

# Feel SAMURAI TOURS MIYAZAKI

剣道を通して、宮崎県を巡る。

## 交剣知愛

KOU KEN CHI AI

剣道界には、剣道を通じてお互いに理解し合い  
人間的な向上を図ることを教えた『交剣知愛』という言葉があります。  
文字のそれぞれに意味があり、

交:交える

剣:刀、剣道

知:知る

愛:惜しむ心、惜別、愛しむ

### 『剣を交えて“惜しむ(愛)”を知る』

『あの人もう一度稽古や試合をしてみたい』という気持ちになること、  
また、そうした気分になれるように稽古や試合をなささいという  
教えを説いた言葉です。

この言葉の意味をこの冊子を通して是非体験してみてください。

In Kendo, there is the word "Kou/Ken/Chi/Ai" which teaches us to understand each other and  
improve our humanity through Kendo. Each character has meaning as below,

Kou : Cross

Ken : Sword, Kendo

Chi : Know, learn, realize

Ai : Love(Not let go and cherish)

“Learn to cherish/love each other through crossing swords”

This means “Kendo is not just hitting each other. One should do Kendo in such a way that your  
partner will cherish you and want to practice with you again”

We would like you to feel it through this booklet.

~ Feel SAMURAI ~

未経験でも安心の剣道体験イベントのお問い合わせは

ひなた MIYAZAKI 武道ツーリズム推進協議会

〒880-0841 宮崎県宮崎市吉村町首師前甲3169-4 2階 株式会社武道宮崎  
HP: BUDO tour.com email: info@budo-tour.com



日本の  
ひなた  
宮崎県



あたらしい  
ツーリズム



スポーツ文化みやざき



# 剣道を通して 宮崎県を巡る

近年、ドラマや映画、アニメ等の多くのメディアで  
取り上げられている剣道は、国内にとどまらず

海外からも大変な人気です。

特に宮崎県は、剣法発祥の聖地として、

海外から多くの外国人が訪ねてくるようになりました。

これから剣道を始めの方、剣道を経験したことのある方、

皆様にとって魅力的な剣道に係る

武道ツアーリズムをご紹介致します。

是非、サムライ文化に触れて体験してみてください！

Kendo has been showcased by numerous movies, TV dramas and animations and it becomes popular not only in Japan but also overseas. Therefore many foreigners have come to Miyazaki Prefecture because it is said to be the birthplace of swordsmanship(Kenjutu). We provide many activities such as attractive and enjoyable for Kendo beginners and experienced players, so we hope you enjoy "Miyazaki BUDO Tourism" .

## Feel SAMURAI!!!



# 01

#初心者 / #For beginners

## 剣道体験

Kendo experience event

剣道未経験者対象の剣道教室です。見学同伴大歓迎！

- ・テレビで観てカッコいいと思ったからやってみたいけど、敷居が高そう…
  - ・正式に道場に入門する前にどんなものか体験してみたい！
- という方々は是非！体験内容はP23に掲載しています。  
ご予約はP4のウェブサイトからお願い致します。

Kendo class for inexperienced person. We welcome with visitors.

・Kendo looks cool but feeling hesitant to...

・Just want to experience before join a Dojo (Kendo hall)

Check the details on page 23 and please book the event through the website on page 4 if you would like to participate .

#有段者 #再開者 / #For experienced

## 有段者対象の道場訪問 / 出稽古

To have Keiko (practice) for experienced person

剣道経験者（有段者）対象で、色んな道場にて出稽古ができます。剣法発祥の地であり数々の有名選手を輩出している宮崎県で本場の稽古&交流は如何でしょうか？

※18歳以上

For "Dan" holders can join Dojos and have Keiko with different atmosphere!

※Over 18 years old

#どなたでも / #For all

## 『道』にまつわるアクティビティー

Bushido sprits activities

その昔、侍たちもしていたであろう『道』に関する体験アクティビティーをご用意しております。

剣道体験しなくても侍気分を味わえるかも！？

We provide the activities which most of Samurai might have done. You can feel what Samurai way is!

# 02

# 03

## 本書の使い方

How to use this booklet

本書では、剣道により親しんで頂けるように様々な情報を記載しております。

We mainly write about Kendo information and some topics to get feel SAMURAI.

### 宮崎県内各地域にある道場のご紹介

予約サイトを利用せず直接入門を希望される方は、本書道場紹介からお近くの道場をお選び頂き、お問い合わせください。

Introducing Kendo Dojos in Miyazaki Prefecture

Someone who want to join a Dojo without searching a website, please choose it from this booklet.

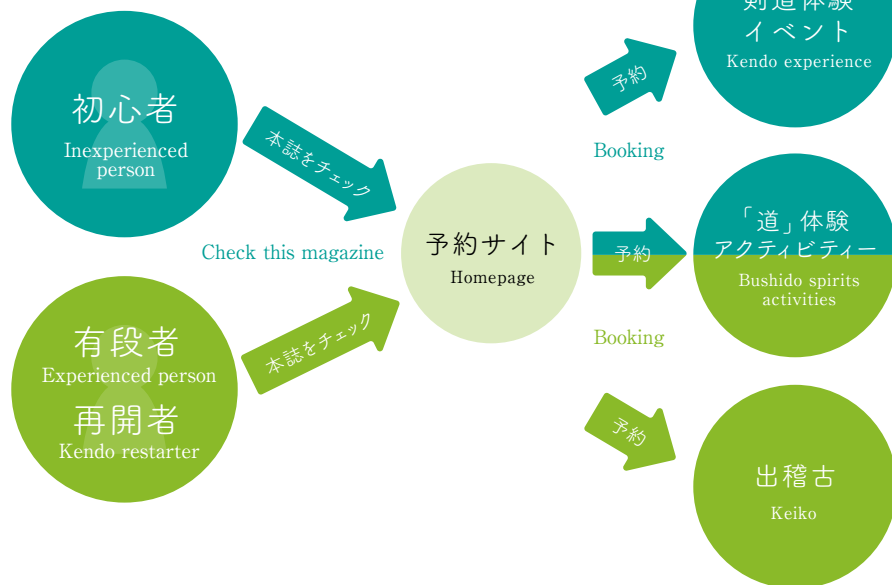
ウェブサイトと予約方法 ホームページ：BUDO tour.com URL：https://www.budo-tour.com/

道場のスケジュールや体験アクティビティのご紹介と予約ができるサイトです。詳細は左記のQRコードをスキャンしてください。

ご不明な点がございましたら、冊子裏面記載の窓口までご連絡ください。

How to check and book from website

You can see Dojo schedules and activities from the website if you scan the QR code. If you have any questions, please contact our office written on the back of this booklet.







## Miyazaki city area 宮崎市エリア

宮崎県の中心地で、剣道の全国大会も行われるひなた武道館(ひなた宮崎県総合運動公園)や、歴史ある木造建築の宮崎県警察学校武徳殿など、県の主要な剣道場があるエリア。

At the center of Miyazaki Prefecture, there are major Dojos, such as Hinata Budokan where the National Kendo Championship was held, and Butokuden which is famous as magnificent historic wooden structure.



### 01 | 宮崎神武館道場 Miyazaki Jimmukan Dojo



2021年に50周年を迎える宮崎県でも歴史のある道場の1つです。勉強と武道の両立(文武不岐)を目標に日々約50名の子供たちが稽古に励んでいます。指導力向上のためにも、毎週土曜日有段者の稽古会も行ってあります。

It is one of the historical Dojos in Miyazaki prefecture, aiming for the 50th anniversary in 2021. Approximately 50 children are practicing each day with the goal of balancing study and martial arts (Bun-Bu-Fu-Ki). In order to improve our leadership skills, we also hold a Keiko for dan holders every Saturday.

