

せいぶ館通信

第17号(通算第23号)/2003年(平成15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白蓮林内 TEL(078)382-1659

せいぶ館が創立45周年を迎えました



今から45年前の昭和33年。兵庫県神戸市に一つの合気道道場が生まれました。その名は「精武館」。時は過ぎ、平成の世の中。(財)合気会神戸支部せいぶ館は今年創立45周年を迎えました。

45周年の記念行事を行うという話を聞いたのは去年の秋。具体的に準備を開始し始めたのは今年の5月。準備と言っても何をしたら良いのか分からず右往左往。今の若手の中に前回の40周年記念行事の準備を経験した人達が少なく、そんな事からも改めて45年という時の長さを感じながら準備を進めてきました。

本番の7月12、13日の二日間、米持英夫先生(精武館創立者)と遠藤征四郎師範に稽古をしていただき、良い汗をかきました。その後は演武会。豪華キャストによる見ごたえたっぷりの演武。会場にはおそらく演武を初めて見た方もいたのですが、はじめて見たのがあの演武の数々…、なんて贅沢な…。

午後には場所をペアーレ神戸に移し…、と、すんなり行かなかった本番当日。当日はあいにくの雨模様。こちらの不手際でタクシーの手配が遅れ、いやな汗をかきました。とほほ(涙)。皆様の協力の元、無事時間までに移動を完了し、ペアーレ神戸にて記念パーティーを開きました。立食形式で道場の枠を超えた交流を深めることが出来たと思います。宴たけなわのころには熱唱も聞こえてきて。いやあ、盛りあがりましたね。まあ、パーティーが終わるところになって二次会場所(50人以上が入れる所)の確保を指名された〇山さんは、最後にもう一山超えないといけなかったのですが。ごくろうさま。

当日の天候を除けば、混乱もなく無事に終了したことに安堵。当日までの準備にかけた日数、苦勞、酒代、いや飲食代も無駄ではありませんでした。当日参加頂きました皆様、本当にありがとうございました。(文:佐藤彰雄)

45周年行事に参加して

カロリン・フंक／四段

神戸に来てから11年。仕事の関係で何回も引っ越して、新しい街で一日も早く稽古を始めることが生活に慣れてくるためにもっともいい方法だと、身についた知恵だったので、神戸でもまず、道場探しを始めた。やや不安を抱えながら、電話でいただいた説明に沿って、灘屋にたどり着いた。扉を開けて、中尾さんご夫婦の顔をみた瞬間、もう、ここは大丈夫、いい道場だと分かった。ちなみに、電話で、「フंकです」と名乗ったので、韓国人と思われたらしく、高い鼻と白人の顔で現れたら、びっくりされたそうです。

神戸での合気道生活は、第二道場での稽古、そしてさっそく諏訪山での花見から始まった。第二道場の稽古は人数を指折って数えられるほど少なかったが、今まで習ってきた技とかなり違う技だったので、とても面白い稽古であった。逆に指導者からすれば、頑固に自分のスタイルを守るドイツ人が迷惑だったかもしれない。その当時稽古に来ていた初心者達は、今はもう指導のほうに回っている。

せいぶ館は、地震の後で大きく変わった。建物が新しくなっただけでなく、メンバーも、日に日に増えてきて、今広島からときどき稽古に訪れると、知らない顔が過半数を超えている。地震の前に比べて連続しただけでなく、活気を増したことは、まさに復旧ではなく、復興のシンボルである。精武館、そして第二道場の時代から道場を支えてきたメンバーと指導者たちがいたからこそ、このような繁栄が可能であった。

複数の指導者がいることを最大にいかし、でもそれによくついてくる揉め事を避けるという点で、せいぶ館は日本だけでなく、世界中で珍しい。せいぶ館で稽古を経験して、どこかで独立で合気道の道場を始める人はだれもが、おそらく、「せいぶ館のような道場にしたい」と、夢を持っていると思う。

私たちは外国人3人で去年から「広島国際合気道道場」を始めたが、「せいぶ館のような雰囲気になれば」と、理想を持っている。でも、それには、やはり45年かかるので、ちょっと、無理かもしれない。それまでに、せいぶ館にときどきお邪魔して、稽古を楽しむしかないので、皆さん今後も、よろしくお願いします。



みんなで稽古。 その後は...



乾杯して...



交流を広げました





平成15年9月度 昇段・昇級 おめでとうございます



三段	河村啓之	ラッセル・トロット
二段	岡田栄二	ホリガ・ランディ
初段	松井 清	
1級	嶋田諭子	福田宗弘 神谷貴志 徳田早苗
2級	坂本泰子	杉村廣美 山崎高司 今井信雄 玉村淳子 グレイソン・ブリチャード
3級	野口綾子	村尾邦明
4級	山本梅子	下西由紀代 井上圭子 角田リサ
5級	松延 馨	畑古進之輔 森田康弘 杉浦永治 小西清三 濱田洋介 山下祥子

第2回せいぶ館土用稽古完遂者 8人 ……冷夏と言えど、暑い中おつかれさまでした。……

中尾 鳴嶋 福田 神谷 香崎 山崎(高) 角田 下西

受けが出来ない

中尾眞吾／六段／支部長

道主をお迎えしての「天下一武道教室」が無事終わり、ほっとした3月の始め頃、右足の太腿が痺れ、前受身はもちろんの事、準備体操の際の後ろ受身さえも、顔をゆがめての稽古になった。受身を取ったときに、俊敏に右足が反応をしてくれない。えらいこっちゃ！

毎日のように整骨に行き、漢方の先生を訪ね、鍼治療も毎日…。カイロプラクティックにも何回か…。今までの故障やったら…ちょっとした事やったら…自分で念入りにストレッチをすれば、ものの1～2週間もすれば良くなっていったのに今回は治っていく実感がない。ほんまにえらいこっちゃ！

