

文化少年剣道倶楽部 保護者の皆様へ

いつも文化少年剣道倶楽部の活動にご協力いただきまして誠にありがとうございます。

文化少年剣道倶楽部は今年創立 65 周年を迎えました。

お陰さまで会員数も 130 名を超え、とても大きな剣道倶楽部に成長致しました。

子供達の剣道を始めた動機は様々だと思いますが、多くの保護者の方は、お子さん達の心身の健やかな発育を願って剣道を勧められたことだと思います。

指導をしている先生も子供達が剣道を通じて強い心と健康な体が鍛えられることを願って綱領を念頭にボランティアで指導に協力していただいています。

文化少年では『青少年の健全育成』の理念の基で「生涯剣道」を指導の軸としており基本を中心とした稽古を行っています。

剣道は結果が見えにくいものだと思いますが、目標は、道場の中での立ち振る舞いや礼、挨拶「お願いします」「ありがとうございました」が家庭や学校生活でもできるようになること、規律正しい生活ができることです。

子供達の上達、発達は個人差が大きいこと（体の大きさ、紐を結ぶといった器用さ、話を理解する能力、親離れの程度など）、剣道を始めた動機が様々であること、剣道を覚えるにあたってはある程度の社会性や協調性が必要であることから、それらが育つまで我慢強く待つ必要もあります。これは、子供達、保護者、指導員の我慢比べのようなものでもあります。

これまで途中で剣道を辞めてしまった理由としては、多くは進学等の勉強のため、あるいは他のスポーツへの転向などが主な原因と考えておりますが、一部には他のお子さんと比べて上達に時間がかかり本人や保護者が辛くなった場合、試合にいつも負けてしまう場合などといった理由もあったかと思えます。

しかし、子供達も保護者も、剣道の道場に通う上で大切なことは、共通の目的を持って集まった仲間と仲良くする・正しい礼儀作法（：社会性）、大きな声（：自己解放、ストレス発散）休まない・逃げない（：克己心）、学校の宿題を済ませてから道場にくる（：責任感）といったことになると思えます。入門時の初心を忘れないで剣道が続けていただけるようお願いいたします。

文化少年では剣道の楽しさを知り 剣道を継続して続けてもらえるような指導をしています。

楽しく剣道が続けるには、ご家族の応援とご協力が何よりも必要となります。

指導員からのお願いがない限り稽古の際にご自分のお子さんには一切、手出し(着装を直す)口出し(体調などを聞く)をしないようにしてください。子供達の気が散ったりする事で怪我などにも繋がる事から保護者の稽古見学をお断りしていた時代もありました。子供達の体調には充分注意をして稽古をしているつもりではありますが、万一気になるような事がありましたらどのような事でも構いませんのでいつでも近くの先生や他の保護者の方にお声がけください。今後とも文化少年剣道倶楽部にご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

平成 28 年 5 月

文化少年剣道倶楽部 会長 渋谷正雄

文化少年剣道倶楽部 稽古の心得

道場という考えかた

文化少年剣道倶楽部（以下文化）では 桃一小学校を中心に区の施設をお借りして稽古を行っています。体育施設ではありますが各施設を自らの「道場」として考え、行動する事が大切です。「道場」とは稽古をする場です。

稽古と練習

剣道では練習のことを稽古と呼びますが、「稽古」とは「古（いにしえ）」を「稽（かんがえる）」ことです。剣道以外でも、柔道など他の武道やお茶やお華などでも「稽古」と言っています。そこには一般スポーツと違い、精神的な鍛錬などが多分に含まれます。礼をすることも稽古の一部です。したがって、子供達にも遊びに来ているのではないことを教えていかなければなりません。子供のうちは練習との違いがわからないのも無理はありませんが、先生に教えていただきながら身につけていきましょう。

