

天草剣道連盟だより



★ 平成29年度 秋季剣道大会

期日 平成29年10月29日(日) 午前9時開会 会場:天草市体育館
 ≪大会結果≫

	優勝	2位	3位	3位
小学4年生以下の部	榮芯館A	楠浦剣友会	松島少年剣道クラブ	天武館A
小学5・6年生の部	楠浦剣友会A	鍛錬会	牛深少年剣道クラブ	天武館
中学生の部	稜南中学校A	本渡中学校A	稜南中学校B	河浦中学校A
高校生男子の部	溝口達也 (天草高)	笠田敏仁 (天草高)	吉田匡吾 (天工高)	松尾 優 (天草高)
高校生女子の部	野嶋美芳 (天工高)	森山祐希 (天草倉岳校)		



今回新潮された優勝旗



中学生の部
優勝
 稜南中学校A



高校生の部
 表彰



4年生以下の部 **優勝** 榮芯館A



5,6年生の部 **優勝** 楠浦剣友会A

次は、春季大会に比較してチーム数は、ほぼ横ばい状況ですが、四年生以下の部で、十四チームから十七チームと参加数が増え、かつたのは明るい材料です。しかしクラブ数から見ると、複数チーム出場する所もあれば、ようやく一チーム出場する所もあり、会員数のばらつきが見られ今後の課題と考えます。

これからは、会員相互のコミュニケーションを図り、何とか底辺の拡大を目指して頑張りたいと思っております。

一昨年秋季より採用した試合方法は、予選リーグから決勝トーナメント方式を採用し、試合数の増加により選手諸君の充実感と共に保護者の応援も以前にもまして、大きかったように感じました。又春季大会の経験を生かして、今大会は、高校の部を第二・第三試合場の最初に持ってきた事が、時間短縮につながったのではないのでしょうか。

秋季大会を振り返って

会長 金子 政

昇段審査合格者 平成29年11月18日（愛知県）七段 榎木昌彦（本渡）
平成29年11月19日（愛知県）六段 大塚 学（河浦） 岩下行也（河浦）

錬士・教士号合格者 平成29年11月27日（東京）
錬士号 唐田嗣久（河浦） 橋口貴文（牛深） 福本高志（牛深）
唐津伸康（本渡） 高濱祐治（有明） 鶴本 撤（河浦）
教士号 松尾繁八郎（河浦）



剣道は上に教わり
下に学ぶ

剣道格言

昇段試験受験を通して

榎木昌彦

平成29年11月18日愛知県名古屋市において七段昇段させて頂きました。祖父の榎木平八郎と長島安喜には到底及びませんが、同じ段に昇段できたことは、感慨深いものがあり、喜びも一入です。七段受験は、8月に福岡市での受験に続き2回目となりましたが、1回目の受験は、迷いと戸惑いで気が乱れ思うような立ち合いができませんでした。その理由は、前の立ち合いを見ているとき、抜き胴や返し胴を打つ方が多いと感じ、自分の得意である面が思い切って打てませんでした。審査後の成績開示のハガキには、C評価の極めて厳しい評価をいただきました。今回は練習もあまりできず、自信は全くありませんでしたが、結局努力した以上の結果は望めない、自分自身の剣道を出すしかない。得意である面を中心とした技を出すしかない。そのためには、「間合い」と「入り」を重点に考え、どうすれば自分の間合いに、自分のペースに持って行ける入りができるかを考えました。その結果相手に打たれることなく、自分の得意技を打つことができました。今回昇段の理由はほっそり言ってわかりませんが、先に述べたことが、前回と違ったところでした。また私にはこれまで稽古をつけて下さった、天草剣道連盟の先生方、天草消防剣道部、天草市役所剣道部の仲間がいたことが1番大きな力であり、感謝の気持ちでいっぱいです。今後は七段昇段に慢心することなく、教士、八段とさらに精進を重ね挑戦していきたいと思っております。また、天草から一人でも多くの高段者を出すために、微力ながら協力していきたいと思っておりますので今後ともご指導よろしくお願い致します。

低温期の準備運動について

昨年12月から今年2月中旬にかけて、天草地域でもかなり気温が低下し、積雪又は凍結した日が何日もありました。剣道の稽古には一番辛い時期でもあります。3月になると気温も徐々に上昇してきますが、急に寒の戻りが度々ありますので、油断出来ません。今回、天草消防署の船元さんに、低温期の準備運動の大切さについて情報提供してもらいましたので参考にしてください。

寒くなると筋肉が固くなり、伸縮性も低くなります。また、筋肉は骨とも繋がっているため、可動域も小さくなります。骨と骨の間にある関節液は体が冷えることで少なくなり、脱臼することもあります。この状態で急激に運動すると筋肉や腱の断裂、関節を痛めることとなります。冬場の準備運動は少なくとも5～10分程度が望ましいです。

手順としては

- ① 手足をほぐすなど、軽い全身運動を行う
- ② 呼吸を止めず無理に筋肉を伸ばそうとせず、ゆっくりとした動作で行う
- ③ それに慣れてきたら、徐々に体に負担をかける

イメージとしては、ラジオ体操をしてから普段の準備運動をやるみたいな感じです。また、寒い中で急に運動すると、血管は収縮していますので、急激な血圧の上昇・心拍数の増加等により心筋梗塞や脳卒中、動脈瘤の破裂などを招く可能性があります。冬場の運動の際に怪我や病気から身を守るには、寒さに体を慣れさせると同時に、筋肉を徐々に柔らかくしていくことが大切です。特に剣道の場合には、稽古中暑くなったからと服を脱いだりできませんので、暖かい格好で十分に準備運動を行い、体を温めて開始するようにしましょう。