



令和4年8月号

< 8月の予定 >

木曜日 4日・25日	17:00~19:00 (全員：駒場体育館剣道場)
11日	祝日(山の日)のためお休み
18日	17:00~19:00 (全員：駒場体育館第一体育室半面)
土曜日 13日	お盆休み
20日・27日	15:00~17:00 (防具組：駒場体育館剣道場) (基本組：本太中学校修道館)
■ 6日(土)~8日(月)	夏合宿 (河口湖 月山荘)
■ 28日(日)	14:00~17:00 OB合同稽古会 (片柳中学校武道場) → 延期

< 9月の予定 >

木曜日 1日・15日・22日	18:45 集合 19:00~20:00 (全員：本太中学校修道館)
	※18:45より準備運動、19:00より礼式、面を着用した稽古を行う予定
8日・29日	17:00~19:00 (全員：駒場体育館剣道場)
土曜日 3日	前期昇級審査会 15:00~17:00 (全員：本太中学校修道館)
10日・24日	15:00~17:00 (全員：本太中学校修道館)
17日	稽古場の都合によりお休み お父さん・お母さんのためのスコアつけ教室 → 延期
	※希望者は17:00からの修道館に参加できる予定
■ 10日(土)	一級審査会 (サイデン化学アリーナ)
■ 18日(日)	さいたま市市民剣道大会 (サイデン化学アリーナ)

< 10月の予定 >

木曜日 全て	17:00~19:00 (全員：駒場体育館剣道場)
土曜日 1日・15日・29日	15:00~17:00 (全員：本太中学校修道館)
8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)
22日	15:00~17:00 (防具組：駒場体育館剣道場) (基本組：本太中学校修道館)

※ 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

8月になりました。毎日暑い日が続いていますね。稽古で会うたびに話していることですが、規則正しい生活をして健康で穏やかな夏休みを過ごしてほしいと思っています。

さて、この原稿を書いているのは8月1日ですが、このところずっと頭の中を占めているのが合宿に行けるのかどうかということです。新型コロナウイルス感染症拡大のニュースが報じられ、連日、感染者最多の数字を更新したとか言っています。安全第一とし、実施を見送るのは簡単ですが、なんとかできないかと状況把握に努めつつもがいています。かといって具体的に何ができるわけでもなく、丸山先生のお墓参り以降も朝、散歩がてら神社などに参拝をしています。与野の七福神はすべてまわりました。他にも、何の神様かわからなくともとりあえず「コロナが収束しますように、合宿が無事できますように」と手を合わせて歩きました。この「こまけんだより8月号」が発行される土曜日、河口湖に向かえているのか気になりながら執筆しています。『合宿を通し剣の理法の修練により正しい人間形成を図る』ことができることを祈っています。

7月18日(月・祝)に塚越剣友会との交流会が蕨東小学校体育館で行われました。この日も暑かったですが、私が会場に着いたとき駒剣の何人かは朝練にも参加し、早々に汗を流していらっしゃいました。塚剣さんは小学生がいないと聞いていましたが、最近入会した手ぬぐい鉢巻きした初級者が何人かいて、次に会うのが楽しみになりました。最後の地稽古では、塚剣の大人の方が次から次にかかってくださり、最後に純先輩と一本できましたが、敏子先輩や佐伯先生、三澤先生と剣を交えることができず、近いうちにまたおじゃまして稽古をお願いしなくてはと思っています。なんにしても良い汗をかくことができ、年に一回の貴重な機会をありがたく感じました。

7月31日に初段、二段の昇段審査があり、駒剣の中学生が大勢昇段したと報告がありました。大変うれしいことです。修道館に稽古で来てくれた剣士もいました。学科の答案を見せにきてくれた中で「剣道ではなぜ基本が大切なのか記しなさい。」という設問がありました。基本が大切というのは剣道に限らず何事にも通ずることだと思いますが、小学生でもこのことを考えてみることは大事なことです。年齢や経験によりその回答は変わってくるかもしれません。合宿しおりの1ページに丸山先生もお言葉を遺してくださっています。とても大切なことが書いてあるので、毎年のしおりに掲載してもらっています。ぜひしっかり読んで合宿中はもちろん日頃の稽古でも意識してみてください。

例年9月号では、それぞれの夏合宿「剣道ノート」が載り、それについて私が一人ひとりコメント書いていたなあと思い出しました。しばらく合宿に行っていないので忘れかけていました。大きな成長となる二泊三日、実施できるといいですね。



