

## 福山和夫稽古日誌

平成31年4月6日（土） 牧野明剣館

三中にて。準備体操、素振りの後、始めの礼。今年度は、4月から試合の機会が多くある、稽古を積み重ねて万全の状態に臨む、普段は何よりも正しい基本を繰り返すこと、などを話す。基本稽古。今日も3人1組で行う。留意点を説明しながら数を重ねてじっくりと稽古。休憩。意外に休憩に時間を費やしているのが勿体ない。テンポよく稽古に映る工夫が要る。地稽古。高段者と高校生が元立ち、小中学生と一般が1回40秒でかかる形で。その後、元立ち同士、一般、小中学生に分かれて1分の回り稽古。切り返して締める。歩君が参加。表彰。二森 Jr 君も両親と共に参加。今日も賑やかな稽古になる。

平成31年4月7日（日） 牧野明剣館

渚体育館1Fにて。高段者5人、小中学生4人と子どもにとって充実の稽古。凌と剣道形の稽古。他の機会での稽古も考えて、7本目、6本目、5本目の順で。準備体操、素振りの後、暉と健を加えて3人で交代しながら、6本目、5本目、4本目の順で。まずは手順を身につけることから。その後繰り返して行うのが本当の稽古であるが。。。始めの礼の後、智稀に、待っている時に1番よく見学して自分の番になって説明ほとんど不要でできた子が誰だったか質問、智稀もよく見ていた。見取り稽古の大切さを話す。面を着けて基本稽古。大人と小中学生の組み合わせで行う。今日もたっぴりと基本稽古。小中学生の掛かり稽古で休憩。地稽古（回り稽古）、2分で1周。普段よりもじっくりとできた。自分の間合いと機会の攻防にはまだまだと実感。

平成31年4月11日（木） 都二工剣道部

都二工剣道場にて。山崎先生と張さんの稽古中に道場に入る。準備しながら張さんの稽古を見守る。久しぶりであるが、基本がいい。稽古が空くと、無駄な力が抜けていい基本ができることがあるが。。。2人の稽古が終わったところで、面を着けて山崎先生に基本を受け

てもら。切り返し、面、小手、胴、突き、小手面、打ち込み。繰り返してじっくりと行う。突きがうまくいかない。剣先が突き垂にすっぽり収まらない。何度か右左にずれて、裏垂や稽古着の襟に当たる。間合いと方向を修正しながら、ようやくスポッと突きが入るようになる。受けて貰っている山崎先生に感謝。

平成31年4月13日（土） 京都男山剣友会合同錬成会

八幡市民体育館にて。小学校高学年に智稀、遼馬、健、中学生に祐希、愛美、太基、優汰、凌が参加。開会式の後、試合錬成の開始。しばらくの間、私1人で高学年、中学生の2チームの面倒を見る。少しして井上君が中学校からはしごの凌とともに到着。高学年を井上君に任せて、1日中学生に付き添う。午前中、なかなか普段通りのことができていないもどかしさを感じながら、監督・指導にあたる。1人1人の試合毎にいささか細かく指導、1つ1つの試合に意味をもたせたいと。特に学年が低い子と経験の浅い子は全部の試合が分が悪くなるので、ていねいに説明。お昼の休憩中、体育館が空いている間に面を着けさせて基本稽古と打ち込み、皆が体育館に来て狭苦しくなってきたところで引き揚げる。午後。伸びのある技がどんどん見られるようになってきた。目を細めて見守る。逆に課題の面もくっきりとしてくる。多くの初めての、また馴染みの道場とお相手してもら。終礼で、参加して数多くの試合を経験したからこそわかることが多いことを説く。時間は17時過ぎ。一路、帰宅して小休止の後、三中武道場に向かう。



平成31年4月13日（土） 牧野明剣館

三中にて。今日は午前、午後、夜と剣道にかかわることになる。今日は中学生以上の稽古になる。30分あまり剣道形の稽古。凌、顕士が一通りの剣道形を習得するようにと。始めの礼の後、面を着けて基本稽古。いつものメニューの後、一歩攻め込んでの面。攻め込んだときに膝が曲がる課題の子の矯正として。続いて地稽古。3分で1周。今日は1回1回の稽古に時間をかけてたっぷりを行う。落ち着いて変化に富んだ攻防を展開。

