



剣道連盟の歴史と未来

越谷地区は、古くから剣道の盛んな土地柄で、江戸時代の剣客神道無念流戸賀崎熊太郎の高弟中村万五郎生誕の地でもあります。

戦前・戦中は、大地主や剣道愛好家の屋敷内に道場を持ち、地域の愛好者や青少年に稽古をつけていたと伝えられています。

戦後は多くの道場は廃止されたようですが、鍊心館山口道場(館長山口亮一初代埼剣連副会長)は高名な柴田万作先生、堀口清先生らを招き、熱心に稽古を続けていたといえます。

当連盟は、昭和28年、埼剣連支部として発足しました。現在は道場、クラブ、剣友会等20有余の団体を擁し活動しています。

ここでは、剣道の歴史や文化について諸先生の寄稿を掲載するとともに、各分野の剣士の活躍や指導者の姿を紹介し、連盟の未来を志向していきます。

剣道の文化と価値観



越谷市剣道連盟
代表 矢部 勇介

越谷市体育協会の加盟団体として越谷市剣道連盟は、70年の永きにわたり剣道の普及と発展に努めるとともに、各加盟団体のそれぞれが剣道を通して青少年の健全育成に努めてきました。この功労と功績は誠に多大であると考えています。

剣道は日本刀の発明を源とし、人間教育の手段として今日まで発展してきた日本の伝統文化です。スポーツは楽しみや健康を享受するものとして位置づけられていますが、剣道はその発生からして「人がよりよく生きていくための指針」として捉えられ、優れた全人教育の一つの手段として、今日まで継承され発展してきました。「伝統文化の尊重」が叫ばれる今日、剣道は技の習得を通して心と体を鍛え育む教育的な効果を期待されつつ、老若男女を問わず幅広く愛好され、今もなお発展しています。

剣道の大きな特徴は、何歳からでも始めることができ、年齢や錬度に応じた課題もあり、生涯にわたって取り組むことができることです。

日々剣道の稽古に取り組んでいる方々は、試合に挑戦している方もいれば、健康の保持増進のために続けている方もいますが、昇段審査を大きな目標としている方が大多数を占めていると思います。

このような中、令和6年（2024）8月11日の愛知での剣道八段審査会の2日目は、受審者445名合格者12名合格率2.7%でした。その中に81歳の愛知県の受審者が超最難関の剣道八段審査に見事合格されました。まさに、生涯剣道の実践者であると大きな感動を覚えました。いつまでも剣道八段を追い求め続ける姿は、剣道の一つの価値観です。

剣道は、武道として例えば、自分自身を鍛錬し、自己を律することによって「克己心」が身に付きます。宮本武蔵は『五輪書』の中で「千日の稽古を鍛とし、万日の稽古を練とす」と述べ、3年間の稽古を鍛といい30年間の稽古を練と呼んでいます。鍛錬とは剣の道を求めて稽古を続けることを言ったものと考えています。剣道は相手がいなければ成立しません。向かい合っている相手を尊重して、お互いに高め合うことができます。さらに「我慢」「頑張り」を積み重ねていくと、身も心も爽やかさと出会えることがあります。それは気剣体の一致した有効打突（一本）が見事に決まる瞬間です。打った人は、打たれた人を思いやる「惻隱の情」（そくいんのじょう）が身に付きます。打たれた人も見ている人でさえも感動を覚えるものです。まさに「見事な一本の体験」は、剣道の魅力の一つです。剣道の伝統的な考え方、その一つに気持ちを込めて礼を行うことで、相手を尊重し感謝する態度を学ぶことがあります。礼の旧字体は豊かさを示す「禮」と書きます。つまり礼法とは、周囲の人や環境への敬意や感謝の気持ちを、決められた作法で表すことです。剣道は「礼に始まり、礼をもって行い、礼に終わる」ことを実践することにより、心豊かな人を目指せます。

越谷市剣道連盟の 未来への展望



越谷市剣道連盟
名誉会長 高田 新次

越谷市剣道連盟が創立70周年を迎えることとなりました。

関係各位の皆様のご支援と、ご協力の賜と心から敬意を表し感謝申し上げます。

私は日頃から、多くの人々に剣道の良さを知っていただきたい、そして剣道を始めたら、長く継続してもらいたいと思い稽古に励んでいます。

越谷市剣道連盟は会員登録数が多く埼玉県剣道連盟でもAランクに登録されており、埼玉県大会少年の部団体戦では平成30年から3連覇を始め個人団体ともに常に上位の成績を残しています。加盟団体も交流試合などに積極的に参加をして上位入賞の報告を受けて心強く、日々のご努力に感謝申し上げます。

また、越谷出身の選手が全国大会レベルの大会等で活躍して優勝、上位入賞という素晴らしい成績を残しています、これもひとえに会員の皆様が切磋琢磨して稽古に励み精進されている賜と敬意を表します。

ここ数年、少子化の波が押し寄せて来ていると感じています。小学生大会の参加者数、級審査会の受験者数が残念ですが減少の傾向にあり、市内中学校、高校の部活動においても部員数が減少して団体チームが組めない学校もあります。中学校によると生徒数の減少から部活動の数に制限がかかり、無くなる部活動もでてきていると聞きます。