太郎の百錬自得



第99回

2022年8月

いよいよ3年ぶりの夏合宿。これまでも体調管理に気をつけてきたかと思います。合宿中も感染予防対策を怠らずに、合宿を楽しみたいですね。この夏を乗りきるときっと一皮剥けたように力をつけることができますよ。

より成果を出すためには、自分なりに目標を決めることだと思います。なので、合宿のしおりには目標を書く欄がありますね。どんな目標でもいいですし、途中で変わったっていいと思います。みんなはどんな目標を立てましたか？バスでの発表が楽しみです。

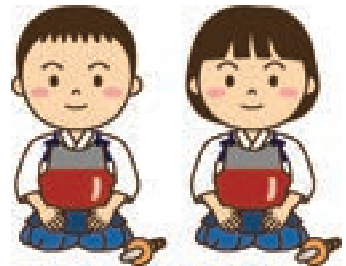
目標を立てたら、合宿中、毎回の稽古で目標について、よく考えてみましょう。
たとえば、



発声をしっかりできるようにする

という目標を立てたとします。

稽古の後、目標のことを考えてみます。



この場合「しっかりできる」とはどういうことだったのか？

- お腹から声が出るような発声ができれば良いのか。
- 打突時にぱっと声が出せれば良いのか。
- 残心まで呼吸が切れないような発声ができれば良いのか。

何ができていなくてその目標を立てたのか。今の稽古でそれはできたのか。

この辺りのことを数分でも考えるのです。そしてその次の稽古でまた考えたことをやってみるのです。



合宿はこれを数回、数日の間に繰り返すことができます。それが効果が出る稽古になるのです。

みんなで元気に戻ってこられるように楽しみながら稽古も頑張りましょう！

新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

夏休みに入ったな。毎日暑いけど、きっとみんなは、元気に過ごしているんだろうな。

ジャイアンは、暑くて、バテバテ。せっかくダイエットしたのに、毎日ビールがぼがぼ飲んで、リバウンドしちゃいそうだ。合宿で、少し、しぼりたいな。

ところで、夏になると必ず書くんだけど、夏は汗だくになるので、防具も結構くさくなったりするよな。ちゃんと干すといいんだけど、また、すぐに汗だくになっちゃうな。でも、防具はなかなか洗えないし……

こんな時、結構効果があるのが、面ひもや胴ひもの洗濯だ。防具から外して、ぬるま湯に少し浸しておくのと、汗がとけだして、水がまっ茶色になるぞ。ちょっとゾツとするな。汗が出たところで、一度水道の水で流して、しぼり、もう一度ぬるま湯につける。今度は、あい色がにじみ出てくるはずだ。そうなれば、もう一度水道の水で洗い流して、ギュッと絞ってほそう。あいの臭いもどるし、きつくしめられるようになるので、おすすめだ。

今回、ジャイアンは、小手のひもにも挑戦してみた。小手のひものバツテンになっているところをはずして（全部とっちゃうとなおせないから注意）、小手布団（打たれるところ）を水につけないようにして、洗面器に溜めたぬるま湯にひもをつける。あとは、面ひもなんかと同じだ。そして、ひもがかわいたら、くつひもみたいに左右からバツテンにとおせばもとどおり。小手のひもって汗をすって固く短くなっていたりするので、洗うと、やわらかくなるし、伸びるので、小さくなっていたつつの部分がもとの大きさに戻るぞ。

この小手のひもを洗ってみて、いいことがわかったぞ。ひもをはずすと、小手布団を広げることができるので、固くしぼったタオルで小手の内側の汚れをふき取ることができるぞ。ぬめぬめがとれて、けっこう気持ちよくなるぞ。小手ってなかなか洗えないけど、これだったら、みんなでもできそうかな？

さて、待ちに待った合宿だな。ジャイアンは、きつい稽古をした後の面をとった瞬間が剣道をして一番気持ちがいいと思うな。だから、みんなも合宿で、自分からきびしい稽古、きつい稽古をするようにしてみたらどうかな。きっと、面をとったときの気持ちの良さがいちだんと違うと思うぞ。そして、そのきつい稽古の第一歩は、大きな気合だぞ。大きな気合をだすことは、けっこう大変なんだ。でも、最初の声から、がんばって一番大きな声を出すようにしてみよう。きっと、その稽古の全部をとおして、充実した稽古ができると思うぞ。

