



令和3年9月号

< 9月の予定 >

木曜日	すべて	17:00~19:00 (針ヶ谷小学校体育館)
		23日は祝日(秋分の日)なので稽古休み
土曜日	4日	15:00~17:00 (防具組:駒場体育館剣道場) (基本組:駒場体育館柔道場)
	11日・25日	15:00~17:00 (防具組:駒場体育館剣道場) (基本組:本太中修道館剣道場)
	18日	15:00~17:00 (全員:駒場第一体育室全面)

■5日(日) 埼玉県剣道大会小学生の部 浦和代表選考会 中止→公開抽選に

■18日(土) 一級審査会 9:00~ 大宮武道館

< 10月の予定 >

木曜日	すべて	17:00~19:00 (針ヶ谷小学校体育館)
土曜日	2日・9日	15:00~17:00 (全員:本太中修道館)
	16日・23日・30日	15:00~17:00 (防具組:駒場体育館剣道場) (基本組:駒場体育館柔道場)

< 11月の予定 >

木曜日	すべて	17:00~19:00 (針ヶ谷小学校体育館)
土曜日	6日・27日	15:00~17:00 (全員:本太中修道館)
	13日	15:00~17:00 (防具組:本太中修道館剣道場) (基本組:駒場体育館柔道場)
	20日	15:00~17:00 (防具組:駒場体育館剣道場) (基本組:本太中修道館剣道場)

※ 状況により稽古場の場所が変更になります。
詳細等は slack でご確認下さい。





本荘先生からのお言葉

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。新型コロナウイルス感染者の数がお盆明けくらいから急激に増えました。ここへきて少し落ち着いた感はありますが、感染症拡大防止対策において警戒度を1ランクアップして稽古をしようという話を小学生にしたところです。具体的には、

- ① 微熱でも発熱があるとき、風邪などの症状があるとき、体調のすぐれないときは稽古に参加しないようにする。同居している家族の方が調子悪い時も同様。絶対に無理をしない。通っている学校で学級閉鎖があったり、身近なところで感染した方がいたりした場合などは、参加について保護者とよく相談する。【緊急事態宣言中は休んでも皆勤・精勤賞に影響ありません】
- ② 入館から退館までマスクを必ず装着する。口と鼻が覆われるよう正しくつける。飲み物を飲むときなどマスクを外した時はおしゃべりしない。稽古後はできるだけその会場で石鹸をつけてよく手を洗う。
- ③ 稽古時は「つばぜり合い」などは避け、間合いをとった稽古を意識すること。礼式や体操などの時もスペースを確保し、密にならないよう心掛ける。稽古前後の時間のおしゃべりもできるだけ控えること。
- ④ 残暑が厳しい時期は熱中症にも十分注意する。日頃の食事、睡眠など規則正しい生活をして体力をつける。

ご家庭においても感染症対策についてお子さんとお話しいただき、「かからない うつさない」に努めていただきたいと思います。よろしく願いいたします。

さて、コロナの話ばかりだと気持ちが沈んでしまうので・・・明るい話題を。

Slackでも情報共有しましたが、8月の福岡での審査会で本会OGの山口聡美先輩が剣道六段に合格されました。おめでとうございます。ご本人に手記をお願いしたところ、快諾してくれすぐに原稿を送ってくれましたので、ここに掲載させていただきます。



昔の卒業生も、元気です。

山口 聡美

ほとんどのみなさま、初めまして。これまで出会った方々、大変ご無沙汰しております。駒剣を20年くらい前に卒業しました山口聡美です。中学・高校・大学と剣道部に所属し、その後社会人になり現在は福岡県で教員をしています。本州と関門橋でつながっている、北九州市に住んでいます。先日行われた審査会で六段に昇段しました。今回、こまけんだよりに文章を書く機会を本荘先生にいただき、ときどきしながら書き始めました。私は、丸山先生の「長く剣道を続けてね。だから、基本を大切に。まっすぐな剣道をするのだよ。」という言葉を大切に、剣道を続けて今に至ります。菅原先生は「継続は力なり」とよくおっしゃっていました。これを読んだ誰かに、剣道を続けているといいことあるのかも～と思ってもらえたら嬉しいです。



