



令和5年11月号

<11月の予定>

- 木曜日 2日・9日・16日・30日 17:00~19:00 (全員:駒場体育館剣道場)  
 23日 大会出場者以外休み
- 土曜日 4日 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:南箇公民館体育室)  
 17:00~19:00 (錬成部:サイデン化学アリーナ多目的室D)
- 11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)  
 17:00~19:00 (錬成部:原山公民館体育室)
- 18日 15:00~17:00 (全員:大宮体育館剣道場)  
 17:00~19:00 (錬成部:原山公民館体育室)
- 25日 15:00~17:00 (全員:栄和公民館体育室)  
 17:00~19:00 (錬成部:栄和公民館体育室)
- 3日(金・祝) 全日本選手権観戦 ※希望者のみ
- 11日(土) 15:30~16:30 保護者会 (駒場体育館会議室)
- 12日(日) 8:30 集合 9:00~12:00  
 北浦和やどかり剣生会交流会 (常盤小学校体育館)  
 17:00 懇親会
- 23日(木・祝) 12:00 集合 13:00 開会式  
 鳩ヶ谷秋季剣道大会 (川口市立八幡木中学校体育館)

<12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 2日 15:00~17:00 (全員:栄和公民館体育室)  
 17:00~19:00 (錬成部:原山公民館体育室)
- 9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)  
 17:00~19:00 (錬成部:駒場体育館剣道場)
- 16日 クリスマス会  
 11:00~15:00 (全員:大宮武道館剣道場)
- 23日 15:00~17:00 (全員:栄和公民館体育室)  
 17:00~19:00 (錬成部:原山公民館体育室)
- 2日(土) 駒剣寒稽古初日
- 16日(土) 夜 懇親会 (大人のクリスマス会)
- 28日(木) 駒剣稽古納め

※クリスマス会は12/23(土)から12/16(土)に変更になりましたのでご注意ください。夜の錬成部稽古はありません。



<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 6日	15：00～17：00（防具組：駒場体育館剣道場） （初級組：駒場体育館第1体育室）
13日	17：00～19：00（錬成部：駒場体育館剣道場） 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）
20日	17：00～19：00（錬成部：サイデン化学アリーナ多目的室A） 15：00～17：00（防具組：駒場体育館剣道場） （初級組：未定）
27日	17：00～19：00（錬成部：駒場体育館剣道場） 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） 17：00～19：00（錬成部：駒橋体育館剣道場）
■ 4日(木)	駒剣稽古始め
■ 27日(土)	駒剣寒稽古千秋楽

※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

11月です。朝晩涼しさを感じるようになり、気持ちの良い「秋」という季節が通り過ぎて行ってしまふように思っています。今月もしっかり稽古していきましょう。

さて、10月もいろいろなイベントがありました。7日（土）に大宮武道館剣道場でOBOG合同稽古会を行いました。たくさんの懐かしい顔が集まってくれとてもうれしかったです。20代、30代の先輩が試合にも参加してくれて、ハンディ3本を与えながらに上手に試合を運び大会に華を添えてくれました。もちろん稽古参加、見学だけでもありがたかったです。保護者の方にも久しぶりにお会いすることができ感無量、ご参加ありがとうございました。来年度、駒剣創立40周年を記念し、親子みんなで集まる同窓会のようなパーティーを企画しています。ぜひお越しください。令和6年10月13日（日）午後、浦和ワシントンホテルでの開催を予定しております。ご家族でスケジュールを空けておいてください。

14日（土）には、何年ぶりかで「お父さん・お母さんの剣道体験稽古会」を行いました。以前は木曜日にやっていた、土曜日開催は初めてでした。9人のお父さん、お母さんが体験をしてくださいました。皆さん見とり稽古が十分なのでとてもお上手、そして一緒にやっている子どもたちのうれしそうな顔が印象的でした。竹刀や稽古着・袴、剣道具などをお貸しくださった方々、ご協力ありがとうございました。

もう10年以上前になるのでしょうか。「こまけんだより」で大人の“ペンリレー”のようなコーナーが存在しておりました。誰かが原稿を書くと「来月は〇〇さんをお願いします。」という形で続きます。40周年を前に会長の独断でこれを復活させていただきます。会員も増えていますので、毎月2名に書いていただきます。女性は女性を指名し、男性は男性を指名してください。内容と分量はお任せいたします。剣道に限らず、ご自身の趣味やハマっていること、お仕事やご家族の紹介などなんでもけっこうです。お人柄が読者に伝わると良いかと。「善は急げ」今月号からスタートです。先鋒は錬成部副部長である竹中さんと清水さんをお願いしました。錬成部だけでなく後援部も対象です。昔は大学生だった長男にも回ってきていました。昔、書いたという方も対象となります。急に振られて「何を書いたらいい??」とならぬよう、皆さま、何を書くか考えておいてください。