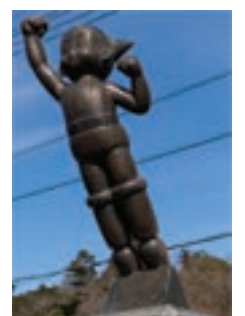
最後に、夏休みだから、きっと宿題が出るよね。

「宿題は計画的に！」 by ア○ム。

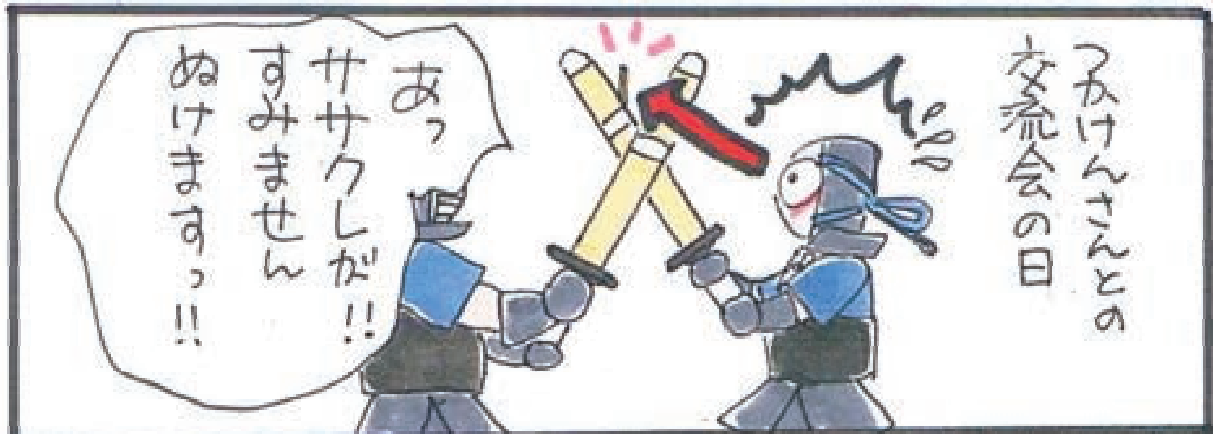
（問題：○の中の文字は何でしょう。ヒント：カタカナ一文字です。）

からだ真っ黒、あたま真っ白ってことにならないよう注意するんだぞ！

じゃあ、またな！



石井のetc日記



つかけん+たすの
交流会の6日

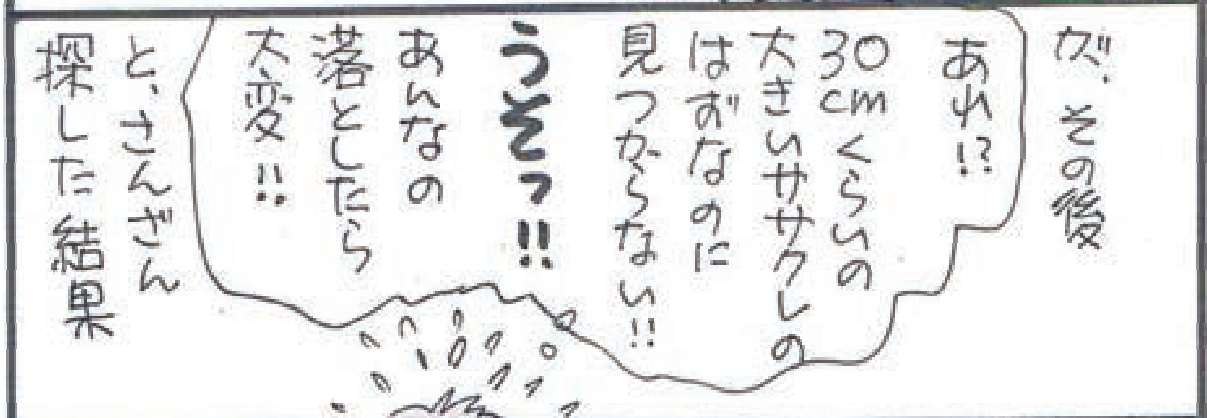
あっ
ササクしだ!!
すみません
ぬけます!!



あわ
あわ

チエックした
はずなのに
なんと
不覚!!

と、カバンの中の
更に保冷バッグに
ササクれを
しまさるだらな。



が、その後

あれ!!
30cm くらいの
大きいササクし
はあなのに
見つからな!!

うまっ!!
あんなの
落とすと
大変!!
と、たんたん
探した結果



ちんちん
あーあ
あーあ

3cm
30cm!!
どーが

いつも思ってたど...
おちつけよ
自分!!

みんな、竹刀のお手入れはぬかりなく!