

剣道のすすめ—求む!!情報!!!…だいこんに花が咲いた…—

2010/12/30

いつも聖武会 HP の『お知らせ』をご覧頂いている調布三中剣道部・加藤走太君のお父様より

聖武会 HP の『連絡問合せ』のメール経由で、大変ありがたい情報を頂きました。

以下、加藤様からのメールです。

※ご本人より掲載の許可を頂きました。

高橋様

こんにちは。3中でお世話になります走太の父です。

いつもありがとうございます。

「剣道のすすめ」拝見しております。

既にご存じかと思いますが私からも勧めたい物があります。

以前からNHK製作の高千穂高校剣道部のドキュメント、「だいこんに花が咲いた」を1度見てみたい。と思っていましたがなかなか手に入らず、

このたび Let's kendo というサイトで見つけました。

お子様たちを指導されている高橋先生から子供たちにぜひ勧めてみてください。

……

残念ながら私が検索したときは、どうやら著作権の問題で削除されてしまったようで確認できませんでした。

懸命に探しまくっておりますが、見つかっていません。

また、色々調べれば調べるほどその内容に引き込まれました。

【『だいこんに花が咲いた』事前調査報告】

◆史上初！インターハイ男女アベック優勝 宮崎県高千穂高校剣道部の取り組みのドキュメンタリー

《見どころ&教訓》

○勝つことより、勝ち方にこだわる「正しい勝ち方」

正しい勝ち方を目指せば、勝負で真実が残り、皆が認めてくれる。

○やることをやってきたのに、気持ちだけで勝負に負けるな!!

練習を他より積み重ねて実力もついている。しかし、気持ちが弱気になると勝てる相手にも負けてしまいます。最後は本気で勝ちたいものが勝つ。

○勝ちに不思議な勝ちあり。負けに不思議な負けなし。

「勝ってしまった」など、不思議な勝ちをよくあります。しかし、負けた時は必ず負ける原因があります。思いがけない不運などの仕方ない状況でも、何かしらの油断があるのです。

「たら・れば・仕方なかった」は成長を止めます。

○一流になりたいなら「一流の努力をしろ」

やらなければならない準備(努力の積み重ね＝心の準備・身体の準備)をしてから試合に臨んでいますか？

身につけるもの・道具だけ立派なものをほしがっていませんか？

一流の努力をしないのに、おいしいものをほしがってはいけません。

「努力は必ず報われる」と言われますが、すぐに成果がでるとは限りません。

しかし、努力なくして自分が納得するよい成果は得られません。あきらめずに、あきらめずに、努力し続けることで努力は突然報われます。

みんなもう少しの所であきらめてしまう。成功する人は、決してあきらめない。

○やればできるのに「～でいいや」が成長を止める。

「まあいいや」「選手選考に関係ないや」「明日からでいいや」などが成長を止めています。

やればできることは、明日にしないですすぐやる。

○返事が小さい選手は伸びない。

返事は、瞬間に反応することが大切。すぐに「ハイッ！」特に『ッ！』が大事。

○授業が一番大事である。

練習(試合)の疲れは、絶対に授業態度に出さない。根性は練習だけでは育ちません。一番根性が育つのは、練習よりも「授業」「日常生活」です。

○予想しなかったことがおこった時、決められたことしかできない人はだめである。

「臨機応変」という言葉があるように、何事も瞬時の判断力が大切です。今、何をすべきか？

自分でその状況を的確に判断し、行動することが大切です。

○普通の高校生と違い、私達は16才で親元を離れていることを誇りに思いたい。

全国には、自分の目標実現のために、家族を離れて寮・下宿で集団生活している高校生が多くいます。

修行の道です。同じ16歳でも、がんばる環境に天と地の差が出ます。

○卒業式の朝練習まで出て、「本当に3年間がんばった」といえる。

部活動の節目は、卒業式であってほしい。しかし、現状は最後の大会が一区切りで練習に来なくなる場合が多い。中学生は7月、高校生は5月で県大会が終わってしまい、

実質2年少々の取り組み。受験という不安もありますが、時間を有効に使い、最後まで両

立してほしい。卒業するまで部員である誇りをもってほしい。

一人でも多くの生徒が「本物の文武両道」を目指してほしいと願います。

○先生の「バカ」が、後になって一番ありがたい言葉だった。

どんなに一生懸命練習しても試合に勝てなくてどうすることもできず、先生に相談したら『バカ』と言われました。

今となっては、その言葉が一番ありがたかった。自分のことは自分の力で解決しなくてはいけないことを教えてくれた。

成績が伸びない時は、周りのせいして、他に原因を求める人がいます。しかし、伸びない本当の原因は、ほとんど自分の心・行動にあります。

自分では、がんばっているのですが(つ・も・り)

成果を出している人に比べると努力が全然たりない。また、誰でもできる当たり前のことを、毎日となるとできないことが原因です。

それに気づき、考えが変わり行動が変わった時、努力が報われ始めます。

○勝負にはみんな勝ちたい。そのためには捨て身になること。

「捨て身」とは、あきらめることではない。「やるだけのことはやったんだからなるようになる」という、よい意味でのふんぎりをつけること。前向きに飛び込んでいくこと。

それが「身を捨てる」ことです。

○恥辱に対する態度を磨け。

言いわけ、弁解、責任転嫁、弱い者いじめは卑怯者のやること。失敗をごまかしてはいけない。自分は何をしてもらえるかということではなく、他人のために何が出来るか。

何をすべきかを考えよ。同じことを二度言わせるな。同じ失敗を三度するな。他人の失敗を見て笑うな。人の稽古を見て笑うな。

人が真剣になっているのを崩れた姿勢で見物をしない。礼儀正しくするのに照れてはいけない。

いかがですか？

メラメラ燃えてくるものがありますか？

これだけでも勉強になります。

どなたか、このドキュメンタリーのビデオや DVD をお持ちの方はいらっしゃいませんか？

お心当たりの方は、是非、聖武会 HP 内『連絡問合せ』内のメールにてご一報頂きたいと思っております。

最後に・・・

加藤様におかれましてはいつもこの『お知らせ』をご覧頂いていらっしゃるの事。

大変嬉しいです、このような情報を頂ける事は子供たちだけでなく、我々大人たちにも大

変勉強になる事だと思います。

本当に感謝しております。

ありがとうございます。

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—皆勤賞—

2010/12/24

みなさん!! ∠(*°▽°*)☆メリークリスマス☆「*・エ・*」

2 学期の授業もお稽古も無事終了しましたね o(*^▽^*)o

【2 学期皆勤賞発表!!・・・2 学期の 25 回のお稽古を 1 日も休まなかった人】

- ・羅さん(小3)
- ・藤廣くん(小4)
- ・馬場くん(小5)
- ・瀬川くん(中1)
- ・浅野くん(中2)

パチ o(^-^)o☆o(^-^)o パチ

すばらしい事ですね。

先生方やご家族に対しての恩返しは

お稽古を休まない事。

そして続ける事ですね。

みなさんもお相手していて気付くはずです・・・

◆羅さんの打ち込みの回数、声の大きさ、持久力=1 年前とは全然違います。

◆馬場くんの気合の入れ方 (時々抜くけど・・・ありやりや＼(^o＼) (／o^)/こりやりや)

◆浅野くんの機敏な動き (時々止まるけど・・・(*ー°)/~~~~~(((((((°ー°)ピタッ!)

さらに……………

【平成 22 年 1 年間皆勤賞発表!!!・・・1 年間:75 回のお稽古を 1 日も休まなかった人】

- ・藤廣くん(小4)
- ・瀬川くん(中1)

(「°ロ°」)(「°ロ°」)(「°ロ°」)オオオオオツツツー

お稽古はウソつきません。

やった分、必ず上達の実となって自分に返ってきますね。

◆藤廣くんのスピード、声の大きさ、持久力＝途中であきらめたり逃げなくなりました。

◆瀬川くんのお稽古の量と質は、近藤勇杯・市民剣道大会の2大会連続優勝で証明されましたが

大会後もお稽古に対する姿勢は何ら変わらず、過去の栄光に浸ることなく、謙虚に日々お稽古している姿がまぶしいですね。

反対に、みなさんの中にはおうちの事情や塾や他の習い事・他の部活等で皆勤できないお友達もいます・・・

風邪やケガでお稽古に参加できない場合もありますね。

でも剣道はいつでもどこでもみなさんを受け入れてくれるし、あせらなくてOKですよ!!

とにかく

休む時は休む。

勉強する時は勉強する。

遊ぶ時は遊ぶ。

お稽古するときは・・・・必死になって一生懸命お稽古すればいいですね。

※ちなみに・・・田村くん(中1)は部活の関係で水曜日のお稽古は後半ちょっとしか参加できませんが、

体育館に来てジャージ姿で一人で素振りをし、時には低学年の子供たちの面倒をしてくれます。

『聖武会でお稽古しよう』という心がけが彼の足を布田小へ向かわせるのですね。

彼自身がやらされてやっているのではなく、自分からこのような行動を取るということとはなかなか出きることはありませんし、立派なことだと思います。是非、続けてもらいたいですね。

【ご父兄の方々へ】

先日の稽古納めでは、いつも送り迎えをしているお父さん1名お母さん3名の方がお稽古に参加して下さいました。

竹刀の握り方～足さばき～発声～3 挙動～打ち込みと短い時間の中で体験されました。

子供たちのお稽古を外野席から見ているとそれほど感じませんが、

いざ自身で竹刀を振りますと……筋肉痛が物語っている事でしょう(T▽T)アハハ!

こんなに激しいお稽古を幼稚園や小学校低学年から始めているのです…是非、お子様をほめてあげてください!!

そして…お父さんお母さんも是非続けてお子様たちと一緒に稽古して行きましょう!!

【聖武会のみなさんへ】

みなさんは、来年の1月10日聖武会初稽古までしっかり休みながらも自主トレ(素振り)を怠らず元気な姿で集まりましょう!!

その日が『平成23年:皆勤賞スタートの日』です!

ねらえる人はどんどん取っていきましょう!!

追伸:私も水曜日皆勤賞ねらいますよ~~~~~!!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—お役立ち情報—

2010/12/16

◆メンテナンス商品編《京都武道具店のHPより》

◎よく低学年の子供たちに見られますが、面が大きかったり打たれるとすぐにずれてしまう人…

面サイズが合っていない訳ですが、逆にフィットした面をつけてもすぐに成長して合わなくなってしまう…

そこで↓↓↓

面調整布団(厚口) ¥520(税込)

<http://kyotobudo.ocnk.net/product/156>

面調整布団(薄型) ¥490(税込)

<http://kyotobudo.ocnk.net/product/155>

アゴ調整布団 ¥700(税込)

<http://kyotobudo.ocnk.net/product/152>

◎小手のお手入れで手の内の皮や手の甲の紺革が硬くなったり、象さんの肌のようになってきたら

これ↓↓↓

手の内柔軟オイル ¥900(税込)

<http://kyotobudo.ocnk.net/product/126>

紺革保革オイル ¥540(税込)

<http://kyotobudo.ocnk.net/product/125>

◆書籍編《福田武道具の HP より》

◎剣道を志す人のバイブルです。小学生高学年以上は必読と思います!!
内容は・・・下記 HP の『ユーザー評価』をご覧ください。

超おすすめ↓↓↓

心と技の道標(みちしるべ)

B5 版/総ページ数: 178 ページ ¥1,500(税込)

<http://www.f-budogu.jp/shopdetail/001018000002/>

◎中学生からは一人でお手入れできるようにこのマニュアルを見て実践してみよう!!

見ながら挑戦しよう↓↓↓

剣道用具マニュアル 改訂版 ¥600(税込)

<http://www.f-budogu.jp/shopdetail/001018000001/>

◆手ぬぐい編《ほっと屋の HP より》

◎1668種類・見ているだけで面白いですよ!!

掘り出しものあるかも↓↓↓

日本手ぬぐい

<http://www.hotya.net/item/category/1/1/>

その他

◆調布ではおなじみ

武道鈴木

<http://www.budo-suzuki.com/>

東京正武堂

<http://t-shobudo.com/>

八光堂

<http://www.kanagawahakkodo.co.jp/>

◆ネット販売大手

百秀武道具店

<http://www.tezashibougu.com/>

剣道屋.com

http://www.rakuten.ne.jp/gold/kendouya/r_index.html

たのもうや@武道具店

<http://www.budogu.jp/>

冬休みの機会に、自分の防具の総点検やお手入れをしてみたいかがでしょう!!

((注))・・・決して私は業界のものではありません(//^▽^)_o_≡☆

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—先生と保護者の会—

2010/12/12

本日、布田小にて聖武会の『先生と保護者の会』が開催されました。
剣連関係・合宿関係・ホームページ関係・出稽古関係・質疑応答と
それぞれ丁寧でわかりやすい説明と、活発な意見や体験談、課題と方針、
その他中身の濃い有意義な会が開催されました。
～すべては子供たちのためにです～

聖武会の子どもたちへ

先生方やみなさんのお父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃんは真剣にみなさんが剣道を続けていける環境づくりに取り組んでいます。

たとえば……

- ・毎週水曜日と土曜日に布田小体育館でお稽古が出来る環境づくり
 - ・夏合宿に向けての宿の確保やたくさんの準備
 - ・年3回の大試合に向けての役割・係決めとその準備やお手伝い
 - ・地域行事への参加と準備・お手伝い
 - ・新入部員に対するフォローとコミュニケーションづくり
- などなど

剣道のおもしろさは、

- ・試合で勝つこと(気分は最高っ!!)
 - ・うまくなること(先生や仲間にほめられたら、超、気持ちいい～～)
 - ・たくさんの先生と知り合い、たくさんの仲間が出来ること(ワクワクドキドキ *^o^*)
- だよね!!

そのほかにも

- ・試合に負けてもそのくやしさを強くなれる
 - ・明るく元気に大きな声であいさつできる(^o^)
 - ・カゼにかかりにくい体づくり
 - ・姿勢がよくなる
 - ・物をたいせつにする
 - ・脱いだクツをそろえる
- などなどよいことだらけです。

ここで一つ考えてみよう!!

このような環境の中でお稽古できることのありがたさや感謝の気持ちを先生方やお父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃんにつたえるためには……

むずかしいことやキツイことではありません。

言葉やプレゼントでもありません。

だれもが全員できることです……

それは……

『お稽古を絶対休まない』ことです。

もしどうしても水曜日(または土曜日)だけしかお稽古できないお友達がいてもそれはそれで絶対に『水曜日(または土曜日)はお稽古を休まない』でいいんです。

※私も水曜日しかお稽古に参加できませんが、絶対に水曜日は休みません!!

休まないこと=先生方といっしょにいる時間が多くなる=ずっ〜と自分のいいトコ・わるいトコを見て教えて頂ける

幼稚園⇒小学生⇒中学生⇒高校生⇒大学生⇒社会人

ずっ〜と自分の成長の過程を見守ってくださる(学校の先生だったらこうはいかないよね)

ありがたいことだと思うし、ですからお稽古を休まないことが先生方や家族への恩返しになるんですね(^_^)☆

一回一回のお稽古を大事にして、またみんなで一緒に汗を流しましょう!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—12月のお稽古のテーマ・・・—

2010/12/07

毎週水曜日、調布三中の剣道部部活稽古が終わるとすぐ私の車で私含め6名の剣士が布田小聖武会稽古に移動してます。

★三中稽古では鱒沢先生のご指導の下、今は基本の切返し・打込みを重点に置いています。後半の連続での切返しは相当きついメニューで気力・体力・精神力の続く限りお相手にぶつかって行きます。

★聖武会稽古では、内木先生のご指導の下、いつも小学生が基本素振りを終え、面付けあたりの途中からの参加になりますがここでも基本の切返し～打込みを重点に行い、最後の20分で地稽古形式をとり、最後の気合を振り絞ってお相手にかかります。

つくづく感じます・・・基本稽古の大切さです。

どうしても「打ちたい」「打たれたくない」とか、日本選手権や強い人の試合のように、はやい「刺し面」を決めたいとか誰でも剣道をやってる人にはついて廻る願望があります。でも形だけ真似しても決してはやくないし、打突も弱くたまたま試合で1本取ってもらっても将来的には大きく遠回りする事でしょうと先生方はおっしゃいます。

『充実した氣勢・発声』

『打たれる勇氣』

『足で打て・腰で打て』

『気剣体一致』

『左手主導』

・・・全て基本稽古からですね。

皆さんは、最初の切返しから死ぬ気で本気でお相手にかかっていますか？

気合を声にこめて第一声から耳の鼓膜がやぶれんばかりの発声をしていますか？

切返しを受けている時もお相手に対し声をかけて、お相手をふるい立たせてますか？

私自身もこのことを出来る限り意識してお稽古に臨んでますが、自分が苦しい時はみんなも苦しいのです。

同じ時間、同じメニューを共有している時こそ、そしてそれが苦しければ苦しい程、お相手をはげます力が必要です。

何が言いたいのか?????

