



# NPO法人 国際社会人剣道クラブ中国地区クラブ

INTERNATIONAL GOODWILL KENDO CLUB

第289号 2026（令和8）年4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

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289号の主な事項】

- ① 4月例会(日帰り)は、4月11日(土)に広島県広島市にて開催いたしました。
- ② 5月3日(日・祝)、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します。
- ③ 6月例会(宿泊)は、6月13日(土)～14日(日)、山口市で開催致します。
- ④ 新会員の確保・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。



## 2026(令和8)年度 4月例会『日帰り』=広島県広島市=のご報告

4月例会は、4月11日(土)、昨年度に続き広島市の「広島刑務所武道場 修武館」にて開催しました。

気温は22度と暖かく、逆に冷房が必要かと思いましたが、風通しの良い武道場であるため、快適に稽古をすることができました。

第1日目(4/11)13時30分過ぎには、会員22名、地元剣士1名の総勢23名が集合。松田先生の号令により準備運動・素振りから始まり、座礼に移りました。



NPO法人国際社会人剣道クラブ中国地区クラブ 4月例会  
開催日:2026年4月11日(土) 開催場所:広島県広島市(広島刑務所武道場 修武館)

## 【座礼】

15時10分、座礼。三好会長より開会にあたり、①気候に合わせた工夫した剣道稽古の実施、②台湾・高雄 国際都市剣道親善交流大会並びに各道場での稽古に参加してきた感想とその経験・課題を今後の稽古に活かしていくことの大切さ、についてご挨拶をいただきました。



## 【日本剣道形稽古】

森副会長より剣道形稽古の開始前に、令和7年度(第60回)剣道中央講習会「日本剣道形」における「日本剣道形の効果」について具体的に分かりやすく解説いただくとともに、日本剣道形を真剣に取り組む大切さについてご指導いただきました。その後、剣道形稽古に移り、太刀七本・小太刀三本を行い、森副会長より各本目における注意すべき点について注意・ご指導いただきました。続いて打太刀・仕太刀入れ替わり稽古を行い、三好会長および森副会長より各本目のできていない点・注意すべき点について、ご指導いただき、終了となりました。

<参考：令和7年度(第60回)剣道中央講習会「日本剣道形」抜粋>

### 「日本剣道形の効果」

日本剣道形は、先人が英知を傾け、鋭意調査協議を重ねて制定したものであり剣道の基礎的な礼法や技術、そして剣の理法を示したものである。高野佐三郎『剣道』では、「斯道の練習法三様あり、第一・形の練習、第二・仕合、第三・打ち込み稽古、是なり」と形修練の重要性を説いている。

剣道形の修練により以下の効果が得られる。

- (1) 礼儀作法や落ち着いた態度が身につく。
- (2) 姿勢が正しく、動作も機敏になる。
- (3) 相手の気持ちや動作を観察する観の目が養われる。
- (4) 技術上の悪癖をなおすことができる。
- (5) 呼吸や正しい太刀筋を会得できる。
- (6) 間合や打突の機会を習得できる。
- (7) 打突が正確になり残心が会得できる。
- (8) 気が錬れて、気迫・気合や発声が充実する。
- (9) 心と技の理合が会得できる。
- (10) 気位が高まり、気品や風格が備わる。



### 【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\*\*\*\*\*

2月例会でもこれまでの剣道講話並びに実践練習を行いました。本日も、引き続き剣道講話の復習と実践練習を行いたいと思います。

まず「足」についてですが、構えた時の軸足である左足は臍(ひかがみ)がしっかりと効き体重が乗った状態で、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と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。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、臍を伸ばし、踵で床を蹴り、腰を水平に前に出して、右足の腿を前に出すようにすることが大切です。この足ができないと一足一刀の間から打つことができない。



この足ができないと一足一刀の間

次に「構え」についてですが、左手の親指の第一関節が臍の高さ・臍から一握り前に置く。五角形になるように、胸を開き・懐を広くし、両脇の後ろの肉を下に引っ張るようにするとともに、右脇は狭くしないように少し広げ、肘は曲げて、手は竹刀を上から置く。奥歯を噛んで、ウナジを伸ばす。(そうすると、両脇の後ろの肉を下に下げているため、肩に力を入れようと思っても力が入らない) 次に三角矩の構えについてですが、剣先の延長線が相手の左目の内側につける。この構えは相手から小手が見えない。近間になると剣先が高くなる。剣先が少し中心に入ると相手から小手が見えることとなります。構えは左目、攻めは中心を頭に置いておくこと。ずっと剣先を中心に置いている方がいるがそれは技の出しっぱなしであり、相手に動きが読まれてしまう。「構え」が合って「攻め」があることが大切です。



次に「竹刀の握り方」についてですが、左手は竹刀を半掛けにする。審査では握り直さないことを頭の中に入れておいてください。また、右手も左手も親指・人差し指・中指は締めないことが大切です。そして、構えた時の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。竹刀を振る時も力を入れないことが大切であり、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。素振り  
は、右手の中指を伸ばして行えば、右手に力が入らず、早く振ることができる。

