

平成21年度  
中四国学生剣道リーダーセミナー  
報告書

「中四国を担うリーダーとしての資質を磨こう」



2010年  
中四国学生剣道連盟

## 実施概要

- 期 日 : 2009年3月6日～8日  
会 場 : 天然温泉 尾道ふれあいの里  
宿 泊 : 天然温泉 尾道ふれあいの里  
〒722-0353 広島県尾道市御調町高尾 1369  
TEL 0848-77-0177
- 主 催 : 中四国学生剣道連盟  
主 管 : 福山大学体育会剣道部  
参 加 者 : 男子63名 女子29名  
講 師 : 藤原崇郎, 大城戸功  
先 輩 理 事 : 榊康守, 木原資裕, 香川直己, 廣畑栄三  
実 行 委 員 : 葛西辰伍 (実行委員長: 香川大学), 以下学生役員

## 日程

### 7日 (土)

- 11:30～ 受付  
12:40～ オリエンテーション  
13:30～ 実技研修・パソコン研修 (同時進行)  
20:00～ リーダー資質向上演習

### 8日 (日)

- 9:00～ 実技研修  
12:00～ 昼食  
13:30～ 審判講習  
18:30～ 交流会

### 9日 (月)

- 9:00～ リーゼミ選手権  
10:30～ 実技研修  
12:00～ 閉会式・写真撮影  
12:30～ 昼食  
13:30～ 解散

平成21年度 3月6日(土)

一日目 実技指導(13:30~16:30) 講師:大城戸 功

① 正座の仕方について

リーダーとしての立ち振る舞いを意識する。

正座するとき・・・気をつけの姿勢から左足を後ろに下げながら、左ひざを床につけて正座する。

正座中・・・・・・両足の親指を重ねて、首筋を伸ばし、背筋を真っ直ぐにする。

立ち上がる時・・・両足のつま先を立てて、右足を出しながら立ち上がる。

② 準備運動

③ 竹刀について

刀として扱う。→竹刀を跨いだり、杖などにしてはならない。

④ 素振り

- 上下素振り・・・正中線をきちんと通っているか確認する。

方法：肩幅に足を開いて、振りかぶったときにお尻の割れ目に当てるように素振りをする。

注意点：右手が鰐元から離れないように竹刀を振る。

- 正面素振り(二人一組)・・・竹刀を振りかぶる→前に出ながら振り下ろす→一歩下がりがりながら元の位置に戻る、の3挙動で素振りをする。

注意点：切るイメージを持ち、顎まで切り下げる。

- 跳躍素振り・・・踏み出す右足と引きつける左足に時間差をつける。

注意点：送り足の延長として考える。

⑤ 切り返し

切り返しの効果・・・姿勢や持久力、足捌きなど剣道の基本を全て得ることが出来る。  
準備運動としてやるのではない。

しっかりと左右面を狙い、一息で行う。

切り返しの受け方・・・手は胸の高さで面の近くで受ける。

足捌きも大事である。

- ⑥ 学校などで行う稽古内容について  
稽古内容よりもそれぞれ行う稽古の“質”が大切。  
充実した氣勢，適切な姿勢，刃筋正しく打突部位を打ち，残心をとる。  
常に考え、工夫する。
- ⑦ 面の打ち込み  
大きく正しく打つ。受ける側がとても大切。
- ⑧ 小手面の打ち込み  
大きく正しく打つ。  
受ける際に小手を打たせたあと，そのまま裏から面を打たせるのではなく，小手を打たせたら素早く表に竹刀を戻し，面を打たせる。
- ⑨ 仕掛け技・応じ技  
押さえたり，払ったり，巻いたり工夫して行う。  
応じ技のときは，ただ待つのではなく，先を取って誘いをかける。
- ⑩ 互角稽古・一本勝負  
礼から真剣に行う。  
所作をきちんとすることは基本である。  
有功打突の条件を頭に入れてする。
- ⑪ 切り返し  
やらされている，ではなく自分たちからやる，という気持ちが大切。  
意欲を持つ。
- ⑫ 先生方と稽古



