

第44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&pageldx=2

申込締め切り＝8月24日(必着)。

日程：2026年9月19日(土)、20日(日)、21日(月) 2泊3日

受付：9月19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19日(土)	20日(日)		21日(月)
ワークショップⅠ 14:30～16:30	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「ビジョントレーニングで五輪書の“観の目”をマスターする」 ②自由練習/地稽古	①「剣道なみあし流を学ぼう」 ②自由練習/地稽古	①「気骨体操～骨斬りの術～、心法～身を捨ててこそ～他」 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

●ワークショップⅠ「ビジョントレーニングで五輪書の“観の目”をマスターする」

19日 14:30～



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】鳥取大学工学部卒業。2009年夏までシステムエンジニアとして勤務。2009年10月、東京都品川で視覚トレーニング事業を開始。2011年より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、2020年に神戸にアイビジョン視覚発達研究所を設立し、発達障害分析/判定と症状の改善トレーニング、学習障害児童の発達支援トレーニング、スポーツビジョントレーニングの開発事業を展開。

【ワークショップの内容】 昨年は、ビジョントレーニングの基本的なことをオンラインで講演していただきました。今回は、実際にお越しいただき、体育館で剣道に効果があると考えられるビジョントレーニングをご指導いただきます。

宮本武蔵『五輪書』の「水之巻」には、「^{かんけん}観見二つの事、^{かん}観の目つよく、見の目よはく、遠き所を近く見、ちかき所を遠く見る事、兵法の専也。敵の太刀をしり、聊かも敵の太刀を見ずという事、兵法の^{だいじ}大事也。工夫有るべし。」^{いさき}「目の玉うごかずして、両わきを見る事肝要也。」などと書かれています。武蔵がいう「目の玉」の使い方ができるようになるためのトレーニングが、今回のビジョン

トレーニングです。

●ワークショップⅡ「剣道なみあし流を学ぼう」

20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「気骨体操～骨斬りの術～、心法～身を捨ててこそ～他」

20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）

今回は、新しくできた「気骨体操～骨斬りの術～」を行ないます。前代未聞の体操です。「心法～身を捨ててこそ～」他、実践のなかでその有効性を実感していただきます。

「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。

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」 21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)。



総合進行役:坂上康博 (のびのび剣道学校運営委員会代表、一橋大学名誉教授)

参加費・申し込み等のご案内

■ **申し込み締め切り**：8月24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、近くのホテル・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27,000円、大学生24,000円、高校生22,000円、中学生以下20,000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
19日(土)						受付	開講式・ワーク ショップⅠ			休憩	夕食・小懇親会			
20日(日)	朝食	ワークショップⅡ			昼食		ワークショップⅢ			休憩	夕食・懇親会			
21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「新富士駅」行きで10分「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、三鷹、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)。

