



令和2年9月号

<9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修道館)

<10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修道館)

<11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修道館)

- 5日(木) お父さん、お母さんの剣道体験稽古会
- 14日(土) 保護者会

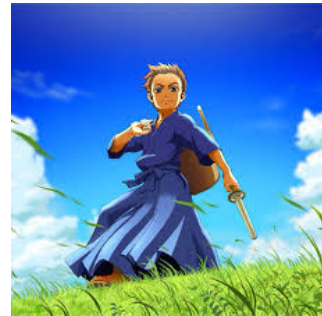
※状況により中止や稽古場所の変更があります。
詳細等はslackをご確認下さい。





本荘先生からのお言葉

9月になりました。稽古再開から2か月少々が経過し、特に8月は猛暑の中での稽古でしたが、面マスクをつけながらがんばってきましたね。ここまで大きな事故なく積み上げてこられたのは休校期間の自主練の成果もあったように感じます。



さて、8月29日(土)に前期の昇級審査会が修道館で行われました。前回3月の審査会ができなかったのが今回が初審査となった者もいましたが、小学生会員全員が受審し全員がしっかり昇級した審査会になりました。(2級分ほど昇級した者が多かったです。)特2級を取得した6年生は、次は浦和剣道連盟が行う1級審査に臨むことになります。実技だけでなく、日本剣道形3本目までと木刀による剣道基本技稽古法をできるようにしておかなければなりません。実技では1級に合格する者を特2級に認定していますので、土曜日5時からの稽古時間を活用するなどして木刀での稽古もしっかり身につけるようにしてください。他の人も今回の昇級を励みにしてさらなる精進を期待しています。

翌日30日(日)には大宮武道館剣道場にてOB・OG稽古会が行われました。今年度はコロナ禍で参加者は少ないことが見込まれ、試合を行わず稽古主体の会としました。前後半の二部構成とし、暑い中でしたが楽しく剣を交えることができました。

例年ですと「稽古をしない先輩も同窓会だと思って顔を出してください。」と案内していましたが、今年度はあまり多人数で集まることもよろしくないの、声掛けもままならず。遠慮された先輩方もいたようです。



中学校卒業以来約9年ぶりに会えた先輩もいたので、開催してよかったと思っています。来年はぜひ今まで通りたくさん先輩方、そしてその保護者の方ともお会いしたいです。お待ちしております。

コロナ感染症の影響で、3月の浦和地区剣道錬成会、6月のさいたま市浦和剣道大会、8月のさいたま市民剣道大会が中止となりできませんでした。11月に毎年招待されていた鳩ヶ谷剣道大会も中止の連絡が入りました。大会だけでなく他の団体と交流をもつのも自粛しなくてはならない状況なので、自分の技量を試す場がありません。目標をもちづらいところではありますが、いまコツコツと努力したことは必ずあとで花が開きます。それを楽しみに稽古していきましょう。

太郎の百錬自得



第 78 回

『昇級審査』

先日の昇級審査は全員が昇級できましたね。コロナの影響で1年ぶりの実施でしたが、その分成長ぶりに目を見張りました。自粛で稽古ができない時期も素振りやトレーニングに励んでいた成果だと思います。特2級に昇級したみんなは12月に実施予定の1級審査にぜひチャレンジしてはどうでしょうか。

『新入会員募集』

今年は剣道教室開催ができなかったため、8月後半から随時新会員の募集をはじめています。時節柄、新しい習い事を始めるというタイミングとして難しい面もあると思いますが、知り合いなどで剣道に興味がある人がいれば、ぜひ誘ってみましょう。新しい仲間が増えるのはみんなに刺激になります。

『水分補給は気をつけよう』

暑いなかの稽古では大量の汗をかきます。単に水分を補給しているだけでは一緒に出た塩分の補給ができないため、みんなスポーツドリンクなどを飲んでいると思います。よく知られた話ではありますが、市販のスポーツドリンクは大量の糖分が入っているものが多いですし、吸収が早く血糖値が急激に上がることもあります。飲み過ぎは注意しましょう。

『追い込むことで強くなる』

筋力や肺活量は負荷をかけることで強くなります。ちょっときついな、と思ったところが、成長のスタートラインです。心拍数は最大心拍数の80%以上になると筋力や運動能力が向上するという説があります。その前でやめてしまうと多少持久力をつくかもしれませんが、強くなりません。例えば、掛かり稽古で息があがった時、筋力や運動能力がアップしていることになります。

