

# あまくさ



## 緊急事態で始まった令和2年度のスタートにあたって

天草剣道連盟会長 金子 攻

私たちが生まれて初めて直面する新型コロナウイルスによる、日本全体を揺るがした緊急事態宣言。最近は、一部解除も始まり、感染状況も小康状態が保たれている様子ですが、第2波、第3波の可能性もあり、予断を許さない状態です。その影響により、あらゆるスポーツの大会も中止・延期を余儀なくされています。剣道競技は、室内競技でもあり、3密状態で行われます。しかし、5月下旬から6月にかけては明るい兆しが見えてくることを期待して、いつでも活動が再開できますように、まずは素振りから、会員一人一人が明日に向かって頑張っていきましょう。



## 総会も初の書面議決、行事の中止相次ぐ！ 天草剣道連盟事務局長 本多徹也

会員の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

現在、社会は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、ほとんどの活動が自粛されているところですが、天草剣道連盟においても例外ではなく、令和2年度の総会も書面議決という手段をとらざるを得なかったところですが、私の記憶によれば、このようなことは初めての経験ではないかと思っております。

新年度の行事につきましても、新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、事務局では役員の方々の意見を伺いながら検討を行っているところですが、7月までのいくつかの行事については中止の判断をさせていただいているところです。会員の皆さんも、4、5月開催の昇段審査を目指して頑張っておられた方もいらっしゃると思いますが、全剣連からも対人で行う剣道については、特に稽古を控えるよう通達があっており、仕方がないことだと思う反面、大変残念なことだと思っているところです。また、高校生にとっては、最大の目標である全国高校総体の中止、また、中学生にとっては全中の中止となり、今年の高3年生、中学3年生にとっては3年間の集大成である目標を失い、非常に悔しい思いをしているのではないかと心配しているところです。しかし、まずは命が第一であり、今後も生涯剣道を目指して頑張っていっていただければと願うばかりです。

天草剣道連盟事務局としては、今後の状況を見ながら行事の実施について検討してまいります。皆さんも稽古再開に向けて、一人稽古やトレーニングを頑張ってくださいと思っています。

最後になりますが、少しでも早い新型コロナウイルス感染症の終息を願うとともに、稽古再開のために、今しばらく我慢してみなさん頑張りをしましょう。

## ピンチをチャンスにする努力を！ 天草剣道連盟常任理事 泉真喜夫

会員の皆様には、好きな剣道の稽古や指導ができなくて、ストレスが溜まっている人も多いのではないかと察します。しかし、「ピンチこそチャンス」という言葉があります。この機会に自分の剣道や指導法について見つめ直し、さらに一歩前進させるチャンスにして欲しいと思います。具体的には、全日本剣道連盟が発行している「剣道講習会資料」をしっかりと読み込むことです。自分が先生や先輩からの指導をうけて身につけた技術や方法が正しいのかどうか、まちがった指導をしていないかどうか、確認してみてください。特に、「初心者」「初級者」の項に示されている内容は、少年剣士を指導している人には必見ですが、中級者や上級者においても、自分の剣道をより正しい剣道へと進歩させるうえで大いに参考になると思います。

次に、体力や気力の維持についてですが、時間や場所を工夫して、一人稽古や筋トレを行ってください。たとえば天井が低い室内で行う素振りでも、立ち膝や腰を落とした開脚姿勢で行ったり、大きく振り上げないで小振りで行ったりすることで可能です。筋トレにしても、スクワットや腕立て伏せ、腹筋や背筋の強化等は器具を使わないでも可能です。

また、剣道に関する書物やビデオ、HPの動画等を参考に見直す方法もあります。北海道剣道連盟のHPには、栄花選手や安藤選手による室内でのトレーニングに関する動画が紹介されています。また、事務局より紹介がありましたが、熊本県教育委員会のHPには、熊本県警の西村選手からのメッセージやトレーニング法などが紹介されています。

会員の皆さん、ピンチをチャンスにする努力をお願いします。