

# 東京都立上水高等学校剣道部



## 上水高校剣道部について

『礼に始まり、礼をもって、礼に終わる』の精神で日々の稽古に取り組んでいます。  
また、剣道で身につけたことを日常生活でも活かして行動することも目標のひとつです。

自分に負けない強い心を身につけ、「社会のレギュラー」になれるよう精進しています。



## 部活動紹介

- ・活動方針
- ・活動日
- ・特別推薦について
- ・月間活動予定表

## 活動報告

大会などの活動ご報告

## 剣道部コラム

上水高校剣道部の日常について  
生徒目線でご紹介します

画像をタップすると、それぞれのページにジャンプします



## 部活動紹介

本校剣道部の活動や特色をご説明いたします。  
詳しく知りたい場合はお気軽にご連絡ください。



### 01 部訓「克己」

本校剣道部の部訓は「克己」です。  
剣道場にも部旗を掲げ、その信念を大切にしています。

剣道ではもちろん、これからの社会で生きる生徒には、  
自分を成長させる力を身につけてほしいと考えています

### 02 目標「関東大会出場」

本校剣道部の目標は「関東大会出場」です。  
過去に何度も出場した実績があります。

OB・OGの先輩方のご指導もいただきながら、  
部員一同取り組んでいます。

### 03 剣道部活動について

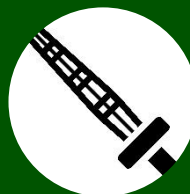


#### 【活動日】

- 月、火、木、金 … 16:00～18:00
- 土 … 9:00～13:00

※ 水、日曜日は通常 OFF

日曜日に試合、練習試合が入る場合があります



#### 【部員】

1年：男子 9名 女子 10名  
2年：男子 3名 女子 2名  
3年：男子 4名 女子 1名  
計： 16名 13名  
(2023年8月末現在)

生徒は東京都全域から来ています  
(八王子、町田、小平、世田谷など)  
また、高校から剣道を始めた初心者も在籍しています。



#### 【特別推薦】

本校では剣道の技術に長け、優秀な  
成績を収めている生徒を選抜する  
特別推薦を設けています。

#### 特別推薦枠

4名(男女枠なし)

※令和5年度入学検査

# 04 月間活動予定

## 1 1月稽古予定表

		稽古	場所等	備考
1	水			
2	木	16:00~		
3	金	9:00~		
4	土	練習試合		
5	日	普及指導講習会	都立多摩工科高校	全日実施
6	月			
7	火	16:00~		
8	水			
9	木	16:00~		
10	金	16:00~		
11	土	9:00~		
12	日	独協大学剣道大会 一級審査会	独協大学キャンパス 本郷高等学校	
13	月			
14	火	16:00~		
15	水			
16	木	16:00~		
17	金	16:00~		
18	土	9:00~		
19	日	5支部大会	都立多摩工科高校	
20	月	16:00~		
21	火	16:00~		
22	水			
23	木	9:00~		
24	金	OFF		定期考査1週間前
25	土			↓
26	日			
27	月			
28	火			
29	木			
30	金			

# 1 2 月稽古予定表

		稽古	場所等	備考
1	金			第4回定期考査
2	土			↓
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	16:00~		
8	金	9:00~		
9	土	14:30~		学校説明会
10	日			
11	月	16:00~		
12	火	16:00~		2年次:進路探索研修旅行
13	水			↓
14	木	16:00~		
15	金	16:00~		
16	土	9:00~		
17	日	新人戦支部予選	都立多摩工科高等学校	
18	月			
19	火	16:00~		
20	水			
21	木	16:00~		
22	金	16:00~		
23	土	9:00~		
24	日			
25	月			
26	火			
27	水			
28	木	国公立高等学校剣道大会	都立晴海総合高等学校	
29	金	OFF		
30	土	OFF		
31	金	OFF		



# 活動報告

剣道部の活動の様子をお伝えします。  
大会結果なども随時掲載いたします。



## 令和5年度

### 五支部剣道大会



令和5年11月19日に都立多摩工科高校にて五支部剣道大会が開催されました。今年度から支部改編が行われ参加校も多くなりましたが、本校は男子団体の部でBチームが **2位に入賞** いたしました。私立高校なども相手に精一杯取り組んでくれたと思います。また、各部員、成長も課題も見つかった試合でした。これから新人戦に向けて部が一丸となり成長していきます。

