

信州やまなみ国スポ 一般財団法人長野県剣道連盟強化方針・目標

1 全体基本方針

指導者・選手共に、「浩然の気」の意味を理解し、公明正大な精神、何事にも屈しない強い心（克己心）を養う

「浩然之気」の解釈・解説

天地の広さに溶け込み、何ものにもとらわれないのびのびとした気分。この上もなく大きく、この上もなく強く、しかも正しいもの。立派に育てていけば、天地の間に充満するほどにもなる。それが『浩然之気』である。

『浩然之気』は、いつも正義と人道と連れ添って存在する。つまり道義に基づく強い精神である。決して慌てず、もの静かなふうであっても、事に当たると、粘り強く、迫力や実行力に富んでいる。つなげて志を持ち、目の前の自分自身が行うべきことを決め、自分に負けず、目標を必ず実現せんとする情熱のことである。

2 年代別強化方針と目標

強化方針	年	スローガン・目標	年度別重点習得技能	指導内容
正しい着装、礼法、作法を心がけ、真摯に剣道の稽古に向き合う気質を育てる。強化の土台となる基本をしっかりと身につける。	小5	鋭い発声と強い気迫で、中心を攻めて打つ剣道 全国規模大会ベスト8	素早く正しい着装 肩で振る 大強速軽を意識した打突 踏み込みのスピードアップ	着装・礼法の徹底指導 素振りの意識改革 実践に則した細かい足捌き 切り返し（大きく速く）、打ち込み
	小6			
「素振り一本も疎かにしない徹底した基礎鍛錬」を肝に、強化指定選手として自覚と使命感を持たせ、積極的に稽古会等に参加させ指定選手として士気の高揚を図る。技術面はもちろんのことメンタル面の強化にも努める。	中1	素早く中心を攻めて間合いに入り打つ剣道 2年生に勝つ	正しい構え 強い発声 左足に乗った足捌き	握り方の見直し、足捌きの徹底 切り返し（様々な種類で）、打ち込み 左足に乗った打ち込み（継ぎ足なし）
	中2	技前で攻め勝ち相手を動かし、打って終わる剣道。打突の機会を逃さず打ち込む剣道	強い体当たり 強い打突 元立ちのやり方	諸手突き、体当たり、打ち込み 追い込み、押し込み、懸かり稽古 応じ技の練習、引き技の練習
	中3	都道府県ベスト4	作りの早さ、残心のとり方 速く強い攻めからの技 相対動作・打突の機会の徹底 技のつながりをつくる	連続の打ち込み（振り返ってすぐ打つ） 連続の応じ技の練習 懸かり稽古、相懸かり
勝負の厳しさを理解しつつ、苦しい時でも努力を怠らず、気力と技術・体力で全力を出して向かう態度を育てる。試合中の一瞬の決断を意識した技の出し方を稽古の中で思念工夫し、勝ちきる剣道を身につける。	高1	技前で攻め勝ち相手を動かし、それに応じた技を選択できる剣道	速く強い攻めからの技 先をかけて、相手の動きに応じた技	遠間から早く攻め入った打ち込み 相手の動きに応じた技のパターン練習
	高2	攻め入ってからの溜を意識し、位攻めで相手を動かし、相手の力を利用した技で一本を取る剣道	勢いのある攻めからの技 中心を攻め入ってから溜（我慢） をつくってからの技	足で裁く防御の練習 地道な打ち込み 左足に溜めを作って打つ練習
	高3		徹底した試合練習	相手の動きを読んで起こりを打ち切る相面の練習
勝ちたい、日本一になりたい、と強い思いを持って、地道に打ち込み稽古を繰り返し行える選手の育成。忙しい中でも、稽古を続けて自己強化する意識を植え付ける。	成女	中心を制することをテーマにした稽古 有効打突に直結する勢いのある攻めで中心を制し、打ち切る剣道	各年代において、全国に通用する剣道の資質と力量を兼ね備えた剣士の発掘・育成・強化	切り返し、打ち込み、懸かり稽古 基本に則した有効打突になる技の練習 お互いの試合練習 県内外の稽古会への積極的な参加
	成男			