

研究ノート | Research Note

剣道を「すること」の意味とは？：  
コロナ禍を乗り越えて

What Does It Mean to "Do" Kendo? :  
Overcoming the Corona Disaster

仲井 勝巳

NAKAI, Katsumi

尚美学園大学総合政策学部

Shobi University

研究ノート

# 剣道を「すること」の意味とは？： コロナ禍を乗り越えて

仲井 勝巳

Research Note

## What Does It Mean to "Do" Kendo?: Overcoming the Corona Disaster

NAKAI, Katsumi

### 要 旨

剣道は、小学校、中学校、高等学校、大学の授業や課外活動、地域社会、道場などで実施されることがある。本稿は、ある剣道経験者の体験を基に、新聞、新型コロナウイルスの影響などを踏まえ、剣道を「すること」の意味を整理したものである。また、コロナ禍を踏まえた稽古内容や取り組み方も紹介した。そして、剣道を「すること」で、夢や目標の実現、人間形成の構築、人間関係の構築、健康・体力の向上、精神力の向上、課題解決能力を身につけることについて整理した。

剣道の捉え方、考え方、取り組み方、目標、「すること」の意味は、人によって様々であるといえる。人は生きていく中で、色々な経験を積んで成長していく。剣道を「すること」は、人として成長するための1つの過程、方法、手段であり、心や体を壊してまで、剣道を「すること」の意味はないと思われる。しかし、元々持病があったり、心身の病を患ったりした場合は、医師と相談した上で取り組むことができると考えられる。どうしても、剣道を「すること」で、人として成長することが難しいのであれば、一度離れてみると良いのではないかとこのことを提案した。

### Abstract

Kendo is practiced in elementary schools, junior high schools, high schools, university classes, club activities, local communities, and dojos. This article is based on the experience of a person with experience in kendo and organizes the meaning of "doing" kendo, taking into account newspapers and the effects of the new coronavirus. In addition, the content of the training and how to approach it in light of the coronavirus pandemic was also introduced. It was explained that "doing" kendo means realizing dreams and goals, building character development, building relationships, improving health and physi-

cal strength, improving mental strength, and acquiring problem-solving skills.

It can be said that the way kendo is perceived, the way of thinking, the approach, the goals, and the meaning of “doing” vary from person to person. As people live, they gain various experiences and grow. “Doing” kendo is a process, method, and means for growing as a person. There is no point in “doing” Kendo at the cost of destroying someone's mind or body. However, if the player has a chronic illness or becomes ill, the player can consult with a doctor before proceeding. If the player finds it difficult to grow as a person by “doing” kendo, it was suggested that the player try leaving for a while.

キーワード

剣道 (Kendo)／コロナ禍 (Corona Disaster)

コーチング (Coaching)

クラブ活動 (Club Activities)／地域社会 (Community)

## 1.はじめに

本稿は、ある剣道経験者の事例に着目した。その経験者は、筆者自身（以下、私）のことである。私がこれまでに剣道で取り組んできたこと、コロナ禍においてどのように活動してきたのかを、剣道を「すること」の意味に触れて整理し、考察することを目的としている。そして、本稿の執筆段階で、私はA大学剣道部顧問・監督を務めている。剣道を「すること」とは、どういうことか。この「すること」とは、「はじめる、稽古する、練習する、続ける、修める、上達する、試合に出る、昇級・昇段審査を受ける、教える、支える、思う、考える、見る（観る）、感じ取る…」などの言葉が関連していると、私は捉えている。また、「すること」の意味に関しては、指導者、学習者、保護者などの立場によって、捉え方は様々である。そして、昨今、コロナ禍における剣道のあり方、剣道を取り巻く環境、新聞、ニュースなど、私の経験や興味のある新聞・ニュース等を基に、剣道を「すること」の意味を考察していくことにする。

ここで、全日本剣道連盟（online）によると剣道の理念は、「剣の理法の修練による人間形成の道である」と示されている。そして、剣道理念の実践等を図り、心身の健全な発達、豊かな人間性の涵養、人材育成並びに地域社会の健全な発達及び国際相互理解の促進に寄与することを目的とされている。このことから、剣道を「すること」の目的は、「人間形成を促すこと」であると考えられる。では、剣道をする人は、剣道を通して、どのように「人間形成」がなされていったのか、私自身の剣道の経験を基に振り返って考察していく。さらに、本稿は、「コロナ禍を乗り越えて」を副題としている。2023年5月に、新型コロナウイルスは第5類に移行した。その移行前の取組を踏まえ、剣道を行う際の安全面も変化してきていると思われる。コロナ禍において、どのように取り組むことができたのかを整理した上で、今後、どのように稽古に臨むことが良いのかを提案していく。コロナ禍において、剣道をする際に、相手と対面し密になることもあった。剣道の稽古（トレーニング含む）では、様々な工夫が提案されている。例えば、高橋（2022）は、剣道をする上で理論に基づいたトレーニングで、柔軟性、筋力、瞬発力、持久力を高める体づくりを紹介している。特に10mダッシュなどは、私自身も取り組んだ経験があり、剣道において、ここぞという瞬発力はとても重要である。防具、面をつけないで行う稽古は、スポーツ科学の視点で、様々に工夫されており、しっかりとした体をつくることによって、剣道をする際に活かされると推測される。また、剣道時代編集部（2023）は、剣道範士九段榑崎正彦（1922 - 2000）の人生観、剣道観を紹介しており、その内容は大変興味深い。榑崎氏は、小学6年生の時に剣道をはじめ、高校、そして、専門学校（現在は、大学となっている。）へと進学していった。

