



令和7年5月号

<5月の予定>

月	火	水	木	金	土	日
			1 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	2	3 祝日のため稽古無し	4
5	6	7	8 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	9	10 13:00-15:00 剣道教室①(駒場体育館剣道場) 15:15~ 令和7年度 駒場剣友会定期総会(駒場体育館 会議室) 15:00-17:00 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)	11
12	13	14	15 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	16	17 13:00-15:00 剣道教室②(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(本太中学校修道館) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館)	18
19	20	21	22 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	23	24 13:00-15:00 剣道教室③(駒場体育館剣道場) 15:00-17:00 全員(駒場体育館剣道場) 修道館使用不可のため錬成部稽古無し	25
26	27	28	29 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	30	31 13:00-15:00 剣道教室④(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(本太中学校修道館) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館)	1

<6月の予定>

- 木曜日 5日、12日、19日、26日 防具組・初級組 17:00~19:00
 土曜日 7日、14日、21日、28日 防具組・初級組 15:00~17:00 錬成部 17:00~19:00
- 7日(土) 剣道教室⑤ 入会説明会 (13:15~ 駒場体育館会議室)
 - 14日(土) 剣道教室⑥ 最終日
 - 15日(日) さいたま市浦和剣道大会 (大宮武道館)

<7月の予定>

- 木曜日 3日、10日、17日、24日、31日 防具組・初級組 17:00~19:00
 土曜日 5日、12日、19日、26日 防具組・初級組 15:00~17:00 錬成部 17:00~19:00
- 12日(土) 竹刀の手入れと稽古着・袴のたたみ方講習会 (駒場体育館剣道場)
合宿説明会 (15:15~ 駒場体育館会議室)
 - 21日(月・海の日) 塚越剣友会交流会 (藤東小学校) 塚越剣友会錬成部との懇親会 (夜)
 - 26日(土)27日(日) 全日本少年少女武道 (剣道) 錬成大会

※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。

コマの ソコんとこ教えて！

この記事では毎回みんなからの剣道についての質問について、先生方に答えてもらうよ！

今月の質問：

打った後の「^{ざんしん}残心」はなぜしなければいけないの？
^{わざ}技が当たれば勝ちじゃないの？(さいたま市在住 Yくん)



回答を頂いた先生：
錬成部 須山 勉先生(錬士 七段)

剣道では、残心のあることが「一本」の条件なんだ。

だから、相手のメンやコテに竹刀が当たっても、残心がないと^{しんぱん}審判の先生は^{はた}旗を上げてくれないよ。

じゃあ、残心って、なんだろう？

駒剣の人なら、こう答えてくれるかな。「打った後も^{ゆだん}油断せず、相手の^{はんげき}反撃にそなえて^{かま}構えること」

^{せいかい}正解です。残心は「心を残す」と読めるよね。

では、もうひとつ質問するよ。

相手の反撃にそなえて、メンを打ったらすぐ^{しせい}防ぎよの姿勢を取り、コテを打ったらすぐ防ぎよの姿勢を取り……そういう動きは残心かな？

そう、残心とは言えません。

たとえ竹刀がメンやコテに当たっていても、そういう動きに^{はた}旗は上がりません。

なぜか、わかるかな？

残心には、もうひとつ意味があるからです。

それは「心を残さない」ということ。

さっきと逆に思うかもしれないけど、名人といわれた昔の先生は「打たれる、負けるという気持ちに打ち勝って、相手に対して心を残さず全力で打ち込めば、気持ちが充実して自然に残心につながる」と言っているよ。かたちだけの問題じゃないんだね。

たとえば試合でも、まっこうからメンを打ち抜いた選手には、構えなおすところまで見届けなくても、審判の先生たちは旗を上げるよね。それは、まさに心を残さずに打った、残心のある技だからなんだ。

駒剣の先生方がよく「打ったら、相手のむこうまで抜けていきなさい」と言うのも、自分の身を捨てて打てば、そういう形になることが多いからなんだ。

自分が「ここだ！」と感じたら、迷わず打ち込んでいく剣道こそ、どんなことでも全力でぶつかる生き方に通じてくるし、剣道から学ぶべきことだと思うよ。

反対に「打たれるんじゃないか?」「負けちゃうんじゃないか?」とビクビクして、その場で竹刀を振り回しているようでは、残心があるとは言えない。なによりも、剣道を学ぶ意味がなくなってしまうんじゃないかな。

