

「月刊！スポ協ナビ」10月23日（木）

～豊橋市剣道連盟の方に『剣道』の魅力について伺いました～

出演者 豊橋市剣道連盟 会長 二橋 隆

事務局長 西郷宏隆

豊橋市スポーツ協会 金田英樹

FMとよはし いいだまき



(いいだ)

はい、始めました。月刊！スポ協ナビ、毎月第4週目のこの時間にお届

けしています。10月10日が体育の日だった時代を経て、毎年10月の第二月曜日に変わり、そして、名前も体育の日からスポーツの日に。それに伴って、2020年、豊橋市体育協会も豊橋市スポーツ協会となりました。今豊橋市でどんなスポーツの大会が開催されているのか、どんなスポーツが熱いのか、そんな話題を通してスポーツの魅力をお伝えして行くコーナーです。さあ、本日も豊橋市スポーツ協会から金田さんにお越しいただいております。こんにちは。よろしくお願いします。先日のスポーツの日お疲れ様でした。

(金田)

私、当日、思わぬ体調不良になりまして、頑張っとうろうと思ってたんですが、残念ながらお休みをいただきました。その分いいださんがMCで頑張っていたので、安心はしていましたが。

(いいだ)

もちろん、スポーツ協会の皆さんが頑張っただきまして良かったです。

(金田)

当日の写真とかは見てるんですけど、参加者も結構いましたし、例年通り賑やかでしたね。当日の様子とかはいいかがでしたか？

(いいだ)

ふるさと大使の山分親方やかげっちやおかちゃんのコーナーもあったし、陸上の小川選手など、やっぱり、皆さんそれぞれ胸に刺さるいいお話をしてい

たきました。

（金田）

トークするっていうのはそのゆかりの選手の人たちのこう歩んできた道というか得るものがすごく多いと思うんですね。それと合わせて体験コーナーもありますので、あれも子供たち相当に喜んでるんじゃないかなと思いますけどね。

（いいだ）

本当に最前線で活躍されているアスリートの皆さんが直に指導して下さるっていうことで、400mハードルのあの小川選手がまちなか広場でハードル飛んでくれたんですよ。

（金田）

そうですね。映像で見たら、短い距離なんだけどすごいスピードで走ってて、すごいなって思って、間近で見たいなと思いましたよ。

（いいだ）

そのほかにも、レクリエーションスポーツのコーナーなんかも、ちびっこが何度も何度もチャレンジしてくれて。

（金田）

今回、レクリエーションスポーツを多めに用意させてもらったんですが、結構人気があるんだなっていうのを改めて思いましたね。すぐに出来るっていうのがレクリエーションスポーツの魅力。手軽に出来て、ちっちゃい子から

大人まで取り組めれるっていうのが、人気があるのかなって思いますね。それでその翌週に豊橋まつりがあって、いいださんも忙しかったと思うんですけど、18日土曜日のスポーツ博ですね。陸上競技場で4回目の開催になりました。その日も天候に恵まれて、本当に多くの市民の方、特に親子連れの方ですね。こちらも体験するということですので、子供さん方に来ていただいて大変盛況でした。そして、今日はそのブースに参加をいただいたスポーツ協会の加盟団体の1つでもあります豊橋市剣道連盟から、今日のゲストとして呼びしております。お二人にお越しいただいておりますので、いいださんから、ご紹介の方をお願いしたいと思います。

(いいだ)

ありがとうございます。ご紹介させていただきます。豊橋市剣道連盟からまずは会長をいらっしゃいます二橋 隆（にはしたかし）さん。よろしくお願いたします。もうお一方は事務局長の西郷宏隆（さいごうひろたか）さんです。よろしくお願いたします。今日はありがとうございます。お二人は剣道歴はもちろん長いんですか？

(二橋)

60年弱になります。私たちの時は、少年剣道というのはなかったもんですから、皆さんたぶん中学校からです。

(いいだ)

何かやっぱりきっかけがあって、興味を持ったっていう感じですか。

(二橋)

