



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279号 2025（令和7）年6月発行

中国地区クラブ会長 三好 伸二

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

正心

SEI SHIN

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279号の主な事項】

- ① 6月例会(宿泊)は、6月14日(土)～15日(日)に山口市にて、無事に終了しました。
- ② 7月例会(日帰り)は、7月12日(土)～13日(日)、福山市で開催致します。
- ④ 新規会員の確保に向けて、引き続き会員一人ひとりの活動により、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。



2025(令和7)年度 6月例会『宿泊』＝山口市＝のご報告

6月例会(宿泊)は、6月14日(土)～15日(日)、山口市にて開催されました。第1日目は「山口刑務所道場」、第2日目は「山口武徳殿」を会場とし、例会を実施しました。中国地方はちょうど梅雨に入ったばかりで、山口市は大雨警報も出ておりましたが、開催地は幸いにも小雨程度で済み、無事に言うことができました。

第1日目(6/14)13時30分、会員15名、地元剣士1名の16名が集合。1年ぶりに再会する会員・ビジターもあり、笑顔で挨拶を交わす姿が見られました。14時、松田先生の号令のもと、準備運動・素振り・稽古を開始し、その後、写真撮影・座礼を行いました。



【写真撮影、座礼、記念品贈呈】

15時10分、参加者全員で記念撮影を行った後、5月20日にご逝去された尾崎先生のご冥福をお祈りし、黙とうを捧げました。引き続き、座礼を行い、開会にあたり三好会長よりご挨拶とご指導をいただきました。三好会長ご自身の剣道修練の中での出稽古の経験をふまえ、「出稽古先では必ず何か一つでも学び取って帰る」という強い意志と行動の重要性について、お話いただきました。



【剣道講話】

*****「無駄のない足の使い方」剣道教士八段 三好伸二先生*****

これまで剣道講話でいろいろなお話をしてきたが、そのとおり実行しておれば八段になっているはずですが、しかし八段になっていないということはどこか間違ったことを行っているからだと思います。私も40代の時に八段へなかなか合格しなかったが、ある大先生から「足の無駄がある」と指摘されました。今回は、「足」について話をしたいと思います。「足」については、曖昧で、目立たなく、理解し辛いところがあります。しっかり聴いて試してもらいたい。



剣道は「足に無駄がない動き」をすることが大切です。そのことを頭の中に入れておいていただきたい。どんなところに足の無駄があるかとよく聞かれますが、例えば、踵が床に付いている方は、打突する時、右足が上に上がってしまう。右膝が曲がっている方は、前傾姿勢になっており、前に出る時に一度体を起こすこととなるため、0点何秒遅れてしまう。また前傾姿勢になっていることは、既に身体が前に出た状態となっているため、大きく前に出ることが出来ない。股が緩んでいる方は、足が開いた状態であるため、力は上にしか働かない。右足と左足が開いていると左足の力が抜けてしまうため、右足と左足を平行にし、右足の後ろの線に左足の親指の先を置く。この状態が一番左足に大きく前に出ることができる。若い方や少し体重が重たい方で少し出にくいと思う方は、足の半分位迄で開く程度であれば真っすぐ早い打突ができる。それ以上足幅が開くと、前に出る距離が短くなってしまう。これまで話をしたことは当たり前のことであるが、実際に出来ていない方が多い。(足を平行に置き、一歩大きく踏み出す練習を実施)



次に左足は、脛が少し曲がって常に力が入り、踵が少し上がった状態にする。脛が伸びた状態であると、足さばきが出来ない。そしてお尻に力が入り、股が締まったにして、直ぐに動けるように体勢にしておくこと。弓矢のように、引いた状態で、手を離すと直ぐに飛んでいくような体勢を作っておくこと。前に出る時は左足の踵を下げて脛を伸ばし、右足が出て床に付くと同時に、右足太もも上部に力が入れる。そうすると態勢が整った打突ができる。(踵を下げる・脛を伸ばし、前進する練習を実施。続いて二人一組となり、前進する人が左足の踵でもう一人の足を踏んで、前進する人の左足にしっかり乗っているか確認。) 今まで話をしたことが剣道における「足」で大切なポイントです。左足の脛が少し曲がって力が入っているか、股が締まっているか、お尻に力が入っているか、しっかり確認してください。