今月も12日（日）に北浦和やどかり剣生会との交流会があります。今回はおじゃまする番となり企画・運営すべてお任せしています。胸を借りて良い稽古をしてきましょう。23日（祝・木）には鳩ヶ谷の剣道大会があります。コロナ禍でしばらく開催できていなかった大会です。今回、試合後の合同稽古がないのが残念ですが、八幡木中学校に久しぶりに行けること、楽しみにしています。

来月はもう駒剣寒稽古期間に突入です。防具組も初級者組もこの「秋」、稽古を積んでいきましょう。



# 太郎の百錬自得



113 回

2023 年 11 月

だんだん寒くなってきましたね。インフルエンザが流行してる学校も多いらしいですし、しっかり予防できるところはして日々生活していきましょう。

さて、今回は姿勢についてです。

自分自身も素晴らしい姿勢をしているわけではないのですが、剣道はやはり姿勢が重要です。姿勢について、あまり普段意識していないかもしれませんが、姿勢を維持するのは難しいんです。座っていても立っていても、ずっと同じ姿勢ではいられないですよ。人それぞれに癖があって、足を組んでみたり、どちらかに重心をかけてみたり、とさまざまです。これは一見楽なようですが、体に知らず知らず負担をかけているのです。

さて、剣道では、まずは自然体で立つことを教えますよね。まずは両足にバランスよく重心が乗っているようにします。そうすると腰が安定しますので、そこに肩や頭の重みが乗るように立ちます。やってみてください。アゴを少し引いた立ち方になりませんか？本来、その立ち方が体にとって楽な立ち方のはずです。

その自然体の構えから、右足を一足分程度前に出せば、剣道の中段の構えである右半身の構えになります。このとき左足にやや重心が乗っていると思います。程度でいうと、7：3くらいでしょうか。大事なはこの姿勢・構えを崩さないようにするという事です。全体の力がうまく抜けていて、下半身に安定感があるように見えるはずですよ。あとはこの姿勢・構えが崩れないようにするのです。想像以上に難しいのは、少しでも剣道をやったらわかりますよね。

姿勢が崩れる要素はいくつもありますが、まず注意したいのは「力み」です。竹刀を持った瞬間、上半身や腕、手に力が入ってしまいます。打とう、打とうと思えば思うほど、肩に力が入りますし、重心が右足に乗ってしまったりします。これはすぐに直せるものではありません、稽古を重ねていくことです。ただし、ずっと力んだまま稽古をするのではなく、力を抜くように意識して稽古することが大事だと思います。

私も稽古不足で、右手に力が入るのが悪い癖です。日々意識していてもやっぱりここぞという時に力んでしまいます。本当に、「抜いている。」と思っても、入っているのが「力」です。お風呂に入ったときのような脱力感のまんま稽古できるのが理想でしょうか。

最後に、11月は交流会や鳩ヶ谷の大会もありますので、毎回元気に稽古できるように体調管理もしっかりしていきましょう。

# 新ジャイアンのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

ところで、来年、駒剣は40周年って、みんな知ってたか？

すごいことだよな。ひょっとすると、お父さんやお母さんよりも、駒剣の方が年上かも知れないな？え？ジャイアンはどうかって？ジャイアンは、58歳なので、駒剣よりも年上です。ちょうど、ジャイアンが大学生になった時に、駒剣誕生ってことかな。

さて、ぜんぜん違う話だけど、「ジャイアンのはなうた」がいつからはじまったか知っている人はいないよね。

データをみると、2013年4月に、「ジャイアンの合宿案内」という単発の記事をこまけんだよりにのせたのがはじまりみたいだ。

その後、2014年2月号から連載がはじまり、今2023年11月なので、来年1月号で連載10周年ってことになるな。計算すると、1年で12回だから10年で120回、12月号と1月号の記事がまだ書いてないから、今回は118回目ってことでいいのかな？まさか、2014年2月から指をつかって数えている人はいないよね？

