

一連の大切な作業です。まだまだ目標とする正しく強い心には程遠いのですが、毎日の基本ルーチン続けるのみと考えます。

○絶えず基礎基本に立ち返る

素振りも、ただ漠然と情性で行っていると、いつしか悪い癖がついてしまい、やらぬほうがましということにもなりかねません。私の場合は、毎朝（雨天は休み）、庭に出て、必ず縁側の窓ガラスに全体を写し、竹刀を正しく操作できているかをチェックします。その時に、構え、左拳の高さ、左足のひかがみの伸び等、様々な角度から確認しながら素振りを行うようにしています。仙丸先生や鶴丸先生、川戸先生や鈴木先生はじめ多くの立派な先生方がこれまで三木剣連の指導法講習会で指導してくださいました。その時に指導して頂いた素振りの方法や構えのポイント等で、自分にじっくりく部分を取り入れ、毎日、続けていきます。

○日本剣道形について

剣道形の稽古は、まずは実技を合格してからのことと後回しにするのは得策ではないと考えます。幸い、高校三年間で仙丸先生か

ら形もじっくりと教えて頂いたので、昔から、形には自信はあったのですが、形も時代と共に進歩改善が行われていますので、絶えず修練を重ねておかないと自信を持って審査には望めません。私の場合、昔に覚えた古い形を拭い去ることが大変でした。これも、今の時代、わかりやすく解説されたDVDの動画や書籍が手軽に手に入りますが、やはり実際に相手をして頂き、直接稽古するのが一番です。審査日直前でも、紫雲館道場へ行けば、安栖先生はじめ、六段・七段の諸先生方が懇切丁寧に指導してくださるので、本当にありがたく思いました。お蔭様で、実技の合格発表後、即実施される形審査にも、落ち着いて臨むことができました。今回の岡山会場では、六段形審査で不合格者がありました。六段形審査で不合格者がありました。私の見る限り、日本剣道形への理解が十分とは言えない受審者が少なからず見受けられました。この時にも三木市剣連の充実した稽古環境を実感できました。

○感謝！新たな目標に向かつて

今回の実技審査の内容を思い出そうとしても、どうもはつきりしません。思い出せるのは、一人目、相互の礼から三歩進んで、蹲踞し

たとたん、緊張の余りか、前につんのめり竹刀切つ先を床に付けてしまったことぐらいです。しかし、あわてず、桃太郎アリーナの大天井を頭の前で持ち上げるようにしてゆっくり立会い、全精神を集中して初太刀の面を打ち込んだ後は、……。体は、もはや自分の物ではないように勝手に動いていたように思います。私の立ち合いを見ていると、「いいタイミングで打ち込めていた。しかし、時に、左手が少し浮いた感じの打ちが出ていた。」とのことです。やはり、普段の稽古の良い面も悪い面も出ていたのだろうと私なりに振り返っています。

受審者千六百六十六名中、二百十名の合格者（十九・七%）の中に入れたのは、やはり、運もよかったのだと思いますが、貴重な時間を使って、私と稽古して下さった三木市剣道連盟の諸先生方のお蔭と感謝の気持ちで一杯です。「稽古は風呂呂に入っている時でもできる。」と稽古量不足を少しでも補うヒントを与えて下さった安栖敏夫先生。別所少年剣道教室の檜皮先生、大柴先生には、剣道と真摯に向き合い、稽古に専念する正しく強い心に触れさせて頂きました。また、少年剣士の皆さんは、私に、

基本の大切さを絶えず振り返る機会を与えてくれました。そして、保護者の皆様には、色々とお世話頂き、感謝しています。

何曜日でも、何処かへ行けば必ず稽古ができるという市剣連の組織としての力や、毎年、素晴らしい講師先生を招聘し実施している指導者講習会や審判法講習会、各種大会等を着実に積み重ねていくことができる三木市剣道連盟の各部署実施力のお蔭で、昇段が実現できたものと考えています。高橋洋三会長様はじめ、会員の皆様にご心より感謝申し上げます。

ありがとうございます。

今後は当面、称号（錬士）取得に向け稽古に精を出していきますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

○「物外の剣」への遙かな道

今は亡き仙丸喜次先生が第二十八回東播七市親善剣道大会（三十一年前）で日本手拭に書かれていた言葉「物外の剣」の境地は、まだまだその一端すら私には見えませんが、私なりの剣の道を、寄り道や道草も楽しみながら、ゆっくりと息長く歩んでいこうと思います。

第12回日本剣道形講習会

少年指導部 大柴 敏昭

例年通り、日本剣道形の講習会を10月12日と26日の2日間に渡って、三木コミュニティスポーツセンターにて開催しました。主任講師は安栖先生（指導顧問、教士七段）、講師として小椋先生（成人指導部長、教士七段）、檜皮先生（教士七段）、田畑先生（錬士七段）により行われました。従来は2つの班（上級・初級）に分かれて講習を行っていましたが、今回は3つの班（上級・中級・初級）に分かれ、習熟度に応じて、より高度な内容から基本的な内容までの講習を行い、受講者が理解しやすいようにしました。また、11月18日の三木市民大会において、日本剣道形の教室対抗試合が行われます。