- 月・水・金曜日 18:00~20:00 対象学年:小学1年生から(年長児は相談に応じる)中学生まで
  - 土曜日 10:00~12:00 一般
- 住所:宮崎市大字跡江大屋敷920-1



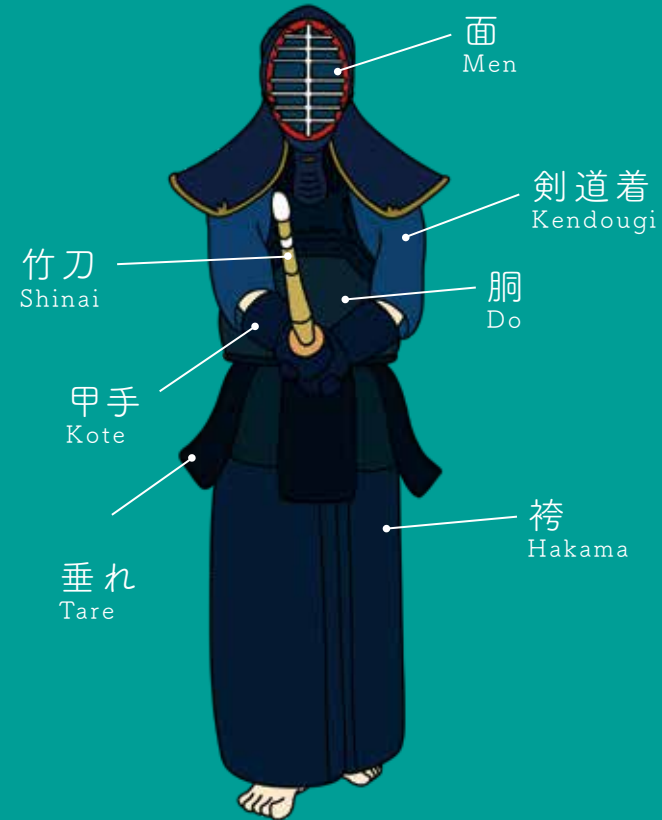
### 02 | 高岡練士館道場 Takaoka Renshikan Dojo



昭和48年創立。道場は天ヶ城の城下町に位置し、これまで剣道を通して多くの門下生が育っており、その中には、世界で活躍する有名選手もおります。基本を中心に、小学校から中学校まで一生懸命稽古に励んでいます。大人の有段者を対象とした稽古会も実施しております。

The Dojo is located near Amagajyo Castle. Since 1973, the Dojo is home to many famous Kendo players both in local and international scene. Our advance class(Shodan (1st dan)and above) training is on every Tuesday.

- 火水木金曜日 17:30~19:00 対象学年:小学1年生から(年長児は相談に応じる)中学生まで
  - 火曜日 19:00~20:00 一般
- 住所:宮崎市高岡町内山2902番地



## 剣道具関連の 名称一覧 The name of Kendo articles

## 目次

P4 本書の使い方とご予約方法	P6 ~ 10 宮崎市の道場・体験・観光紹介	P11 ~ 12 日南市の道場・体験・観光紹介
P13 剣法発祥の地 鶴戸神宮	P14 剣道についてアレコレ	P15 ~ P16 滝行体験
P17 ~ 18 海外の剣道事情	P19 ~ 20 日向市の道場・体験・観光紹介	P21 ~ 22 都城市の道場・体験・観光紹介
P23 剣道体験イベントの流れ	P24 侍の風習 / 剣道の礼儀作法	P25 ~ 26 小林市・高原町の道場・体験・観光紹介
P27 ~ 28 高千穂町の道場・体験・観光紹介	P30 3つの道具 豆知識	

06 | 宮崎銀行剣道部 Miyazaki Bank Kendo Club



基本を中心に改めて大人が剣道を学ぶ場として、日々稽古に励んでおります。自分に厳しく、人に優しくをモットーに、社会に貢献できる人間育成を目指しています。月に一度、宮崎県庁との合同稽古も行っております。稽古の後の剣道談話も魅力です。再開組の皆様もお越しをお待ちしております。

Putting the main focus on basics, our Dojo opens for working adults who wishes to pick up Kendo again. Our motto is "Be strict with myself and being kind to people" Our objective is to develop our Kendo players who make a social contribution. Our Dojo held joint lessons with Miyazaki Prefectural Government Kendo club once a month. The Kendo discourse after the lesson is also attractive. We look forward to welcoming restart Kendo players.

■ 土曜日 9:00~11:00 一般のみ  
国富町本庄東部体育館 住所:東諸県郡国富町



03 | 宮崎統武館道場 Miyazaki Tobukan Dojo



当道場は、剣道の修行を通し礼節を重んじ心身共に健全な青少年の育成に努めております。稽古中は大きな声で挨拶をすること、相手を思いやる心を持って稽古に励むこと、凡事徹底(当たり前前を当たり前前にするのではなく、当たり前前の人には真似できないほど一生懸命やるという意味)を子供たちに伝え、自分で考えるように指導しております。

Through the practice of Kendo, our Dojo respects etiquette and strives to foster young people who are physically and mentally healthy. During the lesson, say hello in a loud voice, practice with a compassionate heart, and be thorough in the general rules (do not do what is natural, but do so hard that you can not imitate what is natural). We teach children what it means and instruct them to think for themselves.

■ 火・木曜日 少年部 18:30~20:00(90分)  
一般 20:00~21:00(60分)  
■ 土曜日 少年部 8:00~9:30 (90分)  
住所:宮崎市浮田2903-11



07 | 東大宮スポーツクラブ 誠心館 Higashioomiya Sports Club Seishinkan



剣道教室「誠心館」では、練習を休まず、日々の努力と共に自分に強くなっていくことを目標にしています。友達と一緒に汗をかき、励まし合うことで、信頼関係を築き、思いやりのある優しい気持ちを育てます。子供から大人まで年齢層に合わせて、剣道の楽しさを教えます。

We aim to become children stronger with our daily efforts without taking to skip practice. By sweating and encouraging each other with friends through Keiko, they build relationships of trust and develop compassionate and tender feelings. We teach "the fun of Kendo" according to the age group from children to adults.

■ 火曜日 17:30~19:00  
宮崎市立東大宮小学校  
住所:宮崎市大島町西田2143 (QRコード左)



■ 第24土曜日 9:30~11:30  
東大宮地区コミュニティセンター 住所:宮崎市村角町島ノ前1346-1 (QRコード右)

04 | 国富陵武館道場 Kunitomi Ryobukan Dojo



国富陵武館道場は歴史ある道場で基本を中心に礼儀、感謝、思いやりのある人に育ってほしいと指導を心掛けてます。また、地元、法華嶽(ほけだけ)公園少年少女剣道大会を盛り上げる為にも頑張っていきたいと思えます。土曜日20:00からの大人の稽古では、初心者・再開組・一般剣道愛好者の方々大歓迎です。

Kunitomi Ryobukan Dojo is a historic and we teach children to become as polite, grateful, and considerate person. Keiko for adult starts from 20:00 every Saturday and we welcome beginners and someone who restarts Kendo.

■ 火・金・土曜日 18:00~20:00  
■ 土曜日 20:00~21:00 一般(初心者、再開組、一般剣道愛好者)  
国富町武道館 住所:国富町大字本庄4778番地



08 | 剣道サークル 木鶏 Kendo Club Bokkei



主に地稽古を中心として、アットホームに楽しんで頂ける道場です。リバ剣の方大歓迎。5段以下(小人含む)の方を対象としております。皆様のお越しをお待ちしております。

Our Dojo is for the adults Kendo players who has 5th dan holders or less only. The training menu is mainly Jigeiko. We look forward to welcoming you.

■ 日曜日 19:30~21:00  
宮崎市南部記念体育館 住所:宮崎市恒久南2丁目1-5



05 | 宮崎洗心館道場 Miyazaki Senshinkan Dojo



当道場は、宮崎空港近くで行っております。子どもたちに剣道を教えるうえで、「礼儀作法、人間形成、友達を大事にする心」を育むことを重視しており、相手を尊重する「武道の精神」を受け継いでいって欲しいと願っております。少子化で人数が減るなか、中身の濃い指導をすることで長く続けていく剣道家を育てたいと思っております。

Our Dojo is located near Miyazaki Airport. In teaching Kendo to children, we place great importance on nurturing "courtesy, human development, and a spirit of valuing friends," and hope that we will inherit the "spirit of martial arts" that respects the other person. As the number of people decline due to the falling birthrate, we would like to nurture Kendoka who will continue for a long time by giving deep guidance.

