



31年1月号

<1月の予定>

◎稽古時間： 木曜日・・・17:00～19:00
土曜日・・・15:00～17:00

- 5日(土) 稽古始め・鏡開き
- 5日(土) 埼玉大学 寒稽古 後半開始
- 12日(土) 鳳翔剣大会(埼玉大学 体育館)※対象者のみ
※通常稽古も行います。
- 17日(木) 埼玉大学 寒稽古 千秋楽

<2月の予定>

◎稽古時間： 木曜日・・・17:00～19:00
土曜日・・・15:00～17:00

- 2日(土) 駒剣寒稽古打ち上げ
※夜の修道館のお稽古はありません。
- 16日(土) 13:30～15:00 新現合同役員会(顔合わせ)(駒場体育館 2F会議室)

<3月の予定>

◎稽古時間： 木曜日・・・17:00～19:00
土曜日・・・15:00～17:00

- 2日(土) 平30年度後期昇級審査会
- 23日(土) 浦和少年剣道錬成会(サイデン化学アリーナ)
- 30日(土) 13:00～17:00 6年生を送る会
- 30日(土) 19:00～ 6年生の保護者を送る会
※夜の修道館のお稽古はありません。

こまけんだよりは公式サイトでもご覧いただけます。是非カラーでもお楽しみください♪
<http://www.geocities.jp/KomabaKen/index.html>



本荘先生からのお言葉

明けましておめでとうございます

駒剣の昨年一年を振り返ってみますと、高段位にご昇段した成人会員が多かったこと、新たに剣道を始めた成人会員も多かったこと、剣道教室参加者数は少なかったが入会者は多く皆一生懸命なこと、小学生全体が向上心をもって努力していること、OB・OGも頑張っていることなど、色々なことが思い浮かびます。

会員の皆様、本年も会の充実・発展にご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。



さて、12月22日(土)に行われました、『駒剣クリスマス会』は今の会の状況を表しているようでした。サンタクロース、トナカイ、クリスマスツリー、雪だるま、と4チームで対抗戦をするのは恒例ですが、今年初めて1チーム、レディースチームができました。勢いがありました。また、派手なコスチューム、着ぐるみも恒例となっておりますが、体に電飾を巻いてはこれまた初、バッテリー搭載してのキラビヤカナ試合、驚きでした。石井さん作の大將用兎&陣羽織も力作でした。試合、ゲームを楽しみ、プレゼントもいっぱい、楽しい午後を過ごすことができました。運営に携わっていただいた方々に感謝申し上げます。

12月9日(日)は、新座市民総合体育館で開催された「第38回片山剣友会招待親善試合」に参加してきました。この大会には初参加で、私の勤務校の剣道部顧問がこの剣友会出身で、本人の結婚披露宴で会長さんらとお会いし、ご招待を受けたという次第です。

この大会の面白いところは、当日まで対戦相手は決まっておらず、朝受付時にくじを引いて対戦相手(予選リーグどこに入るか)が決まります。私が引いたら「Γ2」と棒に書いてありました。「なんだ？」と戸惑っていると「駒場剣友会さん、ガンマの2番です。」剣道の会場で「ガンマ」という言葉を聞いたのは初めてでした。A～Zでは足りず27番目がΓ、「α(アルファ)やβ(ベータ)はないのになぜΓ？」と思いましたが、まずは驚かされました。試合場も初めて来た会場だったため、アップする選手が迷子になりました。選手8人が6人と2人に分かれてしまいお互いを探すことに。最後は何とか見つかりみんなで一緒に稽古できました。男子5人制、女子3人制の2チームが参加、両チームとも予選リーグ(3チームによる)敗退となりましたが、良い経験ができました。監督としてお昼に控室でお弁当をいただいたのですが、お弁当以外にも会のお母さん方が温かいお味噌汁やちょっとしたおかずなども用意してくださっていて、ほんわかした手作り感があり、あたたかい気持ちになりました。片山剣友会の皆様、大変お世話になりました。

12月、1月と駒剣寒稽古が行われております。埼玉大寒稽古に倣い「1. 1. 1 2」「そ～れ！」の掛け声をかけてのランニングに始まり、体操、四股、素振り、切り返し、掛かり稽古、地稽古、竜田川などのメニューで行っています。激しい稽古が、時には休憩なしで行われることもあります。この時期だからこそできる稽古です。果敢



