



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291号 2026（令和8）年6月発行

正心  
SEI SHIN

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

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291号の主な事項】

- ① 6月例会(宿泊)は、6月13日(土)～14日(日)、山口県山口市にて開催されました。
- ② 7月例会(日帰り)は、7月18(土)、広島県尾道市にて開催いたします。
- ③ 新会員の確保・拡大に向けて、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いたします。



**2026(令和8)年度 6月例会『宿泊』＝山口県山口市＝のご報告**

6月例会(宿泊)は、6月13日(土)～14日(日)、山口県山口市にて開催されました。「山口刑務所道場」を会場とし、例会を実施しました。中国地方は梅雨に入りましたが、天気は良く、気温は31℃と非常に暑く、冷房を入れていただき、快適な環境で実施することができました。

第1日目(6/13)13時30分、会員12名、地元剣士2名の14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。



NPO法人国際社会人剣道クラブ中国地区クラブ 6月例会  
開催日：2026年6月13日(土) 開催場所：山口県山口市(山口刑務所道場)

【座礼】

14時より座礼を行い、三好会長からご挨拶ならびにご指導をいただきました。

三好会長からは、1年ぶりとなる山口での稽古にあたり、充実した稽古となるよう、各自が目的意識を持って取り組むことの大切さについてお話がありました。

稽古では、ただ打ち合うだけでなく、「何ができていなかったのか」「打たれることで何を学んだのか」を自ら考え、感じ取り、次の稽古に活かす姿勢が重要であるとご指導いただきました。

また、人に指導する際にも、その内容を自分自身が実践できているかを省めることが大切であり、教えることを通じて自らの稽古にも活かしていくことが成長につながるというお話がありました。

最後に、中山博道先生の「正しく修業した者は、年齢からくる衰えと八十歳までは完全に対抗できる。」という言葉をご紹介いただき、本日の稽古を通じて一つでも学びを得て、今後の稽古に活かしてほしいとご指導をいただきました。



## 【日本剣道形稽古】

14時10分より、森副会長から剣道形稽古の開始に先立ち、剣道中央講習会「日本剣道形」における「日本剣道形の意義」ならびに「日本剣道形修練の目的」についてご説明いただきました。あわせて、日本剣道形を竹刀剣道に活かしていくことの大切さや、日本剣道形における作法について、具体的にご指導いただきました。また、高野佐三郎先生の「まず第一に形稽古をなささい」という言葉もご紹介いただき、形稽古の重要性について改めて学ぶ機会となりました。

その後、剣道形稽古に移り、太刀七本小太刀三本を実施しました。森副会長からは、各構えの要点をはじめ、「必ず後足を伴うこと」「一拍子で打つこと」など、注意すべき点について分かりやすくご指導いただきました。

続いて、打太刀・仕太刀を入れ替えて稽古を行い、各本目における不十分な点や注意すべきポイントについて、再度丁寧にご指導いただきました。参加者は、日本剣道形の基本と意義を再確認しながら、充実した稽古を行うことができました。

＜参考：令和8年度(第60回)剣道中央講習会「日本剣道形」抜粋＞

「日本剣道形の意義」

日本剣道形は、長い歴史を持ち、理合・精神面に深い内容を持つまでに発達した伝統文化である。この伝統文化である、剣道形を正しく伝承し、次代に伝えることは大きな意義がある。

「日本剣道形修練の目的」

目的は、技術力の向上を大きなねらいとして実施するのであるが、剣道形を繰り返し修練することによって、剣道の基礎的な礼儀作法や技術、剣の理合を修練することができる。さらに内面的な気の働きや気位といった剣道の原理原則を会得でき、剣道の規範となるものである。

## 【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、剣道の基本についてお話ししてきましたが、決して「これではいけない」というものではありません。私自身が、これまで多くの先生方から教えていただいたこと、また自分で稽古を重ねる中で感じてきたことをお伝えしているものです。

