

## 福山和夫稽古日誌

平成31年3月2日（土） 全剣連後援講習会

大阪市中央体育館サブアリーナにて。全剣連講師に加藤浩二先生、大剣連の石田健一先生、那須信男先生、地元講師の山本雅彦先生、吉田一秀先生、江藤善久先生、平野良樹先生による講習会。

最初に加藤浩二先生による講話。剣道形実技終了時、講習全体終了時のお話も含めて、先生の気の向くままのとりとめのない話の中に奥の深さ、幅広いご見識に触れることができた思い。

吉田先生と江藤先生の模範演武を見学した後に、加藤先生の指導の下で実技研修を行う。十三剣友会の西原さんと終始一緒に行く。太刀7本。小太刀3本にわたってご指導いただいた趣旨は一貫していた。刹那の機会であったと思う。先生からは「ぱっ」「ぱっ」「さっ」という表現のなかに、息をつけば失われる機会をとらえることの大切さを強調されていた。気を失せず、かつ正しい太刀筋と足捌きを行うには相当の稽古が必要。緊迫感のある形の研修になった。

剣道形の研修を終えて、面を着けての稽古。加藤先生の指導による基本稽古。肝要のポイントはいい訓えをいただくことができた。続いて、地稽古（回り稽古）。旧知の方、初めての方、いつも地元で共に稽古する方など、多くの方々と稽古をすることができた。私の回り稽古の輪に石田先生と加藤先生が入ってくださっていた。期せずして指導稽古をお願いすることができた。それにしても自分の動きに不満、使い慣れた竹刀が何故か重い、反省するところしきり。しかし、那須先生から帰り際に「いい稽古をされてましたね。」と声をかけてくださった。盛りだくさんの講習会、参加してよかった実感。

平成31年3月2日（土） 牧野明剣館

三中にて。講習会の帰路、車を路側の広い場所に停めて、30分ほど車中で爆睡。一路、三中へ。稽古前、上原さん、堀さんに大会参加のこと等の説明と連絡・周知のお願い。素振りの後、基本稽古。全員で相手をつくって一般も始めから基本を行う。留意点を説明しながら数を重ねてじっくりと稽古。休憩をはさんで地稽古。一般が元立ち、1回40秒で小中学生がかかる形で。その後、一般同士で1分の回り稽古。今日も1人1人とは短い時間であるが、集中の稽古になる。

## 平成31年3月3日（日） 枚方市合同錬成会

渚体育館1Fドームにて。9:00、体育館に入ると、事務局の先生方はじめ多くの方が試合場づくりを始めて下さっている、感謝。約190名の多くの小中学生が参加、当初の午前合同稽古、午後試合錬成の予定を、朝から試合錬成を行うことに変更された。急ぎ、明剣館の一般の方々に連絡。開会時、全員集合。副会長として挨拶をする。日頃の稽古の成果を出し合って切磋琢磨する機会になるように望むこと。午前稽古の予定で稽古しようと来られた大人の方々に急遽の予定変更のお詫び。準備体操、基本稽古の後、試合錬成の開始、多くの方々のお世話で各クラスの練習試合が始まる。多くの試合場をつくって下さって、子ども達は多くの試合を経験。明剣館から、遼馬と穰也の2人が参加、中学校剣道部からは凌、恵伍、優汰、太基の4人が参加。それぞれ成果・課題も浮き上が



って、いい機会を得たと思う。最後に合同稽古。一般の先生方の元立ちで、小中学生の引立稽古。稽古を見守りながら、後ろから列の長短を見て、皆が少しでも多くの稽古ができるように指導。渡邊先生の挨拶で閉会、盛会のうちに終了。お世話になった方々に感謝のお礼。帰りに書架から貸し出し図書「嘉納治五郎」（講道館）を借りて帰る。

## 平成31年3月9日（土） 枚方市稽古会

9:30～三中体育館にて。今回は約50名の小中学生が参加、毎年と比べて少し寂しい感もあるけど、1人1人にとっては充実の稽古になったと思う。前半、連盟事務局久保先生の指導により、基本稽古。午後からの昇級審査で実施されるメニューを稽古。彼の示範が正しく力強く、いい参考になると思いながら見守る。後半、地稽古。並行して、木刀の稽古法をしたい中学生を集めて私の指導で稽古。集まった中学生の意外な課題に驚き焦る場面も。明剣館から、暉、祐希、健、穰也、遼馬の5人が参加、中学校剣道部からも恵伍、優汰、太基の3人が参加。目先も変わって、いい稽古ができたと思う。

