

福山和夫 稽古日誌

平成31年1月2日（水） 都工初稽古

10:00～都工剣道場にて。顧問の先生方、OB、小林さん、他多くの方々とご挨拶。準備運動、素振り、基本稽古。全てを現役・若手OBとともに行う。地稽古、最初にOB西野君と。続いてOB、現役、顧問の先生方、多くの方と地稽古。自分の動きと攻防には不満。昨年の12/23(日)以来の稽古は辛いところ。稽古を終えて天六に場所を変えて懇親会。四方山話に花を咲かせて時が過ぎる。

平成31年1月5日（土） 牧野明剣館

伊加賀体育館1Fにて、自主稽古。素振りの後、始めの礼。新年のご挨拶。基本稽古。全員で相手をつくって並ぶ。留意点を説明しながら数を重ねてじっくりと稽古。10日ほど稽古が空いたせい、つまり倒れる姿もあり、リタイアも。正しい足捌きを注意して行うことの徹底が必要だったか。終わりの礼の時に注意する。休憩をはさんで、地稽古。小中学生は光志君、智稀君、健君、暉君、優汰君、顕士君、一般は松田君、菊池さん、久野君、川野(父)さん、横内優さんと私、充実の稽古を行う。全員で一周で総当たり2分ずつ。一般同士では集中しての攻防、小中学生との引き立て稽古。小中学生のかかり稽古と切り返し、続いて一般の打ち込みと切り返しで締める。

平成31年1月6日（日） 牧野明剣館

渚体育館2Fにて、自主稽古。始めの礼。今日も新年のご挨拶。準備体操、素振りを一緒に行った後、基本稽古。全員で相手をつくって並ぶ。留意点を説明しながら数を重ねてじっくりと稽古。休憩をはさんで、地稽古。小中学生は光志君、智稀君、健君、暉君、凌君、一般は志賀さん、松田君、植田(父)さん、井上君、二森君、二森さん、村尾さんと私、充実の稽古を行う。一般の元立ちに小中学生の引立稽古。続いて一般・中学生、小学生同士に分かれて。小学生は少し休憩してのかかり稽古と切り返し。続いて一般の正面と切り返し。全員で跳躍素振りの50本で締める。

平成31年1月8日（火） 都二工剣道部

都二工剣道場にて。今日は校時B、いつもより早く稽古を始める。1日の仕事を終える時間帯の疲労感を今日は特に感じる。先に山崎先生と張さんの稽古を見る。張さんの基本が良くなっている。終わったところで基本を山崎先生に受けてもらう。切り返し2回、正面、小手、胴、突き、打ち込み3回。再度正面、小手、胴、突き。張さんに小手の冴えた小手打ちの音に注意を促す。

夕方、探している遼馬君の左小手の件、1/31（木）殿二小が使えない対応、後援会の方との連絡を交わす。

平成31年1月12日（土） 牧野明剣館

三中にて。火曜日以来、少し稽古が空いた。素振り、指導しつつ一緒に行く。基本稽古。全員で揃って行く。今日は明剣館のメンバーで一般中心の稽古になる。たっぴりと基本の稽古。地稽古。全員で回り稽古。小中学生の掛かり稽古、切り返し。一般で打ち込み、切り返し。自分の技と間合いの攻防には不満。

平成31年1月13日（日） さだ剣修館

さだ小学校にて。地稽古。元立ちに立つ。今日は枚方市役所の剣道部の方々が来訪。さだの中学生の他、武(修)君、鈴木君、福本さんと。足と体が浮き上がって前に出ていないときがある反省を意識して、正しく体の移動ができることを心がけて行く。動き、技を施すところではいい感触。

平成31年1月14日（月） 明倫剣修館

明倫小にて。子ども達の終礼と並行して、松浦さん、小柳さんと3人で基本稽古を始める。切り返しの後、正面打ちを延々と行う。徳田さんが加わって、小手面、面に対する応じ技、小手に対する応じ技。地稽古。4人で回り稽古。たっぴりで行う。脚が疲れてきたときに、踏み込み足が浮いて、前へ出ずに上へ上がるだけの悪い癖が時折出ているのを感じるのが反省。間合いと機会の攻防はますますか。

平成31年1月19日（土） 修道館中学生昇級審査会

修道館にて。第2審査会場の審査員を平野先生、今村先生、木部先生、西原先生とともに務める。厳寒の中、真摯に審査するべく姿勢を正して臨む。時折、指導者の責任の重さをつくづく感じる。中には、指導者のない中で部活動に励んでいる子もいるかもしれない。明剣館の愛美は合格。次の機会はすぐそこ、特に精励を期待する。

