



30年8月号

<8月の予定>

◎稽古時間: 木曜日・・・17:00～19:00
土曜日・・・1部 13:00～15:00 (初心者対象)
土曜日・・・2部 15:00～17:00

- 4日(土)～6日(月) 夏合宿(河口湖 月山荘)
- 11日(土・祝) お盆休み
- 18日(土) 平成30年度前期昇級審査会
- 26日(日) 13:00～17:00 OB合同稽古会(駒場体育館 剣道場)
- 26日(日) 第2回浦和少年強化練習会※対象者のみ(尾間木中学校)

<9月の予定>

◎稽古時間: 木曜日・・・17:00～19:00
土曜日・・・1部 13:00～15:00 (初心者対象)
土曜日・・・2部 15:00～17:00

- 1日(土) 一、二、三級審査 合同稽古会(サイデン化学アリーナ)
19:00～ 合宿慰労会&新入会員歓迎会(大人のみ) ※修道館休み
- 15日(土) お父さん・お母さんのためのスコア教室/さいたま市民剣道大会前日準備
- 16日(日) さいたま市民剣道大会(サイデン化学アリーナ)

<10月の予定>

◎稽古時間: 木曜日・・・17:00～19:00
土曜日・・・15:00～17:00 ※10月から1部、2部合同になりました。

- 4日(木) 大相撲さいたま場所が開催され、終日駒場体育館が使用できないため休み。
- 6日(土) 大相撲さいたま場所が開催され、終日駒場体育館が使用できないため稽古場所未定。
- 8日(月・祝) 第3回浦和少年強化練習会※対象者のみ(尾間木中学校)
- 20日(土) 駒場体育館を終日使用できないため、稽古場所未定。

こまけんだよりは公式サイトでもご覧いただけます。是非カラーでもお楽しみください♪

<http://www.geocities.jp/KomabaKenhp/index.html>

本荘先生からのお言葉



7月は猛暑日が続きました。体温より気温が高いのが日常で、32～33℃くらいだと「今日は凌ぎやすい」と思ってしまうほど異常気象でした。8月はどうなるのでしょうか。また、こんな気候が毎年繰り返されるのかも心配です。7月21日(土)は、エアコンが効く駒場体育館が使用できないこともあり、全ての稽古を休みとしました。暑さで熱中症を心配して休みにしたことは初めてです。これからもよく食べよく睡眠をとり体調管理に気をつけながら、夏休みを過ごしていきましょう。



16日海の日に、塚越剣友会との交流稽古会が駒場体育館第2体育室で行われました。子どもの基本打ち、大人へのかかり稽古、親睦試合、子どもと大人、大人同士の地稽古というメニューで稽古をしました。このところ塚剣さんの朝練に参加していなかったの、久しぶりに剣を交えるとよく稽古されていることがわかります。「自分ももっと精進しなくては」という気持ちにさせてくれます。夜の部も剣道談議に花が咲き、15年続いたことをお互いにお祝いしました。来年度はおじゃまする番になります。再会を楽しみに稽古に励みたいと思います。

30日、31日と県立武道館で埼玉県中学校総合体育大会が行われ応援してきました。団体戦で出場した男子の本太中は惜しくも初戦敗退、女子の埼玉大附属中は初戦代表戦を勝ち、二回戦シード校に敗れました。また、個人戦では、権田先輩(淑徳与野中)がベストエイトになりました。新人戦に続いての県のエイト、すごいことです。村松先輩(本太中)は先に一本取りながら取り返され初戦敗退、佐々木先輩(岸中)、加藤先輩(大原中)は延長まで粘りましたが力尽きいずれも初戦敗退でした。県大会は出場することが難しい大会です。現在の中2、中1は駒剣OB・OGも多いので、学校を超え切磋琢磨して、新人戦では多くの駒剣士が出場し1勝を勝ち取ってほしいと思います。さいたま市予選は9月末、県大会は11月上旬です。そんなに時間はありません。土曜日夜刻、修道館で待っています。稽古しに来てください。



さてさて、8月4,5,6日に河口湖月山荘での夏合宿、行ってきました。やはり河口湖も暑かったです。例年以上に水分補給の回数を多くとりながら稽古に励みました。熱中症やケガする者もなく無事帰ってくる事ができました。様々なところで合宿委員さんがきめ細やかな配慮をしていただいたおかげです。心より感謝申し上げます。(部屋から花火大会も見られました。)