そうです。『基本稽古から全力で!!』です!!

基本稽古は準備運動ではありません。

とにかく全員で声を出し切り、打ち切りましょう!!

12月のお稽古のテーマ・・・声を出し切ろう!!

written by M.TAKAHASHI

2010/11/21

いよいよ明後日ですね・・・昇段審査!!

特に初段受審の人は、級審査とは違う雰囲気で(*^o^*)ドキドキ(*°o°*)バクバク

しちゃうかもしれませんが、お相手も同じです。

段審査を受審出来るということは、内木先生から

『受けてよし。あなたなら合格します。』とおすみつきを頂いた!!・・・と、言う事ですね。

日頃のお稽古どおり自信を持っていきましょう。

【ここだけはおさえておこう!! チェックポイント!!】

① 着 装

◆道着・袴＝あわてず確実に着こなそう。特に袴の前下がりや帯のねじれに注意!!←先生や仲間に確認してもらおう!!

◆防具＝面ヒモのおさまり(ちぎれそうにほころんでいないか? 結び目以下の長さやねじれの確認)

胴は傾いていないか?

各ヒモの結びはほどけないか?

◆手ぬぐい＝アイロンかけてみてください。面付けの際、見た目も気持ちもより引き締まります。

② 立 会 い

◆礼法の確認(お相手から目を離さない＝15度の礼、提刀・帯刀の両手のおさまり)

◆蹲踞から立ち上がったら絶対に下がらない。

◆第一声は会場が割れんばかりの大きな声で!!

◆ガチャガチャ打たない。

◆出した技は打ち切ること。

◆残心をしっかり取る。

③ 形 審 査

◆右手の力は抜いて!!(左手で上げ左手でおろす)

◆お相手をまっすぐ見ること。お相手と息や調子を合わせて!!

◆振りかぶりで剣先を両こぶしの高さより下げない。

※日頃のお稽古はウソつきません。体で覚えています。のびのびと打ちましょう!!

④ 筆 記 試 験

◆しっかり勉強した結果を答案用紙一杯に書き込んでいきましょう。

その気になればスペースが足りなくなります。

それでは受験者のみなさんっ!!

あっという間に終わってしまう審査を

思いっきり・た・の・し・ん・で・きてください!!!

吉報お待ちしております!!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—早朝稽古—

2010/11/06

先日の木曜日、

朝、5:30起床～愛犬のお散歩で多摩川土手へ(右手にはリード、左手には木刀の入った木刀袋)...

そうです。お散歩兼、朝稽古です。

阿部先生の23日の昇段審査に備え、阿部先生と一緒に仕上げの形稽古をしました。

気持ちいいです。

すがすがしいです。

集中できます。

全身朝日を浴びて気力・体力・活力がみなぎります。

ほんの30分～1時間のお稽古ですが、昇段審査受けられる Akiho 君はじめ

その他のお友達も、ちょっと早起きして一緒にやりませんか？

今月は聖武会のお稽古が残念ながら学校行事とかさなってほとんどできません。

切り返しや打ち込みもできます。

少しでも一緒に体を動かせたらいいなと思います。

一日でもやってみようかな?と思ったら、私に連絡下さい。

天気によっては出来ない時もありますので、事前に連絡取り合しましょう!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—剛史のいいトコ—

2010/11/02

聖武会 HP のトップ画面に先日行われた『調布市民剣道大会』中学一年男子決勝戦の動画が「市民大会 決勝中 1-動画」として UP されています。

剛史と瞭の決勝戦です。久々の聖武会同士の決勝戦で動画を見るだけでも興奮します。加えて 2 人とも試合内容・礼法共すばらしかったと思います。

特に剛史は、今年の春まで試合となるとお稽古とはまるで別人のように、

- ・足が前へ出ない
- ・ムダ打ちが多い
- ・気合が出し切れない

状態が続いていました。

そんな中、夏が過ぎ一転……

皆さんもご存知のように『近藤勇杯』で 18 人抜きで優勝!!

続いて今大会も優勝し見事《二連勝》です!!

何が彼を変えたのか?

……ではなくこれは偶然ではなく日頃の全てのお稽古の必然性から生まれたものです。

【動画を見てみんなのお手本になるトコ】

①名前を呼ばれた時の返事～コートへの入り方～礼～3 歩でのそんきょ～第一声～初太刀

……動画からも読み取れます＝自信満々です。

※あえて言うなら猫背をピシッと伸ばしたら完璧だね (*^ー°)b グツ!!

②発声も大きく気合充分。

③2 分間の試合で

面 8 本(正面打ち 6 本・引き面 2 本)

小手 2 本(出小手 1 本・引小手 1 本)

を打っていますが、合計 10 本の技とも全て先の気位でのぞんでいます。

また、何よりもすばらしいのは 10 本全て自分の決め技として打ち切っています。

特に面は、近間でガチャガチャ打つのではなく、遠間～ずっと中心に入って一足一刀の間に
入った瞬間、足を継がずに一撃です。＝お稽古通りですね。

④先に書いた今年の春と今の剛史の違いは

- ・足が前へ出ない⇒前へ前へ出ている
- ・ムダ打ちが多い⇒決め技以外、一本もムダ打ちしていない
- ・気合が出し切れない⇒気合・発声共充実している

また、彼の日頃の行動も夏を境に大きく変化しました。

- ①気持ちのいい大きな挨拶や返事。
- ②準備体操や基本素振りの大きな号令や大きな掛け声。
- ③面付けや整列・移動の際の素早い行動
- ④礼法の徹底
などなど……

小学生の皆さんも良いお手本の先輩がいるのだから試合に負けてもガッカリせずに
いいところは見習い、またぬすんでお稽古しましょう。

大切な事は「何で負けてしまったのか？」と反省する事も必要ですがいやな気持ちはトットとすて

て
『どうしたら勝てるのか!!』と前向きに真剣に考え実行する事ですね。＝ポジティブシンキングですよ!!

剛史のように、いやいやそれ以上目指してお稽古続けていきましょう!!

【番外編】

剛史へ

ちょっとホメすぎたかな? ……(° __ °)ー……

シメていくぞ! シメて!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—おとうさん剣士始動—

2010/10/28

昨日のお稽古で、お子様の送迎でお越しになられた

お父様2名に『竹刀振ってみませんか?』とお誘いしたら

お二人とも有無を言わずに着ていた上着と靴下をさっと脱がれ

剣道初体験をされました。

なかなかきっかけが無ければ出来ない事ですが

せつかく2時間見学されるのなら、お子様と一緒にやるのも悪くない事です。

私自身、8年前にタイムスリップした感じでした。

竹刀の握り方、中段の構え方、すり足の足裁き、振りかぶり～振り下ろしの面の三挙動と

短い時間の中でお稽古しましたが、さすが大人、やはり頭で考えて行動されるので

覚えも早く、お二人の運動神経もかなりのものと洞察致しました。

中段の構えも初めて竹刀を握ったとは思えないくらい、サマになっていましたよ♪d(´▽`)b♪

多分、お二人とも本日は筋肉痛でお悩みかと思えます。

しかしながら、最初は皆同じ、大切な事は継続です。

是非、次回土曜日水曜日もお時間許す限り竹刀を振ってみてください。

最近新しいお友達や見学の子も増え、にわかに活気付いています。

私たちが、親父～おじいちゃんになっても一生

お子様と、お孫様と一緒にできる武道やスポーツって他にはなかなか無いと思います。

また、剣道だけは年を取れば取っただけ強くなれます。

80歳の先生が、大学生を負かすんですから……

将来の為にもこのきっかけを是非、ご縁あるものにして頂けたらと願うばかりです。

もちろん、たくさんのお母様方も子供たちの送迎の為、お越し頂いております。

勇気を出して一度一緒に『竹刀振ってみませんか?』

いつでも大歓迎です!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—剣道フォーラム2010レポート 第二部—

2010/10/12

第二部 座談会 『私たちが強くなるために取り組んできたこと、取り組んでいること』

司会: 小林英雄先生 神奈川県剣連会長 剣道範士八段

特別ゲスト: 松永政美先生 (財)全日剣連副会長 剣道範士八段

ゲスト: 石田利也先生 警察大学校教授 剣道教士八段

ゲスト: 宮崎正裕先生 神奈川県警察特練監督 剣道教士八段

ゲスト: 宮崎史裕先生 神奈川県警察剣道副主席師範 剣道教士七段

ゲスト: 正代賢司先生 神奈川県警察剣道特練員 剣道五段

全日本剣道選手権・世界剣道選手権をはじめ、本やDVD、YouTubeでおなじみの先生方との座談会・・・

日々の訓示やお話はもちろん、正直ここだけの話・裏話みたいな会話も聞くことが出来た。

《テーマ: お稽古での心がけ》

◆石田先生

・毎日道場に立つ＝お稽古を休まない

・基本稽古(切り返し・打ち込み・かかり稽古)を積み上げる事(小1～小6までは、ほとんどこれだけだったそうです)

◆宮崎正裕先生

・打たれることから逃げない・・・ただし、自分も打って出ていることが前提

・基本稽古を体にひたすら暗記させる・・・その為の体力が必要・・・食事、睡眠等自己管理の徹底

・早い打ち、強い打ちとは?・・・答え＝早い足さばき・強い踏み込み＝足がポイント＝その為の体力が必要

◆宮崎史裕先生

- ・お相手に打突部を打たせない(兄の正裕先生とは逆ですね)・・・逃げるのではなく、さばく、(お相手の技を心を)見抜く
- ・姿勢をくずさず(前のめりになったり、半身で体幹がかたむかない)、必ず残心をとる

◆正代先生(特練 11 年目)

- ・体力づくり＝特に足腰をきたえる
- ・基本稽古をおこたらない＝お相手の心を打つ剣道へつながる
- ・上段なので特に左手首の柔軟性向上と強化のために、一升ビンに砂を入れ左手一本でローリング(石田先生は五合ビンだったとか * 笑)

《テーマ:試合で心がけていること》

◆宮崎史裕先生

- ・足を止めない(いつでも飛び出せる体勢と間合いをとる)
- ・集中とがまん・・・『ここだ!!』と思う瞬間まではやたらに出ない

◆石田先生

- ・3 人の審判を味方にする、その為には?・・・答え＝先のかかりを早く多くとる
 - ・ちゅうちょせずにして切った技を出す
 - ・自分の得意技を最後まで出さない
- ※石田先生の得意技は引き面・・・しかし試合中、1 回使って失敗したら 2 度と使えないと意識しているそうです⇒すごい集中力ですね

◆宮崎正裕先生

- ・試合直前まで、緊張しあの技を出そう、これで返そうと色々考えるのはみな同じ・・・『はじめ!!』の合図で迷いをふっきる＝自分に勝つ

《テーマ:こぼれ話・・・》

◆正代先生

忘れられない試合

・・・20 歳のとき、警察大会・団体戦において神奈川県警代表の先峰に抜擢され、気合十分で試合にのぞんだ

結果＝1 本負け(内容:反則 2 回＝竹刀落とし・場外) その後は団体戦メンバーから外され、屈辱を味わうが素直に反省し

もう一度基本稽古と体力づくりから徹底的にやり直す

一日 24 時間全てを剣道中心に考え実行した結果、おとしの全日本剣道選手権で優勝することが出来た

◆宮崎史裕先生

忘れられない試合

・・・兄・正裕先生と全日本剣道選手権で兄弟対決の時のこと

お互いの手の内を知り尽くした相手だった・・・なかなか決着がつかず、弟の史裕先生がイチかバチか日頃ほとんど使わない胴を打ったが、

兄・正裕先生に、ここぞとばかりの面を決められた。

それ以来、公式戦では絶対に胴は打たないと決めたそうです * 笑

◆宮崎正裕先生

今年7年ぶりに公式戦で胴を一本決めたが、胴と突きはほとんど打たない＝勝負は面と小手で決めている

ましてや逆胴は今まで決めた事が無い・・・へえ～～～～つ、以外や以外!!

決まるときは、竹刀に自分の体重が乗っているとき

二段・三段技では最短コースを狙う

◆松永先生

私は段位はお稽古するのに関係ないと思っている

お相手がいるからこそお稽古が出来るわけで、段位でお稽古するわけではない

◆小林先生

よく『集中しろ!!』と言う言葉を聞きます

私は集中と言う言葉は使いません

かわりに『気を抜くな!!』と言いつづけています

◆石田先生

・好敵手:宮崎正裕先生とのある試合で延長・延長・延長と30分経過しても勝敗つかず水入りが入ったそう

30分間、集中力を切らさずにいたのかと尋ねられ、「はい」と返事したらウソになる

間合いが完全に切れた時などは思いっきり抜いている

・試合で負けても最後の礼が終わった瞬間、気持ちを次へ切り替える・・・いやな感情は忘れる

・剣道は勝ち負けだけではないと言われるが・・・実は、警察の剣道は『負けてはいけない』が前提にあります

警官と犯人との攻防の末、絶対負けることが許されないのが警察官であるがゆえに、剣道においても同じ事が言えるのです

《まとめ》

今回のフォーラムでのキーワード

・『感謝』・・・先生・親・仲間・道場・防具・竹刀・稽古着・袴・・・万物全てに感謝の気持ちを持つこと『おかげさまで・・・ありがとうございました』

・『基本稽古』・・・すべてはここから・・・いくつになってもどこへ行ってもいつでもここからはじめて

積み重ねていく＝永遠の繰り返し

- ・『体力づくり』・・・基本稽古を体で覚える為の耐える体力づくり＝自己管理の徹底
- ・『継続・・・続ける事』・・・サトウハチロー先生の詩の中にある母の言葉—やりはじめたら やりぬきなさい—

まだまだ書ききれませんがポイントでした。

繰り返し・打ち込み・かかり稽古・・・・・・・・真剣に見直し取り組もう!!
やりますよお～～～～～～!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—剣道フォーラム2010レポート 第一部—

2010/10/09

行って来ました剣道フォーラム・・・・・・

第一部 講演 『剣道はなぜ日本人に必要なのか』 講師:松永政美先生 (財)全日剣連副会長 剣道範士八段

第二部 座談会 『私たちが強くなるために取り組んできたこと、取り組んでいること』

司会:小林英雄先生 神奈川県剣連会長 剣道範士八段

特別ゲスト:松永政美先生 (財)全日剣連副会長 剣道範士八段

ゲスト:石田利也先生 警察大学校教授 剣道教士八段

ゲスト:宮崎正裕先生 神奈川県警察特練監督 剣道教士八段

ゲスト:宮崎史裕先生 神奈川県警察剣道副主席師範 剣道教士七段

ゲスト:正代賢司先生 神奈川県警察剣道特練員 剣道五段

第一部では松永先生から”目からウロコ”のお話が次々と出てくる。

たとえば『礼』とは・・・・

上座への礼、先生への礼、お互いの礼・・・『お願いします』『ありがとうございました』だけではない。

『礼』とは『禮』と書く。すなわち、自分の持っている豊かな心(感謝、敬服、尊敬等)すべてをお相手に示す事。

たとえば『剣道の理念』とは・・・・

『剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である』と昭和 50 年に制定されたが、それ以前はどうだったのか・・・・

