（令和８年10月更新）

神奈川県立横須賀高等学校 剣道部

Introduction of Kanagawa Prefectural Yokosuka High School Kendo Club

一本集の動画を作ってみました！
ご視聴はこちらをクリック！
（スマホでタッチして見られない場合は次のURLをコピーして検索！）
https://youtu.be/46kZSCGjlxY

顧問/指導者

主顧問：龍見(タツミ)
副顧問：２名
コーチ：１名

部員数

１年生　２人
※ 部員大募集！

活動日

月曜・火曜・金曜・土曜
日曜　※ 定期テストや大会で変動有り

☆剣道部の特徴☆

・横浜市、横須賀市を中心に他校との合同稽古や練習試合を行っています。
　部員数が少なくても他校との友人関係も広げることができます！
・剣道の技術習得や試合で勝つための実践的な練習を日々行っていますが、
　互いの声掛けやコミュニケーションを大事にして練習に取り組んでいます。
・菖蒲会(あやめかい)稽古会を月に１回、実施しています。菖蒲会というOB会があり、
　OB会の方々には七段、六段など高段者の方が多く、稽古をつけてもらえます。
・竹刀稽古だけではなく、日本剣道形(本校では１０本全て)の習得にも力を入れており、
　昇段審査の合格を目標としつつ、剣道の奥深さも味わえます。

大会成績(令和8年度)

・関東大会神奈川県予選　個人戦　出場
・インハイ県予選　男子団体戦　出場　/　男女個人戦　出場
・1年生錬成会　男子 四回戦進出(ベスト32)

大会成績(令和7年度)

・インハイ県予選　男子団体戦　出場　/　男女個人戦　出場
・県新人(個人)戦　男子 三回戦進出(ベスト64)　/ 女子個人戦 出場

大会成績(令和6年度)

・関東大会神奈川県予選　個人戦　出場
・インハイ県予選　男女個人戦　出場
・1年生錬成会　男子 四回戦進出(ベスト32)

顧問の先生やOB会の方々、現役の先輩方が優しく
全力でサポートします！
先輩後輩関係なく部員同士の仲がいいです
一緒に剣道しましょう！

初心者の方向けショートムービー集

（スマホでタッチして見られない場合はURLをコピーして検索！）

Part 1：礼法、素振り、着装、竹刀稽古（1分21秒）
https://youtu.be/W47SS_iQNhs

Part 2： 日本剣道形(かた)の練習 （1分9秒）
https://youtu.be/zErxCbXI0r8

Part 3： 部員の声、雰囲気など （1分48秒）
https://youtu.be/_xW6xF88_z4

剣道部　Q&A

Q1 ：活動日数について詳しく教えてください。
A1 ：活動は月、火、金が放課後2時間程度、土が午前中が基本。時々、日曜日に練習試合や公式戦があります。その場合は翌日の月曜日がオフになります。朝錬は課されていませんが、自主的に筋 トレをトレーニング室で行っています。朝にやるか放課後にやるかは各自の自由です。平日は完全下校が19時30分です。練習はどんなに長くても18時30分は超えません。練習後は塾に向かったり、みんなで談笑したり、ワイワイやっている部員もいます。

Q2 ：練習内容について詳しく教えてください。
A2 ：練習メニューは主に顧問と部長で話し合いながら決めています。基本は素振り、踏み込み、基本技、応用技、打ち込み、地稽古、かかり稽古、追い込み、切り返し等を行っていて練習の強度は部員の練度に応じて設定されます。初心者の方は竹刀の持ち方、足の運び方、素振りの仕方の基礎・基本を徹底的に練習します。

Q3 ：活動実績はどうですか？
A3 ：ここ最近の公式戦の実績は上記の通りです。
4月～6月、10月～1月が公式戦が多い試合期と呼んでいます。7月と2月には昇級/昇段審査があり、全員合格を目指します。

Q4 ：部則はありますか？
A4 ：特にありませんが、華美な格好や髪色は他校との合同稽古や練習試合で支障が出る可能性があるので考慮ください。休むことに関しては基本的に休まないように体調管理と日程調整を行うように剣道部では指導しています。

Q5 ：遠征や合宿はありますか？
Q5 ：遠征は遠くても湘南地区、横浜地区などの県内です。合宿は行っていませんが部員数が増えたら実施したいと思います！部員が少ない為、できる限り横三地区周辺の他校さんに合同稽古などをお願いさせてもらっています。そのため他校との友人関係も広げられます。

剣道部　Q&A

Q6 ：部員の雰囲気や顧問の先生はどんな感じですか？
A6 ：部員全員やる気がしっかりあって集中して稽古に臨んでいます。目標は大会での2～3回戦突破や強豪校の選手に勝つことなどです。また昇段審査の合格も目指しています。部内は先輩後輩関係なく仲が良く、稽古中は休憩と稽古でしっかりメリハリがあり良い環境を作ることができています。部活が終わった後は部員同士で集まって雑談などもして楽しく仲を深めています。顧問の先生は優しく、剣道が好きなので普段の練習でもしっかり指導してもらえます。予定表も2ヶ月先まで出してくれるので予定が立てやすいですし、事務仕事もきちんとする先生なので各種手続きで困ることは特にありません。

