



令和6年10月

<10月の予定>

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 17:00-19:00 防具組・初級組（針ヶ谷小学校）	4	5 15:00-17:00 初級組（駒場体育館柔道場） 防具組（駒場体育館剣道場） 17:00-19:00 錬成部（本太中学校修道館） 埼玉県剣道大会（選抜者のみ）	6
7	8	9	10 17:00-19:00 防具組・初級組（針ヶ谷小学校）	11	12 15:00-17:00 お父さんお母さんのための剣道体験稽古会 初級組・防具組合同 （本太中修道館剣道場） 17:00-19:00 錬成部（本太中学校修道館）	13 16:00～（受付15:20～） 駒剣創立40周年記念パーティー （浦和ワシントンホテル）
14	15	16	17 17:00-19:00 防具組・初級組（針ヶ谷小学校）	18	19 15:00-17:00 初級組（本太中修道館柔道場） 防具組（本太中修道館剣道場） 17:00-19:00 錬成部（本太中学校修道館）	20
21	22	23	24 17:00-19:00 防具組・初級組（駒場体育館剣道場） ※針ヶ谷小行事で使用不可のため	25	26 15:00-17:00 初級組（駒場体育館柔道場） 防具組（駒場体育館剣道場） 17:00-19:00 錬成部（本太中学校修道館）	27
28	29	30	31 17:00-19:00 防具組・初級組（針ヶ谷小学校）	1	2	3



< 11月の予定 >

木曜日 7日、14日、21日

初級組・防具組 17:00～19:00

土曜日 2日、9日、16日、30日

初級組・防具組 15:00～17:00

錬成部 17:00～19:00

- 4日(月・祝) 北浦和やどかり剣生会交流会（大宮武道館剣道場）
- 9日(土) 後援部保護者会
- 23日(土・祝) 稽古無し

< 12月の予定 >

木曜日 5日、12日、19日、26日

初級組・防具組 17:00～19:00

土曜日 7日、14日、21日、28日

初級組・防具組 15:00～17:00

錬成部 17:00～19:00

- 5日(木) 駒剣寒稽古初日
- 7日(土) 一級審査・合同稽古会（大宮武道館）
- 21日(土) クリスマス会（本太中学校修道館）
- 26日(木) 駒剣稽古納め
- 28日(土) 稽古無し

※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

9月下旬から涼しくなり秋の訪れを感じつつ10月を迎えました。年度でいうと後期に入ります。昨年度は6年生がいまませんでしたのであまり気になりませんでした。ここから卒業までカウントダウンをするように月日が早く過ぎていきます。できるだけ稽古を休まないようにし、いろいろな人と剣を交えることを大切にしましょう。

9月28日(土)の稽古に参加しました。始めの体操で50人もの参加者がおり、道場内はたいへんな熱気でした。少子化の影響もあり、いくつもの少年団や習い事のグループが十分な活動ができなくなっていると聞いています。そんな中、会員がたくさんいるというのはありがたいことです。小学生だけでなく大人も時間を作って参加してくれているのもうれしい限りです。錬成部の皆さんが自らの上達を目指すだけでなく、小学生剣士の成長を心から願って早い時間から道場に足を運んでくださっているのだと思います。引き続きみんなで精進していきましょう

さて、9月15日(日)に行われた「さいたま市民スポーツ大会剣道大会」についてです。今回、小学生に与えたテーマは「いかにして初戦、自分の力を発揮するか」というものでした。どうだったでしょうか。誰でも試合は緊張するし練習時よりも力が出るということは期待できません。いかに直前の稽古までに自らを高められるかにかかってきます。始めたばかりでキャリアが短いと自信がもてません。こういう大会で経験を積んで図太くなっていってください。中学生の先輩方がこの大会と中体連の新人戦で活躍していました。小学生の励みとなります。早く結果を出そうと焦る必要はありませんが、目標を持って日々の稽古を楽しんでもらいたいと思います。

10月13日(日)に「駒場剣友会創立40周年記念パーティー」が開かれます。約160名もの駒剣関係者が集まると聞いてうれしく思います。当日が楽しみです。歓談の中でまずはOB・OGに代ごと(人数によって1つもしくは2つまとまって)にステージに上がってもらい、代表者に思い出やエピソードを話してもらいます。最後は現役小学生も全員ステージに上がります。美味しい料理を食べながらおしゃべりして楽しい時間にしてもらいたいと思っています。今までの準備、そして当日の運営とたくさんの方が動いてくださっています。心より感謝申し上げます。よろしく願いいたします。