(サトウハチロー先生の詩を引用される)

剣道に学ぶ サトウハチロー

面 胴 コテ
道具をつける
シャンと身体が ひきしまる
ぐんと 身体が はりきる

一礼して竹刀をにぎる
ピンとしたものが
髪の毛の先から
足の指の爪にまで伝わっていく

「リヤッ リヤッ」
言葉にならないかけ声
声のかたまりといっしょに
相手に向かって突進する

もう何もない
他に何もない 雑念はない
あるのは透き通ったキモチだけだ

稽古を終えて又一礼する
礼に始まり礼に終わる
いい言葉だ 好きな言葉だ
この言葉が胸からさわやかに立ち上がる

壁をみる 窓をみる 空をみる
この日の稽古ぶりに満足したのか
壁も窓も空も
微笑でうなづく

すっきりとした頭がある
さっぱりとした心がある
ひとつのことに集中したおかげだ
ここで竹刀にありがとうをくりかえす

汗をすいこんだジバンをぬぐ
ジバンのぬい糸に

母の言葉が にじみ出ている
—やりはじめたら やりぬきなさい—

大きくなずき ひろげた掌に
たこがならんでいる 竹刀だこだ
竹刀だこには月日がある
苦しさをのりこえた よろこびがある

掌を静かに静かに
いくたびもなぜて
つぶやくつぶやく
これをさらに光輝あるものに育てたい
悔いなき少年の日のしるしとしたい

この詩ほどわかりやすく完璧に表現され、理念全てが詰まっているものは他にない、と松永先生はおっしゃった。

- ◆さあ、これから稽古を始めるぞという心構え
- ◆気合、気力、体力を前へ前へ、すべてお相手にぶつけていく
- ◆無心の世界＝自分の持っているものを全て出し切る
- ◆終わりの礼も心を込めて…
- ◆自分を出し切った充実感
- ◆竹刀に(防具に)感謝する…竹刀をまたいではいけない理由がおのずとわかるはず
- ◆自分がなぜ剣道をしているのか振り返る
- ◆継続は力なり
- ◆大人になっても一生基本稽古のくりかえしである

すなわち、人間形成とは教育である。剣道は死ぬまで教育を学んでいるんです……と。

なぜか心が洗われる講演でした。

第二部へ To be continued !!

written by M.TAKAHASHI

※マウスを↓写真上で右クリックすると拡大されますよ。



剣道のすすめ—Henry Smalls・・・偉大な剣士—

2010/10/02

みなさん、どうぞ下記の URL に入って動画をご覧ください。

<http://www.youtube.com/watch?v=AuwfbwNAmhM>

いかがでした？下半身のない剣士、Henry Smalls さんの試合です。

剣道は『足で打て』といわれますが・・・下半身がなければ踏み込みは出来ません。

でも……………

映像を何回も見てください。

◆1分35秒～40秒の連続の面打ち⇒思わず会場全体が拍手です。

◆3分12秒:小手一本取るまで、始め!の合図から全くさがっていません。それどころか、前へ前へ攻めています。

◆3分45秒:この試合の中で初めてさがったものの、これは誘いの引きで、

相手の技を引き出して、待ってましたと言わんばかりの、上から乗った面!!・・・2本勝ち! お見事!!!

私がこの動画をはじめて見た時、感動を乗り越えて恐怖を感じました。

もしも私がこの Henry Smalls さんと試合をしたら

『障害者だから』とか『かわいそうだから』と思った瞬間に、間違いなくボコボコに打たれている事でしょう。

自分自身が五体満足のありがたさを感じると共に、まだまだ足りないトコだらけと痛感しました。

この映像は私に勇気とファイティングスピリットを与えてくれました。⇒お気に入りへ登録です。

Henry Smalls さんのここがイトコ〜〜!!

-
- ①絶対にさがらない。
 - ②間違いなく充実した気合と発声を感じられる。
 - ③お相手をよ〜〜〜〜〜く見ている。打った後も目をお相手から離さない。=まばたきはしてないでしょう・・・
 - ④時々上段の構えから中段の構えを取り、お相手との間合いを確認し、遠ければすかさず間合いをつめて
すぐ、上段に構えている。
 - ⑤右手一本で柄の真ん中あたりを持っているが、面打ちの時の右手ののびはスゴイ!!
 - ⑥ムダ打ちがない。ココだと思った瞬間、打ち切っている!!

などなど・・・

もうわかりましたね・・・市民大会に向けてのヒントが全部つまっていましたね!!

今度のお稽古では、Henry Smalls さんに負けなくらい集中してやってみましょう!!

苦しい時はこの映像を思い出してください。

きっと彼の稽古内容や稽古量は私たちが想像する以上のものだと確信します。

http://www.youtube.com/watch?v=UF57HT0Ynho&feature=player_embedded

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—前向き思考—

2010/09/27

昨日の近藤勇杯では、がんばって結果を残せた人、もうチョイだった人、思うようにいかなかった人などそれぞれでしたね。

私は仕事で大会を見に行けませんでした、いろいろな方から情報を頂きましたので、各個人の試合の様子は手に取るようにわかりました。

1ヵ月後には市民大会・・・

2ヵ月後には昇段審査がやってきます。

昨日の自分の戦い結果をふりかえり、勝った負けたではなく

どこがよかったか？

どこが足りなかったか？

剣道日誌にしっかり書いて、しっかり考え、水曜日のお稽古からまたがんばりましょう

o(▽~*o)(o*~▽~)o

ところで今日は前向き思考のお話です。

前向き思考＝ポジティブシンキング(中学生ならわかりますね)

逆は

後ろ向き思考＝ネガティブシンキング

世の中、前向き志向に考えるとペア〜ッと明るくなります。

たとえば

【後ろ向きな考え方】⇒【前向きな考え方】

雨が降ってゆううつだなあ⇒ちよ〜どいいおしめりだ!!

暑くて死にそうだ ⇒サハラ砂漠の50°Cに比べたら37°Cなんて涼しいもんだ!!

筋肉痛で体がだるい ⇒自分の体がきたえられている証拠だ!!も〜と動かせ!!

うるさい先生!! ⇒自分の実の子のように気にかけてくれている。ありがたい。

テストの結果、ヤバ!! ⇒この借りは次回のテストで返してやる!!

きれいなおかずはのこす⇒貧しい国の子はおなかです〜いても何も食べられない。食べれるものがあるありがたさ。

なんてね、ど〜です、ちよ〜とは明るくなりませんか？

剣道におきかえた時も同じです。

◆踏み込みが弱い!! なんて踏み込めないのか？

◆声が出ない(小さい)!! ど〜して声が出ない(小さい)のか？

◆二段打ちが出来ない!! なんて出来ないのか？

◆負けて((“o(>ω<)o”))クヤシ〜!!ど〜して負けたのか？

と、上記のように出来なかった事を反省し振り返るのは大切ですが、一人で考えすぎたりクヨクヨしてはいけません。

ポイントは、『なんでできないのか』『ど〜してダメなのか』ではなく

『何をすれば出来るのか』『ど〜すればよくなるのか』を考える事が前向き思考＝ポジティブシンキングにつながります。

上記にあてはめると・・・

- ◆踏み込みが弱い!! なんて踏み込めないのか?ではなく、ど一すれば踏み込みがよくなるのか?
- ◆声が出ない(小さい)!! ど一して声が小さいのか?ではなく、ど一すれば声が大きく出せるのか?
- ◆二段打ちが出来ない!! なんて出来ないのか?ではなく、何をすれば二段打ち出来るようになるのか?
- ◆負けて(“(o(> ω <)o”))クヤシー!!ど一して負けたのか?ではなく、何を、ど一すれば負けないのか?

こう考えると、課題が見えて来ますし、そのポイントが自分自身がハッキリ意識出来て目標を持って次の稽古に向かえますね!!

ちょっとした事ですが、後ろ向きに考えるのではなく、前向きに考えていきましょう!!

ポジティブシンキングですよ!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ — 号令 —

2010/09/16

『木刀による剣道基本技稽古法』の号令を間違いなく言えますか?

昨日のお稽古で各個人に号令をかけてもらいましたが、自信をもって確実に

号令を言えた人は……………(@° ㇏ °@;)

中学生はもちろん完璧でした。

小学生のみなさんは、もっともっと大きな声で号令をかけましょう。

元立ちの号令でかかり手を引き出してあげるのですから

元立ちが小さな声では、かかり手も気合が入りません。

基本1～9までです。みなさんの頭は大人と違ってやわらかいはず……

集中してその気になればすぐにおぼえられるはずです!!

なかなかおぼえられない人は、紙に書いておぼえましょう。

そんな中、直君は私がぬきうちで『基本 7 は？』と質問したら

すぐに『出ばな技、出ばな小手!!』と答えられました。

直君のように順番だけでなく中味を完璧におぼえられたら

後は実技のみです。

頭で理解している人は、その技の意味を理解しているという事です。

そして、その基本技をしっかり体で表現するのに苦労はしません。

反復練習で努力あるのみです。

しっかりおぼえましょうね (O°▽°O)

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ — 強くなるには…—

2010/09/10

夏休み明け、お稽古を通して見ちがえるほど

「うまくなったなあ」「よくなったなあ」と思う子供たちが何人かいます。

その子達の共通点を解説します。

①ランニング・整列・正座……誰よりも早く自分からやる。常に駆け足である。

②面つけ……誰よりも早く自分からやる。つけたらすぐにお相手を探し誰よりも早く多く切り返しをやる。

③先生からのお話をしっかり目を見て聞き、うなずき、お話の終わりに「ハイッ!!」と誰よりも早く大きく自分から返事する。

④行動が機敏である。廻り稽古の横への移動も常に駆け足で相手と向かい合ったら誰よりも早く自分から剣先を合わせる。

⑤地稽古の時、「打とう打たれまい」でなく「打たれてもいいから思い切って打ち切る」姿が多く見られる。

⑥終わりの「面とれ」の合図と同時に速やかに作法を行い他人を待たせない。

以上のことは、決して特別な人しか出来ないものではありません。

剣道を始めたばかりの子でも気持ちがあれば誰でも出来る事ですね。

こういう事が理解でき、継続しながら自分の身にしみついた子は間違いなく絶対にすばらしい剣士になるでしょう!!

(*^*)v v(^*^*)

本当に残念ながら真逆の子もいます。

上記の項目に当てはめると……

①ランニング・整列・正座……後手後手。

②面つけ……全日本選手級のしぐさをまねてつけるのはいいがおそく、おまけに稽古中にヒモがほどける(=何度もお稽古中断する)

③先生からのお話も上の空。お返事できない……オイオイ!!

④移動もタラタラ、まるで休憩時間のよう……モッタイナイ!!

⑤地稽古では、ひんぱんに小手をねらい、当ててるだけの剣道(けっして打ち切っていない)

……打突部位に当てたとしても打ち切っていないので試合では旗は上がらない。

踏み込みは弱く、前に出れない。……基本稽古ではあんなにうまいのに……とほほっ!!

⑥終わりの「面とれ」も相変わらずの自分のペースで行い廻りに対して気配り気づかいがまったくない。

いくら頑張ってるといっても、稽古の量は誰にも負けないといっても……なんで剣道やっているのだろうか？とふと思います。

ではどうしたらいいのでしょうか？？？

迷う事は一つもありません……

答えは……

『誰よりも早く自分からやる事』ですよ!!

思い当たる人はここからですよ!!

がんばれえい～～～

剣道のすすめ—いい感じですよ…自主トレ効果—

2010/09/02

昨日より、うだるような猛暑の中、2学期のお稽古が始まりました!!

ほとんどの子供たちが、それぞれしっかり自主トレやってきましたね!!

「夏休み中、素振りやったか？」と声に出して聞かなくても お相手していればわかります。

この勢いで行きましょう!! (O°▽°O)/ ヨッシャ～～～!!

また、低学年の子も『木刀による剣道基本技稽古法』がスタートしました。

あせらず、きちっとおぼえていきましょう!!

ただし、夏休みの自主トレ同様、この稽古法もおうちで一人でもできます。

まずは基本1～から流れをしっかりとおぼえましょう。

また、この稽古法を少しでも早く覚えるために

『号令』も自分で号令が出来るように一緒におぼえましょう。

(号令の中の基本技の名前で形が思い浮かぶはずです)

前にも書きましたが、もう一度おさらいです。

◆号令

「基本 1、一本打ちの技、正面、小手、胴、突き、始めっ!!」

「基本 2、二(に)・三(さん)段の技、小手、面、始めっ!!」

「基本 3、はらい技、はらい面、始めっ!!」

「基本 4、引き技、引き胴、始めっ!!」

「基本 5、抜き技、面抜き胴、始めっ!!」

「基本 6、すり上げ技、小手すり上げ面、始めっ!!」

「基本 7、出ばな技、出ばな小手、始めっ!!」

「基本 8、返し技、面返し胴、始めっ!!」

「基本 9、打ち落とし技、胴打ち落とし面、始めっ!!」

参考動画

↓↓↓↓

<http://www.youtube.com/watch?v=KVzHMNJ6NKg&feature=related>

毎日コツコツの積みかさねが、充実した 2 時間のお稽古につながります。

是非、頑張って続けていきましょう!! p(*^~^*)q がんばっ♪

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ— 形稽古 —

2010/08/29

猛暑・酷暑お見舞い申し上げます(;´д`)ゞ アチー!!

いつまで続くのか、この暑さにはうんざりしますが

三中の剣道部は、この夏休み期間中で 16 日間のお稽古がありました。

文字通りの暑中(熱中)稽古です!!

私も、仕事が休みの日は欠かさず参加しましたが先日 25 日のお稽古は 3 時間オール形稽古でした。

木刀による剣道基本技稽古法と日本剣道形を徹底的にお稽古しました。

みんな大汗ぶっかきの状態で真剣に集中力が途切れる事無く、最後まで充実していました。

竹刀稽古だけでなく、形稽古においてもこれだけ気持ちを集中させ

真剣に打つものすごい汗と充実感がわいてきます v(*'-^*)-☆ ok!!

明々後日から2学期のお稽古です。

小学生のみなさん・・・聖武会の中学生は一周りも二周りも大きく強くたくましくなって

大きな声で2学期に臨みますよ!!

楽しみにしててください!!

