

旧市街地広場を通り抜け、カレル橋までやってきました。この橋の西岸にはプラハ城がそびえ、東岸には旧市街地と新市街地が広がっています。みんなで、対岸を望みながらゆったりと流れる川沿いを散策しました。

お昼過ぎから観光船でブルタヴァ(日本ではモルダウというドイツ語での呼称が有名ですがチェコ語では、ブルタヴァ川です)をクルーズしながら街並みを楽しみました。

川の水は、さほど綺麗ではありませんでしたが、景色は格別です。



ゆったりとした、いい時間を過ごせ昨日の疲れも若干安らぎました。

夕方一旦ホテルへ戻って自由行動。

そして夕食は、ホテルの近くの共和国広場にある市民会館 (Obecni Dum) のレストランでいただきました。この市民会館はとても素敵な建物です。ビールは、チェコでもっとも有名なピルスナーウルケルをいただきました。ピルスナーウルケルは日本でよく飲まれているピルスナータイプビール(琥珀色で透き通った色のビール)の元祖で、チェコのピルゼンという街で生まれました。透き通った色のビール)の元祖で、チェコのピルゼンという街で生まれました。しかしながら、我々はちゃんと赤と白のワインも頂きました。これも絶品でした。



料理を楽しむ、湯村会長と曾根理事長

最期の夕食は、ボジェナとアダムス親子三人とご一緒出来ました。



左が、今回の観光に一役かって頂いた、アダムスのパパです。

9月16日

この日は、プラハからウィーン経由で合宿地グラーツまで列車での移動となりました。

朝、アダムスとボジェナがホテルまで見送りに来てくれました。駅までバスの移動ですが、渋滞の為、ちゃんと挨拶も出来ず改札口を二手に分かれての駆け込み乗車になってしまいました。(二人とは、申し訳ない別れとなりました。)



プラハ駅です。

先頭車両への駆け込み乗車で、列車の撮影も出来ませんでした。

AM8:52 プラハ中央駅(Praha Hlavni Nadrazi)からグラーツまで汽車の旅が始まりました。7時間程度の長旅ですが、ウィーンからグラーツまでは山岳地帯で景色上々です。

昼食は、列車の食堂車で済ませましたが、ダンディーなチーフ・マネージャーが色々な国の人達の注文をテキパキとこなすのには驚きました。

グラーツ駅へは、オーストリア無門館の Klaus Giegelhoffer 幹事長と、グラーツ大学の言語学の教授イアン教授が出迎えに来られました。

バスで合宿所までの移動は、約1時間。

長旅の疲れはあるものの、合宿所の姿が見えると昨年を思い出し、気分が高揚してきました。色々な顔ぶれが思い出され、楽しくなって来るのが不思議でした。

到着後は、部屋割りに沿って荷物を持ち込み、夜の稽古に備える事としました。

昨年と同じ場所で、様子が分かって随分リラックスも出来ました。

午後6時の夕食を済ませ(酒類なし)、初日の指導稽古に備えました。

昨年同様なら結構な人数で、1時間の稽古とはいえチェコでの稽古を思い出してしまいました。

残念ながら、未だ地元グラーツのメンバーだけの参加らしく1時間の指導稽古で終了。



合宿所の JuFa Hotel Sport resort Burgenlandstraße



2・3階が我々の過ごした宿舎です。

部屋は、シャワー・トイレが完備され、長期滞在が可能な様に収納スペースも広く、ベットにも余裕があります。ベランダへは、洗濯物も干せて助かりました。写真奥側の部屋のベランダへは、裏の谷から吹き上げる風で結構乾きもいいそうでした。

9月17日～18日

朝6時半からの指導稽古に備えて、6時過ぎから会場へ続々剣道人が集結です。

今回は、エースのブライヤーは風邪でダウンして終始見取り稽古、昨年動きの良かったカスも欠場で少々残念でした。

気を取り直して、一時間の指導稽古で汗びっしょりに、なっていました。

8時からの朝食を済ませて、午前10時からの稽古に備えて一時休憩。



午前稽古で、湯村会長からセミナーの予定が発表され、それぞれ役割に従ってセミナーに参加しました。

#### 《今回のセミナーの主な内容》

湯村先生の講話と実技指導

野口先生による『トレーニング指導』・『剣道形』・『木刀による剣道基本技稽古法』

※『剣道形』では、我々が打太刀となって指導

『木刀による剣道基本技稽古法』では、元太刀となって指導

井上先生による初心者指導

## 湯村先生の講和

先ず、『驚懼疑惑』をわかりやすく説明し、その対処方法を次の様に説明された。

- ① 姿勢を崩さない
- ② 呼吸の問題。面を打って『め〜ん』では無く、『メン』と短く腹に力を入れて、お腹の力を強くする。
- ③ 小さな剣道ではなく、大きな剣道を目指し、大きく振りかぶり胸を広げ一気に打突しお腹の力を剣先へ伝える。

面を打ったら、左足踵から背中を通し肩までが一直線となり、直後に左足を引き付ける。

足は、右足先から出るのではなく、右膝を『く』の字にして右足親指迄で出す様に膝から強く踏み込み、左足を引き付け、身体を起こす。

そうすれば打突後の姿勢が整い、上体がそり上がったり、はね足にはならない。

打突後の体当たりは、柄と柄でしっかり当たり、反動で次の引き技を出す。



湯村範士の鋭い打突姿勢

今日の練習課題として次の順に実践した。

- ① 打突 ② 体当たり ③ 引き面 ④ 体当たり後方向を変えて直ちに離れ、構えて次の機会に備える。

野口先生と無門館・村上氏との模範演舞



受講生と見守る指導陣、後ろの観覧席には、エースのブライヤー