太郎の百錬自得



第 121 回

2024 年 10 月

ついこの間駒剣だよりを書いたと思ったら、もう締め切りが近づいてきました。本当に 1 ヶ月があっという間に過ぎていきます。

振り返ってみると 9 月は実家の秋田に帰省していましたし、市民スポーツ大会に関東女子学生剣道選手権大会、世田谷剣道大会とイベントが目白押しでした。挙句の果てに体調を壊して寝込んだりもしていました。それはあっという間に過ぎてしまうはずですね。

10 月はいよいよ駒剣の 40 周年記念パーティもありますね。係になった方々、調整やまとめ、大変かと思います。本当にありがとうございます。参加者の名簿を見て、懐かしさも感じ、私自身今から当日が本当に楽しみです。

剣道を通じて切磋琢磨した仲間たちと再会できるのは OBOG はもちろん当時関係した保護者の皆様も楽しみなことだと思います。

さて、剣道ですが、いよいよコロナルールも終わり新たな時代に入ってきたという印象があります。鏑迫り合いが正しくなったことによって、試合が締まったと感じる一方、試合のワンパターン化してしまうことがあり、これは課題だなと思っています。技を出す、くっついて鏑迫り合い、すぐにお互いに別れる、の繰り返しが多いってことですね。この技を出す、が打ち切った技なら良いのですが、あわよくば打とうという意味で相手の様子を見ながら技を出す素振りを見せるだけのことも多いように感じます。なかなか試合で勝負かけた技を出すタイミングはそう多くないですが、安易に間に入って様子みる感じが繰り返されるのは見ていてもつまらないと感じます。また、近間でもちゃんと技を出し合えばよいなと思います。相手に技を出させないような動きをするだけでなく、(これは一歩間違えば反則です。) 隙があればすかさず技を出せるように気を張ってほしいと思います。

しかしながら、剣道も言うのは簡単、実行するのは困難なものです。すぐにできないと思いますが、頭に入れておくことも大事です。ぜひ、今後の稽古や試合でも実践してみてください。それでは今月もよろしくお願いします。



新ジャイアンのはなうた♪



その 128

よっ！ みんな、元気か？

暑い暑いと言っていたら、急に涼しくなったりして、ほんと、地球はどうなってるんだ！！でも、少しはすずしくなったので、剣道するには、良い季節になってきたな。

さて、今日は、いきなり剣道のはなし。

ここ数年、初級組（どういっていいか、はっきりしなかったけど、ホームページを見ると初級組が正しいらしいな。）の稽古指導を担当させてもらっているんだけど、みんな、本当に上手になるのが早いな。ちゃんと真剣に稽古しているからだと思うし、駒剣の稽古以外でも訓練しているのかな？初級組の人たちがきれいなすぶりをしているのを見ると、ジャイアンは、自然と笑いがこみ上げてくるぞ。ちょっと変なおじさんだな。

でも、反対に、毎回、少し残念だなって思うことがあるんだ。それは、防具組の人たちの素振りをみて、変な打ち方をしているのを見た時だな。もちろん、今の防具組の人達が初級組の時にもジャイアンは指導を担当させてもらっていたんだけど、その時には、みんなちゃんとできていて、ジャイアンは何度にもんまりしていたんだ。それが今はどうだろう。試合に勝ちたいからか、すり足では左足が出てしまったり、振りかぶった時に左手が上がらずに、前に出てしまっていたり、変なクセがついてしまって、ちょっとどうしちゃったんだろうと思うような人がけっこういるぞ。防具組の人たちは、自分の剣道を見直してみてくれよな。もし、よくわからない人は、どの先生にでもいいから、自分の悪いクセをきいてみてくれよな。

ところで、いろいろと工夫して今の剣道になっているし、結構強くなっているから、このままで良いんじゃないか？って思う人がいるかもしれないな。でも、それは、大きな「かんちがい」なので、先生方のいうことをきいてくれよな。特に、初級組の時に教えたことは、基本中の基本で、それがちゃんとできないと、結局、どこかで大きくつまづいてしまって、それ以上、上達しなくなってしまうぞ。だから、なおせるうちに、悪いクセをなおして、基本どおりにできるようにしよう。先生方の剣道をみてもわかると思うけど、結局強いのは、「大きな気合を出して、一歩で、まっすぐに打ちきる」ということだぞ。からだをひねって小手をうっても、まっすぐに面にはなかなか勝てないってことは、みんなよくわかっているんじゃないかな。だから、がんばって、基本どおりのまっすぐに技をだせるようがんばろう。