## 一日目 パソコン研修（13：30～16：30） 講師：石井博貞

SkyDrive の説明

全日本への登録の仕方

各試合への申し込みの仕方



## リーダー資質向上演習（20：00～21：00） 講師：木原資裕，香川直己

グループ討論

リーダー資質向上研修「目標をたてよう」

中四国学生剣道連盟に所属するある剣道部（あなたたちの班）の目標を立ててみよう。ただし、大きな目標である一般目標（GIO）については、今回は下記のように決めている。この一般目標を達成するための行動目標群（SBOs）を各班で作る。また、各行動目標が「知識」「技能」「態度」のどの領域に属する目標かも明示してみよう。

コース「中四国学生剣道連盟」

ユニット 「〇〇大学 剣道部」

対象：剣道部員 30名

関連ユニット：各大学剣道部

ユニットの GIO（一般目標）

「剣道を通じて有意な人生を送るために、大学剣道部でなければ身につかない理合（知識）、技能、態度を習得する。

ユニットのSBOs（行動目標） <各班のディスカッションの結果（プロダクト）>

1班

- 1) 剣道の礼法 . . . . . (知)
- 2) 39の振り方 . . . . . (技)
- 3) 社会人としての付き合い方を学ぶ . . (態)

2班

- 1) 人間（上下）関係、組織の運営 . . . . (知)
- 2) (二刀流)、健康、メニュー組み立て（考える力） . . (技)
- 3) 礼儀、挨拶、一礼（道場に入る）、立って防具をつけない . . . . . (態)

3班

- 1) 袴のたたみ方を知ることができる . . (知)
- 2) 日本剣道形の小太刀が使える . . . (技)
- 3) 進んで挨拶ができる . . . . . (態)
- 4) 目上の人への接し方を学ぶことができる（態）
- 5) 自分たちで練習メニューを考えることができる（知・技）
- 6) 二刀流について知る（知）

4班

- 1) 礼儀の仕方、挨拶 . . . . . (知)
- 2) 基本練習（素振りなど） . . . . . (技)
- 3) 部室などの整理整頓、トイレのスリッパ . (態)
- 4) 剣道以外の生活態度（良い生活習慣） . . . (態)
- 5) 初心に戻る . . . . . (知)
- 6) 教えてくださった人々への感謝の気持ち（態）
- 7) 自分自身のこととは自分で行う（自分に厳しく）（態）
- 8) 他人の見取り（真似をする）（技）
- 9) 着装、身だしなみ（知） + （態）

5班

- 1) 礼儀作法・マナーを守る . . (知)
- 2) 剣道形（小太刀）の学習・習得ができる . . (技)
- 3) 自主的な行動ができる . . . . . (態)
- 4) 組織の運営（大会など）ができる . . . (知)

5) 打っただけでなく、間合いの攻防を強くする (技)

#### 6班

- 1) 目上の人との接し方を習得する・(知)
- 2) 体力が向上する・・・・・・・・(技)
- 3) 礼儀作法を実践できる・・・・・・・・(態)
- 4) 大学・地域を越えた広い人間関係の構築ができる (態)
- 5) 人の行動を見て、良いところを吸収する観察力を身につける (技)
- 6) お酒の場でのふるまい方・・・・・・・・(知)
- 7) 相手を敬う気持ちを身につける (態・知)

#### 7班

- 1) 有効打突、つばぜり・・・・・・・・(知)
- 2) 張り合い・・・・・・・・(技)
- 3) 目上言葉、礼、竹刀・・・・・・・・(態)

#### 8班

- 1) 脱水症状を防ぐ・・・・・・・・(知)
- 2) 冷静に物事を判断する・・・・・・・・(技)
- 3) 竹刀をまたがない・・・・・・・・(態)
- 4) 道場の清掃・・・・・・・・(態)
- 5) 神聖なる場所への感謝・・・・・・・・(態)
- 6) 先輩(先生方)をうやまう・・・・・・・・(態)
- 7) ケガ防止のための準備運動・・・・(知)