当日に会場までお越しくくださった方もありがとうございました。今後とも応援のほどよろしく願いいたします。

### 獨協大学剣道大会



令和5年11月12日に獨協大学にて開催された剣道大会に参加して参りました。都外の高校も集まりレベルの高い大会でしたが、結果は男女ともに1回戦敗退と、悔いの残る成績となってしまいました。

男子 ●上水 0 (3) - 3 (7) 川越東○  
女子 ●上水 1 (1) - 4 (5) 蕨○

来週にも試合が控える中、本日の内容を反省し一からやり直すつもりで取り組んでいきます。応援ありがとうございました。

### OB・OG稽古会



令和5年10月29日に上水高校剣道場でOB・OG稽古会を開催させていただきました。上水剣道部を創設された荒木先生にもお越しいただき、**1期生から15期生まで、のべ25人**の先輩方が参加してくださいました。現役生も先輩方に稽古をつけていただき、多くのご指導やアドバイスを頂戴し、今後の成長につながる1日となりました。

多くの先輩方にお越しいただけるよう、またこれからも応援していただけるよう精進を重ねてまいります。今後ともよろしく願いいたします。



## 普及指導講習会

令和5年10月1日に東京都立多摩工科高等学校にて開催されました。

本講習では1日を通して多くの学校と交流を深めながら、普段は学ぶことができない先生方からのご指導をいただく機会となりました。

講習の最後には指導者の先生から「交剣知愛」のお言葉をいただきました。しばらくコロナ禍で制限され試合や練習試合でしか交流できませんでしたが、学校の垣根を越えて剣道ができることに感謝する一日となりました。



## 東京都高等学校秋季剣道大会

令和5年8月22日に日本武道館にて開催され、本校からは男女両チームが出場いたしました。結果は、男女ともに2回戦敗退となりました。

できる技を精一杯出した試合であったと思います。大会での反省を踏まえさらに成長し、次の大会でいい成績を収められるよう、部一同取り組んで参ります。応援ありがとうございました。

## 部活動体験会

令和5年8月6日に上水高校にて中学生を対象とした部活動体験会を行いました。お知り合い同士で呼びかけ合って参加して下さったこともあり、**40名にのぼる中学生**が参加し、体育館が熱気で包まれました！

多くの方に体験していただけることは大変ありがたく、中学生に憧れてもらえるよう更に気を引き締めて剣道・人間形成に取り組んで参ります。

引き続き部活動体験・見学を受け付けております。  
ご連絡をお待ちしております。



## 夏期合宿

7月25日～29日に長野県佐久市にて夏期合宿を実施いたしました。

4年ぶりとなる合宿でしたが、素振りや切り返しなど基礎から剣道を見直し、厳しい稽古を乗り越える力を身につける期間となりました。また、集団生活を送るうえで大切な心掛けを学ぶこともできました。

保護者の方々のご支援もいただき、実り多い合宿になったと思います。ありがとうございました。





## 全日本少年少女武道（剣道）錬成大会

令和5年7月22日・23日に日本武道館にて行われ、本校生徒が係役員として参加いたしました。

日本武道館で係役員をさせていただく機会をもらい、また生徒の出身道場も出場しており、いい経験となりました。

今後も大会運営など、普段の生活や部活動で身につけている力を発揮できるよう、取り組んで参ります。



## 全日本都道府県対抗女子優勝大会

令和5年7月9日に日本武道館にて行われ、本校生徒が係役員として参加いたしました。

日本武道館で大会運営をさせていただける経験や、ハイレベルな大会を間近で観戦できる貴重な機会となりました。出場された選手の方々を目指し、今後も取り組んでいきます。



## 全国高等学校剣道大会 東京都予選（団体の部）

令和5年6月17日、東京武道館にて行われ、本校は男子が**ベスト16**、女子は1回戦で惜敗という結果でした。

3年生はこの試合で引退となります。最後に後輩たちへいい剣道を見せてくれたと思える、堂々とした試合を展開してくれました。これからは先輩たちを追い越すつもりで更なる成長を目指し、心機一転稽古に励んで参ります。

これまで応援いただき、ありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします



## 全国高等学校剣道大会 東京都予選（個人の部）

令和5年6月17日、東京武道館にて“全国高等学校剣道大会都予選 個人の部”が行われ、本校からは男子4名女子1名が出場いたしました。結果は女子選手が**ベスト16**に進出するなど、全員奮闘してくれました。

