



剣道

1. 剣道とは

「剣の理法の修練による人間形成の道」と全日本剣道連盟は定義しています。つまり、真剣な気持ちで稽古し、自分を磨くことが大切なのです。

剣道の魅力は次の通りです。

● 礼節が身につく

「礼に始まり、礼に終わる」みなさん一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。剣道には、相手を思いやる気持ちが大切です。そのため、勝利した際も謙虚な姿勢が必要です。決してガッツポーズなどはしてはいけません。



● 我慢、忍耐力が身につく

夏の暑い時も剣道具をつけ、冬の寒い時も裸足で稽古します。このように一年間通し稽古を積むことで我慢する心が育ちます。

● 生涯スポーツ剣道

剣道とは運動文化として珍しく、子供からお年寄りまで一緒にできるという特徴があります。その理由は、他の競技に比べて怪我が少ないからです。社会に出



ると、運動する機会は減りますが、いくつになっても老若男女問わず稽古できることは魅力です。

● 正しい姿勢が身につく

剣道の構えは自然体と呼ばれる正しい基本としていきます。剣道は構えからすべてが始まります。構えを作ることでも日常でも正しい姿勢を保つことができます。

【図1】 剣道具紹介



2. 競技方法

剣道具を着用し、相対する二人が、定められた打突部位を竹刀で打ち、一本を競い合う競技です。定められた打突部位とは「面（メン） 小手（コテ） 胴（ドウ） 突き（ツキ）」の四か所です。

【図1】

剣は一般的な武器です。これは世界中が認めるようで、「スターウォーズ」の中でさえも「ライトセーバー」という（刀）が振り回されています。構えも様々です。【図2】



稽古風景

【図2】 構え紹介



3. 剣道競技人口

現在武道には、剣道、柔道、空手道などを始めとして多数の武道があります。

剣道競技人口二〇一一年（有段者）約一六〇万人「全日本剣道連盟より」柔道競技人口二〇一一年約一七万人「全日本柔道連盟より」 剣道は柔道の約一〇倍の競技人口であり、武道の中でも一番多いです。

4. 島根県の剣道

多数の学校で一生懸命稽古に取り組んでいます。最近では全国大会で上位の成績を残すことも多く、令和元年度の国民体育大会に出場した少年男子は第五位に入賞しました。剣道特有の正々堂々とした気迫あふれる試合を是非見に来てください。