



こまけんたより

令和4年9月号

< 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・稽古を行う。	
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)
	防具・剣道着譲渡会 14:30~17:00 (本太中学校修道館柔道場)
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
※本太中学校体育祭。夕方修道館は自由参加稽古、17:30開錠。 教職員業務中のため正門側駐車場、プール側駐車場は使用不可。	
お車でお越しの際は、裏門側駐車場にお停めください。	
■ 10日(土)	一級審査会 (サイデン化学アリーナ)
■ 18日(日)	さいたま市民体育大会剣道大会(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)
■ 10日(月・祝)	第20回埼玉県剣道大会(小学生の部)(県立武道館) ➡ 6年 宮島・廣江 出場

< 11月の予定 >

木曜日 3日	祝日(文化の日)のためお休み
10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。	
17日・24日	17:00~19:00 (全員：駒場体育館剣道場)
土曜日 5日	15:00~17:00 (全員：本太中学校修道館)
12日・19日・26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

9月になりました。学校のある生活にスムーズに移行できていますか。長い休みぼけやちょっとしたストレスなどから体調に変化をきたしてはいませんか。心と体が元気であることが大切です。何かありましたら、近くの大人に相談しましょう。

さて、まずは駒剣夏合宿についてです。先月号で「行けるかな、行けるといいな。」と書きましたが、参加者全員が無事に2泊3日の合宿をやり遂げることができました。1回ごとの稽古をあまり無理せず休憩をとりながら行いましたし、さいたまに比べてずっと涼しかったことも幸いしたのだと思います。一人の体調不良者を出すことなく、レクリエーションなども含め充実した生活ができたこと、本当に良かったと感じています。言うまでもありませんが、この3日間のために合宿委員さんが事前に用意周到な準備をし、動いてくださいました。過去2年実施できていなく、感染症対策など新たな対応が必要であり大変だったと思います。今年行けたことにより、ノウハウや経験が次年度以降に繋がりました。ありがとうございました。小中学生の協力にも感謝します。そして、参加してくださった大人の方のご支援に感謝、送り出してくださいました保護者の皆様からも物心両面の差し入れなどにも感謝、感謝いっぱい合宿でした。忘れてはいけないのは、全員が無事に・・・と書きましたが、残念ながら参加できなかった方もいらっしゃいました。ぜひ来年は一緒に行きましょう。富士山の麓で心置きなく剣道ができるのは何よりの贅沢だと思います。私自身、この夏、唯一の遠出が河口湖でしたが、合宿に行けたことによりとても充実した夏休みだったように思えます。「合宿に行けますように。」と近所の小さな神社などをまわり、手を合わせた朝の散歩が合宿後も日常となり、結局夏休み一日も欠かさず続けることができました。そして、学校が始まった今も継続できており、健康的な生活を送ることができています。



6月26日と8月20日に行われた「浦和剣道連盟少年強化会」に駒剣から6名の剣士が参加しました。選考試合の結果、6年生の宮島君と廣江君が代表選手に選ばれ10月10日の県大会小学生の部に出場します。4年生の小野塚(朔)君と岩滝さんが8月の試合で両者勝ち上がり、駒剣同士での決勝戦となりました。2人の戦いぶりをみて合宿の成果が現れていると感じました。どこがどうと言うのは難しく、たった3日間の稽古ですぐに・・・?と思われるかもしれませんが、気持ちを入れて稽古に取り組んだのを近くで見てきたので素直にそう感じたのです。3年生の酒井君、出口君もがんばっていました。今年は、コロナの影響なのか人数を縮小しての大会開催になるようで、支部からの選手数も半分くらいになっています。こういう状況下で他の剣友会と手合わせできただけでも良い経験です。今後活かしてください。

本日の昇級審査会で日頃の稽古の成果が発揮できたでしょうか。今月18日(日)には「さいたま市民体育大会剣道大会」が行われます。この大会も久しぶりの開催となり、浦和だけではなく大宮や岩槻の剣士も参加します。人数が多くなるので、参加人数により学年ごとブロックを分け、そのブロックごとに優勝者を決めます。トーナメント戦ですので負ければ終わりです。1試合でも多く試合ができるといいですね。初戦が大事です。緊張感に負けず実力を発揮できるよう、あと半月しっかり調整してください。

太郎の百錬自得



第 100 回

2022 年 9 月

合宿、そして夏休みも終わり、新学期がはじまりましたね。9月はさいたま市民剣道大会もあります。稽古も頑張っていきましょう。

今回は「構え」と「目付け」について考えてみましょうー。



「構え」について

小学生のみんなは「中段」の構えで稽古をしていますが、構えは「中段」だけではありません。他の構えで代表的なものだと「上段」などがあります。ただし、「中段」は、相手との攻防の変化に応じやすいと言われています。小中学生は、剣道で初心者から初級者という位置付けですので、まずはしっかり「中段」の構えでの攻防を覚えましょう。

構えも大きく「身構え」「気構え」とあります。まずは形から入り「身構え」をしっかり覚えましょう。竹刀の握り方、足の踏み方など、最初に教えてもらったことを忘れて自分流にならないことがまずは大事です。竹刀は柄が円形になっていることが多いので、柄が楕円形になっている木刀を使うと良い握りを覚えられるはずですが、ぜひやってみましょう。足については「向き」が大事ですね。特に「左足」が外側を向いたりしがちですが、そうすると前に出にくくなります。知らず知らずに「向き」が変わるものです。定期的に確認するようにしましょう。



