



令和元年12月

<12月の予定>

- ◎稽古時間：
木曜日・・・17:00～19:00（稽古場所は針ヶ谷小学校体育館）
土曜日・・・15:00～17:00（稽古場所は本太中学校武道場 修道館）
- 5日(木) 駒剣寒稽古初日
 - 8日(日) 毎日レディース剣道大会(日野市市民の森ふれあいホール)
 - 14日(土) 一級審査・合同稽古会(大宮武道館)
錬成部忘年会19:30～(会場未定) ※修道館稽古については未定
 - 21日(土) クリスマス会(本太中学校武道場 修道館)
 - 22日(日) 埼玉県剣道大会 小学生の部(埼玉県立武道館)
 - 26日(木) 駒剣稽古納め
 - 27日(金) 埼玉大学 寒稽古 初日
 - 30日(月) 埼玉大学 寒稽古 前半終了

<1月の予定>

- ◎稽古時間：
木曜日・・・17:00～19:00
土曜日・・・15:00～17:00
- 4日(土) 駒剣稽古始め・鏡開き
 - 5日(日) 埼玉大学 寒稽古 後半開始
 - 12日(日) 鳳翔剣大会(埼玉大学 体育館)
 - 15日(水) 埼玉大学 寒稽古 千秋楽
 - 30日(木) 駒剣寒稽古千秋楽

<2月の予定>

- ◎稽古時間：
木曜日・・・17:00～19:00（稽古場所は針ヶ谷小学校体育館）
土曜日・・・15:00～17:00（稽古場所は本太中学校武道場 修道館）
- 1日(土) 駒剣寒稽古打ち上げパーティー
※夜の修道館のお稽古はありません。
 - 11日(火・祝日) 第11回浦和地区剣道錬成会10:00～17:00（サイデン化学アリーナ）
 - 15日(土) 15:00～17:00 新現合同役員会 顔合わせ(南箇公民館 実習室)

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♪ <https://komaken.c.lub>





本荘先生からのお言葉

日が短くなり、本格的な冬の訪れを感じる時節となりました。風邪やインフルエンザなどにかからぬよう気をつけ手洗い、うがいを習慣づけましょう。そしていつもも言っているように大きなけがをしないように準備運動を念入りに、早寝、早起き、よく食べて規則正しく生活するようにしましょう。

駒剣は12月、1月と2か月間、寒稽古期間となります。寒稽古とは『寒中の一定期間、武道などの練習を早朝に行う日本古来の修行法。柔道や剣道において実施されており、現在では早朝に限っていない。寒さから逃避するのではなく、それに積極的に取り組み、技術修得よりもむしろ精神力の養成に力点をおくことに意味がある。』（出典：ブリタニカ国際大百科事典）とありますように、寒さや眠気から逃げず、繰り返しのつらい稽古に向かっていき、心を強くするよう鍛えます。そこをしっかりとおさえて取り組んでほしいです。面打ち、切り返し、掛かり稽古中心となりますが、これを数多くやることで、すぐにではないですが技術の習得にもなります。一冬超え春に芽が出る人もいれば夏になって急に成長する人もいます。それを楽しみに稽古していきましょう。



11月23日に行われた「鳩ヶ谷秋季剣道大会」では、A・Bチームとも決勝トーナメントには進出しましたが、Aは1試合目、勝ち切らなければならないところで1本取れず敗戦。2試合目もリードされ最後に追いついて分け、勝者数のわずかの差でなんとか2位に。Bは最初勝って2戦目負け、1勝1敗で2位に。決勝トーナメント初戦はどちらも1位、2位になったチームと対戦し、力負けした感がありました。自分たちの良さを出そうとがんばりましたが、まだまだそれができたとは言えない試合でした。それほど大きな差はありません。日頃の稽古で、元立ちを空けない、紐がほどけて途中で抜けない、もっと言えばしっかりあいさつができる、大きな声を出して体操するなど、先生方に言われていることがきちんとできるようになれば変われます。稽古で弱い部分は試合に出ます。全員でそういうところを改善していきましょう。

10月に開催される予定で、台風のためできなかった「埼玉県剣道大会 小学生の部」が、12月22日（日）県立武道館で行われることになりました。中止と聞いていたので、実施にこぎつけてくださった関係者の方に感謝いたします。駒剣から6年生の竹中君と3年生の廣江君が浦和の代表として出場します。せっかくの機会なので大いに暴れてきてほしいです。大きな大会で得た経験を駒剣に持ち帰り、みんなに伝えてください。期待しています。

