



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211号 2018(平成30)年12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

事務局長 岩田 啓司

正心

SEI

SHIN

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

2018(平成30)年の終わりにあたって

2018(平成30)年は、『災』の漢字で表現されたように、災害・災難・災厄等で激動の1年となりましたが、当クラブの平成30年の事業は、12月忘年例会(庄原市にて初めて開催)を最後に、事故もなく全て無事終了する事が出来ました。これも、会員皆様のご理解とご協力の賜物と深謝申し上げます。

昨年(平成29年)米子市で開催致しました全国例会・国際親善剣道大会の完全優勝等で終えた余韻に浸りながら、平成30年を迎え、1月例会(広島市海田町)から順調にスタートしました。海外親善交流事業への参加者も徐々に増えて参りました。また、七段審査は2名・六段審査では1名・五段審査では2名が目出度く合格されました。そして、11月に東京都で開催された全国例会・国際親善剣道大会は、11名の参加者でした。団体戦・個人戦とも、残念ながら健闘空しく入賞は出来ませんでした。

さて、大変に残念な出来事では、当クラブの最高年齢者であった土田吉兵衛先生(府中市上下町)が、享年92才で8月21日にご逝去されたことです。そして、過去に比して記憶が無いほどの多くの先生方が病気等との治療のため入院・手術等を行われた(または、治療継続中)ことです。

最後に、この1年に感謝申し上げるとともに、新年は会員増強等により更にクラブの活性化に努めてまいります。何卒、引続きご指導・ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

では、会員の皆様におかれましては、ご健勝で良き新年をお迎えください。

中国地区クラブ 幹事長 金尾静一

【第211号の主な事項】

新年明けましておめでとうございます。

この会報が届く頃は、会員皆様方には、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。湯村会長の新年挨拶は、2019(平成31)年1月(第212号)に掲載予定です。

- ① 平成30年度(平成31年)1月忘年例会は、平成31年1月19日(土)～20日(日)広島県安芸郡海田町にて開催します。
- ② 2019年度国際城市剣道文化交流大会 3月16日(土)～17日(日)、於：台湾・高雄市への参加申込は、1月12日まで金尾幹事長までご連絡下さい。
- ③ 会員拡大に向けて、==会員一人が、一人の会員拡大にご協力下さい==



④ 平成 30 年度の年会費未納の方は、早急に納入願います。

平成30年度 12月「忘年例会」=広島県庄原市=のご報告

平成 30 年度 12 月例会は、12 月 22 日(土)～23 日(日)、年末で慌ただしい中、広島県庄原市『庄原市総合体育館』・『庄原グランドホテル』にて、初めての開催となります。

庄原市は、中国地方のほぼ中央に位置することから、殆どの参加者が 1 時間半～2 時間程の移動時間で参加可能であること・庄原市地区における会員増を図ることを目指して開催しました。

12 月例会は、いつも降雪を心配しながらの開催となりますが、異常気象の影響でしょうか？北日本はこの冬一番の大寒波が予想されるなか、当地は曇り空でしたが、この時期にしては穏やかで温かい天候となり武道場には、暖房等は全く不要でした。また、会場となる『庄原市総合体育館』は、予想外に立派な建物であり、道場(剣道場)は 229 m²の手頃な広さでした。

14 時過ぎには、会員 18 名と地元(庄原市剣道連盟)から 5 名の先生方の総勢 23 名が集合。14 時 20 分過ぎ、長距離運転を行っての参加であることから、廣畑先生の号令により準備体操を行いました。



準備体操後に引き続き、湯村範士から剣道講話「打ち切るための素振りについて」をいただきました。

***** 【 剣道講話 『打ち切るための素振りについて』 湯村正仁範士 】 *****

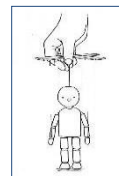
全力を出して打ち切るためには、構えの中において①「脱力」(如何に力を抜くか)することで全力を発揮できるものです。手(但し、手の平と柄の間には隙間を作らないように握る。)も足も膝も、腕、肩においても如何に力を抜いた状態で構え、この脱力状態を崩さずに相手の攻めに対して、如何に耐えて打つか！が問題である。即ち、相手が打ってくる直前まで、心が不動で、如何に力を抜いた状態となれるか？ここで、心が動くと必ずどこかに力みが生じる。だから、如何に我慢するか！である。当たる直前まで我慢することにより、力みが抜けた状態からの技になると打ちに強い力が入った打ちができます。

次に大切なことは、②「発声」の問題である。有効打突の要素である「打ちの強さ」・「気の強さ」は「声」で表現されるものです。では、「声」とは何だろうか？と考えると、吐く息を瞬間に強く吐くと声帯がちじみ発声となる。「声の大きさ」とは、腹の底から一瞬にして吐く息の強さが表現されるものです。有効打突の要件の中に「気」があります。「気」が「声」となり如何に瞬間に大きな声を出すかである。この一瞬で出す「声の力」が一瞬で「力」を溜める。これが打ちの「強さ」となり「冴え」となり、打ち切った有効打突となる。

