



令和8年2月号

<2月の予定>

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	6	7 15:00-17:00 防具組(本太中学校修道館剣道場) 初級組(本太中学校修道館柔道場) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館剣道場) 鳳翔剣大会(埼玉大学体育館)	8
9	10	11	12 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	13	14 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) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館剣道場) 新現合同役員会(駒場体育館会議室)	15
16	17	18	19 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	20	21 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(本太中学校修道館剣道場)	22 9:00-11:00 錬成部稽古会(本太中学校修道館剣道場)
23	24	25	26 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	27	28 15:00-17:00 後期昇級審査会(本太中学校修道館剣道場) 初級組(本太中学校修道館柔道場) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館剣道場)	

<3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 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)

15時からの通常稽古は全員お休み(錬成部稽古はあり)

■20日(祝)

浦和少年剣道錬成会(サイデン化学アリーナさいたま)

■28日(土)

6年生を送る会

<4月の予定>

木曜日 2日、9日、16日、23日、30日

防具組・初級組 17:00~19:00

土曜日 4日、11日、18日、25日

防具組・初級組 15:00~17:00 錬成部 17:00~19:00

■4日(土)

剣道教室申込み受付(第一回)

■11日(土)

一級審査・合同稽古会(大宮武道館)

■18日(土)

剣道教室申込み受付(第二回)

■25日(土)

剣道教室申込み受付(第三回)

※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。

# 埼玉大寒稽古でいただいた「お年玉」

須山 勉

今年は、年明けから良いことがありました。1月5日早朝、埼玉大寒稽古の初日に参加した時のことです。

最近わたしはヒザの調子が良くないので「面つけ」から参加しています。この日も少し遅れて体育館に入りました。高校の先輩である大内先生がおられたのでごあいさつをしていたところ、白髪の男性がやってきました。

毎年、埼玉大寒稽古でお目にかかる漆畑という先生です。稽古着姿の漆畑先生はわたしたちを見るや、笑顔で「合格しました!」と言って、真新しい手ぬぐいをプレゼントしてくれました。

聞けば、昨年夏の七段審査に、86歳にして合格を果たされたとのこと。手ぬぐいはその記念に作ったものでした。

86歳。七段に合格するのもスゴイですが、寒稽古に参加されるのもスゴイ。わたしも負けていられない、年明けから素晴らしい「お年玉」をいただいた、と感じた次第です。

☆☆☆

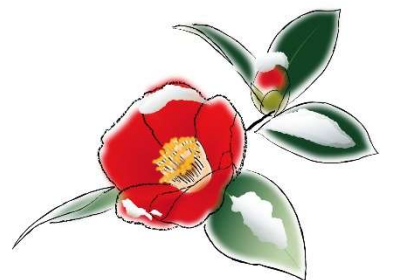
埼玉大寒稽古に参加するようになって、今年で17年目になります。

最近は「勝ち越し」を目標に参加しています。今年は12日間でしたので、別の朝稽古と交互に参加する形にして、埼玉大のほうは計7日間参加させていただきました。特に注意していることは、参加者が多いので①風邪やインフルエンザにかからない②元立ちとして頭（メン）を打たせ過ぎない——の2点です。

①は稽古後の顔洗い、手洗い、うがい、体が冷える前にコートをはおる——を徹底し、参加期間中はすりおろしたショウガを入れた葛根湯を服用していました。稽古中は、たとえ風邪をひいている方がかかってきても、圧倒するような発声や気迫を出そう意識していました。おかげで体調を崩すことはありませんでした。②も心がけていたのですが、やはり後半は首まわりにムチウチのような症状が出てきました。

元立ちはかかり手をまっすぐ進ませる足さばき、体さばきが求められますし、若い人の体当たりを受けても崩れるわけにはいきません。休めませんので汗びっしょりになりますが、かかり手を次から次へとさばいているうちに「体幹」が鍛えられます。毎年、寒稽古の後には自分の構えがとても安定する感覚があります。まさに寒稽古の成果と言えるでしょう。