「目付け」について



正しい「構え」ができるようになれば、常に有利な体勢を維持できるはずですが、相手の変化にすぐに対応できるようにするには視線が大事です。「目付け」は、相手の目を見るようにしましょう。そのためには正しく面をつけることも重要です。また、よく「小手」を打つときは、相手の小手をみたりと、これから打とうとするところを見てしまうことがあります。これは姿勢が崩れるだけでなく、相手にこちらの意図が伝わってしまいます。注意しましょう。

このふたつは最初に構えたときだけでできているのはいけません。常にできているように心がけたいものです。稽古や試合で息が上がったりするとなかなか正しくできなくなり、相手が有利になってしまいます。稽古で辛いなどと思ったときに気を抜かないで正しい「構え」「目付け」を頑張ることです。

段々朝晩の温度が低くなってきてはいますが、まだまだ残暑は続きます。体調を崩さず稽古を続けて、試合でも良い結果が残せるといいですね！それではー。

新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

夏休み終わっちゃったな。夏休みは楽しかったか？

ジャイアンは、楽しいというよりは、なんだか、慌ただしい感じで、今ひとつ、満喫できなかったかな。

でも、夏合宿は、楽しかったな。

みんなと集中して剣道できるし、がんばって稽古をした後のごはんはおいしいし。そして、ジャイアンの合宿の最大の楽しみは、みんなの成長を見ることだ。

え？ 2泊3日でそんなに変わるわけ無いだろって？それが、変わるから不思議なんだよな。ジャイアンにもその理由はよくわからないけど、集中して剣道をしたり、剣道のことを考えたりするからかもな？とにかく、合宿でみんなはびっくりするくらい成長することが多いんだ。早い人は、合宿中から変化が出てくる人もいるし、合宿から帰ってきて、ちょうど今頃から変化が出てくる人もいて、「あっ。〇〇君（〇〇さん）は、こんなこともできるようになったんだ。」とか、「打ちの強さがすごく強くなったな。」とか、そういう変化を見るのが本当に楽しくて、剣道していて、思わず面の中でニタニタしてしまうんだ。だから、合宿にいった人は、自分の変化にきづくと、更に、上手になると思うぞ。

え？合宿に行かなかった人はどうなんだって？みんなも感じているかも知れないけど、いろいろな事情で合宿に行けなかった人もいるけど、そういう人こそ、合宿後の稽古でがんばっていると思わないか？最近の稽古で、ジャイアンには、合宿に参加しなかった人の方が気合が出ているように見えるけどな。つまり、合宿に参加していない人も、合宿に参加した人に負けないよう一生懸命稽古しているってことなんじゃないか。合宿に参加出来なかった分、自宅で素振りしていたって人の話も聞いたぞ。

つまり、合宿に参加した人の上達が、参加しなかった人にも刺激になって、みんなが上手になっているってことなんじゃないかな。

9月18日は、秋の大会があるな。合宿での盛り上がりをバネにして、みんなで、ひとつになって、戦ってみよう。

自分ひとりの試合と考えるんじゃなくて、自分の頑張りが他の駒剣士の頑張りにもつながるって考えるんだ。また、自分も、他の駒剣士の頑張りからエネルギーをもらって戦えば、いつもよりも力がでると思うぞ。

そうすれば、きっと、良い結果がついてくるんじゃないかな。

じゃあ、またな！



令和4年 駒剣夏合宿

みんなの「剣道ノート」



3年ぶりに開催の駒剣の熱い熱い夏合宿！ただ合宿に参加するだけではなく、自分自身が3日間の稽古を振り返り、文字に起こしてこそ見えてくるものがあるはず。本荘先生から一人一人にいただいたコメントも必読です。

- ① 今年の合宿の目標
 - ② 合宿中教えていただいたこと
 - ③ 合宿を終えての感想
- 本：本荘先生からのコメント

3年生



- 海江田くん
- ① 面を力強くうちたい。みんなに迷惑をかけないように生活する。
 - ② 1日目 連続技の時に左足をすばやくひきつける
2日目 面を打った後にひじを伸ばす
3日目 面だけじゃなく、小手と胴も打つ
 - ③ 自分の目標は出来たと思う。
みんな稽古は稽古に集中してて休憩の時はちゃんと休憩していていいと思いました。
- 本：まわりに迷惑かけずに生活できましたね。稽古もしっかり取り組みました。試合でも見事な一本を決めました。今後の上達がますます楽しみです。

- 出口くん
- ① 出小手をきれいに決められるようになりたい
 - ② 1日目 基本打ちのけい古がいっぱいできて良かったです。
もっとしっかり打てるようになりたいです。
2日目 日本剣道形の1～3本目までを教えてもらいました。
またいつか別の形もやりたいです。
3日目 合宿杯は1試合しかできなくて残念だったけど、勝てて嬉しかったです。
 - ③ 合宿ではけい古がいっぱいあったけど、2日目はレクリエーションがあって楽しかったです。けい古をして強くなれたと思います。来年の合宿も行きたいです。
- 本：稽古時の気迫がすごいです。一生懸命に打ち込んできます。木刀の稽古にもたいへん意欲的でした。山田杯優勝おめでとう！

