



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284号 2025（令和7）年11月

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284号の主な事項】

- ① 11月例会【日帰り】は、11月15日（土）～16日（日）に広島県庄原市にて開催し、無事に終了いたしました。
- ② 12月例会【宿泊・忘年会】は、12月7日（土）～6日（日）に近畿地区クラブと合同により兵庫県姫路市にて開催予定です。
- ③ 会員拡大に向けて、会員一人ひとりのご協力をお願い致します。
- ④ 今年度の年会費未納の方は、速やかに納めください。よろしくお願いします。

2025(令和7)年度 11月新年度例会『日帰り』＝広島県庄原市＝のご報告

11月例会（日帰り）は、11月15日（土）～16日（日）に、広島県庄原市『庄原市総合体育館武道場』にて開催しました。

庄原市は山間部に位置するため寒さを心配していましたが、当日は秋晴れに恵まれ、気温は17.1度と少し肌寒い程度で暖房も必要がなく、剣道に適した環境でした。

集合時間の13時30分過ぎには会員12名が揃い、14時より平川副会長の日本剣道形稽古からスタートしました。



【日本剣道形稽古】

日本剣道形の稽古では、まず太刀七本・小太刀三本を双方入れ替わりで行いました。その後、平川副会長から次の指導がありました。

「全体的に動きが少し早い。太刀七本で約9分が目安。打太刀は“合気となって機を見て一拍子”で打つこと。構えについて、太刀一本目：諸手左上段は左拳を左眉よりやや上、額から拳一つ前に出し、刀身は約45度。右上段は中段から真っ直ぐ上げ、身体を中心線上で同じく拳一つ前。二本目：打太刀が仕太刀の右小手を大きく打ち切り、仕太刀はギリギリまで我慢して一拍子で応じる。三本目：水月を確実に突き、迫真性を出す。四本目：相面の後、鎬を削りながら中段へ。打太刀は右肺を突き、仕太刀はその勢いを利用して大きく巻き返して正面を打つ。五本目：仕太刀はすり上げ面を一拍子で、残心はゆっくり。六本目：打太刀



は、仕太刀が十分残心を取れるよう、大きく引く。七本目：仕太刀は胴を打つ際、打太刀の目から離さないこと。打太刀は正面を打った後、必ず仕太刀を見てから振りかぶり中段へ。」

続いて小太刀では「小太刀の構えは、太刀中段の剣先と同じ長さで、右手を伸ばし半身となる。入身は形ではなく心で、隙を与えず入ること。一本目：仕太刀は正面を打ち、ゆっくり上段を取って残心。二本目：仕太刀は打太刀の二の腕を上から押さえる。三本目：刀を立て左鐙で摺り込み、鍔で鍔元を押さえて、打太刀の二の腕を横から押さえる。」と注意・ご指導がありました。

三好会長からは「日本剣道形は“気迫・所作事・緩急強弱”が重要。審査では歩く時から気迫を示すこと。小太刀三本目の仕太刀は、右足前に摺り落とすと刀を立てた摺り込みが出来る。小太刀一本目・二本目の仕太刀は、手を頭上にしっかり上げて鋭角に摺り上げれば刃で受けない。」との指導がありました。



最後に再度一通り双方行い、平川副会長より「刀合わせは蹲踞しながら抜きつつ行うこと。日本剣道形の木刀と稽古の竹刀の中段の握りは同じように。日本剣道形は、講習会や例会だけでなく、日頃から取り入れることで剣道の向上につながる」と締めくくられました。

【剣道講話】

三好会長より「攻め」について剣道講話をいただいた後、実践練習を行いました。

*****「攻め【実践編】」剣道教士八段 三好伸二先生*****

《剣道講話》

かつて私が六段・七段の頃、試合で殆ど勝つし基本もできていると思っていたことがありました。しかしその時、ある大先生から姿勢・構え・打突・竹刀の持ち方まで細かく指導され、「自分はできているつもりでも、すべてが未熟だ」と痛感させられました。もし当時この教えに出会っていなければ、剣道人生はそこで止まるか停滞していたかもしれません。この経験をもとに、これから数回に分けて剣道の本質を考えてみたいと思います。今回はその第一弾として「攻め」についてお話しします。

