

せいぶ館通信

第13号(通算第19号)/2001年(平成13年)11月/発行:(財)合気会神戸支部せいぶ館 編集・文責:和田正志・佐藤彰雄
支部長:中尾真吾 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

合宿に行ってきました。



去る9月22日～23日、毎年恒例のせいぶ館合宿が行われました。場所は兵庫県丹波篠山、新たんば荘。ここ何年かの定番になっている場所です。毎年10月末に行ってきた合宿が1ヶ月早くなり、一部「暑いんちゃう？」という心配意見もでていましたがそんなことはなく、さわやかな丹波の空気の中、快適に稽古できました。今年は東京から竹澤師範をお招きして、剣の稽古も入れながら2日で6時間の内容の濃い稽古でした。

竹澤先生はさすがに某F氏の先生。技の効き具合は押して知るべし。二教をかける時にはもちろん笑顔。普段のせいぶ館ではあまり味わえない技です。

夜はもちろん宴会へ。ここでも話の輪の中心は竹澤先生。長く合気道と関わっていらした方ですので、話していただいた内容も歴史を感じる興味のあることばかり。稽古以外の交流からも得るものは沢山です。めいめいで飲んでいたはずが1人、また1人と先生の周りへ。気づけば人だかりが。そして話の途中でなぜか飛び出す二教…。悶絶する山口君。がんばれ。いや、がんばるとよけい痛い。がんばるな。遠くから見守っているよ…。

2日間の稽古の後、全員で記念写真(上の写真がそうです)。帰りはもはやおなじみ、麒麟ビール工場へGO。稽古の後の一杯は格別。

今年の合宿もみなさん怪我無く無事に終了することが出来ました。世話人の方、移動に車を出された方、参加された皆さんお疲れ様でした。(文:佐藤彰雄)



平成13年9月度 昇段・昇級 おめでとうございます

三段 野田和利 衛藤久美 井出雅洋

二段 徳山浩明

初段 岡田栄二 石田史雄 八尾嶺 本リク・ランディ 山口晃広

1級 高田健一

2級 別役明法 佐藤彰雄 松井 清 西川 渉 寺見正志 長谷川秋子

3級 長谷良美 平川昌宏 西澤莊平 紺田益誉 井上和彦 坂本泰子 エドワード・ロー
香山和宏 濱崎諭子

4級 山田年作 三吉まゆみ イテラ・ディーン 正木ちづる 五十嵐康人 橋本玄史郎 紙谷久子

5級 鳴嶋保雄 亘理聡一 金 明順 大西勝也 福田宗弘 神谷貴志

「久し振りの朝稽古」そして「稽古法」

中尾真吾／六段／支部長

昨日道主の「朝稽古」に出席。久し振りだ。6時半だと言うのに一杯の人、60～70人くらいはいるの
だろう。暑中稽古の初日と後で教えてもらったが、それにしてもえらい人数だ。準備体操から手際よく
稽古が進んでいく。テンポ良く技も替わる。来ている人の熱気もすごい。真夏の暑さもすごい。朝日が
眩しい。そんななか技の切り替えが小気味よい。

私はせいぶ館で技の手本を示す時は、右左表裏を4回して、その後ポイントとなるであろうことを最
少の言葉で説明して稽古に移るようにしている。これ以上手本が多なったらあかん！ 何ほ多かっても
8回の手本が限界やなあ。それ以上多なったらそれは先生役の単なる「演武」でしかないだろう、と思
っている。

道主の稽古の「景気の良さ」は手本の短さにあるのでは？ 今まで何度か道主に教わったが、何時も
技のことばかりに気持ちがいき稽古法までには気が廻らなかった。この日の稽古はどの技の手本も4本
だけ、それにどれも説明は一切なし。右左表裏、その4本で十分だ。説明も要らない。合気道いうたら
動いてなんぼ。稽古に余分な言葉は要らない。簡単、単純、シンプル、それが良い。

説明がなかったら初心者は戸惑う。ちょっとの説明がほんま助かるんやけどなあ…。この本部の朝稽
古も常連さんばかりみたいなので余分な説明は要らないんだろう。私の担当している朝稽古も、「何
時もの人ばかり」状態なので、この道主方式でやっていけるのだろう。この稽古方法が、能率の良い、
効率の良い、景気の良い、気持ちの良い、汗を一杯かける稽古なんやなあ、と思う。

あっ、そうや、この日の稽古相手は伊藤君、神戸にも時々来ていた伊藤君で、今は本部の内弟子。上
り坂の伊藤君と、坂道を転げ落ちるような「体力の低下」を嘆いている私。稽古も30分を過ぎる頃には
もうフラフラ、時間が止まっているのでは？ ちらちらと時計を何回も見ろ。ぜいぜいはあはあ、、、、、、
相手さえ良ければ1時間の稽古でもう十分だ。あぁしんど！

良い稽古方法も楽しい合気道の必須条件なのはもちろんやけど、ええ稽古相手に巡り会えるのも必須
条件だ。久し振りの本部の朝稽古だったが、得るものの多い、「お土産」を一杯持ち帰ることの出来た
東京行きだった。やはり「本部」やなあ。(8月2日記)



「KOBÉ」青春カンバック No.2

藤井克利／六段

この度ご昇級、ご昇段された皆様誠におめでとうございます。

日頃の稽古の成果を十分発揮され、各人それぞれの満足感も一入と思います。この感激をいつまでも忘れることなく、これからも稽古を重ねられ、合気道を通じ、さらなる心身鍛錬に励んでいただきたいと思います。

先日の丹波の合宿において「藤井さん、青春カンバックや言うって、最近せいふ館にほとんど顔ださへんなあ」という声があり、肩身の狭い思いで大変恐縮しておりましたところ、濱崎道場長はじめ中尾支部長の暖かいご配慮を得まして、これからは、当面の間、原則毎月第2日曜日の稽古を担当させて頂く事になりました。

どの程度のことが出来るかどうか分かりませんが、取り敢えず年内は基本の稽古を中心に、10月は第一教から四教まで、11月は四方投げ、12月入身投げを予定しております。興味のある方は是非ご出席ください。皆様と一緒に稽古できることを楽しみにしております。

この調子でいけば、来年は少なくとも12回は出席できる予定です。

■■ それでは昇段・昇級者作文のはじまり〜■■

昇段審査を終えて

野田和利／三段

「もうそろそろやばいなあ」

実はこれ、審査の終わり間際に思っていたことです。太刀取りが終わり、多人数がけのときのT君とH君のパワフルさにだんだんと自分が疲れていくのがわかりました。なんと情けないことです。

最後のほうはもう無我夢中です。何の技で2人を押さえていたか覚えていません。審査が終わったときは膝が笑っていました。まるで初めての審査のときのようなようでした。

多分、普段これほど全力で技をすることがなくなってきたせいじゃあないかなと今思っています。これではいかんなあと反省することしきりです。

せいふ館に入ってもう7年くらい経ちます。はじめのころは僕にとってみな先輩でせいふ館の技を身につけようと必死でした。そのうち、後か

ら新しい仲間が増えてきて稽古で教えるというか、しゃべることが多くなったと思います。「教えることは教わること」確かに大事ですが、教えることが多くなったせいか受けを取ってくれる方が効いていない技でも倒れたり、飛んでいったりということが最近あるかなあと。そのせいか必死になるということが少なくなってきたのではと危惧しています。