次に小手をつけてください。小手は握るような形となっているため、右手に力が入ってしまう。したがって、右手は、竹刀の上から軽く置いて、手のひら(たなごころ)を下に下げるように竹刀にピッタリと付けると、右手小指しか力が入らないため、軽く竹刀が振る状態になります。また、手は開いたときに構えでも振りかぶりでも「八」の字になるように握ることが大切です。

次に面を打つ時は、左の上腕筋と広背筋を前に押し出すようにすると、力が入らず一拍子で素早く強い打ちができる。一方、右腕だけで打つと滑らすような打ちになり、右腕に力が入っていると叩くような打ちとなり、二拍子となるため遅い振りになります。では、左の上腕筋と広背筋を前に押し出すようにし、両手の小指だけに力が入った素振りを行ってみてください。上半身は少し左に開くが、下半身は真つ



すぐ正面に向け、左足をしっかり引き付ける。これができないと打ち切る打ちができない。  
<その場での面を打つ素振り、一歩前に攻めて面を打つ素振り、一歩前に攻めて踏み込んだ面を打つ素振りを数回実施>

\*\*\*\*\*【記：寺本昭彦記録メモより】\*\*\*\*\*

### 【基本打ち稽古】

平川副会長の号令・ご指導により、三好会長から剣道講話で話があった面打ちを数回行った後、①面を打たせる切り返し：一拍子で打つこと、②竹刀で受け流す切り返し：早く打とうとせず、しっかり打ち切ること、③面打ち、④小手打ちを、注意をいただきつつ実施しました。



### 【指導稽古・お互い稽古】

15時45分過ぎ、三好教士八段(会長)、平川教士八段(副会長)、森教士八段(副会長)を講師陣とする指導稽古及びお互い稽古に移りました。

参加者は、三好会長の剣道講話を意識しつつ、春の審査を意識して掛かる者、無心で打ち込む者など、それぞれの思いを胸に稽古に臨んでいました。しかしながら、心・技・体が一致した打突を実現することの難しさに、多くの方が苦戦している様子も見受けられました。

指導稽古終了後は、引き続きお互い稽古に取り組み、各自が課題と向き合いながら汗を流しました。充実した指導と多くの気づきを得た、実りある約1時間の稽古となり、17時に無事終了しました。



三好会長



平川副会長



森副会長



### 【座礼、記念品贈呈】

終わりの座礼を行った後、三好会長より本日の講評とご挨拶として、「本日は、日本剣道形、足・構え・竹刀の持ち方など剣道講話とその実践練習として基本打ち稽古も行っていました。聞いただけでは実践することはできませんし、一回実施するだけで直ることもありません。したがって、自分で考え・工夫をして、何回も実施していただき、身体に覚えさせてください。私も八段を合格した時は、一次審査合格の後、暗いところで一人になって「攻めて面、攻めて面、攻めて面」を何十回もすると二次審査でそのように対応することができました。やってみて、脳と身体に学習されることが大切です。」とご挨拶をいた



できました。

続いて、2月28日(土)の福岡県で行われた剣道六段審査会において合格された天田洋子先生(広島県)へ、三好会長より記念品を贈呈しました。天田先生からは「できることを一生懸命やってきたことが合格に繋がったと思います。引き続き七段に向けて頑張ってください、引き続きご指導いただきますよう、よろしくお願い致します。」と力強くご挨拶をいただきました。



天田先生記念品贈呈・挨拶

最後に、会場手配等にご尽力いただいた平川副会長並びに岩田先生に深く感謝申し上げます。

～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、安藤心治、石崎雄亮、岩崎公彦、岩崎美穂、岩田啓司、  
上野和雄、岡本修司、沖田和清、樺山陽介、川崎康裕、木谷直俊、小下明人、田坂和歳、  
天田洋子、舩浪均、古澤誠、松田悟、松元宏樹、寺本昭彦  
(ビジター) 川上稜介先生(広島)

(敬称略、順不同)

### 2026(令和8)年度 5月全国例会(理事会・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。

#### 【通常総会】

日時：2026(令和8)年5月3日(日・祝) 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 6月例会『宿泊』 =山口県山口市=のご案内(予定)

#### 【稽古会】 =宿泊例会=

日時：2026(令和8)年6月13日(土) 14:00～17:00 (集合13:30)

場所：『山口刑務所道場』

#### 【宿泊】

日時：2026(令和8)年6月13日(土)

場所：『ホテルルートイン山口 湯田温泉』

#### 【懇親会】

日時：2026(令和8)年6月13日(土) 18:30～20:30の予定です。

場所：『赤と黒』

#### 【朝稽古】

日時：2026(令和8)年6月14日(日) 6:30～7:30

場所：『山口武徳殿(山口県警体育館)』

#### 【その他】

例会幹事 中村信治先生

### 2026(令和8)年度 7月例会『日帰り』 =広島県尾道市=のご案内(予定)

#### 【稽古会】 =日帰り例会=

日時：2026(令和8)年7月18日(土) 14:00～17:00 (集合13:30)

場所：『広島県立びんご運動公園 アリーナ サブアリーナ』

例会幹事：安藤心治先生

## 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(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

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



### 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