



令和6年5月号

< 5月の予定 >

木曜日 全て 17:00~19:00 (全員: 針ヶ谷小学校体育館)  
 土曜日 4日 祝日のため稽古無し  
     11日、18日、25日 15:00~17:00 (全員: 駒場体育館剣道場)  
                           17:00~19:00 (錬成部: 本太中学校修道館)  
     ■11日(土) 15:15~16:15 定期総会 (駒場体育館会議室)

< 6月の予定 >

木曜日 全て 17:00~19:00 (全員: 針ヶ谷小学校体育館)  
 土曜日 1日、8日、15日、22日 15:00~17:00 (全員: 駒場体育館剣道場)  
                                   17:00~19:00 (錬成部: 本太中学校修道館)  
     ■29日(土) さいたま市浦和剣道大会 (サイデン化学アリーナ)

< 7月の予定 >

木曜日 全て 17:00~19:00 (全員: 針ヶ谷小学校体育館)  
 土曜日 6日、13日、27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)  
                                   17:00~19:00 (錬成部: 本太中学校修道館)  
     20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: 本太中学校修道館)  
     ■7日(日) 第1回少年強化練習会 (駒場体育館第一体育室)  
     ■13日(土) 竹刀の手入れと稽古着・袴の畳み方講習会  
                   合宿説明会 (駒場体育館会議室 15:00~17:00)  
     ■15日(祝) 塚越剣友会交流会 (蕨東小学校体育館 9:00~12:00)  
     ■27日(土) 子どものためのスコア付け教室  
     ■27日(土)、28日(日)のいずれか 全日本少年少女武道(剣道)錬成大会 (日本武道館)  
     ■28日(日) 第2回少年強化練習会 (駒場体育館第一体育室)

【剣道教室】場所: 駒場体育館剣道場 13:00~15:00

5月11日、18日、25日、6月1日、8日、15日 (全6回)

■6/8(土) 新入会説明会(駒場体育館会議室 13:15~)

< その他 >

8/3(土)~8/5(月) 夏合宿 (河口湖 月山荘)  
 日にち未定 OB・OG 合同稽古会、合宿慰労会・新入会員歓迎会

※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。詳細は随時、Slackにてご確認下さい。



# 本荘先生からのお言葉

5月になりました。風薫る季節、稽古をするのに適しているはずなのに、すでに夏の暑さを感じます。少し動くと汗が流れますが、水分補給をしながら、気持ちよく稽古を終えられるよう、各自で体調を整えながら取り組んでいきましょう。

4月27日(土)には、団体戦の月例試合を行いました。1年前の剣道教室生が一人前の剣士になって試合をしていました。有効打となっている打突が多くあり、感心して見ていました。当たり前のことかもしれませんが、同じことを教え、同じような年月稽古していても試合ぶりに違いが出ます。学年に関係なくそれぞれが考え、試合をしていることがうかがえました。習い事は「守破離」といって、最初の段階では「師の教えをしっかりと守る」ことが重要であると言われます。剣道ではまず「大きく 真っすぐ強く」打つことが求められます。そこは大事にさせながら、一人ひとりの個性、特長を最大限尊重していきたいと思います。土曜日夕方や日曜日の修道館稽古にも熱心に参加している小学生をみると、なにか剣道の楽しさを感じてくれたのかな、と思います。ただし無理をすることはありません。木土の稽古をベースとし、もう少しやってみたいと思ったらトライすればいいのです。「純粋に強くなりたい」「上級生のようにになりたい」「大会で良い成績を残したい」「こんな技を身につけたい」などいろいろな目標やモチベーションの持ち方があるでしょう。小学生剣士のやる気を引き出していけるよう、個々に合った指導をしていければと思った次第です。



11日から剣道教室が始まります。今年度は6回を師範が分担して行います。そして、錬成部とキャプテン、副キャプテンにもお手伝いをいただき充実した教室となるよう努めます。すでにお子さんが会員となっているお母さん2名が参加の意思を表明してくださっているようです。お子さんのやっていることを少しでも理解しようとすることは、とても良いことだと思います。駒剣会員のお力で剣道教室を盛り上げていってください。お願いいたします。

