



令和2年12月号

### <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修道館)

- 12日(土) 一級審査会
- 19日(土) クリスマス会(本太中学校修道館 14:30～17:00)
- 26日(土) 駒剣稽古納め

### <R3年1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)

- 7日(木) 駒剣稽古始め
- 30日(土) 通常稽古  
※埼玉田島剣友会創立50周年記念剣道大会(大宮武道館)→延期

### <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(稽古場所は駒場体育館)

- 6日(土) 通常稽古  
※駒剣寒稽古打ち上げ→中止
- 11日(木) 稽古休み(建国記念の日)
- 13日(土) 新現合同役員会(駒場体育館)
- 20日(土) 通常稽古(本太中学校修道館)

※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

今年の秋は晴れて暖かい日が多かったように思います。どこかに出かけたくなる陽気でしたが、残念ながら新型コロナウイルス感染者の数も増加してしまい、心穏やかではいただけませんでした。年の瀬、そしてお正月を迎えようとしていますが、早くこの状況が収束し、誰もが故郷への里帰りなどが普通にできるようになることを、強く願っています。

まずは駒剣師範、長谷部先生の七段合格についてです。高段位でたいへん難関である剣道七段に一回目の挑戦で合格されました。素晴らしいことです。今までの修行の道筋が正しかったということが証明されたわけですね。先生のご昇段は会全体の喜びです。今後も、先生の持っているものを駒剣全体に授けていただきたいと思います。おめでとうございます。

さて、今年度は剣道教室が開催できないままここまで来ておりますが、何人かの新入会員が入会してくれています。土曜日に修道館の柔道場で元気に稽古に励んでいます。何回かの稽古で仲良くなっていて、楽しそうに稽古している様子も見られます。だんだんと剣道具をつけて剣道場に合流していきます。小学生の先輩方、よろしくご指導願います。

12月、1月と2か月間、駒剣寒稽古となります。主に精神面の強化を図ることが目的になります。寒さに負けず、厳しい稽古に負けず、休みたいなあという自分の心の弱さに負けず、2か月間やり遂げてください。技術的には、真っ直ぐで力強い大きな面打ちができるようになることを目指しましょう。そのためには数多くの本数を打つことが必要です。早く面をつけ相手を探すと、空いている相手を見つけてかかること、今まで以上に心してください。当然剣道具の紐がとれてしまったら数はできません。着装を上達させ緊張感をもって稽古に臨んでほしいと思います。

この冬は、コロナ禍の影響により埼玉大学剣道部寒稽古には参加できません。稽古内容の伝承も大事ですので埼玉大の行っている稽古内容をベースとしつつ、各師範の先生に駒剣流にアレンジしていただきながら稽古していきます。初めての人もいますので埼玉大寒稽古の大まかな内容を記載しておきます。

- ① **ランニング**「1.1.1.2 それ！」の掛け声とともに。体を温め、リズム感を大事に。
- ② **体操**。四股50回、前前後後右右左左の**素振り**20セット、**かくたい**20回など。
- ③ **礼式**後、面をつけ相手を見つけて**面打ちを中心とした基本打ち**。10本ずつ交互に。
- ④ **切り返し**。直接面を打ったり本数が9本より多くなったりする。地力をつける。
- ⑤ **掛かり稽古**。休まずただひたすら元立ちに掛かる。待ったりよけたりしない。
- ⑥ **地稽古**。強い人をお願いする。長くやらない、先をかけて思い切った技を出す。
- ⑦ **竜田川**。面をつけたままでの早素振り。「千早(ちはや)ぶる神代(かみよ)もきかず  
龍田川(たつたがは) からくれなゐに水くくるとは」古今集の句が語源。千本の早素振りをイメージ。



月例試合：新人君たちの応援風景

2か月間、己に厳しく、そして楽しみながら寒稽古に取り組んでみてください。

# 太郎の百錬自得



## 第78回

もう12月号なのですね。寒くなってきましたので、みなさまご自愛ください。

さて、11月24日の七段審査。おかげさまで合格することができました。これまで稽古して下さった皆様  
に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます。今回は審査についてお話ししたいと思います。

### 六段審査で苦勞

私は六段審査は合格まで苦勞しました。

全国審査だからとか、苦勞の要因はいろいろありますが、一番はやはり稽古不足につきます。五段でこれまでの貯金を使いきったのだと思います。いつも不合格のときはいい感触もなく、多分これではだめだろうな、と思いつつ、心のどこかに合格しないかな～？という甘い気持ちが入り混じっていました。しかし、合格したときは、立会后、これでだめと言われたらもう仕方ない、また稽古するだけだな、と思えました。それで合格したのです。それで、次もこの感覚で立ち会いできるようなと思いました。

