



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280号 2025（令和7）年7月発行

正心

SEI SHIN

会長 三好 伸二

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280号の主な事項】

- ① 7月例会(日帰り)は、7月12日(土)～13日(日)に福山市にて、無地に終了しました。
- ② 8月例会(日帰り)は、8月9日(土)～10日(日)、笠岡市で開催致します。
- ③ 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 7月例会『日帰り』＝広島県福山市＝のご報告

7月例会(日帰り)は、7月12日(土)～13日(日)、広島県福山市の「エフピコアリーナふくやま 剣道場」にて開催しました。福山市の気温は35℃前後もある猛暑日でしたが、冷房設備のお陰で、快適な環境の中で稽古会を行うことができました。

第1日目(7/12)、13時30分、5月6日に全日本剣道連盟より「剣道範士号」を授与されました津田正臣先生にもご参加いただき、会員19名、総勢20名が集合しました。



【座礼】

14時、座礼を行い、開会にあたり平川副会長より「暑い中での稽古になりますが、熱中症に注意いただくとともに、気を引き締めて稽古に励んでいただきたい。」とご挨拶いただきました。

続いて7月例会の代表講師の平川副会長より、ご自身の剣道修行についての講話が行われました。

【剣道講話】

*****「平川先生ご自身の剣道の取り組み」剣道教士八段 平川龍馬先生*****

本日は、私の剣道における取り組みについてお話ししたいと思います。

私はこれまでにアキレス腱を3回断裂しました。●●先生も同じく3回、アキレス腱を断裂された経験をお持ちです。私の1回目の断裂は左足で、左膝の上部からギプスで固定することになりました。左足のアキレス腱は太く、例えるなら右手の腕ほどの太さがありました。そのため、剣道の稽古を再開できるまでに1年以上かかりました。



2 回目は右足のアキレス腱を断裂しましたが、このときは1 か月ほどで歩けるようになり、半年後には剣道にも復帰し、七段の部で優勝することができました。そして3 回目は、再び左足のアキレス腱を断裂しました。年齢を重ねていたこともあり、剣道ができるようになるまでにはかなりの時間を要しました。それでも自分に「大丈夫」と言い聞かせながら、これまで剣道を続けてきました。剣道も同様ですが、大切なのは「自分に打ち勝つこと」です。●●先生は左足のアキレス腱を3 回断裂されながらも、剣道八段まで進まれました。当時は、今のように医療が発達していなかったため、私の1 回目と同じような厳しい状況を3 度経験されたこととなります。それでもなお剣道を続けておられたのです。

●●先生は「60 代まで基本をやる」とおっしゃいました。私はそれだけでは足りないと考え、70 代まで基本を続けることを目標にしています。剣道では何よりも「基本」が重要です。そして剣道には稽古と試合があります。試合ではどうしても「打たれたくない」という気持ちが強くなりますが、稽古では打たれることを恐れる必要はありません。試合で大切なのは、その「打たれまい」とする気持ちに打ち勝つことです。私はその気持ちを克服するため、60 歳まで試合に出続けました。「打たれたくない」という気持ちは、剣道の動きや気配に表れ、相手にも伝わってしまいます。「稽古のように試合を行い、試合のように稽古を行う」。この心構えができれば、相手にも自分の気持ちは自然と伝わっていきます。私は剣道を続ける中で、●●先生のお言葉を自分なりに咀嚼しながら、日々の稽古に取り組んでいます。

もう一つ、現在私が実践していることがあります。私は、言葉で自分の考えをうまく伝えるのが得意ではありません。そのため、いつも「合気になってください」とお伝えしています。合気とは、相手と気を合わせ、相手が打とうとする気配を感じ取って打ち合うことです。しかし、合気になって打ち出たのに相手に届かない—そんな経験は皆さんにもあると思います。それは、実は「合気になれていない」証拠であり、私自身そのようなときは、自分を戒めるようにしています。

