

\*\*\*広報PJからのお願い\*\*\*

『おおさか剣道かわら版』についてのご意見、ご感想をお待ちしています。ご所属、お名前を記載の上、以下のメールアドレスまで投稿ください。

[info-shinsa@osa-kendo.or.jp](mailto:info-shinsa@osa-kendo.or.jp)

上記メールアドレスは@を@に変更後お使い下さい

\*\*\*\*\*

令和6年の7月号から、掲載されている記事ごとに1 いいね 2 いまいちだね の選択投稿ができるようになりました。非常に簡単ですので多数のアクセスをお待ちしております。

PCの方は下記URLへ（スマホも可）

<https://forms.gle/rYZcAo5TvETFmN246>

スマホの方は、下記QRコードからアクセスできます。



従来のようにメールを利用されてもかまいません。

よろしくお願いします。

\*\*\*\*\*

おおさか剣道かわら版（広報誌月号）をお届けします。内容は以下のようになっております。詳細は次ページ以降を参照ください。

・「稽古にあたっての5つの留意点」

今年5月の剣道八段審査で見事合格された安達先生にお話を伺いました。

（安達一武 三井住友銀行 OB で現在帝国データバンク勤務）

・「古書募集期限延長」のお知らせ

古書の募集期限を令和7年12月末まで延長しますので、ご協力よろしくお願いします。また「おおさか剣道かわら版」で南森界限歴史探訪散歩を寄稿いただいている柴田洋一先生から図書を寄贈いただきました。

（古書整理小委員会）

・「切り込む意識で」

今年5月の剣道八段審査で見事合格された上田先生にお話を伺いました。

（上田良介 吹田剣友会・会長）

・「南森歴探散歩 「その2 南東コース」 を歩いてみました！」感想文のご紹介

「南森界限歴史探訪散歩」大剣連事務所へ行くついでに、一つ手前から一つ向うの駅まで歩いてみる企画です。「その1 東コース」に続き、かわら版編集WGの暇連

5人組で南東コースをぶらぶら歩いてみました。その後、また第二道場へ。

柴田先生ありがとうございます。 (松島清 かわら版WGグループ)

- ・「道場自慢シリーズ～「三劔会」」のご紹介です

三劔会代表 三宅一仁先生に寄稿のお願いをし、西出英司様 浦川和睦様にまとめて  
頂きました。 (三宅一仁 三劔会代表)

- ・「第72回大阪府剣道優勝大会、第22回大阪府女子剣道優勝大会」試合結果のお知らせ  
上記大会が、2年ぶりに、朝潮橋の大阪市中央体育館(ASUE アリーナ)で開催され  
ました。上位に入賞された選手のみなさん、おめでとうございます。

(かわら版編集 WG)

## 「稽古にあたっての5つの留意点」

今年 5 月の剣道八段審査で見事合格された安達一武先生(三井住友銀行 OB で現在帝国データバンク勤務)にお話を伺いました。

## はじめに

令和 7 年 5 月 1 日、京都での八段審査において、図らずも剣道八段に合格できました。実業界とりわけ銀行出身者からの八段合格はこれまで例を見ません。私のこの拙稿が今後実業人剣士の幾許かでも参考になればと思ひ駄文を寄せることとなりました。



## 稽古で心掛けたポイント

私は現在 68 歳ですが、三井住友銀行勤務時には平日は仕事が多忙にて 40 代

半ばの部長時代までは稽古時間は満身に捻出できず、長崎大学時代に四段を頂いてから五段まで 18 年を有しています。

現在も民間調査会社「帝国データバンク」の企業調査の仕事を抱え、週末に翌週の割当先を頂き自分の時間軸での仕事ができますので有難いと思っています。平日は取材の関係で平均 1 日 1 万歩程度を歩き、駅や仕事場での階段の昇降を活用して、道場だけの稽古時間不足を補っています。

基本稽古では大きく、ゆっくり打突することから始めるように心掛けています。

そうすることで、ごまかしが無く手の内や足捌き等の悪い部分をチェックできます。これは私が居合道の稽古で指導されたことを応用しました。その際は必要以上の力を入れ過ぎないように注意します。力が入り過ぎると打突の冴えがなくなります。その後アップしてから徐々に早い打突に移ります。

