

第43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！
剣道の魅力の本体をとらえ、技を創る！
動作のしくみを知り、新しい感覚や動き方を手に入れる！



https://www.jalan.net/kankou/spt_19427ab2030004495/photo/page_3/?screenId=OUW2204&spotId=19427ab2030004495&pageIndex=2

申込締め切り＝8月20日(必着)。

日程：2025年9月13日(土)、14日(日)、15日(月) 2泊3

受付：9月13日(土) 12:30～13:30「月山荘」

宿泊・実技会場：「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 0555-83-2500

主催：全国のびのび剣道学校運営委員会 ホームページ； <http://nobiken.com/>

申し込み方法：スマホかパソコンで <https://cpvk3.hp.peraichi.com> よりお申込みください。
ホームページからでも大丈夫です。

剣道学校へのお誘い

- ◆ 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、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！
- ◆ 剣道学校は、自由な交流の場、新たな冒険の場になることをめざしています。
- ◆ 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、お誘いあつてご参加ください。

剣道学校の内容紹介

●全体の流れ（予定）

9月13日(土)		14日(日)		15日(月)
ワークショップⅠ 14:30～16:30	ゲスト講演 19:00～20:30	ワークショップⅡ 9:00～11:30	ワークショップⅢ 13:30～16:00	ワークショップⅣ 9:00～10:40
①「のびのび剣道学校の初心者指導」②自由練習/地稽古	「ビジョントレーニングの基本を学ぶ」	①「身体にやさしい合理的な動作による剣道」②自由練習/地稽古	①「剣道の技術向上と人間形成をつなぐ」②自由練習/地稽古	①「なりたい自分になるための自由練習」②地稽古

●ゲスト講演「ビジョントレーニングの基本を学ぶ一目の使い方のレベルアップのために」 13日 19:00～21:00

ゲスト講師:松谷 秀巳（アイビジョン視覚発達研究所代表）

【プロフィール】 1962年神戸生。鳥取大学工学部卒業。2002年までシステムエンジニアとして、商社や電気メーカーに勤務。長時間労働と目の左右差から極度の疲労状態になり身体を壊す。仕事仲間から紹介され「ビジョントレーニング」に出会い、改善される。2003年、システム開発会社設立。2009年、東京都品川で視覚トレーニング事業開始、250名に個別指導。2011年、ビジョントレーニングを生かしたボートレーサ試験対策予備校を設立し、合格者の84%を予備校より送り出す。2018年、実家の兵庫へ戻り、2020年にアイビジョン視覚発達研究所を設立して、①発達障害分析/判定と症状の改善トレーニング開発、②学習障害児童の発達支援トレーニング開発、③スポーツビジョントレーニング開発の事業を展開している。

【講演の内容】 剣道では、「一眼、二足、三肝、四力」という言葉があり、眼が一番重要とされながらも、具体的な指導はほとんどなされていません。今回は、ビジョントレーニングの基本的なこと、また、剣道に効果があると考えられるビジョントレーニングについて、参加者のみなさんに実際にトレーニングをやっていただきながら、紹介していただきます。



●ワークショップI 「スキをとらえる“必殺技”を中心にした初心者指導法」
13日 14:30～

担当:坂上康博 (のびのび剣道学校運営員会代表、一橋大学名誉教授)

剣道の魅力の本体は、スキをめぐる攻防ではないでしょうか。スキとは「よけられない瞬間」であり、のびのび剣道学校では、それを①よけスキ、②打ちスキ、③ボケスキの3つに分けてとらえてきました。それらのスキを創り出して一本を取る“必殺技”づくりを中心に据えた指導法が、のび剣の初心者指導法です。そしてその前提となるのが、相手に痛みを与えない打ち方、相手の攻撃を防御できることです。一方が「攻撃」、片方は「防御」と分けてあげると、初心者でも最初から試合を楽しむことができます。そんなのび剣の初心者指導法とその基になっている技術の捉え方、指導法についての考え方を紹介します。

参考文献:『のびのび剣道学校』(共著、窓社)、「一撃の美を求める『剣道学校』の指導法」(『剣道日本』1993年9月～95年3月号)、『剣道の未来』(共著、左文右武堂)。



