

# 第 39 回 全国のびのび剣道学校

身体にやさしい剣道を、

賢く楽しむ！

申し込み締め切り=8月26日(必着)



世界遺産の富士山を眺めながら！

日程：2018年9月15日(土)、16日(日)、17日(月) 2泊3日

受付：9月15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 0555-82-2128 FAX 0555-82-2898

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/>

## 身体にやさしい剣道を、賢く楽しむ！

- ◆ 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）

15日		16日			17日
実技Ⅰ	ミーティング	実技Ⅱ	実技Ⅲ	休憩・散策	実技Ⅳ
①「のび剣の練習法」の紹介 ②交流練習	参加者の自己紹介、意見交流	①「歩み足による剣道に挑戦しよう」 ②交流練習	①「歩み足による剣道に挑戦しよう」 ②交流練習	休憩、ハイキング、サイクリング、等自由に	①「東洋的な身体技法から学ぶ」。②交流練習

### ● のび剣の練習法の紹介「実技Ⅰ」 「スキをつくってスムーズに打つ」

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？ どうすればスキづくりとスムーズな打ちを組み合わせることができるのか？ 自分の間合いはどこなのか？ そんなことを話し合いながら、相手から一本を取るストーリーを組み立て、自分なりの「必殺技」をつくり出しましょう。（坂上康博）

### ● ゲスト講師による「実技Ⅱ・Ⅲ」

「歩み足による剣道に挑戦しよう！」

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。

「左荷重の稽古」をさらに一步進めて、「歩み足の剣道に挑戦しよう」というのが今回のテーマです。

主な内容は、左荷重の剣道とは何か、膝の抜き、左足で打つ、歩み足で打つ、利き目と剣道、間合いの外し方、竹刀の握り方、手の内、日常のトレーニング。

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」

「東洋的な身体技法から学ぶ」

講師:長谷川智(はせがわ さとし)氏

羽黒派古修験道先達。一橋大学等講師。

さまざまな東洋的な身体技法や古武術などを元にして、独自に開発した身体をケアする方法、『剣道日本』2017年7月号で紹介された「一眼二足三胆四力」、居つきをなくすための身体技法などについて、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PLUS新書)、『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](mailto: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	
15日(土)						受付	開校式 ・実技Ⅰ			休憩	夕食	ミーティング			
16日(日) 朝食	実技Ⅱ		昼食 休憩	実技Ⅲ			散策			交流会 (夕食)					
17日(月) 朝食	実技Ⅳ ・閉校式		昼食・解散												

- \* 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」(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」(2 時間 30 分)