追伸:

おっと、宿題と素振りをサボっていたその君イ~~~~

遅くはない、今からでも素振り開始だよ!!

p(*'^-^*)q がんばっ♪

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—伸びる人の7つの共通点—

2010/08/01

故・高畠導宏氏は「教える」ことに人生の全てを捧げた人です。

30年間、打撃コーチとして七つのプロ球団を渡り歩き、

落合、イチロー、小久保、田口を始め、30人以上の

タイトルホルダーを育ててこられました。

門田 隆将著「甲子園への遺言 伝説の打撃コーチ高畠導宏の生涯」を

NHKがドラマ化した「フルスイング」で世の中にその名を一層輝やかせました。

「フルスイング」紹介

↓↓↓

<http://www.nhk.or.jp/dodra/fullswing/>

その道で一流となるには、こん身の努力を重ね、

極限の精進を積み重ねなければならないのは確かなのですが、

高畠コーチの言葉の中に一流選手であろうがなかろうが、

『伸びる選手の7つの共通点』というのがあります。

永年のコーチング人生の中でたくさんの教え子たちから見つけられた

共通のポイントです。

『伸びる人の7つの共通点』

1. 素直であること。
2. 好奇心旺盛であること。
3. 忍耐力があり、あきらめないこと。
4. 準備を怠らないこと。
5. 几帳面であること。
6. 気配りができること。
7. 夢を持ち、目標を高く設定することができること。

この7つの項目について、岩手大学の浅見裕先生(剣道八段)は
剣道におきかえ、次のように解説しています。

1. 素直であること……(素直であることは、「学び」の基本です)
もし自分が伸びたいと思うのであれば、どんなに自分にとって不都合な、
耳の痛いことを言われても、口先だけでなく心から「はい。」と返事をし、
まず素直にやろうとすることが大切なのだと思います。
伸びる選手は、自分に注意してくれたどんなお相手でも、
その人の言うことを素直に聞き入れますが、
なかなか伸びない選手は、特定の自分が認める指導者の言うことしか
聞こうとしない傾向があります。
指導しても、「だって、、、」や「でも、、、」という口癖や、
「何々先生はこう言った、、、」という返答が返ってくることもあります。
2. 好奇心旺盛であること……(他の分野からも学べるということ)
3. 忍耐力があり、あきらめないこと……(才能とは、最後まであきらめないこと。
才能とは、逃げ出さないこと。平凡の繰り返しが非凡になる。と言われます。
一度の結果だけで、あとの全てが決まってしまうものではありません)
4. 準備を怠らないこと……(10年、20年先に備えましょう)
5. 几帳面であること……(メモを取る習慣を持ちましょう。剣道日誌をつけよう)
6. 気配りができること……(先を読み、他者への思いやりを忘れないことです)
7. 夢を持ち、目標を高く設定することができること……(世界に羽ばたけ)

なるほどとうなずけることばかりですね。

心得として覚えておくと良いのではないのでしょうか。

以上、ご参考まで……

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ— 剣道日誌 —

2010/07/27

みなさんは、お稽古した後、試合が終わった後、級審査・段審査が終わった後、出稽古や合同稽古の後などで

剣道日誌や剣道メモみたいもの作って書き込んでますか？

三中剣道部では部員のみみんなに何度かお話しした事があります。

おすすめるので、まだ書いた事の無い人は、お稽古したその日のうちに(ココ、ポイントです!!)ぜひ書いてみてください。

あとで読み返すととても勉強になります。まちがいありません。

そしてそれが何よりも自分自身の教科書になり自分だけの財産になります。

当然ですが日誌に書く内容に決まりなどありません。

先生から教えてもらった事。

先生からほめられた事。

先生から怒られた事。

お友達から言われた事。

お友達の気づいた事。

自分自身の反省。

自分自身の目標。

自分自身の悩み……などなど

また、長い文章は不要、要点を書き込んでその日誌を次のお稽古前にチラッと読み直す……

たぶん、意識するポイントがはっきりしながらその日のお稽古をおこなう事ができます。

勉強で言えば『予習』と『復習』のくりかえしですね。

お恥ずかしながら、参考に私の日誌にはこんな事書いてます……(抜粋)

◆11月23日:昇段審査

内木先生より

氣勢・気位・発声は誰にも負けない気持ちで!!

残心をしっかりとる事。

手首をやわらかく、肩の力を抜く＝手(腕)を突っ張らない。

子供達とお稽古している時のやわらかさで!!

◆1月13日:三中初稽古

山川先生より

まっすぐ大きく打つ。

間合いを気をつける＝入り過ぎない。

足は絶対に継がない。

◆2月9日:神奈川県出稽古

久保田先生より

一拍子の打ち・・・左手主導で大きく早くしなやかに肩・ひじ・手首を使う。

右手を伸ばしすぎると左手が曲がる＝左手が落ちると遅い。

大きく振りかぶり早い段階で左ひじをのばしながら剣先を遠くに(相手の面布団に)パコッ!!という音が出るようにのばす。

◆3月17日:中央会出稽古

石坂先生より

右手で振り上げている。

右手が強い。⇒左手で上げて左手でおろす事。

鱒澤先生より

竹刀が廻っている＝右手の巻きこみ(?)＝右手が強い

小林先生より

右にかつぎくせがついている。

右手が強い。

試合でたまたま勝っても審査では通らない。

反省

緊張して力が入りすぎ。

平常心はどこへ行っちゃった???

いつも子供たちに注意していた事がそのまま指摘される～～～情けない……

またまた素振りから!! スゴロクで言えば振り出しに戻る!!

◆6月13日:調布市剣道大会

団体戦:お相手＝深大寺(中堅)河野先生

結果:出コテ・抜ドウの2本負け

佐田先生より

気持ちの先走り・気持ちと体がバラバラ・・・あれじゃだめだ!!

大平先生より

攻めるという事は、ただ前へ出るだけでなくお相手を引き出させる事が必要。
不用意に前に出ても打たれるだけ。

小沼先生より

立会い姿勢・気合はよかった。

反省

遠間から攻めが足りずに不用意に出てしまった・・・
あせりすぎ・相手をよく見て・・・

◆7月20日：神奈川県出稽古

お稽古前半の子供たちのお相手してから後半の大人たちの稽古は正直・キ・ツ・イ・←言い
訳か？

しかし、この苦しさこそが暑中稽古の修行である。

暑い・熱い・苦しい・吐きそう・・・でも私より年上の方々も全然へたばらない。

上には上がいる。

技だけでない。

老若男女問わず精神的に強い人がたくさんいる。

久保田先生も17:00～21:00まで連チャンで竹刀を振られている。

ありがたい。

お稽古は日々の積みかさね・・・

剣道日誌も一行一行の書き込みの積みかさねです。

書いた事のない人は是非、大学ノート1冊用意して8/7～の夏合宿から書き込もう!!

おすすめですよ!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—夏休み・自主トレ・合宿・出稽古—

2010/07/16

今度の水曜日のお稽古が1学期のお稽古納めの日です。

1学期のお稽古納め～夏合宿まで16日間あきます。

この16日間、毎日ラジオ体操と同じく素振りをやれば、た・の・し・い・夏合宿

も

もっと楽しくなります!!!!

夏合宿～2学期お稽古始めまで21日間あきます。

この21日間、毎日ラジオ体操と同じく素振りをやれば、た・の・し・い・2学期のお稽古も

もっともっと楽しくなります!!!!

残念ながら、夏合宿に参加できないお友達は、1学期お稽古納め～2学期お稽古始めまで

なんと、41日間あきます。

この41日間……何をすればよいか？もう、わかりますよね!!

また、剣連のホームページを見ると他の会の7月・8月の行事予定表をのぞくことができます。

調布市剣道連盟では、「親睦向上」をスローガンに「交剣知愛」の精神でどの会でも出稽古大歓迎です。

もしもこの夏休み中に、他の会のお稽古に参加したいと思うお友達は、内木先生に申し出て、元気にどんどん参加しよう!!

※私は仕事の都合で夏合宿に参加できないので、8/17・18の大町剣道クラブのお稽古に参加させて頂くつもりです。

【出稽古のところがまえ】

- ①お稽古の時間に絶対におくれない。(始まりの20分前には着替えてアップしていること)
- ②誰にでも元気よくアイサツを大きな声ですること。
- ③自分の荷物は整理整頓、脱いだクツもきちんとそろえること。
- ④行動はすばやくすること。
- ⑤面つけは誰よりも早くおこなうこと。

- ⑥先生方や他の会のお友達にどんどんかかっていくこと。
- ⑦水筒を必ず持っていくこと。(先生の指示で水分補給)
- ⑧最後のアイサツ・お礼は感謝の気持ちを持ってすること。
- ⑨防具のお手入れは事前に確認しておくこと。特に竹刀のキズやワレ、ささくれには気をつけて!!
- ⑩お友達やライバルをいっぱいつくること。

……………ん~~~~~っ、いつもやっていることですね!!

もうすぐ梅雨明け…暑中稽古まっしぐら!!!

大汗ぶっかき、がんばろう!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—発声—

2010/06/25

侍青日本……サムライブルー・ジャパンやってくれましたね!! 感動です!!
すごい集中力とチームワーク、ひとりひとりが人生をかけた大一番!!
そしてあのかけ声……
大音響『ブゼラ』の鳴りひびく中、絶叫とおもわせるかけ声!!
※一本のブゼラの音は一台の車のクラクションより大きいそうです!!

剣道に共通する点として

- 『自分の持っている最大の声を出しつづける』
- 『今まで自分が練習してきたすべてを出きる』
- 『相手におされても集中力を切らさない』
- 『最後まであきらめない、気をぬかない』

さて、共通点のひとつ、『声』についてお話します。

最近入会された小学1年生の KANAME くん……
竹刀をにぎったばかりなのに
ものすごい大きな声で
顔を真っ赤にして
「イヤア~~~~~っ! メエ~~~~~ん!!」

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

私:「KANAME くん、いいねえ～～大きい声でてるねえ～～」

KANAME くん:「うん、ボクは声ならだれにも負けないよ!!」

私:「よしっ、その調子でがんばれ!!」

KANAME くん:「イヤア～～～～ツ!!」

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

間違いなく、小学生低学年の中では、声の大きさは 1 番かも……

いいですねえ～～大きな声!

いきおいがあります!!

力づよいです!!

はくりよくがあります!!

元気がでます!!

はいかつりようが大きくなります!!

体力がつきます!!

あつくてもへこたれません!!

くるしいおけいこでもガンバれます!!

そして……この声をつづけることで、ぜったいに剣道がうまくなります!!

将来、段審査で声や気合がたりなくて不合格になることは、ぜったいありません!!!

また、いっしょうけんめい大きな声を出しているつもりでもまわりからは

「声が小さい」「もっと声だせえ～～」といわれてしまう人もいますね……(+_+)

大きな声を出すにはどうしたらいいのでしょうか???

過去の書き込みをもう一度読んでください。

↓↓↓

<http://chofukenren.net/Kamei-Dantai/Seibukai/topics/topics.cgi?page=20>

剣道のすすめ—気合・発声について—

2010/02/13 付

あせらず、みんなで できるところからはじめてみよう!!

① 名前を呼ばれたり、先生のおはなしを聞き終わったら大きな声で『ハイッ!!』と返事を必ずする。

② 体育館(道場)に入るときや、何かをしてもらうとき、教えてもらうとき、おたがいのおけいこで始まりのむかいあったとき

大きな声で『お願いします』

③ 体育館(道場)から帰るときや、何かをしてもらったとき、教えてもらったとき、おたがいのおけいこで終わりのむかいあったとき

大きな声で『ありがとうございました』

◆ハイッ!! (^o^)

◆お願いします!! (^o^)

◆ありがとうございました!! (^o^)

たったこれだけです………が、いつでもどこでも みんなができるように てっいてきにやってみましょう!!

日頃から声を元気よく出すことで、のどもきたえられますし、おなかから声を出せるようになります!!←まちがいありません!!

わたしもやりますよお~~~~!!

今度のおけいこ……たのしみにしてますね!!(^-_)☆

written by M.TAKAHASHI



剣道のすすめ—日本剣道形—

2010/05/05

いよいよ来月は段審査です。

ここで、審査項目の一つ、『日本剣道形』について学びたいと思います。

↓参考動画↓

<http://www.youtube.com/watch?v=EbskzwErDdA&feature=related>

みなさんも、「段審査で必要だから・・・」とか「先生から言われたから・・・」とか「みんながやってるから(やりはじめたから)・・・」なんて思ってる人はいませんか？
また、「形がなかなかうまくいかない」、「なんかやっても面白くない」と疑問を抱きながら形を打っている人もおられるかもしれません。

私も最初は、見よう見まねで覚えてだけで、その所作の一つ一つの深い意味など知らずに行って来ました。

でも、先生方から色々と学ぶうちに、竹刀稽古同様だんだんと面白くなってきました。

前置きが長くなりましたが、あくまでも私の経験談としてのお話です。

【ルーツ】

形稽古というのは本来、刀で斬りあいをしていた時代の流派剣術で、効率よくその流派の技を教え(習う)ためにつくられたものです。

一流一派をなした先生の元にはたくさんの門弟が集まるわけですが、真剣(本物の刀)でおこなったら

ケガ人や死人が続出します。そこで、木刀や木剣などを使い、打太刀が他流派の様々な攻撃の

シチュエーションを演じて見せ、それに対して「当流のさばき方(勝ち方)」を示したものが形稽古なんです。

流派によって違いはありますが、数百もの形がつくれ、それぞれ弟子の位によって「初伝」「中伝」「奥伝」「皆伝」などと名付けられ、少しずつ難しく奥義(=秘伝)に近い技を学ばせました。

つまり師が弟子に「勝ち方の筋道」を教えるために作られたものですので、打太刀が負け、仕太刀が勝つという図式になっている(そうでないものもある)んですね。

『日本剣道形』は、明治時代の末期に「学校教育の教材として形稽古を取り入れよ」という機運が高まり、

各流派の形を整理統合して代表的形を作ろうということで各流派の代表が集まり大正元年10月に制定された

「大日本帝国剣道形」がそのルーツとなっております。

↓参考動画↓

http://www.youtube.com/watch?v=R2ZRpl9WoPQ&feature=player_embedded#!

ゆえに、流派剣術の時代からの慣例である「打太刀が師の位、仕太刀が弟子の位」という考え方もそのまま残ったんですね。

【先の気位】

仕太刀(弟子の位)について考えましょう。

みなさんが仕太刀の場合、打太刀が「イヤァー」と打ってくるのを待っていませんか？

いわゆる、形の上ではすべて「後の先」に見えますが、実はそうではないんですね……

それが最もわかりやすい形となって表れたのが、六本目です。

①仕太刀が下段から攻め上げる。

②打太刀は、中段から押さえつつ、だがこれを制しきれずに縁を切ろうとして、上段に引きさがりますが、

すかさず仕太刀が追い込みます。

③苦しくなった打太刀は攻めに耐えかねて、相中段におろし、さらに仕太刀の攻めの気を感じ、

その出頭に小手を打ちに行くところを、仕太刀にすり上げられるわけですね!

※常に仕太刀は『攻め』ているわけです。

剣道形のすべての本目において、打太刀は仕太刀の強い気位におされ、やむを得ずこれを打破しようとして

「機を見て」仕太刀に対して打ち込んでいきます。

同じくすべての本目において、形には現れてませんが、常に仕太刀は「能動的な気」を発生

「先の気位で」打太刀を圧迫するように攻めていなければ、形が「間抜け」「気抜け」の状態になってしまうんですね。

⇒なるほど、まさに全くもって竹刀稽古に通じているのです。

次回の形稽古・・・『先の気位』・・・ちょっと意識してやってみてください!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—謙虚な心と一生懸命—

2010/04/29

先日、信じられない程、偶然の連続で有名選手にお会いする事が出来ました。

◆神奈川の とある剣道具店で・・・

神奈川県警の正代選手と高鍋選手

◆東京の とある剣道具店で・・・

警視庁の内村選手と小関選手

その中で、内村選手とのエピソードです・・・

その日雨のふる中、お店の中は、私一人でした。

そこへ、「こんにちわ!!」と、TV や雑誌で見たことのある顔が…………

「警視庁の内村選手だ!!」と、直感的にわかりました。

店内は私と内村選手の二人だけ。

そこで、持ち合わせの手ぬぐいに

「内村先生、大変恐縮ですがサインしていただけますか？」

と、申し出たところ、「わかりました!」と気持ちよく応じて頂きました。

最初私は、よくいるスター選手みたいにささっと、走り書きでサインされるのかと思っていました。

ところが…………

内村選手は私の手ぬぐいを、お店のテーブルの上にていねいにサッと広げイスに座り、背

筋を伸ばして

まるで書道の筆のように、その手ぬぐいの真ん中にゆっくりとマジックを走らせ始められました。

『一生懸命 内村良一』

本当にゆっくりと、ていねいに書いて頂きました。

深々とお礼をすると、内村選手も同じく深々と礼をされました。

たったサイン一枚ですが……

昨年の全日本剣道選手権大会優勝・世界剣道選手権大会優勝・全国警察剣道選手権大会優勝などなど

輝かしい戦績を残されている剣道界のトップスターが、プライベートな時間に決しておごることなく、親切ていねいに

一介の剣道愛好家に応じて頂きました。

見た目からも、明らかにサインをお願いした私は、内村選手より年上です。

内村選手から見た「年上の人」に対する『謙虚』なその対応は、まさに人間形成そのものであり

『すばらしい人だ』と、心底感動しました。

この時の『謙虚』な言葉づかいや仕草は、一生忘れないでしょう。

手ぬぐいのサイン以上に大切なものを頂きました。

たぶん、このサインを子供達がお願いしても、きっと同じような姿勢で臨まれることと確信します。

日々常に「こうありたい」と勉強させられたエピソードでした。

一生懸命……一生、命を懸(か)ける……

一生とは、その時その時が一生です。

たった今、ここで私が死ねばこれが私の一生です。

ですから、今を、この瞬間を、命を懸(か)けて取り組むわけですね。

★苦しい稽古の時、

「もうだめだ、これ以上続けて打ち込み出来ない、吐きそお～～、死にそお～～～、ギブアップするか……」

いや、もう一本(だけ)、トゥリヤ～～～～～!!」←←←私の”一生懸命”……誰ですか？笑ってる子は???

