

〒657-0838 神戸市灘区王子町1-2-8  
虹ヶ池ハイツ201号  
一般財団法人 兵庫県剣道連盟  
ホームページアドレス <http://www.hyogo-kendo.org>  
メールアドレス [info@hyogo-kendo.org](mailto:info@hyogo-kendo.org)

## 10月の行事等のお知らせ

### 審 査 会

#### ◆ 剣道級位審査会 ◆

1. 日 時 平成30年10月20日(土) 12:30~受付
2. 会 場 青垣住民センター  
〒669-3892 丹波市青垣町佐治114 Tel: 87-0363
3. 受審資格 ① 当連盟の会員であること。  
② 受審申込書の受審資格欄を参照してください。
4. 審査課目 ① 「一級審査実施要領」  
② 「木刀による剣道基本技稽古法 基本1~9」(一級審査実施要領合格者のみ)  
(木刀は規格[全長102cm]の太刀を使用してください。)
5. 登録料 級・段位審査料等並びに登録料一覧表(H29.4.1 一部改正 版)を参照してください。
6. 入会金 少年団体・学校団体から受審した合格者は、入会金(1000円)を納入する  
必要がありますので用意しておいてください。
7. 申込方法 受審申込書に審査料を添えて申し込みください。  
なお、特別な事情のある方は申込時にお知らせください。  
少年団体と一般団体とを併設されている団体は、どちらから申し込みをする  
のかを明確にしてください。  
(一般団体からの申し込みには年会費が必要になります。)
8. 申込期日 **平成30年10月 9日(火) 必着**

#### ◆ 剣道段位(初~三段)審査会 ◆

1. 日 時 平成30年10月21日(日) 午前9時から受付
2. 会 場 青垣住民センター  
〒669-3892 丹波市青垣町佐治114 Tel: 87-0363
3. 受審資格 ① 当連盟の会員であること。  
② 受審申込書の受審資格欄を参照してください。  
③ 初段は満13歳以上の方が受審できます。  
年齢基準は審査日当日(10月21日)
4. 審査課目 ① 実技  
初段から三段まで一人2回の立会を実施します。  
② 日本剣道形(実技審査合格者のみ)  
③ 学科(実技・日本剣道形審査合格者のみ)
5. 学科問題 下記4問のうち2問出題します。  
剣道学科試験問題・解答集[改定版](平成9年4月1日改定)より出題  
(初・二段) ① 剣道具のつけ方について注意すべき点を書きなさい。  
② 剣道の足のさばき4つを書きなさい。  
③ 切り返しの効果を5つ書きなさい。  
④ 剣道修業の目的について3つ書きなさい。  
(三 段) ① 間合について書きなさい。  
② 体当たりの方法と効果について書きなさい。  
③ 日本剣道形修得の大切な理由を4つ書きなさい。  
④ 剣道修業の目的と効果を4つ書きなさい。
6. 登録料 級・段位審査料等並びに登録料一覧表(29.4.1 一部改正 版)を  
参照してください。
7. 会 費 少年団体・学校団体から受審した合格者は、登録料に加えて会費  
(2,000円)を納入する必要がありますのでご用意ください。
8. 申込方法 受審申込書に審査料を添えて申し込みください。
9. 申込期日 **平成30年10月 9日(火) 必着**

## 講習会

### ◆ 居合道一般講習会（全剣連講師招聘事業） ◆

- (1) 日 時 平成30年10月 8日（月祝） 午前9時受付
- (2) 会 場 ウィンク武道館（兵庫県立武道館） 第2道場  
姫路市西延末504番地
- (3) 受講資格 当連盟の会員であること。
- (4) 講習科目 全剣連制定居合
- (5) 講 師 （全剣連より派遣の講師）
- (6) 受講料 2000円
- (7) 申込方法 講習会申込書に受講料を添えて申し込みください。
- (8) 申込期日 平成30年 9月25日（火）必着

### ◆ 剣道指導法講習会並びに審判法講習会 ◆

#### （兵剣連主催 全剣連後援講習会）

今回の講習会は、全剣連より派遣いただく 宮川 英俊 範士（福岡）による「審判法」を中心に実施いたします。

公認審判員資格所持者、更新予定者、新たに資格を得ようとする方はふるって受講してください。特に「金章」所持の方は審判技能の向上のため是非受講してください。

- 1 日 時 平成30年10月14日（日） 午前9時受付
- 2 会 場 神戸市立王子スポーツセンター内 剣道場  
神戸市灘区青谷町1-1-1
- 3 受講資格 当連盟の会員であること。（平成30年度会員登録者）
- 4 講 師 全剣連派遣講師 剣道範士 宮川 英俊（審判法）  
兵剣連講師 剣道教士 池田 友映（指導法）
- 5 講習内容 指導法・審判法の説明及び実習
- 6 受講料 1人につき2,000円
- 7 携行品 剣道具、竹刀、木刀、審判旗、剣道着、袴、筆記用具  
受講者は「剣道試合・審判規則」「同 運営要領の手引き」  
「剣道手帳」（公認審判員は）を持参ください。
- 8 申込方法 講習会申込書に受講料を添えて申し込みください。  
平成30年10月 1日（月）必着
- 9 その他 ①剣道称号（教士・錬士）受審者が受講すべき講習会  
剣道公認審判員認定審査会受審者・更新者が受講すべき講習会  
②全剣連「試合審判規則」「運営要領の手引き」「講習会資料」を  
予め購入・熟読の上、持参してください。

