

号外！（2022年4月）

おおさか剣道かわら版

剣道・居合道・杖道大好き！ みんなの情報誌です！

Vol.013

2022. 4. 1 発行

発行責任者
公益社団法人
大阪府剣道連盟
広報PJ

シリーズ『段位審査に向けて』 石田健一先生に伺いました

この原稿は元々「剣窓」（令和3年8月号）にインタビュー形式で掲載されたものを、全剣連の許可を得て再編集し掲載しております。「剣窓」は剣道界の情報をコンパクトにまとめた全剣連が発行する月刊情報誌です。是非ご購入ください。

剣道は先ずは本気で取り組む姿勢が大切

本日は、自分の剣道人生を振り返り、若い頃と八段を受審した頃のお話しをしたいと思います。

私は、大阪府警に入りましたが、大阪府警の特練には当然強い方が数多くおられ、その中で、私は決して強くありませんでした。また、多くの良き先生・先輩方がおられました。いい意味で剣道（剣風）が个性的で、学ぶべき点が数多くあり、伝統的に剣道の技術については、教えるというより、盗んで覚えるというような考え方で、「全国警察官大会」で優勝することが最大の目標という所でした。

最初の頃は、この環境の中で「どうすれば生き残れるか？」ということばかりを考えていましたが、ある時、非常に努力される先生のお姿に触れることが出来、正面から、**本気で剣道に取り組む気持ち**に変わりました。

剣道は精神的な部分も大事ですが、運動的な要素がかなりの部分を占めております。

先輩の中に試合が強くて、素振りが非常に上手い方がおられました。どんな打ち方・どういう動きをしているのか、自分なりに分析し、真似をしてみました。

まず左手・右手の使い方を分解し、最終的には構えから打突するまでを分解した後、一連の動作に繋ぎ直しました。

そして、最初は頭で考えながら正しい動作でゆっくり素振りをし、動作を覚えてからはある程度のスピードで数多くの素振りを続け、結果として今の自分の形になりました。

或る高名な先生は「**竹刀は左手で振り、右手で打つ**」と言われました。これが「**冴えた打ち**」に繋がると思っています。

素振りのポイント（冴えた打ちが出せるように）

私の場合、肩を使って竹刀を振り上げた時、左右の手首は固定したままです。手首で竹刀を振り上げると、振り上げた時剣先が下がりやすく、動線も長くなり、結果として打ちが遅くなります。左手首は、打突時に前に出し、竹刀を瞬時に持つだけですが、右手の作用により「冴えた打突」になります。最終的には、構えの状態から素早く面打ちの形になり、なお且つ剣先の冴えが出れば良いと思います。

竹刀で相手と打ち合う剣道では、振りの速さ、剣先の冴えは不可欠だと思います。

攻めについて（相手の心を動かす）

試合中心でしたので、有効打突を決めるためには、どんな攻め方をすればいいのか、人の稽古を見て研究しました。

同じ攻め方でも通用する人と通用しない人がいます。

攻め方・崩し方・中心の取り方にもいろいろあり、稽古で試してみてください。**要はいかに相手の心を動かすか**だと思います。

相手を使うという事（気迫が技を生む）

理合は剣道形で勉強できます。「攻めて・崩す」と相手は苦しくなります。外から攻めて打ち間に入り、相手に恐怖心を起こさせて、下がったらそのまま攻めます。または、相手が苦しくなり、出てきたら打ちます。

言うのは簡単ですが地力が無ければ出来ません。相手を攻め、自分の思うように動かせることが出来れば間違いなく打突することが出来ます。

審査では皆さん合格を目指し、受審されます。

合格したいという気持ちが強すぎ、形に捉われ過ぎると、気迫が萎え、攻めが通用しなくなります。

正に「**気迫が技を生む**」の言葉通りだと思います。

八段審査を振り返って（全てを出し切る無心の稽古）

けん
剣ちゃん



みつ
道ちゃん

八段を受けるに当たって、師範に注意すべき点を伺ったところ「今までの稽古で実力はあるから、いつも通りやればいい」というのが答えでした。1回目、いつも通り立ち合い、何本か当たりましたが不合格でした。