入館

履いてきた靴は決められた場所にきちんと並べて置くようにしてください。

『武道は礼に始まり 礼に終わる』

道場・稽古場に入るときは道場に一步入り必ず礼をすること。礼は部屋の正面に向かって行い、続いて先生、他の道場生に対して大きな声で挨拶しましょう。

遅刻

稽古には遅れないこと。

やむを得ず遅れた場合は入室後速やかに着替え、剣道具をつける。

但し正座をしている時、先生がお話をされている時には入室をせず入り口の外で正座をして皆が動くのを待つようにします。

着替えた後、先生から稽古に入るよう指示されたら稽古の邪魔にならないように列の後ろにつきます。他の人たちの前は横切らないようにします。

*遅れた人は基本稽古の際に、指導員の指示で見本となるよう上席で素振りを行います。

稽古前準備

体育館マットを並べる（その上に私物を整頓して置く）

*見学の際はマットの上で安座をして頂いて構いません。ただし整列、静座の際は正座をお願い致します。道場生は修行の場である事からマットの使用はしないようにしてください。

着替え

剣道着、袴は自分で着られるように自宅で練習する。

私物は剣道具袋に入れ、竹刀袋と合わせてきちんと隅に置くようにします。

* 整理整頓され整然と並べられている道場は稽古も充実しています。

掃除

各自雑巾を一枚用意するようにしてください。

* 子供達にとっては準備運動となり安全確保 安全確認にもなります。

体操

準備運動では 怪我の予防という意味でもしっかりと身体の各部位をストレッチするようにしてください。また大きな声で掛け声を掛けることも大切です。

着装

身体、剣道着は清潔にし、特に爪は短く整えるようにします。

剣道具、竹刀の点検は稽古の前に自宅で行ってくるようにしてください。点検の仕方がわからなければ先生に点検してもらおうようにしてください。

着装的悪い人は道場や他の道場生に対して礼を欠いているということになります。

また竹刀などは相手に怪我をさせてしまう恐れがありますので特に注意が必要です。

文化の大人の会員でも着装的悪い方がいるのは残念なことですし、稽古途中で着装が乱れるのはある程度は仕方のない事ですがとても恥ずかしい事と感じています。

(着装が正しくできていれば文化の稽古内容で着装が乱れるという事はないと思います)