#### 9班

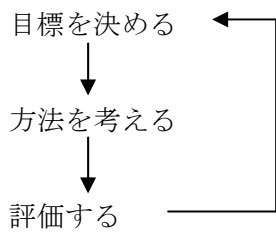
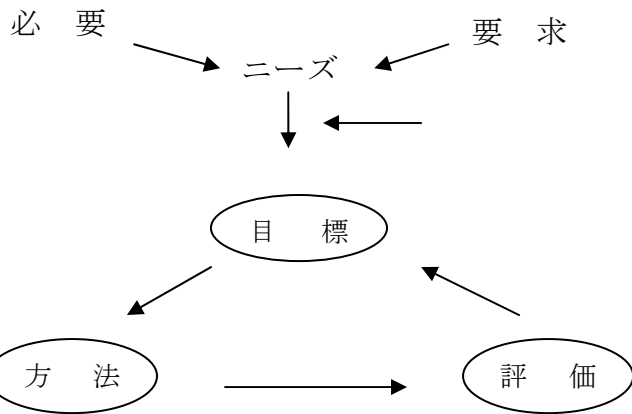
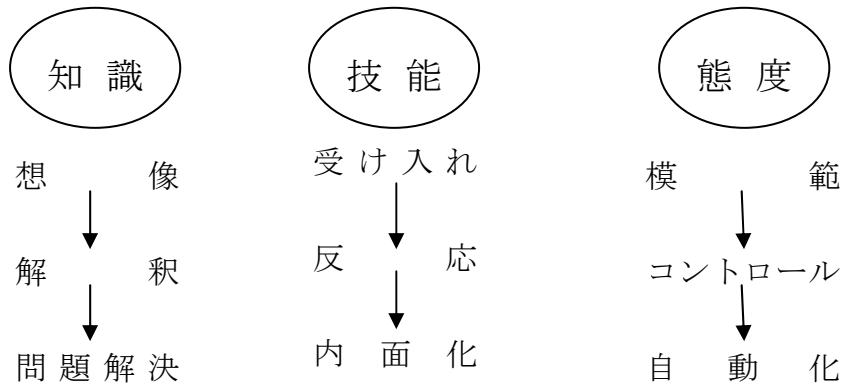
- 1) 相手の心をよむ・・・・・・・・(技)
- 2) あいさつをする・・・・・・・・(態)
- 3) 集団生活を送ることによりコミュニケーションが取れる (技・態)
- 4) 時間を守る・・・・・・・・(態)
- 5) 物を大切に使う・・・・・・・・(態)



鍛練（稽古）とは修練者の行動に価値のある変化をもたらすプロセスである。

↓  
知識、技能、態度

・ 技能、知識、態度の3段階（守破離）



- しっかり意見を聞いて練る。
- みんなで協力してよい部にする。





平成21年度 3月7日（日）

二日目 実技指導（9：00～11：30） 講師：藤原 崇郎

① 練習について

練習した次の日に成果が出る魔法のような練習方法はない。

練習をしていく中で“剣道”が伸びていく。

剣道の稽古には、人間形成の要素がたくさんあり、人間としての成長できる。

そのような剣道の特性をどのように自分に取り入れていくかが大切である。

② 準備運動

③ 素振り

自分の目の前に相手がいると想定しながらやる。

「一拍子で振る。」＝「一息で振る。息を吐くだけ」

振り下ろすために振りかぶる。

しっかり振れば、振っただけ効果が出る。



④ 切り返し

1. 目を瞑って切り返し

相手の姿をイメージしながら、真っ直ぐ振らないと外れる。

力の入れ方を感じやすい。

受ける側は竹刀を見ながら間合いを測るのではなく、相手を見たまま受ける。

2. 目を瞑り、五本面を打ち、最後に面で抜ける  
見えないからこそ、真っ直ぐ打ち抜く。  
最初の面よりも最後の面のほうが良くなる。  
見ながら打つ最初の面と見ないまま打つ最後の面の質を近づける。  
受けるほうは、当たった瞬間によける。
3. 五本面を打ち、相手が横に移動し位置を確認した後、目を瞑り正対して面を打つ  
相手の姿を感覚で素早く捉える。  
向きを変えるときに間合いを調節し、足を継がずに打つ。
4. 竹刀で受ける切り返し  
気持ちを切らず、一本一本抜かずにしっかり打つ。