次に、打突をする時における手の握りが非常に重要であり、昇段審査では、右側の審査員からは左手の握りが見られ、左側の審査員からは右手の握りが見られている。竹刀の握りは、左手は柄頭を半掛けで小指・薬指・中指で握り、右手は上から竹刀を「たなどころ」にピッタリつけて巻くようにし右手の親指と人差し指は少し当たる程度に握る。その状態で打突すると右手がしっかり伸びた面が打てる。結して打突後に竹刀が上に上がることは無い。右手に力が入ったり、左手首が曲がっていると竹刀が上に上がってしまう。打突する時は、左手の二の腕で振る。左手の二の腕だけで振ると安定しないため、右手を添える。前に話をしたように頭の上に両手を上げて右手の平の中心(たなどころ)に左手の人差し指を当て八の字に構え、右手は押手・左腕は引手で一気に振り下ろすと、早く真っすぐで伸びた面が打てる。打った後の右手は、次に打てるように力を抜く。そのポイントをしっかりと頭に入れて自分の早く打てる打突を考えてください。また構えた左手の位置は、臍よりも下になると剣先が上がり右手で打つようになり、臍より高くなると構えが開いてしまい早くしっかりと打突ができないため、臍の前に置くことも大切です。そして背が高い人に対しては大きく振らないと打突ができなく、背が低い人に対しては小さい振りでも打突ができるので、相手に応じた振りを考えて稽古をしてください。



最後に、本日話をしたことを稽古において、いろいろ試し反省し、自分に一番合った足・振りを考えていただきたい。

*****【記：寺本昭彦記録メモより】*****

【日本剣道形稽古】

14時30分、森副会長から剣道形稽古開始前に、①中段の構えは、左親指の第一関節を臍の高さ・臍の一握り前に置き、左脇を締める。この構えは崩れない。②剣道形の重要なポイントについて、i. 打太刀は師・仕太刀は弟子であり、師は弟子に勝たすことであり、太刀の形で打太刀は、仕太刀が十分な気位になったところを見て打つこと。ii. 太刀一本目の打太刀は、振りを付けたり、大きく振りかぶらず、そのままの上段から大きく振り下ろす。（真剣で竹を切る時も、振りを付けたり、大きく振りかぶると、竹は切れない。）iii. 全てにおいて後足の引き付けが伴うこと。iv. 太刀五本目の打太刀は振り下ろした後は前傾姿勢にならないこと。仕太刀の刃先は下向き。v. 全てにおいて一拍子で打つこと。vi. 太刀三本目の仕太刀の残心は、打太刀の顔の中心につけること。喉を突いた後に顔の中心につけない。また、打太刀が少し後ろに剃るくらい攻めること。vii. 小太刀一本目・二本目の仕太刀は、鎧で受け・流すこと。すり上げにならないように。viii. 太刀二本目五本目の仕太刀は、振りかぶった時に剣先が下がらないようにすること。について解説・指導をいただき、太刀七本・小太刀三本を行いました。



その後、森副会長より剣道形稽古を振り返り、③打突部位を打っていないこと。④太刀四本目は、双方相打ちとなってから鎧を削るよう相中段になっていないこと。⑤太刀六本目の打太刀は、下から攻められるから上段に振りかぶり、更に攻められるから中段になり、仕太刀の気を見て小手を打ち、剣先は落ちるはずであるが、残っていること。について注意いただき、再度、太刀七本・小太刀三本を双方入れ替わり、稽古を行いました。

