

# せいぶ館通信

第38号 / 2011年(平成23年)5月 / 発行:合気道 神戸 せいぶ館 編集・文責:坂田真理

館長:中尾眞吾 道場長:濱崎正司 〒650-0011神戸市中央区下山手通8-20-17 えぬビル3F白蘆林内 TEL(078)382-1659



(H23. 03. 13. 審査後)

## 津波でんぐ

中尾眞吾／館長／六段

夕刊を読もうとして、いきなりこんな文字が飛び込んできた。「津波でんぐ」・・・。でんばらばらという事やろかな・・・？

3月11日以来、朝も夕方も地震の記事ばっかりである。

抜粋すると・・・

釜石市では、全小中学生2,923人の内、当日早退や病欠をした5人の死亡が確認されたらしいが、それ以外の児童・生徒はほぼ全員無事だった、と。

地元の人は、今迄の経験から「津波の時は親子であっても構うな。一人一人がでんばらばらになっても早く高台に行け」と訓練を重ねていたらしいし、「でんぐは家族の信頼があつてこそ実現する言い伝えであり、自分一人で避難する事は心苦しいが、家族の居場所を確認しあう行動こそが、返って危険であり『互いに、必ず避難している』と信じあうことが大切だ」と。離れた場所にいる肉親を津波前に探しに行く事を止める、という趣旨でもあるのだが、近くにいる人への互助精神はもちろん含んでいる。（読売新聞 11.3.28）

津波が来たら、その人の責任において、でんばらばらに逃げる。自分の身体は自分自身が守る。たとえ親兄弟であっても互いに大丈夫な事を信じて逃げる。それがより大きな災害から身を守る術である。一族の血を絶やさない為にも、と。

安心を得る為には、それ相応の訓練をしていなければならない。

神戸の地震がチッポケに思われるこの度の地震。地震に加えて、バカデッカイ津波、それに追い討ちをかけるような原子力発電所の破壊・・・。

16年前・・・一日でも早く『日常』に戻そうと思って動いていたのを思い出す。「せいぶ館通信」に、打越さんの文章。『・・・合気道の稽古は1年位は出来ないなあ。と言ひながら中尾さんと別れたのが震災後5日目だった。10日ほどして『もう稽古やってるで』と彼からの電話。・・・』

東日本の人達が、より早く日常に戻れる事を祈っている。何か私達に出来る事を探している。亡くなられた人達の事を思う。

' 11.3.29 記

## 平成23年度 昇段・昇級 おめでとうございます

<b>六段</b>	佐治孝雄
<b>五段</b>	佐伯公宏 丹後和也 山崎昭彦
<b>四段</b>	山下裕士 玉置恵啓
<b>三段</b>	衛藤譲二 エステラ・ディーン
<b>二段</b>	益田和芳
<b>一段</b>	松本知之 毛利哲夫
<b>1級</b>	柿沼秀行 濱田剛志
<b>3級</b>	向井正己 信川創
<b>4級</b>	前田多津子 藤山智早 ジョーンズ・ブラッド 江口雅広 河本千穂 西田尚義 ストックトン・アンドリュー
<b>5級</b>	釣井宏文 亀井利郎
<b>8級</b>	小村佳奈子 八田渙
<b>9級</b>	藤田湧至 小玉帶刀 仙頭陽生
<b>10級</b>	谷口美雨 石橋萌花

**せいぶ館 稽古会発表者 鳴嶋・玉置・マーティン・角田・内田・中尾** 以上6名

### 2011年 稽古回数上位者

玉置(382回)・中尾(311回)・井手(228回)・マックス(215回)・村尾(209回)・毛利(199回)  
角田(182回)・河村(173回)・岡田(163回)・内田(158回)／次点：丹後(153回)

## 《昇段・昇級感想文》

### 稽古が出来る

佐治孝雄／六段

3月11日に東日本大震災が発生しました。多くの犠牲者のご冥福をお祈り申し上げます。

16年前には阪神淡路大震災にみまわれ、道場も倒壊し、避難所生活も経験しました。しかし今回はこれとは比べようの無いひどい災害です。現地の一早い復興を願っています。

このたび私は、平成23年度の本部鏡開き推薦にて六段位に列せられました。

振り返って見れば、昭和46年に満22歳の時合気と出会い、運動不足解消の軽い気持ちで始めましたが、丸40年良くここまで、当時体重53キロで虚弱体質の私が続いたものと、自分自身で驚いています。自慢といえば、今まで1ヶ月以上稽古を休んだことが無い事です。

昭和23年生まれのいわゆる「団塊の世代」。現在まだ微かに現役として仕事していますが、会社では若い人には煙たがられ、コンピューターには遅れをとる、まもなく定年。しかし一步道場に

踏み入れば先輩は大勢、定年は無し動ける間は一生現役。40年前の出会いが本当に良かったと感謝しています。

現在、初心者コースの指導をさせて頂いています。今回の昇段は初心に戻り後輩より頂いたと思っています。これからもよろしく願いします。私も稽古がより長く楽しく出来る環境作りに勤めたいと考えています。

### 無題

佐伯公宏／五段

阪神・淡路大震災で、当時住んでいた住宅が全壊し、旧精武館を失った時の心の喪失感は今も忘れません。東日本の大震災の映像を見るたびに、あの頃の神戸を思い出し、あまりの被害の甚大さに身を裂かれる思いです。

