



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202号 2018年(平成30年)1月発行

中国地区クラブ会長 湯村 正仁

発行責任者 幹事長 金尾 静一

正心

SEI

SHIN

特定非営利活動法人 国際社会人剣道クラブ <http://www.npo-igkc.or.jp>

平成30年 新年のご挨拶

NPO 法人国際社会人剣道クラブ
中国地区クラブ 会長 湯村正仁



中国地区クラブの皆様、明けましておめでとうございます。
みなさまご家族おそろいで新たな年を迎えられたこととお慶び申
上げます。

この挨拶文は平成の最後の言葉となる予定です。

新年を迎えると昨年を回顧し、今年を更に一步前進したいと思いを込
めるものです。

昨年の全国大会主管に際して会員一同一致団結して努力の成果は、私にとってもまた皆さんにとっても大きな自信となったことと思います。改めて皆さんの1年間のご努力・ご協力
に対して厚く御礼申し上げます。

さて、年が改まり、最初の例会は1月20,21日、上野先生のお世話で広島県海田において開催されました。最大級の寒波到来の直前の穏やかな日でした。この例会から昨年1月より始めていた大会のための強化練習をやめ、通常の内容といたしました。すなわち、剣道形・基本練習・稽古並びに翌日の朝稽古です。ここで述べましたように、今年は、より高いレベルの剣道にステップアップを目指したいと思います。具体的には、剣道形の理合・呼吸・を
実際の剣道にどう生かしていくかということになります。

私も皆さんと共にこの主題に取り組んでまいります。

ここで一つ注文があります。最近会員の障害・病気の報が多く入っています。再度ご自身の健康に充分留意していただきたいと思います。

この1年が素晴らしい年になりますようお願いながら、新年のご挨拶といたします。



【第202号の主な事項】

- ① 2月新年例会は、2月17日(土)～18日(日) (in 広島県尾道市) にて開催いたします。稽古会へのみの参加でも構いません。一人でも多くの参加をお待ちしております。
- ② 本クラブの今年度(2017年度)は、2月末です。3月から、新年度となります。
- ③ 来年度(2018(平成30)年度)の国際親善交流の計画が決まりました。参加希望の方は、早めに申し込み下さい。
- ④ 新規会員の確保に向けて、引続き会員の皆様のご協力を願います。体験参加も多いに勧めて下さい。



平成29年度(平成30年)1月例会(新年例会)=広島市=(ご報告)

2017(平成29)年度1月例会(新年例会)は、2018(平成30)年1月20日(土)～21日(日)、広島県広島市(安芸区)「阿戸中学校体育館」・「海田警察署剣道場」において開催しました。

開催当日は、全国的な大寒波襲来により降雪も心配されましたが、瀬戸内地方は、冷たさを感じましたが天気も良く、積雪等も無く予定どおり開催することが出来ました。

第1日目(1/20)、集合時間の14時には、湯村会長を始め、会員14名、地元剣士1名の15名が集合。お互いの元気な笑顔で“おめでとうございます”と新年の挨拶を交わしながら、今年1年間のお互いの健康と繁栄を願う新年例会の開始です。

14時30分、湯村範士の剣道講話からスタートしました。

湯村範士の剣道講話は、「剣道の相気と呼吸法について」をいただきました。講話の要旨は次のとおりです。



***** 【 剣道講話『剣道の相気と呼吸法について』 剣道範士八段 湯村正仁先生 】 *****

今回は、ある剣道連盟が発行する冊子に「相打ちと相気と呼吸法をどう合わせるか?」という事を書きましたので、これをテーマとします。これを書くにおいて、「禅談」(著:澤木興道)、「剣座禅」(著:山岡鉄舟)、「剣と禅」(著:大森曹玄)等の「禅」を中心とした本を読み、大変参考となりましたので私の考感ずることについて述べます。

剣道の修行の段階として、まず①技を磨く。②心を磨く。心のみでも相当の段階まで磨けば、そうそう相手に遅れをとる事はない。③最後のところを纏めるのは「気」である。「気」が伴わない剣道は、ショー剣道であり、技に頼ってしまうか?心で何とかしよう?としてしまう。このことは「猫の妙術」(著:佚斎樗樗山子)に表されています。この著者は、随分と勉強され、そして相当な剣術の腕前だったことが窺われます。では、その「気」はどうやって養うのか?また、どうやって作れば良いのか?それはなかなか分かる事ではないが、今日は、この気づいた事について述べます。