そして、1943年に学徒動員のため専門学校を繰り上げ卒業し、入隊し、終戦を迎えた。しかし、様々な事情により、B級戦犯として裁判にかけられ10年という期間を服役し、死ということに向き合い精神面の鍛錬をされた。その後、会社勤務（役職含む）、埼玉県剣道連盟の役職、第1回明治村剣道大会を優勝、大きな大会の監督などをされた。植崎氏が当時、先の見えなかった戦時中、終戦後の時代というのは、コロナ禍同様の不安定な状況の中だったと推察される。彼が剣道を通して仲間と出会い、経験したことを活かし、仕事などのご縁を大切にし、人生を歩まれていたことなどが大変丁寧に紹介されている。先行研究や書籍を通して、剣道を修めた、極めた先生方の人生観、剣道観、指導観などを拝読すると、まさに、剣道を通して人間形成が促されていることが読み取れる。

本研究は、私の実体験、先行研究、ニュース等に基づいて論じている。そのため、倫理的配慮は関係している団体の名称を伏せ、個人情報配慮した上で執筆している。なお、団体のホームページやインターネットで既に掲載、公開されている情報等に関しては、この限りではない。

## 2. ある剣道経験者の経験および振り返り

### 2.1. 高校時代

この研究ノートを執筆する時点から20年以上前の話になるが、私が剣道をはじめたのは2001年頃、高校生の時である。幼少期や小中学生の時ではなかった。始めた理由は、「剣道をしたい。やってみたい」という思いがあったからだ。そして、剣道部に入部したのをきっかけに、竹刀、胴着、袴を揃え、防具は剣道場にあったものを借りて稽古に臨んだ。当時、所属していた公立高校の剣道部には、経験者や未経験者などが多数混在し、高校教員である顧問兼監督や先輩もいた。記憶を辿ると、まずは、胴着、袴の着方を覚え、竹刀の持ち方（特に左手の小指を意識して、柄を持つなど）、足さばき、素振り、そして、礼節を重んずることを学んでいった。私は全くの初心者だったので高校1年生の夏前に、剣道連盟が主催する1級の昇級審査を受審し、審査内容の実技（基本打ちから互角稽古など）をした記憶がある。結果、剣道1級を取得した。次は、初段の昇段審査や試合に向けて、日々稽古を重ねることになった。夏休みに入ると、他校（同じ県下にある公立高校）の合同合宿に参加した。同じ公立高校なのに、宿泊施設があるなんてすごいなと驚いたこともあった。夏合宿の内容は、素振り、防具を付けて切り返し、打ち込みなどの基本的な内容が多かった。最終日に、地稽古（先生や他校の生徒とも）があった。その夏合宿では、本当に暑く、手がしびれ、頭がぼーとしたこともあった。今振り返ると、熱中症になっていたのではないかと思う。そして、同じ学年の友人がトイレに駆け込み、食べたものを吐いてしまったことなどもあった。稽古が終わると、すぐに胴着をハンガーにかけて乾かしたり、友人や先輩と談話したり、仮眠を取って休んだりしていた。当時、先輩が「しっかりとご飯を食べないと体力が持たないし、もし稽古中に吐きたくなったら胃液しか出てこないからそれもまたキツくなるぞ。」とアドバイスをもらったことを鮮明に覚えている。私は稽古中に面を外して抜けると、周囲の稽古する順番が動いてしまって周りに迷惑になると思い、必死になって稽古に参加した。その結果、手先がしびれるような熱中症気味にもなったのだろう。そして、夏合宿が終わり、2学期に入る頃に体力が続かなくなり、剣道を辞めたいという思いが強くなり、剣道部を辞めたのである。「来るもの拒まず、去る者追わず。」で顧問教員や先輩からはすんなりと退部を認めていただいた。同期とは、剣友ではなく学友として関わることになった。その後、私は、高校の理系クラスに所属していたこともあり、科学部の先生が自然環境に関する活動をされているのを知り、共に山に登り、ブナの木の種類を採取するなどに取り組んだ。今後の人生と糧となろう、バックパッカーや旅で世界約50ヶ国を訪れ、自然や文化に触れることになっていくが、それはまた別

の機会に記そうと思う。ともかく、私の高校時代では、剣道を約半年にも満たない程の経験しか積まなかったのである。しかし、そこで培った剣道の基礎は、少なからずあったのだと思う。人付き合い、物事に対する取り組み方、礼節など、様々に学ぶことができた。特に夏合宿を乗り越えたことは、自分の中でも大きな自信となった。また、剣道1級を取得したことも喜ばしいことであった。目標に向かって、やり切ったという経験を積むことができたが、途中で辞めたという後ろめたい気持ちもあった。当時、お世話になった教員からは、「今クラブ活動を辞めたら絶対後悔するよ。」と助言もいただいた。私を思っただけの声かけだったろうと今では推察している。しかし、私は辞めた後、後ろめたい気持ちはあったが、自分の気持ちに正直になることができたのですっきりはしていた。高校1年生の時を振り返ると、学業やクラブ活動のことが主で、あまり、その世界のことしか知らなかったのだと思う。私は高校時代にアルバイトをすることもあり、そこである程度、社会人として働くという経験を積むこともできた。この社会は、様々な考えがあると、高校生なりに認識したこともある。もちろん、当時所属していた高校にアルバイトの許可を得て取り組んだ。私の高校時代を振り返ると、剣道をするきっかけを持ったのが今後の人生にも影響を与えていくことになる。

