



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273号 2024（令和6）年12月発行

正心  
SEI SHIN

中国地区クラブ会長 三好 伸

発行責任者 幹事長 寺本 昭彦  
E-mail : z04zkxf8fe@hi3.enjoy.ne.jp

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

感謝！！

2024(令和6)年も、会員皆様のご協力に感謝申し上げます。

2024年は、やはり2024年11月9日(土)～10日(日)に、広島県福山市にて開催した2024(令和6)年度全国例会・第21回国際親善剣道大会を、参加人数203名が一同に集い、国内・海外の皆様大変喜んでいただき、盛大かつ成功裏に終えることができたことが、一番の出来事でした。

計画策定・準備等の開始は2022年11月から準備委員会にて検討してきましたが、本格的な開始は2023年12月(浅口市)での役員会で意識合わせを行い、2024年1月の全体ミーティングにおいて会員全員で意識統一を図り、平川先生と森先生の選手強化部長の元、剣道形の時間を試合稽古に時間を当て、若手から熟年層までの会員皆様が一体となり、強化稽古に取り組んできました。

その一体感を持ちつつ、平素の稽古から取り組んだ会員一人ひとりのご努力、そして開催当日は、重点強化選手には試合に集中、その他の先生方には準備・運営等を努めて頂くなど、会員皆様の力が見事に集って、円滑な運営にご尽力いただきました。その中国地区クラブ全体での取り組み・戦いの中継「第1期」国際親善剣道大会では、前米子例会のように完全制覇には至りませんでしたが、273号(12月)掲載個人・団体とも入賞することができたこと、皆様に心より感謝申し上げます。

さて、当クラブの2024年事業運営は、12月忘年例会(in浅口市)を最後に、全て無事故で無事終了することが出来ました。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。

2024年の当クラブの活動では、①剣道昇段者：七段合格は2名。五段昇段は1名でした。また剣道称号取得者：「教士」号は1名でした。②海外親善交流事業も、台湾：6名参加。韓国：3名参加。上野和雄先生が個人戦：男子60以上の部にて三位入賞。北欧(ラトビア等)：1名参加されました。

最後に、この1年に感謝申し上げるとともに、新年は更なる会員増強等により更にクラブの充実化・安定化に努めて参ります。何卒、引き続きご指導・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 寺本昭彦

【第273号の主な事項】

- ① 1月新年例会は、1月11日(土)～12日(日)、11月2024(令和6)年度全国例会・第21回国際親善剣道大会の「入賞祝賀会並びに全国例会慰労会」を兼ね、広島県福山市に場所を変更して開催致します。

- ② 2025年度国際城市剣道文化交流大会 3月15日(土)～16(日)、於：台湾・高雄市への参加申込は、寺本幹事長までご連絡下さい。
- ③ 会員拡大に向けて、一名でも多くの新会員の獲得にご協力をお願い致します。
- ④ 2024年度の年会費未納の方は、早急に納入願います。

## 2024(令和6)年度12月忘年例会『宿泊』＝岡山県浅口市＝のご報告

2024年度12月忘年例会(宿泊)は、12月7日(土)～8日(日)に、岡山県浅口市「天草総合公園 武道館」にて開催されました。

11月は地球温暖化の影響なのか暖かい日が続き、武道館入口手前にあるモミジはまだ紅葉になっていませんでしたが、12月に入り急に寒くなり、開催当日は、気温が12℃と少し寒い日でした。

集合時間には参加会員15名が元気に集合。開催時間となり、松田先生の号令により、準備体操・素振りを行いました。



14:10. 森副会長による日本剣道形稽古からスタートしました。

### 【日本剣道形稽古】

森副会長から、剣道形稽古の開始前に、**①**日本剣道形の礼法(帯刀及び納刀の時の右手は右太もも前に置くこと)、**②**正しい構え(i. 中段の構えは、左親指の第一関節が臍の高さで、左拳は臍から拳1つ離れた位置で、剣先の延長が相手の顔を中心若しくは左目。木刀では、左手の小指を柄頭いっぱいにかかけ、右拳は鰐からわずかに離し握る。刃引きでの右拳は鰐につける。ii. 上段の構えは左拳が額から拳1つ離す。iii. 下段お構えの剣先の高さは、相手の膝頭から約3～6cm下。iv. 八相の構えは、大きく諸手左上段に振りかぶる気持ちで構える。左拳は中心。鰐を口の高さにし、口からほぼ拳1つ離す。刃先は相手に向ける。刀身の傾きは45度。右腕は自然に構える。v. 脇構えは、左拳は臍の右斜め一握り下に置く。剣先の高さは下段の構えよりやや下。vi. 小太刀1本目・2本目の中段半身の構えは、右足をやや前に出すので、左肩が引いた状態になり、また刃先は自然とやや斜め下になる。三好会長からは小太刀の中に身を隠すように構えることと指導がありました。vii. 小太刀3本目の下段半身の構えは、刃先は下段の高さで真下にする。)、**③**剣道形の重要なポイント(i. 太刀の形は機を見ること。機とは仕太刀が十分な気位になった時。ii. 全ての形に後足の引き付けが伴うこと。前に出た時も後ろに下がった時も後足を引き付けること。特に脇構えで三步前に前進した時も右後ろ足を引き付けること)について、解説・指導をいただき、剣道形稽古に移り、太刀七本・小太刀三本を双方入れ替わり、稽古を行いました。



