

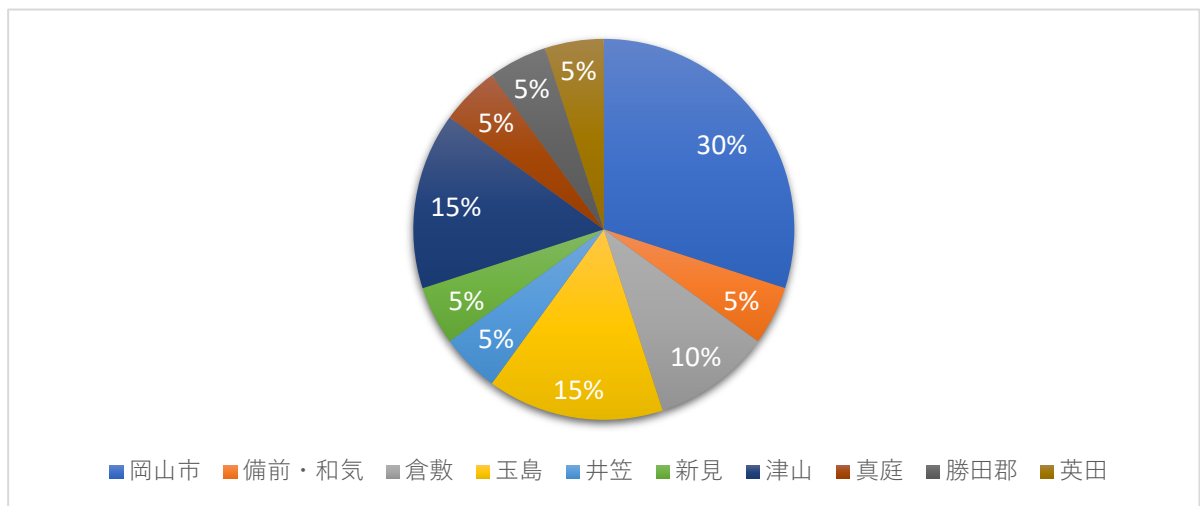
## 令和8年度 岡山県女子剣道講習会 アンケートより

- 1 期日 令和8年5月31日（日）  
 2 会場 久米南町民運動公園体育館  
 3 参加人数 28人  
 (1) 支部別人数  
 岡山市11 赤磐3 備前・和気1 倉敷2 玉島3  
 井笠1 新見1 津山3 真庭1 勝田郡1  
 英田1  
 (2) 年代別人数  
 20代2 30代4 40代3 50代12 60代5 70代1  
 4 講習内容  
 (1) ケガを防ぐ体づくりについて～リズムジャンプトレーニング～  
 (2) 講習会伝達「全剣連女子剣道指導法講習会を受講して」  
 (3) 「礼法」「剣道基本動作」  
 (4) 実技指導「木刀による剣道基本技稽古法」

