



令和5年7月号

< 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 (防具組: 大宮武道館剣道場 (半面))
(初級組: 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 (防具組: 駒場体育館剣道場)
(初級組: 原山公民館体育室) |
| ■ 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 (南箇公民館和室) |
| ■ 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) |
| 17日(祝)18:00~ | 塚越剣友会懇親会 (釣宿酒場 マヅメ 浦和店) |
| ■ 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
- 19日 15:00~17:00 (全員: 駒場体育館第1体育室)
- 26日 15:00~17:00 (防具組: 駒場体育館剣道場)
(初級組: 原山公民館体育室)
- 5日(土)~7日(月) 夏合宿(河口湖 月山荘)



< 9月の予定 >

- 木曜日 7日・14日・28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)
- 21日 17:00~19:00 (全員: 駒場体育館剣道場)
- 土曜日 2日 前期昇級審査会
15:00~17:00 (防具組: サイデン化学アリーナ多目的室D)
(初級組: 駒場体育館柔道場)
- 9日 お父さん・お母さんのためのスコアつけ教室
15:00~17:00 (防具組: サイデン化学アリーナ多目的室A)
(初級組: サイデン化学アリーナ多目的室C)
- 16日・23日・30日 15:00~17:00 (防具組: 駒場体育館剣道場)
(初級組: 駒場体育館柔道場)
- 24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)

※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。詳細は Slack にてご確認ください。





本荘先生からのお言葉

もう7月なのでですね。1日発行ゆえに原稿を書いているのはまだ6月、だからでしょうか、6月があっという間に終わってしまったような気がします。みなさんはいかがですか。もう2023年の半分の終了です。これから本格的な暑さの中での稽古となります。熱中症などにならないように、よく食べよく睡眠をとって、健康な状態で稽古に参加してください。

さて、盛り上がっている剣道教室が本日で最終回を迎えます。毎回、とても気合いの入った大きな声で稽古しています。久しぶりの教室開催ですが、以前は真ん中あたりから剣道具をつけてやっていました。今回初めて剣道具なしで行っているため、たくさんの素振り、打ち込みができています。剣道具をつけると、着脱や準備、片付けに時間をとられるため、それが無い今年の教室はたっぷりと運動量が確保できています。面打ち、小手打ち、胴打ちの一本打ちだけでなく、二段打ちの小手一面も上手に打つことができるようになりました。最後、高学年と低学年とに分けそれぞれでトーナメントを作り、基本打ちの試合を行います。大きな声とまっすぐな打ちがポイントになります。どんな戦いが見られるか楽しみです。すでに入会してくれた小学生会員がいます。お父さん、お母さん剣士も新たに仲間入りしてくださっているとも聞いています。うれしいですね。多くの新しい仲間といっしょに駒剣ライフを楽しみたいです。錬成部の先生方には初級者指導でお世話になります。どうぞよろしく願いいたします。

7月はイベント盛りだくさんです。まず9日(日)に、「浦和剣道連盟創立70周年記念剣道大会」がサイデン化学アリーナで行われます。小学生団体戦2チーム、個人戦4、5年生4人ずつ、一般の部団体戦2チームが駒剣から出場します。駒剣OB・OGの中学生の試合も見られる機会となります。剣道について「学び」を深める一日にして欲しいと思います。また、個人戦上位になれば浦和剣連の強化選手となり、他の剣士と試合や稽古をする機会をもつことができます。そんなことも目標にがんばりましょう。

17日(祝・月)には「塚越剣友会との交流会」があります。ここ何年かおじゃまするばかりでこちらにお呼びできていませんでした。久しぶりの駒場体育館での塚剣交流会となります。毎年海の日あたりに設定していて、暑い中剣を交えていい汗をかくことが目的となっています。参加する皆さん、今年度もしっかり稽古しましょう。

23日(日)には初めて「全日本少年少女武道(剣道)錬成会」に参加します。長谷部先生が提案してくださいました。日本武道館で試合するなんてドキドキですね。楽しんできましょう。





来月になりますが、8月5日（土）から7日（月）まで「駒剣夏合宿」が予定されています。今年も山梨県河口湖の月山荘で、剣道の上達と楽しい思い出づくりができるといいですね。合宿委員さんを中心に準備してくださっています。みんなで協力して合宿を成功させましょう。

剣道の良さの一つは人とのつながりができること。良き縁を大事に、楽しく稽古していきましょう。



太郎の百錬自得



今月は、

お休みです

来月号をお楽しみに!