稽古では、合気となり機が熟した時に第一声を発して気当たりで攻め、出鼻を捨てた初太刀を打つことを心掛けました。以下に、私が日頃心掛けている要点をまとめると、

1. 健康管理には細心の注意を払い、体調をベストの状態に維持
2. 立会いでの気迫の充実
3. 攻めの勢いの持続
4. 体が崩れないこと
5. 打突を打ち切る

以上の 5 点に留意しました。

稽古ができないときには剣道(剣道に拘らず武道全般)に関する書籍を読破して心の糧としました。

参考文書:「剣道昇段審査合格の秘密」(体育とスポーツ出版社)「正眼の文化」(井上正孝)、「剣道の法則」(堀籠啓蔵)、「私の剣道修行」(佐藤貞雄)、「剣道審査の目」(体育とスポーツ出版社)、「剣道攻めの定石」(佐藤成明)、「剣道伝統の技術」(馬場欽司)、「脳を活性化させる剣道」(湯村正仁)等。

## 道場外での工夫について

週に 2 回から 3 回程度の稽古量を補うために、自宅に筋トレマシンを元子供部屋に設置、また「剣士郎君」と名づけた打ち込み台を自作して、特にコロナ禍での稽古不足解消に役立てました。

また、風呂に入った時に水の抵抗を利用して左右、上下振りや手の掌の開閉、腹筋、ストレッチを行いま

した。仕事では、原則徒歩にて調査や取材を行い、平均して1日1万歩程度は歩いており、歩く際には右足の踏み込みの鋭さと勢いを付けるために、極力体幹を意識して早歩きを行っています。

コロナ禍の3年間は東剣友会（大阪東警察署道場）他でも稽古ができなかったため、大阪城の「修道館」道場にて稽古を続けることができたことが幸いしました。

## 八段審査受審について

私は警察官、教員、刑務官等恵まれた稽古環境とは言えない中で、主に下記4つの道場にて稽古を行ってきました。兵庫県伊丹市の三井住友グループ体育館にて各社の若手を中心とした「大阪泉剣友会」、大阪東警察署道場にて熟練者を中心とした「東剣友会」、地元の枚方市桜丘小学校体育館にて「桜丘少剣会」、海外遠征も行っている「国際社会人剣道クラブ」と異なった稽古環境にて極力異なった相手と稽古を行うことを心掛けました。稽古時間は八段審査時間の2分間を念頭に置き、初太刀一本を取ることに、2分間内での自己表現の組み立てに腐心しました。

審査が近づいてくると、京都武道センターでの「高段者稽古会」や剣友が所属する他の武道場に出稽古に

出かけて、上段、二刀流含めた色んなタイプの相手にも対処できるように心掛けました。

昇段審査では、着装、礼法、立居振舞いをはじめ、間合いの攻防・自ら仕掛ける打突・相手の打突に対する応じ技と捌きに注意しました。試合であれば「有効打突を取得すること」、「打たれないこと」が大事ですが、昇段審査ではそのことに意を注ぎ過ぎると間合いの攻防や相手の打突に対する応じと捌きがおろそかになります。

私は立会いを「先の気」にて初太刀を自ら繰り出し、相手十分な構え、機会を与えず中心を取り、足捌きを駆使して攻め崩して、相手の竹刀の上に乗って技を出すことに留意しました。

一度は諦めかけていた審査ですが、振り返ると平常心で無我の境地で臨めたことが結果として功を奏したと思います。八段に居付いた心では合格はできず、目標を持ち、工夫して倦まず弛まず日々の積み重ねが昇段審査にて思わぬ奇跡が起こったのではないかと考えています。多くの剣道を愛する剣士の方々が後に続けられることを祈念しています。