### 5 アンケートより ※回答数20

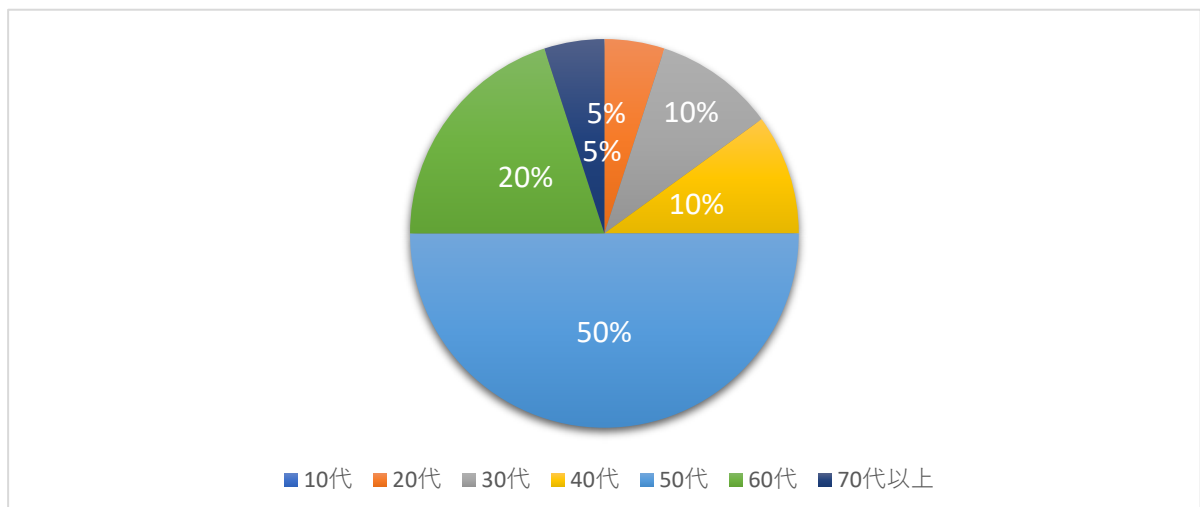
(1) 所属支部を選択してください。

岡山市6 備前・和気1 倉敷2 玉島3 井笠1 新見1 津山3  
 真庭1 勝田郡1 英田1



(2) 年齢を選択してください。

10代:0 20代:1 30代:2 40代:2 50代:10 60代:4 70代以上:1



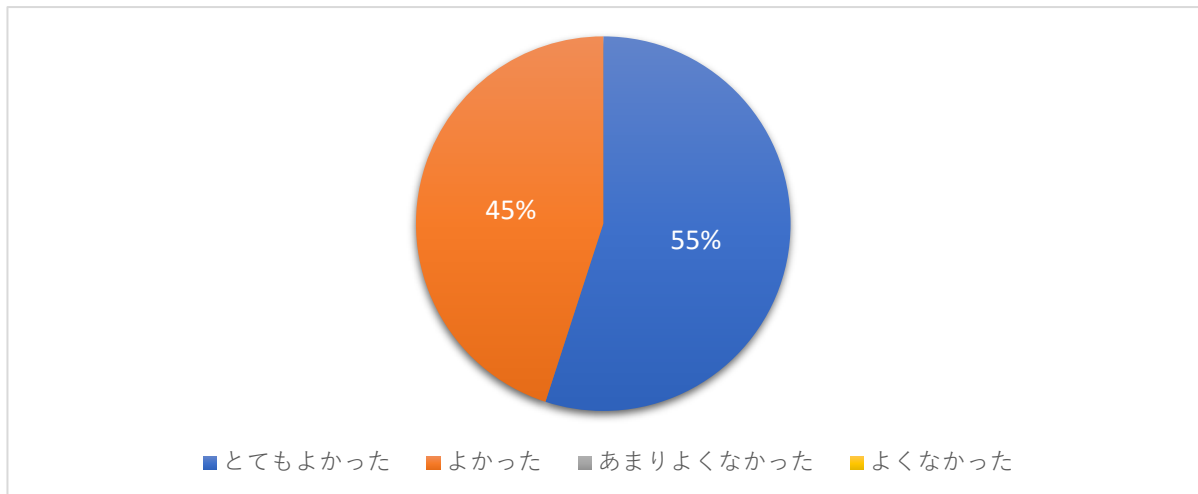
- (3) 「ケガを防ぐ体づくりについて」「リズムジャンプトレーニング」の内容はいかがでしたか。

とてもよかった:11

よかった:9

あまりよくなかった:0

よくなかった:0



- (4) 「ケガを防ぐ体づくりについて」「リズムジャンプトレーニング」について感想をお聞かせください。

・導入の部分をもう少し詳しく聞きたかった 対象者により、初中上級という班分けで同時進行する方法もあるのでは。体育館ではシューズ履くことも必要か。

・楽しく、わかりやすかったです。ただ、内容が少しハードだったように思います。

・年々体が硬くなって、いろんなところが痛いです。教えていただいたストレッチをして、これからはずっと剣道を楽しみたいです。ジャンプだけでもいい運動になりました。

・楽しくでも頭も体も使えてよかったです。

・無理せず実践できそうでよかったです

・楽しかったですが歳には敵わず逆にケガをしそうでした。自分の せいです。すみません。

・リズムに乗れないところもありましたが、楽しくできました。

・強く、速く、しなやかにリズムよく動くことが難しかった。自然に体が動くようになれば剣道に活かせる！と思いました。

・なかなか思うように体がリズムに乗りきれませんでした。トレーニング後は全身に血液が回って軽くなったような気がしました。道場に持ち帰って子供達と一緒にやりたいと思います。

・リズムにのることで楽しめたが、かかとをつけずにジャンプしたことによってかなりふくらはぎがパンパンになったので、帰ってからケアをしましたが、筋肉痛になりました。筋の伸ばし方や自分の足の向きによってアキレス腱の伸ばし方などに違いがあってストレッチの大切さを改めて感じました。指示された動きができたりできなかったりと脳トレにもなりました。