## 2.2. 大学時代

高校卒業後、私は2004年に大学へ入学した。大学は工学部で、夜間が主だったので、大学1～2年生時では昼間アルバイトをして、大学3～4年生時では高等学校で実習助手をした。授業は基本的に6時間目が18：20～19：50に、7時間目が20：00～21：30であった。また、昼間、夕方時間帯の授業を申請し受けることもできた。さらに、土曜日には実習があり週6日ほど大学に通った。その中で、私は、大学1年生の時に夜間の剣道部に入部した。やはり、剣道をしたかったという理由があった。そこで、大学教員である顧問・監督の先生や在籍している先輩と合流し、稽古をした。稽古は、高校時代のようにほぼ毎日ではなく、週2日ほど（月曜日と木曜日など）にし、21：40～22：30の時間帯に稽古した。今振り返ると、昼間働き、夜学に励み、そして、剣道の稽古をするという、なかなかハードな大学生活だったと感じる。しかし、それがまた面白いと感じた。私は昼間働いて学費を工面しなければ、大学で学問を修めること自体が難しくなってしまうのである。アルバイトや実習助手という仕事では、その仕事に責任を持って取り組み、そして、学業を頑張りつつも剣道を修める、稽古する、試合や昇段審査に向けて取り組むといったスタイルは、むしろハングリー精神さえ培ったと思う。そして、夜の遅い時間帯に顧問・監督の先生、先輩、OB、同期と稽古することができた。さらに、昼間の剣道部の部員、先生方、他の運動部の部員とも関わることができた。当時、大学昼間の剣道部には、八段の先生が3名おられた。昼間の剣道部OB会に参加させていただき、色々な方と稽古する機会があった。切り返しと打ち込みの稽古を主に行い、その後、地稽古という稽古内容が大変参考になった。多様な稽古の仕方があることに気づき、出会いの大切さを感じる機会となった。当時、夜間の剣道部では稽古する時間は、とても少なかったが、その少ない中で、自分達で稽古内容を考え、基本稽古（素振り・面打ち・小手打ち・連続技など）と応用稽古（掛かり稽古・地稽古・日本剣道形など）に取り組んだ。稽古が終わってからの夜桜を見ると、本当に美しいと感じた。終電に間に合うように、急いで後片付け等をしたことも覚えている。また、稽古の時間以外にも、大学の総合体育館のトレーニング室で筋トレに励んだり、近くの河川敷を走ったりした。私は高校時代に1級を取得していたので、大学では初段審査を受けて合格し、数年後に二段審査を受けて合格した。剣道の昇段審査は、その段位にあった年数の稽古を積まないと受けられないので、定期的に稽古を重ねる必要があった。また、昇段審査では受審する段位が上がると、日本剣道形を3本目まで、5本目まで、7本目までと覚えていかななくてはならない。まず実技の審査があるので、そ

れに合格してから形の審査に入る。また、その形を覚えていないと相手にも迷惑をかけてしまうので要注意である。昇段審査では、友人と一緒に受けることができれば、当日に体を動かしたり、覚えた形を確認し合ったりすることもできるだろう。しかし、私の場合、ほぼ一人で審査を受けに行ったので、審査前に同年代くらいか年配の方に声をかけて稽古をお願いし、実技審査の合格後も形の練習をお願いして取り組んだことがあった。形の審査が終わると、最後に筆記試験に取り組み、初段や二段に合格することができたと考えられる。大学の剣道部での活動は、昇段審査だけでなく試合もあった。夜間（Ⅱ部）学生の剣道大会（全国）、学生剣道連盟が主催する大会（地域のみ）、大学がある自治体の大会（地域のみ）、他大学との合同稽古会などがあり、仕事を調整して取り組んだ。20年以上前は、まだ夜間（Ⅱ部）の学部を持つ大学が存在していたが、随分と少なくなったと感じられる。私が所属していた大学も、徐々に夜間（Ⅱ部）学生の募集を打ち切り、昼間の学部のみ大学になっていった。大学院に関しては、社会人入学、フレックスタイムなどを取り入れている場合はある。しかし、個人的には、昼間働いて、大学では夜学に臨み、そして、クラブ活動にも取り組むというような文化はあっても良いのではないかと思った。しかし、大学の経営方針もあり、縮小する動きがあったと推測される。もう夜間の大学はなくなっていき、そして、夜間のクラブ活動も少なくなってきた。しかしながら、私は、大学とは学問を修める場所だと考える。けっして、クラブ活動をするためだけの存在ではない。まず学問にしっかりと取り組んだ上で、そして、クラブ活動にも余力があれば取り組むという、自分の意志によって選択するものだと考える。私が所属していた大学では、学問を修めること、すなわち、授業内容を相当理解した上で中間テストや期末テストを受けなければ、単位修得が難しくなってしまうことがあった。私は留年を避けたい、4年で卒業して働きたいという気持ちで学業に臨んだ。剣道も昇段や試合に臨み、大学の学園祭で行われる演武祭で日本剣道形を友人と共に披露し、さらに、私は剣道部の主将を務め、部員の思いや考えを聞いてまとめたり、学生剣道連盟の事務手続きに関する書類や大会出場の書類を作成したり、部費を集めたり、他大学との合同稽古の打ち合わせをしたりして様々に取り組んだ。また、大学3～4回生の時に、高等学校で実習助手をした際に高校剣道部の先生から声をかけていただき、普段の高校の稽古や合宿にも参加させていただいたことも、剣道をしているという繋がりがあったからだと思われる。剣道を通し、人と繋がることで、成長する機会を得たと感じた。これらのことから、私は昼間働き、大学で学問を修めながら、剣道を「すること（修めること）」に大きな意味を見出したのである。今振り返ると、大学生活はとても充実していたと感じる。剣道の大会や試合では、大きな成果を残すことはできなかったが、在学中に二段まで取得し、昼間の学生や他大学との学生とも交流することができた。この大学時代に出会った友人とは、卒業後、今でも繋がっている。また、大学時代に夜遅く（22：30頃まで）に指導をしてくださった大学の剣道部の先生、仲間、関係の皆様にも大変感謝している。