この次に大切なものは③「姿勢」です。どこにも力みが無い状態での姿勢とは、立った姿で、頭のとっぺんを天井から吊るし下げられた状態であり、この状態を常に維持することであり、この姿勢の維持は、足捌きで対処するものです。体軸は常に中心となり乱れがなく重心は足の中心にあり、これがどんな動きのなかでも崩れない事が重要です。

一般的には、打つ気が出るほど前傾姿勢になったり、打突後胸を張る姿勢となるものです。また、止まった瞬間に前のめりになってしまうものです。正しい姿勢は、どのような動きの中においても、常に「体軸」が乱れない姿勢で移動・静止できることを確立することです。

これには、「脱力」というものが徹底しておれば正しい姿勢の確立が出来ます。



剣道形の太刀1本目の仕太刀を例えとして解説があり、打ちたいと思う気持ちが起こらないように自らをコントロールする必要があります。打太刀の打ちに対し、打ち間に入った時に構えの中に待っている状態があってはならない。正しい姿勢で、打ちを正確に見極めて抜いて打つ。この時、足運びと体全体の動きが一致していることです。ただ、この時に打とうとする「心の問題」が関係してくることで、この事を常にやり続けることが、剣道で強くなる一番大事なことです。自分の体・心を如何にコントロールしていくかであり、心をコントロールすれば体もコントロールできます。体のコントロールをすれば心のコントロールが作れます。剣道の修業において、このことを忘れないで欲しい。

次に、「打ちの強さ」のある素振りとは、心・体・手も全てにおいて「脱力」がコントロールされ、シッカリした構えで、左手を中心に振り上げ・振り降ろしは力みも無く、最後の打った瞬間に、両手の小指・薬指を同時に締める。これで剣先が伸び強い打ちとなる。

引き続いて、素振りの基本動作及び手の内の握り等について、解説を伴いながら指導をいただきました。まず、構えた腕の三角形の形を変えないで、ユックリと左手中心で剣先が中隅を通過して頭上まで大きく振り上げ、振り下ろす。この時、左手主導で右手はついてくる。この時にも手の内は柔らかく、常に両方の手の平と柄の間に遊びをつくらないように握り、しっかりと付いていることが重要です。隙間や遊びのある握りであると、打とうとした瞬間に力が入り握り込んでしまうため剣先が立つことになってしまいます。

素振りの基本を身に付けるには、構えにおいては、両方の脇の下に、卵を抱える程度の力で脇を締めて構えること。その状態から振り上げ、最初の構えの位置まで剣先を振り下ろします。



次に、「打ちの冴え」とは、両手を同調させ打った瞬間に両手を絞り込んで締める。この「冴え」のための素振りには、股割り(四股に状態)素振りを行う。(膝を柔らかく使う)

*****【記：金尾静一記録メモより】*****

続いて、形稽古の前に、剣道講話における股割り(相撲の四股の状態)での上下素振りの指導をいただきました。まず、①木刀を持たないで、両手を合わせた上下素振りを行う。②構えのチェックを行う。③足運びが伴わないユックリと上下素振りを行う。この時、何処にも力みが無いこと。手首を使わないこと。剣先は構えまで振り下ろす。④股割り(四股の状態)は、膝を曲げた時、膝頭が自分の足の先から前方に出さず③の要領で素振りを行う。構えの位置まで振り切った時、小指・薬指を絞り込むことにより振り切ることが出来る。この素振りは、太もも(大腿四頭筋)、太もも内側(内転筋)などの筋力強化にも効果があるようです。



両脚の内筋に違和感を体感しながら素振りを行い、形稽古に移りました。

【剣道形稽古】

剣道形稽古では、湯村範士から形の一本一本におけるポイントについて指導をいただきながら、太刀7本・小太刀3本をお互いに打ちましたが、最初の股割り素振りの効果でしょうか？しっかりした打ちが出来たような感じ…？でした。稽古会場は、暖房も不要で、汗ばむ程の温かさでした。

形稽古終了後は、着胴を行い、参加者で記念撮影を行い座礼に移りました。



湯村会長からは、「全国例会・国際親善剣道大会参加

の慰労の言葉。そして、剣道の修行は、同じことをこつこつと積上げることであり、正しくやれば上達するものです。本日は、素振りの基本の基本をやってみました、意外と難しいものです。この時期の稽古では、基本の基本を見直してほしい。」と開会の挨拶をいただきました。続いて、8月福岡会場にて七段に見事合格された岩崎先生を改めてご紹介。岩崎先生から「審査前の怪我等の苦難を乗り越えての合格の喜びと稽古仲間への感謝の気持ち」を、記念品の袴を着装された姿に笑顔いっぱい述べられました。

【稽古会】

稽古会は、直ちに湯村会長の指導稽古およびお互い稽古に入りました。

湯村会長の指導稽古は、9月の米子例会以来となることから順番取りは競争になりました。参加の皆さん“満を熟したか…?”のように生き活きして指導稽古をいただいております。また、お互い稽古では休む間もなく、個々人が自らの課題を意識しながら、一打・一打に真剣に取り組む姿がありました。

