



令和4年5月号

< 5月の予定 >

- 木曜日 全て 17:00~19:00 (駒場体育館剣道場)
5日 祝日 (こどもの日) のためお休み
土曜日 全て 15:00~17:00 (駒場体育館剣道場)
- 14日(土) 定期総会
15:15~17:00 (本太中修道館柔道場)
- 14日(土) 竹刀の手入れ教室
15:00~17:00 (駒場体育館剣道場)

< 6月の予定 >

- 木曜日 全て 17:00~19:00 (駒場体育館剣道場)
土曜日 全て 15:00~17:00 (駒場体育館剣道場)
11日(土) さいたま市浦和剣道大会 (サイデン化学アリーナ)

< 7月の予定 >

- 木曜日 7・14・28日 未定
21日 17:00~19:00 (駒場体育館剣道場)
- 土曜日 2・9・23・30日 15:00~17:00 (駒場体育館剣道場)
- 16日 15:00~17:00 (本太中修道館)
- 18日(月) 塚越剣友会交流会 (蕨東小学校体育館)
- 23日(土) 合宿説明会 (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

新緑が美しい季節となりました。新年度が始まって1か月がたち、少し疲れがたまっている人がいるかと思います。また、新しい環境に慣れて調子が出てきたという人も。自分の状況を判断し、休む時はしっかり休みがなげられるときはなげ、体調管理ができるようにしてください。だんだんと暑くなってきましたので、水分補給をきちんとしていきましょう。

さて、同じ武道の柔道において「小学生全国大会の廃止」というニュースが大きく取り上げられました。ご存知の方も多いかと思います。5、6年生の大会で軽量級と重量級に分かれており、指導者が子どもに無理な減量を強いたり、組み手争いに終始し技をかけない試合が散見されたりなど、行き過ぎた勝利至上主義が問題となったのです。1人のチャンピオンを決めると当然ですが多くの敗者が生まれます。早くに挫折を味わって競技から離れる子がたくさん出ます。勝者であっても燃え尽き症候群で、柔道を長く続けない者も多いといひます。剣道でも同様です。小中学生の段階で試合の結果ばかりをまわりの大人が重視してしまうと、剣道のもつ本来の魅力がなんなのかわからずに剣道をやめていく子が増えると思ひます。子どもにとって一番の応援者であり理解者である親から、試合に負けて怒られたりしたらやる気がしぼんでいくこと間違いなしです。試合をすることを否定しているのではありません。練習の成果を見る大切なバロメーターになりますし、一本が決まるようになると楽しくなるのは誰もが経験していることです。コツコツ続けているといつか大輪の花が咲く時が必ず来ます。今は大地に根を張っている時期なのです。剣道（稽古に通うこと）が嫌にならないようバックアップをお願いいたします。

駒剣の錬成部には、子どもころ剣道をしていてしばらくブランクがあり、我が子の剣道開始で再開した方が多くいらっしゃいます。リバイバル剣士、いわゆるリバ剣です。おそらく皆さん、昔より今の方が稽古を楽しんでいらっしゃると思ひます。剣道は年齢を重ねるごとに面白さが増してきます。

大人になってから剣道を始めた方もいらっしゃいます。「もっと早くから始めていれば」「頭でわかっていてもなかなか体が動かない」と思ったりもしますよね。よくわかります。でも、私は小さいころ剣道をしていてやめてしまった人をたくさん見えています。というよりほとんどの人が続けていません。ですからハンディと思わず、むしろイヤイヤやらされる時期がなくてラッキーと思ひ、あわてなくてよいので自分のペースで剣道ライフを楽しんでください。昇段審査を受けることを無理に勧めることはありません。受けてみたいと思ったらトライしてみてください。

錬成部の渡辺良平さんが、4月29日に行われた「ねんりんピックかながわ2022」のさいたま市予選会で優勝し、11月12日から伊勢原市で開催される本大会に先鋒として出場することになりました。おめでとうございます。年齢を重ねて、こういう試合への取り組みもあるという、良い例を示してくださったように感じます。会として良い目標、励みをいただきました。みんなで稽古を積んでいきましょう。



6月11日(土)サイデン化学アリーナで開催する「さいたま市浦和剣道大会」の参加申込書がすでに私のところにいくつか届いています。久しぶりの大会ができそうです。あと約1か月、どんな試合ができるか自分の力量を楽しみにしながら一生懸命稽古をし、当日を迎えられるといいですね。私も皆さんの試合ぶりを楽しみにしています。



