



# 朝 剣

朝剣通信085号 平成25年12月1日号

発行：朝霞市剣道連盟（市武道館）  
http://asaken.suki-ari.net  
編集：朝霞市剣道連盟事務局  
住所：朝霞市本町1-12-3朝霞市武道館  
連絡先：平井 hi.rai.shi.geoh@nbn.nifty.com

## 自身の体力の低下と共に

朝霞市剣道連盟  
副会長 廣瀬健文

朝剣に入会して早二十六年が過ぎました。年齢と共に落ちる体力、気力。私の勤めは建設会社でした。その中で現場監督とし、北は青森県から東は神奈川県まで、一年を通じて工事現場に従事しており、夏の炎天下の下、現場をこなし、体力だけは他の人に負けないという思いがありました。しかし私も六十歳を過ぎ、足、腰は衰え、階段の上り下りの際には膝も痛くなり、少しの稽古でも息切れのする様になって来ました。打突のスピードは遅くなり、自分自身でもつくづく体力の衰えは感じて来ました。

そこで再度「心」と「気力」について熟慮し、考え新たに体力を補おうと思うようになったこの頃です。「心」とは精神、体力、考え、感覚を静的に判断し、思慮分別する所であると思えます。「気」は心と同調し、心技一体にして行動させる原動力の源であると思えます。心の判断、動きによって強弱があり「心」強ければそれなりの動作に、弱ければ弱い動作になると思えます。気力の「力」は体力であり、体力が弱くなれば気が通わなくなり心も弱くなるという方程式です。そこで「力」の不足分を心と気力で補い、より気を強く持ち、気を通じて心より技を出し、一定の方程式を成り立たせるかを、いかに会得するかが修業であると自分自身は思うようになりました。打突時の攻めについても同様、体力の衰えを心と気力で補い、心で攻め、気で攻め、いつ打つかという瞬間を捕らえるを学ばなければならぬと思えます。私などは、この攻めが無いと良く言われます。攻めてから打突する理想の型は、昇段審査の可否の対象にもなりませんし、先生方にはこの攻めが見えており、打突の瞬間を判定すると聞いております。理屈ではわかっている、年齢を重ねるとなおさら早く打突しようと思いが、不用意に間合に入り、竹刀を持った手に力加わり、その結果、力みにつながり、身体の動きもぎこちなく、打突時の姿勢も基本からかけはなれてしまうという悪循環でした。そこでどうすれば良いかは、結局、前に述べた「心」と「気力」の充実だと思ひ、まず初心にもどり、しっかりと構え、相手から攻められても動じない、その上いつでも打ち出せる不動の構えを作ることで「心」と「気力」を養い、気を充実させる事だと思ひます。また打突においても一本一本「心」を入れ、基本に則り、しっかりとした手の内での打突を身につけたいと思ひます。

昔から打突の機会、相手の起こりばな、技の尽きた所、居ついた所、退いた所、受け止めた所、息を深く吸った所、心にすぎが生じた所等があります。相手の気持ち揺るがした所を打つと言われて来ます。先生方は、心の揺るがした所を教えておられます。年齢を重ねるにつれ、気が押し心で打つ、この打ちも基本に則った打ちで打突するということに心掛け、これからも精進して行かなければならないと反省の日々を送っております。今後共、会員の皆様方には御指導、御鞭撻の程お願いいたします。

## 普段の稽古の様子



(小学生上級の部)

一般の先生方も大勢稽古に参加されています。



(小学生初級の部)

みんな真剣ですね。



(一般の部)皆、がんばってます。また、最後の15分は七段の先生の指導の元、基本稽古をしています。やはり基本が大切ですね。



(錬成会との合同稽古後)

みんなで錬成会の先生方に挨拶

平成二十五年もあとわずか。今年一年を振り返り、総括する時期になりました。みなさん一人ひとり、何らかの目標を持って剣道の稽古に励んでくれたと思います。結果や反省は人それぞれですが、これからもまたともに頑張つて稽古に励んでまいりましょう。

今月号は朝霞市剣道連盟の普段の稽古風景を掲載しました。いつもこどもから大人まで大勢が元気に稽古に励んでいます。

この日は月に一度の錬成会との合同稽古でした。

## 第56回朝霞地区剣道連盟剣道大会(11月17日 朝霞市総合体育館)

21人戦(4市対抗戦)朝剣からの出場選手(16名)  
監督:木村 健 先鋒:山本大暉 次鋒:村上健太 19将:中口滉太  
18将:神尾綱佑 17将:村田裕翔 16将:糟谷葉月 15将:宮城俊佑  
13将:渡部竜大 9将:照井悠里 8将:宮城由美 6将:山崎弘恵  
5将:馬場和樹 4将:佐藤公也 3将:山本 孝 副将:上村紳一郎  
大将:木村 健  
審判長:山下修二 審判員:柴田篤三、廣瀬健文、西山直博  
千葉光三、新井誠治、馬場宏昭、中口雅文

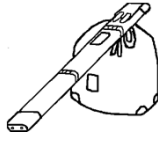
結果:第4位(3敗)  
第1試合 対志木市 7勝3分11敗で負け●  
第2試合 対和光市 6勝4分11敗で負け●  
第3試合 対新座市 6勝6分 9敗で負け●  
優勝:和光市(2位:新座市、3位:志木市)