木崎小3年生の夏、友だちに誘われて行った剣道教室で初めて竹刀を握りました。竹刀の動きがきれいでカッコよく、先生方にほめてもらえるのが嬉しくて、毎回の練習がとても楽しかったです。稽古以外にも夏合宿のアユのつかみどりやプール、冬の鏡開きなど思い出がたくさんあります。駒場剣友会で、楽しくておもしろい宝物のような時間を過ごさせてもらいました。そのような時間をつくってくださった当時の先生方、そして保護者の方々に本当にありがとうございました、と心から思っています。

木崎中に進学し、関口先輩や石井先輩がひとつ上の学年にいました。それまで呼び捨てで呼んでいたのに、「先輩」をつけて呼ぶのが少し照れくさく、急に使いだした敬語にも慣れなかったのを覚えています。（ちゃんと呼べるようになりました！）尾島先生に稽古をつけていただき練習試合にもたくさん連れて行っていただきました。ライバルと切磋琢磨し、勝つ喜びも負ける悔しさも味わいながら、剣道にのめりこんだ3年間でした。高校・大学の剣道部では駒剣の後輩と再会したり、大会では別の学校にいる駒剣の人を応援したりと、卒業してからもつながっていただけるのを嬉しく感じていました。

大学院2年間は、実はあまり剣道をしていません。剣道から少し離れて研究に集中したい、というのが理由でした。でも、久しぶりに稽古に行くとやっぱり楽しくて、「自分が思っているより、剣道が好きなんだな。」と離れた時期があったからこそ納得しました。山梨県の学校に就職してからインターネットで道場を探し、甲斐直心館で剣道を再開しました。子どもたちが元気、先生方も優しく指導に熱心。駒剣になんとなく雰囲気似ている道場です。職場以外には知り合いのいない土地で、剣道を通して出会った方々とのつながりに支えられました。

その後1年間、研修でドイツへ行きました。「海外で剣道をするのも楽しいよ」とアドバイスをいただき、面・小手・胴着袴をスーツケースにぎゅうぎゅう詰めて日本を出発。農場や子どもたちへの医療支援施設で働きながら剣道も楽しみました。ハンブルグやデュッセルドルフでは定期的に練習に通い、ヨーロッパ剣士の友達ができました。私の想像以上に剣道が盛んで、大会となると国境を越えていろいろな国から人が集まってきます。試合の後に「Thank you!」と言い握手をするのは日本ではなかなか見ない光景ですね。ときどきベルリンの友達とオンライン剣道をして、今も交流が続いています。

帰国後、福岡に転勤しました。今は小倉剣道連盟でお世話になっています。特に審査前にはたくさんの先生方からご指導をいただきました。審査には、「今の自分にできるすべてを出し切ろう」という気持ちで臨みました。六段になったばかりなので当然ですが、まだまだ剣の道は続きます。これからも精進していきたいです。

このように昔の卒業生も元気です。こまけんだよりで駒剣のみなさんの元気な様子に刺激をもらいました。埼玉に帰るときには、ぜひ稽古よろしく願います。お会いできる日を楽しみにしています。



山口先輩は関口先輩の一つ下の代で、駒剣初の女子キャプテンです。彼らが小学生の時、私はまだ駒剣にかかわってなく、直接指導はしていません。彼女が中学2年か3年の時に成立高校で中学生の大会があり、この頃はすでに駒剣卒の先輩と知っていたので、大会後お願いして木崎中に当時の私の勤務校と練習試合をしてもらいました。山口先輩はとても強く、中学デビュー者ばかりの我が校のチームではまったく歯が立たなかった記憶があります。

8月31日が丸山健二先生の命日で、お亡くなりになって早15年が経ちました。先日、鴻巣市関上寺のお墓を訪れ、教え子の昇段の報告をしてきました。ずっと剣道が続けてくれていること、六段にまでなったこと、そして、山口聡美さんが丸山先生と同じ理科教員として九州の地で元気にがんばっていること、ものすごく喜んでくれるはず。久しぶりに丸山先生の柔和な笑顔が見られたような気がしました。