きっかけらしいきっかけっていうのは、別にないんですけども、やっぱり、長く続けるっていうのは多分運動神経が悪かったからで、運動神経いい人はできるんですよ。だから、運動神経悪かったから、たぶん続いたんだろうな
って思います。

(いいだ)

剣道は運動神経悪くても出来るってことですか？

(二橋)

いや、必要なんでしょうけど何でもできますよ。だから、嫌になって辞めて
しまおうか、しつこく続けるか、たまたま続ける方に行ったっていうだけの
話だと思いますね。

(いいだ)

西郷さんはどのぐらいですか？

(西郷)

私は会長よりも少なく、高校までやってたんですけども、高校卒業した
ら、その後しばらく間があいて、37歳の時にちょうど自分の子供をそろそろ
剣道をやらせようかなと思い、子供と一緒にになって再開したっていうことで
40年ぐらいですかね。

(いいだ)

でも、やっぱりお長いですね。それだけ魅力があるスポーツって事ですよ

ね。なかなか出来ない事ですからね。はい、そんなお二人からお話聞きたいと思うんですけども。まずは、豊橋市剣道連盟についてご紹介いただけますか。

(二橋)

昭和27年に全日本剣道連盟が創設され、その後、愛知県剣道連盟、東三河剣道連盟、続いて昭和28年7月から豊橋剣道連盟として始まっています。平成26年から豊橋市剣道連盟に改称してますけども、戦後において、剣道が一時期禁止された時期があって大変な時期がありました。そういう時期に諸先輩方は、この灯をともさなければいけないということで、相当努力をされて普及に取り組んできていただいたので、そういう気持ちを大事にしながら、その心構えで剣道の普及に取り込んでいます。

(いいだ)

はい。そんな経緯があったんですね。やはりあのマッカーサーの統治下で、もう日本人の心みたいなのは、もう消しさろうみたいな。多分そういう方向ってことですかね。いやーでも、そんな時代を経て、今でもこうして皆さんが剣道にいそしんでおられるというのは、すごいことですね。そんな剣道連盟の皆さん何人ぐらいいらっしゃるんですか。

(二橋)

会員としては158名です。男性が136名、女性が22名で、今年の場合は、こうなっているんですけども。大体18歳から85歳までの方が会員と

して登録されてます。定期的な稽古会や試合にももちろん参加して、それから昇段審査だとか、講師の派遣とか、いろんなものがあります。講習会などにも参加していただいています。

(いいだ)

ありがとうございます。中学の頃に、私はやってなかったんですけど、友達が剣道部に所属していて、剣道をやっているっていう女の子がいたかなって思うんですけど、この内訳の数字をみるとなんか女性が少ない感じですけど、やっぱり社会人になると・・・。

(二橋)

実は、女性の会員としての登録というのが規約にありまして、18歳からっていうお話をしましたが、実は一般になってから、女性の方が剣道やるというのはなかなか難しい面があって、ただ、競技者としては、もっとたくさんいます。小学校、中学校 高校、それから大学一般とあるんですが、例えば、直近に開催した市民スポーツ祭では、男女の別は、すぐわかりませんが、参加者は小中学校は 218名、高校生が 82名、大学一般では 43名の参加になってますね。半分とは言いませんけど、3分の1は いますかね。例えば女性が高校で 3段まで取りましたと、しかし女性は家庭に入っちゃうとなかなかやりづらいのがありますよね。で、子供さんが生まれて、剣道やり始めたきっかけで、またやると続けてやろうと。そういうことは、最近よくある傾向ですね。

(いいだ)

まあ、男性も女性も多分そういう感じで、親子でやるって方が多いでしょうね。いいことですよね。剣道のほか、居合道、杖道っていうのも、含まれるということで、何となくは耳にした事はあるんですけども、どんな競技なのか、少しご紹介いただいてもよろしいですか？

(二橋)

ごく簡単に杖道っていうのは、長さ128センチの白櫨性の棒ですね。棒と木刀を使って、相手を傷つけずに制する型があって、それを正確にする武道です。これが杖ですね。

(いいだ)

両方の手で持つって感じなんですか。

(二橋)

