

令和2年度 活動報告

◆4/1～ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、残念ながら活動自粛中

いつでも剣道が再開できるよう、部員各自で素振りや体幹トレーニング等を実施！！今できることを個々で考えて、過ごしています。

◆6/1～ 学校再開

6/1（月）入学を祝う会が行われ、無事1年生が鷺高生の一員となりました。また、文化・スポーツ等推薦合格者と入部意思をすでに示している新入生には、本日（6/1）に鷺宮高校剣道部の名札（垂ネーム）を配布し、剣道部の一員としても迎え入れることができました。

学校は再開しましたが当面は部活動ができませんので、各自で素振り等を行い、稽古が再開できる日を待ち望みます。

◆6/16～ 部活動再開

6/16（火）より分散登校3期になり、部活動を再開しました。16日（火）、17日（水）で分散グループごとにミーティングを行い、短時間で効率よく活動できるよう話し合いを行いました。部員の分散ならびに在校時間の制約が続くので、当面は短時間のトレーニングで休業中に衰えた体力・筋力を取り戻していきます。

<トレーニング風景（Aグループ）>



体幹トレーニング



素振り

◆6/30～ 部活動、通常活動へ

6/30（火）より分散登校が終了しましたので、部活動も通常通りの活動時間に戻ります。
約4か月ぶりに部員全員がそろっての活動となりました。また防具をつけての稽古も久しぶりです。しかし、慣れない面マスクやフェイスシールド着用での稽古、また体力も落ちていたので部員全員がきつそうでした。当分は感染拡大防止とともに熱中症にも注意しながら稽古に励んでいきます。



全員揃って体幹トレーニング



久しぶりの打ち込み



基本の切り返しから

◆7/4 初会合を行いました。

7/4（土）土曜授業後、剣道部の初会合を行いました。1年生が9名入部し、総勢19名となりました。
学習と両立させながら、目標をもって部活動に取り組んでもらいたいと思います。



初会合/ミーティング

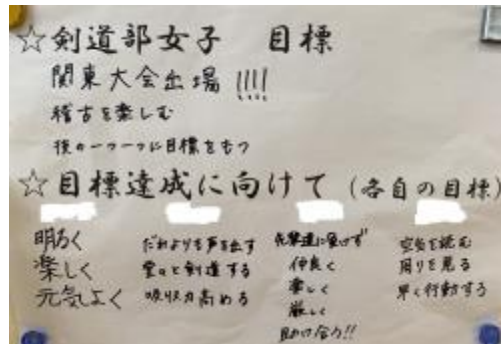
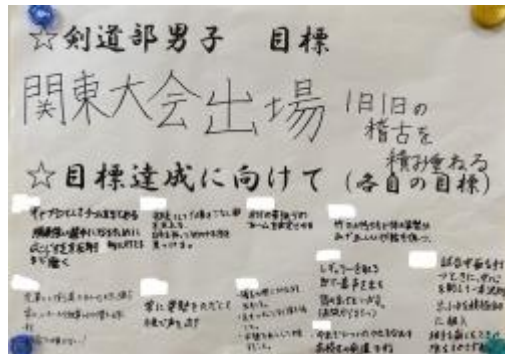


3年生から指導

◆7/23～ 新体制での活動になりました。

8月に予定していた東京都の代替大会が残念ながら中止となり、3年生は引退となりました。非常に残念ですが、この状況にくじけず進路実現に向けて勉強に励んでもらいたいと思います。

3年生の引退に伴い、7/23(木)から2年生中心の新体制で活動していきます。最初はミーティングを行い、全体の目標と、そしてそれを達成するための各自の目標を話し合い、まとめました。目標達成を目指し、これからの活動に励んでいきたいと思っています。



◆8/11 合同稽古@上水高等学校

8月11日(火)に上水高等学校さんと合同稽古ならびに練習試合を行いました。2年生にとっては久しぶりの、そして1年生にとっては初めての他校との試合となりました。

部活動再開してから校内での活動が続き、なかなか他校と練習試合をする機会が作れずにいました。そのため、本日の練習試合は部員にとって自身を見つめ直す貴重な時間になったと思います。本日の練習試合で得られたことをしっかりと持ち帰り、普段の稽古に繋げていきたいと思っています。