新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

いよいよ試合だな。久々の公式戦になるから、みんな、がんばってくれよな。

ところで、試合というと、ジャイアンも含め、ほとんどの先生が「気合を出すことが大切だ」という話をするよな。みんなは、その理由を考えたことがあるかな？

いろいろと理由があるよな。思いつくものをあげてみるぞ。

- ① 気合がないと一本に認められないから。そのとおりだな。全日本剣道連盟の試合審判規則の第12条には、「有効打突は、充実した氣勢、適正な姿勢を持って、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする。」と決められているんだ。だから、一本（有効打突）になるためには、気合（充実した氣勢）が必要なんだな。

でも、試合で気合を出すことが大切な理由は、これだけじゃないよな。

- ② 気合を出すことで、相手を萎縮（いしゆく）させることができる。相手の気合よりも大きな気合を出すことで、相手が、ビビって、いつものような力を出せなくなるようにすることができるぞ。
- ③ 気合を出すことで、「こわい」という気持ちを吹き飛ばすことができる。月例試合でも経験あると思うけど、試合って、「こわい」よな。どうしていいか、わからないし、相手が強そうで何打ってくるかわからないし、負けるのイヤだし・・・いろんなことを考えちゃうよな。そんなことを考えているうちに、相手が技を出してきて、「あっ！来た！」「どうしよう。」なんて思っているうちに、負けちゃった、なんてことがあるんじゃないかな？ そうならないためにも、はじめから気合を出して、「こわい」と思う気持ちを吹っ飛ばすことが大切なんだ。そうすれば、萎縮（いしゆく）することなく、自分から仕掛けていったり、相手が打ってきても落ち着いてよけたりすることができるんだ。
- ④ 気合を出すと、審判のウケがいい。特に小学生の試合の時は、審判は、元気の良い方に自然と味方してしまうんだ。これは「ひいき」ではなくて、さっきの有効打突の条件の中で、充実した氣勢（気合）が一番最初にきているように、気合がもっとも大切な条件だから、審判は、まず、気合が出ているか判断するし、気合が出ている方が打った技の方が一本になりやすいんだ。

以上、試合で、気合が大切だとされている理由を考えてみたぞ。もちろん、気合が大切なのは、日頃の稽古も同じだな。試合で、もっともくやしいのは、日頃の自分の力を出しきれないことだぞ。強い人に負けるのは仕方がないことだし、恥ずかしいことじゃないぞ。でも、自分の力を十分に出せずに、自分よりも弱いような人に負けるのは、本当にくやしい。

だから、できるだけ大きな気合を出して、自分の力を100%出しきって、試合にのぞんでくれよな。じゃあ、またな！

先生、教えてください！！

駒剣士たちの質問に対して、たくさんの先生方からお答えをもらいました。
 剣道のこと、先生のことをたくさん知ることができて、次の練習が楽しみになりますね。
 これを読めば先生たちのように強くなれること、間違いなし！！

剣道を始めた年れい、理由 (岩滝さん)	
本荘先生	小学校6年生 母に勧められていやいや。駒場体育館での浦和市教育委員会主催の剣道教室に入れられた。
山田先生	小学校4年生 歩いて少しのところ個人の先生が教えている剣道場がありました。剣道着を着ている姿を見て格好いいなと思ったのがきっかけです。
長谷部先生	小学校4年生 部活が小学校4年生から入部だったので。
稲森先生	9歳(小学3年生)から。地域スポーツクラブで剣道かバドミントンしか選択肢がなかったから。
清水先生	中学1年。小3の時に近所の剣道場の体験教室みたいなのに一度、通ったことがあるけど運動オンチで全くついていくことができず、続けられませんでした。中学に入学したら仲の良い友達が剣道部入ったのでついていったら週に1, 2回の30分程度の練習しかないことがわかり、入部したのが始まりです。
石井先生	中学生の時と、50歳。中学生は部活動。中学の時にちょっとやったと思ってたのに、知らないことがありすぎて再開しました。(詳しいことは、イーストプレスの「としをとるのは素敵なこと」という本に載ってるかも←宣伝)
渡辺先生	12才 中学一年生
山崎先生	小学五年生から。母親から小児喘息が治ると言われた事と、仲の良い友達が始めたからです。
須山先生	中学校に入学して剣道部に入ってからです。小学校の6年間は柔道をやっていて、柔道部があったらそちらに入っていたと思いますが、私が入った中学校には柔道部がなく、同じ武道ということで「剣道をやってみよう」という気持ちになりました。