クリスマス会がもうすぐです。今年はどんな会になるのでしょうか。今から楽しみです。子どもも大人も駒剣みんなで楽しんで、良い一年の締めくくりとしましょう。



新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

鳩ヶ谷の大会も終わり、いよいよ寒稽古シーズンだな。駒剣は、12月、1月は、寒稽古だぞ。埼玉大学の寒稽古もあるけど、それもあわせて寒稽古なんだ。

ところでみんなは、寒稽古って何するか、分かっているかな？

寒稽古は、あえて寒い時に稽古することによって、寒さに負けない強い心を作ること、切り返しや面打ちなど基本中の基本の技を数多く練習することで、正しい打ちを身につけることを目的にしていると思うぞ。

だから、寒くて稽古するのがイヤだなんて思っても、がんばろうと思って稽古するのが大切だぞ。また、切り返しばかりでやんなっちゃうな、なんて思わないで、この機会に、正しい切り返しをマスターするのがいいよな。先生方が、いろいろアドバイスしてくれるから、完ぺきな切り返しができるようになってくれよな。

ところで、寒稽古では、色々な先生が元立ちを務めてくれて、みんなに教えてくれるぞ。だから、空いている先生がいたら、どんどん稽古してもらおう。空いている先生にかかっているいいのは、駒剣だけではなく、全世界、どこに行っても共通だぞ。やる気のある人が、先生方にもいっぱい教えてもらえて、早く上達するぞ。

ところで、前回はなうたで、ジャイアンが不満に思っていることを書いたけど、みんな読んだかな？ えっ！ 読んでないって？ そんなこと言わないで、一生けんめい書いてるんだから、読んでくれよな。

で、何が不満かっていうと、みんな、少しおとなしすぎるんじゃないかってことなんだ。この間の鳩ヶ谷の試合を見ていると、そんなに力の差は無い相手に負けちゃっている人が多いような気がしたぞ。自分ではどう思っているか知らないけど、強いところと比べても、技術面だけをみると、そんなに負けていないぞ。だけど、精神面、心の部分では、明らかに強いところには負けているな。強いところは、やっぱり心、気持ちが強くて、その強さが、あいさつ、動作、気合い、その他すべてに出ているぞ。同じくらいの力の人が戦えば、気持ちが強い方が勝つ確率が高いよな。剣道の世界では、弱い人が強い人に勝つこともめずらしいことではないぞ。それは、剣道が、気持ちに影響されることが多いからなんだ。逆にいえば、気持ちを強くすることが剣道上達の近道ってことだよな。

みんなの試合を見ていて、あと少しで勝てるのになぁ！ って思うことがすごく多いぞ。

そのあと少しは、「気持ち」だぞ。レスリングの浜口選手のお父さんが、「気合いだ！ 気合いだ！ 気合いだ！」って言うのも、同じことなんじゃないかな。

稽古で、みんなの強い「気持ち」が感じられたら、うれしいな。

じゃあ、またな！

太郎の百錬自得



第 69 回 (2019 年 12 月)

早いもので、2019 年も最終月に入りましたね。稽古していても寒い！針ヶ谷小も本太中も暖房効いていませんから、体を動かして暖めながら稽古していかないと凍えてしまいますね。

さて、12 月から駒剣も寒稽古ですね。

寒稽古のメニューについて少しアドバイスです。

まずランニングですが、しっかり体を暖めること、ここでしっかり気持ちを入れていきますよ。四股はきちんとやれば下半身がパンパンになるはず。楽だな～と思っているとすれば、やり方を間違えている可能性が大です。素振りもただだとやれば単なる運動になってしまいます。竹刀の上げ下ろしと体の移動がすばやく冴えのあるものにしてやるとこれまたキツイものです。

切り返し、やはり呼吸の訓練だという意識を忘れないことです。メン、メン、と声を切るのではなく、メンメンメン～、と切らずに打ちましょう。

打ち込み、掛かり稽古はできるだけ遠間からどんどん仕掛けて技を出していきましょう。姿勢が崩れないよう、呼吸ができるだけ続くように掛かりましょう。そして地稽古。これも掛かる意識を忘れずに、相手の起こりなど、自分が少しでもここが機会だと思ったら、思い切り打っていくことです。