Q7 ：練習環境について教えてください。
A7 ：武道場にエアコンはありません。夏は大型扇風機と冷風機があります。冬はストーブがあるので練習前後で暖をとることができます。木刀や打ち込み台、鏡などの練習に活かせる物品はたくさん揃っています。月に1～2回インストラクターも指導してくれます。さらに、月に1回の頻度で、OB会の稽古会が設定されます。そこでは日本剣道形を学べたり、高段者の先輩方と稽古することができます。六・七段の方々が練度に応じて相手して下さるのでメキメキと上達します。

Q8 ：部活動に関わる費用はいくらくらいかかりますか？
A8 ：道具に関しては剣道着(道着と袴)、防具、竹刀などで総額約5万円～7万円かかります。高く感じられますがこれを3年間あるいはもっと長く使えば年間で1万円～2万円の支出と捉えることができます。部費は保護者会扱いとなっており、1・2年生は年間あたり12,000円、3年生は3,000円です。初期費用は高く感じるかもしれませんが、月額1,000円の習い事と思えばコスパはそこまで悪いとはいえないのではないでしょうか。遠征時の交通費や昇級/昇段審査は別途実費がかかります。

Q9 ：他の部活動との兼部はできますか？
A9 ：特に不可としていません。ただ、剣道の上達には一定の時間と強度が必要です。兼部は構いませんが、練習に参加できない日が多くなるのはお薦めしませんし、周りの士気にも関わりますので良く検討した上で顧問と相談してください。

Q10 ：初心者でも本当にやっていけるでしょうか？
A10 ：初心者も高校から始めることはもちろん可能です。取り組み方にもよりますが、中学校は文化部でしたという者でもかなり実力がつきます。初心者の方は先ず竹刀の持ち方、足の使い方、体の動かし方を反復練習して習得します。顧問や先輩が分かりやすく丁寧に指導しますので、数カ月も経てば通常の練習ができるようになります。知識ゼロでも、これまで特に運動をしてこなかったとしても大丈夫です。

剣道部　Q&A

Q11 :道着や防具が重くて、臭くてきついという話は本当ですか？
A11 : 一昔前であれば本当だったかもしれませんが、技術の進歩はめざましく、現在では軽くて丈夫な素材の防具がリーズナブルな値段で販売されています。匂いもきちんとケアをすれば特に気になりません。特に甲手(こて)が臭いという話がありますが、最近では甲手の下に手袋をつける選手が増えていますし、練習後に消臭スプレーをすれば全く気になりません。匂いの原因は素手で甲手をはめて練習した際の汗と皮脂の染みつきなのです。道着や袴もジャージ素材のものが主流で、簡単に洗濯機で洗えてよく乾きます。手入れは非常に楽になりました。

Q12 :防具は購入しないといけないでしょうか？
A12 :購入することを推奨しますが、貸し出し用の防具と竹刀はありますので先ずはそれらを使用できます。 道着と袴は貸し出し用がないので初期段階ではジャージで練習します。

Q13 :勉強との両立はできますか？
A13 :できます。平日2日間と週末1日はオフなので剣道中心の生活にはなりません。剣道も勉強も頑張りたい人にとっては両立しすい部活動と言えます。過去には東京大学、慶應義塾大学医学部、早稲田大学などの難関大学へ進んだ先輩方が多くいます。 また、世間一般的に剣道経験者は就職で有利であるなどと言われているようです。(ホントか！？)

Q14 :昇級/昇段審査について教えてください。
A14 :剣道の昇級や昇段は、技術や精神面の成長を評価するための制度です。級位は初心者から始まり、通常は6級から1級までありますが、高校生は1級からです。昇級試験では、基本技や木刀による基本稽古法が評価されます。段位は初段から始まり、上級者向けに設定されています。最高位は八段です。昇段試験では、実技(試合形式)や日本剣道形の演武、さらには筆記試験が含まれます。昇級や昇段は、練習の成果を確認し、次の目標を設定する良い機会です。初心者の方はまず1級を取得後、早くて1年生の2月に初段、そこから1年後の2年生の2月に二段を目指します。

Q15 :剣道とはどのような武道なのですか？
A15 :剣道は、古代の剣術を基に発展しました。武士が戦場で使う技術を訓練するために始まりましたが、現在では老若男女に広く親しまれています。剣道では、竹刀、防具(面、甲手、胴、垂れ)、剣道着、袴を使用します。防具は、相手の攻撃から身を守るために着用します。試合では、相手の有効打突部位(面、小手、胴、突き)に正確に打撃を与えることで一本となります。試合は通常、三本勝負で行われ、先に二本取った方が勝者となります。剣道は、技術だけでなく礼儀や精神も重視します。試合前後の礼や稽古中の礼儀作法が重要です。

Q16 :剣道の魅力とは何ですか？
A16 :全身を使うため、体力や筋力が向上します。稽古を通じて集中力や忍耐力も養われます。礼儀を重んじるため、日常生活にも良い影響を与えます。例えば姿勢が良くなったり、靴をそろえるようになったり、目上の方を敬うなどです。剣道の理念は「剣道は剣の理法の修錬による人間形成の道である」とあり、まさに人間力を磨くための武道です。
あとは、何より楽しいですよ！うまくできなかった技ができるようになったり、相手から一本を取れたり、格上の相手から手応えのある技が決まったりすると純粋に「たのしい！」と思えます。やはりどんな競技も楽しくなくては始まりません。ぜひ一緒に剣道しませんか？