



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 2 8 7 号 2 0 2 6 ( 令 和 8 ) 年 2 月

正心

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】携帯電話：090-4574-1749

E-mail：z04zkxf8fe@hi3.enjoy.ne.jp

0 2 1 0 1 1 1 1 1

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>

2025(令和7)年度末にあたって

2025年度は、2月例会の開催・終了をもちまして、すべての事業を無事故で無事に終えることができました。

これもひとえに、会員の皆様お一人おひとりの温かいご理解とご支援、ご協力の賜物であり、心より厚く御礼申し上げます。

2025年度の主な出来事は、会報「正心」第285号(12月)にて報告しているとおりです。

一方、新会員の獲得は目標7名(純増5名)に対し3名にとどまり、さらに6名の退会者(内1名ご逝去)があったことから、会員数の面では厳しい結果となりました。

この現状を真摯に受け止め、次年度に向けた重要な課題として取り組んでまいります。

新年度(2026年度)は、本クラブのさらなる発展と安定した運営基盤の確立に向け、会員拡大を最重要テーマとして取り組んでいきたいと考えております。

そのためには、会員の皆様お一人おひとりのお力添えが不可欠です。

ぜひ、身近な方へのお声掛けや例会へのお誘いなど、日常の中での“ひと声”を積み重ねていただき、クラブの輪を広げていきましょう。

皆様とともに、より活気ある魅力的なクラブを築いていけることを心より願っております。

引き続き、皆様のご理解とご協力を賜りますよう、何卒よろしくごお願い申し上げます。

幹事長 寺本 昭彦

【第287号の主な事項】

- ① 2025年度2月例会【日帰り】は、2月21日(土)～22日(日)に東広島市にて開催し、無事に終了しました。
- ② 2026年度3月新年例会【宿泊】は、3月14日(土)～15日(日)に、福山市にて開催します。役員会・定時総会・例会・審査研修等を予定しております。多くのご参加をお待ちしております。
- ③ 2026年度4月例会は、「宿泊」から「日帰り」へ変更し、4月11日(土)に広島市にて開催します。
- ④ 5月3日(火)、全国例会・通常総会が、京都市にて開催されます。多くの参加をお願い致します。
- ⑤ 会員拡大に向けて。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年度2月例会『日帰り』＝東広島市＝ご報告

2月例会(日帰り)は、2月21日(土)～22日(日)の2日間にとり、東広島市『近畿大学附属東広島校 多目的室』にて開催されました。

前年は大雪であったため心配しておりましたが、開催当日は天候にも恵まれ、気温は15℃と剣道に最適な環境の中、予定どおり実施することができました。

例会幹事の西本先生、ならびに近畿大学附属東広島校教諭の山崎先生の多大なるご配慮により、建物4階の冷暖房完備で学校全体を見渡せる素晴らしい場所を使用させていただきました。

例会第1日目(2/21)13:30、会員22名・地元剣士1名の総勢23名が、元気な笑顔で挨拶を交わしながら集まりました。

### 【準備体操・座礼】

14時より座礼を行った後、開始にあたり三好会長より、1月例会の体調不良による欠席のお詫びと、ご自身の病気を踏まえた健康の大切さ、2026年度は中国地区クラブの皆で共に学び・成長できるクラブ活動への協力をお願い、並びに審査におけるポイントとして①命を懸けた攻め、②理合い、③打ち切る、この三点は普段の稽古でも必須であるとのこと挨拶をいただきました。



NPO 法人国際社会人剣道クラブ中国地区クラブ 2月例会  
開催日:2025年2月21(土) 開催場所:東広島市(近畿大学附属東広島校 多目的室)

### 【日本剣道形稽古】

続いて日本剣道形の稽古に移りました。太刀七本・小太刀三本を一本一本、平川副会長が注意すべきポイントを解説され、全員で形を打ち、その後、出来ていない点等について指導・解説する流れで実施しました。