そうですね。居合は、ご存知これは居合抜きっていいですけど、居合道というのは、日本刀を使ってあらかじめ定められた仮想の敵に対して技の正確さから美しさを競う武道ですね。これらは人数的には、だいたい20名前後の方が見えますが、杖道や居合道をやってる方は剣道も併せてやってる方もいます。

(いいだ)

やはり、剣道が基本で皆さん、剣道から入られて、杖道、居合道も面白くなって、移行していくみたいなイメージですかね。

(二橋)

杖道だけ、居合道だけの人も見えます。

(いいだ)

入り口が剣道で、剣道から移っていかれるみたいな感じなのかなってイメージが勝手にあるんですけど、そういうことでもない。

(二橋)

色々ですので、何とも言えないですね。

(いいだ)

武道館で年間を通して、稽古会を行っているとお聞きしておりますけれども、どんな感じでされてるんですか？

(西郷)

そうですね。稽古会は毎週木曜日の7時半から8時半まで1時間くらいですね。豊橋市剣道連盟の主催で、合同稽古会という形で行っています。参加者は一般会員の方がメインですけども、小学生、中学生の方も参加されてまして、毎週木曜日で年間45回程度は開催をしていて、多くの方が参加しています。

(いいだ)

小学校、中学校それぞれ子供の頃から剣道されていて、中学生の皆さんなんかは剣道部に所属していながら、こういった稽古にも参加するみたいな、そうなんですね。

(西郷)

なかなかとれる時間が短くなってるので、それを補うようになってます。大人の方になれば稽古が出来ますけどね。

(いいだ)

それぞれどうなんでしょう。何人ぐらいの方が稽古ってというのは、されてるんですか。

(二橋)

剣道ですと、大体ですね、合同稽古会では 30 名から 40 名ぐらいが平均してやってますね。それで、少年部の合同稽古会とかもやってまして、年間と言うと 8 回程度。女子部の稽古会も、年間 9 回程度。こちらの武道館ではなくて、下五井体育館でやってるんですけども、そこには、上の先生方も稽古をつけられるとかいうことも聞いておりますので、そんな形で 小学が大体 2、30 名ぐらいで、女子部も 10 名程度参加されてるっていうふうに聞いてます。

(いいだ)

社会人の女子の皆さんも、稽古ができるっていう機会が増えていくと。もっともって女子の剣道人口も広がってくのかなって思いますけれどもね。皆さん稽古会以外では普段はどのような形で稽古ってされてるんですか？

(西郷)

そうですね。稽古会以外と言いますと剣友会とか、各少年剣道教室を教えな

がら、自分の稽古をするといったスタイルで指導しながら教えるのと、子供の指導が終わった後に、自分の稽古をすると、そういうスタンスでやってます。それ以外に、東三河剣道連盟の稽古会や各種講習会に参加したりとかがあります。

(いいだ)

じゃあ、皆さんそれぞれのレベルで、技を磨いてってということですね。剣道連盟の行事として大会も開催されていると思うんですけども、どんな大会があるんでしょうか。

(西郷)

そうですね。大きく言いますと四つくらいにはなるんですけども、豊橋市武道館開館記念東三河剣道大会がありまして、今年は4月19日の日曜日開催していますが、この大会は昭和48年に先ほどお話出ましたけども、東三河の中でいち早く武道館を開設したのが豊橋市武道館になりまして、それを記念して始められた大会で、今年で第52回と歴史がある大会です。内容的には中学生の男女と高校生の男女、あと、一般が対象となる大会で、チーム数ですと、中学生の男女で43チーム、高校生男女で27チーム、一般が10チームということで、一般が少なめですけど、80チームが今年は参加されたという状況です。

(いいだ)

はい、かなり盛り上がっているっていう感じがしますけれども。

(西郷)

この大会では他の大会とちょっと違った趣向がありまして、団体戦なんですけど。勝ち抜き戦なんですね。先鋒が 5 人抜くと、そのチームが勝ちといった形で。団体戦で 5 対 5 で戦うという形ではなくて行いますので、そういった意味では通常やってる大会とは違う大会になります。

