

第 5 号

平成 5 年(1993年) 1 2 月

○ 合気の輪を広げよう!

— ア イ キ —
精武館通信

〒 652 神戸市兵庫区石井町 8-2-12
(078) 521-3343 道場長/横田金典

(財)合気会神戸支部・精武館

◇ 稽古で明るい年にしよう

横田金典/道場長・七段

(注:本筆は93年頭に執筆されています)

本年こそ明るい年にとの我々の願いを先導するかのよう、皇太子妃決定の明るいニュースで幕を開けた本年ではあるが、昨年来の政界の不祥事や、バブル経済の崩壊から尾を引く不信と白けの世の中はそう簡単に好転しそうもない。

今となっちはいささか愚痴めくが、それにしても昨年は誠に腹立たしく情けない思いをさせてくれたものだ。

これ迄も、正直者が馬鹿を見る世の中だと再三いわれて来たのも事実。しかし日本はまあそう捨てたものではない。それなりのチェック機構やバランスを取りもどす仕組みが働いており、またそれぞれの要所にはそれなりに良識ある仁もいるものと心底まず安心感というものが持っていたと思う。

例えば銀行は経済活動のチェック機構で、景気に一時的過熱や暴走が出てもしかるべく手綱を引締めてくれるもの、政治家にもいい加減な連中が多く、万年与党にあぐらをかく自民党にも批判が多いのは事実だが、官僚ともども責任ある地位につく仁には、それなりの見識があろう。世の中小悪事を働いたり、はみだす奴も跡を断たぬが、治安当局が面倒をみてくれている・・・といったことではなかっただろうか。

ところが昨年噴き出したもろもろの事件や動きを見ていると、これら社会の健全さを支えてくれているものと思っていたようなものに対する信頼が、グラグラと崩れてしまったような気がする。

銀行は手綱を引き締めるどころか、バブルを見越しての無定見な融資競争に奔走してバブルの仕掛人をつとめ、これが崩壊して景気が後退すると、一転して不良債権の回収のみにやっきとなり、こんな時こそ必要な正常な融資迄絞ってしまってますます景気の足を引っ張っているし、政治家の方も、大物ぶっていた親玉も日頃の言い草とは裏腹にスキャンダルでいとも簡単に失脚。その後は政治日程の消化などそっちのけにえんえんと派閥再編の茶番劇に終始し、景気対策などもすべて後手にまわしてしまった。正に国家、国民に対する冒涇どころか大罪である。また昨今は警官といえども恐喝、強盗から傷害事件まで起こす世の中となってしまった。特にこれらが、陰険低劣というか、やりきれない思いが残るのは、すべて国民の信頼を裏切るといふ最低の行為に根ざすため、益々世の中全体が沈滞と白けムードに陥ち入ることだ。氣力を殺ぐ毒がある。とにかく今回の不景気は質が悪い。(これも混沌に急傾斜する世界情勢に比べれば大した話ではないが・・・)

こんな腹立たしいままに暮れた昨年ではあったが、この神戸支部に関する限り明るく大変嬉しいことがあった。それは昨年暮れに実施した審査に、30名を超える応募者があったことである。

一応これだけの人数が出たのは久しぶりで、大変充実感があったと思う。これも精武館関連道場のそれぞれの責任者である第二道場の中尾さん、明石の小久保さん、加古川の西嶋さんらの日頃の御尽力と御指導のおかげである。当日は受験者の一人一人が真剣な中にも伸び伸びと日頃の稽古の成果を見せていただき本当に良かった。

昨今、テレビゲームや、安直な疑似体験ものばやりの中ではあるが、今回受験を志した皆さんは全員、本物に触れる手応えと、稽古の楽しさを実感されて来ていると思う。

いやな世の中だが、我々には合気道稽古の楽しさがある。こんな世の中だからこそ喜びは倍增する。こんな贅沢を我々だけがしているのかな。そうだ、腹の立つ不屈きな連中全員に合気道を叩き込んでやれば、奴らの眼も覚めるに違いない。

[横田道場長は現在病氣入院中です。一日も早い復帰を!!]

五段までの思い出と出発

打越明夫/五段

この度、多くの先生、先輩の御指導のおかげで五段に推薦していただきました。本当にありがとうございました。今年で28年合気道を稽古させていただいています。

この様に長い間続けられた理由を考えてみると・・・

一、気のあう仲間、というより親友ができたこと。

稽古の後に仲間と酒をのむ。そして山、ハイキング、スキー、スケート、テニス、水泳、その他の楽しい集い。めでたく結婚された5組程のカップルにたいして、私にはほろ苦い思い出がある。

二、自分と合う先生と出合ったこと。

どんな習い事をしても、10年やって先生を見つけることができないと駄目だと聞いたことがある。皆様も心の中で自分の先生を決めて、すこしでも近づき、追い越そうではないか。(私は稽古不足ですが・・・)

これからの稽古の目標は、相手と触れた時、何を感じ、何をするか、また手の内で何を感じ取るかということです。

これからは少しでも神戸支部のお手伝いをしたい、そして、合気道を通して成長していかなければと思っています。

技を求めて

小久保宏/四段

長年気にかけていて、その技がなかなか思う様に出来ないのが「両手取り呼吸投げ」です。一度だけ見事にきまった事があり、それから10年もいろいろやってみましたが、出来ませんでした。それが今年10月頃より「氣の入れ方、使い方」でやっと「こつ」をつかめた様です。

人間おかしいものです。一つの事を長い間心にとどめ、常に頭に入れて稽古研究に励むと、いつかはものになる様です。私の様な不器用な者でも、時間をかけて研究し頭に残して稽古をすれば必ず閃きがあるものです。でも夜半に寝ぼけて夜具を蹴上げ

たり、寝言で奇声を発したりする事も何度かありました。されど10年は長すぎた様です。皆さんでしたら何日でものにしますか。さて次は何の技に挑戦しましょうか。稽古が楽しくなります。

昨年末に四段の許可を賜りました。多くの皆様方にお礼申し上げます。(去舟)

加古川合気会だより

西嶋正憲/四段

1993年もスタートして、早くも万物が息吹き芽生えだす春の盛りの好季節となりました。

加古川合気会は、1991年10月に設立され、発足より早くも1年と5ヵ月が過ぎました。昨年10月には一周年記念として、合気会本部・九州派遣師範、菅沼守人先生をお迎えして、加古川市民普及び特別講習稽古を開催しました。発足当時は10名そこそこの船出でしたが、現在では会員数100名近くになりました。

