底しつつ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18名が“元気な笑顔！！”で集合。

14時～。寺本会員の号令により準備体操・素振りを行いました。

### 【剣道講話】

三好会長より、例会開始にあたり熱中症への注意をいただくとともに、会長ご自身が実施された八段審査に向けた一人稽古について講話をいただきました。

三好会長からは、皆さん中には仕事が忙しく練習ができないとか、練習する時間はあるが剣道をやっているところが無いなど、いろいろな境遇があると思いますが、防具をつけて稽古をすることも大事ですが、素振りと一人稽古をしっかり行っていくことは、自分の剣道を高めていく上では非常に重要だと思います。その一人稽古も考えれば無数にあり、目的と計画を持ってやっていくこと大事です。そのやり方としては、(1)一つ目として、皆さんも年齢が高くなっておられますが、打つことはわりと体が覚えています。やはり一番弱ってくるのは足・脚です。まずその足・脚のトレーニング方法としては、①真っすぐに構えた形で、頭は真っすぐにして、股はしっかり締



めて、後ろ足は脛の力を抜かず構えた時の踵の高さを上げ過ぎないようにして相手の股の中に差し込むように押し出し、体は上下また前傾姿勢にならないように平行移動で、前足は床を滑らしながら素早く前に出す。そして、その前足を元の位置に戻す練習を、左右10回を3回で計60回。時間は1~2分で終わります。それを朝・昼・晩に行い合計180回。②次に、剣道は攻めがあり竹刀操作があり打突に移ります。左拳を臍の前に置き、左腕(上腕筋)を相手の股の中に差し込むつもりで出す。この左腕を出すと同時に①のように右足を出すと、攻めから打突に繋がった動きとなり、それを素早く行くと鋭い打突となります。これを①と同様に左右10回を3回そして朝・昼・晩で合計180回。①と②の合計360回を毎日行くと足・脚は相当強くなり、攻めから打突も素早い動きになります。



(2)二つ目として、これは先生に教えていただきましたが、①本に書いてある技を家の中で、(i)攻める・面、(ii)攻める・小手すり上げ面、(iii)攻める・返し胴など、いろいろな技がありますので、毎回違ったものを行って、稽古をしていることと同じであると言われました。②更に高度な練習として、(i)一つは攻めの中で相手の癖をつかむこと。例えば、攻めの中で相手が手元を上げる癖があると思ったら、(ア)下を攻めて、手元が上がる瞬間に小手を打つ、(イ)攻めて、相手が手元を上げて元に戻るところを面を打つ。(ii)もう一つは人間の元に返ろうとする本能を利用すること。例えば、(ア)竹刀を払って、相手が戻す瞬間に小手を打つ、(イ)相手の竹刀を、竹刀の身幅ほど左にずらす様に攻め、相手が戻す瞬間に小手を打つ、などがあると思います。このように細かい応用動作を、時間がある時に一人稽古で練習しておいて、実際の稽古で試してみる。それができれば次の事を増やしてやってみる。そうしていけば上達も早くなると思います。

私は、八段を受ける時は仕事が忙しく、毎日0時近くでしたので、誰とも稽古することができませんので、この一人稽古を毎日行っていました。一人稽古の良いところは、自分ができる時に小さな広さでもできる。ということです。参考にしてください。

### 【日本剣道形稽古】

平川副会長の指導により、6月・7月例会の復習として「振りかぶりは剣先が下がらないように」「右足と左手を同時に出し、一拍子で面・小手をしっかりと打ち切る」と気を付けるポイントをご指導いただき、打太刀・仕太刀相互にそれができているか確認した後、太刀七本を1通り行い、平川副会長より①打太刀は機を見て打つこと、②緩急強弱をつけること、と注意いただきました。続いて打太刀・仕太刀を交代して太刀七本を1通り行い、平川副会長より各本毎の注意すべき点をご指導いただきました。その後、平川副会長と森副会長による日本剣道形の模範演技をご披露いただきました。充実した氣勢・気位そして機を見た力強い打突、緩急強弱の動作のある緊迫感・重厚性を感じる剣道形でした。

続いて、平川副会長より打太刀が上段に対する小太刀の剣先の付け方についてご指導・注意いただき、再度、打太刀・仕太刀を交代して太刀七本・小太刀三本を行った後、三好会長より①出る時も下がる時も、腰を据えて、ズイ・ズイと腰が入った状態での緊迫感と気位がある足運びを行う。②太刀四本目は、相打ちとなった後、鎧を削るように攻防を行い中段になる。と注意・指導いただきました。



### 【座礼、記念品贈呈、名札贈呈、写真撮影】

剣道形稽古終了後、座礼へと移りました。

座礼に続き、8月山口市での審査会にて五段に昇段された中山先生(広島県広島市)に三好会長より記念品を贈呈しました。

中山先生からは「国剣クラブの先生方のご指導をいただき、五段に昇段することができました。六段昇段を目指し精進して参ります。」と強い決意表明がありました。





続いて、入会されました柚木靖弘先生へ三好会長より名札を贈呈しました  
 柚木先生からは「剣道からは長く遠ざかっていましたが、国剣クラブに入会  
 させていただきましたので、頑張って例会に参加させていただき、昇段にもチ  
 ャレンジして参ります。」と心強く表明されました。