その日、2次審査を見学し、研究しました。合格者と自分の違いを分析し、一つ一つ見直してみました。

合格した年の平成9年、NHKで『**心で闘う120秒**』という番組が放映されました。

主席師範を通じて、私に出演依頼が来ましたが、落ちるだけでも嫌なのにそれが放映されるのは…と思います、お断りしました。その後、二度目の要請も断りましたが、三度目の依頼があった時、或る先生の「人に物事を三回頼まれたら、一度立ち止まって考える」という教えを思い出し、剣道界のためになるならと思います、出演することにしました。

稽古風景の撮影が始まりましたが、カメラの前で上手く立ち合いをしようとしている自分に気が付きました。審査に置き換えると、審査で、いい所だけ出し悪い所を出さずに合格しようとしていたという事です。

また、撮影後のビデオを見せて頂くと、先生と立合いをしている時と、特練生との立ち合いでは、気迫が明らかに違うのです。その時、無心で先生にお願いする気持ちで、審査に臨めばいいのだと気が付きました。その結果、合格しました。

審査では可否を考えず、自分のすべてを出し切りました。それまでの審査では、額に少し汗をかく程度でしたが、合格した時は、大汗をかき息も上がっていました。取材を断っていたら、今も合格していないかもしれません。

「打突力」について（一人稽古で強化）

一回目の不合格の時、合格者との違いを感じたのが「**打突力**」の違いでした。気・剣・体の一致した打突は、出そうとして出るものではないと感じました。

出来ないのは慣れてないからで、慣れればよいと思います、毎朝、勤務先の体育館で人形に向かい、数限りなく打ち込みを行い、打突力をつける稽古をしました。

他にも、構えや攻め方など、稽古で工夫して自分の剣道を変えていきました。

女性へのアドバイス（基本のレベルと質の向上）

以前、沖縄で行われた六段審査に行った時に感じたことです。

その審査では、女性剣士が多く六段に合格されました。正しい構えから鋭い振りなど素晴らしく、そのまま七段でも通用する様な方もおられました。

女性にはもっと強くなって欲しいと思います。強くなるため稽古をすることは勿論ですが、**打った打たれたにあまりこだわらず**、基本のレベルを高めることが強くなる一番の近道だと思います。

凛とした構えから、理合いになかった冴えのある捨てきった打突。それを目指して稽古に励んで頂きたいと思います。

少子化の時代、剣道発展のためには女性剣士の実力向上がより必要だと思います。

高齢者へのアドバイス（基礎体力の維持が大切）

大阪で年に一度ねりんピック対象世代の方々が集う「**マスターズ大会**」があった時のことです。生涯剣道を実践する方々だけではなく、居合道・杖道の方も出場されました。私も稽古に参加しました。

その時、或る高齢の方へ私個人の意見として申し上げたのは「**基礎体力を維持する努力が大切**」ということです。

足腰の強化は剣道の稽古だけでは不十分ですので、ジョギングやウォーキングなど、怪我をしない程度に継続してやる必要があります。また、年齢にあまり影響されない、素振り、冴えに必要な手の内は非常に大事なものですので、あわせて修練が必要だと思います。

それから、私自身若い時、監督の先生に少林寺拳法の指導を受けました。

その当時は疑問に思っていたのですが、後になって、前突きが腰の入った構えに通じること気が付きました。

私は、剣道が一番ですが、ボクシング・フェンシング・テニス・卓球など、他に多くのスポーツをやってきました。どれも剣道とは直接関係無さそうですが、どこかで剣道に繋がっていると思います。

縁あって始められた剣道だと思いますが、高齢になっても目標を持ち、剣道を続けることにより健康を維持できると共に、多くの剣友と幸せを分かち合えると思います。

私の経験・考え方の一部でも、皆さんのお役に立てれば幸いです。

（大阪府剣道連盟副会長 剣道範士八段 石田健一）

心で闘う120秒・・・25年前、当時録画したものを剣道部員皆で拝見したのを覚えています。

「剣道で一番大切なのは、奢らずに自分の弱点を認め、それを稽古で改めていく素直な心です」

石田先生の、この一言が忘れられません。（編集後記）

令和3年度文化講演会

2月6日(日) 大阪天満橋にある「エル・おおさか」で、昨年度と同様、コロナ感染拡大防止のため会場およびZOOMによるオンライン参加の同時進行方式で開催されました。

