



信州やまなみ国スポに向けて
長野剣道連強化だより
＜行こう。それぞれの頂へ。＞

発行日：3月24日 第8号
発行：(一財)長野県剣道連盟
強化委員会 広報担当

今年度の強化事業にご協力ありがとうございました。来年度も引き続き、本事業の充実に向けてご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

【小・中学生合同強化】

有田祐二先生による強化練習会

期日：令和8年3月14日(土) 会場：小布施中学校 体育館

筑波大学・有田祐二先生による、小学生・中学生合同の強化練習会を実施しました。今回は、素振り・攻め・応じ技といった剣道の基本から応用まで幅広くご指導いただき、普段の稽古で当たり前のように行っている動作をもう一度見直す、非常に充実した時間となりました。

冒頭の素振りでは、良い動きを繰り返し身体に覚え込ませること、気剣体の一致や大きな発声の大切さを改めて確認しました。続いての基本打ちでは、「真ん中を意識すること」「物見から相手を見続けること」を中心に、相手の隙をどう作り、どう捉えるかを学びました。相手が中心を取り返す瞬間や下がる瞬間に生まれるわずかな隙を捉えるため、連続技や体当たりからの引き技など、実践に近い技にも取り組みました。元立ちにおいても左拳を動かさず気を合わせる事が求められ、双方の質を高める意識が良い稽古につながることを実感しました。

応じ技では、相手の「気」が当たってくる瞬間を捉えること、有利な状況でも受けに回らず自分から前に出ていく姿勢が大切であると教えていただきました。一本が決まらない原因は、打つ場所の選択やタイミングにあること、そして相手の攻めの流れを見極め、時間と空間を読む力＝「考える剣道」の重要性を学びました。

最後に、技の打ち切りが良くなっている選手が増えていることは自信がついてきた証であり、今後の成長につながると励ましの言葉をいただきました。相手の考えを感じ取り、自分の行動を変えていく力は、失敗を重ねながら身につけていくものであり、難しいことができたときの喜びを大切にしてほしいという温かいメッセージもいただきました。

今回の気づきをそれぞれの課題として持ち帰り、日々の稽古の中で自身の剣道を磨いていきたいと思います。