■ 月・水・金曜日 18:00~19:30  
宮崎市立国富小学校 住所:宮崎市郡司分甲2226





## 宮崎市エリアの体験・観光

Experiences & Tourism

### 青島神社／鬼の洗濯岩 観



海幸、山幸の伝説で知られるヒコホホデノミコトを祭神とする縁結びの神社です。

住所：宮崎市青島 13-1  
Tel：0985-65-1262

#### Aoshima Shrine

Main enshrined deity: Hikohohodeno-mikoto. This shrine is famous as a matchmaking as it is part of the Yamasachil-Umisachi legend in Japanese mythology.

### ほりきり 堀切峠 観



南国ムード漂うフェニックス並木、青い海と青い空の絶景が垣間見え、宮崎でも屈指のドライブコースとなっています。

住所：宮崎市大字折生迫  
Tel：0985-65-2773

#### Horikiri Pass

Great resort atmosphere with coastal palm tree. Great valley view facing the ocean side.

### 平和台公園 観



高台に位置し、公園のシンボルでもある平和の塔は、高さ37mと圧巻の巨塔で、展望台からは市街地の風景が楽しめます。

住所：宮崎市下北方町越ヶ迫 6146  
Tel：0985-35-3181

#### Heiwadai PARK

Located on a hill at north of Miyazaki city. There is a high tower built for world peace in the park. You can see great view of Miyazaki city from the tower.

### 宮崎神宮／流鏝馬 観



日本の初代天皇である神武天皇を祭神とし、年間を通して流鏝馬など様々な催しが行われます。

住所：宮崎市神宮 2丁目 4-1  
Tel：0985-27-4004

#### Miyazaki-jingu Shrine

Main enshrined deity: Japan's first Emperor, Jimmu. Many events such as Yabusame etc...

### フローランテ宮崎 観



一年を通じて様々な花やイベントを楽しめる植物公園です。

住所：宮崎市山崎町浜山 414-6  
Tel：0985-23-1510

#### Florante Miyazaki

One of the botanical gardens in Miyazaki. Many events are held all year long.

### ニシタチ 観



1500件以上の居酒屋やスナック等が立ち並ぶ宮崎市最大の飲食店街です。

住所：宮崎市橋通西 3丁目

#### Nishitachi(Miyazaki main street)

Nishitachi street is biggest downtown as there are over 1,500 restaurants and bars.

### 座禅体験(瞑想) 体

武士が修行の一貫として行っていた座禅が体験できます。



●明栄寺  
住所：宮崎市清武町加納乙 457

#### Zazen meditation

A kind of Samurai training "Zazen" experience.  
Contact :Myoeji temple  
Add:457 Kanou-Otsu, Kiyotake-cho, Miyazaki-shi



### 茶道体験 体

武士が癒しと同時に精神の落ち着きを求めて嗜んだ茶道体験ができます。(所作講習を受けてお茶をいただく)



●双石庵  
住所：宮崎市学園木花台南 3-4-4

#### Japanese Tea Ceremony

Japanese Tea Ceremony experience which Samurai used to make themselves calm.  
Contact :Sousekian  
Add:3-4-4 Gakuen-Kibanadainami, Miyazaki-shi

### 書道体験 体



武士の教養として重要視された書道の所作体験を先生が丁寧に教えます。

●宮崎八幡宮  
住所：宮崎市宮田町 3-27

#### Japanese calligraphy

Japanese calligraphy experience which was important culture for Samurai.  
Contact :Miyazaki-Hachimangu Shrine  
Add:3-27 Miyata-cho, Miyazaki-shi

### なぎなた体験 体



女性の武道として発展したなぎなたの演武を見学でき、実際になぎなたに触れる体験ができます。

●宮崎市なぎなた連盟事務局  
住所：宮崎市中西町 170-3

#### Naginata

Naginata has been kept on advancing as Budo for female. You can see the demonstration as well.  
Contact :Miyazaki Naginata association  
Add:170-3 Nakanisi-cho, Miyazaki-shi

### 和太鼓演奏と体験 体



太鼓の説明を聞いて簡単な曲を習う体験です。※武士の戦の際には陣太鼓という太鼓が鳴らされました。

●俵太鼓屋太鼓研修センター  
住所：宮崎市大塚町大迫南平 4420

#### Japanese drum

Japanese drum used to be played when Samurai went to the battle.  
Contact :Taikoya training center  
Add:4420 Oosako-Minamihira, Ootsuka-cho, Miyazaki-shi

## 宿泊施設

### 地藏庵

住所：宮崎市青島 1-6-4  
Tel：0985-65-0039 Fax：0985-65-1916  
Jizoan  
Add:1-6-4 Aoshima, Miyazaki-shi



### 青島グランドホテル

住所：宮崎市青島 1-16-64  
Tel：0985-65-0111 Fax：0985-65-0117  
Aoshima Grand Hotel  
Add:1-16-64 Aoshima, Miyazaki-shi



### ANAホリデイ・インリゾート宮崎

住所：宮崎市青島 1-5-4  
Tel：0985-65-1555 Fax：0985-65-2655  
ANA Holiday Inn Resort Miyazaki  
Add:1-5-4 Aoshima, Miyazaki-shi



### 宮崎観光ホテル

住所：宮崎市松山 1-1-1  
Tel：0985-27-1212 Fax：0985-25-8748  
Miyazaki Kanko Hotel  
Add:1-1-1, Matsuyama, Miyazaki-shi



### ラグゼー ヲ葉／ Cottage ヒムカ

住所：宮崎市山崎町浜山  
Tel：0985-21-1133 Fax：0985-21-1144  
Luxe Hitotsuba / Cottage HIMUKA  
Add:Hamayama, Yamasaki-cho, Miyazaki-shi



### 青島フィッシャーマンズビーチサイドホテル&スパ

住所：宮崎市青島 3-1-53  
Tel：0985-77-5525 Fax：0985-77-4426  
Aoshima Fisherman's Beachside Hotel&Spa  
Add:3-1-53 Aoshima, Miyazaki-shi



### ホテルメリージュ

住所：宮崎市橋通東 3-1-11  
Tel：0985-26-6666 Fax：0985-26-6111  
Hotel Meriege  
Add:3-1-11 Tachibanadori-Higashi, Miyazaki-shi



### 宮崎第一ホテル

住所：宮崎市橋通東 5-4-14  
Tel：0985-23-1111 Fax：0985-24-2411  
Miyazaki Dai-Ichi Hotel  
Add:5-4-14 Tachibanadori-Higashi, Miyazaki-shi

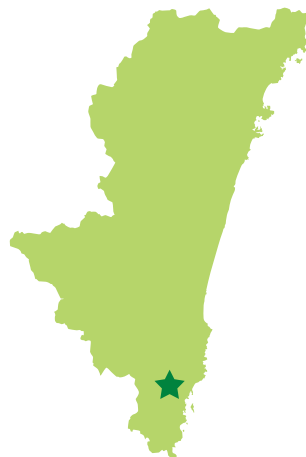




子どもたちが、日南で剣道を学んだことを誇りに思い、正々堂々と胸を張って自分の道を歩んでいくことを願っています。認定こども園あがた幼稚園のホールで、幼児から中学生まで、週に3回稽古をしています。地域の経験者や初心者の大人も月に2回、子どもたちと共に稽古をしています。

The Centers for Early Childhood Education and Care, Agata Kindergarten Dojo has from young children to teenagers and they train 3 times a week. Our training guideline is to raise up them that they are proud to have learned Kendo in Nichinan Dojo and it have great confidence to follow their own path. Adults also train here with children as well.

■ 月・火・木曜日 17:30~19:30  
 ■ 一般は不定期・月2回 19:00~20:00  
 あがた幼稚園 住所: 日南市吾田西3丁目9-28



## 日南市エリア Nichinan city area

宮崎県の南部に位置し、剣法発祥の地とされる鶴戸神宮があるエリア。飢肥に行くと歴史を感じる城下町で四半的を体験することができる。

Located in the Southern part of the Prefecture and there is Udo-jingu Shrine in this area. The shrine is said to be the birthplace of Kenjutsu. And if you go to Obi area, where used to have a castle, you can try Shihan-mato(A kind of Kyudo) activity.