### 【基本稽古】

森副会長の号令により、6月・7月例会の復習として、①打ちは一拍子で、②構えは前傾姿勢にならない  
 ように（頭から出ると出頭面を打たれる）、重心は体の中心、③重心は体の中心、左腰始動を意識し踵は  
 上げ過ぎずしっかり攻める、④打ち方は(i)手は右手に力を入れないように、左腰を意識して左腕を早く  
 上げて早く下ろし腹で打つように、(ii)足はしっかり前に出して、打突後も左足にしっかり乗り真っすぐ  
 構える、⑤発声は腹から声を出し腹に戻すように、とご指導いただき、面打ち、小手・面打ち、小手・  
 面・胴打ちを三本交代で回り稽古での基本稽古を行いました。



### 【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。

やはり、順番取りは競争となり大変です。2名の順番待ち以外は、竹刀袋で順番を確保しながら休むこと  
 なくお互い稽古に熱中。しかし、強い西日で道場内の温度も上昇、風が通らない蒸し暑さにより、流石に  
 冷を求める者が出ておりました。

終わりに、三好会長より剣道講話におけるポイント並びに八段審査受審者は一人でも多くの先生との稽  
 古に取り組む姿勢・積極的行動そして拘り・信念を持って取り組むことが必要である。とご指導いただき  
 ました。続いて森副会長からは、自分自身の八段審査受審に向けての積極的行動・姿勢の在り方の紹介並  
 びに日本剣道形における正しい構え・姿勢・刃筋などを確認・習得を行うと共に形を活かした竹刀稽古の  
 繰り返しによる剣道の修練と上達についてご指導をいただき参加全員無事に閉会しました。



三好先生



平川先生



森先生

### 【朝稽古】

第2日目(8/27)(日)、早朝の清々しい気候の中、昨日と同じ例会会場『笠岡市立笠岡小学校 体育館』に、  
 会員8名が参加し、午前7時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、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、繰り返  
 し、面打ち、小手・面打ち等の基本稽古を行い、休憩を挟んで、お互  
 い稽古に入りました。

参加者が少なかったことから、休む間もなく、お互いに相手を変えな  
 がら、心行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、ホテルに帰り、シャワーを浴びて、朝食  
 をゆっくり食べて10時過ぎ、皆さん帰路につきました。

例会幹事の尾崎先生には、準備から開催までご尽力をいただきまし。改めて感謝を申し上げます。  
 ～お疲れ様でした！！～



★笠岡市剣道連盟から、飲み物の差し入れを頂きました。  
 ありがとうございました。



(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、岡本正孝、石崎雄亮、今岡寛信、岩田啓司、上野和雄、尾崎貴一、金尾静一、小下明人、坂本淳二、佐藤弘、菅本好晃、守本佳了、中山清貴、柚木靖弘、寺本昭彦  
 (敬称略、順不同、朝稽古会参加)

### 2023(令和5)年度9月例会『宿泊』=鳥取県米子地区=のご案内

#### 【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) 18:00~20:00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) 7:00~8:00

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10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：2023(令和5)年10月21日(土) 14:00~17:00 (集合 13:30)

場 所：『山口刑務所道場』 山口県山口市松美町3-7-5 TEL:083-922-1450

#### 【宿泊】

日 時：2023(令和5)年10月21日(土)

場 所：『ホテル喜良久(きらく)』 山口県山口市湯田温泉4丁目4-3 TEL:083-922-0333

#### 【懇親会】

日 時：2023(令和5)年10月21日(土) 19:00~21:00の予定です。

場 所：調整中

#### 【朝稽古】

日 時：2023(令和5)年10月22日(日) 6:30~7:30

場 所：『山口武徳殿(山口県警体育館)』 山口県山口市後河原片岡

### 2023(令和5)年度11月全国例会(第20回国際親善剣道大会)のご案内

日 時：2023(令和5)年11月4日(土)~5日(日)

場 所：静岡県浜松市『雄踏総合体育館』

主 管：東海地区クラブ

### 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。



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

成績：岩崎美穂先生<女子の部:優勝(3連覇)>



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)



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

成績：平岩香織先生<女子46歳以下の部：三位>

○ 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！！ 剣道段位の合格 🎉🎉

○ 2023年8月27日（日）、広島市で行われた広島市中央審査会にて、川崎先生が五段、中尾先生が四段に見事昇段されました

ご昇段におめでとうございます。

川崎 康裕 先生（広島県広島市）  
中尾 献 先生（広島県広島市）

これからも、益々お元気で精武されることをご祈念申し上げます。



### 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。