今年は菅沼師範から戴いた大きな墨書“夢”を道場に飾り、稽古に励んでいます。この“夢”の解釈には二通りあると思います。一つは、世の中の全ての物は夢の如く、幻のようなものであり、人間万事夢と思えば、悲しい事もそう悲しくなく、うれしい事もそううれしい事でもなくなる。こう覚悟すれば一切の物にとらわれない心が生まれます。こういう無執着の心ほど強い心はないと教えているのがこの“夢”の一字です。もう一つは理想像、希望といった方の“夢”です。現代の文化は夢を描く人々の総計であり、全てこの世において価値あるところのものは、勇敢に夢を描いたところの人々の心の中から出発したものです。目の前の困難を切り開き、険しきを平かならしめることの出来た人々はことごとく夢を描く人々であったのです。しかし夢はただ描くだけではダメで、その夢が実現するまでの断行力と持続力が必要なことは言うまでもありません。

今年も素晴らしい夢を描き、その実現に向かって一歩一歩前進して参りましょう。千里の道も一歩から。今年も加古川合気会を宜しく。

ひとつの出会い

和田正志/四段

それまで運動らしい運動をしたことがなく何事にも飽きやすかったのに、合気道だけは20年以上もよく続いたものだと自分ながら感心している。

入門当時、まず3日、次に3ヵ月、そして3年、なんとか続けたいと目標を立て、稽古の後でカレンダーに印を付けていた日々を懐かしく思い出す。もうこれしかないと思死の思いで稽古を重ねていくと、不思議なもので自信もついてきた。その当時の火曜日など、一人で畳を敷いても誰も来ず、一人で稽古をして、また一人で畳を上げて帰ることになっても、かえってそれで稽古をしているんだという誇りさえ感じたものだった。そして、初めは面白くなかった合気道がだんだんと面白くなってきた。

稽古を始めたばかりのころ、井上さんに道場ではじめて声を掛けていただいたこと、打越さんに稽古後はじめて“乙女”（懐かしい）ヘビールと食事に連れて行ってもらったこと、などをまず思い出す。

一つの事を続けていくということは、また人との出会いの連続でもある。私と合気道との関わり合いの中で忘れられない出来事がひとつある……。

昭和61年。東京転勤となり、新宿の合気会本部道場の近くにアパートを借り、稽古に通いだしたころのこと。ある火曜日の朝8時過ぎ、3階の大道場でまだ名前も知らない師範の稽古にでた。指導に回ってこられた師範の正面を思い切り打ち込んだ……と思った時には、畳に飛んでいた。それなのに力をまったく感じなかった。それどころか、師範にほんの少しも触れた気がしない。ふーん、こんなことってあるのか、触れずに倒す武道って本当にあったんだな、合気道ってこんなに素晴らしいものだったのか。

それまで15年程続けていた合気道に対し、生き生きとした興味が改めて湧いてきた。それからは師範の稽古、特別講習に浮き浮きした気持ちで参加させていただいた。稽古に出るたびに新鮮で、その時タレントを追いかける女の子の気持ちがよく分った。その師範は山口清吾先生。

この度、四段をいただくことができた。これも今まで有形無形に教えを受けた諸先生や先輩方、さらに共に稽古をさせていただいた道友の方々のお陰だと思えます。そして今も、合気道という素晴らしいものに出合えたことに感謝しています。

今年の抱負

森益美/二段

穏やかな生活、そして週に1回ぐらいは稽古に来よう。

毎年、年の初めには週1回の稽古を心ひそかに思うのだが、去年は特に惨憺たる結果となった。そこで、その言い訳と心境の変化を述べさせてもらう。

ずいぶん大上段に構えてみたが、要は40代になって自分の体力の低下を自覚したという事にすぎない。もともとあまり丈夫な方ではなかったが。

昨年3月、神戸大学の第二課程を卒業した。これでやっと夜は早く家に帰ってゆっくりとした生活ができると喜んだ。しかし甘かった。というのは、自分の住む地域の自治会の役員当番が回ってきて、我が家では私が全部せざるを得なくなった。これが結構忙しかった。特に夏には行事が重なり、おまけに役員会のメンバーは、皆私より年上ときている。若い私が動かないわけにはいかない。心優しく教養豊かな他の方たちは、総会の司会とかハイキングのゲームの進行など人前で目立つことは私に任せてくれるのである。

夏が過ぎ、忙しくも楽しい役員の活動は、10月の総会をもって終了した。さあこれから私の時間が持てると、朝仕事に出かける前と、帰ってきてから寸暇を惜しんで勉強を始めた。「やる気」だけが進行した為か、私の体は1ヶ月ともたなかった。風邪ひきで発熱し吐気が続いたため、1週間お粥だけの生活となり、3日間程点滴を受けた。人生2度目の点滴であるが、1時間程腕を伸ばしたままじっとしていなければいけないのは嫌なものだと思った。発熱と吐気はおさまり、次はヘルペスの出現。抗ウイルス剤を1日5回の服用。さらにその次は鼻アレルギー、くしゃみ・鼻水との共

存生活。マスクを着用して1ヶ月余り、耳鼻科の吸入を続けて鼻のムズムズが消失。気が付けば12月であった。

これでは、私も考え直さざるをえない。祟る程の無理はしてはいないが、何事も生活と健康があつてこそそのものだ。心身共に穏やかに。気持ちが荒んでいると余計なエネルギーを使い損である。前の仕事の関係ではこの5年間程失意の時を過ごしたが、結構やりたい事もしたし、全体としては私の人生もそう悪いものではない。

このようにして、1992年は幕を閉じ、1993年は冒頭の如く始るのです。昨年サボリまくったせいか、腰痛というオマケがついてきているので、自宅でストレッチ腰痛体操をやっている。おかげで益々勉強時間が減ってきてしまつて私はニガライ。

皆さん、今年もよろしくお願いします。

転がり続けます

中尾明子/二段

「この奥さんが続くとは思わなかつたで・・・」

この度、週5日の稽古熱心の賜物か、有難く二段を頂いた。その申請用紙に入会年月日を書く欄があつた。昭和52年〇月〇日とある。えっ、私がそんなに古いの？まさか！

そう、思いだした。結婚して4年目、子供も出来ないし、合気道でもしようかなと、気軽に入会。あつというまに青痣が肩と腰に出来、風呂屋に姑様と行った時には、見つからないよう苦労したものだった。2・3回練習した後、「この痣を消すにはどうしたらいいの？」佐治さん曰く、「続けるか、止めるかやな」じゃあ、やめよつと。そして、どういう訳か、7年やめて、それから9年続いている。

