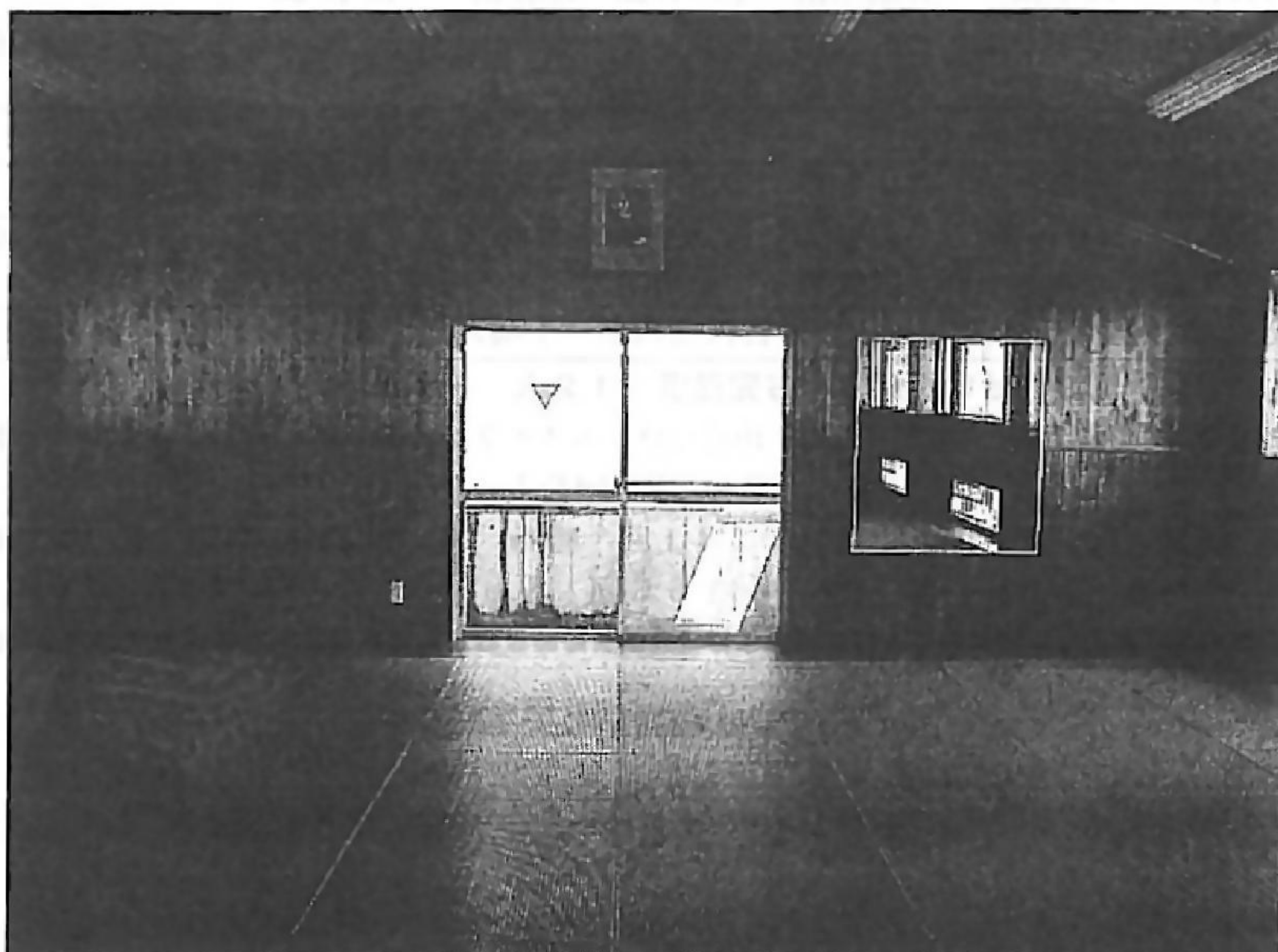


せいぶ館通信

第18号(通算第24号)/2004年(平成16年)5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白蘆林内 Tel (078)382-1659

せいぶ館 ぶち リニューアル



おや? これはいつもと変わらぬせいぶ館ではありませんか。そう思ったそこの貴方、最近せいぶ館に来ていませんか。おそらく今年に入ってから。

なにかが違うんです。それは。答え。畳が変わったんです。

せいぶ館がいまの場所に生まれ変わってから、もうはや幾年。何人もの人たちの取り・受けを支えてきた畳にも、いろいろと傷みが来ていまして。畳って消耗品なんですね。それもまあ、熱心な稽古の結果というもののなのでしょうが。そういう訳で、今年2月16日に慣れ親しんだこれまでの畳から新しい畳へと交換と相成ったわけです。

新しくなった畳はおおむね好評。これまでの畳と比べると若干柔らかめ。そこが好評なようです。なんといってもきれいな畳。稽古にも自然と熱が入るじゃないですか。いつもよりも余計に受身を取りたくなるってのもです。畳が交換されたことに気がついた方は、まず笑顔になり、稽古前にやたら受身を取っていました。

これからこの畳で何人もの人が色々な人と稽古を行い、幾人もの人達が様々な技に磨きをかけていくのでしょね。みなさんくれぐれも怪我のないように末永く楽しんで稽古しましょう。次の、そしてまたその次の畳替えの時にも稽古していただけるように。

(文:佐藤彰雄)

場所があいたので ここで合気道クイーズ

さて。合気道を始めてみると、まずは袴姿にあこがれますが。その袴について。

鉛筆は1本、本は1冊。それでは袴は何と数えるでしょう? 答えは……ま、後ろのほうのページに。



平成16年3月度 昇段・昇級 おめでとうございます



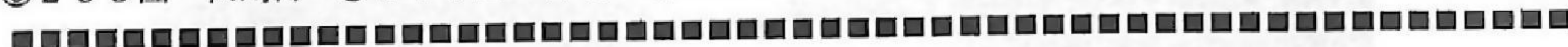
四段	草野嘉之
二段	新阜孝之 山口晃広 松野真三 坂野嘉信
初段	西川 渉 長谷川秋子 鳴嶋保雄 神谷貴志
1級	紺田益誉 五十嵐康人 香崎広宙 山崎高司
2級	紙谷久子 村尾邦明
3級	松田 毅 アレックス・ギルモア 山本梅子 角田リサ 井上圭子 松延 馨
4級	田口喜一 阪下慎一 杉浦永治 土屋日鶴 遠藤綱一 桜木 誠
5級	南真理子 田中一成 白井大祐 ボロボロ・ディーマ 坂本幸子 益田和芳 古手川路子 大本康智 谷本健一 大西美恵 松本富美恵
6級	横本大輝 木村太郎
8級	高木惇平 和田悠樹 青山祐輝 増田瑠偉 鶴木義晶 田中亮多 太田百合香
9級	辻 良太 ルナー樹 中谷政人 渡辺育未 常峰瑛宏 遠藤文美 河内 元 渡邊安由美 一宮大起 大橋英一郎 大橋恵子 北川宗樹 春名優里 古沢真琴
10級	児玉 悠 青山澄香 高木秀梧 古沢亮太郎 中嶋太郎 田中淳一 吉岡健太郎 金築初音

第3回せいふ館寒稽古完遂者 12人 …寒かったですねえ…

中尾 佐々木 井上(嗣) 玉置 鳴嶋 山崎(高) エステラ 角田 ディーマ 古手川 大本 谷本

2003年 稽古回数トップ10

- ①392回 玉置 ②316回 中尾 ③241回 鳴嶋 ④235回 角田 ⑤230回 明子
⑥203回 山崎高 ⑦197回 神谷 ⑧165回 香山 ⑨164回 杉村 ⑩161回 品川



せいふ館お花見風景



上もなかなか

下は満開！！



坐る

中尾眞吾／六段／支部長

朝の5時には仕事をしていた。夜の11時になっても仕事があった…。そんな中、土曜日の深夜、三宮のバーに行くのが楽しみだった。

ある日、古本屋で、山田無文さんの対談集に会う。「夜中に別嬪さんと飲んだ時間があるんやったら、坐るのも良いよ」。

家から歩いて20分ほどの所に曹洞宗の寺がある。十代の時から気になっていた寺だ。塀にはその頃も、参禅入門の案内が出ていた。

7時から30分、坐る。足が痺れたら、ごそごそ動いてもええらしい。くしゃみが出そうになったら、くしゃみをしてもらええらしい(他の人に迷惑がかからんように！？)。何を考えても、何を思ってもええらしい(坐れば仏さん！らしい)。悟らんでもええらしい…こりゃええなあ！ただ坐っとったらええらしい。羊が一匹、羊が二匹…。

坐った後に、短い法話がある。小柄な、ええ顔の方丈さん。「道元さんは中国に修行に行かれて、こう悟られた。眼は横で、鼻は真っ直ぐ」(なんのこっちゃ！ふうへん？！すごい…なっ！こりゃええな)。

「寒かったら膝掛けを使って、お座布の下に座布団を引いて、身体を冷やさんように」(えらい軟弱やな)。この最近、大きなストーブが二つ、がんがん燃えている(もっと、軟弱！)。