これを機会にもう一度自分の合気道を見直して一からやっていこうと思います。

入身、転換、体さばきから基本に戻ってどんな状況でも自分の体が相手より有利な位置に移動できること、また導くことを目標としていきたいと思います。

どうぞこれからも皆さん遠慮せずに相手のほうをお願いいたします。

心にゆとりを…

衛藤久美／三段

三段に昇段させていただきありがとうございました。7月の末にN氏より「今度の審査、受けてみるか？」と声をかけていただき「駄目で元々、練習のつもりで受けさせてもらいます」と答え、気合を入れて火曜日の稽古に参加。ちょうど太刀取りの稽古中。ここぞと突っ込んで肩から畳に激突。

気合が入っていないと怪我をするから気を付けなさいとよく言われますが、私は気だけで体がついていかなかったようです。杖の時も「突きは杖で突く、体が前のめりにならないように」と言われますが、いつも気ばかりで、杖がついてきません。もっとゆったりとゆとりのある動きができるようになりたいと思います。

心にゆとりを、平和を願って、これからもよろしくをお願いいたします。

三段を許可されて

井出雅洋／三段

この度、せいふ館道場で無事、三段審査に合格することができました。これも中尾さん夫妻をはじめせいふ館で指導される先生方、そしてともに稽古をしてくださった皆さんのお陰です。この場をお借りして御礼申し上げます。

合気道を大学で始めて以来、今年で12年が経過しました。大学生活でいくらか誇ることが出来る

ことがあるとすれば、それは合気道の稽古をずっと続けたことでしょうか。体育会のクラブでしたから3年生で引退なのですが、その後もとにかくOBとして稽古には顔を出しました。また、大学だけでは飽き足らず、札幌市の武道場へ再三稽古に通いました。大学6年の卒業間近の国家試験の当日でさえ稽古に行っていました。兎に角、力と量にまかせてガンガン稽古をやっていました。

神戸に就職して、後輩の高嶋君の紹介で、せいふ館の仲間にしていただきました。そこで、私は今までの自分の合気道の稽古と異なる稽古、技を体験したのでした。ちょうど、震災の直後で第二道場を稽古の場所にしておられましたが、本物の畳の上で、力を感じさせない、だけれどもとても重い、そして受けが異常に疲れるせいふ館の合気道の技に触れたのでした。これは、正直とても新鮮でした。

当初は全くこのスタイルを追いかけることが出来ず、かなり落ち込みました。どうしても力が入ってしまうのです。十分な稽古量を積んだとも言えず、決して優等生ではありませんでしたが、稽古の度に落ち込みながらもそれでもなんとか稽古を続けてきました。そして稽古では力に頼った稽古ではなく、触れるような、しかし、重みのある合気道を心がけました。

自分のへそに力を集中し、全身の力を抜けば、相手に自分の重みが伝わり、崩れる、そして技をかけられた相手は力を感じないから余計に反発する力を出しにくいし、反発する気持ちが出にくいといったことを体感させてくれたこのせいふ館道場の皆さんには本当に感謝しています。そして自分の求める合気道の方向性がこのせいふ館道場で見つかったと思っています。力に任せて、量や速さに任せてやってきた合気道から新たな方向に向かう機会を得ることが出来たことは幸運としかいいようがありません。

私事ですが、普段、手術室で麻酔をかける仕事をしております。下半身麻酔(正確には脊髄麻酔とか硬膜外麻酔といいます)や全身麻酔をやっておりますと、いつも痛感することがあります。それは麻酔をかける前にはあんなに軽かった患者さんたちが一旦麻酔がかかると皆一様に重く、大人5人ででも抱えるのに苦労するのです。これが本当の人間の重さであって、普段は重力に逆らって色々な筋力を使いながら自ら軽くなっているのかなと感じる瞬間です。

これはもしかすると、力を抜くと重くなるとい

う私がせいふ館で体験してきた、教えていただいた合気道に通じるものがあるのではないかと考えています。以前読んだ熊本の砂泊師範の本に"背中におんぶしていた赤ん坊が寝ると大変重くなる、それと同じで合気道では力を抜かなければいつまでたっても同じだ"といったようなことが書かれてありました。何か全てに通じるものがあるような気がして、今後の稽古の課題にしていきたいと思います。

住み慣れた神戸を離れ、千葉の方へ転勤しましたが、合気道を続けながら、また皆さんとそう遠くないうちに稽古することが出来れば幸せだなと考えています。三段を許可されたばかり、求めるところは果てしなく遠いですが、稽古に精進していきたいと思っています。今後ともよろしくお願いします。

「負けてもいい」

徳山浩明／二段

この度は、二段に昇段させて頂き、ありがとうございます。

学生時代は、勝たねば意味が無い、勝つ奴が偉いと思い、勝つ事だけを目標にスポーツをやってきました。合気道には勝ち負けはありませんが、合気道をするようになってそういった考え方が変わるようになりました。

相田みつをさんの書で、好きなものがあります。

「受身」

柔道の
基本は受身
受身とは
ころぶ練習
まける練習
人の前にぶざまに
恥をさらす稽古
受身が身に
つけば達人
まけることの尊さが
わかるから

これは合気道にも通じる事だと思います。

これからも、よろしくお願いします。

平常心

岡田栄二／初段

今回、審査を受けた大半の人が「上がってしまい、常日頃の動きが出来なかった」と、その後の、食事会で、言っていました。かく言う、私もその一人です。平常心というのは、ふつうの心構えだと、一般的に思われがちですが、違う様に思われます。

五輪の書の中に「平常心とは、鍛えて、鍛えて、鍛え上げた心。鍛練し、仕上げた、非常に研ぎ澄まされた、心の状態」と、あります。

そして、その様な心を持ち、人間が、生きていく指針としてゆける状態が平常心のようです。その為には、ただ、ただ、練習かな！？

地上最強の横並受け

石田史雄／初段

初段になった私の次の目標は“ギョエー”、“ワー”、“ギャー”、“痛ァー”と言って技をかけさせない**恐るべき武道家横並さん**にキレイな技をかけることです。

合気道を楽しみ続けて...

八尾 嶺／初段

この度、諸先生・各先輩のご指導を頂き、そしていつも相手をして下さる皆さんに心より感謝いたします。初段を頂くことができました。

年来の願いが三つの内、二つも叶えることができました。

一つは、中学卒業いらいの念願だった友と4月14日(土)の同窓会であうことが出来たのです。もう一つは、20歳のころから合気道を習いたいと思い続け、そして夢にまで見ていた“袴姿”が実現することが出来たことです。

5年10年続けると自分自身に言い聞かせながらも、諸々の事情で諦めかけた時も有りましたが、皆さんの激励を頂きなんとか続けることが出来ました。これからは差し障りが生じるとも、「楽しみ続けて」いきたいと思います。

次は、名帆船：海王丸(日本丸は学生専用で乗船不可)で太平洋の横断です。神戸商船大の練習船には3回乗船、操舵実習も有りますが、やはり最終目標は大形帆船での航海です。来年度には3つ目の夢を叶えるべく、チャレンジしたいと思っ

ています。

“せいふ館”での日々の練習は、諸先生はもちろん各先輩の皆様が、雰囲気づくりに努められて、「たのしく」練習させて頂いております。本当にありがとうございます。ご指導どうぞよろしくお願いいたします。

これまでもこれからもいい勉強を

ボリグ・ランディ／初段

平成13年9月9日の昇級、昇段の皆さん、おめでとうございます。道場の皆さん、いつもお世話になりましたから、初段をとることが出来ました。ありがとうございます。本当にうれしいです。合気道を始める時に、合気道が面白くていい勉強と思いました。今までも、もっと面白くていろいろないい勉強になりました。審査の時もとてもよかったと思います。審査を受ける人と演武をする人を見るとすごく良い勉強でした。もっともっと皆さんと一緒に勉強したいです。ほんとにありがとうございました。これからもよろしくお願い致します。