平成31年4月14日（日） 一般有志稽古会

総合体育館武道場にて。前半、長濱さんの指導により基本稽古、私は途中から参加、里口さん、豊田さん、木村さんの組に加わる。休憩後、6段受審の方々の立ち合いを見学。地稽古。最初に回り稽古を10回。高校生から始まり、森本さん、比嘉君、長濱さん、豊田昌臣さん、上田さんと。続いて自由稽古。外連味なく自分の最高の技の応酬ができたときにこそ、稽古の価値があるとつくづく思う。少し水分補給して府警の寺地さんをお願いする。いい稽古をさせて貰った。来てよかった実感。



平成31年4月16日（火） 都二工剣道部

都二工剣道場にて。仕事に一区切りつけて、山崎先生と張さんの稽古の終わり頃に道場に入る。着替えて道具を着ける頃には、山崎先生は張さんとの稽古を終えて待っていている、申し訳なし。面を着けて剣道場の後方へ行く。前方にはダンス部員が練習中。切り返しの後、面、小手、胴、突き、小手面を各4本ずつ。。突きが1本外れた。面の打ち込み2回。最後に切り返し。

平成31年4月20日（土） 牧野明剣館

三中にて。凌、健、顕士に剣道形の指導。剣道形の稽古のためのまとまった時間が欲しいと思う。始めの礼の後、面を着けて基本稽古。今日は全員で相手をつくって交互に行う。今日もたっぴりと基本稽古。突きを入れる。突きが来たときの面も。地稽古。1分半で1周。自分の攻防と動きにもどかしさも。

平成31年4月21日（日） さだ剣修館

さだ小学校体育館にて。小学生の掛かり稽古を受ける。地稽古。元立ちに立つ。川上さんをはじめ、多くの一般の方、小中学生と稽古。お相手の方と慣れるまで打たれる場面が。自分の相気、呼吸、体勢、機会、どれも反省。何人かの方に、足、そして腹についてアドバイス。いい稽古をさせていただく。感謝。

平成31年4月23日（火） 都二工剣道部

都二工剣道場にて。山崎先生と張さんの稽古の終わり頃に道場に入る。1日仕事でバタバタして少し疲れ気味。今日も道具を着ける頃には、山崎先生は張さんとの稽古を終えて待っていてくれた、申し訳なし。道場は明日の都工のスポーツテストの準備がされている。面を着けて剣道場の後方へ行く。前方にはダンス部員が練習中、新生が多く練習に来ている。切り返し、面、小手、胴、突き、小手面を各4本ずつ。今日も突きが1本外れた。面の打ち込み2回。最後に切り返し。暖かくなってきた、結構汗だくになる。

平成31年4月27日（土） 牧野明剣館

三中にて。昨日までの暖かさとは打って変わった寒さ。健に剣道形の指導、時間をかけたいところだが。。。準備体操の後、素振り、いつもより少なめに。面を着けて基本稽古、3人1組で。休憩をはさんで、地稽古。高段者の元立ちで小中学生の引き立て稽古。続いて一般同士と小中学生同士に分かれて。小中学生の掛かり稽古、切り返しで締める。

平成31年4月28日（日） 牧野明剣館

殿二小学校にて。高段者6人、小中学生6人、子ども達にとって  
ぜいたくな稽古になる。の準備体操、素振りの後、始めの礼。木刀  
の稽古法。健と智稀で一通り行って、修伍、幸成、実愛が掛かり手  
で基本3まで。面を着けて基本稽古。3人1組をベースにして稽古。  
時間をかけてたっぷり行う。掛かり稽古をしっかりと行って、休  
憩を入れる。地稽古。高段者の元立ちに小中学生が掛かる。続いて、  
元立ち同士と小中学生同士に分かれて。ゆったり時間を割いて1周。  
切り返しの後、跳躍素振り50本で締める。

平成31年4月30日（火） 牧野明剣館

18:00～渚体育館2Fにて。平成最後の稽古。稽古前に松田君が  
七段合格の朗報。今後の精励と活躍を願う。諒雅、健、穰也、渡邊  
さんと剣道形の稽古。剣道とは？の私の答えの中では、剣道形を避  
けることはできない。太刀7本をなんとかできるようになって欲しい  
と願う。準備体操、素振りで始めの礼。松田君も出席、お祝いム  
ードで稽古を始める。基本稽古。今日は全員で相手をつくって廻る。  
じっくりとたっぷり基本稽古をする。小中学生の掛かり稽古で休  
憩。地稽古。一般の元立ちで小中学生と女性の引き立て稽古。続い  
て元立ち同士と小中学生・女性に分かれての稽古。切り返して平成  
最後の稽古を締める。最後に参加全員で集合写真。