4年生



- 岩滝さん
- ① 苦手な技でも試合で一本になるような力をつけたいです
 - ② 1日目
・左手で面を打つとき→面布団を強くたたく。中心からずれない。打った時の左手の位置は低すぎず高すぎず。
2日目
・小手面をはやく打つために→小手を打った時は左足をひきつけない
・1本にならなかつたらその後うつ
3日目
・合宿で練習した技を試合でせっきよくてきに出す
 - ③ 合宿では、ふだんのけい古よりもたくさん練習することができました。おうじ技が苦手でしたが試合ではじめて小手ぬき面を一本にできてうれしかったです。形も上手になれてうれしかったです。スイカわりははじめてやりました。目かくしをしてドキドキしました。あたらなかったけど楽しかったです。またみんなでやりたいです。
- 本：うれしかったことやドキドキが良い思い出になりますね。日頃からよく稽古しています。着実に力を付けています。来年はスイカ割りも当たるでしょう。

- 小野塚 ① 切り返しを上手に出来るようになる
 (朔) ③ 面と切り返しを上手にできるようになりました。
 くん スイカわり、花火、試合、友達と宿に泊まったことがとても楽しかったです。

本：合宿のがんばりの成果が強化会でも表れていました。いろいろな技を打てるようになってきています。何本も何本も練習して自分のものにしてください。

- 葛西さん ① ・打つときに手と足がそろうようにする
 ・踏み込みをしっかりとる。
 ② 1日目：山田先生に、打つときに先生の目を見て打つようにして適当にやらないということを教わりました。
 宮島先生に打ちが上手になったね、と言われました。
 2日目：木刀の3本目の相手がヤツときたら、1歩下がって相手の木刀をおさえる。打ち込みで、メンとコテをしたとき足と手がきちんと合い、踏み込みが上手にできました。
 3日目：日本剣道形の発表で、最初は一人でやるのはドキドキしていましたが、みんなと一緒にやったので心が落ち着きました。私は岩滝さんと発表の前に二人で1本目～3本目まで何度も練習しました。

本：このところの練習で大変意欲的でしたが、合宿でも熱心に稽古していました。形は岩滝さんと二人でよく練習していたので、上手に発表できました。

- 工藤(悠) ① 打ったあとに手をのばす
 くん ③ 目標だった「打ったあとに手をのばす」は、最後の方にできていたと思います。初めての合宿で同じ部屋の人としゃべれて良かったです。お世話になり、ありがとうございました。もっと剣道が好きになりました。次のけいこもがんばりたいです。

本：「もっと好きになった」素敵な言葉です。悠くん、コツコツと努力しているので着実に強くなっています。どこかでさらにグッと伸びる時期が来ます。

- 佐藤くん ① 合宿の目標は、面、小手、胴を正しく打つことができるようにすることでした。
 ② 練習では目標を意識してがんばりましたが、試合では、なかなか上手くできませんでした。これからは、連続技を磨いて、試合で使えるようにしたいです。また、木刀を使った日本剣道形を初めて教わり、とても楽しかったです。三の形が難しかったけど、3日目に一から三の形までできて良かったです。
 ③ スイカ割りや花火が楽しかったし、富士山を近くで見られたこともうれしかったです。

本：週1回の稽古でしたから、合宿ではいきなり詰め込まれたようになり大変だったので、よくがんばっていました。試合で技を決めるのは難しいですね。

6年生



- 小野塚 ① 面を早く正確に打てるようになる
 (晴) ② 目標の「面を早く正確に打てるようになる」を達成できたと思います。試合で面を気持ちよく打てたのでよかったです。次は中心をしっかりととり、小手や銅も正確に打てるようにしていきたいです。
 くん ③ 手持ち花火やスイカ割りも楽しかったです。ありがとうございました。

本：試合で1本すごい面を打ちました。思いっきりの良さが素晴らしいです。『捨てて打つ』のが大事とわかっていてもなかなかできません。見習いたいです。



工藤（有）さん ① 出ばな技が打てるようになりたい
③ 試合では、目標だった「出小手」を何度か狙ったのに、1本にならなかったの、これから練習していきたいです。色々な人に負けたので、もっと勝てるようになりたいです。初めての合宿は大変だったけれど、喋ったことがない人とも喋れて、とても楽しかったです。ありがとうございました。

本：出小手は一度決まると感覚がつかめます。この技をものにするると試合が楽しくなります。みんなと仲良くなれたのもよかったですね

高山くん ① 小手を素早く打ち、確実に取れるようになりたい。
② 1日目（面をつけている時）構えが下過ぎていたので少し上にする！
2日目（日本剣道形、1本目）大きく、ゆっくり振る！
3日目（日本剣道形、4本目）切り結ぶ時の高さは面の高さに！
③ 『小手を素早く打ち、確実に取れるようになる』という目標を意識しながら稽古できました。最終日の試合で、小手を3本決められたのがよかったです。でも、キャプテンと副キャプテン2人に2本ずつ取られて負けたのがくやしかったです。レクでは、みんなと水切りやスイカ割りができて楽しかったです。