・身体の相対性等とてもわかりやすく説明していただけてよかったです。職場で部活指導も行っているので取り入れたいと思いました。

・手と足の動かし方が違うので難しかった。

・なかなか難しかったです。翌日膝に来ましたが、とても楽しかったので、子供の稽古にも取り入れてみたいと思います。

・時間がたくさんあれば稽古にトレーニングを組み入れて、(子供達とも)やりたいと思うが、剣道そのものではないので、稽古の時間の中では難しいと思う。

・ケガを防ぐ体づくりは、年齢を重ねるごとに大切なことだと思います。稽古の後のストレッチと大変参考になりました。楽しいリズムジャンプトレーニングは、子供たちの練習に取り入れ、より良い動きにつなげたいです。

・リズムジャンプは音楽をかけてするので今の子どもたちは特に楽しみながらできると思う

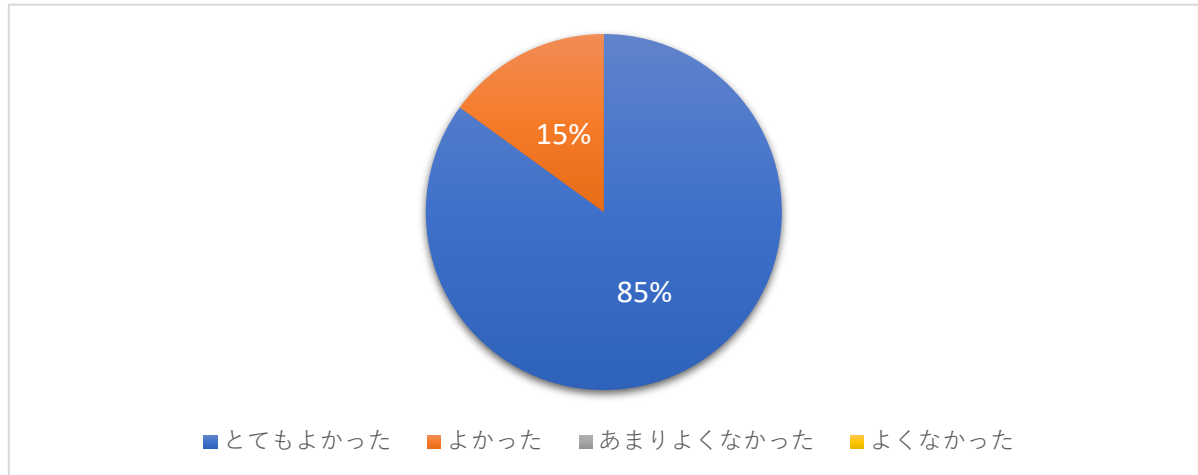
- (5) 講習会伝達「全剣連女子剣道指導法講習会を受講して」の内容はいかがでしたか。

とてもよかった:17

よかった:3

あまりよくなかった:0

よくなかった:0



(6) 講習会伝達「全剣連女子剣道指導法講習会を受講して」について感想をお聞かせください。

- ・資料の説明と2日間の講習会、5分野の内容、重要ポイントと順番を追って伝達して欲しい、
- ・わかりやすく。講習に行きたい気持ちになりました。
- ・丸山先生の話を書いて、次回は参加してみたいと思いました。
- ・剣道の指導者としてはもちろんですが、人として子どもたちのお手本になるように日頃からどうするべきか？考えるきっかけになりました。
- ・考え方を教えていただき、今後の稽古に生かします。
- ・素晴らしいお話を聞かせていただき、これからの指導に活かしていきたいと思います。
- ・機会があれば参加したいなあと思いました。
- ・丸山先生、中野先生が、詳しくわかりやすく説明してくださり良かったです。
- ・女性剣士同士交流を深めて広い視野で女性の良さを活かして指導にあたれたら良いと思います。
- ・伏せたコップに水を注いでもというお話がとても印象深かったです。とても深い話だなと思いました。
- ・普段の自分を見直すことができた。
- ・自身の剣道を今一度振り返ることができ、とても勉強になりました。
- ・技術だけでなく、人としての部分も必要と言う言葉を聞いて、剣道に限る事だけが長けているだけではなく人として全体が大切だな！と感じた。
- ・とてもわかりやすくまとめていただいていた、丸山先生のふんわり優しい声と合わせて、楽しく聞かせていただきました。
- ・子どもも、辛くても強くなりたい子、そこそこでやりたい子など、心構えも多様にわたり、同じ指導ではだめだなあ、と思っていたが、対象者ファーストありきだが、きちんと伝えることも大事、楽しく続けるためには勝つことも大事と思う。そのヒントにもなったと思う。
- ・年齢や立場を越えて剣道の目指す人間形成を端的にお話くださり感謝です。