(いいだ)

なるほど。そこら辺のルールっていうのは、エリアごとで違ったりとか特別なルールがそれぞれに設定されたりみたいなのがよくあるんですか？

(二橋)

いや特別に、何かエリアごとということではなくて、その大会ごとに決めればいいので、勝ち抜き戦というのは、豊橋でやってるのは、1 本勝負の勝ち抜き戦ですが、全国的には 3 本勝負の勝ち抜き戦というのもありますし、それはその大会ごとの取り決めです。いろんな形式の試合やってるのとか面白いですから、例えば 1 人ものすごく強い選手がいると、1 人で全部抜いてしまうっていうことがあるんですよ。

(いいだ)

確かにね、その大会ごとに得意不得意みたいなのを生かしていけるみたいなことがあるってことですよね。なるほど。さあそしてですね。毎年 8 月に剣道連盟さんが行う大会で最も大きな行事があるということで、今年も開催されたんですよ。

(西郷)

そうですね。一番大きな大会になるんですけど、市民スポーツ祭です。こちらも今年 8 月 31 日 に開催いたしました。総合体育館の第 1 アリーナを使わせていただいています。

(いいだ)

はい、どうでしたか？

(西郷)

こちらは対象としては、市内在住、在勤、在学ということで、市内の剣道愛好家が一堂に会しての大会ですので、入数的には 350 名の方が参加をされて、小学校、中学校、高校あと一般と 13 部門に分かれて開催をした大きい大会で、盛り上がりを毎年見ている大会にはなってきます。

(いいだ)

何ていうのかな、結構体力とかそういうものも、あまり左右されないとか、関係なく、こうやれるスポーツなのかなっていう意味では、意外とその息子さんとお父さんの対戦みたいなものもあったりするのかなと思ったりするんですけど。

(西郷)

そうですね。大会ではないんですけども、やっぱりあの稽古の中では、まあ、当然親子でとか、どうかするとお孫さんと稽古する先生が多いですし。まあ、そういった事は他の競技でもあるかとは思いますが、他の競技よ

り特色としてあるのかなと思います。

(いいだ)

本当にそういう意味ではね、すごく幅広いスポーツなのかなって印象ですよ
ね。そして先ほども金田さんから紹介がありましたけれども、豊橋まつり
のスポーツ博にも出店くださったということで、そちらのほうはいかがでし
たか？

(二橋)

思いのほか盛況でして、人数的には去年よりも多い 350名から 400名く
らいの方に参加してもらったと思います。実際には子供さんが主に防具を着
装するわけですね。で、礼の仕方、竹刀の持ち方、構え、礼法などをスタッ
フが説明して、面や胴などと言ってもらう、そういう企画でした。中にはお
母さんが防具つきたいっていった方も見えました。

(いいだ)

え、それどうなんですか。お母さんになんていうのかな、ビジュアル的にち
よっと体験したいみたいなことだったんですか。剣道自体を体験したかっ
たんですか？

(西郷)

重さを感じたかったんですね。

(いいだ)

なるほど。お子さんがやるにあたってね。実際重いんですか？

(二橋)

10キロはないけど。7, 8キロはありますか。大人が使う防具は。旦那さん写真撮ってましたよ。

(いいだ)

それでお子さんの大変さが分かって、お弁当のおかずが一品増えるかもしれないとかね。それこそね、なんか最近はその鬼滅の刃の影響もあり、関心が高いちびっこも多いのかなーっていう。良いことですけどね。

(二橋)

その影響はだいぶあると思いますね。

(いいだ)

はい、本当に炭治郎のように頑張ってくれてくれる子が増えてくれると思いますけどね。じゃあ、これからを始めたいっていうお子さんはどういうふうになれば、剣道を始められるでしょうか。

(二橋)

市内に14の剣友会とか剣道教室があります。まずは子供さんを連れて、見学に行ってくださいと思います。豊橋市剣道連盟のホームページで稽古場所のご案内というのを載せてありますので、それをご覧になって参考にしてくださいと思います。始める時期としては、小学生ぐらいからがいいかなと思います。

