



こまけんだより



平成24年1月 駒場剣友会



今月のおすすめ

☆今月のことば…本荘先生、12月のお当番さん

☆楽しかったね！クリスマス会♪

☆こまけん勝手に指名リレー…新入会員 村松さんです

☆お知らせ…1月、2月の予定その他

☆星やん武芸帳…「平成24年！大切に作る心 実践する！」



今年もよろしく
お願いいたします！



今月のことば

おうちの人とみんなでよんでください。

本荘先生より



謹賀新年 本年もよろしくお願ひいたします

平成24年(2012年)が始まりました。今年は穏やかな一年であることを祈らずにはられません。日々の稽古ができることに感謝をしながら、さらに精進していきましょう。

さて、年頭にあたり今年目標を決めなければいけません。私が七段に挑戦しているときは、合格することが目標のようであり、そのための課題を克服するよう細かな目標を設定していました。合格してしまうと、「ふさわしい風格を身につける」「より高いレベルでの稽古をする」というような抽象的なものになりがちでした。昨年は特に3月の震災で稽古ができないようになり、どんな目標をたてたのかもよくわからない状態のまま稽古してしまったような気がしています。

今年は、もう一度初心に帰り剣道について考えるようにしたいと思っています。防具をつけて動くだけでなく、本を読んだり先生と話す機会をより多く持つようにして、自分の剣道や指導法について考えるようにしたいと思います。そして、その上で時間が許せば剣道教士の称号審査にも臨めたらと考えています。稽古内容では、「打つべく所で打てない」というダメな点を直したいです。これは打つべく機会がわかっていないのと、わかっていても打てないのとの両方です。「いつでも対応できる、来なければ攻めて打つ」、これはまだだいぶ遠いところのような気がします。少ない稽古量でも何とか良い方向へもっていきたいと思います。稽古よろしくお願ひいたします。

先月24日のクリスマス会ではお世話になりました。盛大で楽しい会になりました。子どもも大人もいい笑顔でした。試合も「師弟同行 交剣知愛」を体現するような盛り上がりで、白熱した素晴らしい試合が多く見られました。選手だけでなく、係をやっていただいたお父さんお母さんを含め、駒剣全体で交流できた素敵な一日でした。きっと道場だけでなくそれぞれのおうちでも、クリスマス会の話題が出て親子でお話できたことでしょう。準備から運営、そして後片付けまでご苦労いただいた役員さんに感謝申し上げます。

そして、この日の早朝から始まったのが『埼玉大学剣道部寒稽古』です。もう駒剣にとっても恒例行事なので、あらためて説明する必要もありませんが、やはりみなさんよくがんばりますね。特に剣道を始めたばかりの方まで、よくぞ参加するなあと思います。小学生などはこの寒稽古を乗り切れてしまうと、大抵の事はなんてことないと思えるのではないのでしょうか。私自身は5日目までは快調に気持ちよく稽古ができていたのに、そこから体調を崩し年内ラスト2日は不参加、さらに年明けまでぐずぐずしてしまっています。昨年に続いての体調不良による途中リタイアなので恥ずかしいかぎりです。自分がダメだとがんばっている人が余計にすごく見えます。ラストまでこのままがんばってください。

8日予定されている「鳳翔剣大会」は、久しぶりに参加できるので楽しみにしています。朝から稽古し、学年別ではない取り放題の勝負など、普通の試合とは条件が異なります。出場選手には、一本でも取れるよう集中して試合に臨んでもらいたいです。試合だけでなく寒稽古全体を含めて最優秀団体に送られる『菅沼鳳雲賞』を駒剣がいただいたのは何年前だったのでしょうか。寒くてお疲れの中での参加になりますが、今年も熱い応援を駒剣全体でよろしくお願ひいたします。

6年生にとっては駒剣生活が残り3か月となりました。すぐ下の5年生がいっぱいいてバワフルではありますが、6年生の存在感はこれまたすごいものを感じます。ぜひ、残りの期間思う存分稽古して、後輩たちに多くのものを残して行ってください。今年の送る会はどうなるのか、さくら草旗は、OB会は、浦和の団体戦は、と諸々考えるとワクワクしてきます。結果がどうこうではなく、今を一生懸命がんばっている君たちが、我々に大きな夢を見させてくれるのです。「切磋琢磨」という言葉が私は好きです。自分だけがではなく、仲間同士お互いにぶつかって磨きあい高まっていく駒剣であって欲しいと思います。今年はどうなるか、みんな楽しんで作るのか、みんなで楽しみにしながら駒剣号に乗って走っていきましょう。