わたし自身も、心を残さず全力で打ち込む剣道をしたいと思っているけど、どうしても「打たれたくない」という気持ちが先になってしまうことが多いんだ。でも、うまくいかないから、ずっと稽古（けいこ）を続けているのかもしれないな。

剣は心なり。これからも残心のある打ちが出せるよう、おたがい稽古にはげんでいきましょう。（了）



みんなの質問 大募集！

本コーナーでは毎回みなさんから先生方に聞きたい剣道についての質問を募集しています！回答はその都度いろいろな先生に持ち回りでお願いする予定です。

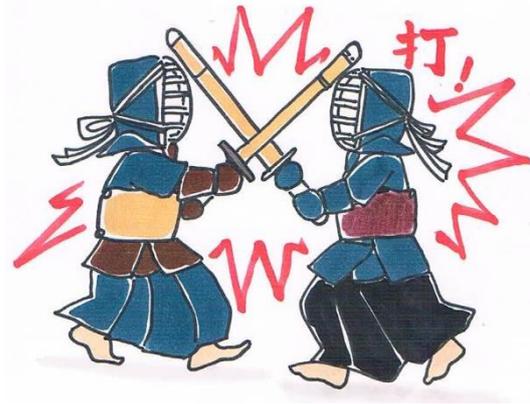
質問の応募はSlackのDMで葛西宛にお送りください！

小学生、中学生、保護者や錬成部の皆さんなど幅広い皆様からの質問をお待ちしています。ペンネーム希望の方はその旨記載下さい。

六送会 試合結果

六送会恒例の勝ち抜き戦は、白熱した試合になりました。終盤には錬成部の保護者の方も面をつけて六年生と対戦し、大いに盛り上がりました。六年生の皆さん、中学校での活躍を楽しみにしています。

五年生以下		六年生				
1	前田	⊙	●	メ	メ	福士
2	飯田	⊙	●	メ	メ	
3	徳武	⊙	●	メ		
4		⊙	●	メ	メ	小野塚(咲)
5	松本	⊙	×	×		ド
6	近藤	●	○	⊗	メ	平田
7	新井田	●	○	⊗	メ	
8	葛西(ひ)	●	○	⊗	メ	
9	室井	⊙	●	メ	メ	
10	鰐川	×	×			
11	額額	⊙	●	メ	メ	佐久間
12	吉田	⊙	●			
13		⊙	●			葛西(し)
14		⊙	●			佐藤(柚)
15		●	○	メ	メ	工藤
16	山下	●	○	メ	メ	
17	石下	●	○	メ	メ	
18	永井	●	○	メ	メ	
19	海江田	●	○	ド	メ	
20	江刺家	⊙	●	メ		
21		●	○	メ	メ	小野塚(朔)
22	高見	●	○	メ	メ	
23	酒井	⊙	●			一本勝
24		●	○	⊙	メ	岩滝
25	出口	メ	○	⊗	ド	
26	額額(父)	●	○	⊙		一本勝
27	吉田(母)	⊗	○	ド	コ	
28	佐藤(父)	メ	○	⊙	ド	
29	小野塚(父)	メ	○	⊙		



新キャプテン・副キャプテン紹介

2025年度、みなさんをこれから1年間キャプテン・副キャプテンとしてひっぱり続ける3人を紹介します。2024年度は、「岩滝キャプテン」、「小野塚副キャプテン」、「工藤副キャプテン」のもとで、みなひとつに頑張りました。