『稽古も強い人に掛かる』

同じように、稽古も同格や格下と稽古して強くなるのは大変です。自分で制限をかけて追い込んで稽古しないといけないからです。小学生のみんなも出来るだけ先輩や自分より強いなと思う子に掛かっていきましょう。コロナで土曜は大人の先生と一緒に稽古ができていないけれども、木曜は大人の先生も参加されます。チャンスは生かしましょう。

『食事は大事』

人間は食べたもので出来ているということを意識しましょう。アイスやお菓子などを食べ過ぎると栄養が偏り心身ともに不調になります。脳や体のエネルギー源である糖質を炭水化物でちゃんととる。体を作る元となるタンパク質をとる。脂質も取りすぎに注意してバランスよく野菜もしっかりとる。好き嫌いのない食生活、大事ですよ。

それでは！

新ジャイアンのはなつた♪



よっ！ みんな、元気か？

いや～！ ジャイアンは感動したぞ！

何に感動したかって？それは、みんなの昇級審査だ。

この前の昇級審査、見させてもらったけど、みんな、本当にうまくなっていて、びっくりしたな。みんな、しっかりと竹刀が振れていて、自粛期間に素振り等に取り組んでいたことがよく伝わってきたぞ。特に、何人かのひとは、コロナ前とはまったく別人のようになっていて、「あの人だれ？」って思ってしまったぞ。

「みんなすごいぞ。えらいな。」っていうことでジャイアンは非常に感動したぞ。

でも、コロナで防具をつけて稽古できなかったのに、なぜ、みんなは上手になったんだろう。体が成長して力がついたってこともあるだろうな。でも、それだけじゃないんじゃないかな。稽古ができなかった期間、自主練に取り組んだ人はもちろん、そうじゃない人も、剣道のことを少しは考えたんじゃないかな？そして、剣道のことを考えたことが、きっと良い結果につながったんだと思うぞ。

何も考えずに、防具をつけて稽古するだけだと、ただ、稽古をしたことで満足してしまって、あまり上達しないことがあるんだ。強くなるためには、体だけでなく心も成長することが必要なんだ。だから、防具をつけて稽古ができない時期に、剣道のことを考えたことで、みんなの剣道が良い方向に変わったんじゃないかな。つまり、自粛期間にみんなの心が成長したってことだとジャイアンは思うぞ。

久しぶりに防具をつけて稽古をしたとき、どんな気持ちで竹刀を振ったんだろうか。あるいは、自分が変わったと感じた瞬間はなかっただろうか。そういう気持ちが大切なんだと思うぞ。

ただし、みんなの昇級審査を見させてもらって、ジャイアンは、感動したけど、ちょっと残念だったこともあるぞ。それは、長谷部先生も講評で言っていたけど、気合が足りないことだ。すごく良いワザを出していて、力強さも伝わってきているのに、気合が出ていない人が何人もいたぞ。本当にもったいないと感じたぞ。これで気合があれば、100点満点なのになあっていう人が本当に多かったな。「気迫がこもっていれば、気合は小さくてもいいんだ。」という人もいるけど、小学生のうちは、大きな気合を出さないと、気迫がこもった打ちはできないぞ。気合が小さい人は、自分で分かっているはずだから、心当たりのある人は、是非、次の稽古から、気合を出すことを第一に稽古してみてください。

まずは、やってみること。やってみたら、結構、簡単かもよ。

次に、みんなの稽古を見るときには、元気の良い気合がきけることを楽しみにしているぞ。

じゃあ、またな！

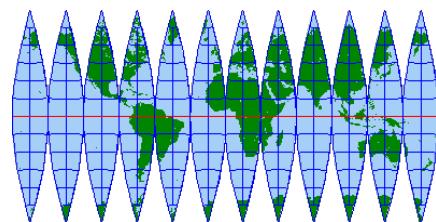


威風胴々 no.3

清水 聡

No2 では胴台の工程の『塗る』についてのお話しをしました。今回と次回は『貼る』についてお話をします。私が胴のリメイクで溜塗の次にトライしたのは蛇革胴でした。蛇革を貼るのです。動物の革を貼るのは初めての作業でしたが、工程はそれなりにイメージを立ててはいました。しかし、作業開始後に直ぐに難しいことに気が付きました。それは「球面上に平面状の物は貼りにくい」ということです。胴台は微妙な湾曲をしています。左右は対称ですが、上下では非対称の湾曲をしています。