### 2.3. 大学卒業後～社会人

私は大学を卒業すると同時、2008年に通信課程の大学へ編入した。そこで、小学校の教員免許を取得した。大学時代に高等学校教員免許（工業）を取得したが、高校教員にご縁がなく、小学校教員への可能性を見出していた。そして、小学校教員採用試験の際にも、大学時代に剣道部に所属し取り組んだこと（試合、昇段審査、部の運営など）を面談で話した記憶がある。剣道の取り組みは、就職活動に就職先でどのように活かすことができるのかを面接官に紹介した。特に、剣道に関しては、警察官、消防士、自衛隊など、体力を要する仕事に就職する際に役立つとも考えられる。

私は2009年に就職後、住んでいる地域の道場に連絡し、稽古に参加させていただいた。地域道

場は、主に幼児、小学生、中学生、高校生、そして、大人（社会人）が参加していた。私は、教員をしていることもあり、子ども達の指導補助をすることもあった。特に、剣道の稽古において、小学生や幼児くらいの子も達と関わったのは初めてのことであるため、礼儀作法、挨拶の仕方、竹刀の持ち方、素振りの仕方、胴着や袴の着方、防具の付け方、基本技（面打ちなど）を丁寧に指導することを意識し、子ども達がわかりやすく理解できるように心がけた。そして、就職後も、稽古を断続的に参加し、昇段審査も受けて三段に合格することができた。三段に昇段すると、これまで取り組んできたことが実り大きな達成感を得た。ただ仕事が忙しくなり、転勤、転職をしていく中で、なかなか地域道場に通えなくなった。地域で行われる剣道は、全日本剣道連盟、都道府県の剣道連盟に所属している団体が多く、どのクラブ、道場に出向いても、稽古に参加できる。実際に、高校、大学、社会人と、剣道をしようと思えば、道場を見つけることで可能である。継続して、稽古に参加し、昇段審査を受けるのであれば、地域道場を訪れるのも良いことだと考えられる。

#### 2.4. 転職後～A大学剣道部顧問・監督

2020年頃に転職し、住所も変わり、職種も変わった。ちょうど、新型コロナウイルスの影響が強く出た時期であった。私の新たな職業は、研究職である。その傍ら、ご縁があってA大学剣道部の顧問・監督になった。顧問・監督になった理由は、あるイベントでA大学剣道部に所属する部員との出会いからである。私が剣道経験者であることを知ると、稽古に誘われた。その後、大学の顧問・監督になってほしいと要望があったため、引き受けることになった。けっして、私自ら顧問・監督になりたいといったことはなく、あくまで、学生からの申し入れがあり、その結果、了承したことにある。ここで、大学の剣道部のあり方について、私の考えを次のように学生へ伝えた。

- ・各自の目標（大会・昇段・自己研鑽等）を立てて取り組むこと。
- ・文武両道であること。大学は学問を修める場所であるため、その上で剣道を修めてほしいこと。（この内容は、私自身が学生時代に大切にしていたことである。）
- ・活動日は、部員が都合の日を相談して決めること。
- ・補助金の使い道は、必ず会計担当と相談すること。
- ・部員の考えや提案を大切にし、尊重し、部全体に活かしてほしいこと。
- ・ハラスメント等の行為をしないこと。
- ・コロナ禍の部活動は、安全を優先して取り組むこと。

以上を踏まえ、私は、コロナ禍という背景もあったが、大学の部活動というものは基本的に学生が主体となって運営するものだと考えている。これは、私自身が学生時代の部活動の経験をしたことから、その考えに至っている。顧問は部活動をする上での書類の手続き、部の運営を支える立場である。しかし、コロナ禍のこともあり、部の活動が軌道に乗るまでは、顧問から色々提案することも伝えた。また、私の剣道経験では、三段までしか段位を持っておらず、指導者の段位に関しては、四段以上が目安とされている。よって、私は剣道初心者に対して、指導はある程度可能であること、また、指導面をより強化したい場合は、外部コーチの依頼も可能であることを伝えた。ある程度、剣道の経験を積み、三段や四段を持っている大学生に対しては、稽古内容を自分達でよく話し合っ取り組むように伝えた。そして、大会・試合に出場する際は、必要とあれば顧問兼監督として登録して良いことを話した。実際、コロナ禍における活動では、2020年度の大会はほとんど中止になってしまった。大学自体も、春学期はオンライン授業となり、秋学

期もオンライン授業と対面授業が展開された。秋学期の対面時に、やっと稽古ができるようになったが、数回程度という事態になった。その後、2021年度以降は、コロナ禍を踏まえ、安全面を意識し、マスクを着用し、あまり大きな声を出さないような発声に気を付け、面の内側に口元を覆う透明シールドを取り付け（図1）、鏢迫り合いは極力しないような地稽古を心がけた。そして、学生剣道大会に出場したり、昇段審査に向けて取り組んだりしていた。顧問としては、事務手続きの支援を行い、監督としては、初心者への指導や引率を担った。また、部員同士が気持ちよく活動ができるように、ハラスメント等の禁止、部費の徴収、部室の使用についてのルールを設定した。特に、コロナ禍において、安全面の管理は重要であった。そのため、剣道部の部室の大掃除を行い、不要な防具や使用できない竹刀は処分した。A大学剣道部は、私が着任する前の卒業生との関わりがほとんどなく、現役部員も多くはない状態であった。個人戦には出ることができるが、団体戦では人数が男女とも少なく、出場するには難しい問題もあった。その場合は、他大学との合同チームで出場するなどの提案も行った。ひとまず、学生が主体的に取り組めるように顧問として支え、コロナ禍において、大会引率する際には監督としての役目を果たした。2023年5月より新型コロナウイルスは、第5類に分類された後、基本的に顧問引率はなくなった。



