



令和2年4月号

※当面の間、駒剣の活動は自粛します。最新の情報等については駒剣 Slack をご確認ください。

※2020年度の剣道教室は、コロナウイルス感染予防対策を考慮し、当初の予定を変更し見合わせることにしました。時期を考慮し実施について再度検討いたしますのでホームページをご覧ください。

4月の予定はありません。このページをプリントアウトしたら、手書きで自分の自主練の予定を上の方の中に書き込んでみましょう。毎日の目標でもいいし、1週間ごとにメニューを変えてみるのもいいかもしれません。とりあえず4月分、書いてみましょう。もちろん途中で変更してもかまいません。(本荘)



本荘先生からのお言葉

皆さん、元気でお過ごしでしょうか。こんな状況でこまけんだよりの原稿を書くのは初めてのような気がします。9年前の3月11日に東日本大震災が起きました。駒場体育館は避難所となり使用できずしばらく稽古はできませんでしたが、3月中に本太中学校の修道館をお借りして「6年生を送る会」ができました。計画停電があり、電気をつけず暗い中で試合と送別のセレモニーをやったのを覚えています。今回はあの時以上の長い休みを余儀なくされ、送る会もできないまま4月となってしまいました。緊急事態宣言が出され、休校は延長され、公共施設や学校体育施設もしばらく使用できないようです。よって駒剣の稽古もまだしばらくお休みです。もし使える場所があったとしても、剣道の稽古は閉鎖した空間で対人的に接触して行うため今はやれません。そこを理解して、それぞれががんばっている練習を継続してください。

そうそう、皆さんの自主練すごいですね。Slackで毎日見っていますが子供も大人も剣道やっていないお母さんも皆がんばっていて感心しています。でも無理はしないでくださいね。今一番大事なのは命を守ることです。それを最優先してください。勉強や剣道はあとからでもなんとかなります。(だからいい加減でいいということではありません。)家での生活に飽きてしまったり、どこか遊びに行きたかったりという気持ちも起きて我慢です。自分を、そして身近な人を守るためにも我慢が肝心です。そして、何かをじっくり考える時間はあるはずですので、毎日の生活の仕方を工夫してみてください。こういう時に剣道で培った忍耐や柔軟性、創意工夫する力を発揮してください。がんばれ。またみんなで稽古できる日を楽しみにしましょう。



さて、唐突ですが私が剣道を始めたころのことを書いてみます。昔、駒剣文集にも書いた記憶がありますのでご存知の方もいらっしゃるかと思います。

私が剣道に出会ったのは小学校6年生の時です。当時、浦和市立木崎小学校に通っており4年生からサッカー少年団に入って練習していました。最初は楽しかったのですが、5年生になるころには周りのうまい子と比べて下手な自分に嫌気がさし、練習日には頭痛、腹痛が起きました。(誰かと同じ?) そんなこんなで夏休み明けにサッカー少年団はやめました。その頃、友達と野球などして外で遊ぶのが大好きだったのでもう習い事はしたくないと思っていたところ、市の広報紙に「剣道教室開催、児童募集」が載り、母が私に勧めてきました。

私は泣いていやがったのですが、半年習って保険料50円だけ、叔父が使っていた古い竹刀・防具・稽古着袴が母の実家（本太）から発掘、あなたはとても剣道に向いている？（サッカーの時も言われた）といういくつかの理由で、とりあえず6年生の半年間、領家の家から駒場体育館まで土曜日の午後2時間、通うことになったのです。結局一年間やりました。素振りとか基本が多く試合などやった覚えはありません。主催は浦和市教育委員会で日によって入れかわり立ちかわりいろいろな先生が指導していました。怖くて厳しい先生もいて、その人の時は「やだなあ」と思ったのを覚えています。駒場剣友会はこのときまだ発足していません。6年生の1月に領家から岸町に引っ越しました。木崎小には卒業まで通い、駒場の稽古にも自転車で通いました。

中学校は岸中だったのですが、剣道に良い印象はなく部活動は剣道部に入る気はまったくありませんでした。卓球部に仮入部しましたが空気イスに嫌気がさし、バレー部でも見に行こうと思った矢先に、剣道部の顧問（国士舘大出の体育教師）から「よくきたよくきた」と勝手に仮入部にされていました。その先生、剣道教室のたくさんいた先生の中の1人で、なぜか私を覚えていたのです。高砂小出身の剣道教室生も2人いたのに彼らはちゃっかりテニス部に入部し私だけ剣道部に。剣道部、同じ学年に女子は10人ほどいたけど男子はもう1人の初心者だけ。入部したときの3年生は結構強く、当時の常盤中といい勝負をしていて市内2位とかでしたが、私たちの代はこれといった実績なし。団体はダメでも個人で強ければ個人戦で県大会に行けたはずですがそれもなし。（県大会に出場していく駒剣OB・OGが私にはまぶしく見えます。）そんなヘッポコ剣士でしたが、不思議と高校入学後からはやめたいと思ったことなくずっと継続して稽古してきています。大学受験の時とか一時剣道から離れたこともあったはずですが、今回ほど「やれるのにできない状況」は初めてです。焦っても仕方ないですし、『継続は力なり』と菅原先生が天国で言っているような気がしますので、できるトレーニングをコツコツやるしかないと考えています。