いや～、よくも、毎回、いいかげんなことをいつづけてきたと、自分で感心するな。でも、118回も続けていると、書くこと無くなっちゃうんだよな。ホント、大変。

ということで、今回も、何か書かないと。

あっ！そうだ。さっき、竹刀の手入れをしたので、今日は、竹刀の話を書こうかな。みんなは、竹刀の手入れをちゃんとしているかな？竹刀の手入れと稽古着・はかまのたたみ方講習会をやっただけではなかなか身につかないよな。なので、いちど、自分で、竹刀を分解して、組み立ててみよう。まずは、そこから。①中結（なかゆい）をほどく、②弦（つる）をほどく、③先革と中結、弦を竹刀からはずす、④先ゴムもはずす、⑤柄（つか）を抜く。ここまでやれば、竹と部品に分解できるけど、竹刀の手入れをするなら、⑤の柄を抜く必要はないな。そして、本当ならここで、竹のささくれたところを竹刀けずりや紙やすりでととのえるのだけど、まず、分解と組み立ての練習だから、今回は、それはなし。そして、①～⑤を逆にやっていけば、完成だ。

弦のむすび方と中結のむすび方が難しいよな。でも、慣れたら簡単だから、何度か、繰り返してやってみるのがいいぞ。やり方は、講習会で資料をもらってると思うから、それを見てもいいし、ネットでも紹介されているから、それを参考にしたらいいと思うぞ。

