

かめやま 見てある記



心と体を鍛える剣道の稽古

広報サポーター 後藤 麻紀さん



旧亀山城の隣にある亀山演武場で、心形刀流の稽古に取り組んでいる剣道の道場があります。小学校低学年から中学生までの少年・少女剣士が、一心不乱に練習に励んでいます。

練習では、まず道場のぞうきんがけから始まり、屈伸や全身のストレッチなどの準備運動の後、8種類の素振り合計210本行い、最後に深呼吸で呼吸を整えます。それから整列、着座、黙とうをした後、正面と先生方や保護者に敬礼します。

演武場では、大太鼓に合わせて踏み込みや前進後退の練習をするのですが、太鼓のドーンという音は、身も心も引き締まる思いがしました。先生が「気合を入れて、しっかりと声を出せ」と言われましたが、大太鼓の音にも負けない



くらいの声と意気込みで練習するということなのでしょう。

30年以上も剣道を指導されている村山先生に、剣道の魅力を伺うと、「剣道は日本の伝統を重んじる武道で、礼儀や礼節が身に付き、体力も付いて病気になるにくい体になります」と話されました。

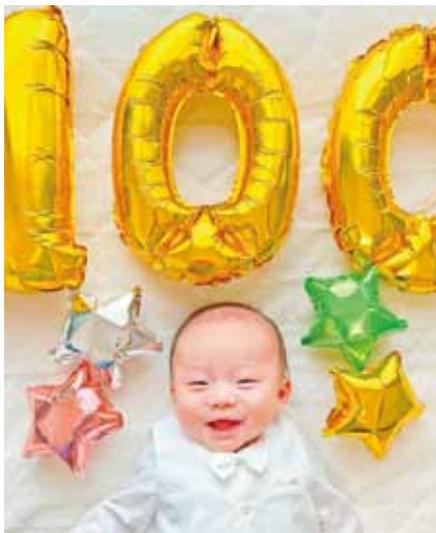
保護者や子どもたちからは、「大きな声であいさつができるようになった」、「風邪をひかなくなり学校を休まなくなった」、「バランス力、瞬発力が付いた」、「試合の時は気が張るので度胸が付き、集中力も付いた」

など、剣道を通じて良かった話が聞けました。皆さんも、心と体を鍛えられる剣道を体験してみたいでしょうか。



ハロキッズ

このコーナーでは、元気な亀山っ子の写真を募集しています。掲載を希望する人は、広報秘書グループ（☎84-5021）へご連絡ください。



増村

颯真

くん 令和3年3月4日生まれ



大上

楓人

くん 令和2年11月2日生まれ

生まれてきてくれてありがとう！だいすきだよ！

元気にすくすく育てね。