平成31年3月9日（土） 北河内地区昇級審査会

13:00～三中体育館にて。西川先生、武先生、松井先生、繁富先生とともに審査員を務める。真剣に受審する生徒に対して真摯に應えるつもりで審査に臨む。実技。受審級に見合ってよく稽古していると感じる。木刀の稽古法。稽古が足りない生徒も多いと感じる。結果は全員合格、喜びを糧に稽古に励み次の目標に向かって欲しいと思う。明剣館から受審した祐希が3級に、中学校から受審した愛美が1級に合格、喜びもひとしおと思う。

平成31年3月9日（土） 牧野明剣館

三中にて。今日は1日三中で剣道三昧。上原さん、堀さんに道連のワッペンとスポーツ安全保険の申し込みのお願いをする。素振り、指導しつつ一緒に行く。基本稽古。高段者、大人・中学生、小学生の3人1組で行う。いつものとおりたっぷり時間をかけて行う。少し休憩を入れて、地稽古。高段者の元立ちに一般、小中学生を掛からせる。小中学生の掛かり稽古、切り返し。元立ちの高段者で回り稽古。日曜以来の稽古のもどかしさ少し、充実感あり。稽古が終わって、後援会の役員さんから道場の運営、会計について相談を受ける。道場運営の課題について考えていく必要。保護者の皆様の陰で支えてくれていることについて、あらためて感謝。

平成31年3月10日（日） 牧野明剣館

総合体育館1Fにて。小学生に木刀の稽古法の復習。暉と健に剣道形2本目までの復習と新たに3本目。なかなか直ちに習得は難しい。準備体操、素振りの間に志賀さんから屋間の連盟理事会の説明を簡潔にしてもらおう。松田君の指導による基本稽古。私は途中から加わる。高段者の元立ちと小中学生の組合せで。小中学生にとっては密度のある稽古になったと思う。小中学生の掛かり稽古。小学生は少し休憩を入れて、中学生・高段者で地稽古（回り稽古）。今日は3分かけてじっくりと行う。途中から並行して小学生の地稽古（回り稽古）。最後に高段者の元立ちに小中学生が掛かる。仕上げの切り返し。終礼で見とり稽古の大切さをしっかりと説く。

平成31年3月16日（土） 大阪府道場連盟総会

15:00～味園にて。今年度の事業報告・会計報告、来年度の事業計画・予算案、規約改正など、森会長の議長のもとで進行、説明の合間に、大会開催の気遣い、事務局担当にしかわからない外部との調整などを垣間見る。感謝。終わってから三宅先生にワッペン、全道連加入の事務手続きを相談。この後の懇親会について、明剣館の稽古を前にしていることで、先生方にご挨拶して失礼し、帰途につく。

平成31年3月16日（土） 牧野明剣館

三中にて。準備体操の後、素振りの間に、会計のこと、全道連加入、来年度のあらかたの計画について相談。面を着けて基本稽古。いつものように、小学生、中学生・一般、高段者の3人1組をベースにして稽古。切り返しにこだわる。左右面を大きく、左拳を頭上にと。今日もたっぴりと基本稽古。休憩をはさんで地稽古。高段者が元立ち、一般・小中学生がかかる。その後、元立ち同士、小学生同士、一般・中学生同士で地稽古。小中学生の掛かり稽古、切り返し、元立ちの切り返し。今日は西牧野から松元さんと孔君(留学生)が来訪。多くの方が来たる審査に向けての仕上げに、お役に立てたかな。

平成31年3月17日（日） さだ剣修館

伊加賀体育館1Fにて。いつも稽古に参加させていただいていることに感謝。基本稽古の途中から加わる。川上さんの指導のもと、稽古時間をたっぴりと基本稽古に割いていることに好感を持つ。お陰で今日も多くの基本をさせて貰った。地稽古。元立ちに立つ。多くの子ども達と板床(母)さん殿稽古の後、最後に川上さんと。集中、しかし相気、呼吸、体勢、どれも反省。途中、佐藤さんが道場に来られる。少し情報交換、お大事に願う。

平成31年3月21日（木・祝） 牧野明剣館 表彰式

総合体育館1Fにて。準備体操の後、素振り。始めの礼で渡邊さんの三段合格と中3組の進学の披露。木刀による稽古法。久しぶり、普段からしたいところであるが。。。面を着けて基本稽古。私のいる時はいつものように、3人1組で。今のところ、限られた時間で1番効率的な方法と思う。小中学生の休憩中に一般の元立ちで地稽古。続いて一般の元立ちで小中学生の引き立て稽古、掛かり稽古。切り返して締める。20:00過ぎから表彰式。1人1人の1年間の精励の成果を表彰。私の願いとして、少しでも丈夫になること、普段の立居振舞が立派になること、上級生・下級生・大人・先生と一緒に修行することから無形の成長をすること。稽古の合間の情報交換で、4/21は中体連行事と重なり、明剣館大会は困難。要再調整。3月はまだ数回稽古を残しているが、一応今日を締めくくりとする。日頃からお世話になっている方々に感謝。