つまらない話を長々と m()m 皆さん、健康第一で！ 元気でいてください。



駒剣再開まで：緊急事態宣言を受けて

山田 節男

みなさん元気にお過ごしでしょうか。

3月号でお話しした二十四節気では、今日この原稿を書いているころは4月4日からの清明（せいめい）のころです。清明とは、清浄明潔（せいじょうめいけつ）の略。草花は咲き始め、すべてのものが清新（せいしん）にみちあふれているころの意味です。

本格的な冬から春になっていく時期であった3月号のころから一か月がたってしまいました。3月の終わりころに大宮公園までウォーキングをしたら、公園の中は、桜の花で空がうまっているかのような満開でした。何十年かぶりで見た光景でした。公園内は見物のひともいましたが、シートでの花見見物はなくひろびろとした感じでした。その後、4月に入り行って見たときにはすでに葉桜となり参道にはちょっと早いミツバツツジの咲いているところもあり季節はまさに春になってきました。

しかしながら、私たちの生活環境（せいかつかんきょう）は3月号のころよりもいっそう不自由な状態です。そしていよいよここががんばりどころ、の宣言になってしまいました。

そんな中、Slackで長谷部先生が音頭を取って始められた自主練の企画にたくさんの方が参加して、毎日素振りをはじめとして、日々これ剣道を実践（じっせん）している様子を見てたのもしく思っています。保護者のみなさんもSlackに投稿（とうこう）することで他の会員のかたとつながることが感じられていると思います。私はなかなか書き込めませんが書き込んでいる方の内容から様子を思うことができるとてもはげみになっています。

私は3月月末から在宅勤務（ざいたくきんむ）というのをやっています。どの方もこんなことができるわけではありませんし、私の仕事でもできることは限られています。5月6日まで交代で2日ほど会社に行く日以外はこの状態の勤務を続ける予定です。

そんな中Slackの書き込みはなかなかできないので、代わりにここで私の一日をご紹介します。私の活動の報告とします。ほとんど毎日同じことの繰り返しです。ちょっと不自由な在宅勤務の一日を想像してください。

朝5時45分；アラーム鳴る。（石井由美子さんはいつも早いですね！）NHKのラジオをつけて聞きながら開始。ベッドの上で手首、足首、それぞれの指先、腰、肩甲骨を色々ストレッチする。6時ころから歯磨き、洗面等6時半過ぎから食事。歯磨きをして7時過ぎから30分ほど速足でウォーキング（およそ3km）、その後帰宅後いろいろな素振り。（須山先生のアドバイスも参考にしています）8時過ぎから新聞等。9時前に会社のパソコン立ち上げ会社へ連絡し、勤務に入る。この後昼食休憩を除き基本的にパソコンの前で仕事をします。

会社のサーバーへ入れるので資料等は確認できます。お取引先とは電話メールでやり取りをします。先日はビデオ会議も行いました。慣れないので大変でした。18時ころ勤務終了の連絡をしてパソコンをシャットダウン。勤務終了後、30分ほどウォーキング、素振り、その後お風呂、お風呂の中で腰割りというスクワットのようなのをやります、それから食事です。勤務中1時間くらいでちょっとストレッチ、食事の後にもいろいろと体をストレッチしています。だいぶ固まりますから。お皿を洗ったり洗濯物を干したりもできるだけやるようにしています。（できるだけ・・・やっています）在宅勤務までの私の仕事は会社から外出することが比較的多い仕事でしたからかなりのストレスです。正直なかなかきびしいです。しかし、通勤時間がないので、その時間をウォーキング、素振りに使えるので規則正しく毎日を過ごすことにしています。食事の後、寝るまでにはテレビも見ますが、以前読んだ本、それから途中で断念したようなちょっと読みにくかった本を読むようにしています。勤務のない土日には駒剣がありませんからウォーキングの時間を長くしたり、本を読んだり新聞を丁寧に読んだりしてなるべくゆっくと過ごすようにしています。落語のテープやCDを聴いたりもして過ごします。

