**～生涯現役～　　　　　　　　　　介護老人保健施設アスピア　矢野　賢一**

私の特技は、小学生からやっている剣道です。小学生～中学生までは部活動で稽古をしておりました。それから、10年位ブランクがあり子供が剣道を習うようになって再び竹刀を握るようになりました。剣道歴27年になります。

現在、週2回地元小学生の指導と週1回指導者の稽古会に汗を流しております。

（但し、現在はコロナ過で稽古が出来ておりません）

段位は7段（H28取得）、称号は教士（H30取得）です。

30代～40代と比較すると体力の低下を実感しており、今は稽古が出来ないためランニングやウォーキングで体力の維持に励んでおります。

　私が、剣道をやって良かったと思う事をいくつか紹介させて頂きます。

全日本剣道連盟が昭和50年3月に制定。

剣道の理念「剣道は剣の理法の修錬による人間形成の道である」

剣道修錬の心構え「剣道を正しく真剣に学び心身を錬磨して旺盛なる気力を養い剣道の特性を通じて礼節をとうとび信義を重んじて誠を尽して常に自己の修養に努め以って国家社会を愛して広く人類の平和繁栄に寄与せんとするものである」

以上のように、

１．礼法が学べる。礼法とは、相手の人格を尊重し、心豊かな人間の育成の事であり、世代（小学生～高齢者）を超えて学びあえる。

２．試合や稽古の場において、相手の心気力を見抜き、自分の心気力と比較しながら、相手にどう対応すべきかを考え、瞬時に結論を出して色々なことを実行していく。その中で、集中力・注意力・判断力が一緒に機能し、調整力を発揮してくれる。

３．夏場は特に稽古の後のビールが上手い。（余談です）

今後の目標

１．健康維持に努め体力低下を防ぐ。

２．8段審査受審

　【追記】8段審査は、年2回、京都・東京にて行われており、合格率は超難関で1％未満。

　7段合格後、10年経過しないと受審できない。（私の場合はあと5年後）

　甘木朝倉地区では8段合格者無し。（そのくらい超難関）

３．指導法、審判法を学び剣道人口増の普及に努める。

最後に、剣道は年齢・性別にかかわりなくできるスポーツですので**生涯現役**で今後も頑張っていきたいと思います。

お知り合いの方に剣道をやりたい方がおられましたら是非勧めて下さい。