受身が今、本当に楽しい。どんくさい私は、今だに、手を取られたままとか、ちょっと厳しく投げられると、腰を引いてしまう。しかし私はやるのだ。老化が始まる年代かは知らないが、華麗な受けをめざして。前回より今日の稽古で、少しでも何かを感じられたらいいと思う。このまま、亀の歩みが続けたら、70、80になったら、ど

んなに素晴らしいか。天地宇宙と一体になれるのも夢じゃない！！

たくさんの人達と、まともにぶつかり合い、腹と腹を感じ、楽しく練り合っていきたいと思う。

子供の頃、体育の苦手だった運動神経のない者でも、体力に自信ができてしまった。身体を動かす事に喜びを見出し本当に幸せである。転び続けてさえいれば・・・いつか・・・ね。

ある人曰く、「この奥さんがやってるんやから誰でも出来るんやろな・・・」合掌

精武館の合気道に思うこと

佐伯公宏/二段

私が精武館で合気道を始めて5年になります。26才で神戸に転動してきたばかりのころでした。3年ほど他の柔術をやったり、拳法をかじったりしていましたので、神戸でも仕事の合間にできればと、道場を探して精武館に来ました。最初はほとんど火曜だけの練習でしたが、今は火曜と日曜の週2回練習をして汗を流しています。

この精武館で合気道をやって驚いたのは、みんなとても若い、いえ、とても若々しく見えるということです。とにかく見かけもそうですが、一緒に練習をしてみるとその若さを痛感させられます。精武館に来たころは20代で体力にも自信があり、バレーボールやテニスをバンバンしても息切れなどほとんどしませんでした。しかし、いざ精武館で自分より年上の人と合気道をすると思切れをしてしまいました。「そんなバカな・・・」と思うと同時に、合気道のすごさを思い知らされました。

今も火曜日と日曜日の練習で、合気道のすごさを思い知らされています。それに加えて最近では、合気道の技の難しさと、すばらしさを感じています。私も思い知らされるばかりではなく、いつかは合気道のすごさやすばらしさを「若いもん」に思い知らせてやれるようになりたいと思います。

このたび二段をいただきましたが、これも一つのステップとして、若々しい先輩方に少しでも近づけるよう、先生方の教えを忠実に守りながら練習に励みたいと思います。

理想の合気道環境についての一考察

山部佳子/二段

私は現在、道場に一番近い場所に住んでいる。そう、第二道場の3階である。ここは全く便利なところである。

朝7時からの稽古。6時50分に目覚めれば十分に間に合う。パジャマから直接道着に着替える。服なんて必要ない。そのまま裸足で階下へ。靴はもちろんいらない。そして Good morning! 私は本当にラッキーである。

夕方からの稽古。学校から家に帰るとそこはもう道場。パッパッと準備してサーッと稽古してスッスッと終わると、そこは丸ごと私だけの寛ぎの時間。私は本当に楽しく毎日を過ごしている。

そんなこんな生活もあと少し・・・ここ、第二道場主（ぬし）としての役割も終わろうとしている。以外と好評だった(?) 私の朝の寝起きそのまんまの顔を、お見せできなくなるのは残念だけど、4月からの新生活と、合気道の皆様の健康を祈って・・・ Cheers!

う～んと楽しい経験をありがとっ!

いつかは子供と一緒に

北川幹仁

何故私は合気道を始めたのでしょうか。思えば妻が第一子を懐妊してから、何か子供に恥じない事を続けようと思い今日に至っています。その子供も2才となり、私も何とか今日まで練習を続けられ、それもひとえに子供のおかげとっております。

(子供以外にお酒のおかげともいえますが) まだまだ昇段には程遠いかもしれませんが、気長に子供の成長と共に続けてゆきたいと思ひます。そしていつかは子供と一緒に・・・。



合気会神戸支部33周年記念第8回合宿稽古

於：大阪津名ハイッ・津名式道館

平成34年11月7日

合(愛)気道賛歌!!

大辻幹男

- 1、後に反らすしぐさが多いので身体がやわらかくなって、姿勢がよくなる(小生身体の硬い見本のようなのですが・・・)。
- 2、やさしくて楽しくて明るくて平和を好むようになる。
- 3、若き美しき女性(女の子含む)の手をにぎったり、にぎられたりできる。
- 4、気のエネルギーはクリーンで無限に有望な資源(?)・・・。

やはり合気道は奥が深くて難しいようです。
(合気歴100時間序二段)

合気道を始めて

松本圭右

“五十の手習い”と笑わないで下さい。

今を去ること十年前、若さにまかせて空手の練習に打ち込んだ時期がありましたが、その頃から、近世の名人と言われた植芝盛平先生の強さと、合気道の円を描く動きに魅せられたものでした。しかし合気道を学ぶ機会がないままに、その後は熱中できるスポーツを求めて、手当たり次第に手を出したものの満足できるものがなく、子供には3日坊主と笑われたこともありましたが、さすがに女房にはその行動力だけは誉められた(?)ものです。

ところが50才になった、平成3年10月に加古川合気会が設立されたので、千載一遇の好機と何のためらいもなく早速に申し込みましたが、年齢と体の硬さから関節等を痛めるのではないかと、後になって心配になってきました。

さていよいよ練習に参加してみると、翌日は身体を動かすたびに「アイタタ・・・」の連続でしたが、そのうちに慣れてくるだろうと信じて練習、しかしやっぱり五十の手習い、慣れるのに1年近くかかりました。

1年を経過して、今では練習に楽しさがでてきました。しかも汗を流すことにより体調は上々。特に夏の汗は凄まじいもので、普段のアルコールの飲み過ぎなどは一気に解消、気分爽快!!そして気力、私の場合

生きているという充実感が湧いてきて、仕事に、人間関係に、大いにプラスになっており、判断力もついてきたように思います(それはもともとだって?ありがとう!)

