

# 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

新年度がスタートしました。本年度の行事予定、成田剣道連盟月例稽古会の様子、昇段審査の寄稿文、大会結果などを紹介いたします。

令和6年度の行事予定は以下の通りです。現時点で判明しているもので、今後変更の可能性もありますのでご注意ください。

4月	4/14（日）：女子稽古会（富里社会体育館剣道場）
5月	5/12（日）：女子稽古会（富里社会体育館剣道場） 5/26（日）：級位審査会 1～3級（大栄 B&G 海洋センター体育館アリーナ） 5/26（日）：成田剣道連盟総会（大栄 B&G 海洋センター体育館アリーナ）
6月	6/2（日）：成田剣道連盟伝達講習会（大栄 B&G 海洋センター体育館アリーナ） 6/16（日）：女子稽古会（富里社会体育館剣道場）
7月	7/21（日）：女子稽古会（富里社会体育館剣道場） 7/27（土）：千葉県地区連盟対抗小学生予選（成田市体育館アリーナ）
8月	8/18（日）：成田・佐倉剣道段位審査会 初～三段（東京学館高等学校体育館） 8/25（日）：女子稽古会（富里社会体育館剣道場）
9月	9/15（日）：女子稽古会（富里社会体育館剣道場）
10月	10/19（土）：剣道審査員講習会（大栄 B&G 海洋センター体育館アリーナ） 10/20（日）：女子稽古会（富里社会体育館剣道場）
11月	11/10（日）：級位審査会 1～3級（大栄 B&G 海洋センター体育館アリーナ） 11/17（日）：女子稽古会（富里社会体育館剣道場）
12月	12/15（日）：女子稽古会（富里社会体育館剣道場）
1月	1/19（日）：女子稽古会（富里社会体育館剣道場）
2月	2/16（日）：女子稽古会（富里社会体育館剣道場）
3月	3/2（日）：女子稽古会（富里社会体育館剣道場）

★成田剣道連盟月例稽古会については、4-8月は第二水曜日、第四木曜日に、成田市体育館武道場で行っていますが、成田市体育館工事の影響により、9月は第二水曜日、第四水曜日に成田高校剣道場で行います。10月以降は決定次第成田剣道連盟より連絡いたします。

「成田剣道連盟月例稽古会」の様子

成田剣道連盟の月例会は毎月2回、稽古を行っています。従来の指定された元立ち制度は廃止し、現在は秋葉会長をはじめとする常時7～8名の先生が元立ちとなり、指導稽古を行っています。

参加人数は平均で1回につき約25名ほどであり、令和5年度には年間延べ570人が参加しました。（根本先生、集計ご協力ありがとうございました！）

皆さん、平日の夜はお忙しいことと存じますが、今後も多数の方の参加をお待ちしています。一緒に汗を流しましょう！

<令和5年度月例稽古会参加人数>

月	第2水曜日		第4木曜日		月計
	実施日	参加人数	実施日	参加人数	参加人数
4月	4月12日	32	4月27日	-	32
5月	5月10日	25	5月25日	24	49
6月	6月14日	31	6月22日	19	50
7月	7月12日	25	7月27日	27	52
8月	8月9日	27	8月24日	26	53
9月	9月13日	26	9月28日	27	53
10月	10月11日	26	10月26日	25	51
11月	11月8日	22	11月23日	24	46
12月	12月13日	24	12月21日	20	44
1月	1月10日	29	1月25日	24	53
2月	2月14日	25	2月22日	22	47
3月	3月13日	22	3月28日	18	40
<b>計</b>	<b>314</b>		<b>256</b>		<b>570</b>



前回の連盟だより発行以降今号までの間に六段、七段に合格された方々の寄稿文をご紹介します。

「昇段までの思い・稽古など」

栄町 文武育成会 大野生雄

昨年 11 月 16 日に行われた東京審査会に於いて、剣道七段を合格することが出来ました。ひとえに今までご指導下さった成田剣道連盟の先生方をはじめ、剣友の皆様方のおかげです。ここに深く感謝すると共に、心より御礼申し上げます。

さて、剣友の皆様も、昇段審査の受審日を見据えそれぞれ稽古に励み、昇段審査合格を臨んでいると思いますが、今回、私が剣道七段に合格したのは 3 回目の挑戦となります。