本：小手3本決めましたか。力強い面が得意技なので、小手も打てるようになると鬼に金棒です。リベンジを目標にがんばりましょう！

戸田さん ① 素振りを他の人と同じ速さで出来るようになりたい
② 1日目：胴の付け方を習いました。指にひっかけて結ぶ
2日目：木刀で小手を打たれそうになった時、竹刀を下げて、ななめによける
3日目：大きく振り上げて、落ち着いて打つ
③ 素振りは、他の人と同じ速さではできなかったけど、前よりは出来たと思いました。腕の振り方を練習して、早く出来るようにしたいです。トランプや、フリスビーをやって仲良くなれて楽しかったです。

本：打ち込みがとても上達しています。合宿の成果が出ています。すぐにはうまくなりません。少しずつの進歩でいいのです。根気強く稽古に励んでください。

中山さん ① 初めての合宿なので、稽古などで先生の話をよく聞き、この合宿で最低限の基礎を学びたいです。特に、胴を上手く打てるようにしたいです。
② 1日目 日本剣道形
2日目 踏み込み、基本打ち、ふりあげる
③ 前よりも胴打ちが出来ようになったと思います。そして、他の人とも喋れるようになり、みんなと楽しく過ごせました。大会も初級者組で優勝できました。これからも、早くレギュラー組に追いつけるように稽古をしていきたいです。

本：帰ってきての稽古ですごい抜き胴を力強く打てていました。どんどん仲間と仲良くなってください。稽古に来るのがもっと楽しくなります。

並木くん ① 面の応じ技を上手に打てるようにする
③ 面の応じ技を、上手に打てるようになりたいと思い稽古に励みました。その中で基本をしっかりと見つめ直すことで、応じ技がきれいに決まる事が分かりました。2日目のかかり稽古はとても疲れましたが楽しく出来たのがよかったです。生活面においては、食事の手伝いや声かけなど進んで出来たのが良かったです。稽古の時は一生懸命に取り組み、楽しむ時は思いっきり楽しむ。という、メリハリのある三日間になりました。
このような状況の中、コロナ対策を取って合宿を行なってくださった合宿委員の方々、先生方、保護者の方々、駒剣士のみんなのおかげで楽しい合宿になりました。このような経験をさせて頂き感謝しています。

本：裏からの引き面が上手になりました。前に出ることを中心にいろいろな技を身につけられるといいですね。メリハリのある合宿での生活ができ良かったです。

- 廣江くん ① 中心を取って相面で一本にする
③ 合宿では、部屋でトランプや uno をしたり、みんなでレクレーションや花火をしたことが特に楽しかったです。稽古は掛かり稽古と地稽古が少しくなりました。試合は、2位だったけれど、夏合宿の目標にしていた中心を取っての相面や出小手などがたくさん取れてよかったです。

本：中心をとることができるのと剣道は楽しくなります。構えていればいいというものではなく「驚懼疑惑」で相手に動かされます。さらなる成長を楽しみにしています。

- 宮島くん ① 剣道面→連続技を一本に決められるようにすること
生活面→5分前行動をすること
② ・左こぶしをへその前につけることを常に意識する
・剣先を高くしない
・剣道形について
(一本目の打太刀は、仕太刀に大きく面を打つ・二本目の仕太刀は左後ろに大きく下がる・三本目の打太刀の足の動きに注意する・四本目の間合いを意識する)
③ 上の目標をもって臨んだ合宿でしたが、試合で小手面が決まったので目標は達成できました。ただ、まだ自信がなくあまり多くは出せなかったもので、技の精度を上げて確実に一本が決まるように稽古を頑張りたいです。
生活面では、時計を確認して早めに準備をしたり、2日目の夜に簡単に帰りの荷物をまとめたりしたので時間に余裕がもてました。なので、達成できたと思います。ただ、他の班の状況を完全に把握できていなかったもので、これから直していかなければならないと思いました。
今回の合宿は、僕は二回目の参加でしたが、キャプテンとしての仕事を任されたので、しっかりできるか心配でした。でも、みんなから助けを借りたり、アドバイスをもらったことで最後までやりきることができました。合宿委員の方々や先生方、いろいろな方に支えていただいたので楽しく充実した3日間でした。本当にありがとうございました。これからもよろしくお願いします。

本：キャプテンとして合宿に参加できたのは幸せなことだと思います。たくさんのご経験を学ぶことができました。激戦の丸山杯優勝、おめでとう！

- 百木さん ① 真っ直ぐ面を打てるようにする。
全員の先生と1回は稽古をする。
② 1日目：切り返しで受けている時も手を絞る。
2日目：足の引き付けを早くする。
3日目：打った後にきちんと抜ける。
力の入れ方に気を付けて打つようにし、以前よりは真っ直ぐな面が打てるようになりました。
③ 稽古時は、並んでいる人の人数を考えて動いたので、全員の先生と稽古ができ、とても勉強になりました。
稽古は辛いところもありましたが、女子部屋のみんなでトランプをしたことや、花火、朝の散歩などとても楽しかったです。
合宿中に学んだ発声や抜け方などを普段も忘れず、これからも基本に気を付けて稽古をしたいと思います。

本：「真っ直ぐ」は剣道でとても大事なことです。ぜひこれからも意識して取り組んでください。女子メンバーが増えてきました。リーダー役、よろしくお願いします。

- 保岡さん ① 前よりも技をきめられるようになりたい
③ 合宿では、いろいろなことができるようになったと思います。
1から稽古したことで、今までできていなかったことなどに気づくことができ、直すことができました。
試合では、積極的に苦手な技を「うつ」ということに、気づかされました。