初段のこれから思う事

山口晃広／初段

色々教えてもらったりみんなと一緒に稽古することができて、この度昇段することができました。

僕は稽古中よくしんどくなってしまうことがあります。これからの稽古ではやればやる程、疲れるのではなく、体がほぐれてリラックスし、粘りがでてくるようにし、たとえ疲れたとしても、姿勢とか崩したりせず、りきみだけがとれたらいなと思います。また、稽古では前もって、受けが正面打ちで来るとか、片手取りで来るとか決めて稽古していますが、何が来ても対処できるような状態にいるようにもしたいです。

これからも一緒に稽古してください。最後に、明倫塾の祖父江さん、いろいろありがとうございました。

“受け”の人と稽古をするという事

別役明法／2級

今回は稽古回数は足りていたのですが、練習密度が非常に薄く、前夜、リビングで一人イメージ

トレーニングをしてました。しかし、いざ試験になると、それはあまり役に立ちませんでした。

今回は応用問題？ だったこともあります、なにより”受け”が居なかったのが原因だと思います。一人で動くのではなく、今後は、相手(受け)の事まで、上手く配慮できる様になれば、良いなあと思っています。

今回の試験の反省点は、久河さんに受けをお願いしたのですが、久河さん人気非常高く、私が受験する前にも沢山の方の受けをされていた事です。でも、久河さんは嫌な顔せず、(文字通り)受けてくださり、感謝しています。

又、打ち上げの時、重心の取り方で皆さんが発表してるのを聞き、真摯に取り組んでいる方が多く、一緒に練習できるのは良い事だなあとしみじみ思いました。

美術館にて

佐藤彰雄／2級

GWに実家に帰った時に絵を見に行きました。絵を見るのは割と好きなもので。開催していたのは「北斎と広重」展。浮世絵です。

その時に、ある注釈をよんでびっくりしました。それは、葛飾北斎が自分の絵に対する姿勢を書いた文章の訳でした。北斎が自分の絵について書いた文章でしたが、「俺の絵はまだまだだ。110歳まで生きて絵を書き続けたら凄い絵書きになれる」といった内容でした。その時、北斎75歳。あの富岳三十六景を出版した後に書いた文章です。

ものすごい向上心。

110歳までとはいかなくても、北斎がそんなことを思った75歳まで合気道をつづけることができれば僕も合気道歴50年の達人になれるかも、と思いつつ美術館を後にしました。

末永く続けて行きたいと思います。これからもお世話になります。この度は昇級させて頂き有り難うございました。

美容師と合気道と

松井 清／2級

この度、2級を頂くことができ、本当にありがとうございます。

また昇級、昇段なされた方々、おめでとうございます。

せいふ館で合気道を習い始め、ちょうど丸2年経ちました。

自分は美容師を長年していますが、合気道を始めてからよく？ 年前の美容師見習時代を思い出します。意外と思われるかもしれませんが美容師の修行と合気道のそれとは似ているところがあります。先生や先輩の指導のもと、なさっていることを真似、1つのスタイル(形)を何回も練習し、時には先輩方のやり方の違いに戸惑いながらバリエーションを増やしていき、お客様(相手)に合わせた技法(技)でヘアスタイルを創っていく。そしてお客様(相手)に喜んでいただき自分も満足する。

美容師見習2年位のころといえば中習者としてロット巻きブロー仕上げなどが出来、そろそろカットやセットしていたと思います。

これからもじっくり稽古を楽しみながら、若かった日々を思い出しつつ、より上を目指していくつもりです。

最後になりましたが根気よくご指導いただいた先生、先輩方、そして試験のとき受けをとっていただいた玉置さんにここでお礼申し上げます。ありがとうございました。

合気道との出会いは...

西川 渉／2級

「病気のことなら何でも聞いて」と言えば、大げさかも知れないが、この10年間は次々と新しい病気を患い、2度も入院した。"失われた90年代"とは私のためにつくられた言葉のように思えた。

20、30歳代は登山とマラソンで体を鍛え、人一倍元気で、健康だけが取り柄と自負していたのに、である。しかし今から思えば、これも畏れを知らぬ尊大な生き方をしていた身から出た錯覚で、おこるべくして起こったもの。反省を促す神の警告であったのかも知れない。

自分が非力であることを悟らず、高すぎる理想を追い求めた負荷による心身の疲労が40代に一気に現れたのだろうか。苦悶の暗闇の中で考えたことは、"自分らしく生きる"ということ。生活全般と人間関係を見直し、我が人生に革命が起こった。それは「酒を断ち、玄米菜食をする」、「ありのままの自分を認め、足りるを知ること」だった。

病院で、病気の症状を緩和する薬を処方された。効果のすべてを否定するわけではないが、西洋医

薬だけで病気を治すには、疑問を抱いた。病気を引き起こした原因は患者本人にあるのだから、自分で治せるはずである。体全体の調子を整える中で、自然治癒力を回復させ、自分の力で治すという東洋医学的な考え方に惹かれて、鍼灸、漢方、整体、気功などを体験した。救いを求めて、さまよっているときに、合気道に出会った。

合気道は東洋医学に通じるものを感じた。稽古の後、体がほぐれて、肩や腰の凝りがとれ、その夜は熟睡できた。気血の流れがよみがえり、呼吸が楽になるのを感じた。そして気がつけば、今はもう腰痛に苦しむことはなくなった。本当に合気道には感謝しています。

入門して6年余、合気道は少しずつ私の生活に根づいて、なくてはならない楽しみの一つとなっている。病気が合気道との出会いのきっかけとなったことに、人生の妙を感じる。

今後とも末永くご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

昇級して己の未熟を思う

寺見正志／2級

このたび、2級を頂き有り難うございます。

合気道を始めて2年ほど経つので以前より上達したなと思いますが、上級者の方との稽古ではぜんぜん技がかからなくて自分の未熟さを感じます。

これからは誰にでも通用するような技が出来る様努力していきたいと思います。

あの坂道

長谷川秋子／2級

入会して早いもので、2年の年月が経ちました。あの坂道を2年間登ってきたんですね。

当時のことが鮮明に頭に蘇ってきます。道場の雰囲気にもなれず、言葉をかわす人もなく、場違いな所に無理やり来てしまった感じで、とても孤独だった様に思います。それがいつしか、灘屋さんに通うようになり、稽古にも少しずつなれ、色んな方々と接することも出来、又いろんな曜日に出席し、来ない週はないくらい地道に稽古し、いまや態度も3Lで言いたいことを言っは、あとで反省している私です。

毎日毎日会社に行き、稽古に行き、会社に行き、会社に行き、稽古に行き、灘屋さんに行き、会社

に行き、稽古に行き、灘屋さんに行き、会社に行き、稽古に行き、杖の稽古をし、時々主婦をし、又会社に行き、稽古に行き…

こんな楽しい日々にはいつか終わりがくるのでしょうか？

おとなの遊園地

長谷良美／3級

入会した頃に抱いていた合気道のイメージと最近感じるイメージはかなり違ってきています。

武道の中でも珍しく、できれば闘わないことをよしとし、力のないものでも相手の力を利用して技をかけるという愛にみちあふれた控えめな精神が当初すばらしいと思いました。

冷酷で攻撃的(！？と以前の勤務先の性格検査で判定されました)な私にはないものがある！運動不足解消の上に性格矯正というおまけまでついた優しい武道にめぐり逢えた。一生続けていきたいとあの頃思いました。

ところが、なんだか違います。最初に一発当身が入っているとか、腹部を打ちながら入るとか、打撃もあり、結構こわいではありませんか。そんなに体は鍛えてなくても、激しい受身もあり、たまにひやっとする。そんなに怖くないよって思わせといてかなりきついことする武道です。

