

为准则来一直坚持自己的练习。

通过与社会人剑士的各种交流，我相信很多剑道爱好者的每次稽古都是稍作切返练习，活动身体后便直接进入地稽古的对抗环节。当然，我也非常理解他们从繁忙的日常工作生活中挤出仅有的稽古时间，并希望通过对抗环节来享受剑道乐趣的心情。毋庸置疑，对抗的过程确实能为人带来愉悦，但即便如此，绝大多数的剑道爱好者都是最终以升段考试作为自己练习的一大目标的。倘若确实以升段考试为目标，依我之见，各位是有必要要对日常稽古作出一些思想上的改变。

我在指导剑道的时候，经常会劝告学生要区分：“发现自我”和“修正自我”。比如昨天我们明明能战胜该对手，到了今天却反被同一对手打败等通过表象就能发现的自身变化，相信各位朋友绝大多数都是有所体会的。然而，在此过程中能否做到寻找自己被打击的原因、会否审视自身所打出的技法是否能被真正认可，这种修正自我的思维习惯就直接关系到我们的剑道能否得到进一步提高。

上文内容中亦有提及，我希望各位能够有正确认知的是：某些打法在考试中即便能击中对手也是无法获得好评的。相反，当然也会存在即使没击中对手也能备受考官认可的情况。因此，为了让自己掌握符合剑理、符合评考标准的剑道技法，我们可以通过观看大量优秀的稽古以及比赛对战内容来进行学习。相信各位都有自己所仰慕的剑士，即便无法得到其亲自教授，我们也可以通过网络、书籍或者杂志上的文章等方式学习，模仿他们的风格，例如其构形的感觉、空挥的练习方法等。

知名创业家松下电器的松下幸之助先生有一句名言——“成功就是一直尝试到成功为止，失败就是在

成功之前的放弃。”当我们有可以为自己目标的剑士，哪怕他们是日本第一或者是世界第一的名人，我们都不应该让自己以与他们环境相异为由而放弃，而应该坚持努力地练习。当然，我们很可能无法达到和仰慕的剑士相同的水平，但这应该可以让自己离所设目标的剑道更进一步。

努力打造良性练习环境 对自己的客观评价必不可缺

一般的剑道练习者都会从属于某团体从而坚持剑道的练习，此时我希望各位一定要采用的方式是寻求来自第三方的客观评价。在剑道的修炼过程中，常常自以为达标的细节其实尚未实现是剑道常态。特别是在成年后，倘若自己不积极地寻求他人的意见，外界是极少有机会对自己进行评价的。

增加稽古的次数对练习者而言相当重要，但获取他人意见比增加练习次数更重要。我们一旦方向错误，

练习次数再多，也难以进步。特别是对于参加全国性升段考试的朋友而言，他们一般都在道场里担任指导者的角色，因此，打造一个能获得外界评价的环境对自己的稽古而言也是重要的一环吧。

打造客观评价环境的方式还有一个，这里推荐大家通过拍摄自己稽古的视频来进行细节确认，录下对战内容固然重要，而通过从空挥、基本打击的视频来确认自己的不足之处和改善点则更为直观。虽说修正缺点并非容易之事，但只要我们能发现自己的不足之处，剩下的就是摆正心态、用心改正即可。在练习过程中，自我想象与现实存在偏差，往往是理所当然的，因此静下心来不断地往上努力也是相当重要的。

龟井彻范士指导 线上技法讲座的举办

剑道时代杂志社、借龟井范士新连载开始的契机，为了让各位读者更深刻地了解连载的内容，特设在线讲座。第一期的主题为升段考试的应对方法以及步法。

日期

2021年7月3日（周六）
日本时间下午4点-5点半

参加费用 2000日元

※报名后，我方将会发送支付费用的相关邮件。

【参加方法】

请在以下网站对应的栏目中报名

<https://kendojidai.net/>

【参加条件】

- 具备剑道家礼仪及气度的之士
- 需具备访问互联网的硬件环境
- 在线讲座使用ZOOM软件，推荐使用笔记本电脑或者个人电脑参加