初日、高橋会長より「日本剣道形と竹刀稽古は、両輪のごとく行うこと。小紫名誉会長は森下副会長と10年以上も形の稽古を続けておられ、岡山県で行われた七段審査の際、この稽古が役立ち見事合格された。皆さんも形の稽古

を続けて学んで下さい」との挨拶から始まりました。主任講師である安栖先生からは、「県の昇段審査会で形の審査も行いましたが、この講習会の後では、皆さんの方が上手である。」との言葉がありました。

全員に対する講習として、安栖先生より実技を交えながら重点事項の説明がありました。

①日本剣道形は必ず、すり足で行うこと。つま先を上げないように。②打突部位についての説明があり、正確に行うこと。



上級者を指導する檜皮先生

その後、3班に分かれての指導が行われ、上級者（経験者：ある程度できる）は、檜皮先生が担

当講師として打太刀、仕太刀の役割、始まりと終わり位置を合わせること、中級者（形を習ったことがある）は、大西先生他数人が担当して、4本目の切り結ぶ位置、5本目のすり上げ方・打太刀がどこまで打つかなどの説明がありました。また、初級者（初めて行う）は、小椋先生が担当講師として、座礼・立礼の仕方、木刀の向き・置く位置、蹲踞の仕方、五つの構えなどの説明が行われました。終わりには、安栖先生と小椋先生とで、5本まで形を打っていただき、1日目が終了しました。

2日目も担当講師を同じくして行われ、内容は1日目よりも進化し、上級者では打太刀・仕太刀を交代して理合と互いの理解を深めました。中級者では、打太刀・仕太刀の交代はなかったものの、1日目に比べて大きな進歩がみられました。初級者では5本目までどうにか日本剣道形が打てるようになりました。最後には、小椋・田畑両先生による、日本剣道形を太刀七本、小太刀3本の演武が行われ、全員が注視し、拍手喝采でした。

日本剣道形講習会の終わりに

あたって、安栖主任講師により最初に説明された重点事項を軽くおさらいされ、かつ、立礼の仕方、気合いを入れる（発声方法）を加えられ、全体講評として、初日に比べ大変上手になったとお褒めの言葉をいただきました。

参加人数は別表の通りですが、指導陣が例年よりも大幅に増加し、各先生方に大きなご協力を頂き、日本剣道形講習会を無事終了できたことを感謝します。

	第12回 日本剣道形講習会 参加者			参加者	
	主任講師 安栖 先生			場所：三木コミュニティスポーツセンター	
	参加者数			指導者	
教室名	10月12日	10月26日	合計	10月12日	10月26日
三木中央	4	4	8	3	3
緑が丘	8	6	14	2	3
自由が丘	2	2	4	3	3
口吉川	0	0	0	0	0
志染	2	2	4	1	2
別所	7	7	14	5	5
剣修会	0	0	0	0	0
吉川	4	4	8	1	2
連盟				4	5
合計	27	25	52	19	23

三木高善戦、惜しくも

入賞逸す

—東播高校新人戦—

10月6・7日（於県農）

平成24年度第47回東播総合体育大会剣道大会兼県高等学校新人剣道大会地区予選大会が、10月6・7日、県立農業高校を会場に行われ、三木市内の、今年は吉川も含め、4高校が揃って出場しました。

三木高校は、男子団体戦に於いて予選リーグ、小野工に3-1、第一シード校明石を4-0、明石清水に3-2とリーグ一位で、十年ぶりに決勝トーナメント戦に進めましたが、社高に0-1の僅差で敗れ、入賞を逸しました。しかし、県大会への出場権を獲得しました。

他に三木北高も、予選リーグでは三位と振るわず、敗者復活戦にまわりましたが、播磨南、明石北などに勝ち、これまた県大会出場権を得ました。他の三木東・吉川は男子団体戦には出場しませんでした。

唯一女子団体戦に出場した三木東チームは、予選リーグでは強豪チーム（東播磨・加古川東・高砂南）の中で苦戦し、一勝もできませんでした。

個人戦では、女子の杉正さん（三木

東高校が5回戦に進出、ベスト8となり、県大会出場権を得ました。他はいずれも上位には入れませんでした。

東播新人戦に対する武中敏彦先生（三木高校剣道部顧問）のコメント以下の通り。

◆三木高校

個人戦は、男子4名が出場しましたが、力不足で県大会出場はなりませんでしたが、男子団体戦は、十年ぶりに予選リーグを勝ち上がり決勝トーナメントに進出しました。決勝トーナメント1回戦で社高校に僅差で敗れ、入賞を逃しました。しかし、予選リーグで第一シードの明石を破ったことは自信になり、県大会に期待したいと思います。

◆三木北高校

個人戦は昨年度、前川が男子で三位入賞しており今年度も期待していましたが、あと一つの壁が越えられず県大会出場権を得ることはできませんでした。男子団体戦は、予選リーグが厳しい組み合わせで、善戦はしましたが結果的に三位となり、敗者復活戦に望みを託しました。（加古川東が優勝敗者復活戦では難なく勝ち上がり、県大会出場権を得ました。）

