



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261号 2023(令和5)年9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

事務局：〒739-0321 広島県広島市安芸区中野 2-11-30

携帯電話：090-4574-1749

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261号の主な事項】

- ① 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。なお、参加/不参加の連絡は、10月13日(金)まで。期日厳守！！
- ② 2023年度11月は、静岡県浜松市にて、全国例会(国際親善剣道大会)(主管:東海地区クラブ)が開催されるため、地区例会は実施しません。
- ③ 2023年度12月例会(宿泊)は、12月9日(土)～10日(日)、岡山県浅口市 において開催予定です。
- ④ 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』開催し、無事に終了しました。
- 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 9月例会『宿泊』＝鳥取県西伯郡「緑水園」＝のご報告**

2023(令和5)年度9月例会(宿泊)は、9月16日(土)～17日(日)に晴天の中、「鳥取県西伯郡南部町」(緑水園)にて開催しました。会場は、国道180号線沿いにある緑水湖の湖畔にある「緑水園」の体育館『レークサイドアリーナ』です。

当地には、研修設備の他、オートキャンプ場、バンガロー等があり、夏季のレジャーには楽しいところです。また桜の名所であり、秋の紅葉も綺麗とのことです。ドライブも兼ねて再度伺ってみたいものです。

開始時は気温 31.7℃もあり、動くだけで汗ビッシリでしたが、後半は曇り・夕立ちもあり、少し涼しくなり、稽古に程良い環境でしたが、網戸も無くやぶ蚊には参りました。

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】

例会第1日目(9/16)。剣道範士八段湯村名誉会長より、剣道における「肚」の大切さと「帯と袴の着装」について講話をいただきました。

今、ラグビーのワールドカップが開催されており、テレビでラグビーの強化練習の特集を見ました。その中で相手にタックルされたときに自分をどう守るか？という内容について、守る要件は思ったとおり「肚」でした。ラグビーにも「肚」という認識があり、やはり「肚」は大事だと言う事です。



NPO法人国際社会人剣道クラブ中国地区クラブ 9月例会  
開催日:2023年9月16日(土) 開催場所:鳥取県南部町(緑水園)「レイクサイドアリーナ」



タックルされたとき体勢を崩させない体勢として、やはりピシッと背筋を伸ばした姿勢であると強調されていました。そのテレビでの実演では、女性タレントが「背筋を伸ばさず正座をされた方」を押すと簡単に倒れてしまいましたが、その後「背筋をしっかり伸ばした姿勢で正座をされた方」を押しても引いても全く不動の状態動きませんでした。これが肚に力が入った状態です。



また、相撲でも同様に、四股を踏み「肚」にグッと力を入れる。当然、肘や脇は締まるとともに、背中筋が真っすぐに伸びた状態になります。

剣道では、当たり前「肚」を意識して行動しますが、「肚」に本当に力が入っているか？どうか？が、やっぱり重要な課題となります。

剣道は、足・腰で面や小手などを打ち込みますが、その時に前傾姿勢となるのは、肚(丹田)に力(氣)が緩んだ状態です。それが一番よくわかるのは打つ時であり、打つ瞬間に肚に力が集中し、肚が締まっておれば打ちというのは成功する。成功しなくても、相手を崩すことができる。これが残心です。

したがって、構えてしっかり肚に力が入っているか意識して剣道をすることが大事です。

そこで大事になってくるのが着装です。皆さん、帯をされていると思います。横腹を押さえると、ちょっと骨が飛び出しています。これを腸骨棘(ちょうこつきょく)と言います。「棘」は「とげ」です。帯は腸骨棘の上の位置で締め、袴もその帯に合わせ、袴の前紐は後ろから前に回し、腸骨棘の下を通して内側中心の下に向けて下ろし肚で交差させ、後ろへ水平の方向へ持っていきます。



それによって、その骨盤の帯と袴の紐と固定することができ、帯と肚が締まります。この状態で呼吸を行います。息を吐いた時にも帯に腹圧が加わります。この状態が肚に力が入った状態となります。