♪いち、いち、いちに、それ、…… それ1、それ2、それ3、それ4 1・2・3・4 1・2・3・4♪





デコ胴は埼大3年生。



埼大生を先頭にランニング開始！
「イチ！イチ！イチニッ ソーレ！」



念入りにシコ踏んで



素振りして



体が温まったら



黙想！



先生のお話聞いて



基本打ち



かかり稽古



時々転がって



また、かかり稽古



稽古のメは『竜田川(早素振り)』



寒い中見守ってくださるおうちの方々、ありがとうございますm(_)_m

12月のお当番さんノートの感想より



うがいしよう



12月1日(木) 神田先生・木村先生・尾島先生

- ・12月最初のお稽古でした。昨日と気温が10度以上の差があり、風邪を引いている人もいたようですが、熱心にお稽古していました。

12月3日(土) 山田先生・尾島先生

- ・先生方より心・足・重心の準備をし、稽古に入ること、大きく正しい面を心がけること、すり足の左足の位置、クセをつけないで基本を心がける、体調管理に気をつけることなどのお話がありました。

12月8日(木) 大本先生・古澤先生・尾島先生

- ・持ち物に記名をしましょうとお話がありました。
- ・厳しい冷え込みの中、元気よく稽古していました。
- ・体調に気をつけましょう。見学の子どもたちに手伝ってもらい助かりました。



12月10日(土) 本荘先生・尾島先生・山田先生・菅原先生

- ・ランニングから気合いの入ったみな気持ちが一つになっているように感じました。新しい人は戸惑いもあった素振りの寒稽古versionも進めていくうちに慣れていくのも早いなあと思いました。終始、寒さを感じさせない熱気のある稽古でした。

12月15日(木) 尾島先生・古澤先生

- ・外は暖かい1日でも、体育館はやはり底冷えしていましたが、ランニング、準備運動の段階からみんな声がよく出ていて、とても良かったと思います。
- ・見取りの子も一人もなく、一生懸命寒い中稽古に励んでいました。
- ・寒稽古まで風邪を引いたり、こじらせたりしないよう気をつけましょう！！



12月17日(土) 本荘先生・山田先生

- ・声がとてもよく出ている。久しぶりに稽古をみたが、みんな上手くなっている。先生方の御指導もとても分かりやすかった。

12月22日(木) 尾島先生

- ・人数が少なかったのですが、気合いの入った稽古でした。
- ・声もとてもよく出ていました。寒稽古にむけて気合いを感じました。



お当番さん、寒い中ありがとうございました。m(_ _)m

【埼玉大学寒稽古 初日より】



午
や 駒
つ 剣 4
ば 士 時
さ 続 5
み 々 0
分
集
合
!



毎朝、ランニングが始まる前に円陣組んで、気合を入れます。

「こまけんファイト——ッ！！」「オォ——ッ！！
ダ〜ンッ！（みんなの踏み込みの音♪）」



楽しかったね！クリスマス会♪



先月24日(土)に恒例の駒剣クリスマス会があり、子供から大人まで大勢の駒剣会員がプレゼント交換やゲーム、4色対抗団体戦などで楽しいひとときを過ごしました。



今年のチーム分け(1チーム16人)

わお!

	先鋒	次鋒	十四将	十三将	十二将	十一将	十将	九将	八将	中堅	六将	五将	四将	三将	副将	大将
サンタクロース(赤)	代打	齋藤 良平	和馬	岳人	純也	通明	久士	真菜	陽樹	宏	祥吾	妙子	彩香	孝哉	智	真
トナカイ(黄)	小松田 聖流	長谷部 魁	有田 好真砂	加藤 得人	田村 直樹	森田 将彰	中牟田 英明	加藤 愛佳	三浦 柊	齋藤 求	脇田 脩平	大本 郁子	北嶋 柗一	大西 美映子	本荘 日向	山田 節男
クリスマスツリー(緑)	西村 奎吾	代打	歩	安部 聡	市川 凱都	馬場 善弘	代打	羽部 公人	新井 駿太	村松 和則	本多 和史	石井 美保	河内 聡志	本田 正則	松本 駿平	尾島 寿子
雪だるま(白)	長谷部 颯汰	松村 蒼	渡邊 直樹	代打	権田 優樹	谷口 楽	渡辺 良平	津越 勇輝	本田 青一郎	清水 聡	須山 舜太	古澤 久枝	大西 弘泰	新井 美鈴	森 涉	長谷部 太郎



ドキドキの抽選会に
みんなけん大会や
プレゼント交換
のみな何があつたのかな?!