平成21年度 3月7日（日）

二日目 審判講習（13：30～16：30）

講師：藤原 崇郎，木原 資裕，榊 康守，香川 直己，村井 慎治  
近藤 裕樹

① 藤原先生から審判について

有功打突をしっかりと見極める。

一番大切なのは、打突部位に当たっているかどうかである。

場の流れを読み、感情に流されない。

自身のないような態度を見せない。

試合をする側は、打たれたとき、打ったときを認めることで力をつける。

たとえ有功打突じゃないのに、旗を挙げられても審判を否定しない。

→なぜなら、逆に自分の有功打突ではない技も挙げてもらったことがあるはずだから

② 3グループに分かれて講習（榊・村井，香川，木原・近藤）

審判の注意事項

- ・ すばやく、直線（最短距離）で動く
- ・ 主審と副審が互いの立ち位置を考えて動く
- ・ 移動中は腕、旗を振らない
- ・ 審判員3人が主審を頂点とした二等辺三角形になるような位置
- ・ 試合者2人と他の審判2人が見えるような位置
- ・ 審判員は選手との距離が一定になるように移動
- ・ 副審は選手の「突き」の打突部が見える位置
- ・ 竹刀が引っかかった場合は、出来るだけ本人たちに解消させる  
（解消できるのにタイムを要求された場合は反則を取ることもある）
- ・ 試合者の動きを予測して移動する
- ・ 体の軸をぶれさせない
- ・ 有効打突の条件を確実に見極める（打突部位、強さ、残心）
- ・ 有効打突を見逃さない
- ・ 一人で審判をしているわけではないので、思い切って旗を挙げるべき
- ・ 大きな声ではっきりと合図する（副審、時計係、試合者に聞こえるように）
- ・ 主審が気づかない場合は、副審が「やめ」をかける（声に出す）
- ・ 相打ちになったとき錯誤が起きないように最後まで目で追う
- ・ 審判旗は腕を伸ばして、しっかりあげる

- ・ 審判は自信を持って旗をあげる（特に最初の試合や初太刀など）
- ・ 自分であげた打突に対して自分で取り消すことは原則しないこと
- ・ 鏢迫り合いの不正は早めに指示する
- ・ 常に緊張感を持って試合を見る

良い雰囲気で行なえるように心がける

（審判の気迫のある声、俊敏な移動、有効打突の見極め）



平成21年度 3月8日(月)

三日目 リーゼミ選手権(9:00~10:30)

優勝・・・坂本 至(福山大学), 比田勝 康至(山口大学), 島添 未奈美(広島大学)

準優勝・・・久保 諒太(岡山大学), 香川 和也(松山大学), 吉田 幸平(鳥取大学)

三位・・・牧本 一訓(鳥取大学), 舟本 龍馬(福山平成大学), 稲井 友理恵(徳島大学)  
谷 和也(徳山大学), 真嶋 健司(鳴門教育大学), 池田 秀美(島根大学)



平成21年度 3月8日(月)

三日目 実技指導(10:30~12:00) 講師:藤原 崇郎

① 足さばき

中段の構え→ その場から踏み込み  
→ 一歩入って踏み込み

② 切り返し

- ・一足一刀の間合いより少し近めから、足を継がずに面打ち  
一歩入って面打ち
- ・一歩入って三秒停止してから、足を継がずに面打ち  
二秒ぐらいで体が前に出ている人がいる。  
右足は動いていないが左足が動いている。  
一歩入るときは、一拍子で入る。  
基立ちが相手の足運びを見て指導する。  
三秒止まろうと思ったら五秒ぐらい停止するつもりで、極端にして丁度よい。  
そうしないと自分の剣道を変えることはできない。  
一歩入って三~五秒静止できても、一拍子で打てなければ意味がない。

③ 遠間から詰めて一拍子の面打ち四本

踏み込むときに振り上げと振り下ろしをすることで一拍子の打ちができる。  
間合いを詰める段階で振り上げると二拍子になっている。  
打ったときに自分の腰に重みを感じるほうが打ち方としては良い。

④ 基立ちが間合いを詰めてきたところを面打ち

相手が間合いに入りきったと後に打突しはじめるのではなく、入ってきている途中で打突しはじめるのが良い(左足をひきつける瞬間)。  
腕や肩に力を入れすぎず、腰から打つ。  
へそを前に出しながら竹刀は最後まで中段に構えておく。