約1時間の稽古となりましたが、温かさもあり汗が少々にじみ出るほどとなり、久しぶりの稽古会で皆さん充実感に満ちておりました。第1日目の稽古終了にあたり、湯村会長から、本クラブのP/Rを含めたご挨拶をいただき終了しました。

稽古後、宿泊『庄原グランドホテル』に5分程度の車移動です。



【懇親会】

18時30分、参加者は年末でもあることから、7名での忘年会となりました。

湯村会長の乾杯ご発声により懇親会がスタート。何時もの事ですが、稽古の後のよく冷えたビールでの乾杯は最高でした。時が進むにつれて、やはり剣道談議となってきて本日の素振りに集中です。その中で、心は既に翌日の稽古の取組みの準備です。明日は、「あ～ しょう！いや、こ～ しょう！」と意見交換で燃え上りました。

楽しく学べる第2道場も、時間切れとなり、岩田事務局長の乾杯の音頭で、20時30分頃に終了となりました。



懇親会后、広島市まで帰宅される先生には、最後までお付き合いをいただきありがとうございました。

【朝稽古会】

第2日目(12/23)、朝稽古は、会場の都合により午前10時から開始です。稽古会場は、昨日と同じ『庄原市総合体育館』にて開催です。

当日、庄原市は、予想外に温かく暖房不要での稽古会となりました。

座礼後、11月五段に合格されました石崎先生に、記念品を湯村会長から手渡していただきました。石崎先生からは、「六段・七段を目指して更に精進します。」と力強く感謝の言葉がありました。

参加者は、会員7名と庄原市剣連の先生3名のご参加をいただき、総勢10名の参加者でありましたが、少人数のお陰もあり、湯村会長の指導稽古及びお互い稽古は、中身のある充実した稽古会となりました。



2日間の稽古終了において、湯村会長から「『剣道の品格について』指導をいただきました...

『品格』と言うものは、稽古中に限らず普段の生活のいろいろなところで表れてくるものです。このため、普段から堂々とした姿勢・キチットした礼法・礼儀を行うこと。これがその人の『品格』で表れるものです。1日24時間、自分を監視することが出来るのは自分のみです。しっかりと自分を自分で制御していただきたい。普段から、やっておかなければイザという時に出来るものではありません。これは、将来ある青少年指導においても気を付けるべきであり、正しいことを正しく教えるには、自分がキチットしておくことです。自分の言動は、自分が常に見ている。自分で制御し正しい言動に気を付けて下さい。」と講評をいただき、2日間の全日程を無事終了し、11時過ぎ解散・帰路につきました。お疲れ様でした！！

改めて、庄原市剣連の先生方のご参加いただきましたことに感謝を申し上げます。



平成30年度(平成31年)1月「新年例会」=安芸郡海田町=のご案内

平成31年の新年例会です。

新年おめでとうございます！！皆様におかれては、良き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
今年、どんな剣道に挑戦でしょうか？多くの参加をお待ちしております。
また、会員拡大のため、多くの知人・友人等に声掛けを願います。

(稽古会)

日時：平成31年1月19日(土) 14:30～17:00 (集合時間は14:00です。)

場所：『安芸郡海田町立海田中学校 体育館』 住所：広島県安芸郡海田町幸町 10-1
電話：082-822-2258

(宿泊)

日時：平成31年1月19日(土)

場所：『海田シティホテル』 住所：広島市安芸区船越南 3 丁目 1-30 電話：082-823-9111

(懇親会)

日時：平成31年1月19日(土) 18:30～20:30

場所：『韓国料理 ヨンミ』 (海田シティホテル横)

(朝稽古会)

日時：平成31年1月20日(日) 08:30～09:30

場所：『船越公民館』 住所：広島市安芸区船越 5 丁目 22-23



平成30年度(平成31年) 2月例会「年度末例会」=広島県尾道市=のご案内(予定)

日時：平成31年2月16日(土)～17日(日)

場所：広島県尾道市 「尾道ちふれあいの里」

例会幹事：金尾先生

平成31年度 3月例会「役員会・定期総会」=広島県福山市=のご案内(予定)

3月例会は、新年度のスタートです。「役員会・定期総会」を行いますので多くの参加をお願いします。

日時：平成31年3月9日(土)～10日(日)

場所：広島県福山市 「福山市武道館」「福山プラザホテル」

例会幹事：金尾先生

平成31年度 国際交流事業について

平成31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・感激を体感しましょう！！

キット、学び得ることは沢山あります。

- 台湾高雄国際親善剣道大会 期間・場所：3月16日(金)～18日(月) 台湾(高雄)
- サンクトペテルブルグ・ラトビア剣道親善交流 期間：5月31日(金)～6月10日(月)
- 韓国社会人剣道大会 期間・場所：7月13日(金)～16日(月) 韓国(ソウル)
- チェコ・オーストリア剣道親善交流 期間：10月12日(金)～10月24日(水)

以上