本：着実に強くなっています。新たにできるようになる喜びをこれからも大事にしてください。打突時の力の入れ具合が無理・無駄なく上手です。

OB 中学 1 年生



- 小澤先輩 ① 胴打ちを克服したい。
② 1日目 大きく打つ。姿勢を崩さず。
2日目 せめて相手を崩す。
3日目 落ち着いて打つ。
③ 目標の胴打ちの克服は、まだまだですが、相手を崩して打つということに、少しでも考えれて稽古に取り組む事が出来たので良かったです。駒剣士のみんなと稽古をしたり、先生、先輩と話す事が出来て楽しかったです。

本：克服って何か胴に嫌な思いでも？面と小手が上手なので胴も打てるようになると攻めの幅が広がりますね。大会での活躍を楽しみにしています。

- 品田先輩 ① 声を出すこと。
② 1日目 木刀の形を少し覚えた
2日目 返し技を教えてもらった
3日目 試合には一勝もできなかった。木刀は少し間違えたけれど、自分としてはうまくできた。
③ 感想 夏合宿に参加させていただきありがとうございました。声はいつもよりは大きく出すことができた。もっと大きな声を出して相手に聞こえるようにしたい。習った形を忘れないよう週3で復習して行きたいと思います。

本：いい味を出してくれる品田先輩、合宿参加感謝です。相手に聞こえない気合では困ります。週3の復習の成果、近いうちに見せてもらいます。よろしく！

OB 中学 2 年生



- 秋本先輩 ① 正しい姿勢で腰から打つ。相手を誘って崩して打つ。
② 1日目：大きな小手打ちは相手の小手が見えるところまで振りかぶる。
2日目：体当たりで相手に力を最も加えるには斜め45度でぶつかる。
3日目：胴紐は縦結びではなく、横結び。
③ 腰から打つという目標は達成できませんでしたが、3日目の試合で相手の面を誘って胴を決めることができ、良かったです。また、自分で考えた課題だけでなく、構えや体幹の強さといった新たな課題に気づくことができました。同じ技を多く使ってしまう癖があるので、様々な技を臨機応変に使えるように稽古していきたいです。そして、レクのスイカ割りでは、スイカを割れず少し残念でしたが、同学年とも他学年とも交流ができ花火もでき、とても充実した3日間になりました。合宿委員の皆様、先生方、お世話になった皆様、ありがとうございます。また合宿に参加できる機会がありましたら、その時はよろしくお願いします。

本：力強い剣道を披露してくれました。上級生として良き見本にもなってくれていました。ぜひまた合宿に参加してください。その時は一芸を披露してください。

- 俵先輩 ① 中学校で手打ちになっていると言われるので、右手に力が入りすぎないように意識したい
② 《1日目》打つとき打ったあとでも姿勢を崩さない
《2日目》構えが緊張しすぎてるのでもっと楽にする
《3日目》構えが頼りない堂々と構える、打ちが浅い、有効打突に入るように打つ、まっすぐ打ち抜ける
③ 合宿の目標は一日目二日目の稽古では打つ前に右手に力が入ってないか確認したり左手に力を入れることでよく意識できたと思います。でも三日目の試合では意識が薄れてしまい、右手に力が入ってしまいました。また突きや逆胴など新しく習った技のポイントを忘れないようにしたいです。ご指導いただいた先生方、合宿委員さん、三日間本当にありがとうございました。

本：合宿から帰ってきてても大変熱の入った稽古ぶり、修道館にもよく来て来てくれています。強くなりたいという真剣さが見られます。ぜひ継続して来てください。

廣江先輩 ① 自分から積極的に打っていく

- ③ 夏合宿では、自分から積極的に打っていくことを第一の目標にしていました。その結果試合でも出鼻面や相小手面で一本取ることができました。合宿中、初めて会った後輩とも班で一緒に行動したり自由時間に遊んだりして仲を深められました。そして久しぶりに駒剣の先生、先輩方と一緒に稽古ができて楽しかったです。

本：相変わらずきれいな剣道をします。別のグループを指導していても目を引きます。これから中2の代になります。さいたま市とその上の大会で結果を残してください。

宮島先輩 ① 左足のひきつけを速くする

合宿に参加させていただき、ありがとうございました。稽古では、普段あまりやらないかかり稽古でたくさんかかることができたし、日本剣道形の7本目までできるようになったので良かったです。また、少し難しい技も習ったので、これからの稽古に活かしたいです。私は「左足のひきつけを速くする」ことを目標としていましたが、意識をしなくなるとすぐに遅くなってしまったので、今後の稽古で気をつけていきたいです。また、打った後に頭が下がってしまうことや、姿勢が崩れてしまうことがあったので、直したいです。

生活面では、グループで活動するときには班長として時間を考えながら行動できたと思います。でも、時間だけではなく、周りの様子ももっと見られると良かったと反省しています。3日間とても楽しい時間を過ごせました。ありがとうございました。