このように稽古できれば、終わった頃にはもうぐっつりのはずですよ。これを続けるのだから強くなるに決まっています。

また、先日木曜でもお話しましたが、相手が刀を構えているのに、やみくもに掛かっていくのは無理です。みんな竹刀だし、防具もつけているので、忘れてしまいます。竹刀は刀だと思きましょう。

たとえ相手が持っているのが包丁だとしても、いきなりかかっていけないですよ。お互い構えあって、攻めあう、プレッシャーをかけあうわけですよ。そこで隙があれば打つ、ということです。隙というのはわかるようでわかりません。相手の集中がきれたところ、なんて、何万回も試行錯誤してつかんでいくものです。だから竹刀でやるんです。

それと大事なのは、相手がこちらを打とうとするときは相手の隙だということです。相手の出ばなですね。これを捉えるというのは、結構高度ですが、初心者でも稽古しやすいと思います。意識してやっていたら必ずなにかつかめると思います。

最後に、打たれまいとしない、ということです。最近、自分の面を防御するような軌道でメンを打つ子が目につきます。防御するように打つので、相手は出ばなで捉えにくいかもかもしれません。が、その軌道で相手の出ばなを打てるのでしょうか。タイミングが遅れるので難しいでしょう。剣道はあくまで一本をとるのが目標ですから、一本とれないような打ち方をあえてするのはいけないと思います。打たれていいんです、防御はいつか破られます。攻撃は最大の防御といえます。相手の攻撃を攻撃で返すことができるように稽古をしていきましょう。

今年もあと 1 ヶ月。体調を崩さないようにケアしましょう。それでは。

第53回 鳩ヶ谷秋季剣道大会

令和元年11月23日(土)

@川口市立八幡木中学校

代表メンバーが選ばれ2チームが出場した今大会。決勝トーナメントに進出したものの、両チームとも1回戦敗退でした。一人一人がんばった姿がたくさん見られました。そのがんばりが笑顔につながるように、これからもお稽古がんばりましょうね。

【Aチーム 試合結果】

【予選リーグ第1試合】

	先鋒	次鋒	中堅	副将	大将	勝数(本数)
駒場 剣友会A	柴田	宮島(佑)	宇野	宮島(英)	竹中	1(1)
	(メ)					
鳩ヶ谷 剣友会B			(ド)		(メ)	2(2)
	柴田	高村	三ツ木	大竹	田中	
コメント	まっすぐメンが打っていた。積極的に仕掛けていこう。	先に攻めて技を出そう。	もっと声を出して自分から打っていこう。	もっと声を出してうち切ろう。	相手に応じて攻め方を考えよう。	

【予選リーグ第2試合】

	先鋒	次鋒	中堅	副将	大将	勝数(本数)
駒場 剣友会A	柴田	宮島(佑)	宇野	宮島(英)	竹中	1(2)
					(メ)メ	
新郷A			(メ)メ			1(2)
	高野	鈴木	寺原	高野	金子	
コメント	コテ惜しかった。しっかり決め切ろう。	自分から前に出よう。1試合目よりは技が出ていた。	相手に先に攻められてしまった。	ドウ惜しかった。決め切ろう。	しっかり勝ちきりました。素晴らしい。	

【決勝トーナメント1回戦】

	先鋒	次鋒	中堅	副将	大将	勝数(本数)
駒場 剣友会A	柴田	宮島(佑)	宇野	宮島(英)	竹中	0(0)
四誠館A	(コ)		(メ)コ		(ド)メ	3(5)
	古澤	竹内	宮崎	上野	古澤	
コメント	前に攻めていた。惜しい技もたくさんあった。	下がらず勝負できていた。コテも惜しかった。	強い相手に先に攻められて技を出されてしまった。怖さを乗り越えて前に出よう。	ドウ惜しかった。しっかり一本取れるよう技を磨こう。	気合いは入っていたが相手が強かった。	

【Bチーム 試合結果】

【予選リーグ第1試合】

	先鋒	次鋒	中堅	副将	大将	勝数(本数)
駒場 剣友会B	廣江(大)	小澤	秋本	廣江(優)	飯山	2(2)
	(メ)	▲	(メ)			
新郷B				(メ)		1(1)
	植竹	福田	飯島	櫻井	藤倉	
コメント	気合い充分。最後の最後で面が入って安心しました。	引き技が多く見られたので、もっと前に出てよかった。声はよく出ていた。	よく声が出ていました。なかなか決め手を打てず苦戦しましたが、最後まで粘ってよく決めてくれました。	スピードのある試合でした。思いつき攻めていたのが分かり、いい試合だと思いました。	攻めきれず引き分けでした。惜しい打突もあったが打ちきれていなかったのので1本にならなかった。	