### ◆ 剣道指導法講習会並びに審判法講習会 ◆

#### （兵剣連主催 但馬地区主管）

- 1 日 時 平成30年10月28日（日） 午前9時受付
- 2 会 場 豊岡市立市民体育館  
豊岡市立野町1番3号 Tel. 0796-24-1810
- 3 受講資格 当連盟の会員であること。（平成30年度会員登録者）  
剣道称号（教士・錬士）受審者が受講すべき講習会  
剣道公認審判員認定審査会受審者・更新者が受講すべき講習会
- 4 講 師 兵剣連派遣講師 剣道教士 岡村 康広  
地元講師
- 5 講習内容 指導法・審判法の説明及び実習
- 6 受講料 1人につき2,000円
- 7 携行品 剣道具、竹刀、木刀、審判旗、剣道着、袴、筆記用具  
（公認審判員は「剣道手帳」を持参ください。）
- 8 申込方法 講習会申込書に受講料を添えて申し込みください。  
平成30年10月 9日（火）必着

## ◆ 日本剣道形講習会 ◆

日本剣道形講習会は、各地区協議会で運営をさせていただいております。今回は西播地区協議会の運営による講習会として実施いたします。

- (1) 日 時 平成30年10月21日(日) 午前9時受付
- (2) 会 場 ウィンク武道館(兵庫県立武道館) 第2道場  
姫路市西延末504番地
- (3) 受講資格 ① 当連盟の会員であること。  
② 剣道初～五段受審者等。  
六・七段受審予定の方も受講できます。  
③ 教・錬士称号受審予定者受講必須講習会の一つです。
- (4) 講 師 派遣講師 教士八段 佐藤 誠  
地元講師
- (5) 講習内容 「日本剣道形解説書」による説明、実習及び講師による指導。
- (6) 受講料 1人につき 2,000円。
- (7) 携行品 剣道着、袴、垂、木刀(四段以上受審予定者は小太刀も)及び筆記用具。  
「日本剣道形解説書」(当日販売もあります)
- (8) 申込方法 講習会申込書に受講料を添えて申込みください。
- (9) 申込期日 平成30年10月 9日(火) 必着
- (10) 安全対策 本講習会中の負傷事故について、主催者は応急処置以外の責任は負わないものとします。負傷事故の出ないように受講者は充分な用具管理と健康管理をお願いします。
- (11) その他 \* 講習会の最後に認定審査があります。合格者には「認定書」を交付します。段位審査会申込時「認定書」所有を申込書備考欄に明記し、審査当日「認定書」を持参すれば、日本剣道形の審査が免除されます。「認定書」の有効期間は講習会開催日(認定書日付)から1年間です。  
\* 会場の事情により、申込多数の場合は申込期日前に締切る場合がありますのでご了承ください。

## 事務局からのお知らせ

### ◎夏期休暇による臨時休業について◎

兵庫県剣道連盟事務局では、下記の通り夏期休暇実施のため、業務を休止します。

平成30年 8月11日(土祝)～15日(水) [8/12・13・14は夏季休暇]  
27日(月) [8/25の振替]

### ◎熱中症にご注意を◎

今年の夏は異常に高温の日が多いようです。各団体・各自で熱中症対策をしっかり行なって下さい。水分の補給をこまめに行なって下さい。喉の渇きを覚える前に計画的に補給することが大事です。  
(下の全剣連発行『剣道医学-救急ハンドブック』抜粋を参考にしてください)

### V 熱中症

1 ポイント

熱い、気温が高い  
指導者は熱中症を念頭におく

↓

様子がおかしい

↓

意識は、名前が叫ぶか、日時は、場所は

意識がはっきり「している」

意識がはっきり「していない」

1. 安静にする
2. 体を冷却する
3. 水分を補給する

1. 直ちに救急車を呼ぶ
2. 体を冷却する

**熱中症を防止するためには**

急に暑くなったときには、稽古量を控え、暑さに慣れるまで徐々に稽古量を増やすことが大切です。体が暑さに順応すると、熱中症は起こりにくくなります。したがって、稽古の合間に面を取って休憩をすることを忘れないでください。面をはずすことで、体にたまった熱を逃がすことができます。

次に大切なのは、大量の汗をかいたら水分を十分に補給することです。汗からは水分と一緒に塩分も失われるため、水がが飲みすぎるよりは適度の冷やしたスポーツドリンクの方がお勧めです。スポーツドリンクには糖分も入っているので、エネルギー源にもなります。また、冷やしたドリンクを摂取することで体温の上昇を防ぐこともできます。できれば1回に500mlの水分は取りましょう。昔は稽古中に水を飲まないことが美徳とされ、精神力の鍛錬につながるとされてきました。しかし、水分補給が十分でないまま稽古をすることは危険です。また、水分を取りながら稽古をした方がかえってパフォーマンスが上がることもすでに実証されています(『剣窓』7月号参照)。

稽古の前にはあらかじめ250～500mlの水分を飲むことも脱水予防に大切です。また、体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下すると言われておりますので、稽古後には十分に水分を補給し、稽古前後の体重差が2%以下におさまるようにして下さい。ただ気をつけなくてはならないのは、食事の直前に水分がが飲みすぎないことです。余り水分を取り過ぎると胃腸の消化液が薄まってしまいうために食欲がかえって落ちてしまいます。よく合宿で水ばかり飲んでいて肝心の食事が摂取できない部員を見かけますが、こんなことをしては栄養補給ができなくなり、かえってパフォーマンスが落ちてしまいます。