現在、多くの子どもが連盟主催錬成稽古に来られるように、夏期錬成会、冬期錬成会の日程を土曜・日曜に変更、時間を一般・高校、小学生、中学生と区分して稽古を行っています。

また、中・高生を対象とした冬期剣道大会では全員が試合できるように合同チームによる参加を認め、加盟団体チーム、隣接する高校に参加を呼びかけて開催しています、このようにその時に合った対応も必要だと考えます。

これからの剣道連盟の少子化対策として、未経験者対象の剣道教室の開催などを進めていきたいと考えています。

また、加盟団体の中には、会員募集の要綱を広報紙、コンビニエンスストアや食料品店にお願いして会員募集を募っている団体もあり、剣道人口の増員にご尽力いただき大変有難く頼もしく感じています。

70周年を機会に初心にかえり、諸先生方が築いてこられたよき伝統を継承して心技体の涵養に励み、伝統文化としての剣道を次世代に正しく伝え、剣道理念に基いて社会に役立つ人間づくりを目標として取り組んで、越谷市剣道連盟は加盟団体の要として剣道の発展を目指し、更なる努力精進をいたします。

初代会長中野實先生、二代豊田正長先生、三代鋪野猷爾先生、四代大塚史郎先生、五代矢部勇介先生、の歴代会長を始め役員、加盟団体のご協力、ご尽力により発展してきました当連盟をさらに発展させていく所存であります。

最後になりましたが、日頃より温かいご支援ご協力を賜りました皆様方に感謝を申し上げますとともに、今後ご指導ご鞭撻をいただきますよう心からお願い申し上げます。

インタビュー 活躍する若手剣士

井上賢生(桜南剣友会)
小川真英(越谷剣道クラブ)
石川雅(清浄院剣道教室)

この10年間副会長・事務局長として携わってきた中で、連盟に所属し、活躍してくれた選手にこれまでを振り返ってもらいました。井上賢生選手(桜南剣友会)・小川真英選手(越谷剣道クラブ)・石川雅選手(清浄院剣道教室)、この3選手は、小学生時代からそれぞれの越谷市剣道連盟の加盟団体に所属し、小学校から大学・社会人として現在も剣道を続けている方々です。この10年間、連盟所属団体出身者で、全国中学校大会・インターハイなどの全国大会に出場した選手で、現在も活躍している選手を多く輩出していることも付け加えていただきます。

聞き手 副会長 石川 雅 久(当時)

「剣道にかけてきた情熱と思い」は？

井上選手

私は剣道を通して人生が豊かになったと感じています。小学校1年生から剣道を始め現在に至るまで辛いことや楽しいことをたくさん経験しました。特に高校では剣道を頑張りたいという思いから剣道の強豪校に進学しました。最初は練習についていくことに精一杯で、試合でも結果が残せず辛い思いをしました。しかし、一生懸命練習に取り組み少しずつ結果を残すことができたときに剣道がとても楽しいものだと思うようになりました。また、親元を離れての寮生活を通して両親のありがたみを知り、剣道の技術だけでなく人間としても成長でき、学生生活が充実したものになりました。こういった経験から私は剣道の素晴らしさを実感しました。

小川選手

私は4歳から父の影響で剣道をはじめました。現在は大学4年生となり、17年間剣道を続けております。私は剣道が嫌いでした。しかし、少しずつ結果につながることに喜び

を感じていました。取り組む中で剣道の様々な魅力に気づきました。自分がどういう剣道を目指したいか、どういう技を出し、いかに美しく打てるか、自分の体だからこそ、自分だからこそできる剣道は何か、剣道に対する探究心が芽生え、そこに楽しさを感じました。また剣道を通して人としてどうあるべきか、どういう人間性をつくっていきたいか、つくるべきか、そういった今後の自分を考えることができています。剣道は「人間形成の道」と言われていますが、まさにそうだと実感させられています。また、様々な先生方、友人に出会ったからこそ今の自分がいます。また、今後様々な方と出会いながら自分の剣道の美学を追い求める人間性の高い剣士になりたいです。そして生涯をかけて日本一を個人でもとれるように挑戦し、つかみとりたいです。

石川選手

剣道に関しては、ひたすら勝ちたいという思い一つでした。ただ、剣道を始めた当初は、きつい練習に嫌気がさして、何度も練習を休んだり、辞めたいと考えましたが、試合で負けたときの悔しさが忘れられず、ひたすら練習



▲全日本都道府県少年剣道大会に出場したときの写真(石川雅選手)



▲インカレで優勝したときの写真(右 小川真英選手)



▲大学のときの写真(井上賢生選手)

をしていました。気づけば試合に少しずつ勝てるようになり、そこから考えも変わっていききました。ただ嫌々やるのではなく、勝つためにどうすればよいかを考え、勝ちたい一心でひたすら練習をしました。特に中学・高校の際は本当に勝ちたい一心で満足いくまで練習をして、負けたら鍛錬が足りなかったと、今まで以上に練習する、の繰り返しだったと思います。それぐらい剣道に関しては勝ちにこだわっていました。結果的に達成できた目標、できなかった目標はありましたが、剣道を通して礼儀作法や勝負の難しさ、仲間の大切さを学ぶことができました。

