

「初太刀から打ち切ること」

昨年8月の剣道八段審査で見事合格された、佐藤博光先生(大剣協)にお話を伺いました。佐藤先生は高千穂高校、大阪体育大学のご出身。世界選手権大会個人・団体優勝など輝かしい戦績をお持ちの先生で、現在、大阪府警察剣道副主席師範として日々後進の育成に努めておられます。

「八段審査の反省点と改善点」

昨年8月の剣道八段審査会(名古屋)において図らずも合格させていただきました。計5回の審査で二次審査3回目での合格でした。



過去の審査の反省点を活かし、今回の審査では「初太刀から打ち切ること」を念頭に挑戦しました。返されようが、押さえられようが先をかけて自ら攻め入り、相手の出頭を捉えることを意識しました。実際今回の審査では、一次・二次審査共に一人目の初太刀は返し

胴を打たれましたが、しっかりと初太刀から打ち切ることが出来たので、その後も動揺すること無く平常心で立ち合えました。試合であれば打たれたらおしまいです。審査は総合的なもの(地力・構え・姿勢・体力・技の冴え)が必要になると思いますので、今回の審査では**覚悟を持って挑めた**ことが幸いしたと考えます。

稽古で心掛けたポイントとしては、

- 打ち込み稽古・基本稽古を中心に下半身を意識した稽古
- 初太刀一本の大切さを意識し、全力で打ち切る稽古
- 審査における「一本(有効打突)の価値観」を追い求める稽古

を重点に稽古に取り組みました。

最後になりますが、

これまでご指導賜りました諸先生方、先輩、同僚、後輩、そして何より家族の支えがあったの合格に感謝しております。今後はこのいただいた段位にふさわしい剣道を身に付けるべく、日々の稽古に努力精進してまいりたいと思います。

本当にありがとうございました。

『稽古の際に心掛けましょう!』シリーズ その①

① 初太刀を見れば覚悟がわかる

(大剣連副会長 剣道教士八段 濱口雅行)

打ち間の攻防は、剣道の中で最も過酷であり醍醐味を感じる瞬間の一つです。対峙する空間は、一步踏み出せば生死が天秤にかかる狭間となります。この緊張感漂う空間で、視線が交わり、闘志がぶつかり合い、まさに命運を賭けた決断をします。技の巧拙だけでなく、相手の心の奥底に迫り、その瞬間の鋭さが試されます。初太刀を打つ前に繰り広げられるこの攻防こそが、剣道の神髄であり剣士の魂の深みを描き出す瞬間なのです。

立ち上がるや否や、直ぐに打突し合う覚悟の無い初太刀が多く見受けられます。本物の刀を手にし、刃を前に構えた時をイメージしてみましょう!

～ 能く能く吟味あるべし ～



「この旗の下に」(部旗) シリーズ その5 (関西電力 剣道部)

剣道部にはその活動理念を簡潔に語る部旗が掲げられています。これを訪ねる企画のシリーズ第五弾です。今回お訪ねしたのは、大阪でも老舗の関西電力剣道部。同社剣道部長の野依哲生さんにお話を伺いました。

1. 関西電力剣道部について

関西電力剣道部は、故 川崎輝男監督のもと、1981(昭和56)年、師範に賀来俊彦先生(故人、範士八段、元大阪府警察主席師範、平成21年剣道功労賞受賞)をお迎えして発足しました。

剣道部全体での稽古は、会社施設内「洗心館」にて毎週土曜日と月1回日曜日の定例稽古が中心です。部員の勤務地が関西一円に広がっていることから、居住地や家庭の都合で定例的に出席することが難しい部員は、置かれた環境に合わせて自主的な稽古を行っています。また部としての一体感醸成のため、月に一度「重点稽古日」を設け、多くの部員が稽古に出席しやすくする工夫をしています。

日本社会と同様、弊社剣道部も徐々に高齢化が進みつつありますが、幸運にも1~2年に数名は新入部員が入部しています。大会の主力メンバーは、近畿実業団大会、大阪府社会人大会、大阪府優勝大会、全日本実業団大会、電力親善大会などの様々な大会で活躍すべく、社内外の稽古に精力的に取り組んでいます。

2. 部旗「尚武」

部旗を制作したのは1998(平成10)年です。揮毫された文字「尚武」は、当時の剣道部長であった橋本安雄氏(元弊社副社長、元関西学生剣道連盟会長、平成19年剣道有功賞受賞)が選んだ言葉で、「武道・武勇を重んじる」という意味です。背景色は、剣道部員の投票により紺色が採用されました。上質な絹製で、今も鮮やかな色を保っています。一般的に部旗は、背景と文字の2色で制作されることが多いのですが、この部旗はさらに印



影の赤色を加え、3色から成るところも特色です。

3. 対外試合

世界的なコロナ禍の影響により、また事業環境の変化も相まって、弊社剣道部も活動の縮小・停滞を余儀なくされ、対外試合へ出場しづらい状況が続いていましたが、徐々に活動を再開し、2023年9月、久々に全日本実業団