## 日南市エリアの体験・観光 Experiences & Tourism



### たいへい 泰平踊り (宮崎県民俗無形文化財) 体

江戸時代から伝わる優雅な郷土舞踊で、武士の衣装を着て踊りを教えてもらう事ができます。

●日南市泰平踊本町組保存会

#### Taihei-Odori(Dance)

Traditional dance from Edo period. You can experience how to dance with wearing Samurai costume.

Contact : Nichinan-shi Taihei-odori Hommachigumi Hozonkai

### サンメッセ日南のモアイ像 観



イースター島から正式許可を得て復元されたモアイ像が見られ、レストランや岩盤浴が楽しめる施設が併設されています。

住所: 日南市宮浦 2650  
 Tel: 0987-29-1900

#### Sunmesse Nichinan

There are 7 Moai statues which made with special permission from the Easter Island Elders' Association. There is also a restaurant and bedrock bath available.

### おび 飢肥城下町 観



九州の小京都と称され、江戸時代を彷彿とさせる町並みが楽しめます。人力車や四半的の体験ができる施設や食べ歩きができるお店も揃っています。

住所: 日南市飢肥 4丁目 2-20  
 Tel: 0987-25-1905

#### Obi castle city

It is said as small KYOTO. The main street of the merchant's town entertains visitors with its Edo period atmosphere and there is a museum containing the remains of Obi Castle. Within the city, visitors can enjoy Rickshaw and Shihan-mato(Small bow). There are also plenty of shops and visitors can enjoy for just simply walk around.

### さかもとたなか 日本の棚田百選、坂元棚田 観



日南市の最高峰である小松山の南斜面標高200メートルの麓に広がる棚田で、平成11年に日本の棚田百選に選ばれました。

住所: 日南市酒谷甲 坂元棚田  
 Tel: 0987-31-1132 (日南市農政課)

#### Sakamoto Tanada (Terraced rice-fields.)

Sakamoto Tanada(Terraced rice-fields) is located at the highest mountain in Nichinan city and was selected as one of the Top 100 Terraced Paddy Fields in Japan in 1999.

### しほんまと 四半的体験 (日南市無形民俗文化財指定) 体

素人でも気軽にミニ弓道体験(8.2m先の的を射る)ができます。

使用料 : 1人 10射 / 310円

●小村記念館総合窓口  
 時間 : 9:30~16:00(最終受付)

#### Shihan-mato

Japanese small archery. An important intangible cultural heritage of the city. 310 Yen for 10 shoots.

Contact : Komura Memorial hall  
 Opening time: 9:30~16:00(Last Entry)



## 宿泊施設

### Nazuna 飢肥城下町温泉

住所: 日南市飢肥 8-1-62  
 Tel: 0987-27-3171  
 Fax: 0987-27-3172

Nazuna Obi Onsen Resort  
 Add: 8-1-62 Obi,  
 Nichinan-shi



### ホテルシーズン日南

住所: 日南市園田 3-11-1  
 Tel: 0987-22-5151  
 Fax: 0987-23-9588

Hotel Season Nichinan  
 Add: 3-11-1 Sonoda,  
 Nichinan-shi



### 日南海岸南郷プリンスホテル

住所: 日南市南郷町城浦  
 Tel: 0987-64-2111  
 Fax: 0987-64-3551

Nichinankaigan Nango  
 Prince Hotel  
 Add: Shiroura, Nango-cho,  
 Nichinan-shi





## 剣道って？

What is Kendo?

日本人特有の文化である武士道精神を最も引き継いでいる剣道は、『剣の理法の修練による人間形成の道である』（剣道の理念）と云われるように、人として立派な人間になる事を目的としています。

It is said that Kendo is the most taking over about Bushido spirit, which has "To discipline the human character through the application of the principles of the Katana (sword)" as the concept of Kendo by All Japan Kendo Federation. The purpose of that is to be a mature person.

## 礼儀作法について

About Kendo manners

『礼に始まり礼に終わる』という言葉の通り、高度な技を扱うにあたり、剣道に於いて礼儀作法は教える方・教わる方ともに相互の信頼関係を築く為に最も重要視されています。

As one of Japanese proverb said that "Everything begins and ends with bowing", it is very important to respect each other in Kendo.

## 剣道修練の心構え

The purpose of practicing Kendo

剣道を正しく真剣に学び、心身を錬磨して旺盛なる気力を養い、剣道の特性を通じて礼節をとうとび、信義を重んじ誠を尽して常に自己の修養に努め、以って国家社会を愛して広く人類の平和繁栄に寄与せんとするものである。

出典：全日本剣道連盟

The purpose of practicing kendo is to mold the mind and body, to cultivate a vigorous spirit, and through correct and rigid training, to strive for improvement in the art of kendo, to hold in esteem human courtesy and honor, to associate with others with sincerity, and to foreverpursue the cultivation of oneself.

This will make one be able to love his/her country and society, to contribute to the development of culture, and to promote peace and prosperity among all peoples.

Source By All Japan Kendo Federation

## 剣道について アレコレ About Kendo



## 剣法発祥の地 鵜戸神宮

The birthplace of swordsmanship  
Udo-jingu Shrine



鵜戸神宮は、宮崎県日南市にある神社で、日向灘に面した断崖の中腹、東西38メートル、南北29メートル、高さ8.5メートルの岩窟（海食洞）内に本殿が鎮座し、参拝するには崖にそって作られた石段を降りる必要があります。神社としては珍しい「下り宮」となっています。

●主祭神…日子波瀲武鸕鷀草葺不合尊ひこなぎさたけうがやふきあえずのみこと（日本の初代天皇・神武天皇の父）

●ご利益…縁結び、夫婦和合、子授け、安産など

この鵜戸神宮が剣法発祥の地と呼ばれる所以となったのが、その昔、鵜戸山が両部神道で西の高野と称される修験道場であったことからです。足利時代の剣豪・相

Udo-jingu Shrine is in a cave in the side of a cliff, near the Nichinan coast of Miyazaki. The Honden, or main shrine, is in a cavern with a view of the ocean. To worship, you must go down the stone steps along the cliff, which is a rare "Downhill" for a shrine.

●Main enshrined deity: Ugayafukiaezu no Mikoto(The father of Japan's first Emperor, Jimmu)

●Benefit: Relationship Fortune, Marital harmony, Prosperity of offspring (children), Safe delivery

Jion (1351-1409) was a monk during the

馬四郎義元がこの岩屋に参籠し、彼は夢の中で刀術の妙を得たとされ剣法を覚り、一流を始めてこれを「念流」と名付け、のちに中条流、富田流、一刀流などが生まれました。

室町時代になると、剣術家であった愛州移香齋が前出の相馬四郎義元と同様、この地に籠り剣法の奥義「陰流」を極めた。その後、塚原ト伝や柳生宗厳の新陰流が生まれたことから、鵜戸神宮は剣法発祥の地として称えられており、今はその記念碑が立っています。

毎年2月には、社務所前広場にて小学生～一般までが集い「剣法発祥鵜戸山顕彰剣道大会」が開催されています。

Muromachi period (14 ~ 15th century) of Japan. Before he became a monk, his name was Shirou Souma, had been the founder of the "Nen Ryu" swordplay fighting style here.

In Sengoku period, Ikousai Aisu(1452-1538) also confined here and opened "Kage Ryu" swordplay fighting style.

From these reasons, Udo shrine said to be the birthplace of swordsmanship.

In February, 【The birthplace of swordsmanship Kendo cup】 is held in front of the office of the shrine.





しろみ  
西都市銀鏡 滝行体験

武士に欠かせない精神統一の鍛錬になります。  
実際に滝に打たれる体験です

● NPO 法人東米良創生会  
住所：西都市銀鏡 654  
Tel：0983-46-2852 Fax：0983-32-0162

**Ascetic training experience of being hit by a waterfall**  
Experience of being hit by a waterfall to be trained mental  
concentration which is indispensable training for Samurai.

