

令和2年1月2日（木） 都工剣道部初稽古

都工剣道場にて。今年最初の稽古。顧問の先生方、生徒諸君、OBの方々に新年のご挨拶。懐かしく大久保先生にお目にかかることが出来た。開会。顧問の先生方のご挨拶、部員の自己紹介、3年生へOB会からの記念品(都工剣友会の垂ネーム)贈呈。準備体操、素振りの後、面を着けて、江良先輩の指導により基本稽古。最初に主将の上山君が来て始める。時計回りに交代して、多くの方と基本稽古が出来た。休憩後、地稽古。最初にOBの西野君が来てくれて始める。森島先生、講師の伊豫田君、OBの田花君、中村君、田中君。。。多くの方と充実した稽古をすることが出来た。気を合わせる事、先々の先の見極め、いつでもいける体勢、呼吸の難しさ。。。反省しきり。稽古後の爽快感。気持ちよく道場を後にする。



令和2年1月4日（土） 牧野明剣館

渚体育館2Fにて。道場で新年最初の自主稽古。優汰、健、遼馬、智稀で木刀の稽古法。次に剣道形。出来るところまで、稽古として。夏になってから、まだのところを始めることを伝える。準備体操、素振りを一緒に行う。面を着けて地稽古。少し間が空くと忘れる場合もあるもの。実愛も加わって、準備体操の後、素振りを一緒に行う。素振りで打ち下ろしたところの大切さを今日も説く。始めの礼で新年のご挨拶。1年の計は元旦にあり。厳冬にはいるが、明剣館には稽古の成果を試す機会がたびたびあることなどを伝える。面を着けて基本稽古。志賀さん、光崎さん、菊池さんとともに、小中学

生と稽古。いつものメニューを、今日も時間をかけてじっくりと行う。明剣館の稽古は、最初の素振りから最後の切り返しまで師弟同行で実施することを原則に行っている。今日も突き稽古を入れる。踏み込みとの連動、間合いなど指導。特に、相手に、面や小手を打たせるように心地よく受けてもらえる突きであることを強調する。休憩後、地稽古（回り稽古）。2分30秒で1周。今日は時間を使ってじっくりとできる。掛かり稽古。切り返しで締める。

令和2年1月5日（日） 牧野明剣館

渚体育館2Fにて。2日目の自主稽古。優汰、健、美月、智稀で次に剣道形。次に、大樹も加わって木刀の稽古法。始めの礼で見取り稽古の大切さを説く。子どもが持っていた手拭い「稽古照今」「克己心」の意味の説明をする。続いて明剣館の手拭い「真鋭」の意味も説明する。剣道を学ぶことで幅広い人になってくれることを願う。準備体操、素振りを一緒に行う。面を着ける前に暉と剣道形を三本目まで。面を着けて基本稽古。土・日の稽古では珍しく、一般・指導者は私1人。基本稽古の間は指導に専心する。優汰と暉が元立ち、他の子が2列の形でいつものメニューを行う。足捌き（送り足）、切り返しの左右面を正しく行う指導。打突時にいい音が出るように。。。追い込みがしっかりと出来ていることに目を細めて。休憩後、地稽古（回り稽古）、私も加わる。1分で1周。掛かり稽古。切り返しで締める。

令和2年1月11日（土） 牧野明剣館

三中にて。稽古前、一般の剣道形の自主稽古を見守りつつ、健と智稀の木刀の稽古法、剣道形の稽古の指導。始めの礼。準備体操の後、素振りを一緒に行う。面を着けて基本稽古を一緒に行いながら指導。切り返しの懸かり手、元立ちの留意点を指導。あと、いつものメニューで、今日はシンプルに。休憩中に暉と健の剣道形。姿よく滑らかに三本が流れるように注意する。地稽古。前半引き立て稽古。後半は一般と小中学生と別れて稽古。落ち着きを出せたかどうか。