3日目、剣道大会入賞者の速報です。

	優勝	2位	3位
山田杯・初級者の部	宇野	—	—
山崎杯・小3の部	柴田	小澤	—
本荘杯・小4の部	宮島	上岡	秋本
木村杯・小5の部	竹中	飯山	—
丸山杯・小6の部	俵	今村	上岡
菅原杯・中学生の部	岡部	飯田	川島
尾島杯・一般の部	チームもぎたて	上岡 小澤 田村 長谷部 関口 本荘 村松	

夏合宿の詳細につきましては、「剣道ノート」もあわせて9月号で。どうぞお楽しみに！

このあとも、「前期昇級審査会」「OB・OG稽古会」と行事が続きます。お世話になりますがよろしく願いいたします。

新ジャイアのはなうた♪



よっ！ みんな、元気か？

毎日暑いな。でも、みんなは、夏休みだから、エアコンのきいた涼しい部屋で、ぐーたらしてるんじゃない？でも、宿題をやっておかないと、夏休み終わりに大変なことになるから注意だぞ。ジャイアンは、やっと足のケガが治ってきて、まだ正座はちゃんと出来ないけど、剣道ができるようになったぞ。久しぶりの剣道なので、暑くても、ものすごく楽しいぞ。

さて、今回は、まずは、夏休みの過ごし方だ。

夏休みに限らないけど、何事も目標を持つことが重要だな。お正月や新学期には目標を立てたと思うけど、夏休みは夏休みで目標をたてるのが大切だ。え？もう8月に入っちゃったって？それならそれで、今から夏休み終わりまでの目標だっていいじゃないか。剣道に限らず、勉強や生活についても、目標を立ててみよう。

ここで大切なことは、決してできないような目標を立てないことだ。例えば、毎日3000本の素振りをするとか、朝4時に起きて10時間勉強するとか、そんな目標をたてても、結局、1日も出来ずに終わっちゃうよな。だから、ちょっと頑張ればできるような目標をたてよう。毎日10本以上素振りをするとか、何かお手伝いを1つ以上するとか、そんなところからはじめるといいと思うぞ。それが出来たら、少しずつ難しい目標に変えていけば良いんじゃないかな。

ところで、毎日の目標も大切だけど、剣道をするときの目標も大切だぞ。今日の稽古では、足さばきを注意しようとか、左足が右足の前に出ないようにしようとか、〇〇君のような面を打てるようにしようとか、〇〇先生から小手打ちのコツを教わってこようとか。そういった目標をもって稽古をするのとはしないのでは、ものすごく差がついてしまうぞ。逆に、そういったことをコツコツ努力することで、強くなることができるぞ。もし、稽古の目標がわからなければ、先生にアドバイスしてもらってもいいと思うぞ。是非、目標をもって稽古に取り組んでくれよな。

次に、この時期、毎年言っていることなんだけど、梅雨もあつたし、暑い夏の稽古でたくさん汗をかくので、防具の手入れをしっかりとの方がいいな。面ひもや胴ひもを洗ったり、面や小手をしっかりとしぼった布で拭いてから、陰干し(かげぼし)したりすると、スッキリとして、新たな気持ちで稽古ができると思うぞ。中には、小手や面を洗っちゃう人もいようだけど、小手や面がだめになってしまう可能性があるのだから、洗いたいときは、やったことがある先輩や先生に、教えてもらってからやった方がいいぞ。

これからも暑い夏がまだまだ続くぞ。暑さに負けずに、9月の大会(個人戦)に向けてしっかり稽古しようぜ。

じゃあ、またな！



太郎の百錬自得



第 53 回

今この原稿を書いているのは合宿前なので、合宿のことを書けないのが、残念です。毎年合宿で大きく成長する子がいるので、今年も楽しみにしています。今年はだれでしょう？

夏休みに入っています。中学生は部活があったりするので、起床時間はそれほど変わらない日が多いですが、小学生はどうでしょう？毎日やることが決まっていなくてリズムが狂いやすいのでは？生活リズムを崩さずに、メリハリつけたいですね。

日々暑い日が続きます。夏バテしていませんか？

私は職場や母校なども含めて、順調に稽古できているおかげか、割と元気です。冷房が効いていれば、いつも通り稽古できますし、冷房施設がないところでも頻りに給水・休憩をいれて稽古すれば、できないことはありません。

