



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 2 7 5 号 2025 (令和 7) 年 2 月 発行

正心

SEI SHIN

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

事務局：〒739-0321 広島県広島市安芸区中野 2 丁目 11 番 30 号

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>

2024(令和 6)年度末にあたって

この度の 2 月例会の開催・終了をもって、2024(令和 6)年度の全ての事業を無事故で無事に終了することができました。

これも会員皆様お一人ひとりのご理解、ご支援とご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

2024 年度の大きな出来事は、会報「正心」第 273 号(12 月)にも報告させていただいておりますが、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、中国地区クラブ会員全員が一致団結して、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でした。

ただ、本大会を迎えるにおいて、私が急に心身不調となり、準備委員長・大会運営委員長を急遽交代となったことは、三好会長をはじめ、大会準備から終わりまでご協力いただきました各先生方には、感謝を致しますとともに深くお詫び申し上げます。

この事は、深く心に刻み、今後の体制づくり及び運営に取り組んでまいりますので、引き続きご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

2025(令和 7)年度も会員皆様の益々のご健勝をお祈りするとともに、引き続き会員皆様方のご協力・ご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

幹事長 寺本 昭彦

【第 2 7 5 号の主な事項】

- ① 2024 年度 3 月新年度初例会(宿泊)は、3 月 8 日(土)～9 日(日)に広島県尾道市にて開催します。稽古会のみ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。  
・役員会・定時総会・例会・審査研修等を予定しております。多くの参加をお待ちしております。
- ② 2024 年度 2 月例会(日帰り)は、2 月 8 日(土)～9 日(日)に広島県東広島市において、無事終了しました。
- ③ 金尾大会準備委員長・大会運営委員(総括者)より「2024(令和 6) 年度全国例会・第 21 回国際親善剣道大会を終えて)」について投稿がありました。
- ④ 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。

## 2024年度2月例会『日帰り・年度末例会』＝広島県東広島市＝のご報告

2024年度の年度末例会となる2月例会(日帰り)は、2月8日(土)～9日(日)、広島県東広島市「河内スポーツアリーナ体育館」にて開催しました。

開催当日は、全国的に大寒波が押し寄せ、山陰及び山間部は大雪・平地も路面凍結となり、開催場所の最低気温はマイナス6度と非常に寒い状況であり、開催できるか大変心配でしたが、積雪もほとんどなく、無事に開催することができました。

例会第1日目(2/8)13:30、予定どおり会員20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、個々人でランニング・素振り等を行い、14時、松田先生の号令により準備運動からスタートしました。



### 【写真撮影、座礼、記念品贈呈】

2月例会の開催にあたり、三好会長より、今年一番寒い日に参加いただいたお礼、稽古等の事故・インフルエンザ等感染への注意について、ご挨拶いただきました。

座礼に続いて、三好会長より記念品の贈呈を行いました。

◆昨年2月17日に東京で剣道5段昇段された来海稜先生への竹刀袋の記念品贈呈を行いました。

来海先生からは、昇段の喜び・今後の昇段への取り組み及び東京からの中国地区クラブ例会への積極的な参加等の決意表明がありました。

◆昨年2月に入会された山崎博文先生に「IGKC名札の贈呈を行いました。

◆今年1月に入会された廣瀬幸太先生に名札の贈呈を行いました。

廣瀬先生から「例会に極力参加し、剣道に精進してまいりますので、ご指導方よろしくお願いたします。」と決意を心強く述べられました。



来海先生



山崎先生



廣瀬先生

14:15。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】

**\*\* 「正しい打突のための足と竹刀の握り方・振り方【実践編】」 剣道教士八段 三好伸二先生 \*\***

前々回は「一眼二足三胆力」の眼と足、前回は「上半身の使い方、竹刀の持ち方・振り方、そして姿勢」について話をさせていただきました。

今回は、その内容を実践していただきたいと思います。

その前に、稽古では自分の足りないことを補充していくことが大事です。それが子どもへの指導に活かすことにもなります。またエジソンの名言に「天才とは1%の閃きと99%の努力である。」がありますが、剣道も「これ