（帝国データバンク大阪支社

管理部 調査課 安達一武）



続報

大阪府剣道連盟では、先人の教えを後世に伝承することを目的に、皆さんがお持ちの貴重な資料等を収集させていただいております。

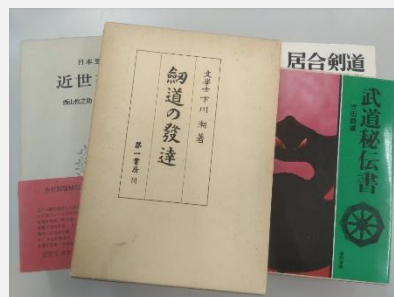
収集状況については7月号でもご紹介しましたが、「おおさか剣道かわら版」で南森界限歴史探訪散歩を寄稿いただいている柴田洋一先生から次の図書を寄贈いただきました。（一部抜粋）

| No. | 種類 | タイトル    | 著者     | 出版社        | 出版年月     |
|-----|----|---------|--------|------------|----------|
| 1   | 図書 | 剣道指南    | 小澤 愛次郎 | 文武書院       | 1927年12月 |
| 2   | 図書 | 剣道読本    | 野間 恒   | 大日本雄弁会 講談社 | 1939年3月  |
| 3   | 図書 | 剣道一路    | 高野 茂義  | 島津書房       | 1985年5月  |
| 4   | 図書 | 渡辺敏雄一代記 | 山本 甲一  | 島津書房       | 1998年4月  |

募集期限は令和7年12月末となっておりますので、眠っている資料（剣道、居合道、杖道等に係るもの）がありましたら、連盟事務局までご持参いただくか、郵送でお寄せ下さい。

なお、将来的には皆さんが閲覧できるような仕組みを作り、有効活用を図っていく予定です。

（古書整理小委員会）





## 『切り込む意識で』

今年 5 月の剣道八段審査で見事合格された上田良介先生(吹田剣友会・会長)  
にお話を伺いました。



### 【はじめに】

令和 7 年 5 月 2 日、京都にて開催されました「剣道八段審査」にて合格させていただきました。これまでご指導いただいた諸先生、諸先輩方に感謝申し上げます。

### 【道のり】

近畿大学卒業後一般企業(医薬品製造販売会社営業職)に就職以来、仕事の障害にならないように道場稽古のみで剣道を続けてまいりました。

仕事の関係上転勤は付き物でしたが、知らない町でも防具ひとつで人間関係ができた剣道に感謝したいと深く思っています。



比較的体力に恵まれていたためか、一般人としては七段までは早く到達でき、最年少(46 歳)から八段への挑戦が始まりました。この段位は一般人には達成できない段位であると思っていましたが、わずかな可能性があると思って受審を続け、21 年、14 回目の二次審査で達成できました。

### 【合格への参考】

現役で働いていた 60 歳までは剣道以外の負荷が多すぎて、振り返ると無理だったと感じています。

退職以降は色んな稽古場、稽古会等に参加しながら、審査に合格するための稽古を意識して続けてまいりました。

60 歳前辺りから足腰の老化を感じるようになり、それまでのジャンプ剣道から脱却し、体の送りで攻め入って切り込む意識で稽古を続けていました。

以下、意識していたことを記述いたします。

#### 1. 切り込む意識での素振り・切り返し・打込み

ジャンプ剣道で当てに行くと同傾姿勢になり左手が浮いて弾くような打ちになってしまいます。体を起こして、左手が浮かない打ちを意識して行いました。切り返しについては鰐元まで切り込む意識と正しい

返し(刃筋)を意識していました。

#### 2. 攻め入る・打切る

攻めとは何かと聞かれると良くわかりませんが、稽古の意識としては相手の気持ちが動くことが攻めだと思って稽古していました。中心を取って体を送り打ちに行った結果、出鼻を打たれたり、返されたりしても、相手の動作があるということは気持ちが動いていることであり、打つ機会に近いと思って切りこんで打切る意識が必要だと思います。打たれないように、手先で当てに行く打ちや、出鼻小手を想定して小手を隠しての打ち等は冴えのある打突にはならないと思います。

#### 3. 全身運動

冴えのある打突については手の内の作用が必要と言われていますが、その前に全身で目標に向かう体の冴えが必要かと思っています。絶対に手先が先導する打突動作にならないことが必要です。上半身と下半身が連動するためには上下の繋ぎである丹田が緩んでいると達成できません。手先が先行すると必ず丹田が緩んでいるはずですが、丹田に息をためて緩めず、気迫を以って背筋で振りかぶる意識で打込むことにより、足が先行した冴えのある打ちが生まれると思います。