そして、どうしてもできなかつたら、師範の先生でもいいし、錬成部の先生でもいいので、相談してみてくださいよな。

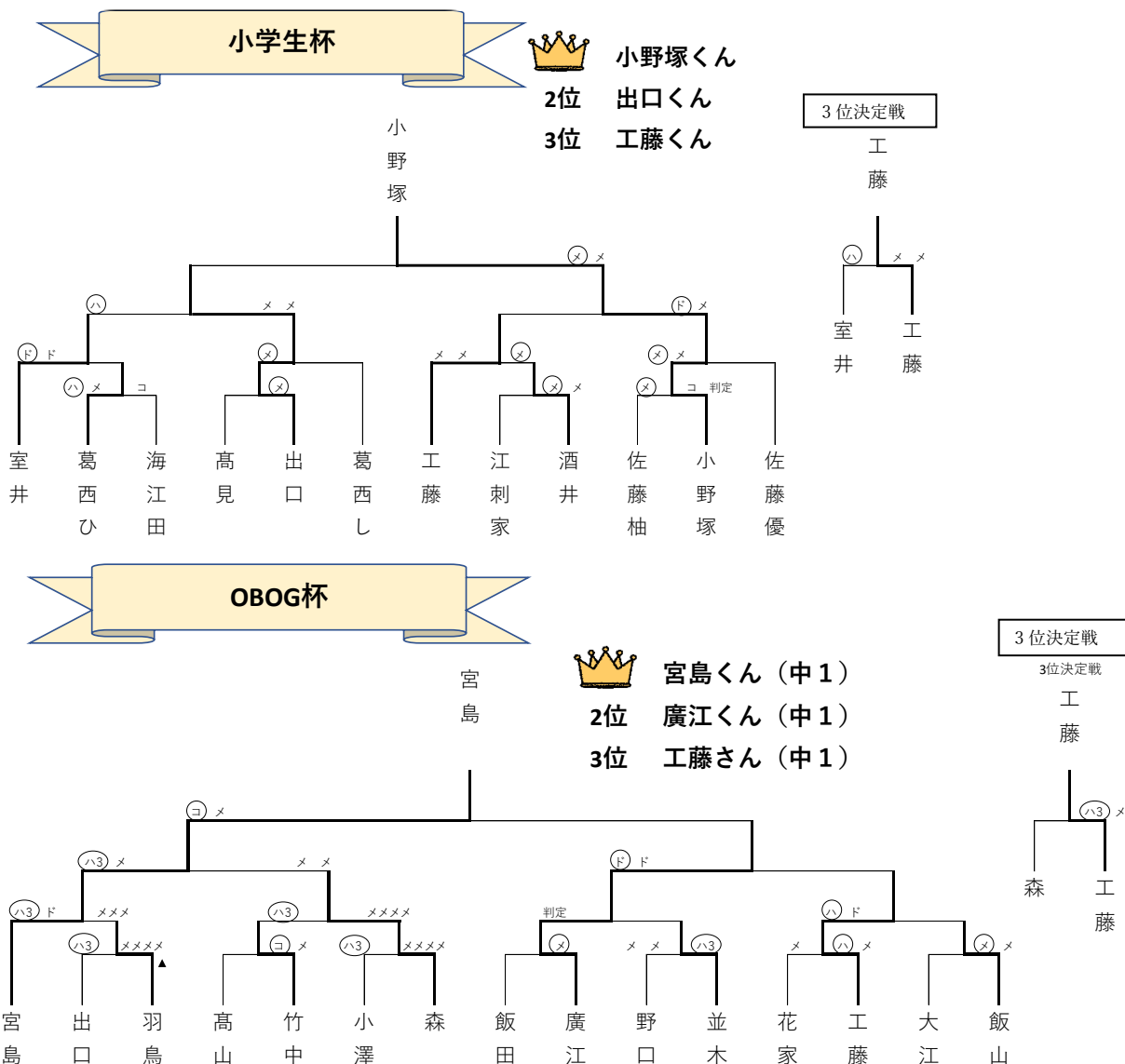
まずは、やってみること。それが大切だな。

じゃあ、またな！

# OBOG 合同稽古会

10月7日(土)に大宮武道館にてOBOG合同稽古会が開催されました。たくさんのOB,OGの皆さん、保護者の皆さんが参加して頂き、大変盛り上がりました。小学生杯はキャプテンの小野塚くんが優勝、OBOG杯は中学1年生の宮島くんが優勝しました。宮島くんは昨年の小学生杯に続きOBOG杯を勝ち取り2タイトル連続での受賞となりました。

あらためて駒剣の歴史とそこに関わる皆さんの駒剣への想いを感じる素敵な1日でした♪





お名前	卒業年度	感想、思い出を聞かせてください
高山 隼平	令和4年度	OB OG 稽古会に参加させていただきありがとうございました。大先輩方と一緒に稽古することができ、楽しかったしとても勉強になりました。ありがとうございました。
並木 優汰	令和4年度	今回はOBとして参加させていただきました。試合では日頃の部活での稽古の成果が発揮できる良い試合をすることができたと思います。また先生方、駒剣士との稽古では、日頃あまりできない方ともできて良かったです。このような会を開いてくださりありがとうございました。
宮島 佑聡	令和4年度	OBOG会に参加させていただき、ありがとうございました。強い先輩方と試合や稽古ができ、また小学生と久しぶりに剣を交えることができ、とても充実した時間でした。先生、先輩方からいただいたアドバイスを実践できるよう稽古に励み、これからの試合で活躍できるようにがんばりたいと思います。これからもご指導をよろしくお願いします。
百木 廉珠	令和4年度	OBOG会に参加させていただきありがとうございました。先生方や先輩方、駒剣士とお稽古することができとても楽しかったです。また、今は剣道をさせていない先輩方もとても剣道が強くて驚きました。基本ができていると体はずっと忘れないのだなと思いました。とても勉強になりました。
出口 夏帆	令和4年度	今回はOB会に参加させていただきありがとうございました。私は、剣道を初めてもうすぐで1年が経ちますが、羽鳥先輩と試合であたってもっと強くないといけないと思いました。駒剣の偉大な先輩方と稽古をさせてもらったり、小学生の駒剣士のみんなと久しぶりに会えて楽しかったです。私たちが大人になるまでもやっていただけたら嬉しいです！
宮島 英那	令和2年度	今回は参加できませんでしたが、高校生になっても剣道を頑張ります。



竹中 文梧	令和元年度	久しぶりの剣道でしたがとても楽しかったです！今回の OBOG 会の運営をしてくださった方々、試合や稽古で剣を交えた先生方や OBOG、駒剣士の皆さん、ありがとうございました。駒剣士の皆さん、そろそろ涼しくなってくる頃です、夏の間頑張った成果が現れる時期でもあると思いますのでこれからも稽古を頑張ってください。OB として陰ながら応援しています。
飯山 大世	令和元年度	普段剣道をする機会が無く、久しぶりに駒剣で稽古をする事が出来てとても楽しかったです(*^^*)
齋田 良平	平成 28 年度	お世話になっております。今では竹刀を握って必死に掛かり稽古をしていた頃が懐かしいです。
細野 益代	平成 29 年度	息子は大学生になり剣道をしていないので、久しぶりに楽しい剣道時間でした。私は現役の時、OB 会担当で毎回大変だった事を思い出しました。子供達には未永く剣道続けて欲しいなと思います。ありがとうございました。
加藤 遙	平成 29 年度	今回久しぶりに稽古に参加させていただきました。小学生の駒剣士の試合を見たり、ともに稽古をしていた仲間や先生方と語り合ったりしていると、懐かしい思い出が沢山よみがえってきて、改めて自分の原点にもう一度帰って来れたことを嬉しく思いました。本当にありがとうございました。また稽古に参加させていただきますので、その時はどうぞよろしくお願いします。
加藤遙の母	平成 29 年度	本日は親子共々お世話になり、ありがとうございました。開催にあたり、ご準備など大変かと思いますが、卒業した者とその親の立場からすると、とても貴重なイベントで、大変ありがたいです。また、現役駒剣士の皆さんの勇ましく戦っている姿はとても頼もしく、OB の試合を観戦出来たのも良い思い出となりました。楽しいひとときをどうもありがとうございました。
武笠 奏志	平成 29 年度	駒剣で培ってきた経験が、勉強や普段の生活に繋がっています。駒剣にいて良かったです！





