

ごまけんたより



令和5年1月号

< 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日	14:00~17:00 (全員：駒場体育館第一体育室)
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・28日	15:00~17:00 (全員：本太中学校修道館)
■5日(木)	令和5年稽古始め
■7日(土) 14:00~17:00	OB合同稽古会 (駒場体育館第一体育室) ※夜の修道館はありません
■5日~22日(13・14・15日を除く)	5:00~7:00 埼玉大学 寒稽古 ※参加申し込みは slack でお願いします
■21日(土)	鳳翔剣大会 (埼玉大学総合体育館)
■28日(土)	駒剣寒稽古千秋楽

< 2月の予定 >

木曜日 2日・9日・16日	17:00~19:00 (全員：駒場体育館剣道場)
23日	17:00~21:00 (駒場体育館競技場半面)
土曜日 4日・11日・18日	15:00~17:00 (全員：本太中学校修道館)
25日	15:00~17:00 (防具組：駒場体育館剣道場) (基本組：駒場体育館第一体育室半面)
■4日(土)	埼玉田舎剣友会創立50周年記念剣道大会(サイデン化学アリーナ)
■18日(土) 15:00~	新現合同役員会 (原山公民館講座室)
■19日(日)	浦和少年剣道錬成会 (サイデン化学アリーナ) ※年度当初と日程が変更しています
■23日(木) 17:00~21:00	やどかり剣生会との交流会 (駒場体育館競技場半面)

< 3月の予定 >

木曜日 9日・16日・23日・30日	17:00~19:00 (全員：駒場体育館剣道場)
2日	19:00~20:00 (全員：本太中学校修道館) ※18:45より準備運動、19:00礼式の子定
土曜日 4日・18日	15:00~17:00 (全員：本太中学校修道館)
11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)
25日	13:00~17:00 (全員：本太中学校修道館)
■4日(土)	後期昇級審査会 (本太中学校修道館)
■25日(土)	六年生を送る会 (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

明けましておめでとうございます

2023年になりました。この年末年始はお天気がよく穏やかな日が続いていますね。どこかに出かけた人も多かったのでは。冬休み、リフレッシュできたのであれば良いのですが。駒剣寒稽古は後半戦に入ります。ひきつづき、しっかり取り組んでいきましょう。皆様、本年もどうぞよろしく願いいたします。



さて、12月24日(土)にクリスマス会が行われました。今回は久しぶりに大人が加わっての四色対抗試合を実施しました。今、女性の割合が高いので一つのチームを女性だけにし、名前も「雪だるま」ではなく「白雪姫」チームと変わり、コスチュームも白雪姫の物語に合わせていました。小学生の帽子もかわいらしくて良かったです。他にもいろいろな着ぐるみや変形した構えなどが登場し、笑いあり驚きありの試合が繰り広げられました。2部の先生方からのプレゼント抽選会も含めて、子どもたちにとって思い出に残るクリスマスイブになってくれたらうれしいです。

年初め恒例の話題ですが「今年の目標」についてです。まずは、1年前の「こまけんだより」に書いた私自身の振り返りです。1つ目の目標が『稽古回数を増やす』でした。2020年103回、2021年112回ときて2022年121回でした。コンスタントに増えていますので、とりあえず『達成○』としていいでしょう。2つ目の『体力をつける』については、夏休みに入る前から、朝5時に起きてウォーキングをするようになりました。最初は夏合宿に行くため、近所の神社などを参拝し「合宿に行けますように・・・」と廻っていましたがそれが習慣となり仕事の日も5時に起き続けられました。体力がついた、と言えるかはわかりませんが、とりあえず毎朝続いているので『達成○』とさせていただきます。『読書をたくさんする』とも書きました。学校が代わっても学校図書館からたくさん本を借りて読みました。読むときと読まないときのムラはありましたが、トータルでこちらも目標『達成○』といたします。

それを受けての今年の目標ですが、1つは『きちんと学ぶこと』としました。今年の春から夏にかけて縁あって大学の講義を受け持つことになりました。もう授業を20年やっていません。人に何かを教えるにはその準備をしっかりとしなければなりません。まずはあらためてしっかり学ぶことを念頭に置こうと決めました。2つ目、稽古では回数も大事ですが、その中で『納得できる一本』を求めていきたいと思います。周りからはわかりにくいものとはなるとは思いますが、己に厳しくチャレンジしていきます。稽古のお相手、よろしく願いいたします。