3人は、小学生の時から連盟の強化選手のメンバーとして連盟代表、中学・高校・大学でも活躍し全国大会への出場も果たし、現在でのそれぞれの場所で活躍しています。

次に「どんな工夫を日々の稽古に取り入れてきたか」ということを聞いてみました。

井上選手

私は稽古で早く動くこと、大きく身体を使うこと、強く打突することを意識しています。特に切り返しや打ち込み稽古では意識的に運動量を増やして、本番で無心で打突できるようになることを目指しています。相面や相小手面、返し胴を狙うときに打突の機会を待つ

のではなく相手よりも先に打突の体勢を整えて迎え撃てるよう早く動くことを心がけています。大きく動くことで運動量を増やし、試合で疲れにくい身体を作ることができます。強く打突しようとする事で竹刀の振りが早くなり、打突時の音で審判に打突をアピールすることができます。この3つを意識して日々の稽古に取り組んでいます。

小川選手

私は、質は量を上回ると考えています。もちろん質高く量こなすのが一番であることは間違いないです。しかし、現状は時間が限られており、量を多くすることが難しいこともあります。また、間違った方法で量をやっていても身につけるべきではない部分が磨かれ、本当の意味としては無いに近いです。正しい方法でその中でより良くするための改善を行い、ひたすら繰り返すことが重要と考えています。私は、頭で覚えることより体で覚えることに取り組みました。その中でも考え方はとても重要だと思っています。面を打ちたいから足をつくるのではなく、面を打てる足づくりができていれば面は打てるという考え方です。しかし、ここをおろそかにしてしまうと全てできなくなっていきます。基礎基本を身につけるには、地道なものこそ一つ一つ丁寧にやる必要があると思っています。

上手くいかないときは初心に戻り、すり足や構えなどを原点に戻っています。

石川選手

私自身、考えて工夫するというよりは、誰よりも練習をすることを意識していました。大前提、考えて意味のある練習をすることが大切ですが、私は考えるというよりは、ひたすら練習して体に覚えさせる、というやり方が肌に合っていたのかもしれません。やっていたことはシンプルで、部活動の練習以外に道場での練習や自宅での自主練習、特に体力作りが大切だと思いランニング、というひたすら練習と体力作りに専念していました。それ以外で決めていたのは、試合で負けても「悔しい」「もっと練習すれば良かった」で終わらせずに、そのときの悔しさを糧に今まで以上に練習をすることでした。その努力が試合のとき、辛い気持のときにもうダメかも、となったときに背中を押してくれると私は思っています。

最後に、「出場した思い出の大会」を聞いてみました。

井上選手

一番印象に残っている大会は中学3年時に出場した夏の県大会です。この大会で私は団体戦で初めて全国大会に出場することができました。中学校の同級生は剣道を始めた頃から競い合っていた仲間たちでした。互いに稽古で汗を流し、試合に出て悔しい思いや嬉しい思いをたくさんしてきました。ときには稽古や試合に取り組む姿勢で意見のすれ違いがありました。一つの目標に向かってチーム一丸となって取り組んだことによって絆がより一層深まりました。障害を乗り越え、目標を達成することで全国大会へ出場することができたので、とても印象に残っています。

小川選手

私が出場した思い出の大会は初めて日本一を達成することができた大学1年生のときのインカレ団体戦です。私は高校3年生のとき、新型コロナウイルスの影響で大会が全て中止になってしまいました。そのとき試合ができることのありがたさを学びました。それまでは試合に出ることがあたり前でしたが、こうして試合に出られないこともあるということを経験できたいい経験でした。その後、そこで諦めず、今の自分ができることを考えて取り組みました。コロナ禍の影響もあり、無観客だったためか、日本一の達成感はそのときには、イメージしていたものより感じられませんでした。しかし、お祝いの言葉を様々の方がかけてくださり、日本一になった実感を得ました。今年で学生の日本一の挑戦は最後になるので、大学初めの年と終わりの年で日本一を取りたいです。そのために今ある時間を大切に悔いのない毎日を過ごし取り組んでいきたいです。

石川選手

全国選抜予選の県大会決勝です。本庄第一との試合で私は次鋒でした。先鋒と次鋒の私は負けてしまい、あと1人負けたらチームは負けという展開から中堅・副将が勝ち、大將が引き分けて同スコアになり、大將同士の代表戦で勝利し優勝しました。正直、諦めかけていた状況での逆転優勝だったので印象的でしたし、もっと強くならなくてははいけないと実感する試合でした。

3人とも、それぞれの舞台で、活躍し、県・全国の大会レベルで好成績を残し、これからも越谷市剣道連盟所属の選手として活躍してくれることを期待しています。

それぞれのスタイルで若き剣士を育む 指導者に聞く

ここでは若手指導者にスポットをあててみました。草深直也先生(桜南剣友会・栄進中出身・中学教諭)、萩原愛子先生(大相模中出身・中学教諭)、松浦平八郎先生(出羽剣友会代表)にお聞きしました。

草深、萩原先生は、栄進中・富士中剣道部顧問のときに、全国中学校剣道大会に個人・団体ともに出場させた指導者、松浦先生は、連盟小学生の強化指導において、連盟小学生を個人・団体を常に上位入賞・優勝に貢献してくれている指導者です。

聞き手 副会長 石川 雅久(当時)



桜南剣友会・栄進中出身で中学校教諭の草深直也さん(剣道六段)



大相模中出身で中学校教諭の萩原愛子さん(剣道五段)