小学生の頃どんな感じでしたか？ (高見くん)	
本荘先生	剣道はともかく、他は活発なお子さんでした。🐛で走り回っていました。
山田先生	面白いことを真似するのが好きでした。学芸会(といったのかわかりませんが)落語みたいなものとか漫才コントみたいなものやったことがあります。お調子者でした。

長谷部先生	喘息持ちで体が弱かったです。
稲森先生	友達と森や川でたくさん遊びました。
清水先生	体力はなく、毎月の様に風邪をひいてよく学校を休んでました。体育はまったく苦手で、当時は野球が流行っていて放課後、仲間が集まれば自然に草野球をするのが当たり前でした。が、運動オンチの自分は一番下手でした。ただ、負けることが大嫌いで勝負事ならなんでも負けると弱い自分が情けなくてよく泣いてました。
石井先生	体育が嫌いで、図工が好きな小学生でした。小さい順に並ぶと、いつも先頭でした。
峯先生	日が暮れるまで外で遊び、外で遊べない日は読書する小学生でした。
渡辺先生	おっちょこちょい、人を笑わせるのが好き
山崎先生	動物が好きで、特に、コオロギ、バッタ、カマキリ、タガメ、カナヘビ、十姉妹、セキセイインコ、ハムスター、ドジョウ、石亀、錦鯉など飼ってました。そういえば、友達は、カイマンワニを飼ってたな。大きくなったって言ってたな。もう 50 年前なんだけど、謎のまま!!
須山先生	どんな感じだったんだろう？ 親から聞いた話では「ちょっと変わった子」だったようですけど、どう変わっていたのかな。



先生たちの出身地はどこですか？（今、都道府県の勉強をしているので）（出口くん）	
本荘先生	埼玉県浦和市です。領家に住んでいて木崎小を卒業しました。
山田先生	両親は秋田県横手市という雪の多い土地の出身です。かまくらという雪のおまつりで知られています。しかし、私は住んだことがありません。親戚はその他の秋田県内、岩手宮城山形等にあります。私は物心ついてから旧浦和市→旧大宮市→旧与野市→旧浦和市（今の場所）です。この場合出身は埼玉県でしょうか。結婚するまでは本籍地は秋田県横手市になっていました。
長谷部先生	秋田県です。夏は楽しいお祭りがあります。
稲森先生	鹿児島県
清水先生	長野県上田市。真田幸村の地元です。
石井先生	福島県須賀川市。ウルトラマンの出身地、光の国と姉妹都市です。
峯先生	東京都生まれ埼玉県育ちです。
渡辺先生	兵庫県尼崎市
山崎先生	東京都文京区向ヶ丘です。 東京大学の前だったので、お寺が遊び場でした。お線香を持って聖火ランナー遊びをしたり、お供え物のお饅頭を食べてお住職さんに怒られた経験もあります。
須山先生	埼玉県上尾市です

つばぜり合いになった時の対処法は？何をしたらいいですか？（佐藤優くん）

本荘先生	引き技を打つか気を抜かず間合いを切る。
長谷部先生	なった瞬間は相手に隙があれば技を出しましょう。隙がなければお互いに分かれましょう。
稲森先生	つばぜり合いからの技は得意じゃないから対処法はわかりませんが、一瞬も気を抜かないことは大切な。今は、一呼吸で離れる事になってるよね。
清水先生	つばぜり合いになって一呼吸以内だったら引き技を打つために相手の気持ちを自分が狙う打突部位から外して打ちます。今はコロナ禍のルールがあるので、ひと呼吸以上時間が経ったら相手の「打ち気」に注意して間合いを広くとるためにあわてないで下がります。
石井先生	相手を崩して引き技！！・・・したいものです。
渡辺先生	相手と目を合わせて下がる、小学生には難しいのでやらないで下さい。
山崎先生	小さい声で、相手に「別れよっか」と提案してみて、すみやかに分かれる。
須山先生	今はつばぜり合いになる前（相手と接触しそうになる瞬間）に技を出したり、相手と気持ちを合わせて分かれるようにするなど、なるべくつばぜり合いにならないようにしています。 相手に正面から向き合い、勇気をもって間合いを詰め、身を捨てて打って出る。それが剣道で大切なことだと考えているからです。



