

## 福山和夫 稽古日誌

平成30年10月1日（月） 都二工剣道部

都二工剣道場にて。顧問の山崎先生と張さんの稽古を見守りつつ稽古着に着替える。2人の稽古が一通り終わったところで、基本を山崎先生に受けてもらう。切り返し、正面、小手面。少し地稽古。最後にいい機会の面を貰う。反省と吟味。

平成30年10月2日（火） 都二工剣道部

都二工剣道場にて。昨日同様、顧問の山崎先生と張さんの稽古を見守りつつ稽古着に着替える。今日も、2人の稽古が一通り終わったところで、基本を山崎先生に受けてもらう。切り返し、正面、小手面。今日は量を少し増やす。日々少しずつ稽古することで、週末毎だった稽古がつながっていけばと思う

平成30年10月6日（土） 牧野明剣館

三中にて。準備運動、素振りの間に、保護者の方に、枚方総体、大道連個人錬成大会の申込書を確認する。訂正箇所が見つかり連絡を受ける。確認して良かった。私の指導により、一般の元立ちで、小中学生の基本稽古。切り返し、正面、小手、胴、小手面、面抜き胴、面体当たり引き面、追い込みと盛りたくさんに行う。一般同士で基本稽古。小中学生同士で地稽古。一般同士で地稽古。一般の元立ちで地稽古（引立稽古）と掛かり稽古。再度一般同士で地稽古。三中藤井先生、菊地さん、西牧野内間さん父子、三中岡田さん、今日も一般、小中学生とも大勢で賑やかに稽古。自分の稽古には歩合はさておき、技の切れなど一定の手応え。

平成30年10月8日（月・祝） 明倫剣修館

明倫小にて。体育館に入ると松田君の姿。今日も菊地さんが子ども達と一緒に稽古されて、ご精励に敬意。一般の稽古。徳田さんの号令で、基本稽古。地稽古。宗像さん、小柳さん、コマツの森岡さんと7人の稽古。反省と手応え。 いけるかもしれない。。。

道路の向いの啓光学園の校舎にうみのほし幼稚園運動会の垂れ幕、今も変わらずうみのほしの運動会は啓光学園を会場にしていることに、50 数年前のかすかな記憶を思い出して感慨。

平成30年10月12日（金） 都二工剣道部

都二工剣道場にて。後期の始業式終了後、顧問の山崎先生と張さんの稽古の終わり頃に加わる。2人の稽古が終わったところで、今日も基本を山崎先生に受けてもらう。切り返し、正面、小手、胴、小手面。切り返し、正面、小手面のセットを2回繰り返す。張さんが私の基本稽古をじっと見ている。途中から1人で送り足の稽古を始める。私の基本稽古が参考になれば幸い。

平成30年10月13日（土） 牧野明剣館

三中にて。準備運動、素振りの間に、保護者の方に、昇級審査、その他の確認。私の指導により、全員で基本稽古。切り返し、正面、小手、胴、小手面、相面、面に対する応じ技、小手に対する応じ技。1つ1つ数をかけて盛りたくさんに。今日は全員が明剣館のメンバー、基本稽古に時間を割く。休憩をはさんで地稽古。一般が元立ち、小中学生の引立稽古。一般同士で地稽古。小中学生の掛かり稽古。

平成30年10月14日（日） さだ剣修館

さだ小にて。19:40頃道場に入ると小学生の稽古と並行して一般の方々が、打ち込み稽古をされていた。精励に敬意。一般の稽古の再開、地稽古に加わる。奥君、長倉君、奥(父)さん、川上さん、最後に松延さんと稽古。自分の攻防、反応に実に不満。反省。

平成30年10月16日（火） 都二工剣道部

都二工剣道場にて。顧問の山崎先生と張さんの稽古の終わり頃に加わる。2人の稽古が終わったところで、今日も基本を山崎先生に受けてもらう。切り返し、正面、小手、胴、小手面。切り返し、正面、小手面のセットを2回繰り返す。相手して下さる山崎先生に感謝。張さんが片づけながら私の基本稽古をじっと見ている。向こうでダンス同好会の生徒と先生もこちらを見ている。とりあえず無心で稽古。