帯が上がっている方は、その固定ができていなく、肚に力が入っていない(丹田の力が抜けた)拙い状態です。

そして、帯に腹圧が常に加わった状態で相手と立ち会うと、絶対に帯は緩みません。緩まなければ、相手が打ってきても、素早く対応することができます。



帯が緩まないように力を入れる。これが肚に力が入った状態です。ただ、肚にズッと力を入れたままでは動き難いものです。だから、肚に力を入れたままの状態、動ける訓練を行う必要があります。肚に十分な力が入っていると安定した動きとなり、姿勢正しく強い打ちとして現れ、一本一本の打ちが肚に響くような有効打突となります。また「発声」も大きくなれば「氣」も相手に伝わる様になり変化が出てきます。そして、打った後に力が残っており、これが残心となります。このように、打突が有効打突に完成してきます。

しかし、基本的には肚に力が入っていない打突では、いくら打ち合いをやっても意味がありません。また剣道をやっている意味が薄れます。

つまり、構えた時から肚に力を入れて相手と対峙し、肚の力を緩めず足を自由に動かすことが、剣道だと思っています。

ヨーロッパに行った時に、能の先生に帯の締め方や肚に力を入れたままの歩き方を教えていただきましたが、その教えていただいた先生は、その教えをずっと大事にされており、本当に綺麗な歩き姿でした。そのように普段でも肚の入った足の動きは練習できます。日本剣道形でも、構え前進する時も、しっかり肚に力が入っていると、腰も安定し、体重の移動もなく、重みがあり「氣」が入ったものとなります。



このように、剣道が大事なものとして「肚」があり、一つ一つの行動の中に「氣」というものが入ることを理解して、日本剣道形をやってみて下さい。【記：寺本昭彦メモより】

## 【日本剣道形稽古】

講話終了後、剣道形稽古に移りました。まず、太刀七本・小太刀三本を1通り行った後、平川副会長より「打太刀は、太刀の時は機を見て打つこと、小太刀の時は入り身にならんとするところを打つこと」と基



本的な注意をいただくとともに、太刀七本・小太刀三本における注意すべきポイントについて指導いただきました。そして、打太刀・仕太刀交替して実施し、平川副会長より①木刀であっても「刀」だと思って、その重みを感じた動作をすること、②仕太刀は一挙動で打ち切ること、と指導いただきました。湯村名誉会長、三好会長そして平川副会長には見回りながら、個別に注意・指導いただきました。



### 【写真撮影、座礼】

15時30分、参加者全員で記念撮影を行い、その後、座礼に移りました。

座礼に続き、三好会長から開会にあたり、一年ぶりに鳥取で開催できた喜びを述べられたと伴に、もっと若い方に多くの参加をいただきたいと要望。併せて皆に声掛けにより参加率向上を図って欲しいと要望され。そして、いろいろな先生の話をお聴き大切さとその話を聴いたことを剣道に活かしていただきレベルアップを行って欲しいと。ご挨拶をいただきました。



### 【基本稽古】

続いて三好会長の指導により基本稽古を実施しました。三好会長より各基本打ちを行う前に、①切り返し。肩の力を抜き、頭の上まで大きく振りかぶること、②一足一刀の間から一拍子での面打ち。面を打つ時に「い・・・面」と発声すれば、湯村名誉会長から剣道講話でお話があったように「肚」の力が絶対に抜けない、右手に力を入れないように、③一足一刀の間から攻め込んだ一拍子の面打ち。打つ前は股が緩まないようにして、足は上がらないように、相手の右足の親指を踏むつもりで、すり足で出るように、④小手すり上げ面。面すり上げ面。小手すり上げ小手。右手に力を入れず、小さく半円を描くようにして、すり上げた瞬間に打突をするように、⑤面返し胴。左手を前にしっかり出して、相手の前で胴を打つように、⑥左手の握りについて、竹刀の柄頭から上に上がったところを握り、柄頭が見える方が時々いるが、八段審査員の方も非常に気になることを言われていましたので注意するように、と注意・ご指導いただき、切り返し・基本打ち・応じ技の稽古を行いました。



### 【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、範士八段湯村名誉会長、教士八段三好会長、教士八段平川副会長の3名の先生方です。

湯村名誉会長のご参加は1年ぶりであったことから、皆さんは素早く面着装して飛び出し各先生にご指導いただいております。また恒例の指導稽古の順番取りも“我先に！”との競争でした。2名の順番待ち以外は、お互い稽古に熱中。湯村名誉会長の剣道講話及び三好会長の基本稽古のご指導を意識しながら各自の課題に対して果敢に取り組んでおられました。