最近特に、剣道・居合道・杖道に熱心に励んでおられる方々から膝痛に悩まれている話をよく聞くようになりました。今回は、この問題にどう対処すればよいか、より安全にスポーツを続けて行くために管理責任が問われる時代の指導者のリスク回避について、そしてコロナ禍の身体不活動問題について、現場の事例に精通された講師の先生方からお話を聞く機会を企画しました。



整形外科医で剣道教士七段
最強のコーディネーター
ベルランド総合病院 副院長
整形外科 リハビリテーション科部長
地域連携部部長
倉都 滋之(くらつ しげゆき)先生

(第1部) 「スポーツ活動におけるリスクマネジメント」 ～スポーツ事故と法的責任(賠償責任)～

講師 東京海上日動火災保険(株) 小澤 邦光氏



現在、スポーツ活動中のリスクで一番多いのは「熱中症」で、5月から10月初旬まで発生の事例が多く、指導者としては気を付けなければなりません。もし生徒にその症状が現れたら「名前を言わせること」、そして体を冷やし水分補給も自分で飲ませることが大事です。もしこのような事態を招いた場合、昔と違って今は指導者の管理責任が問われる時代になりました。スポーツ安全保険の保険金支払いではアメリカンフットボール、ドッジボール、ラグビーなどが上位を占めており、剣道はごく僅かであることに違いありません。ただ、過度の稽古をさせたり、指導者の経験不足が原因による事故など、「こんなことがあるとは思わなかった」という想定外の事故も起こっています。そして竹刀の手入れ不足による事故、稽古に来る人たちの体調管理不足などによって起こる事故も多く発生しています。さらには道場の床のメンテナンス不足、暑熱環境下による熱中症事故などもあり、指導者には生命・身体に配慮しながら指導をする義務が課せられているということを認識して下さい。これらの事故を未然に防ぐには、事前の危機管理が重要です。ハインリッヒの法則という考え方があります。1件の重大な事故が起こるには、表に出てきませんが「ヒヤリハット」を感じたことが300件あると言われてしています。その1件を発生させないためにも、事前にあらゆるリスクを想定しておくことが

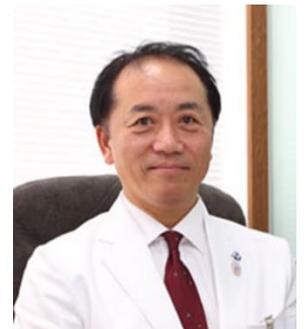
大事です。スポーツ安全保険は加入者自身の事故に対する補償はもちろんのこと、今は事故が起こるとほぼ間違いなく管理責任が問われる指導者の補償もサポートしています。指導者ご自身のリスクを回避するためにもご加入いただくことをお勧めいたします。

大事です。スポーツ安全保険は加入者自身の事故に対する補償はもちろんのこと、今は事故が起こるとほぼ間違いなく管理責任が問われる指導者の補償もサポートしています。指導者ご自身のリスクを回避するためにもご加入いただくことをお勧めいたします。

(第2部) 「アスリートの膝関節疾患について」 ～スポーツ・道の外傷障害と健康:現状と将来～ 講師 大阪大学医学部健康スポーツ科学講座 教授 中田 研 先生

「感染とスポーツ」、「外傷と障害」、「スポーツを通じた健康」のパートに分けて紹介します。

まず、COVID-19 とスポーツ活動の視点から大阪大学の新生入生約 600 人を対象にステイホームにおける身体活動量の変化について調査しました。1日あたり 5,000 から 10,000 歩の活動量であったのが、緊急事態宣言が発出されると 1,000 から 2,000 歩と極端に減少しました。一般に 1日あたり 7,500 歩以上歩くと健康になると言われており、コロナ禍においては運動不足が顕著という結果になりました。また with コロナの観点からスポーツをすることが可能かどうか、テニス選手にカメラを装着してテニスコートで動きを観察しました。結果として、試合中は問題ないがその前後、たとえばロッカーなどの空間において一緒にいるところに危険が潜んでおり、気をつける必要があるということです。



