



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203号 2018年(平成30年)2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>

## 3月より新年度『2018(平成30)年度』のスタートです!!

### 【第203号の主な事項】

- ① 3月役員会・定期総会・例会は、3月10日(土)～11日(日) (in 広島県福山市)にて開催いたします。⇒個別に案内済みです。  
稽古会のみで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。  
なお、3月の定期総会では議決権行使がありますので、欠席される会員の方も、必ずはがきの返信をお願いします。
- 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)の国際親善交流は、3月の台湾(in 高雄)遠征がスタートです。  
韓国・オーストリア遠征への参加希望の方は、早めに申し込み下さい。
- ④ 新規会員の確保に向けて、引続き会員の方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)2月例会=尾道市=(ご報告)

2017(平成29)年度2月例会は、今年度最後の例会として2月17日(土)～18日(日)、快晴のなか、広島県尾道市の北部方面の山間部に位置し、風光明媚な中にたたずむ「尾道ふれあいの里」において開催しました。

「尾道ふれあいの里」は、同一敷地内に「温泉・ホテル・体育館・グラウンド等」があり、全て徒歩移動で数分。合宿またはご家族連れでの行楽等にも素晴らしいところです。



第1日目(2/17)、「尾道ふれあいの里・体育館」には、集合時間の14時過ぎ、湯村会長を始め、会員14名、地元剣士1名の15名が集合。“寒いね!” “やはり、床が冷たい!!”などの挨拶を交わしながら、例会準備そして、個々人で準備体操等を行い、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、「気について」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『気について』 範士八段 湯村正仁先生 】 \*\*\*\*\*

前回の講話では、「剣道の相気と呼吸法について」を話しましたが十分に理解することが難しかったことと思ひ、今回は改めて少し文章として書いた資料を元に、より分かり易く述べてみます。

本日は「気とは」について話します。

「気」については、いろいろな定義があり、また、いろいろな方々がいろんな書き方をされており、一言では言えないところですが、今回は、「剣と禅」(著：大森曹玄)から引用して説明します。その「剣と禅」の中で、「志は気の師なり、気は体の充なり(孟子)」と記載あります。この孟子の言葉にある「気」とは、心を載せて働く一種のエネルギーであり。形もなく重さもない「心」と、形あり重さもある「体」とを媒介する力です。このことを「心」と「体」の関係で表すと、「体」は「技」に解釈しても良いと思います。それを媒介するものが「気」であります。



さて、私がここに至るまでの過程を考えるには、剣道の秘伝書で知られる「猫の妙術(著：佚斎樗山子)」が参考になります。それには、①鋭き黒猫は、非常に敏捷な猫であり、②虎毛の大猫は、気を養ってきた猫であり。③灰色の猫は心を練り磨いてどんな事にも驚かない心を作り上げた。しかし、その猫の居る家でも、その猫を無視し、意識しないで走り回っている強いネズミがおります。それは、どんな「術」あるいは「心」を以っても、そのネズミを退治することが出来ない。しかし、そこに現れた「のろのろした年寄り猫」は、いとも簡単にネズミを捉えたという話です。これには、さらに続きがあり「眠り猫」の居る村には、ネズミは一匹もいない。という話です。



【日光東照宮 眠り猫】

その「気」の「原動力」になるのは、①高い志と高い目標の設定。②顧みてやまない道義的生活をすることです。これが、大変に重要なことと思ひます。

①の高い志と高い目標とは、例えば八段に合格するには、“絶対に合格するんだ！！”という強い信念。これが志である。この強〜い！思ひ。これを自分で持たなくてはならない。この高い志を持つこと！これは、やはり非常に難しく大変な事です。

②の顧みて止まない道義的生活とは、他人から後ろ指を指されるような行動は絶対に行わないこと。普段から正しく緊張感ある生活をする事です。その緊張感がその人その人を作るものであり、人格に放射されてくるものです。

したがって、少年指導時は、①道場の入口では、靴をキチット揃えること。②稽古後は、稽古着をキチットたたんでしまうこと。等々は、常に緊張感のある生活の仕方の基礎を教えていることです。