にかかっていく勇氣、寒さや疲れ、筋肉痛などに負けない強さを身につけられるよう精進していきましょう。埼玉大学の寒稽古にも参加している人がいます。早朝真つ暗な中始まる稽古ですが、その中で何か自分なりの楽しみが見つかるといいですね。私は年に1回、埼玉大寒稽古で稽古できる相手がいたりします。ですから地稽古の時間は大いに楽しんでます。特に太鼓が鳴り、小中学生が竜田川に動いてくれたあと大人同士じっくりと剣を交えることができます。今日は鳳翔剣大会ですね。【成果はいかに】埼玉大寒稽古は残り5日となりました。がんばれる人は精一杯取り組んでみてください。駒剣寒稽古はまだまだ続きます。しっかり竹刀を振り込んで地力をつけましょう。

今年は、11月9日以降駒場体育館の改修工事により、約1年間、駒場の道場は使用できないこととなります。したがって、稽古場所を探し動かなければなりません。この点についても皆様のご協力をお願いいたします。なお、そのこともあり、2020年の剣道教室は開催できないので、次年度の剣道教室(2019年 5/11～6/29 全8回)は小学校1年生以上を対象とします。お知り合いに興味ある方がいらっしゃいましたらお声がけ願います。

新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？そして、あけおめ！

あっという間に冬休みも終わっちゃったな。ちゃんと宿題やったかな？お年玉はいっぱいもらったかな？みんなはどんなお正月をすごしたかな？

ジャイアンのお正月は、文字通り「寝正月」でした。毎日、ごろごろ、ぐだぐだ。実家にも帰らなかったの、親にしかられることもなく・・・う～ん、天国だ！！

あれ？寒稽古にも参加せず、ごろごろしていたら、なんだか大きくなったような気がするぞ。これはまずい。ということで、今年目標は、ダイエットだ！！

とりあえず4月までに5kg, そして年末までに更に5kgのダイエットを目指すぞ。

みんなの今年の目標は何かな？毎年のことだけど、目標があるとないのとでは、剣道も勉強も、伸び方、結果が違って来るぞ。だから、「また目標の話か↓」なんて思わないで、しっかりと目標をたてて、頑張っで欲しいな。コツは、あまり難しい目標はたてずに、ちょっと頑張ればできるようなところからがいいぞ。

次に、リズム感の話。寒稽古モードの稽古でランニングしているときによくわかるけど、号令のリズムが狂ってしまうと、走りにくいよな。寒稽古だけでなく、素振りをしている時も号令のリズムが狂うとやりにくいよな。剣道は気剣体の一致が重要で、大人も子供も気合いと竹刀、体が一致するように動いているから、気合＝号令のリズムが狂うと、動きも狂ってしまうんだ。だから、号令をかける人は、自分の前の人のリズムを変えずに引き継いで、ペースを変えずに号令をかけるようにするといいぞ。

何だって？一生けんめいやっても上手いかないって？そういう人は、普段から、号令にあわせて気合いを出して、その気合いに剣や体の動きをあわせるという訓練をするといいぞ。つまり、号令をかけるときになって、上手くやろうと思ってもだめで、号令をかけられるときから、普段の稽古から、気合いを出して、気合いと剣、体が一致するように心がけることが大切だということなんだ。普段が大切だぞ。普段、がんばっても上手いかないという人は、ジャイアントいっしょにカラオケ教室に行こう(^▽^)。きっと、リズム感ばっちりになるぞ！！なんとって、この原稿、「新ジャイアンのはなうた」っていうんだからな。

ところで、みんなは、埼玉大学の寒稽古、結構行っているのかな？ジャイアンは恥ずかしながら、まだ行っていないんだ。今年は0回かも。でも、ひよっとすると、2回くらい行くかも知れないぞ。レアキャラだ！発見したら、声をかけてくれよな。

寒稽古行ったら、みんなの「ウォーッ！！！」っていうかかり稽古の気合いが聞けるかな？

じゃあ、またな！

太郎の百錬自得



第 58 回

あけましておめでとうございます。2019 年始まりましたね。

2018 年を振り返ると、稽古回数は 211 回でした。(1 日 2 回稽古で 2 とカウントしています。) ここ数年で数は一番かもしれません。途中怪我もせず健康でいられたことも大きいですが、一番は周りの環境・仲間のおかげです。さて、みんなはどのくらい稽古できましたか？今年は何のくらいを目標にしていますか？