出羽剣友会代表、連盟常任理事の松浦平八郎さん(剣道教士七段)

「剣道にかけてきた情熱と想い」について、
それぞれに聞いてみました。

草深先生

小学校2年生のときに桜南剣友会で剣道を始め、今年で24年がたちました。小学生のころは剣道が本当に辛く、でも楽しかった。あの5年間で今の私をつくっています。簡単に諦めない気持ちやできるまでやり続ける粘り強さ、そして仲間とともに剣道をする楽しさをあれほどまでに感じさせてくれた経験はありません。私に竹刀を握らせてくれた桜南剣友会前会長の田島勇先生や剣道の厳しさと楽しさの両面を教えてくれた佐藤(間所)由香里先生との出会いは、私の人生に大きく影

響を与えました。由香里先生がおっしゃっていた「楽しむときは楽しむ。真剣にやるときは真剣にやる」という言葉は、いつしか私も生徒によく言う言葉となっていました。高校では朝内賢光先生(教士八段)のもと、剣道の本質を教わりました。その中でも「おもて面を攻めて、おもて面を打つ」という朝内先生の教えは剣道だけに通ずるものではなく、様々なことに関して、真っすぐ正々堂々と立ち向かう大切さを教えてくれました。

大学では、初めてレギュラーに入れなかった経験をしました。4年時の関東学生大会までレギュラーに入ることができませんでした。大きな挫折でした。しかし、本剣道部は関東学生大会を勝ち上がり、全日本学生大会の出場



県大会で優勝した時の写真(中央が草深先生)

が決まり、もう一度、選手選考をすることになりました。私は何とかレギュラーの座をつかむことができました。全日本学生大会の開会式で「駒澤大学」と放送でアナウンスされ日本武道館を行進した記憶は、今でも鮮明に残っています。情熱をもって剣道を続けてきたからこそ得られる経験でした。

萩原先生

令和5年度まで、越谷市立富士中学校剣道部で指導していた私は、覚悟を決めて富士中学校剣道部に入部してくれた生徒たちや保護者の方々に、富士中学校剣道部に入ってよかったと思ってもらえるよう、何をすべきか模索しながら毎日指導に取り組んでいました。とにかく「結果で恩返しをしたい」と思い、自分の家族より長い時間を生徒と共に過ごし、寝食を共にして同じ方向を向いて切磋琢磨していましたが、生徒たちの努力と保護者の方々の支えにたくさん助けられ、私の方が「この生徒たちを指導できてよかった」と思わせてもらいました。剣道を通して学ぶこともたくさんありますが、まずは学校生活をきちんと送り、「必要とされる人間」「応援される人

間」になるように、生徒たちには”感謝の気持ちをもつ”という指導を続けてきました。それが「おかげさまで」という想いにつながることを覚え、剣道はもちろんのこと、人間的にも成長した生徒たちは、新たな目標に向かって努力していることを、私は誇りに思います。

松浦先生

私は4歳から剣道を始め、まもなく半世紀を迎えます。これまで運良く素晴らしい先生方と巡り会いご指導をいただきました。今、こうして剣道が続けることができるのも、ご指導をいただいた先生方のお陰と厚く感謝申し上げます。

そんな私ですが、27歳で出場した関東実業団剣道大会の準決勝でアキレス腱を断裂しました。その後、1年で3回同じ箇所のアキレス腱を断裂し現役引退。もう剣道をするのではないだろうと思っていた数年後、当時小学校1年生だった長女が剣道を始めたことが契機となり、剣道を再開しました。剣道再開後、昔のようなスピードで動くことができなかったり、アキレス腱再断裂が頭を過ぎり、



関東中学校剣道大会で3位入賞した時の写真(二段目の左側が萩原先生)

打ち込むことができなくなったことにショックを受けました。しかし、今までの剣道人生の中で、高齢の先生方に稽古をつけていただいたことを思い出し、今自分に足りないものができるようになる可能性があるものは何かを考えた結論として、氣あたりや間合いの攻防を研究(まだまだ道半ばですが)するようになったところ、これまでよりも剣道が楽しくなり、今までよりも剣道が大好きになりました。

このような思いを共感できる仲間とも巡り会うことができ、その仲間と稽古後に第二道場で酒を酌み交わしながら剣道談義に花を咲かせることが醍醐味になっております。私が剣道を再開したときに指導させていただいた小学生も成人となり、酒を酌み交わすことが一番の幸せな時間です。

次に「指導にあたり大切にしていること」についてお聞きしました。

草深先生

私が一番大切にしていることは「師弟同行」です。どんなに時間がなくても道着袴に着替え、基本打ちから一緒になって稽古をする、

これが私のモットーです。生徒と一対一で向かい合って稽古をすると、周りで見ているときは違った視点で指導ができます。そして実際に指導者が元立ちとして打たれることで打突の威力や竹刀の冴え、真剣さも伝わってきます。以前は、ジャージで竹刀をもち、氣づいたことを指導するというスタイルでした。全体を見渡し、多くの生徒を見ることができるといふ点では効率的です。しかし、一緒になって生徒と汗をかき、剣道を楽しむという点では物足りません。指導をしていると「教えてあげる」という指導者の驕りが生まれます。「先生」と呼ばれるためには、生徒に対するリスペクトと一緒に技能を高め合うという剣道人としての向上心が大事だと思います。とは言っても、仕事で疲れたりすると「今日はいいや」と思って怠けてしまう自分もいます。今後も、生徒ともに汗をかき、一緒になって剣道を心から楽しんでいけたらと思います。