Contact :Higashimera-Souseikai  
Add :654 Shiromi, Saito-shi  
Tel:0983-46-2852 Fax:0983-32-0162



## 海外の 剣道事情 Kendo at Overseas

### 海外剣士を惹きつける剣道の魅力とは

What is the appeal of Kendo  
which attracts foreign Kendo players?

・侍文化が感じられる  
・勝っても負けても感情的にならない  
・常に相手を尊重し、礼に始まり礼に終わる礼節  
・己と戦う強い気持ち  
などといった非常に高い精神性がそのひとつだと言えるでしょう。感情をストレートに表現する欧米では、こういった姿勢が逆に魅力的なのかもしれません。

Answers would be the following most likely...

・They are attracted to the like Samurai style  
・Always respect the other person and to cherish the courtesy.

・Have strong feelings to fight against themselves.

This can be seen after the match where no player is cheering or being disrespectful to the other.

As you can see, it can be said that very high spirituality involved is one of the reasons.

This attitude is attractive on the contrary for overseas people.



### 海外を虜にする剣道の魅力

Attraction of Kendo  
which captures hearts of foreigners

現在、世界の剣道人口は約 250 万人とされ、うち約70万人(約28%)が海外の剣道人口とされており、海外では、主に韓国・台湾・アメリカ・フランスで剣道人口が多く、各国で稽古が盛んに行われています。実際に、全日本剣道連盟の国際競技団体として1970年に設立された国際剣道連盟(FIK)は、設立当初は 17 カ国・地域が加盟していました。2018 年 9 月の時点では 59 カ国・地域と年々加盟国が増えており、映画やアニメの影響もあり海外での剣道人気の高さが窺えます。

Currently, the world's Kendo population is estimated to be about 2.5 million, of which 0.7 million(about 28%) are non Japanese. Overseas, Kendo population is large, mainly in South Korea, Taiwan, the US, and France, and training is active in each country. The International Kendo Federation (FIK), which was established in 1970 as an international

	日本 Japan	世界(日本含む) World(including japan)
剣道 Kendo	1.8	2.5
空手 Karate	2	70
柔道 Judo	0.16	3

単位：百万人 Unit : Million people

※数字は概算です

These numbers are estimates only

出典：当会調べ According to our research

competition organization of the All Japan Kendo Federation, had 17 countries / regions as its members when it was first established, but as of September 2018, it has grown to 59 countries / regions. The popularity of Kendo overseas can be seen due to the influence of movies and animations.

### 海外剣士の特徴

A feature of overseas Kendo players



・柔道や空手をやっていたが、刀による武士道精神を求めて剣道に辿り着く人が多い  
・週3~4日の稽古量(日本人の稽古量より多いかも)  
・稽古後には、お酒を飲みながらの剣道談話が始まる(剣道家の中では、俗に“第二道場”と称しています)

・ Many Judo and Karate players change learning to Kendo to acquire what Bushido spirit is by using sword

・Keiko 3 or 4 times a week which could be more amount of Japanese

・They go to have a drink and talk about Kendo after Keiko (It called “The second Dojo” in Japan)



海外の稽古の様子 / Kendo Keiko at overseas



## 日向市エリアの体験・観光

Experiences & Tourism

くにまきたんとうじょう

### 國正鍛刀場 体

日本刀創作と日本武道を極める道を邁進する刀匠、松葉國正先生のもと真剣で竹を切る体験ができます。

料金:10,000円/人、人数5名まで

※剣道三段/居合道初段以上

#### Swordsmith Kunimasa

Experience to try cutting a bamboo by Japanese sword

Charge :10,000Yen/person , Maximum :5 person

※The person who has over Kendo 3rd dan or laido 1st dan

Contact : Swordsmith Kunimasa



### 馬ヶ背遊覧船 体 (飛鳥丸)

武道にゆかりのある神武天皇が航行した景色が見られるクルーズ体験です。

大人2,000円・小学生1,000円、最少催行人数:3人、

所要時間:約1時間 ※事前申込優先

●(一社)日向市観光協会



#### Umagase pleasure boat

Adult 2,000 Yen, Child(Under 12 y.o.) 1,000 Yen

Minimum participants:3 person

The length of time:1 hour

Contact : Hyuga-City Tourism Incorporated Association

### そば打ち体験 体

※ 要予約

そばは侍が飢えをしのご為の主食(スーパーフード)でした。

料金 : 1セット5食分2,530円・2セット目からは+1,450円、

所要時間:約1時間30分+食事時間 ※エプロンと三角巾は持参

●(一社)日向市観光協会



#### Soba noodle cooking ※ Reservation required

Soba noodle was one of main meals of Samurai to keep off their hunger.

Charge : 5 meals for 1 set :2,530 Yen,

From 2 set charges plus 1,450 Yen / each

The length of time :1hour and half + meal times

※Bring your own apron and head kerchief

Contact:Hyuga-City Tourism Incorporated Association

### 大御神社 観



天照大神を祭神とする神社です。国歌にある国内最大級の「細石群」があり、2019年ラグビー日本代表が必勝祈願に訪れるなど注目のスポットです。

住所 : 日向市日知屋 1 番地

Tel : 0982-52-3406

#### Oomi Shrine

Amaterasu is the Main enshrined deity in Oomi Shrine. The shrine is also home to the Sazare rock which is one of the words of Japanese National Song. In 2019 the Japanese national Rugby team came to Oomi Shrine for its blessing during 2019 Rugby World Cup.

### 美々津の町並み 観



国選定の重要伝統的建造物群保存地区である立縫地区を中心に江戸末期頃の面影が残ります。神武天皇ゆかりの伝説も残る、神話と歴史あふれる町並みです。

●美々津まちなみセンター

住所 : 日向市美々津町

Tel : 0982-58-0661

#### Mimitsu streetscape

Mimitsu town is one of the traditional ports from Edo period and around the port is filled with traditional Japanese building architecture. This town was regined by Jimmu Emperor, therefore rich in history and a mythological city.

### 馬ヶ背 観



日向岬の先端にあり、足がすぐむ程の絶壁と、日本最大級の柱状の岩が広がっています。岬の形状が馬の背中に見ることから「馬ヶ背」と呼ばれています。

住所 : 日向市細島

Tel : 0982-54-6177

#### Umagase

Located at tip of Cape Hyuga. Umagase means the back of horse and the cape shape and colour looks like that. The cape valley is an enchanting sight to witness with its scaly valley and biggest rock pillar spreading across the coastline.

## 宿泊施設

### ホテルベルフォート日向

住所 : 日向市上町 7-3

Tel : 0982-52-0001

Hotel Verfort Hyuga  
Add:7-3 Uemachi, Hyuga-shi



### ゲストハウス パンピングサーフ

住所 : 日向市平野 10876-15

Tel : 0982-95-7311

Fax : 0982-95-7373

Guest House Pumping Surf  
Add:10876-15 Hiraawa, Hyuga-shi

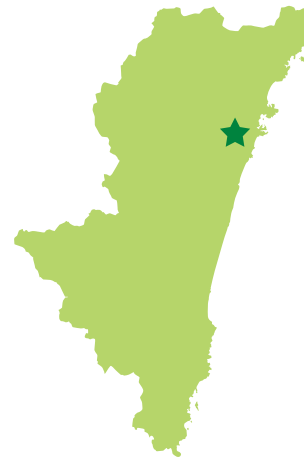


### はまぐり荘

住所 : 日向市日知屋 194

Tel : 0982-52-2335

Japanese-style inn  
Hamaguri-sou  
Add:194 Hichiya, Hyuga-shi



ひゅうが

## 日向市エリア Hyuga city area

宮崎県の北東部に位置している。大御神社があり、神武天皇が御東征の際に武運長久\*と航海安全を御祈願された神社といわれている。

\*武運長久・・・戦における勝利の運が長く続くこと。

Located in the Northeastern part of the Prefecture. There is Oomi Shrine which is the place to be said that Jimmu Emperor(The first Emperor of Japan) had prayed for "Buun-Chokyu" before he went to the eastern expedition.

\*Buun-Chokyu : One of four-character idioms. It means "long-lasting good luck in battle and safety of the voyage".