そして、必ず外に出て帰ってきたら念入りに手を洗うことと外に出るときはなるべく人とくっつかないように距離をとるようにしています。

今、小学生のみなさんも保護者のみなさんも不自由な生活と思います。こんな中で出かけて仕事をしなければならない方も大変なことと思います。

みなさんお互いがんばってこの6週間を乗り切りましょう。そして、いっしょに稽古できる日を目指して「うつらない、うつさない」気をつけて過ごしましょう！



新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

コロナウイルスで学校が休みだからって、ゲームばかりやってるんじゃない？でも、一日中家の中じゃ、飽きちゃうよな。ジャイアンも、剣道はできないし、大好きなカラオケもできないし、お酒も飲みに行くのを控えるようになって言われて、どうしていいかわからないよ。だからって、仕事ははかどるわけでもないし。みんなもそうだよな。家で勉強しろって言われたって、勉強だけやるわけにもいかないよな。

え？「ジャイアンとは違うから、ちゃんとやってる！」「えらい。あんたは、えらい！」（このギャグ、わかる人がいるかな？）

ところで、稽古も試合もないので、今回はどうしようかって考えていたら、思いついちゃった。こういう時こそ、防具のお手入れをしましょう。どうせ、時間があるのだから、防具袋に入れっぱなしの防具を出して、まずは、良く見てみよう。面がねの内側とか、面の内輪のところとか、汚れていないかな？小手は破れてないかな？小手の内側がよごれていないかな？どこか糸がほつれたようなところはないかな？自分の体を守ってくれる防具だから、大切にしないと。

汚れているところがあれば、ぬるま湯にタオルを浸して、よく絞って、汚れをふき取ろう。頑固な汚れの場合には、薄めた中性洗剤をつけても良いかもしれないけど、その後、よくふき取ろう。そして、しっかりと、乾かそう。藍（あい）のかおりが戻ってきて気持ちいいかもよ。

それと、面ひも、胴ひもをはずして水洗いすると気持ちいいぞ。特に面ひもは意外に汗を吸っているので、汗くさいことが多いぞ。なので、一晩くらいバケツに水（ぬるま湯）を入れて浸けておくと、汗がにじみ出てくるぞ。その後、何回か水洗いして、よく絞って干してみよう。こちら、藍（あい）のかおりが戻ってきて気持ちいいと思うぞ。

次は、竹刀だ。竹刀を良く見てささくれや割れているところがないか、チェックしてみよう。

割れている時には、その竹は使えないことが多いので、ばらした上で、割れた竹は残念だけれど、捨てるしかないかな。残りの竹は、別の竹刀の補充用にとっておくといいかもな。ささくれがある竹は、ばらさないで紙やすりなどでなめらかにできるのであれば、それでもいいけど、本当は、竹刀をばらして、紙やすりできれいに削ると、長持ちするぞ。

え？竹刀ばらしたら、もとに戻らなくなっちゃうんじゃないかって？竹刀の組み方は、駒剣から冊子をもらってるんじゃないかな？何事もチャレンジしないとできるようにならないから、とにかく、一本だけでもやってみたらどうかな。

でも、ささくれは、指に刺さったりするから、気をつけてくれよな。それと、道具（ハサミやカッターなど）を使うこともあるから、小さな子は、おうちの人と相談して、けがの無いようにやってくれよな。

あれ？結構やることあるじゃない。

元気なみんなに会えること、そして、一緒に稽古できる日を楽しみに待ってるぜっ！

じゃあ、またな！

太郎の百錬自得



第73回

今回は、素振りチャレンジについて。

なかなか稽古できない中、関口先輩に何も言わずに、達成者には関口先輩からお菓子セットがもらえるとぶち上げてしまいましたが、結果的に多くの駒剣士に参加してもらいました。

第1弾：素振りチャレンジ期間：3月15日～24日

対象：小中学生

条件：毎日300本以上、7日間素振りする

備考：素振りしたら、[#自主練](#)にコメント。でした。達成者は、

俵兄弟、加藤、秋本、品田、飯田哲平、轡田、高山、小島、竹中、廣江姉弟、上岡兄弟、柴田、百木兄妹、飯山、岩田、宮島姉弟

のみんなです。ありがとう！

さて、長期化するコロナ騒ぎ、第2弾も実施することにしました。今回は錬成部の方々の多くからスポンサーになってもらっています。そして、

第2弾素振りチャレンジ！！期間：4月4日～13日までの10日間

チャレンジ：素振り200本以上、足腰のトレーニング

達成条件：10日中7日間以上 チャレンジを達成すること

備考：足腰のトレーニングは、四股でもジョギングでもダッシュでもスクワットでもなんでもOK 素振りも200本以上であればどんな素振りでもOK



達成賞：今回は数々のスポンサーさんから豪華な景品提供が予定されています。お菓子以上です！お楽しみに。早速、たくさんのチャレンジャーが挑んでいます。このままだと、第3弾の実施もありそうです。みんな駒剣Slackを確認して、どんどん参加してしてくれよな！