漆畑先生にいただいた手ぬぐいには大きく「心」「根気」「忍耐」という文字が染め抜かれていました。わたしには足りないことばかりです。今年はこの言葉に少しでも近づけるよう、稽古に励みたいと思います。



# 埼玉大学 寒稽古

今年も、1月5日(月)～1月16日(金)に埼玉大学の寒稽古が行われました。  
朝早くから、たくさんの方が参加され、頑張って皆勤することができた方もいました！

## 小学生

### 出口智尋さん

今年の寒稽古は、毎日行くことができ、たくさんの先生方や埼大生、他の剣友会の人達とも稽古をすることができて、色々なことを教えてもらい、すごくいい経験になりました。

朝早くから起きて稽古をするのは大変でしたが、お母さんのおかげで毎日行くことができたので感謝をして、鳳翔剣大会では皆勤した成果を出し切れるように頑張りたいです。

### 葛西ひかりさん

いろんな先生にアドバイスをもらったのできりかえしが上手に出来るようになりました。

そして、たつたがわを10分間やったので力がついてきたと思います。

### 室井香凜さん

朝早く起きるのは大変だったけど、終わった時に気持ちがスッキリしてとても気持ちがよかったです。

そして、竜田川10分はとてもきつかったです。

### 新井田斗真さん

きつい稽古で疲れたけど、慣れたら楽しくなってきた！来年も参加してみたいと思います。

### 瀬瀬大晴さん

今年は皆勤した人にしかもらえない手ぬぐいをもらうことができてうれしかったです。けいこは普段やらない先生にたくさんかかることにして、色々なことを教えてもらったので良かったです。

毎日寒くてしんどかったけれど駒剣のみんなと一緒に行けて楽しかったです。

### 山下祐生さん

寒稽古では沢山の方と剣を交えることができ、沢山勉強になりました。特に切り返しの手首の使い方がわかりました。インフルにかかり途中から行けなくなってしまったのは残念でした。

参加できた6日間は達成感があったので、来年は皆勤します！

### 飯田康太郎さん

僕は4回とも寒くて眠くて大変だったけど行ったら楽しくて、その内の3回は目標を立てて全て達成出来ました。来年は5回は出たいです。

### 吉田陽さん

切り返しを何度も繰り返しやって大変だったけど、残り変えた事に自信つきました。  
これからの稽古で活かせるように頑張りたいです。

## 駒剣卒業生

### 岩滝愛乃さん

まずは埼玉大学の寒稽古を無事皆勤することができてとても嬉しいです。一昨年、昨年と違い、今年は中学校生活や塾とで夜遅くなりがちで時間に追われる日々が続きましたが、最終日まで健康な身体・良い体調で剣道に臨めたので良かったです。

埼大寒稽古の期間中、よく先生方が仰られていた「感謝」。毎日朝早く起きて埼玉大学まで送ってくれた両親、環境を整えてくださった埼大生の方々、朝早く起きて共に稽古してきた剣士たち、みんなの支えがあってここまで続けられたのだと本当に感謝しています。

来年また今年のように皆勤できるか分かりませんが自分のベストを尽くせるよう頑張りますのでこれからも稽古・ご指導よろしくお願いします。

### 武笠奏志さん

剣道自体が久しぶりでしたが、その楽しさを再確認することができました。

今度は駒剣での稽古に参加させていただきたいです。よろしくお願いします！

## 錬成部

### 山崎利男先生

膝痛みから、一回のみの参加になりましたが、膝を治して、皆勤を目標にします。

### 石井由美子さん

今年も大保木先生はじめ、色々な先生方とお会いでき、色々なご指導を頂くことが出来ました。乗せて連れて行って下さった出口さんのおかげで、皆勤することが出来ました。しかも今回は、すべての日程の終わりの礼式まで参加しました。正直、ランニングがきついと思ったのは初めてだったし、昼間は使い物にならなくて、よる年波には勝てないかなあ～と思ったりしましたが、なんとか乗り切ることができました。