食事、風呂、睡眠が普通にでき、せいぶ館に行けば仲間と合気道ができるることは、本当にありがたいことだと身にします。

合気道は試合がないため、稽古がすべてだと思

います。誰と、どのように、どれだけ稽古するかだと考えます。だから、できるだけ先生や先輩の受けを取ることを心がけて稽古してきましたし、今もそう心がけています。そういう意味では、せいぶ館は、本部道場の遠藤師範に指導していただけるのは本当にありがたく貴重なことだと思います。加えて、最近では栗林師範も来られ、また、道場内でも、先生や先輩方がたくさんおられるのは恵まれていると思います。

このたび、せいぶ館で五段をいただいたことは、ありがたいことです。

しかし、五段がすべて同じ実力ではないし、段位間での逆転現象もある場合もあるし、まして、道場外では意味を持ちません。段位自体に価値があるわけではありません。つまるところは、自分自身の実力だと思います。

先日、遠藤先生から「心身一如」「身心一如」という言葉・状態について、お話しを聞きました。すべてが理解できたわけではありませんが、そういう意味で自分を見れば、「心」も未熟、「身体」も軟弱、まして「一如」にはほど遠い。加えて、技もまだまだです。ただ、今がそうだから、まだまだ成長する余地はあるとは感じています。

目指すところにはほど遠いですが、とにかく、素直な心で真剣に稽古することが大切だと思います。1本1本、緊張感を持って、正しい受けを取ること、正しい技を習得することを心がけて、これからも稽古していきたいと思います。

ありがとうございました。

## 30年目のご褒美

丹後和也／五段

この度は五段位を拝命いただき、ありがとうございました。

今は遠い昔…といえるのか、私が合気道を始めたのは昭和57(1982)年、20歳のとき、大阪合気会よみうり文化センター伊丹道場に入門させていただき、今年で30年目となります。節目の年に五段位をいただき、嬉しさとともに大きな宿題をいただいたことを痛感いたしております。実力が足らざることは自覚しておりますので、30年続けてきた、続けさせていただいた、いうなればご褒美と感じております。

せいぶ館に入会させていただいたのは平成15(2003)年、厄年(数え年42歳)のとき。厄年とはよく言ったもので、所属する組織からの望まない辞令による転勤で、当時稽古させていただいている大阪合気会よみうり文化センター神戸道場にはほとんど通えない状況となり、合わせて

椎間板ヘルニアを患い、けれど合気道への思いやみがたく、通える道場を探し続けていたところせいぶ館にご縁をいただき今年で9年目となります。

組織に属する人間として、やむを得ない選択としてご縁をいただいたせいぶ館で、その不服分を何倍も埋め合わせる合気道の世界の本当の姿と広がりを教えていただくことができました。「人間万事塞翁が馬」。本当に感謝しています。

せいぶ館のすばらしさは、その人材の豊富さと機会の多様性にあると思います。濱崎道場長、中尾館長、打越副道場長…数多くの目指すべき先輩方、そして遠藤先生、藤井先生、祖父江先生をはじめとする得難い先生方との稽古機会を与えていただけたこと、それは通常の道場ではあり得ないことです。また、甲南大学の若い学生のみなさんや、次々と入門されてくる方々との出会いなど、たくさんの学びの機会を与えていただき、あらためて、ひとつひとつの出会い、稽古を大切にしたいと感じております。

道場の扁額にある「白鳥入蘆花」の言葉の出典となつたお聞きしている下村湖人の「次郎物語」を読ませていただいたときに、良寛さんの次の言葉を知りました。

いかにして まことのみちに かなはなむ 千とせのなかの ひとひなりとも

千年のうちに一日なりともと良寛さんが願われたように、道は違うかも知れませんが、私もこれから、また一稽古人として、合気道のまことの道に適う稽古のひとひを望み目指して、努力していきたいと思います。みなさまこれからもよろしくお願い申し上げます。

## 「すごいなー」と「なんで…」

山下裕士／四段

この度、四段を頂きました。これまで指導して頂いた先生方や先輩、そして一緒に稽古をして下さった皆さん有難うございました。

私が精武館第二道場でお世話になり始めたのが1990年12月で、ちょうど20年です。稽古回数は多くないですが、細く長く続ける事が出来ました。

白帯の頃先輩に、初段になるまで5年はかかると言われ、一体いつになることやら、そんな先まで続けられるのかと思い、ましてや四段など想像も出来ませんでした。というのも当時、土曜日午前の稽古で小坂さん(を知らない方の方が多いと

思います。一見小柄な普通の女性ですが三段でした)に苦もなく転がされ、押さえられ、下手な技を掛けては返されて…。これが技の力なんだと気付いたのはしばらくしてからでした。

前で手本をされる先生は、ごく自然に動いていっているのに、やってみると突っ掛って止まってしまう。なんであんなにすっと動けるのか。どうしてみんな柔らかい受けが取れるのか…等々、色んな人々から色々な「すごいなー」や「なんで…」を貰って来たから、ここまで続けられた様に思います。

逆に私が誰かの良い刺激になる事があったかどうか判りませんが、これからもよき稽古相手としてありたいと思います。

また、水曜日の明石を担当させていただいてますが、まだまだ慣れない先生役を助けて下さる明石道場の皆さんに感謝いたします。

## 仙人の如く

玉置恵啓／四段

審査の前々日、東日本に大地震が発生し、続いて大津波が襲来しました。TVでその様子を見たとき、思わず戦慄が走りました。阪神淡路大震災を思い起こしたからです。

その後、報道される被害の大きさ、亡くなられた方々や、生存された方々の、悲惨な姿を見るたび、昔の悪夢が重なり、何度も涙しました。先の阪神淡路大震災は、私の人生観を、大きくかえました。神や仏も破壊し、飲み込んでしまう大自然の驚異に直面し、人間の営みの何と小さな事かを思い知らされました。それ以後、大げさですが本当の生き方を、求めるようになりました。そういう本物探しをしているときに、合気道に出会いました。