さて、今描くイメージとは、上記のような油断禁物な武道。そして、自分の強い位置や点、相手の弱い位置や点を知り、なるべく最小限の力や動きで制する。中心軸と気迫をもって、周囲からやってくる力を揺さぶるような感じですよ。と言っても、私はもっぱら揺さぶられるほう専門で、入身ジェットコースターとか呼吸フリーホールに乗って楽しい思いをさせて頂くばかりです。

審査の総括でも合宿でも、相手とのやり取りを感じ、その都度この人ならどうすればいいのかを自分で考えながらつかんでいくことが大切だ、と力説頂いたことはあらためて心に沁みいりました。

見たものを表面的に再現することに必死で、大切なことを忘れかけていた気がします。技の基本的かつ普遍的なところがまだよくわかっていないのですが、そこを理解し、毎回応用していくことが稽古なんですね。稽古はすべて応用ですね。これから、頂いた3級に近づけるような稽古をしていきたいです。

少々痛いことされても笑えちゃうような、余裕

の精神もつちかえる奥が深い武道にめぐり逢ってしまいました。一生続けていくうちにいつかわかる時もあるかしらと今は思います。

一年半

平川昌宏／3級

合気道を始めてもう一年半になります。

これは今まで何も長続きしない僕の中途半端な人生にとってすばらしいことなんです。だからこの先合気道を続けることで僕の人生はたのしくなりそうです。

そこで一つ目標を立てます。

「一生合気道を続ける」

大きな目標ですが、のんびりがんばります。

未成年ゆえに…

西澤莊平／3級

小学5年からはじめた合気道。中学、高校は部活でいそがしくあまり出席できなかったのです。と5級。古い名札の位置にはずかしさを感じていた。大学入学後はちょっとまじめに稽古に参加したせいか、1級とぼして3級に合格させていた。とてもうれしかったが目の前のビールが未成年ゆえにのめない。20歳になったら絶対あのうまそうなビールを飲んでやる！！

入れ歯について

紺田益誓／3級

“無から有を作る”と言う事は、非常に困難な事といつも痛感させられます。

総入れ歯、つまり全く無歯顎の患者さんに噛めるようにする事こそが、まさに“無から有を作る”治療なのです。簡単に入れ歯の完成までの工程は、次の様なものです。

1.型取りをする。 2.噛み合せ高さを計る。
3.人工歯を選択する。 4.完成から調整に移る。
これが一般的な工程です。

まだ駆け出しのころは、型取りが一番大事と思っていましたが、本当は2の噛み合せの高さが、全ての入れ歯の出来栄を左右するのです。

噛み合せ、つまり噛合の高さを計る時に数十ヶ所のチェックポイントがあります。これが、とても大変です。まず、水平面を決定する時に人間は笑ったときに上顎の前歯が少し見えるという、

“スマイルライン”が存在します。これを無視すると、入れ歯は人工物的なイメージが強くなります。また、上唇を前方へ出し過ぎると出っ歯になったり、引っ込め過ぎると“ウメボシ”の様になります。

次に垂直面を決定しますが、人間にはたとえ歯が一本もなくなっても正中を決定する指標が口腔内にあります。しかしこの正中が1センチでも左右に狂うと違和感が大きくなります。つまり噛合を決定する事は、顔面に対して水平面と垂直面を決めることです。私は、無歯顎になっても体のバランスは、噛合に集中されていると思っています。唯、口の中ばかりを診ていると全体のバランスが見えず、2mくらい離れてバランスが良いなあを思っていると個々の歯のバランスが微妙にずれていたり、言う事がたまにあります。

“入れ歯治療にゴール無し”という業界用語がありますが、上手に出来たかなあと思っていても不満を言われたり、完成が6割くらいかなあと思ってもよくかめるとほめられたり、と、本当に総入れ歯は難しい。

歯科医は医療人であると同時にアーティストであるべきだと、教授によく言われました。合気道の道も遠く、アーティストの道も険しいです。

無題

井上和彦／3級

今回、3級取得させて頂きましてどうも有難うございます。合気道を始めてもう3年程になります。

当初と比べて体が柔軟になってきたかな、姿勢が良くなったかな、など考えながらやっています。

長い？人生、私はこれをしてきたというものがないければ本当にしんどいと思います。日々、無駄にせず、お互いに頑張っていきたいと思いますのでこれからもよろしくお願いします。

合気道をやってきて最近思うこと

坂本泰子／3級

この度は3級を頂きありがとうございます。しかし今回は突然横面打ちの指示を受け、型通りにしかしていなかったのも、面食らってしまい、頭は真っ白、目は泳いでしまっていて全然いつも通りに出来ず、自分としては納得のいくものではなかった。諸先生方はもっと納得のいかないまま、練習

回数だけで昇級させていただいたとおもっています。

でも合気道というのは本当に懐の広い武道だと思います。一教や四方投げはまさに殺陣の型であるし、首投げや腰投げになると、やはりマーシャルアーツかと思うし。そして取りも受けも相手によって千差万別、一つの型がいろんなどりかたになる。最初はそれが全然理解できなく、何で人によってこんなに変わるのかと悩んだが、今は“違う”ことがすごく面白いと思えるようになってきました。とにかくここまで続けてこられたのも、明子さんや眞吾先生のストレスがたまらないよう楽しく教えていただけるおかげだと思います。眉間にシワを寄せながらする武道だったらこんなに続いてなかったと思います。

故馬場正平氏が唱えた“明るく楽しく激しいブレス”に習いこれからも“明るく楽しく激しい合気道”を目指して練習していきます。(注：激しいは厳しいではありません。激しい情熱の合気道という意味です)

私に必要なこと

エドワード・ロー／3級

合気道には魅力を感じているくせにあまり稽古熱心じゃなかった、とよく思います。稽古中楽しいと思える時もあれば、いらいらしたり、もうやってられないと思う時もあります。でも、この夏の一時期稽古にできるだけ出て、合気道と今まで憶える気のなかった日本語を理解するようにしました。

このたび私は4級になんとかに合格することができましたが、試験のできにはがっかりしています。継続して稽古にでることが大事だとよくわかりました。一週間に一度や二度の稽古では目標と思うレベルに達するのは無理なようです。

8月から9月のはじめまでに30回くらい稽古に出ました。日本語もだんだん分かってきて、いくつかの技はスムーズになってきました。そして稽古が楽しくなってきました。

私にとって合気道はひとつのチャレンジです。願わくばあと数年でもうちょっと上手くなっていれば、とも思います。私に必要なことはもっともっと集中する事、それともっとおおくの稽古時間でしょう。

Edward Rowe

I generally consider myself as interested but not dedicated

enough with practice and study of Aikido. Some days I find class fun...more often I find it frustrating or even impossible. But I dedicated part of my summer to attending class and understanding more about Aikido especially in regards to the Japanese I never learned...

I succeeded in passing my test and even though I was disappointed with my overall test performance...I did learn the importance of attending class on a consistent basis. Once or twice a week isn't enough to make the kind of progress I need to improve.

I attended class about 30 times during August and early September. The Japanese slowly began to make sense some techniques started to become easier and class more enjoyable...

I now see Aikido as a challenge and hopefully I understand a little more of what it will take to improve over the next few years.

What is required of me, I think, is a lot more dedication and time.

道は遠く楽し?

香山和宏／3級

この度は3級を頂きありがとうございました。

今回の試験は長かったような、短かったような、名前を呼ばれてから気が付くと終わっていました。だから試験の事で、「今回はうまく出来ませんでした。」という様な感想が書けないのです。困った!