萩原先生

生徒たちにはたくさんの引き出し（思考、戦術、技術など）を持ち合わせるように指導してきました。私が教えることが100%正しい



埼玉県小学生剣道大会で優勝した時の写真(上段の右から4番目が松浦先生)

わけではないと思っていたため、「こんな考えもあるし、こんなやり方もあるよ」ということを教えてきました。ありがたいことに、剣道経験者の保護者さんがたくさんいた富士中学校剣道部では、私の指導を軸にして技能や戦術を広げて指導してくださっていたため、生徒たちの引き出しがどんどん増えていきました。さらに、富士中学校剣道部の生徒は、5箇所の道場所属者がいたため、剣風が定まらない多彩なチームでした。そのため、個に合った剣道スタイルを大切に、個の力を伸ばす型にはめない指導をしてきたつもりです。しかし、先鋒から大将までの「ポジションの役割を果たす」というチームで勝つ力をつけることを徹底してきました。ポジションの役割を果たすために持ち合わせた引き出しから、その場にあった技、動きなどを選び実践する。それが結果として良かったのかはわかりませんが、関東や全国に通用する“強いチーム”になったのは、紛れもなく生徒たちの力です。

松浦先生

私自身幼少のころは、見て覚えろ！ 竹刀

を振って覚えろ！ と指導を受けて参りました。その指導は正しいと思います。剣道が上達するためには反復練習は絶対必要だと思いますが、反復練習前にできる限り、具体的に論理的に説明後、イメージを持ってもらえるように やって見せることを取り入れています。特に切り返しには、こだわりをもって指導しております。

最後に、「指導者として出場した大会の思い出」をお聞きしました。

草深先生

全国中学校剣道大会に監督として出場させていただいたのは、今から8年前のことです。当時、私は母校でもある越谷市立栄進中学校に臨時的任用教員として新卒で着任しました。仕事も1年目でよくわからず、部活動も1年目でよくわからず、とにかく我武者羅に取り組んだ1年間でした。当時の栄進中は新人戦で県大会3位になり、夏の県大会では全国大会出場を目指し日々練習に励んでいました。県大会での優勝が決まり、団体の礼を終えて

裏の通路に移動するまで生徒は全く喜ぶ様子はありませんでした。しかし、通路に出た瞬間、生徒は大粒の涙を流していた。「お前ら優勝が決まった瞬間、全然喜ばなかったな」と私が言うと「先生、相手チームもここまで一生懸命に優勝を目指して努力してきたチームです。その思いを考えるとあの場で喜ぶことはできません」。15歳の中学生がそんなにも思慮深く、思いやりに溢れていることに感激しました。県大会優勝は生徒のたゆまぬ努力と保護者の厚いサポート、そして小学生の頃から熱心に指導してくださっていた各道場の先生方、越谷市剣道連盟が小学生に行っている強化練習が実を結んだものだと思います。まさにチーム越谷で掴んだ10年ぶりの全国の舞台でした。当時の中学3年生だった生徒も今年、大学を卒業して、私が全国大会に監督として出場させていただいた年齢と同じになりました。いつかお酒を飲みながら当時の思い出を語りたいと思います。

萩原先生

自分の中学生時代も、たくさんの練成会や大会に参加させていただきましたが、自分が出場していた大会に指導者として参加できたことは感慨深いものがありました。

「勝ったのは生徒のおかげ、負けたのは監督の責任」と中学時代の恩師である松村哲延先生に教えていただいてから、自分の経験不足や勉強不足を痛感し、指導に試行錯誤を重ねてきました。

一番心に残っている大会は、令和5年度学校総合体育大会関東全国大会の県予選です。埼玉県立武道館で行われるため、埼玉県剣道連盟の月例稽古に毎月参加して会場の大きさと床の感触に慣れ、体育館を昼間に借りて整列から選手宣誓の練習をし、試合する場所にコートを作って試合練習をしてコートの広さや光の差し込む向きを確認するなど準備を怠りませんでした。結果的に団体戦で男女とも決勝戦に出場できたのはとてもうれしかった

のですが、監督はこんなにもドキドキして苦しいものなのかと思いました。さらに、1年生のときあんなに小さくて弱かった男子生徒たち、1年生のときに県大会に出場できなかった女子生徒たちが、会場内の人たちからあたたかい盛大な拍手を送られているのを見て、涙が止まらなかったことを覚えています。そして、表彰式の際、競技部長を務めていた松村先生から、優勝旗を生徒が手渡されているのを見て、少しでも恩返しができたのではないかと考えています。

松浦先生

毎年出場している全日本少年少女武道(剣道)錬成大会です。十数年前 長女が5年生で出場した時、大会当日にプログラム表を確認したところ、一回戦で同じ越谷市の団体と対戦することになっておりました。全国から各団体が日本武道館に集結する大会なのに、まさかの越谷市対決。越谷市に縁を感じました。それから数年後、次女が小学6年生で出場した同じ大会のコート準決勝でも、越谷市の団体と対戦しました。この大会に出場するたび、越谷市対決を思い出します。