年齢的には、遅すぎたのですが、やり始め、片手間じやなく真正面から、取り組んで行こうと思った時、私の今のような稽古のやり方が、出来上がりました。

しかし、今回の審査を受けるに当り、前評価が低かったのは、日ごろの稽古態度が、稽古回数のみを追い求め、実のない稽古をしていると、思われていたからだと思います。この点は大いに反省しなければと思っています。

さて今後ですが、いい目標が出来ました。唐突ですが「仙人」を目指します。これは、審査終了後の食事会で、S先輩(年齢は私が大先輩)に、「玉置さん、仙人のような技を使いますね。」と言われた事から思いつきました。軽薄ですみません。もちろん年配者を気づかって言っていただいた言葉なのですが…。自分に良いように解釈し、

そうすることに決めました。雲に乗って下界を眺めていて、川で洗濯する女性の艶めかしい姿を見て、落下した「久米の仙人」ではなく、変幻自在の仙人となり、いつか忽然とこの世から消えてしまうというのが理想です。

## 合気道はわかりにくい

衛藤譲二／参段

強い年寄りになりたいと思って36歳で合気道を始め、しかしそれだけではダメだと6年前にやっと気付き、弱いことをそのまま受け入れようとして、細々とまじめ?に稽古を続けています。合気道の稽古は、まじめ?にやると本当にしんどいですが、この道場を通じていろいろユニークな人と出会えるのは、とても貴重なことだと感じています。

今、鷺田清一さんの「わかりやすいはわかりにくい?」という本を読んでいる最中なのですが、そこで、「期待して待つ」ことには、人を視野狭窄へと追い込む傾向がある。とか、相手を立てること、相手がいちばん心地よく思う状態へもっていってあげること、これがホスピタリティだ。とか、書いているところに引っ掛かりました。

これを合気道に例えてみると、「取りが気持ちよくなるように、いい受けをすること」(試合ではないので、八百長ではない!)と私は思ったのですが、K先輩は、「受けが気持ちよくなるように、いい取りをすること」と思ったそうで、全く反対なのに驚き、そして「さすが、先輩!」と感心させられたのでした。というのは、その方が、合気道の鋭さを表現しているし、実際、鋭く投げられたときに、いい受けとかいう余裕はないと思うからです。しかし、これをもう少しよく考えてみると、それを相手に求めるのか、それとも自らがめざすのかで、意味が変わってきてしまう。

そこでこれからは、取りと受けの関係を交代する度に、お互いが気持ち良くなるような稽古を理想(もちろん、怪我のないように)として、でも、思うようにならないからと言って焦らないようにやっていきたいと思います。

ということで、これからもよき先輩後輩と一緒に、まだまだ合気道を続けていきたいと思っていますので、皆様どうぞよろしくお願ひいたします。

## ‘氣’を使う

エステラ・ディーン／参段

この度は参段を頂きとても嬉しく、有り難く思います。これまでご指導頂き、そして励まして下

さった皆様に感謝致します。

審査は受ける度に違ったものに感じます。10年前に初めて5級の審査を受けた日には、緊張しすぎて気分がすぐれず、日本語で考えようとした時には頭の中が真っ白になった事を思い出します。しかし、驚いたことにそれ以後の審査を受ける度に少しずつ緊張しなくなってきました。なぜでしょうか？ レベルが上がるにつれ、審査ではより高い正確さと困難な挑戦が要求されるのに？

思い返すと、5級の審査は頭で受けていました。技を覚え、それを日本語の名前に結びつけることに精一杯だったのです。

稽古すればするほど私たちの「気」と「体の記憶」は強くなり、動きについて意識的に考える必要が無くなっています。事実、考えてしまうと気の流れが断たれ、それは動きを止めることにつながりがちです。これは、普段稽古する中で強い「気」があれば、考えなければ考えない程、自分の体がリラックスして効率的に動けることを意味します。

初心者にとって「技」は合気道を学ぶ上で欠かせません。しかし、ハイレベルの方々に目を向けると、「気」が強くなる一方で「技」は重要で無くなってくるようです。ですから、今の目標は、稽古の中で頭で考えることを減らす代わりに、もっと「気」を使って感じ、反応出来るようになることです。

これからもせいぶ館でずっと稽古を続けて行きたいです。

ヨロシクオネガイシマス！

## 《原文》

### 『Using the 'ki』'

I am very happy and grateful to have been awarded 3-dan. Thank you to everyone who has taught and encouraged me so much.

Each time I take another grading test, I think back to the day when I took my very first (5-kyu) grading ten years ago. That day I was so nervous, that I felt quite sick and my mind went blank when I tried to think in Japanese.

Since then, to my surprise, each subsequent test has been slightly less-stressful ..... How can that be? Surely a higher-level test requires a higher-degree of precision and more difficult challenges?

Looking back, I now see that I was taking the 5-kyu test with my mind! I had tried hard to memorise all the 'waza' and the Japanese words to describe them.

