

第38回 全国のびのび剣道学校

新しい感覚を身に着け、自分の剣道を切り開く!!

申し込み締め切り=8月26日(必着)



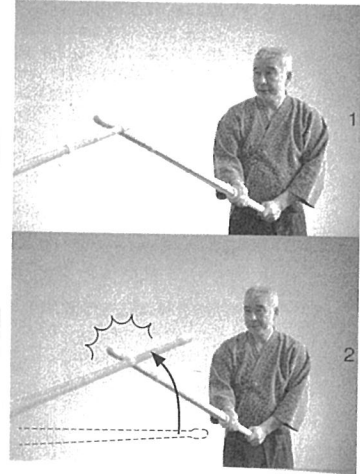
三胆四力

丹田を意識すると思わぬ力を発揮できる



一足

薄氷を踏む意識を持つと自在に動ける



一眼

遠くを見ることを意識すると気配が読める

世界遺産の富士山を眺めながら!

日程: 2017年9月16日(土)、17日(日)、18日(月) 2泊3日

受付: 9月16日(土) 12:30~13:30 「長濱旅館」

宿泊: 「長濱旅館」

〒401-0331 山梨県南都留郡富士河口湖長浜 795-1

TEL/FAX 0555-82-2128

実技会場: 「西湖南体育館」

〒401-0332 富士河口湖町西湖駒形 2204

主催: 全国のびのび剣道学校運営委員会

〒186-8601 東京都国立市中2-1

一橋大学社会学研究科 坂上研究室気付

TEL/FAX 042-580-8540

メール; y.sakaue@r.hit-u.ac.jp

ホームページ; <http://nobiken.com/>

剣道が大好きな仲間、大集合！

- ◆ 壮大な富士山を眺めながら、河口湖畔で、のびのびと剣道を楽しみましょう！
- ◆ 参加者のみなさんの悩みや疑問、意見などを気軽に出し合い、交流を深めながら、また、ゲスト講師による指導などを体験しながら、剣道の魅力を再発見し、新しい剣道ライフを切り拓きましょう！
- ◆ 剣道を始めたばかりの方、これから始めようとしている方、長らく剣道を休んでいた方、どなたもご心配なく、どうぞ、お誘いあってご参加ください。

剣道学校の内容紹介

●全体の流れ（予定）

16日		17日			18日
実技Ⅰ	ミーティング	実技Ⅱ	実技Ⅲ	休憩・散策	実技Ⅳ
①「なみあしによる剣道を学ぶ」&のび剣の練習法。 ②交流練習	参加者の自己紹介、意見交流	①「なみあしによる剣道を学ぶ」&のび剣の練習法。 ②交流練習	①「なみあしによる剣道を学ぶ」&のび剣の練習法。 ②交流練習	休憩、ハイキング、サイクリング、等自由に	①「一眼二足三胆四力を味わう」。②交流練習

●のび剣の練習法の紹介（「実技Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ」の中で）

どうすればスキ（相手がよけられない瞬間）をつくり出すことができるのか？ 攻め、崩し、誘いなども使いながら、スキをつくり出し、無理がないスムーズな打ちで相手から一本を取る。そんな自分なりの「必殺技づくり」に挑戦してみましょう。（坂上康博など）

●ゲスト講師による「実技Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ」

「常歩（なみあし）による剣道」を学ぶ（その7）

講師：木寺英史（きでら えいし）氏

九州共立大学スポーツ学部教授。

今回は、左足で床を押さない感覚を身につけることなど、素早く楽に動けるようになるための身体の使い方や左右両足での踏み込みといった自分の技の幅を広げるための動作に挑戦してみましょう。また、最近学生指導で効果を発揮している「左加重の剣道」についての指導なども紹介したいと思います。

著書に『常歩剣道 伝統的打突法』『日本刀を越えて』（スキージャーナル社）、『新版 進化するナンバ

実践常歩剣道』（毎日コミュニケーションズ）、『剣士なら知っておきたいからだのこと』（共著、大修館書店）など。常歩身体研究所のHP等で、最新の成果を発信中。



● ゲスト講師による「実技Ⅳ」

「一眼二足三胆四力を味わう——古武術の身体技法から学ぶ（その5）」

講師：長谷川智（はせがわ さとし）氏

羽黒派古修験道先達。一橋大学、桐朋学園大学等講師。

「一眼二足三胆四力」を味わってみましょう。『剣道日本』7月号でも少し紹介しましたが、今回はそれをもとにして、剣道に応用できそうなものをいくつか紹介したいと思います。また、居つきをなくすための身体技法等についても紹介します。

著書に『キレイな姿勢がずっと続く！ねこ背が治る本』（だいわ文庫）、『関節が10歳若返る「骨ナビ」健康法』（ワニブックス）、『ナンバの身体論』（共著、光文社）など。



参加費・申し込み等のご案内

■ **申し込み締め切りは、8月26日（必着）**です。定員に達し次第、申し込み終了となります。

■ **参加費**：一般 23,000 円、大学生 20,000 円、高校生 18,000 円、中学生以下 16,000 円
2泊6食、交流会費、資料代、ゲスト講師への謝礼等が含まれています。

1泊のみや日帰り参加の方は、宿泊料等を差し引いた料金となります（詳細はお問い合わせください）。家族部屋や個室をご希望の方は、早めにご相談ください（別料金）。数に限りがありますので、ご用意できないこともあります。

* 傷害保険への団体加入はいたしません。各自で対応のほどお願いいたします。

■ 申し込み方法

メール y.sakaue@r.hit-u.ac.jp または FAX 042-580-8540 で、全国のびのび剣道学校運営委員会まで。

■ 防具を宅配便で送付される方は、宿舎「長濱旅館」の方にお送りください。

■ 日程：

	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16日（土）						受付		開校式			休憩	夕食	ミーティング	
								・実技Ⅰ						
17日（日）	朝食		実技Ⅱ		昼食		実技Ⅲ			散策			交流会	
					休憩								（夕食）	
18日（月）	朝食		実技Ⅳ		昼食・解散									
			・開校式											

* 受付で、参加費の支払い、部屋割り、資料の配布等を受けてください。

* 交流会では、得意芸や各地のお酒等をお待ちしております！

交通のご案内

* 宿舎「長濱旅館」は、「長浜」バス停のすぐそばです！

■ マイカー利用の場合

- ① 東京方面から中央高速自動車道、河口湖 I.C より 10 分
- ② 名古屋方面から東名高速、富士 I.C より 60 分 (R139 号)

■ 電車ご利用の場合

中央本線「大月」→富士急行線「河口湖駅」→富士急行バス「西湖民宿 方面行」(20 分)で「長浜」下車。

*バスの「河口湖駅」発車時刻は、11:38 14:33 15:40 17:33 (本数が少ないです！)

*タクシーだと「河口湖駅」より 15 分。

*帰りは、宿舎から「河口湖駅」までバスが出ます。

■ 高速バスご利用の場合

- ① 新宿高速バスターミナルから「河口湖駅」(2 時間)→富士急行バス(同上)
*八王子、三鷹、日野などからも乗車可。
- ② 渋谷(マークシティ)から「河口湖駅」(2 時間 30 分)