【予選リーグ第2試合】

	先鋒	次鋒	中堅	副将	大将	勝数(本数)
駒場 剣友会B	廣江(大)	小澤	秋本	廣江(優)	飯山	0(0)
鳩ヶ谷 剣友会A	(メ)			(ド)メ	(メ)	3(4)
	上甲	関	原口	柴田	稲毛	
コメント	考えすぎたのか手数数が少なかった。	もっと技を出して攻めてもよかったような気がします。でもよく守り抜いたと思います。がんばった。	相手に打たせずよくおさえていました。自分と似たタイプの相手だったのでよく考えて動いていました。	緊張したのか声が出ていなかった。次回は相手に声で負けないように。	1試合目より声が出ていたが相面のスピードで負けていた。	

【決勝トーナメント1回戦】

	先鋒	次鋒	中堅	副将	大将	勝数(本数)
駒場 剣友会B	廣江(大)	小澤	秋本	廣江(優)	飯山	0(0)
四誠館B		(コ)	(メ)	(メ)		3(3)
	前田	古澤	波多野	吉田	竹内	
コメント	もっと積極的に攻めよう。稽古に励もう。	もっと声を出して積極的に攻めることをしましょう。あまり動かせていませんでした。	もう少し勢いが欲しかったです。一本取られてから動きが小さくなっていました。	試合はいつも緊張するものだと思いますが、その中で練習した内容が出せるようになればいいと思います。	大将として勝てずに悔しかったようです。この悔しい思いを次に繋げてもらえたらと思っています。	



【出場選手感想】

【6年】

竹中くん

鳩ヶ谷秋季剣道大会に出場させていただきありがとうございました。
僕の所属するAチームは決勝トーナメントまで進むことができました。でも自分が勝ったのは1回にとどまり、チームとしても勝ちはなく、今後の課題だと思いました。僕自身の反省点は体が硬くなり思うように動けなかったところです。今後の稽古で直していきたいです。
先生方、応援してくださった保護者の方や駒剣のみんな、ありがとうございました。

飯山くん

この度は鳩ヶ谷秋季剣道大会に出場させていただきありがとうございました。
僕はBチームの大將で出させていただきましたが、大將は初めてなのでどうすればいいか緊張してしまいました。
自分あまり技と声ができなくて引き分けになってしまいましたが、チームとしてはリーグ戦では勝つことができました。
トーナメントに進めましたが初戦負けしてしまい、大將らしい試合の結果は出せませんでした。
チームのみんなのへ声かけなど、いつもより気をつけてみたつもりですが、大將としての自覚がまだ足りずすみませんでした。
次は、自分が負けたらチームが負けるという気持ちで戦いたいです。

宇野くん

この度は鳩ヶ谷秋季剣道大会に参加させていただいてありがとうございます。
反省点は、相手より先に前に出られなかったことと、胴を決められて、また同じ胴を打たれるのではないかと怖くなり、自分から動けなくなったことです。
次は恐れず自信を持って、自分から技を出せるようにもっと練習していきたいです。

【5年】

秋本くん

この度は、鳩ヶ谷秋季剣道大会に出場させていただき、ありがとうございました。
決勝トーナメントに進出したものの、動きが固く思うように打つことが出来ませんでした。相手のペースで弱々しい打ちになってしまい、また、間合いが近くなりすぎ元打ちとなってしまいました。これらの敗因を克服するために、「基本打ち」・「構え」を徹底し、「間合いのつめぐあい」を確認して練習していきたいです。これからもよろしくお願いします。

廣江さん

鳩ヶ谷秋季剣道大会に出場させていただき、ありがとうございました。1試合目から後ろに下がらないで、打っていくように心がけていきましたが、一本とられ、すごくくやしかったです。
合同稽古では、優勝した四誠館の人達とたくさん稽古できました。四誠館の子に『自分から技を出すといいよ』と言われ、とても勉強になったので、よかったです。今後の稽古でもその言葉を忘れずに一本になる技を一生懸命練習して、今度の試合はいっぱい勝ちたいです。