図1 面に取り付けた透明シールド（口元部分に取り付けている）

大学で剣道部の顧問・監督を務める際、「学生がどんな目標を持ってどう取り組みたいか」を把握して、関与することが最も重要だと、私は考える。現在、日本の大学生は、原則18歳以上が対象となり、法律上は、大人であるため、大人として接することが大切だと考える。この点に関しては、幼児、小学生、中学生、高校生の学齢期で、関わり方が異なることだと思われる。大学生になれば、自分の意志で剣道をすることもしないことも選択できる。その意志は、学生次第なのである。大学によって、剣道部の部員が置かれている状況は様々だと推察される。その理由として、スポーツ特待生などで入学した学生は、おそらく剣道部に所属することが条件で、全国大会に出場すること、入賞することを目標に持つ傾向があると考えられる。また、全国大会に出場するような大学の剣道部の場合、顧問は大学教員であるが、監督やコーチは外部から委託されている場合もある。監督業で生計を立てている指導者もおられるのではないだろうか。このように監督として生計を立てている部活動に関しては、剣道以外にも、野球、陸上、水泳、柔道、バスケットボール、バレーボール、もちろん、文化系のクラブも同様にあると考えられる。私が顧問・監督を務めるA大学は、剣道部に関しては、スポーツ推薦の特待制度で入学している部員はいない。剣道場もなく、体育館で稽古をしている。部員は、剣道をやりたい（初心者含む）、継続して続けたいという理由で入部している。まさに、「来るもの拒まず去る者追わず」である。



そして、部員が少なくなり、誰もいなくなれば、廃部になることも考えられる。年度末、年度当初には、学生が顧問や監督の申請書類を作成し、記名および捺印を求めてくる。学生自身が顧問や監督を選出することも可能である。まさに、部のあり方、存続に関しては、学生次第なのである。クラブガイドの活動内容や文言、紹介写真などの紹介（図2）も、基本的には学生が考えて作成し、部を運営していく。これこそが、本来の大学でのクラブ活動のあり方ではないだろうか。大学は、学問を修める場所であるので、クラブ活動だけを頑張るのではなく、学業を大切にしつつ、クラブ活動、運営、継続に取り組んでももらいたいと、私は願っている。



図2 A大学剣道部の稽古（A大学クラブガイドより引用）

### 3. 剣道関連のニュース、出来事について

私に関心を持つニュースについて紹介し、考察していく。まず、朝日新聞デジタルの「強豪剣道部の監督を逮捕 中学生の部員を竹刀でつくなどした疑い」という内容で、2021年12月に指導者が生徒に対して体罰を行った事実があり、2022年6月に保護者から連絡、その後、事実が認められ、警察によって暴行容疑で逮捕されたことがわかる。このニュースから、コロナ禍における稽古の中、剣道の部活動において、体罰が認められ指導者が逮捕までに至ったケースは重大であると考えられる。事実が発生してから半年もの間、どのように稽古が展開されていたのか、指導者と生徒との関係性はどのようなものであったのかは明らかではない。また、この剣道部は、団体戦で全国大会の出場実績もあると記事には記載されている。その背景から、おそらく指導者は全国大会を意識した稽古、勝つための指導を意識されていたのではないかと推察される。しかし、全日本剣道連盟が目的としている「剣の理法の修練による人間形成の道である」ことに、大きく反する出来事となったといえる。この記事は、中学校の事例ではあるが、クラブ活動のあり方について、学習者が安心かつ安全に取り組めるかどうかといった問題を提起していると考えられる。私自身は、剣道を高校からはじめたが、顧問、先輩の叱咤激励、また、稽古の厳しさを体験してきた。今の時代では、おそらく、そぐわないようなこともあったと思われる。個々のレベル、求めている目標、夏場の稽古中による熱中症、コロナ禍における安全対策など、指導者は、様々に対応しなければいけないだろう。また、中学、高校、大学におけるクラブ活動も、学習者の発達段階、そして、経験の有無によっても工夫されなければいけないと考えられる。

次に、朝日新聞デジタルの「部活の顧問が競技未経験者でも… 学生コーチとICTで指導を後押し」というニュースに着目する。剣道の経験を持つ大学生が中学校の剣道部へコーチとして教えていることで、多忙な教員を支援したり、剣道経験を持っていない顧問を支えたりしている。

この記事から、大学生自身もこれまでに培った剣道の経験を中学生に教えることで、剣道の普及活動に貢献していることが読み取れる。中学校では、部活動の問題があり、指導する教員が転勤によっていなくなってしまうこともある。そういった背景から、大学生をコーチとして受け入れる制度は、大変良いと思われる。もちろん、大学生が中学生へコーチする際、大学生自身が学業に支障がないことが前提だと推測される。これは、剣道だけではなく、他のクラブ活動においても言えるのではないだろうか。特に、剣道に関しては、ある程度、経験を持ち、有段者である者が指導したり、コーチングしたりすることが望ましいと考えられる。もちろん、剣道の経験や段位を持っていない顧問も、部活動における剣道の指導者研修会が都道府県の自治体によって実施されていることもあるので、そのような研修に参加して、知見、技術を得ることは可能だともいえる。ただ、そのような研修会に参加することによって、さらに教員の仕事は多忙になる可能性もあるので、顧問としての事務手続きを担うことに重点を置き、指導に関しては、大学生コーチや地域道場の先生に依頼するのも良いと考えられる。

#### 4. 総合考察

ここで、私のこれまでの経験やニュース等から、剣道を「すること」の意味を総合的に考察していく。特に、私は大きな大会で成績を修めたこともなく、年齢相応の段位を取得していない。しかしながら、この原稿を執筆している段階では、A大学の剣道部顧問・監督をしている。2023年5月に新型コロナウイルスは第5類（インフルエンザと同様扱い）になったことも踏まえ、子ども達、大人、剣道をする人々が、地域社会やクラブ活動において、どのように剣道をしていくことが良いのかを整理していく。