勉強してる時、遊んでいる時、ごはんを食べている時、仕事をしている時などなど

重要なのは、この瞬間です!!

いつも聞きなれている言葉ですが、あらためて振り返ると奥深い、良い言葉ですね。

written by M.TAKAHASHI



剣道のすすめ—深大寺剣道会創立5周年記念大会—

2010/04/19

昨日は、深大寺剣道会創立5周年記念大会にお招き頂き聖武会から A チーム(男子) B チーム(女子)が結成され、チーム内ほとんどの子が団体戦を初経験させて頂きました。

結果は……

A・B チームとも予選敗退でした⇒⇒⇒⇒⇒しか～～～しっ

両チーム 10 名は結果こそ敗退しましたが、

会場に着いた時からの挨拶・礼法・立合い・氣勢・間合い・打突部位・踏み込み・残心など、各自なりに一生懸命しっかりと出来ていました。

特に印象深かったのは・・・

◆ANYU さん

「はじめ!」の合図と同時に相手は動く間もなく、ANYU さんからまっすぐに面っ!!
二本目は相面の後、相手を追って相手が振り返りと同時にまっすぐ面っ!!
二本共にタイミング・発声・踏み込み・打突部位・残心共に素晴らしかったです。

◆SUZUMI さん

相手は細かく絶え間なく打ってきましたが落ち着いて相手を良く見て
「ここだ!!」と思った瞬間、まっすぐ面っ!!
二本目は終了ホイスル五秒前、同じくまっすぐに面っ!!
SUZUMI さんは、一本とっても守りや受け身にならないで最後まで攻めていました。
持久力がありました＝まさに稽古でついた地力が二本目の面につながりました。

◆RYOUTA くん

2 回戦では大将として引き分けに持ち込み、代表戦で「面っ!!」一本勝ちは見ている人たちに感動を与えてくれました。
初めて大将としてまかされ、そのプレッシャーは大変なものがあったと思いますが、いつもの稽古でみせる「自分に負けない・休まない・妥協しない」姿勢が、大きなチーム 1 勝につながりましたね!!

その他、

HIIRAGI さん

MIBU さん

TAKESHI くん

NAO くん

KIICHI くん

YOSHIHA くん

RYOU くん

それぞれ自分自身の課題が見つかったと思います。

中には 1 本も取れなかった子もいました。

くやしいですね。

もちろん試合に『勝ちたい』のは、全員同じですが、剣道は「取った取られた」だけではありません。

今回の大会では、それ以上の収穫があったような気がします。

★団体戦という一致団結のチームワークとワクワク・ドキドキする面白さ。
★先鋒・次鋒・中堅・副将・大将のそれぞれの役割と責任の経験。
★よろこびやくやしさの仲間同士の共有。
等等、個人戦には無い剣道の魅力を体験させて頂きましたね!!

さあさあ、また水曜日から「元気に明るく」稽古に励みましょう!!

最後にこのページをお借りして、御礼申し上げます。

深大寺剣道会様におかれまして深大寺剣道会創立5周年おめでとうございます。
合わせて記念大会にお招き頂き誠にありがとうございました。
また、調布剣連の皆様、試合をサポートして頂いた皆様、他の団体の選手・先生・ご父兄の皆様方
本当に素晴らしい機会を与えていただきありがとうございました。

written by M.TAKAHASHI



剣道のすすめ—形稽古—

2010/04/15

新学期になり聖武会では新5・6年生と中学生は、毎回稽古の前半は形の稽古を行っております。

改めて『木刀による剣道基本技稽古法』を行っておりますが、勉強と同じで予習&復習が大切です。

また、実際におうちで木刀を持たなくても、ペットボトルやものさし等でも十分に稽古できます。

大切なのは、頭と身体でイメージしながら繰り返し体で覚えることです。

また、以前にも書きましたが、号令も自分で言えるように覚えましょう!!

お風呂の中でもトイレの中でもできますよ(笑)

繰り返しになりますが、下記の通りです。

◆号令

「基本 1、一本打ちの技、面、小手、胴、突き、始めっ!!」

「基本 2、二(に)・三(さん)段の技、小手、面、始めっ!!」

「基本 3、はらい技、はらい面、始めっ!!」

「基本 4、引き技、引き胴、始めっ!!」

「基本 5、抜き技、面抜き胴、始めっ!!」

「基本 6、すり上げ技、小手すり上げ面、始めっ!!」

「基本 7、出ばな技、出ばな小手、始めっ!!」

「基本 8、返し技、面返し胴、始めっ!!」

「基本 9、打ち落とし技、胴打ち落とし面、始めっ!!」

動画:『木刀による剣道基本技稽古法』

<http://www.youtube.com/watch?v=KVzHMNJ6NKg&feature=related>

※動画を見るとわかりますがたとえば「基本 1、一本打ちの技、面、小手、胴、突き」の中の最初の面の時、

元立ちが木刀をわずかに開いた瞬間、振りかぶって「いちっ」、振り下ろして「にっ」ではなく振りかぶりの「スーッ」、振り下ろしの「トンッ」を一拍子で打ってますね。つまりわかりやすく表現すれば、

「スーットンッ」を一発で行ってます。

9 本全て一拍子の打ちですね。

※1 本目の(面・小手・胴・付)の 4 つの技の最初の構えの時と、その後の各本目の最初の 3 歩で相対する時のみ一足一刀の間合いで、

それ以外の場面(最初、各本目の終わり、最終)では全て木刀の先の横手あたりの交わりです。

※基本 1・2・3・4・※6・7 は、かかり手の残心が終わるまでは元立ちは微動だしません。

(※6=基本 6 小手すり上げ面は、かかり手が面を打った状態でそのまま残心⇒元の位置に両者同時に戻ります。)

※基本 8・9 も両者打ち切った状態のまま、係り手が心の中で残心⇒元の位置に両者同時に戻ります。

『木刀による剣道基本技稽古法』を覚えると『日本剣道形』が覚えやすくなるといわれています。

しかしながら、剣道に近道はありません。

真剣に集中して早く正確に覚えて行きましょう!!

剣道のすすめ—切磋琢磨(せつさたくま)—

2010/04/09

いよいよ新学期の稽古スタートしました!!

いやあ～～違いますねっ、自主トレしてた子供達は!!

びっくりするくらい気合が入っていました!!

逆に、中には自主トレ不足の子もいましたが・・・本人が一番良く納得してるはず・・・だよ!!

「継続は力なり」・・・わかりやすく言えば「ウサギとカメ」ですね。結果は一目瞭然!!

また、Housuke さんと Yuuto さんは初めての面付けでした。

今まで基本の素振りをしっかりしてきましたし、春休みの自主トレ成果もあり、なれない中でも

二人とも生まれて初めて面付けをしたとは思えないくらい、しっかり肩から大きく振りかぶり

のびのびと面打ちができました!!

1対1の稽古のときは、今は打たせてもらえますから思いっきり声を出して、

お兄さん・お姉さん・先生方をまっ二つに打っちゃいましょう!!

元立ちに立つ上級生は、この二人に対しては特に間合いを気をつけてあげてください。

二人ともはりきりすぎて相手とのキョリが近くなりすぎる時があります。(最初は誰でも同じです・・・)

しっかり竹刀の『物打ち』部分で左ひじを伸ばして打てる様、間合いに注意してあげてください。

もちろん、上記ポイントは他の子供達も一緒ですね!!

剣道は先生がお相手の時はもちろん、上級生や同期や下級生であってもお互いに

注意しあったり、意識しあったりすることで勉強になります。

このようなことを『切磋琢磨(せつさたくま)』といいます。

今学期も宜しくお願い致します!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—打ち初め—

2010/04/03

いよいよ新学期稽古始めまであと4日となりました。

みなさん、自主トレは順調ですか？

※一拍子の打ち=『大きく(肩)、速く(ひじ)、なめらかに(手首)!!』

今一度、意識してみてください!!

さてさて、タイトルの —打ち初め— って何でしょう???

「始め」じゃなくて「初め」がポイントです。

実は剣道の伝統的な行事の一つなので覚えておいてくださいね!

—打ち初め—

初めて新しい剣道具をおろす時は「大安吉日」の日にして、

自分の師事する先生に「初打ち」をお願いし、魂を込めていただくのです。

具体的には、自分が最初に先生にお稽古にかかり、そのお稽古の中で、

『面』『小手』『胴』『突き』を一通り打っていただくのです。

このことにより剣道具に「魂が入った」という状態になるのです。

何か、凜(りん)とした気持ちにさせてくれそうですね。・・・私はまだ未体験ですが・・・トホホッ
(涙)

新学期もうすぐ始まり、防具を新調する子もいるかと思えます。

その際は、内木先生にしっかりお願いしましょう!!

このような慣習の範囲で行なわれている儀式ではありますが、稽古とは

古(いにしえ)を稽(かんが)えるという意味です。

小さな事かもしれませんが、伝統を重んじ是非是非、引き継いで行きたいものです。

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—武士道シックスティーン—

2010/03/30

2007 年に出版された『武士道シックスティーン』

お恥ずかしい話しではありますが、先日までわたくし読んだ事が無かったです。

ヨーカードーの本屋でちょいと目にとまり 1 ページ・2 ページと立ち読みしたら・・・

レジでお金払ってました(笑)

読んでいない方は、ちょっと立ち読みどうぞ!!

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

<http://www.bunshun.co.jp/tachiyomi/200707/t9784163261607.htm>

あらすじ

日本舞踊から剣道に転向し独特の足捌きをする「柔」の西荻 早苗。

パワー、スピード、勝負勘の全てに抜き出る剣道エリートの「剛」の磯山 香織。

2人は中学最後の区民大会で戦うが、早苗が香織に勝ってしまうところから物語が始まる。

この因縁の2人が一緒の高校になり、敗れた悔しさを忘れない香織と、

そんなことは既に忘れていた早苗が切磋琢磨しながらお互い成長するストーリー。

とにかく引きつけられたのは、お互いの心情の描写や、試合や稽古時の感覚が実に

現実に近く表現されている事です。

「あるある!!」という場面がいたる所に出てきます。

『…セブンティーン』『…エイティーン』もあるので必読します。

また、4月24日(土)に映画でも公開されます。

映画『武士道シックスティーン』公式サイト

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

<http://bushido16-movie.com/>

まだ、読んでいない方は是非是非どうぞ!! (読んでいなかったのは私だけ? …汗)

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—祝:ご卒業—

2010/03/20

昨日はめでたく調布第三中学校卒業式でした。

我、剣道部からは6名の剣士が、義務教育課程を修了しました。

鈴木さん(調布警察)

亀田くん(無所属)

増元くん(染地剣道会)

末次くん(染地剣道会)

大平くん(聖武会)

由井くん(聖武会)

みなさん、3年間部活ではお世話になりました!!

このHPをお借りして御礼申し上げます。

ここでくやし話しを一つ…実は…

3年前のピカピカの一年生の時は、末次くん以外の5人は私の身長より低かったのに今は6人全員170cm超え(末次くんはもうすぐ190cmに届くとか!!)で抜かされました!!
うれしいやら、悲しいやら、さみしいやら、くしやすいやら…一番はうらやましい!!…トホホ!!

【横顔一見】

鈴木さんは3年生では紅一点、小川姉妹が引越されてしまい、一時は女子団体戦メンバー数が危ぶまれ、

さみしくなった女子部でしたが、現2年生の3名、現1年生の2名の女子が入部され、堂々引っ張ってくれました。

頼もしいお姉さんであり、『出ゴテの鈴木』は今も健在?ですね!

亀田くんは、1年生の時、たった一人剣道未経験者として入部され部活の稽古のみでしたが、ほとんど休まず稽古され2年生の秋に、堂々初段を獲得しました。素晴らしいことだと思いますし、『努力し頑張れば誰でも出来る!!』を、身をもって証明しみんなに勇気と一緒に稽古してきた誇りを与えてくれました!!

増元くんは、主将として立派にみんなをリードしてきました。

目はいつも「ねむそー」なのに、面をつけると一変……

試合コート対角線を短すぎると言わんばかりのスピードと跳躍でぶっ飛んできます!!

将来の『井上雄彦』…んっ?まっ、がんばれ!!

末次くんは、まずはともあれ、その恵まれた身体を授けていただいたご両親に感謝せねば……

190cm近い身長から振り下ろす面の切り返しは、受けてるほうは、後頭部に竹刀がしなっ(ダジャレではない!!)

脳震とうをおこしそーになる位です。

高校は強豪剣道部の一員になるとの事ですが、くれぐれもケガだけは……一番心配なトコです。

3年間一番ケガも多かったよね……(苦笑)

大平くんは、これもまたすごい勢いの細胞分裂により身長が年間数十センチのび続け現在も進行中?です。

おとなしくやさしそーに見えますが、どーしてどーして……

気合モードにさえスイッチが入ったら、莫大な力を発揮し、面の中からのすごい形相でにらまれます。

高校では自分の夢に向かって行くので部活には入らないとの事でしたが、聖武会には絶対来て下さい。

そして、大平くんが経験した剣道の素晴らしさを、厳しさを持って後輩に指導し、諸先輩達がそうであったように

自身も3段取得目指して欲しいですね。

由井くんは、布田小の卒業文集の中の将来の夢は『剣道の先生になること!!』でしたね・・・証拠は永遠に残ります・・・(笑)

初志貫徹って言葉、知ってますよね・・・「最初に決めたころざしは、最後までつらぬき通す」・・・

まだまだ、課題はあれど9年間続けてきた剣道に迷いは無いでしょう!!

高校での活躍と吉報を首を長くして待ってます!!

と、いうわけで、全員高校進学ですが、すでに将来に向けて志を決めている人もいるようで心より応援しています。

また、部活であろうが地元の道場・剣友会であろうが、ここは一つ是非『剣の道』は続けてください。

何よりもみんなを育ててくれた『剣の道』は、それぞれ一人一人自身が一番その素晴らしさをわかっているはず・・・

『継続は力なり』・・・人間形成における根底は、勝った負けた/打った打たれただけではなくどんな形でも

継続する戦いに勝てたか負けたか・・・と考えます。

交剣知愛・・・

また、お相手お願いします。

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—1拍子の打ち—

2010/03/13

3学期もあっという間に終わりです。

本日の稽古が、本年度の聖武会の稽古納めでした。

3学期は短い期間でしたが、特に稽古に集中して、みんなよくがんばりました。

さてさて、4月7日(水)までの24日間、稽古はお休みですが、その間何をするか？おわかりですね!!

そうです・・・自主トレです!!せっかく集中出来てきたのだから、4月の新年度稽古始めにいい形でつなげましょう!!

