



令和4年6月号

< 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) 15:00~ 17:00~ いずれも稽古なし

< 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)

< 8月の予定 >

木曜日 4日・25日	17:00~19:00 (駒場体育館剣道場)
18日	17:00~19:00 (駒場体育館第一体育室半面)
11日	祝日(山の日)のためお休み
土曜日 20日・27日	15:00~17:00 (駒場体育館剣道場)
13日	お盆お休み
■ 6日(土)~8日(月)	夏合宿 (河口湖 月山荘)
■ 28日(日)	OB 合同稽古会 (片柳中学校武道場)

※ 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



6月になりました。新しい年度になって4月、5月と時間が経つのがとても早く感じました。すでに夏を思わせるような暑く稽古しづらい日があります。コロナの感染状況は少し落ち着いてきたところではありますが、熱中症にも注意しないといけません。体調管理に十分配慮し、無理のないように稽古をしていきましょう。

さて、5月28日(土)久しぶりに埼玉大学の剣道場で稽古をしてきました。新入生の歓迎会と鳳翔会の総会も兼ねた稽古会で、私は3年2ヶ月ぶりに大学の敷地内に入りました。男子3名女子1名の新入部員が入り学生は総勢15名ほどおりほぼ全員が初対面、新鮮な稽古ができました。途中から塩入先生、大保木先生が来学されました。(大保木先生は膝を痛めて稽古着袴で見とり稽古をされておりました。)学生7、8人と稽古したあと、塩入先生に並び稽古をお願いしました。序盤は先生の動きが見え(た気がして)良い打ちがあったのですが、だんだんと押されてきて気がつくところの息が上がっていました。なかなか終わらず(笑)最後は「参りました」を言われました。先生は80歳です。卒業して35年経っても同じなのかなぁと悔しさもありましたが、それ以上に先生がいつまでもお元気なことがうれしかったです。終わってご挨拶に伺ったときに「攻められたよ、よく稽古しているな。」と昔と変わらない笑顔で一言、師という存在はありがたい、本当にそう思いました。先生も埼大に来るのが2年ぶりとのこと、学生(や私たちOB)に貴重な話をしてくださいました。「65歳で水泳を始め、今は月に20日から25日泳いでいる(ほぼ毎日だ!)。」「こっちの腕が上がらない(実際に片手を上げてみせ)、背泳ができない。若いコーチに相談したら、『腕が上がらなくても肩を上げれば良いのです。』と言われ、確かに肩を上げたら上がった。(両手を上げ同じだけ上がっているのを見せる。なんじゃそりゃ!?)」「稽古をしているとやめたくある時がある、でもやめないで4年間続けてほしい、私は今まで剣道をやめたいと思ったことがないのでその気持ちはわからないが・・・(一同苦笑)」とにかくお若いなぁ、すごいなぁと感心した次第です。良い目標とさせていただきます。



いよいよさいたま市浦和剣道大会が近づいてきました。小学生の稽古ぶりを見ていると気合いが入っているのがわかります。当日まで精一杯稽古に励み、本番で試合を楽しめると良いですね。思い切った試合を期待しています。自分の試合だけでなく、仲間、大人、駒剣の中学生の先輩の試合も見ることができます。こういう機会がずっとありませんでしたので、「見て学ぶ」ことも大事にしてください。審判のやり方や他の団体の応援の様子なども勉強になると思います。6月11日(土)が駒剣士一人ひとりにとって有意義な一日となるようにしてください。

太郎の百錬自得



第 97 回

2022 年 6 月



気温も少しずつ高くなって稽古をすると汗がでる季節になってきましたね。これから梅雨に入るとなかなか洗濯物も乾かなくなります。防具も稽古終わってそのままにしているとカビが生えたりしますので、手入れもきちんとするようにしたいです。

今回は試合に臨む姿勢についてです。

まずは「三殺法」を覚えて実践してみてください。



「三殺法」とは、相手の「気」「竹刀」「技」を封じることがを言います。

- ・「気」を殺すとは、相手よりも充実した氣勢で相手の氣勢を崩すということです。氣勢とは発声で表現されます。相手より大きな声で発声することで、相手の氣勢を上回ることができます。相手はこちらの氣勢を恐れて思い切った技が出せなくなるでしょう。
- ・次に「竹刀」を殺すとは、相手の竹刀を抑えたり払ったり、もしくは張ったりすることで相手が自由に竹刀を使えなくすることです。竹刀を握る手の内を柔らかくすることで相手が抑えにくる場所を逆手に取ったりすることもできます。構えの柔軟さが重要です。
- ・そして「技」を殺すです。これは相手の技よりも先にこちらが技を出す、または相手の技に乗る、近間のときは体当たりで相手の体を崩す等、相手に自由に技を出させない、チャンスを与えないということです。