もちろん、稽古は回数やればいいわけでもないです。一回一回の内容も重要です。たとえ年間 50 回でも一度の稽古に集中して稽古して、力をつける人もいます。2019 年、私は一回一回、一人一人との稽古の内容に今まで以上に意識できる稽古をしたうえで、回数も前年程度を目指したいと思います。

さて、元旦から実家の秋田に帰省してきました。当然ですが、秋田はやっぱり浦和より寒いですし、雪も多いです。参加はできませんでしたが、母校秋田高校では毎年 2 日が稽古初めです。思い出すと、この時期の稽古は、足が霜焼けになって痛いくらい、床が冷たくて、辛かったです。浦和で「寒い！寒い！」と言って稽古しているけれども、周りを見渡せば、もっと寒い、過酷な環境で稽古をしている人が多くいらっしゃるわけです。そういうことを頭に留めて、稽古したいものです。

稽古初めは、5 日の埼玉大寒稽古でした。切り返し・掛かり稽古中心の稽古はあまり大人になるとないのですが、今年 1 年稽古続けられる体力・筋力作りにもなる、貴重な稽古です。無理しては元も子もないですが、ここでしっかり稽古しておきたいと思います。

それで今回は、切り返しについて思うところを書きたいと思います。

切り返し、は重要な要素が詰まっているので、全部を書くことは今回せずに、2 つだけにポイントを絞ります。

ひとつめは、大きく振るということです。左右の面の打突部位をしっかり捉えるには、肩を使って竹刀を振り上げて手首を返すようにしないとイケません。特に左の面は難しいです。左半身をしっかり使って返せるように、稽古してみてください。多くの小中学生が、左右面の 9 本を左右ではなく、正面を打っています。

ふたつめは、体当たりから、最後の 9 本目打って、間を切って、また正面を打つまで、一息でやるということです。これで呼吸が練られていきます。縁の切れない稽古ができるようになりますから、ぜひ意識してやってほしいです。9 本にこだわらず、最後の正面を打つまで、一息でできる本数左右面打つ方式のほうが良いと思います。なかなか全体の稽古では難しいですが、こういう切り返しもあるということ覚えておいてもらって、機会があれば、実践してみてください。

駒剣の寒稽古も今月いっぱい続くので、ぜひこの 2 つを意識して、切り返ししてみてください。

正月休みに、ついついドラクエ 11 を始めてしまいました。初代ドラクエは、1986 年発売、これをリアルタイムでプレイして以来、ドラクエは結構好きなので、ハマっています。いつクリアできるか、わからないですが、面白いネタがあったら、教えてほしいです。では、今年もよろしくお祈りします！

以上

第38回片山剣友会招待親善試合 鶴杯争奪戦

平成30年12月9日
@新座市民総合体育館

初参加となった今大会。慣れない場所に戸惑いながらも皆精一杯がんばりました。
初めての場所でも雰囲気にも飲まれぬよう、メンタルも鍛えていきたいところですね。
稽古あるのみ！！また頑張りましょう！！

【小学生男子団体戦 予選リーグ1試合目】

	先鋒	次鋒	中堅	副将	大将	勝数(本数)
駒剣	上岡(大)	橋本	俵(秀)	岸波	林	0(0)
柏武道館						3(4)
	石井	酒入	上岡	渡辺	鈴木	
コメント	動きの速い相手だったが良く対応して動いていた。声もよく出て気合いが入っていた。	良く攻めていた。動きが速くやりにくそうだった。気合いも入っていた。	素早く動く相手でもやりにくそうだったが足でさばいて良く対応していた。	間合いをつめてくる相手でもやりにくそうだった。気迫がある良い試合だった。	素早い相手に押され気味だったが良く攻めていた。足をもっと良く使おう。	

【小学生男子団体戦 予選リーグ2試合目】

	先鋒	次鋒	中堅	副将	大将	勝数(本数)
駒剣	上岡(大)	橋本	俵(秀)	岸波	林	0(0)
桶川剣						3(6)
	田中	廣瀬	浅倉	高瀬	安田	
コメント	良く声が出ている。足も良く動いていたが、いつものキレのある小手が出なかったのが残念。	前半動きが硬かった。後半は良く動いていたが技が決まらなかった。もう少し声を出そう。	いつもの攻めができなかった。動きも硬くなっていた。声は良く出ている。もっと自分から攻めよう。	首を痛めていたがしっかりと自分から攻めていた。間合いをもっと考えよう。	落ち着いた試合運びだったが、いつもの面や胴が出ていなかった。足をもっと使おう。	