太郎の百錬自得



第89回

気剣体

剣道でよく言いますね、気剣体。今回はこの言葉を考えていきたいと思います。
気剣体、ですが、もうそのまま「気」と「剣」と「体」の三つを合わせた言葉です。

まずは、なぜ「体剣気」じゃないのか？ です。
これは「気」が入らないと「体」が動かない、という考え方が根底にあるかと想像しています。
機械も電気などの動力が入らないと動かないのと同じです。やる気が出ないものは、やらないですよ。ということで、まず「気」が一番最初に置かれている。気が大事だよ、ということです。
「気」は良い気や悪い気ありますが、もちろんここでは良い気のことです。楽しむ、ということが良い気を持つことになると思います。

「気」と「体」に「剣」が挟まれているのが、次なるポイントです。
私は、自己流で、「気」と「体」を正しくすれば、「剣」もまた正しくなる、そんな意味合いにとってみたりしています。良い気を持って、稽古して体を鍛えていけば、剣が練られる、という良い循環が起きる。そして、いずれは練られた「剣」が「気」と「体」を支えてくれるようになる気がしています。

「気」と「体」は密接につながっています。
なので、
・体が不調で、元気が出ない。
・気持ち暗くなっていたら、体も不調になる。
といったことがよくあります。



「気」「体」の両方が好調になるようにするには、よく寝て食べて動いてといったリズムの良い生活を送ることですね。免疫も高まり、病気になりにくくなりますしね。
ちなみに、気剣体はよく心技体とも表現されます。特に「気」と「心」って何が違うんだい？って思いますよね。難しいことで、私はいまだによく理解していません。
私が埼玉の範士九段の大久保先生から教わったことをご紹介します。

「気は心で抑えよ。心は海。気は嵐。」

正直…???ですよね笑。この辺、心理学などを学んでいる人などがお詳しいと思うので、一度しっかり勉強したいところです。私は大雑把なので、厳密に言えば意味は違うのだろうけど、どちらも似たような意味なんだな、位で捉えています。

まだまだコロナ禍は続きます。今やるべきことをしっかりやる、ように心がけていきたいと思いません。

それでは！

新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

なんだかんだで、夏休みが終わってしまったな。宿題は、ちゃんと提出できたかな。学校も、駒剣も、その他色々なことが新型コロナウイルス感染症やそれに対する緊急事態宣言によって、色々な制約を受けていて、なんだか落ち着かないな。本当にみんなが大変な状況だな。むつかしいことだけど、ひとりひとりが、自分たちの命や健康、安全を確保するために、できることをやっていかなければならないな。こればかりは、適当にやることはできないな。真剣になって取り組もうな。

ところで、今回は、全く違う話。

みんなは、剣道の防具や防具入れなどの袋、そのほか、ちょっとした小物なんかに、「トンボ」の模様が入っているのを見たことがあるかな。見たことがある人は、なんで「トンボ」なんだろうかって思わなかった？

剣道具屋さんに行っても、トンボ柄のものは、色々あるけど、チョウチョ柄やテントウムシ柄、ミツバチ柄なんてないよな。なぜ、トンボだけなんだろう。

トンボって、まっすぐ前に向かって飛び、決して後ろには下がらないよな。その姿から、トンボは、昔から「勝虫」（かっちゅう）とか、「勝ち虫」とか言われて、武道の世界では、「縁起が良い」と言われて使われるようになったんだって。え？テントウムシとか他の虫だって、後ろには下がらないんじゃないかって？そうなんだよな。でも、下がらないってことだけじゃなくて、「まっすぐ前に向かって飛ぶ」というところがポイントなんじゃないかな。「まっすぐ」って剣道では本当に大切だもん。みんなも、先生に、まっすぐ打ちなさいって注意を受けたことあるんじゃないかな？ジャイアンが小さい頃、オニヤンマをとったりしたけど、まっすぐスーって飛んでいく姿はカッコよかったな。前田利家という武将も兜につかっていたんだって。

他には、小桜（こざくら）もよく使われるよな。これも理由があるのかな？これは、「花は桜木人は武士」という言葉からきているんだって。その意味は、「花では桜の花が最も美しく、人はぱっと咲いてぱっと散る桜のように、死に際の潔く美しい武士が最もすぐれている」という意味だって。現在では、「実際に死ぬ」ことはないけど、剣道では、負けてもいいから勝負をかけて打つことを「捨てて打つ」と言ったりして、そういう姿勢がいいとされているんだけど、通じるところがあるかな。

