

リーゼミの栞

平成16年度 中四国学生剣道連盟

リーダーゼミナール

みろくの里で、中四国を担うリーダーを目指そう



- 目的：1．講話、稽古、審判、試合などを通じて、リーダーとしての資質を高める。
2．二泊合宿・寝食・交流会を共にして、リーダーの親睦交流を深める。

平成17年3月12日(土)～14日(月)
みろくの里

中四国学生剣道連盟

平成 17 年 3 月 12 日～3 月 14 日

みろくの里

1

生 活 心 得

有意義なゼミナールとするために良識ある行動をとりましょう。

1. 学生らしい行動をとること。
2. 時間厳守で行動すること
3. 一般の利用者に迷惑になるような行為は慎むこと。
4. 非常口を確認しておくこと。(火の取り扱いには十分注意すること)
5. 急用のため、外出や途中退出する場合は、責任者の了承を得ること。
6. 自己の健康管理につとめ、健康で安全な生活をする。
7. 施設・設備を大切に、利用した設備の収納清掃に留意する。
8. ゴミは、分別し所定の場所に捨てること。
9. 起床と同時に、寝具の整頓をすること。
10. トイレなどにおける履き物の整頓を怠らないこと。
11. 入浴時は、浴槽にタオルをつけないこと。
12. 消灯後は、静かに休むこと。

注 意 事 項

- 未成年者は喫煙を慎む。成年者も所定の場所で喫煙すること。
- 責任者の指示に従い、勝手な行動はとらない。
- 事故が発生したときは、速やかに責任者に連絡すること。

携 行 品

紅白のタスキー組、防具
洗面用具、タオル、バスタオル、寝間着
健康保険証に相当するもの。

実 施 概 要

日程： 2005 年 3 月 12 日（土）～14 日（月） 2 泊 3 日

会場：みろくの里 <http://www.mirokunosato.com/>

宿泊：みろくの里 東館

担当：池田（今岡）

〒720-0402 広島県沼隈郡沼隈町中山南

TEL(084)988-0001, FAX(084)988-1241

主催：中四国学生剣道連盟

主管：福山大学体育会剣道部

実行委員：川尻雄洋（実行委員長：愛媛大学）他、中四国学生剣道連盟学生役員

携帯

協力先輩理事：木原資裕（鳴門教育大学）・榊 康守（徳山大学）・香川直己（福山大学）他

参加人数：指導員 5 名、男子学生 50 名、女子学生 29 名（計 84 名）



日 程 (特記事項, 施設配置図, 東館配置図と併せてご覧下さい)

12 (土)		13 (日)		14 (月)	
		6:30	起床	6:30	起床
		7:30	朝食 (東館 1 階大食堂)	7:30	朝食 (東館 1 階大食堂) 部屋の清掃 チェックアウト 移動
		9:00 ~	実技指導 2・稽古 (体育館)	9:00 ~	リーゼミ選手権試合 (体育館)
12:30 ~ 13:30	受付 (東館 1 階 ロビー) 部屋入室 更衣	12:00 ~	着替え 昼食(大食堂) 自由	12:00 ~	閉会式(体育館) 感想文・アンケート 用紙配布 写真撮影 移動 更衣(東館浴場)
13:30	ロビー集合 移動			13:00 ~	昼食(大食堂) 感想文・アンケート 用紙回収
13:45 ~	開会式 (体育館)			13:30	解 散
14:00 ~	実技指導 1・稽古 (体育館)	14:00 ~	審判法・実技指導 (体育館)		
16:30 ~	移動・更衣	16:30 ~	移動・更衣		
17:00 ~	入 浴	17:00 ~	入 浴		
18:30 ~	夕 食 (東館 1 階 大食堂) 移動	18:30 ~	夕食 (東館 1 階大食 堂)		
19:30 ~ 21:00	講 話 (本館2階 第 4 会 議)	19:30 ~ 21:00	交流会 (東館 2 階多目的 ホール)		
22:00	就寝	22:00	就寝		