今年度も、昨年度と同じように仲良く・楽しく一緒に頑張りましょう。

お互いのことをよく知り、同じ趣味が同じ得意技などあったら積極的に話してみよう！

これからも騎剣を盛り上げていきましょう！！

質問内容	キャプテン 出口くん	副キャプテン 酒井くん	副キャプテン 高見くん
今年の目標 (剣道以外でもOK)	自分から攻めたり、色々な技を使ったりして、一本を取って勝ちに繋げる。	相面で勝つことです！	小手で一本取る。 二本勝ちをする。 めざせ身長155cm！
好きなこと・もの (または趣味)	体を動かすこと全般、 ゲーム(Switch)	ゲーム	ゲーム (ポケモン、マリオ) 読書(漫画) 運動
得意な技	返し銅	小手	面・小手
新キャプテン・副キャプテンとしての挨拶	新キャプテンとして責任を持って、みんなに聞こえる大きな声が出せるよう頑張りますので、1年間よろしくお願いします。	キャプテンを支えながら声出しを頑張って、騎剣を盛り上げていきたいです！	副キャプテンとして騎剣士のみennaのお手本となるか不安だけれど、騎剣士のみennaと一緒に高め合いたいと思うのでよろしくお願いします。



浦和少年剣道練成会

3月30日(日)に浦和少年剣道練成会が開催されました。

25名と多くの駒剣士が参加することができました。その中で、岩滝さんと小野塚くんが第1コートで勝ち残り大健闘でした。ほかの駒剣士もいいところが出ていましたので、次の大会や昇給審査会に向けてこれからのお稽古を頑張りましょう！

■6年生

岩滝愛乃さん	<p>錬成大会では、たくさんの試合ができて楽しかったです。</p> <p>今までの試合は、負けたら終わってしまう試合が多かったので、自信を持って思いきり打つことがあまりできませんでした。今回の錬成大会では、負けても次がある、と思えたので1試合1試合思いきって打つことが出来ました。</p> <p>でも打たれたくないという思いで受けてしまったり、守ってしまったりしてしまった試合もあったので、これからは今回の反省を活かして頑張りたいです。</p> <p>これからも引き続きご指導よろしくお願いします。</p>
小野塚朔哉くん	<p>技を決めきることができた試合もあったけど、強い相手だと手元がういて胴を取られることもあったので気をつけたい。</p> <p>面だけでは勝てないこともあるので、小手も胴も取れるようにしたいです。</p>
工藤悠くん	<p>小学生最後の大会でした。先生方、保護者の皆様ありがとうございました。</p> <p>この錬成大会は2回目で、二年前出た時は一回戦ごとの勝ち上がり負け下がり、全敗して何個もコートが下がりとても悔しかったです。</p> <p>今回は、自信を持って戦うようにして、色々な技を試したりできて、始めにいた第二試合場で最後まで戦うことができました。</p> <p>特に面がうまく決まったことが嬉しかったです。</p> <p>中学生でも頑張ります。ありがとうございました。</p>
佐久間慶くん	<p>今回は去年のこの大会より打てるようになったし、一本が取れるようになりました。</p> <p>去年は一本も取れなかったけれど今年は取れたので成長したなと思いました。前にもっと抜けるともっと一本が取れるかなと思っています。</p>
平田想真くん	<p>初めての大会で少し緊張しましたが、色々教えてもらえて勉強になりました。</p> <p>二回勝って嬉しかったです。もっと強くなれるように、頑張ろうと思いました。</p>



■5年生

出口智尋くん	今回の錬成会の試合では、あまり自分から攻められなかったり面しか打ててなかったりで勝ったり負けたりだったけど、宮島先生や小野塚先生にアドバイスをもらって1本が取れるようになって、いつもはなかなか決まらない返し胴なども決まって嬉しかったです。でも今回は1コートしか進めなかったのので来年の最後の錬成会ではもっと1本を取って勝てるようにしたいです。
酒井健汰くん	今回の大会で「攻めの試合をする」という目標を立てました。強い相手は怖くて攻められなかったし、合い面では絶対取られてしまうので、お稽古して一本取れるようにしたいです。
高見渚くん	第3リーグでは一度しか負けなかったけれど一度もリーグが上がらなかったので次は上がりたいです。相手の不意をつくために一本目を小手にすることを意識しました。
海江田瑛勇くん	去年は負け越して試合場を落としたけど今年は初めから最後まで同じ試合場に残れてたので良かった。胴がよく決まったが面、小手をもっと早く打ち込みたい。
長岡花さん	たくさん試合ができてよかったし、他の道場の人と試合をして学ぶ事が多かったです。
江刺家健太くん	たくさん試合ができたので、勉強になったし、楽しかったです。