### 6年間で1000回稽古

合格して思ったのは、次は一回で合格したい、ということでした。少なくともこれで不合格なら仕方ないと思える立ち会いができるように稽古しよう、ということです。審査は何段であっても何歳であっても、同段位の同年代とチャレンジして立ち会いするわけです。差別化するには稽古の質と量しかありません。稽古は回数という言葉があります。日々の稽古しかないと思います。そこで次の審査を受審できる期間の6年間で1,000回を目標に稽古しようと決めました。厳しいけれどもできない数ではない回数だと思えたからです。稽古回数はコロナでカウントを中断したもののほぼ達成できました。

### まさかの1組目

当日私には65番というナンバーが割り振られていました。ナンバーで会場が決まります。午前の会場は第一から第四会場まで。第二会場は、確か51番からでしたので、なんとなく私は第二会場の3組目か4組目になるのかな、と思って準備していました。

しかし、受付を締めきってから組み合わせが発表されるのですが、その後割り振られた番号は、201Dでした。つまり1組目です。これには少々慌てました。201組はすぐに会場に入り面つけるように促されて、会場入りです。

ちなみに、DはCとAと立ち会います。Aが女性(←しかも何回か六段審査で見たことがある人)、Cは男性で初めて会う方でした。慌ただしく面をつけている3人を前に、竹刀を持って深呼吸して素振りをしました。これで少々気持ちを落ち着かせることができたと思います。その後、早く面つけてよ～、と言いたそうな係員をみながら慎重にゆっくり面つけしました。

しばらくして、審査員入場です。マスクにシールドをつけておられるので誰が誰かはわからないものでした。少なくとも私が知っている先生は第2会場の審査員ではいなかったと思います。

### 審査開始、立ち会いまで

Dは、A-B、B-Cが立ち会うのを見てから、自分の立ち会いが始まります。その時間約3分。あまりAやCの人を見すぎてはいけないなと思いましたが、やはり目には入ります。Aの女性が上背のBに対して3本くらい合い面を決めているのを見ました。Cの男性も起こりがなかなか見えないタイプに映ります。このときに思い出したのは、「打ち気を抑えて、攻める＝間を詰める」というアドバイスでした。ここ数ヶ月で稽古していて心掛けていたことです。うまくいかずに悩んだことも直近ではありましたが、もうこれでいくぞ、と肚をくくりました。

## 立ち会い、そして初太刀

打ち気を抑えて攻める、ことができたかはわかりませんが、構えて無心で間を詰める、ということではできたと思います。一人目は、間を詰めていくなかでまだ私の打ち間の前に、相手が面に来ましたので、返し胴に体が反応しました。二人目も、間を詰めていくなかで、相手の手元が上がったのを感じたので小手に反応しました。どちらも無意識に動いたと思いますが、これが一本になったことで、90秒の流れをつかむことができたように思います。

## 審査を終えて

無意識で出る技でなければ通用しない、と思いました。よく初太刀は面でとか言われたりしますが、まず面と決めている時点で意識が入っており、よくないと私は思います。どの技を出すか、ではなくて、どの技が出るか、は、間を詰めていくなかで相手のとのやりとりで最終的に決まるものだと思います。

## 立ち会いの流れ

自分の癖、強みや弱点は自分がよくわかっています。大事なのは得意なところが出せるように、弱みがでないようにすることです。初太刀は重要ですが全てではありません。初太刀が取れたら、その流れをキープすることも重要です。もし、初太刀がうまくいかなかったらどう立て直すかも重要です。難しいところですが。

## 課題たくさん

合格はできましたが、なお一層の課題をもらった気持ちです。90秒の作り方がまだまだできておらず、最後に攻めが弱まりました。さらに先先の先。相手の動きが出る前の兆しを打つ、にはまだまだ修行が必要です。そのほか、細かいことも含めて多くの課題があり、今後一層稽古していかなければならないと思っています。