埼玉大学寒稽古が3年ぶりに復活します。いくつになっても学生の時の胸の高ぶり、緊張感が思い出されそわそわしてしまいます。現役の学生が誰も経験していないこととなりますので、OBとして少しでも協力できればという思いもあります。駒剣士もできる範囲で参加、協力をお願いします。



太郎の百錬自得



第 104 回

2023 年 1 月

2023 年、明けましておめでとうございます！

さて、駒剣はクリスマス会で稽古納めをしましたが、その後みなさん、元気に過ごしていますでしょうか？私は股関節痛をちゃんと治すため、年末から稽古を控えて安静にしながら治療をしています。慌てて稽古して再発するのも嫌なので、しっかり治してから稽古を再開したいと思っています。それはさておき、新年みなさんと再会できるのを楽しみにしています。

さて、毎年元旦は気持ちを新たに作る良い機会だと思います。みなさんはどんな目標だったり、抱負をもっていますでしょうか？なんだかんだ一年はあっという間ですから、毎日一步一步目標に向かって進んでいけるようにしたいものですね。2022 年、私の剣道に対する目標は、

- ・年間 100 回稽古すること
- ・教士の称号を取得すること
- ・社会体育上級を取得すること



でした。残念ながら稽古回数は 80 回程度と達成できませんでしたが、故障などもあり致し方ないと思っています。そのほかの教士の称号と社会体育上級は無事に取得することができました。これを踏まえて、2023 年、どのような目標を持つかが重要だと思っています。ただ審査などの予定が当面なく、また故障もあり、具体化したものを表明するのが今年は難しいです。ただ、稽古回数は目標を設定しておくつもりです。回復とともに、よし、これをやろう！というものが出てくるといいなと思っています。

そして、実行が一番大事です。

なかなか年初にこれをやろうと思っていても、年末気がついたら全然手をつけていなかったり、全然進んでなかったりすることはありませんか？私はちょくちょくあります。

これまでの反省を元にした最近の目標設定に対する私のポイントは、

- ・達成可能な目標とちょっと頑張ったら達成できそうな目標を立てる。
(稽古回数でいえば、週 1 は絶対、できれば週 2 みたいな形です。)
- ・あいまいな目標を立てない。
(あいまいなのは、強くなる、とかですね。面打ちが足を継がずに打てるようになる、などが具体的です。)
- ・期限を決める。(期限のない目標は単なる希望。。。)
- ・定期的に振り返り、必要があれば柔軟に変更する。(予定通り行く方が少ない。)
- ・多くの目標を立てない。(あれもこれもやりたいものですが、どれからやるか決めて一個に集中したほうがいい。)



といったところです。

みなさんはどんなことを注意して、目標に進んでいるでしょうか？何か良い方法でもありましたら、ぜひ slack なりで DM でも送って教えてください。

ということで今月は特に剣道の小話はなしです。年明けの駒剣稽古参加は、12 日からになる予定です。そのころには、ばっちり稽古できるくらいまで回復していると良いのですが。あらためまして、本年もよろしくお願い申し上げます。

新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？
そして、あけおめ、ことよろ。

いや～ めでたいな。何がめでたいのだった？言われてみれば、そうだよな。正直、たいしてめでたいとも思わないが、みんながめでたいというので、お正月は、めでたいものなんだということにしておこう。こんなひねくれていることをいうと、まちがえちゃうといけないので、ちゃんと調べてみたぞ。



昔は、年齢を数えるのに、生まれた日（誕生日）ではなく、正月が来るたびにみんなが一斉に年をとる「数え年」（かぞえどし）という数え方をしていたんだって。だから、お正月は、新しい年齢になることと、一年を生き抜く生命力や幸運を与えてくれる神様である年神様（としがみさま。新しい神様）がやってくると考えられていて、それで「めでたい」ってなったんだって。