As we practice aikido more and more, both our 'ki' and so-called 'muscle-memory' become stronger and stronger, so we no longer need to consciously think about how to move. In fact, if we do, it tends to interrupt the flow of the 'ki' and consequently our movement. This means that if we practise regularly, the less we think about what we are doing, the greater the chance is that our body will move more effectively in a relaxed manner, with stronger 'ki'.

For beginners, the 'waza' are clearly indispensable to our learning of aikido. However, when I pay attention to high level practitioners of aikido, it seems that the 'waza' become less important as the 'ki' becomes stronger.

Therefore, my aim now, is to think less with my mind and instead, use the 'ki' more and more to feel and respond while practising aikido.

I look forward to continuing to practise aikido regularly at Seibukan.

Yoroshiku onegaishimasu!

## 明日も元気に朝稽古

益田和芳／式段

今回、色々な方のお陰で昇段させていたたくことが出来ました。有難うございました。審査を受けようと決めてから、改めてあれが出来ないこれが出来ないと焦り、苦手な技の集中稽古をやったものの、やはり本番では地が出来てしまいました。反省。

この頃、稽古で特に心がけていることが二つあります。ひとつは相手の中心を攻めること、もうひとつは捕られた手を意識しないで体を動かすこと。

どれも今の自分には出来ていません。未熟なため、取りと受けのベクトルが合わず、ギクシャクした稽古になったり、力と力のぶつかり合いになってしまったり、中尾先生の言われる‘気持ちのいい稽古’が行えず、悩んだまま道場を後にすることがなんと多いことか。かっこいい袴姿の合気道が出来るよう、まだまだ頑張りますので今後もこの悩み多き中年を心温かくご指導ください。

審査の2日前に起こった東日本大震災、神戸の震災で家が全壊した者として、一日も早い復興を願っております。いつもどおり生活が出来、稽古が出来ることに感謝。

**間**

松本知之／初段

「間」という字にはいくつかの読み方や言葉があります。間合い・間が悪い・間柄・間抜け・間延び等いろいろありますが、具体的であれ抽象的であれ、距離をイメージさせる言葉のようです。辞典などで調べてみると「ちょうどよいころあい」という肯定的な意味のほうが強いように思われます。この「間」という距離を具体的にあらわすと、日本では大体「1間 = 1.82m」になります。畳の長辺の距離が1間です。ただし、同じ1間でも京間と江戸間ではかなり違います。京間の1間は1.91mで、江戸間の1間は1.76mです。同じ4畳半でも京間と江戸間ではかなり空間的な印象が違います。昔の住宅事情からそうなったのか、それとも地方性でそうなったのかはよくわかりません。

私自身としては、人ととの距離として、1間に中に納まるくらいがちょうどいいように思い、かえって2mという距離は中途半端に感じる距離ではないかなと思います。古来より人の感覚というのは、合理的なものより適切だったのかも知れません。

せいぶ館にきてから、私はとても大切なものをたくさん得ることができました。その中で、今回私が昇段できたのも、ちょうどよいころあいだったのかもしれません。どうぞこれからもご指導よろしくお願ひいたします。

**合気道は楽しい**

毛利哲夫／初段

東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

合気道・道場一覧を見ると被災地域に多くの道場名が記載されています。一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。私も大震災を経験していますので、被災された方々を思うと大変複雑な気持ちでの審査受けとなりました。

審査において、念願の初段を頂く事が出来ました。有り難うございます。

もう一度初心に帰り基本を大切に、また1つ1つの技を丁寧にこれからも稽古をして行きたいと、気持ちを新たにしています。

お世話になっていた整体師さんに、体に良いと勧められるまま退職1年前から始めた合気道、もうすぐ5年になります。益々合気道の魅力と奥深さを感じています。

稽古が少しきつく感じられる日もありますが、楽しいので、少しでも長く続けたいと思います。

また、せいぶ館は国際色豊かで、いろんな方々との出会いも楽しめます。

これからも、宜しくお願ひ致します。

**日々精進**

柿沼秀行／1級

この度は1級に昇級させていただきありがとうございました。これまでご指導いただきました皆様に、この場をお借りして、お礼申し上げます。

実のところ、今回は、前回の審査から約1年半が過ぎ、少しのんびりしすぎではないか、「そろそろ1級を…」という焦りから、審査を受けようと考えてしまいました。

気持ちが先走っただけでなく、準備も不十分だったため、審査当日は、途中で自分が何をやっているかわからなくなっていました。今回の審査で、自分がこれまで積んできた稽古の量、質ともにまだまだ足りてないと思い知らされることになりました。

私は、今年の3月で、合気道を始めて6年、せいぶ館で合気道の稽古をさせて頂いて3年になります。

これまで、皆様のおかげで、楽しく合気道を続けることができました。そして、日々新しい発見をさせていただいています。

これからも合気道を続け、稽古の中から学んだものを少しでも多く吸収していくよう、これからも努力していきたいと思います。

今後ともご指導の程、宜しくお願ひ致します。

**審査を終えて**

濱田剛志／1級

1級昇級させていただきありがとうございます。

審査を受けると自分の駄目な所が、たくさん出できます。

まだまだ全然だなあと思い少しショックなんですが、駄目な所を意識して、これから稽古で良くなるように頑張っていきます。

今後ともよろしくお願ひします

**一年**

向井正己／3級

たくさんの皆さまのご協力のおかげで、昇級する事が出来ました。わざわざ居残って稽古をつけてくださった諸先生・諸先輩方、本当にありがとうございました。

地震の影響で、相方の信川さんが東京から戻れ

ず、最後の詰めが出来ないというプチアクシデントもありましたが、基本的には私の稽古不足。本番でバタバタしてしまったにもかかわらず、合格できてとても嬉しく思っております。