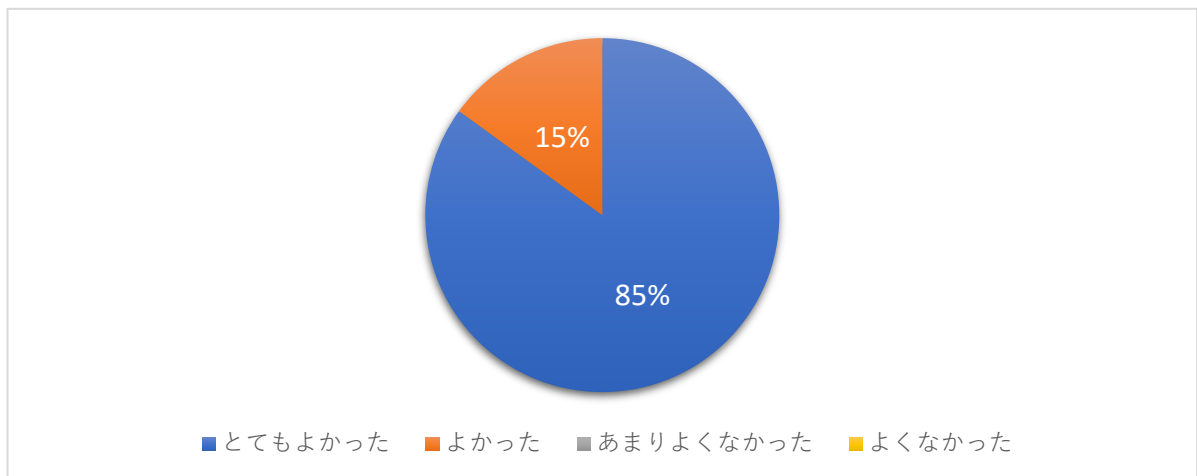
(7) 「礼法」「剣道基本動作」はいかがでしたか。

とてもよかった:17

よかった:3

あまりよくなかった:0

よくなかった:0

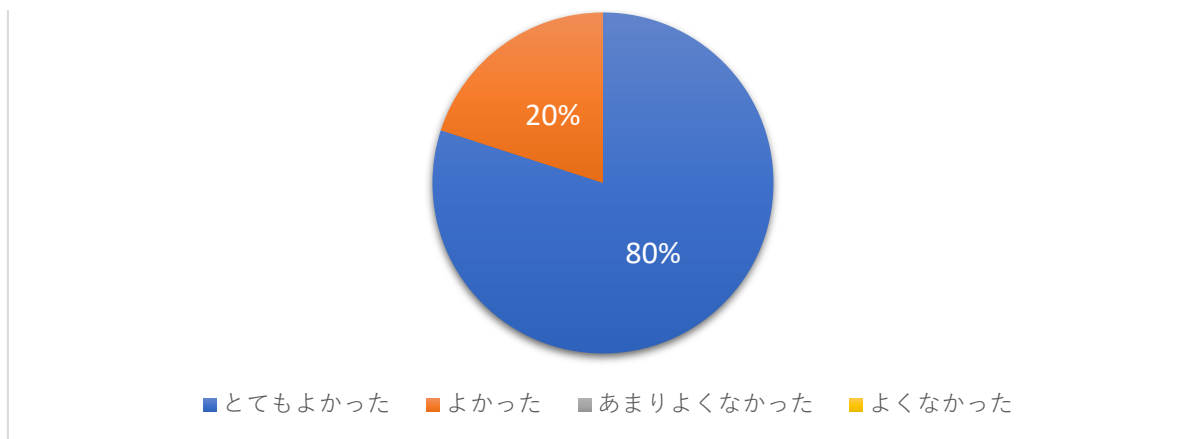


(8) 「礼法」「剣道基本動作」について感想をお聞かせください。

- ・知っているだけではいけない、指導できなくてはという言葉が心に響きました。
- ・礼法や動作は出来るだけでなく、言葉で説明出来ることが大事とわかりました。中野先生の、仕事や生活の中でも間合いや攻め、タイミングが大事と言うお話が大変参考になりました。
- ・普段、何気なくしていることを振り返ることは大切だなと思いました。時々、自分でも意識しなければと思いました。
- ・知っているつもりでしたが改めて自分の所作等を見つめ直すいい機会になりました
- ・わかっていても言葉で相手に伝えられるようにしないといけないと思いました
- ・言葉で伝えるのは難しい。中野先生が説明指導してくださったおかげで、逃げていた講習会資料の勉強をはじめます！
- ・知ってるつもりでも、実際にできていない、また自信をもって説明するのは難しいと痛感しました。
- ・機会があれば何度も再確認したいと思った。
- ・改めて自分の所作を見直す良い機会になりました。子供達に言葉で教えられるようにしっかり勉強していこうと思います。
- ・普段は流れるようにしていることも確認等できて、基本動作の重要性、子どもたちの見本に慣れているか、きちんとした言葉で教えられているのか、気をつけなければいけないなと感じました
- ・あたまではわかっているけれど実際に動いて確認をする機会はあまりなかったのでもよかったと思いました。
- ・自分が知ってる事と今の礼法の違いが知れて勉強になった。
- ・普段何気なくやっているの、細かく見てみるといい加減になっている所もあるなと再認識しました。一番基本となる所ですので、気をつけていきたいと思います。
- ・正しく知ることは大事なので、機会があるたびにぜひお願いしたい。着付けや胴垂れの付け方なども学ぶ機会があればもっと良いかと思う。
- ・中野先生が大変わかりやすく(礼法)と(基本動作)を指導してくださいました。先生ならではの気迫でした。
- ・改めて自分の基本動作や礼法を見直せてよかった