合気の状態にあると、相手が「これから打って出るぞ」という気配が、何となく見えてきます。まずは一足一刀の間合いで相手を崩すことが大切です。その間合いに入るまでに、攻めや気持ちを相手にしっかりと伝えます。そして、左足は「一步も引かない」という覚悟をもって、合気の状態で打ち出す。そうすれば、届かないということはありません。たとえそのときに打たれてしまっても、それは仕方ないことだと思っています。上の先生方と稽古をする際には、合気になって心を通わせることで、気持ちで攻めた瞬間に相手の動きが見えてくることがあります。それが何なのか明確には説明できませんが、それまでの自分とは違う、新たな境地のようなものがそこに現れるのです。

言葉ではうまくお伝えできませんが、少しでも皆さんの参考になれば幸いです。

*****【記：寺本昭彦記録メモより】*****

【日本剣道形稽古】

14 時 30 分、森副会長より、剣道形の稽古開始前に以下のご指導がありました。

① 日本剣道形における所作の大切さについて：

二次審査が終わるとすぐに剣道形の実施に入るため、不安がないように事前の稽古をしっかり行う必要があります。特に所作については、小太刀を置く場面から最後に太刀を取るまでが審査対象となるため、細部まで注意が必要です。例として、仕太刀が小太刀を置く際には、下座側の膝をついて丁寧に置くこと。



② 剣道形の重要なポイントについて：

- i. 太刀の形における打太刀は、「機を見て打つ」ことが求められます。仕太刀が十分に打つ気になったときを見計らって打突します（平川先生からお話が合った“合気”の状態）。
- ii. 太刀の形で最も多い構えは中段です。左親指の第一関節は臍の高さ、左拳は臍から拳一つ分前、足幅は肩幅程度、左足のかかとと右足のつま先と一直線上に置き、腰を据えて構えること。
- iii. 日本剣道形を人前で演武することは、多くの人の厳しい目にさらされる中で、緊張感と実践力が養われ、大変良い学びになります。できるだけ多くの機会を経験していただきたい。
- iv. 打突は一拍子で行うこと。

v. 小太刀の形における打太刀は、「入り身にならんとするところを打つ」こと。

以上の解説・指導をいただき、太刀七本・小太刀三本の稽古を行いました。

その後、森副会長より、稽古を振り返って以下のご指導がありました。

- ③ 全ての形において後足の引き付けを伴うこと。
- ④ 太刀二本目：仕太刀の「小手抜き小手」において、振りかぶった際に剣先が下がらないように注意。打太刀の小手打ちは床と平行に（仕太刀の右小手のちょうど下の位置を狙う）。
- ⑤ 太刀三本目：打太刀の突きは水月を突くこと。仕太刀の突きに対する打太刀の鎧での押さえは、左手が中心から外れないように。
- ⑥ 太刀四本目：打太刀は鎧を削るように相中段となり、仕太刀の右肺をしっかりと突く（そうすると、仕太刀の巻き返しでスッと落ちる）。
- ⑦ 太刀五本目：仕太刀のすり上げは、ギリギリまで待って頭上で行う（そうすると剣先が下がらない）。
- ⑧ 太刀六本目：仕太刀は下段から攻め、打太刀の引いた上段に対して一步進んで攻める。小手すり上げの後は左足を踏み出しながら攻める。
- ⑨ 太刀七本目：仕太刀は打太刀の突きで後退するが、気持ちは前へ。打太刀の右胴を打った後は、諸手をしっかり伸ばし、刀は床と平行に取る。その後、打太刀は上体を起こし、右足を軸にして仕太刀との間合いを考え（間合いが近ければ左足を大きく引く）仕太刀と向き合い、剣先を中段の高さにつける
- ⑩ 小太刀の中段構えにおいて、左手は左腰につけ、指は揃えて立てて伸ばす。
- ⑪ 小太刀一本目：仕太刀は半身で捌いて受け流し、打太刀の正面を打つこと。
- ⑫ 小太刀二本目：仕太刀は、打太刀の下段から上げさせないように入り身で攻める。打太刀は脇構えとなるが、再び中段で入り身に攻めると、打太刀は耐え切れず正面を打ってくる。これを右鎧で受け流して面を打ち、さらに打太刀の二の腕を上から押さえて自由を制する。
- ⑬ 小太刀三本目：仕太刀は打太刀の正面打ちをすり上げ、すり落とし、胴を左鎧ですり流す。そのまま左鎧ですり込み、鰐元をはばきで押さえる。

