



令和4年2月

< 2月の予定 >

まん延防止等重点措置期間において、木曜日は17:30~19:00(90分)
土曜日は本太中学校が使用不可、15:00~19:00の稽古はありません。

木曜日	全て	17:00~19:00(針ヶ谷小学校体育館)
土曜日	5日	中止
	12日	15:00~17:00(全員:駒場体育館剣道場)
	19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)
	26日	15:00~17:00(全員:本太中修道館)



< 3月の予定 >

木曜日	3日・10日	17:00~19:00(針ヶ谷小学校体育館)
	17日	未定
	24日・31日	17:00~19:00(防具組:駒場体育館剣道場) (基本組:駒場体育館柔道場)
土曜日	5日	後期昇級審査会 15:00~17:00(全員:本太中修道館)
	19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)
	26日	六年生を送る会 13:00~17:00(全員:本太中修道館)
■12日(土)	令和3年度 第37回さいたま市浦和剣道大会 兼 浦和剣道錬成会	9:00~ (サイデン化学アリーナ)

< 4月の予定 >

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

※状況により中止や稽古場所が変更になることがあります。
詳細等はslackにてご確認ください。





本荘先生からのお言葉

朝晩いまだ寒いですが、ほんの少し春の気配も感じられるようになりました。しかし、新型コロナウイルスは感染者数を更新し続け、収まる様子が見られません。寒風の中、春を待つように「もう少しの辛抱」となることを、毎度毎度になりますが願っています。

さて、2か月にわたる駒剣寒稽古が終わりました。1月29日(土)に無事千秋楽を迎えることができました。昨年は1月7日(木)の駒剣稽古始めはできたものの、翌8日に緊急事態宣言が出され、3月25日まで駒剣稽古は中止となりました。埼大の寒稽古もなかったため、令和3年の初稽古がだいぶ後になってしまった人もいたようです。それを思えば今年は1月6日(木)こそ降雪で中止になりましたが、あとの7回しっかり稽古できたのは幸いでした。千秋楽、大変気合の入った稽古が大勢でできました。皆の健闘を拍手で讃えあいました。その礼式で話しましたが、このがんばりは必ず成果となって表れる時が来ます。それはすぐではないかもしれませんが必ず来ます。それを信じ、稽古を継続(できることを)していきましょう。

本太中学校の施設開放は中止となってしまいました。市内の小中学校でも感染状況の違いによって対応が違います。針ヶ谷小学校もいつどうなるかわかりませんし、駒場体育館も同様です。使用ができなくなるということは、それだけ感染状況がひっ迫しているということなので、無理はできません。もし集まっても稽古ができない状況になりましたら、またいつかみんなで励ましあってがんばったように「自主練チャレンジ」やってみましょう。そうならないことを願いますが、「ピンチがチャンス」と言います。悪い状況下をどう工夫して好転させられるか、頭を使って乗り越えていきましょう。



寒稽古をやっていてあらためて思ったことがあります。剣道っていくつになっても同じことを練習するのだと。例えば野球やサッカー、バスケットボールなどは小学生とプロ選手(とまでいなくても上級者)の練習の内容は全く違いますよね。小学生は基礎的なことを学び、プロはより高度な戦術だったり難しい技を習得したり。もちろん剣道にも難しい応じ技などありますが、主に稽古するのは面打ち、小手打ち、胴打ち、小手面打ち、切り返しなどです。ずっと基本です。かかる側と元立ちの違いはありますが、かかる側はつらいです。ハーハーと息が上がり苦しいです。元立ちも一見楽そうに見えるかもしれませんが、真剣に集中を切らさずやると休む暇はなくやはり息が上がります。それが稽古になるのです。「元立ちを空けてはいけない」というのは、かかる側だけでなく元立ちの稽古のためでもあるのです。寒稽古では、ランニングや素振り、四股、基本打ちなど皆が同じことをやってきました。小学生だけでなく元立ちにとっても厳しい稽古だったのです。