平成30年10月18日（木） 牧野明剣館

殿二小にて。準備運動、素振りの間に、保護者の方に、修道館杯の申込書の確認。始めの礼で美月さんの剣道作文特別賞の披露・表彰。秋は実りの季節、稽古の成果を余すことなく試合や審査で発揮できるようにと話す。。一貫して私の指導。小学生に木刀の稽古法。皆一通り身につけてくれているので進めやすい。基本稽古。切り返しをたっぴりと。正面、小手、胴、小手面、面抜き胴、面体当たり引き面。小学生の休憩中に一般の基本稽古。志賀さん、井上(父)君、顕士君と4人で。切り返し、正面、小手面を2セット。再度正面。今日は全て顕士君と行う。礼法・所作を注意・指導する。。高学年以上の元立ちで地稽古（引立稽古）。元立ち同士で地稽古。小学生の掛かり稽古。元立ち同士で打ち込み。最後に跳躍素振りを30本で終える。終礼で、師弟同行、見取り稽古の話をする。

平成30年10月20日（土） 牧野明剣館

三小にて。準備運動の後、私が素振りを一緒にしながら指導。初球を光崎さんをお願いして、私が基本稽古の指導。中学生初段以上の元立ちに、小学生と愛美さんがかかる。切り返し、正面、小手、胴、小手面、面抜き胴。押さえるべきところを徹底して話す。元立ち同士で切り返し、正面、小手面のセットを3回。小学生と愛美さんと地稽古。元立ちが並んで掛かり手の引き立て稽古。元立ち同士で地稽古。掛かり手の掛かり稽古、最後に切り返し。元立ち同士で打ち込み、最後に切り返し。今日は全員が明剣館のメンバー、基本稽古に重点を置いて時間を割く。

平成30年10月21日（日） 牧野明剣館

殿二小にて。月に一度の道内試合。光崎さんにより基本稽古の指導、鶴長亮君に初級の指導を頼んで、小中学生の稽古を見守りつつ、道内試合の流れの相談を受ける。道内試合。高学年・中学生リーグ、低学年リーグ、初級の3組で行う。日頃の成果であるいい機会のいい技あり、もっとスカッときれいに決めれないかと思う場面あり。初級組の勝負は紙一重。次週から外へ出での試合が続く。日頃の稽古で積み重ねてきたことを全て晴れの場に出せるようになって欲しいと願う。道内試合を終えて、地稽古。小学生同士で回り稽古。私と鶴長君が元立ちに立って小学生の引き立て稽古。一般と高学年

の元立ちで小学生の掛かり稽古と切り返し。高学年の掛かり稽古と切り返し。小学生の後片付けの間に一般の基本稽古と地稽古、打ち込み。充実感。並行して、中学生は光崎さんの指導で剣道形。どのくらい進歩できたか。青田さん・渡辺さん、二森君と奥様も剣道形。終わりに顔を着けて稽古に加わる。

平成30年10月21日(日) 都二工練習試合

P.M.茨木工科高校剣道場にて。茨木工、向陽台、市立堺、西野田工、都二工、豊島の定通を中心に6校が参加。午前の明剣館の稽古を終えて、茨木工科高に向かう。剣道場に入ると、熱気のある練習試合が展開されている。最後に地稽古。7人の高校生と稽古、できるだけ心がけて対等の稽古を行う。定通生徒らしい味があって面白い。うち1人は張さんの指導。最後に市立堺の佐々木先生と稽古。終礼時、皆の前で一言求められて、「技量のある人が多く、気合と勢いがあり真剣で素晴らしいこと、技量のある人に余分な力が入っているのが見受けられること、きれいな技ほど勝利に結びつくこと」を話す。他校の定通の多くの先生と知己を得たことは嬉しいこと。充実感を持って帰途につく。

平成30年10月23日(火) 都二工剣道部

都二工剣道場にて。着装を済ませて顧問の山崎先生と張さんの稽古をしばらく見守る。2人の稽古が終わったところで、今日も基本を山崎先生に受けてもらう。今日も切り返し、正面、小手、胴、小手面。切り返し、正面、小手面のセットを2回繰り返す。続いて打ち込み2回を新たに加えた。張さんが片づけて退出するまで私の基本稽古をじっと見ている。向こうでダンス同好会が音楽を鳴らして練習している。騒音が少し気になるが、やかましいのはむしろこちらに違いない。無心で稽古。

平成30年10月25日(木) 都二工剣道部

都二工剣道場にて。今日は顔を着ける前に山崎先生と張さんの稽古が終わる。少し待ってもらった。基本を山崎先生に受けてもらう。切り返し、正面、小手、胴、小手面。今日は1回で終わる。1つ1つの技に集中する気持ちで行う。今日は珍しくダンス同好会がない。