特記事項 (運営上・施設利用上の注意: 施設配置図, 東館配置図を参照して下さい)

初日(12日)東館玄関ロビーで受付を行います。ここで部屋の鍵を配ります。参加者名簿(p.4)で同部屋の大学およびメンバーを確認しておいてください。

初日(12日)は体育館まで一斉移動いたしますので、更衣を済ませ13:30までに玄関ロビーに集合してください。なお、宿舎から体育館まで徒歩で10分弱かかると思いません。移動時間を考慮して行動して下さい。

食事会場は東館1階大食堂です。下膳はセルフサービスですのでご協力下さい。

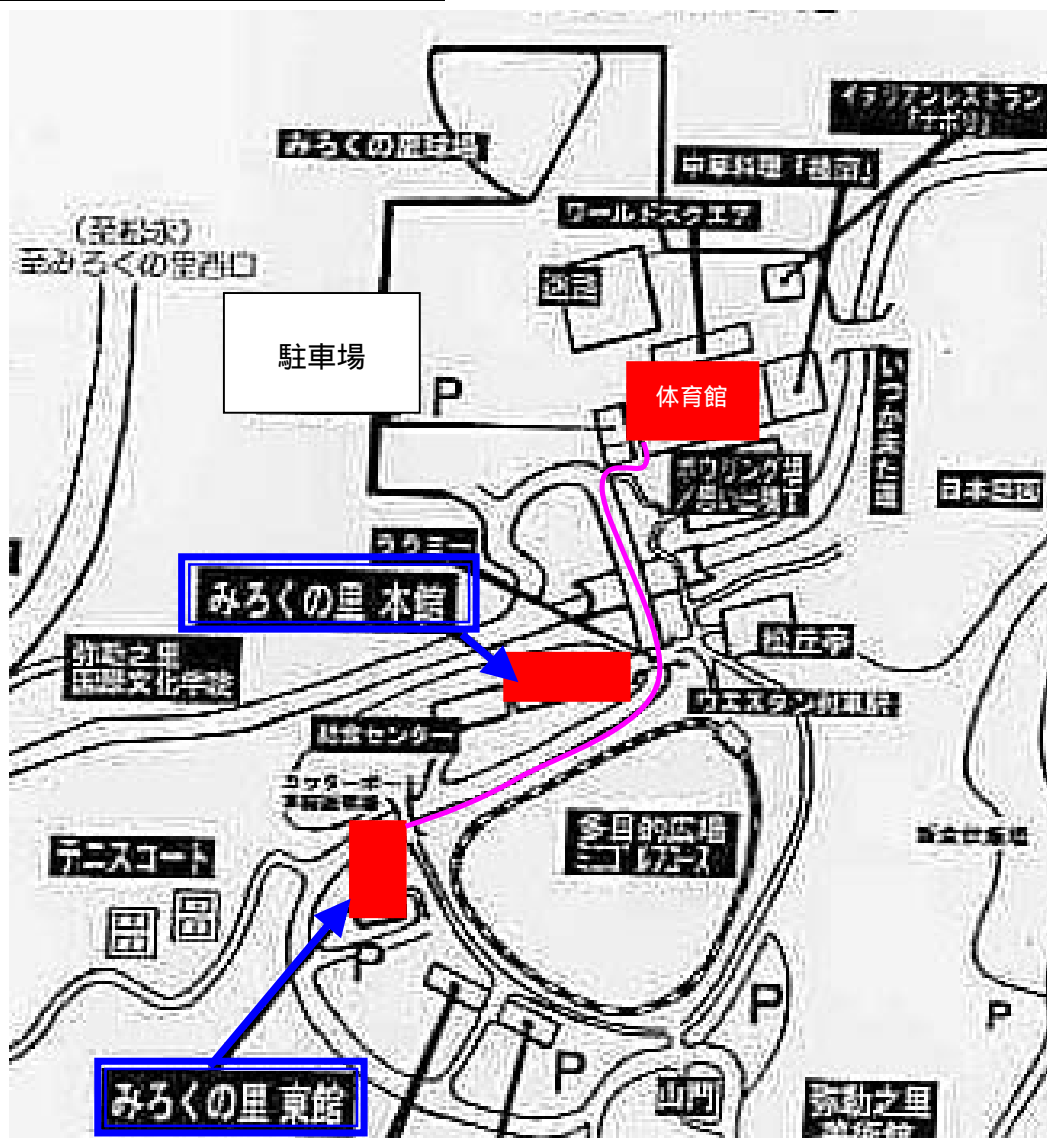
入浴は東館1階大浴場を利用して下さい。入浴可能な時間は17:00~23:00です。