明日5日、埼玉大学剣道部の新入生歓迎会の案内が来ましたので、稽古会には参加してくる予定です。何人の学生が入部してくれたのかまだ知りませんが、そこに籍を置いてくればつながりができます。駒剣メンバーとも寒稽古などで剣を交えることができます。剣道は人の縁でつながっています。「一期一会」、もしかしたらその時だけの出会いかもしれませんが、それでもその出会いがのちのち大きな財産につながる可能性があります。今年度も剣道での出会いを大切にしながら稽古を積んでいきたいと思っています。

# 太郎の百錬自得



今月号は、

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♪



123 回

よっ！ みんな、元気か？

ゴールデンウィークを楽しんでいるかな？

ジャイアンは、少し仕事が忙しくて、稽古ができなくて、イライラが爆発しそうだ！！でも、こういう時こそ、時間を作って稽古をすると、仕事も効率よく進んだりして、好結果につながる人が多いな。そういう意味では、稽古は本当にありがたいものだな。

ところで、剣道には、「生涯剣道」（しょうがいけんどう）という言葉があるけど、聞いたことあるかな？難しく言うと色々と言えるみたいだけど、簡単に言えば、剣道は、生まれた時から死ぬ直前まで、年をとって、運動能力がおとろえたとしても、十分楽しめるということだと思ふな。そういう武道、スポーツはあまりないよな。陸上でも、野球でも、バスケットでも、おすもうでも、水泳でも、10代からせいぜい30代くらいまでが全盛期で、その後は、指導者になったり、趣味として楽しむというのがほとんどだ。でも、剣道はちょっと違うな。みんなもわかると思うけど、例えば60代、70代の先生でも、ものすごく強い先生がいて、30代、40代の方が全力で向かっていってもやられてしまう、剣道にはそんなことがよくあるよな。ジャイアンには、よくわからないけど、確実に言えるのは、剣道は、年をとっても強くなることができるってことだな。それともう一つ言えるのは、剣道の強さは、力の強さやスピードでできるのではなく、他のものできまるということだな。

そして、ここところが剣道の大きな楽しみなんだとジャイアンは思うな。つまり、いつでも、目標を設定して、それを達成する喜びを得ることができるってこと、それが生涯剣道ってことなんじゃないかな？

なんか、またしても、難しい話になってしまったな。要するに、ジャイアンがいたいのは、剣道は、何歳になっても、いつでも、どこでも、いったん中断していたとしても、稽古をすることができて、みんなの人生をゆたかにしてくれる、ってことなんだ。だから、将来、進学や就職なんかで剣道からいったん離れたとしても、いつでも剣道を再開できるってことを忘れないでくれよな。

毎年、6年生を送り出す時に、剣道を続ける人も、いったん、お休みする人も、是非、剣道が続けてほしいという話をするんだけど、今年は、6年生がいなかったんで、ジャイアンのはなうたで書いてみたぞ。

最後に、大切なことを忘れていた。今日の話からすると、剣道は、何歳で始めても楽しむことができるし、強くなることができるってことだよな。去年は、初心者のお父さん、お母さんが何人も入ってくれて、みなさん、楽しく稽古しているよな。素晴らしいことだと思うな。

じゃあ、またな！

# キャプテン・副キャプテン紹介

これから1年間、キャプテン・副キャプテンとしてみんなを引っばっていく3人を紹介します。  
お互いのことをよく知って、仲良く・楽しく一緒に頑張ろう!!