参考メニューは、過去のお知らせにあります、

2009/12/22 付『剣道のすすめ—自主トレ②—』を見てください。

※本ページ一番下の「NEXT」をクリックすると過去のお知らせが見れます。

特に中・上級生は、3学期の稽古で意識した『1拍子』の振り方を、

素振りの中で常に考えてやってみましょう。

拍子をたとえて説明するならば……

◆3拍子＝面の三挙動(振りかぶり＝いち、正面打ち＝に、中段の構え＝さん)

◆2拍子＝早素振り(前進正面打ち＝いち、後退振りかぶり＝に)

◆1拍子＝前後の正面素振り(振りかぶり＋前進正面打ち＝いち、振りかぶり＋後退正面打ち＝いち)

ですね。

ポイントは1拍子です。

【前後の正面素振り】

※振りかぶり＝いち、振り下ろし＝に ではありません。

つまり…「スーっと上げて、パツと打つ」を「いち」とするイメージです。

※この動作をあわてて行ってはいけません。最初はゆっくりでも OK。意識することが大切です。

●振りかぶりにムダな力を使わない。

※中段の構えの手首とひじの関節の角度と両手の握りを変えずに、左手主導で肩関節を中心に頭上まで振りかぶる。

●振りかぶりが終了するまで、右足先は動かさない＝前進しない(カラダにタメを作る)

後退の正面うちの場合も、振りかぶりが終了するまで左足は後ろに動かさない。

●打突は一気に『肩⇒ひじ⇒手首』の順番で、剣先に魂こめて左ひじを伸ばす。

カラダはグッと上に伸びる(アップに使う)ようにして。

「一拍子」は、その動作ばかりでなく気持ちの面でも区切りのないことを表していると考えます。

地稽古や試合では大きく振りかぶって打つということはほとんどありません。

ただ、大きく打つその振りかぶりを限りなく小さくしていくことによって、手の内の作用もしっかりした打突になるものです。

私も3学期は特に『大きく、速く、なめらかに!!』を意識して振ってきましたが、まだまだ遠い道のりです。

でも……稽古や自主トレの量は必ず自分に返ってくると信じています。

言葉で書くとなかなか表現しにくいですが、体で覚えているみなさんは確認の意味で読んで復習

してみてください!!

あとはひたすら……振るだけです……

あ~~~~4月7日(水)みんなとお稽古できるのが、今から待ち遠しいし楽しみだあ~~~~!!

がんばれい~~~~い、剣士諸君!!

written by M.TAKAHASHI

剣道のすすめ—型のつけ方—

2010/03/06

新しい防具の悩みどころ＝面の型つけ

もうすぐみなさんは進級・進学しますね。

体も大きくなり、今使ってる防具もサイズが合わなくなってる人もいるはず。

着装の不格好さはもちろんの事、何よりも危険がともなって来ます。

そこで、剣道の防具を新調される人や、先輩に譲ってもらったりする人もいらっしやるかと思います。

また、中学生あたりにでもなりますと、面や垂れの型を気にし始め、

『……君のはカッコいい』とか『……選手の型と同じにしたい』などと、色気(?)
つく季節でもありますね!

色々な型付けのやり方があるようで、私も知識だけはだいたい頭に入っている
のですが、

新調した防具の型づくりを実際に行ったのは遠い昔話……

我が家の財務(家計全般取締)大臣からは、当・然・(トホホ)の事ながら、まだ
まだ新調させてもらえるまでは至っておりません……

すみません、余談でした!

現在、私は稽古が終わった後、部屋につるしておきます。

そこで登場! みんなのお友達『ダイソー』で売っているCSハンガー(105円)です!!(写真参照)

面金の一本目に引っ掛け、そのままつるします。

これがいいですね・・・引力の力と汗を含んだ面布団の重さで富士山のすそ野のように型がつきます。

壁に触れても、面金が出っ張っているので面布団の藍色でクロスを汚す事はありません。

ついでに・・・

壁のフック、コテのハンガーも『ダイソー』で購入しました!!

コテも引力の力で、手の内の革が自然にのび、シワにならずに乾燥できます!!

☆陰干しができて

☆型がきれいについて

☆衛生的で

☆部屋の中も臭くない!!.....心配ご無用!! 本ページ一番下の「NEXT」から

⇒去年の「2009年9月25日付:お知らせ—剣道のすすめ—剣道具に関する裏ワザ—」を振り返ってみてください。

(我が家の財務大臣は「認めている」というよりは、「あ・き・ら・め・て・いる」と言った方が正しいかも・・・涙)

こうして改めて考えますと、剣道の防具ほど、日々傷めつけられてもお手入れによって長持ちするものは無いと思います。

もちろんお手入れとは、物を大事にすることだけで無く、自分の身を守るもの

=お相手に対しての礼儀でもありますね。

私の防具は8年前に購入した入門編の安いものですが、使えば使うほど慣れてきて大変気に入ってます。

(とは言っても、コテを打たれれば手首は真っ赤・面を打たれれば脳しんとうを起こしそーになる位、痛いですが・・・笑)

まだまだ書ききれないほど型つけの裏ワザがあります!!

興味がある方は声かけてくださいまし!!

written by M.TAKAHASHI

※各写真上にマウスポインターを合わせ左クリックするとその写真が拡大されます。



剣道のすすめ—型のつけ方:その2—

2010/03/06

参考写真:その2



剣道のすすめ—やさしさ・思いやり—

2010/02/28

先日、TVで北京オリンピックの女子ソフトボールゴールドメダリストの上野選手のインタビューを見ました。

◆質問者:どのようにして、あんなに強い精神状態が保てる様になるのか？
強くなる秘訣を教えてください!