太郎の百錬自得

第96回

2022年5月

桜も終わり、段々と暖かくなってきました。稽古をしても、汗が出ます。稽古後の一杯がこれまた美味しい時期でもあります。

6月の大会もおそらく実施されると思います。

ひとつの目標として、日々の稽古がんばりましょう。

今回のテーマは「出ばな」です。

木曜で私が指導させてもらうときは、基本技で、「出ばな」技の稽古をよくしています。

私は「出ばな」は剣道の基本中の基本だと思っているからです。昔先生から、「調子が悪い時は出ばなの稽古だけしろ。」と言われたこともあります。いいタイミングで「出ばな」技が出せると他の機会でも技が出るようになる気がしています。

前にも書きましたが、「合気」になっていることが前提です。何をもちて合気かを説明するのは難しいですが、お互いに攻め合っていて機会とみたらすぐさま打つ身構え心構えができている状態だと考えます。そこからさらに自分から攻めて、相手が苦しくなって思わず技を出そうとするところ、このタイミングが「出ばな」です。

ここで、相手はなぜ技を出すのか？ということを考えてみてください。

大体この3つです。

相手は、

1. 打った理由は特にない
2. こちらに隙があり、打てると判断した
3. こちらの攻めが苦しくて、つい技を出したのです。

「出ばな」は、3です。自分の攻めが強い場合、相手は技を出せず、じりじり後退するわけですが、いつまでも後退してられません。選択肢が技を出す以外なくなり、技を出すということです。「出ばな」を間違ったタイミングで覚えてしまうのは注意です。攻めの気持ちがなく、ただ相手が打ってくるのに反応しようとするのは、待ちの状態です。待つのではなく、こちらの攻めで相手を反応させる気持ちが必要です。攻めは、端的に言えば「さあ来い、来ないならこちらから打つぞ。」という気持ちです。

攻防では、相手はこちらにいろんな情報を送ってきています。これは自分も同じです。わかりやすいのは、体の動きです。しかし、個別の体の動きばかり見ては、打つ機会に気が付かず、間合いが詰まって、近間になってしまったりします。相手の体全体を自分の視野に入れるようにすることで、相手の心身の状況を感じることができるようになるはずですが。

理想をいえば、相手が出ようとしたところ、というのは「まだ相手の体は動いていないが、心に動きの兆しが出たところ」になります。相手が出ようとしたところ（相手に体の動きあり）、ができるようになったら、相手の出ようとしたところ（相手に体の動きなし）で打てるように稽古したいところです。

ただ、相手の心の動きを100%正しく感じるのは不可能ですから、当然失敗の連続になります。しかし失敗を積み重ねることで、少しずつ良い機会に打てるようになるものです。ですから、稽古のときは、「自分がここだと思ったときは、間違っても打たれてもいいから、打ち切れ。」と言っています。こういう稽古をしている子のほうが後々の伸び代が全然違います。

まとめると、「出ばな」の稽古がなぜ基本中の基本なのかというのは、合気になってお互い攻防しながら、そこから攻めて「相手の心の動きをとらえる」稽古だと考えるからです。剣道は「心技体」の一致が大事ですが、この文字の順番通り、心が1番目です。

「相手の心の動きをとらえる」には、自分の心も「無心」になってないといけません。長くなりましたので、この話はまた次回にでも。それでは5月も稽古精進しましょう。





新ジャイアンのはなうた♪

よっ！ みんな、元気か？

ゴールデンウィーク。楽しんでるか？

ジャイアンは、溜まった仕事をのんびりやってるけど、効率が悪いな。やっぱり、休むときは休む、勉強とか仕事をするときは、しっかりやる、っていうメリハリをつけることが大切なんだな。稽古もそうだな。イヤだなと思っても、稽古することにしたなら、しっかりやる。稽古しないなら、しないで、しっかり休む。稽古中も同じだよな。苦しいときにはがんばって苦しい稽古を乗り越え、休むときは次の稽古に向けてしっかり休む。そうすることで、色々なものが身につくような気がするぞ。