質問内容	キャプテン 岩滝さん	副キャプテン 小野塚くん	副キャプテン 工藤くん
今年目標 (剣道以外でもOK)	<p>○個人の目標 選抜選手になって県大会で活躍する</p> <p>○駒剣の目標 チームの団結力を高めて皆で楽しく成長する</p>	<p>剣道は、あい面とすりあげ技を頑張りたいです。生活面では早起きが目標です。</p>	<p>公式戦でベスト4</p>
好きなこと・もの (または趣味)	<p>○好きなこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・剣道</li> <li>・キャンプ</li> <li>・ウォータースライダー</li> <li>・読書(最近はビジュアル伝記にはまっています)</li> </ul> <p>○好きな食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・梨</li> <li>・ナン</li> <li>・納豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・車</li> <li>・剣道</li> <li>・ゲーム(スマブラ、マイクラ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・からびちのユーチューブ</li> <li>・アニメを見る</li> </ul>
将来やってみたいこと	<p>弁護士か建築士の仕事</p>	<p>車の運転、歩いてどこまで行けるかチャレンジ</p>	<p>剣道をお子たちに教えてみたい</p>
得意な技	<p>返し胴</p>	<p>面、出小手</p>	<p>小手</p>
これから上手になりたい技	<p>出小手</p>	<p>あい面とすりあげ技</p>	<p>胴</p>
どんな剣士(人)になりたいか	<p>皆が憧れるようなカッコいい剣士</p>	<p>自分から攻められる剣士になりたい</p>	<p>強い剣士</p>

キャプテン・副キャプテンとしての挨拶

去年は、駒剣初の 5 年生キャプテン・副キャプテンとなり、他のチームの 6 年生に負けないうに稽古をたくさんして、強くなることを目標に頑張りました。

今年も駒剣を引っ張っていく機会をもらえたことに感謝し、より一層努力して、最上学年として 6 年生で力を合わせ駒剣を楽しく成長させていきたいです!

キャプテンを全力で支えていきます。  
去年に引き続きよろしくお願いします。

副キャプテンに選んで頂きありがとうございます。  
皆が楽しく前向きに剣道を頑張れる雰囲気を作っていきたいです。

そのために、下級生の子達にもたくさん話しかけて仲良くしたいと思います。

また、公式戦でたくさん勝てるようにしたいので、練習を頑張ります。  
一年間よろしくお願いします。



# 大人の“ペンリレー”

後援部 海江田茂勇さん

こんにちは、海江田茂勇(カイエダシゲタケ)でございます。いつもお世話になっている瑛勇(エイユウ)の父です。長男に智勇(チハヤ)がおり、男3人の名前に「勇」の字が入ってます。読み方は全員変えてますが、「勇」の名乗り読みって、「いさ・いさお・お・さ・そよ・たけ・たけし・とし・はや・ゆう・よ」と結構あるんです。名前を初見で読んだもらったこと今までに無いのでこれを機に名前を覚えていただけましたら幸いです。

さて、今回大人のペンリレーを葛西さんからバトンを受けました。後援部はまだまだ先かなと踏んでおりましたが、こんなにも早く出番がくるとは、後援部のお父さん方がわざわざしております。何を書こうか…。特に趣味もなく、何を書いたら良いか分からないので出生からお話していきます。

大阪市西淀川区佃という町で生まれました。佃煮で有名な東京の佃は有名ですが、実は佃は大阪が元祖です。1590年に徳川家康の名を受けて大阪の佃から江戸へ移り住んだ漁師たちが作った街が東京の佃となりました。今では姉妹都市となります。そこで小学4年まで過ごし兵庫県姫路市に引っ越します。

皆さんもご存知の通り姫路市には姫路城がございます。



白鷺城の愛称で有名ですが、シラサギが羽を広げたような優美な姿からその名前がついています。2009年から2015年にかけて「平成の大修理」が行われ、真っ白なお城に生まれ変わりました。1993年に世界遺産になりましたが、それまでは並ばずとも天守まで登れましたが、今では観光シーズンになると数時間待ちの状況です。皆様お時間がございましたらお立ち寄りください。

また、姫路市ではおでんをショウガ醤油で食べる習慣があります。この食べ方は姫路市特有で今で

は「姫路おでん」と言われているようです。戦後に食糧難の時代に煮込みすぎて味が抜けてしまったおでんにショウガ醤油をかけ、味を濃くして食べたことから始まったようです。私はショウガ醤油につけて食べますが、是非、ご自宅でチャレンジしてください。