ご夫婦、親子、そして仲間同士の和やかな練習風景、また宴会時の楽しさ等、技の面だけでなく人との交わりも学べて、50の手習いでもよかったと思います。

最後になりましたが、ご指導下さる西嶋先生はじめ諸先生、諸先輩に心からお礼を申し上げます。

楽しく続けたい

榎本久美

世の中いろいろな人がいるな、と新しい場面に出会うたびに思ってきたけれど、合気道を始めてまもなく2年、同じことをしようとしているのに、人それぞれこんなにも違うのかとしみじみ感じる今日このごろ。また、同じ事をしようとしている人も老若男女さまざま。相手に合わせて、自分をしっかり、なんて「言うは易し行うは難し」。教えて下さる方によっても同じ技が違ってくる。その場その場に対応できるようになるのは、まだまだ先の目標か?まずは稽古!そう、稽古は道場以外でも常に出来るといわれています。満員電車の中で入身を稽古して隣の人が転げたという話も・・・(from Tokyo)。

お酒の量と稽古がはたして比例するかは疑問ですが、楽しく続けて行きたいですね。(1993/1/30記)

畳に手をつく

吉松 卓史

畳に手をついて深々とおじぎをするといひ気持ちがします。スーッと気持ちが何処かへ吸い込まれるようです。こういう感じは日常でもときどき経験することがあるのですが、おじぎをすることでそれが得られるというのは新しい発見です。

合気道を始めた理由とは?

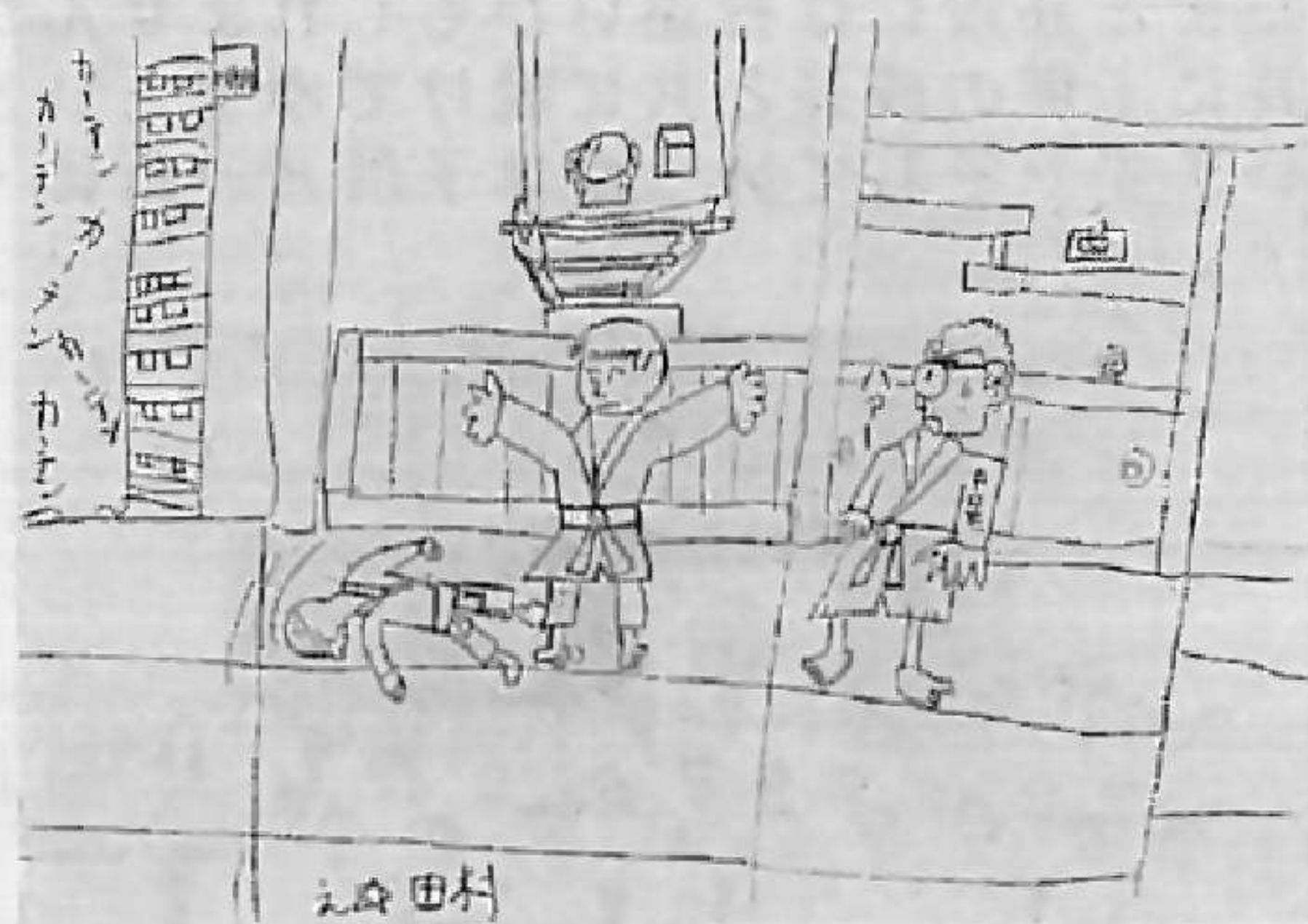
山本哲之

はじめまして。

私が合気道を始めようと思ったきっかけは・・・ある日、鏡の前に立った自分の姿を見て衝撃を受けました。「なんて貧弱な体だろう。こんな体では転んだだけで骨が折れるんじゃないのか?」そんな心配をしておりました。弟がつけているテレビを何気なく見ると、合気道の番組をやっていました。その見たこともない動きに興味を持ち、雑誌、武道具店などを探し、精武館第二道場にたどり着いたのです。

武道といえば、「努力と根性である!」そう勝手に思い「強くなるぞ」と誓いました。最初のうちは気合いを入れていったのですが、第二道場の方々の親切さ、楽しさに包まれ、気持ちほぐされ、「早く強くなりたい!」という思いが少し薄くなり、「楽しく練習しよう」に変化しました。今では合気道より、皆と話をする方が楽しくなってきました。(本当に困った男です)稽古中よく中尾先生が、「痛いところがあったら、無理したら絶対にイカンで。すぐに言いよ、別の技にするから」と言って下さいます。相手を力で押さえつける、痛めつける、という初めにイメージしていたものが無くなってきました。稽古を終えて、先生方や皆さんが楽しく話をしている姿を見ると、「相手を痛めつけなくても良い方法があるのではないか?」と、合気道が教えてくれているように思います。(偉そうな事を言ってすみません)

貧弱な体格は直っていませんが、長く合気道を続けていきたいと思っています。皆さん、よろしくご指導をお願いします。



画：田村政人

精武館通信名物/言いたい放題

「基本技を考える」③ ・ 「四方投げ」

植芝先生が言うには、四方に投げる、これが合気の基本なんですよ。だから四方投げ一本が充分にできればもういいんだ、とおっしゃってた。(塩田剛三「合気道極意」)