「何のために行うのか？」それは緊張感の持続のためです。普段の生活において、キチットした緊張感を緩めないで24時間持ち続けた生活を持続することです。これが気の強さに繋がってくるものです。

日常生活のあらゆる場面で姿勢を正し、胆田に呼吸を溜めて、五体を漲らせることが肝要である。

この五体を漲らせ持続させるために大切なことには、「姿勢」と「呼吸」の2つの問題が存在し、この2つの問題が強い気を作る一番の基となります。

背筋を伸ばした正しい姿勢で呼吸をしっかりと大きく行うことは、酸素を沢山吸い込むことであり、良く働く脳を維持し、人間の体の隅々までを活性化させた「体」・「心」の状態を維持することができます。このように「姿勢」と「呼吸」は中心的なもので大事であり、これを24時間持続する。この様に考えると背筋を伸ばした生活が強い気を育てることであり、気原動力となると考えております。

このように強い気を溜めた後、どんな状態があるのか？どんなふう役に立つのか？考えていただきたい。こうして心技体が整い、気が充実してゆるみ無く、自然に緊張が持続するようになると表面的な気張りや濁

りは沈下して見られなくなる。仁王三昧の慄然とした気魂が人を圧するようになる。こうなると心気慄然として、しかもこれを超脱する。気を練ってここに至れば心気一つに溶け合って自由の天地に逍遥し、気技一致して自在の妙技を發揮することができる。(文中の太字は、大森曹玄著：「剣と禅」より)

このことは、「猫の妙術」に書いてあることでもあります。

先に話した「気を練り上げた年寄り猫」は、「技」と「心」を統合して、あばれネズミを退治できたと書いてあります。

形もなく重さもない「心」と、形あり重さもある「体」とを媒介する力が「気」であります。

最後に、普段からの取組みで気を養う「養気」を考えると、「姿勢」と「呼吸」から始め、常に緊張感のある生活を行なってください。すると「気」は、自然に養うことができるものと考えております。

\*\*\*\*\*【記：金尾静一記録メモより】\*\*\*\*\*

剣道講話終了後、引き続き日本剣道形稽古に移りました。

剣道形稽古では、津田副会長の指導により開始です。津田副会長からは、形における足運び、及び木刀は木刀の重みで、真剣は真剣の重みで振るなどの基本事項に続いて、太刀7本・小太刀3本の一本一本の注意するポイントについて、実演を伴う解説をいただきました。



日本剣道形稽古

平素の形稽古では、分かってやっていたつもりでしたが幾多の“気づき”をいただき、反省しながら取り組みました。形稽古中は、津田副会長、湯村会長は、くまなく見回っていただき、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「自分の目標とする剣道を目指して、稽古を頑張ってください。」挨拶をいただき、基本稽古に移りました。

基本稽古は、引続き津田副会長の指導により、面打ちを15分程度行いました。

続いて、指導稽古・お互い稽古となりました。



津田先生による基本打ち稽古

稽古模様

湯村会長、津田副会長を指導陣としての指導稽古には、やはり燃えるものを感じ、果敢に取り組んでいました。何故か？終わってみると課題を沢山いただきましたが納得するものがありました。

1日目の稽古終了(17:00)にあたり、湯村範士から「今日は津田先生から指導をいただきました。指導の話を良く聞いて、そのことを如何様に行っているか？分析し良く理解して実践することです。いろいろと話としていただいた件をどう理解するか？どうするか？それが大切であります。

また、「癖」は、構え・打ち・足捌き等にあるもので一度付くとなかなか取れない。また、その癖の事を指摘され聞いても、反省もなく改善もなく何時までもやっている。やはり、早く自分にある癖に気が付かなければならない。癖に気が付いて欲しい。一度付いたチョットした小さな癖でも直す事が必須です。