最後にこの6年で多くの先生方にいただいたアドバイスの一部を語録としてご紹介して終わります。今後ともよろしくお願いします！

## 剣道語録

心が動いたら、姿勢が崩れたら、構えが崩れたら、もう負け。打った打たれたでない。

予測して予定調和で打っても心を打たないから、無心でやれ。

打って終わりじゃない。残心まで縁を切るな。

行くぞ行くぞ打つ、はだめ。行くぞで行かない、来なそうで行く。

相打ちでがちゃつとならない。体捌きをしっかりとすればそうはならない。

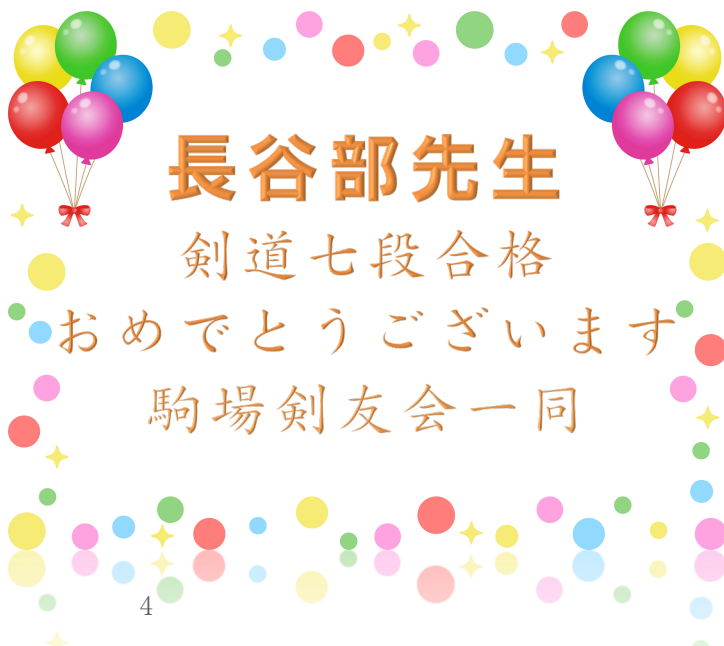
自分で勝手に打って気で攻めて、理で打つ。

気は心で抑えて。心は海、気は嵐。

蹲踞して互角に立ったら負け。

右足が攻め足だが、左足を攻め足にすることもある。

左腰みてたら起こりわかるだろ。



# 新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

だんだん寒くなって来て、冬っぽくなってきたな。そして、冬になると、駒剣寒稽古に突入だな。今年は、埼玉大学の寒稽古に参加出来ないの、いつもの年よりも、駒剣の寒稽古が大切になってくるな。

ところで、みんなは、寒稽古と普通の稽古の違いって考えたことがあるかな？

え？「稽古はじめに駆け足するところ？素振りの仕方？かくたい？しこ？」だって？まあ、確かに、それらは普通の稽古とは違うところだけどね。でも、もっと違うところがあるんじゃないかな？じゃあ、質問をかえて、なぜ、寒稽古をするんだろうか？

ジャイアンの個人的な考えだけど、寒稽古には、次のような意味があると思うな。

まず、一番寒い時期、稽古をするのがつらい時期に、わざと稽古をすることで、強い心を作るっていう意味があるぞ。寒い中で稽古をするのはつらいよな。でも、そのつらいことから逃げるのではなく、頑張っって稽古にはげむことで、真っ正面から立ち向かっていく強い心を作ることができるんだ。だから、単に寒いというだけでなく、稽古内容もきびしい内容、終わるとへトへトになっちゃうような内容（切り返し、かかり稽古中心）になっているんだ。だから、寒稽古では、自分がへトへトになるまで稽古しないと意味がないぞ。

次に、それだけじゃなくて、試合などが無い時期に、しっかりと基礎体力をつけることも寒稽古の役割だと思うぞ。剣道だけじゃなくて、その他の武道、スポーツでも、足腰がしっかりしていることはとても重要だな。構えたときによたよたしていたのでは、竹刀なんか、振れるはずないよな。だから、寒稽古で、体をいっぱい動かして、足腰を鍛えるんだ。そうすると、春からのシーズンで、しっかりした足腰から、綺麗な技を出すことができるようになるぞ。

最後に、基本の竹刀の動きを身につけることも寒稽古の役割じゃないかな。寒稽古になると、なぜ、何回も切り返しばかりするんだろう？って思ってる人、多いんじゃないかな。でも、切り返しは、剣道のさまざまな技のエッセンスが詰まっているものすごい練習なんだ。だから、正しい切り返しの竹刀の動きを身につければ、基本の技はもちろん、他の応用技も上手にできるようになるぞ。そう思っって、今年の寒稽古では、正しい切り返しを身につけてくれよな。

今回は、寒稽古のお話だったけど、結局、寒稽古はつらいものだけど、つらくないと寒稽古の意味がないんだよな。だから、みんなも、「つらくてもがんばる」って気持ちで寒稽古に取り組んでくれよな。稽古が終わったときに、へトへトになっていれば、合格点だ。12月、1月の駒剣寒稽古で、何回、へトへトになれるかな？