●ワークショップII 「身体にやさしい合理的な動作による剣道」
13日 9:00～

担当:木寺英史 (なみあし身体研究所代表)

身体にやさしい、合理的な動作を手に入れるためには、「重力」や「地面反力」などの自分の「筋力」以外の力をうまく操作することが必要です。そしてそれらの自分以外の力を十分操作できるようになると、本来の「気力」も表出するようになります。剣道の合理的動作である「いつでも動ける姿勢」、「左荷重の剣道」、そして「歩み足の剣道」についての練習法を紹介します。

参考文献:『剣道の未来』(共著、左文右武堂)、『常歩剣道伝統的打突法』(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)。



●ワークショップⅢ「心を育てるための身心技法 技と人間形成をつなぐ」
13日13:30～

担当：長谷川智（羽黒派古修験道先達、順天堂大学客員教授）

「修行」の究極の目標は、身体と心が魂の核に向かって統一的に機能する状態（身心一如）になることです。心は、自覚の領域を広げることで成長し、人間のもつ善の心を開花させます。心の姿勢は身体に対して大きな影響力をもち、謙虚な思いが技術の向上をもたらします。逆に、「我」を張らない身体の動きから、心の向上をめざすことも可能です。身体からもアプローチすることができるのです。私が「心の体操」を呼んでいる身心技法を紹介するとともに、実験的に剣道の稽古に応用してみたいと思います。また、古武術や東洋的な身体技法、身体のケアの方法などについても、ご要望があればご紹介したいと思います。

参考文献：『剣道の未来』（共著、左文右武堂）。『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）。



●ワークショップⅣ「“なりたい自分になる”ための自由練習」14日 9:00～

実技Ⅳでは、講演や実技Ⅰ～Ⅲをふまえて、自分ができるようになりたい技や動作などについて、各自で自由な練習を考え、やってみたいと思います。お互いに意見を出し合いながら、自分のための練習法をつくってみましょう。

また、実技Ⅰ～Ⅲでうまくできなかったことやわからなかったことなどがあれば、各講師にどしどし質問してください。自分のための練習についてのアドバイスなども受け付けます。

参加費・申し込み等のご案内

■申し込み締め切り：8月20日（必着）です。「月山荘」の宿泊の申し込みは、定員に達し次第終了となりますが、近隣のホテル・民宿などからの「通い参加」の方は、その後

も申し込み可能です。

- **参加費**：一般25,000円、大学生22,000円、高校生20,000円、中学生以下18,000円。
2泊6食、懇親会費、資料代、ゲスト講師への謝礼等が含まれています。

「月山荘」の宿泊は、3～5人の大部屋のみです。全日程参加ではない場合、近くのホテルや民宿に宿泊して「通い参加」を希望する場合などは、宿泊料・食事代金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）。

* 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。

- **宿泊について**：3～5人の大部屋のみとなります。個室をご希望の方は、以下の別宿舎などを

ご自身で予約のほどお願いいたします。

- ・丸富荘 0555-83-2706
- ・寿 荘 0555-83-2228
- ・小海荘 0555-83-2030

■ 日程

	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13日(土)						受付	開講式・ワーク ショップⅠ			休憩・夕食			講演	
14日(日)	朝食	ワークショップ Ⅱ			昼食		ワークショップⅢ			自由時間			懇親会(夕食)	
15日(月)	朝食	ワークショップ 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！

- 防具を宅配便で送付される方は、宿舎「月山荘」の方にお送りください。

交通のご案内

■ マイカーご利用の場合

- 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LC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」

* 「河口湖駅」より富士急行バス「本栖湖」方面行で「勝山」下車、徒歩10分。

バスの「河口湖駅」発車時刻は、9:05 11:05 17:38。

* 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」までワゴン車（9名乗り）が出ます。

■ 高速バスご利用の場合

① 新宿から「本栖湖」行きで「勝山」下車(2時間)、徒歩20分。

② 新宿から「河口湖駅」(2時間)→富士急行路線バス(同上)。

* 八王子、三限、日野などからも乗車可。

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)。