平成31年1月19日（土） 牧野明剣館

三中にて。また月曜以来、少し稽古が空いた。愛美の昇級審査合格の披露。基本稽古。全員で揃って行う。今日は小学生も多く参加、たっぴりと基本の稽古。地稽古。一般の元立ちに小学生がかかる。中学生以上、小学生に分かれて回り稽古。小学生の掛かり稽古。切り返し。何か感覚が冴えない。顕士に宮崎正裕先生の著作を渡す。

平成31年1月20日（日） 枚方市初稽古

渚体育館1Fにて。会場に入り、多くの方々と新年のご挨拶。例年より参加は少なく、菅原支部と杉中中心の稽古会になる。明剣館からは顕士と凌が参加。前半、小中学生の基本稽古。少し時間ができたので、明剣館の保護者の方と雑談、情報交換。後半、前半分は多くの小中学生と地稽古。続いて、一般同士の地稽古。さだの川上さん、西牧野の森本さん、菅原の小林さん、最後に杉中の高宮先生と。集中のいい稽古ができた実感。

平成31年1月20日（日） 一般有志稽古会

総合体育館武道場にて。前半の基本稽古を、菅原の岡本さん、高松さんと。じっくり、たっぴりと基本の稽古ができた。後半、地稽古。河部さん、岡本さん、香里の木村さん、他。。。脚の力がなくなったところで、面を外して見学。来て良かった実感。感覚が冴えない。

平成31年1月22日（火） 都二工剣道部

都二工剣道場にて。いつもより少し早く稽古を始める。先に山崎先生と張さんの稽古を見る。終わったところで基本を山崎先生に受けてもらう。切り返し、正面、小手、胴、突き、小手面、各2回、打ち込み3回。それにしても、この時間帯の疲労感。しかし、気のせいか、帰宅時、足腰にしっかりした感覚を感じる。

平成31年1月26日（土） 大道連稽古始め・互礼会

修道館にて、稽古始め。私は家事を済ませて途中から加わる。佐藤誠先生にお願いする。構えについて指摘を受ける。教えていただいた構えと間合いから、無理なく正面を繰り出せる。要工夫。感謝。

稽古を終えて、谷四の「魚萬」にて、新年互礼会。始めて会食する方も多く、色々な方からいいお話を聞くことができた。楽しい時間を過ごす。

平成31年1月26日（土） 牧野明剣館

三中にて。午前が続いて、今宵は今日2回目の稽古。基本稽古、指導しながらともに稽古。じっくりと、特に切り返し、そして1つ1つの基本技。今日は小中学生そして一般の方々とも多くが参加。活況を呈する。さだの松延さんが来訪。地稽古。引き立て稽古続いて互角稽古。小中学生の掛かり稽古。一般の切り返しで締める。

平成31年1月27日（日） 大道連枚方錬成会

枚方市総合体育館2Fにて。監督を務める。審判を光崎さん、久野君にお願いして。3人の団体戦。大阪府内の名だたる道場が参加している。明剣館からも小学生全員が参加した。決して望む結果ばかりではないが、各自普段の自分



の剣道をしていたと思う。高学年のAチームは見事に予選リーグを通過、決勝トーナメント初戦で城警と対戦、惜しくも1-1本数差で敗れる。いい試合をしていた、天晴れ！ ほろ苦い経験になった子もいるが。。。子ども達は決勝まで見学する。雰囲気に触れただけでもいい参考になったと思う。明剣館の保護者の方々が第2試合場係を務める、終日お世話になった、感謝。

平成31年1月27日(日) 枚方市剣道連盟新年会

18:30~がんこ枚方店にて。枚方の指導の先生方と懇親を深める。来賓に伏見市長さん、島野大洋先生、島野泰山先生、下田先生を迎える。隣席で市長さんの趣味のお話しをお聞きする。所用で早々に退席されたのは残念。島野大洋先生、島野泰山先生には、昨年11月の八段審査の話をお聞きする。その他のことも含めて、先生方ならではのいい話しをお聞きすることができた。感謝。枚方の先生方と楽しく情報交換を行う。佳き日になった思い。

平成31年1月29日(火) 牧野明剣館

三中にて。久々の(火)(木)の稽古。基本稽古の指導。初級者・低学年1人と3年生以上2人の3人1組で行う。2人の基本が初級者のいい見本になるようにと。滞ることなく皆が稽古をこなすことができた。休憩中に一般指導者で基本稽古。小中学生の引き立て稽古、掛かり稽古の後、一般同士で地稽古。いい稽古ができた。残り時間で一般だけで打ち込み。切り返して締める。

殿二小、三中とも私の母校、ふと遠い小中学生の頃を思い出して、少し感傷的に。。。。

君にはあるか 幸せの地図が 答えられるか なぜそこへ行くか
あてもないのに 顔をあげ歩く そうさ そいつが若さのしるしだ

(「青春の旅」2番)