

成田剣道連盟だより

発行：成田剣道連盟 広報委員会
Tel：0476-42-6294

今回は、コロナの影響で思うように稽古のできない今日この頃を皆様はどう過ごされているのか、どう過ごすべきなのかを聞いてみました。

コロナ下でどうすごすか

成田剣道連盟会長 米元 益雄

成田剣道連盟会員の皆様こんにちは、お元気でお過ごしでしょうか？今年にはコロナウイルスにより移動の自粛、イベントの中止等々我慢・忍耐をしいられてきました。

今は少し緩和されゴートゥートラベル・ゴートゥーイートが推奨されてきましたが、コロナ終息にはまだまだ日数を要するようです。

買い物に行っても「三密」をさげ、なるべく一人でのショッピングが求められます。

その上、ソーシャルディスタンスを守ることによって二メートルくらいの間をあけてお勘定するようになっています。

そして誰もがマスクを着用しています。異常に感じられなくもありませんがコロナ拡大を防ぐには必須のようです。

世界では三千三百万余人、日本では八万余の感染者が発生しているので自分位はと考えることは許されない状況です。

全日本剣道連盟では稽古をやる時はマスクを着用の上アイガード及びマウスガードを取り付けるように指導しています。

これは当分は守らなければなりません。マスク、アイガード、マウスガードをつけても稽古をする場所を確保できる人は今の状況下では幸いかもかもしれません。

剣友会等の団体は学校施設を借用して稽古することがほとんどだと思います。しばらくは学校の施設開放は無理のようです。

また公的施設は使用に当たっての制約があり尊寿しなければ使用できないようになっています。

兎に角、今までのようには稽古をするわけにはゆきません。



稽古できない時はどうすれば良いのでしょうか。

丁度よい機会を与えられたと思って自己反省をし欠けているところを見つめ直してはどうでしょうか。何度かお話をしたことがあります。私は四十代は諸事情によりあまり稽古ができませんでした。

その時に昔に聞いた「下駄の教え」を思い出し、心掛けようと歩き方の見直しを始めました。

(それまでは自分の歩き方はがに股歩きでした。)靴の外側がすり減る状態であったものを真っ直ぐ足先を出そうと思ったのです。

毎日歩きますので意識をして歩きました。

一朝一夕にはできませんがあきらめずにやればいつかはできるようになります。

(私は約十年かかりましたが今では何とか真直ぐに歩みができていると思っています。)

足が前方に真直ぐ出るようになると以下のような効果がうまれました。

- 一、 姿勢が良くなる。
- 二、 足の内筋を使うようになる。
- 三、 腰のすわりが良くなる。
- 四、 肩の力が抜け、丹田を意識するようになる。

他いろいろ良いことがありました。

稽古をやりたいのにできないとのフラストレーションを溜め込むことなく発想の転換をし、自分を変えるチャンスと捉え何をやるかの目標を定めて努力されたらいかがでしょうか。

今の事態を変えられずとも自分を変えることはできます。新しい自分を発掘されるよう期待致します。

皆様のご健勝とご精進とを祈念申し上げます。



マスクをつけての稽古風景

新型コロナウイルス感染拡大防止環境下での剣道事情について

成田剣道連盟理事（普及委員） 佐藤 太

現在、新型コロナウイルス感染症が世界を震撼させており、多くの方が亡くなられています。この場をお借りし、謹んで哀悼の意を表します。

本年4月26日、我が国政府による緊急事態宣言が発令されましたが、全日本剣道連盟は、3月の時点から感染拡大防止のための注意喚起等を行い、4月5日には、公式に対人稽古の自粛方針を公表しました。当連盟においても、各所属団体が稽古を自粛するとともに連盟主催の各種行事が全て中止となるなど、我々の剣道環境は激変しました。



私は、仕事上、政府の新型コロナ対策の業務等に忙殺されていまして、正直、私的な時間は殆ど無い状況にありましたが、やはり約45年間自分の生活の一部であった剣道ができないという環境は、身体的にも精神的にも大きな違和感があり、改めて、これまで剣道が自分に与えてきた影響の大きさを実感したところです。

この新型コロナの感染拡大に伴い、社会全体では、仕事の在り方も大きく変容し、テレワークやWEBミーティング等、人との接触を避けるための通信機器を用いた業務手法が積極的に導入されましたが、私の場合には、剣道の分野でもこのような通信機器を用いた活動が多くなりました。具体的には、他県の高段の先生方と定期的に情報交換を行うなどしたほか、剣友会の関係では、小中学生の保護者によるSNSグループを開設し、保護者から日々投稿される子供達の素振りや打ち込みの動画に対してアドバイスし、子供達からの質問に対して直接答えるなどしました。他方、私は、13年前から年1回アメリカで開催される剣道二刀セミナーの講師として招請されていますが、本年はこれが中止となったことから、やはりWEBによるオンラインセミナーが開催され、2回にわたり計約150名の外国人剣士に剣道二刀のアドバイスをするなどしたところです。

今回の新型コロナの感染拡大により、我々は、公私にわたって多大な制約を受けていますが、その反面、これまで見えなかったことを改めて考える契機になったことも事実のように思います。現代剣道が試合偏重やスポーツ化との批判もある中、このような環境下だからこそ、今一度、各自が剣道の本質を再確認するとともに、剣道人としての在り方を再認識することが必要なのではないか、そんなことを感じながら日々過ごしています。

いつもお世話になっております。印西剣友会の染谷です。

新型コロナウイルスによる影響で大変な状況ではございますが、皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。

この数カ月、剣道の活動がなく、その話題もなかなかありませんでしたので、「自由な内容で書いてみては」とご依頼を受けましたので、大変僭越ではありますが、私が心掛けている事を記載させて頂きました。