貴重品は自己管理を原則としますが、フロントに預けることも可能です。

洗濯は東館裏(外)の洗濯機の使用が可能です。

館外でのスリッパ(館内履き)の使用は控えて下さい。
チェックアウトは 14 日 9:00 です。ドアは施錠をせず鍵をフロントに返却して下さい。
退出時(14 日)に敷シートと枕カバーを廊下に出しておいてください。
チェックアウト後は貴重品以外の荷物を多目的ホールに置く事ができます。
最終日は選手権終了後直ちに閉会式を行い, 更衣後昼食とします。
最終日の更衣は東館大浴場の脱衣場を利用することができます。
下記のはフロントで販売あるいは貸与(有料)されています。
(販売)フェイスタオル, 歯ブラシセット, シャンプーセット, シェービングセット, 洗剤 など
(有料貸与)浴衣, バスタオル, フェイスタオル

みろくの里 施設配置図

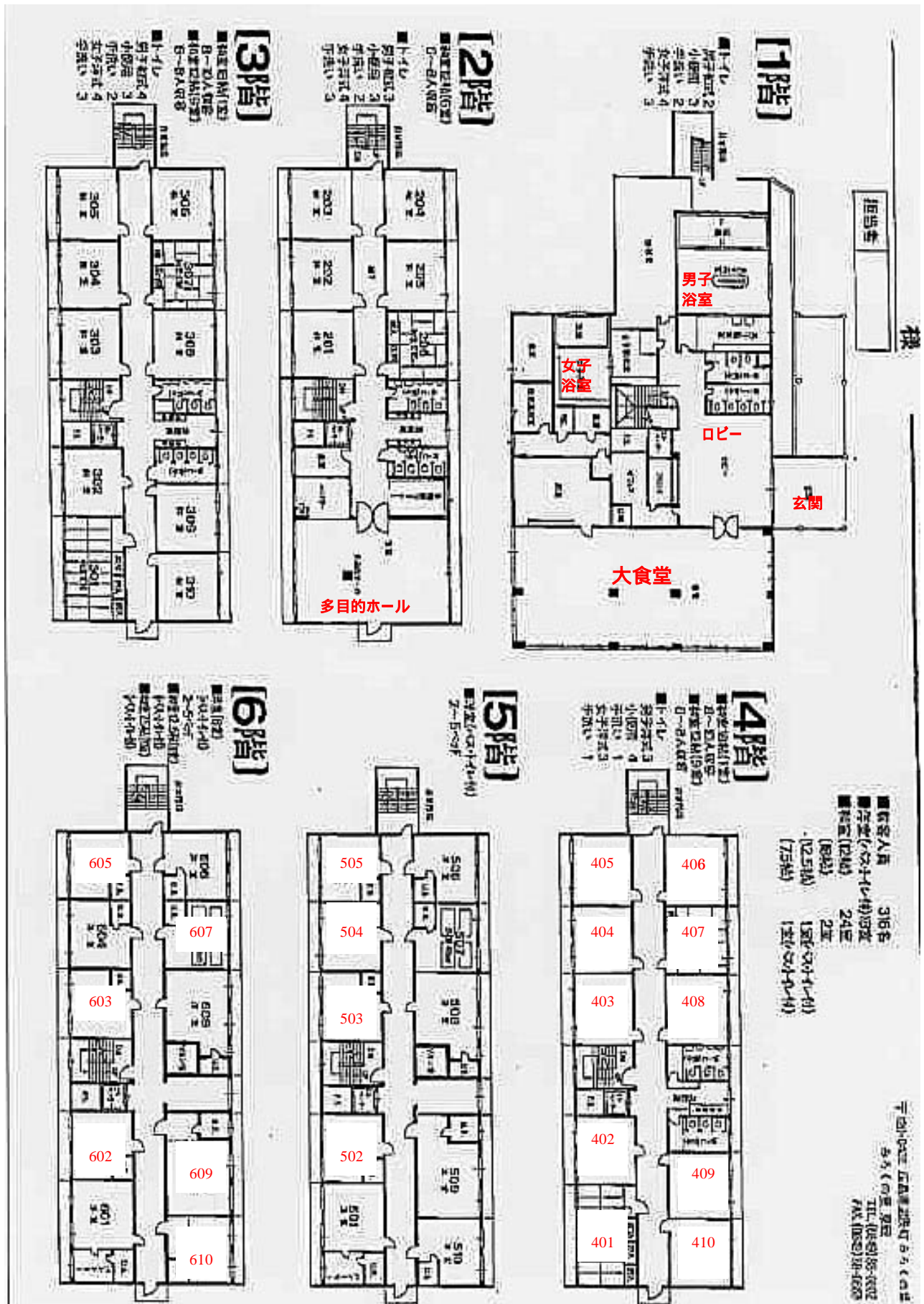


- ・ **みろくの里東館**: 受付, 宿所(大食堂, 大浴場)
- ・ **みろくの里本館**: 講話会場(2階第4会議室)
- ・ **体育館**: 実技指導会場(東館より徒歩 10 分弱)

参加者名簿 (部屋割 : 次頁の東館配置案内を参照して下さい)