- ♡ 一番実戦的な技と思えるのですが。投げ技は派手な感じがしますが、その域に達する迄には余りにも年数がかかりすぎるのでは？(松本圭右)
- ♡ どんな頑健な人に対しても必ずかけることができ、しかも致命傷を与えることができる最強の技ではなからうか。(土田剛司)
- ❁ わりと得意としている。相手の崩しかた、手と腰の回転の仕方など鋭いと思っている。思いっきり投げると後頭部を強打するので注意してる。何回も打った経験有り。(小久保宏)
- ❁ 小生は小柄ですので重心を下げやすい。(曾川 治)
- ❁ わりと入りやすい技かもしれません(ダンスのステップのように)。でも奥が深い。技をかけて本当にきいているのかなと思います。それは受けの人の上手下手かな。(北川幹仁)
- ❁ 上手な人との稽古だと肘がよく伸びて気持ちが良いのだが・・・、なかなかそうは出来ずに悩んでしまう。四方投げだけに限らずもう1回もう1回と、奥の深さを思う。(中尾眞吾)
- ❁ 自分が技をかけるのは好きです。だけど・・・横田先生の「四方投げ」を受けるのは、おっそろしい！(小坂君子)
- ❁ ついこの間までは嫌いでした。四方投げをされるとたいがいどこか痛いんです。そして技をかける時はなかなかかからない。相手が痛いんじゃないかと何か気になって・・・だけど最近、剣をもっていると思って稽古をし始め、チビには都合のよい技ではないかと感じています。(中尾明子)
- ❁ 強く持たれた時の腰のきりかたが難しい。基本技は一つ一つの動きを大切に稽古したいです。(楠本千賀)
- ❁ あまり「四方投げ」の練習機会がないのでよく分らないのですが、剣を振り落とすような感触は好きです。(大辻幹男)
- ❁ 《嫌いな理由》1、小さい体の人には難しい(投げる時)2、昔はよく痛い稽古をしていた(怪我もする)《技に対する意見》剣を振るように振りかぶり、転換して切る(出来れば理想です)(打越明夫)
- ❁ 前に遠藤先生に教えて頂いた時も難しくてよくわからなかった。(山部佳子)
- ❁ 「イッキョ」「ニキョ」と同じで、初心者の私には全く外国語の「シホーナゲ」です。漢字からのイメージは、手足が、首がちぎれそう、イテー！ 誰か誤解を解いて下さい。(吉松卓史)
- ❁ 四方投げの、身体を反転させるあの動きがキリリとして、見ていてきれいなので好き。けれども受身はちょっとコワイので苦手でございます。(雨堤ルカ)

[注：♡=四方投げが大好き、❁=好き、❁=普通、❁=嫌い、❁=大嫌い、❁=その他]

子供クラス・開放区

合気道をやってみて

菅原久志

ぼくは、7・8年合気道をやっている。初めて道場にきたのは、雨の日で、みんな傘をさして帰っているところだった。その日は雨の日なのに、父と母が出かけるようにしていたので、わくわくしながら車にのった。すると道場に來ていたのだ。さいしょは、すごくいやで、しぶしぶやっていたのが、だんだん友だちもふえて、楽しくなってきた。でもいやなことたびたびあった。けがも2回ほどした。それは自分が道場の中で走り回っていて、しょうとつしてしまったからだ。その時はよくないものだ。先生にもよくしかられた。なんだかんだで、8年ぐらいたってしまった。「よく続いたものだ」と自分でも思ってしまう。まあこれからも続くと思っている。ねむいのもうおわりにしよう。では、さよなら・・・おわり。

合気道は・・・

因幡 健

ぼくは、2月から合気道を始めました。初めはしんどくて、友達もいなかったからさびしかったです。お母さんの知っている人から、いった方がいいといわれていたから、いってみました。はじめは、たたみをひかなければいけないから、おもいだろかなと思いました。でも、今はそんなにおもなくなってきたから、強くなったのかなあと思いました。

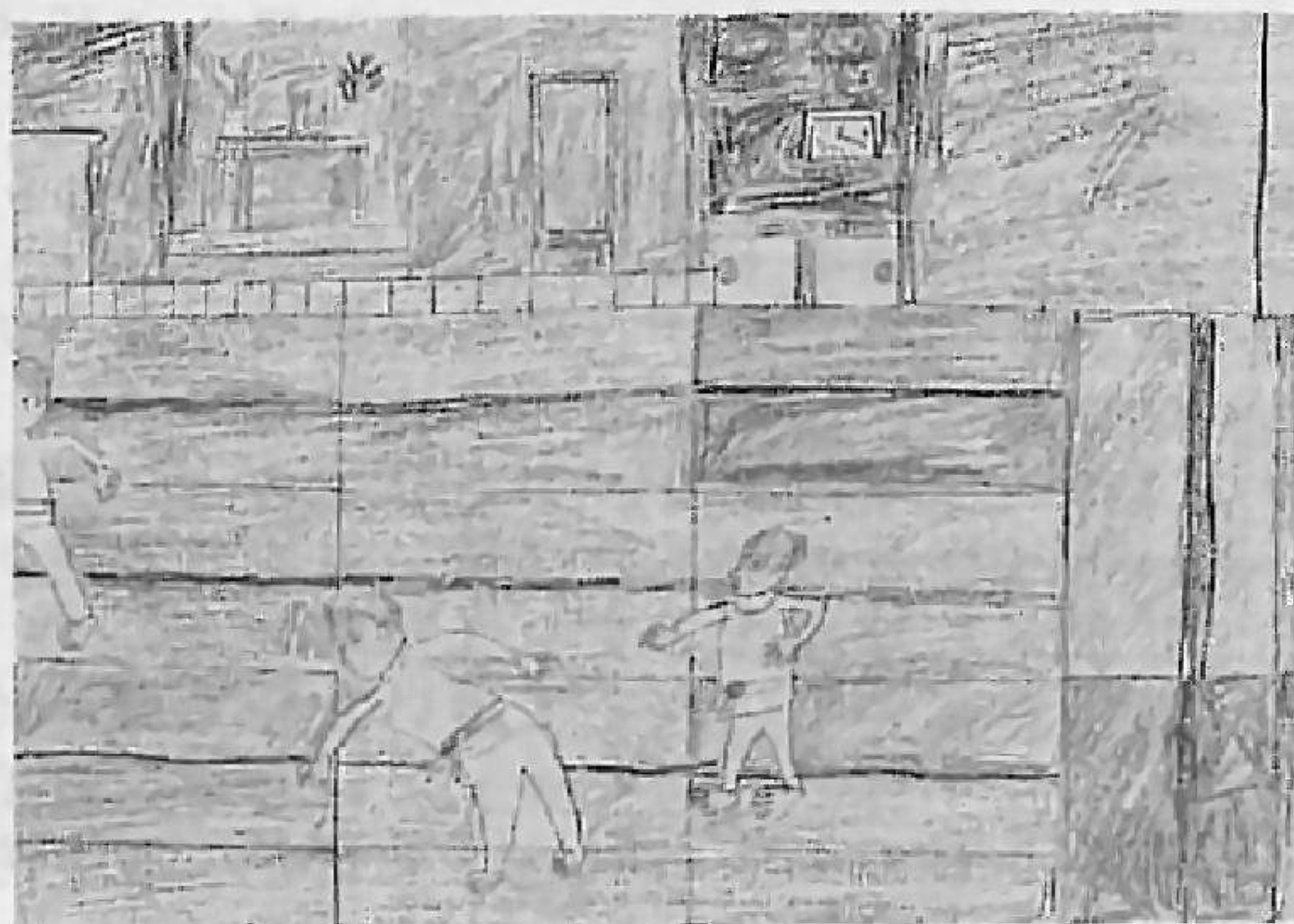
それから、友達もさそって、しけんもありました。はじめ、しけんがあると聞いて、びっくりしました。でも、やってみると、あまりむずかしくなかったからよかったと思った。やっぱり2月からやっていたからだなあと思いました。合気道はつかれてしんどくなるから、あんまり長い時間やっていると、すごくしんどくなるけど、時間も1時間だから、まだましだと思う。合気道

