

令和2年12月1日（火） 都工剣道部

都工剣道場にて。道場に入り、基本稽古を見守る。休憩をはさんで地稽古。集中していい稽古ができた実感。終礼で、足腰について2点説く。1つは「足が先、腰が先」の足捌き。1つは下半身の鍛錬の必要。

令和2年12月1日（火） 牧野明剣館

三中にて。道場に入る前に、職員室に来月の使用申請を持参するも教頭先生不在で次回に。道場に入り、子ども達の稽古を見守る。さらに一般の稽古を見守る。高段者の指導に気になるところがあるが。

令和2年12月3日（木） 牧野明剣館

殿二小にて。子ども達の指導体制が出来ているのを見届けて三中へ急行。教頭先生に来月の使用申請を提出。殿二小に戻って、着替えてから子ども達の稽古を見守る。子ども達の終礼を済ませて、一般の稽古。一通り基本稽古を済ませて地稽古。青田さん、渡邊さんへの指導。いい形で向上。松田君と、間合いと中心と機会の集中したい攻防が出来た。

令和2年12月4日（土） 都工剣道部

試験1週間前に突入、許可を得ての特別練習、剣道場で体育の個人補講が行われていたので部員も遠慮して屋外でトレーニング。ランニングでスタートしたので、いい機会と思いダッシュとジョグを組み合わせたインターバルトレーニングに切り換える。グラウンド1周をワンセットで計10セットを行わせて見守る。剣道では全力疾走のトレーニングが欲しいことを言い添えて行わせる。意外に全力での走行に慣れていない、苦戦模様。継続すればかなりの効果があると見込む。

令和2年12月5日（土） 大阪高校新人剣道大会申込抽選会

15:00～汎愛高校講堂にて。受付を済ませて予備抽選、所定の席に着く。会場でお世話になっている先生方と情報交換。冒頭に挨拶、連絡、諸注意。入場可能者は総体時と同様。抽選、組合せが決まる。個人、団体ともに大いなる奮起に期待しつつ帰路につく。

令和2年12月5日（土） 牧野明剣館

汎愛高での抽選会から帰って直ちに三中へ。一般は剣道形の稽古。私は子ども達に木刀の稽古法の指導。基本1～9まで距離をおいて稽古、低学年の子どもが慣れてくれればと思う。始礼の後、面を着けて基本稽古。元立ち・子ども・一般の3人1組で行う。子どもの地稽古（引き立て稽古）で子ども達は終礼。一般は休憩の後、自由形式で地稽古。時間的に全員と出来ると思ったがそうならなかった。回り稽古の方が良かったか。

令和2年12月6日（日） 牧野明剣館

殿二小にて。明日から15日まで小中学校の体育館の使用を中止。心置きなく稽古三昧しようと取り組む。始礼の後、準備体操・素振りをじっくりと行う。子ども達に木刀の稽古法の指導。面を着けて基本稽古。今日も元立ち、子ども達、一般の3人一組で行う。落ち着いてたっぴりと稽古できた。今日は暉が参加、大きく正しい基本動作が身につくことを留意して指導。子ども達は地稽古（引き立て稽古）を終えて終礼。中学生以上は、休憩の後、地稽古。元立ちに立って暉と稽古。正しい足捌きと打突動作が出来るように指導。いい感じで出来上がる。ずっと保持してくれることを願う。

令和2年12月16日（水） 都工剣道部

都工剣道場にて。最終日の試験を終えて、午後に稽古。基本稽古を見守り、気をつくところで指導を入れる。地稽古（回り稽古）。全員と稽古する。試験明けのせいか晴れ晴れした雰囲気。先日加わった女子マネージャーのIも顔をそろえ活況。試合も間近、いい盛り上がり期待する。