参加者 (84名)								
部屋番号	男子 (43名)			部屋番号	女子 (25名)			
	氏名	学校名	学年		氏名	学校名	学年	
402	土岡 達也	愛媛大学	二年	502	岡本 英里子	岡山県立	二年	
	福岡 誠	愛媛大学	二年		星尾 麻衣	岡山県立	一年	
	考橋 稔章	岡山県立	二年		佐藤 沙織	聖カタ大	三年	
	岩崎 崇伸	岡山県立	一年		坂本 愛美	聖カタ大	三年	
	福場 裕太	広島修道	一年		木村 吾子	鳥取大学	二年	
	大上 雄司	広島修道	一年	服部 範子	鳥取大学	一年		
403	垣井 章吾	徳島大学	一年	503	佐藤文香	広女学院	二年	
	山田 裕一	徳島大学	一年		吉川恵美	広女学院	二年	
	矢田 智章	岡山理科	二年		504	石原 葵	川崎医福	二年
	中川 駿一郎	岡山理科	二年	田中 亜依		川崎医福	二年	
	舛田 明洋	近畿大工	二年	宮本 智子		広島文教	二年	
	片桐 崇	近畿大工	一年	花田 和三	広島文教	二年		
404	歌崎 大輔	島根大学	二年	505	奈切 遥	広島文教	一年	
	齋藤 匠	島根大学	三年		浅田 恵美	広島文教	一年	
	本田 一雄	島根大学	三年		長谷川 陽子	清心女大	二年	
	原 勇太	徳山大学	三年		谷江 恵美	清心女大	一年	
	酒井 将貴	徳山大学	三年		602	藤本 茜	安田女大	一年
	前川 達郎	広島大学	二年	田邊 未央		安田女大	一年	
405	松尾 洋平	山口大学	二年	603	成田 朱美	高知大学	一年	
	山田 直宏	山口大学	二年		永井 桜子	高知女大	二年	
	高島 充吉	福山平大			浜田 真耶	島根大学	三年	
	森 茂幹	福山平大		未吉 あゆみ	広島大学	二年		
	板崎 良平	徳島文理	二年	605	大西 沙織	松山大学	二年	
	橋田 真吾	徳島文理	二年		橋本 絵里香	就実大学	一年	
406	夏野 裕行	鳥取大学	二年	401	井上 朋美	岡山大学	二年	
	年岡 和徳	鳥取大学	二年		役員 等 (16名)			
	奥寺 平	東亜大学	二年		部屋番号	氏名	所属	学年 等
	吉元 伸一	東亜大学	二年		男子学生役員 (7名)			
	松田 竜紀	広島国際			501	川尻 雄洋	愛媛大学	三年
	中島 篤功	広島国際				森山 慎一	広島大学	三年
川上 益宏	福山大学	三年	西野 剣樹	香川大学		三年		
石井 崇雅	福山大学	三年	白川 哲生	松山大学		三年		
西中 淳哉	香川大学	三年	川筋 雄作	岡山大学		二年		
山口 大二郎	岡山大学	一年	高橋 経範	香川大学	二年			
407	松本 真吾	岡山大学	二年	作下 隆明	広島大学	二年		
	町田 真誌	高知大学	二年	女子学生役員 (4名)				
	小野 和明	松山大学	二年	607	緒方 香織	広島大学	三年	
	小笹 貴文	広国学大	一年		佐々木 史	岡山大学	三年	
八木 貴彦	就実大学	一年	佐々木 梨華		岡山大学	二年		
山下 真季	広島大学	二年	山下 真季		広島大学	二年		
408	本松 紘一	吉備国際	二年	理事 他 (5名)				
	河上 英二	吉備国際	二年	610	河田 清実	徳島県教委	講師	
		広島経済			木原 資裕	鳴門教育大	理事	
410		広島経済		609	榊 康守	徳山大	理事	
					香川 直己	福山大	理事	
					上野 和雄	広国学大		

みろくの里東館 配置案内



講 話 (平成 17 年 3 月 12 日)

剣道指導法 (部活動)

～ 基本的な練習メニューにおける指導のポイント～

剣道教士八段 河田清実

1 準備体操

大きな声を出し、出来るだけ大きな動作で、正確にゆっくりと行い各部を十分に伸展させる。

2 素振り

大きく円を描く素振り

ア 左手の小指をゆるめずに、肩・肘・手首の関節を最大限に利かせて、できるだけお尻に近いところから床にあたる直前まで竹刀の先を振る。

イ 振り下ろしたときに右の手首が柔らかく動き、左手はしっかり上から握る。

ウ 振り下ろしたときに、顔を下に向けずに、背伸びをするように胸を張りしっかりと前を見る。

正面(素振りの基本)

ア 左手の小指をゆるめずに、肩・肘・手首の関節を最大限に利かせて大きく振り上げ、竹刀の先を頭の高さまで振り伸ばす(右の拳は肩の高さ)。

イ 左手をしっかり利かせて、右手の手首を柔らかく使い、振り上げから振り伸ばしまで竹刀の先を鞭のように振るつもりで振る(振り上げから振り伸ばしの瞬間に剣先を停止させない)。