まず気を養うには、一つは「普段の生活」が一番大切であることです。普段の生活の中において「決められたこと」や「決まり」をキチットやることの習慣づけを行い、気持ちを緩めない日々の生活が大事です。その緩めない気持ちが「いざと言う時」の「気」につながるものです。だから、普段の生活のなかで常に気を引き締め、如何に緊張のもとに過ごすか?です。つまり、その「気」は、姿勢!に表われるものです。「気」が弛むと背が丸くなったりします。だから、常に胸を張り緊張した状態・気持ちで普段の生活を過ごすことが必要です。すると、気が緩むことが無いはず。すなわち、その緊張状態を何時までも維持し、続けられるか?この緊張した生活を続けていることが自分の「自信」になるまで続けなければならないのです。

例えば、剣道では、礼を大切にします。剣道防具を大切に、キチット整理・整頓する。礼法をキチットする事など、普段の生活では“正しい事を正しく”行う習慣づけをしてキチット生活することは、決まったことをキチット行うという意味があるのです。

では、普段の生活の在り方とは、例えば審査員はキチット見ます。審査員は、審査時のみでなく普段からその人を見ているものです。……ただ、チョットでも気が緩むと状態に表れるものです。それがどこかで表れます。どこかで表れたらもうお仕舞いです。だから、普段から胸を張り、気が緩まないように習慣づけることが大切なんです。

次は、「考える」ことを習慣づけることです。疑問と思ったら解決するよう直ぐ調べる。調べる習慣をつけること。いろいろな疑問と思ったら調べて考える。また書物を読む。するといろいろな気づきがあります。これらの積み重ねが剣道の力になって出てきます。

技がどうやって成り立つのか？それを考えてみる。体を動かしてみる。すると、何を剣道でやっているのか？理解が出来ます。相手を打つことばかり考えてはダメである。

次に、もう一つ大事なことは、「志」を持つことである。自分では実現が無理だろうと思う高い「目標」を持つことです。その「目標」に向かって、真剣に一生懸命やっていくこと。それが大事なことです。昇段審査を受けるにおいて「まあ受ければ良いや！」では駄目です。「絶対に合格するのだ！」と強い目標・意思を持つことです。そのためには、シッカリした計画をたて、毎日の反省、それを実践・実証することを習慣づけて、目標に向かって確実に進んで行くことです。

皆さんの取組みに期待しております。



続いて、本日から再スタートする日本剣道形の稽古における留意事項について述べていただきました。

湯村会長が自ら作成された資料をもとに、実演を伴いながら、以前にも解説をいただきましたが、「叩く・当たる・打つ・切る」を改めて意識するよう解説をいただきました。

- ①「叩く」とは、力に頼って打つことである。打ちは、止めると反動がある。痛さを感じます。
- ②「当たる」は、力が入らず加速度が無くスピードがいっしょ。跳ね返りにより、万歳となります。
- ③「打つ」とは、打突の最後の瞬間、加速度が加わり、押し手と引き手により、両手の同期したところで停止し、反動により剣先の拳上。これが有効打突になります。打突の瞬間、右手が反動で上がらない事は、叩くことでもあります。
- ④「切る」は、日本刀では引き切りであり、竹刀では押し切りである。力は要らない。手の内の作用で切ります。剣道形太刀5本目の打太刀の面は、押し切りとなります。

八段位の打ちは、届かないだろうと思う間合いから、打ちが伸びてきます。伸びなくてはなりません。押し切りは、左手を押して伸ばすことが必要です。このように見ると、木刀では「切る」まで、竹刀では「打ち」までが限界とも考えます。

では、しっかり意識して稽古を行ってください。

*****【記：金尾静一記録メモより】*****

剣道講話終了後、引き続いて日本剣道形稽古に移りました。

1年ぶりの剣道形稽古の開始です。少々緊張感を感じながら、先の講話にていただいた指摘事項「合気・打つ・緩急強弱」を意識しながら行いました。改めて己の課題を再認識させられました。

湯村会長には、稽古中くまなく見回っていただき、個々に注意・指導をいただきました。ありがとうございました。



形稽古後に、記念写真撮影、座礼を行い、湯村会長から「本日の形稽古を見た限りでは、相手との呼吸が合わなくなっていた。稽古を元に戻して、相手と呼吸を合わせる。シッカリ合わせる。相手をシッカリ見立てて相気の剣道を、今年目標として一生懸命やろう！！では、今年1年お互いに頑張りましょう！」と新年例会の挨拶をいただき、例会開始となり基本稽古に移りました。