その後、森副会長より剣道形稽古を振り返り、**④**構えを解いた剣先は、下段の構えの程度下げること。**⑤**上段の構えは45度の角度。上段での残心も同様。**⑥**日本剣道形での一足一刀の間とは、自分の切っ先と相手の切っ先があったところ。**⑦**太刀一本目、打太刀は反動をつけず振り下ろすこと。**⑧**太刀二本目の打太刀の小手打ちは床と平行に。仕太刀は、打太刀の小手打ちギリギリまで待って左斜め後ろに引き、一拍子で打太刀の小手を紙一重迄振り下ろす。**⑨**太刀三本目の仕太刀は、打太刀の刀身を萎やすと同時に打太刀の胸部へ突き返すこと。**⑩**太刀四本目の双方の正面の打ち込みは、相手に合わす必要は無く、真っすぐ正面に打ち込めば良い。その後の打太刀の突きは、仕太刀の右肺をしっかりと突くこと。そうしないと仕太刀の巻き返しができない。**⑪**太刀五本目の仕太刀の摺り上げは、剣先が下がらないように。**⑫**太刀六本目の仕太刀は、下段で攻め、中段で攻め、最後に小手摺り上げ後に左足を踏み出しながら攻めて諸手左上段になること。**⑬**太刀七本目の仕太刀は、打太刀の突きで下がるが、気持ちは前に。打太刀の右胴を打った後は、諸手は十分に伸ばし、刀は床と平行にとる。**⑭**小太刀の中段における左手は、左腰につけ、指は揃えて立てる(伸ばす)。**⑮**小太刀二本目の仕太刀は、打太刀の下段を上げさせないように入り身になり、打太刀は脇構えなので、再び中段で入り身になって攻めるので、打太刀は耐え切れず脇構えから正面を打って来るので右鑓で受

け流して面を打ち、打太刀の二の腕を上から押さえて腕の自由を制す。⑩小太刀三本目の仕太刀は、打太刀の胴を左鐙ですり流し、そのまま左鐙ですり込み、はばきを立て打太刀の鍔元を押さえること。について注意をいただき、再度、太刀七本・小太刀三本を双方入れ替わり、稽古を行いました。



### 【写真撮影、座礼】

15時10分、参加者全員で記念撮影を行い、その後、座礼に移りました。

三好会長より開会にあたり、11月の全国例会・第21回国際親善剣道大会について「剣道大会では、完全優勝はできなかったが、個人戦女子6段以上の部で岩崎美穂先生が見事に優勝を果たし、男子59才以下の部で菅本先生が準優勝、道下先生が三位、そして団体戦は三位に入賞を果たすことができました。また大会運営については、中国地区クラブ会員全員の力を結集し、運営もスムーズに進めることができ、皆さんも疲れたと思いますが、盛大に成功裏に終えることができ、皆さんに感謝申し上げます。他地区や海外から参加いただいた方からお礼のメッセージもあり、本当に良い大会だったと思います。また6年後は中国地区クラブが主管となりますので、引き続きご協力をいただきたい。」と感謝と労い並びに今後の協力への依頼についてお言葉をいただきました。



### 【剣道講話】

#### ＊ ＊ 【正しい打突のための足と竹刀の握り方・振り方について】 剣道教士八段 三好伸二先生 ＊ ＊

「一眼・二足・三胆・四力」は伊藤一刀斎(一刀斎開祖)の言葉であるが、剣道で重視している順番です。

目付は、遠くを見るようにして全体を見る「遠山の目付」、宮本武蔵の「観見の目付」があります。やはり自分の正しい目で見て、相手の動きが見えてくる。それが出来てくると相手の心を読み取る観の目が生まれると説いています。

今日は、この中で正しい打突をするための足と竹刀の握り方・振り方についてお話したいと思います。

まず足についてですが、特に年齢が上がってくると前に出ることができなくなるため、足が大事です。足で一番大事なのは、臍がしっかり効いて、左足は丸太棒の様に効かせて、軸足をつくることです。頭は30kg位あり、頭が体よりも前にあると前傾姿勢になってしまうので、頭を左の軸足に乗るように構えることが大切です。右足は、軽く伸ばして、間接は文字が書ける位に柔らかく使います。前に出る時は、左足の踵を下げて、臍を伸ばして、右の前足を低く出します。左足は、下に下げ(蹴る)、直ぐに引き付けると、上半身が立ったまま腰の入った打突ができます。よく子供や若い人で、後ろ足が後ろに跳ねる人がいますが、上体が前に傾き、滑る打ちになってしまいます。下に蹴って床の反力を利用することが大切です。