令和2年1月12日（日） 枚方市剣道連盟 新年会

18:30～がんこ枚方店にて。多くの方々と新年のご挨拶。枚方の剣道指導に携わる方々と楽しく2時間余りを過ごす。ご来賓の島野大洋先生、島野泰山先生、下田先生も出席して下さる。島野泰山先生から、世界大会でのお話などを、島野大洋先生から稽古の心構えなどのお話を長い時間にわたってお聞きすることが出来た。多くの方々との剣道話その他に花を咲かせる。あっという間に閉会。指名されて締めのご挨拶をする。少年指導とお互い自身の稽古の精進を励ます。

令和2年1月13日（月・祝） 明倫剣修館

明倫小にて。しばらく小学生の稽古を見学した後、面を着ける。基本稽古。小柄な中学生にどう応じ技を施すか。続いて地稽古（回り稽古）。松浦さん、徳田さん、宗像さん、そして小中学生と。自分の動きが硬い。そして機会の攻防に不満。明るい方々と気持ちよく稽古できた清々しい実感。

令和2年1月16日（木） 牧野明剣館

殿二小にて。準備体操、素振り。打ち下ろしたところを大切にするように指導。構えの要点、左足。足捌きの指導。左足の扱い方。始めの礼。この季節だからこそ、たっぴりと面を着けて稽古して、レベルアップするようにと。面を着けて基本稽古。中学生、指導者の元立ちに小学生と初級者が懸かり、続いて元立ち同士で行う形で。盛りたくさんに多くのメニューをたっぴりと行うことができた。今日は面を外さずに少しだけ休憩。地稽古。始めに子ども達の引き立て稽古。掛かり稽古、切り返して子ども達は終了。続いて元立ち同士に遼馬、智稀を加えて地稽古。2人の力強い基本に目を細める。切り返して締める。稽古後に正門で、志賀さん、青田さん、渡邊さんと三中の稽古の運営について情報の共有を行う。

令和2年1月18日（日） 大道連初稽古

10:15～府立体育会館剣道場にて。準備体操、素振りの後。七段以下で地稽古（回り稽古）。最初に小曾根の井関さんと。続いて4名ほどの方との稽古。アップが足りないか、思うように身体が動かず自分に不満。八段の先生の指導稽古。最初に佐藤誠先生に、続いて新屋先生に、終了間際に森先生にお願いする。自分の持てる目一杯で懸かる。終礼時、佐藤先生の講評で、稽古での指導者の心構えを話して下さる。参加してよかった実感。終了後、場所を変えて、新年互礼会。都島の小田さん、千石の加志さん、城東の紫藤さんと4人の席で歓談。料理に満腹。四方山話がはずむ、色々参考になる話聞けて、楽しいひとときになる。



令和2年1月18日（土） 牧野明剣館

三中にて。松田君、渡邊さん、菊池さんの剣道形の稽古のかたわらで、交北から参加の4人で木刀の稽古法、基本3まで。始めの礼、準備体操、素振りの後、面を着けて基本稽古。いつもの流れ、メニューで。基本技、礼法の示範。休憩後、地稽古。中学生以上の元立ちに、小学生、一般が懸かり手の側に。続いて元立ち同士、懸かり手同士で地稽古、最後に切り返し。初級者佳音の出来映えがいい。掛かり稽古で締める。

令和2年1月19日（日） 明剣館指導者・保護者懇談会

10:00～牧野生涯学習センターにて。指導者6名、保護者6名で開催。事前に子ども、保護者のアンケートを実施。集計を手元にして、懇談会を実施。集計により、もれなく子ども、保護者の考えを見ることが出来た。集計をもとに参加の方々の意見を聞く。資料と懇談会での意見により、中身の濃い懇談会になったと思う。これからの明剣館の稽古、活動が有意義になることをねがいつつ。

