

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292号 2026（令和8）年7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292号の主な事項】

- ① 7月例会(日帰り)は、7月18日(土)、広島県尾道市にて開催されました。
- ② 8月例会(日帰り)は、8月22日(土)、岡山県小田郡矢掛町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 7月例会『日帰り』＝広島県尾道市＝のご報告

7月例会(日帰り)は、7月18日(土)、広島県尾道市の『チャレンジこざなくんアリーナ サブアリーナ』にて開催されました。

同アリーナは、尾道市内から北へ車で10分ほどの栗原山中腹にあり、メインおよびサブアリーナを完備した素晴らしい環境です。子どもから大人まで、スポーツを通じて体を動かす楽しさを体験できる地域交流の拠点となっています。

中国地方は7月7日(七夕)に梅雨明けとなり、当日は気温34℃を記録する本格的な猛暑日となりました。外は少し歩くだけで汗が吹き出す陽気でしたが、冷房の利いた快適なアリーナ内で、気持ちよく汗を流すことができました。

集合時間の13時30分には、会員29名、地元剣士3名、会員のお子様3名の総勢35名が集結。笑顔で挨拶を交わし、活気あふれていました。

【日本剣道形稽古】

14時より、今例会の代表講師である平川先生(剣道教士八段)のご指導のもと、日本剣道形稽古を実施しました。

形稽古の開始に先立ち、入場の礼から作法・所作(刀の角度45度維持、正座・立合いの作法、間合いの進み方、各流派による抜刀・納刀の違いなど)について、丁寧な実演を交えてご指導いただきました。

続いて行った形稽古(太刀7本・小太刀3本)では、各本目における以下の重要ポイントをご指導いただき、理合・迫真性・重厚性を意識した稽古に取り組みました。

○太刀一本目：打太刀の打ち下ろしに対し、仕太刀は間髪入れず一拍子で正面を打ち込む。

○太刀四本目：相打ち後、鎬(しのぎ)を削るように相中段となり、仕太刀は一拍子で巻き返して打つ。

○太刀五本目：打太刀は機を見て、相手の顎まで切り下げる気持ちで打ち下ろす。



○太刀六本目：打太刀は仕太刀の攻めに乗じ、刀が接する前に右足を引いて諸手左上段に振りかぶる。残心を確認して中段へ戻る。

○太刀七本目：仕太刀は相手から目付を離さず、左足の踏み出しと同時に胴を打つ。

○小太刀三本目：仕太刀は右手を伸ばした半身の構えから下段に取り、すり上げ・すり落とし・すり流し・すり込み、間接よりやや上部を横より左腕を押さえ間合いを取る。

全体の稽古を通じ、緩急強弱の大切さを再確認したほか、打太刀・仕太刀を入れ替えての稽古後には、小太刀における打太刀の動作(入り身への振り下ろしや脇構え)や、『鎬(しのぎ)』の理合について改めて解説をいただきました。

最後に三好会長より、太刀三本目における打太刀は、仕太刀の突きに対して体を捌いて自然体の構えとすることについて補足のご指導をいただき、大変深く学べる稽古となりました。



【写真撮影、座礼、記念品贈呈、新入会員紹介】

14時より座礼を行い、三好会長より全剣連からの「剣道における熱中症への取り組み(2026年度)」のお知らせを踏まえた稽古並びに子どもの指導等の注意についてご挨拶いただきました。

続いて、三好会長より記念品の贈呈を行いました。

◆5月10日に名古屋で剣道六段昇段された河野健次郎先生への袴の記念品贈呈を行いました。

河野先生からは、昇段の喜びと今後の例会への積極的な参加の決意表明がありました。

◆7月に入会された中村慎司先生並びに川上稜介先生のご紹介を行いました。

中村先生からは、昇段に向けた例会への積極的な参加の決意表明がありました。

川上先生からは、3月・4月例会参加による入会の動機と今後の昇段に向けた決意表明がありました。



河野先生記念品贈呈・挨拶



中村先生挨拶



川上先生挨拶

【剣道講話】

***「防具を着けない基本稽古と応じ技のポイント・実践」剣道教士八段 三好伸二先生 ***

剣道の稽古で面を着けると人格が変わると言われますが、面を着け相手と稽古をすると、打つことや打たれないことに意識がいきってしまい、自分の思った正しい剣道ができないように思います。一方、防具も着けず一人での稽古は、余計な考えもなく、自分で理解し納得した稽古をすることができます。本日は、剣道における大切なポイントについてお話を推進しつつ、防具を着けず相手を作って実践してもらいます。