◆8/16～ 学校での稽古

普段の稽古の様子を写真や動画で公開していきたいと思っています。猛暑のなか練習に取り組んでいる部員の姿をぜひともご覧ください



面つけ！！



武道場を縦に使って切り返し



追い込み、面うちから体当たり

↑の画像をクリックすると、切り返しの様子が動画で見られます。

◆9/10 外でのトレーニング

剣道部では週1回トレーニング日があり、天気によって部員たちでメニューを考え、取り組んでいます。

今回は外でのサーキットトレーニングの様子です。



↑の画像をクリックすると、トレーニングの様子が見られます。

◆9/13 練習試合@埼玉県立所沢北高等学校

本日は所沢北高等学校にて、所沢北高等学校さん、人間向陽高等学校さん、鷺宮高校で練習試合を行いました。

まだ公式戦の予定が立たずにいる状況で、他校と試合ができるとても貴重な機会となりました。

また久しぶりの試合であったため1、2年ともに部内戦とは違った緊張感をもって試合に臨み、とても気持ちが充実した試合展開を見せてもらいました。

その中で出てきた反省点はしっかりと持ち帰って明日からの稽古で見直し、さらに精進したいと思います。本日はありがとうございました。



◆9/20 練習試合@鷺宮高校

本日は本校武道場にて、多摩工業高等学校さん、上水高等学校さん、青梅総合高等学校さん、晴海総合高等学校さん、鷺宮高校で練習試合を行いました。

都大会上位校との試合を通して、フィジカル面やメンタル面でまだまだ不足しているところを再確認できた練習試合となりました。

まだまだ公式戦の予定はありませんが、不足しているところを各自で考えながら日々精進していければと思います。

ありがとうございました。

◆10/4 練習試合@埼玉県立所沢北高等学校

本日は所沢北高等学校にて、所沢北高等学校さん、坂戸高等学校さん、川越南高等学校さん、鷺宮高校で練習試合を行いました。

普段の稽古から考えている課題に対してどのように向き合っているのか、十分に試された試合内容になったかなと思います。

不足しているところを実感した部員もいたと思います。中間考査前の残り少ない稽古でしっかりと向き合い、考えていきたいと思います。

貴重な機会を設けていただきありがとうございました。

◆10/24 合同稽古@鷺宮高等学校

本日は本校にて、清瀬高等学校さん、久留米西高等学校さんを迎えて試合練習ならびに合同稽古を行いました。

中間考査明けの久しぶりの試合で、結果として反省点や改善点がたくさんでてきた内容になりました。

今回の試合や稽古を通して得られたものを普段の活動を通してしっかり見つめ直し、次につなげていきたいです。

本日はありがとうございました。

◆10/31 合同稽古@鷺宮高等学校

本日は本校にて、小山台高等学校さん、高島高等学校さん、豊多摩高等学校さん、練馬高等学校さんを迎えて合同稽古、試合練習を行いました。また地稽古では多くの先生方に稽古をつけてもらいました。合同稽古でご指導いただいた点、地稽古で指摘していただいた点、多くの課題にしっかりと向き合い、改善していきたいと思えます。

本日はありがとうございました。

～練習風景～



↑ 切り返し



↑ 切り返し



↑ 面の打ち込み



↑ 振り返し方について指導中



↑ 整列はソーシャルディスタンスを守って

◆11/3 練習試合@多摩工業高等学校

本日は多摩工業高等学校にて、多摩工業高等学校さん、松が谷高等学校さん、駒場高等学校さん、鷺宮高校で練習試合を行いました。

本日の練習試合を通して、剣道の技術面・精神面だけではなく、チームとしてのまとまりをもう一度部員たちで考えなければならないと感じられた日となりました。明日からの部活動にて本日得られたことをしっかり振り返り、そしてもう一度剣道部としての在り方、まとまりを確認し、稽古に励んでいきたいと思えます。

貴重な機会を設けていただき、ありがとうございました。



アイコンをクリックすると、
本日の練習の様子が観られます。
(20秒程度)

◆11/7 合同稽古@鷺宮高等学校

本日は本校にて、高島高等学校さんを迎えて合同稽古を行いました。

普段、無意識に取り組んでいる剣道に、動きはどうか、構えはどうか、打突はどうかを今一度意識しながら稽古に取り組みました。これからはしっかりと基本を大事にし、考えながら剣道に取り組めればと思います。