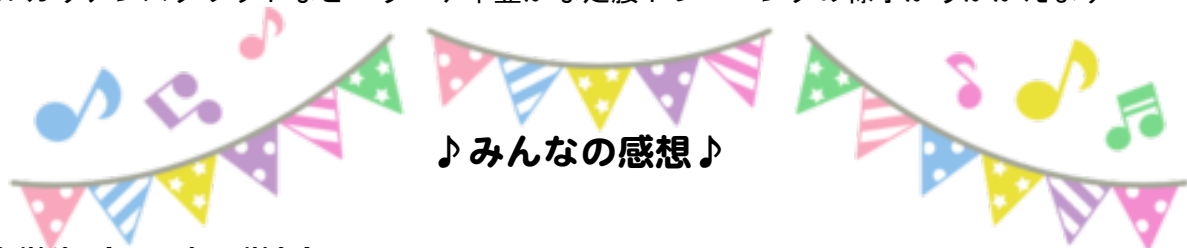
#komaken

こまけん素振りチャレンジ！@slack#自主練

新型コロナウイルスの影響で休校、公共施設も使用できず駒剣のお稽古も長期のお休みとなっていました。そんな中、駒剣のslack上で長谷部先生企画、関口先輩スポンサー♡のもと、素振りチャレンジが行われました。

毎日交わされるやり取りの中で、駒剣のつながりやお稽古できていた幸せを感じた駒剣士が多かったようです。錬成部の方々からのオンライン稽古もあり、日常のちょっとした話もあり楽しいチャレンジになりました☆

ちなみに現在は第2弾を開催中！頑張ってます！四股、スクワットのみならずトランポリン、ブルガリアンスクワットなどバラエティ豊かな足腰トレーニングの様子がうかがえます



♪みんなの感想♪

小学生（3月中の学年）

竹中くん このような企画を作っていただいたおかげで、学校もお稽古もない中、目標を持って運動することができました。ありがとうございます。僕は素振りチャレンジの中で、まっすぐクセのない素振りを心がけました。剣道着を着て防具をつけた時発揮できるよう、これからも自主的に素振りをしようと思っています。

飯田くん 今回、素振りチャレンジに参加して、みんなが素振を頑張っている報告を見ると、「やばい、やんなきゃ！」と思い、続けられました。休校になり、稽古がなくて、最初はさびしいながらもちょっと楽だと思っていた。ただ、稽古が出来ないことが続くと、大変なことを一緒に頑張ってきた仲間というのは、ちょっと学校の友達とLINEで話して楽しい、というのとは全然違うことに気づきました。早くみんなと一緒に稽古したいと思います。また、僕は毎日走って(朝練)います。中学では10分間走や1500m走があるためです。中学の部活もいつから始まるのか分かりませんが、体力をつけられるように頑張ります。

飯山くん 僕は「面鳴り」で素振りをしました。「面鳴り」で素振りしている動画を撮ってお父さんに送ると、「音を鳴らすために振っているから素振りになってない」と言われたので竹刀で素振りをすることにしました。ですが、竹刀を振ると天井に当たりそうになるので、足さばきは別にやって正座をして素振りをしました。その動画をお父さんに送ると、こんどは「振れてはいるけど振りかぶりが曲がってる」と、言われてしまいました。

だから鏡の前で素振りをして真っ直ぐに振ることを意識しました。今では少し真っ直ぐ振れるようになりました。でも、「真っ直ぐに振る」ということを意識していないと、まだ振りかぶる時に曲がってしまうので、これからの素振りも「真っ直ぐに振る」ということを意識していきたいです(´ー`)

秋本くん

三十一文字にまとめてみました。
☆3週間 Slack通して 切磋琢磨
垂れる心を ゾロ目でシャキーン
☆第二弾 刃筋正しく がんばります
数字そろえて 挑戦中



編集注：

秋本くんは毎日素振りの本数をゾロ目に揃えてアップしてくれました！

3月17日の記録↓

◇竹刀素振り...正面 222 本、左手のみゆっくり 111 本、左右面 111 本、早素振り 111 本。

◇木刀...左右面 111 本、正面 111 本、左手のみゆっくり 111 本。早素振り 111 本、計 999 本

加藤くん

長谷部先生、素振りチャレンジを企画して下さい有り難うございました。関口先輩からお菓子セットが貰える！と思うと腕がキツくなってきても頑張れました。先生方のアドバイスを取り入れたり、YouTube の剣道動画をみたりしながら、毎日の素振りを行っています。一緒にお稽古出来ないのは寂しいけれど、#自主練でみんなも頑張っている様子を知れるので励みになっています。お稽古再開まで駒剣士の自覚をもって自主練したいと思います。