体力作りのために、特別に何かしてますか（江刺家くん）

本荘先生	朝、40分ほど歩いています。
山田先生	仕事柄もありますが、よく歩きます。先々週は平日の歩数見たら平均1万3千歩くらいでした。先週は平均8千歩くらいでした。休日にもよくウォーキングをします。体力づくりではありませんが、お風呂の中と出てからストレッチをします。それからゴム紐のようなものを引っ張って胸筋とか背筋を少しだけ動かします。
長谷部先生	ジムで筋トレや有酸素運動をやっています（週3回くらい）
稲森先生	なるべく歩く様にしています。
清水先生	すみません。何もしていません。
石井先生	特にしていません。
峯先生	ストレッチとウォーキングしてます。
渡辺先生	沢山歩いています。平均で一日10000歩くらい、できるだけ階段は歩く。
山崎先生	お腹いっぱい、何でも食べる。
須山先生	特別にやっていることはありませんが、毎朝なるべく短い竹刀を持ち、空間の打ち込み稽古をしています（短時間です）。わたしにはいろいろ悪いクセがあり、それを直すには「ひとり稽古が一番いい」と先生から教えてもらったからです。

追い面のアドバイスをください！ (葛西さん)

本荘先生	うーむ😓あまり上手くないから難しい。あまり力を入れすぎないことかな。いつも。
長谷部先生	追い面！難しいです。まずは下がらない気持ちでしょうか。
稲森先生	相手をよく見て慌てて打たない事だと思います。
清水先生	速く追いかけて相手に近づきます。そのために速く足を動かして下半身に重心を載せて面を打ちます。
石井先生	真ん中を！！・・・打ちたいものです。
渡辺先生	追い面を打つ間合いを考える。
山崎先生	追い面って、相手が打ち誤った時に、こちらから、打つ面の事かな？であれば、相手から絶えず目を離さず、相手の振向きぎまに、打てる準備して打突する。冷静尚且つ、いつでも打突する気構え、態勢作りをしておく事かな。
須山先生	「追い面」って、打ちを出した相手を追って打つことでしょうか？ そうであれば、相手から先に打ちを出されても気を抜かず、その直後を狙う気持ちを持つことが大事だと思います。

ずしっとした一本になる打突はどうすれば打てますか？ (小野塚くん)

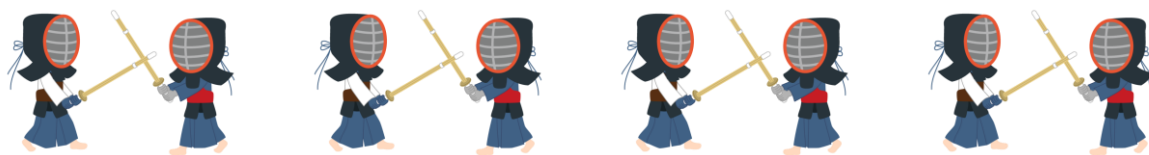
本荘先生	成長とともに力強くなります。踏み込みがしっかりするとずしっとした打ちになるでしょう。
長谷部先生	手の内ですねえ。左拳の収まりも大事ですね。。
稲森先生	左腰が入って力まず気剣体が一致した時に打てる気がします。
清水先生	手先だけで打たないで大きく早く振りかぶって振り下ろして打突部の5センチから10センチ下まで切るつもりで打ちます。腰でしっかり体重移動ができるともっと力強くなります。
石井先生	右手に頼らないで・・・、打ちたいものです。
渡辺先生	手の内を利かせる、たくさん素振りをする。力任せに打たない！
山崎先生	瞬時に(時間)、打突時の踏込み(下半身の安定)から、上半身に無駄なく伝え、重心移動していく。更に、力のベクトルを正確に竹刀で伝えて、打突部位を打つ事。あー、私もわからない。
須山先生	まず踏み込んだ右足が床に着くのと、竹刀が相手に当たるのを一致させる(剣体の一致)こと。もうひとつ大切なことは、肩・肘・手首をしっかり使って竹刀を振り下ろすことだと思います。そういう動きを身につければ、パワーは必要ありません。私が習った先生はよく「多くの人は手首を使いすぎていて、そのぶん肘を使っていない」と言っておられました。肘の使い方を身につける有効な稽古のひとつが、大きな切り返しを繰り返すことだと思います。自分もあまり身につけていませんが。