なるほど、新しい年齢、新しい神様が来るからめでたいんだな。そりゃ、めでたいな。こう考えると、新年に、一年の目標を決めるのも、なんとなくわかる気がするな。新しい年齢がスタートするし、新しい神様が見守ってくれるのだから、ちゃんと、目標をたてて、進んでいくチャンスだよな。ちょっとかっこつけるいい方をすれば、「リスタート」「新しいスタート」ってことなんだな。さて、みんなは、どんな目標を立てたのかな？

ところで、目標の立て方って、コツがあるのを知ってるかな？それは、すごい目標を立てないことなんだ。いきなり、「県大会で優勝するぞ！」なんてすごい目標をたてても、どうやっていいかわからないし、結局、どうにもならなくなってぼしゃっちゃうよな。だから、実現可能な目標を立てるのが大切なんだ。それと、もうひとつ、大切なコツは、時間の短い目標と時間の長い目標を作ること重要だぞ。例えば、今週は〇〇をする、1月末までに〇〇する、3月末までに〇〇する、夏休みまでに〇〇ができるようにする、1年通じて〇〇ができるようになる、というように時間を区切って目標にすると、全体が見えるし、目標に向かってすすんでいるっていう実感が出てくるぞ。

ぜひ、メモ用紙に、今年の目標を書いてみてくれよな。

さて、剣道に関することにもふれておかないとな。新しい年ということだから、何かを新しくしたいよな。ジャイアンは、防具は無理だから、竹刀を新しくしようかな。それと手ぬぐい。面紐を交換してもいいかな。そうすれば、新しい気持ちで稽古することができるような気がするぞ。剣道って、気持ちがちょっと違っただけで、ぜんぜん違うんだよな。みんなも、何かを新しくして、新鮮な気持ちで稽古に取り組んでくれよな。

ところで、古い神様はどこにいったっちゃうのかな？なんだか、さみしいかも。ちゃんと、感謝しような。

じゃあ、またな！



こまけんクリスマス会



令和4年12月24日(土)

@本太中学校修道館

毎年恒例のこまけんクリスマス会。今年は、先生方・錬成部の方々と一緒の四色対抗戦！
笑いあり、驚きありの試合で大いに盛り上がりました。試合後の先生方からの温かいプレゼントに
子どもたちは大喜びでした。

ありがたい気持ちを忘れず、これからのお稽古に励みましょう！

先生方、クリスマス会係の皆さま、保護者の皆さま、ありがとうございました。

お疲れ様でした！



チーム分け

サンタクロース  赤	大熊	酒井	小野塚(朝)	小野塚(晴)	並木	葛西(父)	小野塚(父)	山崎	本荘				
トナカイ  黄	江刺家	高見	工藤(悠)	高山	宮島(佑)	工藤(父)	宮島(父)	長谷部					
ツリー  緑	海江田	佐藤(袖)	出口(智)	廣江	清水	齋田	山田						
白雪姫  白	出口(夏)	葛西(ひ)	室井	葛西(し)	岩滝(愛)	戸田	中山	工藤(有)	保岡	百木(廉)	岩滝(母)	百木(母)	峯



【対戦内容】

【第1コート 第1試合】

	応援	先鋒	次鋒	八将	七将	六将	五将	四将	三将	副将	大将	勝数 (本数)
サンタ クロース 	大熊	酒井	葛西(父)	並木	小野塚(晴)	小野塚(父)	山崎	酒井	小野塚(朔)	小野塚(父)	本荘	3 (4)
		Ⓛ			メ	×		メ	メ	×	×	
トナカイ 	江刺家	工藤(悠)	宮島(父)	宮島(佑)	高山	宮島(父)	工藤(父)	高見	工藤(悠)	工藤(父)	長谷部	4 (6)
			㊦	㊦	㊦	×	メ			×	×	

【第1コート 第2試合】

	応援	先鋒	次鋒	八将	七将	六将	五将	四将	三将	副将	大将	勝数 (本数)
サンタ クロース 	大熊	酒井	葛西(父)	小野塚(朔)	小野塚(晴)	酒井	小野塚(父)	小野塚(朔)	並木	山崎	本荘	4 (7)
		ド		㊦		×	Ⓛ	メメ	×		メメ	
ツリー 		メメ	メメ		メ	×		メ	×	メ		4 (6)
		出口(智)	清水	佐藤(柚)	廣江	海江田	清水	出口(智)	廣江	齋田	山田	