「三殺法」を意識してみると内容が変わると思います。

次は、「前が出る、下がらない」ということです。



基本的に剣道で退くのは自分が不利になるということ覚えておきましょう。陣取りを意識して試合するのが重要です。

- ・間合いの攻防で出たり退いたりする足捌きを繰り返す人がよくいますが、退くたびに相手にチャンスを与えていると思っていいでしょう。意図がない限り退かないことです。
- ・引き技も相手の虚をつく場合や相手が崩れたときに出すのは良いですが、相手が十分なのに引き技を出すのはやめたほうがいいです。また、引き技を出すときは思いきり間を切るようにしましょう。
- ・経験を積んでくると退くことを相手を引き出す攻めにすることもできます。しかしリスクなことは変わりません。

最後は、「試合を組み立てよう」ということです。



試合時間が3分としたら、3分の構成を考えて試合をしましょう。よほどの力量差がない限り、二振りでも2本とるとかとられるとかはありません。互角な相手と試合する場合は、そう簡単に勝負は決まらないのです。私は、前半・中盤・終盤の3つで考えています。

- ・前半は、相手よりも氣勢を出しながらも、相手の出方や癖、タイプを見極めます。



この前半で仮に先取した場合は相手が全力で取り返しにきますので、かえって不利になることもありますから気を抜かないことです。逆に先取されてもまだチャンスがあります。一本とって守りたい心理が相手に働いてきます。

・中盤は、相手のタイプに対しての自分の攻め方を決め、機会とみたら思い切り技を出すようにします。



これが功を奏して先取できたら、読みが正しいということです。自信を持って試合を続けます。逆に先取されたら、読み違いです。取り返すためには攻め方を大きく変える必要があります。

・終盤は、中盤までの流れによって対応を変えます。



先取している場合は、守りに入りたくなる気持ちが出てきます。相手は取り返しに必死です。消極的にならずに攻めの気持ちを維持することです。また相手はこれまで出してこなかった予想外の技を出してくることがあるので、そこは気を張ります。



どちらも先取していない場合は、一本取ればもう勝ちになる確率が高いです。無理に取りに行くのではなく、あえて相手を引き出してみるとか、これまでの流れと違うことをしてみるのもあります。



先取されている場合は残された時間もないなかどうしても一本を狙います。ここぞというときに出す技があればここで出します。個人なら一本負けでも二本負けでも同じ負けです。多少リスクな勝負でもやるべきです。

といった形で私は組み立てて試合しています。みなさんも自分なりに試合を組み立ててみてください。

6月の試合で自分の力が出せるように、三殺法、前に出る・下がらない、試合の組み立て、このあたりを頭に入れて残された稽古をしてみてください。それでは。



防具のお手入れ方法 覚えていますか？

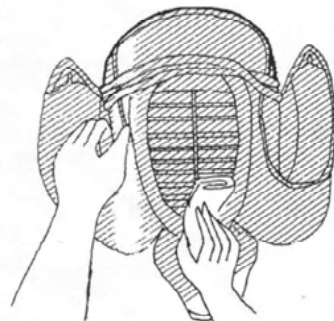
爪を切って、手を良く洗ってから使しましょう。
稽古後は、汗と老廃物で雑菌がものすごい勢いで増えて臭くなりますが、すぐに乾かせば大丈夫です。汗でぬれた部分はよく乾くように、しかし手の内の革は乾かしきらずある程度の湿気を残すよう工夫して干し、右の図のように手の内の革の小指の方を引っ張ってしわを伸ばし、揉んで柔らかくしておきます。布団や頭の汗はなかなか抜けないので、風通しのよい所に干しておくか、乾燥剤や新聞紙を入れておきます。肌に優しい防臭剤も有効です。



手の内の皮が擦り減って穴があいたら、穴の直径が 2、3 mm のうちに防具屋さんで革を当ててもらいます。手の内の革が古くなって硬くなってしまったら、張り替えてもらいます。小手の頭の表面が擦れて薄くなってきたときも、革を当ててもらいます。小手紐は汚れたり切れそうになったら、交換します。丸洗いをするクリーニング店もあります。