基本は、自分で実際にやってみなければ分かりません。また、しばらく行わないでいると、いつの間にか忘れてしまったり、形が崩れてしまったりすることもあります。毎日少しずつでも取り組んでいれば、手の握り方や足の力の入れ方など、さまざまな部分が少しずつ変わってくるものです。大切なことは、とにかく自分でやってみることです。子どもたちに指導する際にも、自分自身ができていなければ、説得力のある指導にはなりません。したがって、足の下から頭の先まで、基本をしっかりと整えることが非常に大切です。基本が整ってくると、身体も自然に、無理なく前へ出ることができるようになります。

年齢とともに体力は少しずつ落ちていきます。そのため、合理的な身体の使い方ができなければ、だんだん苦しくなってきます。若い人と速さを比べれば、遅くなるのは当然です。しかし、攻めや間合い、身体の使い方を積み重ねていくことで、若い方にも十分対応できるようになります。よく考えてみると、基本が狂えば、打突も狂ってくるということが分かります。例えば、足の使い方が悪い状態で、上半身だけで上手に打とうとしても、なかなか難しいものです。若い時は力で補うことができますが、年齢を重ねると、それだけでは通用しなくなってきます。

復習になりますが、まず足の使い方についてです。竹刀を腰に当て、相手に対して身体を真っすぐ向けます。右足と左足の横幅は一握り、縦方向の足の位置は、左足の親指の線上に前足の踵が来ること、そこから前後に自分の足の大きさの半分くらいは広くてもよい。また、股の力の入れ方や手の使い方によって、相手との距離は何十センチも変わってきます。身体を真っすぐ相手に向けて打つ場合と、身体が少し左を向いた状態で打つ場合とでは、打突の距離が十センチから二十センチほど変わることもあります。足や身体の使い方によって、大きな違いが生じるということです。左の脛（ひかがみ）とお尻の下に力が入り、張った状態を保つこ



とが大切です。その状態であれば、弓の弦を引いて離すように、右足を床から離れた瞬間、大きく前へ出ることができます。そして、左足をすぐに引き付けることで、腰の入った打ちができるようになります。この時、右膝は折り曲げません。右膝が曲がっている方は前傾姿勢になっており、前に出る際に一度身体を起こす必要があります。その瞬間に打たれてしまうことがあります。したがって、攻める時には、右膝を軽く伸ばし、力みのない状態にして、左足に重心を置いたまま、右足を前へずっと滑らせるようにします。前へ出る時は、左足の踵を下げ、臍(ひかがみ)を伸ばし、左足の踵で床を蹴るようにして、右膝を軽く伸ばしたまま太腿を前へ出します。そして、左足をすぐに引き付けます。右膝や右足に力が入り過ぎると、右膝や右足が上がってしまい、大きく前に出ることができません。＜①左足の踵を下げ、臍(ひかがみ)を伸ばして前進する動作、②踵で床を蹴って大きく踏み込み、その余韻で二・三步前進する動作を、それぞれ数回実施＞

次に、構えについてです。昇段審査では、皆さん姿勢を気にされますが、審査員は単に姿勢だけを見ているわけではありません。基本的には、真っすぐ立っていればよいのです。臍を前に出し、尾てい骨を少し後ろに引き、額と顎を引いて、両耳を肩の上に載せるような意識で構えます。審査員がよく見ているのは、両肘のあたり、竹刀の握り方、竹刀の持ち替え方などです。竹刀を操作するのは上腕であり、その上腕を動かすためには、両脇を少し開け、ゆったりと構えることが大切です。脇に力が入っていると、竹刀を自由に操作することができません。両手・両腕を広げるような意識で、両脇を少し開け、特に右脇は空けておくことが大切です。構えた時の左手は、第一関節が臍の高さで、身体の中心に置きます。構えは三角矩の構えとし、剣先の延長を相手の左目につけます。そうすることで、相手から小手が見えにくくなります。剣先を相手の中心につけると、小手が見えてしまいます。攻めは、触刃の間から、相手の左目を通して中心を攻めるようにします。最初から剣先が下がっている状態は、技を出しっぱなしにしているのと同じです。肘は自然にし、曲げ過ぎず、伸ばし過ぎないようにします。