#### 4. 審査立ち合いで意識した事

高いハードルを乗り越えるには、あれこれ考えても無駄だと思います。今回意識して臨んだことは気持ちを切らないことでした。打突動作後に気を繋いで早く次の攻めに入ることのみに集中していました。普段から意識すべきことです。

### 【最後に】

現在吹田市にある「吹田剣友会」にて少年指導を行っています。30 年近く指導していますが、教えることにより自分の剣道への気付きを多く経験しました。少年指導が自分の剣道を良くすると振り返ると感じます。

現在教室生が危機的に減っております。近隣道場でも同様の傾向のようです。

多くの先生方が少年剣道に尽力頂くことにより、今後の剣道界が活性していくことを強く望みます。

(吹田剣友会 会長 上田良介)

## 南森歴探散歩「その2 南東コース」を歩いてみました！

「南森界限歴史探訪散歩」大剣連事務所へ行くついでに、一つ手前から一つ向うの駅まで歩いてみる企画です。  
「その1 東コース」に続き、かわら版編集WGの暇連5人組で南東コースをぶらぶら歩いてみました。  
現場で新しい発見があったでしょうか？ ☆☆☆皆さんからの持ち込み情報、大歓迎です！☆☆☆

あぶない猛暑日が続く 2025.7.14(月)15:30～

大剣連事務所での用を済ませ、一つ向うの天満橋まで歩いてみました。猛暑が心配でしたが幸い雨模様で熱中症の心配もなく探索を始めることができました。

小雨の中、事務所を出てすぐ西側にある堀川小学校、現在は RC の洋風デザインの校舎の学校ですが、昭和4年校舎新築の際に千早赤坂村小学校講堂として移築された建物がなんと現存し



ていて、今は明治村に移築保存されていました。この講堂は明治30年に建設されたそうで、当時の大阪市やこの界隈の方々の教育に掛ける意気込みが伝わってきますね。

今も趣のある立派な校舎沿いに、天神橋2丁目の交差点へ。天神祭りのお迎え人形の下を南へ渡り、商店街の手前で東に一筋、天満宮の裏参道を行くと、すぐ上方落語の定席・天満天神繁昌亭。西側の駐車場が吉本興業の発祥地。裏口・大工門から天満宮へ。お目当ての小林佐兵衛の石碑？ 灯籠台座正面に、ずらっと並んだ名前の中に見つけました。昔読んだ司馬遼太郎の歴史小説「俄(にわか)」の主人公。通称・明石家万吉、遊侠で剣術は神道無念流。後に社会福祉事業でも名を遺した波乱万丈の人物とか。もう一度読み返したくなりました。

ぽつりぽつりと降り出した雨に（吉幾三ではありませんが）、2丁目商店街に戻り、CAFE 大阪茶会でちょっと早めの雨宿り休憩。日本語がなかなか通じない外国人のお姉さん？ がいるカウンターで Cash On Delivery！代金を先に払って、壁際にずらっと並んだ棚からお気に入りの茶碗を選び発注。この時季一推しは「抹茶ラテ@600」、冷製抹茶にホイップクリームが浮かべてあり、小鉢に小ぶりのあずき添え。竹をカラーージュしたお店の和風のつくりと抹茶の香りと甘さがなかなかいい雰囲気を出しています。世間話が弾み小一時間、ちょっと長居の雨宿りでしたが、次行きましょう。

ところがお店を出た途端にいきなりの土砂降り。隣のコンビニ角を東へ、天満宮の表門筋に。今も当地で盛んな天満切子につながる大坂ガラス業発祥之地の碑、表大門の天井を見上げ十二支の方位盤。ほんまや鶏が鳳凰になってるね。更に東へすぐのところに川端康成生誕の地碑。確か相生楼という大きな料亭が在って大人数の宴会の時にお世話になったところですよ。20年以