え？変な草の模様も良く見るって？あれは、菖蒲（あやめ）だぞ。雑草じゃないぞ。菖蒲は「しょうぶ」とも読むことから、「勝負」に置き換えて「勝負強さ」を意味するんだって。また、「尚武」、つまり「礼儀正しさ」という意味もあるんだって。加えて、昔から「邪気を払う魔除けの花」とも言われていて、縁起がいいらしい。

こうしてみると、普段、何気なく使っている防具や袋なんかのながらも、深い意味があるんだな。トンボに負けずに、まっすぐな剣道がしたいな。

あっ！炭治郎の市松模様（いちまつもよう）はなぜだって？自分で調べてくれ！
じゃあ、またな！



威風胴々 No.12 最終回

清水 聡

こんにちは。

昨年の6月号から「胴」だけのテーマで私の趣味のようなことを好き勝手に書いてまいりました。今回は最終回で、最新（といっても4年前ですが）のリメイク胴を中心にお話します。

アザラシ胴

アザラシの毛皮を貼った胴がこちらです。元の胴は2020年6月号で紹介した竹胴のリメイクの1作



目の胴ですが、たくさん打たれて表面が傷だらけになってしまいました。再度、塗りなおそうと胴胸を外して分解していた時に、ヤフオクでアザラシ毛皮を偶然見つけました。大きさは30cm×100cm以上ありましたので、サイズは十分あるなあと。衝動買い。諭吉さん【ピー】枚で落札しました。

昔、昭和の頃までは動物の毛皮を貼った胴は珍しくなく、イノシシやアザラシの毛皮の胴は普通にあったそうです。今でも数はかなり少ないと思いますけど作っている防具屋さんはあると思います。今はワシントン条約でそもそも動物の捕獲数が制

限されていますから、ある意味、毛皮の胴は貴重品ですね。

《アザラシの毛皮》

この毛皮はもともと、敷物用か飾り用として作られていたようです。なので、毛の生えていない裏側は天然の皮になりますが、完全に加工処理されていて綺麗な状態でした。アザラシの毛の長さは10mm程度で、頭の方から尾に向かって毛が生えています。胴台は横の周りの長さが80センチ程度ありますが、このアザラシ毛皮の胴幅は30cm程度なので、アザラシの頭方向を胴台の上側にすると幅が足りません。なので、胴の左右どちらかを頭側にしないとイケません。一般的に胴は自分の右から左に打たれる（切られる）ので、右胴を頭側にしました。

先述の分解した胴台の形に合わせて、おおよその形で毛皮をハサミでカットします（図11）。

都合の良いことに、天然の毛皮は皮自体が多少の伸びるのです。なので、以前に大変苦労した蛇革や、ヴィトンの革に比べるととても楽にシワを作らずに胴台全体にフィットさせることができました。



図 11



図 12



図 13

接着剤を胴台の表面に塗って皮を伸ばしながらベタッと貼りました（図 12）。

大変なのは、ヘリ革や胴胸を綴じ革で綴じる時でした。綴じ革を竹胴の穴に通すのですが、竹胴の穴は滑りが悪くて通しにくいのです。私は胴台の端ギリギリまで毛皮を貼ってしまったので、毛皮にも穴をあける必要があります。そうすると綴じ革を穴に通すと穴の周りの毛が穴に入り込んでしまいます。とても綴じ革を通す作業が大変で、千枚通しで穴をこじ開けながら何とか閉じました（図 13）。結局、アザラシの毛も一緒に閉じてしまいました（図 14）。大変でしたが完成してみると、胴胸の色ともそんなに違和感もなくバランスがとれて良かったかなと思います。今は夏毛ですが、秋から冬毛になり、冬は暖かいです。…冗談です。



図 14

この胴は特に子供たちには注目されているようで、この胴を着けていると皆さんに撫でられます。そのせいかわかりませんが、確実に毛が柔らかくなっています。胴台は竹胴なので、打った時はちゃんと竹同士がぶつかる音がします。今のところケガ？も無く元気で使用しています。意外にアザラシの毛皮は丈夫なんですよ。会ったときは、撫でてくださいね。

こんな感じで、今までいくつもの胴をリメイクしてきました。あまり計画性はなく、思いついたら作るというスタイルなので、次は何を作るかは全く考えていないのが正直なところですよ。

