



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274号 2025（令和7）年1月発行

正心

中国地区クラブ会長 三好 伸二

発行責任者 幹事長 寺本 昭彦

JOEI JOEIN

携帯電話：090-4574-1749

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>

2025(令和7)年 新年の挨拶

NPO 法人国際社会人剣道クラブ
中国地区クラブ会長 三好伸二



中国地区クラブの皆様、新年明けましておめでとうございます。

皆様とご家族が健やかに新年を迎えられたこと、心よりお慶び申し上げます。

新年は昨年を振り返り、未来への新たな一步を決意する貴重な機会です。昨年、全国大会の主管を務めた際、会員の皆様が一丸となって取り組んだ結果、素晴らしい成功を収めることができました。これにより得られた経験と自信は、私たちにとってかけがえのない財産となりました。改めて、皆様のご努力に深く感謝申し上げます。

さて、本年最初の例会は1月11日・12日、広島県福山市で開催されました。「入賞祝賀会」と「全国例会慰労会」を兼ねた新年例会には多くの皆様にご参加いただき、厳しい寒波にもかかわらず、力強いスタートを切ることができました。本例会を機に、昨年実施していた強化練習から通常の稽古へ戻り、剣道形や基本打ち、指導稽古を通じて基礎を大切にされた稽古を再開しました。

本年のテーマは、「剣道形の理合や呼吸を実戦の剣道へどう活かすか」です。この課題に対して、私も皆様と共に真摯に取り組み、更なるレベルアップを目指していきたいと考えています。

剣道を通じて築かれる絆と技術を一層深め、この1年が皆様にとって充実した素晴らしい年となりますよう祈念し、ここに新年のご挨拶とさせていただきます。

【第274号の主な事項】

- ① 2024年度2月例会は、2月8日(土)～9日(日)、東広島市にて開催致します。
＝2024(令和6)年度の年度末例会です＝



- ② 2024年度1月例会は、2025年1月11日(土)～12日(日)に広島県福山市にて、無事終了しました。
- ③ 2025年3月からは、新年度(2025(令和7)年度)のスタートです。
- ④ 当クラブの活動基盤を強く、そして活性化のため、
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==

2024年度1月例会『新年例会・入賞祝賀会・全国例会慰労会』=広島県福山市=のご報告

2024年度1月新年例会は、1月11日(土)～12日(日)、広島県安芸郡海田町にて行う予定でしたが、11月2024(令和6)年度全国例会・第21回国際親善剣道大会にて、上位入賞を成し遂げたことから、「入賞祝賀会・全国例会慰労会」を兼ねて新年例会を行うこととしました。このため、一人でも多くの会員が参加しやすい場所ということから、急遽、広島県福山市「エフピコアリーナふくやま 剣道場」に場所を変更して開催しました。

当日は、寒波が到来し、山間部等では大雪でしたが、集合時間には参加会員19名が元気な笑顔で“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。

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。座礼後、三好会長による剣道講話からスタートしました。講話の要旨は次のとおりです。



【剣道講話】

** 「剣道での上半身の使い方、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 **

今回は「一眼二足三胆力」の眼と足について話しました。今回は上半身の使い方として、竹刀の持ち方、振り方について姿勢も含めて基本の話をしたと思います。

まず姿勢ですが、上・中・下丹田が縦に一直線で当然下腹部の力は抜きません。首筋を伸ばして歯を噛んで口は横に半開きにします。

次に竹刀の持ち方ですが、左手が重要です。小指、薬指あとは軽く添えるだけ、特に小指は柄に半掛けで持ち、親指の第1関節がへその高さ、従って握りは臍(へそ)の前下になります。ここがしっかりと決まれば後は右手を上から軽く添えて、親指が床と並行で相手の方を向きます。右肘は張りすぎず窄めすぎず自然に、特に右脇は締めないこと。肩は、構えた時、左手よりも右手が高い位置にありますから、やや右肩が高くなります。逆に言えば左肩をしっかりと下げた体勢で打突しないと右手打ちになってしまいます。この状態で竹刀を構えた方向に引っ張られるとスーと抜けるような力加減です。ちょっと方向が変わると左手の小指に抵抗がかかり抜けません。とにかく肩や腕に力が入っていないこと、胸を開いて懐が広く深いことが大切です。大きく構えてしかしながら手の内が弛んでないこと。