だな!」という閃きがないとなかなか上達しない。99%の努力も1%に閃きが無いと無駄になるというほど、



閃きが大事です。また「基本は分かっている。」と言っているが、基本を分かっているのが実態です。今回は、実際に足から構えまでやっていただき、面を打ってもらいます。

まず左の軸足は、臍が効いてしっかり乗った状態でないといけない。打つ時は、踵で床を思い切り蹴る。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、左足を直ぐに引き付ける。一番悪いのは、前進すると同時に前傾姿勢になり、体を戻して左足を引き付けること。体を戻す時に打たれてしまう。そのようにならないように、腰を据えて、内股に力を入れたまま、左の軸足をしっかりと決めて、左足の踵を下げて、臍を伸ばして、前進し、左足を直ぐに引き付けることが大事です。<「右足が上に上がらないように、左足の踵を下げて、臍を伸ばして、右の前足を低く出し、左足を直ぐに引き付け」を全員で練習。>



次に、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、三角矩の構えを取る。②そのまま2歩すり足で下がると触刃の間合いになる。③そこから前足を滑らせて相手の中心(喉・水月・臍)を攻めて一足一刀の間に入り面を打つ。右手は力を入れないこと！前進は先ほど練習したように！<喉・水月・臍それぞれを攻めた面打ちを全員で練習>



次に、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。(その手をそのまま開けば「八」の字になる。中段に構えてそのまま手を開けば「八」の字になる。) そこから一気に、右手は振り下ろして前に伸ばし(押手)、左肘は下に下げながら後ろに引いて(引手)、左拳が水月の前で指は相手の方向です。右手は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 10 cm以上長くなるはず。<先ほどの喉・水月・臍を攻めて小さな面打ちを全員で練習>



次に、頭は重いので、体より前に出ると前傾姿勢になることから、頭は体の中心に置く。また右手は前にあるため、前傾姿勢になりやすいため、左腕に右手を添えて、前後左右に動く練習をすると、重心が上手く保てるようになります。

本日実践したことを、稽古・素振りの前に少しでも行っていただくと、剣道も大きく変わり、気位の良い剣道ができるようになります。そのことが、稽古を積み重ねることで、品位・気位につながっていくし、審査も同じことが言えるのではないのでしょうか。

\*\*\*\*\*【記：寺本昭彦記録メモより】\*\*\*\*\*

以上の講話をいただきました。

## 【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。

平川副会長から、剣道形稽古の開始前に、木刀の握り方(左手は小指から順番に強く握る。右手は柔らかく握る。先ほどの三好会長の剣道講話のお話とおり、右手の力はいらない。右手に力が入っていると振りがブレる。)及び振りかぶった時の注意事項(剣先が下がらないように、一挙動で振ること)についてご説明・ご指導をいただき、二人一組となり、剣先が下がっていないか確認し合いました。



続いて1回目の形稽古を行った後、平川副会長より「太刀七本は「気を見て」、小太刀は「入り身になろう

とするところを」を打つことについてご指導いただき、打太刀・仕太刀を交替して2回目の形稽古を行いました。

その後、1回目/2回目の形稽古を振り返り、三好会長から「理合にあった真剣で迫真性のある剣道形」についてご説明・ご指導をいただき、平川副会長より太刀・小太刀の各注意するポイントと打突の時のスピードのある打ちについてご指導をいただいた後、3回目/4回目の形稽古を行いました。

最後に平川副会長より、剣道範士九段・西善延先生からご指導いただいたお話がありました。剣道形・小太刀において「打太刀はどこを打ってくるのか分からないため、仕太刀は常に打太刀の動きに応じて適切に対応しなければならない。」というご指導について、ご紹介いただきました。



### 【基本打ち稽古】

続いて平川副会長の指導により基本打ち稽古を実施しました。

基本打ち稽古は、①摺り足での大きく面を打たせる切り返し。面打ちは打って止めること！ 打った時は左足を引き付けておくこと！ 元立ちは、掛かり手がしっかり打てるようにリードすること！ 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！ ③一足一刀の間からの面打ち。④一足一刀の間からの小手打ち。⑤一足一刀の間からの胴打ち。しっかり攻め込んで、空いた胴を真正面でしっかり打つこと！ ⑥面三本打ちを実施しました。