稽古に使った後は固く絞ったタオルなどで内側を拭いて、陰干しをし、乾燥させます。汗と老廃物は雑菌を繁殖させ、臭くなります。表面が乾いても、布団の中は湿っていることが多いので風通しのよい所に干して置くか、乾燥剤や新聞紙を入れておきます。

特に梅雨や夏合宿などのときは、ぐしょぐしょに濡れた状態にしておくと、面の縁の革がふやけたように形が崩れますので、そうならないように乾燥させましょう。ただし、扇風機の風を当てるのは良いですが、ヘアドライヤー、コタツなどの熱風は材料を傷めることがありますので避けてください。乾くまでの替えを用意することをお勧めします。



肩と擦れ合う面布団の内側や面布団の縁の布が薄くなって切れてきたら、中の綿や芯材が見える前に、防具屋さんで布や革を当ててもらいましょう。

防具お手入れ方法

～剣道用具マニュアルより～

新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

6月11日は、待ちに待った試合だな。

コロナのおかげで、随分長い間、試合が無かったから、公式試合がはじめてっていう人もいるだろうし、経験がある人も、何度も試合をしているっていう人は少ないんじゃないかな？

そこで、毎回、試合の前は、伝えているけど、今回も、試合のコツを伝えるぞ！！

① まずは、気持ちで負けないこと。

相手だって、試合の経験は、そんなに多くないはずだし、ひょっとするとはじめてかもしれないし、自分とそんなに違わないはずだよな。なら、簡単に負けるわけないから、「自分の方が強い！」と信じて、思い切り、打っていこう。そういう気持ちが一本、一本の技に出てくるぞ。

② 次は、何と言っても大きな気合だ。

気持ちで負けないと、大きな気合を出すことができるぞ。逆に大きな気合を出せば、気持ちでも負けないぞ。

前にも言ったけど、審判は、まずは、気合で判断するぞ。気合が出ていれば、ちょっとくらい打ちが不十分でも、一本と認めてくれることが多いぞ。そのくらい、気合が大切だぞ。審判の「はじめ！」がかかったら、相手よりも先に、できるだけ大きな気合を出そう。そうすれば、相手は、ちぢこまってしまいうに違いないぞ。

③ 正々堂々（せいせいどうどう）と振る舞おう。

試合に勝っても、負けても、駒剣士らしく、礼儀正しく、正々堂々と振る舞ってくれよな。試合結果は時の運ということもあるから、負けちゃうことがあるかもしれないけど、そんなときも、試合ができたことに感謝して、また、自分に勝った相手をたたえる気持ちをもって振る舞ってくれよな。そういうところも、審判がみているぞ。

その他、一歩で打てとか、場外は気をつけろとか、相手が打った後を打てとか、いろいろコツはあるけど、一度に全部はできないので、まずは、上の3つをがんばってみてくれよな。

ジャイアンも、審判としてお手伝いしているから、みんなの活躍をみるのを楽しみにしているぞ。でも、審判だから、応援はできないので、そこんところは許してくれよな。

ちょっと話は変わるけど、今日、天気が良かったので、ジャイアンは、剣道着とはかま、てぬぐいの他に、面ひもも洗ったぞ。面ひもは、けっこう汗を吸い込んでいて、水あらいすると、水が茶色くなるぞ。その水を捨てて、新しい水にかえてまた洗うんだ。何回か繰り返すと、水が茶色くならず、少し青っぽくなってくるぞ。そうしたらしっかりしぼってハンガーにでもかけてかわかせばいい。

面ひもを洗うと、藍（あい）のかおりが戻って気持ちいいし、しっかりと結べるようになるので、気持ちよく剣道ができるぞ。是非、試してみてくださいよな。

じゃあ、またな！



石井の日記

最近
馬場の
道場の床は
すべらなくて

修道館の
床は
すべりすぎる
じゃないですか。

個人の感想
です

先日
修道館で

え〜とー
剣道の足で
するーと
……
体験で
来てくれた
一年生のこに
話したら…



あぁ
あぁ

すま〜と
……と

つちちちちちちちち… ← 低抗のある音



先生、衝撃です!!
私の足のウラは
カサカサで
カンタンに
すり足できる
のに!!
若者の足の裏は
潤っていました!!

…
それは
足の運び方も
あま〜じゃ…??