この姫路で高校卒業まで過ごします。非常に LEGO が大好きで暇があれば触っていた記憶があります。数年前に行った名古屋の LEGO ランドは子供たちより興奮しないように抑えていた記憶があります。

下の写真は自分が作りたいから子供たちにプレゼントした LEGO です。作って満足、子供たちは遊んで壊す役目です。

LEGO は、1916 年にデンマークで木製おもちゃからスタートし、(私的には)ずっと人気があるように思えますが、2004 年に倒産の危機があったのご存知ですか。体制を整えなんとか立て直して今に至りますが、その新体制の新ビジネスの中に LEGO スクールがあるんです。大宮駅の近くにもあるんですが、LEGO を使って理科や算数を教えてくれますが、英勇を入学させようかと考えましたが、月謝が高くて断念しました。ご興味があるかたはお調べください。今は名前が変わっているようです。



高校卒業後は大阪の大学に進学し、大学卒業後に今の会社の東京へ配属となり、埼玉に住むこととなりました。

今では半生を関東で過ごしたことになり、関西弁を使うケースが減ってきたのが少し寂しく感じております。皆さん関西弁少し覚えて使ってみてください。

あいそ ⇒ 愛想 例：あの子あいそええな

あかん ⇒ ダメ 例：そんなんしたらあかん

行きしな ⇒ 行きがけ 例：行きしなに買っていき (帰りの場合は'帰りしな')

いてる ⇒ 居る 例：家にいてると思うで

けったい ⇒ おかしい 例：けったいなこともあるもんやな



こしょばい ⇒ くすぐったい 例：こしょばいは！！

知らんけど ⇒ (責任を負いたくないときに使います)

例：雨降らんから傘いらんで、知らんけど

必死のPATCH ⇒ 頑張ってること 例：電車に乗り遅れそうで必死のPATCHやったわ



左が阪神電車で右が山陽電車です。阪神電車と山陽電車は梅田(大阪)～姫路まで”直通特急”1本でいけます。JRより時間がかかりますが、運賃が安いので、小学生のころからよく1人で親戚の家に姫路から大阪に行っていたの思い出します。私は私鉄をよく使っていましたが、JRの”新快速”とはとにかく早いですよ。確か在来線なのに130kmで走っていたかと思います。せっかちな関西人が作ったんでしょうね。

阪神電車には「甲子園」駅があり、よく観にいきました。元阪神タイガースコーチのトマス・オマリーが出ているCMで、「甲子園に来るなら阪神電車が一番や」のフレーズは地元で人気なCMでした。関西ローカルのCMといえば、「とんかつのKYK」「布亀の救急箱」「関西電気保安協会」「551蓬萊」などは関西人のほとんどが口ずさむことができるCMです。YouTubeで確認できますのでこちらも暇つぶしに見てください。

今でも体を動かすことが好きですが、バスケットボールを中学生から30歳過ぎまでしておりました。どの時代も全国までは手が届かず、中途半端な成績でした。それでも何かバスケットボールに携わることは無いかと考えた結果、プロの審判を目指そうと考えた時期がございました。それまでも審判の経験はありましたが、プロの審判の研修を受けた際に甘い考えと砕かれました。(研修メンバーに入ることも結構大変なので褒めてください)歩き方や姿勢、素ぶり、すべてが堂々たる姿で…ただ笛を吹いてジャッジするのではなく、観ている人にも解りやすくコールする姿はまだ自分には経験不足と感じた時間でした。この審判の姿勢は剣道の審判にも恐らく通じる場所があり、堂々とジャッジしている審判の試合は観やすいなと感じております。特に剣道のことを知らない自分だから特にそう感じるのかもしれませんが。(自分ではできないのに偉そうなことを言ってすみません)バスケットも剣道もそうですが、試合を成立させるには審判はもちろんスタッフ、観客も含め、全員でひとつの試合を作り上げていると感じたのもその頃でした。それまでは選手からの目線で見えてみませんでしたが、今では試合内容だけでなく、周りのスタッフの動きも見えています。