平川副会長よりご指導があった主なポイントは以下のとおりです。

- 太刀七本の打太刀は、合気となり、仕太刀の気位が十分に高まった「機」を見て、一気に打つこと
- 太刀七本の仕太刀は、一拍子で打つこと
- 小太刀三本の打太刀は、仕太刀が入身になろうとするところを打つこと(「入り身になろうとする所」とは形ではない)
- 理合いに沿った緩急強弱のある形を打つこと
- 気迫と迫真性をもった剣道形の重要性



### 【剣道講話】

#### \*\*\*\*\*「これまでの剣道講話の復習と実践練習」剣道教士八段 三好伸二先生\*\*\*\*\*

本日は、これまでの剣道講話をさせていただいた復習と実践練習を行いたいと思います。

素振りを簡単に考えて振っている方もいますが、大切で難しいと思います。基本的なことを理解して一本一本気を付けて真剣に振ることが大切です。手の握り方ですが、中段に構えてそのまま手を開けば「八」の字になる。(縦に振るために右手は上から軽く添え、小指と薬指が軽く触れる程度)中段の構えについては、左手の握りは半掛け、左手の親指の第一関節が臍の前、剣先は相手の左目の内側に付ける。これが三角矩の構えです。この構えは相手から小手が見えないが、剣先が中心になると相手から小手が見えることとなります。竹刀の握りは力が入っていない状態で、相手の方向に引っ張られるとスーと抜けるような力加減です。特に手に力を入れてはいけないのは右手



です。小手をつける则ち小手が握る形となっているため、なかなかできない。特に右手の人差し指の第一関節に力が入ることが悪いことです。中段の構えから振り上げても手のひらを開けば「八」の字になるよう握り、上げて竹刀が抜ける状態で力を入れない。そうすると竹刀の重さで振ることができる。力を入れて振ると物打ちは速く動かない。力を抜いた状態で特に左手の引手を速く動かすと鋭く振れます。「左手で番傘を持った力が入っていない状態で、前から風が来れば前に向け、左から風が来れば左に向けるくらいの握り」と教わりました。つまり、左手の位置がどこあっても同じように力が入らない状態にすることが大切です。例えばゴルフでも同様に、右手の力を抜いて振ると速く真つすぐ振れますが、右手に力が入ると遅くなり真つすぐ振れません。このように剣道においても力が入らない握りをすれば速く振ることができます。特に右手に力が入らないことが大切であり、小指で支え、右手の中心の「たなごころ」でペタッと握った状態にし、右手の人差し指を伸ばして人差し指に力を入れないようにして、素振りをやってみてください。慣れるまでは、左の上腕部外側または肘だけで振り上げるようにしてみてください。素振りは、相手の剣先に乗るようにスーッと一歩前に進み、左で振り上げ、面を打ち切るようにやってみてください。また、＜数回素振りを実施＞



次に足についてですが、軸足である左足は臍(ひかがみ)がしっかり効き体重が乗った状態、右足はイロハニホトと書けるくらいのバランスが良い。また、尻の下・股の付け根に力がしっかり入り締まっていること、そして右膝を軽く伸ばして関節を緩めておくことが大切です。(尻の下・股の付け根に力が入っていなかったり、右膝が曲がっていると、一旦、力を入れてから・右膝を伸ばしてから動くこととなるため、瞬間な動きに対応できず、その間に打たれてしまう。また右膝が曲がっていると、既に前に出た状態であるため、大きく前に出ることができない)そして前進する時は、尻の下・股の付け根に力が入ったままで左足の踵を引き下げ、右足の腿を前に出すようにすることが大切です。(前進する時に尻の下・股の付け根に力が入っていないと、左足の引き付けが遅くなったり、前傾姿勢となり大きく前進できなかつたり右足が上に上がってしまう)それでは、足の練習として竹刀を腰に当てて、左足の踵を下げて、臍を伸ばして、前進することを行います。＜①左足の踵を下げる・臍を伸ばす・踵を下げる・臍を伸ばして前進、②二歩前進して踵で床を蹴って大きく踏み込み前進、③体のバランスを整えるため逆の足で前進、数回実施＞先ほど逆足の前進を行っていたが、体のバランスを整えるために、手を逆に持って素振りをすると肘や肩のバランスを整えることができます。