打つ時は、左手の二の腕を上げる(右手で竹刀を引っ張らない)。一足一刀の間から面を打つ時は、工夫が必要であり、顔の前で大きく竹刀を振る方もおられるし、左拳で相手の竹刀を叩くつもりで下げると十分打突できる。

次に竹刀の握り方ですが、左手の小指・薬指・中指の三本で握り、特に小指が大事であり、右手の手のひらと竹刀の間に隙間がないようにします。これが「酒をついでもらう手(右手)」に繋がれば良い。この



握りで左手の二の腕手、小指で剣先を操作し、先に述べた足で打つとしっかりと打突できると思います。くれぐれも右手を強く握ったり、右腕を操作しないことが大切です。

### 【指導稽古、お互い稽古、終わりに】

続いて指導稽古・お互い稽古に移りました。講師陣は、三好教士八段、森教士八段の両先生です。

何時もの事ですが、指導稽古の順番取りは、やはり“私が一番に！”と競争ですが、若い剣士は、面着装が早く、元気いっぱい飛び出し、両先生に指導稽古をいただいておりました。高齢の剣士は、着装・準備に少し遅れたようですが、お互い稽古で順番を待って両先生にかかっておられました。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、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、三好会長より、剣道講話の実践ならびに今年の反省を来年に活かすことについて、ご挨拶をいただき終了しました。



三好会長



森副会長



稽古風景



### 【宿泊・懇親会】

朝稽古へ参加する宿泊者 7名は、稽古終了後、10分程度の車移動により宿泊ホテル「ホテルにしな」に到着。

懇親会は、ホテル外の「かもがた亭本店」に移動し、奥野先生の乾杯御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り、大変和やかで楽しい時間を過ごすことが出来ました。（合掌）

### 【朝稽古】

第2日目(12/8)、午前9時過ぎ。休養は十分に取れて元気な会員6名が、昨日と同じ「天草総合公園武道館」に集合しました。

9時30分、写真撮影・座礼。続いて寺本幹事長の号令で、準備体操・素振りを行った後、参加人数が少なかったため、廻り稽古による基本打ち稽古、お互い稽古を行いました。各自各々が、昨日の三好会長の剣道講話を試行錯誤しながら稽古に取り組んでいましたが、思った動きができず、皆さん苦労されておられました。

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！！

今例会の準備・開催などのお世話にご尽力いただきました廣畑先生には、心より御礼申し上げます。



(剣道講師陣) 剣道教士八段 三好伸二、剣道教士八段 森治輔

(参加会員) 三好伸二、森治輔、岡本正孝、石崎雄亮、岩田啓司、上野和雄、沖田和清、奥野武男、尾崎貫一、小下明人、廣畑栄三、舩浪均、松田悟、寺本昭彦

(ビジター) 廣瀬幸太(福山市剣連)

(敬称略、順不同、朝稽古会参加)

## 2024(令和6)年度 1月例会『新年例会・祝賀会・慰労会』=広島県福山市=のご案内

### 【稽古会】

日時：2025(令和7)年1月11日(土) 14:00～16:30 (集合時間 13:30)

場所：『エフピコアリーナふくやま 剣道館』

### 【宿泊】・【懇親会】

日時：2025(令和7)年1月11日(土) 18:30～

場所：『ルートイングランティア福山』

### 【朝稽古会】

日時：2025(令和7)年1月12日(日) 6:30～7:30 (集合時間6:15)

場所：『エフピコアリーナふくやま剣道場』 予定

## 2024(令和6)年度 2月例会『日帰り・年度末例会』=広島県東広島市=のご案内(予定)

2024(令和6)年度、最後の例会です。

日時：2025(令和7)年2月8日(土)～9日(日)

場所：広島県東広島市

例会幹事：西本英樹先生

## 2025(令和7)年度 3月例会『宿泊(新年度)』=広島県尾道市=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：2025(令和7)年3月8日(土)～9日(日)

場所：広島県尾道市 「尾道ふれあいの里」

例会幹事：寺本 昭彦先生

## 2025(令和7)年度 国際交流事業について

2025(令和7)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：3月14日(金)～17日(月) 場所：台湾(高雄)

参加予定者：岩田先生、岩崎公彦先生、岩崎美穂先生、上野先生、沖田先生、木谷先生、小下先生、寺本先生

韓国社会人剣道大会 期間：6月7日(土)～6月8日(日) 場所：韓国(調整中)

ラトビア等剣道親善交流 期間：7月中

オーストリア等剣道親善交流 期間：10月

## お願い！！

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。

以上