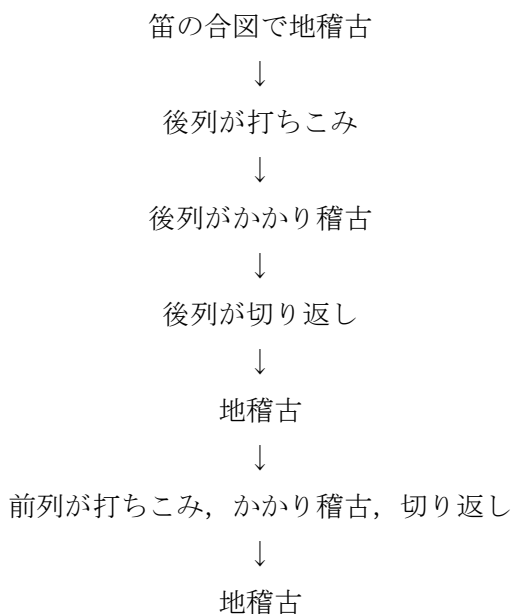
⑤ 前列は一歩入って面、後列はその場から面

間合いの攻防をしっかりと行い、前列が左足をひきつける瞬間に後列は打突する。

⑥ 前列は一歩入って面、後列は小手

狙うべきタイミングをしっかりと狙う

⑦ 互角稽古



## アンケート集計

回答枚数 28 枚

① 開催時期について

良い 10    まあ良い 7    普通 10    あまり良くない 0    悪い 1

試合等と重ならないので良い  
季節的にも暖かくて良い  
新年度を迎える区切りの時期なので良い

② 日数について

長い 4    適切 23    短い 1

他大学と交流するのにちょうど良い期間だった  
もう少し長くてもよい  
1泊2日で十分

③ 開催場所について

良い 9    まあ良い 5    普通 10    あまり良くない 4    悪い 0

施設がきれいですごしやすかった

中四国の大学が集まるには最適な場所だと思う

大学から遠いが、中四国の中心であることを考慮するとやむを得ない

交通手段が不便

④ 企画内容について

良い 14    まあ良い 7    普通 6    あまり良くない 1    悪い 0

他大学と交流できてよかった

技術だけでなく知識も身に付けることができて良かった

パソコン研修や審判講習はためになった

普段できないことができて良かった

実技をもっとしたかった

講師の先生ともっと稽古がしたかった

⑤ 参加費について

高い 8    適切 20

安ければ安いほど参加しやすい

もっと安くしてほしい

金額の内容を教えてほしい

⑥ 参加人数について

多い 0    適切 25    少ない 3

女子の参加人数が少ないと思う

⑦ リーゼミの運営について

良い 17    まあ良い 5    普通 6    あまり良くない 0    悪い 0

細かく指示をしてもらえたのでよかった

受付でもっと説明してもらいたかった



## 平成21年度リーダーセミナーを終えて

中四国学生剣道連盟 葛西 辰伍

今回リーゼミの実行委員長を務めさせていただき、大変貴重な経験が出来たと思います。場所決めや参加者の整理、当日の運営など今まであまりしたことのないことだったので、大変でしたが香川先生をはじめ多くの先生方や役員に助けをいただきながら、無事終えることが出来ました。

一日目は大城戸先生がリーダーとしての立ち振る舞いや素振りの大切さなどについて指導してくださり、二日目と三日目は藤原先生が稽古の大切さや面打ちなどについて指導してくださりました。今まで何気なくしていたことを意識して行うことにより、とても質の高い稽古ができたと思います。また、リーダーとしての意識を高めることができました。

パソコン研修では、各大会への申し込みの仕方や全日本への登録方法などを教えてください、円滑に部活動を運営する上で必要なことを学びました。

また、一日目の夜に行われたリーダー資質向上演習では、香川先生と木原先生がゲーム方式で練習方法の考え方や部を引っ張っていくために求められるものなどについて学ぶことができ、改めて考えさせられました。

最後になりましたが、自分ひとりでは今回のリーゼミを無事に終えることはできなかったと思います。講師の先生方、先輩理事の方々、中四国学生剣道連盟の役員など皆さんの支えがあったからこそ、やり抜くことが出来ました。この経験は、これからの人生できつと役に立つと思います。本当にありがとうございました。

以上