

**(公社)大阪府剣道連盟 大阪南地区剣道普及協会主催
『中学生・剣道塾』**

報告者:角谷 豊

令和元年度 (公社)大阪府剣道連盟 大阪南地区剣道普及協会主催

第2回『中学生・剣道塾』のご案内

夏至の候、皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。
平素のご協力・ご支援に対し厚く御礼申し上げます。
さて、本年4月に開催しました中学生の剣道普及を目的とした『中学生・剣道塾』は大好評の中、開催することが出来ました。
ご協力頂きました、大阪南地区各団体並びに中学校剣道部の皆様に深く感謝申し上げます。
前回の参加された中学生の皆さんの声を取入れ『第2回 中学生剣道塾』を更に爽やかな場としたいと思います。
今回は、岩堀 透先生(教士 八段、第34回全日本剣道選手権大会優勝)による指導、清明学院高等学校・剣道部員による元立ち基本稽古及び大阪南地区高段の先生方による合同稽古会を行います。
中学生剣士の皆さんは是非とも参加して頂きますようお願い致します。

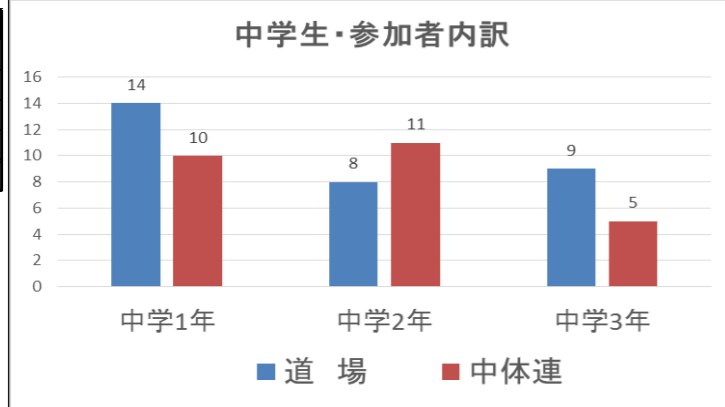
記



- 日時 令和元年8月4日(日)
受付 8時15分～
開始 9時00分
終了 12時30分予定
- 場所 清明学院高等学校(剣道場)
大阪府大阪市住吉区墨江2丁目4番4号
- 内容 岩堀 透先生(教士八段)による指導稽古、清明学院高校剣道部員元立ち基本稽古、並びに高段の先生方を交えての合同稽古会
(剣道技量は問いません。技量別の稽古を予定しています。)
- 講師 岩堀 透 先生(教士八段)、大阪南地区の高段者(六段以上)の先生方
- 協力者 清明学院高校剣道部並びに吉田 一気先生(清明学園高校剣道部顧問)
- 参加対象者 大阪南地区の各団体(道場)の中学生、各中学校剣道部員、一般中学生
(所属道場、中体連の剣道部所属は問いません)