剣道大会に出場しました。初戦突破を果たすとともに聖地日本武道館で試合をするという剣道人としての喜びを感じ、さらに新しい課題を持ち帰ることもできました。

また、弊社剣道部の大きな特色として、電力親善大会への出場が挙げられます。この大会は、電力の安全安定供給と剣道という二つの志を共有する電力剣士の相互研鑽と親睦を目的として、全国の電力関連9社が持ち回りで開催している大会です。コロナ禍のため2019年の第37回大会を最後に延期が続いていましたが、今年は東北電力さまが幹事社となり仙台にて4年ぶりに復活しました。来年は弊社が幹事社となり大阪にて開催予定です。

4. 最後に

弊社剣道部では、下は20代前半の若手から、上は60~70代の退職者まで幅広い年齢層・業務部門の剣士が活動しております。剣道部に在籍していることで得られる、業務部門の垣根を越えた人間関係は、仕事だけではなく得難いものであり、実際、剣道部での繋がりのお陰で業務が円滑に進むこともあります。実業団剣士は業務が最優先ではありますが、業務の他にも、剣道という、情熱を注ぐ対象があることに幸せを見出し、今後も精進してまいります。

海外事情シリーズ その2-②

大阪府剣道連盟 少子高齢化対策連絡会議(略称:SKR)の取り組みの一環として、「海外から見た日本の剣道」をテーマに改めて剣道の魅力を考えてみようという企画です。

今回は、3回に渡ってご紹介している「アジア剣道クラブ(通称:アジ剣)のバンコク版報告」の2回目です。

私は**2000年9月**フィリピン マニラに赴任した。赴任当時はこれで剣道はできなくなると思っていたところ、自宅のコンドミニアムの直ぐ近所にあるマカティスポーツセンターのバスケットコートで日本人学校の子供達やフィリピン人約30名に山西貢司さんが指導されていることを知り、早速日本から防具を送ってもらいフィリピンで剣道を開始することができた。同時期に高須 直岐さんと齋藤 修さん(後にアジ剣設立者)が赴任してきて、このメンバーと週2回一緒に稽古することができた。稽古終了後第二道場のニコニコ亭で飲んだサンミゲルビールにカラマンシー(フィリピンのすだち)を絞ったビールの味は今も忘れられない。タイでは氷入りのシンハービールにマナオを絞ったビールが最高であった。

2001年シンガポールで開催されたアセアン大会(参加国 シンガポール・マレーシア・タイ・フィリピン)にフィリピンから審判員として参加した。その時東南アジアでこんなに剣道が盛んであることに驚かされた。また**2001年**第一回アジアオープン香港剣道大会に選手として参加することができた。その後も香港大会は毎年開催され、サーズの年とコロナ禍になる前まではフィリピンチーム、タイチーム、アジ剣チームで参加し数多く入賞することができた。この大会で繋がったメンバーが日本に本帰国してきた剣道クラブが、アジア剣道クラブ(アジ剣)である。現在も東西で稽古会や合宿、京都大会等で集まり活動している。

その後**2002年1月**仕事の都合でフィリピン マニラからタイ バンコクに横滑りで移動した。そこにはアセアン大会でお会いしたタイメンバーの故・志井 稔さん、中根 敬一さん、久林 融さん、チェンマイの大里 英二さんと再会することになる。タイは日系企業が数多く進出しており当時日本人登録者数は3万人を超えており、日本人の剣道有段者も数十名いて、剣道のできる環境としては暑さと体育館の床以外は恵まれていた。東南アジアでの稽古は暑さと闘いで、**2002年**赴任当時は窓の無いバトミントンコートで気温40℃近くある昼間に稽古していた。後にエアコンのあるインターナショナルスクールや日本人学校の体育館が使用できるようになってエアコンの重要性を思い知らされた。もう一つ剣道に欠かせないのはやわらかい床である。海外ではやわらかい床の体育館が

中々見つからず剣道に適した場所を探すのに一苦労した。現地での稽古には踵あてが必需品であった。

タイランド剣道クラブはタイ人が運営し、駐在員を含む日本人剣道愛好家がクルンテープ剣友会に所属して、タイランド剣道クラブをサポートする仕組みを志井 稔さんが**2002年**に会長として立ち上げた。久林 融副会長が**2003年**日本に帰国後、私が**2010年4月**まで副会長を引き継ぎ、その後池田 崇輝さんに引き継ぐことになる。