色んな治療が功を奏したのか、5月の始め頃からぼちぼち痛みが少なくなり、「全日本」では久河君の受けをとる事が出来、取り敢えずは、一安心。

7月の「せいぶ館45周年記念演武会」でも、打越さんの受身を「完璧」にこなす事が出来た…。

その1週間後、新聞を読んでいる時に、首筋がびびびん！！首が動かない！回らない！稽古が出来ない。即、鍼治療をしてもらい、ほどなく首は治ったものの、その1週間後に、また右太腿が痛い…！再発。

MRIを撮ったところ、「そんなにひどくはないけれど、脊椎狭窄」。仲良う付き合わな、しゃ～ないな。

横田さんがお元気な頃、吉祥丸先生と新神戸駅の喫茶店で。

道主… 「横田さん、50過ぎたら受けは取らんでよろしいよ。」

横田さん… (たまらん顔で) にこっ！

嫁はんの友達… 「普通やったら、そろそろ定年の歳やし。今まで、激しい運動が出来とったんやから、もうそろそろ、ゆっくりしたら、ええやん。」

遠藤先生… 「受けを取らんでも、違う合気道の楽しみ方があるよ…。」

今、小康状態。ぼちぼち受けも取れている。取りをし、受けをとり…の稽古があと何回出来るか分からないが…出来ればその楽しみがより長く続いてくれれば、と思う。「受け」が出来なくなったら、「受けなし」で合気道を楽しもかな？

生涯10000回の稽古が、遠 ～ く な る…！？

合気道と言う道を楽しみたい

河村啓之／三段

このたび三段を頂き誠に有難う御座いました。

京都から神戸のせいぶ館に稽古に通い初めて、はや五年になります。三年前に此方で二段を頂き、そして今回は三段を頂きました。いろいろな気づきと学びの数々がありました。そしてこれからも多くの気づきと学びを経験して成長して自分を磨いて行きます。

合気の道は、深くそして遠いものですね、しかし楽しみながら一歩、一歩と進んで行きたい、そして日常生活でも、人との接し方、物との接し方、も合気道の稽古として学んで行きたいと思ってる次第です。

何より自分を磨く為の稽古は楽しい物ですね。この度は、有難う御座いました。

信じられない！！

ラッセル・トロット／三段

今度の1月で30歳になります。10年前フランスにイギリスからの留学生として滞在している時に合気道を始めました。その時には合気道のことは何も知らなかったし日本語の単語一つも分からなかった。日本では皆が着物を着て、おかしなことに、生の魚を食べ、酒という珍しいアルコールを飲むらしいというくらいしか知らなかった。始めたら初段になるには長い年月がかかることが分かりました。

そして10年後の今、三段に合格して、先生としても教え始めました。信じられない！！

8年前に日本に来ていらい、皆さんに色々お世話になりここまで来ることができました。

今では、日本人はいつも着物を着ていないし、生の魚はおかしいと思わなくなった（僕はベジタリアンだから食べないけど）。せいぶ館でいい仲間と楽しく稽古ができてありがたく思います（時々この仲間と一緒に飲む日本の「酒」というアルコールはおいしいです）。

これからも皆さんに教えていただきながら成長していきたいと思います。次の10年での飛躍を楽しみにして下さい。Please come and try Aikido in English on Friday evenings :p

「外柔内剛」

岡田栄二／二段

この度、諸先生並びに、皆様のお陰により、二段に昇段いたしました。

「外柔内剛」中国拳法の真髄を表す言葉で、外側は真綿のように柔らかく、内側には鉄の意志があることを表現しています。

その為には“心・息・動”が大切と教えています。それは、静かに、心をこめて、ゆったりとした呼吸とともに動くことです。

今回の審査では、外側はかたく、内側はあせりと緊張で、呼吸が乱れてしまいました。合気道にも通ずる、「外柔内剛」を目指し、少しずつ進んでいきたいと思っております。

基本と稽古と合気道と

ボリグ・ランディ／二段

昇級昇段試験合格の皆様おめでとうございます。これからも一緒に稽古をして一層の上達を目指しましょう。

今回の試験から学んだことは、3つのことです。

1. 基本に帰ること
2. 心身を総動員して稽古すること
3. 合気道とは

できるかぎりの稽古をしていますし、長年数々のスポーツや格闘技での試合や審査を経験していますが、今回の審査が近づくにつれだんだんと自信をなくし心配になっていきました。しかし実際の試験のときには次の2つの事が私の支えとなりました。自分に言い聞かせたことは—

A) もし審査に落ちても世界が終わるわけじゃない。落ちるだとか受かるだとか、試験用の特別な技とかの心配していると、試験を受けるのがもっと難しくなるだけだ。やるべきことをひたすらやるだけだ。

B) 私は稽古をしてきたし、何をすべきかも分かっている。それは基本、技であり、重ねて言うと、出来ることしか出来ないということだ。審査に合格するほどのものであれば良い結果になるだろうし、不十分なら、ベストを尽くしても合格は難しい。大事なことは、心配を忘れ、自分のやるべきことに専念し、自分の稽古(それは心と体が知っている)で取って替わらせる事、あとは休むことだ。それらが出来たら、あとは実際に技を行うだけだ。

基本に的を絞らなかつたら、効果的に稽古をしていなかったら、試験で普段と同じようにはできなかった事は明らかです。しかし、そのほかに、せいぶ館のすべての指導者や仲間のみなさんの御指導・協力・支援・なによりもせいぶ館と言う集まりがなければ合格できなかったことも知っ

ています。白帯だとか黒帯だとか、よく稽古したとかあまりしなかったとかは関係ありません。みなさんとの稽古は、どうすれば自分を最高の状態にする事ができるかを学ぶとともに、これこそが合気道の本当の楽しみなのです。

私の基本技はもっと改良しないといけませんし、継続して一生懸命稽古をしないといけません。どうぞこれからもよろしくお願いします。そして一緒に稽古することを、上達することを、そして何より合気道をすることを楽しみ続けましょう。

BASICS, TRAINING, AND AIKIDO

Randy Bollig

Congratulations to everyone who took the last test. Let's continue to train together and learn and improve even more.