いずれ、新作品ができたならまた皆さんにお披露目させていただきます。

ここからは、胴のメンテナンスについてお話します。これまでに書いたことも一部含まれています。

★胴の開き幅の調整★

胴の幅を自分の体のサイズに合わせて広げたり、狭くする方法です。いろいろなやり方がありますが、なるべくコストをかけない方法を紹介します。

《広げる方法》

好みの幅より 2, 3 cm 長い棒を用意します。私は折れた竹刀を短く切って使用しています。それを胴の幅に挟んで放置です。ファイバー胴や竹胴の場合は、湿らせた手ぬぐいを胴台の裏側に置いて 2, 3 日放置します。手ぬぐいが乾いたら手ぬぐいだけ取り除いてまた 2, 3 日放置です。（図 15）これを 2, 3 回繰り返します。ファイバーの繊維や、竹が湿気を吸ったり吐いたりすることで早く形を安定させることができます。樹脂胴はこの手間は必要ありません。



図 15

一時的に幅のサイズは変わりますが、時間とともにまた狭くなってきますので、稽古が終わったら棒を挟んで保管します。

《狭める方法》

好みのサイズより 2 cm ほど狭くした長さで固定するように胴紐



図 16

を結びます。ただし、この場合もファイバー胴や竹胴の場合は濡らしたタオルを使用すると早期に安定します。

竹胴の場合で私の経験ですが、49 cmあった幅を40 cmまで狭くしたことがあります。

こちらは一時的に幅のサイズは変わりますが、時間とともにまた広がってきますので、稽古が終わったら紐で目的のサイズより少し狭い長さで縛って保管してください。

広げる場合も狭める場合も、好みの幅が現在よりも5 cm以上変えたい場合は段階を経て少しずつ広げたり、狭めてください。一度に5 cm以上変形させると、胴台の弱い部分が特に大きく曲がってしまい、胴台のカーブがいびつな形になってしまう危険があります。

★胴台の傷の保護★

ファイバー胴や竹胴で漆塗りで仕上げられた、かつ、表面がツルツルの胴は、コンパウンドで磨くことで細かい傷を消すことができます。ただし、乾塗やタタキ塗のように表面が凸凹している物は磨けません。

またツルツルの表面を少しでも維持したい場合はワックスを塗ります。もし黒の胴でしたらおススメは仏壇用ワックス（クリーム）です。

樹脂胴はコンパウンドのような研磨材で細かい傷を消すことはできません。逆に白っぽくなってしまいます。磨くのではなくて、細かい傷を埋めるという方法があります。これは「透明復活材」というコーティング剤を使用します。車用品にヘッドライトのくすみをとるものや樹脂バンパー復活材というものが売っています。樹脂胴の傷の深さにもよりますので100%OKとまではなりません、そこそこよみがえります。

★胴胸、へり革の淵が擦れて白くなった★

黒い革であれば、紳士靴用の黒いクリームがおススメです。

綴じ革が擦れて白くなった部分にも使用できます。よくふき取ってください。



以上について、実際に自分でやるのは怖いという方は、ご相談ください。

さて、これで威風胴々のお話は終わりです。これまでこの胴は貴重だの、これはカッコイイだのと好き勝手に書いてきましたが、どんなに素晴らしい防具でも装着がカッコ良くなければ意味がありません。装着した時に胴が斜めになっていないか、胴が下すぎて胸元がぽっかり空いていて胴の下側が垂と重なりすぎていないか、自分の体に適正なサイズの胴の大きさなのか。胴紐は結わえた後の長さはどうなのか、そういったことも気に掛けるとよりカッコ良い姿になります。これは防具の素材の程度や、お値段には関係なく、装着が素晴らしければ、防具も素晴らしく見えると私は思います。

