



令和5年6月号

### < 6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 全て	15:00~17:00 (全員: 駒場体育館剣道場)
■ 3日(土)13:00~15:00	剣道教室 4回目 (駒場体育館剣道場)
■ 10日(土)13:00~15:00	剣道教室 5回目 (駒場体育館剣道場)
■ 17日(土)13:00~15:00	剣道教室 6回目 (駒場体育館剣道場)
■ 17日(土)13:30~14:30	入会説明会 (駒場体育館 2階会議室)
■ 24日(土)13:00~15:00	剣道教室 7回目 (駒場体育館剣道場)

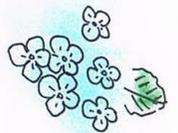
### < 7月の予定 >

※剣道教室終了後の新入会員は初級組となり、防具組と初級組に分かれての稽古となります。

木曜日 6日	17:00~19:00 (全員: 駒場体育館剣道場)
13日・20日・27日	17:00~19:00 (防具組: 駒場体育館剣道場) (初級組: 駒場体育館柔道場)
土曜日 1日	15:00~17:00 (防具組: 駒場体育館剣道場)
8日	15:00~17:00 (防具組: 駒場体育館剣道場) (初級組: 本太中学校修道館剣道場)
15日	竹刀の手入れと稽古着・袴のたたみ方講習会 15:00~17:00 (全員: 駒場体育館第1体育室半面)
22日	15:00~17:00 (全員: 駒場体育館剣道場)
29日	子どものためのスコアつけ教室 15:00~17:00 (全員: 駒場体育館剣道場)
■ 1日(土)13:00~15:00	剣道教室最終回 (駒場体育館剣道場)
■ 9日(日)	浦和剣道連盟創立70周年記念剣道大会 (サイデン化学アリーナ)
■ 15日(土)15:10~	合宿説明会 (南筒公民館和室)
■ 17日(祝)11:00~15:00	塚越剣友会交流会 (駒場体育館第1体育室)
■ 22日(土)・23日(日)	全日本少年少女武道(剣道)錬成会 (日本武道館)

### < 8月の予定 >

木曜日 全て	17:00~19:00 (防具組: 駒場体育館剣道場) (初級組: 駒場体育館柔道場)
土曜日 12日	お盆休み
26日	15:00~17:00 (全員: 駒場体育館剣道場)
■ 5日(土)~7日(月)	夏合宿 (河口湖 月山荘)
■ 19日(土)13:00~17:00	OB・OG合同稽古会 (駒場体育館第1体育室)
■ 19日(土)	合宿慰労会・新入会員歓迎会





# 本荘先生からのお言葉

6月です。今年は4月の下旬あたりから暑い日があり、すでに夏を感じています。これから梅雨を迎えジメジメ感も増してきますので、稽古着、袴、剣道具の手入れをこまめにし、清潔感を大事にしながら稽古していきましょう。



さて、4年ぶりに開催の剣道教室が、5月13日(土)から始まっています。小学生21人にお父さんお母さんが4人参加とたいへんな盛況ぶりです。今までの3回を見ていると大きな声で楽しそうに剣道をしてきています。今回全8回を剣道具つけずに行いますので、①一つの動作を丁寧に、前回のふりかえりも大切にしています。②素振りも大事ですが、実際に打突することが楽しみになります。補助者に元に立ってもらい初回から打たせてもらっています。③剣道の基本となる大きな声を出す、元気よくやろう。などを意識して指導しています。最終回には高学年と低学年とに分けて、基本打ちの試合をやろうと考えています。引き続き、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

7月9日(日)に浦和剣連主催の大会があります。今回は、浦和剣連創立70周年記念剣道大会となります。小、中、一般と団体戦2チーム出場できることが例年との違いでしょうか。今のところ、6年生と3年生がいないので、4人ずつの個人戦の枠を使えないのはもったいない気がしますが、そういう時期もあるととらえるしかありません。選手になった人は駒剣の代表としてしっかり稽古して精一杯の戦いを見せてください。上位に残れば昨年同様浦和剣連の強化選手となり、稽古会に参加するなどの機会をもらえます。

力を合わせてがんばろう!



中学生は今日から3日間大会となり、学校総合体育大会のさいたま市予選を戦います。団体、個人戦ともに勝てば7月末から8月にかけての県大会に出場となります。そこを目指して日頃鍛えた成果を発揮してもらいたいです。今年度、8月2日には県大会が終わりますので、5日からの駒剣夏合宿にOB・OGの皆さんが大勢参加してくれることを期待しています。

まだ少し先の話ですが、7月17日(月・海の日)に毎年恒例の塚越剣友会との交流会を行います。ここ何年か駒剣で会場が確保できず、ずっと蕨東小におじゃまするばかりでした。今年度、

会場がとれましたので久しぶりに駒場体育館（11時～15時 第1体育室）で開催します。皆で気持ちよい汗を流しましょう。夜の会も久しぶりに行う予定です。「交剣酒愛」こちらへの参加もよろしく願いいたします。

