



令和4年11月号

< 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)
■ 13日(日)	北浦和やどかり剣生会との交流会
	9:00~13:00 (常盤小学校体育館)

< 12月の予定 >

木曜日 1日	駒剣寒稽古初日
	17:00~19:00 (全員：駒場体育館剣道場)
8日・15日・22日	17:00~19:00 (全員：駒場体育館剣道場)
土曜日 3日・10日・17日	15:00~17:00 (全員：本太中学校修道館)
24日	クリスマス会・駒剣稽古納め
	14:30~17:00 (全員：本太中学校修道館)
■ 10日(土)	一級審査会 (サイデン化学アリーナ)
■ 未定	埼玉大学 寒稽古

< 1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 7・14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)
21日	15:00~17:00 (全員：本太中学校修道館)
28日	駒剣寒稽古千秋楽
	15:00~17:00 (全員：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

11月になりました。時間の経つのは早いですね。あと2か月で令和4年が終わります。気温が下がり、夏の稽古のように給水休憩を何回もとらなくてもがんばれるのがこれからの季節です。逆に準備運動をしっかり行い、けがをしないように気をつけて稽古してください。

このところ、就職の報告や久しぶりに稽古に来てくれるOBがいて嬉しいです。中学生も県大会が近いこともあり、修道館に足繁く稽古にきてくれています。若者の一生懸命な稽古ぶりは大きな刺激になります。駒剣は小学校卒業を機にとりあえず「送る会」を行い、会から巣立つ形をとっておりますが、あくまで「人間形成道場」ですから卒業後が大切になります。どんなオトナに成長するのか、みんなが楽しみにしています。剣道を続けていようがいまが節目には顔を出し近況報告をお願いします。

寒さを感じるようになると剣道では「寒稽古」の季節となります。駒剣では12月、1月の2か月間を寒稽古期間と定め心と体を鍛えます。このたよりの12月号の発行が3日で、12月1日(木)には寒稽古初日を迎えますので、ここに駒剣寒稽古の概要を記すことにします。日頃の稽古の内容と変わり、次の8つの稽古が中心になります。

- ① ランニング…「1・1・1・2 そーれ」と声を出しながら走ります。体を温めると同時にリズム感を養います。
- ② 体操・四股…いつも以上にしっかりと。四股は股関節をやわらかくします。下半身の強化にも役立ちます。ていねいに行いましょう。
- ③ 素振り…8呼間の素振りといい、前後右左に2回ずつ正面素振りを。20セットが基本になります。
- ④ 大きな面打ち…面をつけて2人組を作り8本ずつ面打ちを行います。早く面をつけ指導してもらえる上の人に相手をお願いすることが上達のポイントになります。
- ⑤ 切り返し…剣道の基本が詰まっているのが切り返しです。大きく正面、左右面を打ち、きちんと足捌きをする、数をかけて身に付けてください。
- ⑥ 掛かり稽古…剣道において一番の上達の近道が掛かり稽古です。一心不乱に掛かっていってください。
- ⑦ 地稽古…やらない日もあるかと思えます。目の前の相手に覚えた技を試してみる気持ちを大事にして行います。基本から外れた雑な稽古にならないよう気をつけましょう。
- ⑧ 竜田川…面を付けたまま行う早素振りです。最後に残っている力を振り絞って行います。苦しいときに一本打てるかどうか、ここでのがんばりが効いてきます。

その日の指導する先生によって内容は変わります。他の稽古が入ってくることもあります。「心技体」のいずれをも強化しますが、主に「心」を鍛える場となります。寒さに負けず己の弱い気持ちに負けず2か月間やり抜けば、必ず強くなった実感が得られます。

今月13日(日)には、北浦和やどかり剣生会さんとの交流会があります。昨年度も同じ時期にお願いしました。同年代の剣友との試合、稽古を楽しむと同時に、先生方にも掛かりアドバイスをもらえると良いですね。大会でよく試合をする相手ですし、強化会などに参加して顔見知りになった人もいるでしょう。

『交剣知愛』、貴重な機会としましょう。



太郎の百錬自得



第 102 回

2022 年 11 月

日に日に冷えてきましたね。そう考えると稽古にちょうど良い期間は短いものです。暑くて大変か寒くて大変かの期間がいかに長いかです。修道館にも空調設備があるといいんですけどね。

さて、先月は打突について、有効打突の要件と要素に触れました。今回は打突の前の「構え」について考えてみたいと思います。

その前に基本の重要性について触れます。

剣道は世代を超えて稽古できますが、各個人としては自分の年代に合わせて剣道をフィットさせていくことが大事です。年代にあわせて剣道をフィットさせる軸になるのが、基本ですね。小学生や中学生は成長期ですので、どんどんできなかつたことができるようになる年代です。昨日届かなかつた間合で今日打てるようになったりするわけです。その分多少セオリーと違う動き、理にかなわない動きでも身体能力でカバーできるようになってくると基本を忘れてしまう人もいます。身体能力だけでなく剣道の基礎をしっかり身につけて忘れないようにしておくようにしてほしいものです。一方、大人になるとだんだん無理が利かなくなるので、身体能力に頼った剣道をしていると悩みが深くなります。やはり基本に立ちかえる必要があります。理にかなつた動きをしていれば歳をとつても強くなれます。ただし基本は独学ではなかなかわからないものですから、どなたかこれは、という先生にアドバイスいただけるととても良いと思います。