令和2年12月17日（木） 都工剣道部

都工剣道場にて。今日は稽古せず終始部員の稽古を見守る。校務があっても校内にいる限り、必ず稽古中に、なるべく終礼に顔を見せている。終礼後、26日(土)山崎杯の運営マニュアルの説明。続いて1月の新人大会の運営マニュアルの説明。全員落ち着いたところで、道場横にある部室の竹刀置き場の整理整頓。まず、自分の竹刀を外へ持ち出させる。驚いたことに半分以上が置き場に残っている。これら過去の遺留品と思われる持ち主不明の竹刀を、束ねてクラブハウスへ移動。置き場がすっきりして1人1枠ずつ確保して竹刀の保管がゆったりと行えるようになる。

令和2年12月19日（土） 都工剣道部

都工剣道場にて。先週来厳寒の日々が続く。準備体操、素振り、足捌きの稽古を見守った後、始礼。面を着けて、基本稽古に加わる。じっくりと基本技の稽古を行うことができた。合間合間に要点を指導する。左足、左側の張りの大切さ、突き、逆胴の要点。。。休憩をはさんで地稽古。磯谷先生とともに元立ちに立つ。出席の部員全員と稽古。終礼の後、気の付くところを助言。終わってから剣道形の稽古。要点を指導の上で行わせる。審査前だけでなく、僅かずつでも継続して稽古をする必要。

令和2年12月22日（火） 都工剣道部

都工剣道場にて。準備体操、素振り、足捌きの稽古を見守った後、始礼。面を着けて、基本稽古に加わる。じっくりと基本技の稽古を行う。休憩後、試合稽古。今日は1年生のリーグ。私が審判に立つ。試験明け、久々の試合稽古ながら確かな手応え。週末に期待。

令和2年12月23日（水） 都工剣道部

都工剣道場にて。基本稽古を見守った後、試合稽古。今日も私が審判。今日は1年生と2年生の組み合わせで行う。試合ごとに気のつくことを指摘しながら進める。山崎杯は今週末、終礼であらためて当日ベストの状態で見守ることの大切さと難しさを説く。

令和2年12月26日（土） 山崎杯新人個人剣道大会

大阪市立高校体育館にて。今日は各校とも部員全員が、初段以下と二段以上の部に分かれて個人戦に出場した。都工は授業・集会日のため、マネージャーを連れてこれなかったのが残念。私は第2試合場の審判主任を務める。審判員の先生方は少ない人数ながら、私を含めて協力して精力的に審判にあたる。先生方に敬意。都工の部員については、初段以下の部でM君が決勝戦に進み2位に入賞。戦績にかかわらず自分の稽古の成果や持ち味をよく発揮していた。終盤の時間にマネージャーのIが授業と集会を終えて駆けつける。仲間にいい雰囲気をもたらしてくれる。お世話になった多くの方々に感謝。

令和2年12月27日（日） 北部大阪高校合同錬成会

寝屋川市立市民体育館にて。1日かけて多くの高校が参加しての合同の練習試合。本校剣道部も部員5名が参加、マネージャーIも練習試合に出席。4回の3～4校リーグで計8試合を行う。初戦の明星Bとは本校部員に多くの課題を感じた。その後の試合は日頃の稽古の成果を十分に発揮できているのに目を細めて見守る。思えば今まで相当に力を持った学校にばかり練習試合に出向いていた。今日のように5分以上に渡り合えるチームとの練習試合も、部員1人1人が力を出し切る上で大きな効果が望めると思う。部員達は十分堪能とのこと。本校の先輩の脇田先生にも部員達でご挨拶、帰り際に主催者の永澤先生にもご挨拶、お世話になった多くの方々に感謝。

令和2年12月28日（月） 都工剣道部

9:00～都工剣道場にて。今年の稽古納め。準備体操、素振り、足捌きの後、始礼。一昨日、昨日の講評。今日が稽古納め、初稽古は4日から。本日の予定。面を着けて基本稽古に参加。合間に指導を行いつつ。続いて地稽古。基本・地稽古を通じて、ある充実感を感じる。いい稽古納めになる。稽古を終えて、部室等の大掃除。全てを部室から外に出して不要物の一掃。持ち主不明の物が数多く出る、道場横の部室からはこれも一掃。そうきんがけをして、非常にスッキリした状態になる。整頓された部室を見て、今後のいい展開を期待。年明けを楽しみに。