

身体にやさしい剣道を、
賢く楽しむ！



第40回 全国のびのび剣道学校

申し込み締め切り＝8月30日(必着)

日程：2019年9月21日(土)、22日(日)、23日(月) 2泊3日

受付：9月21日(土) 12:30～13:30 「月山荘」

宿泊：「月山荘(つきやまそう)」

〒401-0310 山梨県南都留郡富士河口町勝山 4180

TEL 0555-83-2315 FAX 0555-83-2005

実技会場：「月山荘」の体育館

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/

のびのび剣道学校創設 40 周年！

- ◆ 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！
- ◆ お互いに交流を深めながら、また、ゲスト講師による身体にやさしい、スムーズな動き方、レベルアップする心の持ち方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（＊技や駆け引きについての「特別講義」が加わる可能性があります）

21 日		22 日			23 日
実技Ⅰ	ミーティング	実技Ⅱ	実技Ⅲ	休憩・散策	実技Ⅳ
①「なりたい自分になるための練習法」 ②交流練習	参加者の自己紹介、意見交流	①「東洋的な身体技法から学ぶ」 ②交流練習	①「歩み足による剣道に挑戦しよう(1)」 ②交流練習	休憩、ハイキング、サイクリング、等自由に	①「歩み足による剣道に挑戦しよう(2)」 ②交流練習

● 実技Ⅰ「“なりたい自分になる”ための練習法」

のびのび剣道学校では、これまで、スキ（相手がよけられない瞬間）をつくり出すことを中心にした練習法を開発してきました。今回は、その紹介だけでなく、自分ができるようになりたい技や動作などについての、オリジナルな練習法を考えてみたいと思います。お互いに意見を出し合いながら、自分のための自分だけの練習法をつくってみましょう。（坂上康博）

● ゲスト講師による「実技Ⅱ」

「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、独自に開発した身体をケアする方法、一眼二足三胆四力、居つきをなくすための技法、心理状態を変えることと技の関係などについて、修験道も応用しながら紹介します。

著書に『修験道入門【実践編】』（DVD）、『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。



● ゲスト講師による「実技Ⅲ・Ⅳ」

「歩み足による剣道に挑戦しよう! (その2)」

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。

昨年にひきつづき「左荷重の稽古」をさらに一歩進めた「歩み足の剣道への挑戦」がテーマです。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。



参加費・申し込み等のご案内

■ **申し込み締め切りは、8月30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。別料金となりますが、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、** 宿舍「月山荘」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
21日(土)						受付	開校式 ・実技Ⅰ			休憩	夕食	ミーティング		
22日(日) 朝食			実技Ⅱ		昼食 休憩		実技Ⅲ			散策			交流会 (夕食)	
23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「月山荘」は、「勝山」バス停で下車徒歩 10 分です！

■ 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「本栖湖」方面行で「勝山」下車 (10 分)。

* バスの「河口湖駅」発車時刻は、10:18 10:38 11:08 14:08 14:58 16:38 18:08

* タクシーだと「河口湖駅」より 5 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 新宿から「河口湖駅」行き (2 時間)、「河口湖駅」下車→富士急行路線バス (同上)。

* 八王子、三鷹、日野などからも乗車可。

② 新宿から「本栖湖」行き (2 時間)、「道の駅かつやま」下車、徒歩 20 分。

③ 渋谷 (マークシティ) から「河口湖駅」 (2 時間 30 分) →富士急行路線バス (同上)。