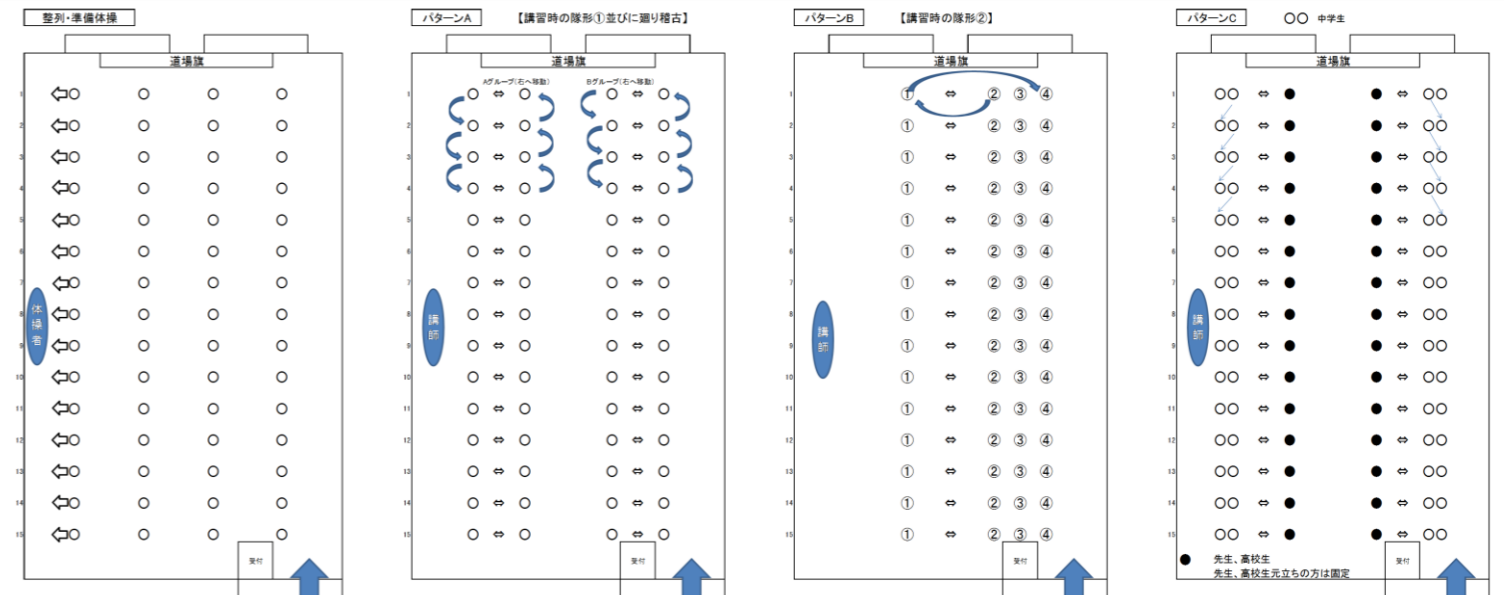
※稽古場所のスペースに限りがある為、先着定員(40名)になり次第締め切ります

中学生・参加者		
	道場	中体連
中学1年	14	10
中学2年	8	11
中学3年	9	5
TOTAL	31	26

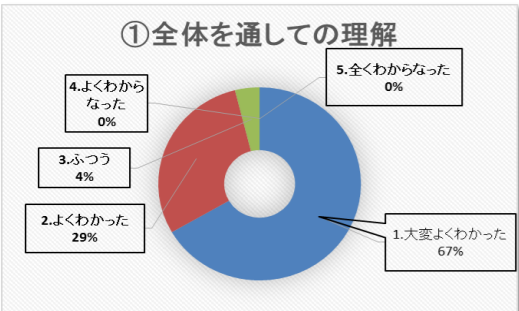


昨年11月より、中学生剣道普及を目的に開催して参りました『中学生・剣道塾』も本年度、4月開催を併せて3回目を迎えました。今回は特に道場団体と大阪南地区内の中学校・剣道部の皆さんにも参加して頂きました(参加者数:57名)

時間	内容	配置	担当
7:45	清明学院高校 集合		平野剣道協会
8:00	機材、その他備品搬入並びに更衣室準備		平野剣道協会
8:15	受付		平野剣道協会
8:30	岩堀先生並びに各スタッフ事前7打合わせ スタッフ:普及委員、吉田先生、高校生		岩堀先生、スタッフ
9:00	開会 ・あいさつ並びに本日の説明 ・大阪版剣道の心と唱和 ・準備体操、素振り	・整列・準備体操	清明学院 高校生による
9:20	水分補給		
9:30	岩堀先生の指導	・パターンA ・パターンB	岩堀先生
10:40	休憩並びに水分補給		
10:50	中学生同士の廻り稽古	・パターンA	中学生(状況により高校生も稽古に入る)
11:30	休憩並びに水分補給		
11:40	先生、高校生元立ちによる指導稽古	・パターンC	各先生方、高校生元立ち
12:30	閉会	・整列・準備体操	
13:00	アンケート記入後各自解散		※今回はアンケートを会場で記入していただきます。