をやっている、よかったと思います。

合気道に入ってから

西沢 莊平

ぼくが、合気道に入ったわけは、自分の身を守ろうと思ったからです。合気道でもしていたら、友達もできるなとも思っていました。そして因幡君もいたので楽しいです。前うけみや、いろいろなことがあまりできないが、自分でも強くなったと思います。道場で試験が1回あったけど、その日は、とてもドキドキして、何級になるか楽しみでした。この日は、16点しかとれなかったけど、とてもうれしかったです。ぼくが、入っていて、とてもよかったなと思ったのは、自分が知らない技を先生がていねいにおしえてくれたことです。つらかったのは、夏、まどをぜんぶしめきったことです。このときは、とても、あせがでてつかれたです。もうひとつ、冬はあしがとてもつめたくてとてもつらいです。これからも、いろいろな技をして、ずっとつづきたいです。



画：高村昌幸

いまはすごくおもしろい

よしやす じゅん

ぼくが、はじめてあいきをしたのは1ねんせいになったときです。はじめは、すこしこわかったけれど、いまはすごくおもしろいです。いろいろなべんきょうをしています。たくさんのおともだちができました。

もっとれんしゅうをして、はやくじょうずになりたいです。

合気道のこと

山田和宗

合気道をはじめて、もうすぐ1年になります。ヘタだけど、一生けんめいガンバっています。いろんなわざを、おぼえたけど、むずかしくて上手にできないので、はやく上手になりたいです。友だちがいっぱいいるので、楽しいです。中お先生になげられたときは、すごいいきおいで、けっこういたいけど、村上先生になげられたときは、あんまりいたくないです。もっともっと、いろんなわざをおぼえて、上手になりたい