私も昇段審査合格に向けて文武育成会での週 2 回の稽古の他、成田剣道連盟の月例稽古を始め、千葉県剣道連盟の月例稽古、または出稽古を積んで稽古量を増やし、技の練習も心掛けて臨みました。そして、ある程度の自信を持って最初の昇段審査に臨みました。

最初の立ち合いでは、相手の技の起こりが見えたのですが、躊躇したため技を出すことができず、不合格となりました。この時の反省は、「打つべき機会は面なり。」と悟りました。

二回目の審査では、相手と対して蹲踞した際に、相手は蹲踞も早々に立ち上がってしまい、気持ちが入らないままの立ち合いとなり、焦りからか無駄打ちをしてしまい、技も決まらず結局不合格となりました。この時の反省は、「落ち着きと精神的な強さが必要。」と悟りました。

そこで、私は精神的な強さと面打ちに対する技の修練に心掛け、稽古では、面の有効打突を一本でも多く打てるように心掛けました。

稽古では先生方からよく言われる癖を修正し、特に面打ちには刃筋正しく真っすぐな面を打てるように日本剣道形や稽古に精進し、時には「出端面」や「相打ちによる面」の稽古も取り入れました。

ただ、出端面を打つには、攻めからの相手の起こりを見極めることが大切ですが、相手の動きに見入ってしまうため、先に打たれてしまうことが多くなりました。それが原因として面が打てなくなり、出小手や返し胴に変化した、弱気な剣道になってしまいました。そのような日々が続き、三回目の審査日も近づいて来ては緊張と焦りが大きくなり、稽古内容も自分では納得いくものではありませんでした。

三回目の審査日まであと少しとなつてからの稽古は、自分から仕掛けた攻めに心掛け、相手の「手元が上がる、下がる。打ってくる。止まる。退く。」といった様々な反応からの「構えの崩れ」を見極め、その崩れに対して気剣体一致した打突をすることに重点を置いた稽古に精進しました。それに合わせて、気持ちの強さ（攻められても退かない）に心掛けました。

審査当日、審査会場には早めの電車で向かいました。早出のため時間的に余裕があったため、精神的な焦り等はありませんでした。審査が始まり、自分の番になると、何とか初太刀を打ち込みたいと焦りが生じて来ました。当然ながら、相手も皆、初太刀を狙って打ち込めます。ですから双方ともに初太刀狙いとなりますが、相手によっては初太刀を打たれてしまう事があります。自分も一人目の相手から初太刀を打たれてしまいました。その時は、「あア～落ちたか」と心で思いましたが、気持ちを切り替えて残り時間は、無駄打ちせず、面打ち一本にかけました。

二人目の相手とは、蹲踞からの立ち上がり、立ち上がりからの触刃まで気迫で攻め、交刃では中心の取り合いや攻めでの拮抗がありました。そして、相手の技の起こりが見えた途端、無意識に面を打ち込んでいました。その面は自分では有効打突の面と手ごたえを感じました。

審査が終わり、自分では面の有効打突を一本しか打ってないから不合格だろうと思いつながら、審査結果を確認したら自分の番号が記載されており、何か安心した気持ちになりました。

今回、剣道七段の合格にあたり自分なりに感じたことは、不合格となった理由を自分なりに分析し、それに向かって修正した稽古と、稽古では自分の間合いでの勝負と心掛け、打ち切る稽古に精進したことです。

最後になりますが、これからは剣道七段としてその名に恥じないように礼法や作法を通じて、常に先生方や剣友への尊敬と感謝を忘れず、稽古に邁進いたしますので、これからもご指導・ご鞭撻の程、宜しく願いいたします。

この度、令和5年11月東京八王子総合体育館で行われた審査会において七段合格の栄を頂きました。これは今までご指導いただきました成田剣道連盟の先生方並びに北総中央剣友会の先生方、剣友の皆様方のおかげと感謝申し上げます。



私は2006年6月52歳の時に六段に昇段致しました。しかしながら、その直後に会社の業務の都合で剣道から離れざるを得ない事になってしまいました。65歳で会社を退きましたので、剣道に復帰したいという願望がよみがえりました。しかしこの13年の間の無理がたたき身体は悲鳴をあげていました。加えて40代後半に負ったアキレス腱断裂もあり、この身体で剣道が出来るのか全く自信が持てませんでした。そこで剣道復帰に向けて自分なりにプログラムをつくりました。