(8) 実技指導「木刀による剣道基本技稽古法」はいかがでしたか。

とてもよかった:16      よかった:4      あまりよくなかった:0      よくなかった:0



- (9) 実技指導「木刀による剣道基本技稽古法」の感想をお聞かせください。
- ・対象者の目的、本講習会の目的の接点を見つめると班分けも必要ではないか。
  - ・女性講師からの指導 とてもわかりやすかったです。
  - ・覚えている人とそうでない人の差がありました。なので、基本9の伝達事項のみ講師の先生方に見本を見せて頂いても良かったと思いました。
  - ・細かいところまで教えてもらえて勉強になりました。
  - ・普段することがないので、良かったです。
  - ・詳しくご指導いただいたことを忘れないように、度々稽古しなければと思います。
  - ・わかりやすかった。
  - ・とてもわかりやすかったです。
  - ・短時間でしたが、再確認できました。 何度も繰り返しやることが重要だと思いました。
  - ・竹刀剣道の元になる稽古方なので子供達と稽古していこうと思います。
  - ・あまり、自信を持って子どもたちに教えることができてなかったですが、細かく教わったことで、注意点なども子どもたちに自信を持って教えてあげられたらなと思います。
  - ・普段は自分から行うことがないので繰り返し教えていただけて良かったです。曖昧な覚え方をしていたところも確認できて大変勉強になりました。
  - ・丁寧に指導して頂きました。わかりやすかったです。
  - ・子供に教えるのがなかなか難しく、いつもとりあえず間違えてなければいいか、くらいの指導になってしまいます。今回指導いただいた所を、もう少しきちんと伝えられるようにしていきたいと思います。
  - ・竹刀剣道とリンクしているのに、別物の認識が子供にはあるので、とても大切なことであることがわかった。
  - ・大人同志でする事がないので、基本動作と間合いの勉強になりました。
  - ・忘れていた部分もあったので久しぶりにできて良かった。
- (10) その他お気づきのことがあればご入力ください。
- ・日程表を配布しないのなら、よく見えるところに日程表を掲示する。印刷物のインクのばらつき。参加者の氏名名簿。
  - ・初めての女性講師による指導、とても良かったです。
  - ・交流会も楽しかったです。時間どおりに進めて下さり、先生方は大変だったと思います。とても充実した講習会になりました。本当にありがとうございました。
  - ・お世話になりました。会場が広くて、駐車場もたくさんあり良かったです。お昼の情報交換も皆さんのお顔が見られて良かったです。
  - ・素晴らしい内容ばかりで大変貴重な時間でした。企画から準備と本当にお世話になりありがとうございました。また参加させていただきたいと思います。
  - ・思っていたよりハードでした 私のせいです。このような会を開いていただいて ありがとうございました。ついていけるよう 精進します
  - ・楽しみながら勉強できました。ありがとうございました。
  - ・とても充実した内容の講習会でした。改めて自分の指導を見直す良い機会になりました。ありがとうございました。
  - ・たくさんの先生方に声をかけていただき、ありがとうございました。
  - ・会の企画運営をしてくださった役員の先生方、また講師として講習をしてくださった先生方に深く感謝いたします、ありがとうございました

- ・フォローの配慮や気配りが素早く、剣道だけでなく、人としての心配りが勉強になりました。
- ・いつもありがとうございます。いろんな先生方の女性ならではの本音をお聞きできるので毎回楽しみです。今後どうぞよろしくお願いいたします。
- ・竹刀剣道での基本打の指導なども含め、剣道の時間がもう少し欲しかった。
- ・今日は、大勢の先生方とお会い出来、楽しい稽古が出来ました。このような貴重な機会があることに感謝です。ありがとうございました。