上岡くん

今回のチャレンジのおかげで素振りに前向きな気持ちで取り組めるようになりました。今までは素振りをするとき楽な方法で振っていたことがわかりました。見直した素振りはとても体が辛くなります。しかしその素振りを何度もやっているうちになれてきました。これからもこの素振り続けていってとてもきれいな素振りをしたいです。あと駒剣の皆と会えなくて寂しいです。早くみんなといっしょにけい古したいです。

俵くん

素振りチャレンジのおかげで前よりじゅうじつした休日を過ごせるようになりました。稽古がなくても「みんなで」やっているという感じが心強く、楽しかったです。ありがとうございました。

宮島さん

素振りチャレンジでは、正面素振りで良い音が鳴るように手のうちを意識して振っています。でも、かかりげいこや地げいこを、先生方そしてみんなと早くやりたいです。

百木くん

僕は、コロナウィルスで剣道を含め、多くのことができなくなって残念に思います。今回の自主練チャレンジで、毎日素振りをするのは大変だけれど、やり続けると楽しいし、この機会に少しでも打ちが早くなるといいなと思って取り組みました。まだしばらく先になりそうですが、次の稽古の時にみんなに会うのが恥ずかしくないように、これからも少しずつでも素振りをしていこうと思います。

品田くん

最初は大変だったけど、続けているうちに楽しくなってきました。毎日休まずできてよかったです。

柴田くん

コロナウィルスで学校も休みになり、稽古もできなくなりましたが、長谷部先生が「家で素振りをしよう！」と声をかけてくださったので、素振りを始めました。

僕は一日 500 本という目標を決めました。

早素振りをする時は、前の方に出すぎないようにすることを意識しました。正面素振りでは、早くやらずにゆっくり丁寧にやるよう気をつけました。

また、左手のみの素振りもやるようにしました。

たまに面倒だなと思う時もありましたが、みんなも素振りを頑張っている様子かわかって、僕も頑張れました！

早くみんなと一緒に稽古がしたいです。また、先生や先輩達にも色々教えていただきたいです。



高山くん 自主練チャレンジの前は一人で素振りをしていたので、きつかったけれど、自主練チャレンジが始まってからは、みんなもがんばっているの、きつく感じませんでした。
自主練チャレンジが終わってからは、たまにさぼってしまう日もあるけれど、まだまだつづけてがんばりたいです。

宮島さん ぼくは素振りチャレンジでいつも正面素振り 200 本以上と早素振り 100 本以上をやっています。
左手を意識して振っています。はやく駒剣で稽古をやりたいです。

百木さん 今まで家で素振りをするのが楽しいと思えなくてやっていなかったけれど、今回、毎日やってみて大変だけれど楽しいなと思いました。たくさんやると腕も肩も痛くて疲れるけれど、少しでも強くなれるといいなと思って頑張りました。



中学生

飯田先輩

大きい打ちでも小さい打ちでも、左手中心に振った方が、形も綺麗で打った時の感触も良いので、左手で振るようにしています。また、打った後に、手首の押切りを意識しています。足始動の攻め、溜めのある素振りも、以前ご指導いただいたことをイメージしてやっています。常にその3つのことを意識して振るようにしています。部活も出来ず、今年の学総は開催されるのかどうかも分からず心配ですが、イメージトレーニングしながら、試合勘を取り戻せるように続けたいと思います。また、修道館で稽古をお願い出来るのを楽しみにしています。よろしくお願ひします。

俵先輩

今回は素振りチャレンジという楽しいイベントを用意していただきありがとうございます。
休みに入りあまり自主的な素振りなどはしませんでした、今回のチャレンジをきっかけに少しずつ習慣づいてきました。
また仲間と刺激し合いながら自主練ができてとても楽しかったです。

上岡先輩

今回の素振りチャレンジで沢山の時間素振りをする事によって、自分の素振りを見直す事ができました。
それは竹刀をふり下ろす時にかたが上がってしまう事です。
しかし、先生方にアドバイスをもらって、鏡を見ながら毎日意識した素振りを沢山の回数ふる事によってかたを上げずに素振りすることができるようになりました。

部活も駒剣もお休みにになり自主的に千本毎日ふるのは無理だったと思うのでこういう機会を作っていただけてうれしかったです。

錬成部

石井さん

今のところ毎朝やっています。
実は昇段審査前から、形+20本位の素振りはしていました。(毎日してあの程度の形ですか、と言われる気もしますが)
ひとりでやっているので、クセがついていないか不安ですが、朝の素振りは気持ちいいです。
何をやるのも、ひとりではなかったのだなあと思い知る日々ですが、何とか乗り切って、また元気に会えるのを楽しみにしています。