◆上野選手:仲間(相手)を思いやる気持ちです。常に仲間(相手)の事を考え、試合中はもちろん、

練習中や OFF の時でも仲間(相手)を気付き、考え、話しかけています。

時にはきつい言葉もかけますが、愛情を持って接します。

そうすると……自然に信頼関係が深くなり、自分がきつい時や苦しい時に心の中で助けてくれるのです……

◆剣道にも共通点があります。

かかり稽古や連続の打ち込みで苦しい時、自分だけでなく、みんなも苦しい。

そんな中で、となりから泣きそうになりながらも大きな声で「イヤア~~~~
~~~~」

と聞こえると、自然に自分も「なにくそっ!!」とか「負けられねえ~~~~」とかふるい立ってきますよね。

なぜか反比例しているようだけど、強さの中には思いやりとやさしさが必要なんですね。

というわけで、ちょっぴりやさしくなってみてください。

感動の 2 分 55 秒

ピュアな気持ちに Break Time

【環境設定】

◆サウンド/ON

◆ティッシュ or ハンカチをお手もとに

それでは、どうぞ

<http://kotsa.net/video/videoview.php?id=1>

written by M.TAKAHASHI

## 剣道のすすめ—ヒモ・帯のお手入れ—

2010/02/22

バンクーバーオリンピック……

盛り上がってますね! ドキドキですね!

感動の涙・くやし涙……色々ですね!

先日の男子フィギュアスケート・フリーファイナルで  
織田信成選手のくつヒモが切れちゃった事件……

リカバリーは感動しましたが、ショックでしたね……

しかも、くつヒモの件は、本番前には気付いていたとか……

(練習でなれてる感覚が変わるのがイヤだったということでしたが……賛否両論??)

もしも、剣道の試合中や昇段審査の実技中、  
面ヒモが切れたら……胴ヒモ・垂れ帯が切れたら……

あってはならないことですね!

やはり、防具の日頃のお手入れやチェックは  
剣士として不可欠です!!

特に、面ヒモは竹刀で打たれる部分は自然にほころびてきます。  
(左写真参照)

また、意外とおそまつにしているのが『垂れ帯』や『綿袴の帯』……  
※お恥ずかしながら、私の経験でもあります。

稽古後、汗で湿った垂れ帯を、シワを伸ばさず胴に巻きつけたり  
綿袴の帯のシワを伸ばさずにそのまま陰干したり……

★実は、経年していくにつれ、そのシワからほころんで来るんですね!!★

(中写真参照)

◆[さあ、稽古が始まるぞ!]と身じたくを始め、垂れ帯を思いっきりしめたら・・・

・・・『ブチッ!!』

◆[面つけえ～～]で、面をかぶり、面ヒモを思いっきりしめたら・・・

・・・『ブチッ!!』

なんて事にならぬよう日頃からの心構え次第で、危機回避と  
なんといっても、防具たちが長持ちします。

#### 【面ヒモ(胴ヒモ)に対するお手入れ&心構え】

---

①毎回チェックし、『そろそろヤバイかな?』と思う・こ・ろ・になったら替えの面ヒモを  
防具袋に入れておきましょう!!(胴ヒモも同じですね)

②ヒモは汗(塩分)をすったまま、汗(湿)⇒乾燥⇒汗(湿)⇒乾燥をくりかえす為、だんだん硬く  
なり、  
そこを打たれたりすると、もろくなりやすく、ほころびが早く進んでしまいます。  
稽古後、お湯でしぼった手ぬぐいで拭いてあげたり、たまには面や胴からはずして手で、  
ていねいに感謝をこめて、モミ洗いしてあげよう!!

#### 【帯に対するお手入れ&心構え】

---

①稽古が終わって垂れをかたづける時に、垂れ帯のシワをしっかり伸ばし巻きつけよう!!  
(※右写真参照:帯元で巻くやり方と、小垂れに巻くやり方と2例紹介してます)

②綿袴をはいている人は、同じく稽古終了後、ぬいだらきちっと帯のシワを伸ばそう!!

③たまにはアイロンをかけてシワ伸ばしてあげよう!!

(※アイロンは危ないので、低学年の人、自分で出来ない人はお母さんにやらせよう!!)

以上、豆知識でした!!

まだまだ、さむう～～～ございますが

バンクーバーオリンピックも後半戦です!!  
熱く応援しながら、稽古にもはげみましょう!!!

written by M.TAKAHASHI

※各写真上にマウスポインターを合わせ左クリックするとその写真が拡大されます。



## 剣道のすすめ—気合・発声について—

2010/02/13

先日行われた、級審査。  
私は見学させて頂いた訳ではありませんが、  
内木先生や山川先生からの寸評をお聞きする事が出来ました。

お二人の先生のお話より共通してご指摘あったのが、  
合格者・不合格者に関係なく、

---

『元気が無い』  
『声が小さい』  
『稽古の時は声が出ているのに・・・』  
『6月の初段審査までに何とかしなくては・・・』

---

自分としては、ものすごくショックでした!!  
なぜなら、形や立合いが多少失敗しても  
『気合や発声だけは誰にも負けない』という気位は皆、持っている  
と確信していたからです。  
初めての審査、初めての体験だから当然緊張するでしょう。

だからこそ、**・こ・こ**は**・**忘れて欲しくないし、忘れてはいけない**・と・こ**だと思うのです。

〔余談〕バンクーバーのオリンピックの各競技・・・

・・・・・・日本代表の各選手の緊張度なんてハンパじゃないでしょうね・・・・・・

【声を大きく元気に出すための一日のコツ】

1. 朝起きたら、家族全員に自分から「おはよう！」と声かけよう!
2. 朝、ご飯を食べる時「いただきます」終わって「ごちそう様」を作ってくれた人に自分から言おう!
3. 学校へ行く時、自分から「いってきます！」と元気よく出かけよう!
4. 寒い時も暑い時もいつもみんなを見守ってくれている緑のおじさん達に自分から「おはようございます！」と声かけよう!
5. 先生に会ったら自分から「おはようございます！」と声かけよう!
6. 給食のとき、「いただきます」「ごちそう様でした」を感謝を込めて自分から言おう!
7. 下校の時、先生や友達に「さようなら」を自分から言おう!
8. 家に帰ったら「ただいま！」を自分から言おう!
9. 夕食を食べる時「いただきます」終わって「ごちそう様」を作ってくれた人に自分から言おう!
10. 寝る時、家族全員に自分から「おやすみなさい」を言おう!

さ～～て、皆さん気付きました？

当たり前的事しか書いてないけど、ポイントは一つ・・・・

『自分から』です。

この時、気持ちが前に表に出ていなければいけません。

剣道で言えば、—”先”(せん)をとって—ということです。

これが、気合の入った姿になり、結果、大きな声へつながるわけです!!

相手から言われる前に言う＝先を取った!!

逆に先にあいさつされたら『一本取られた!!』ですね(笑)

道場に入る時も、先生にあいさつする時も、準備運動する時も、すべてにおいて”先”をとって

声を出すのです。

日頃の中から、チェンジして下さいね!

Q:これで本当に声が出るようになるの?って・・・

疑問に思う人、上記 10 項目を完璧に出来てますか?

大切なのはここからです……

剣道が強い人、上手い人、好きな人に声の小さい人はいません!!

証として、先日行われた級審査の総評時、唯一、聖武会の大平光輝君がほめられたとの事。

彼は、聖武会でも、三中剣道部でも、稽古中のかけ声や発声は誰よりも大きく、もちろん外ですれ違っても大きな声で「こんにちわ!」と・明・る・く・元・気・に・声かけてくれます。

すばらしいお手本がこんなに身近にいるのだから、みんなも良いところをぬすんでくださいね。

気合や声は人に出してもらうものでなく、自分自身から・し・か・出せないものなんですから……

チェンジだ!!剣士諸君!!

written by M.TAKAHASHI

## 初稽古・新年会

2010/02/11

大変遅くなりましたがご報告です。

1月11日に初稽古と新年会が行われました。

寒くても生き生きとした表情の子ども達を見ると本当に剣道が好きなんだなと感じました。

お稽古終了後に各先生方からお言葉を頂きました。

おさらいしたい方は下記の【剣道のすすめ—2010年・聖武会始動!—】をご覧ください。



## 剣道のすすめ—武蔵の塔—

2010/02/09

現在、墨田区押上に建設中の完成すれば世界一高い電波塔＝東京スカイツリー!!

実は、武道に深い関係があることを知りました。

昨日、仕事で近くを通ったので思わずカシャ!!(左写真)

第一印象＝デカイ!!

しかし、これでもまだ半分未満!

2/8 現在の高さ289M(中写真)

完成すると634M だそ～～で・・・(右写真)

そうです6(ム)3(サ)4(シ)です!!

めちゃくちゃ覚えやすいですね!!

そのデザインには、日本の伝統美が盛り込まれているようで・・・。

しなやかな切れ味の日本刀が持つ「そり」

そして、中央がゆるやかに膨らんだ「むくり」

寺院や神社の柱に見られます。

耐震構造にも、日本古来の知恵が活かされています。

五重の塔は、中心を貫く芯柱(しんばしら)と各層が異なる

動きをすることで「ゆれ」を抑えられています。

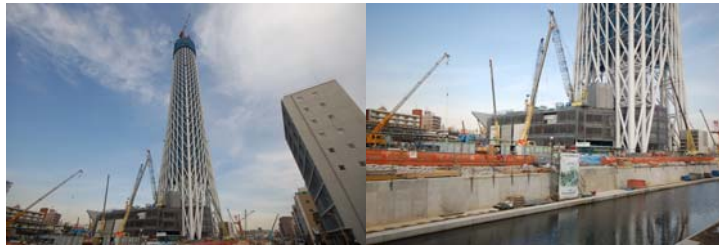
この仕組みを現代的に解釈し、最先端の耐震構造を

実現したそ～～～です!!

豆知識でした!!

written by M.TAKAHASHI

※各写真上にマウスポインターを合わせ左クリックするとその写真が拡大されます。



## 剣道のすすめ—合格めでたし!!—

2010/02/07

Congratulations!

本日の一級審査で、聖武会受審者(大平君・今田君・浅野君)全員合格!!

また、調布三中剣道部受審者も全員合格!!

特に、中学から剣道を始めた人は、うれしさ2倍ですね!!

さあ～～～て、これから約3ヵ月後の初段審査合格に向けてもう一丁、気合入れて行きましょう!!

全員目標＝中学卒業時、全員 2 段取得!!

日頃の稽古＋自身の努力でやれば必ず出来る!!←歴代先輩達が証人です!!

栄光あれ!!剣士諸君!!

written by M.TAKAHASHI

## 剣道のすすめ— 一級審査について —

2010/01/31

### 一級審査について

いよいよ 1 週間後に一級審査がせまってきました!!

と、言っても特別なことをするわけでもなく、いつも稽古でやっていることを先生方に見ていただく、言いかえれば

剣道の授業参観と思えば、気持ちは少しは楽になれるでしょう!!

さて、一級審査では基本が大事です。

私が、内木先生から教えて頂いた心構えやポイントを書きますね……

---

① 着装(ちゃくそう)…稽古着、袴、防具、手ぬぐいの付け方がきちんとできているか…

紐のしぼりかたや長さ、竹刀の手入れの状態も見られます。

② 所作(しよさ)…歩き方、審査していただくコートへの入り方や、竹刀の持ち方。

③ 礼法…相互の礼やそんきよができていますか。

④ 気合い…特に重視される部分です。ともかく大きく元気な声を出す。

⑤ 切り返し…スピードよりも大きく(振上げた両腕から相手が見えるくらいまで)振りかぶって正確にできるかどうか…

残心をきちんととっているか。←ここ重要ポイントですよ!!

⑥ 審査稽古…高度な技よりも積極的に攻めて思い切った打ちができていればよし…大きな声＝気合いはもちろんです。

⑦ 形…木刀の扱いかた、構えができていますか、うまい下手より基本の動き・9本の流れができていますか。

---

有効打突とは、

『充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるも

の』と規定されています。

一つ一つの言葉の意味を、分解してよくよく考えて下さい。

特に上記⑥では、2回の立会いをするわけですが、お相手が自分より上手か下手かわかりません。

しかし、試合ではないので1本を取った取られたでなく、どのような相手でも、『打ち切る』事が大切です!!

『打とう！打たれまい！』

『打ちたい！打たれたくない！』の気持ちは誰でもありますが、打たれたくないので受身になったり、後ろへさがったり、

声が出なかったりは消極的な剣道で、絶対×です。

ここは一つ

『打つぞ！打たれるぞ！』の気持ちで思いっきりかかってみてくださいね!!←これが私にも一番むずかしいテーマです…

集中!!&リラックス!! 剣士諸君!!

written by M.TAKAHASHI

## 剣道のすすめ—目力(めぢから)—

2010/01/21

目力(めぢから)をつけよう!!

んっ？目に力をつけるって……

例えば……

特に低学年の子は、相打ちだったり打ち込まれたりすると、怖くて目をつぶって両肩が上がってしまい

まるでカメさんが首を引っ込めたみたいになってしまう人がいますね。

最初は誰でも同じですが、少しでも早くなれる為にちょっとした考え方で出来る方法です。

---

①基本素振りの時、構え～振り上げ～振り下ろしの一連の動作中、まばたきはしない!

②切り返しの際、かかり手は①に同じ、元立ちも打たせた瞬間、ほとんどの子が目を閉じてるよね。

そこで・・・元立ちになった時も打たせた瞬間、頑張ってまばたきしないで相手をよ～～～く見てごらん。

たぶん・・・今まで以上にはっきりと長く相手の動きが見えてくるはず・・・

③お互いの面の打ち込みや、先生方にかかって行く時も同じ意識を持ってやってみよう!!

---

ガンバ!!剣士諸君!!

written by M.TAKAHASHI

## 剣道のすすめ—2010年・聖武会始動!!—

2010/01/15

皆さん今年もおたがいに頑張りましょう!

さてさて、休み明けの初稽古、通常稽古と2回みなさんと稽古しました。

みんな、さむ～～い中、元気いっぱい・気合いっぱい集中して稽古に参加できましたね。

また休み中、しっかり自主トレで素振りや体力づくりをやっていた子は、さえていましたね。

上級生は剣道基本稽古法しっかり覚えてきました。

みんなに「冬休み中に自主トレした人？」と聞かなくても、お相手すると先生方はすぐにわかります。

『僕は(私は)休み中これだけ頑張ったんだ』という自信が

稽古の中に現れ、特に自信のある子は『声』が今まで以上に自然と出ています。

この調子で今年一年突っ走りましょう!!

---

稽古でみんなが注意された点……

◆基本素振りの際はお相手がいるつもりで面打ちの時の剣先の高さを意識しよう!!一打ち終わりに竹刀が立ちすぎの人、要注意!!

◆遠間(お相手に対し一歩では打突がとどかないキョリ)から一足一刀の間(お相手に対し一歩で打突がとどくキョリ)に入ったら、足をつがない!!

↑↑↑中段の構えから、左足で体全体を一発で押し出す感じ≠左足が右足を追い越してあゆみ足になると、お相手に近すぎて竹刀の元打ちになっちゃうよ!!

◆面付けをすばやく行う⇒特に下級生は上級生の準備が出来た人へどんどんお願いして切り返しのお相手をしてもらおう!!

---

ガンバ!!剣士諸君!!

written by M.TAKAHASHI

## 剣道のすすめ—自主トレ②—

2009/12/22

自主トレメニュー(参考に!)

★☆☆☆まずはストレッチや準備体操、軽くジョギング等して体を温めほぐしてから行いましょう★☆☆☆

### 【素振り編】

◆前後の上下素振り・・・20本(お尻の割れ目に竹刀がまっすぐ触れるよう振りかぶりは大きく、剣先で出来る限り大きく円を描くように!)

◆面の三挙動・・・20本(お相手がいるつもり＝面の高さに注意し、振り下ろしは手首を柔らかく使って早くしっかり左腕・左ひじを伸ばす事!)

◆小手の三挙動・・・20本(お相手がいるつもり＝小手の高さに注意し、床・地面と平行に打ちきる意識を忘れずに!)

◆胴の三挙動・・・20本(面・小手と同じく左こぶしをおでこの上まで振り上げてから、右手首を返しながらから上から45度の角度で胴の高さまで振り下ろす!)

◆前後の正面素振り・・・20本(左手主動で振り上げは大きく、右手は力まずしなやかに素早く振り下ろして手の内をしぼると同時に左足をひきつける!)

◆前後の左右面・・・20本(左手の位置は常に体の中心線上をキープし右手首を柔らかく返

しながら、頭上より左右各々45度の角度で振り下ろす!)

◆早素振り・・・30本(20本はていねいにしなやかに大きくリズムよく振り、ラスト10本は自分の持っているMAXのスピードで振り切る事!)

合計 150本

所要時間 約6分

※上級生は上記メニュー×最低2セット以上+ひとり切り返し2セット以上

※1セット目=木刀で刃すじと手の内を意識し、2セット目=竹刀で木刀と同じ意識を持って行うのもおすすめだよ!

※いずれのメニューもあわてずていねいに、いつも先生方に注意されていることを思い出しながらやろう!

※大きな声が出せない環境でも、息を吸うときは短く、打つタイミング=はく時は長く太くお腹から出すよう意識しよう!

### 【形編】

木刀による剣道基本技稽古法

◆1本目～9本目までかかり手・元立ちそれぞれ一人で通して行う。一人でもお相手が目の前にいるつもりで、拍子・間合いを考えてイメージしよう!!

◆号令をおぼえよう!!←これってとっても大事だし、実は実技の前に号令の意味と順番を先に覚えると早く正しく身につく裏ワザだよ!!

「基本1、一本打ちの技、面、小手、胴、突き、始めっ!!」

「基本2、二(に)・三(さん)段の技、小手、面、始めっ!!」

「基本3、はらい技、はらい面、始めっ!!」

「基本4、引き技、引き胴、始めっ!!」

「基本5、抜き技、面抜き胴、始めっ!!」

「基本6、すり上げ技、小手すり上げ面、始めっ!!」

「基本7、出ばな技、出ばな小手、始めっ!!」

「基本8、返し技、面返し胴、始めっ!!」

「基本9、打ち落とし技、胴打ち落とし面、始めっ!!」

声を出してやってみてね!!どんな場所でもできる稽古です。

---

がんばれ! 剣士のみなさん!!

written by M.TAKAHASHI

## 剣道のすすめ—自主トレ—

2009/12/20

昨日の稽古が、今年の聖武会の稽古納めでした。

剣道剣士のみなさん、よくがんばりましたね。

さてさて、1月11日の稽古始めと楽しい新年会まで稽古のお休みが  
22日間＝約3週間、あいてしまいます。

せっかく、稽古で覚えた事も3週間あいてしまったら、体で覚えた  
剣道の基本・応用や立会い・試合の勘(かん)が、にぶってしまいます。

素振りやランニングといった自分だけで出来る自主トレは、このようなオフの時こそ  
成果があるし、是非、反復・継続してもらいたいものです。

※プロ野球選手やサッカー選手も個々に始動してるニュース見ますよね。

いつもの稽古の前半で行う基本の素振りををいねいに1日1回はやりましょう!!

(休みに限らず日々の生活の中で行ってもらいたいコです・・・うんっ!)

ところでみなさんは『木刀による剣道基本技稽古法』マスターしましたか？

5・6年生は完璧だと思うけど・・・・ハクション!!

この稽古法、当然のことながらやればやるほど奥が深くスゴイ!!

氣勢・発声・呼吸・視線・気構え・足さばき・重心・正中線・刀法・理合・上虚下実・間合い  
触刃の間・一足一刀の間・先・後の先・一拍子の打ち・左足のひきつけ・残心・・・・まだまだ  
書ききれないほど

竹刀剣道に通じるまさに基本稽古です。

4年生以下のもみなも上級生に負けないよう、一本ずつ覚えていきましょうね。

---

『木刀による剣道基本技稽古法』

<http://www.youtube.com/watch?v=KVzHMNJ6NKg&feature=related>

※特に上級生はかかり手だけでなく元立ちのさばきをよ～～～く研究して下さいね。

横手あたりの交わりや一足一刀の間合いは、元立ちの合わせがうまいと

かかり手はのびのび出来ます。

基本1・2・3・4・※6・7は、かかり手の残心が終わるまでは元立ちは微動だしません。

(よくガマンできずに動いてしまう子いますね)

※基本6小手すり上げ面は、かかり手が面を打った状態でそのまま残心⇒元の位置に両者  
同時に戻ります。

---

また一級審査を2月に受審予定の人は、一人でも基本技稽古法は充分に特訓できます。

この休みを利用してしっかり仕上げ、稽古始めに先生方をおどろかせてあげちゃいましょう!!

それではみなさん、Happy Holidays !!

## 剣道のすすめ—段位について—

2009/12/15

### ◆段位について

実は私自身、剣道を初めて以来、昨年春までは『段位』について全く意識無くむしろ「段位(肩書き)にとらわれない強く正しく美しい剣道を目指す」と、仕事上日曜日に休めない(=段審査が受けられない)事を正当化すべく日々の稽古に励んできました。  
そんな時、お二人の先生から昨年春に、ほぼ同時期にお誘いがありました。

聖武会:内木先生より

「そろそろ段審査受けてみますか？」