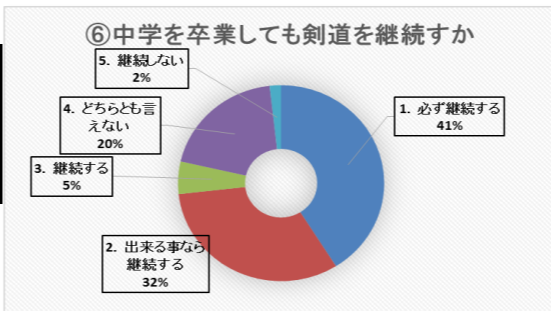


令和元年 第2回『中学生・剣道塾』アンケート結果



①全体を通して内容は理解出来ましたでしょうか。

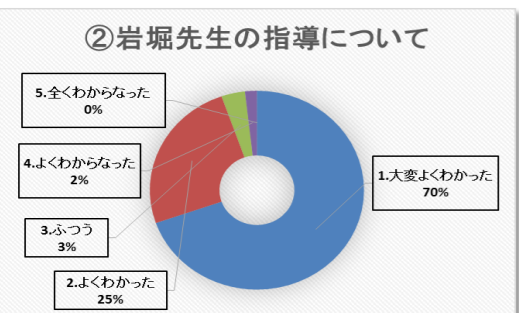
- ・基本が大切だと言うことが理解出来た。
- ・岩堀先生の教え方が的確でとても分かりやすかった。
- ・先生方に教えていただき自分の出来ないことが良くわかりました。
- ・コツや気を付ける所をしっかりと指導して頂きとてもわかりやすかった。
- ・内容が詰まった稽古で良かったです。
- ・先生方、高校生の先輩方が色々教えてくださった為、大変良かった。
- ・全体がとても楽しい雰囲気良かった。



⑥中学を卒業しても剣道を継続するか

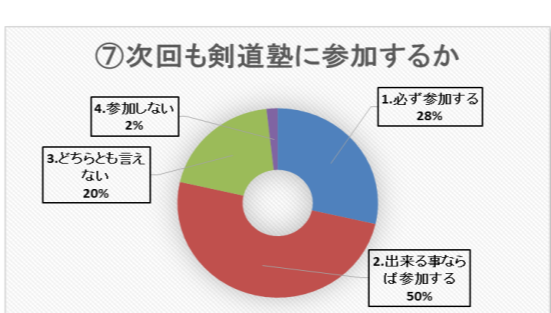
4または5. の理由:

- ・違う夢があり迷っているから。
- ・学業と両立出来るか分からないから。
- ・高校が決まっていないから。
- ・剣道は継続したが、行きたい高校に剣道部が無いので選んだ。
- ・勉強に集中しなければならないので。
- ・高校の部活動は他の部活動に入ろうと思っている。
- ・将来の夢が剣道と無関係だから。
- ・もう少し上手くなって試合に勝ちたいからです。



②岩堀先生の指導は理解出来ましたでしょうか。

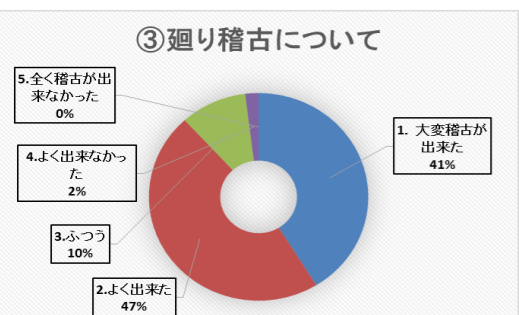
- ・『やる気』『根気』『勇氣』の話が心に響いた。
- ・色々な言葉や苦労話も聞いて面白かったし、分かりやすかったので直ぐに理解出来た。
- ・実際に手本付きで1つ1つ丁寧に分かりやすく指導して頂き、頭の中でしっかり理解出来ました。
- ・初めて聞きこもあつがとてもためになることばかりで、聞いて良かったです。
- ・足の使い方が良く分かった。
- ・ダメだしをしてもらい良く気付くことが出来た。
- ・自分の知らなかったことなど改めて知ることが出来たので良かったです。



⑦次回も剣道塾に参加を希望しますか。

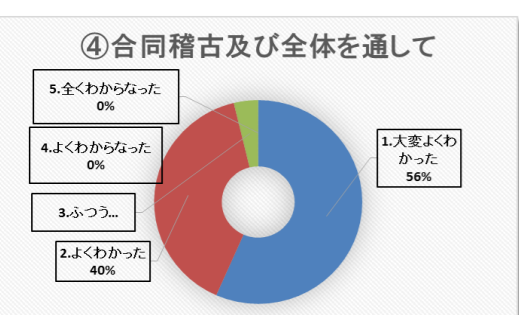
次回参加時の要望(どんな事を学びたいか)、並びに不参加の理由等

- ・基本並びに応用の稽古をしっかりとマスターしたい。
- ・今回と同じ感じで良いと思う。
- ・色々な技を学びたい。
- ・高校生の先輩と試合稽古をしたい。
- ・足さばきの稽古、足の攻めの稽古。
- ・試合に使えるような応じ技の稽古を希望します。
- ・予定次第。
- ・受験勉強をしなければならないから。【不参加理由】