おっと、ガラにもなく、マジメな話をしちまったな。マジメな話ついでに、前回、試合に向けたヒントを出していたのを、またまた、書いておくぞ。

- ①大きな気合を出す。
- ②左足をつがずに、一歩で打つ。
- ③打ったら、止まらずに、抜ける。
- ④打った後は、しっかりと構える。
- ⑤相手が打とうとした時に、先に打つ。

自分のことを信じて、基本どおりの稽古にはげむことが、強くなる近道だぞ。がんばってくれよな。そして、ジャイアンをニヤニヤさせてくれよな。

じゃあ、またな！



さいたま市民スポーツ大会

9月15日（日）に、さいたま市民スポーツ大会が開催されました。3年生以上の駒剣士20名が参加し、学年別・男女別・ブロック別のトーナメント方式で個人戦を行いました。

6年生では、工藤くん、佐藤（優）くん、佐藤（柚）くん、3年生では、鰐川くん、額額くんが3位入賞を果たしました！



【個人戦 試合結果】

岩滝 (コ) ——— ✕ コ 酒井 (東大宮)

小野塚 ▲(×) × ———— 元木 (島小剣)
————— 延長 ———— (判) 高橋 (大宮中央)

工藤 (×) × ——— 笠原 (浦和東)

(×) × ——— 梶間 (大南剣)

————— (×) 神津 (やどかり)

 3位!

葛西 (L) (判) 延長 小美野 (一心会)
× (×) 江藤 (大宮中央)

齋藤 ————— (×) 池田 (東大宮)

佐久間

——

㊦ 柳瀬（一心館）

佐藤（柚）

㊧ ✕

——

小枝（内野本郷）



㊧ ✕

——

後藤（田島団地）

㊧ 池田（岩槻剣）



3位！

佐藤（優）

㊦

——

岩坪（田島団地）



㊧

——

遊馬（一心館）

㊧ 佐藤（緑ノ風）



3位！

▲

——

江刺家

——

㊧ 三宅（大宮中央）

海江田

㊧

——

金川（別所剣）

——

㊧ 千川原（輝誠剣）

酒井

㊧

——

室井（武蔵剣）

㊧ 甲斐（中尾少剣）

高見

——

✕ ㊧ 熊木（内野本郷）

出口 (X) X ———

田中 (大宮中央)

(X) X ———

蒲生 (島小剣)

▲ ———

(X) 内田 (別所剣)

永井 ——— 延長

(判) 本橋 (みはし剣)

山下 (X) X ———

加藤 (大宮中央)

——— X (X) 吉田 (埼玉田島)

瀬瀬 (X) ———

松本 (大宮中央)



(X) ———

夏目 (内野本郷)

——— X (X) 内山 (輝誠剣)



3位!

近藤 ———

X (X) 林 (希絆館)

葛西 (ひ) ———

(X) 橋本 (希絆館)

室井 ———

(X) 馬場 (中尾少剣)

鰐川 (X) X ———

池田 (東大宮)



(X) X ———

中込 (天翔)

——— (X) 野村 (指扇剣)



3位!

■6年生

佐藤（柚）くん	今回の大会では、先に攻めることと、振りが大きくならないようにすることを意識しました。2回戦までは勝つことができました。3回戦は、相面で打ち負けて先に一本取られ、その後も取り返せませんでした。一本が取れる技をみがきたいです。
岩滝さん	初戦で敗退して、何より悔しかったです。立ち上がり、相手よりも大きな声を出すことを意識して、実行できたのは良かったところです。攻めが足りなくて、攻められてしまって手元が浮いてしまいました。攻めることは意識すればできるので、これからの稽古では基本打ちのときから自分から攻めることを意識していきます。 朝早くから審判をしてくれた先生方、係員の皆さま、応援にきてくださった先生や保護者の皆さまありがとうございました。次は結果を残せるように頑張ります。
佐久間くん	今回は胴を打たれて負けてしまったので、胴への対処法を練習して実践したいです。
葛西さん	初戦は勝ちましたが判定勝ちだったので、次回はしっかり二本勝ちできるように頑張りたいです。2試合目の相手は面が早くて上手でした。自分ももっと早く打てるように稽古していきたいと思います。
工藤くん	今回は初めて公式戦で入賞できて嬉しかったです。今回の試合はいつもより強気で臨み、自分のペースで試合が出来たと思います。 ただ、負けた試合では打ちが弱く、一本に決めきることが出来なかったなので、打ちが強くなる練習をもっとしていきたいです。
小野塚くん	初戦は先生に言われた声を出すことができて自分の試合ができました。二回戦はあわてて攻めて相手に返されてしまい、いつも通りにできませんでした。先輩や他の人の試合で色々な技を見て勉強になりました。
佐藤（優）くん	去年に続き今年も3位を取れてとても嬉しいです。この大会に出る前日や試合の前はすごく緊張していました。1試合目は返し胴を決めて一本勝ちしました。2試合目は延長戦で出小手を決めました。 準決勝も延長戦になり相面で負けました。返し胴も出小手もフォームがあまり綺麗ではなかったので今後改善していきたいです。準決勝の面は相手より少し遅れてしまったのでタイミングを磨きたいです。そして次何かの大会に出たら2位を取りたいと思いました。
齋藤くん	自分が練習した技があまり積極的に出すことが出来なかったなので、技を試合で出せるようにする練習もしたいです。