話は変わりますが、皆さんは地球儀を作ったことありますか？球形の模型に舟型多円錐図法で描かれた世界地図を貼るやつです。理想を言えば、蛇革もそんな形に切って貼ればいいのですが、切り刻んだ動物の革なんて興ざめです。とは言え、湾曲具合により余ってしまう部分はどうしても生じてしまうので、大変な苦勞をして作製しました。その工程の一部始終をご紹介します。



1) 蛇の革を調達

大人用サイズの胴ですと、胴台の表面は、横約 80 cm、高さ約 22 cm 程あります。その表面を 1 枚の革で覆うのですから、大きな革を入手する必要があります。できれば穴などが無い綺麗な物が良いです。蛇ですと結構な大蛇の革が必要になります。図 1 は、ヤフオクで GET したニシキヘビの革です。これは白っぽいですが、もっと色味が付いている革もあります。蛇のウロコ模様は、お腹の部分だけが細長い楕円形で、それ以外は小さなひし形をしています。胴の中央に細長い楕円形を配



図 1



置したい場合は、蛇の背中で切り開いた革(背開き)が必要です。胴台の上部と下部に細長い楕円形を半分にした形で配置したいなら蛇のお腹で切り開いた革(腹開き)が必要です。おおよその胴台の大きさに合わせてカットします。

2) 貼る

革用の接着剤を胴台の表面に塗り、胴台の一番盛り上がっているところに蛇のお腹のウロコが来る位置に革を乗せます。すると当然ですが、地球儀に例えると北極と南極に近くなるほど、革にシワが出て余りの部分の処理に困ることになりました。仕方ないのでウロコの模様を見ながら、カットしても目立たない様に『切った・貼った』を何十回も行いました。地味～な作業でした。図 2 は、何とか形になった状態です。

胴の左上部の穴の付近に革がない部分があります。これでいいの？と思われる方もいるかもしれませんが、いいのです。後で説明します。



図 2

3) カシューで強度を増加

ある程度の強度を維持したかったので、最初から革の上にカシューを塗るつもりでした。カシューの色はいくつかあります。図 3 は「透」という色です。でも、こんなに赤いのです。実はこれが本来のカシューの色なのです。

これを塗っては 2, 3 日かけて乾かす作業を繰り返します。蛇革のウロコの凸凹があるので研ぎ出しは行

いません。1回目の塗りで予想以上に赤かったので、2回目からは「ネオクリアー」という「透」より半透明の色を混ぜて塗りました。図4は、5回繰り返したものです。だいぶ蛇の柄が沈んでいい感じになってきました。溜塗の時ほど、塗りムラや気泡等に気を使わなくて済むので、塗る作業については気が楽です。これで胴台部分は完成です。

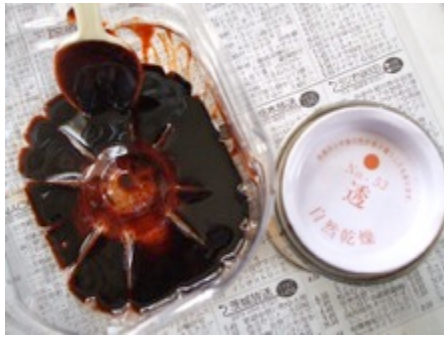


図 3



図 4

4) ヘリ革を綴じる

ヘリ革は、胴の淵を保護すると同時に胴台自体を補強する役目があります。1m強の長さがあります。革を淵に沿ってあてて、胴台の穴に合わせ穴あけ作業を行います(図5)。写真のヘリ革は片方が折り返して二重に(返しべり)なっています。二重部分が胴台の表面の方にくるように使います。両サイドが返しべりになっている高級なものもあります。返しべりがないものは、(切りっぱなし)と言います。ぐるっと淵に沿って穴をあけたヘリ革(図6)。

さて、ちょっと話をそらします。ヘリ革の穴の位置と胴台の穴の位置について、こだわりがあるので聞いてください。図7は3つの胴台のヘリ革の部分の写真です。どれも上が胴台の部分で下がヘリになります。ヘリから穴までの長さや穴から胴台側のヘリ革の端までの長さを計測したものです。①と②は、どちらかは5mmどちらかが2.5mmですが、③はどちらも2.5mmです。③はヘリ革の露出面積が①や②よりも少ないことがわかります。つまり、③は胴台そのものが大きく見えるのです。たかが2.5mmの違いですが、②や③は、①よりも胴台の竹の端に穴をあける必要があるため竹の強度が強い上質の竹が必要になります。更に、ヘリ革も端に穴を開けなければいけないので、丈夫なヘリ革が必要となります。単純に言うと、③の胴台は①と②よりも上質な部材が使われていて、かつ上級の職人により作られた可能性が高いと清水は勝手に考えています。