剣道着や袴を着る、剣道具をつけることは稽古に参加する為には最低限必要な事です。

自分でできるように自宅で練習するようにしてください。

最近では生活の中で紐を結ぶ機会が少なく着装の際に身体の真後ろで蝶々結びをしなければいけないので大人でもできていない人がいます。

整列

上座には指導員の先生が座ります。

下座は(桃一の場合はいちばん右の人)から段位や経験、年齢によって並んでいます。

つまり自分の右側の人の方が先輩という事になります。右側の人に合わせて行動しますので右側の人には自分よりも左側の人に対する責任があると思ってください。

稽古参加人数が多くなりましたので下座上席(中学生以上)が正しい礼法で速やかに行動する事が大切になります。面を置く際も右の人に合わせるようにします。

竹刀はつばが膝の位置にくるのが全剣連での決まりとなっています。

* 番号の掛け方 4は「し」7は「しち」9は「く」と大きな声で発音します。

正座と静座

正座

膝を折って姿勢を、行儀正しくすわることを「正座」と言います。

方法 1.手を床につけることなく左足を半歩ひき左膝から先に折ってすわる。

すわるときには左足から先にすわり、立つときは右足から先に立つ（左座右起）。

※小笠原流礼法をはじめ茶道、華道、空手など日本の古来のすわり方は、右座左起ですが、歴史的経緯があって、剣道では左座右起となっています。

2.上半身を自然にまっすぐに保ったまま両膝をそろえて床につける。

3.両足の親指を重ねるかまたはそろえ、かかとの上に腰を下ろす。

4.背すじをまっすぐに伸ばして両手はもの上に置く。

5.両膝の間は少し開く（こぶしひと握りかふた握り）

6.口を閉じて前方を正視する。

* 音を立てないですわりましょう。竹刀を腰の位置（帯刀の位置）に持ち左足からすわるようにすれば音を立てる事はありません。

静座（黙想）

稽古の初めと終わりに、礼をする前に正座をしたまま静かにすわる時間があります。正座したまま座禅のような形をとります。右手をへその前において、左手を右手の受けにおいて両方の親指の指先を軽く触れ合わせる法界定印という印を結び、目をつむって（正式には半眼）静かに呼吸をします。文化では、この時間を、はじめは今日の自分の稽古のテーマを考える、終わりは今日の稽古の反省時間としています。

先生からのお話（注意事項）

お話をされている先生を見てお話を聞くようにします。

* 道場内では稽古の時以外でも先生や先輩の指示や質問には大きな声で「はい」と返事をしましょう。

* 行動を速やかにする事で稽古の雰囲気引き締まります。音をさせず、素早く動く事は剣道の身のこなしにも役立ちます。

* 稽古は自分の為に行っていることです。毎回自分のテーマを持って稽古しましょう。

基本稽古

素振りが中心の全体稽古です。

素振りは剣道の基本中の基本です。竹刀の振り方、足さばきなどひとつひとつ、一本一本を真剣に取り組む事が大切です。

「まっすぐ 大きく 早い振り」が目標です。剣先を早く遠くに振るようにします。

面つけ

「面を持って集合」の声が掛かったら 甲手頭を先に面の中に入れ面金を下にして右手に持ち竹刀を左手に持ち整列します。

「着座」と言われたら正座をし 甲手、面を右膝の前に右側の人に合わせて並べます。

文化では手拭は面の中にたたんで入れます。(面に手拭を掛ける道場もあります)

「面つけ」と言われたら礼をして手拭、面をつけます。

*面は自分で素早くつけられるように練習しましょう。

道場によっては面をつけた順に稽古をする道場もあります。

(大人の稽古の場合は面をつけた人から先生の前に行き稽古をお願いする場合があります)

パートごとの稽古

基本組

座礼などの礼法 足さばき 面、小手、胴の基本打ちなど剣道の基本を学びます。

足さばきができるようになると先生から剣道着と袴での稽古のお許しが出来ます。

面つけたて組

基本組を卒業すると面つけたて組です。まず面を自分でつけられるようにしましょう。

初めて面をつけると普段の動きができにくくなります。基本組で習った事が剣道具をつけてもできるようにします。

打ち込みから切り返しの受け方までできるようになると打突組での稽古に入ります。

打突組 (~3年生程度)

試合に出られるように稽古をします。

打突組 (4年生~6年生程度)

試合に勝てるように稽古をします。(試合に勝つのが目的ではありません)

掛り稽古

元立ちの先生が子供の練度に応じて相手をします。
一息で何本も相手を攻め打ち込みます。

回り稽古

色々な相手との試合稽古です。
お互いに最初の一本を取る事が大切です。

地稽古

元立ちの先生に掛かります。
先生との試合だと思って掛かってください。

その他

各パートの主任指導員からの指示があった場合はその指示に従ってください。
小学生同士の試合や今日不足したと思われる稽古をする場合もあります。

集合、整列、正座

稽古終了時の挨拶、正座です。
今日の稽古についてなど上席の先生からお話がある場合は お話されている先生の方をきちんと向いてお話を聞きます。 返事も大きな声でしましょう。
稽古終了後は直接稽古をつけていただいた先生の前に行き、ひとりひとりご挨拶をしましょう。

片付け、帰宅

家に帰るまでが稽古です。気をつけて帰りましょう。
帰宅してから剣道着、袴、剣道具、竹刀を自分で片付け、次の稽古の準備をします。
剣道着、袴のたたみ方、剣道具のしまい方は、先生に教えていただいて、大事にしまいましょう。