権田 優樹	平成 28 年度	今回は OB 会に参加させて頂きありがとうございました。駒剣を卒業して 8 年経ちますが、自分の剣道人生の原点である駒剣で、共に汗を流した仲間や現役の駒剣士のみなさんとお稽古ができてとても充実した時間でした。これを機に、今まで勝敗にこだわってきた剣道を心の底から楽しみ、誇りをもって続けていきたいと思えます。またお稽古よろしくお願ひします！
長谷部 颯汰	平成 26 年度	この度は OBOG 稽古会を開催してくださってありがとうございました。久しぶりに皆さんに会って話すことができたので良かったです！来年は 40 周年ということで、より多くの OBOG が集まることを期待したいと思います。
齋田 求	錬成部	久しぶりに、OB OG と、稽古ができて、楽しかった。子供の時のくせなどが。なつかしかった。
山崎 利男	錬成部	年上の先輩に現役小学生が稽古をつけてもらう、良い経験でしたね。きっと、憧れる先輩になったでしょう。是非、駒剣の稽古に来てください。



# お父さんお母さんの剣道体験稽古会

10月18日（土）に約4年ぶりにお父さん、お母さんのための剣道体験稽古会が開催されました。9名のお父さん、お母さんが体験してくださり、駒剣士たちも大喜びでした！剣道の難しさ、楽しさを感じて頂けたかと思います。錬成部への入会、お待ちしております！！

## ★ 海江田 お父さん

この度は体験稽古会のご準備をしてくださった皆様、ありがとうございました。  
中学生時代の体育以来の剣道でしたが楽しく体験させていただきました。涼しくなった時期でしたが防具をつけ動きまると汗が止まらず、思うように動けずしどろもどろでした。防具をつけると視野が狭くなりほぼ相手しか見えなくなりますが、よく言われる息を合わせるという部分も自分なりに体験出来、そのお互いしか見えない空間が新鮮で、子供に習わして良かったな感じました。先生方には改めてお稽古していただけてることを感謝いたします。

（お子さんに一言！）

父：「お父さんどうだった？」

息子：「思ったより上手だった。でも構えがいまいちだったよ」

父：（……。偉そうに…）

## ★ 瀬織 お父さん

先生方、企画頂いた方、ありがとうございました。頭でイメージするのとやってみるのでは全然違って、とても楽しい時間でした！防具をつけて練習や試合をすることの大変さがよく分かりました！

（お子さんに一言！）

早く防具をつけたければ、日々の練習を真面目に、そして声を出して元気よく取り組んでください！きっと想像以上に大変です！

## ★ 佐藤柚 お父さん

体験稽古会に参加させていただきありがとうございました。  
私は小学生のときに剣道を習っていましたが、それから30数年ぶりに道着や防具を着けました。はじめは子どものときのように動けませんでしたが、終わるころには少し感覚が戻ったような気がしました。息子とも練習ができ、とても良い時間を過ごさせていただきました。元立をしてくださった齋田先生、防具一式ご用意いただいた清水先生、企画していただいた本部の皆様、ありがとうございました。

(お子さんに一言！)

暑い日も寒い日も練習をよくがんばっていると思います。まだまだお父さんには勝てないと思いますが、お父さんに勝てるように、これからも剣道を続けてください！

☆ 新井田 お母さん

初めて防具を着けましたが、とにかく視野が狭くて戸惑いました。竹刀も素手で握る感覚と全く違い、落としてしまいそうで怖かったです(笑)。これを身に付けてあんなに機敏に動き回れる先生方、子ども達に驚きです！皆さん本当にすごいなと思いました。

(お子さんに一言！)