中学・高校の部活動としての剣道部としてのあり方では、生徒は初心者が多い場合も考えられる。よって、剣道が初心者の部員は、まず基礎体力をつけることが重要だと考えられる。防具、面をつけての稽古は、足さばき、素振り（特に左手を意識して）をしっかりとこなせてからになる。突きの稽古は、高校からの内容である。学校によっては、中高一貫教育で、同じ時間帯に稽古することもあるが、個々の実態に応じて内容を考えて取り組むと良いといえる。そして、指導者は、部員が「剣道を通して、どうなりたいのか？」の目標を持って取り組むのかを把握した上で指導に専念すべきだと考える。部員が試合で勝ちたいことを強く願い、全国大会出場を意識しているのであれば、朝稽古、他校への出稽古も入れることになるだろう。昇段審査や地域の大会で充分と考えている部員であれば、朝稽古や他校への出稽古は希望性にすれば良いと思われる。ここで、部員が多い場合、部全体の目標をどの程度に設定すれば良いのかを、指導者は悩むことがあるだろう。毎日稽古に臨み、朝稽古も、出稽古も、放課後の可能な限り遅い時間帯に残って稽古したい者もいれば、週に数回、1時間程度の稽古で満足したい者もいるだろう。指導者は、大会目標や昇段審査など、無理に押し付けて取り組ませるはいけないと考えるので、生徒代表、中心メンバー（部長、副部長、マネージャーなど）で話し合わせ、部全体の方向性を示させた上で、指導に徹することが重要だと考える。そして、顧問は、部員の相談役、保護者との連携、事務的な支援等に務め、監督は、生徒達の剣道上達の指導に徹する等、それぞれの役割を決めて果たしていくことが大切であると考えられる。

大学の部活動としての剣道部のあり方では、学生は年齢的に大人であるため、基本的には稽古内容も大会や昇段審査など、各自が目標を持って取り組むことを指導者は支援すれば良いといえる。大学の顧問は、基本的にその大学の教職員であることが多い。そして、剣道の経験を持っていない顧問もおられる場合が考えられる。これは、大学のクラブ活動の運営のあり方は、大学の学生課、体育会系本部などでルール設定されている。よって、そのルールを尊重した上で、顧問

や監督が配置される。中には、顧問と監督を兼任している場合もある。剣道の場合、経験の有無は問わず、顧問になることは可能であるが、指導に関しては、ある程度、経験を持っていないと指導ができないため、外部の監督やコーチをお願いしても良いといえる。また、その大学の卒業生に声をかけて、監督やコーチの役割をしてもらうことも十分に可能だと考えられる。

小学校のクラブ活動で、剣道部（剣道クラブ）が存在する場合もある。しかし、中学や高校と比べ、小学校のクラブ活動は、特別活動という教育課程において授業時間内に実施され、年に10回程度である。礼儀作法を重んじ、体操服を着て、竹刀を持って、すり足、素振りを行うことが考えられる。小学校のクラブ活動は、その学校に勤務する教員が指導することになるので、おそらく経験を積んだ教員が剣道部を指導することになる。初心者が多いと推察されることから、活動内容は、児童は防具や面までつけて実施しないことも考えられる。また、指導者は防具をつけて、児童が面や小手、胴を打たせる基本技を練習することは可能だと考えられる。

地域道場で行われる剣道については、その道場の代表者、指導者の考えを尊重し、取り組むことが良いとされる。地域道場には、幼児、小学生、中学生、高校生、大学生、そして、社会人が稽古に取り組んでいると思われる。子どもと大人で稽古する時間帯を分けて取り組んだり、大人、有段者が、子ども達を教えたりする場面もある。親子で剣道をはじめる場合もあるだろう。昔剣道の経験があり久しぶりに稽古をしたいと思い、再びはじめる人もいるだろう。そうやって、剣道をする機会はある。幼児の場合、その子どもの実態、発達段階に応じて、指導者と保護者がよく相談して、いつどのようにはじめるかは決めたほうが良いと考える。そして、どの年齢期もそうだが、何を目標にするのかを明確にした上で、稽古に臨むことが重要である。

ここで、新型コロナウイルスの影響（第5類に分類されたことを含む）や、私の経験を基に剣道の稽古内容を次のように紹介する。

#### 【稽古をはじめる前に】

- ①体調は良いか、心身ともに問題ないかを確認する。
- ②竹刀、防具に不備はないかを確認する。
- ③部室・道場に入ったら、挨拶する。
- ④換気、着替え、防具の準備をする。（5分程度）

#### 【稽古内容】（基礎～応用を1時間程度で。）

- ①体操：ストレッチもかねて、動きやすいように筋肉をほぐしておく。（2分程度）
- ②素振り：上下、正面、左右、足さばき、すり足など、基本を確認する。（3分程度）
- ③防具・面つけ：着装に乱れはないか、確認する。（2分程度）
- ④切り返し：全くの初心者は、基本打ちからすると良い。  
大きく振りかぶり、手と足を意識して行う。（3分程度）
- ⑤基本打ち：大きく面・小手・胴、小さく面・小手・胴、突き（高校生以上）  
連続技（小手→面、小手→胴、面→面など）  
面体当たり引き技、小手体当たり引き技など（4分程度）
- ⑥打ち込み：大きく面・小手、小さく面・小手・小手→面など（3分程度）
- ⑦掛かり稽古：初心者は控える。ある程度、基礎ができた上で行う。元立ちは、8～10本程度受ける。掛かり手は、間合いなど一切気にせず、気力をしぼり絶え間なく打ち込む。マネージャーがいる場合は、太鼓、笛などの合図ではじめると良い。合い掛かり稽古も状況に応じて実施しても良い。（2分程度）  
－状況によって3分程度の休憩を入れる（体調確認・水分補給）－