#### 《実践練習》

面をつけて、講話内容を意識した実践練習を以下のとおり行いました。  
 ①中心を一歩攻めての面打ち、②中心を一歩攻めて踏み込む大きな面打ち、③喉を一歩攻めて踏み込む小さな面打ち(左拳で相手の剣先を叩くつもりで振ること)、④相手の手元(鰐元)を一歩攻めて踏み込む小さな面打ち(下を攻めて上を打つ)、⑤相手の竹刀の中心を割って攻め、相手が竹刀を左に返した瞬間の上からの小手打ち、⑥面を誘って攻めた面返し胴。等々攻め打ちと攻めて打つ、攻めて誘って打つ



\*\*\*\*\*【記：寺本昭彦記録メモより】\*\*\*\*\*

#### 【基本打ち稽古】

続いて平川副会長の指導による基本打ち稽古に入りました。平川副会長からは、三好会長の講話内容を踏まえ、右手に力が入らない一拍子の打ち方や体の使い方について具体的なご指導があり、三人一組で次の内容を中心に稽古を行いました。



- 面を打たせる切り返し
- 竹刀で受ける切り返し
- 面に対する応じ技
- 小手に対する応じ技



また三好会長からは「脇の後ろの筋肉を下げるように意識すれば肩が下がり、歯を噛んで、うなじを伸ばすことで、無理なく竹刀を振ることができる」とご指導いただきました。

### 【指導稽古・お互い稽古】

16時頃からは、三好会長と平川副会長を指導陣として、指導稽古・お互い稽古を実施しました。

八段の先生方から直接ご指導を受ける機会は貴重であるため、いつものとおり順番取りの競争でした。また順番待ちの間も、会員同士で積極的に声を掛け合い、有意義な稽古が続きました。

第一日目の締めくくりとして、三好会長より①剣道講話の内容が常にできるように反復練習を行うこと、②自分の立ち位置を頭に入れて工夫した稽古を実施すること、についてご指導・ご挨拶をいただき、初日を終わりました。



三好会長



平川副会長



指導稽古・お互い稽古風景

### 【宿泊・懇親会】

宿泊者等11名は、稽古終了後に宿泊先の「東横INN東広島西条駅前」へ移動し、汗を流しました。その後、徒歩圏内の恒例の「居酒屋みっちゃん」にて懇親会を開催しました。

金尾副会長の乾杯で開宴し、稽古後の生ビールと地元西条のお酒、そしてお店自慢の馬刺しをはじめとする料理を囲みながら、恒例の剣道談議に花が咲き、大いに盛り上がりました。

素晴らしい稽古場所を提供いただきました山崎先生による締めの乾杯をもって閉宴し、翌朝の稽古開始時間を確認して解散となりました。（合掌）



### 【朝稽古会】

第2日目(2/22)、午前8時30分過ぎ、会員10名が再び『近畿大学附属東広島校 多目的室』に集合しました。

9時より、集合写真を撮影後、松田先生の号令により準備体操を行い、続いて座礼の後、金尾副会長よりご挨拶いただきました。その後、寺本幹事長の号令により、回り稽古方式による基本打ち稽古とお互い稽古を行いました。

