

# 心 和 会 剣 道 部

## 剣道一言

### 呼吸について

令和2年の10月にも書きましたが剣道の呼吸は技の上達に大きく関連がありますのでお浚いをしておきます。剣道以外でも仏教・ヨガ・禅などは良い例です。精神面を重んじる剣道で高段者の先生方から日常生活の中で意識的に腹式呼吸を行って鍛えている話を聞きました。息を吸った時間に体が居着きますので短く吸う努力をしています。

- ◎ 吐く息
- ◎ 吸う息
- ◎ 止める息
- ◎ 溜める息

を上手に工夫するのがかかり稽古の重要な理由の一つです。

米埜 巳年雄

## 心 和 会 12 月 稽 古 日 程 表

日曜日	木曜日	土曜日
	2日	4日
	19:00~21:00 湊会館 運営委員会	18:00~20:00 佐野台小学校
5日	9日	11日
17:00~19:00 佐野台小学校 (形稽古)	19:00~21:00 日新小学校	18:00~20:00 佐野台小学校
12日	16日	18日
17:00~19:00 日新小学校	19:00~21:00 日新小学校	18:00~20:00 佐野台小学校 クリスマス会
19日	23日	25日
17:00~19:00 日新小学校 稽古納め	19:00~21:00 日新小学校 (自由参加稽古)	18:00~20:00 佐野台小学校 (自由参加稽古)
26日	30日	
17:00~19:00 日新小学校 (自由参加稽古)		