改めて、この10年を振り返ってみると、連盟加盟団体所属の選手が多く全国レベルの選手になってくれたこと、また、指導者となって貢献してくれたことは、第1回の埼玉県小学生剣道大会から加盟団体と連盟とが協力して始めた小学生の強化が今日まで続けられ、その経過とともに多くの選手が剣道を続け、活躍し、また、指導者として貢献してくれていることがこの10年の成果として感じられました。少子化で剣道人口も減少している中でどう取り組んでいくかを考えていかなくてもなりません、「裾野は広く、頂は高く」をスローガンに、更にこの先10年も皆で頑張っていこうと感じた次第です。ありがとうございました。

いきいき 女性剣士

剣道は、老若男女が長く続けられる武道です。
多様性の時代と言われる今、当連盟でいきいきと
剣道を実践する女性たちを紹介します

越谷市剣道連盟創立 70 周年に寄せて

越谷市剣道連盟 副会長 堀 川 智 子

越谷市剣道連盟 70 周年、誠におめでとうございます。創立よりこれまでご尽力いただきました先達の先生方、役員・会員など関係の皆様へ深く感謝申し上げます。

令和 2 年から感染が拡大した新型コロナウイルス感染症により、剣道界においても稽古の自粛や大会・審査会等の中止・延期を余儀なくされました。コロナ禍を経てようやく日常を取り戻しつつありますが、当たり前の生活や稽古ができる喜びを感じる日々です。

私が所属している越女武会は、女性の会員で組織され、来年 35 周年を迎えます。師範であられた鋪野猷爾先生は「仲良く協力し合い、切磋琢磨し向上心を持って精進しよう」と熱心に御指導くださいました。家事・育児・仕事の合間を縫って、こつこつ努力を重ねる仲間の姿にいつも励まされており、そうした今日があるのも、素晴らしい先生方、剣友の皆様との出会いがあったからだと思います。

技を磨き、
剣道を楽しむ



越女武会の皆さん(前列の左から3番目が筆者)



越女武会の皆さん(前列の左から2番目が筆者)

また、今年度埼玉県剣道連盟にも女子委員会が設置され、6月に「第1回彩の国女子稽古会～みんなで楽しく健やかに～」が開催されました。120名を超える一般女性が県内各地から集まり、久しぶりの再会を喜び合って、汗を流し、稽古後は笑顔に^{あふ}れていました。

全日本剣道連盟の剣道指導の心構えの「生涯剣道」には「ともに剣道を学び、安全・健康に留意しつつ、生涯にわたる人間形成の道を見出す指導に努める」とあり、「剣道は世代を超えて学び合う道である。技を通じて道を求め、社会の活力を高めながら、豊かな生命観を育み、文化としての剣道を実践していくことを目標とする」と示されています。

人生100年時代と言われる昨今、健康で生きがいをもって、張りのある生活を維持・充実させていくことは、個人・社会においても大きなテーマです。剣道の修行は、時には厳しく険しいものですが、各年代に合わせて適切に指導することによって、その価値は高まり、より豊かな人生を送ることにつながるのではないのでしょうか。怪我や健康を害しては長く続けることはできません。気力を充実させ、無駄な力を抜き、無理なく楽しく稽古することが大事かと思います。

これからも生涯剣道を大きな目標として、多くの剣友の皆様と朗らかに道を求めて精進して参りたいと思います。

健康で生きがいをもって、生涯剣道をめざす



推薦理事(桜南)

中西直子

このたびは、越谷市剣道連盟創立70周年を迎えられたこと、心よりお慶び申し上げます。越谷という地は先の大戦後多くの剣道道場が廃止され、稽古をすることのできない時勢においてもなお、熱心に稽古を続けていた先人により剣道が盛んな土地になったといえます。鋪野猷爾先生は稽古のたびにこのエピソードをお話されておりました。越谷で生まれ育ち剣道に励んできた自分も幼い頃よりこの話を聞きながら育ってきた一人であります。

今回このような機会をいただき大変光栄に思っております。剣道において決して輝かしい実績や経歴はありませんが、剣道と越谷を愛する一人としてこの「剣士インタビュー」に答えさせていただきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

①将来の夢や今後のテーマ

生涯剣道 試合に出続けること

②自分を高めるための工夫

現在2児の母でありフルタイム勤務をしているため、自分のために時間をつくるのが難しく、残念ながら特別なことはしていませんが、健康管理と体力づくりだけには気を配っています。

食事はタンパク質多め、食物繊維、乳酸菌の摂取を心がけ、免疫力維持のため睡眠は一日7時間確保するようにしています。アルコールは適量に、タバコは体に合わず吸えません。企業検診の他、歯科、婦人科系検診を定期的に受け、疾病の早期発見予防に努めています。膝腰の傷病に備え隙間時間のストレッチと日

常生活の動作中、下肢筋と体幹筋を常に意識するようにしています。健康な身体でないと剣道が続けられません。精神的な健康のためには剣道をすることが一番です。リフレッシュの意味合いもありますが、剣の攻防には、その時の精神状態が如実に反映されるように感じます。不安定な時は攻めも不安定になります。相手の気力、自らの弱い気持ちに負けず精神を集中し、思い切り打ち込むことは、私にとって精神状態を調整する効果もあるようです。