きっと、初めて防具を付けたときは戸惑うと思います。分かるよー！  
上手になれるように一緒に頑張ろう！

☆ 出口 お母さん

智尋が入会した時からこのようなイベントがあることは知っており、参加できる日をずっと楽しみに待っていました。コロナ禍の影響もあり、入会3年目の今年になってようやく実現。やってみた感想は「思っていた以上にすごく大変…」でした。あまりに色々なことが大変すぎたので、それについては省略させていただきますが、同時に、「竹刀を構えて相手と向かい合う瞬間にその大変さを忘れる」という不思議な感覚をほんの少しだけ得られたことはとても貴重な体験でした。こんなに大変なことを好きで続けている子供達や、お仕事が終わった後や休日にお稽古に参加されている錬成部の皆様には尊敬の念しかありません。本日はご協力頂き、ありがとうございました。今年参加が叶わなかった皆様、来年のご参加をお待ちしております！

(お子さんに一言！)

いつも剣道を頑張っていて偉いな、すごいなと改めて思い、今日はいつもより頼もしく見えました。これからもずっと応援しています。体験させてくれてありがとう！

☆ 工藤 お母さん

師範、錬成部の先生方、ご指導いただきありがとうございました。  
これまで子供たちの稽古を見る側でしたが、実際に経験できてとても楽しかったです。普段運動することがないので、防具を着けた段階ですでに体力奪われてましたし、こんなに大変だとは思わなかったです。駒剣士のみんな、先生方、いつもすごいなと思いました。まさか切り返し、子供との地稽古までさせて頂けるとは思っていませんでしたので、貴重な経験でした。

(お子さんに一言！)

私だったら褒めてもらえないと続かないと思ったので、これからはもっと褒めてあげます！

★ 高見 お父さん

防具が思っていた以上に重くて動きづらかったです。みなさんよくあんなに素早く動けるなあ  
と驚きました。あっという間の2時間、楽しく過ごすことができました。ありがとうございました。

(お子さんに一言!) 楽しんでね。

☆ 高見 お母さん

参加させていただきありがとうございました。『お父さんお母さんのための』というのはあまり  
ない気がするので、体験の機会をいただけてとても嬉しかったです。なかなか思うように体が動  
かず、子ども達のがんばりを感じることができました。

(お子さんに一言!)

一緒にお稽古できてうれしかったです。面と向かった時に、迫力を感じました! これからも自信  
を持って、お稽古がんばってほしいです。

★ 岩滝 お父さん

この年になって新しいことに、それも武道に挑戦できて純粋に少年の頃のような気持ちで楽し  
く参加できました。面を打たれると、予想どおり痛かったです。端から見ると簡単そうに感じ  
ましたが、やってみたら頭のイメージ通りに体が全く動かなかったです。心技体のバランスだと  
思いましたが、この点は相撲を初めてとったときと同じ感覚だったので、懐かしく感じました。  
お父さん方より、お母さん方のほうが胴着似合っていてカッコよかったです。この日のために準  
備してくれた皆さま、当日指導して下さった師範・錬成部の先生方、また見守ってくれた子ど  
もたちに感謝です。機会があれば、また参加してみたいです。

(お子さんに一言!)

ちょっとの時間だけど、やってみてわかったことがあるような気がします。予想どおりだった点  
と、予想外の点。まずは基本に忠実に反復鍛錬はもちろんのことながら、四股、摺り足、ウエイ  
トは、上達を加速させてくれると自分は感じました。

また礼に始まり、正々堂々と相対する剣道を極めていくことは、将来社会に出て、色々な場面  
に出くわしたときに、自分に自信をもって立ち向かえる精神力を鍛えられると思います。単なる勝  
ち負けだけでなく、己の心を強くあり続けるためにも、駒剣のみんなには、可能な限り剣道を続  
けてほしいと思いました。



# 大人の“ペンリレー”

錬成部 清水聡さん

## 札幌2泊の旅

こんにちは。錬成部の清水聡です。駒剣に入り16年が経ちます。

仕事は、IT関係の企業に勤めています。全国の病院施設がお客様で、CT装置やMRI装置等の検査画像を用いて診断・解析・術前シミュレーションを行うシステムを開発している会社で、私は忙しいフリをしています。

5, 6年程前までは、出張で全国の病院を飛び回っていましたが、自分の業務内容の変化やコロナの影響もあり、出張は激減しました。

そんなところ、10月に仕事無しで札幌へ遊びに行くことができました。札幌はこれまでに20回以上行っているのですが、6年ぶりとなります。

### 【なぜ札幌か】

今年の7月から愚息・宗一郎（駒剣出身）が札幌勤務になり、一人住まいを始めました。札幌は美味しい食べ物が多いですね。しかも宗一郎の住まいに泊まれば宿代は掛かりません。こんな好条件を利用しない手はないからです。