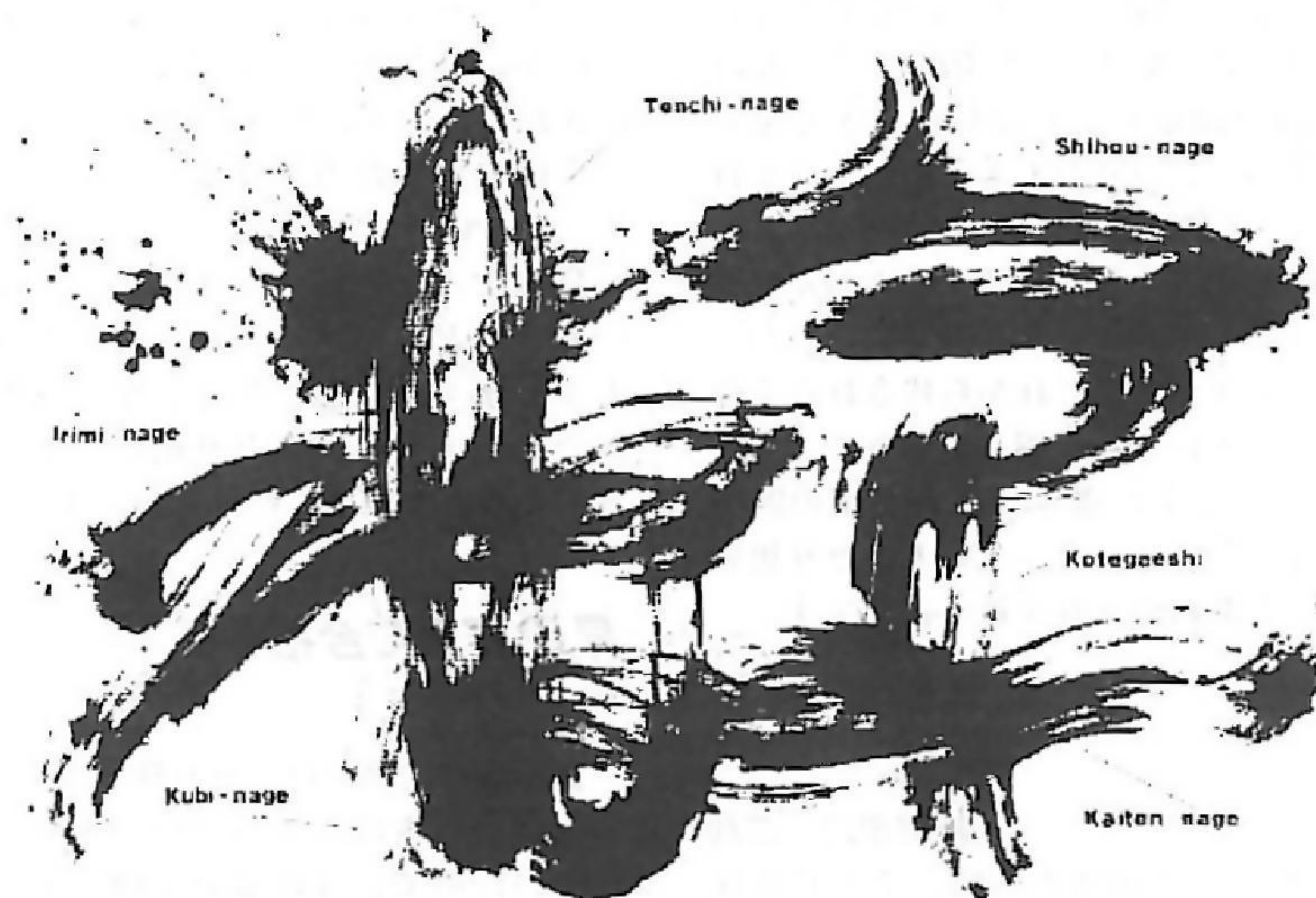
「茨の上で坐ったり、自然環境の厳しい中で坐ったり…それもええけど、修行というのは、今の時間を大事にすること」(そうか！)。

20年ほど嫁はんも一緒に行っていた。うちノンは坐っている時によく寝ていたので、方丈さんに、「奥さん、よう疲れとってやな」と。今は布団の中で、いってらっしゃ〜い(座禅中に眠れるもんとちゃうけどな？本人曰く、無と虚の間…？空！)。

いつとき、家でも坐れるので、寺に通わずに済ませていたが、道場の若い人の参禅を付き合う羽目になって、又通いだした。お寺で坐るのは、やっぱり違うんやなあ。

坐りだして20数年…日曜日の朝、その週の取っ掛かりに、ちょっとだけの時間を坐れば、その1週間がなんとなく充実するように思う。気持ちがあえんやで。悟りにも、無にも、空にも、縁ないけれど。

('04.2.21記)



人生の秋

草野嘉之／四段

人の一生は自然と同様に春が来て夏になりやがて秋を迎えます。そして冬になって人生の幕を閉じていくのでしょうか。私の年齢は四季でたとえるなら夏が去り秋を迎えそして終秋の時期になると思っています。こう言うと周りの人達からまだまだ真夏盛りの年齢だと冷やかされそうですが、私は秋の気配を感じずにはいられません。それは仕事や人生に対する旺盛な意欲には裏腹に髪は白くなり目も身体も劣化していることが歴然としているからです。今私の人生のステージは否応なく夏から秋に移っています。ただそのことに嘆いているわけではありません。それが自然の流れであり人生の四季に合わせた生き方であるからです。

私の人生は春夏を通じて常に前進あるのみでした。その為に人との衝突、勝負、時には孤立無援になり、敗北感をよく感じましたが、その時に大きな味方になってくれたのが「武道の力」であったと思います。杖になり、支えてくれた武道(合気道)、そして仲間の皆様には感謝してもしきれないものがあると思っています。今振り返ってみると多くのかたがたの犠牲や援助の上に生き続けてきたことを気づかされます。そしてこの方々に恩を返していくことが「人生の秋」の重要な務めだと思えるようになりました。また恩を直接受けた方々だけでなく、社会や自然からも多大な恩恵を受けていることにも気づきます。

今思えば「誰にも迷惑をかけないで生きていく」とうそぶいた昔が恥ずかしい限りです。私は他と競争して自己満足しがちな夏の生き方をしてきたようですが、この夏の生き方に終止符を打ち、新たな生き方を探さねばならない時期にきていると思っています。「借りたモノはきちんと返していく」これが人生の秋の生き方ではないかと考えるようになりました。これから残された季節をどのように生きていくかが問われそうです。

人生は長いようですが過ぎてみると束の間です。お世話になった方の顔を、今一人ひとり思い浮かべ感謝すると共にお幸せを祈る次第です。

やさしい人

新阜孝之／二段

小学校の時のとある国語の時間、その日担任の先生はみんなに作文を書かせました。その時

のテーマは「将来なりたいもの」でした。周りの子がみんな「警察官」「看護婦さん」「宇宙飛行士」などたくさん夢のふくらむことを書いている中で、ふと私の隣の席の子が書いているのを見ると、短くひとことで「やさしい人になりたい」と書いていました。

それを目にした時、随分とつまらない、当たり前のことを書くんだなと少し馬鹿にしていました。

その時から二十年近くたった今、「やさしい」という当たり前の言葉がいかに重く難しいかを考えさせられることが多くなりました。単純に人のために何かをするのがやさしいことなのか、人に同情することはやさしいことなのか、またその人にとって辛いことをその人の将来のことを思っ言うのはやさしいことなのか、でも本人にとってはやさしい人ではないのでは…。

こんな風に考えていくと世の中やさしい人だらけかもしれないし、もしくはやさしい人なんてこの世にいないかもしれません。

単純で当たり前と思っていることほど難しくて重く大切なことだと意識するようになったのはおそらく合気道に出会ってからだと思います。

先生方みんなが共通しておっしゃるのは「合気道の動きは難しい無理な動きはない。ただ単純にまっすぐ立つ、歩く、座る、振り返る、の四つだけ」ということです。合気道をするまでは歩くこと、座ることに特に意識をしたこともなければ自分がまっすぐ立てているかなんて考えることもありませんでした。意識をすればするほどいかに自分がいいかげんに立って座って歩いてきたかということが実感です。

今回まだまだ当たり前のことができないながら二段をいただきました。

昇段することが全てではありませんが、ひとつの目安として次に三段を受ける時には今よりもまっすぐに立ち、歩き、座り、振り返ることができるように、当たり前のことが自然にできるよう稽古を続けていきたいです。

昇段審査に合格して

山口昇広／二段

この度は二段を頂き有り難うございました。

最近の稽古はちょっといい加減になってしまっていたので、昇段審査を機に丁寧に稽古しようと決意しました。

まず背中側を使うことを意識すること。

道場の外では、入り身のタイミングがはやくなりすぎたりしないように、超スローで相手の正面打ちをイメージして入り身の練習をしました。

次の稽古でその効果はあった気がしました。

昇段審査では、前日と一週間前にたくさん緊張したせいか、あまり緊張せずすることができました。それでも二人掛けはかなり苦しくて、最後には足がガクガクでした。

二段に恥じぬよう稽古していきたいです。これからもしっしょに稽古してください。

すえながく

松野真三／二段

初心者の頃、よく稽古をつけてもらっていた人から言われました。合気道は長く続けることが肝心。しかしそれが一番むずかしい。ケガ、仕事、その他いろいろな事情。思いもよらないことで稽古を続けられなくなることがある、ということでした。

本部道場で稽古していた頃、自分にはそんなことは関係のないことと考えていました。ところが2年ほど前に母の病気という事情で、実家に戻らなければならなくなりました。はたして実家に戻ってそれまでと同じように稽古を続けられるのか、大きな不安がありました。しかし、知人に紹介されたせいぶ館に入会して、すぐにその不安はなくなりました。この道場は合気道が好きだという人が集まっているということに関して本部道場以上だと思います。

そのせいぶ館で二段をいただいたことを本当にうれしく思います。どうぞこれからも末永くよろしくお願い致します。

十数年ぶりに

坂野嘉信／二段／明石道場

この度は、昇段審査を受検させていただき、また、無事に(?)二段に合格させていただき、大変ありがとうございました。

思えば、震災の時から十年近く経ち、久しぶりにもかかわらず、少なからぬ方々が、私のことを覚えておられることもわかり、とても嬉しい一日となりました。

さて、今回は小久保先生、和田先生の薦めもあり、また、よくよく考えてみれば、自分もい

つまでも若くないということに気がつき(よくよく考えなくても普通は気がつくモノですが…)、考えを改めての受検でした。

実は、社会人になって以来、学生時代の十分の一程度と稽古量も激減してしまい、特に、自分でも受け身が下手になっていることが気になり、とても昇段審査を受ける様な状態ではないと思いつつ、気がつけば、いつの間にか十数年が過ぎ去ってしまいました。