■5 年生

酒井くん	強い子が多くて、もっとお稽古をしないといけないと思った。
江刺家くん	最初の試合で全力がだせてよかった。
海江田くん	1 試合目から声を出して頑張ったけど、もっと勝ちたかった。 もっと練習して次は結果が出せるように頑張ります。
高見くん	1 回で負けてしまったけど、いままでの試合で 1 番手応えがありました。しかし、負けてしまったのはとても悔しかったので次の試合では勝ちたいです。
出口くん	最初の 2 回は勝てたけど 3 回戦目で負けてしまって悔しかったです。 1、2 回戦目は 2 本勝ちできたけど、3 回戦目で一本取られてそのまま時間になって終わってしまって、今回は面しか打ててなかったり攻めが少し甘かったりしたので、次の大会までには試合で得意技以外の苦手な技も打てるようにしたいです。
永井くん	初戦判定負けして悔しかったです。もうちょっと自分から攻めに行きたかったです。並木先輩がすごくきれいに技を決めて勝っていて、カッコ良かったです。

■4 年生

山下くん	2 試合目で負けてしまいました。負けた理由は、面を防ぐのが遅いため、返し技が決まらないからだと思いました。反応を速くできるように練習したいです。できたと思うところは、速く面を打てたことです。でも、まだもっと速く打てるようになると思うので練習したいです。小手は、的が小さくて苦手だから、家でも小手の練習をしたいと思います。
------	--

■3 年生

近藤くん	・ 相手が強かった。 ・ 自分の攻めが弱かったので、練習回数を増やしたいと思った。 ・ 先輩の試合を見て、動きが速かったので、僕もそうなりたいと感じた。
------	--

室井さん	開始前は絶対に勝てると思っていました。 試合ではたくさん面を打とうと考えていました。 試合は負けてしまいましたが、もう少し声を出して自分から攻めて行ければ勝てたと思います。 これからも足さばきをがんばります。
葛西さん	相手の動きが早くて負けてしまい、悔しかったです。もっと早く動けるように稽古していきたいです。
瀬瀬くん	賞状がもらえてうれしかったです。けれど、本当は優勝したかったので、もっと練習を頑張りたいと思いました。特に出ばな面、すりあげ面をもっと上手になりたいと思いました。 また、並木先輩の小手、高山先輩の引き面は、試合を見てすごいと思ったので、自分もまねできるよう練習したいと思いました。
鰐川くん	ぼくの目ひょうは、入しようだったので、3位になれてとてもうれしかったです。 負けた理由は、わざの出し方がいまいちな点があったことと、さいごまで全力でたたかえる体力がなかったことだと思います。 これからは、し合の時は、小さくて早いわざが出せるようになるようにけいこをすることと、もっと体力をつけることをがんばります。



創立 40 周年記念パーティのお知らせ

駒場剣友会の創立 40 周年を記念したパーティの開催がいよいよ近づいてまいりました。

下記の通り改めてご案内させていただきます。

日 時： 令和 6 年 10 月 13 日（日） 16 時～（受付：15 時 20 分から）

会 場： 浦和ワシントンホテル

住 所： 埼玉県さいたま市浦和区高砂 2-1-19

会 費： 成人（高校生以上） 4,000 円

中学生 3,500 円

小学生 1,500 円

（当日受付で頂きます。おつりの無いようご協力下さい。）

16 時に開会しますので余裕を持ってお越しください。駐車場はございませんので

公共交通機関でお越しください。また、服装は平服でお越しください。

◆ 卒業年度別 参加者予定者 一覧

卒業年度	参加人数 (ご家族も含む)
平成11年	3
平成12年	1
平成15年	3
平成16年	2
平成18年	1
平成19年	5
平成20年	5
平成21年	2
平成22年	1
平成24年	6
平成25年	11
平成26年	3
平成27年	2

卒業年度	参加人数 (ご家族も含む)
平成28年	5
平成29年	11
平成30年	7
令和2年	6
令和3年	7
令和4年	3
令和5年	6
現役家庭	56
師範家庭	6
錬成部家庭	9

