

令和4年度木刀による剣道基本技稽古法及び日本剣道形講習会

日時：令和4年9月25日（日）

会場：練馬区立中村南スポーツ交流センター

講師：教士八段 横内良道先生

今年度も教師八段 横内良道先生を講師にお迎えし、午前中は基本技稽古法、午後は日本剣道形をご指導いただきました。冒頭の講義では基本技稽古法、日本剣道形をなぜ学ぶのか、どう学ぶのか、稽古と指導のポイント等をわかりやすく解説いただき、実際の形稽古ではよく行ってしまふ誤りを示され、正しい理合いに沿った形をご指導いただきました。形をより理解し、自身の剣道の向上や各団体での指導に役立てるために非常に有意義な講習会となりました。

講習会資料より

『竹刀稽古は、様々な雑念が湧き、相手とのやり取りの中で体勢を崩す、攻め込まれて気持ちが乱れるといった傾向にある。それに比し形稽古は、自分自身に集中でき、約束稽古であるから、惑いは生じず、とことん己の修練ができる。その集中する中で剣道の原理原則を追求し、自分の悪癖を直し、動じない、崩れない、品格を持った剣道を求めていくことができる。

形の修練とは剣の理法を習得し、品格を養うものであり、剣道の基礎を身体に覚えこませるところに形を学ぶ意味がある。形を通して、剣道の神髄を探る姿勢をもち、形の修練に臨むことが大切である。

剣道基本技稽古法で技術の基本を学ぶ

- 1.基本1 一本打ちの技で「隙のできたところを打つ」ことを学ぶ
- 2.基本3 払い技で「隙を作り出して打つ」ことを学ぶ
- 3.基本8 返し技で体をさばきながら刃筋正しく打つことを学ぶ

日本剣道形で技術だけでなく心法までを学ぶ

- 1.太刀1本目を中心に「先の気位」、「縁を切らない」ことを学ぶ
- 2.太刀3本目にて体勢の崩れの抑制、足の引き付けを学ぶ
- 3.小太刀にて「入り身」の身法と心法、刀法特に鑓の使い方を学ぶ



練馬区剣道連盟会長挨拶 高木 博道



講師挨拶 剣道教士八段 横内 良道 先生



講習会風景