## 01 | 攻玉館 Kogyokukan



日向市武道館で基本に忠実な剣道を目指して日々稽古をしております。「日本剣道の原点であり、実技と形は車の両輪」という考えの元、普段から日本剣道形の稽古を取り入れており、宮崎市内の道場と剣道形の定期戦を行っています。試合に勝つだけでなく将来に繋がる剣道をしております。年齢を問わず一緒に剣道を楽しめる仲間を募集中です。お気軽にお越しください。仲間を思いやる心、あきらめない心を育てます。

At Hyuga city Budokan, we practice each day aiming for Kendo that is faithful to the basics. Based on the idea that "the origin of Japanese Kendo, the practical skill and shape are like as the two wheels of a car". Our Dojo has regular practice of Kendo-KATA and we hold regular matches with the Dojos in Miyazaki city. We do not organize only excel in a practice but also do it will lead to the future. Our Dojo is open to all Kendo players regardless of age. Please feel free to visit us. Our Motto is "Foster a compassionate heart and a heart that never gives up."

■火・木・金曜日 17:30~19:00、土曜日 15:30~18:00、

日曜日 10:00~12:00 (日本剣道形稽古)

■水曜日(水曜会) 18:30~19:30 一般

日向市武道館 住所: 日向市本町10-5



## 02 | 蒼龍館 Soryukan



1965年に都農剣友会として発足し、都農町スポーツ少年団から2010年に全国道場連盟に加入、蒼龍館道場になる。「楽しい剣道」をモットーに、子ども達がワクワクする稽古を日々考え、体の動き、竹刀の使い方、競技の楽しさを学んでいる。将来、子どもたちが愛剣家として帰ってこられる道場を目指す。

Soryukan Dojo founded as a sport club in 1965 and joined All Japan Dojo Federation in 2010.

Our training motto is to create an enjoyable Kendo atmosphere. We have an active child class program which we encourage them through innovative training program. We aim to be a Dojo where children can return as the one of Kendo players after they glow up.

■火・木・金曜日 17:15~19:00 ■金曜日 19:00~ 一般

都農町武道館 住所: 児湯郡都農町大字川北4923

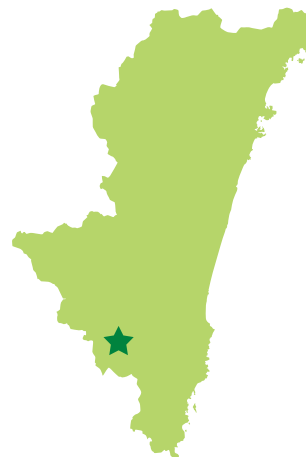




皆で明るく常に腕を磨くことをモットーに吹毛常磨を目標に活動しはじめました。初心者、子供から大人、外国人も歓迎しております。

Our motto is to enjoy and improve our technique together. Our objective is "SUIMOU TSUNENIMASU" as one of Japanese four character idioms, which means "improve our sharpness of our sword through continous training". We welcome beginners, children, adults and foreigner Kendo players.

■ 木曜日 18:00-  
住所:北諸郡三股町宮村3514



みやこのじょう  
都城市エリア Miyakonojo city area

宮崎県の南西部に位置し、剣道の稽古でも使用する木刀の生産が盛んなエリア。全国生産量の大半を占めている。

Located in the Southwest part of the Prefecture. Famous place as production of wooden swords and its market account for a large share of the total domestic production



都城市エリアの体験・観光  
Experiences & Tourism

都城市津邸と  
都城市津伝承館

武家時代での戦いに於いて使用された鉄砲や着用していた甲冑等、多くの武器や衣装を見学できます。



住所: 都城市早鈴町18街区 5号  
Tel: 0986-23-2116

Miyakonojo Shimazu Residence

You can see many weapons and costumes such as guns used in battles during the samurai period.

KIRISHIMA  
WALK FACTORY

(霧島ファクトリーガーデン内)

霧島酒造の焼酎造りを体験できる工場見学施設です(要予約)。



住所: 都城市志比田町 5480 番地  
Tel: 0986-21-8111

KIRISHIMA WALK FACTORY ※ Reservation required

Kirishima Shochu factory. Visitors are required to make early reservation before heading over to experience the production of Shochu.

関之尾の滝

日本の滝100選&日本ジオパークに認定。滝の上流には世界に類がない規模の罅穴群があり「国の天然記念物」に指定されています。



住所: 都城市関之尾町 6843-20  
Tel: 0986-37-3405

Sekinoo waterfalls

There is also a group of potholes upstream of the waterfall. For its incomparable scale and the large number of potholes in the world, it has been designated as the national monument as well as Japan's Top 100 Waterfalls.

金御岳公園

夜景百選にも選ばれている、都城盆地と霧島連山を一望できるスポットです。秋~春は盆地特有の朝霧による雲海で、幻想的な光景も見られます。



住所: 都城市梅北町 11449 番地 60  
Tel: 0986-39-6727

Kanemidake park

One of the top 100 night views in Japan. Visitors can see great view of Miyakonojo basin and Kirishima mountain from the park. There are chances to see "Sea of Clouds" from Autumn to Spring due to particular weather.

大いさごう  
都城市大弓製造見学

弓師の方から説明を受けながら、国の伝統的工芸品の指定である都城大弓の製造現場を見学し、実際に触れて弓を引く体験ができます。

● (一社) 都城観光協会

Miyakonojo Daikyu (Japanese traditional bow)

Visiting the bow factory floor and draw a bow

※ No shooting

Contact : Miyakonojo Tourism Association



宿泊施設

ホテル中山荘

住所: 都城市松元町 3-20  
Tel: 0986-23-3666  
Fax: 0986-23-3689

Hotel Nakayama-sou  
Add: 3-20 Matsumoto-cho, Miyakonojo-shi



常盤荘

住所: 都城市山田町中霧島 2455-2  
Tel: 0986-64-2246  
Fax: 0986-64-2246

Tokiwa-sou  
Add: 2455-2  
Nakagirishima, Yamada-cho, Miyakonojo-shi



都城グリーンホテル

住所: 都城市栄町 27-2-1  
Tel: 0986-25-6111

Miyakonojo Green  
Hotel  
Add: 27-2-1 Sakae-machi, Miyakonojo-shi





## 01 | 礼 Bow

礼には2種類あります。1つは座礼です。手で三角形を作り、腰を曲げてその両手を顔の前に置きます。

もう1つは立礼です。立礼の特徴は対象に応じて角度を変えらることです。

・対象が神前・上座および上席の場合は体をおおよそ30度曲げて床を見ます

・対象が稽古・試合相手等の場合は体を約15度曲げて相手の目を見ながら行います

これは相手と向かい合っているときには、決して気を抜かないという教えがあるからです。

There are two types of bow. First, we will show you the sitting bow. Make a triangle with your fingers as you can see in the picture above, bend your hips and place the hands in front of your face.

Next is the standing bow. The angle changes according to whom you are bowing.

・ When bowing to the altar and head/precedence, bend your body about 30 degrees and look down at the floor.

・ When bowing to your opponent while looking at their eyes, bend your body about 15 degrees. This is because there is a teaching that you will never be distracted when facing the opponent.

侍の風習 / 剣道の  
礼儀作法SAMURAI habit /  
Kendo manners

## 02 | 正座 Seiza (Sitting kneeling position)

正座の仕方には『左座右起(さざうき)』という教えがあり、これは立ったり座ったりするときに足を動かす順番の教えで、文字通り座るときには左足から、立つときには右足から動かします。なぜこの教えがあるかというと、右手で刀を抜くために鞘に入った刀は左手に持つことが多いからです。刀を自分の左に置く際に、左足を先に降ろすと刀が触れて邪魔になったり自分の足で刀を蹴ったりするのを防ぐためだと言われています。



There is a teaching called "Sazauki"(Left sit Right stand) which is the order when standing or sitting. Literally, move from your left foot when sitting and your right foot when standing.

The reason for this teaching is that the sword in the scabbard is often held in the left hand. So it is said that when placing the sword on your left, lowering your right foot first will prevent the left knee and sword from touching each other and getting in the way or kicking the sword with your own foot.