姿勢・構えができましたから実践に移ります。①お互いに向かい合って打つ方が間合の中に入って、相手の左目の内側に剣先を付ける(5cm程離して)。②そのまま2歩すり足で下がると触刃の間合いになる(構えは三角矩の構えになっている)。③そのまま前足を滑らせて相手の中心(喉・水月・臍)を攻めて小さく面を打つ。繰り返す。この時、前回説明したように足の動きが重要です。まず左の軸足をしっかりと効かすこと、股の間はキュッと締めて前足膝が曲がっていないこと(関節は弛める)。すり足で攻め込む時は、後ろ足の踵を押し下げて後ろ足に乗るようにして前に出ます。飛行機が離陸寸前のイメージで前足を使います。攻めたらすでに股の間はキュッと締まっていること。④小さく面を打つが、左腕を小さく動かして剣先・物打ちを振る。右手は握らないこと。

繰り返しやりましたが、跳んで打たなくても十分面に届いたことを実感していただけたと思います。



おまけとして腕の使い方です。頭の上に両手を上げて右手の平の中心(たなごころ)に左手の人差し指を当ててください。そこから一気に、左肘は下に下げながら後ろに引いて左拳が水月の前で指は相手の方向です。右手は振り下ろして前に伸ばす。そうすると自然に右肩が前、左肩が後ろで上体だけが半身になり、打突の距離が両腕を伸ばすよりも10cm以上長くなるはず。基本的な体の動きを体得して自分なりの工夫を加えて精進してください。



【日本剣道形稽古】

続いて平川副会長の指導により剣道形稽古を実施しました。剣道形は、12月例会より剣道形を再開しましたばかりであることから、平川副会長より、丁寧に指導をいただきながら、太刀七本までを一本一本実施しました。平川副会長からは、①振りは、大きく、木刀は木刀の重さ、竹刀は竹刀の重さで振ることが大事。力はいらない。②太刀一本目：打太刀は、仕太刀を引き出すように機を見て大きく振り下ろし、左足の引き付けを早くすること。仕太刀は、少し後ろに引き、打太刀の剣先を抜くと同時に打太刀の正面を打ち(一拍子)、左足の引き付けを早くすること。引いた時に止まらないように！ 剣先が下がらないように！ そして打太刀は、仕太刀に十分残心を取らして一步引くこと。直ぐにさがらないように！ ③太刀二本目：打太刀は、合気になって気を見て小手を打つ。小手は仕太刀の小手をしっかりと打ちこと。仕太刀は、一拍子で打太刀の小手をうつ。振りかぶった時に剣先が下がらないように。④太刀三本目：打太刀は機を見て、鑄ですり込み、仕太刀の水月を突く。仕太刀は、打太刀の突きを萎たすと同時に打太刀の胸部へ突き返すこと。引いた時に止まらないように！ ⑤太刀四本目：双方の正面の打ち込みは、諸手を十分伸ばすこと。打太刀は機を見て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。⑥太刀五本目：打太刀は諸手左上段から機を見て仕太刀の正面を顎まで切り下げるつもりで打ち下ろす。打った後は力を抜くこと。仕太刀は、打太刀の正面の打ちを頭上で左鑄ですり上げ、一拍子で面を打つこと。払い面にならないように！ ⑦太刀六本目：仕太刀は機を見て下段から打太刀の中心を攻める氣勢で中段にゆっくり上げ始める。打太刀は、仕太刀の刀と合おうとする瞬間、素早く諸手左上段に振りかぶる。仕太刀はすかさず中段のまま大きくスツと入る。打太刀は、直ちに中段になり、機を見て仕太刀の右小手を打つこと。仕太刀は、左足を左にひらくと同時に右鑄ですり上げ、打太刀の右小手を打つ。打太刀が下がるので、仕太刀は諸手左上段に大きく振りかぶり残心をとる。⑧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。打太刀の右腕を打った後は、諸手は十分に伸ばし、刀は床と平行にとること。とご指導いただきました。



【基本打ち稽古、回り稽古】

続いて平川副会長の指導により基本打ち稽古・回り稽古を実施しました。基本打ち稽古は三人一組となり、①摺り足での大きく面を打たせる切り返し。掛かり手は、左足で大きく体を押し出すように！ 元立ちは、掛り手が歯切れよく打てるように動くこと！ ②踏み込んでの竹刀で受け流す切り返し。しっかり打ち切り、最後の面まで一息で行うこと！ ③一足一刀からの大きな面打ち。打った後は左足を素早く引き付けること！ 右足は、上に上げるのではなく、前に出すように！ ④元立ちの手元を攻めた小さい面打ちを実施しました。続いて1分半の回り稽古を5回実施しました。休憩も無く実施しましたが、全員やり遂げました。