■4年生

松本興くん	どうやったら勝てるかが分かりました。たくさん試合ができて楽しかったです。
吉田陽くん	今回の試合で負けたら勝ったりしたけど、初めて勝ちを取れたので嬉しかったです。次の試合でも勝ちたいです。

■3年生

瀬瀬大晴くん	良かった点は自分から技を出せたこと、あい面で一本が取れたことです。悔しかったのは去年負けた相手に今年も勝てなかったこと、練習してきた出小手が一本も決まらなかったことです。これから頑張りたいことはやっぱり面で、あい面で負けないようにするためにはどうすれば良いか、面で一本を取るためにはどのように攻めて行けば良いか、稽古で先生に聞いていきたいです。技では払い技、すりあげ技、返し技がやりやすいかなあと思ったので得意技にできるよう稽古を頑張りたいです。
室井香凜さん	試合で初めて面が取れてすごく嬉しかったです。強い相手とも戦えて、打つ力が強いし、声も大きいし、とても参考になった。次はもっと強く打ったり、声を大きく、自分から攻める気持ちをもっと持ちたいです。

■2年生

石下工くん	同年代の子がみんな強くてびっくりしました。なかなか勝てない中、一本入ったときはすごく嬉しかったです。一回落ちたけど、上に上がれて良かったです。
-------	---

大人の“ペンリレー”

錬成部・後援部 新井田まどかさん

飯田さんよりバトンを頂きました、新井田まどかです。
息子の斗真(とうま)と共に一昨年 of 剣道体験教室から駒場剣友会に入会させて頂きました。
皆様宜しくお願い致します！

自己紹介～現在に至るまで

昭和 60 年生まれの 40 歳、丑年です。出身は東京都狛江市(東京で一番小さい市です)、その後 2 歳頃から小学 5 年生まで静岡県下田市で過ごしました。家は海の近くだったので、毎日のように海に行き、真っ黒に日焼けして野生児のような幼少期を過ごしました。

父がサーフィンをやっていた影響で私もやるようになり、結婚するまで続けていました。今はなかなか出来ませんが、老後の楽しみとしてとっておきたい趣味の一つです。

父とよく行った多々戸浜海岸。
とても綺麗な海です！
去年は家族で行きました。



そしてまたもや引っ越しをして埼玉県浦和市(現さいたま市)へ。私の父も浦和出身なので、親子 3 代で原山小学校→原山中学校の予定です。みんなで同じ校歌を歌えることはとてもうれしいです！

高校は蕨市の公立高校に進学し、自転車通学のおかげで大変たくましい太ももを手に入れました。大学は都内の文系私大に進学し、人生で一番のんびりゆったり過ごしたな～と思います。笑

大学卒業後はアパレルメーカーに就職し、営業として 4 年間勤めました。営業エリアが横浜担当だった為、帰宅は毎日 23 時頃でくたくたで帰ってくる日々…ふと、このままこの仕事を続けるのかな？と自問自答した時があり、幼い頃から憧れていた建築士という夢を思い出しました。高校生の頃、大学は建築学科に進みたかったのですが、理数系科目が壊滅的に苦手だったこともあり、文系学科に進んだものの、やはり私が一番やりたいことはこれだ！と唐突に思い立ち、働きながら夜間の建築専門学校に 2 年間通いました。

卒業後に二級建築士の資格を取得し、運よく設計事務所に拾ってもらい、憧れの建築士として働くこととなります。今もその設計事務所に勤めており、主に住宅や店舗の設計をしています。

その間に結婚(夫は大工です。お困り事があればぜひ！)、斗真を出産し、忙しいながらも楽しく日々を過ごしていた時、またもや、このままで良いのか？と自問自答するタイミングが訪れます。建築を志したからには、一級建築士の資格取得を目指すべきではないかと。思い立ったらすぐ！の性格なので、家族に必死の説得をして、家事育児は絶対に手を抜きません！という確約のもと、仕事が休みの日は建築士試験受験の為の予備校に通い始めます。当時斗真はまだ3歳。可愛い盛りの我が子を保育園に預けて予備校に通うことに罪悪感を覚えつつ、必ず一発合格するから待ってて～～！と受けた試験は、学科試験は受かったものの製図試験で落ちてしまい、悔し涙を流しましたが、翌年リベンジを果たし、目標を達成することができました。