Thinking about what I learned from the test, 3 ideas come to mind:

1. Return to basics
2. Study with all your heart and strength
3. Aikido

Despite all my training and despite the fact that over the years I have had a lot of experience in sports and Martial Arts - tournaments and tests, as this last test approached, I gradually lost confidence and began to worry more and more. Two thoughts helped me however, when it came time for the actual test. I had to remind myself that:

A. Even if I failed the test, it wasn't the end of the world and that worry about passing/failing, or about this particular technique or that one was only going to make taking the test even more difficult. I just had to do what I had to do.

B. I had been training and essentially knew what I had to do, i.e. the basics, and again I could only do what I could do. If that was good enough to pass the test, then good. If it wasn't good enough, then it couldn't be helped, as long as I did my best. The important thing was to forget the worry, concentrate on what I had to do and let my training, i.e. what my mind and body knew, take over and do the rest.

Obviously, without focussing on the basics and without having done the proper training, I would not have done as well on the test, but I know too that I wouldn't have accomplished any of the above without the instruction, co-operation, support, and community of all the instructors and other participants at Seibukan, whether white belt, or black, or whether we trained a lot together, or a little, and it is this, along with learning how I can do my best, that is the real pleasure of Aikido.

My basics still need much more improvement and I need to

train more consistently with all my heart and strength, so please help me, and together let's continue to enjoy learning, improving, and doing Aikido.

なんとか...

松井 清／初段

この度は初段を頂き、本当にありがとうございました。早いものでせいぶ館に通うようになってまる4年になります。40才になって始めた合気道、こんなにのめり込むとは思っていませんでした。最初の頃は1回に稽古行くと打ち身と筋肉痛で1週間稽古に行けなかったのが昨日の事の様です。今では六甲から自転車で道場に通えるようになったのが自分でも信じられないくらいです。稽古も楽しく、どうも道場から帰った時はニコニコしているそうです。反面、体調や仕事の都合でしばらく稽古行けない時は、イライラしているそうです。

試験の時、いつもながら緊張してしまい、がちがちな動きの上、自由技するのさえ忘れていました。あちゃ〜と思いながらも、仕事の都合上審査結果を聞かずに帰ったので、次の稽古に行く日までドキドキしていました。道場に入った時、初段のところに自分の名前がかかっていてホッとしました。が、中尾先生に「松井さん、試験の時わしが心配しとったとおりに、がちがちに力入ったな」と言われました。う〜っ。

先日せいぶ館と刺繍の入った黒帯、頂きました。すごく重く感じます。この帯に負けないようにもっともっと稽古して行くつもりです。

みなさん、先生方、これからも御指導の程よろしくお願いします。

木曜日

嶋田諭子／1級

去年の9月の昇級昇段審査の日のことです。小久保さんに「今ヒマ？」と聞かれました。審査も受け終わって、その時は5分間の休憩にも入っていたので、はいと言うと「じゃあ子供クラス手伝って」と言われました。えっ、そういう意味なん！？と心でツッコミながらも断るわけにもいかず、それから1年ほど子供クラスに通っています。

もともと子供は苦手だった上、あまり技についてあれこれ考えない性格なので、半年はかなり疲れました。聞かれてもうまく答えることも出来ず

…。しかし最近、うまく言えなくても精一杯、気持ちを入れて伝えると子供達も真剣に聞いてくれるとわかってきました。

1年かけて、自分がじわじわ成長している気がします。子供からきついことを言われて落ち込んで帰る日もたまにありますが、これも精神鍛錬だと思って通い続けています。

大人のクラスでも子供のクラスでも、これからもよろしくお願いします

出てるのは気？妖気？

福田宗弘／1級

ポク・ポク・ポク、チィ〜ン。一休さん、いや、一級にさせていただきました。皆さんどうもありがとうございました。

先日、急に腹痛を起こして、夜間の救急病院にかけこみました。救急病院ということで、応急処置をしてもらって帰ったのですが、不思議なことにそれまで転げまわるような痛みだったのがウソのように治ってしまいました。これも、その先生の“癒しの気？”だったのでしょうか？

考えてみれば、高名な剣豪は、対峙するだけで相手をその“気”でやっつけてしまえたといえます。稽古の時には、“気を出すように”と、よく言われます。私には、そういう“気”が、なかなか出せませんが、せめて、稽古のときに“楽しい気？”が出てくれればいいなと思っています。

誰ですか？そこで、“おまえから出てるのは、のん気と妖気ばっかしじゃ”なんて言ってるのは…！？

柔らかいあたま

神谷貴志／1級

誰に聞いたか忘れましたが合気道を習い始めた頃、合気道をするとう頭が良くなると聞きました。そのときは半信半疑で聞き流していたのですが、最近になってそうかもしれないと感じるようになりました。なぜかという、合気道は頭を柔らかくしなければならぬ武道だと考え始めたからです。合気道は人それぞれ方法論があり、同じことを教えるにも色々な表現で教えてくれます。頭が固いと自分とは違う考え方を取り入れられず、発想が固定されて型にはまった合気道になり上達が遅くなると思います。逆に頭が柔らかいと色々な考え方を取り入れることができ、自分の型にはまりつつも自由な発想をした型にはまらな

い合気道になり上達も早いと思います。上達していくには色々な考えを取り入れるために頭を柔らかくしなければなりません。この頭を柔らかくするというのが昔に聞いた頭が良くなるという意味かなと思っています。

人は年齢やキャリアを積んでくると自分の考えにこだわって別の考えが出来なくなってきました。だから、私は合気道を通じて色々な考えを取り入れることが出来る柔軟な頭になっていたら良いなと思っています。