その後、森副会長より⑥小太刀二本目の仕太刀は、打太刀の刀を制して入り身になる、打太刀が上段から振り下ろすので右鎧で受け流し、左手を打太刀の腕を上から押さえる。⑦小太刀三本目の仕太刀は、相手の正面打ちを小太刀を上げて待つのではなく、打太刀が振り下ろすと同時にすり上げ・すり落とし、打太刀の胴をすり流し・打太刀の鰐元にすり込み、小太刀のはばきで打太刀の鰐元を押さえて入り身になり、打太刀の二の腕をやや横から押さえること。と注意・ご指導いただきました。

【回り稽古、指導稽古・お互い稽古、終わりに】

15時15分過ぎ、平川副会長の号令の下、切り返しの後、3分の回り稽古を 約30分行いました。

続いて、指導稽古・お互い稽古に移りました。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 森副会長の先生方です。 本日の剣道講話の内容を試すとともに、自分の反省・課題を意識して果敢に取り組んでおりましたが、先生方の先の気迫に押されて悪戦苦闘でした。この度は参加者が少なかったこともあり、指導稽古は十分にいただくことができ、充実した指導稽古・お互い稽古ができました。

第一日目の稽古終了にあたり、三好会長より「①打ち間に入って、更に入って打つ方がいるが、非常にまづく、捨て身で打つことができていないと評価されます。触刃の間から一足一刀の間までジワジワ攻め入って、捨て身で打つことが大切です。紙にはのりしろ、着物には縫い代があるように、剣道にも触刃の間から一足一刀の間で攻めることが大切であり、それができていることは強くなっていることです。②今日教わったことを今日はやってみよう、今日はこれを試してみようと目標をもって剣道を行っている、剣道の内容も変わり強くなってくる。お互いに正しい剣道を追求していくことが我々の役目だと思い、取り組んでもらいたい。次の月例会においては『攻め』について剣道講話でお話します。」とご指導・ご挨拶いただき、続いて平川副会長より「今、自分に取り組んでいるのは、先ほど三好会長からお話があったように、攻めて打ち間に入った時に、相手を超えて打って勝つという覚悟があって打たないといけない。その覚悟があって捨て身で打つことに繋がってきます。参考にしていただきたい。」とご指導いただきました。



三好会長



平川副会長



森副会長



【宿泊・懇親会】

稽古終了後、約5分程度 車で異動した宿泊場所「ホテル喜良久」に到着。当地は湯田温泉地であり、ホテルの大浴場で汗を流し疲れを癒しスッカリ。懇親会場は、ホテルから徒歩数分の所にある居酒屋「赤と黒」で行いました。

19時、平川副会長の乾杯の発声により開宴。皆さん、稽古の疲れも感じないほど、ビール・山口のお酒の熱燗・焼酎とお店自慢の料理をしっかりと堪能しました。またいつもながら剣道談議で大変盛り上がっていました。楽しい時間は過ぎるのは早いもので、いつの間にか終了時間となっていました。

21時、金尾副会長による締めの一丁締めにより閉宴。翌朝の朝稽古の開始時間を確認し、名残を惜しみつつ解散となりました。

【朝稽古会】

第2日目(6/15) 6時00分、「山口武徳殿」に会員13名、地元剣士1名の14名が集合し、初夏の朝の少し肌寒さを感じながら、松田先生の準備体操から開始しました。

6時30分、写真撮影を行った後、座礼を行い、三好会長よりご挨拶をいただきました。

続いて、昨日と同様に平川副会長の号令により、切り返し後、3分の回り稽古を15分程度行った後、指導稽古・お互い稽古に移りました。

皆さん、終始熱心に稽古に取り組み、終盤には疲れの色も見えましたが、稽古を終えた皆さんの表情には満足の笑顔があふれていました。

第2日日目の稽古終了にあたり、三好会長よりご挨拶をいただき、全日程を終了しました。(解散：7時30分過ぎ)