明るい気持ちを忘れずにいきましょう。なにか楽しみを見つけて生活していきましょう。

太郎の百錬自得



第93回

あつという間に2月に突入しましたね。

1月はなかなか仕事が忙しく、寒稽古にしっかり参加できたのは、1回でした。

ただ、特別に寒い針ヶ谷小体育館で、寒さに負けず稽古して、家に帰るとなんともいえない達成感がありました。

今回は発声について触れたいと思います。

基本打ちのとき、「やー、めーんー」＋残心まで余韻残すような発声ができていますか？

切り返しするとき、9本目打って次の正面打つまで、「…メンー~~~~メン！」と切らないで発声できていますか？

掛かり稽古のときも、縁を切らずに「メーンー、コテメーン、メーン…」と発声できていますか？

このような息の長い発声を心掛けると、稽古は一気にキツくなりますが、みるみるうちに強くなります。

みんな、本当か？と思わず、ひとつ騙されたと思ってやってみてください。

形稽古もそうです。一本を一息でやると汗がしたたり落ちますよ。

なぜでしょうか。

息を吐いているときから吸う時に、一瞬スキができると言われていました。

息が長ければ、スキができる回数を減らせます。

相手が先にそのスキができるタイミングが訪れるのだから、有利になりますよね。

そこにチャンスがあります。

息が相手よりも長ければ、相手にチャンスをあげないことにもなります。

また呼吸が止まったときも注意です。

驚いたりしたとき、息が止まっていますよね。

息を長くすることで、感情で息が止まりにくくなると思います。

ここまで発声の、特に長い息の話をしました。

あとひとつ。

発声の抑揚についてです。

やはり打突部位を打ったときに、「メン」などと発声するときは、トーンを上げた発声をしましょう。

「ヤーメーンー」と全部同じトーンではいけません。

「ヤーメ！！ーンー」みたいに、審判や周りで見ている人が「お！？！？」と声を聞いてなるくらいがいいです。

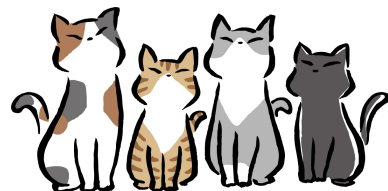
波のない発声で有効打突にならないケースもありますので、抑揚も心がけましょう。

呼吸一回の稼働時間を長くする

メリハリのある発声で有効打突をとる

このふたつですね。

今回は発声でした。



新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

やばいよ、やばいよ。オミクロンだよ。

とうとう、ジャイアンのよく知っている人もコロナになっちゃったぞ。びっくりだな。

他人ごとじゃない。その人も、どこで、うつったか、わからないんだって。

だから、コロナウイルスは、どこにでもあって事だよな。だとすると、自分でうつらないようにすることが大切になってくるよな。手洗いやうがだけでなく、消毒も忘れずに。そして、なによりも、うつりやすいような所にはいかない、うつりやすいようなことはできるだけしない、ってことが大切だぞ。そして、ごはんをちゃんと食べて、早寝、早起きして、運動もしっかりして、コロナがうつりにくい体を作ることも大切だな。

え？ そんなことは知ってるって？ そうそう。そのみんなが知っている基本的なことをきちんとやるのが大切なんだ。

さて、駒剣寒稽古、無事千秋楽をむかえられてよかったな。全部出席した人はどのくらいいるのかな？ みんな、がんばったと思うぞ。

そして、全部出席した人も、全部出席できなかった人も、ちゃんと成果が出ていると思うぞ。

寒稽古は、みんなも大変かもしれないけど、もともとたってくれている先生たちも、結構大変なんだぞ。ぼーっと立っているわけじゃなくて、かかってくるみんなのひとりひとりにあわせて、どうやったら上手になるか、どうやったらうまく打てるかを考えながら、体（たい）をさばいたり、技を出したりしているんだ。だから、ジャイアンなんか、寒稽古のもとをやると、終わる頃にはへろへろになってしまうぞ。

じゃあ、先生たちは、どうしてそんなに大変なことをしてくれるんだろう？

それは、寒稽古を乗り切って、強くなったみんなを見るのがうれしいからじゃないかなあってジャイアンは思うんだ。寒稽古後半になると、「あ、この子、ちょっと変わったな。」「あ、良くなったな。」って思うことがあって、そういうときは、うれしくなってしまう、ついつい、かかり稽古を厳しくしたりしてしまうんだ。

だから、寒稽古のお礼は、みんなが強くなることで十分なんだけど、でも、それだけでは「心のみがいた」ことにはならないな。

もともとたってくれた先生方、見守ってくれていた後援部の人達、そして、コロナの中、稽古場所を確保してくれた係の人や施設側の人、協力してくれた家族など、お世話になった人全員に、感謝の気持ちをもつことを忘れないで欲しいな。

そして、先生方と剣を交える時には、そういう気持ちを持って、もっている力を全部出し切って、かかって行って欲しいな。

コロナの影響で、大会や稽古など、どうなるか、わからない不安定な日々が続くけど、気持ちをしっかりもって、稽古にはげめば、必ず力はついてくるので、がんばってみような。

じゃあ、またな！



こまだよアーカイブ

「こまけんだより」は来春20周年を迎えます。そこで過去の広報紙を読み返し、これはと感じた記事を令和の読者の皆様にお届けいたします。今月は2012年9月号より抜粋です。

こまだよを印刷して配っていた頃、駒剣士たちがニコニコと読んでいた姿が忘れられません。漫画の力って大きいですね。そんな石井さんの漫画、1回目です。

今月からスタート！【新企画】石井さんの剣道漫画コーナー(^^♪！



自己紹介
はじめまして。今春入会した2年生の母で、石井と申します。20代~30代のころ、雑誌にまんかを載せておりました。(PN 有我すずな) だいぶ仕事してないの。『まんか家』とはおそれ多くて言えませんが、『まんかを描くオタクカーちゃん』とでも認識して下さい。ネタバレ中です。
参考: Webページ らくらくHP → 石井・あけなのホームページ
<http://suisennbitowork.rakurakuhp.net>

今年度の短期剣道教室から入会されました、石井くんのお母様です。ブログにも楽しい剣道漫画が載っています！皆さん、是非ご覧ください！

※2022年2月現在、上記のホームページは閉鎖しています。「有我すずな」で検索してみてください♪

駒場剣友会の新入会員さん募集のポスターも石井さんによるイラストです。ありがとうございます♡



石井のせつ日記だよ