でも、夢中になっていたお陰で、ひとつ気付いたことは、試験の出来よりも試験自体を稽古の様に夢中になって、楽しんで出来れば、後で悔いたり、落ち込んだりしなくてすむかな? ということです。

いいかげんな考えかもしれないですけど、どうやってしんどい稽古を乗り切るかは、どうやって稽古の中に楽しみを見つけるかということではないでしょうか。今回の有段者の試験で、みなさんとても楽しそうに試験を受けていたのを見ていて、そんな風に感じました。そのうち私も楽しく試験を受けられる様になれたらいいなと思いました。

2年前から

濱崎諭子／3級

今年の昇級審査のちょうど2年前、私は生まれて初めての海外旅行を体験しました。初めての海外。初めての飛行機。それは国内旅行のような気軽さはなく、見えない不安でいっぱい、まさに

未知なる世界へ挑戦、という心境でした。

しかしいざ関空へ入ってみると、その広さに驚き、また間近で見た飛行機の大きさは、TVの中の20cm程度のものとは全く違う圧倒感がありました。これはすごい！とはしゃいだのもつかの間、離陸の時には怖くなり、友達の手を握りしめて、血を止めかけてしまいました。その頃は合気道を始めるなんて夢にも思いませんでした。

でもこんなに楽しく続けられて、本当に嬉しいです。これから楽しくがんばっていきたいです。

「守・破・離」

山田年作／4級

ご存知の方も多いかも知れませんが、芸道ではよく「守・破・離」ということがいわれるそうです。

これは型を徹底的に守り、体にしみ込んだところで自分の工夫を加えて破り、さらに型という概念から離れて自由になる、という境地の段階的変換を示す表現だそうです。僕はこの言葉を最近になって知りました。

今回4級をいただきました。本当に有難うございました。

今後も合気道でいう型というものを早くこの体に染み込ませる様頑張ります。皆さん、宜しく御指導の程お願いします。

ロッククライミングと合気道

三吉まゆみ／4級

この度、4級に昇級させて頂きまして、ありがとうございました。5月からロッククライミングスクールに通っています。クライミングに必要な力とは筋力と精神力と能力だけだと思っていたのですが、実際体験して、バランスが重要なポイントであり、安全に楽しめるコツであることがわかりました。

合気道もクライミングもバランスを失うと命とり！ケガには充分注意して、感謝の気持ちを忘れず、心身ともに強くなれるように、合気道のお稽古を続けていこうと思います。

苦あれば楽あり

エステラ・ディーン／4級

合気道を始めてもう一年経ちましたが、最初の

何ヶ月かの間のあざの痛みは忘れることができません。私には痛くない“受身”というものが信じられません。少なくとも今の私の受身では。あざを作ったときに合気道をやめてしまうのは簡単でしたが、せいぶ館のみなさんにやさしい励ましのおかげでなんとか続けることができました。まあ、まだ完全に痛みのない“受身”ができるとは言い難いのですが、もうあざをつくらなくなり、私も少しは上手になったのかなあとと思います。

私はたとえば“にぎる”と“にげる”と言うような日本語での説明でたびたび混乱するので、繰り返し繰り返し教えられないと分かりません。みなさんなんて辛抱強い...本当に感謝してます。

もちろん、このたび4級に昇級できたことを嬉しく思います。しかし、私にとって試験に受かることよりも大切なのは、合気道そのものにほんの少しでも近づけたと実感することなのです。これからの一年間で“気”の流れをもう少し身につけたいと思っています。

どうもありがとうございました。コレカラモヨロシクオネガイイタシマス。

NO PAIN NO GAIN!

Estella Dean

It is already one year since I first began to practise Aikido and I haven't forgotten the pain of all those bruises during the first few months! I didn't believe that 'ukemi' could ever be pain-free Well, not for me anyway! It would have been easy to have quit at that time, but thanks to the friendly encouragement from all the other members at Seibukan, I persisted. Well, I still can't say that 'ukemi' is completely pain-free, but I no longer have all those bruises, so I guess I must have made some progress!

I frequently confuse the Japanese instructions such as 'nigiru' and 'nigeru' and have to be taught the same points time and time again. How patient you all are!I really appreciate that!

Of course I am pleased to have been upgraded to level 4.

However, for me, more important than passing the test, is the feeling that I have moved a tiny step closer to realising what Aikido is all about. I look forward to learning more about the flow of the 'ki' during the year ahead.

Thank you and kore kara yoroshiku onegai itashimasu!

前へ

正木ちづる／4級

稽古の後、「灘屋さん」に行った時のことです。F先生に「持たれる手ではなくって持たせる手。気持ちを前に出せるといいね。」とお話していただいたことがあります。それは合気道のことだけ

でなく、自分自身のことには置き換えられるように聞こえました。

私は今回試験を受けるということに前向きに考えられないでいました。そんな時、前受身の練習をしていると、勢いで受けるのではなく、静かに受けた方がいいこと。いつできるようになるってものではなく自然にできるようになること。

又、別の場で試験を受けないと思うよりも受けておちた方がいいこと。ふっとしたところでこんなにいい言葉をかけていただいて、私は本当に甘えた人だなあ、甘えすぎたなあと思います。けれど、それが今回私の背中を押してくれました。

試験直前まで優柔不断だった私ですが4級をいただきました。ありがとうございます。こんな今までの自分は生ゴミに出して改心し(言葉でいうのは簡単ですが)楽しく稽古したいです。せいふ館のみなさまありがとうございます。そしてこれからも宜しくお願いします。

4級に昇級させて頂きました。

五十嵐康人／4級

出鼻から、鼻血を出してしまい皆様に大変不快な思いをさせてしまいました。申し訳ありませんでした。お詫び申し上げます。

4級に昇級させて頂きましたが、越子さんから出血大サービスだったんですかねと、冷やかされる始末です。中尾さんにその話をすると、そりゃ最高の言い方や・・・

♪あウーなんていう云い方＝良い方♪

ここ数ヶ月で私とあまり年の変わらない方々が沢山入会されてきました。みんな頑張っている、が頑張りに繋がります。

ありがとうございました。

深みにはまる第一歩

鳴嶋保雄／5級

皆様のおかげで5級を戴きました。大変ありがとうございました。偏に相手あつての合気道です。感謝しています。

今年の春、娘といっしょに道場に見学に訪れました。その日たまたま佐治さんと座技呼吸法を「ほんのちょっと」のつもりでやりました。佐治さんはニコニコ笑顔で言いました。「筋がいいですね。何かやってらしたんですか」・・・入門してしまいました。さすが高段者の方は誘い方も上

手です。以来深みにはまりそうな予感に育えています。

合気道を始めてみて発見した事は、練習の始めと終わりに励行するストレッチがヨガや真向法と同じものがあることでした。これは、真向法を続けてきた私にとって、違和感なく練習に溶け込む第一歩でした。これからも皆様といっしょに練習が続けられることを願っています。宜しくお願いします。

〈編集者注:〉真向法とは足腰を中心に身体の筋肉をほぐし、疲労を回復する4種の体操のことです。調べてみて始めて知ったのですが、確かに稽古前後に行うストレッチにそっくりです。

不死身の人？

亙理聡一／5級

このたびは5級をいただきありがとうございます。

名札を掛けてもらえることになり、ようやくせいふ館の一員になれたかな、と言う気がします。

ところでみなさん、ステイブ・セガール氏をご存じだと思います。ハリウッドの映画俳優にして合気道の技を使う、あのセガール氏です。

主演する「沈黙」シリーズでは、そのべらぼうな強さで、一方的かつ徹底的に悪役をやっつける姿はまさにアメリカンヒーロー。「スーパーマン」や「スパイダーマン」、「X-MEN」等の人形と並べて「セガール」人形が売っていても全然遜色ないです。