## 03 | 蹲踞 Sonkyo

蹲踞は神前での敬意を表す体勢と言われており、剣道では練習や試合の前後にします。

This posture is said to be a position which shows respect in front of the Gods and it is to squat before and after practice/match.



## 剣道体験イベントの流れ

What to do at Kendo experience

お疲れ様でした!  
Good on you!!

## はじめに

- ・ 集合 Meet up
- ・ 検温 Check temperature
- ・ 着替え Change clothes

3

実技披露 & レクチャー  
Demonstration & Lecture

迫力あるデモンストレーションをお見せします  
We show & tell you what Kendo is!

2

## 実技 Practice

打突練習  
Practice to hit

1

## 基本 Basic

- ・ 礼法  
Kendo Manners
- ・ 基本打ち：素振りや足捌きなど  
Basic: Swing, Footwork

時間

1 時間半～2 時間程度  
The duration will be 1.5 ~ 2 hours



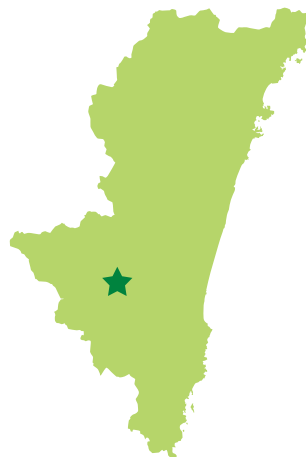
体験イベントの詳細は P4 の QR コードからお尋ねください  
If you have, please scan the QR code on page 4 and check our HP



高原町民体育館分館にて、幼年から小学6年までを対象としています。入団間もない子たちが多く、基本稽古はもとより、体力づくりや遊びを取り入れながらの稽古に、仲よく楽しみながら取り組んでいます。多くの方のお越しをお待ちしております。

We have Keiko for between 4 to 12 years old children at Takaharu Gymnasium. The training program does not only include basic training but also physical fitness and fun play. We are currently working on improving the lessons plans to promote more fun in training and also to develop greater social interaction. We look forward to welcoming you to our Dojo.

■火・水・金曜日 17:00~19:00 ■土曜日 9:30~12:00  
高原町民体育館分館 住所:高原町大字西麓338-2



たかはる  
**小林市・高原町エリア**  
Kobayashi city and Takaharu town area

宮崎県の西南部に位置するエリア。高原町では、国の重要無形民俗文化財に指定された真剣を用いて舞う祓川神楽(霧島東神社)が行われる。

Located in the Southwest part of the Prefecture. It is held Haraigawa-Kagura\* which is using real Japanese swords(Katana) and is designated as an important intangible folk cultural property at Kirishimahigashi Shrine in Takaharu town.

\* Kagura : To dance and play traditional Japanese musical instrument as sacred ritual for Shinto.



**小林市・高原町エリアの体験・観光**  
Experiences & Tourism

いこま  
**生駒高原 観**

霧島山の麓に広がる広大な高原です。秋の風物詩である100万本のコスモスなど、四季折々のお花を楽しむことができます。



住所：小林市南西方 8565-28  
Tel : 0984-27-1919

**Ikoma-plateau**

Located foot of Mt.Kirishima, and the plateau is filled with sea of flowers all seasons. A million of cosmos flowers attract visitors in Autumn.

みいけ  
**御池 観**

霧島山系である高千穂峰を映し出し、水深103mと火口湖の中で日本一深い湖です。



住所：高原町  
●高原町観光協会 Tel : 0984-42-4560

**Miike ( God pond)**

Miike( God pond) is the deepest crater lake in Japan(Depth 103m). Mt.Takachiho-no-MINE can be reflected when the weather is nice.

**すきむらんど 観**

緑豊かな自然と湖を中心とした公園です。温泉・キャンプ場・古民家・ままこ滝・大つり橋などの観光スポットが揃っています。



住所：小林市須木町下田 412-6  
Tel : 0984-48-2480

**Sukimu land**

One of recreation facilities around Ono lake, such as hot spring(Onsen), camping, staying at Kominka(old Japanese folk house) and Sukimu Land's suspension bridge.

はらいがわくぐら  
**祓川神楽 / 霧島東神社 観**

子供が素手で本物の日本刀の刃を握って舞う神聖な神楽を見学できます。  
※毎年12月の第2土曜日のみ



住所：西諸県郡高原町蒲牟田 6437  
Tel : 0984-42-3838

**Haraigawa-Kagura/Kirishimahigashi Shrine**

You can see a sacred Kagura in which a child holds a real Japanese sword with his bare hands and dances.  
※ Only second Saturday of December every year

あまのさかほこ  
**天之逆鉾礼拝体験 体**

昔、山伏が修行の一環として礼拝していた、高千穂峰の山頂に突き立てられた謎多き伝説の鉾を参拝する登山体験です。

●高原町観光協会

**Mythology mountain climbing/Amanosakahoko**

To climb Mt.Takachiho-no-MINE to see the mysteries halberd which is on the top of the mountain. Ascetic hermits used to worship in the past.

Contact : Takaharuchu Tourism Association

**北きりしま田舎物語 体**

武士が居た時代の生活体験として、食体験や文化体験、農業体験ができます。

住所：小林市本町16番地小林まちづくり(株)内

**Kita Kirishima Country Story**

You can try many activities such as eating, agricultural and nature walking experience.

Contact :16 Hommachi, Kobayashi-shi



**宿泊施設**

**ひなもりオートキャンプ場**

住所：小林市大字細野山中之前 5739-14  
Tel : 0984-23-8100

Hinamori Campground  
Add :5739-14 Aza-Yamanakanomae, Hosono, Kobayashi-shi



**ホテルプラザ**

住所：小林市本町 119  
Tel : 0984-23-3100

Hotel Plaza Kobayashi  
Add :119 Hommachi, Kobayashi-shi



**HALO HOTEL 小林**

住所：小林市細野 1846-1  
Tel : 0984-22-8600

HALO HOTEL Kobayashi  
Add :1846-1 Hosono, Kobayashi-shi





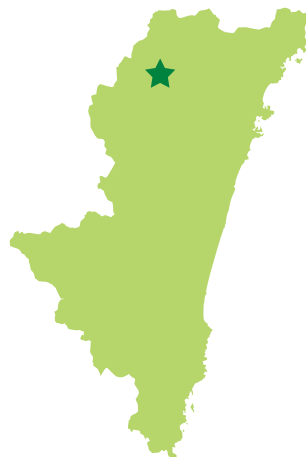


全国の剣士が集う練成会が行われる高千穂武道館で、一般経験者向けの稽古会を行っています。地元の方も、観光で来られた方も是非ご参加ください。

At Takachiho Budokan where training camps has been conducted for Kendo players all over Japan. Our Dojo also have a training session for beginners. We welcome foreigner Kendo players as well.

■ 不定期

高千穂町立武道館 住所: 西臼杵郡高千穂町三田井1339-1



## 高千穂町エリア Takachiho cho area

宮崎県の北部に位置する天孫降臨の地として名高いエリア。武道の神様といわれている経津主命(ふつぬしのみこと)、武甕槌命(たけみかづちのみこと)を祀る櫛觸(くしふる)神社がある。ちなみに、県立高千穂高等学校剣道部は全国屈指の強豪校としても有名。

Located in the Northern part of the Prefecture and famous place as the descent to earth of the grandson of the sun goddess, Amaterasu. Also there is the shrine called Kushifuru Shrine which enshrined Futsunushinomikoto and Takemikaduchinomikoto who are said to be as the God of Budo (Japanese martial arts). For your information, Takachiho high school Kendo team is one of the best teams in Japan.



## 高千穂町エリアの体験・観光 Experiences & Tourism



### 彫り物体験 体

神楽舞台を飾る紙装飾の製作体験です。

人数: 1名 ~、所要時間: 約1時間、料金: 1,300円/人

● (一社) 高千穂町観光協会 / まちなか観光案内所

### Paper decoration for Kagura

Papercraft for Kagura stage.

