

祝昇段！

金子七段 田中六段 唐田六段

去る8月30日、福岡市で行われた日本剣道連盟の昇段審査において、天草郡市剣道連盟から、上記3名の方がめでたく昇段されました。おめでとうございます。日頃の精進の賜だと敬意を表します。今後の活躍を祈念いたします。金子攻（天草剣道連盟副会長）七段のコメントを下記に掲載いたします。



七段に合格された金子攻さん

この度、福岡において七段審査に合格することができました。これも、ひとえに西山先生を始め、多くの先生・仲間の励ましのおかげだと感謝しています。過去2回の挑戦では、相手に対して打たれたくないとの思いが強すぎて、間合いの取り方が不十分だったことを反省し、今回は、「まず前に！」「絶対に気持ちで負けない心で！」の2点を心がけて立ち合いに臨みました。

今後は、七段の名に恥じないよう努力していきますので、よろしくお願いいたします。

一般稽古会の充実・発展を願って

天草郡市剣道連盟の一般稽古会が、毎週火・水・金の午後8時から10時まで、天草市総合体育館武道場で行われていることや、月に1回程度、武道館以外の会場で合同稽古が行われていることは、ほとんどの会員がご存知のことでしょう。しかし、参加者が少なく、メンバーも固定化し、活気に乏しい状態で、大変残念に思っています。いろいろな方から稽古会についての意見を伺い、私なりに稽古会の充実・発展のための方策を考えてみました。参考にいただければ幸いです。

○一人とする稽古時間は7分以内が適当。できるだけ多くの人との稽古に心がける。

緊張感を保った攻防のある稽古時間は、個人差はありますが、概ね5分間程度と考えます。稽古の最後に1本勝負を行うことも多いですが、その時間も2分以内で、時間内に勝負が決しないときは、引き分けとして、勝負は、次回に譲る。つまり、稽古時間は、最大でも7分以内が適当だと考えます。

○上位者は、下位者を引き立て、伸ばす稽古を心がける。

上位者は、下位者と稽古するときに、出鼻を押さえる、打ち込んできた技を返す、下がったところを打ち込む、居着いたところを打ち込むなど、打突の機会をとらえて一本を決めるという自分自身の技の向上を目指して稽古をしますが、一方的に打っただけで良いのでしょうか。時には、打つ機会を与えて打たせることも大事です。一本勝負においても、下位者に不覚をとって打たれることもあります。その時は潔く負けを認め、相手を褒め称えることにより、下位者は、上位者から一本とった喜びを感じ、その技がその人の得意技となり、更に精進しようという意欲につながっていきます。私も、時々不覚をとることもありますが、潔く負けを認め、その人との稽古を終わるようにしています。また、力の差が大きい人とは、一本勝負は避け、最後に基本技の打ち込みで終わるのが良いと思います。

○下位者は、打たれることを怖がらず、姿勢を崩さず、気合いを入れて、基本正しく打ち込むこと。

何とかして一本取ろうという気持ちは大事ですが、打たれまい、打とうという気持ちが強すぎると、姿勢が崩れたり、剣先が大きくはずれたり、基本打ちが身に付かないことにもつながります。上位者には打たれるのが当たり前、打たれるのは覚悟の上で基本に忠実な打突に心がけるべきです。ただ、闇雲に打っていくのではなく、気位は上位者に負けないように強く持ち、先をかけながら打つべき機会に技を出す、という心がけで稽古に励んでください。そのうちに、だんだん技が通用するようになり、稽古がおもしろくなってきます。

○目標を持って稽古する。

昇級・昇段審査、試合等が迫っている場合は、それがよい目標となって稽古へのモチベーションも上がりますが、差し当たり、それが無い日々の稽古でも、技や打突の機会の研究など、自分なりの課題をもって稽古すれば、実のある、充実した稽古になると思います。

○稽古時間は、やる気があれば生み出せる。

忙しい人でも、工夫すれば週1～2時間の稽古時間は確保できると思います。頑張りましょう。