

福山和夫 稽古日誌

平成30年8月2日（木） 牧野明剣館

殿二小にて。薄暮、猛暑。準備体操、素振りの後、松田先生の指導により、面を着けないで小学生同士の基本稽古。先に面をつけて、子どもが面を着けるまで、鶴長亮太君と切り返し、正面。中学生以上で、子どもの元立ちに立つ。酷暑でも、稽古への集中、正しい基本への心がけを大切にと指導。子どもが休憩中に大人の元立ち同士で基本稽古。元立ちに立って子ども達の引き立て稽古。40秒で1周、短時間で集中、子ども達から正しい基本を引き出そうと。元立ち同士で地稽古、50秒で1周。初太刀集中で。大人は少し休憩して、子ども達同士の地稽古。元立ちに立って、子ども達の掛かり稽古を受ける。大人同士で自由に基本稽古。切り返しで終了。

平成30年8月4日（土） 牧野明剣館

三中にて。19:00、私が太鼓を鳴らす。今日は一般だけで稽古をスタート。準備体操、素振りの後、面を着けて基本稽古。時間と回数をかけてじっくりと行う。

途中から、優汰と穰也が加わる。健と顕士が見学。合図の太鼓を叩いてもらう。地稽古、1分30秒の回り稽古。自分の攻めから打突までの円滑な動きについて不満。正面打ちと切り返しで締める。

平成30年8月5日（日） 牧野明剣館

殿二小にて。早退するため着替えずに稽古を見守る。準備体操、素振り、足捌き。一般の基本稽古、子ども達が面を着けて出てきたところで、子ども達の基本稽古。道場連盟の作文に取り組む三人の保護者の方に、私の思うところをお話しして協力を願う。子ども達の稽古を眺めつつ道場を後にする

平成30年8月5日（日） 修道館中学生昇級審査会

修道館にて。私は第2審査会場の審査員を務める。三級の女子、二級の女子、一級の男子の審査を担当する。終始真摯な気持ちで審査員を務めようと心がける。

丁寧に基本を行う受審者の取り組みに好感を持つ。木刀の稽古法を見ながら、指導の大切さを実感。合格者、不合格者ともにさらなる精進に期待する。

平成30年8月7日（火） 牧野明剣館

三中にて。準備体操、素振りの後、足捌き（送り足）の指導。左側の肩から踵までが1つなかりになるように。発声無し床を擦る音に耳を傾ける、正しい送り足を。

面を着けて、基本稽古の指導。低学年が高学年・中学生の元立ちに掛かり、一般および中学生同士で稽古する流れで。限られた時間で効率よく数多くできるように叱咤する。

地稽古。小中学生の正しい技を引き出そうと。1分間の集中。

小中学生の掛かり稽古。一般の打ち込み。切り返しの後、面を着けたまま、跳躍素振り50本で終える。

平成30年8月11日（土） 牧野明剣館

18:00～伊加賀体育館1Fにて。菊池さんと光志君と3人でスタート。木刀の稽古法。光志君と。掛かり手と元立ち交代して。続いて菊池さんと、菊池さんと続いて剣道形。面を着けて菊池さん光志君と3人で基本稽古。途中から光崎さんが加わって4人で。切り返し～小手面、さらに自由稽古をたっぴりと。休憩。久野君が加わって5人で地稽古。4分で1周。今日はじっくりと時間をかけて。打ち込み2回。切り返して締める。

平成30年8月12日（日） 牧野明剣館

9:00～渚体育館2Fにて。横内さん、野中君が来訪。志賀さんの指導のもと、準備体操、素振り、足捌き。面を着けて基本稽古。中学生以上の元立ちに小学生が掛かる。次に、中学生以上、凌、優太、横内さん、野中君、志賀さんと6人で基本稽古。一般は少し休憩して、小学生同土地稽古、中学生・一般の6人で地稽古、元立ちに立って小学生の引き立て稽古。

今日は隣で樟葉剣心会が稽古。11:00に体育館の職員の方に仕切を取り除いてもらって、樟葉と合同稽古に。一般が元立ちに立って、子ども達の引き立て稽古。明剣館の子どもは樟葉の一般・先生方に、明剣館の一般は、樟葉の子どもを受ける。一般同士の地稽古、樟葉と明剣館の大人ちょうど4人ずつが並んで向かい合って、4分ずつでじっくりと攻防して充実感。繁富君、今井先生、竹上さん、田島さんと。自分の攻め、機会のとらえ方に不満。切り返して締める。