合計	161
----	-----

◆ 当日の催し

- ・ 卒業生 思い出エピソード発表（代表スピーチ）

駒剣時代の思い出話を聞きましょう！

- ・ 駒剣懐かしフォトスライドショー

会場では昔の夏合宿などの写真をプロジェクターで投影しています。

- ・ こまけんだよりバックナンバー 閲覧コーナー

ご自身の現役時代の年度の号もぜひ探してみてください。

- ・ 40 周年記念事業の制作物コーナー

チーム試合胴のイメージ写真やオリジナル T シャツの配布も。

- ・ 公式キャラ“コマ”の紹介コーナー

ゆるキャラコンテストで誕生したキャラクターの展示コーナーです。

大人の“ペンリレー”

後援部 室井竜也さん

こんにちは、瀬瀬さんよりバトンを受け取り、熱意にいつもこころ動かされている室井香凜の父です。短いですが、お読みいただければ幸いです。

私の出身地は、栃木県最北端の那須町で生まれ育ちました！那須町は、四季折々の美しい自然に囲まれ、山々や清流の豊かな風景が広がる場所です。私の幼少期は、そんな自然の中で遊び回る元気いっぱいの日々でした。特にサッカーが大好きで、小～大学までボールを追いかけていました。しかし、地元は人口が少なかったため、サッカーだけでなく陸上競技にも挑戦する機会がありました。小・中学時代には陸上大会にも選抜され、「走攻守」をバランス良く鍛えることができたおかげで、自然と走る力、守る力、そして攻める力を身につけていったように思います。サッカー部でしたが、今思うと陸上競技で県大会まで行かせていただいたので陸上の方が向いていたのかもしれません。

社会人になってからは、さらに忙しい日々が待っていました。これまでに13回も引越しを経験しています。転勤が多い仕事で、全国各地を飛び回り、まるで「流浪の民」とも言える生活を送っていました。転勤先では、各地の特産品やお酒を堪能しながら、その土地の方々と交流を深めていくことが楽しく、さまざまな経験が今の仕事の基盤となっています。新しい環境に慣れることは時に大変でしたが、毎回異なる場所で出会った人々との仕事を通じて、多くのことを学びました。



※引越した地域は、北海道地方、四国地方、中国地方、東北地方、関東地方

結婚後も、さらに単身赴任が続き、約6年間も120日以上ホテルで過ごしていました。毎回異なる土地のホテルに泊まることは最初は楽しいものの、さすがに長期間続くと「もうホテルには泊まりたくない！」という気持ちが強くなりました。しかし、この経験も糧になり、仕事の中での適応力や柔軟性が求められる場面で役立っていると感じます。

そんな私の人生が大きく変わったのは、1男2女の子供を授かってからです。家族との時間を大切にすることの素晴らしさに気づき、今では「家庭第一」をモットーにしています。家族と過ごす時間は、何にも代えがたいものであり、日々の中で新たな価値観を見つける機会となっています。「温故知新」という言葉がありますが、昔からの価値観を大切にしつつ、新しい生活スタイルにシフトしている感覚です。家族と過ごす中で見つめ直したものが、今の私の生活の柱となっています。

さらに、剣道未経験の私は段位取得の仕組みから学んだものも多くあります。

例えば、剣道では、多くの試合に勝ち強いだけでは次の段位に進むことができません。段位を取得した後、一定の年数が経過しないと次の段位試験を受けることができないという独特のルールがあり、これが「努力は報われる」という考え方を体現しているように思います。日々の鍛錬や経験の積み重ねが成長に繋がるという教えは、私の仕事や家庭生活にも大いに通じるものがあります。焦らず、一步一步着実に進むことの大切さを、剣道を通じて学びました。

さて、娘の香凜が剣道を始めたきっかけは、通っていた幼稚園の同級生、葛西ひかりちゃんのお姉さんであるしずくちゃんが駒場剣友会に所属していたことです。パパさんからもご紹介いただいたことや、私の妻も入籍前まで剣道をしていたということもあり、自然と剣道に興味を持つようになりました。香凜が1年生の時に、ひかりちゃんと一緒に剣道を始めたことで、私自身も剣道を通じて気づきを得るようになりました。今では、剣道が家族との時間や自身の成長を支える大切な一部となっています。

最後に、私の仕事について少しお話させてください。お仕事のひとつに、住宅設備メーカーの商品を商業施設や工事・販売業者の方々と協力して広める活動があります。特に、次世代型AIを活用して営業や接客、販売の新しい仕組みを考え、より効率的で快適な社会を目指す取り組みに力を入れています。棒型のロボットを見かけたら、もしかすると私達が利用しているロボットと同じかもしれません。成田空港や羽田空港の青い企業によくあります。