【小学生女子団体戦 予選リーグ1試合目】

	先鋒	中堅	大将	勝数(本数)
駒剣	宮島(英)	廣江(優)	今村	0(0)
桶川剣				2(4)
	荒井	美濃島	岩丸	
コメント	声は出ている。自分から攻めて技を出そう。最後は小手惜しかった。	初めての試合。緊張ただよ中、形としてなりたっていました。堂々として立派でした。	こちらから誘いをかけても乗ってこなかった。相手が一枚上だった。	

【小学生女子団体戦 予選リーグ2試合目】

	先鋒	中堅	大将	勝数(本数)
駒剣	宮島(英)	廣江(優)	今村	1(2)
	(X) X			
蕨南剣		(X)	(X)	2(2)
	宮本(恵)	宮本(愛)	宮本(摩)	
コメント	小さい相手にしっかり面を決めていた。	最初に攻めていたところ、意気込みが感じられました。	気合いも入っていて自分から攻める良い試合だった。一本取れず残念。	

【出場者の感想】

- 上岡(大)くん 先鋒としてあまり貢献できませんでした。ですが、少しいつもよりも攻めることができたので良かったです。強い相手と戦って良い経験になったので次の試合に活かしたいです。
- 橋本くん 今日の試合は次鋒として出させていただきました。少し相手に押されてしまい、下がってしまい負けてしまいました。自分の技を出せなかったので次は自分が先に攻めるようにしたいです。
- 俵(秀)くん 今日の大会は駒剣として初出場でした。中堅として流れを立て直すことができず悔しさがこみ上げてきました。自分の「得意」を活かした試合ができなかったのが反省点です。今年の寒稽古は自分の得意な小手と胴を活かす為に「面」「連続打ち」「足さばき」をより重点的に稽古します。指導して下さった先生方稽古してくれた駒剣の皆、応援、お手伝いをして下さった保護者の方々本当にありがとうございました。
- 岸波くん 試合が始まる前に首を痛めてしまい試合中、面を打たれた時に痛くて動きがにぶくなってしまいました。痛みをこらえてなんとか攻めていきましたが、自分が思うような剣道ができませんでした。右手に力が入りすぎていたと思います。余計な力を入れすぎないように気をつけたいです。
- 林くん 僕は大将としての役目をはたすことができませんでした。課題はもう少し声を出すこと。相手に合わせないで打つこと。そして自分からもっと攻めることです。
- 宮島さん 片山剣友会招待親善試合に出させていただきますありがとうございます。試合の前の目標が「一回でも先に攻めて打つ」ということでした。一回戦目は自分より大きい学年の相手で攻めるのがこわくて受けてばかりでした。二回戦目は攻められたけれど相手が小さいからと油断をしてしまいました。自分では、くいの残る試合になりました。それは日ごろの稽古の練習が足りなかったからだと思います。これからは先に攻めて打つ。ということ意識して、いろんな技をふやしていきたいです。
- 廣江さん 一回戦目はたくさん攻められたり押されたりしたけれど後に下がらないように相手を押してがんばりました。二回戦目もたくさん押されてしまって、引き面や引き胴をしようとしたけれどやる時に打たれてしまって一本取られたので、これからは相手に押されたら打たれないように引き面や引き胴をしようと思います。
- 今村さん 今日は片山剣友会招待親善試合に参加させていただきましたありがとうございます。一回戦目は引き分けでした。もっと攻めれば良かったと思いました。二回戦目はすり上げ面を打たれて負けてしまいました。その後に取り返せなかったのが悔しかったです。なので練習では足が動かせるようにしたいです。

第18回毎日レディース剣道大会

平成30年12月9日(日)
日野市民の森ふれあいホール

ベスト16! おめでとうございます!!

【桜の部 団体戦1回戦】

	先鋒	中堅	大将	勝数(本数)
駒場 剣友会	尾島	近藤	古澤	3(4)
	(ド)	(ド)	(メ) (メ)	
東京樺 剣士会B				0(0)
	森田	浅田	阿部	
コメント	落ち着いていました。面を出してきたところを抜き胴して決まる。	同じく相手が出てきたところを抜き胴して決まる。	面すり上げ面。自分から思い切って面一本。	

【桜の部 団体戦2回戦】

	先鋒	中堅	大将	勝数(本数)
駒場 剣友会	尾島	近藤	古澤	1(3)
	(ド) (メ)		▲反	
剣道みちの子 道場			(メ)	0(1)
	石川	今堀	柿添	
コメント	落ち着いて面抜き胴が決まりました。	気持ちは引いてなかった。後半守りに入った感じでした。	少し引き気味でした。面は思い切っていてよかったです。	