### 【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「①自分で考え、踏み出していくことが上達の秘訣であり、それに早く気付くことが大事である。②剣道形は、理合に沿った迫真性のある真剣な打ちを行う様に。打太刀は、太刀七本は「機を見て」・小太刀は「入り身になろうとするところ」を打つこと。」についてご指導・ご挨拶をいただきました。続いて平川副会長より「言葉で教えていただく気持ちではなく、自分が先生の剣道を見て、自分がどのように稽古をしていくのか考え、行動していくことが大切です。」とご指導・ご挨拶をいただき終了しました。



三好会長



平川副会長



指導稽古風景

## 【宿泊・懇親会】

宿泊者等9名は、稽古終了後、約40分程度 車で移動した宿泊場所「ホテルサンライズ21」に到着。懇親会開始までの時間が少なく、大変に寒い日でしたので、入浴は後にして、直ぐに懇親会場「居酒屋かつちゃん」へ移動しました。

18時30分から懇親会スタート。最初の乾杯はビールでしたが、大変寒かったため、その後は東広島市西条町の美味しいお酒を熱燗でたっぷり飲むとともに、馬刺しをはじめお店自慢の料理をしっかりと堪能しました。またいつもながら剣道談義や西城酒の話などで大変盛り上がっていました。楽しい時間の経過は早いもので、いつの間に終了時間となっていました。地元の山崎先生の乾杯により閉宴となり、朝稽古の開始時間を確認して解散しました。



## 【朝稽古】

第2日目(2/9)、午前9時過ぎ。昨日と同じ「河内スポーツアリーナ剣道場」に会員9名が集合し、準備運動は各自で行い、9時30分、座礼。

続いて、参加人数が少なかったことから、基本打ち稽古及び指導稽古・お互い稽古は回り稽古で行いました。全員と稽古した時点でちょうど終了時間となり、最後に切り返しをして終了となりました。

第2日目の稽古終了にあたり、三好会長から「①新聞に『日本の「稽古」は「上達」ではなく「熟達」を目指すようになる。垂直方向の上達には限界があり、体力・記憶力も衰え、死が間近に迫れば、おのれ未完に絶望するが、水平方向の熟達には限界がなく、死が間近に迫っても終わらない。』と掲載されていた。剣道には100%はない。稽古で自分の技術を磨き続けていくことが大切。②本日の稽古で身体が横に流れる方がおり注意をしたが、足が大事であり、右足に重心が乗ると前傾姿勢になる。左足に重心を乗せて構え、打った後も左足を直ぐに引き付けると、身体が横に流れることはない。③面をつけた時に上から7番目の「物見」に自分の目を合わせるように。六段・七段審査では面の着装で重要であり、物見がズれる場合は面クッション等で調整すること。」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！！

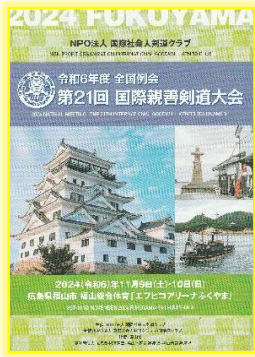
今例会の準備にご尽力いただきました山崎先生に感謝申し上げます。

(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

(参加会員) 三好伸二、平川龍馬、安藤心治、石崎雄亮、井上雅史、岩田啓司、上野和雄、尾崎貫一、金尾静一、樺山陽介、川崎康裕、木谷直俊、来海稜、小下明人、廣瀬幸太、廣畑栄三、船浪均、松田悟、山崎博文、寺本昭彦 (敬称略、順不同、朝稽古会参加)



2024(令和6)年度全国例会・第21回国際親善剣道大会を終えて



2024(令和6)年度全国例会・第21回国際親善剣道大会の開催においては、会員皆様方のご協力により、盛会裏に無事故で終える事が出来ましたことを改めて感謝を申し上げます。

2月8日(土)、全国例会の会計決算報告の監査を無事終了し、全てについて終了致しました。決算総額7,635,423円です。中国地区クラブ会計の負担額は、当初計画額(90万円)より増加して、1,153,020円となりました。大きな要因は、2024年度労働問題・諸物価の高騰化・参加者数見誤り等が影響しました。この点につきましては、会員皆様のご理解・ご了承をいただきたくお願いを致します。