まとめると、これからも仕事や家庭、そして駒剣士をサポートできればと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いします！

実は、こちらの文章は生成AIで作成したものです、このようなツールも利用しています。

11月のペンリレーは、親子で稽古に励んでいらっしゃる齋藤 真一さんにバトンをお渡しします、齋藤さんよろしくお願いします！

大変光栄なことに、古澤大先生よりバトンいただきました。ありがとうございます。

私のことも我が家のこともご存じない方がたくさんいると思いますので、自己紹介と僭越ながらこの場をお借りして我が家の近況報告をさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

自己紹介

埼玉県出身で、剣道を始めたのは小学4年生の時です。二つ下の妹が小学1年生の時に読んだ坂本龍馬の伝記に影響され剣道を始め、その1年後、私も母の強い勧めで渋々嫌々剣道を始めます。剣友会の同学年は私以外男の子しかいませんでした。妹も含め、どの子も上手で、大会でもいつもいい成績を残していました。私は上手でなかったのに、痛いや苦しいよりも、自分だけとても下手なのになぜ剣道をやっているのだろうか。周りも下手だと馬鹿にしているのではないかと。

妹は強いのに姉は駄目だと思われているのではないかと。こんな自分が恥ずかしいから辞めたいと常に思っていました。剣道が嫌で仕方なく、母と何度も言い合いをしていた覚えがあります。



小学生の時。赤胴が私です。



高校生の時。

中学生になり、部活は絶対に水泳部と決めていました。水泳は幼少期からやっており、何度か入賞もしたことがあったので自信があったからです。部活見学は中学で新しく友達になった子と一緒にまわろうと計画していました。が、聞くと何と、これまた坂本龍馬が大好きで、「中学生になったら剣道をやりたいとずっと考えていた。剣道部を見に行きたい!!!」と言い出したのです。(坂本龍馬め…) NO と言えない日本人の私は、初日は剣道部に、次の日は水泳部に行くことにしました。しかし、剣道部には剣友会の先輩がいます。剣道場に入る前から待っていたよと肩を組まれ、明日から防具持っておいでと言われました。NO と言えない日本人の私は、翌日から防具を付け、そのまま剣道部に入るようになりました。

高校も同様に、NO と言えない日本人の私は剣道部での制服で早素振りからの、明日から防具持っておいでの実にスムーズな流れで入部しました。

進学した大学に剣道部はなく、よさこいソーラン部に入部しました。あんなに嫌だった剣道のない平穏な日々を送っているのに、どこか残念に思っている自分がいました。1年生も半ばにさしかかったある日、一人暮らしのアパートから最寄りの薬局に買い物に行く途中、どこからか剣道の音が…何と薬局の隣は同系列の大学の他学部剣道場だったのです。当時、大学には学部を超えて部などの共有や交流があっただけという決まりがありました。が、そんなこと関係ないと、稽古中の剣道部に入部したいと直接交渉に行きました。今思えば迷惑な人でネットにさらされ大炎上です。



よさこいソーラン部時代。SUNTORY ビール片手におふぎけしていますが演舞は真剣でチームでは賞もいただいていた。

(でも入れてくれた。昔で良かった。) 大学でも苦しくて辛くて、やっぱり剣道好きじゃないわと思いつつ、部活後に2時間かけて実家に戻り剣友会に参加し、翌朝始発で帰宅し講義に参加する生活を送ったり、夏休みは高校の剣道部に参加したり、就職してからも週に2・3回、可能な限り部活や剣友会に参加しました。ここまでやってきて初めて、意外と剣道が好きだったのかもしれないと思いました。私は特別剣道が上手なわけでも強いわけでもありません。それでも、長く続けることができたことは有り難いことだったなと思います。

結婚出産後は剣友会も退会し、もう剣道をすることはないなと思っていました。(なのに、埼玉→千葉→長野→埼玉のすべてに開くこともない剣道具一式持ってなぜが引っ越ししていた。追加料金大荷物(笑)) 主人の勧めで、小学生の子どもたちが剣道を始めた時に、一緒に楽しめるようにと私と主人も剣道を再開しました。

現在私は…(子どもが同じ中学出身のT中さんには大爆笑されましたが) 中学校でなぜかPTA副会長をやらせていただいています(助けて(泣)) 学校行事は全学年通すと尽きることがありません。何気なく参加していた行事も全て綿密に練られたものだったのだと、学校の先生って本当に大変だなと改めて有り難さが身に沁みている今日この頃です。小さなお子様のいる皆様、是非学校活動にご協力を(宣伝)。