タイランド剣道クラブは FIK(世界剣道連盟)に所属しており、世界大会にも参加している。一番の思い出は**2006年**台湾での世界大会でタイチームのコーチとして参加できたことだ。そのとき日本チームが世界大会で初めて負ける番狂わせがあった。勝ち続ける難しさと勝負の厳しさを目の当りにした。世界大会と同様にアセアン大会が3年に一度開催されていて、第6回のシンガポールから参加し、第7回**2004年**マレーシア、第8回**2007年**タイ、第9回**2010年**シンガポールと審判員として大会をサポートし良い経験ができた。駐在員を含むタイの剣道人口の増加とともにタイ人チームが大きく成長した時期でもあった。

海外での生活は言葉の壁や食事、環境の違い等不便なことが色々あったが、住めば都との言葉通りその土地その土地で大変充実した日々を過ごすことができた。行った国々で剣道ができたからだと思う。日本人



学校の子供達や、現地の人達に剣道を指導する難しさを知ることができた。また数多くの大会で審判をすることで色々なことを学ぶことができた。帰国して13年になるが、これからも剣道を通じて交剣知愛の輪を広めていきたい。(修道館剣道講師 遠藤恭生)

令和5年度 剣道文化講演会
令和6年2月3日、大阪府立労働センター（エル・おおさか）において開催
「体技心」～生涯武道を求めて人間の体を知る～

第一部 講演会




菅本 一臣 先生
(すがもと かずおみ)

大阪大学大学院工学研究科
招へい教授

〈専門分野の紹介〉
人間工学・運動学のスペシャリスト 整形外科医

通常は目に見えない全身の骨の動きを3D画像で解明。その手法を用いたアプリは日本科学未来館や大阪キッズプラザなどで大画面で常設展示されている。様々な企業とタイアップし、腰痛改善のための乗馬型運動器具や睡眠の質を向上させるマットレスの開発に従事。今日の健康、チョコちゃんに叱られる、世界一受けたい授業などテレビ番組にも多数出演。



今回のテーマである「体技心」

一般的には「心技体」と言われるが、まず先に来るのは「体」。その理由は、健康、コンディションをいかにベストな状態にするかが重要であるということ。基本となる体を健康な状態においてこそ、その上の技や心が培われるのではないかと考える。現在、**健康寿命と平均寿命**は、平成22年から28年の7年間で2歳近く延びている。健康に気をつけて努力すると延びることが証明されている。

健康の3要素は、筋肉、関節、骨。寝たきりになるのは、このうちのどこかに不具合があると寝たきりになる。**ロコモと言われる歩行障害の方は、全国で4700万人**と推計。自分がロコモになっていないか、チェック方法は2つ。約40センチの高さの椅子に座り片足で立ち上がれるか、もう一つは2ステップテストと言われる歩幅でロコモ度を判定する。ロコモにならないためには、ロコトレと言われる**片脚立ちとスクワット**が有効である。

次は**筋肉の話**。筋肉は年齢とともに衰え、年に3%ぐらい減っていく。特に60歳を超えると右肩下がりで減る。筋肉が落ちているかのチェックは、握力と歩行速度の2つで判断できる。男性で28kg、女性で18kgの握力に届かないと筋肉は落ちている。そして歩行速度は、時速3km以下も同様である。この対策には、週に2回以上、さらに1時間以上の筋トレをすること。筋トレをすると、例えば年齢が80歳になっても筋肉は増える。また栄養を摂ることも大事であり、運動後30分以内に食

事をする。この時間帯は**ゴールデンタイム**と言われている。

次に、**骨**。骨粗鬆症の有病率は年齢とともに右肩上がり。80歳の人の3分の1はなっている。特に女性は50歳前後で閉経し女性ホルモンがゼロになってしまうのでなりやすい。骨にはカルシウムが1日、750mg以上必要であるが実際にはやや足りない。それを補充するためにサプリメントを飲む人がいるが、とりすぎると危険であるというデータがある。やはり食物から摂取することが大事。よく軟骨がすり減りサプリメントを服用する人がいるが、すり減った軟骨は一切回復しない。厚生労働省の調査によると、「国民有訴者率」（在宅者で怪我や病気などの自覚症状がある者の率）は腰痛、肩こり、膝痛が上位を占める。1位の腰痛は痛みの原因ははっきりしない。よく骨の変形により腰痛が発生したと思われるが、直接の原因ではなく、よく分からないのが実状である。ただし90%以上の人々が数ヶ月以内に痛みは軽減する。

最後に、**腰部脊柱管狭窄症**について。腰の骨の老化により神経に悪さをする。特徴的な症状は、**間歇性跛行**と言われる足のしびれにより、連続して歩けない状態になるが、手術により劇的に痛みはなくなる。**YouTubeで色々な症例について解説しているので、ぜひ参考にしてください。**



◆最後に、第二部では参加者から多数の質問が寄せられ、菅本先生から明快にご回答をいただきました。本日の講演内容は、特に高齢者で武道の稽古に励む方々にとっては大いに参考になったものと考えます。改めて、講師を務めていただきました菅本先生に誌面をお借りして厚く御礼申し上げます。

（大阪府剣道連盟総務委員 北端浩三）