やっと1級を取得しました

徳田早苗(明石道場)／1級

私が合気道を始めたのは、高一のときです。それから結婚するまで、あしかけ7年やりました。

4年程前から、30年近いブランクを超えて再開したのは、訳があります。式段を取ったら、若い頃から、あこがれていた海外ボランティアに行ける事がわかったからです。

ともあれ、体力の限界を感じつつ…ともすればあきらめがちになる自分を励まして…「持続こそ力」と言い聞かせて、頑張っ参ります。

継続は力なり

坂本素子／2級

今回審査を受けるまで余り気が乗らなかったのですが、気がつく私の後輩が皆ドン級をとって先輩になっていたのも、そろそろ取った方がいいのかなと思い、やっと審査を受ける気になりました。いつまでたっても受けも取りも下手なわたしでも何とか2級を頂くことが出来ました。これも気長にあきもせずご指導くださった諸先生方、また一緒に練習していただいた皆さんのおかげです。

いつも思うのが若くて運動神経もバツグンであっという間に級を取っていかれる人に限ってある日突然熱がさめるのか何かの事情で来られなくなるのか辞めていかれます。とても残念です。少々休んででも続けることが大事なのでは？止まってしまったらまた何年後かにする時はいくら級や段はあっても実力は一からです。特に私達くらいの年齢になると今やっておかないといふ出来なくなる日がくるかもしれません。自分の体がダメになるかもしれないし、自分の親や夫の介護が必要になる日がくるかもしれません。今やりたいことは今やっておかないと先が余りないの

です。未来の合気道のためにも若くて美しくて上手な人辞めないでね(いや若くなくてもきたなくても下手でも続けれる限り続けましょう)。

無題

杉村廣美／2級

繋がって
何人として
なんぼの
合気道

2級ありがとうございます。

反省

山崎高司／2級

日々御指導して下さい先生方、皆様方のおかげでこのたび2級を頂くことができました。ありがとうございます。これからもよろしくお願い致します。

よく稽古している割には上達せんなあと自己嫌悪。稽古中、集中力が途切れて何も考えずに体を動かしているときが多々あり、稽古している気になって何も身に付いていない。これでは上達しないのも当然かと反省しています。これからは、もっと集中力を持って一つ一つの動きにもっと気を付けて稽古しようと思います。

中尾先生、今回の土用稽古、日程の件お気遣いありがとうございました。

決意表明

玉村淳子／2級

この度は2級を頂きありがとうございます。この数ヶ月、稽古回数が減っていて、稽古に行く度に「久しぶり」と声をかけられるという情けない状況が続いておりました。しかし、私が怠惰な気持ちからサボっていたわけではないことを、増えてしまったこの白髪からご推察頂けましたら幸いです。

そこで、今後半年の目標は、①稽古をする ②白髪撲滅 以上、ここに決意表明をさせて頂きます。

最後になりましたが、せいぶ館の皆様にお礼申し上げます。入会して1年8ヶ月、合気道と道場の皆様には大変助けられてきました。今後ともよろしくお願い申し上げます。

感謝

今井信雄／2級

このたびは2級をいただきまして、とても嬉しく思っています。各曜日の先生方や稽古の相手をして下さっているみなさんのおかげです。本当にありがとうございます。

せいぶ館のみなさんにはいつもお世話になっているのですが、なかでもとくにお礼を言わなければならない人がいます。

その人はいつも私のことを心配してくれています。その人のあたたかさを感じます。何も言わなくても心で通じています。

いつも遠くから見守ってくれてありがとう。菅原さん！

微笑みながら

グレイソン・ブリチャード／2級

私が始めてせいぶ館を訪れたのは2003年の春でした。せいぶ館から車で北に3時間ほどのところにある小さな町、出石町に住んでいるので、私は1、2ヶ月に1回しか神戸に来れません。兵庫県の但馬地方では、剣道や空手、柔道がよく知られています。私の町の周りの人と話してみてもほとんどの人が合気道がどんなものか知りません。

(出石町のそばの)日高町という所に小さなクラブがあり、そこで定期的に尾崎先生のご指導を受けています。尾崎先生のごことはみなさんの内の何人かは昔からご存知だと思います。

尾崎先生からせいぶ館道場に紹介して頂いたので、先生方や道場生の方々に歓迎していただきました。道場の雰囲気には本当に励まされ、充実した楽しい合気道が出来ました！

2級の審査の準備のときには、せいぶ館の沢山の道場生や先生方から私の技について助言を頂きました。審査前日の土曜日、中尾先生に特に有益な指導をしていただきました。呼吸法の稽古をしていると3人の相手に負けてしまったのです。その時中尾先生は私におっしゃいました。「微笑んで。ニコッ！と。合気道はそういうもん」と。

明くる日の試験中そのことをずっと心に思い浮かべ、沢山失敗したと思いますが、試験に合格することが出来ました。今まで稽古を手伝っていただいた皆様にお礼を申し上げます。そして近い将来一緒に稽古できる日を楽しみにしています。…その時はもちろん“微笑みながら”。

Grayson Pritchard

I first came to Seibukan dojo in the spring of 2003. Because I live in Izushi-cho, a small town about three hours drive north of here, I can only come to Kobe once or twice a month. In that part of Hyogo ken, called 'Tajima', it seems Kendo, Karate, and Judo are most popular. Most people I talk with around my town don't even know what Aikido is. There is a small club in Hidaka cho (a town near Izushi) where I train regularly under the instruction of Ozaki Sensei, whom many of you may know from years past.

Since Ozaki Sensei gave me an introduction to Seibukan dojo, I have felt welcomed by the instructors and students here. The atmosphere in this dojo is truly one that encourages positive and happy practice of Aikido!

In preparing for my 'ni kyu' test, many students and instructors of Seibukan dojo helped me with my technique. On the Saturday before the test, Nakao Sensei taught me a particularly valuable lesson. I had been trying to do 'kokyu ho', and had failed with three different partners! Then Nakao Sensei spoke to me saying, "First, smile... always. That's Aikido."

So, I kept that in mind during the test the following day and, though I made many mistakes, was able to pass the test. I thank all of you who helped me train in the past months and I look forward to practicing with you in the future... smiling.