ここで「構え」の話に戻すのですが、自分の構えが理にかなつているか、どう構えをつくるか、どのように考えていますでしょうか？たとえば、鏡などでチェックするだけでも自分が構えているつもりと実際の構えにギャップがあるものです。この違和感と理にかなつた構えをどう埋めるか、これは永遠のテーマになると思っています。

私が教わつた構えのつくり方は、腰と首をまず立てる、です。床から一直線になつている姿勢が理想です。私自身も頭が前傾して、腰が後傾する癖があるので、この構えをつくるのがいかに難しいかはわかります。ただ理想、行き着くゴールのイメージがないと努力の方向性が定まりません。構えをつくるにあたって、腰と首を立てて、床から一直線の姿勢、という教えを共有させてもらいます。

左足にどのくらい重心をのせるかについては、7-8割といわれます。かかとは上げすぎないこと、本当にわずかに浮かせる程度です。この左足裏にのつた力が左腰から左拳、そして剣先に伝わるように構えます。これまた難しいもので、力は目に見えないので、あくまで個人個人がイメージするしかありません。ただし、一度わかると他人の構えでも剣先に力が伝わっているかどうかはなんとなくわかるものです。わかるとできるは全く違いますけど。

こうやって構えがつかれるようになってくると、攻めについての理解も一層深まります。これはまた別の機会でふれたいと思います。

今月はやどかり剣生会さんとの交流会もありますね。楽しみながら、切磋琢磨できるといいなと思っています。今月も稽古に精進しましょう。



新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

だんだん寒くなってきたな。この時期、防具をつけて運動する剣道にとっては、とても良い季節だな。暑い夏よりも、激しい運動ができるようになるよな。夏に、がちり稽古してきたみんななら、余裕がある人もいるんじゃないかな。かかり稽古とかで苦しくなっても、「もうだめだ。」なんて思わないで、「もうちょっとがんばってみよう。」と自分を励まして、がんばってみるのはどうかな？ きっと、1段も2段も強くなるに違いないぞ。剣道だけじゃなくて、他のスポーツや勉強だって、あるいはゲームだって、限界を超えることで、次のステージにいけるぞ。大切なのは、限界をこえることに向かって努力することだな。でも、あんまりがんばりすぎると、ケガをしたりするから、注意してくれよな。

さて、12月から駒剣は寒稽古に入るな。

寒稽古って、何の為にやるのか、はじめての人もいるので、考えてみよう。駒剣は違うけど、寒稽古というと冬の寒い時期の朝早い時間に、数日間、連続して稽古するのが普通だな。なんで寒い時期に。それも朝早く？ っていう疑問がわいてくるな。これには、いろいろな考え方があるけど、ジャイアンは、心を鍛えているんじゃないかな？ って思うんだ。寒いし、眠いし、「きたくないな」という弱い心を押さえて、「いくぞ！」と自分を励まして稽古に行き、大きな気合を出して稽古をする、そうすることで、イヤなことから逃げない強い心を作るんじゃないかな。

次に、寒稽古では何をやるかだけど、元気よく駆け足、準備体操、素振りをしたあと、面をつけて、切り返し、基本打ち、かかり稽古、地稽古とながれるのがよくあるパターンのようなけど、道場によっては、切り返しとかかり稽古だけ、というところもあるようだな。とにかく、切り返しとかかり稽古はかならずやるみたいだな。とにかく、激しく動き続ける、というのがテーマのようだ。これは、細かい技術的なことを言葉で理解することよりも、体力の限界まで体を動かすことで、自分の限界を破ることを目的にしているんじゃないかな？

そういえば、マラソンなんかも、冬の時期によく行われているけど、気温が低く、激しく運動しても、体の熱を冷やしてくれて限界まで走ることができるからかもな。でも、ジャイアンには、たとえ冬でも、42.195 km 走ることなど、絶対に考えられないけどな。



ということで、今回は、気温が下がってきて、厳しい稽古で体力の限界を超えやすくなったので、かかり稽古などの厳しい稽古を「やりたくないな」って思うんじゃなくて、できるだけ多くやって、「自分の限界を超えてみてくれ！」っていうお話しでした。

春になって、1段も2段も強くなったみんなに会えるのを楽しみにしているぞ。

おっと、基本組の駒剣士たちもがんばっていることを忘れてないぞ。声も防具組より出ているようだし、これからが楽しみだな。この調子でがんばってくれよな。

じゃあ、またな！



石井のetc日記