平成31年3月23日（土） 牧野明剣館

三中にて。準備体操、素振りを一緒に行う。打つのはあくまでも物打ちの部分、顔で打つのではない。振りかぶりは左手が頭の上まで。指導する。始めの礼で渡邊さんの3段合格を祝福。木刀の稽古法を少しだけ。面を着けて基本稽古。いつものように、小学生、中学生・一般、高段者の3人1組をベースにして稽古。今日もたっぴりと基本稽古。休憩をはさんで地稽古。全員で回り稽古。1人1人と時間がとれたらと思うが。。。小中学生1回だけ掛かり稽古。切り返し。今日は一樹が参加。横内優さんが来訪。

平成31年3月24日（日） 一般有志稽古会

18:45～総合体育館武道場にて。前半、長濱さんの号令で基本稽古。四条瞬の吉兼さんと顕士君と3人1組で行う。1つ1つを丁寧にと心がけて。顕士君には気をつくことをアドバイス、特に腹にしっかり力を入れて足から出るようにと。休憩をはさんで、春の昇段審査に向けての立合を見学。気になるところを終わった後で助言。地稽古。一般、中学生に分かれて回り稽古を2分ずつ10回。吉兼さん、島野守さん、長濱さん、高宮さん、遠方から来訪の坂井さん、下野君、三宅君、木村さん。。。多くの方と、たっぴりと稽古ができた。高段者が元立ちに立って、中学生の稽古を受ける。多くの中学生と稽古。終わりに上田さんと。上手な間の外し方でいい機会をの面を貰ったのが印象に残る。長時間の稽古が進むにつれて、忘れていたものを思い出したような。。。来てよかった実感。今日は顕士君と凌君が参加、終わりに指導・助言。いい稽古を積み重ねる貴会になればと願う。



平成31年3月28日（木） 修道館

仕事を終えて修道館へ。本当に久しぶりの修道館の稽古。後半の地稽古が始まったところへ参加。西川先生に並び。間合いを詰めてきれいに面を中心に技を展開するところに見入る。先生の人気がすごく多くの方が並んでいる。残り時間と比べて順番は回りそうになると予想できるが、今日はあの間合いの攻防と面中心の技を見学することに。あんな風に稽古を展開できればと思い、つぶさに見る。約30分ほど西川先生の稽古を見学できた。終了前、わずかの時間を残してくださった。先生に稽古をお願いします。今までで考えられないほどスムーズに動けることに我ながら驚く。終礼の後、先生に日頃のご厚情も合わせてお礼のご挨拶。修道館の藤井さんと、そして懐かしい方々と挨拶。来てよかった実感。

平成31年3月30日（土） 牧野明剣館

三中にて。準備体操、素振りの間に、保護者に全道連の予選会の説明、来年度当初のあらかたの計画の確認。始めの礼の後、木刀の稽古法。面を着けて基本稽古。いつものように、小学生、中学生・一般、高段者の3人1組をベースにして稽古。切り返し、正面を打った後、両拳を正中線上に。今日もたっぴりと基本稽古。休憩をはさんで地稽古。高段者が元立ち、一般・小中学生がかかる。その後、元立ち同士、小学生同士、一般で地稽古。切り返して締める。

平成31年3月31日（日） 牧野明剣館

総合体育館2F 1/3 面にて。準備体操、素振りの後、面を着けて基本稽古。いつものように、小学生、中学生・一般、高段者の3人1組をベースにして稽古。距離の長い方を使つての稽古。切り返し、元立ちは送り足で大きく移動して掛かり手の切り返しがダイナミックな動きになるように、3回。正面の追い込みを往復で、2回。小手面面面・・・・・・連続技の追い込みを往復で、2回。いきなり追い込みの稽古はうまくなかったかも。通常の基本稽古でほぐれてから行った方が続けられたかもしれない。休憩を入れて、普段の基本稽古を行う。今日もたっぴりとじっくりと基本稽古。ここで小中学生の掛かり稽古を入れる。休憩の後、地稽古。高段者・中学生の元立ちに小学生が掛かる。普段より時間をかけながら、1周。続いて、元立ち同士、小学生同士。いつもよりゆったり時間を割いて1周。休憩をはさんで地稽古。高段者が元立ち、一般・小中学生がかかる。その後、元立ち同士、小学生同士、一般で地稽古。切り返し、跳躍素振り50本で締める。今年度最終の稽古。盛りたくさんのメニューで終了。