大人も子どもも、チームのために一生懸命雑巾がけしました！ 道場の年末大掃除も兼ねて床はピカピカになったね！



これぞまさしく疾風怒濤！お～りゃ～！！



おれだつて！



トナカイだつて！？



前半戦のゲーム(雑巾がけリレー)を征したのは
緑のクリスマスツリーチームでした～！！
おめでとうございます～す！！



続いて行われた後半戦の四色対抗団体戦は、どのチームも団結していましたね。

親子対決あり、夫婦対決あり、大人の試合も初心者の試合も盛り上がりました～！
 みんな真剣にチームの勝利を目指して頑張りました♪
 3戦全勝で文句なしの優勝を決めたのは雪だるまチーム！！
 やったね！！おめでとうございます！！



【4色対抗団体戦 結果】

	サンタ クロース	トナカイ	クリスマス ツリー	雪だるま	勝ち	引き 分け	負け	勝数・本数	順位
サンタ クロース		4勝 (11本)	7勝 (16本)	4勝 (10本)	1	0	2	15・37	3
トナカイ	9勝 (15本)		4勝 (11本)	5勝 (7本)	1	0	2	18・33	2
クリスマス ツリー	4勝 (9本)	6勝 (12本)		5勝 (9本)	1	0	2	15・30	4
雪だるま	7勝 (13本)	7勝 (11本)	9勝 (13本)		3	0	0	17・35	★1





クリスマスツリーチーム



トナカイチーム



雪だるまチーム



サンタクロースチーム

プレゼントを用意して下さった先生方や成人会員さんたち、企画運営して下さった役員さんたち、試合のお手伝いをいただいた成人会員さんや保護者の皆さん、お世話になりましたありがとうございましたm(_ _)m



駒剣勝手に指名リレー



箱根駅伝は終わりましたが、勝手に指名リレーはまだまだ続いています！（そろそろアンカーが見えてくるかな？）平成24年、栄えある年明けの第一走者は昨年の剣道教室で蒼くんと親子入会された成人部の村松和則さんです！クリスマス会では、すごく上手になった息子さんに負けじと、パパさんも熱戦を繰り広げていらっしゃいました～。親子で駒剣ライフ楽しんでいただけてるかな～？それでは、村松さん、よろしくお願いま～す(^)/



安部さんからバトンを受け取りました新入会員の村松和則です。

新入会員ですので、駒剣のみなさん全員には、まだお会いしていないと思います。自己紹介を兼ねて、小学校から大学までの私と剣道について思うままに寄稿させて頂きますので、最後まで、お気軽にお付き合いください。

【クラスの友達だけでなく、多くの友達ができた小学時代】

私は、団塊ジュニアの世代で、東京の多摩ニュータウンで子供の頃を過ごしました。小学2年の時、近所の幼なじみが剣道を始めるとのことから、なんとなく多摩市の永山剣友会（永剣：同じ新入会員の齋田さんが所属していた若葉剣友会とはライバル剣友会でした、世間は狭いですね）に入りました。

へえ～、そうなんだ～！
ライバル剣友会のお友達？が大人になって
息子たちと一緒に同じ剣友会に入るなんて…
なんかスゴイご縁ですね(#.#)



永剣では、水・土・日曜日と週3回の稽古があり、水曜日にはよくお腹が痛くなった（仮病？息子に移るのではと心配しています？）ことを思い出します。小学4年の時に市の大会で個人と団体戦で優勝したことがありますが、それ以外は「出ると負け」でした。



週3日の稽古はうらやましいかも？
でも、ちょっと忙しいか…
市で優勝とは、すごい！！

稽古では、名物の掛け稽古で、よく体育館の床にヘッドスライディングして（させられて）いました。その時の同級生は10人程おり、日曜日の稽古が終って、友達同士で遊ぶことの方が楽しかったです。