ウオーっと威勢良くかかってきた屈強の兵士が、鉄柱などに、これまた威勢良くゴイーンと叩きつけられるときなどは、むしろ悪役が哀れですらあります。

そんなセガール氏の出演(主演ではない)される映画に「エグゼクティブ・デジジョン」があります。

5年ほど前に、この映画を借りてきて、家族4人で見たことがあるのですが、映画の序盤でセガール氏はステルス戦闘機から高度数千メートルの空中へパラシュートもなしに放り出されてしまいます。

どう考えても助からない状況ですが、しかしながら映画を見ている家族4人、「地面に激突するときに受け身をとって、何事もなかったように立ち去りそう」などと誰一人としてセガール氏の

無事を疑わなかったわけです。結局、期待は裏切られました。

「沈黙の〇〇」シリーズでの、その理不尽なまでの強さから、「自然の法則や道理でさえ勝てない男」という、イメージが出来上がっていた様です。

現在、合気道を習いはじめておよそ9ヶ月、セガール氏のように自在に技が出せるようになるにはずいぶんと先が長そうです。当面の課題は、足運び・体捌きなど型を正確に覚えることでしょうか。

みなさん、これからもご指導宜しく願います。

あの音の正体は…

金 明順／5級

この度無事5級を頂くことができ、ありがとうございます。

すべてはこの道場とここに集まる皆さんのおかげです。

人になにか手とり足とり教えて頂くこと自体がいったい何年ぶり！？という位、新鮮で超初心に戻ることがこんなにも大切なことなのかをシミジミかみしめています。

きっと合気道を続けている間はずっとこの気持ちを感じていられるのでしょう。皆さん！ありがとうございます！

そして教えていただく方々にはいろいろなタイプがあり、これがまたもうひとつの私の楽しみです。

理論派、武闘派、穏健派、寡黙派・・・どれもそれなりに納得することができ、帰り道は1人思い出しながらイメージトレーニングしています。

さて、私がはじめて道場にきた時からとても気に入っているものがあります。それは受け身の時の畳に響くドーンという音です。

はじめてせいふ館に来たときのことです。

建物に入り、階段を登り、2階あたりから遠くに聞こえるドーンドーンという音に？？と思いながらもすでに耳は心地よく、3階まで来てドアの向こうをのそいたら一気にドーンドーンとまるで夏の夜空の大きな打ち上げ花火のような重く乾いた音に参ってしまいました。

その瞬間「わぁ～！ 人間花火だ～！！」と感動したのです。だって花火と太鼓以外耳にしない音なんですから。

今でも稽古中に好みのドーンがしたら「いい音

だなあ～」と心の中でつぶやいています。それが最近ごくたまに自分でいい感じのドーンがするときがあり、なんだか照れます。

これからの私の課題は受け身です。はやく「こわい」が頭からなくなって、皆さんにいっぱい投げられたいです。これからもご指導よろしくお願いします。

最後にせいふ館で合気道以外のこともたくさん学ぶことができ、本当に来て良かったです。ありがとうございます。

舞を舞うような動きを目指して

大西勝也／5級

この度は5級に昇級させていただきありがとうございます。

まるで舞を舞っているかのような合気道の美しい動きに魅せられ「おっちょこちょいな自分を武道特有の峻厳な雰囲気ですっきりしたい」という思いから、今年の1月にせいふ館の門を叩かせて頂きました。

入門当初は先生方の指導を受けても、自分がいま何をしているのかさえ理解できずにパニックに陥ってしまい「こんな調子で続けてゆく事ができるのだろうか？」と不安にもなりましたが、今では楽しく合気道の稽古を続けさせて頂いています。これも偏に、稽古を一緒にして下さる方々や先生方の暖かい御指導のおかげだと思い感謝の気持ちで一杯です。

まだまだ技術が伴わず、ロボットのような動きしか出来ない私ですが「対すれば相和する合気道」を目指して、これからも楽しく稽古を続けてゆきたいを思います。どうぞ宜しくお願い致します。

今度は、泣かずに続いています

福田宗弘／5級

このたび、5級をいただきました。

考えてみれば、子供のころから習い事は苦手で、およそ級というものとは縁がなく、習字を習えば、隣の子とけんかして泣いて帰り、そろばんを習えば、読み上げが早すぎると泣いて帰り、塾に通えば、先生が嫌い泣いて帰り…。

それが、今回は、背中にこぶができようが、足を捻挫しようが、手首を痛めつけられようが、道場の壁にぶっつけられようが、上から踏んづけられ

られようが、頭ごっちゃんこしようが、蹴飛ばされようが、畳にたたきつけられようが、じっと我慢の子で、泣かずに(ちょっと泣いてたかな?)ここまで、がんばれました。これも皆さんのおかげと感謝しています。ありがたや、ありがたや…。

何が、うれしいといって、級そのものよりも道場に名前が貼られるのがうれしいです。

これまでは、ホームレスでダンボールに暮らしていたのが、我が家を持ったような、そんな感じがします。

まわりの人間からは、マゾだ、のんべだ、なんだかんだと言われとりますが、とりあえずマイペースで、稽古の続けられる体作りから始め、長く楽しみたいなと思っています。

いろいろ皆さんにもご迷惑をおかけしていますが、今後とも、ご指導よろしく願います。

その領域に達するように

神谷貴志／5級

はじめまして。今回5級に昇級した神谷貴志と言います。合気道歴は一年半ほどですが昇級審査を受ける機会がなく、こんなにも日数が経ってしまいました。周りからは「まだ、受けてなかったの?」や「飛び級できるのとちゃうか」などと冷

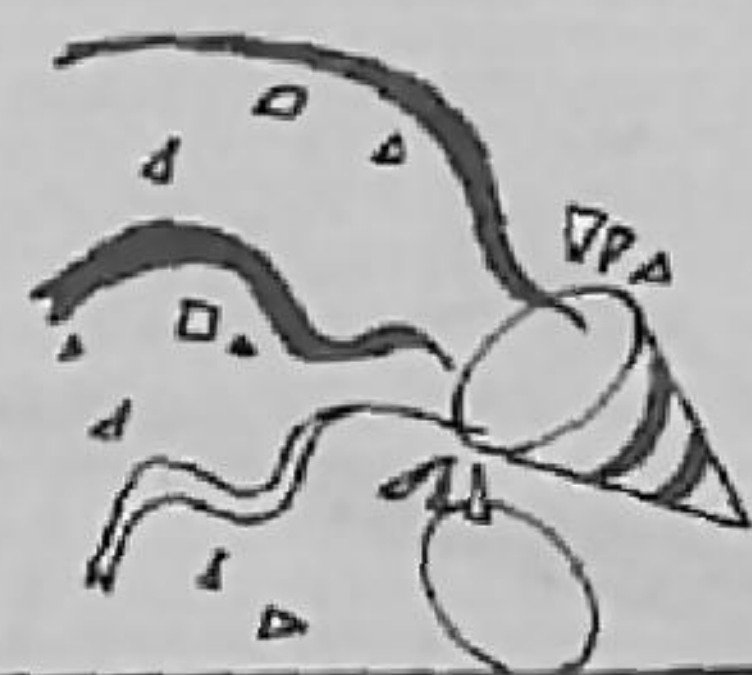
やかされて内心では「落ちたらどうしよう」と非常にプレッシャーを感じながら審査に望みました。