竹中さん

お稽古に通えず見通しも立たない不安の中、素晴らしい企画に参加することで楽しく過ごすことができました。ありがとうございます。目的（ご褒美）があるとやはり子どもは頑張れるようです。Slackで仲間の駒剣士たちの頑張りが見えたり、先生方のアドバイスをいただけるのも素晴らしいですね。何回か脱落した私ですが、息子と励まし合ってなんとかこれからも自主練を続けたいと思っています。

保護者

秋本さん

今一つモチベーションの上がない様子でしたが、こちらのスレッドで皆さまの頑張りを知り、お稽古はお休みでも、このような形で皆さんと繋がっていることが今は嬉しいです。

加藤さん

突然の休校でお稽古もお休みとなり、親子で意気消沈していた3月中旬。長谷部先生が立ち上げて下さった#自主練内で関口先輩がスポンサーになって下さった素振りチャレンジ企画のお陰で、一気に気分が上がりました。有難うございました。

親子共にストレスの溜まる状況の中、比較的节奏を崩さず穏やかに毎日の生活を送る事が出来ているのは、皆さんの書き込みに励まされ、駒剣の温かな繋がりを感じられているからだと感謝しております。

お稽古再開までの道のりは長くなりそうですが、『駒剣も小学校も最終学年だから頑張らないと！』とマイペースながらも笑顔で素振りを続けている息子に負けないう、今出来る事を考えながら日々過ごしていこうと思います。

引き続き宜しくお願い致します。

俵さん

休校になってからお稽古ができない日々が続くので素振りをやった方がいいと言っていたのですがなかなか自らやろう！という気にならなかったようで…。今回の企画と皆さんの頑張りを伝えたところようやく火がついたようです。

素敵な企画ありがとうございます。子供はイベントのようにすると楽しんでできるので本当に良いですね。

岩田さん

毎日言わないとしなかった素振りを、みなさんの自主練を見せてから自主的に竹刀を振るようになりました。何回やったか教えてくれませんが、いつも終わった後のドヤ顔が面白いです。良い刺激をくれる駒剣士達に改めて感謝です。ありがとうございます。

品田さん

素振りチャレンジが始まったときは続くかなーと心配していましたが、駒剣のみんなが取り組んだメニューやコメントを楽しみにして毎日取り組みました。そして自分のコメントに付くスタンプを何よりも励みにしていました。あともう少しよろしく願います。



素振りチャレンジに毎日コメント、アドバイスしてくださった渡辺良平さんからメッセージをいただきました(^-^)/

ほんの2ヶ月前にはコロナウイルスの影響がこれほど長く、世界的に広がり深刻な状況になるとは誰も考えていなかったと思います。また、授業の再開が5月まで伸びてしまうようで、まだまだ我慢が必要なようです。

そんな中で、長谷部先生と関口先輩が素晴らしい企画を提案して下さい良平さんも共感し素振りを始めました。約3週間で6655回素振りをしましたが、一日で約300回の素振りです、熱心な小学生の半分程度しか触れませんでした。

しかし、これだけの素振りをしたのは約40年ぶりで、コロナウイルスの影響で稽古が出来ないのは残念ですがこのような機会が無ければこれだけの素振りは絶対にやってなかったと思います。

“5回から始まった本気の素振り”、“ゼロ目回数の素振り”、“手刀素振り”、“ゆっくり素振り”と色々と工夫をしながら継続しているのは素晴らしいことだと思います。

“本気の素振りが、200回!”に、“ゆっくり素振りが、早い素振りに!”になってくるともっと素晴らしいです。

良平さんの素振りは全て木刀を使用しています。木刀を使う理由は二つです、一つ目は屋外で竹刀を振っていると「変なおじさんが竹刀を振り回している!」と警察に通報されたら困るのと、ベランダか会社の廊下で素振りをしているので竹刀だと天井に当たってしまう可能性があります。二つ目は竹刀だと『刃筋正しく振れているか?』が分かり難いですが木刀を振ると刃筋が良く見えます。

実際に木刀で100回正面素振りをしても半分くらいしか『刃筋正しく』振れません、左右面だともっと少ないです。

竹刀は柄(ツカ)の部分が円形なので、横から握っても違和感なく振ることができると思いますが、そのままだと手の中で竹刀が回って弦(ツル)の部分が横に回ってしまいます。

木刀だと、横から握るとそれだけで違和感を感じるようになり『竹刀の握りの修正』になります。また、切り返しが苦手な人、特に左側の面を打つのが苦手な人は木刀でゆっくりと刃筋を意識して振ってみてください。

2回目の駒剣素振りチャレンジが始まっています。たくさん振るのも良い事ですが、『刃筋』を意識した素振りにもチャレンジしてみてください。

また、良平さんは会社(4階)でエレベーターを使わず階段を上るようにし、家では毎日ではないですが両手に4kgの鉄アレイを持って屈伸を50回やって稽古不足を補っています。体幹トレーニングも時々やっています。

稽古が再開されるまで『継続』して何かやろうね!