◆三木東高校

個人戦は2年ぶりに出場した女子の部で、杉正がベスト8に入り、県

大会出場権を獲得しました。団体戦は、男子は残念ながら部員不足で出場できませんでしたが、代わって女子が3名ながら7年半ぶりに東播大会団体出場を果たしました。女子は参加校の関係で11月の県大会にも出場が決定しています。

◆吉川高校

女子個人戦に2名が出場し、数年ぶりの東播大会参加となりました。剣道部員が居ない状態が数年続いていましたが、今年度、大西先生が着任され復活しました。2名とも初心者のため、残念ながら緒戦で敗れましたが今後に期待したいと思います。

昇段おめでとうございませす（10月末まで）

7段 小紫 邦夫

（8月25日 於 岡山市）

6段 植田 吉則

（8月26日 於 岡山市）

5段 近藤 隆宣

（9月16日 於 神戸市）

5段 小紫 達矢

（8月17日 於 姫路市）

（敬称略）

元立ちに8段ズラリ 寂しかった地元参加

—NPO国際社会人剣道 近畿クラブ例会—

秋晴れのすがすがしい10月13日（土）午後、各地を巡回中の「NPO法人国際社会人剣道近畿クラブ」の10月例会が、昨年に引き続いて三木市ホースランドパーク内研修センターでもたれ、近畿各地から会員らが参集され、地元三木剣連にも稽古のお誘いがあった。当会には神澤正輝副会長が会員になっており、三木での稽古会では諸事万端お世話に当たった。

この日参加した剣士は約30名、顧問の範士9段井上晋一先生を始め、教士8段、山畑阿威磨先生、千葉十一先生、田崎弘光先生



厳しい目で模擬審査を見つめる井上範士9段（左）と千葉範士8段（右）

伊藤好晴先生ら豪華な顔ぶれが元立ちに立たれ、短時間ながら充実した稽古内容だった。

三木ではこんな機会はめったになく、多くの地元剣士の参加が期待されたが、それぞれ仕事の都合や体調の不調、怪我などあって参加はたった6名、そのうち稽古に参加したのは3名で、実に寂しい限りであった。



三木市剣道連盟から参加し、模擬審査を行う松本克基さん（左）

稽古は1時半ごろから始められ、教士8段の田崎弘光先生が自ら準備体操の指揮を買って出られ、柔軟体操から素振りまでベテラン相手に指導された。

○ 田崎先生の指導。

「素振りは足から大きく、引き足と振り下ろしを一致させる。遅筋と速筋をバランスよく働かせるためには遅い素振りより早い素振り

を混ぜる。姿勢矯正の左手前の素振りも時にやるのも一方法だ。」

○ 伊藤先生の昇段審査に向けてのアドバイスから、

「模擬審査を受けた人に全体的に間合いが近い。そして打ち間なのに打たなかったり、ドンドン打って打ちすぎになったりしている。触刃の間から止まってしま

るか、打ちすぎか、気合いが入っていない単なる打ちが目立つ。立ち会いでの気合いはいいが、打ったときの気合いがもっと大切だ。打ったところからはずーと伸びて、くると回るときまではメンだ。

それまで声を出し続けること。左手で咽を突き破る気持ちで打つ、相手を押しつけ真つ二つに割っていく気でメンを打ってほしい。」

稽古は約1時間ほどだったが、参加者は遠く愛媛から来た女性を始め近畿一円から参集されており、それだけに会員の意識も高く、その稽古ぶりも謙虚でひたむきだった。最後に井上晋一範士からお話があり、短いコメントながら千鈞の重みがあった。歳をとってなお豊饒たる剣士のお手本に接することができただけでも大きな収穫だった。（報告 高橋洋三）

月々の便り

丹野 骨平

橘月の辞

花は匂ひて 移ろひき

鳩の叫びや 空耳か

花は匂ひて 移ろひき

雪解氷に 独活晒す

花は匂ひて 移ろひき

潜りて走る 縄電車

花は匂ひて 移ろひき

枝折り戸の破れ 繕ひぬ

花は匂ひて 移ろひき

比叡の僧兵 因りて起つ

《注釈》

橘月（たちばなつき）：陰曆五月
鳩（にお）：かいつぶり
独活（うど）：ウコギ科の多年草。
若芽は柔らかく芳香あり。食用。

綾衣活力

あやころも

秋天にほほ笑む 百日紅

やがて消え鳴く 残暑蟬

秋天にほほ笑む 百日紅

残満月の 西に在り

秋天にほほ笑む 百日紅

明日は合戦 武具調べ

秋天にほほ笑む 百日紅

寡黙を演じ 疲れけり

秋天にほほ笑む 百日紅

宵宮の町 暮れなつむ

《注釈》

綾……さまざまな模様を織り出した絹織物
綾衣 月の異名 九月より字音が良かったので