## 12月、1月の主な行事

### 朝霞市

- 12/1 三芳町けやきカップ親善交流剣道大会(三芳町総合体育館)
- 12/15 片山剣友会招待親善試合大会(新座市総合体育館)
- 12/22 一般の部忘年会
- 12/22 納会稽古会、少年の部稽古終了
- 12/26 一般の部稽古終了日
- 1/5 稽古始め(市武道館)
- 1/5～12 埼玉大学寒稽古(埼玉大学)
- 1/12 埼玉大学鳳翔剣大会(埼玉大学)
- 1/12 県南駅伝大会(市陸上競技場)
- 1/12 朝霞地区新年初稽古会(朝霞市担当、市武道館)



- 1/13 合同稽古、鏡開き(市武道館)
- 1/13 一般会員新年会(市武道館)
- 1/26 朝霞市剣連主催剣道形講習会(市武道館)
- 1/26～2/6 寒稽古(市武道館、朝霞三中)

### 埼玉県、全国

- 1/19 埼玉県四地区剣道講習会(川口市)

※昇段審査については武道館掲示板をご参照ください。  
 または千葉事務局までお問い合わせ下さい。  
 ※各講習会等の案内については、武道館に都度に掲示しておきますので各自目を通すようにして下さい。

## 朝霞市武道館 12月、1月の稽古スケジュール

12月	少年の部		一般の部	場所	1月	少年の部		一般の部	場所		
	初級	上級				初級	上級				
1	日	9:00～10:30	10:30～12:00	12:00～13:30	市武道館	1	水				
2	月					2	木				
3	火		18:30～19:45	19:45～20:45	市武道館	3	金				
4	水					4	土				
5	木		18:30～19:45	19:45～20:45	市武道館	5	日	9:00～10:30	10:30～12:00	12:00～13:30	市武道館
6	金					6	月				
7	土					7	火		18:30～19:45	19:45～20:45	市武道館
8	日	9:00～10:30	10:30～12:00	12:00～13:30	市武道館	8	水				
9	月					9	木		18:30～19:45	19:45～20:45	市武道館
10	火		18:30～19:45	19:45～20:45	市武道館	10	金				
11	水					11	土				
12	木		18:30～19:45	19:45～20:45	市武道館	12	日	9:00～10:30	10:30～12:00	12:00～13:30	市武道館
13	金					13	月	全員9:30集合 合同稽古、鏡開き			市武道館
14	土					14	火		18:30～19:45	19:45～20:45	市武道館
15	日	9:00～10:30	10:30～12:00	12:00～13:30	市武道館	15	水				
16	月					16	木		18:30～19:45	19:45～20:45	市武道館
17	火		18:30～19:45	19:45～20:45	市武道館	17	金				
18	水					18	土				
19	木		18:30～19:45	19:45～20:45	市武道館	19	日	9:00～10:30	10:30～12:00	12:00～13:30	市武道館
20	金					20	月				
21	土					21	火		18:30～19:45	19:45～20:45	市武道館
22	日	納会稽古(少年部、一般部合同)8:30集合			市武道館	22	水				
23	月					23	木		18:30～19:45	19:45～20:45	市武道館
24	火			19:45～20:45	市武道館	24	金				
25	水					25	土				
26	木			19:45～20:45	市武道館	26	日	9:00～10:30	10:30～12:00	12:00～13:30	市武道館
27	金					27	月	18:30～19:30	19:30～20:30		朝霞三中
28	土					28	火				
29	日					29	水				
30	月					30	木				
31	火					31	金				

- ※12月22日は少年の部、一般部の合同での納会稽古です。
- ※12月22日で少年の部の年内の稽古は終了です。
- ※12月26日で一般の部の年内の稽古は終了です。
- ※稽古始めは1月5日です。通常の稽古を行います。
- ※1月13日は少年部、一般部合同稽古の後、鏡開きです。
- ※1月26日から寒稽古です。27日からは時間と場所に注意。

上記スケジュールは変更になる場合があります。  
 最新のスケジュールは朝剣HPでご確認下さい。  
<http://asaken.suki-ari.net>

※朝剣通信のバックナンバーは朝剣HPに掲載しています。  
 一度ご覧になってみてください。

編集者随想 平井  
 会社から三十年勤続で休みをもらったので、十一月九日から十六日まで連れ合いと二人でフランスへ旅行に行きました。海外旅行なんかしたことがないので、国内でゆつくりしようかとも考えましたが、この機会を逃したら一生日本から出られないと思い、思い切つて海外旅行にしました。どこに行こうかと考えましたが、行くんやったらバリやろ！ということでフランスにしました。モナリザも見たし、ミロのビーナスのお尻も初めて見ました。凱旋門、エッフェル塔、ベルサイユ宮殿にシャンブラもしたし、パリでカフェにも入りました。あまりにもベタな旅行ですが、本当に行つてよかったです。何より良かったのが全く違う文化、価値観に触れたことでしょうか。この歳になつても見聞が広がるということは何かうれしいことですね。海外旅行はそう思う行けるものではないかもしれませんが、機会があればまた行ってみたいと思います。