ウ 足を前後に出来るだけ大きく移動させ、腹筋に力を入れて引きつけを素早く行う。

左右面

ア 45度の角度で打つつもりで右手の手首を大きく返す。

イ 打ったとき左手は中心から外さない。

体をさばいて左右面

ア 自分の左右にいる人の左右面を打つつもりで。

イ 足を大きく使い体をさばく。

左手だけの片手素振り

ア 振り伸ばしたときに、正面打ちと同じ位置で、しっかりと停止させる。

イ 手首が伸ばされて竹刀の先が下がらないように。

ウ やり慣れていない生徒(1年生)や筋力の弱い生徒には回数を減じるとか、柄を余して握らせて手首を痛めないようにする。

跳躍

ア 前後に出来るだけ大きく跳び、引きつけを早くする。

イ 竹刀の振りは、正面素振りと同じ要領で行う。

手と足の逆

ア 振り上げたときに足は前に跳び、振り伸ばしたときは後ろに跳ぶ。

3 足を踏み出したの片手面打ち(面を着けて)。

ア 竹刀の先で相手の面布団をしっかり打つ(打った音が響くように)。

イ 大きく足を使い、切り返しの歩数で前後に行く。

4 切り返し

左右面

ア 遠間から大きく一歩踏み込んだ面打ち(踏み切るときに左足が右足を追い越さないように)を3本打ってから行う、最後は面を2本打つ、合計8本打つ。

イ 出来るだけ大きく振りかぶる。

ウ 竹刀で受けられていても相手の左右面をねらって打たせる。

エ 切り返しの途中(4本目から5本目)から竹刀で受けるのをやめて左右面を打たせる(竹刀を打っていると空振りをする)。

オ 足を前後に大きく移動させる(例えばコートの白線から白線までを移動させる)。

左右胴

- ア 右胴を 2 本打ち 3 本目に左胴を打って胴の切り返しを行う。
- イ 出来るだけ大きく振りかぶって打つ(大きな音が響くように)。
- ウ 大きく足を使う。

5 面打ち

半歩攻めて

- ア 一足一刀の間合いから半歩攻め入ったとき、最初の足巾と同じ足巾から打つ。
- イ 左手をしっかり使い、竹刀の先を鋭く振る(押さえるような打ち、伸ばしたような打ちにならないよう)。
- ウ 竹刀の先で面布団を打つ(大きな響く音が出るように)
- エ 試合のつもりで打つ。

攻め合いから左足を継がずに

- ア 試合のつもりで攻め合い、そこから左足を継がないで打つ。
- イ 上体を起こして、足から先に踏み込むように打つ。
- ウ 左手を使い竹刀の先を鋭く振る(大きな音が響くように)。

6 小手から面(小手 面の二段打ちではない)

- ア 相手の竹刀の上から、竹刀の先を鋭く振って打つ(左手を強く利かせる)。
- イ 小手の打突後、素早く左足を引きつけて大きく面を打つ。
- ウ 小手を一本にするつもりで打つ。

7 胴

- ア 一歩攻め込んで、右足を斜め右に出し、左足の引きつけと左腰の回転を利用して打つ。
- イ 大きく円運動を描くように手首を返して強く打つ(大きな音が出るように)
- ウ 打突の瞬間は竹刀が床と平行になる。
- エ 打突の瞬間まで左手をしっかり利かせ、その後左手を離して竹刀を床が平行になったまま抜く。

8 突きから面(気剣体の一致が出来ているか確認できる)

- ア 大きく足を踏み込んで、胸板、(突き垂れ)を突き、左足を素早く引きつけ、大きく振りかぶって面を打つ。
- イ 手と足を一致させ、両腕をしっかり伸ばして突く(腰の入った打ちをしていないと突きが決まらないし面がしっかり打てない)。

9 引き面

正面

- ア 左手を利かして竹刀の先を大きく、鋭く振る。
- イ 竹刀の先で、面布団を打つ(大きな音がする)。

右面

- ア 左足を斜め左後ろに大きく引き、大きく切り返しをするようにして打つ。

かつぎ面

- ア 左足から大きく下がり、相手を引き離し、両手の拳を左肩に担ぐようにして大きく打つ。

10 引き小手

- ア 左手を利かして竹刀の先を鋭く振って打つ。

11 引き胴

- ア 大きく振りかぶり、手首を返して強く打つ(大きな音がするように)