- ① 第一段階として、剣道に耐えうる身体づくりをする。

Gymに入会しストレッチ、ランニング、筋力トレーニングを中心として取り組みました。この期間は2年。13年間の間に弱った体力を取り戻すには短かすぎますが、ほぼ毎日Gymに通い続けました。

- ② わずかながらでも体力に自信がついた後、剣友会に再入会致しました。

剣道から離れてから約15年余りの年月が過ぎていました。ここですぐに着面をして稽古を開始すれば怪我をすと考え、5か月間は素振りと打ち込みのみとし身体を慣らしていききました。

- ③ 復帰後の稽古は現在まで、多くを基本稽古に費やしています。

久しぶりに剣道で立会してみると身体は全く動きませんし数分で息があがります。昔から抱えている悪い癖ばかりで地稽古を続ければ更に悪くなってしまいます。やはり先ずは基本稽古が必要だ、どこかで基本稽古は出来ないかと探していたところ、灯台下暗しで我が剣友会の菅原会長が基本稽古会を実施しているとの話をお聞きし参加させて頂きました。

この欠陥だらけの剣道をどう改善するかが大きな課題でした。

基本稽古の中で自分の体が何故崩れるのか考え続けました。自分から面に飛び込んでいく際に体が崩れる。相手の起こり際の出ばな面やすり上げ面を打つ際には体が崩れない事に遅まきながらですが気づきました。それは自分の頭の中にある間合いと現在の自分にふさわしい間合いに大きな乖離があるという結論に達しました。

その後は構えで徹底的に相手を攻めながら、相手の起こり際を出ばな面、そしてすり上げ技での面打ちを中心とする。この二つの技に集中した基本稽古につき進みました。審査会当日、とても落ち着いている自分がある事がわかりました。構えで徹底的に攻めて相手の打ちを引き出す、最初の一本は出ばな面が決まりました。二本目はすり上げ面を決めることが出来ました。二人目は順番が逆でしたが、やはり面二本を決めることが出来ました。

昨年一年間、集中的に稽古してきた技を決める事が出来その結果合格となりました。七段に昇段させて頂き感謝に耐えませんが、未だ未だ未熟な自己の剣道はよくわかっております。更に精進し七段に相応しい剣道を身につけるべく修行してまいります。また、剣道を通じて御恩返しが出来ましたら幸いです。

今後も変わらぬご指導、ご鞭撻のほど宜しく願い致します。有難うございました。

#### 六段審査合格に向けた稽古等について

成田市 宝田錬武館 塩川義憲

昨年（令和5年）8月に新潟県謙信公武道館で行われた審査会において、六段に昇段いたしました。これも今まで稽古をいただきご指導くださいました宝田錬武館の飯田館長をはじめ先生方、剣友の皆様のお陰と感謝を申し上げます。



私は、小学6年生から剣道を始め、社会人となつてからは年数回、剣道を行うだけで、継続した継続した稽古を怠っていました。そのような中、

50歳過ぎに出向先の上司が剣道好きであったことがきっかけで、宝田錬武館で剣道を再開しました。

再開の稽古は、土・日曜日の午前中、日本剣道形の練習から始まり、剣道修練の心構えを開始時に参加者全員で唱和後、面打ちを中心とした基本稽古・地稽古でした。再開当初は、相手よりも早く打突したいとの気持ちから上体が前傾姿勢で打突するとともに、自分勝手に技を出す悪癖がありました。

修練を重ねる中、飯田館長から

- ・稽古前の日本剣道形の練習を通じて正しい姿勢・構え、理合、刃筋を意識すること。
- ・自分の打間を体得すること。
- ・顎下まで切り落とす気持ちで打ち切ること。
- ・打突後、相手の背中その後ろまで打ち抜け、残心を示すこと。

を稽古のたびに指摘いただきました。

コロナ禍で稽古する機会が少なく不安を感じていた中、六段受審に当たり、飯田館長をはじめ各先生方から

・攻めて、溜めて、相手と合気になり、打突の機会を捉え面を打ち抜くことを常にご指導を受け、本審査に臨みました。審査では、面をつけた事前練習ができず素振りのみで体が動くか不安でしたが、四段、五段審査よりも落ち着いて、攻めて得意の出ばな面を打ち切ることができたと思います。今後は、六段に相応しい剣道を身につけるよう心がけ、情熱を持って更なる高みを目指し健康に気をつけながら一層精進して行きたいと思います。何卒、変わらぬご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