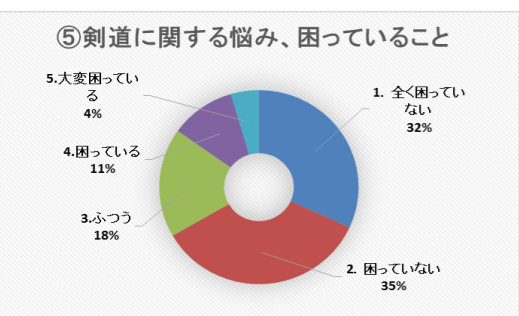
③廻り稽古について

- ・大変多くの中学生、先生方と稽古が出来て良かった。
- ・稽古の数は出来たが、掛かりたい先生と稽古が出来なかった。
- ・先輩にボコボコ打たれましたが、多くの稽古が出来たのがとても嬉しかったです。
- ・自分の悪い所を指摘していただき、自分の剣道が少し良くなった気がします。
- ・清明学院高校の先輩がとても丁寧に教えて下さったので良かったです。高校生の先輩と試合を試してみたかった。
- ・普段は出来ない、違う道場、中学の皆さんとたくさん稽古が出来て良かったです。



④合同稽古及び全体を通して

- ・先生や高校生の先輩にボコボコに打たれましたが、良い稽古が出来ました。
- ・先生方に自分の癖などについて指導していただいたので次から意識しようと思います。
- ・自分の駄目な所や苦手な所を指摘していただき学ぶことが多かったです。
- ・出来ていない所を教えて頂いたり、コツも色々教えて頂きました。
- ・先生や高校生の人にかかれる時間が長く、効率良く楽しかったです。
- ・自分より上手い人とたくさん稽古が出来てとても楽しかったです。



⑤剣道に関する悩み、困っていること

4または5の理由(悩んだり、困っている理由等)

- ・左足がついて行けない。足さばきがあり得意では無いので困っている。
- ・試合に勝てない。稽古をやっている時は打てるのに試合では打てない。
- ・クラブ活動の合唱団と剣道の両立。
- ・打突が真つすぐに強く打てない。
- ・左足の引きつけがどうしても早く引きつけることが出来ない。

大阪版「剣道の心」

○剣道は自己を耕す剣の道
剣道は常に自分自身に問いかけ努力することにより、困難に直面しても逃げない、強い心を作るものである。

○剣道は相手を重んじる礼の道
剣道はお互いに心技体を鍛え合う中で、相手に対する感謝の心を感じるものである。

○剣道は生涯かけて学ぶ道
剣道は学び続けることにより剣道の奥深さが見え、若者男女ともに楽しめる日本の伝統文化である。

唱和

- 「腰を立てる」正しい姿勢を身につけよう。
剣道で大切な基本姿勢は腰を立てる。すなわち、あごを引き、首筋を伸ばし、腹に力が入ったものである。その正しい姿勢を常に心を守る。
- 「何事にも負けない」強い心を持つよう。
何事にもあきらめず逃げず、最後までやり遂げる強い心を持つ。
- 呼ばれたら「はい」と応える素直な心を持つよう。
自分の意(が)を抜き、相手を受け入れる素直な心を持つ。
- 「整理整頓」ができる気ばりの心を持つよう。
剣道具を大事にし、靴やスリッパを揃え、まわりを見守り行脚できる気ばりの心を持つ。
- 「ありがとう」と言える感謝の心を持つよう。
相手に対して常に感謝し、ありがとうの言葉が自然に出てくる心を持つ。

◎参加者全員で『大阪版 剣道の心と唱和』

山中さん(中学1年)、長井さん(中学1年)発声のもと参加者全員で大阪版剣道の心と唱和!!