来週には団体戦の部が開催されます。この結果や試合内容を踏まえてさらに良い剣道に繋がられるよう、取り組んで参ります。応援いただきありがとうございました。



## 関東大会 東京都予選

令和5年4月22日と29日、東京武道館にて“東京都高等学校春季剣道大会兼 関東予選”が行われました。結果は男子団体が**ベスト16**に進出し、関東大会をかけて敗者復活戦に臨みましたが惜しくも敗退、女子団体が2回戦目に強豪校と対戦し惜敗となりました。

目標である関東大会出場には届きませんでしたが、強豪校相手にも正々堂々良い試合をしてくれました。今回の経験を今後の剣道にもつなげていきたいと思います。応援いただきありがとうございました。





## 令和4年度



### 柴田旗大野杯剣道大会

令和5年3月29日、東京武道館にて国土舘大学回天剣友会が主催する“柴田旗大野杯争奪剣道大会”が行われ、本校からは男女2チームが出場しました。いずれのチームも初戦敗退となりましたが、強豪校が多く出場する本大会で学べることは大いにありました。この大会で学んだことを次の稽古や大会につなげたいと思います。

応援いただきありがとうございました。



### 17期上水高校剣道部 三送会

先日の3月10日に卒業式を終えた17期上水高校剣道部を送り出す三送会を行いました。

多くのことを教えてくれた先輩たちに後輩から感謝の言葉と贈呈品を贈りました。また、先輩たちからも後輩へメッセージをもらいました。先輩からの想いを受け継ぎ、これからも先輩方を超えられるよう稽古に取り組んで参ります。

**17期の先輩方 お疲れ様でした  
新天地での活躍を祈念しております**



### 茨城新聞社旗争奪全国選抜高校剣道大会

令和5年1月4日（水）・5日（木）、アダストリアみとアリーナにて“茨城新聞社旗争奪全国選抜高校剣道大会”が行われ、男女2チームで出場いたしました。

全国大会常連校がひしめく中、精一杯試合に取り組んでくれたと思います。間近で強豪校を見て実際に対戦した経験を、次の稽古や大会にも生かしていきます。



## 東京都国公立高等学校剣道大会

令和4年12月28日（水）、東京都立晴海総合高等学校にて“東京都国公立高等学校剣道大会”が行われ、**男子が敢闘賞（ベスト8）**となりました。

男女ともに今後で開催される新人戦などに向けて、成果と課題を活かして稽古に励んで参ります。応援いただきありがとうございました。。

## 東京都高等学校秋季剣道大会

令和4年8月19日（金）、日本武道館にて“東京都高等学校秋季剣道大会”が行われ、男女両チームがベスト32となりました。新体制で臨んだ大会で日頃の稽古の成果を発揮できた一方、様々な課題が見えた試合となりました。更なる成果を取められるよう、次の稽古に生かし部一同精進して参ります。

応援いただき、ありがとうございました。



## 全国高等学校剣道大会 東京都予選（団体）

令和4年6月18日（土）、東京武道館にて“全国高等学校剣道大会 東京都予選”が行われ、本校チームは男女ともに2回戦で惜敗となりました。

この大会をもって3年生は引退となります。最後まで後輩に堂々とした姿を見せてくれました。これからもチームとして更に成長していけるよう、努力してまいります。

応援いただき、ありがとうございました。。

## 全国高等学校剣道大会 東京都予選（個人）

令和4年6月4日（土）・5日（日）、東京都立晴海総合高等学校にて“全国高等学校剣道大会 東京都予選”が行われ、本校は男子3名、女子1名が出場し、**女子選手がベスト16、男子選手がベスト8**に輝きました！