次に、竹刀の握りについては、全剣連の基本に基づき、左手は柄頭を半掛けにして、小指・薬指・中指で握ります。右手は上から竹刀を掌(たなごころ)にぴったりとつけ、巻くようにして持ちます。右手の親指と人差し指は、軽く触れる程度にします。右手の指で竹刀を持っている方も多く見られますが、その場合、打つ瞬間に竹刀を握ってしまうため、一瞬遅れてしまいます。また、打った後に竹刀が戻ってしまうこともあります。打った後は、右手を伸ばしたまま、打った状態で止めることが大切です。



＜①面を打ち、右手を伸ばしたまま止める素振り、②上腕を速く動かして面を打つ素振り、③一步攻めて小さく面を打つ素振りを、それぞれ数回実施＞

最後に、攻めについてです。打つためだけに攻めると、かえって打たれてしまいます。数回攻めて相手の様子をうかがい、相手が動いた瞬間を打つことが大切です。攻めて相手がよけたり、崩れたりしたところを打つ。あるいは、攻めに対して相手が打ってくれば、応じ技で打つ。この違いが勝敗を分けることになります。これが理合いです。攻めにおいては、やはり左手と左足が大切です。相手の中心、相手の臍の下、鰐元、あるいは喉元を攻めるなど、さまざまな攻め方がありますので、それぞれ自分で工夫することが大切です。また、相手の裏から攻めると打たれる可能性が高くなるため、相手の中心を表から攻めることも大切です。



終わりに、本日ご指導いただいた内容を、毎日少しずつでも稽古の中で実践し、身につけていただきたい。

\*\*\*\*\*【記：寺本昭彦記録メモより】\*\*\*\*\*

#### 【写真撮影、準備体操、基本打ち稽古】

続いて写真撮影、松田先生の号令による準備体操の後、基本打ち稽古を行いました。

基本打ち稽古に入る前に、三好会長より「手ではなく足で打て。足で打つな、腰で打て。腰で打つな、心で打て」の言葉をご紹介いただき、基本となる足さばきや姿勢、構えを整えたうえで、最後は心で相手を動かし、機会をとらえて打つことが、剣道において非常に重要であるとしてご指導いただきました。

基本打ち稽古は、森副会長の号令の下、①一足一刀の間から大きく振りかぶった面打ち(発声は肚にか

えるように)、②一本一本大きく振りかぶり面を打つ切り返し切り、③竹刀で受け流す早い切り返し、④一息での大きい面三本打ち、⑤一息での小さい面三本打ち(打ったままの姿勢ですり抜けること)、⑥しっかり攻めて合気となった瞬間の面打ち・小手打ち・胴打ち(胴打ちは両手でしっかり打つこと)、⑦しっかり攻めた出頭面・出頭小手・抜き胴、を約20分行いました。

### 【指導稽古・お互い稽古】

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、教士八段の城代先生方です。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「本日は、いろいろな話を聴いていただきましたが、稽古では少し焦りもあったように思います。自分でも考えながら稽古をしているつもりでも、なかなか思ったようにはいきません。話を聴いただけで、すぐに上手にできるものではありませんので、毎日少しずつでも繰り返し取り組み、自分の剣道を変えていくことが大切です。特に稽古では相手がいるため、つい『打ってやろう』という気持ちが先に立ち、攻めもなく、手だけで打ってしまいがちになります。そうならないよう、足で打つことを心がけてください。『今日はこれを試してみよう』という目標を持って稽古に取り組むことで、剣道の内容も少しずつ変わり、力もついてきます。ぜひ自分なりの目標を持って、日々の稽古に取り組んでいただきたいと思います。」と総評とご挨拶をいただきました。

続いて、城代先生より「本日も各先生方からさまざまなお話がありましたが、私自身もこれまで多くの先生方から教えを受けてきました。若い頃には分からなかったことも、年齢を重ねた今になって、ようやく分かるようになってきたことがあります。聴いたことは、実際に稽古の中でやってみることで、初めて分かってくるものです。例えば、剣道における『気』の在り方として、『張る気・澄む気・冴ゆる気』という言葉があります。これも、かつて先生から教えていただいた言葉ですが、今になってその意味が分かるようになり、私にとって大変忘れられない言葉となっています。先生方から聴いた話や教わったことを、稽古の中で実際に行い、自分なりに工夫していくことが大切です。特に審査においては、普段からやっていないことは本番でできません。本日学んだことを、ぜひ今後の稽古の参考にさせていただきたいと思います。」とご指導・ご挨拶をいただき、終了となりました。