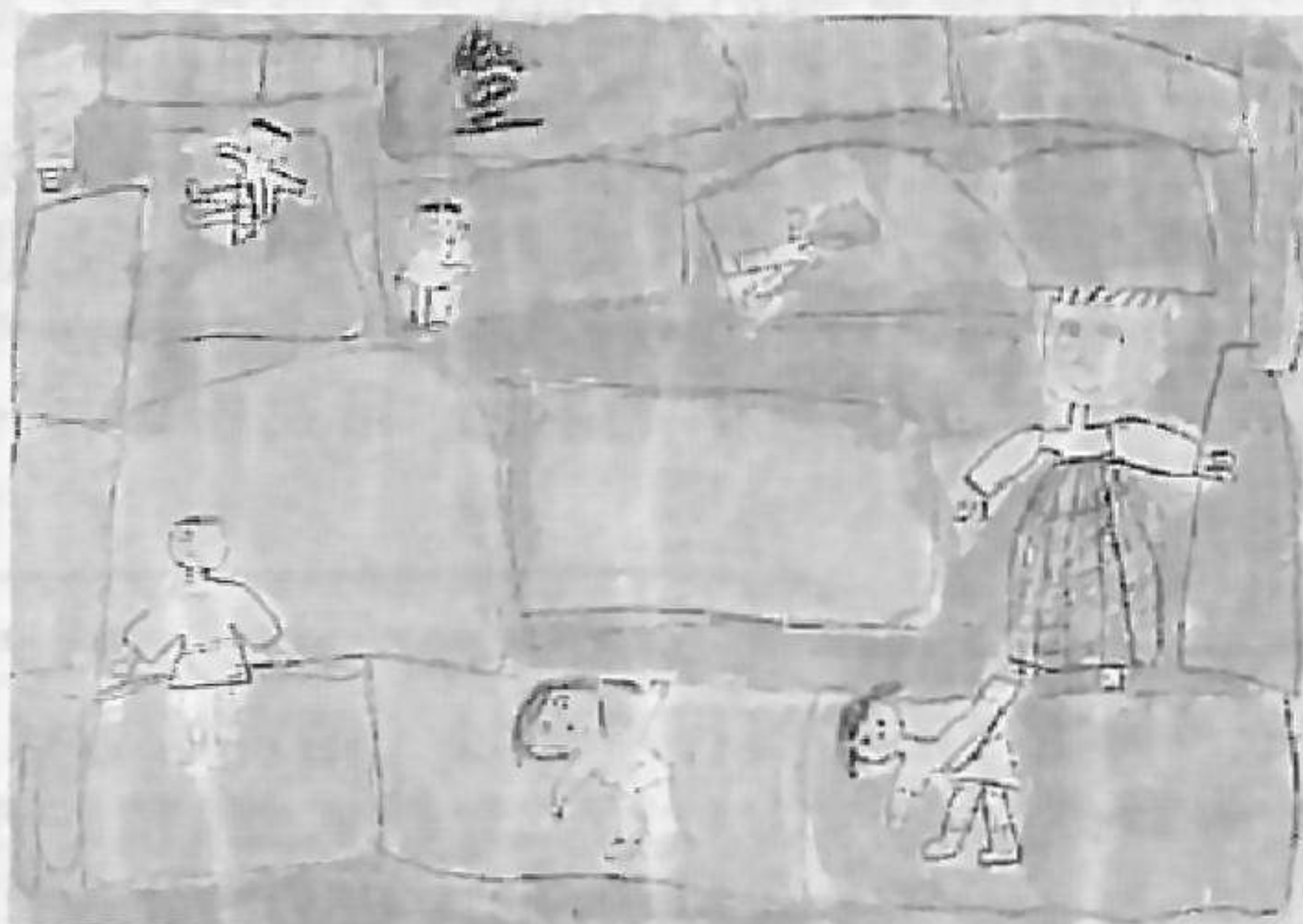
です。

らい年もがんばって、練習したいと思っています。

あいきどうのしんきゅうテスト

たかはた あきお

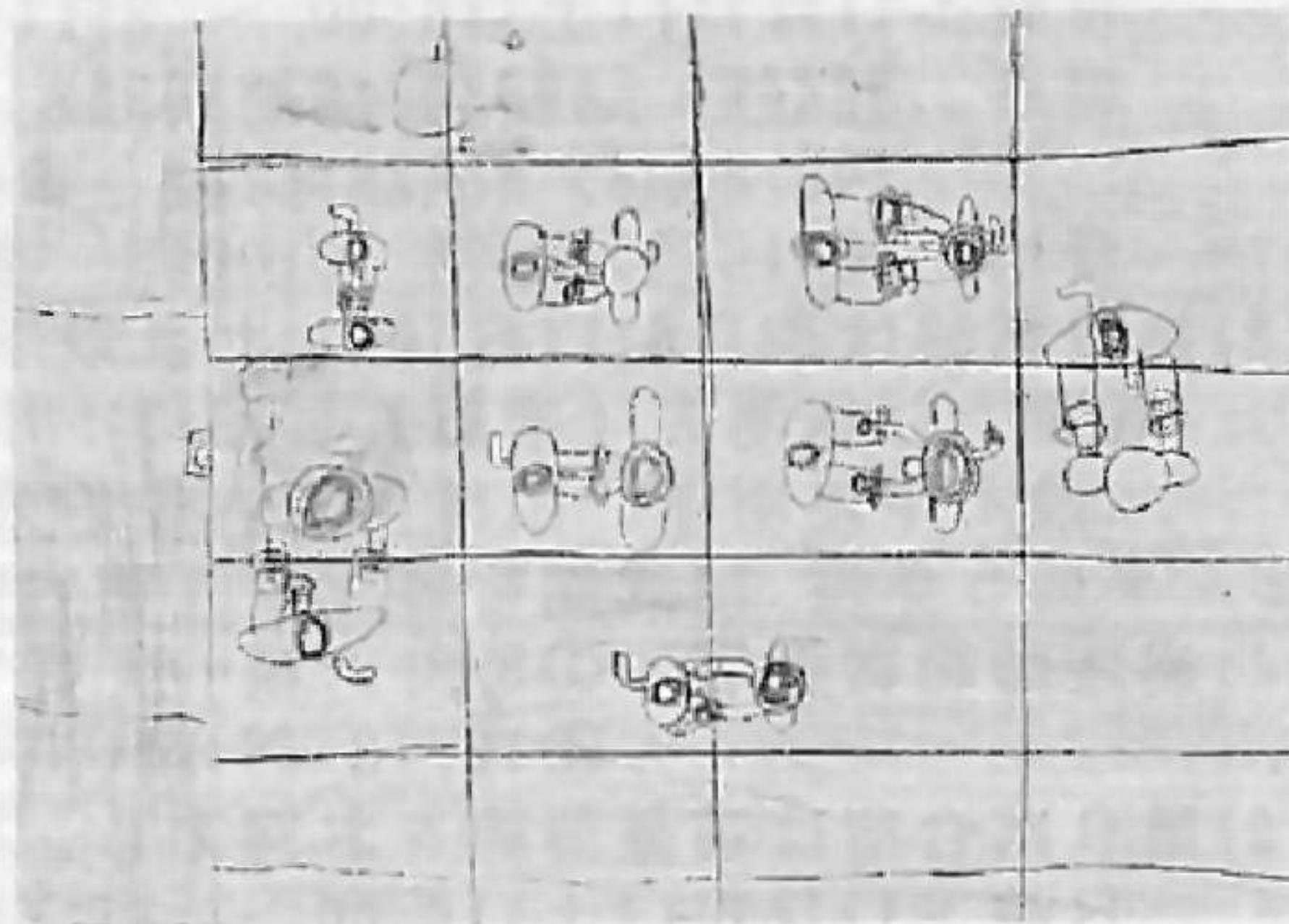
10月31日にあいきどうのしんきゅうテストがありました。家からはしっていった。それでつきました。それでどうぎにきがえた。それでちよつとして先生がきた。それで、こんにちは、といった。それで、たたみをひいた。それで、うしろまわりとか、うけみをした。それで、はじめてのしけんがきた。それで、はじめてだからやりかたをしらなかつた。それで、さいしよにした人でやりかたがわかつた。それでぼくのぼんがきた。ぼくといしよにするのは山田くんだった。れいをして、いろんなわざとか、うけみとか、うしろまわりをした。それで、みんなのをみて、やつとおわりました。ぼくは、9級だった。それでおわって、きがえて、かえった。



画：にしざわ えりこ



画：たかむら あやこ



画：山口 よしひろ

平成5年(1993年)私の抱負

- ♂ 幸か不幸かケガとも縁もなく稽古が出来た。今年も無事にやり終えたらと思っている。一本一本を大切に毎日を過ごしたいな。(中尾眞吾)
- ♂ 恥をかく稽古(中尾さんのように)(打越明夫)
- ♂ 週に3回位はキープしたい(吉松卓史)
- ♂ 休まずあせらず週1回のペースで今年も楽しみたいです♡(大辻幹男)
- ♀ 4月からまた学生に戻ります。思いっきり勉強がしたいなあ。(卒業したらまた神戸に帰ってきますのでよろしくお願いします。)(雨堤ルカ)

みんなの伝言板です-精武館瓦版-メッセージ待ってます!