ザリガニを凝視する斗真。

私が予備校に行っている間、よくじいじとばあばが遊びに連れて行ってくれました。

そんな怒涛の日々を終え、さ～これからは仕事はほどほどに、家族との時間を大切に過ごそうと思っていた矢先、また事件が起きます。笑

駒剣との出会い

家族と過ごせなかった時間を取り戻すように、休日は色んなところに出掛け、旅行もたくさん行きました。気分はいつも仕事で忙しく、家にいないお父さんが、家族サービスに必死になる感じです！

そんなとき突如、私の父が「斗真に誕生日プレゼント！」と言って、竹刀を買って来たのです。お断りしておくと、斗真から、剣道かっこいい！やってみたい！という発言が出たことは一度もありません。なのになぜ！？斗真も反応に困っていたので、そのままその竹刀は1年近く放置されます。笑

しかしこれは父からの無言の「斗真に剣道やってほしい…」という気持ちと受け止め(1年後にやっと)、とりあえず試しにやってみるか！と思い、駒剣の体験教室に参加させて頂いたことが始まりです。そしてなぜか私も入会します。斗真と共有できなかった時間を取り戻したいという気持ちが一番強かったかもしれません。



小学校入学式の日。
めずらしく二人で撮ってもらった写真で
会社のデスクにも飾っている親バカです。

斗真は元々とってもマイペースな性格で、何か作ったり絵を描いたりすることが好きな子でした。はたして武道という厳しい世界に向いているのか…とずっとハラハラしながら見守っていましたが、案の定「剣道イヤイヤ期」を迎えました。もう無理かな〜と思うことは何度もあり、それでも先生方や保護者の皆様に支えられ、今は「剣道やっても良いかな期」に突入しています。笑 私の力では前を向かせることは出来なかったのですが、本当に駒剣の皆様のお陰です。

一時期、お菓子の袋を再現することに
はまっていました。
クリスマスツリーに飾られる
ピザポテト…笑



そして私も、一緒に剣道を始めたパパさん達が一級審査を受けるというので、背中を押して頂き受験。初段審査はもう少ししてから…と思っていたところ、先生にこれまた背中を押して頂き受験し、なんとか受かることができました。審査は、大人になってこんなに緊張したのは初めてかも…と思う程緊張しましたが、何歳になってもやりたいことを始めていい、挑戦して良いんだと思えたことは、大きな収穫でした。支えて頂いた皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。怠け者の私をこれからもぜひビシビシとご指導下さい！

そして最後になりますが、宣伝です！笑

今、埼玉大通り沿いにうどん屋さんの建築計画をしています。朝霞市にある武蔵野うどんのお店の2号店です。新築ではなく、元は中古車販売の店舗をスケルトン(内部を全て壊すこと)にして、うどん屋さんに変身させます。実は飲食店の設計は初めてで、今もまさに悪戦苦闘中ですが、7月~8月頃にオープンする予定です。

「武蔵野うどん蔵内」、皆様機会があればぜひお立ち寄り下さい！（完全に回し者です）

こちらがスケルトンの状態です。
どんなお店になるか、乞うご期待下さい！？



宣伝で終わってしまい大変恐縮ですが…

次のバトンは、いつも優しい笑顔が素敵で、背中にも目が付いているんですか！？と思う程の気配り・目配りが素晴らしい出口奈保子さんにお渡ししたいと思います。

出口さん、宜しくお願い致します！

簡単！おいしいトーストの作り方！

錬成部 本田正則さん

こんにちは。さわやか宮島さんからバトンを受けました。本田です。

頭も道着、袴も白いおじさんです。(自家用車も白でした。)

前回好評(?)だった炒飯に続き、「簡単！おいしい！シリーズ」の第二弾！「おいしいトーストの作り方！」です。はじまるよお～。

(勝手に好評といってますが前回一部の方におほめ頂いただけですが。。。)