多くの人は稽古で「自分が打つために間合いへ入る」という攻め方をしているように見えます。しかし相手は常に動いており、自分が攻めているつもりでも、相手は攻められているとは感じていません。

そこで今日は、基礎となる「攻め」を確認し、実践に生かせるよう整理していきます。

◆1. 「攻め」における重要な「足」「構え」「間合い」

まずは基本の復習です。

【足】

右足の踵の後ろに左足の指先がくる位置が基本。広くても自分の足幅の半分まで。左右が開き過ぎると前に出られません（一握り程度）

左足はしっかり踏み、踵が上がった分だけひかがみが曲がりますが（溜）丸太棒のようにびくともしない状態で、右足は「いろはにほへと」と書けるほど軽く保つ。前進は左足のひかがみを伸ばし、踵を下げて床を押すようにして腰を出す。股は常に締めておくこと（弓を張った状態）。

【構え】

剣道の基本構えは「三角矩の構え」。竹刀の延長線上を相手の左目へ向け、右肩がやや上がり左肩が少し下がる姿勢が理想です（右自然体）。この構えなら小手が見えにくく、相手は容易に打てません。剣先を下げて中心につけている構えは、技の出しっぱなしで相手には脅威になりません。

【間合い】

●「触刃の間」…まだ打ち込んでも届かない間

●「一足一刀の間」…左踵を下に蹴れば面に届く間で、攻撃と防御が両立できる間合い。

年齢・身長で差はありますが、この二つの間の理解が極めて重要です。触刃の間から「一足一刀の間」へ入る前、しっかり声を出し「いつでも来い行くぞ」という気持ちで攻める。ここでは間合いを切ってもよいが、「一足一刀の間」から「打ち間」へ入った後に下がると気が抜けてしまいます。打ち間に入ったら勇気をもって打つべきです。そのためには「相手を視る攻め」が必要になります。

◆ 2. 基本となる攻め

ここからは実践につながる「四つの攻め」の説明です。

①攻めて打つ（機をとらえる攻め）

「触刃の間」から相手の咽喉部や右拳の中心を攻め、相手が打とうとして手が上がった一瞬の小手、面に来れば返し胴、押さえてくれば返して面か小手、剣先を下げたり防御で開けば面、これが理合であり、最も基本的な攻め。相手の性格・癖を見極め、一瞬の動きを察知して打つことが大切。

②相手を崩して打つ

竹刀を表・裏から押さえる・払う、あるいは巻いて崩す。

③攻め打つ（動きに合わせて打つ）

相手との攻防の中で、相手の癖や弱い部分を見抜き、攻めながら瞬時に相手の動きを想定して打つ。

④攻めて誘って打つ

強い攻めから中心をすーとはずすと、相手は前に出てくる。その瞬間に小手や抜き胴、摺り上げや返し技を打つ。また、攻めて打ち間に入り、右足をわずかに出して相手を誘い、反応したところを打つ。

攻めには速い攻め・ゆっくりの攻めがありますが、高段者ほど「ゆっくり攻めてじっくり見る」ことが重要です。早い攻めを乱発し打突しても、相手はよけるだけで真の打突につながりません。昔のかまどでご飯を炊く「はじめちよろちよろ、中ぱっぱ」のように、初段階は慎重に、中盤は細かい攻めで相手を視て、一気に打突へつなげることが理想です。

◆ 3. 攻める時の足・竹刀操作

攻めの足は右足からすべらせるように出す。竹刀の握りは、特に右手は軽く添えて、引っ張れば抜ける程度の軽さが理想。実際の攻めからの打ちは、両肘は柔らかに使い左の引手と右の押し手が瞬時に作用し、打ち切りますが、慣れるまでは両肘で打つようにすればよいと思います。要は右手を握って打たないということです。

《実践練習》

面をつけて、以下の内容を実践しました。※攻めは三回実施。

①喉を攻めて、面を打つ。②相手の右拳を攻めて、面を打つ。③喉を二回攻めて、面を打つ。④喉を攻めて、更に右足を一瞬出して、面を打つ。⑤相手の竹刀を身幅押さえ、押し返したところを小手を打つ。