六段昇段までの道

成田市 成田剣友会 渡部達也

令和5年11月12日に名古屋で行われた六段審査会にて昇段させて頂きました。ここに至る迄にご指導頂きました全ての先生方、特に成田剣友会の大村会長、そして一緒に稽古をして頂いた剣友の皆様がこの場をお借りして深く感謝申し上げます。

私が剣道を始めたのは小学2年生の時です。佐倉市の中志津剣友会にて私の剣道人生がスタート致しました。当時は剣道を習う子供たちも多く同じ学年の生徒がたくさんいたことを記憶しております。その後、高校卒業までの11年間を継続しておりましたが大学を卒業し社会人になってからは転勤と単身赴任を繰り返し、竹刀を握ることはありませんでした。



剣道を再開する転機となったのは赴任先の札幌で会社の先輩が道場で指導されており、その指導をお手伝いする形ではじまりました。子供たちと一緒に基本から学び、剣道の感覚を思い出していきました。子供が成田剣友会でご指導いただいた事も剣道再開の大きなきっかけとなりました。私のように仕事の都合で転勤などされてなかなか稽古の時間を取れない。また、どこで稽古をしたらよいか悩んでいる方も多いかと思います。そんな中、私が工夫した点をいくつかご紹介させていただきます。

- 地域の剣道サークルに積極的に参加してみる（同じ境遇の方が結構います）
- 時間がなくても30分だけでも稽古に参加する（意外と集中して稽古ができます）
- 気分がのらない時でも見取り稽古を続ける（稽古できない時の言い訳です）
- 地域の剣道大会に参加してみる（モチベーションの維持ができます）
- 同じ位の年齢のライバルを見つける（付度なしに改善点を指摘してくれます）

転勤、単身赴任という特殊な環境でモチベーションを維持しながら稽古を続けるのはなかなか難しいと思いますが転勤先の地域には同じ境遇の方も意外とたくさんいます。今では日本全国に剣友ができて私の財産となっています。

次に私が稽古で常日頃から心がけていることをご紹介します。

- 毎回の稽古で必ずテーマをもうけ改善点を意識した稽古を行う
- 一つ上の段位に合格するつもりで日頃の稽古に取り組む（六段を受審するなら七段）
- 稽古や試合の動画を撮影してもらい客観的な評価をいただく

今日では YouTube などたくさんの方の剣道家が動画をアップしています。昇段審査までの心構えなどや当日までの過ごし方なども紹介されています。一部には剣道の本質からかけ離れた昇段することのみに特化された動画もありますが…。自分の理想とする剣道スタイルを見つけるのもよい方法ではないでしょうか。

今後も剣道のある生活を楽しみつつ自分の理想とする『強く、美しく、品格ある剣道』を目指し更なる精進して参りたいと思います。

#### 6段審査を終えて

成田市 加良部剣道愛好会 尾形浩幸

まず、今回の六段審査に合格できたのは、今まで指導をしてくれた先生をはじめ、一緒に稽古をしてくださった方々のおかげだと感謝しています。

私が審査に向けた日々の稽古で先生から指導され、特に注意した点は大きく2点でした。

1つめは、「初太刀を大事に」です。審査では相手より先に打突することを重んじるのではなく、初太刀は一本になる打突、つまり気剣体一致の打突をすることを心掛けました。初太刀の稽古は繰り返し行い、その都度ビデオで確認して先生や仲間から助言をもらい、その後の稽古に反映させました。

2つめは、「打ち過ぎない」ということですが、私にとっては、難しい課題でした。これまで試合用の稽古が多く、審査でも打ち過ぎる傾向があり、先生から指摘を受けていました。審査に向けた練習では、1分の稽古を多く取り入れ、時間を体感するとともに、その中で、特に本数を決めず且つ打ち過ぎずを心掛けました。注意した点は以上2点ですが、他にも先生に稽古をお願いする際「審査を受けます。」と申し出ると、今まで自分が気付かなかった点について助言を受けることが多々あり、非常に参考になりました。

今回の合格で満足することなく、次のステップに進めるよう、精進したいと思います。





六段合格

富里市 富里剣友会 萩原純

この度、令和 5 年 11 月に東京で行われた審査会にて六段に昇段させて頂きました。この場をお借りして、日頃ご指導頂いております成田剣道連盟、富里剣友会の先生方、また、富士スポーツ少年団の皆さんに、心より感謝申し上げます。

