



剣道同好会のご紹介

心・技・体の充実

剣道同好会活動実績

設立：2019年 3月 1日

活動：パンデミック前 毎週金曜日 午前中

パンデミック後 現在検討中

2020年春祭りにてデモを実施

稽古：剣道の組稽古、居合の型など



講師紹介

- 岡田啓介

幼少の頃より剣の道にいそしむ。
学生時代も精進を重ね
社会人として剣道5段を取得。
初心者から有段者まで
親切丁寧に剣の道を指南。



剣道とは

- 剣道は、長い歴史を持っています。そのため、真剣を持って生死を賭けての勝負、武士の芸ごとの一環となったり、人間育成の方法であったり、流派として発達したり、いろいろ変化をおこして今日に至っています。
- そして剣道は老若男女問わず、そして体力の強弱や体の大きさにあまり関係がない、つまり、身体的な差があっても行え、長く続けられる（一生でも）競技です。
- 剣道を正しく真剣に学ぶことにより、心身を錬磨し。旺盛な気力を養い、剣道の特性を通じて礼節を尊び、信義を重んじ、誠を尽くし、常に自己の修養に努める。
- 以って、国家社会を愛して広く人類の平和繁栄に寄与せんとするものである。





剣道の効果



- 身体的な効果
敏捷性、瞬発力、持久力や正しい姿勢が育成されます。
- 精神的な効果
努力の習慣や忍耐が増し、集中力と決断力が育成されます。
- 社会的な効果
責任感と協調性が育成され、相手を尊重し礼儀を重んずる態度が育成されます。



居合道とは

- 居合道の修練方法は通常「形稽古」を反復して行います。
- 技の上の「敵」は「仮想の敵」であり仮想敵を「自己の心」に見立てて「自我を斬り、自我を殺す」ことが精神修養になります。
- 居合道修行の目的は、「鞘のうちに勝を秘め、刀を抜かずに敵を制することができるほどの武徳を養う」ことにあります。
- したがって、他人を攻撃し、殺めることが目的ではなく、信義を尊び、礼節を重んじ秩序を保つことで戦わずして彼我共に相和し、もっと広く人類の平和と繁栄に寄与することが究極の目的であります。



居合道の効果

- 全身を使って大きく伸び伸びと日本刀を振ることで、心筋が鍛えられ、しかも自身の技量に合わせて速度やペースを変えられるので、体に無理が掛かりません。
- たとえ短い時間でも毎日継続的に行えば極めて効果的な健康法となります。





ご清聴ありがとうございました