Charge: 1,300 Yen/person The length of time :About 1 hour

Contact :Takachiho Tourist Association

Machinaka Tourist information center

### くしふる 櫛觸神社 観



天孫降臨の地として伝えられるくしふる峯の中腹にある神社です。武道の神様といわれている経津主命や武甕槌命も祀られています。

● 高千穂神社

住所: 西臼杵郡高千穂町三田井713番地  
Tel: 0982-72-2413

### Kushifuru Shrine

Located about middle of the ridges of Kushifuru and it is said that the descent to earth of the grandson of the sun goddess. As the God of Budo Futsunushi-no-mikoto and Takemikaduchi-no-mikoto are enshrined.

### あまのいわと 天岩戸神社 観



岩戸川を挟んで西本宮と東本宮があり、両社とも天照大神を御祭神として祀っています。西本宮から徒歩約10分の場所に天安河原あまのやすがわらがあります。

住所: 西臼杵郡高千穂町岩戸1073番地1  
Tel: 0982-74-8239

### Amanoiwato Shrine

There is east shrine and west shrine on either side of Amato river, the main enshrined deity: Amaterasu. 10min walk to Amano-Yasugawara from the west shrine.

### まない 真名井の滝 観



高千穂峽の代名詞とも言える滝です。日本の滝百選にも選ばれており、夏はライトアップ、秋は紅葉と訪れる人々を楽しませてくれます。

住所: 西臼杵郡高千穂町三田井  
Tel: 0982-73-1213

### Manai waterfalls

One of the top 100 waterfalls in Japan, Manai waterfall is very famous visiting spot in Takachiho valley. The waterfall is illuminated during Summer and will be filled with the Autumn leaves.

### かっぱ鶏作り体験 体

神楽の際にふるまわれる郷土料理。竹の器の加工から体験できます。

人数: 2名 ~、所要時間: 約2時間、料金: 4,000円/人  
※1週間前までに予約

● (一社) 高千穂町観光協会 / まちなか観光案内所

### Kappodori cooking

Takachiho local cuisine called "Kappodori", which is chicken cooking with bamboo container experience.

Charge: 4,000 Yen/person, Minimum participants: 2 person

The length of time: About 2 hours

※ Reservation required 1 week in advance.

Contact : Takachiho Tourist Association

Machinaka Tourist information center



## 宿泊施設

### グレートフル高千穂

住所: 西臼杵郡高千穂町三田井 1352-1  
Tel: 0982-72-4111  
Fax: 0982-72-4118

HOTEL GRATEFUL  
TAKACHIHO  
Add: 1352-1 Mitai,  
Takachiho-cho,  
Nishiusuki-gun



### 神楽の館

住所: 西臼杵郡高千穂町岩戸 92-3  
Tel: 0982-74-8880  
Fax: 0982-83-0880

Kagura no yakata  
Add: 92-3 Iwato,  
Takachiho-cho,  
Nishiusuki-gun



### ソレスト高千穂

住所: 西臼杵郡高千穂町三田井 1261-1  
Tel: 0982-83-0001  
Fax: 0982-83-0880

SOLEST TAKACHIHO  
HOTEL  
Add: 1261-1 Mitai,  
Takachiho-cho,  
Nishiusuki-gun



## 3つの道具 豆知識

Trivia regarding  
Kendo armor

### 01 | 面 Men

面の前方部分についている金属のことを面金<sup>めんがね</sup>と言います。一見、等間隔に並んでいそうなこの面金…実は一つだけちょっと大きくなっていて部分があります。この部分を物見<sup>ものみ</sup>というのですが、文字通り面はこの部分を通して相手を見るように設計されています。物見の位置は人によって違うので、自分の顔にあった面を選ぶことがとても大切です！

The metal attached at the front part on the surface is called the "Mengane". For those who are not aware of kendo, it is hard to see the other person from inside this "Men" with so many metals lined up at the front. These metals seem to have same spacing for each, but actually one area has more space than the other areas. The area is called "Monomi", which is the area where one looks out to the opponent. Since each persons eye level is different, it is very important to choose the equipment fit for your face.

### 02 | 竹刀 Shinai

竹刀は刀を模して造られたもので、竹刀の各部分には刀と関連した名称や役割があります。まずは弦<sup>つな</sup>。弦は刀でいう峰を意味しています。竹刀に巻かれている紐を中結と言いますが、これにも意味があり、刀で一番切れる部分は切先から10cmほどの部分と言われ、切先からこの部分を物打ちと言います。竹刀でも同様に切先から中結までが物打ちで、この部分で相手を打たないと一本になりません。

Shinai is made to imitate a sword, so each part has names and roles related to the sword. First, "Tsuru". This is "Mine" (the part that can not be cut) in a sword. Next, the string wrapped around the Shinai. This is called the "Nakayui". When we talk about the sword, It is said that the part, which can cut most is the tip, about 10 cm from the top, this area is called "Monouchi". Shinai is also defined as a sword, and in Kendo, "Monouchi" is it is said to be from the tip to "Nakayui". In kendo, a player will not be able to get an "Ippon" unless you hit with this "Monouchi" area.

### 03 | 袴 Hakama

袴の前面には五本の折り目・襷<sup>たすき</sup>があります。これは、「五倫五常の道を論じたもの」とされています。

Inside of Hakama, there is a partition to let both feet pass through. And there are 5 creases in the front, which have meaning for each of them. This is said to be "a reminder of the ways of the Five relationships and Five eternal".

The reminder of the ways of Five relationships and Five eternal are...

- 1 仁－思いやり、なさけ、慈しむ心  
"Jin" - thoughtfulness, sympathy and compassion
- 2 義－義理、道徳や倫理にかなった行い  
"Gi" - justice, moral and ethical deeds
- 3 礼－礼儀、尊敬し敬う心  
"Rei" -courtesy and respect
- 4 智－知恵、正しい判断をする知識  
"Chi" -wisdom and Knowledge to make the right decisions
- 5 信－信義、信頼、正しい心  
"Shin" - faith, confidence and right mind/spirit

という生き方指針の意味合いが込められています。



## ご来場される際のお願い

Attention

新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力ください。

新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、剣道体験や体験アクティビティーの受け入れが中止になる場合があります。

また体験前日及び体験当日来場前にご自身の体調確認(検温等)をお願いします。

We appreciate your cooperation in preventing the spread of the Covid-19  
The events might be cancelled according to serious situation of the Covid-19  
Please check your body temperature the day before and in the morning

### コロナ対策 / In response to the Covid-19



移動中及び体験中はマスクの着用をお願いします  
Wear masks



体調不良の方、体調不良の同居人がいる方は来場をご遠慮ください  
Please refrain from participating if you and your family feel not well



入場時、検温にご協力いただきます  
We take your temperature when you participate activities



ソーシャルディスタンスを確保してください  
Maintain social distancing



濃厚接触者の方、濃厚接触者の同居人がいる方は来場をご遠慮ください  
Please refrain from participating someone who is close contacts



別のお客様団体との接触は極力控えてください  
Please refrain from contacting other groups



手指の消毒 手洗いの徹底  
Wash and sanitize your hands



接触確認アプリCOCOAのダウンロード  
Download COVID-19 Contact-Confirming Application

### 剣道体験における諸注意 / Precautions of Kendo experience

剣道では、礼儀が何より重んじられています。礼儀作法のマナーを守り、皆に対して敬意をもって行動してください。

The decencies of the Kendo are important. Please behave yourself with respect.

ケガの原因になりますので先生の言うことに従って真面目に行動してください  
Please follow the instructor says for not to be injured.

道場内では飲食できません。練習中に水分補給したいときは先生に相談しましょう  
Please refrain from eating and drinking in a Dojo. Please ask the instructor when you stay hydrated.

道場内で写真を撮る際は、必ず先生の許可を得てから撮影してください  
Please get the instructor's approval if you take photos.

予約をキャンセルする場合は、必ず連絡をお願いします  
Please inform as soon as possible in case you want to cancel.

※いずれも令和2年11月30日現在のものです。コロナの発生状況により、対策内容に変更がある可能性があります。  
All information is as of November 30th, 2020. There is a possibility that it will be changed due to the Covid-19 situation in the future