ここ数年は、明石道場での稽古もただ稽古に通っているだけで、自分自身に対して励みとなる様な目標も見失っていた様な気がします。

審査は十数年ぶりの受験となり、かなり、あがってしまい、不覚にも、審査技を一瞬忘れてしまいました。無意識に違う技に入ろうとして「…あっ、一教に入るんだった!」等と、いきなり、初っぱなから失敗してしまいました。

その後も、自分の力不足を思い知らされる様な審査となってしまいましたが、兎にも角にも合格させていただき、ありがとうございます。

しかしながら、中尾先生のご講評にもありました通り、頂いた段位にふさわしい実力を身につけられる様にならねばと反省しきりです。今後ともご指導のほどよろしくお願い致します。

最後に、審査を受ける機会と場所を与えてくださったせいぶ館の皆様、毎週ご指導して下さる小久保先生、和田先生、草野先生、そして、一緒に稽古をしている明石道場の皆様に対し、紙面をお借りして御礼申し上げます。

感謝 初段昇進

西川 渉／初段

五十の坂を越えて、体力、気力とも衰えてきているのに、今回初段に昇級を果たしたことをうれしく思います。1994年、せいぶ館道場入門以来、10年かかって、やっとあこがれの袴をはけることになりました。若い人たちのスピード昇進をうらやましく、横目で見ながら、不器用な我が身を幾度菌がゆく思ったことでしょう。しかしこの年齢になると、“人は人”と割り切って、各駅停車の人生もあながち捨てたものではない、大事なことは、“継続は力なり”とか“続いてこそ道”の格言に思い至り、日々合気道の稽古に励めることを至上の幸せとして、何の不足も感じませんでした。

ところで小生は天然酵母のパンをよく焼いて

いますが、低温だと、酵母菌の活動が弱くて、発酵に時間がかかります。パンの出来上がりも、ふくらみが小さく、見た目も堅そうで、美味しそうではありません。でも小生はそういうのが好きで、口に入れると、歯ごたえがあって、噛むほどに、穀物本来の深い味わいが引き出され、飽きることがありません。

お酒、酢や漬物などもみんな同様に、低温で発酵を抑えて、時間をかけると、まろやかな味に醸成されてくるのではないのでしょうか。小生は自分の合気道に、そんなまろやかな味が出せたらと願っています。それは“強い合気道”でもないし、“勝つ合気道”でもなく、逆に“弱くてもあきらめない合気道”であったり、“負けてもくじけない合気道”をめざしたい、そして稽古相手の人の心身をほぐし、心地よさを与えられたら、理想とするところです。現状は目標に向かって、緒についたばかりですが、講師の先生方の温情により、我が心の赴くままに自由に稽古をさせてもらい、感謝しています。今後とも稽古に精進しますので、よろしくお願いします。

晴れて有段者になったので、これを機会に私の勤める学校で、合気道教室を開いて、生徒に参加を呼びかけようと計画しています。将来、せいぶ館に人材を送ることができれば、それは本望とするところです。

おめでとう

嶋嶋保雄／初段

審査の後の直会が宴もたけなわの頃、背後から「おめでとう」と呟くように一升瓶のお酒とともにその言葉は聞こえてきました。祝辞を受けるホンの一こまのように見えたその一言は私の身体に静かに真直ぐにしみ込んで、お酒を受けるだけで精一杯でした。その後、二次会、三次会、四次会とずうっと飲み続けていましたが、頭の中は、「稽古を続けてよかった」と云う思いで一杯でした。

ああいう「おめでとう」があるとは知りませんでした。前回の審査の反省も出来ずに悶々過ごしたこの一年、熱にうなされうわ言で「ケイコ、ケイコ」と叫んだこともありましたが、カミさんの疑いの眼差しを尻目に日夜精進してまいりました。これなら、これからも稽古が続けられそうです。深夜の11時、五次会へと向かうSとSの両氏と別れ帰宅しました。明日はまた朝稽古

があるのです。

あの「おめでとう」を忘れない。皆さんありがとうございます。これからも稽古よろしくお願いします。蛇足ですがお酒もよろしくです。

通い始めて

長谷川秋子／初段

この度は、晴れて昇段する事が出来ありがとうございました。

この夏が来ますと、せいぶ館に通い始めて5年になります。当たり前の事ですが、5年前は5才も若かったのです。考えると、恐いような早いような複雑な心境です。合気道をしていると、時が経つのも忘れるくらい楽しいという事なのではないでしょうか？

5年間、たかが5年間されど5年間。やはり、一歩、一歩少しづつ普通に、力を入れず、肩をはらず、気張り過ぎず歩み続けたいと思います。

次の5年後、時が経った後、魅力的な人であるように。

「やっつけてやろう」

神谷貴志／初段

ついに初段になりました。体調管理という何気ない動機から始めた合気道が気付いてみれば初段です。本当に変なもの(?)に足を踏み入れてしまったと思います(笑)。

合気道を始めていつも感じていることなのですが、実は自分の性格は温厚ではなく気性の荒いほうなのかなと感じています。なぜなら、稽古中に頭のどこかで相手を「やっつけてやろう」という気持ちがあります。体は小さいほうなので合気道には向いているのかもしれませんが性格は向いていないといつも思っています。だから、最近では相手を許せる気持ちを持てるようになろうと思っています。相手を許せていないから「やっつけてやろう」という気持ちが出てくると思うので相手を許せるようになれば「やっつけてやろう」という気持ちがなくなって相手とつながりを持てたもっと楽しい合気道が出来るのではないかなと思っています。まだまだ心が弱いので相手を許せていませんが、少しでも相手を許せるくらい強い心を持てるようになればよいと思います。

ある日のできごと

紺田益誉／1級

ある朝、治療中に酔っ払いがやってきた。「呑んでたら治療はできないよ」と、優しく言ったつもりだったのに「酔ってないわ!」と怒りだす。当然スタッフの女の子は、青ざめて病院の奥に隠れてしまう。五教で固めて、新開地交番に連れてってやろうかと思ったがしつこくグダグダ言ってくるので、とうとう「オイ俺に診て欲しかったら酒呑まんと明日来い!」と怒ると「酔っ払ってないんじゃ、少し呑んだだけじゃ、二度と来るか!」とお帰りにになりました。治療中の患者さんに「先生も大変やねー」と慰められる始末…。

その日の午後。今度は高校生。「このへん痛ねん。治してくれや!」また言わんでいいのに「誰に口きいとんねん。俺はお前の友達かあ!!」学生は、無言になった。治療の説明だけして帰らせると母親から電話があり、抗議の電話かと思うと「先生ありがとう。あの子父親がおらへんからあんまり怒られたことないんよ」とのこと。「アンタが怒らんとどうすんねん」と思ったが、じゃあまた来てくださいねと優しく対応…まあこれも新開地ならではかなあーと割り切ってしまう。(その日夢をみた。死んだ親父が出てきて「益誉、お前まだまだ青いのー」できすぎな夢やなあー。さあ一朝練行こう!)

悲しいかな、新開地を終の仕事場に選んだ時からこの程度は日常茶飯事である。服装を一目見てわかってしまうその筋の人、いつ風呂に入ったかわからない生活保護者、金髪の小学生を連れている母子家庭の親子などなど…見ごたえあるよなあーと時々自分の病院ながら他人になってしまう。

我々の業界も言わずと知れた不況のどん底である、経営改善にやれ最先端のレーザーだ、インプラントだ、ホワイトニングだ…カタカナの治療? 今のところ必要ないなあーと思うこの頃である。

ところで最近治療に一番大切なのは、イメージなんだろうと強く感じています。例えば、骨に覆われた親知らず、レントゲン像は二次元的にしか映りませんからある程度しか歯根の方向はわかりません。そこからはイメージです、それが膨らめばスピード&テクニックの出番なのです。きっと合気道にも通じるんでしょう。

大学卒業時に学長が「紺ちゃん、頭の堅い歯医者になったらあかんで! アーティストにならん

とな!」そうですね、アーティスティックに行きましょう、生きましょうー。

(次の日 あの酔っ払い、ちゃんとききました。昨日はすいませんやて、オッチャン長生きするでーほんまに)

最後に佐藤君ありがとう。

習って慣れろ

五十嵐康人／1級

せいぶ館に来させていただいて3年8カ月になろうとしています。

高校までは、色々な運動をしてきましたが、高校の最後の年、野球部で腰を骨折して以来、大学時代は文化部で過ごしました。久しぶりに長く続いているスポーツです。

面白いに尽きますが、技を教えていただいている方々には頭の下がる気持ちで感謝です。また、共にやる仲間にも感謝です。習うより慣れろと云いますが、習って慣れろです。

もう少し、華麗に舞いを舞いたい。次の審査までには、100回の道場通いかなと思っています。出来るかな?