*****【記：寺本昭彦記録メモより】*****

【写真撮影、座礼、記念品贈呈】

16時、参加者全員で記念撮影を行った後、座礼。三好会長より、①本日の剣道講話・実践練習を今後の稽古にどのように活かし工夫していくのか、また今後予定している剣道講話の内容について、②本例会が今年の中国地区における最後の開催であること、以上の二点についてご説明とご挨拶をいただきました。

その後、11月8日(土)の愛知県で行われた剣道七段審査委において合格された古澤誠先生(広島市)へ、三好会長より記念品を贈呈しました。古澤先生からは「例会での稽古や審査研修でのご指導のおかげで自信がつき、合格できました。今後も例会に参加し、より精進してまいります。」と力強くご挨拶をいただきました。

続いて、7月に入会された田原和歳先生より自己紹介とともに、「例会にはできる限り参加し、精進して参ります。」と入会のご挨拶がありました。



古澤先生 記念品贈呈



田坂先生 入会ご挨拶

【指導稽古・お互い稽古】

サア～！いよいよ指導稽古・お互い稽古の開始です。

今例会での講師陣は、三好教士八段と平川教士八段のお二人です。

指導稽古では、参加人数が少ないこともあり、両先生にしっかりと掛かる機会に恵まれました。皆さんは先ほどの剣道講話を意識しながら稽古に臨んでおり、打突に至るまでの「攻めの組み立て」の難しさや、打突の好機(チャンス)を見極める重要性を改めて教えられる内容となりました。その結果、稽古の終盤には息が上がり、疲労は普段以上に増したように思います。

お互い稽古でも、少人数ゆえ休む間もなく、次々に相手を変えながら集中して取り組みました。どちらも容易に一本を許さず、課題を感じつつ非常に充実した稽古となりました。(16時45分頃 稽古終了)

例会の締めくくりとして、三好会長より「剣道講話でお話した“攻め打つ”と“攻めて打つ”などの違いが理解していただけたと思います。今後の稽古の中で、ぜひ取り入れて実践していただきたい。」とのご指導とご挨拶をいただきました。



三好会長



平川副会長



稽古風景



★★★宿泊・懇親会・朝稽古会は、自由参加です。★★★

【宿泊・懇親会】

宿泊・懇親会・朝稽古会は自由参加であり、宿泊・懇親会に参加した6名は、約30分の車移動で宿泊先の「ホテルルートイン三次駅前」に到着し、ホテルの大浴場で汗を流して、稽古の疲れを癒しました。

19時から、ホテルから徒歩数分の「三代目網元 魚鮮水産 三次駅前店」にて懇親会を開催。三好会長の乾杯のご発声で開宴しました。稽古でたっぷり汗をかけたこともあり、最初の生ビールは格別の味わいで、参加者一同思わず笑みがこぼれました。恒例の剣道談議にも花が咲き、終始賑やかで和やかな雰囲気に包まれました。

楽しい時間はあっという間に過ぎ、気がつけばお開きの時刻。21時、寺本幹事の締めの乾杯で懇親会が終了しました。翌朝の朝稽古の開始時間を確認したのち、名残を惜しみながら解散となりました。



【朝稽古会】

朝食後、ホテルを出発し、全員で前日の稽古会場である「庄原市総合体育館」に移動。9時には参加者5名全員が到着しました。

朝稽古会の参加者が少なかったため、座礼の前に三好会長より、前日の剣道講話の復習として「攻めにおける足の使い方」について指導がありました。面をつけず、竹刀を腰に当てた状態で行う形で、次のように説明されました。

「高齢となると足が思うようについて来なくなる。袴で足元は見えないため、自分がどのように足を使っているのか確認しにくい。日常の歩行では膝が伸びているが、構えると右膝が曲がり、足が前に出ず遠くまで踏み込むことができない。遠くまで踏み込むためには、左足の踵で床を下に蹴り、右膝上の大腿部に力が出なければならない。打つ前は、左膝を少し曲げて踵を少し上げ、右膝は関節を緩めて軽く伸ばしておく。



