

# 武蔵台剣友会だより

発行日  
13. 5. 1  
第 377 号  
会員数 175 名  
武蔵台剣友会  
渉外・広報部



「つらい時こそ自分が強くなっている時」。自分にまけない強い剣士になろう。

## 「考える剣道で自分を変える」

理事長 原本 十一郎

新年度を迎え、進学・進級おめでとございます。新しい学校や学年・クラスで、新たな一步を踏み出し、いろいろなことを覚えることが沢山あり、毎日が脳へ刺激を与えていることと思います。人間の脳は、新たなことを記憶するための許容量は十分ありますが、一生を通して数パーセントしか使われていないということです。だから、新しい環境でも、常に好奇心を持っていろいろなことにチャレンジしていただきたいと思っています。普段から、「何故?」という疑問を持って、その疑問を（自分の）考える力で、一つひとつを解決していけば、自分の経験に積み重なっていくと思います。

剣道においても新しいスタートだと考え、新たな目標を持って、それに向かってチャレンジして下さい。今までだったら、試合が終わって、ただ何となく「負けた」で過ごしていたかもしれないですが、「何故負けたのか?」を深く考え、「どうしたら勝てたのか?」を一戦一戦考えてみて下さい。自分の試合のシーンを深く思い浮かべて、どのタイミングで一本取られたのか。どのような動きをしたから、小手を取られたのか等と、試合を細かく思い出して下さい。そして、その原因を自分なりに分析し、分析した結果で、そのタイミングではどのような動きをするべきだったかを記録して下さい。そして、（一本取られた）その時に、どのような反応をし、どのような技を繰り返せば、逆に自分が勝てたかをイメージして下さい。常に（自分の得意技で）勝つためのイメージを描いていくと、長所を伸ばすことになります。

ところで、自分の得意技を自由に操るためには、どのような稽古（トレーニング）が必要かは先生方と相談し、毎日の努力を怠らないことです。例えば、面を打つための跳躍力が弱ければ、縄跳びや反復とび等で膝や足首のバネを鍛えたり、ダッシュを繰り返して瞬発力を付けたりすると跳躍力や俊敏性は伸びます。また、打突が弱いと思ったら、上腕を鍛え、併せて打突の瞬間をイメージした雑巾絞りなども良いと思います。当然、正しい素振りを繰り返し、打突をイメージすることは、もっとも基本ですが。この他にも、小刻みなスキップ運動ですり足を早くしたりなど、面や防具を着用しないでもいろいろなトレーニングができます。剣道は、相手と対峙しないと試合はできませんが、稽古はいろいろな工夫して、知恵を絞ることで一人での上達も計ることができます。

脳は寝ている間でも、盛んに活性化しています。就寝前に、思いを深めることによって、その思いを寝ている間に脳が（脳の中にある）いろいろな経験や学習を取りまとめ、結果を導き出してくれることもあります。それがヒラメキですが、深く思い描くことによって、回答を得ることもあります。常に何事にも強い思いがあると、自ずと上達も早いと思います。これは、普段の勉強にも通じることだと思います。就寝前の勉強で、覚えたことを反復・学習すると、翌朝になっても深く脳に刻まれています。

勉強も、剣道も、そして遊びも、常に一所懸命にやると、どんどん伸びていくと思います。新年度を新たなスタート地点だと思って、考える一年を送って下さい。



## 今月の豆知識

### 剣道の袴にある「五倫五常の教え」

剣道の袴には前に五本のひだがあります。

これは、「五倫五常の道を表したもの」とされています。

五倫とは、次の五つの基本的な人間関係の規律を指します。

「父子の親」「君臣の義」「夫婦の別」「長幼の序」「朋友の信」

一方、五常とは人が常を守るべき五つの事柄です。

「仁」・・・仁義・真実・まこと・誠意

「義」・・・正しいすじみち・義理・すじ

「礼」・・・礼儀

「智」・・・知恵・知恵・認識

「信」・・・信義・誠・確信・信ずる

また、後ろの一本のひだは人として二心のない誠の道を示しています。

袴のひだにある五倫五常の教えを理解し、厳しい修行を重ねることにより、自然に礼儀作法を身につけ、剣友会の一員として、「礼儀正しきこそ美しい」そのような剣道を目指したいものです。

5月稽古日程				5月武道館稽古		
2日(木)	19:00～21:00	5日(日)	9:00～12:00			
	梅澤		日高			
9日(木)	19:00～21:00	12日(日)	9:00～12:00	05月11日	土	9:00～12:00
	米山		高橋			
16日(木)	19:00～21:00	19日(日)	9:00～12:00	05月18日	土	9:00～12:00
	金子		橋本			
23日(木)	19:00～21:00	26日(日)	稽古なし			
	眞鍋					
30日(木)	19:00～21:00					
	清水					

雑巾・お茶用フキンは、次回当番の方が洗濯して下さい  
(理由:持ち忘れ・紛失をなくすために)

当番変更はなるべく当月当番の方と交代して下さい

また、交代時および交代相手不在時は副会長まで連絡願います

備品(お茶パック等含む)不足時は副会長まで連絡願います

## 5月の予定

5月11日(土)  
西部地区合同研修稽古会  
入間市武道館 14:00

5月19日(日)  
飯能地区稽古会  
武蔵台小学校体育館 11:00～

## 大会結果

第40回埼玉県道場連盟少年剣道大会  
4月13日(土) 埼玉県立武道館

小学生団体  
予選リーグ敗退  
中学生団体  
予選リーグ敗退

宮寺剣友会春季錬成会  
4月21日(日) 入間市武道館

小学4年生の部  
梅澤萌里 優勝



あしひ  
剣友会  
だより

発行日

13. 5. 1

第377号

会員数 175名

武蔵台剣友会

渉外・広報部



「つらい時こそ自分が強くな  
っている時」。自分にまけない  
強い剣士になろう。