本：英那キャプテンの時に合宿ができなかったのが、今回楽しめたのなら良かったです。勝負強さをもっています。これからの活躍を期待しています。



OB 大学生

- 齋田(良)先輩 ③ およそ6年前にコマケンを卒業したOBの齋田良平と申します。合宿に参加して、小学生の頃の思い出が蘇りました。とても感慨深かったです。今でも、合宿3日目の試合で同級生のライバルに負けてしまったことは忘れられません。小・中学生の皆さんと初心にかえて気迫のある構えや気構え、冴えのある面打ちを目標に稽古に臨むことができました。大変勉強になりました。

本：大学生の参加、良い刺激になりました。齋田先輩のトランプマジック、今回の合宿の一大イベントに。大盛り上がりでした。またの参加をお待ちしています。



成人会員

- 岩滝さん ① ・娘より下手な胴打ちを娘より上手に打てるようになる
・木刀による基本稽古法と日本剣道形を覚え直して一通り出来るようになる
- ② (1)1日目
・基本稽古法・日本剣道形において、前に出るときは勢いよく、後ろに下がる時はゆっくりと
・木刀で構えをといた時の剣先は高さが相手の膝、幅は相手の体から出ない
- (2)2日目
・面切り落とし面→タイミングが早くても遅くてもダメ。中心を切り落として面を打つ。
- (3)3日目
・日本剣道形1本目、仕太刀は面を打った後の残心左足の引き付け忘れない

- ③ ・師範の先生、合宿委員の皆様、錬成部・保護者の皆様、子どもたち皆のおかげで無事、そして剣道に集中できる良い環境で合宿が出来たことに心から感謝申し上げます
- ・コロナ禍で感染症対策を子供達ひとりひとりが徹底出来ていて感動しました
 - ・目標の胴打ちは、技の稽古をたくさん出来たおかげで遠慮せず思い切り打ちきることが出来るようになりました。返し胴・抜き胴・返し逆胴、地稽古で積極的に技を出していきたいです
 - ・基本稽古法・剣道形も一通り覚えられたので修道館で継続して練習していきたいです

本：よく稽古されていました。子どもたちの面倒もよく見てくださいました。最後の試合、左右逆でも上手な人はなんなくこなすなあと感心して見ていました。

- 小野塚さん ③ 気温も涼しく、師範の先生や合宿委員のサポートを受けてなんとか目標の「けがをせず3日間稽古をやりぬく」を達成できたと思います。筋肉痛で全身痛いですが。。稽古やイベント、宿での生活など、どの子もとびきりの笑顔で過ごす様子を見られて合宿ができて本当に良かったと思いました。師範の先生や合宿委員をはじめ、合宿にかかわる全ての方に改めて感謝致します。本当にありがとうございました。

本：後援部長さんに参加していただき大変心強かったです。筋肉痛になりましたか？コンスタントに稽古をするとなくなります。お待ち申し上げております。

- 葛西さん ① ・先を取って自分から攻めて打つ
・竹刀を回さず真っすぐに打つ。
- ② ・自ら攻める気持ちを持って地稽古や試合が出来ました。
・真っすぐに打ち込むように心がけましたが、今後の稽古で先生方に再度ご指導頂きたいと思っています。

本：「攻め」に重点をおいて稽古されましたね。娘二人がやる気になっていますので、パパさんもウカウカできません。これからもドンドン攻めてください。

- 齋田さん ③ まずは、3年ぶりの合宿が無事出来たこと、本当にうれしく思います。駒剣士のみんなも、制限がある中、立派な振る舞いで、感心しました。特に、黙食をきちんと守り、また、真剣に稽古に取り組んでいる姿は素晴らしかったと思います。さて、私個人の反省ですが、初日は、これまでと比べて涼しかったこともあり、久しぶりの割には、がんばって苦しい稽古ができたと思います。形の稽古、剣道基本技稽古法は、中山さん、戸田さんで行いましたが、もう少しわかりやすくお二人に教えることができたのではないかと反省しています。他方で、中山さん、戸田さんは、初心者にもかかわらず、よくがんばったと思います。暑かったし、同じ事ばかりでつまらなかったところもあったと思いますが、集中力を切らさずに、良くやっていました。きっと、身になって返ってくると思います。これからも頑張ってください。

本：今回もドライブマイカーで参加いただきました。ご自身の稽古と初心者指導の両立を。中山さんと戸田さんがとても上手になりました。また稽古お願いします。

- 峯さん ① 手と足を一致させて真っ直ぐ打つ。
- ② 1日目 正しい姿勢で構える、打つ。
2日目 後ろに下がらない。
3日目 埼大寒稽古のX Day方式の試合、難しかったです。
- ③ このような状況下での合宿実施、本当にありがとうございました。今までとは全く違う準備もあり、合宿委員さんは大変だったと思います。スケジュールが前倒しで進み、時間にも気持ちにも余裕ができて、メリハリのある3日間を過ごすことができました。合宿で学んだことを今後の稽古や生活に活かしていこうと思います。

本：合宿だけでなく日頃からよく稽古されています。この合宿で得たものを来たる昇段審査で発揮してください。小中学生のよき遊び相手?にもなっております。

- 宮島さん ① すべての技を1本にする気概で全力で稽古に取り組む。参加者全員が楽しく過ごせるようサポートする。
- ③ 師範の先生方、合宿委員の皆様、with コロナの状況下で判断や事前準備は大変だったかと思いますが合宿を開催していただき、本当にありがとうございました。とても充実した時間を過ごすことができました。子供たちの生き生きとした顔、合宿中の成長を見てとることができ、私も嬉しくなりました。稽古は率先・集中して取り組むことができたと思います。掛かり稽古は掛かる側として、もう少しがんばれたかなあと振り返り反省しました。日本剣道形を含め、合宿での稽古を今後活かしていきたいと思います。ありがとうございました。