焦りました…反省、反省

香崎広宙／1級

このたびは、昇級審査において1級をいただき、ありがとうございました。

ご指導をいただきました諸先生方や、稽古をつけていただいた皆様のおかげだと感謝しています。

今回の昇級審査については、全体としては審査を受けるだけの日数は満たしていたのですが、諸事情があり、夏以降の稽古回数が少ない状態であったので、直前まで昇級試験を受けるかどうか悩んでいました。

9月の昇級審査のときも(本当に体が弱くて情けないのですが)、体をこわしてしまい、審査を受けられませんでした。受けなかったことで気づいたことは、受かるかどうかよりも、審査を受けることで講評をもらい、勉強をさせてもらう事が大事であるということであり、せっかくの機会を逃してしまった、ということでした。

ですから今回は、落としてもらってもいいので、審査を受けさせてもらおうと思い、一言だけでも中尾先生に断っておかなければと思いましたが、インフルエンザで、熱が40度もでて

いたこともあり、電子メールにて連絡させてもらいました。

ところが、待てども待てども、返事はいただけませんでした。

「うわっ、これはまずいことをしてしまった。きっと、『稽古回数が少ないにも関わらず、審査を受けるとは何事か。しかも落としてもらうつもりとは、昇級審査をなめているのか。もう道場にはこなくてよろしい。破門だ』と怒っているに違いない……(以下悶々)」と、高熱と煩悶で眠れぬ夜を過ごしていました。

悩んだ挙げ句、「やはり今回の審査を辞退いたします」とのメールを送りましたら、「なんのこと？ 私の古いアドレスはもう使ってないよ」との返事をもらい、ようやく真相がわかりました。

「審査を受けさせて下さい」というメールは、中尾先生の古いアドレスに送っていたため、読んでもらえるはずもなく、後から出した「辞退します」というメールは、たまたま新しいアドレスに送ったため、読んでもらえた訳だったのです。

もし、そのメールも古いアドレスに送っていたら、今でも悶々とした日々を過ごし、稽古にも行くことが出来なかったでしょう。

ようやく体も回復してきたので、審査の前の週の日曜に道場に行き、中尾先生にご相談をしに行きましたが、「ええやん。あかんかってもええから、とりあえず受けたら」と答えて頂き、笑顔が仏様に見えました。

肝を冷やした数日間でしたが、もっと稽古をしていれば、なんの不安もなく申込みができたわけで、稽古不足が招いた気苦労だったなあと、深く反省しました。

このたびの昇級も、僥倖に恵まれたものと肝に銘じて、稽古に励みますので、先生方、皆さん、今後ともよろしくお願いします。

力

山崎高司／1級

日々御指導して下さる先生方、皆様方のおかげでこのたび1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。

合気道を習い始める前、体の大きい人に力で負けてたまるかという気持ちを常に持っていました。合気道を習い始めた当初もその気持ちは変わらず、力任せに技をかけようとしていましたが、そんなことをしても技はきまらずあたふたしてい

ました。

中尾先生に「力を入れても技はきまらない。いつも肩が上がっている。取りのときも受けのときも腹で」というアドバイスをしていただいたのが今から2年半前。少しは力が抜けてきてやわらかい合気道をすることができるようになってきたかな？と自分では思っています。

Ki-Flow nagewaza

紙谷久子／2級

(編集者：p.3の書？ です。げーじゅつだ)

驚きと反省と笑顔と

村尾邦明／2級

この度は、2級を頂きありがとうございました。先生始め、皆様のご親切なご指導を得て、稽古の度に、今日は何を新しく修得できるかと胸をときめかせて、出席しております。

せいぶ館で稽古を始めて、早30ヶ月になろうとしています。毎回これほど自由自在に自分の身を捌き、相手を小気味よくかわし、投げることができるのかと驚く日が、未だに続いております。3ヶ月ほど出張で出られなかった期間があるので、各半年80日から90日前後の参加(記録は、付け忘れて50～60日)として、400日程の練習ですが、実際自分ができていることを省みると教えてもらったことの蓄積の少なさに驚きます。最近では、少しは蓄積するようになると、新たな技や、注意事項をメモに取り、道場に行く電車のなかで、イメージトレーニングなどを心がけています。今回、わずか9ヶ月で3級に進級した人もいて、私の23ヶ月で3級と比べ、僅かの稽古日数で合気道を体得していく人も居るものだと、驚きました。私は、他のスポーツでは自分はうまい方だと思っていましたが、合気道では人の二倍以上ドンくさいのだと諦め、地道に精進していくことに覚悟を決めました。

試験の前日に、姿勢が格好悪いと指摘頂いたことも、良い反省の機会を与えてもらい感謝しています。最近では鏡に自分の姿を映して、良い姿勢のまま膝を折ったり、腰を沈める時の格好を見るようになりました。確かにいい格好ではないので、なぜこれまで鏡に映して自分の姿勢を反省することをしなかったのだろうと思っています。今回の試験を機会に順序立てて頭に収

めた基本技11種と腰投げを、上手な人がやるように、綺麗にできるようにと心がけて行こうと思っています。

合気道を始めて、心がけていたことが一つ達成できたようです。先日練習中に「うれしそうですね」と言われました。「笑顔で楽しく練習」が板についてきたようです。他の武道でも本当はそうでなければいけなかったのですが、修行と言う感覚や、相手を威圧するとか、呼吸を計られないようにとか、先の先とか、恐怖心の色を殺すとか、焦点を合わせず山なりに(副交感神経で)相手を見る、とかが先に立ち、笑顔で練習なんて夢にも思っていませんでした。初段に合格したときには笑顔で100本投げてもらうことができそうだと思います。

また、合気道の特徴か、せいぶ館独特のことなのか、皆さんがお互いにとても仲が良く、実際に皆さんと一緒に居るだけでも楽しく感じています。この前は道場の皆さんのスキーに行く計画を直前になって知り、強引に連れて行ってもらい、稽古以外の場でも皆さんと楽しく過ごさせてもらいました。また、そこで飲み会の例会があることも知り、会社の都合でなかなか思い通りには行きませんが、できる限り参加させてもらいたいと思っています。稽古ともども他の場所でも、これからもどうぞよろしく。

更なる精進を

松田 毅／3級

無理しないで長く合気道を続けようと決めてから、大分月日が経ちましたが、なかなか上手くなりません。気がつけばやたら力が入っていたり、姿勢が悪かったり、中心がずれていたり、あまり効いていない技になっており、情けない思いをするときがあります。

今後とも、どうすれば「力を抜いて(楽をして)効果のある技を出せる」のかを、工夫して、精進していきたいと考えています。皆様、どうぞよろしく鍛えてください。

やっと

アレックス・ギルモア／3級

さて、私この度、せいぶ館で2年かかってついに3級を取ることができました。っていうことは、今やっと公式に前の道場でのレベルに追いついたと言う訳で、免状の上では何も進歩がないとい

うことなのです！

もちろん実際には、私自身の合気道はかなり変わったと思います。けれどもその変化はとてもゆっくりとしたものです。私自身は早く上達したいと思っているのですが、私の体自身はどうやら、そんな上達していつている時間を楽しんでいるようです。また、以前からの癖もなかなか抜けてくれません。そんなことがなかったら、すぐに上達したいなんて思わないで何かにこだわりを持った稽古をしているでしょうし、そういった事が良い稽古なんだと思っています。

合気道というとても高い山を長い時間かけて登っている私への、せいぶ館の皆さんの辛抱とご協力に感謝します。

Well, finally I've made it to 3 kyu after two years at Seibukan Dojo... that means I am now officially the same level as I was at my last dojo so on paper I have made no progress at all! Of course, in reality I think my aikido has changed a lot but it seems so slow. I am in a hurry to improve but my body seems to be taking its own good time and old habits die hard. If nothing else, I am learning how to persist at something without any immediate reward and I am sure that is a good lesson to learn. Thank you all for your patience and help in the very long climb up a very high mountain! (Alex Gilmore)

“吹けば飛ぶよな女でも…”

(3級有難うございます)”

角田リサ／3級

みなさんは織田作之助という作家をご存知ですか？ 映画、テレビ化された「夫婦善哉」という小説の原作者です。彼のいくつかの短編では、“何をやらせても、どん臭くぱっとせずそのくせどうでもいいようなことに熱中する”いわゆるしょうもない奴が主人公です。

ほんまにアホな奴ばかりなんですけど彼らはどこか暖かくその心根は非常にやさしく愛する人には徹底的に尽くし生き様は彼らなりにまじめです。

最近、読み返してみても共感するところが多々ありました。

私達のほとんどが、いくらがんばってもその道のエリートになれるわけではありません。人生の成功の数は平等ではないようです。

でもどんなところでもその人なりに、精一杯輝いて生きていくというのが一番大事なことで

はないでしょうか？

残念ながら作者は早くに亡くなってしまいましたが、彼がもし生きて女性の「しょうもない奴」を書いていたらどんなおもしろい主人公が登場したか…。みなさん、司馬遼太郎も結構ですがたまには織田作も読んでみてはいかがですか？

葛藤

山本梅子／3級

このたびは3級をいただきありがとうございました。

急に時間が出来て稽古に行ける。でも体調や次の日のことを考えて家にいようと決心する。でも、だんだん日が傾き始めると、そわそわしだしやっぱ行こうか辞めようかと心が揺れる。その葛藤を理性で押さえ込んでいる今日この頃。

このままいくと数年後、ボケたら、毎日夕方になるとそわそわして道場に向かって有馬街道を下って行ってしまわないかとちょっと心配です。今でもですが、その時もまたお世話になりそうだなーと思っています。

それにしても人生もここまで来てこんなに忙しく、楽しく過ごせるとは本当に幸せなことです。ほんとに皆さんに感謝しています。

私の目標

井上圭子／3級

この度無事3級になれました。いつもご指導してくださる先生方、稽古をしてくださる皆様のおかげと思っています。ありがとうございます。

さてさて3級の目標を言う前にまず一話。

昨年12月23日の武道祭。「押して、力を0にして、天地投げ」の稽古をしている時のことです。相手は若い黒帯の青年。体格もよく私が体重を相手に預けても腕の力だけで十分に支えている様子でした。それゆえに私が押しても引いてもまったく動く気配なし。どうしてよいのかわからなくなって、周りを見渡しせいぶ館の人を探したのですがみつかりません。「黒帯の人に言いにくいなあ」とは思いつつも「もう二度と会わないし」と、ちょっとせこいことを考えて、さらに周りにせいぶ館の人がいないのをしっかり確認してから、「腕で押すんじゃないで…うんぬん」と中尾先生がいつもおっしゃっていること