中学生の皆さん、お疲れ様でした。
剣道塾・お土産は『お菓子とジュース』次回、12月15日(日)に皆さんにお会い出来ることを楽しみにしています。

★次回、中学生・剣道塾 開催予定

- 日 時: 令和元年 12月15日(日) 9:00~12:30
- 場 所: 浪速高校・剣道場
- 連絡先: (公社)大阪府剣道連盟 大阪南地区剣道普及協会
委員長 角谷 豊 (担当 理事)
TEL: 090-5135-9377

【中学生・剣道塾メモ】

- ・日時：2019年8月4日(日)9:00~12:30
- ・場所：清明学園高等学校・剣道場
- ・講師：岩堀 透(教士 八段)

【岩堀先生 中学生・剣道塾メモ】

《産学での講義》にて

『竹刀の握り方』

- ・丸い500mlのペットボトルをポット持ってそのまま下げる。
- 『足さばき』
- ・早い素振りは何の為にやっているのか??
打ち込みをする時は左から蹴っていく
右足からだどタンバタンする
左からしっかり蹴る為に、早素振りをする。
- ・ジャンプ 走り幅跳びは ハードルを全て左足で蹴って行く
↓
走り幅跳びである (上に上げるのではなく、前に出る)
- ・小さい人でも大きな人をやっつけられる。
S6034回全日本チャンピオン(34歳)171cmが180cmの人に勝つ為にどうするか?
相手が間合いに入る前に打っていた。
左の蹴りを前に出たことを身に着けたから(ハードルは得意だった)

『小学4年生から剣道を始めた』

- ・小さい時から剣道をさせてくれなかった。何故か??
頭がついて来ないと、ただ、するだけではだめだから。人の話を理解してはじめてからだ剣道は進む

『左手、左腰、左足』

- ・左足のひかみ ある程度緊張させないと前に出れない
- ・いつくとも死ぬ。しかし、押し込まれても左足がしっかりしていると押し込まれない。



始め!でいきなり見どころ無し

- ・先に打て!と思う。相手から攻められて何がくるのか解らぬのに何で隠すか!頭の良い選手は胴に2本で終わりや。

『我慢する!』

- ・竹刀を立てない。竹刀を上上げるから打たれる。必ずヘソの処にする。
- ・平行にすることにより先に打てる。面・小手
- ・また、『サバク』ことも大事
- ・左足が折れて居つから打たれる

『素振り』

- ・振ったときの手の位置が『高い!』→自分と同じ身長をたたくのが素振り
- ・左右面=円運動 左が中心外れないように。
- ・基本中の基本→素振りは大事

『剣道は一生懸命すれば強くなる!』

- ・辞めたら倒れるような細い木になってしまう。
- ・現役の頃は毎日警察で5時間の稽古に飽き足らず修道館で40分したのは一生懸命やっていたから。これくらいは平気。
(小・中学生時代は一生懸命やり、高校時代は短い時間で密度を上げて稽古を実施)

『やる気を持ってやる!』

『勇気』我慢する。声を大きくして自分を鼓舞する。相手にも響く。

『岩堀先生稽古法』

- ・信号の例え→赤信号から青信号になるのを『ジーツ』となるのを見ている
↓
・剣道の足捌きの構えしてを、変わる瞬間に『ボン』と出る。
↓
・赤から青になったタイミングに『ボン』

『竹刀の持ち方』

- ・上から竹刀を柔らかく持つ
- ・払われても指先で持ったら良い
- ・傘を持つ時、小指、薬指を絞めて持つと風が来ても飛ばされないのと同じ。



《実際に相手と向かい合って》

『竹刀は傘をさすように持ってみ〜!』

『左手ははずすなよ〜!』

- ・稽古で打ち終わった後、右手で持って左手を外す人がいる⇒上手にならない⇒左手で打つ!!
- 『右手をはなして』左手で持って、竹刀を立てて上に上げるのでは無い。そのまま上げて落とす。
- ・立てて上げるの2段になる人がいる× 1拍子にする。要は先が動いたら良い先をフィットさせる。

『両手を持って振る』(足はその場で)

- ・初心者はゆっくりでいい。ある程度出来たら早く振る。

『竹刀で元立が受ける』(面を打つ)

- ・下から打つのでは無く、上から打つ
- ・左右面は元立がしっかり受け、打つ側はしっかり1本1本しっかりと。
- ・足と手首の返しを覚えることが大事
- ・打てる勇気を持つ!空いた時すかさず打てるようにするのが稽古
- ・いろんな技を覚えて得意技を増やしてやって行ったら試合には有利