【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。今例会の講師陣は、三好教士八段、平川教士八段、森教士八段、津田教士八段の先生方です。何時もの事ですが、指導稽古の順番取りは、やはり競争でしたが、参加者が少し少なかったため、十分ご指導いただくことができました。また、三好会長の剣道講話を実践している方もいましたが、頭と身体は一致せず、大変苦勞されておりました。

第1日目の稽古終了にあたり、三好会長より「12月例会・1月例会の剣道講話では『正しい打突のための足と竹刀の握り方・振り方』について話をさせていただきましたが、次回例会では実践しながら指導をしたい。今日の稽古を振り返ると、皆さん、左足が曲がって前に出ている。また捨てきれてない。特に八段審査においては、捨て身で打ちことが大切です。」と講評・ご挨拶をいただき終了しました。



三好会長



平川副会長



森副会長



津田先生

【入賞祝賀会・全国例会慰労会・懇親会】

18時30分から「入賞祝賀会・全国例会慰労会・懇親会」を、三好会長から「入賞のお喜びの言葉と会員皆さんへの慰労のお言葉」をいただき、強化部長の平川副会長の乾杯により開演しました。

皆さん、稽古の疲れも感じないほど、しっかり愉快地に食べて飲んで、喜びあり・反省あり・達成感あり・試合の解説あり。またいつもの事ながら剣道談義に集中していました。時間が経つのは早いもので、いつの間にか2時間が経過しており、今大会の個人戦男子59才以下の部：準優勝・団体戦：3位中堅の菅本先生に中締め乾杯をしていただき終了。

明日の朝稽古は、6時30分を確認して解散しました。



【朝稽古】

第2日目(1/12)、午前6時過ぎ。昨日と同じ「エフピコアリーナふくやま剣道場」に会員10名が集合。6時30分、松田先生の号令により準備体操・素振りを行った後、座礼。続いて平川副会長の号令により、平川副会長も入って基本打ち稽古・回り稽古を実施しました。回り稽古は休みがないため、皆さん、終わりの頃は大変疲れておられましたが、全員最後まで続けていました。「やはり皆さん剣道が好きなのだな！」と感じました。

第2日目の朝稽古終了にあたり、平川副会長から回り稽古の良さ(連続した回り稽古で全てを出し切った時の物足りなさを感じて、次の稽古に活かし、更にレベルアップしていくことができること)について、ご指導・ご挨拶をいただきました。

稽古後、ホテルにて汗を流し、朝食を終えて、10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金尾参与には、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 平川龍馬、剣道教士八段 森治輔、
剣道教士八段 津田正臣

(参加会員) 三好伸二、平川龍馬、森治輔、石崎雄亮、岩田啓司、上野和雄、浦山晶彦、大上覚、
沖田和清、尾崎貫一、金尾静一、小下明人、佐藤弘、菅本好晃、廣畑栄三、船浪均、
松田悟、山田美紀、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 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、年度末例会となります。

【稽古会】＝日帰り例会＝

日時：2025(令和7)年2月8日(土) 14:00～16:30 (集合時間13:30)

場所：『河内スポーツアリーナ体育館』

【宿泊】

日時：2025(令和7)年2月8日(土)

場所：『ホテルサンライズ21』

【懇親会】

日時：2025(令和7)年2月8日(土) 18:30～

場所：『居酒屋かっちゃん』

【朝稽古会】

日時：2025(令和7)年2月9日(日) 9:30～10:30 (集合時間9:00)

場所：『河内スポーツアリーナ体育館』

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)

2025(令和7)年度のスタートです。

【役員会】＝対象：役員のみ＝

日時：2025(令和7)年3月8日(土) 12:00～14:00 (集合時間11:55)

場所：『尾道ふれあいの里・会議室』

【稽古会】＝宿泊例会＝

日時：2025(令和7)年3月8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』

【定期総会】＝参加者全員＝

日時：2025(令和7)年3月8日(土) 17:00～17:30

場所：『尾道ふれあいの里・体育館』

【宿泊】・【懇親会】

日時：2025(令和7)年3月8日(土) 18:30～

場所：『尾道ふれあいの里』

【朝稽古会】

日時：2025(令和7)年3月9日(日) 9:30～10:30 (集合時間9:00)

場所：『尾道ふれあいの里・体育館』

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

お知らせ！！

【昇段、おめでとうございます！！】

2025年2月2日(日)、福岡県(福岡市総合体育館)にて実施された剣道六段審査会において、森本先生がめでたく六段に昇段されました。

森本 正孝 先生(鳥取県鳥取市)

引き続きお元気で更なるご精武されること祈念申し上げます。

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

(5/5)