上前の話ですが。今はマンションになっています。そこから南へ、周りの建物と全く違った風情の“コンクリート打ちっぱなし”の建物が。あの安藤忠雄さんが“タダで設計した”らしい上方落語協会。大剣連と同じ“公益社団法人”だとか、なかなかむづかしい縛りの中で頑張っているんでしょうね。

そこから更に南へ滝川公園。入ったところに大坂商人独特の自治組織天満組惣会所跡碑。奥の東側に石山合戦の後に移ってきた天満興正寺跡碑。折からの本降りの雨の所為か、人気は全くなく、時が止まったような静けさ。ふとスベリ台横の支柱高くにある時計を見ると、「故障中」の張り紙。時が止まっていますね。

公園を出てさらに南へすぐ、いきなり大川端に出ます。土手の階段を降りて遊歩道に出ると、天満の子守歌の碑、淀川三十石船舟唄碑、川縁に将基島粗朶水制碑。ところで質問！ 三十石船ってどれくらいの大きさなの？ 米一石は一年間に一人が食べる量＝1食1合として、150g/食×3食×365日＝150kg。米30石で4.5t。碑文によると、縦17m、幅2.5m、だそうです。

天満橋のたもとを上に行くと、明治期の日本の化学界の先駆者を顕彰する日本分析化学専門学校の説明版。天満橋を渡り始めると左上手に川崎(吊り)橋、寝屋川が流れ込むあたりに京阪電車！ オレンジ色も鮮やかな特急がゆっくり上り勾配を上がってくる。鉄道オタクが喜びそうな“まるでジオラマの世界”の様な風景が。橋を渡って下手に八軒家浜船着き場。聞くとところによると、私たちの世代では皆知っている第13回全日本学生剣道選手権大会で優勝した関大の白藤一郎先生、その実家「天満屋」がこの八軒家にあったそうです。因みに奥様は瀬戸内に名を馳せた村上水軍縁(ゆかり)の娘さん。天下の米の集積地大坂を支えた海運の原点がこのあたりにあったようです。

終着・天満橋まで万歩計で約6,000歩。4～5km、雨宿りを除いて約1時間の行程でした。反省会は OMMビルB1Fの「がんこ」で、お疲れ生、乾杯ー！ 雨にも負けず！ 楽しい散策でした。 またやりましょう。

(かわら版編集WG暇連)



## 道場自慢シリーズ ～「三劔会」

道場には、その歴史の中で、その精神や指導理念が先輩から後輩へと脈々と引き継がれることにより、その道場ならではの伝統が培われて行っております。今回は、貝塚市の「三劔会」をお尋ねしました。

貝塚市に 1973 年(昭和 47 年) 三ツ松剣友会(貝塚市剣道スポーツ少年団)として発足しました。30 周年を迎えた 2002 年に 3 道場(三ツ松支部、中央支部、南支部)を統合し、名称を「三劔会」として新しくスタートしました。

剣道を通して「心ある人間形成」を指導指針とし、一番を目指して稽古に励み、こどもたちの素晴らしい成長を願った会活動に取り組んでいます。

### 三劔会

代表 三宅 一仁先生

副代表 寺前 徹弥先生(他指導員 5 名)

現役会員 約 20 名(新入団子供たちが増えました!)

稽古日・稽古場所

火曜日 貝塚市立東山小学校

水曜日 貝塚市立総合体育館

金曜日 貝塚市立木島小学校

土曜日 貝塚市立第 5 中学校武道場(特別練習)

日曜日 貝塚市立第 5 中学校武道場(大人の稽古日)



写真 1 若き日の三宅代表  
(左:川岸、右:東先生)

### ここで一人の OB の話をさせていただきます。

きよし君はまだ三ツ松剣友会だったころの教え子です。彼は小学校を卒業したら剣友会を卒業するものだと思っていました。中学校では剣道部に所属しましたが、その稽古に物足りなさを感じ、剣道を結局辞めてしまっていました。当時の私は今以上に厳しかったこともあり、中学校でのクラブを彼が生ぬるく感じてしまったことが当然のように感じています。剣道をやめてしまい、私生活も乱れたこともありましたが、中学卒業後に大工さんになったと聞いていました。