平成30年10月26日（金） 京都府庁剣道部

19:00～京都府職員厚生会館にて。京都市内への出張の帰りを利用して稽古に参加する。中野さん、佐藤さんに久しぶりの再会。初対面の多くの府庁剣道部の方にお目にかかる。佐藤さんの号令により準備体操。入念なストレッチ。素振り、1本1本ていねいに。ともにいい参考。最初の礼で佐藤さんが私を皆さんに紹介して下さる。面を着けて基本稽古をたっぴりと。地稽古（回り稽古）を3回、中野さん、佐藤さん、佐藤(Jr)君と。地稽古（自由稽古）、元立ちに立つ。多くの方との稽古。中野さん、佐藤(Jr)君と再度、府庁の多くの方とも稽古できた。実に充実の稽古。技の応酬や相打ちの後の二の太刀を、今日の参加の多くの方が備え、用意している。これもいい参考にさせて貰った。参加の方々のご好意で楽しい稽古に。来て良かった実感。

平成30年10月27日（土） ふれ愛錬成会

寝屋川・梅ヶ丘小学校にて。錬心会不参加により練習試合形式で開催。午前中、団体戦形式で行う。全組み合わせを一巡したら再度始めからオーダーを変えて行う。2巡ぐらいした。参加の子ども達はたくさん試合をさせてもらえた。鏝迫り合いで分かれようとしなない相手にどう対応するか。他の道場の子は振り返りざまを必ず狙っている、これは参考にすべきところ。

午後一番に高段者の立ち合い。私は最後に阪本先生と。アップなしの試合でどう自分の力を発揮するかは私の課題。ビデオで今後の参考にするためにカメラをセットしておいたのだが、ほとんど試合場の隅で攻防していたため、帰宅して観た映像のほとんどが、誰もいない試合場で声だけが聞こえてくる状態、映っているのは始めと終わりの礼だけ。意識しなくても中央に居るのでないと模範演武としては×、これが一番の反省。

午後の道場対抗団体戦が終わって合同稽古。多くの人と稽古ができた。終わり頃に参加した武先生が「最近よく稽古してるんか？動きがいい」と言ってくださる。いい1日になった実感、お世話になった方々に感謝。

平成30年10月27日（土） 牧野明剣館

18:30～三中にて。今日は木刀のみ持参して終始剣道形の稽古に充てる。小学生と愛美は木刀による剣道基本技稽古法の復習・マスター、後半を剣道形1・2本目の習得に費やす。憲花と一般の方は剣道形、菊池さんに指導をお任せして。2時間弱の時間がまたたく間に過ぎる。終わりに私が打太刀、菊池さんが仕太刀で剣道形の模範演武。菊池さんはよく稽古しておられると感じる、円滑にいい形の演武ができた。また機会をみて形稽古の時間をつくろうと思う。

平成30年10月28日（日） 枚方秋季総体実行委員会

13:30～総合体育館第二会議室にて。秋季総体の運営の会議。事務局の方々の準備に感謝。私は時折意見を述べるがお役に立てたかどうか。今回明剣館から選手宣誓を出すことになる。顕土君の名前を伝える。帰宅、1h余り熟睡。

平成30年10月28日（日） 一般有志稽古会

18:30～総合体育館武道場にて。道場に入って横須先生にお目にかかる。私も東京で2日目に受審することをお伝えする。先生は1日目とのこと。剣窓の先生の座談会記事を一読したこともお話しする。稽古は終始河部さんの進行。準備体操、素振り。面を着けて基本稽古を、森本さん、松本さんと3人で組んで行う。休憩後、11月の審査を受ける方の立合。横須先生から「立合しますか？」と目くばせで合図をいただきながら、何故かご遠慮してしまった。せっかくの機会を勿体ないことをしてしまったと思う。土山さん・上田さん・森田さんの立合、下野君・田原君の立合を見学する。地稽古。最初に横須先生が声をかけてくださってお願いする。審査のつもりでMax集中、内容のあるいい攻防の稽古をお願いできた。その流れで終わりまでいい集中で稽古。森本さん、土山さん、森田さん、松本さん、上田さん、岡本さん、宮越さん父子。来て良かった実感。

平成30年10月30日（火） 都二工剣道部

都二工剣道場にて。着装を済ませて顧問の山崎先生と張さんの稽古をしばらく見守る。2人の稽古が終わったところで、今日も基本を山崎先生に受けてもらう。今日も切り返し、正面、小手、胴、小手面。切り返し、正面、小手面のセットを2回繰り返す。続いて打ち込み4回。張さんに足捌きをよく見るよう勧める。向こうではダンス同好会、部員1人と連れ1人、顧問の先生が2人。連れがキックボクシングを始める。もう22時を過ぎている。帰宅を促す。