本： 場数を踏んでいращやるので先のことが見え、たくさんの配慮をいただきました。家族3人全員が優勝、トロフィーゲット！「気概」さすがです。

- 百木さん ① 形をしっかりと覚え直す。
怪我をしがちなので、怪我なく人に迷惑かけることなく精一杯稽古に励む。
充実した合宿生活のお手伝いをし、子どもたちがとても楽しかったとお家の人にお話できるようにする。
- ② 1日目：構えはお臍の前、握りに注意し、脇を自然に締める。
2日目：背筋を伸ばし、もっと左腰を入れる。
3日目：形の残心を取るときは後ろ足もきちんと引きつける。
- ③ 事前準備から合宿中のお世話まで、合宿委員の皆様には大変なご尽力をいただきありがとうございました。とても楽しく合宿に参加することができたこと感謝申し上げます。目標としていた形は、10本目まで覚え発表することができました。今後はかたちだけでなく、更に深めることができたと思います。稽古は、途中の掛かり稽古を一度お休みしてしまいましたが、その分大きな怪我なく、一度のお休み以外は精一杯稽古をすることができました。今回の合宿は3年振りの開催で、参加するにあたり心配事が多くありました。しかし、合宿委員の皆様が念入りに準備してくださったお陰で、月山荘の方や諸先生方、子どもたちが協力してくれたお陰で、体調不良者もなくとてもスムーズに進行することができました。私も、子どもの頃に行った剣道の合宿についてはいまだに覚えていますので、今回の合宿についてお家で沢山お話してくれていたら、また子どもたちの心に残る思い出の一つになっていたら嬉しく思います。師範の先生方、錬成部の先生方、ご支援くださいました後援部の皆様、ありがとうございました。

本： たくさんのサポートをしていただきました。ご自分の稽古より全体に目を配ってばかりだったかもしれません。駒剣全体の良き思い出になりました。





廣江さん 「終わりよければすべてよし」兎にも角にも病人怪我人なく駒剣伝統の夏合宿を終えることが出来たことに安堵しています。普段の稽古ではマスク越しの表情しか知らなかった駒剣士達の無邪気な笑顔や屈託ないおしゃべりに接することができ「やってよかった」と心から思えました。

安全な合宿運営が出来たのは、駒剣士達の体調管理に対する意識の高さ、長谷部先生による稽古内容の工夫、そして合宿委員親父四人衆の奮闘等がありますが、中学生がリーダーシップを発揮し、小学生の面倒をよくみてくれたことに心から感謝しています。例年ならもっとお客様扱いするところなのに、すみませんでした。また、斎田先輩がマジックショーの開催を申し出てくださり、大変盛り上がりました。小さい子が「種明かしをお願いします！」と懇願する様子がとてもかわいらしかったです。

個人的に失敗したなと反省していることが一つあります。スイカ割りの時に最後は中学生の男子に華々しく締めを飾ってもらおうと順番を調整したつもりでしたが、男子の出番の前に女子の二人が木っ端みじんにスイカを叩き割ってしまいました。その後きれいにスイカを包丁で切ってくれてありがとう。

最後に、来年以降は錬成部ではない後援部の保護者も気軽に参加していただけたらもっと駒剣全体が盛り上がるかなと思いました。先生方とも更に親しくなれますし、山田先生のトークに爆笑することでしょう。そして何より我が子の頑張っている姿や意外な一面をみることでとても楽しいと思います。ぜひ御一考をお願い致します。

海江田さん

初めて参加する合宿でしたが、色々な経験をさせていただき私自身も成長出来ました。何より合宿中、時間が経つにつれて子供たちが成長し、また仲良くなっていくところを近くで見れたことは喜びを感じました。

今回コロナの中での開催でしたが何事も無く全員無事に帰れたことは皆様のご協力があったの事です。感謝申し上げます。

今回の合宿で得たことは今後に繋げていきたいと存じます。



佐藤さん 今回のはじめて合宿に参加させていただきました。まずは、コロナ禍での開催でしたが、参加した皆さんに発熱者もなく、大きなケガもなく終わられたことが何よりでした。暑い中（埼玉より全然涼しかったです）一生懸命に練習する子供たちの姿に感心しました。また、花火やスイカ割りを楽しむ姿や、中学生や6年生のリーダーとしての頼もしい姿もありました。

充実した合宿ができたのは、ご指導いただいた師範の先生方、錬成部の皆さま、保護者の皆さまの協力、そして元気に参加した小学生、中学生のおかげです。ありがとうございました。

保岡さん 昨年、入会させていただき、初めての合宿を合宿委員として参加させていただきました。今回は、3年ぶりの開催。諸先輩方の記録と廣江先生（合宿委員の中での唯一の合宿経験者）のアドバイスに頼りっぱなしでした。

説明会から開催直前まで、私自身体調を崩し具体的な動きはお金の管理だけ。世間では感染者数が増え続け、どうなってしまうのか。参加費もぞくぞくと集まる中で、中止連絡こないでくれ！と思いながら、当日を迎えました。