- ⑧応じ技：面、小手、小手→面に対する応じ技、出小手、出鼻面など。  
突き、上段に対する応じ技（高校生以上）（3分程度）
- ⑨約束稽古：各自が取り組みたい技など。（2分程度）
- ⑩地稽古（互角稽古）：まずは相手から一本とる気持ちで行う。試合や昇給・昇段審査を意識するのも良い。初太刀を大切に。（10～15分程度）
- ⑪切り返し：防具をつけての最後の稽古内容。気持ちを落ち着かせながら。  
気剣体一致で、呼吸を整え丁寧に行う。（1分程度）
- ⑫防具・面とり・整理体操：体調不良や怪我をしていないかを確認する。（2分程度）
- ⑬顧問・監督・コーチ等に挨拶：稽古内容の助言をいただくと良い。（2分程度）
- ⑭今日の振り返り：ノートを作成し、技術面、精神面、課題面などを把握し、次回の稽古に活かす。稽古内容を動画等で記録して振り返るのも良い。（必要に応じて）

#### 【稽古が終わったら】

- ①体調は良いか、心身ともに問題ないかを再度確認する。
- ②部室・道場の掃除を行う。
- ③素早く着替え、竹刀、防具に不備がないか確認する。整理整頓をする。
- ④部室・道場を出る際に挨拶し、戸締りをして帰宅する。（5～10分程度）

上記、【稽古内容】①～⑭は、小学校高学年から大学生、社会人を想定したものである。もし幼児や小学校低～中学年を入れて稽古するのであれば、おそらく、子どもと大人の稽古時間や内容を分けて実施したほうが良い。また、1時間程度の稽古内容としているが、個々の技術や人数、実態によって時間や内容の工夫を行うことは可能である。もっと稽古したい場合は、基本打ち、応じ技、打ち込み、約束稽古など、必要な内容に重点を置いて時間をかけると良いだろう。この①～⑭の流れは、私自身が想定する稽古内容である。⑭は必要に応じて、時間をとって振り返ると良い。稽古内容を振り返ることで、自分の良さ、課題をつかみ、次回の稽古に活かすことができる。特に、継続的な記録（動画・ノートなど）を振り返ることで、剣道をする人自身がどのように成長したのかを具体的に、客観的に振り返ることもできる。個々の目標に合わせ、昇級・昇段審査が近づいてきた場合は、木刀による剣道基本技稽古法や日本剣道形の審査、実技試験を意識し基本を中心とした稽古内容を工夫するなど、各自の目標に合わせて取り組むと良い。なお、稽古前の移動や着替え、稽古後の着替えや移動、片付けなども含めると、もう少し時間を要することもある。学校、施設等によって、剣道場がない場合もあるので、部室センターからの移動時間もある。限られた時間の中で稽古するには、色々と工夫することも大切である。なお、稽古場が広くなく、限られたスペースで、さらに人数もいて、経験者も多い場合は、切り返しと打ち込み、掛かり稽古を中心にを行い、その後、地稽古（約束稽古含む）を行う流れも良いと思う。

また、夏場の熱中症（環境省熱中症予防情報サイトに、熱中症の危険性があるかどうかを確認できるので稽古前に確認すると良い。）が危惧される場合は、合間に水分補給を多く入れてもっと短い稽古の時間設定や水分補給の設定を行うことで安全性を意識して取り組むことができる。安全第一を忘れてはならない。そして、当然のことではあるが、体調が不安定な時は稽古をしないほうが良い。新型コロナウイルスの影響を鑑み、稽古後の手洗い、うがいをすること。現在は第5類に分類されたが、感染状況によって稽古を中止することも視野に入れておく。使用後の胴着や袴を洗濯しておく。部室、防具類も、定期的に掃除を行うこと。目的・目標のない稽古、気持ちが入らない稽古は、怪我に繋がるので控えたほうが良い。もちろんのことではあるが、ハラスメント等の行為はしないこと。このような稽古内容、剣道の取り組み方は、私のこれまでの経

験から提案している。多くの指導者やコーチが工夫されている稽古法もたくさんあると推察し、1時間程度の稽古内容の事例として捉えていただければと思う。新型コロナウイルスの影響下、過去に1時間程度の稽古しかできなかつた事実があり、社会情勢によって時間的な制約の中で取り組まなければいけない稽古は、今後も考えられる。よって、この稽古方法は、私の経験やコロナ禍の事例を踏まえての提案であることに留めておく。

## 5. まとめと展望

近年、この世界の動きは、本当に読めない。新型コロナウイルスの影響、国と国の紛争問題、自然災害、異常気象など、様々なことが起こっている。剣道やクラブ関係の内容に関する新聞、ニュース記事に、私は興味や関心を持つことが多い。安全面から言えば、剣道場に冷房設備がない場合、夏場の稽古は、熱中症の危険性が高くなることも懸念される。本稿を執筆するにあたり、どうしても書きたくなつたというのが私の心情である。この世界は、美しく、素晴らしく、時として、残酷である。生きていく中で、人は色々と経験を積んで成長していく。剣道だけの世界ではなく、人や文化、自然の中で、この世界で、人として成長できる機会はたくさんあると考えられる。剣道を「すること」は、人として成長するための1つの過程、方法、手段であると、私は捉えている。そして、心や体を壊してまで、剣道を「すること」の意味はないと思う。なお、元々持病がある、人生を送る上で心身の病気を持った方もいると推察されるので、その場合は、医師と相談した上で取り組むことは可能かと思われる。剣道を「すること」で、人として成長することが難しいのであれば、一度離れてみると良いだろう。私は高校時代に剣道をはじめ、離れた経験を持つが、その後、剣道をもう一度はじめ、多くの経験を積むことができた。剣道を「すること」の意味について、これまでの剣道の経験や取り組み、自身が経験したことをもとに稽古方法を整理し考察してきた。私自身が剣道を「すること」でどのように成長してきたのかを、現段階で次のように整理し振り返る。