その後、ホテルに戻り、大浴場で汗を流し、朝食をとった後、それぞれ帰路につきました。(10時)

今例会幹事の中村先生には、準備から開催までご尽力をいただきまして、改めて感謝申し上げます。

～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、上野和雄、沖田和清、奥野武男、金尾静一、樺山陽介、木谷直俊、木本隆文、小下明人、中村信治、舩浪均、松田悟、寺本昭彦

(ビジター) 白井先生 (山口市)

(敬称略、順不同、朝稽古会参加)



2025(令和7)年度 7月例会『日帰り』＝広島県福山市＝のご案内(予定)

【稽古会】＝日帰り例会＝

日 時：2025(令和7)年7月12日(土) 14:00～16:30 (集合13:30)

場 所：『エフピコアリーナふくやま 剣道場』

【宿泊】

日 時：2025(令和7)年7月12日(土)

場 所：『ルートイングランティア福山』

【懇親会】

日 時：2025(令和7)年7月12日(土) 19:00～21:00の予定です。

場 所：『ルートイングランティア福山』

【朝稽古】

日 時：2025(令和7)年7月13日(日) 6:30～7:30 (集合時間6:30)

場 所：『エフピコアリーナふくやま 剣道場』

2025(令和7)年度 8月例会『日帰り』＝岡山県笠岡市＝のご案内(予定)

【稽古会】＝日帰り例会＝

日 時：2024(令和6)年8月9日(土) 14:00～16:30

場 所：『笠岡総合体育館 サブアリーナ』

【宿泊】

日 時：2024(令和6)年8月9日(土)

場 所：『ホテルルートイン岡山 井原』

【懇親会】

日 時：2024(令和6)年8月9日(土) 19:00～21:00の予定です。

場 所：調整中

【朝稽古会】

日 時：2024(令和6)年8月10日(日) 7:00～8:00

場 所：『笠岡小学校体育館』

2025(令和7)年度 9月例会『宿泊』＝鳥取県米子市＝のご案内(予定)

日 時：2025(令和7)年9月20日(土)～21日(日)

場 所：鳥取県米子市

例会監事：松原 孝史先生

2025(令和7)年度国際交流事業について

2025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。



2024年度国際都市剣道文化交流大会

期間：3月14日(金)～16日(日) 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(公彦)先生、
岩崎(美穂)先生、寺本先生

成績：個人戦 女子40才以上の部 岩崎美穂先生 準優勝

男子45才以上64才未満の部 岩崎公彦先生 第三位



2025年度第37回国際オープン韓国社会人剣道大会

期間：6月7日(土)～8日(日) 場所：韓国(ソウル)

参加者予定：岩崎(公彦)先生、岩崎(美穂)先生、上野先生、川崎先生、寺本先生

成績：団体戦 男子50代の部 中国・東海・関東混交チーム 優勝

メンバー：先鋒 岩崎先生(中国)、次鋒 藤原先生(東海)、中堅 川崎先生(中国)

副将 菊池先生(東海)、大将 中川先生(関東)



国際交流(ラトビア(リガ))

期間：7月4日(金)～14日(日)

参加者予定：小下先生



国際交流(オーストリア等)

期間：10月3日(金)～14日(火)

お願い！！

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。

武者修行

東北地区クラブ 幹事長 三條 貞夫 0238-23-2206 e-mail: sanjo@omn.ne.jp

関東地区クラブ 幹事長 中川 岳人 090-9145-8943 e-mail: tetujin-30@jp-meguro4.com

東海地区クラブ 幹事長 酒井 武信 080-5103-3343 e-mail: makoto.adachi151@gmail.com

近畿地区クラブ 幹事長 久保 達也 090-6056-7049 e-mail: tatsuyakubotatsuya@gmail.com

九州地区クラブ 幹事長 池永 祐一郎 090-2158-0769 e-mail: yuichi.kng@gmail.com