【第1コート 第3試合】


	応援	先鋒	次鋒	八将	七将	六将	五将	四将	三将	副将	大将	勝数 (本数)
サンタ クロース 	大熊	小野塚(朔)	葛西(父)	酒井	並木	山崎	小野塚(朔)	酒井	小野塚(晴)	並木	本荘	5 (9)
		×		メメ	メド		×	Ⓛ	Ⓛメ	×	㊦メ	
白雪姫 	室井 葛西(ひ) 出口(夏)	岩滝(愛)	峯	葛西(し)	保岡	百木(母)	中山	戸田	百木(康)	工藤(有)	岩滝(母)	2 (4)
			㊦メ			㊦メ	×			×		



【第2コート 第1試合】

	応援	先鋒	次鋒	八将	七将	六将	五将	四将	三将	副将	大将	勝数 (本数)
ツリー 		佐藤 (柚)	清水	出口 (智)	廣江	海江田	齋田	佐藤 (柚)	出口 (智)	廣江	山田	5 (10)
		メ	メメ	×	(メ)メ	(ド)ド	(メ)メ	×	×	(ド)		
白雪姫 	室井 葛西 (ひ) 出口 (夏)	岩滝 (愛)	峯	葛西 (し)	保岡	戸田	百木 (母)	中山	百木 (廉)	工藤 (有)	岩滝 (母)	2 (4)
		(メ)メ	(ひ)	×							(ド)	

【第2コート 第2試合】









	応援	先鋒	次鋒	八将	七将	六将	五将	四将	三将	副将	大将	勝数 (本数)
トナカイ 	江刺家	高見	宮島 (父)	工藤 (悠)	高山	工藤 (父)	高見	工藤 (悠)	宮島 (佑)	高山	長谷部	3 (6)
		×	メメ	×	(メ)	(メ)	×	×	(メ)	×	×	
白雪姫 	室井 葛西 (ひ) 出口 (夏)	葛西 (し)	峯	岩滝 (愛)	保岡	百木 (母)	戸田	中山	百木 (廉)	工藤 (有)	岩滝 (母)	2 (5)
		(メ)メ	(ひ)	×			(メ)コ	×	×	コ	(メ)	

【第2コート 第3試合】

	応援	先鋒	次鋒	八将	七将	六将	五将	四将	三将	副将	大将	勝数 (本数)
トナカイ 	江刺家	工藤 (悠)	宮島 (父)	高見	高山	工藤 (悠)	宮島 (父)	高見	宮島 (佑)	工藤 (父)	長谷部	5 (7)
		×	コメ				コ		(メ)	(ド)	(メ)ド	
ツリー 		佐藤 (柚)	清水	海江田	廣江	出口 (智)	齋田	佐藤 (柚)	廣江	清水	山田	4 (6)
				(ド)	(メ)コ	(メ)		(メ)メ				



試合結果

	 赤	 黄	 緑	 白	勝	負	勝ち数	本数	順位
 赤		3 (4)	④ (7)	⑤ (9)	2	1	12	20	2
 黄	④ (6)		⑤ (7)	③ (6)	3	0	12	19	1
 緑	4 (6)	4 (6)		⑤ (10)	1	2	13	22	3
 白	2 (4)	2 (5)	2 (4)		0	3	6	13	4



※上段・・・勝ち数、 下段・・・取得本数



【 駒剣士の声 】

- 宮島くん 今回のクリスマス会では久しぶりに錬成部の先生方も参加する形式の試合ができたので、いつもとは違う雰囲気を楽しめました。また、チーム一丸となって優勝することができてうれしかったです。係の皆様、ご準備をありがとうございました。
- 並木くん 試合では応じ技を出せなかったのが、次回の課題にして稽古に励みたいです。クリスマス会係の方や師範の先生方のお陰で楽しい会になりました。来年はお菓子を持参しますのでどうか参加させてください！
- 廣江くん クリスマス会の試合では宮島君に負けてしまったけど楽しかったです。特に清水先生と齋田先生の試合がおもしろかったです。プレゼントは長谷部先生にクッションをいただきました。もこもこしてとても気持ちいいです。久しぶりに大人も入ったクリスマス会で楽しかったです。
- 小野塚(晴)くん 試合は負けることが多く、まだまだ稽古しないとダメだと思いました。プレゼント抽選会は何が当たるかドキドキして面白かったです。
- 工藤(有)さん 初めて大人との混合チームで試合をしたり、プレゼントをもらったり、とても楽しかったです。試合では、練習していた技が一本になり嬉しかったです。三試合で一本しか入らなかったのが、もっと決めきれないようにしたいです。
- 高山くん 僕はみんなの力を合わせて戦う団体戦が好きです。今回は最後のクリスマス会でトナカイチームのみんなの力を合わせて優勝する事ができて楽しかったし、嬉しかったです。試合では、山田先生の二刀流や長谷部先生や宮島先生の上段の構えがカッコよかったです。