10月の札幌は例年ならかなり涼しくなるはずですが、10月末には初雪が舞うくらいの気候ですからなるべく中旬までに行きたいと思い、手ごろなチケットも取れたので10/13(金)から2泊3日で行ってきました。そんな久しぶりの札幌旅行のトピックをお話しします。

### 【白樺山荘】

ラーメン好きの私が選んだ最初の食事は新千歳空港内の白樺山荘というお店。ここの味噌チャーシュー麺は濃厚でコクが深くてこってり系ですが美味しいのですよ。(写真①) しかも、ゆで卵はいくつ食べても無料!なのです。

### 【トリトン】

回転寿司の店なのですが、ネタの新鮮さ、お寿司としてのクオリティの高さは回転寿司のレベルではありません。どの魚も舌の上で溶けるのです。しかもお腹いっぱい食べて一人4000円かかりません。東京でこのクオリティを求めたら1万円を確実に超えるでしょう。札幌でも人気の店で17時半に行ったら2時間待ちでした。トリトンは東京にもあります。ですが、全くレベルが違います。

### 【北海道神宮】

札幌から地下鉄で西方向に向かうと10分足らずで「円山公園」に着きます。ここには北海道神宮、球場、動物園、そして円山という山があります。北海道神宮(写真②)は、明治天皇が開拓民の心のよりどころして「開拓三神」を祀るために作られた神社です。話はそれますが、神社の鳥居の形は2種類あるのはご存じですか? 写真③左は北海道神宮の鳥居で「神明鳥居」と言います。写真③右は大

宮氷川神社の鳥居で「明神鳥居」と言います。一般的に多いのは明神鳥居ですね。神明鳥居は天照大神（アマテラスオオミカミ）やそれにゆかりのある神様が祀られている神社です。

行ってから気が付いたのですが、北海道神宮の本殿は北東を向いているのです。普通の神社の本殿は南か東向きが多いのです。これは珍しいので調べてみたら、北東から攻めてくるであろう敵（ロシア）から守るため、という意味もあったようです。

### 【円山登山】

円山は原生林が生い茂る中をくねくねと曲がる細い登山道を上って山頂まで行くことができます。標高はわずか 200M 程度の山ですが足腰が疲れました。幸い天気恵まれたので良かったのですが、天気が悪ければ足元の注意がとても必要な登山道です。野生のリスにも会えるそうですが私は会いませんでした。その代わり、野鳥に触れ合うことができました。この円山で毎日、野生の小鳥に餌をあげているというおじさんがいて、手のひらに乗せたピーナツを小鳥たちが食べに来るのです。私もやらせてもらいました。ホントに野生の小鳥が手乗り状態です（写真④）。これには長野の山中で育った私もビックリ。貴重な体験となりました。

### 【藻岩山】

円山公園からバスで 15 分ほど南へ移動すると藻岩山に着きます。ここは標高 500M の山頂までロープウェイで行けます。16 時半くらいに山頂について、展望台から札幌の町を見下ろすと、北西には日本海も見えます。1 時間くらいすると陽も落ちて街並みには光がともり、綺麗な夜景を見ることができました。（写真⑤）

### 【豊平挾温泉】

札幌駅からバスで 70 分ほどで行ける温泉郷です。温泉は広くて気持ちがよくて露天風呂は紅葉の木々を見ながらのんびりできました。ただ、昼食がとれる店が少ないので、時間は気を付けた方がよさそうです。でも、円山登山の疲れも癒されて良かったです。雪が降り積もる季節にまた行ってみたいですね。

### 【初めての LCC】

旅費を安くするためには LCC の利用は仕方ないですね。今回、初めてピーチ航空を利用しました。成田空港のどこに搭乗案内があるの？というレベルの LCC 初心者です。手荷物計量でピーチ航空は 7kg 以上は有料となるのは事前に知ってはいたので、ジャケットは自分が着て、ポケットにスマホ、財布、セルカ棒、アメニティバッグなどを詰め込み、大きな荷物だけを計量したのですが、なんとピッタリ 7 kg。“えー！帰りにお土産持ったらオーバーしちゃうじゃん！”と気分は凹みます。後で気が付いたのですが、私のキャリーケースは空でも 2.7 kg もありました。LCC を使う時はキャリーケースは避けた方が良くもしいないですね。

札幌から帰る時、宗一郎が『お土産買うなら手荷物検査を済ませてから買えばよい』と言うのです。もちろん搭乗ゲート付近にお土産売り場があるのは知っていました。でも数年前の記憶しかない私は、その売り場では満足できる品揃えがないと思っていたので、札幌駅でガッツリと買ってしまい、空港の手荷物計量で超過費用を払ってしまっていたのです。ところが、新千歳空港の搭乗口近くの ANAFESTA ではメジャーなお菓子やスープカレーなどがずらりとそろってしまいました。宗一郎が言っていたことはこのことだったのか！と、ようやく理解する父でした。ここで買えば、超過費用は払