を(私自身はできないのに)相手に伝えました。

その帰りの電車。濱崎先生が「今日ちゃんと教えとたな」とニコニコ(いやニヤニヤ?)。私は一瞬で真っ赤になって「見てたんですか?!」と言うと先生は無言でニコニコ。実は私はその頃ようやく濱崎先生に「合気道みたい(←ここ重要)になってきたな」と言われるようになったばかりだったのです。合気道をはじめてようやく1年の私が黒帯の人にうんちくを言う姿を見て先生はさぞおかしかったでしょう。私は顔から火が出そうに恥ずかしかったですが…。

しかし、自分の恥話も時間がたてば小ネタにしてしまう私。せいぶ館で某カミッチにこの話をしていると某カミッチが「相手が動かないときは…うんぬん」と話して、ふと。私は自分ができないのを受けの攻めのせいにしていたことに気が付きました。せいぶ館では受けの人が的確に攻めてくれるので、私はほとんど受けの攻め、当たりについて考えることなく稽古していたようです。

そこで私の3級の目標! 受けとの当たり、受けの攻め方、方向を感じて自分で考えて動くことです。もちろん、これまで同様「受身」の稽古もがんばります(あと3年半しかないで)。

最後になりましたがせいぶ館の皆様。これからもどうぞよろしくお願いします。m(____)m

「祝・昇級」

松延 馨／3級

この度は3級を頂きまして有難う御座います。これからも現状に甘んじることなく、更に上を目指して頑張っていきたいと思っておりますので、皆様どうぞ宜しくお願い致します。

先輩の皆様方、どうぞ遠慮なく私を投げ飛ばしてください。どうぞ遠慮なく実験台として利用してください。女性会員の方も大歓迎です。

但し、愛情を込めてお願い致します。

もう…、まだ…

田口喜一／4級

手元にあったせいぶ館通信を見て自分の気持ちに思い浮かんだ素直な感想でした。2年振りの審査でした。この間稽古日数の不足(レディース…ビューティフルレディースの週一がほとんどで)、腰痛等で当初の思い描いた昇級がされていないなあと、いつになれば華麗な足さばき、軽やかな

手の舞いでも細く長く止めずに続けてこれている事をヨシとするか歩みは鈍いがこの昇級をバネにまた目標を立て前進しましょう！！と心に誓うのであった。

この昇級にあたり稽古の相手をして頂いた皆様、特に松井さん、急遽審査前にお相手をお願いした阪下さん、審査頂いた先生方ほんとうにありがとうございました。この場をお借りしてお礼申します。またこれからは時間を作って稽古に励む予定（あくまでも）なのでその節は皆様宜しくお願いします。

仲間と

阪下 慎一／4級

今回の昇級・昇段試験で、Nさんは初段を1さんは1級に挑戦すると聞き、一念発起して、5級の級長を目指していましたが、4級を受けることになりました。

問題は私の稽古不足でしたが、Kさんに特訓をしてもらったり、仲間に教えてもらって何とか4級の昇級試験に通ることができました。Kさんや仲間のおかげです。

感謝！

Kさんとの練習は、目からコンタクト、いやうろこの連続でしたが、所詮付け焼刃は身につかなくて役に立たず、鍛錬あるのみということをやというほどわかりました。

継続

土屋 日鶴／4級

この度は、4級をいただきありがとうございました。稽古相手を引き受け、教えて下さった皆様、とても感謝しています。ありがとうございました。

せいぶ館に入会して、いつまでも、同じ所をうろうろしている私ですが、最近、やっと、前で先生が行っている技が、少し見えてくるようになった気がします。あまり熱心に道場に通えませんが、それでも続いているのは、合気道が楽しいからです。これからも、自分なりのペースで（カメの歩みかも？）続けていきます。よろしくお願いします。

心身ともに

杉浦 永治／4級

この度、4級をいただきました。ご指導をい

ただきました皆さまに、お礼申し上げます。

さて、せいぶ館に入門させていただき、ほぼ1年が経過しました。順調に昇級してきましたが、まだまだ体は滑らかに動きません。前受け身をするたびに、全身に強いダメージを受けています。何とか柔らかな受け身をとれるようになりたいと思います。

ただ、この1年間、風邪をひいた記憶がありません。合気道の稽古をすることで、身も心も引き締まるのでしょうか？

それはともかく、稽古中、辛いような楽しいような不思議な時間が流れます。今は、稽古に参加することが楽しく、稽古後は爽快な気分となります。今後とも、心身を充実させるよう稽古に参加しますので、引き続きよろしくお願いします。

スローペースの私ですが

遠藤 綱一／4級

私と同時期に入会した人で今も残っている人はほとんどいません。「週に4回来てます」って言ってた女性や「道着3着買いました」って言ってたおじさん、早々に審査を受け名札の上がった人。「すごいなあ」と感心していたのに…。

練習熱心な人と比べると恥ずかしいくらいスローペースの私ですが続けていればちよつとずつでも上達できると思っています。皆さん長く楽しく続けていきましょう。この度は4級をいただきありがとうございました。これからもよろしくお願いします。

昇級審査を受けてみて

桜木 誠／4級

この度は4級をいただき、ありがとうございます。

せいぶ館に通うようになって10ヶ月ほどになります。日頃の運動不足解消の為、以前かじった事のあった合気道を再開しようと思っている時にホームページを見つけたのがきっかけでした。社会人の集まりらしく、自分のペースでできるのが大変ありがたいです。稽古でも親切に教えていただき、楽しく練習させてもらっております。週1回というのんびりペースで通っていましたが、稽古をした後は気分がスッキリして日常生活にも大変良い影響を与えてくれています。

ペースが遅いので、稽古日数がやっと足りて受けたのが今回の昇級審査でした。審査には日常生活では味わう事の少ない緊張感があり、終わってみればとても気持ちが良いものでした。高段者、上級者の技をじっくり見る事ができてモチベーションも上げる事ができましたし、たくさんの人とお話する機会に恵まれ実り多き1日でした。次回の審査も受けられるように稽古回数を増やしたいと思います。木曜日ばかり行っていましたが、他の曜日にも顔を出しますので、これからもよろしくお願いします。

感謝・感激！

南 真理子／5級

この度は、5級を頂きまして本当に有難うございました。せいぶ館の扉をたたき、お仲間に入れていただけ、こうして随分とスローペースではありますが、稽古に励むことが出来、1年過ぎましたことが全く以って未だに信じられません。

幼い頃より、武道には憧れておりましたが、運動オンチな上、体力が無く体育会系にはトンとご縁もないまま、この年までできてしまったので、合気道と云う道に繋がれました事が、何とも言葉に出来ないほどの嬉しさです。

こんな呑み込みの悪い私に、何時も優しく、根気強く、ご指導賜りました先生方、練習のお相手になって頂きました方々には、本当に感謝でいっぱいです。

そして今回快く「受け」をしてくださった古手川さんありがとうございました。この場をお借りして、皆様心より厚く厚くお礼申し上げます。まだまだ、分からない事だらけなのですが、まず「気」を感じられるようになりたいと思っています。きっと、これからも皆様に色々ご迷惑をお掛けする事とは思いますが、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

やればやるほど

田中一成／5級

この度、5級を頂き有難うございました。

審査当日まではまったく緊張しておらず、頼まれていた受けのことばかり考えていました。がっ！ あれだけの視線の中で審査されるとは…部分的に記憶がありません（笑）。

自分はそこそこ運動（持久力はゼロ）には自信

があったんですが、合気道を始めてショックを受けました。稽古相手に申し訳なくなるほどなにもできず、道場で話す相手もできず、自分に腹が立っていました。

このままではいけないと思い、胴衣の背中に「TANAKA」って大きく書いてみたりなんかして、最近はずいぶん余裕ができ、受けでも取りでも「試し」ができるようになりました。

まだ始めて数ヶ月なので奥の深さすら分かってないかもしれませんが、相手の体勢を崩すポイントや体さばきのコツなんかを教わるたびに、「なるほどねえ…」と、投げられながらニヤニヤしています。でも実際やるとうまくいかない！ 相手が変わるとうまくいかない！ 1週間サボると忘れてる！

「やればやるほど、わからんやんかあ〜！」
今度はもっと大きく「TANAKA」って書くかあ…。

最後に、いろいろアドバイスをくださる先生方や、ヘタクソな技を受けてくださる皆さんに感謝しています。

諺

白井大祐／5級

根気強く教えてくれた皆様のおかげで5級をいただくことができました。最近知った中国の古諺にこんな言葉があります。「1時間、幸せになりたかったら酒を飲みなさい。3日間、幸せになりたかったら結婚しなさい。8日間、幸せになりたかったら豚を殺して食べなさい。永遠に、幸せになりたかったら“合気道”を覚えなさい」。私も永遠に幸せになるため、精進していきます。

抱負

ディーマ・ボロトフ／5級

5級をいただきありがとうございます。これからテストの時飛び級をしたいので、これから練習をなるべく休まずにがんばっていきたいです。

練習は愉快に！

坂本幸子／5級

昨年8月のくそ暑い夏の頃、謎の〇〇師にワイン屋で出会い、巧みな口車に乗せられて、

いつのまにかせいぶ館にきていた。

いざ始めてみると、何やらわからない呼吸法から、その他さっぱりわからない技の数々…。どれをとっても首をひねりながらトボトボと帰宅する始末。単純な技ほどむずかしいような気がする。合気道は力だ、体重だ、なんてわけのわからない納得を繰り返し、挙句の果てにはなんだっけ？ と、またまた真っ白になってしまった。