本日はありがとうございました。

◆11/15 一級審査会@小金井北高等学校

本日は小金井北高等学校にて一級審査会が行われて、本校の生徒2名が受審しました。

見事合格し、剣道1級を取得しました。よく頑張りました。

今回のコロナ禍でマスクやフェイスシールドをつけてでの初めての剣道、苦しい稽古もたくさんあったかと思いますが、よく頑張りました！次は初段審査です、さらに稽古に励んで昇段を目指したいと思います。



↑クリックすると、写真が拡大します。

◆11/22 合同稽古@鷺宮高等学校

本日は本校にて、高島高等学校さんを迎えて合同稽古を行いました。

火曜日から期末考査1週間前になるので、今日・明日は稽古ができなくなる前の貴重な合同稽古となります。

本日はありがとうございました。

◆11/23 合同稽古@鷺宮高等学校

本日は本校にて、昨日に引き続き高島高等学校さん、そして新宿高等学校さんを迎えて合同稽古、試合稽古を行いました。

三校ともに12月に支部大会を控えています。支部大会を勝ち上がれるよう、互いに切磋琢磨しあえたのではないかと思います。試合稽古、地稽古を通して得られたことを各校・各自で反省していきたいと思っています。

本日はありがとうございました。

そして、明日から本校は期末考査1週間前になります。文武両道、しっかりと勉学にも励みましょう！

◆12/6 練習試合@鷺宮高校

本日は本校武道場にて、拓殖大学第一高等学校さん、上水高等学校さん、駒場高等学校さん、鷺宮高校で練習試合を行いました。

期末考査が終わり、そしていよいよ公式戦が近づいてきている中での練習試合でした。試合に対して強気に勝負ができないところが多くみられたかなと思いました。臆病にならずに捨てきった打突ができるように、公式戦に向けてまた日々精進していければと思います。

本日はありがとうございました。

◆12/20 東京都高等学校新人剣道大会第五支部予選@新渡戸文化高等学校

コロナ禍により今年度の大会が次々と中止になってきましたが、マスク着用、鏝ぜりの特別ルールなど感染拡大防止対策を取りながら、公式戦が開催されるようになりました。試合結果は以下の通りです。都大会にて活躍できるよう、また気持ちを切り替えて稽古に励んでいきたいと思ひます。

【男子団体】	1 回戦	東京立正	勝ち	
	2 回戦	中大杉並	勝ち	予選突破
【女子団体】	1 回戦	大泉桜	不戦勝	
	2 回戦	新渡戸文化	勝ち	予選突破



◆1/5～ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、緊急事態宣言解除まで活動中止・・・

東京都教育委員会からの指導により、緊急事態宣言が解除されるまですべての部活動が中止となりました。非常に残念です・・・

本日の部活動でミーティングを行い、部員達には技術・体力が落ちないように各自で素振りやトレーニング等を継続して行うように話していきたく思ひます。

◆2/8～ 緊急事態宣言延長のため、活動中止も延期・・・

緊急事態宣言が延長に伴って、活動中止も宣言解除まで延期となっています・・・1か月前は稽古再開を期待していましたが、本当に残念です。

しかし、そんな状況にくじけないよう部員たちは稽古再開まで各自の強い意志で稽古再開に向け、素振りやトレーニングを続けていってもらいたく思ひます。

→剣道部員には各自でトレーニングを行った内容を記録表に書き、定期的に顧問に提出させています。

◆3/9～ 鷺宮高等学校卒業証書授与式

3月9日（火）本校にて卒業証書授与式が行われ、剣道部3年生5名が無事に卒業しました。
 剣道部で過ごした3年間で培った様々な経験を糧に、それぞれの進路での活躍を祈念いたします。
 卒業おめでとう！！



◆3/31 新渡戸杯争奪剣道大会@新渡戸文化高等学校

今年度最後の日に大会に出場し、見事3位入賞しました。新年度も活躍できるよう精進してまいります。（本大会はリーグ戦）

淑徳巣鴨	負け	
国学院久我山 A	勝ち	
立正大付属	勝ち	
新渡戸文化	負け	
国学院久我山 B	勝ち	
都立清瀬・久留米西	勝ち	3位入賞