ところで、みんなは、なぜ、ゴールデンウィークっていうか知ってるか？

自慢じゃないけど、ジャイアンは知らなかったぞ。じゃあ、自慢するなって。だから、自慢じゃないって言うてるだろ！

そこで、調べて見た。(ここがえらいところだな。) なんか、いろいろな説があるらしいぞ。いくつか、紹介するな。

- ① 大型連休の期間がもっともラジオの聴取率が高かったので、「黄金週間」とよばれたところから。
- ② 1951年の大型連休に上映された「自由学校」という映画が、正月やお盆よりもヒットしたことから。
- ③ 4月末から5月始めにかけてロッキー山脈の雪解け水で砂金が多くとれたので、その時期に人々が金鉱探しに行ってしまう、休日状態になってしまったことから。
- ④ 東方見聞録で日本を「黄金の国ジパング」と紹介したマルコ・ポーロが日本を訪れたのが5月初めだったことから。

なんだか、③、④はあやしいかんじがするな。だけど、①か②かは、ちょっとわからないかな。ちなみに、NHKでは、大型連休っていうらしいな。

え？ 剣道に関係ないじゃないかって！ たしかに。でも、無理矢理こじつけるぞ。

稽古していると、別々の先生から、まったく違うことを言われたりするよな。例えば、腕を伸ばせって言われたり、腕を伸ばすなって言われたり。言われた方ほどどうしたらいいかわからなくなっちゃうよな。でも、ジャイアンの経験からすると、だいたいそういう時は、どちらの先生の言っていることも正しいことが多いんだ。先生方は、伝えたいことがあって、それをどう伝えたらいいか、もっとも伝わりやすい言い方で伝えてくれていることが多いんだ。だから、わからないときは、言ってくれた先生でもいいし、他の先生でもいいので、わかるまできいてみたらいいんだ。そうすると、先生たちが何を伝えたかったのがわかると思うぞ。

え？ やっぱりゴールデンウィークの由来と剣道はつながらないじゃないかって？

そうかもな。

じゃあ、またな！

1 級昇級審査合格 おめでとうございます！



4月16日に行われました1級昇級審査に臨んだ4名全員が見事合格しました。
合格した皆さんから感想、今後審査を受けるみんなへのアドバイスを寄せていただきました。

宮島くん 初めての駒剣の外で行う審査だったので少し緊張しました。でも、今まで先生方が教えてくださったことや、午前中にあった木刀の講習会で教わったことを活かしながら審査に臨みました。教わったこと全てを出しきることはできなかったかもしれないけど、なるべく練習に近いかたちでできたと思います。
先生方のご指導や、駒剣のみんなと一緒に稽古してくれたから、合格できました。
本当にありがとうございました。
(アドバイス)

○審査前

- ・木刀の稽古を積極的に行う
- ・防具がとれないように着装的練習する
- ・基本を大切にす
- ・わからないことは先生か先輩に聞く
- ・前日までに竹刀の点検など準備を終える

○本番

- ・防具をしっかりとつける
- ・今まで教わったことを思い出す
- ・落ち着いて臨む
- ・大きな声を出す
- ・失敗してもあきらめないで最後までやりきる

並木くん 感想：初めて駒剣で受けた昇級審査を思い出すくらい緊張しましたが、無事合格できたのと、一日中剣道をしていたことで、とても達成感がありました。
アドバイス：ぼくは、緊張のためあまり楽しめなかったのですが、次に受ける人達は、ぜひ楽しんで受けてください。

廣江くん 本番で失敗しないか不安でした。木刀による剣道稽古法の時に少し足がつまづいたけれど、切り返しや地稽古は上手く出来たので良かったです。
ここまでご指導ありがとうございました。

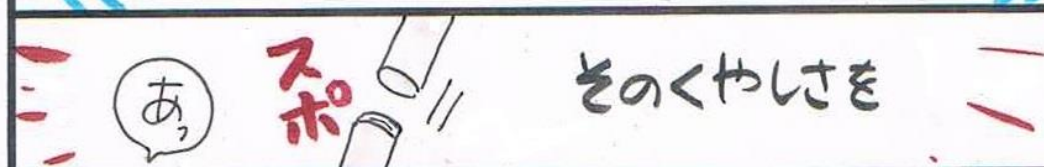
矢嶋くん 4/16に1級審査を受けました。形の3種類の審査と実技の稽古と切返しと木刀を使った基本稽古法をやりました。
緊張したけど、いつも練習でやっていたように落ち着いてやろうと思って頑張りました。結果は先生方に指導していただいたおかげで合格できました。
これから1級審査を受ける人へは、教えていただいたとおりに落ち着いてやれば、きっと上手くいくと思います。



石井のetc日記



と、くやしさをかみしめるのは
わりと大切かもしれません…が



こんな形で…ここぞとばかりに
うさ晴らししては いけませんね!!



大人げない。