緊張、緊張

野口綾子／3級

この度は3級に昇級させていただき有り難うございます。

今回の昇級審査はいつもより昇級審査の稽古が出来なかったのが審査を受けてる時はもちろん待ってる間も、終わった後も心臓がバクバクいってました。前の審査の時でもこんなに緊張しなかったのに今回は一年分くらいの緊張を一度に味わったかんじでした。

審査中も自分が今何をやってるのか頭ではほとんど理解してなかったですね…。ホントにこれでよく昇級できたなと思います。今度は今回の様なのでは絶対に昇級出来ないのこれからもっと稽古に行って、違う曜日の稽古にも行って精進していこうと思います。緊張したりするのは自信が無いからだと思うので一杯稽古して今度は自信を持って審査に挑めたらと思います。

皆様にはご迷惑をかけると思いますが、これからもよろしくお願い致します。

合気道は力です

村尾邦明／3級

この度、3級を頂き有難うございました。

合気道は格闘技として、あるいはスポーツとして特異な位置付けに有るものだと感じます。格闘技にせよ、そのほかのスポーツにせよ運動の勘とか、運動神経とか、柔らかさとか、生まれながら、ないし、小さいときに身に付いて備わった、人より優れた勘や運動能力が上達の早さや、達成度の高さを決定するのが普通ですが、合気道は練習量だけがそれらを決定するように見受けられます。合気道は、人より優れた俊敏性も瞬発力も筋肉力も必要なく、必要なのは相手の呼吸や動きに合わせて、相手を自分の動きに導くことができるかどうかだけの様で、これは練習を重ねることにより誰にでも身につけることが出来る類のものと考えます。だから年齢、性別、体格、運動神経に関係なく、練習量が多ければ誰でも昇級、昇段し上達して行っています。言わば公平な格闘技だと思います。

考えてみると剣道などの日本の武道は階級や貧富などで区別されること無く、武士、町人、農民を問わず、誰にでも門戸を開き上手ければ、誰でも段位や教授を得ることが出来ました。武道だけでなく、学問所なども基本的には解放されていました。また、負けたと床を叩けば攻めを止め、相手が敗者であろうと、相手に礼を尽くす武道は、公平感と相手に対するいたわりの気持ちを大切にする格闘技で、日本人はそう言うのがとても好きなようです。そういう意味では、その中できっと最も洗練されているのが合気道かもしれません。

この前、45周年記念で演武してくださった、新陰流に至っては、相手を打つことなく、受けて相手を制することで勝ちとすると聞きます。最近自重しているようですが、モンゴル出身の朝青龍が宙に浮いた相手を土俵上に叩き付けたり、寄り切った後、土俵下に突き落としたりするのを見ると、どうしても違和感があります。こういう公平感やいたわりも、中尾先生が口癖のように言っておられる、？合気道は力です？、合気道は愛です、ということなのだと思います。

なかなか思い通りには練習に参加できませんが、何時までも練習を重ね回数を増やすということを一義として楽しみながら練習に参加させて頂きたいと思っています。自分では力が抜け美しい動きの練習が出来るようになってきたと思っ

ているのに、最近とみに、体がごついとか、力が強いとか、手首が太いとか言われることが多くなり、美しくなったと誰も言ってくれません。めげずに、美しい合気道をしていきたいと思っております。嫌がらずに相手をお願い致します。

コワレモノ取り扱い注意

山本梅子／4級

このたびは4級をいただきありがとうございます。ありがとうございました。

年齢的には“コワレモノ取り扱い注意”。物覚えの悪さは年相応。なのに、年に似合わぬ腕力でなかなか取り扱い難く…日頃から皆様にご迷惑をおかけしていることと思いますが、今後ともよろしくお願い致します。まだまだ自分の動きの手順だけで精一杯で技の奥深さを知るには程遠いところではありますが、それを知り真の楽しさを味わえることを目標に続けさせていただきたいと思ひます。

それにしても、ストレスいっぱい道場に来て、ドタバタと動きまわり汗をかけた帰り道。何時も「頭がからっぽになっている！」と感じながら夜風に吹かれる爽快感は例えようありません。合気道を何時も親切に教え相手をしいただいている皆様に感謝しています。

ほんとに4級？

下西由紀代／4級

土用稽古は初めから完遂できるとは思っていませんでした。今年は冷夏で私にとってはラッキーが重なり、おかげさまで元気に終えることができて感謝しております。もう一つ、連続して習えるので、少しは覚えが良くなるかと期待していたのですが、そのほうは成果が上がりませんでした。

始めての方ともずいぶん稽古させていただき、ほんとに多くの方々にお世話になりありがとうございました。

特に杉村さんには感謝！感謝！です！

ホンモノとニセモノと

井上圭子／4級

このたびは、4級をいただきありがとうございます。

5級の審査のときは途中でパニックになって記憶をなくしていましたが、今回はなんとか意識

を持って最後までできてよかったと思います。

さて、皆さんは自分が合気道をしている姿を見たことがありますか？私は5月に初めて見ました。前々から一度どんな風に自分が合気道をしているのか見てみたくて、稽古後受けと取りの両方をビデオに撮ってみました。そして試写。気恥ずかしさと期待とを胸に私が目にしたのは、明らかに合気道ではない何か他のことをしてキャラクター騒いでる自分自身の姿。相当ショックでした。

いつも中尾先生に「合気道も宝石も本物を見る」と言われていますが本物だけを見続けるのは危険です。たまには偽物（←つまりは私自身のことです）を見て本物との違いを認識するのも必要と思いました。

進めば…

角田リサ／4級

学生時代は、ずっと美術部で、絵ばかり描いていました。大学も美術系をめざしていました。当然受験のための勉強といえば実技試験に備えてのデッサンでした。みなさんご存知の美術室にある石膏を描くあれです。

通っていた美術研究所では、先生に自分の身長の高さと同じ枚数だけ描きなさい、デッサンは1日描くのを休めば2日遅れる、とまでいわれました。今思えば一種の訓練ですね。追い詰められた気持ちで毎日何時間も画板に向かって、日没が腹立たしいくらい描き込んでいました。