毎回思っているんですが、次回こそ余裕をもって昇級審査を受けたいものです。

さて、せいぶ館に通わせていただいて1年が過ぎました。

病気・怪我、そして今は貧困との戦い…なかなか順調に稽古に参加出来ない日々が続いております。

なるべく早く神戸に引っ越して、無理なく稽古に参加出来る環境を作りたいと思っております。

今後ともよろしくお願ひいたします。

## 家庭菜園

信川創／3級

この度は、3級を頂きありがとうございます。震災の時に、ちょうど東京にいたため帰宅難民となっていましたが、なんとか神戸に戻ることができ、審査を受けることができました。

今回は、去年からはじめた家庭菜園について書かせて頂きます。去年の4月頃から、家の庭を開墾して畑をつくりました。土が痩せているために、自家製の生ゴミ堆肥で土作りをしながら、これまでに、ナス、トマト、大根、ラディッシュ、ピーマン、ほうれん草を作ってきました。夏の日照りや、秋に発生した大量の毛虫、冬の強い北風の被害にあいながらも、収穫できた野菜は、とても甘く、濃厚な味がします。たくさん収穫できた際には、せいぶ館にも持っていきたいと思います。

今後ともよろしくお願ひ致します。

## 昇級ありがとうございます

前田多津子／4級

4級昇級させていただきまして、ありがとうございます。

ご指導いただきましたみなさま 本当にありがとうございます。

私は合気道を始めてもう3年になります。

最初は毎回筋肉痛や打ち身で、家族から歳を考えると言われ続けていましたが、私があまりに毎回嬉々として道場に通うので、最近では好意的にうけいれてくれています。

どうして合気道をはじめたの？ と、よく聞かれるのですが、自分で意識した時にはいつかは合気道をしたいと思っていたようです。

思えば中学の時体操部に入ったのも、時代劇の忍者に憧れてのことでした。きっとどこかで合気道をみて強く感動したのだと思います。この年になって、こんなに楽しい思いが出来るとは想像もしていました。今後も稽古に励み、皆様のようにかっこいい人生を歩んでいきたいと思っています。今後ともよろしくお願ひいたします。

## 難しい！ でも楽し～

藤山智早／4級

この度は4級を頂き、ありがとうございました。

5級に昇級してからの半年間はあつという間でしたが、4級になるまでに技の名前と技をしっかり覚えようと思い、少しづつですが覚えました。ですが、いざ稽古すると全くできません。自分では覚えたつもりでしたが、相手の方に迷惑な程分からぬのです・・。独り言のように喋りながらこうかな？ と稽古してきました。

合気道はどの技も難しいです！ ですが先輩方は『これは簡単。覚えたらできるよ。』と言っていました。

4級の審査は緊張していたので、後でビデオを見ると、とてもガチガチでゆっくりな技でした。先輩方からも、もっと勢いがある方が良いと言われたので、できるように頑張ります。後沢山できるようになりたいですが、3級までにはお腹を意識して腕がつっぱらないようにします。以前は嫌だった前受け身が、今は楽しいです！

これからも宜しくお願ひ致します。

## 無題

ジョーンズ・ブラッド／4級

こんにちは、合気道神戸せいぶ館の皆様。オーストラリアから来ていて、今回4級に進級させて頂いたジョーンズ・ブラッドです。皆さん、私のことはご存知でしょうか。背が高くて、髪が茶色で、まぬけな顔をしている、その外国人です。

12月に週に2回から3回稽古することにした私は、5級を頂いた時と比べたら、体がずいぶん丈夫になりました。稽古の後は、手首、膝、肘、首、足首、背中など体中が痛むことが多かったけれども、皆様が応援してくださったお陰で、健康に恵まれた日々を楽しんでいます。

せいぶ館の皆様へ。一緒に面白い稽古をしたり、詳しく技を教えてくださったりして誠に有難うございます。次の1年の目標は週に3回稽古参加し続けるように頑張りたいと思います。

これからもよろしくお願ひ致します。

## 自己紹介いたします

江口雅広／4級

このたびは4級に昇級させて頂き、ありがとうございます。

せいぶ館にお世話になって1年半、ほとんど平日の朝しか稽古に来ておりませんので、審査の日などになると、1年半にもなるのに知らない方ばかりで…。仕事、家庭等々諸般の事情でなかなか早朝以外参加できなく申し訳ありません(>\_<)。遅ればせながら自己紹介をさせていただきます。

私、年齢44歳、大阪で20数年、その後結婚して以来16年間、灘、伊川谷、明石と西へ西へと流れて現在、ちょっと東に戻って妻と中学生の2人の娘、愛犬とともに神戸の隠れ里(北極?)、鈴蘭台によく腰を据え、ひとりと棲息しています。

仕事は神戸市交通局で地下鉄の電気設備管理の仕事をしています(大した仕事ではないので内容は割愛します)。趣味は読書(ずっと戦国時代ものばかりでしたが、ここ数年は村上春樹漬けです)、サイクリング、最近は六甲山ハイクに凝りだしています。休日の朝稽古の後、家までぶらぶら山道を歩いています。自転車で六甲山を走るのもいいですが、山道を歩くのも違う発見があって楽しいです。家族はまたおかしなこと始めよったなって感じですが…。

という私ですが、今後ともよろしくお願ひします。

## 無題

ストックトン・アンドリュー／4級

この度は、4級を頂き嬉しく思います。

少しずつですが、自分で上達していることを感じられ、素晴らしい先生方のご指導に感謝致します。

また、稽古仲間がそれぞれの技や経験を共有して下さることを有り難く思います。

これからもずっとせいぶ館の仲間達と研鑽を積んで行きたいです！

コレカラモガンバリマス！

## 《原文》

I was happy to be awarded my 4th kyu this March.