どうしたら強くなれますか、試合に勝てますか？（酒井くん、室井さん）

本荘先生	稽古を重ねることです。私は小中とほとんど勝ったことはありません。高校で少し勝てるのがちらほら。「継続は力なり」です。
長谷部先生	強くなるのと試合に勝つのはちょっと違いますが、稽古すること、研究することでしょうか。
稲森先生	強くないのでよく分かりませんが、たくさんの相手とのたくさんの稽古だと思います。
清水先生	日本剣道選手権大会で何度も優勝したことがある警視庁の内村選手が『誰でもできることを誰にもできないくらい練習する』と仰っています。自分に負けないように稽古に励むと良いと思います。
石井先生	試合に強くなったことがないのでわかりません、ごめん。 歴代の小学生を見て、強い子は、負けず嫌いだったと思います。
渡辺先生	とにかく稽古しましょう。しっかりと稽古すれば、試合の時に落ち着いて相手を見られる(観察)できるようになります。
山崎先生	自分で剣道を探求し、良い先生に恵まれ、正しい稽古をすること。まず、駒剣の稽古を休まない事。
須山先生	1回の稽古時間は短くてもいいので、稽古の回数（面をかぶる回数→面数ともいいます）を増やすこと。

試合で緊張したときのリラックス方法を教えてください（工藤くん）

本荘先生	私は高いところ、天井とかを見て、相手はそこまで大きくはない、と勇気をもって試合場に入ります。
長谷部先生	みんな緊張しているので、それが普通だと慣れるしかないですね。
稲森先生	深呼吸しながら、緊張するのは皆同じと考えます。（笑）
清水先生	まずは深呼吸。試合が始まったら相手の動きに集中する。
石井先生	わたしはウクレレの曲を頭に流します。その際、鼻歌を歌わないように注意します。
渡辺先生	面を付ける時に相手に見えないように笑う。（声は出さずに。） 相手より大きな声を出す。
山崎先生	勝った自分を想像してみて。
須山先生	「負けたくない」「打たれたくない」と考えず、「負けてもいい」「打たれてもいい」と考えて、相手と相打ちをする気持ちになることでしょうか（難しいです）



もしも剣道がなかったら、どんなスポーツをしていたと思いますか (佐藤柚くん)	
本荘先生	サッカー🏈やテニス🎾スキー🎿ダーツ🎯が好きです。
山田先生	なんでしょう。ゴルフとかテニスとかスキーとか下手ですが少しやってたことありますが遊びの程度です。ハイキング軽登山みたいなものたまにやりますがこれも私のレベルではスポーツとは言えないものだと思います。あとは器械体操とかちょっとやったことあります。でも続けられていません。なにも浮かばないな。剣道も今やれているというだけの程度ですが。
長谷部先生	ゴルフかな笑
稲森先生	地域スポーツクラブは剣道とバドミントンしかなかったので、バドミントンかな。
清水先生	何もしていなかったと思います。美術部に入るつもりだったので。
石井先生	たぶん、してないと思いますが、あえて言えば、馬に乗ってみたいです。
峯先生	バレーボール
渡辺先生	ゴルフか野球
山崎先生	野球。中学の部活は、野球部でした。
須山先生	なにをやっていたかな？わかりませんが、体を動かすことは好きなので何かスポーツはやっていたと思います

生まれ変わってもまた剣道したいですか？また何故ですか？ (海江田くん)	
本荘先生	したいです。一生かけてできますし、素晴らしい人との出会いがあるからです。
山田先生	したいです。47歳くらいで剣道を再開して、今に至っています。まだまだ歳をとっても続けられそうです。だんだん違う面白さが出てきています。面白いです。
長谷部先生	生まれ変わったら別のことしたいかな笑。世界は広いから。
稲森先生	またやります。たくさんのいい人に出会えて良かったと思うから。
清水先生	したいです。単に体力を養うだけでなく、相手に触れないで相手を動かす心理的な作用も面白いです。また剣を通じて自分の心を磨く、また仲間を広げられることが楽しいからです。
石井先生	たぶん、してないと思います。運動が苦手なので。
峯先生	剣道したいです。今度は子どもの時から始めたいです。
渡辺先生	やりたいです。 好きだから。
山崎先生	剣道したいです。何故かって！そこに剣道が有るからです。
須山先生	またしたいです！ 理由は・・・単純に楽しいからかな。みんなも続けていると、きっと剣道が楽しくなると思います

石井のetc.日記

糸内涼 ミステリー

消えるキャップ編