ちなみに下の写真が、研修終了証です。今ではただの記念ですね。bjリーグは今のBリーグの旧団体名です。今ではバスケットボールは観る専門になりました。



まだ趣味ではないですが、2年前にソロキャンデビューをいたしました。家族に誕生日プレゼントは何が良いと聞かれたときに「時間」が欲しいと答えたのがきっかけで一人キャンプに初めて行きました。家族でキャンプやバーベキューをしたことはありましたが、一人は初めてでしたが、非常に楽しめました。一人でゆったりした時間を過ごせるのはなかなか贅沢な時間でした。また趣味となり、お話できる機会がございましたら、お話しします。



もう書くことが無いです。ツギハギだらけの記事となり、纏まりがないですが、ここで締めて次は同じく後援部でいつも携帯・カメラを持って見学している、分析屋の佐藤壮一郎さんにバトンタッチしたいと思います。

最後に私、ギネス持ってます。日本訳できる方はしてください。全然たいした記録でないことがわかります。これも記念ですね。ありがとうございました。

齊藤緑さんからバトンを頂戴しました岩滝晶子です。齊藤さんのご昇段、とても嬉しかったことはよく覚えています。飛び跳ねていたとは…私のふるまいに対する娘の目線が年々厳しくなっているので気を付けたいと思います（笑）諸先輩方を差し置いて若輩者が大変恐れ多い気持ちですが、光栄なバトンをしっかりとつなげて頂きます！

#### まずはこの場をお借りして

昨年度は副部長として、至らぬ点多々ありましたが皆様には大変お世話になり本当にありがとうございました。剣道教室に各種懇親会、鳩ヶ谷秋季剣道大会や全日本少年少女武道（剣道）錬成大会など、コロナ禍以降久々に再開となったイベントや初めて参加する大会など盛りだくさんな1年となりましたが、歴代副部長が残してくださったレガシーや皆様のご協力のおかげで、無事、そしてとても楽しく務めることができました。改めて感謝申し上げます。

今年度は錬成部員として、そしてキャプテンの親として、駒剣士達とたくさん稽古をしてみんなで成長できる1年になるようしっかり頑張りたいと思いますので引き続きよろしく願いいたします！

#### 遅ればせながら、自己紹介と剣道歴を

出身は四国の香川県高松市（自称四国 No.1 都市）です。香川県＝うどん県以外出てこないと思いますが、讃岐うどん以外にも骨付鳥やしょうゆ豆、オリーブやそうめんなどおいしい食べ物がたくさんあります。ぜひ遊びに来てください♪

現在は、駒剣カラーの金融機関で外国為替をあつかい、法人のお客さまの貿易取引や海外進出、海外事業のお手伝いをする仕事をしています。歴史的な円安水準が続いていますが、今後の相場動向が気になる方はぜひお声がけください（私もわかりません笑）。

幼少期は毎日5歳上の兄や友達と山登りや鬼ごっこ、かくれんぼなどとにかく外で遊んでいました。剣道を始めたのは小学校入学のタイミング、何かスポーツをしなさいと親に言われ見学に行ったうちのひとつが剣道です。スポ少のお母さん達にあれよあれよと竹刀を握らされ、半強制的に剣道を始めたように思います。小学校時代はタコ面のへなちょこ、中学校時代もそここのまま全中には行けず、全国に行けるようになったのは高校になってからです。当時はまだなんでもありの時代でしたので筑波大出身の恩師にそれはもう厳しく熱心に指導頂きました。学校ぐるみで仲が良かった他校（日体大出身）の先生に、練習試合で「今日もめちゃくちゃ怒られてたね～大丈夫？」と心配され「いえ、怒られていた訳ではなく御指導です」と答えると「君たちのは御指導ではなく御死道だね（笑）」と言われたのも懐かしい思い出です。精神的に一番きつかったのですが、心身も剣道も一番成長できた時期で、高校3年間がなければ今の自分は絶対になかったので恩師と仲間には感謝しかありません。