Little by little I find my self improving thanks to the guidance of my fantastic teachers.

I am grateful to my training partners for sharing

their skill and experience.

I look forward to developing my Aikido long into the future with all my friends at Seibukan!

Korekara mo gambaremasu !

## 他の場面にも

西田尚義／4級

4級に昇級させて頂き、ありがとうございます。

せいぶ館に通い出してからちょうど1年が経ち、技の種類も少しずつ分かってきた所です。審査要項を見て、この技はこうやってこうだな…と頭でイメージするのは良いのですが、現実にはそうは行きません。技が効かない、思ったように投げられない、自分のバランスは崩れるなどなど、きりがありません。いかに出来てないかを痛感します。稽古して、体を動かして、頭より体に覚え込ませていくのが大事なんだと改めて気付かれます。

また、肩が上がって力んでいる、姿勢が崩れるなど、こういった事はもはや癖のようになっていて、稽古以外でも同じようになっているのでは、と考えています。人と話す時でも肩が上がって力んでしまう事がありますが、肩の力を抜いて、いい姿勢にするだけでも落ち着きの程度が違ってきますし、声も出しやすいと感じます。稽古でアドバイス頂いた事を意識して、他の場面にも活用していきたいと思います。今後もよろしくお願ひ致します。

## 好きなことをするには行動力と体力がいります！

河本千穂／4級

この度は4級に昇級させていただき、ありがとうございます。

合気道を始めてから、もう少しで1年になります。日々の生活にもいろいろと変化があって、楽しいことが増えました。仕事中心の生活は変わりませんが、仕事以外でこんなに夢中になれるものを見つけられたことは、すごくラッキー！！な出来事でした。自分にとって心身共にとてもプラスになっていると思います。これからも限られた時間のなかでも、充実した稽古を重ねていきたいと思います。

今回の審査を受けるにあたって指導して下さった皆様、本当にありがとうございました。これからも合気道を通して、たくさんの方とお会い出来ることを楽しみにしています。時間はかかると

思いますが、合気道のことを少しずつでも、わかるようにがんばりますので、今後ともよろしくお願ひします。

## あゆみはじめ

釣井宏文／5級

この度は5級を頂きまして、ありがとうございました。

去年の9月よりせいぶ館へ稽古に寄せて頂き、初の昇級審査。普段は受けと取りは表裏・左右の4本で交代するのが、連続して次々と取りをする事に戸惑いながらも、どうにか最後まで動けてホッとしました。

以前、私のお客様で、シンガポールで合気道されている方がいらっしゃいました。帰国の度に散髪に来てくださり、その時によく合気道の話を聞かせて頂いていると、「東京での演武会で偉い先生に投げられて来る」との事。なぜ? わざわざ帰国して投げられるのか? それも楽しそうにお話される、この合気道ってなんだろう? が合気道に興味を持ったきっかけでした。

稽古をして行くうちに、難しさと楽しさを感じ、ほんの少しですが体も動くようになったように思います。技を覚えるのも大切ですが、今の課題はいい受けが取れるように、しっかりと相手に向かって行けるように稽古して、精進します。

審査の時、受けのいない私に受け役を買って出てくださった方、本当にありがとうございました。そしてあろう事か、私はそのお礼も言わないので帰ってしまい、申し訳ありませんでした。この場をお借りして、お礼とお詫びをさせて頂きます。

これからも皆様、よろしくお願ひ申し上げます。

## Living in a harmony

亀井利郎／5級

私はカナダのバンクーバーで合気道を始めましたが、街には意外なほどたくさんの合気道場があります。カナダ人には合気道好きが多いのです。

さて、私の好きな英語のフレーズに“Living in a harmony”（リビング・イン・ア・ハーモニー）というものがあります。1つのハーモニー、つまり1つの和音の中に生きるということで、これは多種多様な音色の人々が、仲良く調和して暮らしている様子を表しています。移民の多い英語圏の国ではよくつかわれる言葉です。まさにせいぶ館にも当てはまることだと思います。

皆さんのがいつも教えて下さる通り、合気道は相手の力とうまく自分が“合”わさることが重要ですが、これもまたハーモニーと言えそうです。

開祖の高弟で、最強の武道家と言われた塩田剛三先生は、自分を殺しに来たやつと友達になることが自分の最強の技だとおっしゃったそうですが、これもやはり合気道でのハーモニーについておっしゃっているのだと思います。

カナダは世界一移民を受け入れる国として有名で、じつに多種多様の人々が街を歩いています。概してリベラル的で、外部の者にとても寛容な国民性のカナダ人に合気道好き多いのにも納得できます。私も心地よい和音を奏でられるよう、日々の練習に望みたいと思います。Let's fiddle many harmonies in aikido eh!