今回4級をいただき、この時の自分の姿を改めて思い出しました。下手なものは努力しかないというのが今の本音です。

これからも時間の許すかぎり稽古に励んでいきたいと思っております。

合気道が出来る飲む

松延 馨／5級

この度は5級を頂きまして有難う御座いました。

私が初めて合気道に興味を持ってから十年以上になりますが、この歳になるまで始められなかったのには、いくつかの理由がありました。学生時分は他の部活をやっていましたし、就職してからは、あまりの忙しさに寝る暇も無い毎日…。中でも最大の障害は、やはりケガでした。数年前にちょっとしたアクシデントから右足首の靱帯を

痛めてしまい、入院、手術、また入院・再手術と、辛い日々が暫く続きました。もちろん仕事も出来ない状態でしたので、合気道なんてとてもじゃないけど考えられませんでした。趣味だった單車にも乗れなくなりましたから…。その後、長いリハビリを経て、まともに正座が出来るようになったのも、実は去年の話なんです。なんて話をしますと大そうに聞こえますが(笑)。

合気道を本気で始めてみようと思ったのは今年の春頃でした。昨年冬にはジョギングが出来るほどまでに回復していましたので、思い切って次のステップに移ろうと思ったのです。永年の憧れだった合気道へのチャレンジです！

そしてその後は、皆さんご存知(！?)の通りです。体ばかりデカいくせに不器用で、見かけの割には腕力も体力も無く、初めのうちは本当に自分で自分が情けなくてしょうがありませんでした(まあ、今でもあまり変わってませんが…)。しかし、そんな私を決して見捨てることなく、いつも優しく指導してくださる先生方と、稽古の相手をつとめてくださる会員の皆様には、本当に感謝しております。今後とも、体力と環境の許す限り合気道を続けて行きたいと考えておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

最後にもう一つ。皆様、くれぐれもケガにはお気をつけ下さいね。

そそっかしい私

森田康弘／5級

この度は5級を頂き誠にありがとうございます。

審査に関して私が最も印象に残っているのは、やはり結果発表の後、自分が不合格であると思い込んでいた事です。この思い込みの原因には、これまた私のそそっかしいいろんな思い込みが重なっています。結果発表の際に私は自分の発表を聞き逃してしまい、自分が名前を呼ばれなかったものと思い込みました。また、審査が初めての私は発表の方式を理解しておらず、合格者のみ名前を呼ばれる方式であると思い込みました。その結果、私は不合格であると思い込んだまま、その後の食事会に参加しました。

食事会での一分間スピーチで、不合格だった旨とその結果に納得している事と、自分の中での原因とそれに対する反省を述べてました。スピーチの途中で先生から受かっている旨を聞いて、一転して反省スピーチから喜びとお礼のスピーチに

切替えることとなり、後は何を喋っても皆さんの大爆笑を誘うのみでした。また食事会の後に(おそらく私だけ)いろんな方から「受かって良かったねえ。」と声をかけて頂ける事となりました。

せいぶ館に入って約半年が経ちました。以前から少し興味があったものの、最初は「自分にできるのかなあ」「できなくても運動不足は解消できるのかなあ」と思い、始めました。それが、稽古も楽しく半年も続けられ、5級も頂けたのは先生方はじめ道場の皆様方のおかげと感謝しています。

自分の審査結果を勘違いするような、そそっかしく思い込みの激しい私ですが、稽古は楽しくさせて頂いていますので、これからもできる限り続けていきたいと思っています。ありがとうございました。

今後のテーマは

杉浦永治／5級

今回、5級をいただきありがとうございます。

今年4月、入会当初は、体が痛く、本当に辛かった。特に前受け身は恐怖心すら感じていました。

娘には、稽古事は続けなければ意味がないと日頃から言っている手前、すぐに辞めてしまうこともできず、半ば義務的に稽古に参加してきました。

指導の先生の方も、「継続は力なり」と言われていますが、次第に体も慣れ、恐怖心も薄らいできました。今では、楽しい気持ちで稽古に参加できるようになりました。

ただ、気持ちは楽しくなっても、動きはかなり不器用なようで、皆さまにはご迷惑をかけておりますが、今後とも楽しく続けることをテーマに稽古に参加していきますので、よろしくお願いします。

考えてみました

濱田洋介／5級

せいぶ館に通い始めて10ヶ月が経とうとしています。初めはとりあえず1年続いたらいいなあと考えながらやっていましたが、やり進めるうちに懐の深さのようなものを感じました。例えるならするめ？否、慣れ寿司、ウイスキー、チーズ…つまり、合気道は最高！ということです。

「取りと受けの繋がりを感じる」この作業が普段生活していく上でも何かしら関係していると私は思っています。相手のことを慮る、心を配ることで周りとは良好な関係を築いていくことがで

きます。合気道での稽古は取りと受けの対一、コミュニケーションの最小単位です。その関係は普段の生活の中で接する対象とでも成り立つのではと思いました。相手の力に反応して力の方向を変えろということ、相手の気持ちを察して行動することではないかと。この作業は私たちが普段何気なく行っていることなのに合気道になるとなんと難しいのだろうと稽古のたびに思います云々。

まだまだ稽古は始まったばかり、難しいことは基礎の技と表裏の意味くらい理解してからにしろよ！と自分に突っ込みつつ、独り月見酒でぐびっといきながら、5級昇級を祝った秋の夜長でありました。

なぜか合気道になりました

小西清三／5級

腰痛や肩こりがひどく、以前から興味があった太極拳を始めようとインターネットで色々検索していたところ、なぜか途中で「合気道の方がカッコイイかも…」と思うようになり、たどり着いたのがせいぶ館のホームページでした。そして