いろいろ新たな目標をもちやすい時期かと思えます。そして、寒稽古で培った力がいよいよ外に現れる時期にもなるかと思えます。己に期待して楽しく稽古に励んでください。



## 太郎の百錬自得



第109回

2023年6月

暑くなってきましたね。6月から電気代もあがるようで悩ましいけど、暑ければクーラーつけざるを得ませんね。やはり、健康が第一です…

さて、GWも終わりもう6月、7月には大会もあります。私はなんでもいいと思うのですが、毎回の稽古に目標をもって大切にしてほしいと思います。なにも目標がないよりも稽古に集中できるはずですよ。

さて、今日は「打突の流れ」について考えてみましょう。剣道は実際の「打ち」➡「残心」、につながるまでがとっても重要です。もっと複雑なことも多いですが、ここではわかりやすいようにシンプルな順番を例にします。

1. まず、気剣体の充実した構えです。（構えができていないといけないのは、誰でもわかりますよね。）
2. 次に発声です。（充実した氣勢を相手に伝えることで自分を有利にすることができます。）
3. そして機を見て打ち間に入ります。（機を見て、です。ここだ！っていう時ですね。）

ここまでは大体いいんです。この次が問題です。

ここから、いきなり「打ち」にいってしまう子が結構多いのです。結論から言って、打ち間からいきなり「打つ」のは我慢しましょう。この「間に入る」と「打ち」の間に「攻め」を入れましょう。

では、この「攻め」とは何でしょうか。これは本当にいろいろあるのですが、私は一番の基本は「右足の転がし」と「お腹を前に突き出す」動きだと思います。木曜の稽古では何回かお話ししているので、なんとなくわかってもらえるのではないかと思います。

この基本の「攻め」によって、相手が「居着く」、「技を出そうとする」、「退く」などの反応がおきたところではじめて、「打ち」の出番です。「打ち」とは、打突するぞと決めて行動に起こすことですね。左足の役割です。

さて、順番をおさらいします。

1. 充実した構え
2. 充実した発声
3. 機を見て間合いを詰める
4. 攻め(右足の転がしとお腹を前に突き出す基本の攻め)
5. 打ち(打突を決断して、左足を使う)
6. 残心



ですね。

私はこれが「基本の打突の流れ」だと思っています。

ではなぜ「基本の攻め」が「右足の転がし」と「お腹を前に突き出す」のか、についてです。

剣先はもちろん上半身は相手からよく見えます。上半身が動くと、相手がこちら側の変化を感じやすいのです。相手がなにか勘づかれてしまえば、「攻め」が効きにくくなります。一方、下半身の動き、特に「右足の動き」や「お腹の動き」は分かりにくいものです。相手は、何かよくわからないけども、圧力を感じるのです。

そして打つ側にとっては、左足の溜めができたうえで、重心の移動を密かに進めていることになるので、相手が反応したときに相手を確実に打つ状況を作りやすいのです。

最後に「攻め」がない選手は先の技が使えない人が多いです。一方、試合巧者と言われる選手には、得意の攻めパターンがあります。今回は「基本の攻め」の話をしました。が、「攻め」はもっと複雑で、たくさんの種類があります。ぜひ強い選手がどんな攻めを使っているか、自分はどんな攻めを使って稽古しているか、考えてみてほしいと思います！



# 新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

新学期になって、2か月が経ってしまったな。新しい学年に慣れたかな？

駒剣も小野塚キャプテンのもと、バリバリと稽古していて、すごくいい感じだな。

ところで、今年は、去年までと比べると人数が少ないので、ちょっとさみしいと思っている人はいないかな？ ジャイアンは、全く逆で、今年みんなは、すごく恵まれていると思うぞ。え？ どんどころが恵まれているかだって？ それはね、人数が少ないってことは、師範の先生とか、錬成部の先生に、個別に教えてもらえる機会が増えるってことなんだ。

去年と比べ、先生方に声をかけてもらえることが多くなったと感じている人も多いんじゃないかな。人数が少ないことをマイナスに考えるのではなく、恵まれていると考えて、このチャンスに、先生方にいっぱい教えてもらっちゃおうといいと思うぞ。禍転じて福となす（わざわいてんじてふくとなす）とか、人間万事塞翁が馬（にんげんばんじさいおうがうま）とかいうのかな？

でも、人数が少ないことは、良いことばかりではないぞ。というのは、人数が少ないと、サボっているのがすぐバレてしまったり、ぼけっとしていると目立ってしまうぞ。例えば、人数が奇数の時、まわり稽古だと一人お休みになるけど、その時、みんなはどうやって待っているかな？ かべによりかかっている、注意されたりしたことないかな？ 目立っちゃうから、かべによりかかったり、竹刀の先を床につけて杖のようにしたりは、しないでくれよな。それに、返事や気合も、ちゃんと出してないと、バレちゃうぞ。〇〇君（さん）は、いつも声が出てないな、とか、返事がちゃんとできないな、なんて言われないようにしてくれよな。