我が家の近況報告

我が家は主人と私と長男長女の4人で駒場剣友会にお世話になっております。

長男

小学4年生から剣道を始め、中学校では剣道部、現在は高校1年生でアーチェリーを頑張っています。アーチェリーをやりたいと聞いた時には、未知の領域過ぎて戸惑いましたが、強い意志を感じたので協力することにしました。が…アーチェリーのお道具ってなかなか良いお値段がするのですね。中学で新調した剣道具セットが4セット位買えそうなお値段で、とてもびっ



くりしました。しかし、お陰様で9月に行われた大会では8位入賞し、同高校の中で唯一賞状をいただけてきました。

長女

小学2年生から剣道を始め、現在は中学2年生でバレーを頑張っています。とてもバレー部とは思えない身長147cmではありますが、1年生の時はセッターを、2年生になってからはリベロのポジションをいただき、小さいながらも奮闘しております。夏明けから腰椎を痛めてしまい、なかなか満足に動けないこともあります。テスト期間以外は土日祝日休みなくバレーに勤しんでおります。

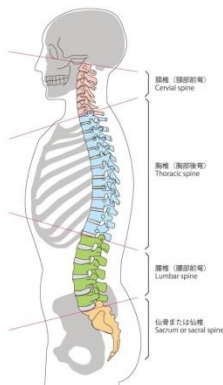


主人

千葉県出身で小学1年生から大学まで剣道をしていました。今はなかなかまとまった時間が作れず稽古には行くことができていませんが、なにせ我が家一剣道が好きなので、剣道を再開するのだと日々マラソンや素振り、筋肉トレーニングに励んでいます。（社交辞令だと疑うと思いますが、なんとこれ本当です(笑)）

剣道と腰痛について

前回、古澤先生も書かれていましたが、頑張る運動に怪我はつきものです。剣道でも様々な怪我が起こりますが、発達期の剣士に特に起こりやすい腰痛についてお話します。



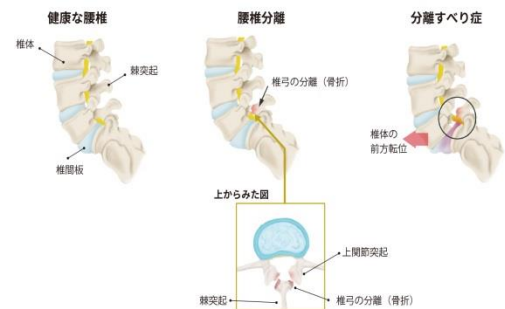
正常な背骨は前後に弯曲しています。

剣道の体当たりでは腰を入れてぶつかり、有効打突を得るためには腰を入れて足を引きつける必要があります。構えている時も姿勢を良くするためには腰を入れる必要があります。剣道では、このように常に腰を意識しての動作が多く、この腰を入れるという動作は腰椎を前弯させた状態となり、一時の前弯の強制から腰痛を引き起こしやすくなります。そして腰痛の原因の多くが、腰椎分離症と椎間板ヘルニアです。

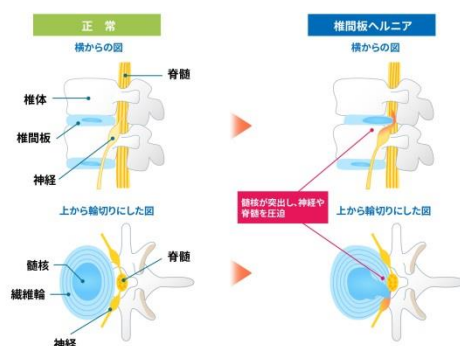
腰椎分離症

腰椎の椎弓の疲労骨折です。背骨をそらす動作やジャンプからの着地のような動作で力がかかり、それを繰り返すことでヒビが入ります。早期(ヒビの段階)に発見できれば、コルセット着用の保存療法で治すことができますが、進行(折れてしまった段階)すると偽関節状態となり、骨は癒着することはありません。痛みを調節しながら上手に付き合っていく必要があります。さらに進行すると、骨がずれて椎間板を痛めるすべり症を併発します。

長女が腰を痛めていると前述しましたが、長女は腰椎分離すべり症です。



腰椎椎間板ヘルニア



腰椎と腰椎の間にある椎間板が飛び出して神経に当たり痛みやしびれが起こります。椎間板はゼリーのような髄核が繊維輪というもので包まれています。長時間の腰へ負担や強い衝撃で亀裂が入り、中のゼリーが漏れ出します。これが神経を圧迫し、腰や足に痛みやしびれを起こします。コルセット着用の保存療法や手術で治すことができます。