図 5



図 6

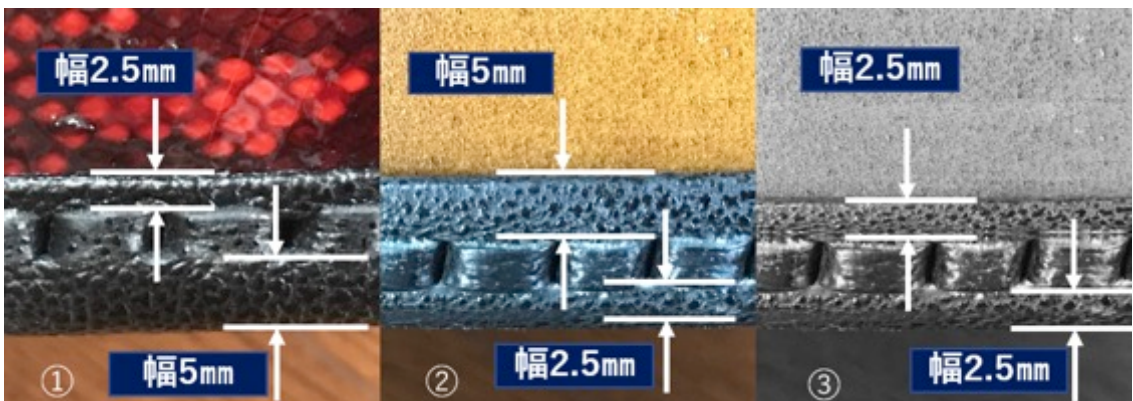


図 7

5) 綴じる

その穴に綴じ革という紐のような革を通して綴じていきます。(図 8)

胴胸は、子胸から綴じていきます。胴胸が新品の場合は胴胸の穴あけ作業を先に行う必要があります。綴じ革は長さが一定ではありません。長くても2mほどしかありません。2mあっても50本型の胴であれば綴じることができる長さは60cm程度、60本型であればもう少し短くなります。したがって、一つの胴を綴じるのに3、4本の綴じ革を使うことが多いです。でも職人さんは、綴じ革の継ぎ足しは一つも無かったように綺麗に綴じられます。よく目を凝らすと、綴じ革が二重になっている部分①や、綴じ革の端が見えている部分②を見つけることができます。(図 9)



図 8

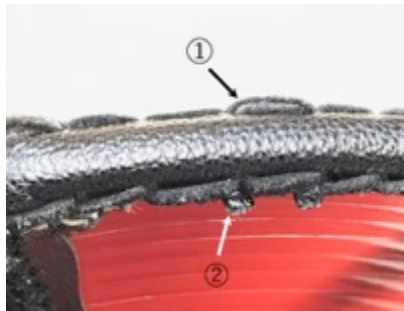


図 9

5) 最後の工程

胴乳革などの細かいパーツもありますが、その話はいつかしましょう。

綴じ革は一般的に切り口や裏側は白っぽいものが多いです。そのままだと(図 10)のように白い部分が見えてカッコ悪いですよね。そこで、特殊なクリームを塗ります。そうすると(図 11)の様に真っ黒になります。このほうが引き締まった感じでしょう？

このクリームは、胴胸やへり革の黒い革が、擦れて白っぽくなった時にも使えます。今まで、なんちゃって職人；清水の企業秘密にしていたましたが、後で紹介します。

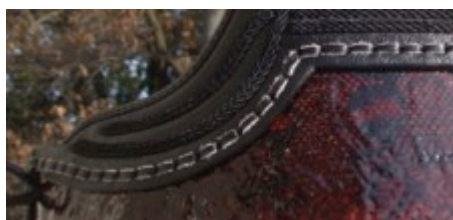


図 10



図 11

6) 完成

右図が完成した胴です。2)で胴台の左上部に革が足りてないように見えていた部分は、胴胸が付くことで隠れますので気になりません。

6)で使用したクリームは、紳士靴用の黒いクリームです。乳化性クリームと油性ワックスがありますが、乳化性クリームのほうが使いやすく、特に水分が多いタイプがおすすめです。

個人的には、生きている蛇は苦手です。しかし、動物の革を貼った胴の一作目ということで愛着のある胴でした。6年ほど使用していましたが、打たれた衝撃で革の一部が裂けてきてしまいました。次回はもっと耐久性が向上するように作りたいと思います。





