

平成 23 年度 インスパイア・ハイスクール事業
「剣道が強くなり・試合に勝つために何をすべきか」(剣道部)

- 1 内 容 近隣の中学生・高校生に剣道 範士八段 中京大学 林 邦夫 先生
による講義・実技指導
- 2 日 時 平成 23 年 12 月 17 日(土) 10:30~12:00 13:30~16:00
- 3 会 場 高砂市総合体育館
- 4 参加者 加古川市内中学生・高校生・一般 70 名
加古川西高等学校剣道部員 14 名
- 5 講 師 中京大学 教授 範士八段 林 邦夫 先生
- 6 日 程 (1) 挨拶 (2) 講師紹介 (3) 講義 (4) 実技

「中学校との合同部活動」の主旨で、剣道部が企画・立案し実施しました。せっかくのチャンスを無駄にしないようにと顧問と部員が話し合い、中京大学教授、林 邦夫 先生(範士八段)をお招きし、市内中学生・高校生等が「剣道が強くなり・試合に勝つためにはどうすればよいのか」という講義・実技指導を受けました。まず、先生の生い立ちから選手としての戦績、指導者として学生及び全日本トップ選手を指導された経験から講義が始まりました。講義では、剣道は戦(いくさ)す



なわち、殺し合いの真剣勝負からできたものであり、「楽しいものではなく、辛くて苦しいものである。」と話されました。そのため他の競技には遊びから入る要素はあるが、剣道の稽古は辛くて当たり前であり、それを乗り越えるためには自分の器(体力・技術・精神力・生活・戦術)を大きくすることが必要あり、強くなるための第一歩であるということでした。すべてを掛算すると、どこか手を抜く、楽をすると自分の持ち点は減り、結果が出せないということになります。

とになります。

午後からの実技では、礼法・竹刀の握り方・素振り・構え、基本稽古では、切り返しから、打つ・受ける(元立ち)から、試合の打つべき機会を学び取り、実際の試合で生かしていくというものでした。特に素振りでは、竹刀を指で握り竹刀を振りおろした瞬間に、薬指・小指を握り、当てるのではなく、刃のある打ちを心掛けることを強調されていました。

今回、講義・実技を指導いただき、平素の立ち振る舞いや生き方にかかわる内容も多く、参加者は剣道を通して、人として大切なものを学ぶことができ大変有意義なものとなりました。これからも、稽古を続けることによって、心身を鍛練し人間形成を目指す「武道」、であるという林 邦夫 先生の教えを忘れず、日々精進してほしいと思います。