私が稽古で一番心掛けているのはただ稽古をするのではなく、自分で課題を持って、考えて、工夫して稽古をするという事です。この大切さは米元先生もよく仰る内容の一つだと私は思っています。

しかし、一口に自分なりに考えて、工夫してと言っても難しいです。私は出稽古等をする機会（今は出稽古は難しいですが）もあるのですが、「あなたの稽古は自分が無い。棒が一本抜けている」なんて言われます。「自」という漢字は横に二本の線が入っていますが、一本抜くと「白」という漢字になります。だから頭の中「真っ白」でただ稽古しているだけという意味です。自分なりに「今日はここを気をつけて」とかやっているつもりですが、同じ指摘を毎回受けます。まだまだ課題意識や考えや工夫が足りないのだと思います。

「本当に大事なのはどういう内容の練習メニューをするのではない。皆やる事は一緒。何で差が生まれるかと言ったら、この練習によって、一体、どこが鍛えられるのか、何を身につける事が出来るのか、何が矯正出来るのか等を自分が理解して行っているかどうか」だというお話も聞きました。そういった意識の差で同じことをやっても練習の効果はまったく変わってくるという事かと思えます。

現在は徐々に稽古が再開されつつあるとはいえ、コロナ禍の中、稽古場所の制限等もあり、十分な回数の稽古を行う事は今しばらく難しい状況かと思えますが、その分、考えて、頭の中で十分に課題を整理してから一つ一つの稽古を行うように心掛けています。

今はまだまだ辛抱の時期ですが、一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。状況が改善され、連盟の稽古等が再開されましたら、その際はご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。



10月14日に姫路で行われた六段審査会に合格しました。ご指導くださっている先生方、ともに稽古をしていただいている皆様に心からお礼申し上げます。

この姫路の審査はコロナのため5月に予定されていた名古屋での審査会が延期されたものですが、この環境下審査会を再開してくれた全日本剣道連盟にも感謝しています。

この成田剣道連盟だよりを出すにあたっては寄稿された原稿が少なく、編集者の自分が書いてページを稼ぐしかないので合格してきますよと冗談を言っていたのですが本当に自分で合格の弁を書くことになりました。



当初は、名古屋ならまだしも日帰りでも姫路まで行って落ちてただ帰るのは悔しいので締め切りの前日まで審査に行かないつもりでしたが、ゴートゥートラベルを利用して、この際だから家内と姫路城を見て大阪あたりでおいしいものでも食べられれば落ちてもいいやという気楽な気持ちで審査が受けられました。

今回はありがたいことに初めて受審番号がDになりました。先にBとA、BとCの立ち合いを見ることができたのは幸甚でした。Bと二人の立ち合いを見て、この二人が相手なら大丈夫だと思えたのです。

審査は勝ち負けではないのですが、自分の相手が自分より強くないことは損にはなりません。孫氏の兵法は我に味方したようで、立ち会う前から敵を知り、この相手ならいつ打ってきても対応できると思えたのは気持ちの上でずいぶん助かりました。

今回の審査に備えて今までと違ったことは、特に蹲踞と立ち上がりの際の姿勢の改善に注力したことです。

膝が悪いので痛みを避けて蹲踞すると背中がかがんでしまいがちです。若いころは蹲踞など簡単なことでしたが、今では痛みをこらえながらの蹲踞は容易ではなく、ついつい痛みをさけようとしてしまいます。しかし見た目の悪い蹲踞をしたのではその段階で審査員の先生方は見てくれないと思い、それを直すために「痛いけれども背中を曲げずに蹲踞、背中を伸ばして立ち上がる、ゆったり構え前が出る、そして力まずに大きく気合発声」。これをパターン化して一か月ほど前から繰り返し繰り返し稽古しました。

この稽古のおかげで、痛みをこらえるために自然に腹に力を入れて我慢して蹲踞、立ち上がりをするので構えた時にはすでに丹田に気が入っているというようになりました。

審査ではこれを意識しながら立礼し、蹲踞、立ち上がりがうまくいったので構えた時は気持ちが落ち着きました。

内容を振り返れば、攻めて、攻めて、また攻めて出てくるところを面。二本目もその次も、そして二人目も” 毎回初太刀のつもりでの気合発声、攻めて攻めてまた攻めて、出てくるところを面” の繰り返しになりました。

審査の後は姫路名物のアナゴ料理を奮発し、平素であれば3時間待ちでゴった返すけれどもコロナのために人もまばらな姫路城をゆったりめぐることができました。

姫路旅行の土産話をお話しします。(わけあって) 実技審査の合格発表の自分の番号を見落としてしまい、落ちたものと思ってしまったのです。まただめだったかとかっかりしながら袴を畳んで帰ろうとしました。その時になって初めて私を呼ぶ場内アナウンスに気づき、何だろうといぶかしみつつ受付まで行ったところ、係の人に合格しているので早く形の審査会場に行くように言われ、慌てて着替えなおして形の審査会場まで走り込み事なきを得ました。何回か呼んだ後の最終のアナウンスだったとのことで危うく失格になるところでした。今でも、帰る間際のアナウンスに良く気が付くことができたなと思っています。

思い返せば運に恵まれた審査の旅でした。この運も皆様にいただいたものと感謝しております。ありがとうございます。



編集後記

今年は皆様コロナ禍の為、各種行事が中止となり稽古もできずご苦労されたと思います。記事内容も少なく、今回は最寄りの先生方をお願いしました。大会、講習などが始まりましたら多くの先生方から記事をいただきたいと思います。

広報委員長 武藤輝久男

広報委員 菅原信夫

鈴木三佳