## ～子供クラス作文～

### きんちょうした

小村佳奈子／8級

私は、3月13日のしけんの日、朝からしけんがおわるまで、ずっときんちょうしていました。

こどもの部のしけんの時、なかなかうまくできなくて、こまりました。頭の中では、つぎに何をしたらいいか分かっていたのに、なかなかそのとおりにすることができませんでした。

とくに、もろてどりのわざが、むずかしかったです。

木よう日、道場にいってみると、名札の8きゅうのところに自分の名前がありました。とってもうれしかったです。

## 無題

八田渓／8級

審査の日はとても緊張しました。頭の中がまっ白で、あせってしまって、技がちゃんとできませんでした。落ちただろうと思っていたので、合格できてすごくうれしかったです。

## 9きゅう

藤田湧至／9級

ぼくは、先生がしけんの時は去年とはちがって、言われたわざをすると言うのを聞いて、とてもきんちょうしました。それで、しけんの時きんちょうしすぎて、じゅうわざのうしろりょうてどりができなくなってしまいました。でも9きゅうになれたので、とてもうれしいです。

## 9きゅうにうかつた

小玉帯刀／9級

この1年、おかあさんは、ぼくがきあいをいれて、れんしゅうをしてこなかったと言います。ぼくは、きあいをいれました。

でも、先生からも

「しせいがわるい。」

と、言わされたことを思い出しました。

お父さんに、

「自分がしていないときも、ほかの人がしているれんしゅうをしっかり見ていなさい。」

と、何ども言わされました。

だから9きゅうにうかつて、とてもうれしかったです。もうダメかもしれないと思つたからです。

つぎの1年間は、言わされたことをまもって、れんしゅうしたいです。

## 無題

仙頭陽生／9級

ぼくは、しけんをうける前に、こっせつをしたから、れんしゅうがあんまりできなかつたけれど、しけんに合格してうれしかつたです。

## 初めての昇級

谷口美雨／10級

今回初めて、10級をとつて、とてもうれしいです。

### ▲▲ これまでの行事 ▼▼

- H22/11/03(水・祝) 兵庫武道祭@県武道館
- 11/07(日) 加古川合気会20周年
- 11/09(土) 宝塚すみれ合気会10周年
- 11/21(日) 関西地区合同研鑽会@ひびき道場
- 11/28(日) 山手学園オーブンキャンパス
- 12/05(日) 横田前道場長追悼演武会・総会・忘年会
- 12/12(日) 大掃除・西澤さん、森本さん結婚祝い
- 12/18(土) 遠藤先生稽古会
- 12/19(日) 遠藤先生稽古会@王子スポーツセンター
- 12/30(木) 餅つき
- 12/31(金) 稽古納め
- H23/01/04(火) 稽古始め
- 01/08(土)～09(日) 本部道場新年行事@本部道場、京王プラザホテル
- 01/10(月・祝) 新年会

子供クラスの試験が始まる前から、ずっときんちょうしていて、手をあてなくても心臓のドクドクという音が聞こえてくるぐらいでした。いざ、試験が始まることで、前に座っているときは、きんちょうして、まちがえるんじゃないか、技をわすれてしまうんじゃないかと、不安で心がいっぱいでした。

呼ばれたのは一番初めで、正座しているときも、肩がカチコチに固まったみたいになるぐらいでした。言われた技はしっかりできたけど、『後ろ取り自由技』で、いくつかはできたけど、それ以外はわすれてしまって、やけくそになってしまいました。その時、技を間違えてしまって、どうしよう、受からないんじゃないかと、もっと不安になってしまいました。それで大人の人の技や、演武などがしっかり見れずに、ずっと不安で考えこんでいました。

合格者の発表で、子供クラスの発表で全員合格と言われたときは、すごくうれしくて、着がえる時は携帯電話ですぐに合格を親に伝えました。これからは、注意されたしせいを正しくして練習していきたいです。

## 無題

石橋萌花／10級

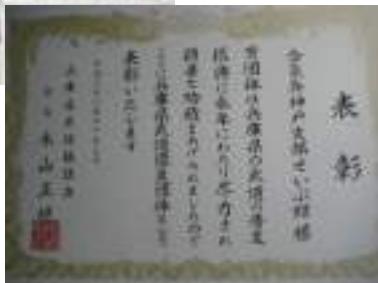
合気道のしけんで、あんまり力が出せなかつたから、次はがんばりたいです。でも、うかつてよかったです。

- 01/16(日) 県連合研鑽会@尼崎市記念総合体育館
- 01/17(月) 西嶋さん(加古川・せいぶ館OB)葬儀
- 01/20(木)～02/03(木) 寒稽古
- 01/22(土)～23(日) 祖父江さん(明倫塾)稽古会
- 02/06(日) 野倉夫妻(上海)来訪
- 02/12(土) 栗林師範稽古会
- 02/13(日) 栗林師範稽古会@甲南大学
- 03/01(火) 「和風総本家」テレビ取材@県武道館
- 03/13(日) 昇級・昇段審査
- 03/20(日) 武道フェスティバル@県武道館
- 03/26(土) 遠藤先生稽古会
- 03/27(日) 遠藤先生稽古会@王子スポーツセンター
- 04/09(土) 気党中央道場10周年
- 04/17(日) クラス担当者会

## ▼▼ これからの行事 ▲▲

05/28(土) 全日本演武会@日本武道館  
 06/25(土)~26(日) 遠藤先生稽古会  
 07/20(水)~08/03(水) 土用稽古

08/07(日) 土用稽古完遂者表彰・バーベキュー  
 09/11(日)昇級・昇段審査  
 10/09(日)~10(月・祝) 合宿@新たんば荘

**この半年間、いろいろありました。****二 武道優良団体 表彰 二**

昨年11月3日に開かれた第9回兵庫武道祭にて、兵庫県武道協議会より武道優良団体として表彰されました！年末にはこのことが神戸新聞の記事にもなりました。ここにちっちゃく載せていますが、未読の方はネットで検索してみてください。

.....  
 オープンキャンパスにて、  
 板の間で受身を取ってみた  
 り…  
 .....