日頃の稽古の成果が発揮された、素晴らしい試合を展開してくれたと思います。次に控える団体戦に向け、部一同で取り組んで参ります。

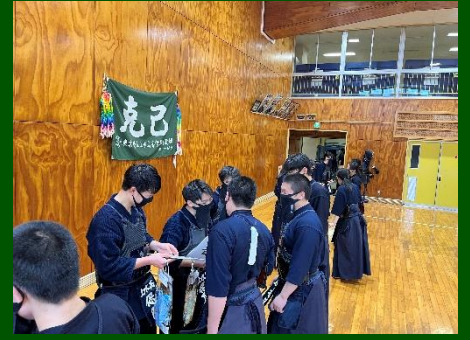
応援いただき、ありがとうございました。





## 剣道部コラム

部活動や学校生活について  
生徒の目線で紹介いたします



### 2023年11月27日 定期考査に向けて勉強会を行いました



24日（金）から部員みんなで勉強会を行っています！  
お互いに教え合い、苦手な部分を補うことを目的として取り組み始めました。部活に打ち込むことも大切ですが、学業においても結果を残さなければなりません。  
より多くの方々に応援していただくために、文武両道を目指してこれからの学校生活を送りましょう！By マネージャー

### 2023年11月18日 中学生が来校しました



本日は中学生とその保護者が来ていただきました!!  
そして、選手が中学生に上水高校の剣道の魅力を伝えていました。またコーチと18期生の先輩方にも指導して頂き、試合を控えた選手たちにとって有意義な時間となりました。  
明日の支部大会に向けて頑張りましょう！来校していただき、ありがとうございました!! By マネージャー

### 2023年11月11日 早稲田実業学校が来校しました



本日は早稲田実業学校と練習試合を行いました。今回の試合を通して、全体的に攻めが足りず単調な戦い方になっているという印象を受けました。自分が試合で何をしたいのかを考えることも大切ですが、相手が何をしたいのかという点に趣向を凝らすことも重要です。  
この反省を活かし、支部大会に繋げましょう！By マネージャー

## 2023年11月5日 普及指導講習会に参加しました



本日は多摩工業高校での普及指導講習会に参加しました。講習会での課題は左足の張りでした。指導員の渡邊先生は「左足のかかとを上げすぎず、自分の足に一番力が入る強さで張ることが大切。」とおっしゃっていました。先生方の稽古から学び、より自分の剣道を良いものにしましょう！3日間の遠征お疲れさまでした。By マネージャー

## 2023年11月4日 鷺宮高校で練習試合を行いました



本日は鷺宮高校で練習試合を行いました。成果は様々な技を試せたことです。普段はしないような技に挑戦することで、また一つ成長できたと思います。反省点は、地稽古の先生方へのかかり方でした。先生方が打つのを待つのではなく、自分から積極的に打つことで技の精度を高めましょう！By マネージャー

## 2023年11月3日 青梅総合高校で練習試合を行いました



本日は青梅総合高校で練習試合を行いました。練習でできていたことが試合で出せず、苦戦する選手たちでした。先生方からの講評では「練習は試合のように、試合は練習のように。」という言葉いただきました。今日の反省点を明日につなげることで、これから3日間の遠征を良いものにしてほしいです。By マネージャー

## 2023年10月26日 3年次生が来てくれました！



本日は、3年次生に稽古をつけていただきました。夏季合宿以来である怒涛の切り返しや掛かり稽古など、3年次生に考案していただいたメニューを一心不乱にやり遂げた選手たち。苦しい稽古を乗り越え、来年の新人大会に向けて日々の稽古に励んでいてほしいです。By マネージャー

## 2023年10月22日 NTT全国剣道大会に係役員として参加しました！



本日は、全国大会の係役員として参加させていただきました。  
気迫に溢れる大人の試合を見て、選手たちにとって多くの技や戦術を学べる良い機会となりました。  
このような貴重な経験を、これからの稽古に活かしてほしいと思います。  
By マネージャー

## 2023年10月7日 学校説明会が行われました！



本日は、大勢の中学生と保護者の方々が来校しました。  
剣道部は校門前であいさつと誘導を行い、その後、中学生が一人実際に部活動に参加してくださいました。  
上水高校の中枢を担う部活としてふさわしい姿を見せることができました。  
皆さんの入部をお待ちしております！By マネージャー

## 2023年10月3日 15期生が来校しました！



私たちと同じく関東大会出場を目指し、より多くの稽古を積み重ねてきた憧れの15期の先輩方に稽古をつけていただきました。  
普段はなかなか会うことのできない15期の先輩方から技術面、メンタル面でも学ぶ場面が多くありました。先輩方の迫力ある剣道に触れ、改めて自分たちの剣道を見つめなおすことができました。  
15期の先輩方の背中を見て、私たち上水剣道部も関東大会出場に向かって精進します！By マネージャー