*素振りの基本に付いてですが、こまけんだよりの3月号に長谷部先生がわかり易く解説してくれていますので読んだ人はもう一回、読んでない人は必ず読んでみてください。

須山勉さんによる 「オタクっぼい雑談」

オタクっぼい雑談です。

面をつけて稽古ができない期間、素振りを重ねることはとても大切です。できれば素振りだけでなく、竹刀のお手入れもやってみてください。今の季節は乾燥しがちなので、何の手入れもしないまま稽古を再開すると、竹刀がすぐ折れたり、ささくれたりすることがあります。家にある竹刀はいったん付属品をバラし、竹片を1枚1枚、油をしみ込ませた布で磨くことをオススメします。表面から見えなかったヒビ割れも見つかるかもしれません。

油は乾燥を防ぐ目的なので、どんなものでもいいと思います。以前の私は「竹は植物なので植物性の油、特に椿（つばき）油が最高」と信じていて、高価な椿油を使用していました。でも、日本で指折りの腕前を持つ竹刀職人さんとお付き合いさせていただくようになり、見方が変わりました。いま日本で売られている竹刀の99%以上は中国やインドネシアなどの外国産ですが、その職人さんは宮城県の北上川や茨城県の久慈川の流域で採れた真竹（まだけ）を材料にしており、仕上げに塗る油は工業用のスピンドル油です。職人さんが言うには「植物性の油を使うと、竹刀が柔らかくなりすぎてしまう」とのことです。

科学的なことはよく分かりませんが、竹と植物性の油はなじみ過ぎて柔らかくなってしまいうのかな……と勝手に考えています。ちなみに、竹刀に使う竹はあまり日が当たらず、栄養が不足していそうな厳しい環境に生えているものの方が丈夫だそうです。その職人さんによると「竹刀も人間も同じだよ」とのことです。

それと大切なのは柄革です。特に長さ。自分の竹刀の柄革をものさしで計ってみてください。どのくらいありますか？ 小学生で30センチあったら長すぎますし、打ったときに左肘が浮いてしまいます。私は身長180センチで三九の竹刀を使っていますが、それでも柄革の長さは30～31センチにしています。柄革は稽古を続けていると伸びるので、先を折り返すなどしてこまめに調整しています。一流選手になると、1ミリ長くなっただけで分かるそうです。

また、使い込んでピカピカ・ツルツルになっている柄革だと手の内が締まりません。金属ヤスリのようなもので、表面をザラザラにしておくといいでしょう。

写真は、竹刀職人さんが保管している「100年くらい前に作られた竹刀」です。かりんとうのような色になっています。戦前から有名だった「一文字」という銘の竹刀（現在売られている『一文字』とは全く別物）ですが、100年ほどたつというのに、竹片と竹片の間に開き・狂いが全く生じていません。「いかに昔の技術が高かったか、という証明だよ」と職人さんは言っていました。長期間使用しない竹刀は、ひもやバンドのようなものでしっかりと結束しておくといいうです。



昔、ある剣道九段の先生が「どんな竹刀を使うかで剣道が変わる。初段から五段くらい変わってしまう」とお話しされていたそうです。ふだんから竹刀をいい加減に扱っていると稽古もいい加減になりますし、手入れの行き届いた竹刀を使っていれば稽古も竹刀にふさわしい内容になるものです。新型コロナウイルスの問題でしばらく十分な稽古ができませんが、こういう時にこそ、自分の竹刀をしっかり磨いてみてはいかがでしょうか。

※Slack の#自主練チャレンジにコメントとしていただきましたが、眠らせておくのはもったいない！ということで掲載の運びとなりました(^0^)/ありがとうございます！

～駒剣 slack 写真館～



桜の日も
雪の日も
スーパームーンの日も
みんなで自主練♡



この3月、残念ながら六送会は開催できませんでした。直接会って卒業のお祝いを言うことは叶いませんでしたが、卒業式が行われた3月24日の slack にはお祝いの言葉が並びました。一部をご紹介します。

6年生の皆さん
卒業おめでとうございます。
どこの中学校でも、先生方が教室をぴかぴかに整備して皆さんの入学を待っています。部活動も安全に活動できる方法を一生懸命考えています。どうなるかまだ分かりませんが、ぜひ剣道部で活躍してください。

