

新宿区剣道連盟の佐々木裕太です。

2020年11月27日に六段に昇段させて頂きました。

このコロナ禍において、ご指導頂いた先生方、稽古環境を整備して頂いた事務局の先生方にこの場を借りて、お礼をさせて頂きたいと思います。ありがとうございました。

昇段審査の振り返りと、今後審査を受けられる方に少しでも貢献できたらという気持ちで、この度、昇段記を書かせて頂きました。

昇段に向けて、主に意識して取り組んだことは、以下の通りとなります。

・勢いや反動、力に任せて打突をしない。

→力みがあると相手に打突することがバレてしまいます。また、力みのある打突よりも力みの抜けた柔らかい打突の方が美しく、疲れにくいと感じます。そのような打突を習得するために一足一刀の間合いから、力みを抜いて、足で前に行くのではなく、腰から体重移動で前に出て打つことを心がけました。

・好き勝手に打つのではなく、相手を動かしてから打突する。

→剣道は相手を攻めて、崩して打つものだと思っています。相手に打たれてしまう怖さもありますが、勇気を持って間合いをつめる、相手の懐に入っていくことを意識しました。最初は打たれてしまうことが多くありましたが、次第に打たれてしまうタイミングや機会がわかるようになってきました。そうになると、相手の動きが次第に読めるようになり、自分から意図的に相手を動かすことができるようになった気がしました。相手が動けば隙ができるので、その瞬間を打突することを心がけました。

また、力やスピードで打突するのではなく、攻めて相手の心や体が動いたところを打突することを日頃から心がけて稽古すれば、年齢を重ねても強くなれるのではないかと考えています。

・攻められても、打たれても堂々とする、動じない。

→六段以上には、品位や風格が求められると思います。やはり、堂々としている方や、攻めても動じない方は、品位や風格があるように思えます。稽古の中で、相手に攻められても、できるだけ心を動かさない、打たれても臆することなく、実際には一本を取られてしまっても今の打突は一本ではないという気持ち

で、堂々としていることを心がけました。良い意味で相手を見下ろすということも重要ではないかと感じます。

- ・相手よりも先に動く、仕掛ける。

→段審査の短い時間での立会いで主導権を握ることは合格するための要素の一つであると思っています。主導権を握るためには、相手より有利な時間を多く作る必要があります。そのために相手よりも先に声を出す、先に仕掛ける、打突後も先に構えて一步前に入るということを心がけました。非常に簡単なことかもしれませんが、簡単なことこそ、できていない、やっていないことが、多いのではないかと思います。

- ・稽古の質を高める。

→コロナ禍において、稽古量が減りました。そのため、一回の稽古の質をあげる必要があります。稽古の中で良かった点、反省点、先生方から頂いたアドバイス、次回の稽古で意識することを稽古事に毎回スマートフォンにメモをしました。目的を持って稽古することの重要性を改めて実感しました。

簡単ではありますが、以上となります。

私は 30 代で六段、40 代で七段、50 代で八段に昇段することを目標にして剣道に取り組んでいます。今後も、家庭、仕事を両立し、剣道に真摯に取り組んでいきます。新宿区剣道連盟の先生方、今後ともご指導よろしく願いいたします。

以上