せいぶ館に通い始めて約半年がたち、今回5級をいただきました。

今もまだ何がなんだか良く分からない状態ですが、とにかくコツコツ稽古あるのみと思っていますので、皆様これからもよろしくお願いいたします。

緊張しました

山下祥子(明石道場)／5級

この度は5級をいただきありがとうございます。最初は審査を受ける自信がなくて迷っていましたが、和田先生に勧められて受けてみる事にしました。

初めてのせいぶ館だったので、その空気に圧倒されガチガチに緊張していました。審査前の練習で、せいぶ館の方が私に気づき練習につきあって下さったので、少し緊張がほぐれて良かったです。

審査中は頭が真っ白になり、あまり覚えていないのですが、5級になれてとてもうれしいです。いつも指導してくださる先生と稽古相手になってくださる方、本当にありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。

ーこれまでの行事ー

5/1(木)～6(火) フィリップ(カナダ)来神・稽古
5/3(土)～6(火) マルコム(カナダ)来神・稽古
5/5(月)～6(火) ルネ(カナダ)来神・指導
5/5(月) 松村先生杖道講習会(せいぶ館)
5/24(土) 全日本合気道演武会(日本武道館)(濱崎・濱崎・藤井・中尾・佐伯・古殿・久美・西垣・河村・久志・久河・衛藤・平尾・香山・長谷・山崎・花本・佑樹)
6/8(日) 吉本さん(滋賀五誓会会長)稽古指導
6/28(土) 遠藤先生臨時講習会
7/8(火)～10(木) 荒川さん(ゆうび会)稽古指導
7/12(土) せいぶ館設立45周年記念行事(せいぶ館)
遠藤先生講習会・米持先生(せいぶ館創立者)講習会
7/13(日) 遠藤先生講習会・せいぶ館45周年記念演武会(王子ｽﾎﾟｰﾂﾝﾀｰ)・記念ﾊﾞｰﾃﾐｰ(ﾊﾞｰﾙ神戸)
7/14(月) 若林先生(せいぶ館OB)講習会

7/11,12,14(金,土,月) 松村先生杖道講習会
(11,14日:せいぶ館 12日:中央体育館)

7/18(木)～8/3(木) せいぶ館土用稽古
8/10(日) 土用稽古完遂者を囲んで生ビール大会(桃李門)
9/14(日) 昇級昇段審査・演武会・懇親会(せいぶ館)
9/21(日)～23(祝) 松村先生杖道講習会(せいぶ館)
10/4(土)～5(日) 合宿(新丹波荘) 栗林師範
10/6(月) 南77期合気道ｸﾞﾙｰﾌﾟ 来神(峰岸さん引率)
11/3(月)道主講習会 (豊中ひびき道場)

ーこれからの予定ー

11/15(土)～16(日) 遠藤先生講習会(津山)
12/7(日) 横田前道場長追悼演武会・忘年会
12/20(土)～21(日) 遠藤先生講習会
12/23(火) 兵庫武道祭(県立武道館)
12/28(日) 餅つき・稽古納め・大掃除
1/4(日) 稽古始め・新年会

＜編集後記＞せいぶ館ができて45年。歴史の重みを感じずにはいられません。「解体新書」を訳した江戸の蘭学医、杉田玄白は「おのれ上手と思わば、下手になるの兆しと知るべし」なんて言ったそうですが、少しまわりを見たら偉大な先輩達が大勢いるせいぶ館で、どうやったら自分が上手になったなんて偉そうなことを感じられるでしょうか。つくづく恵まれた環境ですね。なんて。いやあ、持ち上げ過ぎですかね、先輩方？ (佐藤彰雄)

新

たんば荘通信

2003年(平成15年)10月4、5日合宿実施 幹事：嶋田茂人 会計：佐藤彰雄 ス・パ・バ・イ・ザ・：松平秀利

指導：栗林孝典師範 場所：県立新たんば荘 〒669-2341篠山市郡家鎌兵の坪451-4 TEL(079)552-3111

せいぶ館合宿体験記

10月4日、5日の2日間、せいぶ館年中行事である合宿がおこなわれました。

秋晴れのおだやかな気候に恵まれた秋の丹波篠山が私達をお出迎え。そこでの稽古は盛り沢山、笑いは盛り沢山×2、2次会のために用意された酒は盛り沢山×3。酒が盛り沢山だったのは、みなさんの差し入れ・お心遣いetcが予想以上に多かったため…。買出しの方の目測が悪かったわけではないと聞いていますが(ハイ、ここ↑重要。みんな飲みたかったのか、せいぶ館といえば酒なのか)。

参加した方の満足度は如何ほどでしたでしょうか？参加されなかった方のために雰囲気をはんのちよっとだけお届け。

合宿に参加して

松平秀利／四段

10月4日(土)～5日(日)の新たんば荘の合宿に3年ぶりに参加させていただきました。昨年、一昨年は病氣療養中の為、合宿の様子を聞かせていただくのみでした。何としてでも早く元の体にもどりたい。と、もどかしい思いをしていたのが思い出されました。

3年前と比べるとかなり参加された方の顔ぶれが変わったように思いました。特に、女性の参加者の多かったのが驚きと言ってもいい感じです。土曜日の参加者はピジターの方を除いては42名といつも通りのような感じでしたが、日曜日の参加者はおそらく50名を越えたのではないかと思います。

又、栗林師範の稽古は私自身初めてでしたが、説明もすごくわかり易く、楽しく、且つ有意義であり、今後の稽古において、新たな目標を見出せました。とりわけ「技の稽古を通じて、可能性を追い求めていく」(確か、その様な趣旨のことだったと記憶しておりますが、間違ったら、すみません)。私も、合気道に限らず、他の武道においても肉体及び精神の新たな可能性を追い求めるものであると考えており、正にその通りであると思いました。今後も私自身、自分なりに新たな可能性を追い求めて行きます。

久しぶりに参加した宴会では、私と同じく久しぶりに参加した、エンターテイナー松ちゃんをも越える、Tさん(一応、お名前は控えさせていただきます。)のパフォーマンスには思いっきり笑わせていただきました。又、普段の稽古で会うことの少ない方たちと色々語り合うことも出来、楽しいひと時を過ごせ、宴会の後の2次会(こちらの方がまた長い!)では普段の稽古では直接話しのできない栗林師範とも話すことが出来、有意義であった夜でした。合宿の回数もかなりの回数となってきましたが、参加したことがある方はまだまだ少ないのではないのでしょうか。参加されたことの無い皆さん、長らく参加されたことの無い皆さん、来年には又参加しましょう！そしてチャールーズエンジェルの皆さん、来年も楽しませて下さい。来年も参加できることを祈って！

最後に、幹事役の嶋田君、会計の佐藤君お疲れ様でした！



合宿写真集～ っていうか激写 4コママンガ風 ～



起承転結(宴会編)

とくにいみなし

起



承



転



結



しつもん



何いいだすんやろ?