感謝

峯 浩美

今年の8月は記録に残る酷暑になりました。そんな8月に長谷部先生から、みなさんとヨガをする時間をいただきました。資格は持っていても初めてヨガをする人にヨガを伝えたことがない緊張感から始まり、猛暑の空間で、着ているものは稽古着・袴、コロナで床に触れることができない…課題はたくさん！でした。

起源が約4500年前のインドにあるといわれているヨガについて語るには私はまだまだ勉強不足なので、今回はほんの少しだけ。ヨガという言葉には「つなげる」「結ぶ」という意味があり、「心」と「身体」をつなげ、心を穏やかに、身体を健やかにするのに役立つ教えと考えられています。今回みなさんとしたのはヨガを実践していく8つのステップ(八支則(はっしそく))のうちステップ3のアーサナ(ポーズをとること)になります。

もう忘れちゃったと思うので、ここでもう一度簡単におさらいをします。

* 山のポーズ・・・足裏で強く床をふみ、お尻の骨を下、おへそを上、腰のけが防止。

* 太陽礼拝(駒剣バージョン)・・・ウォーミングアップ

* 戦士のポーズ・・・膝とつま先の向きをそろえて膝のけが防止。

* 立ち木のポーズ・・・バランスをとり、自分の中心、軸を探してみる。



どれもこれも短時間でポーズをとるには難しかったと思います。でも暑い中、みなさんが真剣にチャレンジしている姿は(特に3回目の立ち木のポーズ)は前から見ていてとても感動しました。

不慣れな私の誘導にみなさん困惑したかと思います。この経験をそのまま終わらせることなく、これからの勉強に生かしていこうと思っています。このような貴重な機会をくださった先生方、いっしょにヨガをしてくれた駒剣のみなさまに感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

峯さんによるヨガ指導は8月限定レッスンでした。
機会があればぜひまたお願いしたいですね☆

峯さん、ありがとうございました。





OB合同稽古会

コロナ禍での今年のOB稽古会はいつもとは少し違う形態ではありましたが、懐かしい皆様にお会いできた素晴らしい時間となりました。駒剣というつながりをこれからも大切にしていきたいです。



夏休みの思い出&昇級審査会

短くても夏休み♡それぞれの思い出や、1年ぶりの昇級審査の感想を寄せてもらいました。この夏の思い出を胸にこれからもがんばっていきましょうね(^_^)☆

秋本くん 電動かき氷器を買ったので、ふわふわのかき氷が食べられると思ったが、刃の調節は手動だったのでふわふわのコツがつかめず、粗いかき氷ばかり食べてしまった。今日(8/30)現在、45敗2勝。そろそろシロップが売り切れそう…

加藤くん 1年ぶりの昇級審査会だったので少し緊張しました。発声を控えた稽古が続いていたけれど、審査の時はお腹から声を出す事を意識しました。頂いた級に恥じないよう、相手の事を考えた真っ直ぐな剣道を心がけたいと思います。審査して下さった師範の先生方、立ち会って下さった先生方、保護者の皆さん、有難うございました。駒剣士全員一緒に昇級出来て良かったです！

上岡くん 審査会では今まで上手くできなかった切り返しを上手に出来たよと褒められたので嬉しかったです。今までで一番上手く出来たと思います。特2級になれて良かったです。

俵くん
(母) 今年はこの状況下で田舎の帰省もままならず、さらに兄は短い夏休み中、夏季講習に部活、休み明けが期末テストだったのでテスト勉強と、家族で出かけるのが厳しく、お父さんと息子と幼なじみの子3人で茨城のネーブルパークというところにあるコテージに行きました。アスレチックや、釣り堀などで釣りをして遊んだそうです。夜はコテージの外で炭火焼き鳥や焼きそばを作って食べたそうです。さらに花火もできたそうでとても楽しい夏休みの思い出になりました。

廣江さん 私は、夏休み主に家にいました。家では、午前中に学校の宿題やドリルをしました。そして、勉強が終わったら、人気のゲーム「あつまれ動物の森」をしたり、YouTubeでYOASOBIの音楽を聴いたりしていました。短い夏休みでしたが、ゆっくりできてよかったです。