↑高校3年生 剣道部同期・監督と。引退後なので髪も伸びていますが坊主に近い時期もありました～

先生方にはお話ししましたが、高3の国体ではじめて埼玉に来ました（高2は静岡でした）。剣道競技は秩父だったのでチームメイトと「埼玉って思ったよりめっちゃ田舎やねw」と話していましたが、まさか自分が住むことになるとは&こんなに都会で住みやすい街だったとは…訂正してお詫び申し上げたいと思います。剣道のおかげで大学に入学でき香川をはなれ上京してきたのが18歳の時です。大学剣道部ではきつい稽古も多かったですが、強豪校出身の同期達にも恵まれ、師範や先生・先輩方からたくさんのことを学び、勉強はひとつもせず剣道漬けの毎日でした。1、3、4年と関東、3、4年はインカレに出場させて頂き、日本一の目標には手が届きませんでした。大学剣道部の大先輩、長谷部先生にご指導頂ける駒剣に入会できたことも大変ありがたいご縁で嬉しく思っています。先輩の先輩（の先輩?）、大学時代であれば天上人のような存在なので、実は入会当初はめちゃくちゃビビってました（笑）



↑大学2年生 新人戦（1、2年生の大会） 齢20歳！

大学卒業後、現在の会社に入りました。剣道部があり新人の頃は稽古に行っていましたが、結婚し娘を授かって以降はたまに誘われて試合に出るくらいで剣道からはなれていました。娘が産まれてすぐ、ご近所に住んでいる知り合いの先生が我が家に来てくださった時に、このあたりで剣道させるならどこが良いかと聞いて教えて頂いたのが駒剣でした。娘にはことあるごとに剣道やろうと誘いましたが絶対やらないと言われ続け、そのうちにコロナ禍に突入し、半ば諦めかけた2年生の終わり頃にぼろっと「剣道やっても良いよ」と言ったのをこれ幸いに駒剣に入会させて頂いたタイミングで私もリバ剣しました。それからまる3年、残り1年で娘は卒業となりますが、同時に下の息子がお世話になる（予定です）ので末永くどうぞよろしく願いいたします。

## 最後にちょっと(?)だけ

これでもすごく内容をしぼったのですが、長々とすみません。高校時代、神戸から外部のトレーナーに来て頂き剣道部でメンタルトレーニングを実施してもらっていました。スポーツにおいてパフォーマンスを高めるためにとるべき思考やその背景となる脳の仕組み、様々な能力を伸ばす方法など色々と学びました。特に小学生の剣道でも使えそうなことを最後にちょっとだけご紹介できればと思います。

### 1. 集中力（一点集中）

これは剣道に限らずどの競技においても重要だと思えますが、集中力についてです。私が実施していたメントレでは、集中力を向上させるために次のトレーニングを行っていました。

#### (1) ボールつみ

その名の通り、テニスボールを垂直に積み上げるトレーニングです。はじめは2つから、慣れてきたら3つ4つ積み上げます。手で押さえるのではなく、積んで手を放して崩れなければOKです。目標の個数を何秒で積み上げるか、制限時間内に2つ積みは何セット作れるか、等々時間を計りながら実施します。その際に大事なことはテニスボールの文字でも縫い目でも何でも良いのでその目標物にピントをしっかりと合わせ、見ることだけに集中して積み上げることです。

#### (2) 一点集中カード

正式名称は忘れましたが、ラミネートされたオレンジと緑の模様の入ったカードの中心に、黒い点(・)が入ったカードがあり、黒い点の部分にピントを合わせ決まった時間凝視して、その後目を瞑って残像がどれくらいの時間見られるか（長いほど集中力が高い）というトレーニングです。当時は専用のカードでしたが、今はスマホ等で見られるようです。

#### (3) ほかに

とにかく小さいものにピントを合わせてそれを見ることだけに集中するというのを習慣づけると良いそうです。私は試合前や地稽古前、竹刀の細かい黒い斑点などを見つけて一点集中していました。