審査中は普段の稽古どおりするように心がけましたが、終わってみると自分では納得できない点が多く、受けをとってもらった有段者の久河さんのおかげで上手く技にできたところが多々ありました。次は4級ですが、今度はこういう事がないように稽古を続けていきたいと思っています。

ところで、私は初めて昇級審査を受けたのですが、そこで普段の稽古ではめったに見ることができないものを見ることができました。それは有段者の本気の姿です。普段は相手の実力に合わせてながら技をかけていますが、昇級審査になると受けも取りも本気になり、その迫力は言葉では言い表すことができないものでした。しかも、技の質も様々で非常に見ごたえのあるものでした。「自分はこの領域に達することができるのか」と不安にもなりましたが、それ以上に「この領域に達したい」という気持ちのほうが大きくなりました。

今回の昇級審査は私にとって非常に実のあるものでした。この気持ちを大切にしながら、これからも合気道を続けていきたいと思っていますのでよろしくお願いします。

Congratulations on your marriage!! な写真館



編集後記:こんなところで失礼します。編集が遅くみなさまに大変ご迷惑をおかけしましたがやっとできました。編集なんて学級新聞以来。みなさまの作文を先に読めてお得でした。とても楽しかったです。(佐藤)

■■■■■■■■■■ここからは**杖道部のコーナー**でございます。■■■■■■■■■■

今回、杖道部のコーナーを作ってみました。皆さんご存知の通り毎週土曜日稽古に励んでいらっしゃる皆さんです。中には、土曜の朝稽古に出て、杖の稽古して、子供クラス出て、初心者クラス出て…、というスケジュールの方もいるとかいないとか。

剣を振る動きに通じる合気道の動き。杖道から学ぶ事も多いはず。お隣にいらっしゃる杖の稽古をしてる方に聞いてみれば新しい発見があるかも。それでは、はじまりはじまり～。

「常に氣力と体力を」

小畑盛義／合氣道四段・技道五段

「ゴー、ガンガンガン」あの阪神大震災により、神戸商船大学・白鷗寮の食堂での4泊5日の避難所生活を余儀なくされました。支給された毛布にくるまり不安な一夜を過ごし、そこで最初に目に入ったのが壁に辛うじて引っ掛かっていた額の文字「常に氣力と体力を」でした。この言葉が妙に心に残り、元氣をもらい後押ししてもらったものです。

しかし、いつまでも「気力・体力」を維持するのは難しいものです。今年6月に杖道五段に挑戦、仕事に追われる毎日で稽古不足のまま審査を受ける事になり、合格はしたものの自分自身納得できる内容ではなかった。

情けない話ですが仕事のストレスに1本取られ、最後まで気持ちを高める事が出来ず、自分の未熟さを痛感させられました。これから新たな気持ちで生涯現役を目標に「気力・体力」を充実させたいと思います。



杖について振り返ると

山下格士／合氣道二段・杖道三段

杖に関して何か書きなさいと言われ、あれこれ
思っていてはたと止まってしまいました。小畑さ
んに教えて貰い始めたのが何時頃からなのかは
はっきりしないのです。合気道を始めてから2～3
年後だと思うのですが、どうも思い出せません。
小畑さんご免なさい。

ともかく最初は私1人でしたがこれはもったいないと、当時、精武館第二道場の土曜朝のクラスの常連であった小坂さん、衛藤さんの2人を誘ったりして5～6名にはなったと思います。ただ活動は道場内での練習に留まっていました。

最初はどんな物か良く知らないまま始めたのが、昨年は絃武館道場に4ヶ月通わせてもらうなど、ここに来て世界が一気に広がりました。が、同時にこの先も遥かに長いことを思い知らされています。

今年8月25・26日に神戸市立中央体育館で講習会があり、青森から沖縄まで全国から265名もの人が集まってこられました。驚いたのは、年配の方しかも女性の方が少なくなかったことです。その方々を見ていて少し元気づけられました。

遠藤先生に投げられ、松村館長に斬られる。なんと贅沢なことでしょうか。

“虎の穴”体験記

和田 麗子／合氣道三段・杖道1級

今年の夏はディズニーランド家族旅行+本部道場&絃武館めぐりを計画しました。

私が杖道を始めたのは今年の9月、おまけに練習回数もわずか…。厳しいと評判の絃武館の門をくぐるなどまだまだ先のこととは思いつつも、5月に訪れた仲間の楽しそうな話が耳に残り、せっかく東京まで来ているのに…と足を踏み出したのです。

まず1時間目、基本打ちから。さっそく「杖の持ち方が違うだろう！」心臓が止まりそうな松村先生の鋭い声。せいふ館ではいつも右横の長谷さんの方をチラチラ見ながら何となくまねをしていた私は、今まで言われたことのない厳しい声にフローズン状態。右を向くことも出来ず、心臓の鼓動が高鳴るばかりでした。…という調子で極度の緊張の中、次は1本目から6本目までの形の稽古。手先から握り方、肩、腰、足先、目と体のすべての部分の注意を受けながら、1本を何回も繰り返し(その時は必死でしたが、今思えば)とてもわかりやすかったです。

特にできなかった左貫の突き外し打ちと斜面の横面を打つところは、一人稽古をしましたが次の時間が終わってもあまりうまくできませんでした。一心にご指導していただいているのに進歩がなく、情けない気持ちで一杯でした。気をつけないといけないところはたくさんあるようですが、特に注意すべきところは半身のとり方、後足の位置、握り方だったと思います。

2時間目は、私と七段の西川さんの2人だけでした。やさしい西川さんに緊張感もとけ、心地よく稽古ができました。しかし途中から松村先生ともう一人の方の稽古が始まると、隣りの鋭い声、杖を打ち落とされる音に自分の稽古も上の空。百聞は一見にしかず！これがうわさの松村先生…。息をのむ稽古に「あの人はこの厳しさに耐えて次も来るのだろうか…」といらぬことを考えるほどでした。

稽古中は「こわい、こわい」の3文字が頭の中をぐるぐる回っていましたが、松村先生の言葉はいつもの確で、相対して注意をしながらも流れや呼吸を止めることなく稽古することもあれば、部分的にわかるまで徹底して繰り返したり、他の人を見ているかと思えば手裏剣のように遠くから言葉が飛んできたり(180度くらいは見えるのでしょうか?)と、一人一人を十分なまでに細かく指導されていました。終わってみれば濃密な稽古をしたように思います。25周年のパンフレットも読み合わせ、一人一人に正確な技を伝えていこうとする先生の思いや、稽古の真剣さを感じました。

帰ってから「こわかった！」と例をあげて報告すると、夫曰く「ほら、いまのことはもうおぼえて一生忘れへんで」。松村先生が言われたように「ああいうふうになきやおぼえられないだろう」ということでしょうか。虎穴に入らずんば、虎子を得ず。虎子の毛、何本かは拾えた気がしま

す。

次の日はディズニーランド。苦手だったビッグサンダーマウンテンも松村先生の「目をつぶるな、目をしっかり開けて！」の言葉を思い出し、腹をすえました。松村先生のこわさに比べたらジェットコースターなんてなんのその。…ガタガタ…ガタ。えっ、もう終わり?! 今までと違ってちっとも怖くも何ともないじゃないの! これなら360度回転だっていけそう! 夫曰く「ええことあったやんか」。ジェットコースターが苦手な方、どうぞ絃武館虎の穴を体験してください。

