

西尾市剣道連盟だより

令和3年3月号

発行日 令和3年3月1日

発行責任者 杉浦 雅人

編集者 事務局長 林 孝郎



私の二刀流 ～剣道とマラソン～

副理事長 杉浦 優治

宮本武蔵は、二刀を自在に操って「二天一流」を創出した。私の場合は、剣道とマラソンで「二刀」。剣を究めた武蔵の「二刀」とは根が違うが、走り始めて足掛け14年になる。

みなさんは、上野国（群馬県）^{あんななか}安中藩をご存じだろうか。安中藩は、藩士に「^{とくあし}遠足」を奨励した藩として知られている。当時の藩主は板倉勝明。勝明は、長円寺（西尾市貝吹町）を菩提寺とする板倉勝重の子孫にあたる。安政2（1855）年に、勝明が行った安政遠足は、日本におけるマラソンの発祥と呼ばれ、安中城址に「日本マラソン発祥の地」の石碑が立つという。このように、西尾と安中、剣道（武士）とマラソンの間には古き縁がある。

マラソンを始めたきっかけは…。ある日起きると足に激痛。あまりの痛さに病院へ。診断は痛風。医師曰く、「食事の改善が第一です。野菜をしっかりとりましょう」「運動はしていますか？有酸素運動がいいです」とのこと。剣道はどちらかといえば無酸素運動。そこで始めたのが有酸素運動のランニング。

初めは、近くの矢作川の河川敷まで自転車で行き、河川敷を往復2キロ走った。普段から運動をしているつもりだったが、いざ走り始めると往路1kmですら息が苦しい。復路の1kmのなんと辛かったことか。それから剣道の大会や行事がない休日は、河川敷を走るようにした。しばらくして、往復2kmが楽に走れるようになると、今度は家から河川敷へもランニングして行った。数か月すると、河川敷コースと合わせて往復7～8kmも走れるまで走力が伸びた。

走れる距離が伸びると走るのは苦痛ではなくなり、走り終わった後に爽快感を味わえるようになってくる。すると、次はレースに出たくなった。その頃はランニングブームの幕開けで、日本各地でマラソン大会が増えていた。初レースは鈴鹿山ろくカモシカハーフマラソンの10kmの部だった。このコースは、御在所岳の麓を走り坂道が多い。ゴールタイムは56分。翌年、同じ大会でハーフに挑戦した。

フルマラソンへの挑戦は走り始めてから2年目の秋、河口湖マラソンだった。この大会は、紅葉シーズンの真ただ中の湖畔と富士山を眺めながら走るとあって、国内はもとより海外からも参加者が集う人気の大会だった。河口湖畔をスタートし西湖との間を2周した。レースの後半、紅葉を楽しむゆとりなどなかったが、42.195kmを完走できた感激は今でも忘れられない。

フルマラソンへ出場するようになってよかったのは、夫婦二人の旅行（時には子供達も参加したが）へ出かけられるようになったことだ。あれから、毎年フルマラソンを数回走

っている。市民マラソンは、完走制限時間を6時間から7時間の間に設定している。この時間帯なら、まだまだ十分完走できそうだ。70歳まではフルを完走したと思っている。

これまでに出場したフルマラソンは、北から北海道・東京・河口湖・いびがわ・金沢・京都・奈良・大阪・神戸の1道1都2府5県になる。一度だけ海外マラソンも走った。

去年は、2月の京都マラソン以降新型コロナウイルスの影響で、剣道大会が軒並み中止になったように、マラソン大会が開催されず残念な一年だった。しかし来年の3月には、愛知県初のフルマラソン大会が西尾市で開催されると聞く。是非参加したい。

剣道もマラソンも長く続けるためには、毎日の鍛錬はもちろんだが、なんといっても怪我や病気に見舞われないことだ。退職して3年目だが、レベルアップ剣道教室と一般稽古会のおかげで、剣道環境はとても充実している。剣道とランニング「二刀」を両輪にして、いつまでも健康で楽しく充実した日々を過ごせたら、こんな幸せなことはない。

最後に、剣道にランニングが効果的だと思うこと（体験上）を記す。

- ① ランニングは、有酸素運動なので酸素を取り入れる能力が高まる。剣道の一瞬の動きにも生きてくるようだ。
- ② ランニングは、体幹を維持して正しい姿勢で走ることが大切。良いフォームで走れるようになると、姿勢も良くなる。剣道でも姿勢のぶれがなくなる。
- ③ 剣道は対人競技だが、ランニングは個人競技。ランニングしながら自分自身の日常や剣道への向き合い方を振り返ることができる。
- ④ ランニングは腕の振り方や足の上げ方などを意識する。このことで各部位の筋力が維持できるだけでなく、運動量を工夫することで充実させることもできる。