わぁ～厳しい稽古だったんですね。

高校に進学すると、みんな別々になりましたが、各高校剣道部に必ずと言っていいほど、永剣の同級生が居たことは、すごく励みになりました。

なるほど、みんな高校でも続けていたんですね。
違う学校にも友達がいて、試合会場で
会ったりすると嬉しいですね。

【六三四の剣に憧れた高校時代】

高校の剣道部では、顧問・メンバーにも恵まれたこともあり、「都立高の中では、敵なし…」と勝手に思っていました。

毎日の練習の他に、週末には東京や神奈川の高校との練習試合が組まれ、常に剣道にどっぷりつかっていました。この時は「剣道の勝ち負け」にやりがいを感じていたと思います。都大会でベスト16が最高順位でしたが、当時のメンバーとは今でも毎年飲みに行って、当時の話に花を咲かせています（みんなおじさんになってしまっていますが…）。



部活動に打ち込んだ高校生時代だったんですね～
カッコイイです！

【始発電車に乗って朝練に通った大学時代】

何か専門的な職を身につけたいと思い、大学は薬学部に入りました。薬学部の2・3年は特に実習などで、昼休みしか練習時間が取れず、年4回の試合前1週間は、始発電車で朝練に通っていました。

剣道部の師範の教えもあり、勝ち負けに拘るのでなく、正しい剣道(心技体の一致)を意識して練習していました(ただクセについては、なかなか治りませんでした)。



文武両道の鏡ですね～

【駒剣2部制の練習で体力低下を実感】

妻が是非とも団体競技が苦手な息子に剣道を始めさせたいとの事から、剣道教室に参加。私も小学2年から始めたので、剣道教室でみなさんの姿を見ていると、自分の少年時代の記憶がよみがえり、道場訓、基本の足さばき、素振りなどが、とてもなつかしく感じました。8回の剣道ダイジェスト版が終了し親として考えを押し付けるのではなく、息子に判断を任せることにしました。

息子は、

- ① 稽古着袴姿がかっこいい
- ② 技を覚えたい
- ③ 父親と一緒にやってみたい との理由から、剣道を始めたいと言いました。

うん、うん、分かります！
剣道着って、Tシャツ短パンより絶対カッコよく見えますよね♪
お父さんと一緒にできるのも魅力ですね～

私も約20年ぶりに8月より剣道を再開する機会を得ました。しかし、体力が確実に低下している事実は隠せませんでした。週の始めには、決まって足を引きずりながら、会社に通っていました(笑)。



村松 蒼パパの怪我リスト	
時期	症状
8～9月	ふくらはぎの軽い肉離れ
10～11月	左足にマメができ、皮がペロッとはがれる
12月	足の筋肉痛はなくなったが、腕・両肩の筋肉痛

20年のブランク…
だけど、やれば楽しくて案外できてしまう！
…それだけに、後で体が悲鳴をあげちゃうんですよね(；_；)
うわ～ん、痛いよ～(ToT)

特に、ふくらはぎの肉離れは、30本早素振りの10本目で発生したり、抜き胴で右足踏み出し時に発生したり、気持ちと体力のギャップを痛感しました。肉離れは、本当に筋肉が一瞬離れて戻るんですね(泣笑)。



ここまで、思うままに小学時代から現在までの自分について、お話させて頂きましたが、そろそろ、今回の指名リレーのまとめに入らせてください。



【駒剣士と自分へひと言】

剣道は勝ち負けではないとよく言われますが、「道」とつく武道は、基本的に忠実にやるのが重要なのは、他でもありません。

一方で、中・高校では、勝負に拘り、目標を持って稽古に励み、結果を出すことができ、自信につながる。この「正のスパイラル」(←意味はお父さん、お母さんに聞いてみてください)をぐるぐる回すことで、自分を高めていくことは可能です。これは社会に出ても必ず役に立つと実感しています。是非、目標を持って、自分自身を高めていってください。目標を持つということは、まずゴール(あるべき姿)を設定することが重要です。駒剣士のみなさんも、まずゴールを設定して、そのゴールに向かって楽しみながら、頑張ってください。



私の場合、2012年末のゴールは、

- ①常に相手から「視線」を外さないこと。特に打突の時に視線が外れることが多いため、このクセを直したい。
- ②先日の修道館で山田先生よりご指摘された「正しい姿勢で面を打つこと」(こちらは永遠の課題かもしれません)。
この2点を常に課題として意識して稽古したいと思います。

【最後に】

息子は、今のところ剣道を楽しんでいるようです。
月末の試合で、「初めて面が決まったよ！」とうれしそうに教えてくれました。

駒剣は、先生方も多く、すごく恵まれた環境にあると思います。
剣道を通じて、剣道の技を身につけるだけでなく、人として他人の気持ちを理解でき、
相手を尊重し、思いやることができるようになって欲しいと思います。
息子共々、今後ともよろしくお祈りします。