わなくて済んだと思います。大失敗。

こんな感じのミニ札幌旅行でした。また違う季節に行ってみたいと思います。

今度はレンタカーを借りて少し足を伸ばしてみようかな。ここは行った方がよいよ！というスポットをご存じの方がいらっしゃいましたら是非、教えてください。

では、バトンを錬成部・工藤パパさんにお渡しします！！







錬成部の竹中です。ある日の役員会で突然（本当に唐突に！）、〇荘先生よりこの企画のご発案がありました。本〇先生からは、書く内容は趣味でも特技でも何でも可（それが一番困るのですが）と言われたものの、途方に暮れて後日駒剣士たちにちょっと相談してみました。剣道歴なら読んでもいいという意見がありましたので、短い私の剣道歴と、ついでに私が唯一自慢できるふるさと仙台の紹介をさせていただきます。

都会といわれる仙台ですが、栄えているのは中心部だけ。車で30分も走れば海にも山にも行けるので、若かりし頃の私は、車にスキー道具を積んで出勤し、勤務後スキー場に直行したこともありました。生まれも育ちも仙台の中心部ですが、街の外側には川が流れ周囲は山という環境ですから、ひたすら外遊びをして育ちました。近年、街中を東西に地下鉄が伸びましたので、伊達政宗が築城した青葉城址など観光スポットへのアクセスも良好で観光しやすい街です。

剣道との出会いは、中学校に入ってからです。当初は陸上部に入るつもりだったのですが、陸上部見学の帰り道、バッタリ会った剣道部の3年生に道場に連れて行かれ、初めて見る武道に感動しそのまま入部したのです。偶然が重なった剣道との出会いで、不思議な縁を感じます。楽しく稽古に明け暮れた3年間でしたが、顧問の先生は多忙のため部活動に顔を出すことはなく、指導は剣道歴1年の2年生たち。今にして思えば非常に雑な指導でした。日本剣道形の指導も怪しいものでしたが3年生の春に初段を受けました。当時仙台では、学科試験は当日会場で問題用紙が配られ、その場で記入して提出するスタイル。机もないので受審者は全員会場の床にしゃがみ込んで記入します。床のデコボコで答案用紙に穴は空くし、予想していた問題とは異なる出題で悪戦苦闘した記憶があり、よく受かったものだと思います。駒剣に入会後、埼玉県ではレポート提出形式と知って埼玉☆神としまいました。

特別な戦績を残すでもなく引退した部活動でしたが、剣道が面白くて大好きになった私は、地元の女子高（剣道部がちょっと強い高校でした）へと進学し、張り切って剣道部の見学に行きました。そこで見た突きの稽古に恐れをなし、ここで一旦剣道とはサヨナラとなりました。駒剣の夏の合宿では必ず突きの稽古が組み込まれていますが、今でも突きは大の苦手です。

その後、高校でバレーボール部、大学でラクロス部、大人になってからフラダンスとさまざまな競技を経験することウン十年、息子が駒剣に入会したのをきっかけに私も剣道を再開し今に至ります。余談ですが、剣道再開にあたり実家に防具を取りに帰ったところ、なんとすべて捨てられていたという衝撃の出来事がありました。唯一残っていた竹刀一本と竹刀袋（私の旧姓入り）は大事に持ち帰り、玄関に飾ってあります。

いろいろと回り道をしながらまた剣道に戻ってきたわけですが、大人になってから分かることもあり、剣道は年齢に応じた楽しみ方ができると実感しています（そして果てしなく難しい!!）。

さて、次号は石井先生にバトンタッチをしたいと思います。

ちなみにここ数年の私の夢は、こまだよの石井先生のマンガに登場させていただくこと。まだまだ努力が足りないようで、頑張ろうと思います♪





# 石井のetc. 日記



先日  
はじめこの場所  
だったのだ

だーいーぶ  
早く行ってしまい  
ぼんやりして  
いました。



知らない  
マダムとちよと  
お話ししました。

その方が  
私の荷物を  
見るなり!

あら...



吹き矢?



あ、  
剣道よね  
ハカマに  
気がついた

HJ会長には散々

竹のぶくろに  
見えない

ライフル銃とか  
入ってそう

とか言われたけど...

...そうか...「吹き矢」...

...見える???