基本稽古では、切り返し・面打ち(左を意識して、打ち間から大きく踏み込み正面を打つ・触刃の間から、一歩攻め入り大きく打ち込む面。遠間から攻め入り大きく打ち込む面、そして打ち切る。)を行いました。腰から砕けそうであったが、全員がやり遂げました。続いて、指導稽古・お互い稽古となりました。



湯村会長の指導稽古には、やはり息が上がり苦しい稽古でありましたが、終わってみると何故か？良いも悪いも納得した様子でした。

1日目の稽古終了にあたり、湯村範士から「今日行った基本打ちでの面の打ち方を分解し、研究し稽古を行って下さい。パーンと当てる手先の打ち方はしない。また、当てよう当てようと考えない。本当の面打ちを心得なければならぬ。本当の正面打ちは、左手をシッカリ上げ正面を打つことです。本気で打てば応じられることはない。この本当の面打ちの稽古を本気で繰り返すことで打ち方が分かってきます。また、何時打てば良いか分かってきます。今年は、この本気の面打ちをやっていきます。皆さんも、平素の稽古のなかで、本当の面打ちをシッカリ稽古してください。」と指導をいただき終了しました。



17時過ぎ、やはり外は薄暗くなっており、宿泊場所「海田シティホテル」に車移動。通勤時間帯と重なり、交通渋滞のなか30分程度かかり到着しました。皆さん、慌ただしく準備をし、ホテル内のレストランにて、18時30分から懇親会の開始です。

会場は、こじんまりとしたレストランで貸切り状態であり、また毎年の事で店員の方々とも顔なじみとなっている様子で、大変楽しく和気藹藹の中、料理も堪能・お酒もしっかりいただきながら、剣道談義や国際交流などの話に熱中。20時30分過ぎ、例会幹事の上野先生の指先による三拍子により中締めとなり、翌日の朝稽古開始時間6時30分を確認して解散しました。

第2日目(1/21)6時30分から、ホテルから車で5分程度の移動先にある「海田警察署剣道場」に、会員、地元剣士の10名による朝稽古開始です。



何時ものように、直ちに湯村会長による指導稽古、そしてお互い稽古に取り組みました。参加人数も少なかったことから、一人ひとり指導稽古をしっかりといただき、集中した充実の1時間でした。稽古会終了において、湯村会長から「昨日の基本稽古での自分の正面打ちを、もう一度やり直し、修正しながら日頃の稽古の中でしっかりやって下さい。」と2日間の稽古会を総括していただき、清々しい笑顔に！心爽やかに！無事終了しました。

本例会の準備・開催にご尽力いただきました上野先生に、感謝申し上げます。ありがとうございました。

どうぞ、本年もよろしくお願ひ致します！！



平成29年度(平成30年2月)2月例会=尾道市=のご案内

2月例会は、2017(平成29)年度、最終の例会です。

(稽古会)

日時 : 平成30年2月17日(土) 14:30~17:00 (集合時間14:00)
場所 : 『尾道ふれあいの里 体育館』

〒722-0353 広島県尾道市御調町高尾 1369 TEL:0848-77-0177

(宿泊・懇親会)

日時 : 平成30年2月17日(土) 懇親会:18:30~20:30
場所 : 『尾道ふれあいの里』 //

(朝稽古会)

日時 : 平成30年2月18日(日) 6:45~7:45
場所 : 『尾道ふれあいの里 体育館』 //

平成30年度3月例会(新年度例会)=福山市=のご案内(予定)

*平成30年度役員会、定期総会を開催します。

日時 : 平成30年3月10日(土)~11日(日)

場所 : 広島県福山市 「福山市武道館」

例会幹事 : 金尾先生

平成30年度4月例会=広島市=のご案内(予定)

日時 : 平成30年4月21日(土)~22日(日)

場所 : 広島県広島市

例会幹事 : 岩田先生・木谷先生

平成30年度5月 全国例会=京都市=のご案内(予定)

日時 : 平成30年5月3日(水) 16:00~

場所 : 京都府京都市 「京都ホテルオークラ」

例会幹事 : NPO 法人国際社会人剣道クラブ

その他 : 全国例会の開催については、別途、IGKC 本部から案内があります。

以上