

# キラリ スポーツ

vol.02

仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。キラリ輝くスポーツの魅力を感じました。

教えてくれたのは



小林 誠道 さん  
高槻市居合道連盟



受け継がれる伝統武術  
技を磨き心を鍛える



## 居合道

居合とは、戦国時代に発祥し、江戸時代に各々の流派に体系化された総合武術が元となっています。命がけで戦うことが日常であった時代に確立された技術と精神は、現代にも生かすことができ、心理的・肉体的な護身に役立ちます。

稽古の中心は、仮想の敵に技を繰り出す形稽古ですが、一つ一つの動きに意味があり、いかに対敵動作として合理的に使えるかを主眼に稽古

に取り組んでいます。実際に物を斬る試し切りや、対敵動作を学ぶ組太刀も合わせて行っています。上達するには、常に姿勢に気を付けること、できるだけ力を抜いて大きく伸び伸びとすることが重要です。

刀を使うのは危険だと誤解されがちですが、子どもや初心者には慣れるまでは切れない模擬刀で稽古を行い、基本作法や技の動きを指導しています。安全に取り組めるため、幅

広い年齢の方が男女問わず楽しく稽古をしています。最近では、刀への憧れやアニメなどの影響もあり、子どもや若い女性の入門者も増えてきています。

誰もができる武道のため、どんな切り口から興味を持ってもらえると嬉しいです。そんな素晴らしい伝統武術の発展を願い、日々精進しています。

### 居合道を始めたい人は

- 高槻練武会 夢想神伝重信流  
Tel.090-6672-6443 (ヒラノ)  
日時 水曜18:30~20:00 (A)  
土曜 9:00~13:00 (B)  
17:00~20:00 (A)  
日曜 8:30~11:00 (C)  
場所 A 日吉台小学校  
B 桜台小学校  
C 磐手小学校
- 高槻一真会 無外流  
Tel.090-7347-8147 (キタダ)

- 日時 月、金曜  
17:30~20:30など
- 場所 桃園小学校
- 無双直伝英信流北摂会  
Tel.090-8163-8451 (コバヤシ)
- 日時 月曜18:00~21:30 (D)  
木曜18:30~21:30 (E)  
土曜13:00~17:00 (F) など
- 場所 D 白川小学校 (茨木市)  
E 市民体育館 (茨木市)  
F 庄栄小学校 (茨木市)

### そのほかのスポーツは

- 問合 市スポーツ団体協議会  
Tel・Fax677-2285、平日9:00  
~16:00  
Eメール  
takatsuki.sp.kyougikai@  
gmail.com

市スポーツ団体協議会HP