- ①夢や目標の実現：昇段審査、大会出場、就職に活かすことができた。
- ②人間形成（人間性）の構築：人として、こうなりたいという人格形成に寄与した。
- ③人間関係の構築：自ら働きかけ、協働的に取り組む姿勢を学んだ。
- ④健康・体力の向上：道場の稽古、河川敷やジムなどでも体を鍛えることができた。
- ⑤精神力の向上：世の中には、多様な考えをする人がいることを知り、落ち着いて関わることの重要性を学んだ。
- ⑥課題解決能力：何が課題（問題）で、何が原因で、どのように取り組めば解決するのかという姿勢を学び、行動力が身についた。

さて、私は剣道と出会い20年程が経過した。剣道を通して出会った友人の結婚式に参加した時、私は友人代表のスピーチをしたこともある。そして、私が結婚する時も、その友人にスピーチをしてもらった。お互い今でも連絡を取り合っている。おそらく、剣道をしていなかったら、そのような人間関係は作れなかつただろうし、就職などの夢や目標も達成できなかつたかもしれない。特に大学卒業後、学生時代の友人と繋がっているということは、ある程度、それぞれが認め合った人格が形成されたからではないだろうか。私は剣道を通して、人として成長し、人間形成が促され、就職し、そして、充実した日々を送っていると感じる。剣道以外にも、仕事、学業のことなど、人生を歩んでいく中で、取り組むべき時にはしっかりと取り組むように意識してきた。そのため、私の人生、振り返れば、剣道がすべてだと言い切れないこともある。しかし、私

は高校時代に剣道を経験し、大学時代に夜学で剣道を続け、その後も継続し取り組み、培った経験は、健康・体力の向上、精神力の向上となり、さらには、課題解決能力を身に付け、自分の人生の糧となったのではないかと振り返る。まさに、私は剣道を「すること」で、人生を送る上で、①～⑤を見出すことができたと感じている。剣道を取り組んでいる人々は、それぞれの人生を歩んでいると推察しているので、私の経験はほんの事例にしか過ぎないだろう。私も剣道に関しては、技術など、まだまだであると認めている。また、人としても、もっと成長すべきことはあると捉えている。私は社会人となり、仕事に専念した上で、無理のない範囲で剣道の稽古をしよう意識している。そして、剣道を続けることが、今の私の大きな目標である。

剣道は、老若男女問わず、年齢に関係なく、外国の方でも、文化や言葉が異なっていたとしても取り組もうと思えば可能である。剣道は相手がいる、稽古ができる。相手がいることに感謝を持つことも大切である。一人での稽古は、素振り等に専念することになるだろう。初心者は、ある程度、経験者に指導してもらうことは必須だが、初段以上であれば、地域の道場なり、友人を誘って地域の体育館や施設を申請して稽古することもできるだろう。ただ、草野球のように、ボールとグローブを持って、空き地ですぐにできるほどではないかもしれない。また、キャッチボールも相手がいるからこそできる。剣道の場合、防具を揃えるのも大変かもしれないが、剣道を求めれば、はじめは防具や竹刀を借りて行うこともできるだろう。もう試合や昇段審査を意識しないで、生涯剣道を意識し、健康な体を維持するために「剣道を続ける」ということを目標にするのも良いだろう。親子で剣道をはじめるとも良いし、保護者として子どもを支え、一緒に剣道に取り組むのも大変素晴らしいことである。これらのことから、剣道に関わる人々が持っている剣道の捉え方、考え方、取り組み方、そして、「すること」の意味は様々であるといえる。よって、各々が人生を振り返った時に、剣道を「すること」の意味について見出ししていくこそが、とても重要ではないだろうか。

本稿は、ある剣道経験者の剣道に対する取り組みや考え、コロナ禍における大学でのクラブ活動、ニュース等から、剣道を「すること」の意味を整理した。コロナ禍をさらに乗り越えて、これからも剣道に取り組もうとする指導者、学習者、保護者、関係者が、剣道を「すること」の意味をそれぞれに持った上で、夢や目標を叶えていただきたい。そして、剣道をする人々が夢や目標を失わず、悲しい事故や事件が発生しないよう、不安定な社会情勢に陥ることがないようにと、私は強く願っている。

## 引用・参考文献

- 有元愛美子・森下友貴（2022）「強豪剣道部の監督を逮捕 中学生の部員を竹刀でつくなどした疑い」、朝日新聞デジタル、2022年8月25日発行（2023年10月18日確認）  
<https://www.yomiuri.co.jp/national/20220825-OYT1T50177/>  
 環境省熱中症予防情報サイト（2023年10月18日確認）。  
<https://www.wbgt.env.go.jp/>  
 剣道時代編集部（2023）『面 剣道範士九段榑崎正彦』、体育とスポーツ出版社、2023年2月14日発行。  
 公益財団法人 全日本剣道連盟（2023年10月18日確認）。  
<https://www.kendo.or.jp/>  
 高橋健太郎（2022）『剣道 一本を取るための「体づくり」実践力向上トレーニング』、メイツ出版、2022年8月30日発行。  
 田中章博（2023）「部活の顧問が競技未経験者でも… 学生コーチとICTで指導を後押し」、朝日新聞デジタル、2023年8月2日発行（2023年10月18日確認）。  
<https://www.asahi.com/articles/ASR816FLGR7DPPTB001.html>  
 全日本学生剣道連盟（2023年10月18日確認）  
<https://gakusei-kendo.com/>