(いいだ)

早ければ早い方がいいですかね。

(いいだ)

小さいと着装する防具が無いということもあるかと。ただ、防具をつけない稽古もやりますので、それは、お子さんがそういう気持ちになった時に始められるのが一番いいですね。

(いいだ)

じゃあ、何歳でも大歓迎ってということですね。

(二橋)

どこの剣友会でも、そういうところは対応してくれると思います。

(いいだ)

はい。本当に上を目指そうって思ったときに、逆に何歳までには始めないみたいなのってあるんですか。

(二橋)

剣道では特にはないです。そういうことはないですね。音楽の世界では早くっていうことをよく聞きますけど。

(いいだ)

よく音楽の世界とかって3歳までっていうことも聞きますけど。じゃあ特にはって感じですかね。

(二橋)

はい、過去には、高校から始めて全日本クラスになったような人もいますか

ら、それは、なんとも才能があればというふうに思います。子供さんの気持ちが大事故かなと思います。

(いいだ)

さあ最後になりましたけれども、剣道の魅力や楽しさについてお二人から教えてもらえますか。

(二橋)

剣道ってそう楽しんでやるものじゃないので、剣道を通して、学んだことみたいなことをちょっとお話できればと思います。一つはですね。昇段というのは段が上がるということですが、その意味っていうのは、年をとって初めてわかるんですけども。例えば、3段というのは強さが自信を身につけてるっていうそういう段階ですね。5段 6段となっていくと指導者としての立場が出てくるわけですよ。その指導者としての立場が出てきた時に、これが実は修行のステージだと思います。要するに指導してるその弟子に、負けたくないとか、打たれたくないとか、そういう気持ちの中で稽古しているわけですね。そういう気持ちやプライドをどうやって資質が問われる指導者として克服しているかっていうところで、自分自身を見つめていくということが必要だと。そこで精神的な自分の弱さとか、技術的な欠陥というのを補っていくっていうことが、大事になってくるってことが、初めて自分が昇段していく中でわかってくるわけですね。剣道では弟子と共に業すると言いますが、修行するということですね。指導を通して、自分の姿をまたよく確認し

て教えるということは、実は自分の修行ではあるんだということを認識して
いくっていうことが 1 つですよ。

(いいだ)

奥が深いですね。なんかすごい。

(二橋)

もう 1 つは、隙をつくってという言葉がありますよね。隙をつくというのは、
実は相手の隙ではなくて、自分自身の中にあるんだっていうそういう考えで
すね。多分、皆さん経験してみえるからわかると思うんですけど、例えば試
合だとか試験って緊張しますよね。ところが明日の試験は簡単だからとか、
明日の試合は弱いからってちょっと気を抜くと思うようになると、痛い思い
したってというのは、多分皆さん経験されてると思うんですよ。逆に言う
と、その緊張するっていうこと自体が、隙を作らないっていう一つの特効薬
みたいなものだと思うんですよ。その試験の前にあるいは試合の前に緊張
するということは、実は精神的にはすごく安定した状態で、ごくそれが自然
な状態だというふうに認識すればいいわけですよ。そうすると試合前の緊
張だとか、試験前の緊張だとかいうものを、受け入れることができる。結局
隙ってというのは結局自分の思い上がりですから、それは相手の中にあるので
はなく、自分の中にあるもんだと言う風に 素直に考えるんだと。結局、さ
っきお話しましたが、長く続けてきて理解できたことってというのは、結局
ごくこんな当たり前のことしか理解できてないんですよ。だから、結局長く

続けることが一番大事かなっていうふうにすごく感じます。剣道の良さはそこにあるかなというふうな思いです。

(いいだ)

はい、大先輩の本当にお言葉をいただけてありがとうございます。じゃあ西郷さんからも一言お願いします。

(西郷)