剣道をやっていると、全く無意識でどうやって打ったか分からないけど有効打突が打っていた、ということがあつちいます。人によっては体が勝手に動いた、とか、気が付いたら1本打っていた、とか、打つ部位だけが見えた、とか、見ているところ以外はモノクロだった、とか、打つ前に周りの音が一切なくなって相手の息づかいだけ聞こえた、とか感じ方はそれぞれだそうです。

が、所謂「ゾーン」と言われる状態です。このゾーンの状態により入りやすくするためのひとつの方法が、集中力を高めピントを合わせることです。上記の方法で日頃から集中力を高め、稽古中は相手の目を見るだけ。相手の目を見る際にも、ただ見るのではなく相手の目にピントを合わせることに集中し、それ以外一切の思考をせず「無心」の状態になるとゾーンに入れる機会が増えます。と、簡単に書きますが私自身そんなにしょっちゅう入れる訳ではなく、先生方にミラクル1本が打てた時に気がついたら打てていたということがごくたまーにあるだけです。八段の先生や師範の先生クラスになると常にそんな状態なのかなと思ったりします（ぜひ教えてください）。小学生の親御さんにお伝えしたいのは、ピントは視力が悪いとどうしても合わないの、視力が悪い場合は剣道の時も剣道用の眼鏡等をぜひご検討くださいということです。我が家も娘が視力が悪いので眼鏡をさせていますが、しばらく度を確認していなかったら全く度があっていないことが分かり、レンズを変えたタイミングで剣道もずいぶんよくなりました。後は、当然ですが勝手に体が動くようになるまでたくさんたくさん反復練習が必要です。いくら集中してゾーンに入れても例えば私がバスケのミラクルプレイが出来るかと言われるとできません（`艸`）

## 2. 動体視力

集中力とあわせて大事なのが動体視力です。剣道の試合や地稽古において、動かない相手に打ち込むということはほぼありません。相手の動きをいかにとらえ、出頭や応じ技を打つかが大切です。動体視力もやはりピントが大事で、動くものや複数のものにどれだけ速くピントを合わせられるかというトレーニングをしていました。

### (1) 両手の掌にピント

両手の掌の真ん中にマッキー等で小さい点を描きます。それを顔の前に持ってきて、顔は動かさず眼だけ動かして左右交互に見ます。ただ見るのではなく、それぞれしっかりとピントを合わせ、いかに速く右→左→右→左…と見ることが出来るかという感じです。慣れてきたらどんどん手を広げ、180度は厳しいですが出来るだけ眼の左右の動きを大きくしていきます。

### (2) テニスボール打ち

これもその名の通り、自分に向かって次々と飛んでくるテニスボールを竹刀でどんどん打ち返すトレーニングです。次々と飛ばすのは人力です（笑）何となくあてるのではなく、一つ一つ来るボールにピントを合わせて、色々な距離やスピード、時には投げる人を複数にしながらか実施していました。剣道的にあまり褒められたトレーニングではないかも知れませんが、個人的にはとても好きでした。

## 3. 自律神経（安定走）

最後に自律神経です。これは言わずもがなかも知れませんが、自律神経が乱れると集中力は低下します。自律神経を安定させ、集中力を高めるために行っていたのが「安定走」です。「安定走」という名前のただのジョギングですが、心拍数を常に120に保って長めの時間走るのがポイントです。そうすることで交感神経と副交感神経のバランスが良くなり、自律神経が安定するそうです。心拍数120は、人により異なりますがスピードは比較的ゆっくりで大丈夫なので、だい