「合気道はすればするほどわからないものさ、そこがいいんだよ」と黒集団の方々のありがたいお言葉で、なんとかついて行っている。

合気道練習場の心構えのひとつの「練習は常に愉快に実施するを要す」と言う言葉が気に入ってしまった。以前は稽古中はニヤニヤするなっといわれ続けていたので、とても新鮮だった。今までのしてきた武道とは力の使い方が違うと言われた先輩の言葉に納得し、諸先輩方のご指導の賜物で、第一歩を踏み出した私だった。いざっ！

難しいから面白い

益田和芳／5級

このたび、5級を頂き有難うございました。昨年夏ごろ、何かスポーツを始めたいと思い、インターネットで調べているうち、スポーツとは言い難い「せいぶ館」に出逢いました。

以前から合気道は耳にしたことはあったのですが、どのような内容か分からず、そういえばそういう映画があったなあと、興味があるまま見ていなかった「AIKI」をビデオで見ました。体の使い方によって、筋肉とは別の力が出る不思議さに取り憑かれ、気が付けば、甲野善紀、高岡英夫、南郷継政、等等、古武術関連の本ばかり読むようになってしまい、9月、とうとう「せいぶ館」の門を叩きました。

しかし、見る、読むのと、やるのとは大違い、難しい……。俺ってこんな運動オンチだったのかなあ…運動不足と、ストレス解消のはずが、準備運動で自分の体の硬さに嫌になるは、受けは怖い、体は痛い、アザだらけになるは、動きが覚えられなくストレスは溜まるは…。右手と右足を同時に出す動き、船こぎの要領、手で掴まない、腕力に頼らない、力を衝突させない、柔らかく、脱力。

よく考えれば、40何年間こんな動きをしたことは無いから、出来なくて当たり前かと開き

直り、上手になるには練習しないと自分に言い聞かせています。

一つの動作にも奥が深く、難しいから面白いと最近になってようやくそう思えてきました。出来の悪いこんな私を、いつも親切に指導して下さいる皆様には本当に感謝しています。これからも宜しくお願いいたします。

開き直り

古手川路子／5級

この度は5級を頂きありがとうございます。

20代後半で体も固く、武道はおろか運動経験のほとんどない私にとってせいぶ館に入門するのはかなり勇気のいる事でした。始めた当初は自分の不甲斐なさに道場への階段がやけに長く感じられたものですが、今では開き直って楽しく通っています。

これからも曜日に拘らずどんどん稽古に参加しようと思うので、よろしくお願いします。

初心者

大本康智／5級

入門してから、3ヶ月余りが過ぎ、此の度、審査を受けることができました。途中、寒稽古にも参加できました。

稽古は、真新しいことばかりなので、楽しんでするようにしています。といっても、現段階では、技を覚えるのに、終始、気をとられています。

これからは、良いイメージを描けるように注意して、励んでいきたいと思っています。諸先輩方のみなさん、ヨロシク、御指導お願いします。

ありがとうございます

谷本健一／5級

モクレンの咲くころに5級をいただくことができ、とてもうれしく思っています。

草花の新芽が萌えはじめた最近ではずいぶん寒さもましになりました。家を出てもほとんど夜中、せいぶ館につくころにようやく朝日が差し始めていた頃でも、稽古ではいつも変わりなく、あたたかく皆さんに受けと取り、また指導をしていただいたおかげで、入門当初と比べると技の種類を覚え、それなりの形をまねること

ができるようになりました。朝でも、一教で吹っ飛ばされそうになり、シャキッと目が覚めます。

「氷川清話」に影響されて肚を作りたくて合気道を始めました。

はじめは、とにかく3日続けよう、と思っていました。それがあっという間に1週間経っていたので、3週間続けよう、と思いました。それでも気づいた頃には1月が経っていました。次は3ヶ月。

それである人に、「はじめてどれぐらいたった？」と聴かれて「…あっ、今ちょうど3ヶ月やな」と返事したのは3週間ほど前です。こんな具合で、次の目標は3年間にしました。

先日の昇級昇段試験では、上級者の方々の熱のこもった技を見ることができて良かったです。「こりゃ、みんなが熱を入れるわけやな～」と納得してしまいました。

はじめての投稿なので、所信表明として、あくまで肚を作ることを目標にやって行きますので、皆さんこれからもよろしく願いいたします。

やっと機会ができました

大西美恵／5級／県立武道館

私が合気道を始めたのは去年の4月です。姫路の県立武道館で募集していた女性合気道に申し込みました。子供の頃から武道には興味があったのですが女の子ということで習わしてはもらえませんでした。やっと機会ができ、子連れではありますが参加することができました。

合気道がどういうものかもまったく知らなかったのですがみなさんのおかげで楽しく稽古することができ無事に5級に受かることができました。はじめの頃は受け身もまともにできなかったのに…。これからは頑張ります！

はまってしまいました

松本富美恵／5級／県立武道館

この度は5級をいただきましてありがとうございます。今回試験を受けようかどうかなかなり迷いましたが、受けてみて本当に良かったです。

私が合気道を始めたのは子供にさせたかったからで、自分がしたいという気持ちはあまりありませんでした。最初はどの技を見ても同じに

見えるし、何回同じことを聞いてもすぐ忘れるし、体のあちこちは痛いしで、とても面白いものとはいえませんでした。

ところが、先生の熱心なご指導のおかげで少しずつわかってきだすと、だんだん面白いと思えるようになってきたんです。結局、子供よりも私の方がすっからはまってしまい、次回の稽古が楽しみに思えるようになりました。でもはまったのは気持ちだけで、体は相変わらずついていけてませんが。