③指導の際の留意点

剣道理念である「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」ということを常に念頭に置くべきだと考えます。

「礼に始まり礼に終わる」という言葉どおり、剣道では相手に敬意を持ち示すことが大切であるとされていますが、初心者の方や子どもに対して、相手に敬意をもって剣道をするということの理解はなかなか困難だと思います。大きな声でしっかりとあいさつをすること、返事をする、話を聞くときは相手の目を見ること、礼法・所作、相手に打ち込むこと、相手に打たせること、一生懸命稽古をすること、こうした基本的なことを繰り返し指導することが最も大切であり、その結果相手に対する「敬意」ということを理解することができるのだと思います。

④大会等の思い出

以前、全国都道府県対抗剣道大会において全日本女子剣道選手権を5回優勝されている村山千夏さんと埼玉県代表としてチームを組ませていただいたことがありました。大会までのコンディショニング、当日試合までの過ごし方などすべてにおいてプロ意識を感じさせられ、大変感銘を受けたことが印象に残っています。



越谷剣道クラブ

東原 茜
(旧姓 伯耆田)

越谷市剣道連盟が創立70周年という輝かしい節目を迎えられましたこと、心よりお祝い申し上げます。昭和の時代から剣道の普及と発展に尽力されてきた歴代の役員・指導者の皆様、そして越谷市の剣道の発展を支えてこられた多くの関係者のご努力に、深く敬意を表します。

このたび、剣士インタビューに投稿させていただくことで、日頃の稽古や試合を通じて考えていることや感じていることをお話できる貴重な機会をいただけたこと、感謝申し上げます。少しでも読者の皆様にとって、剣道の魅力などを感じていただける内容となれば幸いです。

①将来の夢や今後のテーマ

私は、小学1年の冬に剣道を始めました。始めたきっかけは、父の稽古しているビデオを見たことです。

望んで始めた剣道なので、少しでも長く剣道に携わるということがこれからの夢です。中学から大学までは勝ちにこだわり、日本一を目指して剣道に打ち込んできました。

これからは、より多くの剣士のみなさんと剣を交えながら、“剣道って楽しい”と思いながら続けていくことが目標です。そして、剣道を通じて様々な年代の方と交友を深めていくことが今後のテーマです。

②自分を高めるための工夫

私が剣道を始めた当初は、自分にすごく自信がなくて、すぐ泣くような性格でした。そんな自分を変えたいと思って始めたのが剣道であったこともあり、「とにかく強くなりたい」という思いが強かったように思います。強く

なるためにはどうするか、自問自答を繰り返して稽古に打ち込むことでした。自分を変えたいと思うことが、自分を高める大きな力であったと思います。

③指導のポイント

私が指導する上で大切なことは2つあると思います。

1つ目は、「基本」を一番に大切にすることです。試合に勝つために必要な動きや技は、基本の軸がしっかりあってこそだと思います。すり足や踏み込み足、素振りのときの手の内や竹刀の太刀筋などを徹底的に体に覚えさせていくことが大切だと思います。

2つ目は、試合の機会を増やして、たくさんの経験値を積むことです。稽古の中で習った技をいかに実戦の場で使うか、どういう機会技を出すべきなのか・・・など、稽古の中で終わらせず練習試合などで試すことで私は実際に自分の経験値を上げてきたと思います。稽古は稽古、試合は試合とならないように全てをリンクさせることが重要だと思います。

④大会の思い出

剣道を始めてすぐに越谷市の「越谷剣道クラブ」に所属し、同級生や先輩、後輩たちと切磋琢磨しながらひたすら剣道に打ち込んできました。

最初に出場した大会は越谷市民大会の基本の部でした。とても緊張しましたが、稽古で一生懸命にやってきたことを存分に出すことができ、優勝をつかむことができました。努力した分だけ結果につながることをその時実感しました。この優勝が私の原点です。

小学生のときから、越谷市の先生方に技術だけでなく、礼節などたくさんのご指導いただき、ここまで剣道を続けることができました。越谷市で剣道の稽古に励む子どもたちや諸先生方とこれからも剣を交えることができるように、自己研鑽を続けていきたいと思っています。

剣道具の歴史



理事
間所
義明

戦国時代が終わったことで、実戦的な日本刀の時代も終わりを告げました。その後、江戸時代から幕末にかけて、日本刀ではない木刀や竹刀による剣術が主流になります。現代剣道の前身である剣術の稽古には現在でいう木刀が用いられていました。

しかし木刀による打撃は一步間違えれば大怪我、死亡事故に繋がる恐れがあったため、安全な竹刀が江戸時代中期に考え出されました。

竹刀は武士の鍛練のために直心影流が「竹刀による打ち込み稽古法」を確立したことにより誕生しましたが、この「竹刀による打ち込み稽古法」が今の日本における剣道の源流になります。打ち込み稽古法が考案されると竹刀を用いて防具を付けて思い切り打ちあう稽古ができるようになりました。これにより剣術はより実戦向けになったのです。

その防具の原形となったのは戦国武将の使用した甲冑ですが、甲冑のような重すぎる装備では稽古に向かないので、軽量化された竹・皮製の防具が考案され、これが現在の剣道防具の原型になったといわれており、安全に剣道の稽古ができるようになりました。