六段審査に向けて取り組んだ稽古、立ち合い時に意識した点については、大きく以下 2 点になります。

- ①相手を出させてから打つ
- ②打突後の姿勢

自分は、若いころから試合剣道ばかりやっていて、常に相手より先に打つことを心掛け、さらに打った後の姿勢について、あまり意識していませんでした。五段までは、この剣道でも運よく昇段できましたが、六段審査で何回か失敗し、諸先生方からも色々と御指導頂き、稽古を変えていきました。若いうちは、相手を崩さずともスピードとタイミングで、何とか打突できましたが、年を重ねるにつれ、打てなくなっていきました。

稽古する時も、自分から先に打たず、我慢して相手を出させてから打つことを心がけました。打った後の姿勢も、姿勢を崩さず、背筋を伸ばすことを心掛けて稽古するようになりました。この稽古が良かったのかは分かりませんが、運よく、この度、合格を頂くことができました。

最後に、現在自分は子供たちへの剣道指導に携わらせて頂いております。平日は仕事の関係でなかなか稽古が出来ないのですが、土日は子供たちと一緒に稽古しております。(ほぼ土日の子供たちとの稽古しかしてないと言っても過言ではございません。。)

この稽古が無かったら、多分、今回の合格も無かったと思いますので、本当に感謝しております。また、先生方におかれましては、今後も変わらぬ御指導・御鞭撻の程、よろしく願いいたします。



成田剣道連盟関係の大会結果を報告します。今回成田剣道連盟地区にある順天堂大学剣道部の活躍を中心に報告します。

- ・前号にて、順天堂大学の丸山里桜さんが全日本女子選手権出場となった旨の報告をしましたが、今回本人からのメッセージを受け取りましたので、ここで共有いたします。
- ・第 69 回関東学生新人戦大会が 11 月 19 日に東京武道館で開催され、順天堂大学剣道部が、関東学生新人戦で初優勝しました。おめでとうございます！

お世話になっております。青森県東奥義塾高等学校出身、順天堂大学スポーツ健康科学部の丸山里桜と申します。昨年奈良県で行われた第62回全日本女子剣道選手権大会において、成田剣道連盟の皆様には様々な面でサポートしていただきました。この場をお借りして、深く感謝申し上げます。

第62回全日本女子剣道選手権大会に千葉県代表として出場、自身の目標を再確認することができました。高校時代、私は青森県で寮生活を仲間と共に送るなかで、日々日本一を目標にしてきました。その結果、先生、仲間、支えてくださった様々な方のおかげで全国選抜大会では優勝、高校総体では準優勝という結果を残すことができました。

大学進学後も挑戦し続けたい、そう思っていた矢先に新型コロナウイルスが流行し、その影響で全ての試合が中止になり、稽古すらまともにできない状態になりました。いくら稽古に取り組みたくてもできないもどかしさや、日本一に挑戦することができない悔しさ、様々な感情が生まれたのを今でも覚えています。

そんな日々を超え2、3年で出場した全日本女子剣道選手権大会の千葉県予選では出場権を獲得することができず、自分自身何度も挫折しそうになりました。そして4年時の学生で挑む最後の千葉県予選では、やっとの想いで日本一に挑む権利を獲得することができました。全日本女子剣道選手権大会では初戦敗退という結果でしたが、あの雰囲気や圧迫感というのは、あの舞台に立った人には感じられないものだと思います。そしてまたあの舞台に立ちたいと心の底から強く思いました。

これらの経験から挑戦し続ける限り可能性というものは無限に広がるということを感じました。諦めてしまえばその時点で経験から得られるものもそこで止まってしまう



(写真右端が丸山選手)

ます。結末というものは自身の行動、努力次第で変えられるということ。この経験を糧にこれからも日々稽古できる環境に感謝し、大会に出場することで満足するのではなく、その先の自身の本来の目標に辿り着けるよう引き続き挑戦していきたいと思います。



順天堂大学スポーツ健康科学部 丸山里桜

編集後記

今回、成田剣道連盟月例稽古会について取り上げてみました。次回以降、女子稽古会や各種大会の取材なども行い、広報活動を充実していきたいと思えます。

広報委員長：武藤輝久男、副委員長：上田泰久、広報委員：佐藤太、花島弘樹