私は先日まで入院をしており退院したばかりでしたので、本日の朝稽古は見学をさせていただきましたが、八段一次審査に合格した方でも悪い点ばかり目につきました。何点が指導を行いましたか、自分自身が理解していないと悪い点は直りません。審査員でない私でも悪い点を感じるのですから、審査員の方は当然、悪い点はわかっています。どんなことが悪いかを考えると、先ず「足」です。足ができていないと良い打突が打てません。構えた時の軸足である左足は、臍(ひかがみ)がしっかり効き体重が乗り、押されてもビクともしない状態であることが大切です。

次に右足ですが、本日の朝稽古でも①右足が上がる人、②右足で攻めるが左足の引き付けがなく右足に



体重が乗っている人、③右足に重心が乗り前傾姿勢になり打突後に左足が上に上がっている人、が多かったですが、この癖はなかなか直りません。どのように直すかと言うと、竹刀を腰に当てて、左足に体重がしっかりと乗り、右足は軽く自由に動かせる状態にし、軽い状態のまま1から2回攻めてから踏み込み、打突と同じように動きます。この時、左足の踵を押し下げ(踵を下に蹴る)ひかがみを伸ばすと、自然に腰が前に出て左足を引き付けなくても余勢で2から3回送り足になります。相手よりも早く打突するためには、自分の右足を相手が右足を出すよりも早く前に出すことが非常に重要です。家に帰ってやってみて下さい。

次に大切なことは竹刀の握りです。多くの方は間違った握り方をしており、左手で竹刀をしっかり握りすぎてしまい、止め手になり手首が固定しています。剣道ではよく「長い手を使え」と言われており、①左手は、竹刀の柄頭(つかがしら)を左手の手のひらの中心に当てた状態から、小指は柄頭を半掛けにし、薬指・中指で竹刀を支え、親指と人差し指の間のV字形が前になるように添える。②右手は、竹刀を「たなごころ」にペタリつけて巻くようにして親指と人差し指は少し当たる程度に握る。その状態で打突すると右手がしっかりと伸びた面が打てる。両手の握る力は、竹刀を剣先から引っ張るとスッと抜けるくらいの握りにする。そう握ると竹刀の剣先を前方へ強く押し出す力になるとともに、手首を自由に動かすことができます。



次に大切なことは竹刀の振り方です。一番悪いのは右腕の肘から先を曲げ伸ばして振ることです。左手の二の腕(上腕)で振ることが大切です。そして右腕は押手・左腕は引手で一気に振り下ろすと、速く真っ直ぐで伸びた面が打てる。打った後の右手は次に打てるように力を抜き、打った状態のまま前に進むようにすることが大切です。

本日は応じ技を行います。まず小手すり上げ面ですが、構えた状態から相手が小手を打とうとする瞬間を左の二の腕を使って右に小さく半円を描くように物打ちですり上げ、面を打つ。さらに工夫をして、裏から攻めて相手が小手を打ってくる瞬間を左の二の腕を使って右に小さく半円を描くように物打ちですり上げ、面を打つ。右手の握りを使って迎へに行くようにすり上げると小手を打たれるし打突が遅れ、物打ちで打突ができないので注意すること。



<相手を作り、表からの小手すり上げ面・裏からの小手すり上げ面を、それぞれ数回実施>

次に面すり上げ面ですが、①相手が面を打つ瞬間を右斜め前に出て左に小さく半円を描くように物打ちですり上げ、素早く面を打つ。②裏から攻めて、相手が面を打つ瞬間を左斜めに出て右に小さく半円を描くように物打ちですり上げ、素早く面を打つ。右手をギュッと握らないように注意すること。すり上げた音はシュッと音がする(ガチャッと音はしない)。<表からの面すり上げ面・裏からの面すり上げ面を、それぞれ数回実施>

次に表からの小手返し面・小手返し小手ですが、相手の小手打ちを竹刀の左物打ちで受け流すと同時に左に体を捌き、相手の小手打ちの衝撃を利用して返して面・小手を打つ。右手首が固い人は返すことができないので、左手は中心に置き、右手首は柔らかくして右拳のスナップを使って応じることが大切です。<小手返し面・小手返し小手を、それぞれ数回実施>



最後に、両脇が締まっている方は、腕が動かないため、面を打っても差し面しか打てない。したがって、大胸筋を広げるようにゆったり構え、そのまま左の上腕を使って小さく振りかぶり、面を打ち切り、面を打った後は打った状態のまま右膝を軽く伸ばし腕の力を抜き、前進するようにしてください。面を打った後に、手が上がらないように注意することが大切です。