内容としては、ずっと同じことを言われている気もします。右手打ちになっている事、肩に力が入りすぎな事、体重移動ができてなくて抜けるのが遅い事、などです。

「課題が山積みです」と、あいさつの時に先生方に漏らすと、「私もです」と、返される先生も多かったです。

K 先輩(私が先輩っちゅうのも変ですが)が、千秋楽の最後の礼式で「正直あと 3 日やりたかったです！」と話されていて、すごいな！と思う一方、少しだけ気持ちがわかってしまいました。大変でもありましたが、楽しい時間でもありました。

チャレンジする機会を下さったみなさま方、本当にありがとうございました。

#### 葛西祐規さん

今年は初日から 8 日目まで参加して、このまま皆勤できるか？と思ったところで熱に倒れてしまいました。学びとしては切り返しや面打ちに余計な力みが無くなってスムーズな肩の動きができるようになってきたことです。去年に続き自分の剣道を再構築するのにとても良い機会でした。

#### 新井田まどかさん

初めて参加させて頂きました。全身筋肉痛になりました！笑  
でも、稽古が終わった後は爽快感がありました。来年も頑張りたいと思います！

#### 横谷信亮さん

初めて参加させて頂きましたが、あんなに参加者が多いとは思いませんでした。  
駒剣は後援部の方も含めて一丸で参加しているように感じいいなあと思いました。

#### 鰐川隆義さん

今回初めて埼大寒稽古に参加させて頂きました。様々な先生方と一緒にさせていただいて大変貴重な経験になりました。また、学生さんや他の剣友会の皆さんとの稽古も大変勉強になりました。  
来年もまた参加させて頂ければと思います。ありがとうございました。

#### 武笠佑里さん

今年の寒稽古は私自身が稽古をする参加 3 回、主人と息子が参加をした時の見取り稽古での参加 2 回の計 5 回参加をさせて頂きました。

皆勤こそできませんでしたが、数回参加をするのは息子が小学生以来 7 年ぶりくらいになるかと思います  
テーマ別に感想を書きます。

##### ・私自身の稽古

今回の稽古の一番のテーマは手と足を同時に動かして打つことでしたので、基本打ちの際に繰り返し大きな面の打ち方の練習をしました。意識をしても簡単にできなくて正しい打ち方を体が覚られないので、何度も同じ指摘を受けて歯がゆい思いをしながらも、これまで習得した剣道の形をすべてぶち壊して稽古に臨んでいました。悪い癖はそう簡単に直りませんが、引続き基本の稽古を続けていきたいと思います。

寒稽古の参加の目的は他にもありました。範士 8 段の長尾先生にかかりに行くこと、礼式が終わった後に挨拶をすることです。私が単独で参加をした寒稽古初日に長尾先生がいらっしゃったので、切り返しと掛かり稽古でかかりにいき、礼式の後にご挨拶に行くことができました。長尾先生に「茨城県の芳明館で主人が小学生の頃にお世話になりました武笠と申します。」と言ったら、「そうだったんだ。武笠ってどこかで見たことあると思ったんだよ。彼はよく頑張っていたよ。」と先生も覚えてくれていたようでした。長尾先生は毎年 1 月 5 日に参加をするそうなので、来年は主人を連れて参加をしますと宣言をしました。一年に一度の再開はまるで七夕のようです。





### ・見取り稽古

数年ぶりの埼玉大寒稽古の見取り稽古です。一日だけ駒剣保護者の準備運動を復活の願いを出口さん、山下さんのお二人が叶えてくださいました。出口さん、山下さんは日頃の見取り稽古の成果があるのか、スムーズに準備運動ができていてさすがでした。いきなりの誘いに応じてくれた、出口さん、山下さんありがとうございます！！