次の走者にバトンを渡したいと思います。ここは、同じく新入会員つながりを守るほかないと思います。
西岡さん、バトンを受け取ってください〜い。



「今年の年末までにはどんな風になりたいか？」
剣道も、それ以外のことも、具体的に目標を決めてみるいいですね。
そして、その目標のために何をしたらよいか考える…みんなもやってみよう！
村松さん、年頭にふさわしいよいお話をありがとうございました。
くれぐれもおケガに気をつけて、これからもよろしくお祈りします！
というわけで、西岡さん！バトン回りました〜！
お忙しいところ恐れ入りますが、来月号よろしくお祈りいたしま〜す！！



1. 2月の予定、その他



後援部からのお知らせ

2012年2月から

“お当番制が変わります！！”



昨年12月17日に後援部役員(現・次期)でお当番制について話し合った結果、
下記のとおり決まりました。

1. 小学生会員の増加に伴い、毎回の稽古でのお当番の仕事量も増えたため、お当番の人数をこれまでの1人から木曜日は2人、土曜日は3人に増員します。
2. これまで書記が担当していたお当番表の作成は、新たにお当番シフト係(2名)が担当します。
初代お当番シフト係は有田さんと加藤さんです。
3. お当番表は3カ月ごとに作成します。
ただし、2012年2月からスタートするので、初回は2月、3月の2カ月分です。
これを施行期間としますので、お気づきの点など皆様からのご意見をお願いします。



★2月、3月のお当番表作成について

- ①これまでの希望曜日で作成します。(木曜日希望だった方は木曜日に)
 - ②ご都合の悪い日があれば、1/14(土)までにお当番シフト係(有田さん、加藤さん)にご連絡ください。
- ★お当番マニュアルも改訂します。(現在作業中)

今後とも皆様のご協力をよろしくお願いいたしますm(_)_m

新入会員のお知らせ

ようこそ駒剣へ！

よろしくおしま～す！



高川 くん

みんな、どんどん声をかけて早く仲良くなってね♪

1月の予定

- 5(木) 埼玉大学寒稽古 後半戦開始(～12日(木)まで)
駒剣 稽古始め 午後5:00～7:00 今年もよろしくおしま～す！m(_)_m
- 7(土) 駒剣 鏡開き 通常どおり 3:00～5:00
- 8(日) 埼玉大学 鳳翔剣大会 9:30 開会式 (埼玉大学総合体育館)
集合:9時 埼大体育館 駒剣旗の場所 閉会式は17時の予定
【出場予定選手】小学生男子:松本、森、本荘、須山、種田、本多、脇田、大西、北嶋、本城
小学生女子:有田、山崎 中学生男子:木村、高橋、吉田、佐々木、浜野
※小学生は2分間の本数勝負(何本でも取れる) 中学生は3分間3本勝負。

- 12(木) 通常どおり 5:00～7:00
- 14(土) 通常どおり 3:00～5:00
- 19(木) 通常どおり 5:00～7:00
- 21(土) 通常どおり 3:00～5:00
- 26(木) 通常どおり 5:00～7:00
- 28(土) 通常どおり 3:00～5:00 月例試合



今年も埼玉大学稽古に
駒剣士 多数参加中!



「起きるのはツライけど、
行けば必ず仲間がいる。
だから、頑張れる！」

2月の予定

- 2(木) 通常どおり 5:00～7:00
- 4(土) 通常どおり 3:00～5:00
- 9(木) 通常どおり 5:00～7:00
- 11(土・祝) 通常どおり 3:00～5:00 (祝日ですので、出欠はカウントしません)
- 16(木) 通常どおり 5:00～7:00
- 18(土) 通常どおり 3:00～5:00
- 23(木) 通常どおり 5:00～7:00
- 25(土) 通常どおり 3:00～5:00



ちなみに・・・3月の主な予定は

- 3月 3日(土) 駒剣 級審査会 3:00～5:00
- 3月 未定 越谷第25回村岡杯
- 20日(火・祝) さくら草旗剣道大会
- 24日(土) 駒剣 6年生を送る会 1:00～5:00



最後はお楽しみ！星やん武芸帳♪ 星野さん本年もどうぞよろしくお願ひ致しますm(_)_m

