

新体制開始！

7月5日(土)より、21期生、22期生のみでの練習が始まりました。今までいっばいだった道場も空間が目立つほどに…。

定期テストも終わり、合宿が近づいてきています。バテてしまわないように体力づくりし、暑い夏に備えましょう！

そして本日は小平四中学校より一名が来校し、上水高校の練習を体験していただきました。いつもと違う練習だったと思いますが、少しでも今の改善点や問題点を見つけられたと思います。

上水剣道部は随時、部活動体験を受け入れております。ご希望の際は顧問までご連絡ください。



夏季合宿 2日目！

合宿2日目です。2日目からはいよいよ午前、午後のどちらもひたすら竹刀を振りました。

普段の練習よりも素振りの本数が増え、ウォーミングアップの時点でへとへとに。
それでも正しい姿勢、振り方を保ちながら振ることを意識し、お互いを高め合いながら頑張りました。

ボリュームと栄養満点のご飯を美味しく頂き、明日の練習も頑張しましょう！



夏季合宿 3日目！

合宿3日目です。体が悲鳴を上げ始め、竹刀を振る腕が上がりなくなってきました。

今日も剣道の基本となる稽古を行い、一心不乱に竹刀を振りました。休憩になれば座っていられず横になる生徒も…。

合宿の残りの時間も半分となり、折り返し地点になりました。声を掛け合い、励まし合いながら今日の稽古を終えました。

あと2日、頑張りましょう！



夏季合宿 4日目！

ついに4日目です。丸一日稽古ができるのは今日が最後。

最後の追い込みとして本校伝統の【エンドレス】という素振りを行いました。今年は25分間、およそ1300本を休憩なしで振り続けました。

そして午後からは合宿の集大成として上水杯を開催しました。

合宿で身につけた技術を発揮し、既にボロボロの体で戦い抜きました。

明日は決勝リーグです！ 最後まで頑張りましょう！



夏季合宿 最終日！

厳しい練習を乗り越えついに最終日を迎えました。

この数日間の間に数えきれないほど竹刀を振り、喉がかれ、手足のマメがつぶれていき、いつの間にかテーピングだらけになる選手たち。

それでも仲間たちと共にした時間は、忘れられない時間となったと思います。

長野県にまで応援に来てくださる保護者の方々、差し入れをくださった方々本当にありがとうございました。

この合宿で学んだこと、身につけた技術を、
今後に生かしていきます！

合宿、お疲れさまでした！



富士合同稽古

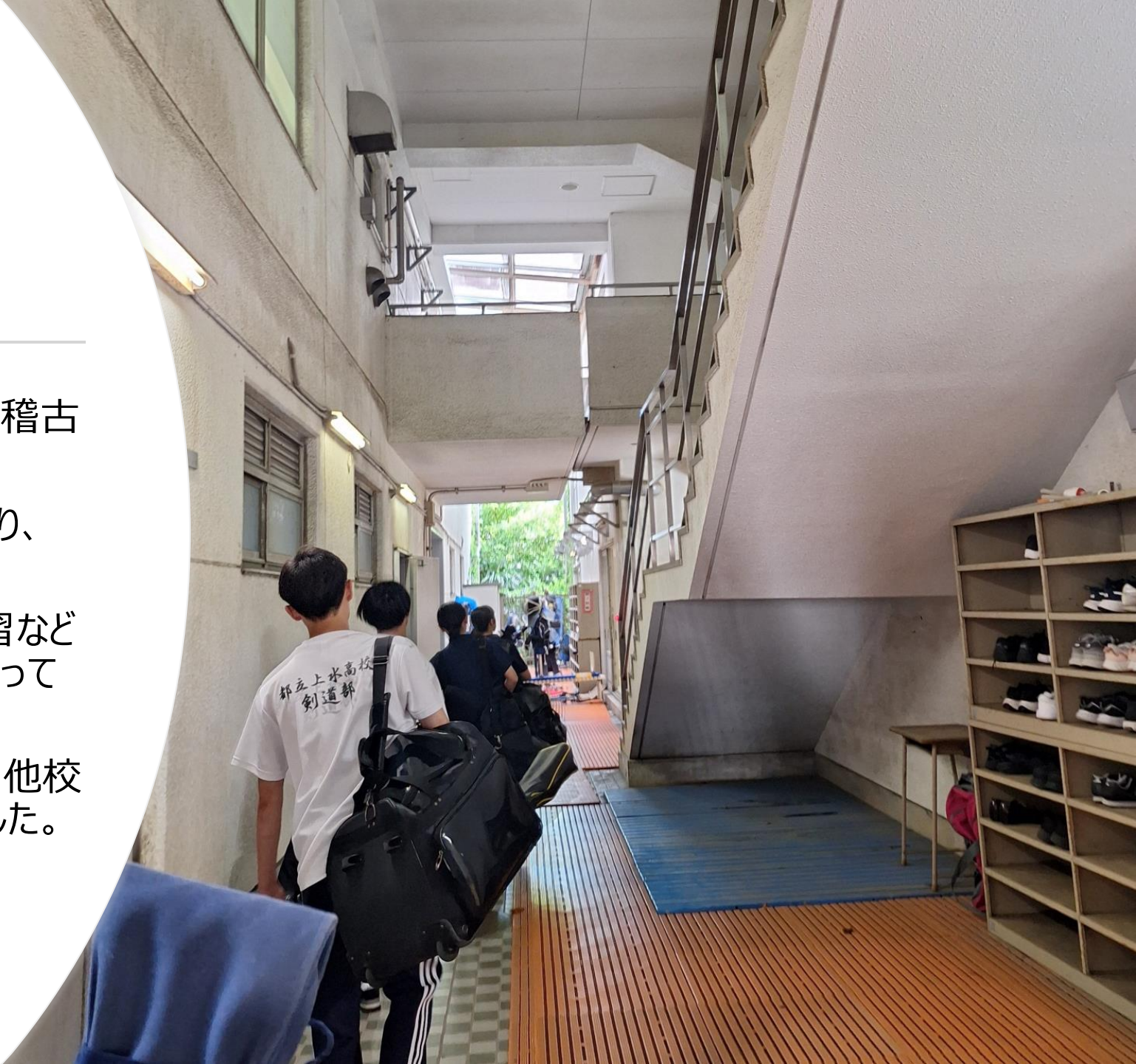
8月の6日～8日は都立富士高校で合同稽古会が行われました。