剣道を始めた自分が観覧席から全体を眺めていると、自分が指摘されていることがよくわかりました。正しい姿勢で素振りをすることは簡単なようでそうでもない。素振りの大切さを改めて思い知らされたので、サボってばかりの素振りを毎日しようと思いました。

息子は中学を卒業してから剣道をしていませんが、昨年本荘先生にご挨拶をする際に久しぶりに剣道をして人生で一番楽しく剣道ができたそうなので、成人式のために山口県から帰ってきた次の日に急遽参加をすることになりました。寒稽古参加初回はいろいろともどかしい思いがあったようなので、成人の日当日も寒稽古に参加をして、急いで家に帰ってヘアセットのために美容院に向かっていました。子どもの頃こんなにやる気あったかなと思うくらいの取組方でしたが、相変わらずの負けず嫌いと元気があるのは息子らしいと思いました。

昔は息子の稽古を見て厳しいこともよく言っていましたが、今は無理なく楽しくやってほしいと穏やかな気持ちで見取りができてよかったです。これまでの稽古の回数は圧倒的に息子の方が多いので、久しぶりに剣道をしている息子の方が私よりはるかに足が動いていました。私ももっと足を動かせるようになりたいと思います。

主人、息子を見て感心したことが一つあります。始めの礼式の際に先生が「いいですか？」と問いかけをした際に、主人、息子の二人だけが「はい。」と返事をしたことです。返事は人数関係なく一人だけがしても恥ずかしくないと思っています。自分が指摘されたことでなくても、返事をするのは大切だと感じています。息子は駒剣で返事の大切さを学び今でも続けているので、現役駒剣士の皆さんも駒剣の稽古以外でも返事ができるといいと思います。

### ・終わりに

見取り稽古の際にランニング中に体育館の玄関で靴を揃えている大保木先生をお見かけしました。剣道だけでなく誰でもできることを陰ながらされている大保木先生の姿勢に感銘を受けました。先生の影響を受けて、人の出入りが少ない時は私も道場の入り口で他の人の靴を何度か揃えてみました。尊敬する人の行動を少しでもマネをして、剣道も人間性も成長できたらいいなと思いました。

もう二度と息子と寒稽古に行くことはないと思ったのに、まさかこんな形で家族揃って寒稽古に参加をするなんて思ってもいませんでした。しかも、家族３人で参加をしたのは今回が初めてです。こういう機会を与えてくださる埼玉大学剣道部の皆様、関係者の皆様、指導をしてくださる地域の先生方、一緒に参加をしてくれる駒剣の皆様には改めて感謝をしたいと思います。



# 大人の“ペンリレー”

後援部 加藤健二さん

## （剣道と出会って ～親としての自己紹介～）

平田さんからバトンを受け取り、「大人のペンリレー」を書かせていただくことになりました。駒場剣友会でお世話になっております、加藤健二と申します。

はじめに簡単に自己紹介をさせていただきます。私は埼玉県さいたま市大宮の出身です。学生時代はスポーツに打ち込み、中学では器械体操部に所属し、部長を務め、関東大会に出場する機会にも恵まれました。当時体も大きかった為、全国では通用しないと判断し、高校では器械体操からテニスに競技を替え、未経験からのスタートでしたが、副部長を任され、県南大会ベスト 16 まで進むことができました。競技は違っても、基礎を大切にすること、続けることの意味をスポーツから学んできたように思います。

息子の翼が駒場剣友会で剣道を始めてから、まだ 7 か月ほどしか経っていません。正直に言えば、稽古にはまだ慣れているとは言えず、毎日が手探りの連続です。気がつけばこの春で小学校を卒業し、剣道とともに過ごせる小学生の時間もあと 2 か月となりました。

