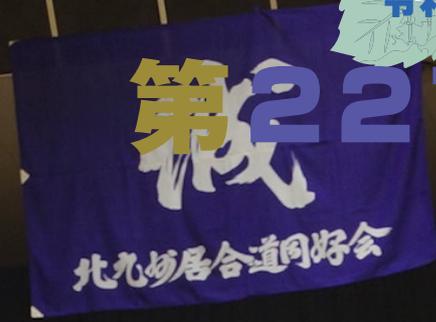


居合道尤より

令和7年5月

第227号



祝 小田信秋先生

北九州居合道大会 範士昇格





はじめに

福岡県剣道連盟 居合道部 広報委員長 小川内 泰生

今年も 初夏を知らせる 立葵（タチアオイ）の花が 庭に咲き始めた
朝顔のような 大ききの花が 下から順番に 頂上目差して咲き上がる
大きくなると2m程に成長する 多年草である

花言葉は ” 気高く威厳に満ちた美” または ” 豊かな実り” である

私は 梅雨の雨の中でも この花を見ると元気になる ” 基礎を固めて頂点を目指す” 気持ちになるからだ。武道も 下から下から一つずつ足腰の基礎を固めて 上の技（位）を目指すその為には根を張ること、足腰の鍛錬稽古が重要である

前回の投稿では 目力（目の使い方）について書かせて頂いたが

今回は 足捌き（足幅）について 私の私見を書きたいと思う

1) 足幅について（私の身長163cm）

座技は 普段歩く歩幅2歩分（左足踵から右足つま先まで約80cm） 右ひざ直角 左ひざ直角（居合道教本の通り）

立技は 普段歩く歩幅 1 歩分 (左足踵から右つま先まで約 40cm) 大きく踏み込んで 送り足をして 40 cmを保つこと (教本には足幅無し)

右足と左足の間隔は 自分の拳一握り (約 10cm) 普段歩いている間隔である

*この立技 ⑥諸手突きや⑦三方切り ⑩四方切りで 足幅が広すぎる人が多く見受けられ

スムーズな足踏み替え、体重移動が出来ず 正中線がズレ 正確で十分な斬り下ろしが出来ないでいる人が多い

2) 足運び

足を前後左右に動かす時は 親指の先 又は親指の付け根を 常に板張りから離さない

また、踵に体重をかけない 親指の付け根を起点にして方向転換するこれはあくまで板張り剣道の足さばきであるが 袴の踏み付け防止や頭の高さを一定に保てる効果がある

*座技の 血ぶるいで立ち上がる時や 足の踏み替えでふらつく人は 踵に体重をかけていませんか?

体重は ”足の指5本 足の腹で体を支えてください” フラつきが治ります

以上 老婆心ながら少しでも参考になればと思いますが 文章で理解出来ない方は 講習会で声をかけてください説明いたします

かの剣豪”宮本武蔵”は

①足の運びようは つま先を少し浮けて きびすをつよく踏むべし

②足つかいは ことによりて大小遅速はありとも 常に歩むがごとしと五輪の書に書いています

これは 野戦野外での剣術足捌きですが 現代の板張りの剣道とは足の運び用が少し違いがあります

おのおの方 参考にして ようよう吟味あるべし

居合道六段昇段に際して

田川居合道同好会 成定 裕造

昭和 62年 3月 3 9 歳で五段をいただき、仕事の関係で稽古から遠ざかり 6 8 歳で稽古に戻る。当初は五段の位置に戻るために体力づくりを目的に素振り、足の送りを繰り返し行った。また 1本目の左足の膝位置を板目に沿って膝頭と指先、刀の抜きつけ、振りかぶり、切付けが正しいかを鏡を見ながら何度も行った。着座にしても頭部が前後し安定した姿勢が保てない。八段の先生の着座の方法を見学し、足捌きを見ては練習する。稽古日も 3日の定期日に加え 1日自習日を増やしての受審。岡山県では長期間未経験で場の雰囲気もわからず、緊張により全身が震え、体の安定もできない。京都での受審は無我夢中でどのように抜き、切付けたかわからず終了ミスがあったのではないかと不安を感じた。

今後は基本に基づき稽古を積むことと、上段位の試合や演武を見てそれに近づけるように稽古を行って参る所存です。

尚武会

居合道初心者体験教室受け入れ可能団体です。

稽古日

毎週水曜日 19:30～ 春日北中学校 武道場

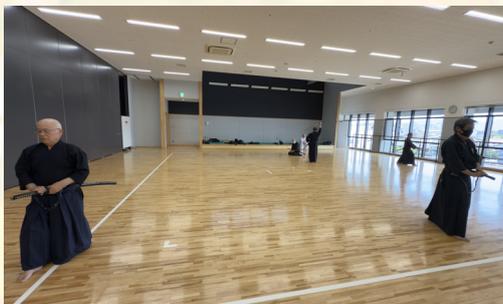
毎週土曜日 10:00～ 春日市総合スポーツセンター武道場

会員全員がお互いを気遣いながら高度な稽古を続け、指導だけではなく指導者も自ら研鑽に努めながら後進の指導にあたっている理想的な、指導スタイルの、雰囲気がとても爽やかな会です。

女性の指導者もあり、会員も初心者や少年、女性も稽古しやすい環境です。

特に土曜日の朝の稽古は稽古場がやたらと明るく、稽古場の環境も非常に整っています。

見学体験歓迎です。公式サイトのお問い合わせもしくは居合道初心者体験教室の申し込みからどうぞ。



5・6月の予定・編集後記

| | | | | | |
|---|-----|-----|----------------------|-----|----------|
| 6 | 1 | 日 | 福岡県居合道講習会及び称号講習会・級審査 | 福剣連 | 福岡市中央体育館 |
| | 7 | 土 | (公社)福岡県剣道連盟「総会」 | 福剣連 | 福岡サンパレス |
| | 27 | 金 | 居合道段位審査会七段・六段 | 全剣連 | 茨城県 |
| 7 | 5～6 | 土・日 | 第52回居合道中央・地区講習会 | 全剣連 | 広島県 |
| | 19 | 土 | 第58回福岡県居合道大会 | 福剣連 | 福岡武道館 |

お祝い

北九州居合道同好会会長 小田信秋先生が範士に昇格されました。
居合道部員一同心よりお祝い申し上げます。

編集後記

最近、入門希望者が活発に動いている。初回の体験後フェードアウトする方もおられるが、だいたい8-9割は参加していただいています。

先日、ある方の体験をさせていただいた時の話ですが、すごく喜んでいただいて、「楽しくて嬉しいです」とお言葉をいただいた。「楽しいです」も嬉しいんですが、「嬉しいです」と言われたのは初体験で新鮮でした。(おいおい、君が煽られて木に登ってんじゃねーぞ!とお叱り受けそうですが、こちらも人間なので言われると嬉しいんです)

ますますこちらもどうやったら楽しい?どうやったら嬉しい?というのを各世代ごとに研究して、活動がより楽しくなるように精進しなければと思う今日この頃でございます。

体験の時だけご一緒にそのあとは時々様子を伺いにお邪魔します。
さていよいよ暑い時期に差し掛かってきました、指導する方も一生懸命になってしまい、長時間になってしまうと思いますが、休憩を多めに、回数をこまめにしてしっかりと水分補給、熱中症対策などお願いします。

© 公益社団法人 福岡県剣道連盟・福岡県剣道連盟 居合道部
第227号 令和7年6月発行
発行：福岡県剣道連盟居合道部
URL：<http://riai.info/>
発行人：井手友太
〒819-1132 糸島市有田36番地-1
TEL:092-322-0847
編集：有限会社FEW