三好会長



平川副会長



森副会長



城代先生



指導稽古風景

### 【宿泊・懇親会】

稽古終了後、約5分程度車で移動した宿泊場所「ルートイン山口 湯田温泉」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、お酒とお店自慢の料理をしっかり堪能しました。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、森副会長による締めの乾杯により閉宴。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(6/14)午前6時に前日と同じ「山口刑務所道場」に集合しました。当日は、会員7名、地元剣士5名の計12名が参加し、初夏の朝ながら少し肌寒さを感じる中、松田先生の号令による準備体操から稽古が始まりました。

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

その後、直ちに指導稽古ならびにお互い稽古に移りました。参加者は終始熱心に稽古に取り組み、終盤には疲れの色も見られましたが、稽古を終えた皆さんの表情には、充実感と満足の笑顔があふれていました。

第2日目の稽古終了にあたり、三好会長より、山口刑務所の先生方をはじめ、地元の若い先生方にもご参加いただき、充実した稽古となったことへのお礼が述べられました。また、出頭技を意識した稽古や、積極的に前へ出る稽古に取り組むことの大切さについてご指導いただきました。

続いて、平川副会長より、相手も納得するような「100%の打ち」を目指して稽古に取り組むことの大切さについてご挨拶をいただき、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、

(外部講師) 剣道教士八段 城代政春

(参加会員) 三好伸二、平川龍馬、森治輔、石崎雄亮、岩田啓司、上野和雄、小下明人、田坂和歳、中村信治、船浪均、松田悟、寺本昭彦

(ビジター) 城代先生(広島)、白井先生(山口)、大塚先生(山口)、河村先生(山口)、重村先生(山口)、新村先生(山口)

(敬称略、順不同、朝稽古会参加)



## 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』

連絡先等

出欠連絡締切り：7月10日(金)：期日厳守！ 例会幹事の安藤先生まで連絡をお願い致します。

## 2026(令和8)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：2026(令和8)年8月22日(土) 14:00～17:00 (集合13:30)

場 所：『矢掛町B&G海洋センター アリーナ』

連絡先等

出欠連絡締切り：8月14日(金)：期日厳守！ 例会幹事の石崎先生まで連絡をお願い致します。

## 2026(令和8)年度 9月例会『宿泊』＝鳥取県鳥取市＝のご案内(予定)

【稽古会】＝宿泊例会＝

日 時：2026(令和8)年9月19日(土) 14:00～17:00 (集合13:30)

場 所：『尚徳錬武館』

※駐車場は、鳥取県庁駐車場または鳥取市東町 テニスコート駐車場

【宿泊】

日 時：2026(令和8)年9月19日(土)

場 所：『東横イン鳥取駅北口』

### 【懇親会】

日 時：2026(令和8)年9月19日(土) 19:00～21:00

場 所：『海鮮問屋 村上水産 駅前本店』

### 【朝稽古】

日 時：2026(令和8)年9月20日(日) 6:30～7:30

場 所：『尚徳錬武館』

※駐車場は、鳥取県庁駐車場または鳥取市東町 テニスコート駐車場

### 【連絡先等】

出欠連絡締切り：9月8日(火)期日厳守！！で、例会幹事の大上 覚先生まで連絡をお願いします。

## 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

#### ○ 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(リガ))

期間：7月2日(木)～13日(月)

参加者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)

参加予定者：無し

#### ○ 秋の欧州交流(ギリシア(アテネ)・ドイツ(ミュンヘン)・オーストリア(ウィーン))

期間：10月16日(金)～27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

他地区の例会にゲスト参加は可能です。

※参加希望の方は必ず地区幹事にご連絡の上許可受けてください。

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: nakagawatake@catv296.ne.jp

東海地区クラブ 幹事長 酒井 武信 e-mail: take3305501@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