## （防具をつけて分かった剣道の難しさ）

防具をつけ始めたのは、つい最近のことです。垂れ締め、胴着け、面を着け、竹刀を構える姿は、ようやく「剣道らしく」見えるようになりましたが、本人にとっては戸惑いの連続だったと思います。重さや息苦しさ、視界の狭さに慣れず、思うように動けない様子を見てみると、親として心配になる場面もありました。

防具をつけたことで稽古の内容も一段と厳しくなり、「痛かった」「うまくできなかった」と話す日も増えました。それでも、どんなにできない日でも、先生方は決して急かすことなく、諦めずに声をかけ、丁寧に指導してくださいました。できないことを責めるのではなく、できたことを見つけて励ましてくださる姿勢に、親として何度も救われています。

## （剣道を通して学んでいること）

防具を外した後の翼の表情には、不思議と充実感があります。うまくいかなかった日でも、「今日はここを教えてもらった」と小さな前進を話してくれる姿を見て、今は技術よりもまず、剣道に向き合う姿勢を学んでいる段階なのだと感じています。

親という立場になると、どうしても結果や上達の早さに目が向いてしまいがちですが、駒場剣友会での稽古を通して、「続けること」そのものに意味があるのだと気づかされました。小学校卒業を目前に控え、これから先どのような形で剣道と関わっていくかは分かりませんが、ここで教えていただいたことは、これからの人生の中で必ず力になると信じています。

最後になりますが、日々ご指導くださっている先生方、そして駒場剣友会を支えてくださっている皆さまに、改めて感謝申し上げます。剣道についてはまだ分からないことも多く、親子ともに学ぶことばかりですが、残りの時間もどうぞよろしくお願いいたします。

剣道はまだこれからという段階ですが、平田さんから受け取ったこのペンリレーのバトンを、同じ時期に入会した三浦さんへお渡しします。

ナイスガイ飯田さんパパより、ペンのバトンをリレーしました徳武和功(とくたけかずのり)と申します。

## 1. 剣道との出会い、始めたきっかけ

娘の羽奏(わかな・小4)と妻の典江と3人で駒剣でお世話になっております。娘と妻から遅れること1年、今年度5月の体験教室で駒剣の門を叩かせていただきました。

剣道を始めたきっかけは、子どもと妻が鹿児島県種子島に1年間離島留学し、そこで剣道に出会って帰ってきたことによります(詳細は令和7年(2025年)3月号の妻の記載をご参照ください)。最初の感想は、種子島にまで行って剣道始めてきたの?!でしたが、理由や状況を聞いてなるほど、と考えを改めました。九州は剣道が盛んなこと(知りませんでした)、種子島は人数が少なく野球やサッカー等のスポーツができないこともあり、少ない人数でもできる剣道をやっている子どもが多いということでした。

もう一つの理由は後述しますが、学生時代から密かに剣道に憧れを抱いていました。

## 2. 自己紹介

さて、一旦剣道との出会いから遡り、自己紹介をさせていただきます。

1978年生まれ、現在47歳、長野県長野市生まれです。大学進学を機に上京しました。少し珍しい苗字と言われますが、長野県北部のご当地苗字です。本人はただのしがないおじさんですが、ご先祖様は戸隠神社中社の入り口にある火之御子社と関係があるらしく、神話時代まで遡り天思兼命(アメノオモイカネノミコト)から繋がる徳武太彦命(トクタケフタヒトノミコト)に始まるらしい(諸説ありそう)です。

小学校では、清原選手に憧れ、少年野球に明け暮れました。夢は甲子園、頼まれてもいないのに坊主頭にして、意味も分からずPL学園の選手の真似をして胸に手を当てるポーズをよくしていました。

進学した中学には野球部がなく、高校で野球をやるためと言う理由で一番走り込みが多いサッカー部に入りました。これが運命のいたずらか、中3でJリーグ開幕、華々しいJリーグチームに夢は呆気なく翻意してJリーガーに変わり、高校でもサッカーを続けることになりました。とは言え地方の公立高校のただの一部員、全国大会もプロ選手も縁のない世界でした。そんなこともあり、今はどこにでもいる野球大好きおじさんです(今はテレビ観戦専門、ヤクルトファン)。