2025年11月16日(日) 於:庄原市『庄原市総合体育館 武道場』



打つ瞬間は左足の“踵を下げる、ひかがみを伸ばす”が重要で、言葉を出しながら練習すると身につきやすい。

足を出す際は、左足を下に蹴って右足のつま先から踏み込み、なるべく膝が上がらないよう前に出る。そうすると余勢で自然に前へ進み、動きが止まらない。

この説明のあと、全員で5分程度「足の使い方」の練習を行いました。

続いて座礼を行い、三好会長より改めて足の使い方や、ご自身が足の使い方を徹底的に鍛えられた経験などのお話をいただきました。

その後、基本打ち稽古を行い、続けて指導稽古・お互い稽古を回り稽古方式で全員が当たるまで実施。最後に三好会長のご指導のもと、「攻め」と「足の使い方」を重点に約10分の練習を行いました。

全体で約 1 時間の稽古でしたが、参加者は疲れを感じさせず、笑顔いっぱいの清々しい表情で稽古を終えました。(解散:11時過ぎ)



～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

(参加会員) 三好伸二、平川龍馬、金尾静一、安藤心治、石崎雄亮、上野和雄、沖田和清、樺山陽介、小下明人、田坂和歳、古澤誠、廣畑栄三、寺本昭彦

(敬称略、順不同、朝稽古会参加)

2025(令和 7)年度 12 月中国・近畿合同例会『宿泊・忘年例会』=兵庫県姫路市=のご案内

【稽古会】 =宿泊・忘年例会=

日 時：2025(令和7)年12月6日(土) 14:00～16:00 (集合時間 13:30)

場 所：『姫路市立総合スポーツ会館』

【宿泊】

日 時：2025(令和7)年12月6日(土)

場 所：『天然温泉ホテルリブマックス premium 姫路南』

【懇親会】

日 時：2025(令和7)年12月6日(土) 18:00～

場 所：『居酒屋 楽歳(がっさい)姫路駅南店』

【朝稽古会】

日 時：2025(令和7)年12月7日(日) 9:00～11:00 (集合時間 8:30)

場 所：『姫路市立総合スポーツ会館』

2025(令和 7)年度 1 月例会『新年例会』=広島県安芸郡海田町=のご案内(予定)

【稽古会】 =日帰り例会=

日 時：2026(令和8)年1月10日(土) 14:00～17:00 (集合 13:30)

場 所：『広島県立海田高等学校 武道場』

【宿泊】

日 時：2026(令和8)年1月10日(土)

場 所：『アストンプラザホテル海田市』

【懇親会】

日 時：2026(令和8)年1月10日(土) 19:00～21:00

場 所：＜調整中＞

【朝稽古】

日 時：2026(令和8)年1月11日(日) 8:00～9:00

場 所：『広島県立海田高等学校 武道場』

2026(令和8)年度国際交流事業について

2026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。

- 2026年度国際都市剣道親善交流大会
期間：3月20日(金)～22日(日) 場所：台湾(高雄)
- 2026年度第38回国際オープン韓国社会人剣道大会
期間：7月上旬
- 夏の欧州交流(南フランス(モンペリエ)・ポーランド(ワルシャワ)・ラトビア)
期間：7月2日(木)～13日(月) <定員到達のため締切>
- 秋の欧州交流(クロアチア・ドイツ(ミュンヘン)・オーストリア)
期間：10月予定

お知らせ！！「剣道七段」に合格

2025年11月8日(土)、愛知県(名古屋市枇杷島スポーツセンター)で行われた剣道七段審査会にて、石原律子先生が七段に見事合格されました。

『剣道七段 合格！！』 誠におめでとうございます。

石原 律子 先生(鳥取県)

今後とも益々お元気でご精武されることをご祈念申し上げます。



お知らせ！！ 剣道称号「錬士」号に合格

2025年11月20日(木)、東京で行われた剣道称号「錬士」審査会の結果、船浪均先生が見事合格されました。

『「錬士号」合格！！』 誠におめでとうございます。

船浪 均 先生(広島県)

これからも、ご健勝で益々ご精武されることをご祈念申し上げます。



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.adachi151@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