12 応じ技

- ア 相手の打ちを待つのではなく、攻め込んで先をとって応じる。
- イ 基本打ちに準じて(竹刀の先を鋭く振り、大きな音がするように)打つ。

13 胴に対する応じ技

- ア 引き胴に対して、竹刀を右斜め下に移動し、鐙の上のあたりで受けると同時に面を打つ(左手を挙げてよける受け方はしない)
- イ 面打ちにあって抜き胴にこられたとき、柄で防ぐと同時にすれ違いざまにひき面を打つ。

14 打ち込み稽古

- ア パターンを3～4決めておいて、本立ちがパターン通りに空けて打たせる
- イ 3～4人1組で行う。
- ウ 個々の基本打ちのポイントをはずさない。(基本の総集編と考える)
- (パターン1) 面、小手 面、胴、突き 面(各2回ずつ)、面すれ違いざまひき面
- (パターン2) 面体当たりひき面、同ひき小手、同ひき胴、同すれ違いざまひき面
- (パターン3) 小片面体当たりひき面、以下同じ、同すれ違いざまひき小手
- (パターン4) 体当たりからのひき技を体を左右にさばいて打つ

15 地稽古

- 指導者ができるだけ多くの生徒と稽古する。(練り込んで力を付けさせる)
- ア 引き技を多用するなど、生徒と試合をするつもりで行う。
- イ 強い攻めと打ちを出し、それに負けないように、勝負させる。
- ウ どちらかが1本取るまで気を切らない。
- エ 最後は打ち込みを受け、基本のポイントをチェックする。
- 待って打つのではなく、攻めて先をかける稽古をする。
- 大会の前の稽古では、3本勝負を行い相手を交代する。

16 整理体操

- ア 整理体操の後、各自でストレッチ体操をする。(特に腰と肘とアキレス腱)

[特別メニュー]

1. 試合練習

- ア 審判技術をしっかり体得させる。(3人がよく動くなど)
- イ 3人1組、5人1組のチームで行い負ければ打ち込みをさせる。(緊張感をもたせるため)
- ウ 勝って自信を持たなければ、本番でも勝てない。

2. 追い込み

- ア 左足が右足を追い越さないようにする。
- イ 気剣体を一致させる。
- ウ 基本打ちのポイントをしっかりおさえる。(先を鋭く大きく振って強い打ち)
- エ 切り返し追い込み、引き技も行う。