終わりに、本日指導させていただいた足・竹刀の握り・竹刀の振り方の基本を注意して、稽古の中で実践し、身につけていただきたい。この基本ができるようになれば、攻める・理合・打ち切ることもだんだんできるようになってきます。特に八段審査では、攻める気迫により、理合が発生し、それに相手が反応し、その瞬間を打ち切る、この三つができないと合格しない。審査で一番良く評価されるのは、触刃の間でじっくり相手を観察し、ジワジワと交刃の間まで攻め、スッと打ち間に入ったときに相手が反応し打とうとする瞬間を打突することです。また、剣先を高くして入ると、相手も剣先を上げ、剣先を元に戻そう

とする瞬間を打突することも良いです。審査で大切なことは、初一本を欲しがらないことです。皆さん、面一本取ろうとして失敗し、焦って打って出てまた失敗してしまう。初一本欲しがらず、じっくり攻め相手が出ようとしたところは好機です。来れば打つ！来れば打つ！来なければ打つ！落ち着いて打突することが大切です。

*****【記：寺本昭彦記録メモより】*****

【回り稽古・指導稽古・お互い稽古】

続いて回り稽古を7回行った後、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 城代先生です。この度は参加者が多かったため、指導稽古の順番取りは、我が先に！と競争です。指導稽古では、本日の剣道講話を実践する方、自分の反省・課題を意識して取り組む方、果敢に掛かっていく方などいろいろでしたが、講師陣の先生方の気迫に押されて悪戦苦闘の状況でした。お互い稽古では、年齢にこだわらず、積極的に相手をお願いし、気を切ることなく充実した稽古を行っていました。

例会終了にあたり、三好会長より、①剣道講話での話を日頃の稽古で身につくまで実践すること、②足を相手より小さく・早く出す稽古の実施について、総評とご挨拶をいただきました。

続いて、城代先生より、三好会長の剣道講話を踏まえた竹刀の握りの大切さ並びに打つ剣道(刀であれば切る)の実施について、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



城代先生



指導稽古風景

最後に、準備から開催等までご尽力をいただきました安藤心治先生には心よりお礼申し上げます。

～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、

<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、金尾静一、安藤心治、石崎雄亮、石原律子、井上雅史、今岡寛信、岩田啓司、上野和雄、浦山晶彦、大上覚、岡本修司、沖田和清、川上稜介、河野健次郎、小下明人、田坂和歳、中村慎司、廣瀬幸太、廣畑栄三、舩浪均、古澤誠、松田悟、松原孝史、松元宏樹、森本正孝、山田美紀、寺本昭彦

(ビジター) 城代先生(広島)、依田先生(広島市)、小川先生(尾道市)

廣瀬聡汰朗君(福山市)、中村颯汰君(福山市)、中村圭汰君(福山市)

(敬称略、順不同、朝稽古会参加)

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』

例会幹事：石崎雄亮先生

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』

【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 駅前本所店』

【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』

【連絡先等】

例会幹事：大上覚先生

2026(令和8)年度 10月全国例会(第23回国際親善剣道大会)＝熊本＝のご案内(予定)

日 時：2026(令和8)年10月3日(土)～4日(日)

場 所：熊本県熊本市『ナースパワーアリーナ (熊本市総合体育館)』

主 催：NPO 法人国際社会人剣道クラブ

主 管：九州地区クラブ

行 事：行事スケジュールについては、全国例会実行事務局から送付されている全国例会・国際親善剣道大会ご案内の資料をご参照され、遅れないようにご参加ください。

参加人員：中国地区クラブから15名の参加予定です。

多くの参加をありがとうございます。団体戦3 チーム編成予定です。

その他：団体戦チーム編成メンバーについては、後日周知します。

参加される選手の皆さん！！ 9月鳥取例会に是非ご参加願います。

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。

③ 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

③ 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

③ 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)

お知らせ！！

【新入会、誠におめでとうございます！！】

7月、ご入会された先生をご紹介します。

氏 名：中村 慎司(なかむら しんじ) 先生

住 所：広島県福山市 年齢 38 歳 剣道：三段

勤務先：ヤンマーエネルギーシステム株式会社 スポンサー：金尾先生



氏 名：川上 稜介(かわうえ りょうすけ) 先生

住 所：広島県広島市 年齢 25 歳 剣道：四段

勤務先：児童養護施設 スポンサー：松田先生

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 0238-23-2206 e-mail : sanjo@omn.ne.jp

関東地区クラブ 幹事長 中川 岳人 090-9145-8943 e-mail : nakagawatake@catv296.ne.jp

東海地区クラブ 幹事長 酒井 武信 080-5103-3343 e-mail : take3305501@gmail.com

近畿地区クラブ 幹事長 久保 達也 090-6056-7049 e-mail : tatsuyakubotatsuya@gmail.com

九州地区クラブ 幹事長 池永 祐一郎 090-2158-0769 e-mail : yuichi.kng@gmail.com

以上