いやあ、
つまらない事
なんすけど



じゃ、やめて

…いや、ちゃんと稽古もしましたよ。
ほんとですってば。

[せいぶ館道場 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～大学(24歳以下)・65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(24歳以下)・65歳以上
特別ビジター料金 <1日>	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しましょう ・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 <2003年11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	星のクラス	夜のクラス
月	7:00～8:00 中尾		18:30～20:00 澤辺
火			18:00～19:00 (初心者クラス)★ 和田 19:00～20:00 和田
水	7:00～8:00 中尾	14:00～15:30 (レディース)★ 明子	18:15～19:45 打越
木		16:45～18:00 (子供クラス)★ 有本	18:30～20:00 (初心者クラス)★ 佐治
金	7:00～8:00 中尾		18:30～20:00 (英語で合気道) ヲッセル
土	9:30～11:00 中尾	14:00～15:30 (子供クラス)★ 古殿	18:30～20:00 松平
日	9:30～11:00 中尾 (ハロー合気道) 11:10～12:10 濱崎	← [毎月第2日曜: 藤井]	↑ [毎月第2日曜前日: 藤井]

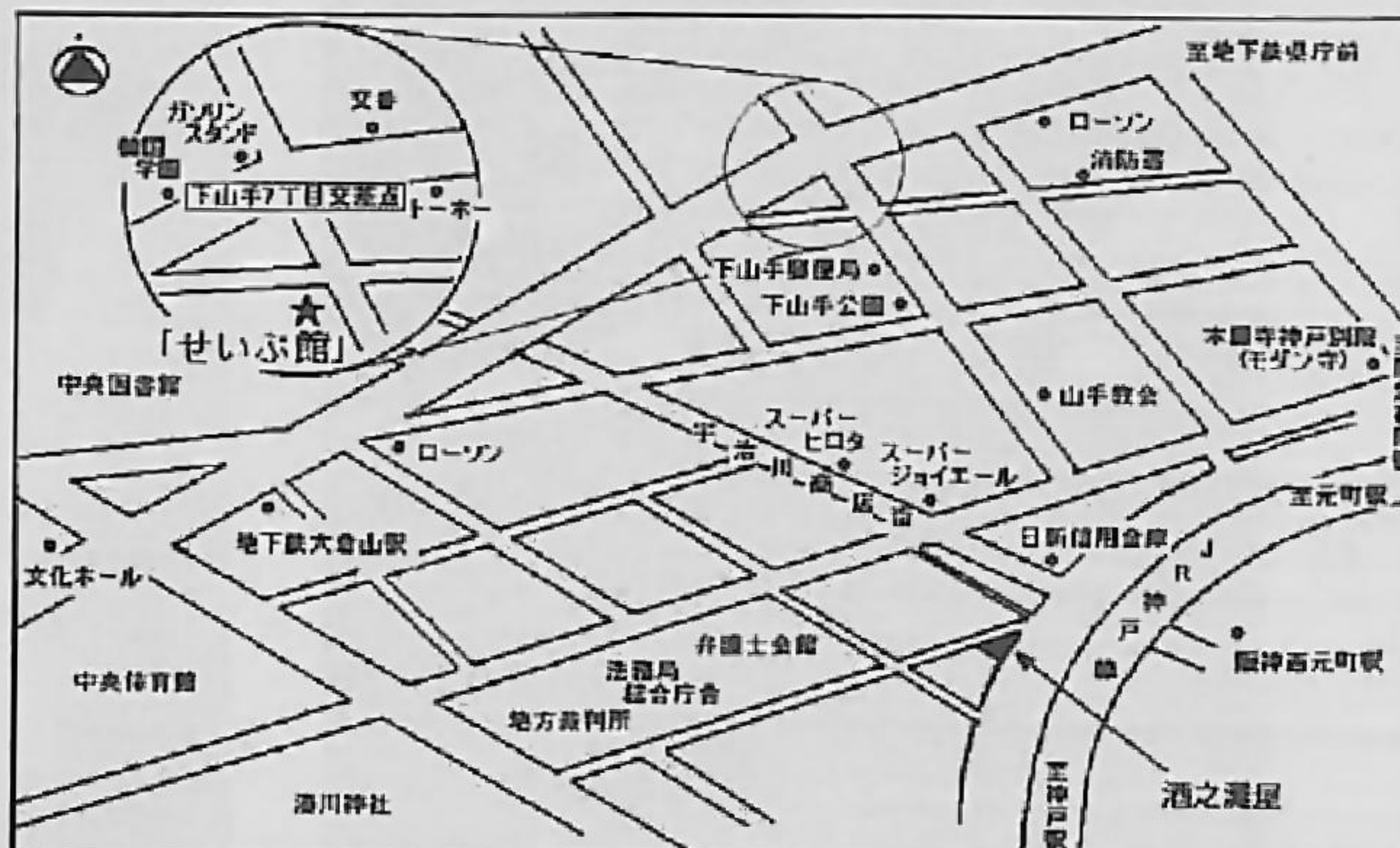
明石道場 水: 19:00～20:30 (和田)

杖道部 <神道夢想流> 水: 13:00～13:50 (明子) 土: 11:30～13:30 (小畑) 毎月第1日曜 (古流&自主稽古): 13:00～15:00 (小畑)

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 せいぶ館 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ぶ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。