・・・6年間稽古させて頂いた結果、いよいよ段取得資格を認めてもらえた喜びです。

※現在、中3で段位2段の大平君(兄)・由井君と同じ剣暦です。

三中剣道部:山川先生より

「もったいない。機会がつかれるのなら是非、受けなさい」

・・・段を取ることが剣道の目的ではありませんが、今まで精進してきた姿を見ていただき一つの節目とし、

更に目標を持ちながら日々の稽古に活かしていく事が、剣道上達へつながる事を学びました。

---

### ◆段位受審資格基準(最短目安)

初段 一級受有者で、中学校2年生以上の者

二段 初段受有後1年以上修業した者＝中学3年生

三段 二段受有後2年以上修業した者＝高校2年生

四段 三段受有後3年以上修業した者＝大学2年生

五段 四段受有後4年以上修業した者＝24歳

六段 五段受有後5年以上修業した者＝29歳

七段 六段受有後6年以上修業した者＝35歳

八段 七段受有後10年以上修業し、年齢46歳以上の者

---

剣道を志している小学生のみんなにも中学1年になったら1級を受審・取得し、是非その3ヵ月超先の初段審査受審に目標を

持ってもらいたいですね。

中学卒業時は全員が剣道二段・・・しびれるねえ～～～

私も『段位取得』を意識してからは、特に実戦につながる基本の大切さ&実戦につながる形の大切さをより一層感じております。

また、日ごろの稽古の成果を見ていただく訳ですが、礼儀や挨拶、防具の手入れ、着装等もその段位にふさわしいか否かも見られています。

稽古での所作法・心構えはもちろんの事、常に日々の生活の延長線上に審査の結果があると言っても過言ではありません。

実技以外に

一級は「木刀による剣道基本技稽古法・・・9本・・・」

初段からは「日本剣道形・・・3本目まで・・・」が審査に加わります。

聖武会では、日頃の稽古から形の稽古を取り入れております。

三中の稽古では時間の許す限り、山川先生に形の立会いをお願いしてます。

私は、日頃ご指導頂いた先生方やお相手してくれた子供達のおかげで、初段・二段受審の時は、形審査は「100点満点だ」という

絶対の自信とワクワク楽しんで取り組む事が出来ました。

繰り返しになりますが、段位取得だけが剣道の目的ではありませんが、それは小学生で頑張ってきた証として考えても良いでしょう。

ちなみに聖武会の長い歴史の中で段位受審者の内、一人を除いて皆、一発合格です。

※一人を除いて・・・私からは言えません。内木先生に直接聞いてね。(・・・意味深)

調布剣連の鱒澤会長も審査会の閉会式で

「よく初段を取ったら(二段を取ったら)やめてしまう人がいます。段位を取得出来たという事は、すなわちその段位の切符をもらったという事です。

今日から初めてその段位にふさわしい修行が始まるのです。絶対にやめてはいけません。」とお話されました。

「あなたは剣道何段ですか？」と聞かれたら

「はい、只今二段を修行中です!」と自信と誇りを持って正々堂々答えようと思います。

もうすぐ冬休み・・・寒さ厳しくなってきましたが剣道人はいつも心は熱いですね!!

また稽古でお会いしましょう!!

written by M.TAKAHASHI

## 昇段審査結果発表



↓

本日、11月23日(月)昇段審査・・・合格!!!

---

おまたせ致しました。

↓↓↓『この病院』です↓↓↓

<http://www.pst-a.com/>

【 恵比寿療法院やすらぎ 】東京都渋谷区恵比寿西 1-20-8 コンド恵比寿 11 階  
03-3463-1516

営業時間

【 平日 】 11:00～21:00 (最終受付 20:30)

【 土・日 】 10:00～20:00 (最終受付 19:30)

定休日

毎週火曜日＋祝祭日

いざと言うときお役にたてるはずです・・・お気に入りに登録を!!

written by M.TAKAHASHI

## 第 57 回全日本剣道選手権大会を観戦して——見る方も真剣でした

2009/11/04

全国大会は独特な雰囲気ですね。

会場には 1 万人近くの観客がいるのに、全員の視線は一点に注がれ、話し声ひとつしない。トップレベルの選手ばかりだから、打ちが早い。それを見逃すまいと観客は集中して観戦する。自分でも不思議に思ったのは、普段だらしのない私が背筋を伸ばして試合を見ている。

心地よい疲労感を味わった大会でした。

今回初めての観戦でした。どうせ観客など一杯にならないだろう、と思って午後から武道館に行ったら、これが甘かった。2 階自由席(1,000 円)は既に完売。1 階指定席(3,000 円)は前が通路になる奥の一行しか残っていない。やむなくアリーナ指定席(6,000 円)を奮発して購入。結局これは良かった。まじかに試合を見ることが出来、いい勉強になりました。

今回出場した選手に実力差はありません。勝敗の分かれ目は紙一重、その一瞬の気合、気迫に勝る選手が勝ち進んでいました。

一番印象に残った試合は、過去の選手権者同士、東京の内村選手と大阪の寺本選手が戦った準決勝。序盤はお互い持ち味を出して戦うが、やがて内村が小手を先取する。そうしたら寺本が押され気味に試合は展開してい

く。ここで普通なら先に一本取った者が守りに入るのに、内村にはそんな気配を感じない。内村はぐいぐい寺本を追い詰めていく。もはや勝負はこれまでか、と思った時間ギリギリ(会場には残り時間の表示はない)に、寺本の鮮やかな面が決まる。これには会場全体が沸きあがりました。内村の攻めもすごいけど、勝負をあきらめなかった寺本の精神力はもっとすごい。感動しました。結果はご承知のとおり、最後は勢いの差が結果に出たと私は思いました。

閉会式終了が宣言された途端、ちびっ子たちが一斉に会場に流れこんだのには驚きました。みんな色紙を持ち、お目当ての選手目がけて突進です。一番人気はやはり寺本選手でした。彼はまわり着くちびっ子たちにいやな顔をせず、たまには笑顔を交えながらサインに応じていました。さすがですね。

それからもうひとつ驚いたのは、試合合間の休憩時に、多摩「永山剣友会」が「木刀による剣道基本技稽古法」を武道館の大舞台で演舞したことです。我々の身近にいる剣道仲間が全国の檜舞台で技を披露していました。

## 剣道のすすめ—だれでも体験稽古—

2009/10/28

聖武会では年間を通して、学年や性別・年齢を問わず初心者剣士を募集しております。  
(経験者もちろん OK です!!)

- ・どんな稽古をするのか？
- ・竹刀でたたかれて痛くない？ケガしない？
- ・体力に自信がないが大丈夫？
- ・うちの子は、人見知りで奥手だけど仲間に入れるか？
- ・稽古着や防具は高額では？すぐに揃えなければいけないの？

等々……ご不安はあるかと思いますが、まったく問題ございません!!

一つ一つのご不安やご質問に対し、わかりやすく無理なく先生方が説明してくれますし、保護者のお父さんお母さん達が助けてくれます。  
まずは、見学にいらっしやして下さい。

---

今日も優斗君がお母さん・弟と一緒に初めて見学に来られ、足さばき・構えや竹刀の握り方、振り方を  
体験されました。(下記写真参照)

### 【左写真】

・稽古の始めと終わりは正座をし、目を閉じて心静かにゆっくり深呼吸。

稽古前の心の準備・稽古後のお相手してくれた先生や仲間への感謝の気持ち・自分自身の反省

・・・気持ちが洗われます!!

### 【中写真】

・足さばき＝剣道はすり足が基本!しっかり背筋を伸ばしながら水平移動。

最初は、足がうまくスレずに引っかかって前のめりになったり進めなかったり

・・・心配ご無用!! 稽古した分、必ず誰でも出来る様になります。

### 【右写真】

・大きくまっすぐ振りかぶり、大きな声で「メンツ!!」見て下さい。まっすぐ伸びた剣先と腕・・・  
生まれて初めての経験でこの振り⇒うなりますねえ～。

・・・ようこそ剣道・武士道の世界へ!! がんばれ優斗君!!

---

みなさん、お気軽に体験してみてくださいね!!

稽古日＝毎週水・土の17:30～19:30 布田小体育館にて

※毎月ごとの日程は、聖武会ホームページ内の『行事予定』でご確認下さい。

※同じくホームページ内の『連絡問合せ』フォームより、内容問わずどんなことでもご相談・ご連絡下さい。

24時間以内にすみやかに、お答えいたします。

心よりお待ち申し上げます。

written by M.TAKAHASHI

※各写真上にマウスポインターを合わせ左クリックするとその写真が拡大されます。



2009/10/24

聖武会・内木先生はいつも子供達におっしゃいます。

- ・どんな時でも、きちんと元気よく挨拶できる事。
- ・どんな場所でも、ぬいだ靴はきちんとそろえる事。
- ・もたもたしない、時間を守る事。

同じく先生は我々保護者にもおっしゃいます。

- ・昨今の凶悪な犯罪や悲しい出来事が多い中、子供達が大きくなった時、人間として善悪の分別ができる、また間違っただ道にだけは進んでほしくない。
- ・礼儀礼節/義理人情/思いやりをもった大人になってほしい。

また、佐田先生からは日常の五心・五戒を教えてくださいました。(写真参照)

※聖武会の子供達のおうちの中にどこかに貼ってあります。

剣道理念は、「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」といわれています。

剣道を通して子供達は、今、間違いなく成長し続けております。

---

インフルエンザが猛威を振るい、稽古が出来ない今日

- ・剣道ができる素晴らしさ
  - ・五体満足のありがたさ
  - ・子供達、先生方、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんとの絆
- ちょっと思いにふけてみませんか……

下記 URL 見てください。聖武会の理念が見えてきますよ!!

☆ティッシュを準備してね☆

『人であふれた駐車場』

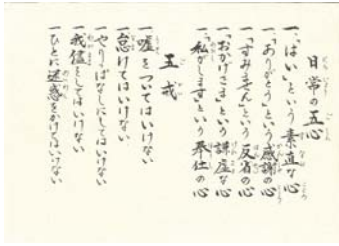
[http://www.youtube.com/watch?v=eJw-W2Ja1ho&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=eJw-W2Ja1ho&feature=player_embedded)

『強い子』

[http://www.youtube.com/watch?v=2OLsdTdHm6s&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=2OLsdTdHm6s&feature=player_embedded)

written by M.TAKAHASHI

※写真上にマウスポインターを合わせ左クリックするとその写真が拡大されます。



### 30 数年ぶりに剣道を再開して(雑感)——あなたもやりませんか

2009/10/23

これほど自分が熱くなるとは思いませんでした。  
体力的にきついですが、精神的には他の何物から得る事  
が出来ない、良質な効用を頂いています。  
体を動かし、汗をかき、大きな声を出す。  
普段の生活ではなかなか出来ません。  
稽古後のビール、これまた格別な味です。最高の至福を  
感じさせてくれる、ひとときとなりました。  
(ゴルフ場で、ラウンドハーフ後のビールも美味しいですが、これはスコア次  
第ですね。)

私は小学低学年から剣道を始め、中学生まで、毎日休むことなく稽古してい  
ました。私が通っていた道場は、結構強く、当時県内では常にトップ。それが  
15年くらい続いていました。試合に負けでもしたら、先輩に会わせる顔がな  
いくらい、今と違い勝利至上主義、そういう雰囲気のある道場でした。  
親父が剣道を教えていて、兄もやっていました。その兄の時代は水戸の全  
国大会で三位に入っています。  
そして私は高校に入り、親や自分に反発する形で剣道をやめてしまいま  
した。  
今は、もったいない気持ちがありますが、とにかく剣道をさせていただいたこ  
とに、親や地域の人たちに感謝しています。

私はこれまで様々な運動をしてきました。そして、剣道は50歳を超えても  
「現役」でいられる、若い人たちとハンディなしの「真剣勝負」が出来る、こん  
な運動は他にないことを気づかされました。これこそ「生涯剣道」ですね。  
先日の市民体育祭では、大学生相手に「小手・面」の連続技で敗北しまし  
たが、年齢的に納得せざるを得ない反面、やはり悔しいですね。  
これが私を熱くさせている理由だと思います。

皆さんの中には、昔、剣道をやられていた人はいるはずですが、自分の心や  
体を健康に保ち、今以上、発展、向上させるため、子供たちと一緒に剣道を  
やりませんか。  
きっと何かを感じ、何かを掴み取ることが出来ると思います。

おやじだって、頑張っているんだ。

そう思う、今日この頃です。

## 剣道のすすめ—剣道具に関する裏ワザ②—

2009/10/09

先日の稽古でふと子供たちの竹刀を手にとって見たら結構、弦がゆるんでいたり柄革の縫い目がスネーク状や真横に向いたり、柄革自体がクルクル竹刀を廻ったりと正常な状態でないものが見受けられました。

カーボン竹刀が多い為、ささくれや割れはありませんでしたが・・・

弦がゆるむと剣先の先革が抜けやすく非常に危険です。

また、柄革も引っ張られる緊張が無くなり、ゆるみやすくなりますね。

さらに稽古中や試合中に弦や柄が廻ったりねじれたりして違和感を覚えたりせつかく本人はしっかり打っても有効打突にならない(正しい刃筋でないと判断される)場合も考えられます。

そこで・・・

弦は張り直せば解決ですが、柄革を締める裏技を紹介させていただきます。

---

### 【左写真】

まず柄の縫い目と弦が一直線になるよう調整します。

#### ◆手順

- ①柄頭に革が余っていないか⇒余っていたらゴム手袋やゴムマットを使ってしごきながら柄革を余す事無く差し込みます。
- ②弦を引っ張り、張り直します。
- ③正式な中結いの結び方は、職人いわく下(柄側)から時計巻きに巻き最後の結び目が左側で上向き(振ったときにほどけにくい為)だそうです。

### 【中写真】

簡単締め方法です。

ご覧の通り柄革を水でぬらしかげ干します。

半日おけば乾くはずですが。

意外と締まります。

### 【右写真】

強烈締め方法です。

やけど防止の為、お子様が低学年の方はお父様・お母様でお願いします。

沸騰したやかんの口から出てくる蒸気に柄革を廻しながら当ててください。

※やりすぎると縫い目が切れるので要注意です!

---

その他、柄革の表面が硬くなったり滑りやすくなったら乾いた柄革にカッターナイフを立てて毛羽立ててみてください。

粗療法ではワイヤーブラシで毛羽立てしたりしちゃってますが、ちょっぴり柄革がかawaiiそうです(苦笑)

いずれにしても革はのびますし消耗品です。

元々竹刀に柄革のサイズや太さが合っていなければ根本的な問題ですので、再度チェックしてみてください。

written by M.TAKAHASHI

※各写真上にマウスポインターを合わせ左クリックするとその写真が拡大されます。



## 剣道のすすめ—剣道具に関する裏ワザ—

2009/09/25

※各写真上にマウスポインターを合わせ左クリックするとその写真が拡大されます。

### 【左写真＝消臭効果①】

薬局で購入できる市販されている消毒用エタノールです。

100均で買った霧吹きスプレー器に入れて使用してます。

稽古から帰ったらすぐに面・小手・垂・袴にスプレーし手ぬぐいで拭きます。

(エタノールがないときは、熱い蒸しタオルで拭きます)

すると・・・

剣道独特のイヤな？においが無くなり、乾いた時に出る白い塩跡が出にくくなります。

何より消毒系ですから殺菌・滅菌効果があり安心して使用できます。

また、大切なポイントはかげ干しです。

風通しの良いところで乾燥させます。

乾いたら防具袋にしまいます。

汗で湿りっぱなしの防具袋に入れたままはNGです。

### 【中写真＝消臭効果②】

私が剣道を始めたころ、内木先生から教えて頂いた裏ワザです。

防具袋の中に石ケンを入れておきます。

石ケンは包装から出し、ハダカのまま入れておきますが、他のものを汚さない為にも

小物のネット袋に入れておくのがBESTです。

稽古前、防具袋から防具を取り出す時、フワッと石ケンの良い香りが・・・

今まで臭いと言われていた防具がたった石ケン一個でいい香りに変身します。

また、入れておく石ケンは外国製や高級な石ケンでなく、日本製の安い石ケンのほうがよろしい様です。

ちなみに私の防具袋の中の石ケンは花王の100円位のもので、もう7年間のお付き合いですが、

今も毎回いい香りがしますよ!!(笑)

おためしあれ。

### 【右写真＝小手の手入れ】

剣道で竹刀の次に傷む(消耗する)のが小手で。

稽古後の濡れた小手の手の内の皮をしっかり伸ばしかげ干します。(小手写真の左の小手です＝右の小手はNG)

十人十色、自分の小手は自分の手に馴染んでいますが、特に手の内の皮は使っているうちにうすくなり

穴等があきやすくなります。

伸ばして乾かす事で硬化や劣化をある程度遅らせる事ができます。

また、穴がちょっとでもあくと使っているうちにどんどん大きくなってしまいますので

すぐに手当て(修理)をしてあげると馴染んだ小手も長持ちします。

※穴修理につきましてはその大きさによっても異なりますが、早期治療?であれば剣道具屋さんで

500円～1,000円位で直してもらえます。

以上のように『伊藤家の食卓』ではありませんが、剣道具に関するお手入れの裏ワザがたくさんあります。

また、防具や竹刀を大切にすることは、剣道・武道に限らず人として絶対に必要な事と考えます。

《がんばっている少年少女剣士へ》

お父さん、お母さんから買ってもらった大切な剣道防具をいつまでも長く使え

るように

めんどくさがらずに、おけいこが終わっておうちに帰ったらたら、すぐにお手入れしてみてくださいね!

ものを大切にする心、感謝する心を忘れずに持つことが、正しい剣道、強い剣道につながっていきます!!

皆様のとおきの・裏・ワ・ザ・も教えてください!!!

written by M.TAKAHASHI



## 剣道のすすめ—遅咲オヤジ剣士伝—

2009/09/19

想いおこせば7年前、息子が小学2年生の5月1日の出来事です。  
私の仕事は水曜日が定休日ですので、その日いつものように午後5時30分、  
息子の稽古の送迎の為、布田小体育館へ出向いた時です。  
当聖武会、内木先生より一言頂きました。  
『お父さんも子供たちと一緒に(竹刀を)振ってみませんか?』  
…このお言葉が、'我どっぷり剣道人生'のSTARTでした。

中学生～小学生までズラリと並んだその一番下座で皆と一緒に  
竹刀の握り方、構え、足さばき、素振りを体験しました。  
まず、最初の感想は…『ムムッ、こりやし・ん・ど・い!』大汗びっしょりです。  
今まで、外野席で「声出せえ～」「気合入れろお～」「うごけえ～」などと好き勝手にほえていましたが、  
いざ、実際に自身で竹刀を振ってみると一転……  
『何気なく子供たちのやっている足さばきや素振り・基本打ちがこんなに大変だったとは……』

それからは子供たちに対する見方や感情・想い入れが全く変わったのを今でもハッキリ覚えています。

毎回毎回、休まず稽古している子供たちの偉大さを大いに感じ、尊敬の念すら芽生えたのであります。

あれから7年、どんなに忙しくても水曜日の稽古だけは必ず参加する様、心がけてきました。

(ゴルフのコンペの時も、プレー終了後、布田小体育館へ直行です・・・笑)

#### 【剣道をはじめて良かった事】

- ◆親子の絆が深まった(何歳になってもいつでも一生一緒に出来る武道)
- ◆風邪に強くなった(新陳代謝促進・心肺機能強化)
- ◆ゴルフが上手くなった(左手小指薬指中指主導・足腰肩の筋力と柔軟性UP・体幹意識強化)
- ◆昔痛めた腰痛が無くなった(姿勢の矯正・踏み込み時の腰や背骨の正しい刺激)
- ◆老若男女問わず、剣道仲間が増えた

以上のごとく『生涯剣道』を心に決め日々子供たちと教え教われ稽古に励んでおります。

聖武会では

内木先生・佐田先生・大平先生・本岡先生・横山先生・阿部先生

富宇加先生・岩井先生・黒澤先生・井上先生にご指導頂き、

我母校の調布第三中学校・剣道部では

山川先生・平岡副校長先生に稽古つけて頂いております。

周りには、すばらしい先生方がいっぱいおられ、恵まれた環境の中で自分磨きが出来ます。

最後に

お子様はもちろん、お父様、お母様、お爺様、お婆様でも大歓迎!!!

まずは『一緒に振ってみませんか?』です!!

是非一度、聖武会の稽古風景を見に来てください。

#### 《稽古詳細》

◆場所:布田小体育館

◆日時:毎週水曜日・土曜日

17:30~19:30

『いやぁ～剣道って本当にいいものですね!!』

written by M.TAKAHASHI