令和2年1月19日（日） さだ剣修館

さだ小にて。少し小中学生の稽古を見学した後、面を着ける。地稽古。最初に板床君が来てくれた。思い切り出し切る技に好感。続いて板床(母)さん、田村さん、藤井君、近藤君と。佐藤さんを待つてお願いする。いい間合いと機会の攻防。外連味の無い技の応酬。元気で真っ直ぐ技を繰り出す子ども達に好感。佐藤さんを待つ間、瀬尾君と井出君が来てくれた。後でということで、井出君とは出来たが瀬尾君とは残念ながら出来ず。最後に奥(父)さんと一本。終礼後に子ども達に元立ちの指導稽古を待つ際にしっかりと元立ちの稽古を見学することの大切さを話す。

令和2年1月25日（土） 牧野明剣館

三中にて。始めの礼。健康・衛生面での注意、来るべき試合にベストコンディションで望めないのも実力のうちであること、一方、大事な場をベストで迎える難しさを話す。準備体操、素振り。右手の扱い次第で打ちの冴えが変わることを話す。足捌きの稽古。面を着けて基本稽古。いつものメニューを時間をかけてたっぴりと。面に対する応じ技で、受け止めたところに焦点をあてて指導。一般だけ突きの稽古、説明をしっかりと入れる。小中学生の試合稽古。小学生は、交北×明剣館の組み合わせで。中学生は暉と愛美で。地稽古。一般の元立ちで引き立て稽古。続いて、元立ち同士、小中学生は交北と明剣館が向かい合う形で。今日は交北の小学生の出稽古の最終日、終礼で、明日以降は違う場所で切磋琢磨することを話して締める。

令和2年1月26日（日） 牧野明剣館

殿二小にて。今日は小学生の殆どが出席。賑やかに行き届いた稽古を展開。始めの礼。新しい仲間の佳音さん、佑弥君の姿も。準備体操、素振りを一緒に行いながら指導。打ち下ろしたところの大切さを説く。足捌き。左足の引き付けに注意して。面を着けて基本稽古。体操服の2人は志賀さんに任せる。時間をかけて、説明も十分に言い、たっぷり行う。途中、奥本さんが来られる。久野君に指導をお願いして中座。託していた面を受け取る。面に対する応じ技。小手に対する応じ技。今日も受け止めたところの対応を課題に行う。をメインに今日も突きの稽古。間合いの難しさ。面や小手を受けてもらうように心地よく受けてもらえる突きがテーマ。休憩の後、地稽古。一般の元立ちに小中学生がかかる。続いて元立ち同士、中学生、小学生同士の互角稽古。最後に6年生の元立ちに低学年がかかる形で。終わりに追い込みの稽古。6年生と智稀は体育館の縦を使って。切り返して締める。終礼で、「三つの許さぬところ」を説明、今日の重点「受け止めたところ」について説く。終礼後、志賀さんと久野君の稽古を見守った後、帰途につく。

帰途後、プロジェクター、スクリーン他の機器の注文を済ませる。

夕方、FM ひらかたから、明剣館への出演の依頼があり、受諾。30日(木)の収録および2月1日(土)、2日(日)の放送を楽しみにしつつ。。。

令和2年1月30日（木）FMひらかた「スポーツタイム779」

FMひらかた放送局（ひらかたサンプラザ1号館）にて。枚方市駅に集合して放送局へ。パーソナリティの大森茉菜美さんとスタッフの方のお二人のお世話により「スポーツタイム77.9」に出演。ご挨拶の後、打ち合わせ。大森さんが上手に明剣館の持ち味を引き出してください。収録。健、智稀、暉、愛美と私で出演。美月、大樹、実愛、佑弥が側で見学、志賀さんが見学者の横に付き添う。大森さんのお陰で楽しいトーク番組になる。出演の子ども達も意外な個性を発揮する。全員が初めてのいい経験になる。子ども達も楽しい思い出になる。大森さんからなかなか離れて帰ろうとしない。いい一日になった思い。大森さんをはじめFMひらかたの皆様、付き添いの保護者の皆様に感謝。

(2月1日(土) 15:00~放送、および2日(日) 21:00~再放送。楽しい番組になっていて嬉しく、かつ、胸をなでおろす。)