平成30年8月14日（木） 牧野明剣館

18:00～渚体育館2Fにて。今日はベトナムから帰国した原田さんが稽古に参加、一気ににぎやかになった気持ちに。準備体操、素振りを一緒に行った後、始めの礼。大阪府剣道連盟「大阪版・剣道の心」および「唱和」をプリント配布の上で紹介・講義する。「剣道の心」は、剣道修行を通じて大切にしたい内容であり、「唱和」は、剣道を修行する中で、そして剣道以外の場所でも心がけて実践して欲しい内容であり。今日は自主稽古日なので、後日皆が揃うときに再度講義しようと思う。足捌きの稽古から面を着けての基本稽古までを志賀さんに任せて、中学生の顕士、凌、優太に剣道形の指導。一、二本目は身に着いている。三本目からは一からの指導、今日は五本目まで。何とかできるようになったかな、空いた時間に心がけて稽古して自分のものにしていく、先生の指導を受けて不十分なところを直していくようにと指導する。休憩の後、地稽古に加わる。植田(父)さん、志賀さん、久野君、井上(父)君、川野(父)さん、原田さんで元立ち。小中学生が掛かる。2分で1周。井上(父)君が稽古中につまずいて、足を痛めて離脱。大事なことを祈る。一般同士の地稽古。同じく2分で1周。いろいろと工夫の稽古を展開できたのは収穫。子ども達が掛かり稽古を受けた後、一般同士で打ち込み稽古。切り返して締める。

平成30年8月18日（土） 牧野明剣館

18:00～渚体育館2Fにて。準備体操の後、素振り。振り下ろしを切れよく力強くできないと大きく振り上げた意味がなくなること指摘。送り足の練習、木刀の稽古法。光志君、智稀君がしっかりできるようになってきた。面を着けて基本稽古、地稽古。一般の元立ちに小中学生が掛かり、その後、一般同士で。一般の方も多く来られ、充実の稽古になる。

平成30年8月19日（日） 牧野明剣館

9:30～殿二小にて。月に一度の道内試合。準備体操、素振りの後、木刀による稽古法、道内試合のリハーサルとして。基本稽古、同じく道内試合のリハーサルとして。道内試合。今回はほぼ同じ年の子どもが2人づつなので趣向を凝らす。①木刀の稽古法（判定制）、②基本錬成（判定制）③試合 の3つを行う。1年生は①面を着けずに素振りと踏み込み足打突 で。初級組は①面を着けずに素振りと踏み込み足打突、②も同じく繰り返す。日頃の稽古内容をできるだけ余すことなく取り入れて競わせようと考案。剣道の総てをを真剣に学ばせたいと思う。3つの試合のポイントを集計、意外に皆の得点が拮抗している。優勝：智稀、MVP：修伍、マザーズ賞：幸成。地稽古。小学生同士、次に一般の元立ちに小中学生が掛かる、最後に元立ち同士で。切り返して締める。

平成30年8月21日（火） 牧野明剣館

18:30～三中にて。準備体操、素振りの後、足捌き（送り足）木刀の稽古法。面を着けて基本稽古を指導。一般も面を着けて基本稽古。一般が元立ちにたって地稽古（引き立て稽古）。元立ち同士の地稽古。一般が小中学生の掛かり稽古を受ける。切り返し、跳躍素振り50本で締める。学校より、学校敷地内の駐車全面禁止の指示を文書にて受ける。活動の円滑な継続に対して問題は深刻。対応について、十分な検討が必要。

平成30年8月23日（木） 牧野明剣館

台風20号のため枚方市域に暴風警報が発令される。稽古を中止する。

平成30年8月25日（土） 牧野明剣館

18:30～三中にて。準備体操、素振りの後、足捌き（送り足）。始めの礼で、10/27(土)ふれ愛大会の案内と来年2/17(日)京都尚武館50周年大会の案内を配布する。光崎さんに面を着けての基本稽古の指導を任せて、両大会の申し込み他の打合せを保護者の方と行う。地稽古。一般の元立ちで小中学生の引き立て稽古。元立ち同士、小中学生同士の稽古。一般の元立ちで小学生の掛かり稽古。切り返し。跳躍素振り50本で締める。

平成30年8月28日（火） 牧野明剣館

18:30～三中にて。準備体操、素振り。始めの礼。8/14(木)に引き続いて再度、大阪府剣道連盟「大阪版・剣道の心」および「唱和」をプリント配布の上で紹介・講義する。

「剣道の心」は、剣道修行を通じて大切にしたい内容。「唱和」は、剣道を修行する中で、そして剣道以外の場所でも心がけて実践して欲しい内容。そして、「剣道の心」「唱和」は、大阪で剣道を修業する以上は知っておいて欲しい。

面を着けての基本稽古の指導、続いて地稽古。初級・低学年が高学年・中学生の元立ちに掛かり、高学年中学生が一般の元立ちに掛かる、最後に一般同士で行う流れで。特に低学年の休憩が長すぎないように考えて。子どもの掛かり稽古を受けて、一般同士で打ち込み。切り返しで締める。

竹刀の破損による事故が発生した。明剣館始まって以来初めてのこと。大事に至らなかったことが何よりの救い。今後竹刀点検の徹底の必要あり。