終わりに、湯村名誉会長より「暑い時には、稽古途中でも十分水分を取っていただくなど、自己の体調管理を行っていただき、長続きする剣道を実施していただきたい。」とご指導いただき、続いて三好会長より「①床から足が離れる方がいるが、相手に打突の機会を与えることとなり、すり足のまま打っていく練習をすること、②攻める時と打つ時の動きが違う方がいるが、相手に打つことが分かってしまうので、攻める時と打つ時の動作は同じようにすること、③剣先を突くようにずっと真ん中に構えている方がいるが、自分は攻めていると思っているかもしれないが、技の出しっぱなしであり、相手に動きが分かっ

て しまうので、構えがあって攻めを行う様にする、構えがあり攻めがあるから相手に威圧感を与える こととなる、この3点を注意して稽古をしていただき、8月例会でお話した相手の癖を読みと人間の本能を利用して技を出す稽古を積み重ね、そして先生と稽古する時は、どんどん打ち込むのではなく、相手に動じない気位で稽古を行ってもらいたい。」と注意・ご指導いただき、最後に平川副会長より「剣道形も竹刀稽古も、合気となって打ち切る。そして打って勝つのではなく、勝って打つ剣道を行ってもらいたい。」とご指導いただきました。



湯村名誉会長



三好会長



平川副会長



### 【朝稽古】

第2日目(9/17)(日)、早朝の少し肌寒い気温の中、昨日と同じ例会会場「緑水園」の体育館『レークサイドアリーナ』に、12名の会員が集合し、開始時間まで各自ウォーミングアップ後、午前7時座礼を行い、稽古を開始しました。

寺本幹事長の号令により、始めの20分程度は、昨日の三好会長からご指導がありました、切り返し・基本打ち・応じ技のポイントを意識しながら、基本稽古を行い、休憩を挟んで、お互い稽古を回り稽古で行いました。

昨日の反省・課題を意識し、失敗・反省・実行を繰り返しながらシッカリと稽古に集中しており、気が付けば稽古は1時間を少し超えておりました。

2日間の稽古会を無事終え、ホテルに帰り、朝風呂で疲れを癒し、朝食をゆっくり食べて10時過ぎ、帰路につきました。

～お疲れ様でした！！～



NPO法人国際社会人剣道クラブ中国地区クラブ-9月例会  
開催日:2023年9月17日(日) 開催場所:鳥取県南部町(緑水園レクリア-ナ)

## 2023(令和5)年度10月例会『宿泊』=山口県山口市=のご案内

### 【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3-75 [TEL:083-922-1450](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](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: 『赤と黒』 山口県山口市湯田温泉1-10-11 [TEL:083-924-3386](tel:083-924-3386)

### 【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』・『ダイワロイヤルホテルTHE HAMANAKO』

※団体戦については、3チーム編成・参加です。

※個人戦出場者(16名)

★皆様の多いなる声援をよろしくお願い致します！！

## 2023(令和5)年度12月例会『宿泊』＝岡山県浅口市＝のご案内(予定)

### 【稽古会】＝宿泊例会＝

日時：2023(令和5)年12月9日(土) 14:00～17:00 (集合13:30)

場所：岡山県浅口市『天草総合公園 武道館』岡山県浅口市鴨方町2244-2

### 【宿泊】

日時：2023(令和5)年12月9日(土)

場所：『にしな ビジネスホテル』岡山県浅口郡里庄町里見 6070-1 TEL:083-922-0333

### 【懇親会】

日時：2023(令和5)年12月9日(土) 19:00～21:00の予定です。

場所：『味工房えん』岡山県浅口市鴨方町鴨方1083-6 TEL:0865-54-0141

### 【朝稽古】

日時：2023(令和5)年12月10日(日) 9:30～10:30

場所：岡山県浅口市『天草総合公園 武道館』岡山県浅口市鴨方町2244-2

## 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：木谷先生、沖田先生、上野先生、小下先生、岩田先生、岩崎先生

成績：岩崎先生<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：上野先生、小下先生、天田先生、平岩先生、岩崎先生、寺本先生

成績：平岩先生<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