みんながへトへトになるまで稽古して、面を取った時に、体から湯気が立って見えるのを楽しみにしているぞ！

じゃあ、またな！



# 威風胴々 No.6

清水 聡

とうとう12月になってしまいました。2020年も残りわずかですね。今年は多くの方々が、新型コロナ感染症の影響を受けて、これまでとは違った日々を過ごされていたと思います。

私も仕事がリモートワークという自宅で仕事をすることになり、3月以降は出社するのは月に2回ほどだけになりました。その為に、片道1時間半の通勤時間が無くなり、こうして威風胴々の原稿を書く時間が確保できています。私はリモートで対応できる仕事だったので、とても助かっています。

さて、今回はファイバー胴についてお話をしたいと思います。

胴台の素材には、竹、ファイバー、樹脂、の3つの種類があることを以前にお話しました。

まずは図1のファイバー胴の写真をご覧ください。



図1 写真は Facebook 剣道具大好き倶楽部から引用

どの胴台も美しいですね。全て漆塗りで仕上げられています。漆塗りで仕上げられるのは竹胴とファイバー胴だけです。正面から見ただけでは、竹胴と区別が付きませんね。

『ファイバー』は英語で、『繊維』という意味です。なんとかファイバーという名前を幾つかご存じの方もいらっしゃると思います。

例えば、グラスファイバー。こちらはガラスでできた繊維で、これを用いたプラスチックはいろんな形が作れて、しかも非常に硬くて丈夫です。東京ドームの屋根や、電子機器の基盤や自動車パーツにも使用されています。

他には、カーボンファイバーというのもありますね。こちらはアクリル繊維や石油や石炭を高温で熱して作られる素材で航空機やゴルフクラブのシャフト、テニスラケット等に利用されています。

ですが、ファイバー胴には、グラスファイバーもカーボンファイバーも使われていないのです。使用されているのは、「バルカナイズドファイバー」というなんだか恐そうな名前の素材です。何だそれ？。私も聞いたことありませんでした。これはわかりやすく説明すると、コットンパルプや木材パルプだけを特殊な溶液で処理して何重にも重ねてもものすごい重さの圧力を加えてできたものです。コットンパルプや木材パルプが原料ということは、つまり、『紙』なんです。

でも、竹刀で思いっきり打たれる胴台が、紙でできているなんて信じがたいですね。ファイバーの胴台を作っている会社はどこだと思いますか？剣道具を作っている有名な松〇とか、〇ツボシ等の会社ではないですよ。スポーツ用品で有名な〇ズノとか〇シックス等の会社でもありません。新潟県にある“北越製紙”という会社です。しかも「バルカナイズドファイバー」を生産しているのは現在、世界中でこの会社だけなのです。

「バルカナイズドファイバー」は、大型楽器のハードケースや、ヘルメット、グラインダーと言われる研磨ディスクや、ラップフィルムやアルミホイルの切り刃にも使われています。(お家にあるラップやアルミホイルを確認してみてください。刃が銀色の金属製でなければそれかも！)更には旅行カバンにも使

われています。イギリスにグローブロッターという高級カバンの老舗メーカーがあります。英国王室が御用達のメーカーなのですが、そのカバンの素材の一つとして北越製紙が作ったバルカナイズドファイバーを採用しています。というわけで日本の技術力は凄いのです。そして紙と言えども非常に頑丈な素材なのです。



エリザベス女王誕生記念モデル  
のカバン



映画「007」のワンシーン。

ジェームズボンドが使用しているカバンもグローブロッター

北越製紙が発刊している情報誌にファイバー胴の作り方が載っていたのでそれを引用させていただきます。

KINKON  
豆知識

### 剣道の胴の作り方

剣道の胴がバルカナイズドファイバーで作られていることをご存知でしょうか。一般的な竹製のものと同じで、胴の防具として選手を守り続けています。このことは、打撃や突きなどの衝撃に強い材料であることを証明しています。



積層したバルカナイズドファイバーを研磨して型抜きします。(元々はフラットな板状です。)



熱プレスにより胴の形状に曲げ加工します。(曲げ加工しても強靭さを維持できます。)



他の部材と組み合わせて完成です。

最初は平らな板なんですわね。

しかし、紙がこんなに強固なものとして利用されているとは私も知りませんでした。

で、ちょっと調べていたらこんな記事がありました。

昔、鎧（よろい）の胴部分は千貫張りと言って、和紙を一枚一枚木型にご飯糊で張り固めて漆を塗って作ったものでした。

…ホント？(清水の心の声)