6年生の皆様、
保護者の皆様、
ご卒業おめでとうございます。大空へ羽ばたこうとする皆様が行く手に幸多きことを心よりお祈りしております。

この春、卒業の皆様&保護者様、ご卒業、おめでとうございます。皆さんの門出に幸あれ！強く強くいつまでも強く、祈っております。

六年生の皆さま、
保護者の皆さまご卒業おめでとうございます。

卒業 おめでとう

今日という日が皆さまにとって良き思い出の1ページとなりますよう、心よりお祈りしております。

とうとう卒業式…
六年生の皆さん、保護者の皆さん、本当におめでとうございます。
校庭待機は寂しいけど、忘れられない素敵な思い出にきつとなるよ。

卒業式は、ご父兄の列席が出来ないようですが来年の今頃には、「寂しい卒業式だったね！」って笑えてると思います。六年生の皆さん、卒業おめでとう。

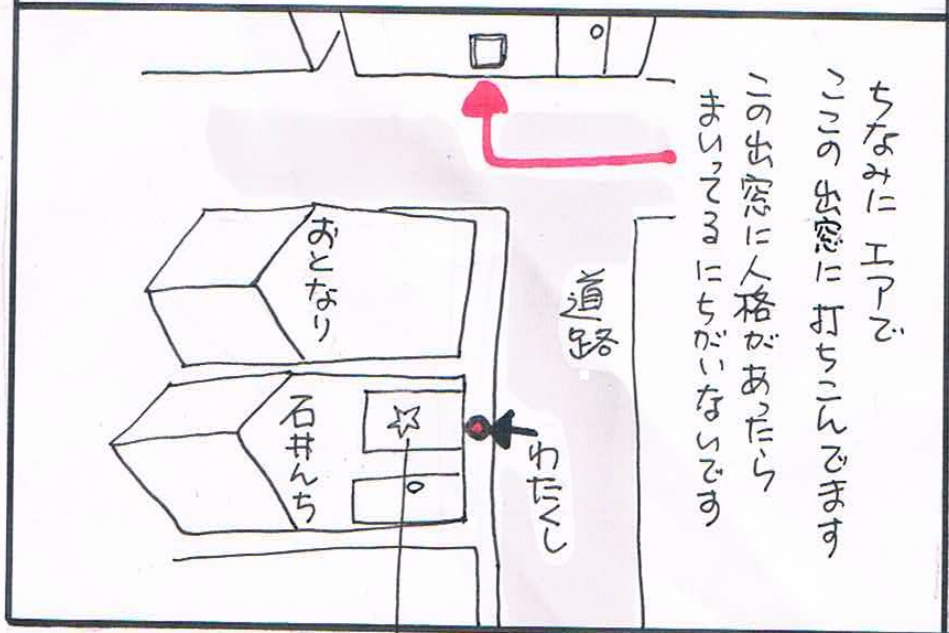
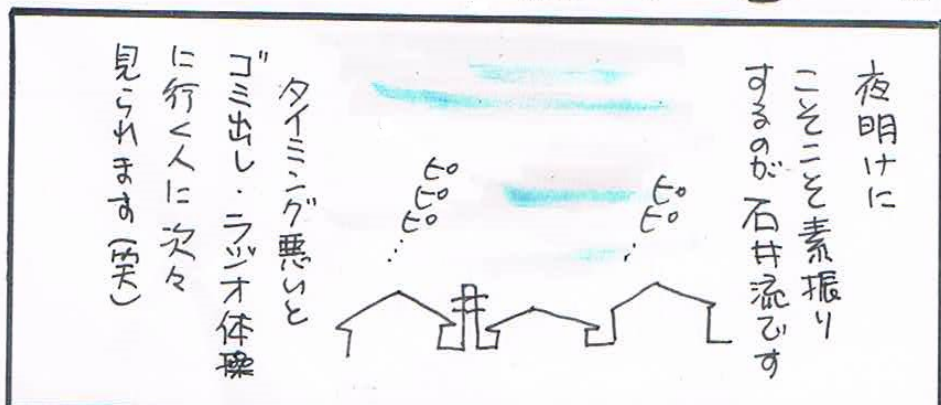
修道館での稽古の前に、お菓子を分けてくれて有り難う。

卒業生の皆さん、
保護者の皆さま、
ご卒業おめでとうございます。一カ月前はこんな事態になるとは予想もできなかったですよね。。みんな本当に立派な6年生だったので、困難があっても乗り越えて明るい未来が待っていると信じています。

六年生の皆様、
御卒業おめでとうございます。保護者の皆様、お子様の御卒業心より御祝い申し上げます。どんな式であっても、今日という日が忘れられない大切な日になりますようお祈りするとともに、引き続き素晴らしき未来へ羽ばたいていく様子がみられることを保護者の皆様と同様に楽しみにしています。

石井のetc日記

最近
ウクレレも
練習してます



雨の日は☆にひっこんでやります
(ニはご近所でいちばんちらかな、てる自転車置場)
なので、歩いて来る人の視界に急に入るので



こんな感じになります(笑)