こんな状態ですので、次の昇級試験が受けられるぐらい上達するのはいつの日がわかりませんが、これからも合気道を楽しみながら気長に続けていこうと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。

~~~~~これより子供クラス~~~~~

木村太郎／6級

この試験は小学校最後の試験です。だからせいっぱいがんばろうと思いました。

練習の日に結果が発表されました。6級になってうれしかったです。

高木惇平／8級

ぼくは試験のとき自分でうかると思っていたので良かったです。

全部うまくできたので良かったです。大人の最後の人のえんぎはすごかったです。ぼくもはやくあんなふうになりたいなと思いました。

来年もちゃんとれん習して試験をうかりたいです。

和田ゆうき／8級

ぼくは3月7日の試けんで8級に上がったので良かったですけれど、太田さんが急に8級に上がっていたのでぼくも6級になるようにがんばりたいです。

青山ゆうき／8級

ぼくはとちゅうでようじがあってかえったけどそれまでに大人の人のやつをみてすごかって、ぼくもあんなふうになりたいなとおもった。そしてこどもクラスのしけんのときがきたけどそんなにきんちょうしてなかった。そしてじぶんのぼんがきてきんちょうしたけど、こだまゆうちゃんのかおをみるときんちょうしなくなってちゃんとできた。そしてごうかくしてよかった。

増田瑠偉／8級

ぼくは、3月7日の日曜日にしけんにでました。さいしょドキドキしたけどがんばった。

おじいちゃんに受身がうまかったといってもらいました。そして次の土曜日に8級になっていました。うれしかったです。

かいすうをふやしたいと思います

鶴木義晶／8級

あいきどうのしけんは、まえうけみがにが手だったけどうまくできてうれしかったです。わざはむずかしくはなかったけど、すごくきんちょうしました。だんだんむずかしくなるとおもうから、がんばりたいです。来年のしけんに向けても、がんばりたいです。

田中亮多／8級

合気道のしけんの子どもクラスをまっていた時すごくときどきして子どもクラスの番がきてきんちょうしていたけど終わったらすっきりしてしかも合かくしてたのでよかったです。

太田百合香／8級

道場に入ったらもうたくさんの大人の人たちがいたからびっくりしました。子どもクラスのしけんがはじまるまで、大人の人のしけんをみて「大人の人のわざってむずかしそうだなあ」と思いました。いよいよ私たちの子どもクラスのしけんがきて初めてのしけんの時よりはきんちょうしませんでした。わざもうまくできました。よかったです。

来年のしけんもがんばりたいです。

辻 良太／9級

道場に行くとたくさんの人だったので、きんちょうしました。ぼくは、しけんをうけるのが2回目でした。しけんでうかったのでうれしかったです。

ルナあんじゅ／9級

しけん楽しみにしていたけれどしけんのあとの日ねむれなかった。そしてつぎの日ちよっとおくれました。

つねみねあきひろ／9級

道場に来たら人がいっぱいだったのですごくあつかったです。しけんにごうかくできてうれしかったです。

中谷まさと／9級

ぼくはしけんにでておもったのは人がいっぱいいてあつかったこととしけんにかつてほんとによかったことです。しけんはけっこうきんちょうしました。

渡辺育未／9級

今年は、9級のしけんに合かくできました。おかあさんが見に来てくれたけど、ぜんぜんきんちょうしませんでした。

きょ年は、にが手だった右の前うけみが、今年はじょうずにできたので、よかったです。

もっといっぱいれんしゅうして、大人の人のようにかっこよくわざができるようになりたいです。

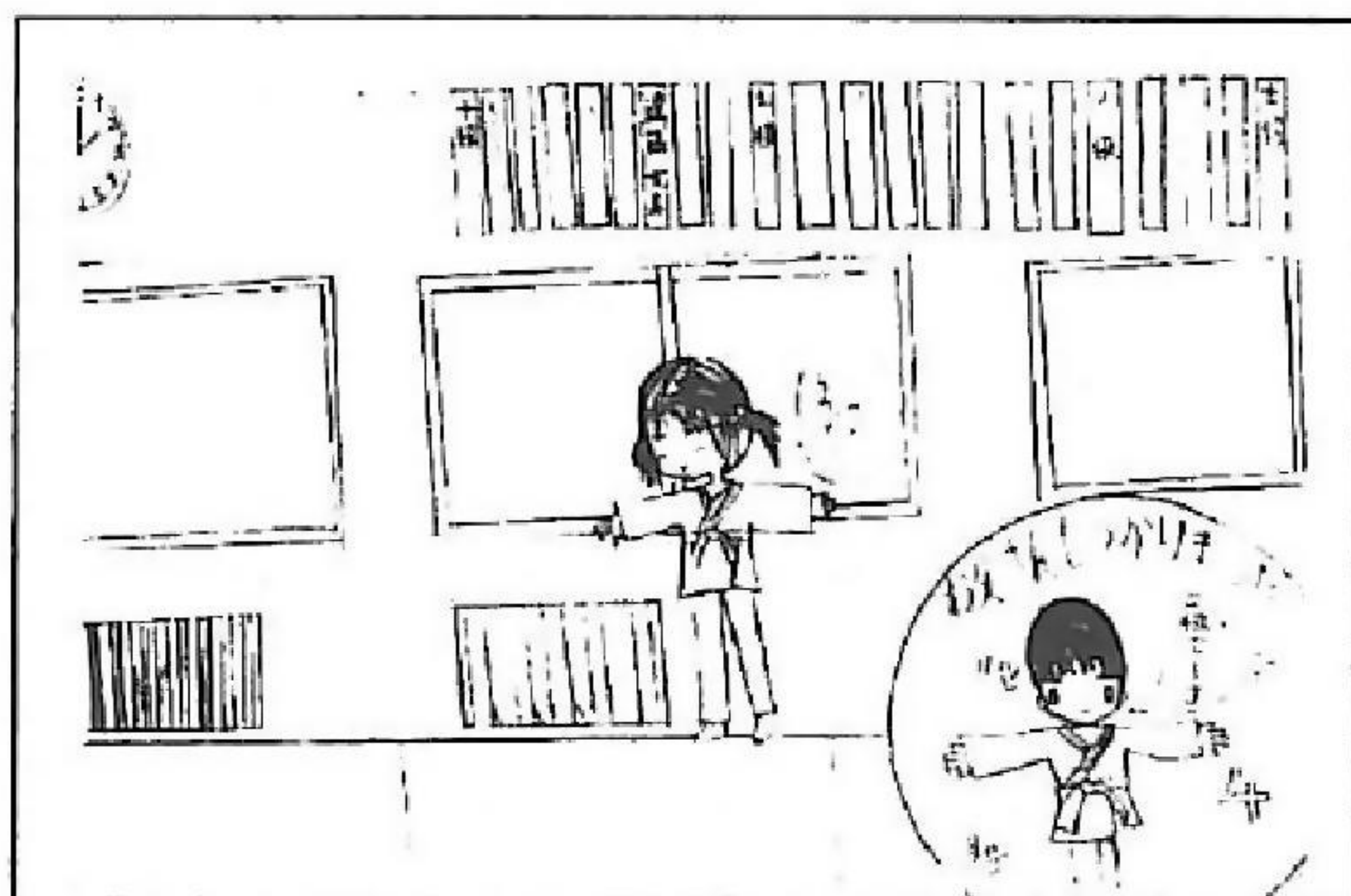
遠藤文美／9級

私は2回めのしけんを受け、9級になりました。

私には目標があります。それは2つあります。1つはお父さんをぬかすことです。もう1つはこどの先生をたおすことです。私は合気道を習い始めてから、ずっとそうきめていました。

でもそれには、あと12回もしけんをしないと いけません。おとうさんならかんたんにぬかせると思います。でもこどの先生はてごわい×100。なのでもっとがんばらなければー！！ たとえばまえうけみ、うしろうけみ。

今年には弟がはいります。弟だけにはぬかされないようにがんばりたいと思います。



河内 元／9級

ぼくは、3月7日にしょう級しけんに合かくできました。2回目だったので前の年よりもきんちょうしませんでした。来年のしけんもがんばろうと思っています。

## 渡邊安由美／9級

2回目のしけんだったけれど、とてもドキドキしました。前とはちがうわざもあったから「まちがえないかな」と考えたりしました。これから練習をたくさんしてきゅうを上げて行きたいです。

## 一宮大起／9級

ぼくは9級を受けました。

ぼくは、さいしょおとなクラスの人とか合気道の1級や3級やいろんな級のひとがいてドキドキしました。その9級のけっかは、合かくでうれしかった。

次は、8級にちょうせんしてみたいです。

## 大橋英一郎／9級

ぼくは、2回目にしたしけんだけどなんだか1回目みたいにとってもきんちょうしました。そして木曜日しけんはどうだったかしらないけど土曜日にごうかくしていたのでとってもうれしかったです。こんどは9級をがんばりたいです。

## 大橋恵子／9級

合気道のしけんでとってもドキドキして、あまりうけみとかができませんでした。はじめはドキドキしたけれど合気道をしているあいだにドキドキがなくなりました。

9級にあがったのでとってもうれしかったです。合気道をならいはじめた時は「こんなむずかしいのにできるかな?」と思ったけど、練習している間にできるようになったのでむっちゃうれしかったです。早くだんになりたいです。

## 北川むねき／9級

日ようびにあいきどうのしけんに行きました。

ぼくたちは少しくるのがおそくてちょっと足がしびれた。ぼくはでるときは少しだけはずかしかった。でもうまくできてうれしかった。ぼくはごうかくした。うれしかった。かえりはひとりがかえった。あいきどうではまだお父さんがしょくじをしていた。帰りは雨がふっていた。体にあたって水びたしになった。お父さんは夜の8時にかえってきた。

## 香名優里／9級

まえうけみより、しっこうのひざがいたかった。す。まい日れんしゅうしたらいたくなくなるのかな。うしろうけみしたら、頭がくらくらします。

どうしたらくらくらしないのかな。じょうずにできるようにがんばりたいです。

## 古沢真琴／9級

私は初めて合気道の試験を受けたのでとってもきん張していました。

大人クラスの前半が終わり、いよいよ子供クラスの番が始まりました。私は「試験に受かるかな」と心ばいしていました。次の週の土曜日に練習の時、先生に「とび級したよ」と言われ、とってもうれしかったです。

次もがんばりたいと思います。

## こ玉ゆう／10級

わたしはあさしけんの日におきてこわいなと思いました。どうじょうにきたらおとなの人がなんにんもいたからびっくりしました。

こわいなあと思った。子どもクラスのしけんで、わたしはのあいてはすみかちゃんでした。さいしょになげたのがわたしですすみかちゃんがなげました。そして土曜日にきいたのはぜんいんごうかくでした。うれしかったです。