その後、彼が小学校 4 年生の息子に剣道をさせたいと言って三劔会に連れてきてくれました。そして彼自身も初段を取りたいと剣道を再開してくれたことは大変うれしく思いました。

月日が流れて彼は現在 3 段を取得すべく、彼の息子が卒団し



写真 3 昨年の貝塚市民大会直前の大人稽古会にて

た後も日曜の稽古会で一緒に汗を流しています。(三宅先生談)

いま定期的に行っている日曜日の大人稽古が始まったきっかけは、きよし君や三劔会の OB 達の昇段審査のための練習や、数十年ぶりに稽古をやりたいと要望があったからでした。練習内容も体操からしっかり行い、基本稽古に重きを置いて行っています。

今年で 3 年目になりますが、社会人となった OB とその剣友、卒団された教え子のお母さんたち、様々な道場の先生や剣道をやりたい人など広く稽古に来ていただいています。

現在三劔会の OB は高校・大学・社会人と各方面で活躍しています。

三劔会では今後きよし君のように我が子に剣道をさせたい、自分ももう一度剣道を再開したいという声にも対応できるようにしていきたいと考えています。

三劔会のこどもたちが増えること、また OBOG が戻ってくることができる場所を作ることを思い、日々会の活動をしています。ありがとうございました。

(文責 西出英司 浦川和睦)



写真 2 初稽古 令和 7 年 1 月 2 日 貝塚市立第 5 中学校にて

# 第72回大阪府剣道優勝大会、第22回大阪府女子剣道優勝大会

上記大会が、2年ぶりに、朝潮橋の大阪市中央体育館(ASUE アリーナ)で開催されました。



去年は、皆様ご承知の3体育館（なんばの府立体育館、朝潮橋の市中央体育館、舞洲の舞洲アリーナ）の順次大修理の影響で、残念ながら日程確保ができなかったのですが、今年は折からの猛暑にも負けず、熱気のこもった素晴らしい大会に

なりました。

長榮会長のあいさつにあるように、普通「三本勝負」ですが、この大会は「一本勝負」の試合です。一瞬の好機を捉え、無心で打ち込む剣道の醍醐味を体現できる大会です。

そして、吉村大阪府知事の祝辞にあるように、幅広い年齢の方々が1つのチームとして頂点を目指し、剣道の普及発展のみならず、生涯スポーツの振興にも寄与する大会です。

熱戦の様子は下記からご覧ください。

<https://osa-kendo.or.jp/archives/gallery/19680>

## \*\*\*試合結果\*\*\*

|     | 男子一般の部                | 女子一部                      | 女子二部           |
|-----|-----------------------|---------------------------|----------------|
| 優勝  | 大阪剣道協会術科指導室           | 大阪剣道協会第一機動隊               | 茨木市剣道協会        |
| 準優勝 | 大阪剣道協会第一機動隊           | パナソニック(株)EW 門真            | 心技館            |
| 3位  | パナソニック(株)EW 門真<br>関関同 | JP ロジスティクス<br>大阪剣道協会術科指導室 | 豊中剣友会<br>指宿優輝会 |



## 大会エピソード…こんな話がありました

あれー、5人のうち4人が渡辺選手？東大阪瓢箪山少年剣道教室チームは、先鋒・渡辺、次鋒・渡辺、中堅・渡辺、そして大将・渡辺。そうなんです。あまりの迫力に試合後大将の渡辺選手にインタビューしてみました。



『今回は、道場より大学時代の後輩と息子三人で出場させて頂きました。私が初めて本大会に出場したのは三十年前です。今大会は息子三人と出場でき、1回戦負けではありましたが楽しく試合が出来ました。同じ名前が4人いるチームで驚かれた方もいらっしゃると思いますが、歴史のある大会であるからこそ、父として家族で出場する夢が叶いました。50才を過ぎた私と一緒に出場してくれた後輩、息子たち、このような機会を頂きました本大会に心より感謝しております。ありがとうございました。』

(東大阪瓢箪山青少年剣道教室 渡辺 演士談)

剣道界でも少子高齢化の危機が叫ばれる中で、楽しい元気の出る話を聞かせてもらいました。

(かわら版編集 WG)