大会会場の準備作業は、7日(水)から始まり、11日(月)の韓国チームのお見送り。引き続き大会用品等の発送準備を行い、午後には全ての作業を終了し体育館から撤退しました。この作業も、奉仕と寛容の精神で、最後の最後までご協力をいただき本当にお疲れ様でした。

準備期間を入れますと、ほぼ1年以上に亙る長き期間となりましたが、地区例会時の強化稽古等にも取り組んでいただき、会員皆様のご理解とご協力に感謝を申し上げます。

さて、今回の全国例会・剣道大会の準備・運営体制においては、準備委員長が心身不調というアクシデントにより、急遽、8月から私が交代して、準備委員長と大会運営委員(総括者)を務めさせていただきました。何分にも突然のことであり、皆目見当がつかない状態からのスタートとなり、また開催までの期間が余りにも短く連日が時間との厳しい戦いとなりました。

この期間、福山・広島・井原地区の先生方には、メール交換や集合作業で資料作り等のお手伝いを頂き、大変効率良く進捗できました。ご協力をいただきました先生方に感謝致します。

特に、岩田先生、岡本修司先生には、私の意思を理解していただき、会場設営・大会運営における綿密な行動シナリオを考慮した資料作成。そして会場準備・設営から運営においては、中心的存在で行動を取っていただき剣道大会もスケジュールどおり順調に進みました。ありがとうございました。

また、海外チームの対応においては、三好会長をはじめ各先生方には、毎夜の懇親会等へのご参加をいただき、大変に盛り上げていただきました。こと改めて感謝致します。

最後に、全般を通じては準備期間が短期間であったことから、検討・準備不足もあり、不手際で気付かない事も多々あり反省の多い運営であったことと思っておりますが、韓国チームからの感謝のメッセージ「長い期間に何度も参加してきた中で、最も感動を受けた大会は、今回の広島大会です。」に代表されますが、他の参加者の皆様においても大変に喜んでいただけましたこと等から、何卒寛大な心でお許しいただけることを祈念して結果報告とさせていただきます。本当に、ありがとうございました。

併せて、11月9日(土)の臨時総会の場において、NPO法人国際社会人剣道クラブより「功労賞」を拝受いたしました。思いがけない名誉に接し、皆様方に感謝を申し上げるとともに、これからも本クラブの益々のご発展を祈りながら、微力ではありますがより一層事業活動に務めて参ることと致します。

感謝

2025年2月8日

全国例会・大会準備委員長  
大会運営委員(総括者)

金尾 静一

(NPO法人国際社会人剣道クラブ 監事) (中国地区クラブ 参与)

## 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

【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) 19:00～

場 所：『尾道ふれあいの里・体育館』

【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 4月例会『宿泊』=広島県広島市=のご案内(予定)

【稽古会】=宿泊例会=

日 時：2025(令和7)年4月5日(土) 16:30 (集合時間 13:30)

場 所：『広島修道大学 武道場』<予定>

【宿泊】

日 時：2025(令和7)年4月5日(土)

場 所：調整中

【懇親会】

日 時：2025(令和7)年4月5日(土) 18:30～

場 所：調整中

【朝稽古会】

日 時：2025(令和7)年4月6日(日) 9:30～10:30 (集合時間 9:00)

場 所：『広島修道大学 武道場』<予定>

## 2025(令和7)年度 5月全国例会(理事会・通常総会)=のご案内(予定)

5月例会は、京都市で開催される全国例会となります。

全国例会では「通常総会」が開催されますので、別途NPO法人国際社会人剣道クラブ本部より、個々人宛にご案内が届きます。

一人でも「定期総会」に多くの参加をお願い致します。なお、欠席される場合は、議決権行使のための返信用はがきは、必ずご返信下さい。

【定時総会】

日 時：2025年5月3日(金)

場 所：京都府京都市 「ホテルオークラ京都」

主 催：NPO 法人国際社会人剣道クラブ

## 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！！

きっと、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)～8日(日) 場所：韓国(ソウル)

夏の剣道親善交流 期間：7月4日(金)～14日(月) 場所：チェコ・スウェーデン・ラトビア

秋の剣道親善交流 期間：10月3日(金)～14日(火) 場所：ギリシャ・スイス・オーストリア

## 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