大会結果報告

○第36回西三河少年剣道大会（小学生の部）

2月23日（火・祝）、スカイホール豊田・メインアリーナにて、延期された標記の大会が開催されました。当日は、新型コロナ緊急事態宣言の再発令下、検温・消毒・フィジカルディスタンスの確保・マスク及び面シールドの着用・つばぜり合いの回避等、最大限の予防対策が講じられました。特に、三密対策としては、小学生の部と中学生の部(2/28)を別日に開催し、午前と午後の参加団体を分けて大会が運営されました。

小学生の部は45団体（欠場11団体）が参加し、西尾市からは7団体が出場しました。その結果、愛知矢田道場が準優勝、西尾尚武館が第3位に入賞、米津剣心会がベスト8となり、来る3月14日（日）に開催される第52回愛知県春季少年剣道大会の出場権を獲得しました。入賞チームの結果は、以下の通りです。

- 第1回戦 愛知矢田道場 2×0 たかねクラブ（豊）
- 第2回戦 愛知矢田道場 2×1 高浜翼（高）
- 第3回戦 愛知矢田道場 2本×2 東刈谷教室（刈）
- 第4回戦 愛知矢田道場 3×0 知立誠心館（知）
- 準決勝戦 愛知矢田道場 1代×1 祥学館（安）
- 決勝戦 愛知矢田道場 0×4 東レ居敬堂（岡）



準優勝の愛知矢田道場の皆さん

第1回戦 西尾尚武館 3×0 要心館 (みよし)
第2回戦 西尾尚武館 3×2 下山剣友会 (豊)
第3回戦 西尾尚武館 3×0 桜井クラブ (安)
第4回戦 西尾尚武館 3×1 米津剣心会 (西)
準決勝戦 西尾尚武館 1×4 東レ居敬堂 (岡)



第3位の西尾尚武館の皆さん

昇段 おめでとうございます

実施日：令和2年11月28日(土) 会場：愛知県武道館

剣道四段 合格 鈴木 武志 様

実施日：令和3年2月14日(日) 会場：愛知県武道館

剣道五段 合格 宮地 広樹 様

3月度 行事予定

- ◎愛知県剣道連盟関係
- 3/ 1 (月) 愛知県合同稽古会 **中止**
 - 3/ 2 (火) 愛知県女子稽古会 **中止**
 - 3/ 6 (土) 剣道強化稽古会 (一般・高校生) 愛知県武道館
 - 3/14 (日) 第52回愛知県春季少年剣道大会 9:00 千種S.C
 - 3/15 (月) 愛知県合同稽古会 **中止**
 - 3/21 (日) 東海四県対抗大会 **中止**
 - 3/26~3/28 (金~日) 全国高校選抜大会 春日井市体育館
 - 3/27 (土) 剣道強化稽古会 (一般) 愛知県武道館
 - 3/27 (土) 居合道合同稽古会 **中止**

※詳細は、愛知剣連 HP をご覧ください。

- ◎西三河剣道連盟関係
- 3/ 7 (日) 第41回まこと少年少女剣道大会 **中止**
 - 3/ 7 (日) 西三河月例稽古会 17:30 東祥アリーナ安城
 - 3/11 (木) 3/25 (木) 西三河高齢者稽古会 **中止**
 - 3/20 (土) 西三河剣連持ち回り稽古会 19:30 西尾総体

- ◎西尾市剣道連盟関係 3/ 3 (水) 第6回総務委員会 19:00 西尾総体
3/ 9 (火) **第2回理事会(当初計画より変更)** 19:00 西尾総体
3/21 (日) 第2回地域剣道団体代表者会 13:00 西尾総体
3/24 (水) 第7回総務委員会 19:00 西尾総体

○一般教室(月例稽古会)

19:00~20:30

3/6(土) 中止 (ただし西尾総体利用制限解除の場合は実施)

※3/6より通常通り実施します。

3/13(土)

3/20(土)西三剣連持ち回り稽古会(多数のご参加をお願いします)

3/27(土)

○レベルアップ剣道教室

15:00~17:00 3/13(土)

17:00~19:00 3/6(土)

19:00~20:30

3/4(木) 中止 (ただし西尾総体利用制限解除の場合は実施)

※3/4より通常通り実施します。

3/11(木) **3/18(木) 閉講式**

○幼少年剣道入門教室

17:00~18:30 3/13(土) **3/20(土) 閉講式**