私も高校生で腰椎椎間板ヘルニアとなり、一時は立つことも座ることも横になることも困難なほど悪化してしまいました。今でも慢性的に痛みはあります。

腰は一生ものです。発達期のお子さまは特に、反り腰になりやすく、腰を痛めがちです。腰痛を訴えた場合は是非早めに病院を受診してください。しかし、怪我を恐れていては強くはなれません。剣士の皆さん自身も、腰を痛めないよう、また自分の剣道に体がついてくるよう、体幹トレーニングや下半身の筋肉トレーニングを行いましょう。

最後に…

小学校から通っていた剣友会は、今も見沼区にある剣友会です。(大宮武道館でお稽古をしていたので、実は大宮武道館に行くたびに当時を思い出しドキドキします。) 昔の剣友会の先生に約10年ぶりにご挨拶をした時は、「おおー!! ゆずき!!」と覚えていてくださり、我が子が剣道を始めたと伝えると自分のことのように「頑張れよ!!」と喜んでくださり、とても有り難く感じました。

駒剣士の皆さんも、これからたくさんのことを経験することでしょう。その中で、心がいっぱいになって忘れてしまうこともあると思いますが、たくさん頑張ったことやたくさんお世話になった先生のことはずっと忘れることはありません。どんなことでも、本気で取り組んだものや長く続けたものは力になり、人と人を繋ぎます。強い弱い上手い下手に限らず、将来思い出の宝として心の支えや誇りとなるものが得られるよう、皆さんが今頑張るものを見つけられたらいいなと思います。

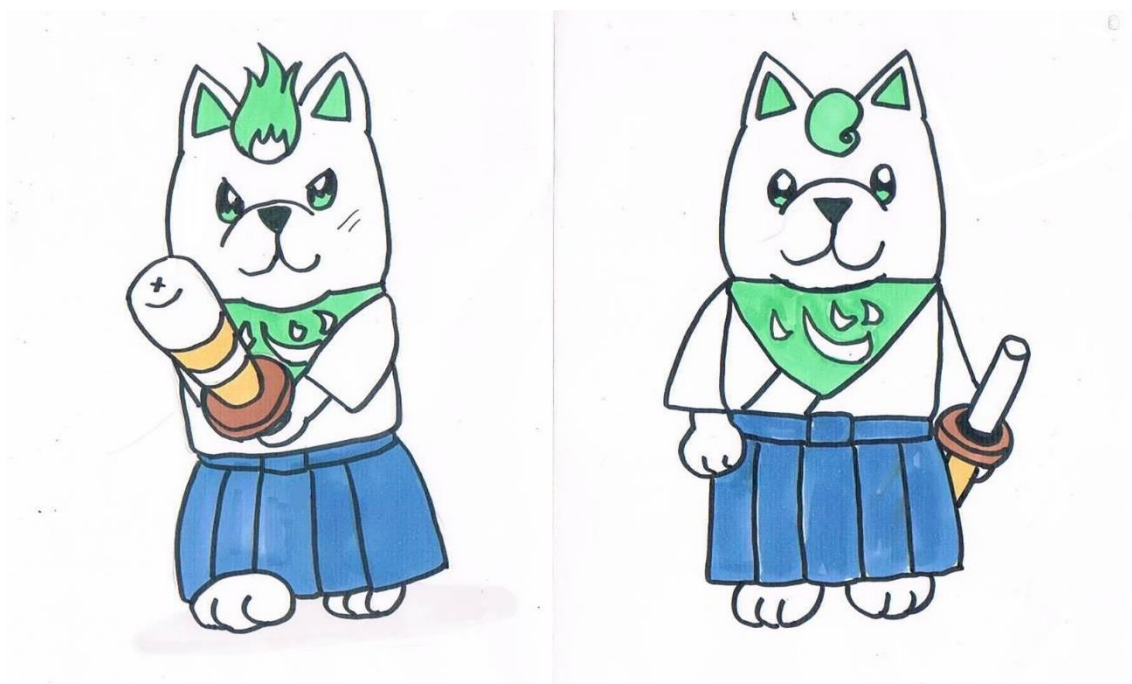


小学校卒業時に剣友会の先生方からいただいた色紙です。

長文、読んでくださりありがとうございました。

次回は……育児奮闘中！！強く真面目で可愛い近藤麻美さんにバトンをお渡しします。

麻美さん、いつも明るく声をかけてくださりありがとうございます。どうぞよろしくお願いします。



石井のetc日記

145 話