コロナ禍において WHO (世界保健機関) は『健康とは、肉体的、精神的及び社会的にすべて満たされて

いる状態であること』と定義しており、**感染症による身体不活動はコロナとともに二重のパンデミック**と呼ばれています。このような状況でも体を動かすことが重要です。

次にスポーツに関わる外傷と障害、特に半月板損傷について紹介します。半月板はプラスチックの消しゴムみたいな硬さのものであり、関節のクッションの役割をしています。そこが痛む原因はスポーツや加齢に

よるところが大きく、特に**60歳以上の6割は変形性関節症**と言われております。また**年間5万人ほどが手術**をされているほど多い怪我と言えます。半月板はコラーゲンでできており、コラーゲンは皆さまご存知の**魚のこごり**のようなもので、現在、半月板には牛の皮膚からとったコラーゲンを利用した**再生医療による治療**が進んでいます。

多くのスポーツ選手の治療
を手掛けられた先生に・・・

質問 



手話(大阪ろうあ会館)



密にならないように席を空けて



両先生ともに予定の時間を超過するほど熱心にご講演いただきました。出席者から頂いたアンケートにも「非常に満足した内容であった」との回答が多く寄せられたことを申し添えて、令和3年度剣道文化講演会の報告といたします。

今後の活動のご参考になれば幸いです。

<大阪府剣道連盟・総務委員会>



～がんばっている皆さんを応援しています！！～

こだわり素材のあめ専門店『あるへいどう』



副代表

岡田 善隆

OKADA YOSHITAKA



情報盛りだくさんのオンラインショップは『あるへいどう』で検索してください♪

手づくり工房 堺あるへい堂 〒590-0023
大阪府堺市堺区南三国ヶ丘町4丁1-1 サンハイティ室谷102
Mail: info@aruheido.com



HOTEL
YUTAKA GROUP

支配人
梅本 陽子

代表予約センター
TEL.072-464-3353
FAX.072-464-3363
http://www.hotelyutaka.com
Email yutaka-yoyaku@live.jp
携帯 080-7287-9720

春です！4月10日（日）に開催される楽しい催し物をご紹介します

岸和田市市政施行 100 周年記念協賛行事「岸和田合戦絵巻」心技館・松端先生が応援しています。もう一つ今 NHK の大河ドラマで話題の鎌倉の源流「川西市の清和源氏まつり」玄武館・坂上先生が応援しています。次ページのチラシをご覧ください。

岸和田市市制施行100周年記念協賛事業

実録!! 岸和田合戦絵巻



と き:令和4年4月10日(日)
午後2時～4時30分
と ころ:岸和田城二の丸公園
(雨天中止)



主催:岸和田市民道場心技館剣道部
後援:岸和田市・岸和田市教育委員会



清和源氏発祥の地かわにし

小雨決行

2022

4.10
(SUN)



第58回

清和源氏まつり

いにしへのロマン漂う川西市

今から千年以上前、第56代清和天皇の曾孫にあたる「源満仲」公は、川西の多田盆地に移り住み、天禄元年（970年）に多田院（現在の多田神社）を創建し、清和源氏の礎を築きました。

後世、鎌倉幕府を開いた源頼朝公や全国に名を馳せた源氏武将たちは、全てこの満仲公の子孫であることから、川西市はわが国における源氏と武士団発祥の地とされています。

この「清和源氏まつり」は【清和源氏のふるさと川西】の歴史や文化を広く市内外に発信しようと、鎧、兜に身を固めた源氏ゆかりの武将や馬上の巴御前、時代衣装に身を包んだ常盤御前・静御前、少年少女武者などが、絢爛な時代絵巻を繰り広げる懐古行列を中心とした観光イベントです。

主催：清和源氏まつり実行委員会・川西市観光協会・川西市

時代が変わる、川西を変える。
さあ、かわにし新時代へ。