最近、ビデオ等の良い器械があります。是非、ビデオ等で自分の姿を見て、癖を確認して下さい。

このように、平素から常に緊張した生活を行い持続することが大切であることを申し上げておく。」と指導をいただき終了しました。

稽古終了後、体育館から100m程離れた宿泊棟に徒歩移動。外は、山間部でもあり寒い。温泉で冷えた体を温めてリラックスし、ホテル内の宴会場にて、18時30分から懇親会の開宴。やはり稽古後の一杯は格別



の味です。何時もの事ではありますが、この時間での剣道談議は、普段聞くことが出来ない話等があり特別な感がするとともに、反省・学ぶことも多くあります。その反省点等については、翌日の朝稽古で直ちに実行・確認ができる素晴らしいサイクルです。途中、3月の台湾遠征参加者の4人から、参加の意気込み等の表明もありました。楽しい時間も20時30分となり、津田副会長から「一日一日のこの稽古を大切にしてください。明日の稽古は無いのだと思い、今日のこの稽古に集中することが大切です。」と言葉をいただき、そして翌日の朝稽古の開始時間を確認して閉宴・解散となりました。

第2日目(2/18)、6時45分から、昨日と同じ体育館にて、会員8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。参加人数が少ないことから、一人ひとり指導稽古をしっかりといただきました。なかには、2回稽古をいただいた者もいました。冷たさを感じる朝稽古でしたが充実の1時間でした。稽古会終了において、湯村会長から「①間合いを侵していかなければ打ちに繋がらない。②自分の間を作り出す。③癖を修正する。小さな癖でも一つ一つ修正する。④日々生活における緊張状態を維持、継続する。」と2日間の稽古会を総括していただきました。清々しい朝日の眩しさを感じながら、心爽やかに！無事終了しました。

参加の皆様、ありがとうございました。



### 平成30年度3月 新年度例会『役員会・定期総会・例会』=福山市=のご案内

3月例会は、2018(平成30)年度、最初(新年度)の例会です。

京都の審査会が近づいております。是非、平素の稽古の成果を試して下さい。

#### (役員会)=役員のみ対象=

日時：平成30年3月10日(土) 13:10~14:30

場所：『福山市武道館 剣道場(講師控室)』

福山市丸の内1-9-6 (TEL: 084-921-1527)

#### (稽古会)

日時：平成30年3月10日(土) 15:00~17:00 (集合時間14:30)

場所：『福山市武道館 剣道場』

#### (宿泊)

日時：平成30年3月10日(土)

場所：『福山プラザホテル』

福山市住吉町1-40 (TEL: 084-923-7511)

#### (定期総会・懇親会)

日時：平成30年3月10日(土) 19:00~21:00

場所：『居酒屋 桃や』

福山市昭和町3-10 森川観光ビル2F (福山プラザホテルの斜横前)

#### (朝稽古会)

日時：平成30年3月11日(日) 6:30~7:30

場所：『福山市武道館 剣道場』

又は 自宅 E-mail : [kanao-0522@amethyst.proba.cc](mailto:kanao-0522@amethyst.proba.cc)

### 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。

### 平成30年度6月例会＝山口市＝のご案内(予定)

日 時：平成30年6月23日(土)～24日(日)  
場 所：山口県山口市  
例会幹事：中村先生

### お願い！！

#### 1. 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。

年会費について⇒①40才以下は、1万円です。②40才以上は、2万円です。

2018(平成30)年度も新会員獲得にご協力をお願い致します。

情報をいただければ、事務局から入会関連資料をお送りいたします。

なお、2018(平成30)年度の目標とする新会員数は、定期総会終了後にお願い申し上げます。

中国地区クラブ会員数 54名 (平成30年3月1日現在)

#### 2. 国際社会人剣道クラブのホームページ

<http://www.npo-igkc.or.jp>

ホームページが現行化されています。他地区の動きも含めて、是非ご覧下さい。

なお、改善意見等は金尾幹事長までお知らせ下さい。

★国際社会人剣道クラブのホームページは、岩田常任理事(H.P 担当)により、ホットな情報が掲載されておりますので、是非ご覧下さい。

以上