実際に始まると、子供たちがこんなにも素直に動いてくれるのかと驚きました。各班をまとめていただいた中学生リーダーの存在に感謝しかありません。3日間とも予定を押しこたくなく、速やかな進行ができました。

食事は黙食という形のため、少し残念でしたが、寝食を共にし、集中して稽古を行ったり、遊んだりした経験は大事にしていきたいです。

稽古をつけていただきました師範の先生方、錬成部の皆さん、参加いただいた駒剣士の皆さんの懸命な稽古姿をみながら、合宿委員という形で、ちょっぴりでもお役に立ててよかったなと思います。

よき伝統の合宿を、継続開催できてよかったです。今後も続けていきたいです。

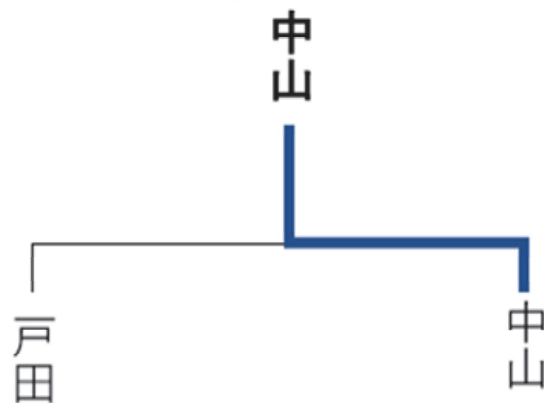


合宿杯 試合結果



最終日には、小学生から成人会員までの試合が行われました。
楽しい合宿の締めくくりにふさわしい熱い試合が数多く見られました！

長谷部杯 初級者の部



山田杯 3年生リーグ

勝ち○3点 引き分け□1点 負け△0点

	海江田	出口	勝ち	分け	勝ち点	本数	順位
海江田	/	△ ×	0	0	0	1	2
出口	○ ×	/	1	0	3	2	1



本荘杯 4年生リーグ

勝ち○3点 引き分け□1点 負け△0点



	小野塚	葛西	岩滝	佐藤	工藤	勝ち	分け	勝ち点	本数	順位
小野塚		⊗ ×▲	⊗	⊗	⊗ ×	4	0	12	6	1
葛西	△		△	□	△	0	1	1	0	5
岩滝	△	⊗ ×		⊕ ▲	⊗ ×	2	1	7	5	2
佐藤	△	□	□		△	0	2	2	1	4
工藤	△	⊗	△	⊗		2	0	6	2	3

丸山杯 6年生リーグ

勝ち○3点 引き分け□1点 負け△0点



	宮島	並木	廣江	百木	小野塚	高山	工藤	保岡	勝ち	分け	勝ち点	本数	順位
宮島		⊖ コ	コ コ	⊗ コ	⊗ ド	⊖ ×	⊗ ド	⊗ コ	7	0	21	14	1
並木	△		▲ ▲	⊗ ×	⊗ ド	ド ▲ コ	⊗	⊗ ド	5	0	15	9	3
廣江	⊖ ▲	⊗		⊖ コ▲	⊗ ×	⊖	⊕ コ	⊖ ×	6	0	18	11	2
百木	△	△	△		×	△	△	△	0	0	0	1	8
小野塚	△	△	△	⊗ ×		×	⊗ ×	⊗	3	0	9	6	5
高山	△	⊖	△	⊗ ×	⊖ 反		⊖ ×	⊗ ×	4	0	12	8	4
工藤	△	△	△	⊗	×	△		⊗	2	0	6	3	6
保岡	△	△	△	⊗	△	△	△		1	0	3	1	7

菅原杯 中学生リーグ

勝ち○3点 引き分け□1点 負け△0点

	宮島	秋本	俵	廣江	小澤	品田	勝ち	分け	勝ち点	本数	順位
宮島		☒	☒ 反	⊖	☒ ☒	☒ ☒	4	1	13	8	1
秋本	☒		□	△	⊖ ⊖	☒ ☒	2	2	8	5	3
俵	△	□		△	□	☒ ☒	1	2	5	2	5
廣江	△	☒	☒ ☒		□	☒ ☒	3	1	10	5	2
小澤	△	☒ ☒	□	□		☒ ☒	1	2	5	3	4
品田	△	△	△	△	△		0	0	0	0	6

尾島杯 成人の部 団体戦

チーム名	先鋒	次鋒	五将 (Xデー)	中堅	三将	副将	大将	勝者数	本数
しんちゃん	百木	小野塚	峯	齋田 (良)	齋田 (父)	稲森	本荘	2	9
	☒	ハ	⊖	⊖	☒	☒ ☒	☒ ☒		
せつちゃん	☒	☒	☒ ☒	☒ ☒	⊖ ☒	△	△	3	9
	葛西	宮島	岩滝	清水	長谷部	渡辺	山田		



石井のetc日記



弱くなってる
気がします。

暑さに

年々

私は
なんだか

私は



みたいなミスも
あったり
なかったり。

なぜか
冷蔵庫に
しまおう
ところだった
…



よびあふ



ようしく
おねがい
します!!
ありがとラ
ゴザイマス
……あっちだつ、
ーリヤあもうダメだと
思いました。