【桜の部 団体戦3回戦】

	先鋒	中堅	大将	勝数(本数)
駒場 剣友会	尾島	近藤	古澤	1(1)
		(メ)		
修証剣道 教室C	(コ)		(メ)	2(2)
	田中	別當	木村	
コメント	気持ちは攻めていた。	よいところで面を打ちました。	おしかった。よいところを攻めていた。引き面よかった。	

【出場者の感想】

尾島先生 毎日レディース剣道大会に初回参加したのが平成13年。この時、偶然にも錬成部の田村さんが同会場に選手として参加されていたとの事。3人制の女子の団体戦です。ジュニアの部から60歳以上の部まで定められた年齢枠があり、今年は北海道から鹿児島まで324チームの参加。昨年、今年も監督で申請していましたが、選手として駒剣より参加いたしました。昨年は残念ながら1回戦敗退。今年は3回戦まで繋げる事ができました。古澤さん、近藤さんの頑張りや、心の強さに勇気をもらいながらの試合でした。3試合目は先鋒の私が、試合時間終了15秒前に相手が攻めのパターンを変えて

きた所に動じてしまい小手の1本を取られ負けてしまいました。あと15秒攻め続けていたら、あと15秒強い気持ちでいられたらと仲間に申し訳ない気持ちです。今回は駒剣の先輩で中牟田侑紀さんが東京都(山美商店)の先鋒で参加していて、私たちの応援もしてくれました。当日日村さん、駒剣の先輩の近藤麻美さんも応援に駆け付けてくれて本当に有難かったです。

近藤さん

今年度は一千人を超える参加者で、会場は女子パワー全開! 始まる前から緊張しまくりでした。ポジションが中堅ということもあり、大将の古澤さんに繋ぐには、勝ちか引き分けが目標でした(スコア上は目標達成かな?) 今年、打ち込みに重きをおいて稽古した成果も打突部位を捉えられて、一本につながった事が出ていたのではと思っています。それと団体戦で大事なチームワークは10年以上、駒剣で剣を交えてきた尾島先生、古澤さんとはバッチリでした。(尾島先生、古澤さんありがとうございました) 来年は、一步前進のベスト8を目指して(ネットにベスト8から載ります(笑)) 健康管理とお稽古をしていきたいと思っています。

古澤さん

本大会は試合慣れしている相手のペースで攻められ、間合いを取る為に下がる事が多く、打たれたくないが為に体勢を崩し足が止まった所を2試合共一本取られてしまいました。これは気持ちの弱さが如実に現れた結果と痛感しました。その為3回戦目は大将の役目が果たせず次へと進むことができませんでした。今回、尾島先生より声を掛けていただき、大きい大会で参加するのに気が引けましたが、良い経験ができました。応援共々ありがとうございました。

(感想は昨年いただきました)



クリスマス会の試合結果

	サンタ	トナカイ	ツリー	雪だるま	勝者数 (本数)	順位
サンタ		3 (11)	6 (15)	8 (12)	17 (38)	1
トナカイ	3 (10)		5 (12)	6 (12)	14 (34)	3
ツリー	2 (9)	7 (13)		8 (15)	17 (37)	2
雪だるま	4 (7)	3 (7)	4 (12)		11 (26)	4

(※試合数はチームによって異なります)

クリスマス会チーム編成

	先鋒	次鋒	十二将	十一将	十将	九将	八将	七将	六将	五将	四将	三将	副将	大将
 サンタクロース	廣江 (大)		宮島 (佑)	俵 (涼)	秋本	張	飯田	花家	宮島 (父)	岸波	上岡 (大)	清水	稲森	本莊
 トナカイ	並木 (優)		小澤 (一)		加藤	飯山 (大)	宇野	俵 (秀)	飯山 (父)	柳 (俊)	寺島	関口	齋田	長谷部
 ツリー	山崎	百木 (慎)	岩田	柴田	森岡	上岡 (直)	竹中 (文)	橋本	柳 (父)	内田	林 (颯)		渡辺	山崎
 雪だるま	百木 (廉)	廣江 (優)	峯 (母)	林 (母)	宮島 (英)	小澤 (母)	齊藤 (母)	今村	竹中 (母)	石井 (母)	福島	上岡 (母)	尾島	田村