

令和3年7月1日（木） 牧野明剣館

殿二小にて。久々の殿二小での稽古。この日は、青田さんが陰でサポートしてくれながら、私と子ども達だけの稽古となる。清掃を済ませた後、面を着けて基本稽古。今日は私は元立ちに徹する。来週末の昇級審査のメニューを見据えての稽古。切り返しの左右面を気持ちは上から打ち下ろすように。基本技は下半身に意識を込めて正確に足捌きができるように指導する。地稽古。審査に備えて、できるだけ互角稽古になるように工夫して元立ちをする。

令和3年7月3日（土） 牧野明剣館

三中にて。多くの一般の方、そして来週末に昇級審査を受審する小学生も加わっての稽古。始めの礼の前に佳音と木刀の稽古法。暑さの中、集中を失わずに稽古することを心がけて行う。始めの礼。面を着けて基本稽古。今日も昇級審査の2級のメニューを行う。地稽古。1分半で1周。7時40分終了のため、始めから終わりまで休憩なしで集中してベストの動きと攻防を行うのは、この暑さの中なかなか大変ではある。

令和3年7月6日（火） 牧野明剣館

三中にて。小学生に一般も加わっての稽古。始礼の前に佳音と木刀の稽古法。始礼の後、基本稽古。一般の元立ちで子ども達をしっかりと受けて、続いて元立ちが示範を兼ねて行う形で、間延びしないよう本数を絞って、稽古を続ける。今日も昇級審査の2級のメニューを行う。地稽古。子ども達の稽古を受けた後、一般同士で。限られた時間の中で、子ども達もきっちりと指導して、大人も集中した稽古をできるようにと。

令和3年7月8日（木） 牧野明剣館

殿二小にて。始礼の前に佳音と木刀の稽古法。ポイントをよく押さえて身につけているのに感心して目を細める。始礼の後、面を着けて基本稽古。一般の元立ちに小学生が掛かり、続いて一般同士で短かく行う手順で続ける。明後日の昇級審査のメニュー。佳音には

元立ちの練習もさせる。地稽古。大人の元立ちに子どもが掛かった後、大人同士で。短く集中して行う。低学年の基本がしっかりしてきた。今後に楽しみ。最後に佳音の模擬審査。基本を遠間から大きく行うことで、すごくいい技になる。明後日が楽しみ。

令和3年7月9日（金） 都工剣道部

剣道場にて。期末試験前および試験期間が明けて、剣道部で久しぶりの稽古。基本稽古に加わり、きっちりと行う。休憩後は部員の稽古を見守る。いつにない疲労感を感じる。

令和3年7月10日（土） 都工剣道部

9:00～剣道場にて。素振り、基本稽古を見守り、気をつくところを指導。地稽古に加わる。いつでも行ける体勢を保持しつつ、辛抱、乾坤一擲。なかなか難しい。

令和3年7月10日（土） 牧野明剣館

三中にて。始礼で、本日の昇級審査での佳音の昇級を披露。面を着けて基本稽古。多くの一般の方が参加。切り返し、面、小手面のみを行う。地稽古（回り稽古）、1分で1周、全員と行う。初太刀に集中して。切り返しで締める。残るわずかの時間を地稽古（自由稽古）。終礼で、来週から施設開放の使用時間の終了が21時に戻ることを伝える。感染症に細心の注意を払いつつ、充実した稽古を継続したいと願う。

令和3年7月12日（月） 都工剣道部

11:30～剣道場にて。猛暑ながら、窓の外から心地よい風が入ってくる。始礼で、少人数の時の稽古の妙味について話す。補講等で多くが参加できず、私を含めて3人での稽古。普段の基本稽古を行う。突き技が中心がしっかりして正確に行い得た。明日の稽古を楽しみにしつつ。

令和3年7月13日（火） 牧野明剣館

三中にて。大人と小学生での稽古。普段の基本の反復練習。地稽古でじっくりと指導。練習環境が良くありがたい、感謝。

令和3年7月17日（土） 牧野明剣館

三中にて。2度めの接種を済ませて帰宅。稽古は自重して指導に徹する。子ども達もそろって稽古に参加。一般の方に元立ちをお願いして、子どもを引っ張ってもらいつつ、一般の方にもしっかり稽古してもらえるように稽古メニューを組む。皆が質の高い稽古をめざして取り組む。

令和3年7月20日（火） 牧野明剣館

三中にて。明後日は祝日で休み、今日がいい稽古になるようにと。木刀の稽古法。低学年掛かり手のみ、高学年は掛かり手・元立ちの両方を行う。今後も毎回少しづつ行うつもり。基本稽古。元立ちとして、子ども達の基本を正しく導くべく。併せて元立ち同士の基本稽古。子供の見本になりつつ、子供たちが間延びしないように本数を絞って行う。地稽古。大きく正しい基本を引き出したい、そして実戦的な稽古もさせてあげたいところ。

令和3年7月22日（木） 都工・興国高・加美中 合同稽古

興国高校剣道場にて。合同練習と練習試合に付き添う。加美中も参加、3校の合同練習になる。興国高の号令での稽古、本校も色々な稽古メニューの引き出しを持てればと思う。練習試合。興国高と3回の6人戦を行う。試合内容が反省につながる、理合のある内容が多かった。構え・姿勢のいい生徒が多く、いい影響をもらえた。道場の仕切りの壁にすごく勉強になる掲示が何枚も貼られていた。本校の部員達に取り上げて話したい内容が数多くちりばめられていた。試合の合間に見ておくように伝える。画像にとっておいた。今後の指導に活用できればと思う。

令和3年7月23日（金） 都工・桜宮高 合同稽古

桜宮高校剣道場にて。合同練習と練習試合に付き添う。昨年度も2回お願いしているが、今年度は初めて。都島駅から桜宮高前まで、便利な市バスが運行しており、今回も往復利用。素振り・基本稽古まで、桜宮高の稽古メニューで一緒に行く。練習試合。5人戦を3回行う。試合の歩合については苦しいが、昨年と比べると、随分と内容が良くなってきた。これからの伸びしろに期待したい。

令和3年7月24日（土） 都工剣道部

9:00～剣道場にて。着替えずに見守りつつ指導にあたる。メニューと進行は部員に任せる。時折気のついたことを指摘する。熱心に稽古に励むのを目を細めて見入る。

令和3年7月24日（土） 牧野明剣館

三中武道場にて。一般中心の稽古を展開。基本稽古。地稽古とじっくりと行う。清水さんがスタートから稽古に参加、充実の稽古になる。

令和3年7月27日（火） 都工剣道部

汎愛高校剣道場にて。汎愛高との練習試合の予定であった。感染症対策のため合同稽古、練習試合を中止、官愛高の武道場にて、都工剣道部単独での稽古を行う。予定と違う形になったが、都工剣道部員は熱心に稽古を展開、目を細めて見守る。自校の混乱の中、道場を使わせてくださった長沼先生、汎愛高部員に感謝。

令和3年7月27日（火） 牧野明剣館

三中武道場にて。木刀の稽古法。続いて面を着けて基本稽古。子ども達の稽古を受けるのと並行して、一般同士もしっかり基本を行う流れで。地稽古。子ども達を受けた後、一般同士で行う展開。遠からず実りのあることを楽しみにして。

令和3年7月29日（木） 牧野明剣館

殿二小にて。木刀の稽古法。面を着けて基本稽古。地稽古の流れで。子ども達の稽古を受けるのと並行して、一般同士もしっかり稽古を行ういつものパターンで稽古を進める。