というわけで、これまでご愛読？ありがとうございました。

終わり





みんなの成長 ～令和三年夏～

夏休み中にできるようになったことや成長したなあと感じたことを本人もしくは保護者から寄せてもらいました。



- 柴田くん テニスのバックハンドを力強く打てるようになりました。ボールとの距離感もうまくつかめるようになりました。
- 岩田くん 夏休み中、お友達と早朝散歩をしていましたが、自ら早寝早起きが出来ていました。
- 小澤くん 剣道 遠間から面を打つ事を意識出来ました。
家では、手打ちうどんをちょっとだけ、作れる様になりました。
- 小島くん 特に出来るようになったこととかはなかったけど、今までは連休に入ると朝起きるのが遅くなっていたのが この夏休みは毎日6時くらいに起きることができました。
- 品田くん 毎日ではないけど夕飯の1品を作るようになった。身長が伸びた(160cm)
- 矢嶋くん 夏休みに自分で料理を何度かしました。メニューは、ホットサンド、カレー、シチュー等です。家族も美味しいと言ってくれました。
- 山崎くん 返し胴や逆胴などの胴が上達したかなと思います。
- 小野塚くん (兄) ミサンガを編めるようになった。一人で家族の朝ごはんを作った。
学校と公文の宿題を頑張った。
- 工藤さん 切り返しの練習を頑張りました。
- 高山くん 竹刀をバラして、組むことができるようになりました。今後は、竹刀の手入れまで一人でできるようになりたいです。
- 谷村くん 一人で面つけができた。
- 並木くん 僕は夏休みに、普段よりも家での素振りを頑張りました。今後の練習に役立たいです。
- 廣江くん 僕は最近試合稽古で出小手で一本取れるようになりました。先生方の言ったとおりに練習してたらできるようになったのでうれしかったです。あと、BTSのダンスを少しおどれるようになりました。
- 宮島くん 電車一人旅の範囲が広がりました。そこでは、現地の様子や運行状況を見て旅程を変更するなど、臨機応変に行動できるようになったようです。(予定時刻に帰宅せずこちらは焦りますが…)

- 百木さん お母さんと一緒に献立を考え、料理ができるようになった。ローラースケートが少し滑れるようになった。苦手だった円周率を使った問題が解けるようになった。
- 保岡さん 駒剣に入ってから初めての夏休みで、木曜日の練習にも数回通えました。8月からは防具組の練習に参加してもらいました。始めは転んだり、コテが痛かったりと大変だったみたいですが、すぐに慣れ、暑い中でも、剣道は明日あるの？と楽しみにしているようです。
浦和西体育館での合同稽古もとても楽しかったようです。
稽古を通じて、我慢強くなってきた娘の姿が頼もしく思えます。
- 川越くん 自由研究の宿題で、テーマを自分で決めて1人でまとめることができたこと。初めての練習試合で1本が取れたこと。
- 岩滝さん 早素振りラスト10本一息で→はじめは5~6本が限界でしたが毎日意識して素振りをするうちに一息で出来るようになりました！
- 小野塚くん
(弟) 平泳ぎが出来るようになった。釣りの餌をつけられるようになった。
ローマ字入力で検索できるようになった。
- 葛西さん ここ数ヶ月稽古に毎週行くようになり、夏休みは自宅の周りで子どもと素振りなどする機会が多かったせいか、先日久しぶりに稽古を見学したらずいぶんしっかりとした打ちができるようになったなあ、と感心しました。
特に胴打ちが今までなかなか難しかったのですが、もう少しで残心が綺麗に抜けそうで、自宅でもトレーニングしています。
- 工藤くん 早素振りの練習を頑張って、少しうまくなりました。
- 佐藤くん 基本組から防具組になり、練習についていけるか心配していましたが、やさしい先輩方のおかげでがんばることができました。
- 福地さん 片付けが以前よりできるようになってきました
- 山本くん 剣道の練習の際に以前よりは大きな声が出せるようになったと思っています。
- 海江田くん まだ習ってませんが、自主的に夏休みに九九を暗記する事と目標をたててました。夏休み終わるギリギリでしたが頑張って全部の段を暗記出来ました。4と7の段が難しかった様です。現在は、1~5の段が1分切って言える様になったので6~9の段のタイムを2分かからないで言えるように頑張っています。
どんな内容だったにしても、自分で目標を立てる事が出来ただけでも成長するなと親としては嬉しかったです。
- 酒井くん 防具、面を早く着けられるようになり、防具を自分で片付けられるようになりました！
- 高見くん 背が高くなったことと、後ろに下がって面を打つのをはじめてやったこと
- 出口くん 夏休みの宿題の縄跳び練習を頑張り、前跳び260回、後ろ跳び30回、あや跳び50回ができるようになった。
- 石井くん 始めたばかりの剣道の稽古、先生方と楽しそうに稽古に励んでいます。人前で声を出すのが苦手でしたが、稽古となると大きな声でがんばっています。