会長がかなり深い話をしましたので、私は表面的なところで……。

私は小学生から高齢者まで一緒に出来るっていうことを、これなかなか出来そうで出来ないということでこれがまず 1 つあります。あと裸足で稽古しますので、冬の寒い時には裸足ということになるので、辛い部分ではあるんですけど、逆にそこがあの足の裏の刺激になって、それこそ、あのたけ竹踏みじゃないですけども、健康になっているのかなと。冬場、風邪ひとつ引かないっていうのがあって、それも 1 ついい気がします。あと昇段審査、私も受けるんですけども、そちらに向かって挑戦をして行くと言うことは、ただ単に稽古するんじゃないで、目標意識を持って稽古する、そういった楽しみもあるので、あの 1 人でも多くの方に、こういった意見が伝わっていけばいいかなとは思っています。

(いいだ)

ありがとうございます。いや本当にこれから剣道やってみたいという子が 1 人でも増えてくれるといいなと思いますけどね。はい、色々な体験会を通し

て、皆さんに剣道の素晴らしさをこれからも伝えていってほしいなあと
思います。金田さん、剣道！やっぱり精神世界がすごい広がりますね。

（金田）

やっぱり、武道っていうのは、そういうことなのかなって改めて思
いますね。

（いいだ）

時間がだいぶ無くなってきましたが、スポーツ協会からのお知らせの方
をお願いします。

（金田）

はい。先月の放送でもお知らせしましたが、10月25日、26日です
ね。もう明後日、明後日になりますけれども、女子ソフトボールのJD
リーグ公式戦が豊橋市民球場で行われます。25日、26日で2試合ずつ行
われます。岩田運動公園に足を運んでもらって、女子ソフトボールの試合を
楽しんでいただきたいと思います。で、これは去年もそうだったんですが、
JDリーグというのはピンクリボン運動というのに賛同してまして、ピンクリ
ボンデーということですね。今回はユニフォームをピンク色のユニフォーム
に全チームを作って帽子もピンク色ですね。観客の人に、先着100名の人に
チーム名の入ったピンク色のタオルをプレゼントしてくれるそうなので、
先着ということですね。それから他にも色んなイベントごとを、それぞれの試
合ごとにやっていますし、当日のキッチンカーも出ますし、ソフトボールはも

ちろんのこと、それ以外の楽しみ方もありますので。ぜひ岩田運動公園に来ていただけたらと思います。それが 1 つです。それと 11 月 2 日ですけど、毎回ご紹介させていただいているんですが、第 43 回豊橋みなとシティマラソンが総合スポーツ公園周辺で開催をされますので、すでにエントリーを済ませていただいていると思いますが。参加予定される皆さんは体調を整えて大会に臨んでいただけたらというふうに思います。それと最後にですね。情報を得ましたので、持ってきましたが、元バレーボール全日本男子の選手、それから監督をされた中垣内祐一さん。名前を聞いたことがある人はいらっしゃると思います。その講演会が、11 月の 23 日日曜日に行われます。これは豊橋東ロータリークラブの創立 30 周年記念ということで、企画していただきまして、加盟団体の 1 つである豊橋バレーボール協会も後援をしている内容です。入場無料ということで、事前登録制になってますので、興味のある方はぜひお話を聞いてもらえるといいのかなと思います。「中垣内祐一の人生二毛作」というタイトルになってますので、聞いてみたいなという方はですね。ホームページ等でわかると思いますので、ぜひ参加もしていただけたらいいのかなというふうに思いますのでよろしくお願いします。入場無料でございますので、登録をしていただいて、参加をしていただけたらという風に思います。私から以上です。

(いいだ)

ありがとうございます。アークリッシュの HP を見ていただいて、バレーボ

ール好きの方もそうでない方も来ていただければと思います。そのほか、来月もイベントも目白押しですけれども、スポーツ協会のホームページをご覧くださいながら、皆さんね。スポーツの秋楽しんでいただきたいと思いますね。はい、そんなわけで「月刊！スポ協ナビ」今日は豊橋市スポーツ協会から金田さん、そして豊橋市剣道連盟から二橋会長と西郷事務局長にお越しいただいてお話しを伺いました。ありがとうございました。

（二橋、西郷、金田）

ありがとうございました。