ようするに、少人数だと、良くも悪くも、「目立つ」ということなんだ。

ちょっときゅうくつかもしれないけど、いつも誰かに見られていると思って、稽古に励んでくれよな。そうすれば、グングン上達すると思うぞ。

最後に、ちょっと違う話を。これから、梅雨になるな。梅雨になると防具が乾きにくくなって、かびたりすることがあるから、注意しような。まず、天気の良い日には、防具をしっかりと干しておこう。それから、稽古が終わったら、水かぬるま湯で固くしぼった手ぬぐいで面の内側や小手の内側の汗をふき取って、防具袋から出しておくと、カビを防ぐことができるぞ。それと、カビは菌類なので、除菌スプレーをかけるのも効果的だな。

これからは、試合や夏合宿とイベントがつづくので、しっかりと稽古して、楽しい剣道ライフを送ってくれよな。

じゃあ、またな！

# もっと教えて！駒剣士！！

毎週一緒に練習するみんなのことをもっと知って、もっともっと仲良くなろう！今年も一年間、よろしくね！

## 【質問内容】

- ① 今年の目標は？（剣道でも、それ以外でも OK）
- ② 好きなまんが、ゲーム、ユーチューブを教えて！
- ③ 将来何になりたい？
- ④ 剣道の楽しいところ（苦手なところでも OK）

## ◆5年生◆

小野塚 朔哉 （おのづか さくや）

- ① 小さく、早い面を打てるようになりたい
- ② 三国志のマンガ、マイクラフト、マイゼン、霊夢巡査部長、ロケット霊夢
- ③ 剣道選手
- ④ 強い相手と稽古することで成長できる。礼儀を学べる。試合で勝ったらうれしい

岩滝 愛乃 （いわたき あきの）

- ① 強化会に出て優勝すること。宮島くんや廣江くんみたいに(選抜の)選手に選ばれること
- ② マインクラフト
- ③ 剣道選手か建築士
- ④ 合宿など色んなイベント、女子部屋、きれいな技が決まったとき

工藤 悠 （くどう ひさし）

- ① 公式戦でもっと勝てるようになる。試合で胴を使えるようになる。
- ② ワンピース、ハイキュー!!、カラフルピーチ
- ③ 剣道の選手
- ④ 試合で勝てたとき、練習で疲れた後の達成感



葛西 しずく (かさい しずく)

- ① 先生方から言われた注意を次のけいこにしっかり活かしていくこと
- ② 推しの子、アイドルのダンス動画
- ③ 助産師
- ④ 友達に会えること

佐藤 柚貴 (さとう ゆうき)

- ① 剣道大会で1回でも多く勝つこと
- ② ポケモン
- ③ 鉄道の仕事
- ④ 試合で勝つこと



佐藤 優元 (さとう ゆうげん)

- ① 忘れ物をなくす、なくさないとヤバい
- ② スマブラ、ゼルダの伝説、カービィ
- ③ 普通の人、一般人
- ④ 思いっきり力を出せて気持ちいい、あとは試合ができるところ。どう立ち回って、どういう技を当てるか、頭を使って考えないといけないところが難しい。(まあそんなに考えてないけどね)

### ★4年生★

海江田 瑛勇 (かいえだ えいゆう)

- ① 最近ハマっている料理を上手くなる (毎週水曜日は母親と料理してます)
- ② マリオカート
- ③ 料理人(最近言い始めました)
- ④ みんなとお稽古できること、苦手なこと コテが上手く打てない

酒井 健汰 (さかい けんた)

- ① 相手を待たないで自分から打つ!
- ② Switch
- ③ 警察官
- ④ 試合が楽しいです



高見 渚 (たかみ なぎさ)

- ① 50m 走 9.50 秒
- ② スーパーマリオラン
- ③ 漫画家
- ④ 打つと気持ちいいところ

出口 智尋 (でぐち ともひろ)

- ① 自分から積極的に技を打って1本になるような打ちをしたいです
- ② ポケモンスカーレット
- ③ 剣道選手
- ④ 一本が取れると、とてもホッとしてよい気分になれる (嬉しくなる) ところ

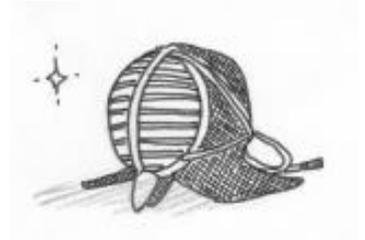
江刺家 健太 (えさしか けんた)

- ① 試合に勝つ
- ② マインクラフト
- ③ お金持ちになりたい
- ④ 竹刀がかっこいいから

♪ 2年生 ♪

葛西 ひかり (かさい ひかり)

- ① めんを一人でつけられるようになる
- ② ドラえもん
- ③ ネイルやさんになりたいです
- ④ みねせんせいがすきです



室井 香凜 (むろい かりん)

- ① 剣道が強くなりたい
- ② himawari ちゃんねる
- ③ 芸術家
- ④ 面を付けるのが苦手



# 石井のetc.日記