貫は、昔の重さの単位で1貫は 3.75 kgです。千貫だと 3750 kg。そんなの身に着けられないから、相当重くて頑丈だという意味なんでしょう。でも、紙を何枚も重ねると強いものになるのかな。。。

強度のある紙といえば段ボールかな。段ボールは中に波型の紙がサンドイッチされてますね。段ボールを三重、四重に重ねたらそれなりの強度がありそうですね。和紙も強いのかな。。。

でも、刀や槍を用いた攻撃にどの程度耐えられたのか、興味ありますね。また、どこまで漆を塗ってあったのかわかりませんが、雨に濡れても大丈夫だったのかなと思いました。

さてさて、ファイバー胴の話に戻ります。ファイバー胴のメリットは何といっても軽いことです。一般的な竹胴の胴台はおよそ 950g 前後ですが、ファイバー胴はその半分くらいで、樹脂胴よりも軽いのです。胴胸を付けた完成品でも 1kg 以下だと思えます。なので私は子供や女性剣士にはファイバー胴をおス

スめます。しかも、胴の表面の加工は竹胴と同じ漆塗りが可能です(図1)。

しかも自然の素材でできているのでエコなんです。古くなって不要になったファイバー胴は燃えるゴミとして出しても誰も文句言いません。良いことだらけでしょ？

古くなった胴と言えば、再生職人の？ 清水が黙っておりません。

ここからは2年前のちょうど今頃に私がやってみたファイバー胴の再生のお話です。

駒場体育館で稽古が終わった後、あるお母さんが私のところに『これを再生してもらえませんか。息子(当時6年生)に使わせたいのです。』と1台の胴を持って来られました。いつ頃使用されていた胴なのか、いつから使用されていないのかはわかりませんが、とにかく傷だらけのファイバー胴でした(図2)。胴台の傷の量も半端ないですが、胴胸の表がこれだけ擦れて白くなっているのは、相当、激しい稽古をされたのではないのでしょうか。へり革も同様に擦れて綴じ革が切れてます。。。誰がこんなになるまで使ったのでしょうか。。。

ハイ、答えは図3の通り、尾島先生でした。先生に聞いたら、ご自身で12年も利用された胴なのだそう。いやーこりゃグローブトロッターのカバンより大変価値のある胴ですわ。

ざっと眺めてみたら、胴台が割れている訳でもないし、胴胸もへり革も擦れてはいるけど穴が開いているわけではないし、乳革は片方が完全にヨレヨレなのでこれは交換かな…と考えていたらなんとかなりそうなので、預かりました。

写真を撮り損ねましたが、胴裏には北越製紙の刻印がありました。



図 2



図 3

再生工程を順に説明します。

1) 綴じ革を解いて、胴台からへり革と胴胸を外します。



図 4

2) 胴台の表をコンパウンドで磨きます。

このファイバー胴の表面も漆塗りでしたので、コンパウンドで磨くことができます。粗目のコンパウンドで磨いて表面のキズを消します。次に細目のコンパウンドで磨きます。図5は、ファイバー胴の断面です。

3) 胴胸とへり革の擦れて白くなった部分を補修します。

補修には前にも書きましたが、紳士靴用の黒色のクリームを用います。

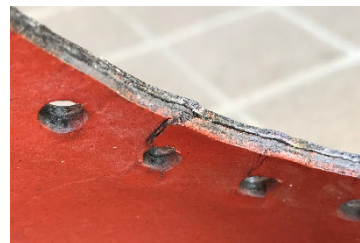


図 5

4) 綴じ革と右側の乳革を新しい物に交換して、へり革と胴胸を綴じます。

これで作業は完了です。



再生された胴がコチラ。



再生前（上段）と再生後（下段）



ドウだー！これから更に12年は使えるぜ（…すみません、言い過ぎました）。  
ということで、ファイバー胴もなかなかいいでしょ？というお話でした。  
ではまた次回。

## 駒剣手づくり部

お久しぶり！の手作り部。葛西さんありがとうございます～☆



不要になった竹刀の柄部分を切って、『鬼滅の刃』 禰豆子がくわえている竹？を作りました。  
筆書きの文字もそれなりの雰囲気に見えて、思いのほかよく出来ました（笑）リボンも母親が作った禰豆子の風の模様です。

# 石井のetc日記



Hセバ先生 ありがとうございます... & おめどうございします。  
 礼々々