.....  
 久々に神戸での栗林師範の稽  
 古会。心地よい稽古と楽しい食  
 事会で大いに盛り上がったり…  
 .....



.....  
 かわいい奥さんと幸せ  
 捱んだ人がいたり…。  
 .....

**これからも楽しく稽古を続けられる日々でありますように！**

## &lt;編集後記&gt;

3月におきた大震災。阪神淡路大震災のことを思い出さずにはいられませんが、今回は天災のみならず大きな人災もあり、一向に復興の目途が立たない現状に、被災された方々の心痛はいかばかりであろうかと考えずにはいられません。わずかであろうとも、自分のできることをして。当たり前のように過ごせる日々に感謝をして。好きな合気道の稽古ができることも感謝をして。頑張っていきたいです。

最後に。お願いした翻訳を驚きの素早さで下さった林さん。本当にありがとうございました！(坂田真理)

## [せいぶ館道場 入会案内]

### ■会費

- ・入会金 5000円
- ・会費 (なるべく3ヶ月分以上を前納してください)

一般	5000円／月 (一括払いの場合 : 28000円／半年 50000円／年)
65歳以上	4000円／月
小～大学(23歳以下)・70歳以上	3000円／月
ビジター料金 <1週間有効>	1500円／一般 1000円／小・中・高・大学生(23歳以下)・65歳以上 2000円／本部師範およびそれに準ずる先生にご指導頂く日程の場合

- ・休会時は事前に届を出すと、500円／月になります 会費の滞納が6ヶ月以上続いた場合は退会とみなします
- ・会費を銀行振込する場合：日新信用金庫・宇治川支店 普通No. 340076 せいぶ館佐治孝雄(セイブカン サジタカオ)
- ・会費を郵便振替する場合：口座番号：14340-56119711 加入者名：せいぶ館佐治孝雄(セイブカン サジタカオ)

### ■稽古中のケガ、その他事故については会員個人の責任とします

- ・紛争は当事者同士で解決して下さい
- ・スポーツ安全保険に加入して下さい (団体保険は毎年3月末切換えです 掲示にご注意ください)
- (財)スポーツ安全協会 〒650-0011神戸市中央区下山手通4-18-2 兵庫県健康公社内 TEL (078) 232-9651

### ■気持ちよく稽古ができるように

- ・道場内外は来た時よりも美しく。 ・道場内は原則として禁煙・禁酒・禁飲食・禁携帯電話です
- ・道場内には私物を置かないで下さい。 もし私物を1週間以上放置している場合は道場で処分します

### ■稽古時間 <2010年4月現在 / 祝祭日・年末年始等は掲示にご注意下さい / ★マークのクラスには一般も参加できます>

	朝のクラス	昼のクラス	夜のクラス
月	7:00~8:00 (初心者)★ 中尾		19:00~20:00 (中学~30歳以下) 西澤
火			18:30~20:00 佐伯
水	7:00~8:00 中尾	13:30~15:00 (レディース)★ 明子	18:30~20:00 玉置
木		16:45~18:00 (子供クラス)★ 新阜	18:30~20:00 (初心者)★ 佐治
金	7:00~8:00 中尾		18:00~19:00 岡田
			19:00~20:00 井出
土	9:30~11:00 (初心者)★ 中尾	15:00~16:30 (子供クラス)★ 嶋田	18:00~19:30 (初心者)★ 松平
	7:00~8:00 (座禅会) 永昌寺		† [毎月第2日曜前日:藤井]
日	9:30~11:00 中尾		
	11:10~12:10 濱崎	← [毎月第2日曜:藤井]	

県武道館 火曜: 10:00~11:30 (中尾) / 明石道場 水曜: 19:00~20:30 (山下)

西神中央 木曜: 19:00~20:10 (香山) / コープこうべ(住吉) 土曜: 17:00~18:30 (衛藤)

杖道部 <神道夢想流> 土曜: 11:40~14:30(小畠)・毎月第1日曜(古流&自主稽古): 13:00~15:00(小畠) 会費: 1000円／月

### ■道場への最寄り駅 (徒歩時間)

地下鉄 大倉山駅から3分

地下鉄 県庁前駅から5分

阪急 花隈駅から5分

阪神 西元町駅から7分

J R 神戸駅から12分

高速 神戸駅から12分

H23年3月に名称変更いたしました。新しい(?)せいぶ館を今後とも宜しくお願いします!



合氣道 神戸 せいぶ館 館長: 中尾眞吾 / 道場長: 濱崎正司 / 副道場長: 打越明夫

〒650-0011 神戸市中央区下山手通8丁目20-17 えぬビル3階 白蘆林内 TEL (078) 382-1659

<せいぶ館ホームページ> <http://www.seibukan-kobe.org>

### 白蘆林(はくろりん)のこと

少年や若者が合気道を通じて強く逞しく、優しい思いやりのある人間になれるように。また、大人もそうあり続けられる、そんな青少年健全育成の場でありたい。そういう思いから、下村湖人の「次郎物語」を基に「白蘆林」と名付けました。