剣道は昔から暑いときや寒いときといった辛い環境であえて稽古し、精神鍛錬をしてきました。暑中稽古、寒稽古といいます。体を壊すほど無理をしては元も子もないという一方、昔から剣の名人と言われる人の修行録を読んだりすると、本当に体を壊すくらい自分を追い込んだりしているものです。苦しいときにあと一本、この積み重ねが力をつける、私はそう信じています。

さて、中心について。

先日某高校の監督さん（結構年配）とお話ししていて、今の八段は身体の真ん中で中心とろうとするけど、昔の八段は右半身で構え、中心とっていたうんぬん、という話がでました。全員がそういうわけではないでしょうが、言われてみるとそんな傾向もあるかもしれません。脱線しますが、昔の剣道と今の剣道を比較すること自体、結構面白いのです。ぜひ昔の剣道を動画サイトなどでみてみるといいと思います。

戻ります。さて、みんなはどうやって中心をとっていますか？ということですが。

相手の中心は、正中線ともいったりします。昔の先生は「中墨（なかずみ）」と言ったりしていましたね。ちなみに、なかずみ、って何か知っていますか？ ← しらべてみよう。

単に構えて相手の中心に剣先をつけるようにすれば、いいわけではないですね。これ、難しいんですよね。中心って簡単に言うのですが、なにをもって中心か、というとはっきり答えられる方がいるのでしょうか。

ただ感覚的に、あ、中心とれているなと感じるときは稽古も優勢です。逆に中心外されているな、と感じるときもあります。そういう相手には優勢に稽古できません。中心をとるのは稽古の地力が出るところだと思えます。

まず自分の芯でバランスをとって構えている必要があるでしょうし、それが剣先につながっていないといけません。それで、相手の芯を攻める、そんなイメージなんじゃないかな。

なにはともあれ中心をどうやってとっているか、考えてみたら、剣道の違う面が見えて面白いかもしれないよという話でした。

以上

塚越剣友会交流稽古会

平成30年7月16日(月・祝)

浦和駒場体育館

毎年恒例となっている塚越剣友会との交流会。今年は駒場体育館へお招きし、一緒に稽古交流試合を行いました。来年も一緒にお稽古ができるのを楽しみにしています。有難うございました。

【交流試合団体戦】 ※成人の名前の後の()内は段位

	先鋒	次鋒	二十将	十九将
駒場 剣友会	矢嶋(小3)	柴田(小3)	小澤(小3)	秋本(小4)
	ⓧ		ⓧメ	
塚越 剣友会		メ(ド)		
	高杉は(小3)	高田ひ(小4)	永井り(小4)	高杉し(小5)

	十八将	十七将	十六将	十五将
駒場 剣友会	宮島(小4)	飯田哲(小5)	竹中(小5)	齊藤(中1)
	ⓧメ	ⓧメ	ⓧド	
塚越 剣友会			ド	ド(コ)
	永井あ(小5)	岡村(小5)	弦間(小5)	高田美(中1)

	十四将	十三将	十二将	十一将
駒場 剣友会	飯田隼(中1)	細野(中2)	関口(3)	林(3)
	ⓧコ	メメ	メメ	
塚越 剣友会		コ	メ	メ(メ)
	鈴木(中2)	本田(中2)	弦間(2)	石黒(3)

	十将	九将	八将	七将
駒場 剣友会	宮島(3)	齊藤(4)	近藤英(5)	清水(4)
	ⓧコ	メ	メ	メ
塚越 剣友会		メ(メ)	ドコ	コ(メ)
	高田(4)	阪口(4)	前田(4)	本田(4)

	六将	五将	四将	三将
駒場 剣友会	古澤(5)	渡辺(5)	須山(5)	近藤千(5)
	(メ)メ	ド	(メ)	
塚越 剣友会		コ(ド)		
	小森(4)	川端(7)	三澤(7)	町田敏(7)

	副将	大将	勝数(本数)
駒場 剣友会	山崎(6)	本荘(7)	12(25)
		(メ)	
塚越 剣友会			7(17)
	佐伯(7)	町田純(7)	

【塚越剣友会の皆さん、有難うございました！】



また昔のネタですが...! 石井のetc日記