## 2023年9月17日 17期生が来校しました



17期生の皆さんが来校してくださいました！多くの成績を収めてきた先輩方から技術面でたくさんのご指導頂きました。私たち19期生、20期生も先輩方の力強い剣道を取り入れ、上水高校剣道部として成長していけたらと思います。先輩方の良いところをどんどん盗んで次の大会に向けてレベルアップしましょう！  
改めて17期生の皆さんありがとうございました。By マネージャー

## 2023年9月15日 部活動対抗リレーに参加しました！



念願の体育祭が開催されました！剣道部からは毎年、実行委員が多く選出されています！一年生にとっては初めての体育祭、三年生にとっては最後の体育祭になりました。部活動対抗リレーでは、二年生と三年生が活躍しました！切り返しや面うちをして走っている姿からは、迫力や熱意を感じました！圧倒的な存在感で最後の表彰式ではベストパフォーマンス賞をいただくことができました。二、三年生の皆さんお疲れさまでした！

By マネージャー

## 2023年8月31日 夏休みの稽古を振り返って



あっという間の夏休みもついに最終日！たくさんの稽古を経て、剣道部として団結できました。夏休みの稽古の成果としては、前々から先生がおっしゃっていた「考える剣道」を実践し、相手に対応できたことです。課題は、練習のための練習になっている、ということが挙げられました。次の新人戦はもう迫ってきています！いつでも試合を想定してこれからの稽古も頑張りましょう！ By マネージャー

## 2023年8月14日、15日 武道系合同稽古に参加しました！



東京武道館にて行われた武道系合同稽古に参加しました。マネージャーは動画の撮影・記録を行い、選手たちは来週行われる秋季大会のイメージを持ちつつ、練習試合に臨みました。申し合わせでは、自分たちの反省点を見つけ、改善しようとする姿が見られました。「試合」は試し合い、自分達の持っている技をどんどん試して秋季大会にむけてレベルアップしましょう！

By マネージャー

## 2023年8月6日 中学生が来校しました！



本日は40名を超える中学生と、保護者の方が部活動体験に来てくださいました。中学生に上水高校の剣道を知ってもらえるよう奮闘する選手たち！お互いに支えあう場面が多くみられました。ぜひ、たくさんの方が上水高校剣道部に興味を持ってもらえればと思います。

来てくださった皆さん、そして先生方ありがとうございました。By マネージャー

## 2023年7月29日 ついに夏季合宿最終日！



長いようであったという間だった合宿も、ついに最終日を迎えました！朝から夕方にかけての怒涛な稽古を、時には涙を流しながら乗り越えた選手たち。そんな彼らと生活を共にできたことを誇りに思える5日間でした。この合宿で培ってきたことを忘れず、これからも実りのある日々を送ってほしいです。

By マネージャー

## 2023年7月28日 念願の上水杯開催！



合宿の集大成として部内戦を行いました！前日の夜まで部内戦の存在を知らされていなかった選手たち…。マネージャーは試合の運営などを行いました。今回の部活の反省点は、剣先が浮いてしまい、攻めが足りなかったことなどが挙げられました。この部内戦の反省点を改善して、秋季大会に臨みましょう！！

By マネージャー

## 2023年7月25日 茨の道.. 100本切り返し！



合宿で初めて行われた 100 本切り返し。「100 本」という莫大な数にやる前から心が折れてしまうことも。

そんな中、顧問の季高先生から一喝。その後の稽古では、選手たちがお互いに励ましあい、高い壁を共に乗り越えました。剣道部として団結力を高めることができた 1 日でした！これからも選手・マネージャーともに頑張りましょう！ By マネージャー

## 2023年7月24日 4年ぶり！夏季合宿スタート！



今日から待ちに待った夏季合宿が始まりました！4年ぶりの合宿で先生方はとても張り切っている中、未知の世界で不安を抱える選手もちらほら…メンタルケアも仕事のうち！「目配り気配り心配り」の目標を掲げながら、マネージャー、選手共に頑張ります！ By マネージャー

## 2023年7月14日 剣道部コラム開設にあたり

この度、HPにて上水高校剣道部の日々の活動をお伝えするために、「剣道部コラム」と称して日常を記録していこうと思います。部員が実際に日々の活動を記録していきます。

新しい取り組みですが、上水高校での学校生活に興味をもっている方、上水剣道部での日常を見てみたい方に向けて発信していければと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

(顧問 季高)