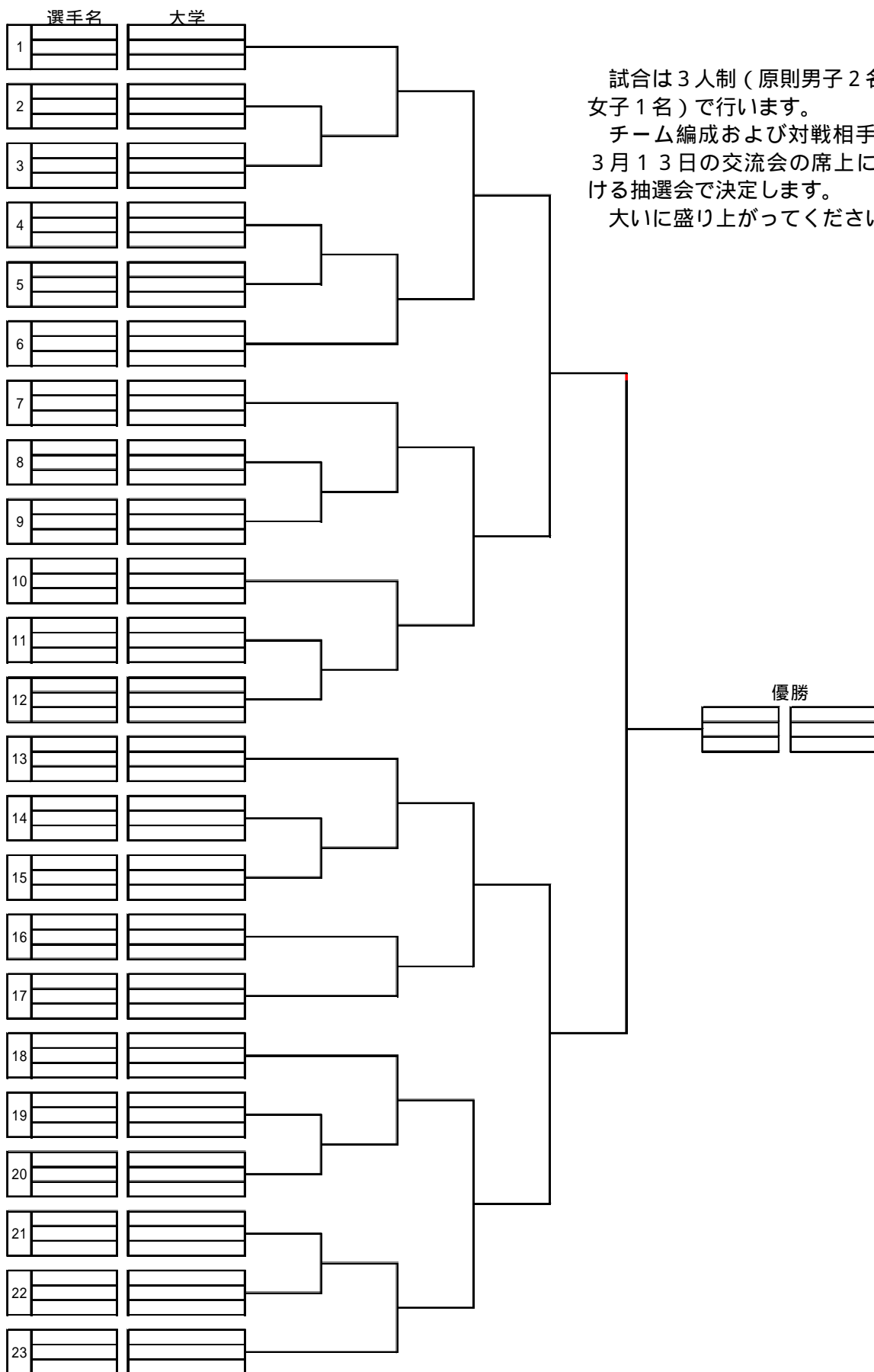
3. 外で運動靴を履いての追い込み練習(特に冬場)

- ア 長い距離で行う。
- イ 靴を履いているので、右のかかとを痛めない。

4. 6～7人1組で応じ技の掛かり練習を行う。

- (前後から打ち込んでくるのに対して振り返りながら応じ技を行う)

第 8 回 リーゼミ選手権大会 (平成 17 年 3 月 14 日)



リーダーゼミナール アンケート (平成 17 年 3 月 14 日)

リーダーゼミナールをよりよくするために、参加された皆様からの感想を賜りたいと思います。以下の質問項目にお答え下さい。

1. 開催時期について

よい まあ良い ふつう あまり良くない 悪い

<ご意見をお聞かせください>

2. 日数について

長い 適切 短い

<ご意見をお聞かせください>

3. 開催場所について

よい まあ良い ふつう あまり良くない 悪い

<ご意見をお聞かせください>

4. 企画内容について

よい まあ良い ふつう あまり良くない 悪い

<ご意見をお聞かせください>

5. 参加費用について

高い 適切

<ご意見をお聞かせください>

平成 17 年 3 月 12 日～3 月 14 日

みろくの里

11

6. 参加人数について

多い 適切 少ない

<ご意見をお聞かせください>

7. このたびのリーダーゼミナールの企画内容について

よい まあ良い ふつう あまり良くない 悪い

<ご意見をお聞かせください>

8. このたびのリーダーゼミナールの運営について

よい まあ良い ふつう あまり良くない 悪い

<ご意見をお聞かせください>

9. ゼミナールに参加されて有意義であったことなど、雑感で結構ですからお聞かせください。