ーこれまでの行事ー

- 5/20(日) 松本・楠本さん結婚お祝会(六甲菜館)
- 5/26(土) 全日本合気道演武会(武道館)
- 6/23(土) 遠藤先生講習会(せいふ館)
- 6/24(日) 遠藤先生講習会(甲南大学)
- 7/7-8(日) 米持常務理事講習会(せいふ館)
- 7/20(金) 堀井三田道場長講習会(王子スポーツセンター)
- 7/29(日) 所沢市合気道連盟15周年演武会(所沢市市民武道館)(中尾・田中)
- 8/3(金)-4(土) 荒川さんご夫婦(ゆうび会)来神・講習会
- 8/24(金)-28(火) レイモンド・シェン・ミン(マレーシア合気会)来神
- 8/25(土)-26(日) 全日本杖道講習会(市体育館)
- 9/9(日) 昇級昇段審査・演武会・食事会(せいふ館)
- 9/22(土)-23(日) 合宿(丹波荘) 竹沢師範
- 9/24(月) 竹沢師範講習会(せいふ館)
- 9/30(日) 神戸三田道場5周年記念演武会(駒が谷体育館)(中尾・品川・菅原 明子・河村・長谷・新阜・香山・大谷)
- 10/14(日) 各クラス担当者食事会(桃李門)(濱崎・打越・佐治・小久保・佐々木・和田・越子・久美・明子・藤井・古殿・品川・中尾)
- 10/27(土) 嶋田君・濱崎さん結婚式(風月堂)
- 11/4(日) 遠藤先生講習会(明倫塾)

ーこれからの予定ー

- 11/11(日) 道主講習会(豊中ひびき道場)
- 12/9(日) 横田前道場長追悼演武会・総会・忘年会(せいふ館)
- 12/22(土) 遠藤先生講習会(せいふ館)
- 12/23(日) 遠藤先生講習会(県立文化体育館)
- 12/24(月) 稽古納め
- 12/30(日) 餅つき(灘屋前)
- 1/6(日) 鏡開き・稽古始め・新年会(せいふ館)

[せいふ館道場 入会案内]

■会費

- ・入会金 5000円
- ・会費 <なるべく3ヵ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)
 - 小・中・高・大学(24歳以下) 3000円/月 (小・中学生の会費: 2001年中は2000円のままで)
 - 65歳以上
- ビジター料金 <1週間有効> 1500円/一般 1000円/小・中・高・大学生(24歳以下)・65歳以上
- ・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ヵ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N0.340076 せいふ館佐治孝雄(セイフカン サジタカオ)
- ・郵便局振込する場合: 郵便局 14340-56119711 せいふ館佐治孝雄(セイフカン 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ください
- ・スポーツ安全保険に加入してください <団体保険は毎年3月末切替えです 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しましょう ・道場内は原則として禁煙・禁酒・禁飲食です
- ・道場内には私物を置かないでください 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

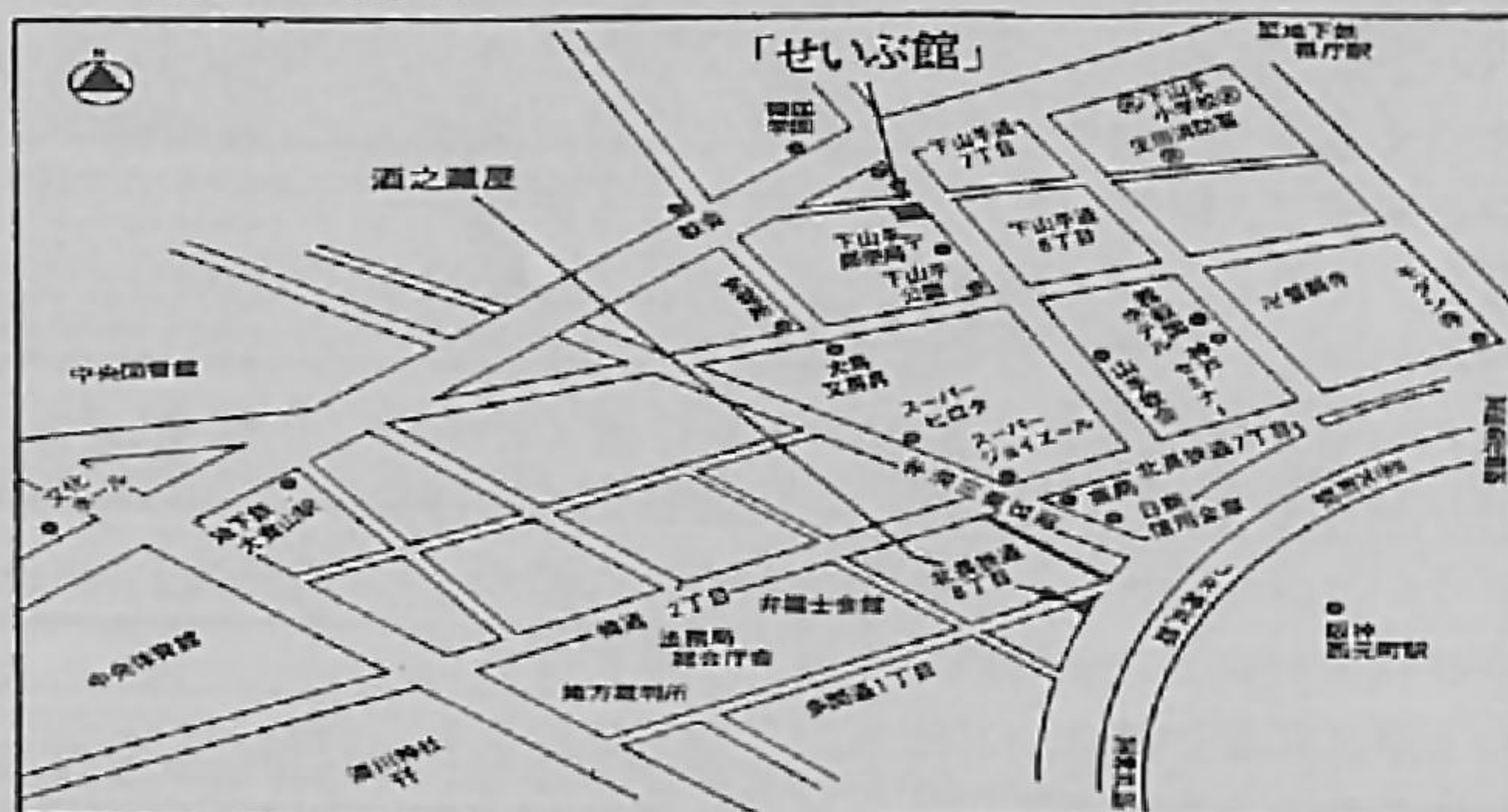
■稽古時間 <2001年4月現在/祝祭日・年末年始等は掲示にご注意ください/★マークのクラスに一般も参加できます>

	朝のクラス		昼のクラス		夜のクラス	
月					18:30~20:00	佐々木
火	7:00~8:00	中尾	14:00~15:30 (レディース)★	明子	18:30~20:00	和田
水	7:00~8:00	中尾			18:15~19:45	打越
木	7:00~8:00	中尾	16:45~18:00 (子供クラス)★	小久保	18:00~19:00 (初心者クラス)★	品川
					19:00~20:00 (初心者クラス)★	越子
金					18:30~20:00	佐治
土	9:30~11:00	中尾	14:00~15:30 (子供クラス)★	古殿	18:30~20:00 (初心者クラス)★	松平
日	9:30~10:55	中尾				
	11:00~12:00	濱崎				

杖道部 <神道夢想流> 土: 11:30~13:30 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
- JR 神戸駅から12分
- 高速 神戸駅から12分



(財)合気会神戸支部 せいふ館 支部長: 中尾真吾 / 道場長: 浜崎正司 / 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 / FAX(078)341-3980

<インターネットにせいふ館のホームページがあります... <http://www.ne.jp/asahi/aikido/seibukan/>>

■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。