何のコーナーだかよく分からない書き出しでしたが、簡単に自己紹介させていただきます。

私は、1970年生まれ、北陸地方の富山県出身です。電子部品の会社に勤めています。2018年～2022年までタイで勤務していました。(タイ旅行を計画の方は一声おかけ下さいませ！)28歳になる娘、25歳になる息子と家内の4人家族です。私は、中学～大学までバドミントンをやっていました。転勤のため、本社がある富山から川崎市へ行き、子供たちが小学生の頃、浦和に引っ越しました。子供達の剣道教室をきっかけに親子3人、剣道を始めました。現在、子供たちは剣道を(一旦?)卒業しており、体を動かすのが好きな私が一人楽しく稽古を続けております。

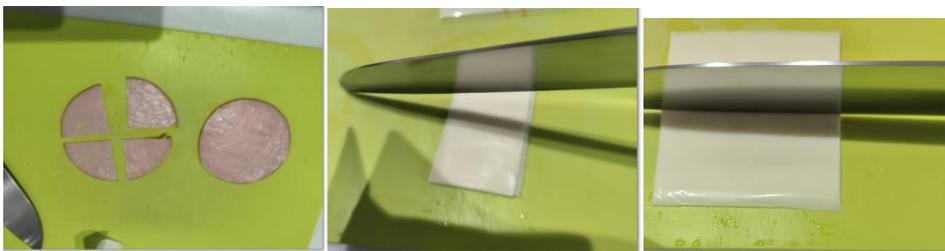
私の週末は、もう十数年、朝のコーヒーとトーストが「ルーティーン」(お約束?習慣?)になっています。(ちょっと恰好よく言ってみました。)これをしないと休日になった気持ちになれないです。

昔は、家族全員の分を作っていましたが最近は、あきてきたのか、余ることが多くなり、今は自分+1名分を毎週末、作り続けています。

「おっ、これは簡単だし、賢い駒剣士のみんなもできるかも。そしてきっとお父さん、お母さんも喜んでくれるはず！」と勝手に思いついてしまいました。簡単なので試してみてくださいね。自分のお好みでいろいろアレンジしてみるのも楽しいですよ。

では、始まり、始まり～。

1、ハム、チーズをカットする。包丁を上から下すだけです。



2、パンを準備する。(ミミが苦手な人はカット)



3、マヨネーズ、ギュギュ〜 & ケチャップ、チョン、チョン (かくし味的?)



4、ハムをのせて & チーズをのせて

チーズが足りないときは、半分で。(ああ〜チーズが足りなくなっちゃった。)



5、トースターにアルミホイルを敷いて

「表はカリッと。裏はフンワリ」と焼けます。クセになってやめられません。
写真で改めてみるとトースター結構、古くなっているなあ。



6、焼けたらカット。これも包丁を上から下して簡単だよ。



7、完成！いただきまーす！

自分でできたらおいしいよ。



もう少しおいしそうに撮影できればいいのになあ。

【アレンジ案】

- ①ハムをウインナーのスライスに変更
- ②マスタードを塗ってちょっと大人の味
- ③ケチャップ→ピザソースに変えてピザトースト

などなどその日の冷蔵庫の中をゴソゴソあさってアレンジを楽しんでいます。

8、家族の分も作ってあげよう！

きっと喜んでくれると思いまーす。できたら後片付けもね♪

まずは自分でやってみましょう。

自分で食べるものを自分で作れるのは面白いですよ。

お試し！

作る時は必ず、お父さんかお母さんや大人の人に「ちょっとやってみたいんだけど」と一声かけてからチャレンジしてみましょう。

海の向こうの本荘先生は、この原稿を読んで「あ～あ、またやってる」と苦笑いしている姿が目につかびます。こんなネタしか書けない私をお許し下さい。とほほ。

ということで（どういうことだか不明ですが。）、バトンを同じ剣道教室で息子たちも同級生だった私の心の友、新井孝哉さんに渡します。

こんなバトンでスママセン。何卒、お受け取りのほど、お願いします。