宮島さん

鳩ヶ谷秋季剣道大会に出場させていただきありがとうございました。今回の試合では決勝トーナメントまで進みましたが、私は自分の試合にあまり納得がいきませんでした。理由は、初戦から声が出ていなくて、自分から攻めずいっぱいよけてしまったのと、決められれば一本になった技が多かったからです。でも、四誠館と対戦したときは、初戦や2試合目よりも惜しい技が増えたので、少しは良かったです。
今回の試合では反省点が多かったので、それを一つずつクリアしていき、いつも感謝の気持ちを忘れずにけい古にのぞみたいです。

【4年】

小澤くん

1試合目、引き技で場外に出てしまいました。その後応じ技が出来なくて、相手に押されて引き分けになりました。そして、2試合目相手の声に押されて、あまり面や小手が打てませんでした。そして、決勝トーナメント1回戦では四誠館と当たり、声や瞬発力に圧倒されて、一本負けしてしまいました。今回の試合で前に出てないと言われて、今度から注意しないとイケないなと思いました。次回の試合では、頑張りたいと思います。

柴田くん

鳩ヶ谷秋季剣道大会に出場させていただき、ありがとうございました。今回は「足を使って攻めること」を目標に試合に臨みました。僕は先鋒だったので、まずはチームが1勝できるように自分から積極的に攻めて行きましたが、なかなか技を決めることができませんでした。試合後に尾島先生に「左足のかかどがついていたよ」と注意されたので、次からはその点を気をつけたいです。稽古でも基本を忘れずに頑張りたいと思います。

【3年】

廣江くん

鳩ヶ谷秋季剣道大会に出させてもらい、ありがとうございました。今回は、声は出したつもりでしたが、打ちが弱くてあまり一本がとれませんでした。1試合目は面で一本勝ちでしたが、2試合目は面で一本負けしてしまいました。でもギリギリ決勝トーナメントに行けました。決勝トーナメントでは四誠館と戦い、引き分けでした。次からの大会では、もっと攻めて一本を決めにいきたいです。そのために、誰にも負けなくらい進んで稽古をしたいです。

宮島くん

はとがや秋季剣道大会に出場させていただきありがとうございました。ぼくはAチームの次ほうでした。1試合目はきんちょうして、あまり声が出なかったです。また、前に出られずにうしろにさがってしまったので一本もとれず引き分けでした。2試合目も同じように引き分けでした。決勝トーナメントの1回せん目、しせいかんのAチームとたたかうとき「次は前に出て声を出すぞ！」という気持ちでしあいをしました。なるべくさがらないで、声も出ていたと思うので、よかったです。けっかは引き分けでしたが、決勝トーナメントがいちばん良い試合だったと思います。これからもしあいで一本をとれるようにがんばります。



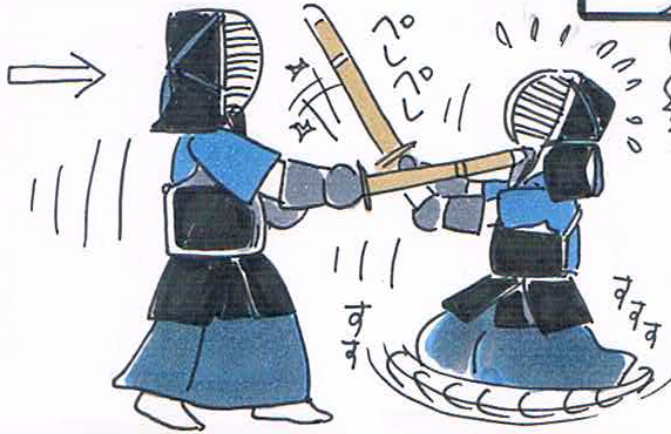
石井のetc日記

@修道館



わ"3わ"3わ"3 →

ふつふつにすすむ
HJ先生



おっおっおっおっ!!

……と、いうことがありましてね。

と、散々に
ボヤいていたらば
その日の礼式

ころばないよう
息をつけないと
ぬえ〜……

さっきね〜
ツキ
さゆたまま
何Mも※
すべっちゃって

床すべりますよね
特にHJ先生の
あたり!!

※個人の感想です ☺

はあ〜って思ったかんじです。



みなさんも
すべると思ったら
**自分の足さばきを
見直して下さい。**

今日は
すべりすべりなあと
思ったので
自分の足さばきを
反省しました。

↑ファイマンIセホイ