面 攻撃から頭部を守る意味では兜から発想を得ていますが、後頭部の保護がないこと、肩への打突から守るための面垂れが肩まで長いこと、鋭い突きから喉元を守る突垂れなどは、兜に本来あった機能ではありません。また、現在の剣道では行いませんが、幕末期には接近戦になると、竹刀を放り出して面の剥がし合いになり、相手の面を剥がした方が勝ち、という試合方法もありました。

甲手 甲冑の小具足（こぐそく）としての籠手（こて）がモチーフとなり、剣道具として現代の「甲手」になりました。ちなみに、剣道での勝敗における一本の技能としては、「小手」と表します。剣道では甲手で竹刀を受けることは防御になりません。有効打突となれば、技として一本取られることになります。左右の甲手の形状に違いはなく、完全なシンメトリーになっていますが剣道での打突部位は右甲手のみです。

胴 剣道の胴は前面のみ防御をする形ですが、甲冑としての胴は、背後の防御も必要となっていました。胴は胸部分と胴台部分でできています。胸部分は硬い芯材を牛革等で覆った構造をしており、竹刀からの衝撃を受ける腹部・脇下部分（胴台）は、竹やプラスチックなどの丈夫な素材で作られています。竹製の胴台の場合は、牛革を張りしっかりと1枚につなぎ合わせ、漆で塗り固めた物を使っています。

剣道具名称



垂

垂は甲冑の草摺（くさずり）から来ています。草摺は胴の下に着ける武具で、大腿部を守る役割がありました。足元の草に擦るくらい長かったことからこの名前が付いています。刃の攻撃から完全に守るための武具であったため、大腿部全体を覆う武具だったのです。

剣道の垂は、胴を打ち損ねた竹刀の衝撃から身体を守る役割があるため、長さは草摺ほど長くはありません。竹刀で狙って打つ部位でもないため、そこまでの硬さも必要ありません。垂の素材は面布団と同じように木綿で固く作り上げています。大垂が3枚、小垂が2枚の合計5枚の防具です。足さばきに影響してきますから、動きやすくするために、5枚の部品が継ぎ合わせになっています。

私たちは、相手の打突から身を保護する用具を普通「防具」とっていますが、この「防具」という語は明治時代になって近代軍事用語の中で初めて使用され、それが大正時代になって剣道界でも用いられるようになったという経緯があります。江戸時代にはこの「防具」にあたる語としては、武具・具足・具などが用いられていましたが、昭和54年以降は「剣道具」が正式名称となっています。剣道具は安全性や機能性が重要であり、面金の物見の位置や顔に合った面、胴部の体型に適したさらには小手の筒部の長さや頭の大きさなどには留意することが大切です。

越谷市剣道連盟居合道部

まず、剣道に比べて一般に接する機会が少ない居合道についてお話しします。居合道は、剣道の立会いに対応するもので、古来から抜刀術、鞘の内、利法、座合、抜剣など様々な名称で存在していたものです。不意の敵に対し

間を置かず、敵に乗ずるすきを与えず勝ちを得る剣技とされており、各剣術の流派にそれぞれ存在していたものです。勝負を抜刀の一瞬にかけ、死生一如をめざす心身鍛錬の道であり、剣の理法の修練により人間形成を目指す剣道と共に車輪の両輪の関係にあります

居合の起源は、各流派に存在した抜刀術を戦国時代の武士、林崎甚助重信が体系化し武道として確立したものとされ、山形県村山市に「日本一社林崎居合神社」が現存しています。

居合道は、剣道と共に明治時代の廃刀令、大東亜戦争後のGHQによる武道の禁止等、存続の危機に面しながらも先師の努力により連綿と受け継がれてきたものであり、昭和31年には、全日本剣道連盟に居合道部が設置されました。

越谷市においては、昭和40年ころ大吉地区において、吉田賢隆先生、故大塚史郎先生、故白鳥鼎次郎先生が中心となり、居合道昭和興の師といわれる、故中山博道先生の内弟子であった故長本寿三先生(剣道、居合道、杖道)の指導を受けて始まったものです。

越谷市剣道連盟居合道部は、故長本先生の流れを汲み、夢想神伝流の稽古を行っており、清浄院吉田賢隆先生のご厚意により週3回、清浄院幼稚園体育館を借用して稽古を続けております。

稽古は原則として日本刀の真剣を使用しますが、初心者は、危険防止のため木刀、模擬刀を使用しています。仮想の敵を想定しての稽古であり、相手が実在するわけではありません。したがって老若男女の区別なく稽古をすることができます。武士は、刀の操法を心得なければならないと剣術よりも居合の稽古に力点を置いたと記された書物も残っているほどです。

居合道部の稽古は、それぞれの修練目標、体調、技量等により各々の状況に合わせて行われます。また、独りよがりの稽古にならぬよう互いに意見を交わすとともに揃い抜きにより高段者の持っている間や間合いを習得できるように考慮されています。まさに生涯学習の典型ともいえるものです。

現在、修業を続けている会員は、小学生から80代の高齢者までの20余名で、それぞれが稽古に励みさらなる向上を目指しています。

50年誌が発行されてからも県大会、支部対抗大会では、個人での優勝を含む上位入賞、団体戦においても3位以上の入賞、また審査会においては六段以上の高段者を多く輩出しています。

(文責 深 田 芳 昭)