宮島さん 私は夏休みに大宮武道館などでいつもよりたくさん稽古できてうれしかったです。夏休みの思い出は川口にあるおばあちゃんの家泊まったことです。私たちが行ったときはいとこがいました。水風船やゲーム、花火などをして遊びました。弟と二人で遊ぶ時よりもみんなで遊んだほうが10倍楽しかったです。いとこの弟はアイスをパピコしか食べないので、ゆうとより変わっていると思います。2週間という短い夏休みでしたが、良い思い出ができたと思います。夏休みに参加させてもらった稽古を活かしてまたがんばっていきたいです。今後とも、よろしく願いいたします。



- 百木くん 夏休み、一泊で県内の秩父に行きました。岩畳や博物館などを見学し、地層や生物について学びました。
審査では、足と打ちがバラバラにならないように注意しました。沢山の先生に打ちが良くなったとっていただけたので、自肅中、自主練を頑張った良かったなと思いました。
- 森岡くん 地球磁場逆転期の地層として有名になった市原市の「チバニアン」へ行きました。川沿いに地層がむき出しになった斜面…親子で色々な意味で圧倒されました。その後は滝壺に入り、滝に打たれて暑い夏の唯一の涼しい思い出になりました。
- 岩田くん 今年の夏休みは埼玉の中だけで過ごしました。
埼玉県水産研究所で金魚イベントに参加したり、秩父の洞窟探検をしたり、埼玉再発見の夏休みになりました。
- 小澤くん 昇級審査で、2級が取れました。
今回の面、小手、胴の胴の抜けが余り上手く出来なかったのが、今度は特2級を取れるように、それを直して行こうと思います。後、緊張して技が出せなかったのが今度は積極的に出せたらいいなと思います。
- 小島くん ぼくは今回が初めての昇級審査でした。どんなことをやるかはわかってはいたけれどみんなが見ている中なので少し緊張しました。今回は声が少し小さかったと親に言われたので次回は声出しに気を付けて、最後の地稽古のところで竹刀がきれいに当たるようにしたいです。
- 品田くん 夏休みは、初めてパン作りをしました。おいしくできたので4日連続で作りました。ハムチーズパンとちぎりパンを作ったら、ちぎりパンのほうが一番おいしかったです。暑かったのであつという間に発酵しました。
- 柴田くん いとこ達とスイカ割りや花火、テニスをしたことが、夏休みの楽しい思い出です。
昇級審査会では、3月の自肅期間中から毎朝続けている素振りや、日頃の稽古の成果を発揮することができました。これからも頑張りたいです。
- 矢嶋くん 昇級審査会で3級に昇級しました。また今後も級を上げて行って、卒業するまでに1級を取れるよう頑張ります。
夏休みの思い出は、信州にお父さんと行ったことです。いいお天気で、高原は涼しくて楽しかったです。
- 山崎くん 昇級審査会では、面がうまくいきましたが小手は課題がありました。足さばきをもう少し頑張りたいと思ったのでこれからの稽古で意識していこうと思います。
- 小野塚くん 昇級できて嬉しかったです 緊張せずに出来ました。
(兄)
- 高山くん 夏合宿に行きたかったけれど、コロナで中止になったから残念でした。
代わりに畑の水やりをしました。畑で採れたえだ豆が最高においしかったです。



並木くん

今年の夏休みは遠出ができませんでしたが、飯能で父と2人でキャンプをしました。男2人で食事には苦労しましたが、夏の大三角を観られたのがいい思い出です。また行きたいです。



廣江くん

僕は、夏休み中に釣りに行きました。家族4人で茨城県の大洗という海に行きました。僕はサバとイワシを9ひき釣り、家族で一番釣れました。一回に4匹同時に釣れた時が一番うれしかったです。また釣りに行って、今度は10匹以上釣りたいです。

宮島くん

ぼくが夏休みにやったことは時刻表の中で旅をしたことです。今度行きたいところ（九州）に行くのに、新幹線と電車でどのくらい差がつくのかを調べました。調べた方法で九州に行ってみたいです。剣道も夏休み中にいっぱいできてよかったです。早くもとの生活にもどって剣道も電車も楽しみたいです。

百木さん

夏休み、秩父に旅行に行きました。長瀬のライン下りをやりました。景色が良く、川の迫力もあって楽しかったです。審査では、左足が右足をこえないように気をつけました。とても緊張しましたが、昇級できて良かったです。

小野塚くん
(弟)

川でオニヤンマを取ったことが楽しかったです。

葛西さん
(父)

外出自粛さなか、前々から作ろうと思っていた防具台をDIYしました！
いつ家族に剣道家が増えても良いように一応4人分のスペースで作りました
(笑)



石井のetc日記

はつと

