



# 荻窪警察署生活安全課少年係 少年柔剣道会

シリーズ第6回は、荻窪警察署生活安全課少年係のもとで指導が行われている少年柔剣道会。

署内道場での柔道・剣道それぞれの練習風景を紹介します。

## ★柔道

この日は40畳の畳を敷いた道場でウォーミングアップとして、腰に付けた帯を取る鬼ごっこから！帯が取れなかったら腕立て伏せ10回のペナルティにガッカリしながらも頑張る部員たち。

続いて受け身の練習。「受け身を取れ」の掛け声で畳に倒れる音が道場中に響きます。怪我をしないために「受け身」が一番大切なので、体が覚えるまで基本をひたすら繰り返し、身に付けてから「投げ」になるとのこと。

正座で「神前に拝礼・先生に礼」で始まり「先生に礼・神前に拝礼・保護者に礼」で終わります。

帯を足でつかない、大切に座るのは左足から、立つのは右足から、という礼節も教わります。



### ●習い始めたきっかけ

- ・将来、警察官になりたいから
- ・背負い投げで悪い人をやっつけたい
- ・一本背負いがしたい

### ●習って良かったこと

- ・体が大きくなって強くなった
- ・技ができるようになったら嬉しい
- ・挑戦してやってみたらできることが増えた
- ・強くなった

指導者：柔道助教 佐々木大地先生／助教歴17年

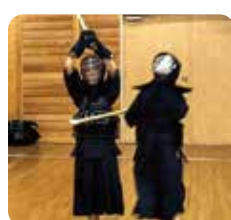
## ★剣道

年長部員の「前進、面、よーい始め」の掛け声で、面を打つ基本の素振り30本から始まりました。その後、小手・胴と部員同士の「打ち」の練習に続きます。

一人で面と胴を付けるのがまだ苦手な年少部員の手助けをし、互いに規律正しく機敏に取り組む姿は美しく見えます。

「剣道は総合力が必要、正しい基本動作を身に付け、その都度見返ることが大切。遠くの山を見るように、相手の姿を視界にとらえて、慌てず・いきむことなく、ここだという時に捨て身で技を出す」と先生の指導に「はい」の返事が響きます。整列して面を取り、正座は背筋を伸ばし「ありがとうございました」の挨拶で終了です。

道場に入るときに一礼、出る時も一礼。起立・整列・竹刀を跨がない、という礼節も教わります。



### ●習い始めたきっかけ

- ・警察官になりたい
- ・学校で配られた剣道のチラシを見て
- ・兄弟がやっているから

### ●習って良かったこと

- ・痛みに強くなった
- ・大きい声が出るようになった
- ・紐を結ぶのが上手になった
- ・蝶結びができるようになった
- ・竹刀で打った時の音がいい

指導者：剣道助教 渡邊洋輔先生／助教歴18年

少年柔剣道会は荻窪警察署管内に居住する小学生(柔道は4年生以上)・中学生が入室することができ、柔剣道を通じて心身の鍛錬と礼節をしつけ、健全な育成を図ることを目的としています。指導者は荻窪警察署の現職警察官です(柔道は毎週月・木／剣道は毎週火・金／午後5時30分～7時)。

荻窪警察署 生活安全課 少年係 杉並区桃井3-1-3 ☎03-3397-0110(内線2812・2813)