皆さん、前日の内容を意識しながら充実した朝稽古となりました。9時に終了。



2026年2月22日(日) 於:東広島市『近畿大学附属東広島校 多目的室』

### 【解散】

朝稽古終了後は、10時半頃に現地開催となりました。

本例会の準備及び開催にご尽力いただきました西本先生ならびに山崎先生に、改めて心より御礼申し上げます。

～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  
(参加会員) 三好伸二、平川龍馬、金尾静一、岩崎公彦、岩崎美穂、岩田啓司、上野和雄、岡本修司、奥野武男、樺山陽介、木谷直俊、小下明人、西本英樹、廣瀬幸太、廣畑栄三、船浪均、古澤誠、松田悟、松原孝史、山崎博文、山田美紀、寺本昭彦  
(ゲスト) 熊原先生(広島)

(敬称略、順不同、朝稽古会参加)

### 2026(令和8)年度 3月例会『役員会・定時総会・例会』=広島県福山市=のご案内

2026(令和8)年度のスタートです。新年度最初の例会です。

役員会・3月例会(審査研修会等)・定時総会を行う予定です。

実施済み

【役員会】=対象：役員のみ=

日時：2026(令和8)年3月14日(土) 12:45～14:00 (集合時間12:35)

場所：『エフピコアリーナふくやま 会議室』

【3月例会】=宿泊例会=

日時：2026(令和8)年3月14日(土) 14:30～17:00 (集合時間14:00)

場所：『エフピコアリーナふくやま 剣道館』

【定時総会】=参加者全員=

日時：2026(令和8)年3月14日(土) 17:00～17:30 (稽古会終了後)

場所：『エフピコアリーナふくやま 剣道館』

【宿泊・夕食会】

日時：2026(令和8)年3月14日(土) 19:00～

場所：『ルートイングランティア福山』

【朝稽古会】

日時：2026(令和8)年3月15日(日) 6:30～7:30 (集合時間6:00)

場所：『エフピコアリーナふくやま 剣道館』

【その他】

例会幹事：寺本幹事長

### 2026(令和)8年度 4月例会『日帰り』=広島県広島市=のご案内(予定)

【稽古会】=日帰り例会=<変更>

日時：2025(令和7)年4月11日(土) 14:00～16:30 (集合時間 13:30)

場所：『広島刑務所武道場 修武館』

【その他】

例会幹事：岩田事務局長

個別案内済み

### 2026(令和)8年度 5月全国例会(通常総会)=のご案内(予定)

5月例会は、京都市で開催される全国例会となります。

全国例会では「通常総会」が開催されますので、既にNPO法人 国際社会人剣道クラブ 本部より、個々人宛にご案内が届いていると思います。一人でも「通常総会」に多くの参加をお願い致します。なお、欠席される場合は、議決権行使のための返信用はがきは、必ずご返信下さい。

【通常総会】

日時：2026(令和8)年5月3日(日) 18:00～21:00

場所：京都府京都市 「ホテルオークラ京都」

主催：NPO 法人国際社会人剣道クラブ

## 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。

### 済 2026年度国際都市剣道親善交流大会

期間：3月20日(祝金)～22日(日) 場所：台湾(高雄)

参加者9名：三好会長、岩崎(公彦)先生、岩崎(美穂)先生、岩田先生、上野先生、木谷先生、小下先生、田坂先生、寺本先生

成績：個人戦 男子45才以上64才未満の部 **岩崎公彦先生 ベスト8**

※他の皆さんも健闘されましたが、惜しくも入賞は果たせませんでした。

団体戦 60才以上の部 中国地区クラブA：1回戦敗退、中国地区クラブB：2回戦敗退  
59才以下の部 中国地区クラブC：2回戦敗退

※三好会長にもご参加いただきましたが、惜しくも入賞は果たせませんでした。

### ○ 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>

参加予定者2名：上野先生、小下先生

### ○ 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11日(土)～12日(日)

### ○ 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！！「剣道六段」に合格

2026年2月28日(土)、福岡県(福岡市総合体育館)で行われた剣道六段審査会にて、天田洋子先生が六段に見事合格されました。

『剣道六段 合格！！』誠におめでとうございます。

**天田 洋子 先生(広島県)**

今後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

以上