約140名ほどの生徒があらゆる学校から集まり、階級に分かれて稽古をしました。

初心者クラスでは一級審査のための形の練習などを行い、中高男女のクラスでは4人1組になって稽古をしました。

集団の地稽古では先生にかかる時間もあり、他校の先生方からも指導していただくことができました。

お招きいただき、ありがとうございました。



修徳練成会

8月の10、11日は葛飾区奥戸総合スポーツセンターで修徳練成会が行われました。

東京都以外からも強豪校が揃い、日々の練習に加え合宿や富士合同稽古会での成果を試す場となりました。

連日稽古が続いていることもあり体が思うように動かず悔しい結果になった試合もありました。

ですがその『悔しい』という気持ちをそのままにせず、次に向けて練習に励むきっかけにしたいと思います。

お招きいただき、ありがとうございました。



国立来校

8月5日(火)、都立国立高等学校の皆さんが来校し、本校の練習を体験していただきました。

いつもの剣道場が、今日は選手で一杯になり、共に稽古に励みました。

上水流の体幹や切り返しなど、普段と違う練習で得ていただけたものは多いと思います。

今日は上水生にとってもいつもと違う相手と練習を行うことができ、とても有意義な時間となりました。

国立高校の皆さん、ありがとうございました。



晴海練成会

8月19日(火)、都立晴海総合高等学校にて行われた練成会に参加させていただきました。

夏休みも終わりが近づき、夏休み中に鍛えた成果を発揮する他校の選手に波を作られ、自分たちのペースで勝利を引き寄せることができませんでした。それでもチーム内でお互いの改善点や対策を練り一本でも多くとれるよう、工夫しました。

晴海総合高校の皆さん、お招きいただきありがとうございました。



東村山練成会

8月24日(日)、都立東村山高等学校にて行われた合同稽古会に参加させていただきました。

今回の練成会も小学生から高校生まで幅広い世代の選手が集まり、基本の稽古、試合、そして先生方への掛かり稽古など様々な練習を行いました。

少ない時間でありながらも、他校の選手とともに練習に打ち込みました。

東村山高校の皆さん、お招きいただきありがとうございました。



武道系合同稽古

8月25日・26日の2日間、東京武道館にて合同稽古会が行われました。

普段の練成会で集まる学校とは違い、初めて対戦する学校や選手がほとんどでした。

新チームになったばかりですが、お互いにアドバイスをし合いチームの団結力を高める機会となりました。

夏休みが終わり9月に入ると学校行事が増え、稽古をできる時間が減ってしまいましたが、1回1回の稽古を有意義な時間にしたいと思います。