以上のご指導のもと、打太刀・仕太刀を入れ替えて再度、太刀七本・小太刀三本の稽古を行いました。

さらに森副会長より、再び稽古を振り返って以下のご指導がありました。

- ⑭ 打突部位を正確に打突すること。
- ⑮ 構えを解いた際の剣先の位置は、左膝頭から3～6cm下に置くこと。
- ⑯ 小太刀三本目の仕太刀のすり落としについて：手首に力がないと正しくすり落とせません。横方向ではなく、打太刀の右斜め方向へしっかりと腕を伸ばしてすり落とすこと。

以上の注意・指導をいただき、太刀七本・小太刀三本を双方入れ替えて、再度稽古を行いました。

【回り稽古、指導稽古・お互い稽古、終わりに】

15時30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20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、範士八段 津田先生、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及び自分の反省・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、金尾副会長よりご挨拶をいただきました。



津田先生



平川副会長



森副会長



【宿泊・懇親会】

宿泊者を含む8名は、稽古終了後、ホテル「ルートインイングランティア 福山」に移動しました。ホテルの大浴場で汗を流し、疲れを癒した後、18時30分よりホテル内の宴会場にて懇親会を開催。稽古で大量の汗をかいたこともあり、最初の生ビールはまさに格別でした。瀬戸内の魚料理や美味しいお酒を味わいながら、恒例の剣道談議に花が咲き、大いに盛り上がりました。



楽しい時間はあっという間に過ぎ、気がつけば終了の時刻となっていました。20時30分、金尾副会長の締めの乾杯により宴はお開きに。翌朝の朝稽古の開始時間を確認したのち、名残を惜しみつつ解散となりました。

【朝稽古会】

第2日目(7/13) 6時00分、「エフピコアリーナふくやま 剣道場」に会員8名と地元の子ども剣士1名の計10名が集合しました。

6時30分、写真撮影を行った後、円陣を組んで座礼をし、金尾副会長よりご挨拶をいただきました。

その後、寺本幹事長の号令により約15分間の基本稽古を行い、続いてお互い稽古を実施しました。基本稽古及びお互い稽古は回り稽古形式で行われ、途中で休憩を挟まなかったため、終盤には疲労の色が見える場面もありましたが、稽古を終えた皆さんの表情には充実感がありました。



2025年7月13日(日) 於:福山市『エフピコアリーナふくやま剣道場』

第2日目の稽古終了に際し、再び金尾副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、ホテルに戻って大浴場で汗を流し、朝食をとった後、それぞれ帰路につきました。(10時) 金尾副会長には、会場確保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) 剣道範士八段 津田正臣、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、金尾静一、安藤心治、石崎雄亮、井上雅史、今岡寛信、上野和雄、浦山晶彦、大上覚、沖田和清、奥野武男、樺山陽介、廣瀬幸太、舩浪均、古澤誠、前原由和、松田悟、森本正孝、寺本昭彦

(ビジター) 津田先生、長本君 (福山市)

(敬称略、順不同、朝稽古会参加)

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：『居酒屋 ごんべえ』

【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)

【稽古会】＝宿泊例会＝

日 時：2025(令和7)年9月20日(土) 14:00～16:30 (集合13:30)

場 所：鳥取県立武道館『剣道場』

【宿泊】

日 時：2025(令和7)年9月20日(土)

場 所：＜調整中＞

【懇親会】

日 時：2025(令和7)年9月20日(土) 19:00～21:00の予定です。

場 所：＜調整中＞

【朝稽古】

日 時：2025(令和7)年9月21日(日) 9:30～10:30 **(集合時間9:00)**

場 所：鳥取県立武道館『剣道場』

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。

③ 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

③ 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：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)

③ 国際交流(ラトビア(リガ))

期間：7月4日(金)～14日(日)

参加者：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 e-mail: sanjo@omn.ne.jp

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

東海地区クラブ 幹事長 酒井 武信 e-mail: makoto.adachil51@gmail.com

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

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