大学では夏休みのガラギラの太陽の下の走り込みは二度としたくないと言う一心で本格的なサッカーには別れを告げ、元々好きだったロックンロールの世界へ足を踏み入れました。が、エリック・クラプトンに憧れて始めたギターは下手過ぎてあえなくクビになりドラムを担当、今も細々とやっています。

そんな音楽とバイトに明け暮れ、やっとの思いで卒業した学生時代でしたが、就活中に何げなく見ていた週間ベースボールが剣道と繋がるとは・・・。



### 3. 剣道への憧れと余話

週刊ベースボールである選手が司馬遼太郎の「龍馬がゆく」を読んで一念発起して頑張った、と言う記事を読み名前くらいしか知らなかった私も読んでみると一気に心を掴まれてしまいました。そこから明治維新の歴史にとっぷりとはまってしまい維新関係の本を読み漁り、維新ゆかりの地、山口県や京都、会津若松、函館五稜郭など、青春 18 きっぷなどを駆使して回るほどでした。

龍馬は元々は思想家ではなく剣士であり、土佐から江戸へは剣術修行での留学でした。しかし、留学中の黒船来航等の出来事や人との出会いからこの国のあり方を考えるようになりました。坂本龍馬と桂小五郎(木戸孝允)は剣術の試合で剣を交えており、剣術修行を通じての交流が後の薩長同盟へ繋がる信頼関係の礎として、「龍馬がゆく」の中では描かれています。今の日本は剣術がなかったら別の形になっていたと言っても過言ではないと思います。現代では学歴や難関資格が社会的地位に影響を与えている側面があるかもしれませんが、武の力すなわち剣の力が物を言う武士社会にあって立身出世するには剣の使い手であることは必然であったものと思います。

ちなみに、坂本龍馬は北辰一刀流、桂小五郎は神道無念流(他には高杉晋作等)、新撰組の近藤勇、土方歳三は天然理心流とそれぞれが各流派で一流の使い手として一目置かれるとともに、これらの流派の修行を通じて剣の腕前だけでなく人脈を養いそれが後の維新回天の原動力ともなりました。そんなこともあり、心の奥底では剣道にずっと憧れていたものの始めるきっかけをつかめずにいたこともあり、縁あって剣道と巡り合うことができ嬉しく思っています。

東洋の小さな島国である日本も、欧米が産業革命から植民地支配を進める中でも日本を守り、経済大国として世界を席卷してきました。諸外国に勝る成果をあげられた背景には外国には無い武士道つまり剣道に繋がるマインドを日本人が持っていたことと無縁ではないと思います。