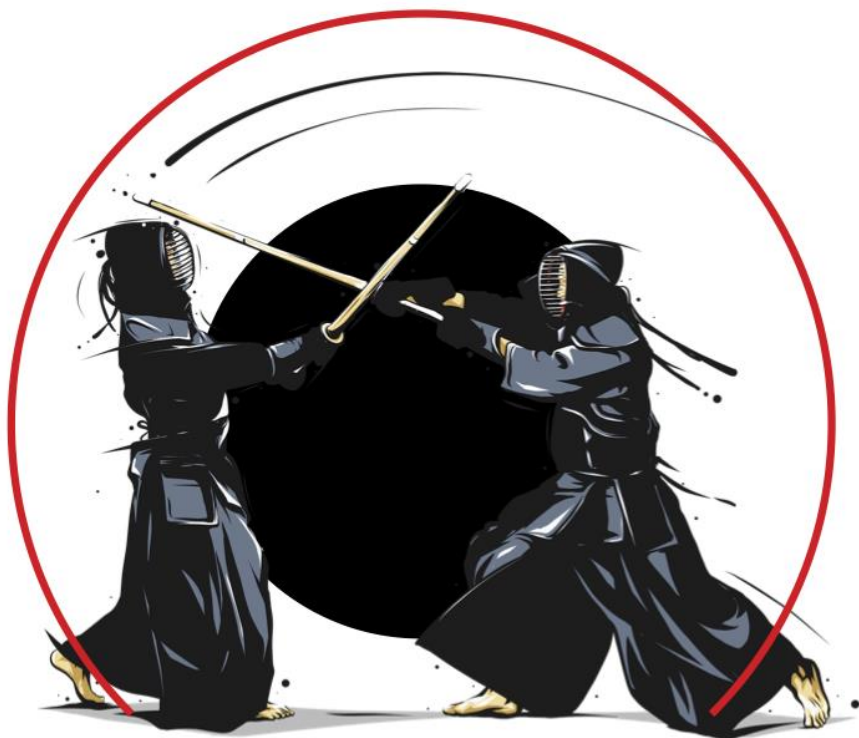
たい1時間くらい走っていました。当時は心拍計を胸囲に着けて走っていましたが今はアップルウォッチやスマートウォッチで心拍数を計りながら走れると思うのでぜひ試してみてください。

(;°Д°)

案の定長くなってしまい失礼しました。

今回ご紹介したもの以外にも色々ありますので、もしご興味がありましたらぜひお気軽にお声がけください！今回執筆しながら、そう言えばこんなことしてたな～と思い出しながら書いたものがほとんどなので、我が家でも早速試してみようと思います。

諸先輩方、新しい世代にバトンがいったと安心されておられるかもしれませんが油断は禁物です、お戻ししますよ～♪ということで、次回はおいくつになっても美しく剣道の声までかわいくてきれいな福島美映子先生にバトンをお渡しさせて頂ければと思います！！





名前：「コマ」

やる気モード



## 【特徴（とくちょう）】

お寺などを守る狛犬（こまいぬ）を目指して修行してきた犬の剣士。駒剣の手ぬぐいを首に巻いているのがトレードマーク。おでこの緑色の巻き毛は狛犬の修行の名残りで、気合が入ると炎のように燃え立つ。独楽（コマ）のようにブレない強い心の持ち主でもある。とはいえ、まだ年齢的には小学生なので時に幼さの残るところも。尻尾（しっぽ）はいつもは隠れているが、常に緑の炎がついている。

## 【キャラクターの成り立ち：石井先生より】



金賞・ほぼ金賞の4名の作品に共通の「犬の剣士」というアイデアを頂きました。小野塚咲乃さんの作品からは強そうな犬の剣士のキャラのベースをもらい、出口夏帆さんの作品から緑の手ぬぐいや燃える緑の炎などのモチーフをもらっています。岩滝愛乃さんの作品からは「狛犬を目指している剣士」というアイデアをもらい、巻き毛もおでこに採用しました。齊藤緑さんの作品からは、「独楽（コマ）のように転ばず逆境に負けない」という芯（しん）の強い性格を頂きました。4名の作品の特徴それぞれを取り入れて、今回のすてきなキャラクター「コマ」が出来上がりました！

次号は僕の誕生までの描きおろしイラスト集  
「コマができるまで」だよ！お楽しみに！





# 石井のetc日記