ありがとうございました。

## 青山すみか／10級

3月7日はじめてあいきどうのしけんにでてドキドキしました。きゅうがあがるかもしれないからです。でもきゅうがあがらなかったらいやだったからがんばりました。でもひとつおもいました。10きゅうになってもおびのいろはかわらなかったです。でも10きゅうになれただけでよかったです。しけんもなかなかたのしかったです。だっていつもどおりにやりちょっとしけんでやればいいとおもいました。

## たか木しゅうご／10級

ぼくははじめてしけんをうけたのでしんばいだったけどよかったのでよかったです。

## 古沢亮太郎／10級

3月7日ぼくたちは合気道のしけんです。はじめは大人の人からしてた。とてもじょうずでした。なぜかぼくたちの出番がくると心ぞうがドキドキしてきました。けれどやっていくと、どんどん心ぞうのドキドキがなくなってきました。

はじめは「うからないだろうな」と思いました。けれどうかりました。とってもうれしかったです。

中嶋太郎／10級

今回のしけんは、はじめてのしけんできんちょうしたけど、受かってよかったです。

しけんはいつもやっているわざで思ったよりはかんたんだったです。みんなが見ていたからかわからないけれど、うまくできました。

らいねんもしけんがあったら、がんばります。

田中淳一／10級

きんちょうして、たのしかったです。おとなにみられて、もっときんちょうしたよ。おとなのをみたら、もっとたのしかったです。

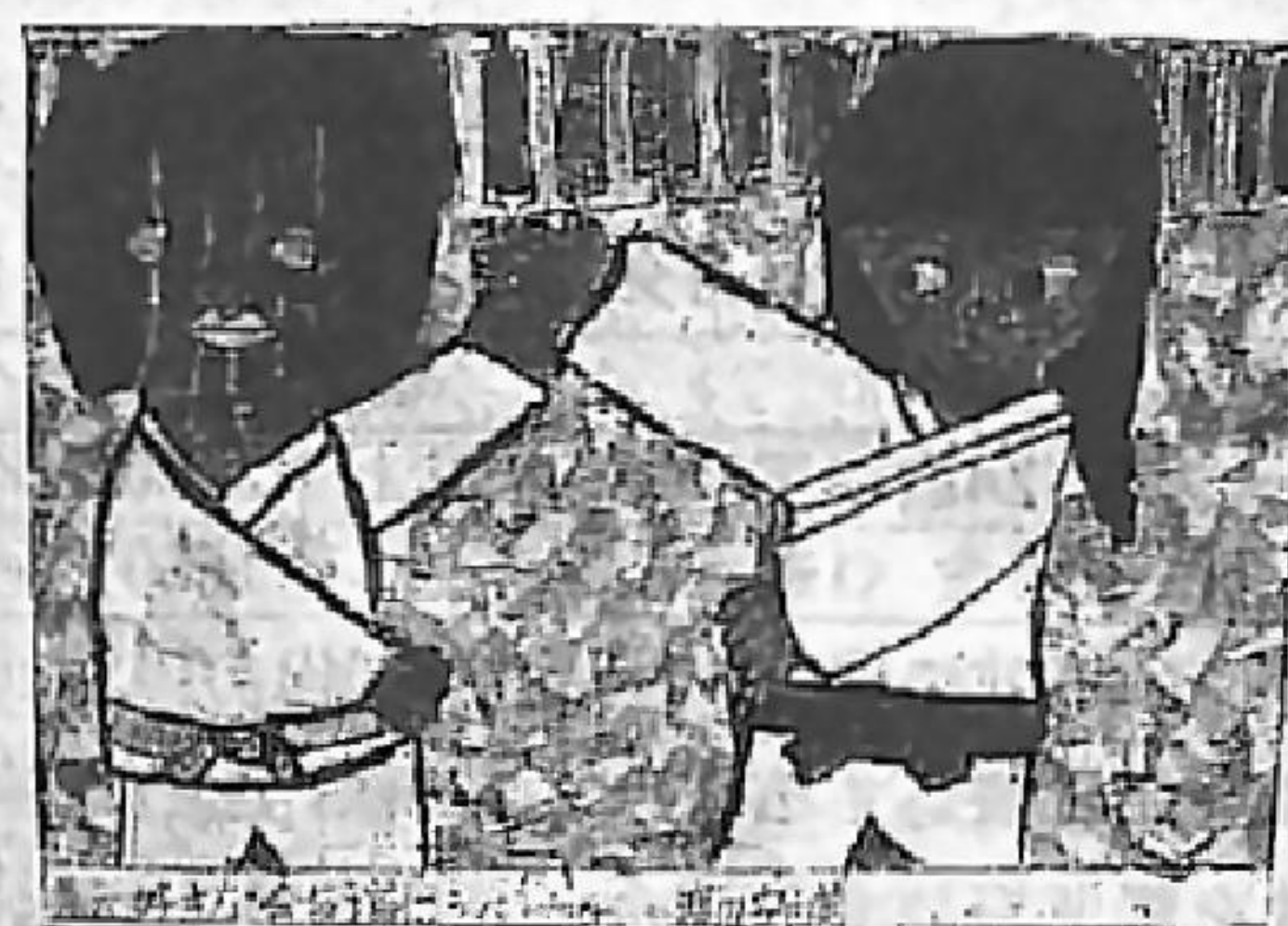
よしおかけんたろう／10級

あいきどうで2人いっぺんにやるわざがすごかったです。しけんをしてたのしかったです。ぜんぶたのしかったです。しけんできうまくできてうれしかったです。

金築初音／10級

しけんはたのしかった。うれしかった。きいろいろのおびになれてうれしかった。でも、さいしよは、ちょっとだけドキドキしたよ。でも、それでも、本とうに、ちょっとだけ。

めでたいニュース！



今回の昇級試験を受けている子供クラスの渡邊安由美さんが、元町児童絵画コンクールで、なんと「兵庫県知事賞」を受賞しました。タイトルは「大好きな合気道」。おめでとうございます。

最初のページのクイズの答え：

袴は1腰と数えるそうです。読み方はそのまま「こし」。腰ではくからでしょうか。その他、1具(ぐ)・1桁(ゆき)・1下(さげ)なんていう数え方もあるそうです。

ーこれまでの行事ー

- 10/4(土)～5(日) 合宿(丹波荘、丹波総合スポーツセンター) 栗林師範
- 10/6(月) 南アフリカ合気会(峰岸さん+5人)
- 11/3(祝) 関西地区研鑽会(豊中ひびき道場)
- 11/16(日) 紅葉狩り(金星台)
- 11/21(土)～25(火) 上海遠征(濱崎・中尾・明子・村尾・角田・玉村・西澤・山口)
- 12/7(日) 横田前道場長追悼演武会・総会・忘年会
- 12/28(日) 餅つき(15臼)
- 1/4(日) 初稽古 新年会
- 1/11(日) 福田さん壮行会(南アフリカへ)
- 2/16(火) 昼入れ替え
- 2/29(日) 昇給昇段審査の準備会
- 3/7(日) 昇給昇段審査・演武会・懇親会
- 3/20(土) 遠藤先生講習会(せいぶ館)
- 3/21(土) 遠藤先生講習会(神戸大学医学部道場)
- 3/28(日) 花見(金星台)

ーこれからの予定ー

- 5/4(祝) 佐久道場10周年
- 5/22(土) 全日本演武会(日本武道館)
- 6/26(土)～27(日) 遠藤先生講習会
- 7/21(水)～8/2(月) 土用稽古
- 9/12(日) 昇級昇段審査
- 9/23(祝) 合気道兵庫県連盟合同研鑽会(王子スポーツセンター)
- 10/16(土)～17(日) 合宿(丹波荘、丹波総合スポーツセンター)
- 11/23(祝) 兵庫武道祭(県立武道館)
- 11/28(日) 関西地区合同研鑽会(ひびき道場)
- 12/5(日) 横田前道場長追悼演武会・総会・忘年会
- 12/18(土)～19(日) 遠藤先生講習会
- 12/26(日) 稽古納め

編集後記：

「継続はちからなり」といいます。しかし、その継続をするにも力がいりませんか？ 継続をすることが非常に苦手な私はそのことを痛感します。継続さえできていれば、小学生の時の夏休みの宿題も、受験の時の英単語も計画的にもっと楽に…ぶつぶつ…。今回の審査でも合気道の稽古を継続してきた方々が昇級昇段されました。皆さん継続するちからをお持ちの方々です。これからもこれまでと同様、末永く合気道の稽古を継続していきましょう。私の相手もしてくださいね。(佐藤彰雄)

# [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 |

- ・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 サヅタカオ)
- ・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 サヅタカオ)

## ■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 兵庫県支部

〒650-0011神戸市中央区下山手通4-16-3 兵庫県民会館8階 (財)兵庫県体育協会内 Tel (078) 332-2380

## ■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 <2004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 | 7:00～8:00 中尾                    |                         | 18:30～20:00 (初心者クラス)★ ラッセル |
| 火 |                                 |                         | 18:00～20:00 和田             |
| 水 | 7:00～8:00 中尾                    | 14:00～15:30 (レディース)★ 明子 | 18:30～20:00 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 澤辺             |
| 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 | 9:30～10:55 中尾<br>11:00～12:00 濱崎 | ー [毎月第2日曜: 藤井]          | ↑ [毎月第2日曜前日: 藤井]           |

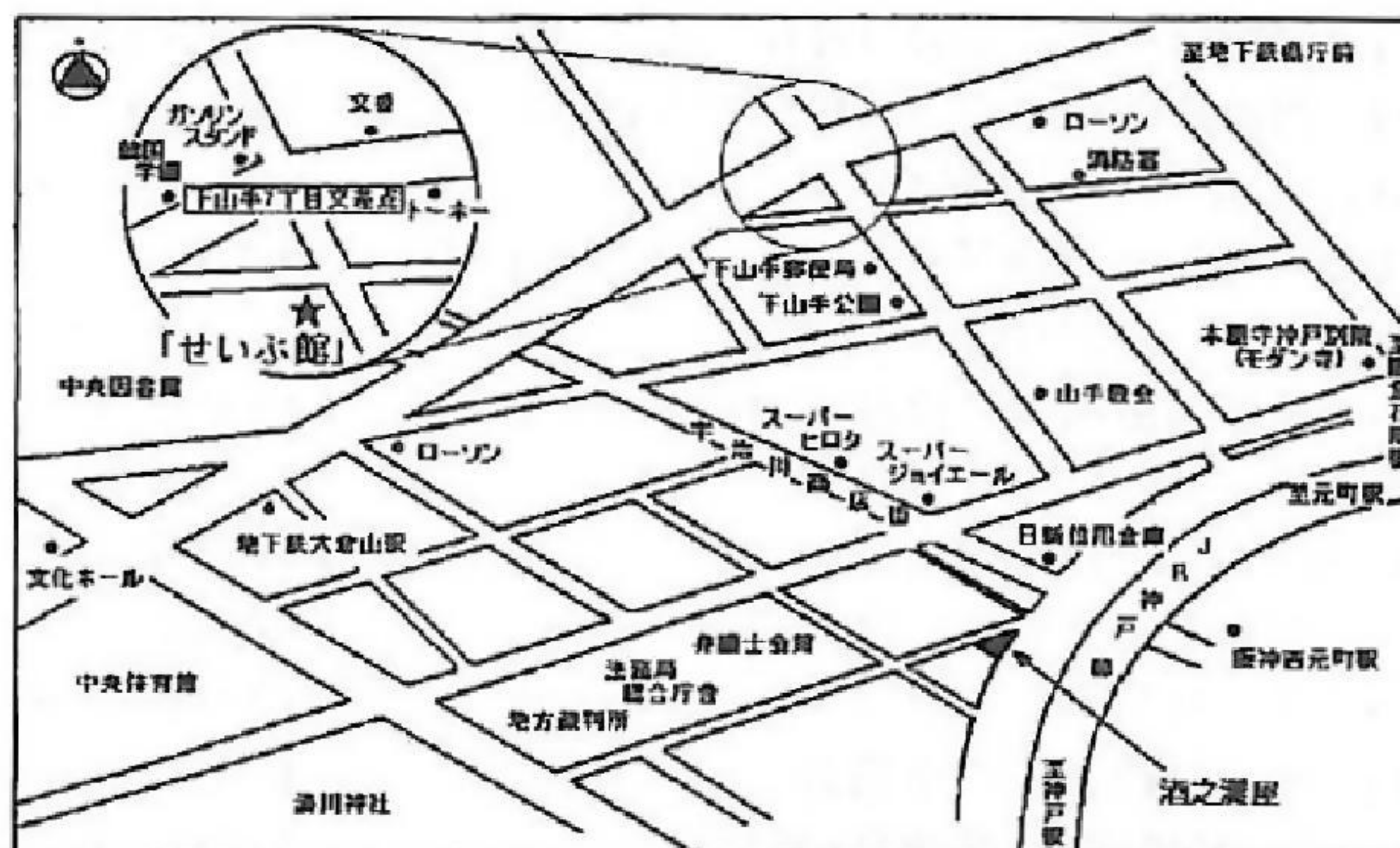
明石道場 水: 18:30～20:30(和田)

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: 中尾眞吾/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。