

当別剣道連盟

松尾

むつみ  
睦さん

ここに書ききれないエピソードや写真は  
当別町ホームページ「現代を生きる<sup>プラス</sup>」  
でご覧ください。



## 一度置いた剣を手に 更なる高みを目指して

当別町出身の女性として初の剣道六段を取得し、とうべつ学園剣道部の指導員として子どもたちに剣道を指導している松尾睦さんへお話を伺いました。

### 剣の道を再び歩む

当別町出身で、小学校2年生から町の少年団で剣道を始めました。進学先の中学校では剣道部がなく、夏休みを利用して当別中学校の剣道部で稽古を続けていましたが、その後は長く剣道を離れ、再開したのは30歳代になってからでした。中学時代に剣道を教わっていた千葉英一先生（現千歳剣道連盟会長）に声を掛けていただき、小学生の時に取得した一級から再スタートして稽古を続け、六段を取得することができました。日々稽古を付けてくださる当別剣道連盟の先生方や、快く稽古や昇段審査に送り出して応援してくれる家族の支えが無ければ昇段は叶えられなかったのも、心から感謝しています。

### 子どもたちに教えていること

子どもたちには、基本的な動作を中心に教えています。竹刀を正しく握り、真っすぐに振り下ろす

動作は、初めのうちは難しいものです。それが出来るようになってからも、試合で一本を取るためには、竹刀のどの部分で打っているのか、そして正しいタイミングで声を出して打っているかといった基本が重要になります。それは高段者になったとしても変わりません。剣道を始めた頃の頃から、癖を付けずに正しい基本を覚えることが、強くなることに繋がります。

基本動作の習得のほかにも、誰に対しても気持ちよく接する心も身につけて欲しいと思っています。剣道は相手がいないければ稽古も試合も出来ません。相手があるということは大切な考え方であると思います。

### 剣道の魅力とは

相手と一対一で対峙し、目の前に来るか来ないかという緊張感の中で深く集中する時間があることが、剣道の魅力の一つです。この時間は大人になるとなかなか取ることが難しく、剣道ならではの時間だと思います。

また、竹刀を振るときには手足だけでなく背中も使うため、たくさん汗をかく全身運動になります。さらに、気合い（声）も大き

く出すので、メンタルの切り替えにも効果があると感じます。心身ともに健康に繋がるスポーツなので、子どもから大人まで健康的に取り組める点も大きな魅力です。

### 次の目標に向けて

六段を取得しましたが、更に上の段位や「錬士」などの称号の取得も目指していきたいです。先生から、「六段で満足せず、次は七段を目指しなさい」と激励をいただいており、段位に見合った風格や打ちをこれから身につけていく必要があると感じています。

剣道は、腕前が上の者が下の者に対して技術を伝えていくという考え方があり、とうべつ学園剣道部でも学年を超えて一緒に腕を磨くことができる環境があります。子どもたちにも相手を思いやりながら、上を目指すという目標をもって剣道に取り組んでもらいたいと思っています。

部活動だけでなく、当別町には少年団をはじめとして、子どもから大人まで剣道を楽しく始められる場があります。剣道に少しでも興味を持った子や、初めて挑戦してみたいという方がいましたら、気軽に稽古にいらしてください。