- 出口(夏)さん 今回のクリスマス会で、試合を初めて観ました。生で試合を見るのは、テレビで観るのとはちがい、とても迫力がありました。私も早く、皆さんのような剣士に追いつきたいと思います。
- 戸田さん 試合で前よりも技が出せるようになって嬉しかったです。クリスマス会では他の人と仲良くなれて良かったです。ありがとうございます。
- 中山さん 大人と子供で歳の差関係なく協力できて楽しかったです。プレゼント大抽選会も何が当たるかドキドキしました。またこういう機会があったら、みんなで楽しみたいです。
- 百木さん 久しぶりに大人と一緒に団体戦の試合をすることができ、とても楽しかったです。特に、先生たちがおかしな格好をしているのに真剣に勝負をしているところは、ちぐはぐでとても面白かったです。試合は良い結果ではなかったけれど、チーム一丸となって戦ったり、応援することができました。先生方から嬉しいプレゼントもいただきました。駒剣で過ごす最後のクリスマス会がとても楽しいもので、駒剣の良い思い出が増えました。先生方、保護者のみなさま、ありがとうございました。
- 保岡さん 今年のクリスマス会は、先生方と一緒にチームで去年よりも白熱した試合で気合が入りました。来年も、頑張りたいです。
- 岩滝さん 女子チームで試合ができて楽しかったです。引き分けが多かったので次はもっと自分が勝ってチームで優勝できるようにがんばります。
- 大熊くん 試合では迫力があつたので見ていて楽しかったです。齋田先生のトナカイ姿が面白かったのと、山田先生の二刀流がかっこよかったです。
- 小野塚(朔)くん プレゼント抽選会はドキドキして楽しかったです。試合は腕が引っ込んでしまっていたので、普段の稽古の時からできるように頑張りたいです。
- 葛西(し)さん 一勝はする、と思って試合をしましたが、二回分け一回負けで一勝も出来ませんでした。次回は勝ちたいと思います。
- 工藤(悠)くん チームでは勝てたけど、自分では1回も勝てませんでした。面ばかり出していたので、次からは練習した技を試合で出せるように頑張りたいです。クリスマス会はものすごく楽しかったです。
- 佐藤(柚)くん みんなと楽しい団体戦ができてよかったです。お楽しみ会では、プレゼントももらえて楽しかったです。
- 江刺家くん 初めての駒剣クリスマス会でした。トナカイチームが優勝したので、見学でしたが景品をもらって嬉しかったです。楽しかったので来年も楽しみです。
- 海江田くん 試合ではあまり勝てなかったけど大人の人と同じチームで試合が出来て楽しかったです。次は勝ちたいです。くじ引きはドキドキした。プレゼントありがとうございました。



- 酒井くん 負けた試合は悔しかったです。先生達の試合は凄くかっこよかったから楽しいクリスマス会でした。
- 高見くん 今日はお楽しみ会の抽選で、いつ名前が呼ばれるのかドキドキしました。試合は、相手が強くて、楽しかったです。ありがとうございました。
- 出口(智)くん クリスマス会では、いろいろな試合やプレゼント交換があったりしておもしろかったし、先生たちが仮装をしたまま、試合をするのがおもしろかったです。また来年もクリスマス会をやりたいです。
- 葛西(ひ)さん とてもつよい選手がいて、すごいと思いました。
- 室井さん お兄さんお姉さんが面とか打っている姿をみてかっこよかった、今度は自分がやってみたいと思った。



石井のetc日記