「剣は心なり」、カッコいいフレーズです。皆さんはこの「心」の意味をどう考えますか。

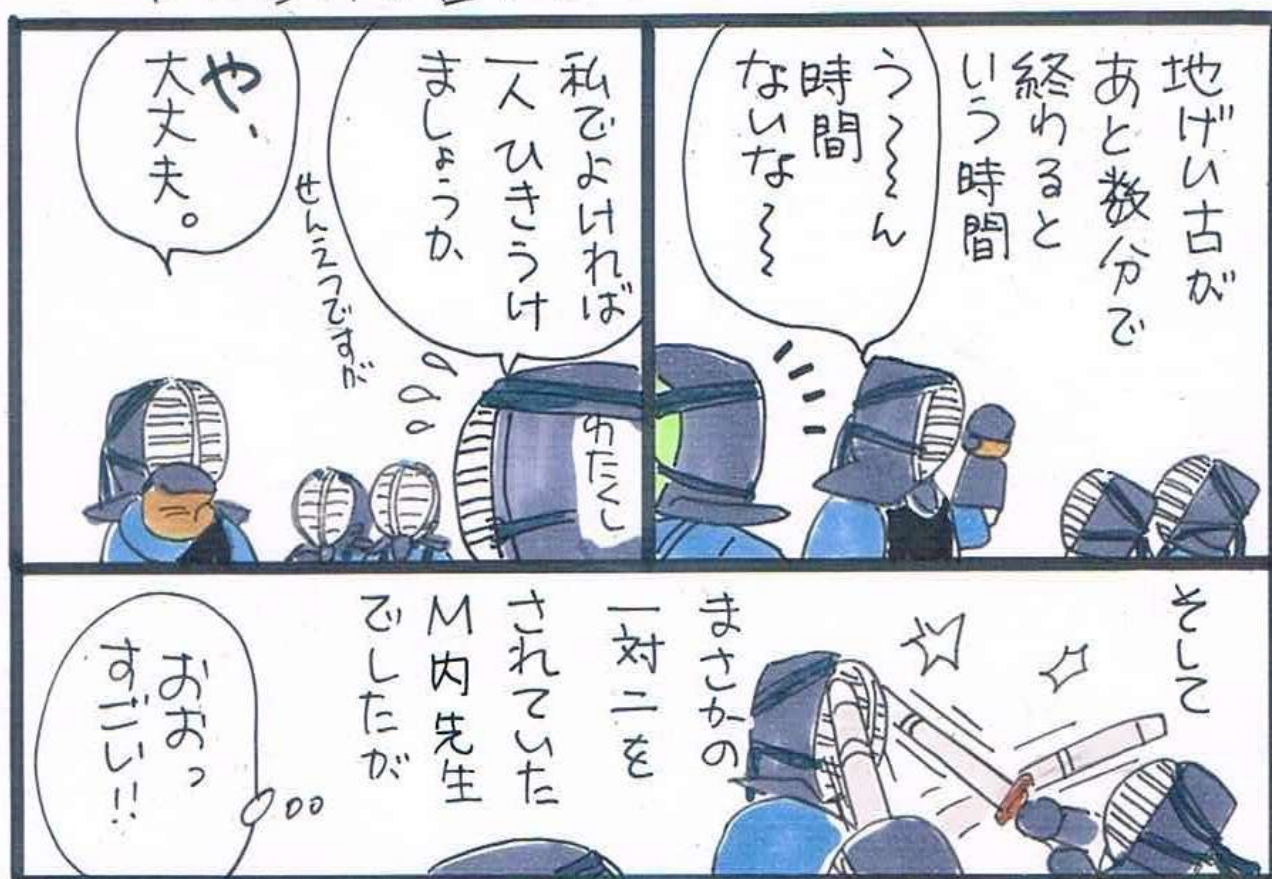
### 4. これから

駒剣では、暖かい先生方のご指導と熱心に取り組む駒剣士の皆さんを維新の志士の姿と重ね、命をかけて維新を遂げた先人剣士の心意気に少しでも近づけるよう稽古に励みたいと思います。

まだまだ初級組から防具組に加わったばかりの若輩者です。今後とも皆様のご指導をよろしくお願い致します。

次は、私と小学生の身長差よりも、私との身長差の方が大きい、稽古でいつもペアを組んでくださる身も心も大きくて優しい山下さんパパにバトンを繋ぎます。よろしくお願い致します。

てに古いげい大S





先日  
ワタクシが  
最も信用を失ったで  
あろう瞬間



竹のアレが  
出来たら  
ダメだよ……  
えっと  
かさぶた

ささくれ  
ですぬ

↑小学生  
剣士のついで



そんな  
寒さけいこあけですが

右手に  
ちから  
入りますぬ

入る  
ましたか

左足  
おいこしたぬ

わ〜  
出て  
ましたか

あれだけ  
けいこしたん  
だから  
打つ前に

左足  
動かさない!!

わ〜  
動いてましたか

課題がムリです。  
トホホです!!

道はとよいめだった。  
ファイトお〜!!