♣中尾眞吾さんより

☆3・4年前にアイススケートを始めた。10回ほど教室に通ったら止めようと思っていたのがオモシロくて病みつきになってしまった。「筋肉を使わない」「重心の移動だけ」「姿勢は天地を貫き手は地球を優しくいたわるように」「音はたてないのが最上!」「顔は微笑み」等々、何かと共通することが多い。皆さんもいかが?

☆精武館所有の合気会本部製作の「教則ビデオ1~7」が見当たりません。心当たりの人は精武館にお返し下さい。

♣大辻幹男さんより

土・日曜日に自然の中で農作業(米作り)を楽しみたい人はお知らせ下さい。毎回「小鼓自然酒」を美味しい空気と一緒に飲めるよ!!

♣松本圭右さんより

通勤に自動車を使わず、2時間10分かけて電車、バス、自転車そして徒歩(30分間)で、楽しく(本当に)通っています。そのせいで足腰が丈夫になりました。丈夫になったのは合気道のおかげだろうって?それはよくわかっております。ハイ。

♣雨堤ルカさんより

明石道場の皆さんへ:仲良くして下さいありがとうございました。稽古は楽しくて、水曜日がもっとたくさんあればいいのにと考えていました。

♣北川幹仁さんより なんとか女の子が授かりますように。

♣村上宗司さんより 天晴地照。精武館ニュース(通信)いつも楽しみに待っております。

♣事務局だより♣

1. 平成4年度 精武館行事記録(稽古始め 1/12 ~ 稽古納め 12/20)

1)遠藤師範御指導 ①4/25-26:精武館(精)-西代県立ｽﾎﾟｰﾂ会館(西) ②6/27-28:精-西
③11/7-8:淡路島合宿 ④12/19-20:精-王子ｽﾎﾟｰﾂセンター(王)

2)第8回合宿が遠藤師範をお迎えして淡路島の津名で行われた。

日時:11月7日(土)16:00 ~ 8日(日)12:00

場所:津名武道館 兵庫県津名郡津名町大谷169番地 ☎0799-64-1620

(宿泊)津名ハイツ 津名町志筑162番地 ☎0799-62-1561

費用:一般 12,000円 学生 10,000円 参加:34名(内女性3名)

3)昇段試験は12月6日(日)行なわれ以下の方々が昇段されました。おめでとうございます。

五段:打越明夫(推薦) 四段:小久保宏、吉田泰造、和田正志、澤田誠

二段:中尾明子、山部佳子、佐伯公宏 初段:神井清、魚橋俊補

2. 平成5年度 精武館行事記録(稽古始め 1/10 ~ 稽古納め 12/19-予定)

1)遠藤師範御指導 ①5/8-9:精-西 ②7/3-4:精-西 ③9/25-26:淡路島合宿
④12/18-19:精-王(予定)

2)第9回合宿は遠藤師範をお迎えし、平成4年と同じ要領で淡路島の津名で行われた。

日時:11月7日(土)16:00 ~ 8日(日)12:00 参加:29名(内女性5名)

合気道について（入門希望の方へ）

合気道は昭和の初め、今から約68年前に不世出の武道家といわれた故・植芝盛平によって創始された武道です。植芝盛平開祖を道主として昭和23年に組織されたのが財団法人・合気会で、現在は子息の植芝吉祥丸現道主に引き継がれています。

（財）合気会は国内に300以上の支部、道場と世界約50ヶ国の支部に、約120万人の登録者を持つ、合気道の正統的かつ最大の組織です。

精武館はこの合気会の神戸支部道場で、今年で創立34年の伝統を持ち、自由で明るい気風を特色としています。

植芝盛平開祖は合気道について次のように語っています。

- ・ある日、井戸端で汗を拭いていますと、急に目もまばゆいばかりの金線が、天から無数に降ってきて、体をすっかり包んだかと思うと、こんどは、みるみるうちに体が大きくなって、宇宙一杯になるくらい大きくなってしまったんです。あまりのことに呆然としているとき、はっと悟ったんです。「勝とうと思っではいけない。武道は愛の構えでなければいけない。愛に生きなければいけない」と悟りましたが、これが合気道で、昔の正眼の構えです。そう気がついたら、こんどは何故か有難くて有難くて、涙がこぼれてきて仕方がありませんでした。
- ・合気は相手の力を全面的に利用してしまうんです。だから相手に力があればあるほどこっちは楽なんです。合気道では絶対に攻めない。攻めるということは、その精神がすでに負けることを意味するんです。徹底した無抵抗主義で相手に逆らわない。だから合気道には相手がない。相手があっても、それは自分と一体になっていて自在に動かせる相手なのです。
- ・合気は絶対に相手に逆らわない。突いてきても、切ってきてても要するに一本の線であり、点であるからそれをよければいい。

合気道練習上の心得

合気道開祖・植芝盛平

- 一、合気道は一撃克く死命を制するものなるを以て 練習に際しては指導者の教示を守り 徒に力を競ふべからず
- 二、合気道は一を以て万に当るの道なれば 常に前方のみならず四方八方に対せる心掛けを以て練磨するを要す
- 三、練習は常に愉快に実施するを要す
- 四、指導者の教導は僅かに其の一端を教ふるに過ぎず 之が活用の妙は自己の不断の練習に依り始めて体得し得るものとす
- 五、日々の練習に際しては先ず体の変化より始め 逐次強度を高め身体に無理を生ぜしめざるを要す 然る時は如何なる老人と雖も身体に故障を生ずる事なく 愉快に練習を続け 鍛練の目的を達する事を得べし
- 六、合気道は心身を鍛練し至誠の人を作るを目的とし 又技は悉く秘伝なるを以て 徒に他人に公開し或いは市井無頼の徒の悪用を避くべし

以上

編集後記：年頭に発行するつもりが、都合で春になり、いつの間にか夏は過ぎ、秋が来て焦りだし、発行はついに年末になってしまいました。（月日のたつのは本当に早い）したがって、原稿の内容が現在の状況と一部合わなくなっている場合はお許し下さい。また、原稿を早くから出して頂いていた方々、楽しみにして頂いていた方々には本当にお詫びいたします。次回はきっと早く発行すると言いたいのですが、なにしろ前科者ですので確約はしないでおきます。ご存知の様に以前から体調を崩されていた横田道場長が病気で入院されています。一日も早く回復され、元気な姿でご指導頂けることを支部会員一同熱望しております。（△○□）