『意識して』正面素振り20本、左右面素振り20本、跳躍素振り20本

- ・左こぶしの納めどころ⇒自分のみぞおちの処⇒(左こぶしをみぞおちに)止めるから竹刀が素早く落ちる

『太鼓を打つ』

- ・当たった瞬間にキューツ!!としまるとボン!!と良い音が鳴る。押し付けると良い音は鳴らない
押し付けてもいけない⇒止めるから竹刀が落ちる

『椅子に座っての素振り』

- ・打った瞬間に立つ⇒全身を使う
- ・手だけでは届かない場合でも全身を使うと届く



《面をつけて》

『面打ち』左足が前に出る癖をやめる。治す。しっかり、すり足で打つ。

- ・例えば、早く走るのとはどのようにすれば良いか??
つま先だて早く両手を動かしたら早く打てる
※『左で蹴って右足を前に出す』が出来るかどうか。この一連の面打ちが出来るかどうか。

《剣道の所作ごとをきっちりやって面打ち3本交代》

- ・大事なことは、身長が違っていても面を打って残心が大事で足を跳ね上げてはいけない。
しっかりとした面うちの姿勢で。
- ・左の蹴りが少ない。左が跳ねている。気剣体一致になっていない!!
- ・残心が下手や!!
面を打ったらその打った姿勢でぬけて行けば良い

『面を打ちました!!取ってくれ!!』アピールに繋がる。その姿勢が崩れたら審判は迷う。

《身長と同じくらいの相手にあわせて》面打ち3本

『その面を打って切り直し』

- ・面を1本決めてから体当たりする!
最初から体当たりするように両手を曲げるのは良くない。
- ・面を打った後、手の高さが高い
- ・左右面は全身を使う。相手の左右を丁度良い間合でしっかり打つ
- ・最後の面は一拍子の面(すかさず!!)
- ・今出来なくても、そのつもりでやれば出来るようになる。自分を信じてやる!!



『一拍子の面、一足一刀の間で入って一拍子で打つ』3本

- ・ボン!!と出す。腰で打つ。
- ・左足で蹴って行く!!
- ・出頭も打てる、先に打たれないようにする。

『小手打ち』

- ・押さえにくいだけでなく、右手で打たない。
- ・上から真っすぐに伸ばすだけで自然に竹刀に落ちる。
- ・竹刀の幅だけ、打ったら左に行く。
- ・小手を両方が打ってお見合いするのは一番駄目、直ぐに打つ
- ・大事なものは上から打つこと!!下からで無く、上から落とす!!自分の身体を崩さない!!
- ・失敗したら小手から面に気持ちを繋げていく!!

『小手・面』

- ・二段うちは小手をしっかり打って面もしっかり打つこと。
- ・連続は小手・面、足が違う、左足1回に左右2回

《廻り稽古並びに地稽古》

『廻り稽古、地稽古』

- ・打ち切る

『氣遣が技を生む!!』⇒1しっかりと1本、1本決めてやれ!!

- ・小手打ち⇒小手を打って、手を縮めず⇒小手・面も打てる
- ・打つ⇒構えて 払ってやる
反発を利用して打つ
入って相手が何もしなかつたら、そのまま打つ『勇気!!』

『足の裏が割れている人...』

- ・いつの間にか治っている。割れているけど頑張っていたら切れないようになる。
かかとサポーターをしていたがそれも足の裏全体で踏み込むようになれば大丈夫である。



『間合』

- ・近間で色々やってくる 『関東の剣道』
- ・遠間で大きな技でやってくる 『関西の剣道』
間合が「関西の方が少し離れて左右動いて」と教えてもらっているが、「関東はもう少し間合に入ったところで強い剣道」
- ・今回は場所が狭いのでそんな(関東)の稽古をしたら良い
- ・じっくり構えて入って来るのを狙う⇒関東の稽古を実感

『その他』

- ・小手を打つ高さが高い⇒中段の構えから打てるように
- ・つま先立って直ぐに出られるように → 左足の蹴り!!そして右足を出す!!
- ・稽古は家でも出来る(どこでも出来る)

以上

大阪南地区剣道普及協会
記録担当 藤井 江利子



岩堀先生、猛暑の中
ご指導有難うございました!!