

# せいぶ館通信

第19号(通算第25号)/2004年(平成16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・玉村淳子

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

## 稽古いろいろ

合気道の楽しみといえばやはり稽古。知らない人・初めて会う人ともいつもと同じように稽古をして交流を深めることができるのがいいところ。最近あった合同稽古をご紹介します。

### (その1) 第2回合気道兵庫県連盟合同研鑽会の巻

去る9月23日、神戸市は灘区の王子スポーツセンターで、今回で2回目となる合気道兵庫県連盟の合同研鑽会が行われました。県下の連盟所属団体に呼びかけ、我々せいぶ館が主催団体となつての実施でした。

当日は暑さの残る中、少年部・一般の部の2部構成を取って稽古を行いました。少年部の稽古には大人も多数混じって老若男女入り混じりの状態。せいぶ館から参加した子供達も、他道場の子供や大人と稽古をする機会に恵まれ、広い道場でいつもと違った稽古となりました。

続く一般部では遠藤征四郎師範に指導頂きました。同じ県下で合気道をしているとはいえ、一同に集まり普段は稽古できない他道場の稽古仲間と稽古をすると言う事はあまりなく、貴重な時間を過ごすことができました。

それぞれに新たな出会いもあり、新たな発見もあり。いやあ、楽しいなあ。



(一般部が終わり参加者で記念撮影)

### (その2) せいぶ館合宿の巻

10月にはいって16、17日の土日。せいぶ館秋の公式行事である合宿が行われました。その合宿に、(その1)の合同研鑽会で知り合った篠山合気会の方々が参加くださいました。またひとつ合気道仲間の輪が広がった合宿でした。

合宿の様子、詳しくは本誌後半で。

これからも縁をつなげて合気道の仲間の輪をどんどん広げていくとしましょうか。(文:佐藤彰雄)



## 平成16年9月度 昇段・昇級 おめでとうございます



|    |                                                   |
|----|---------------------------------------------------|
| 四段 | 品川高宏                                              |
| 三段 | 徳山浩明                                              |
| 二段 | 橋本博文                                              |
| 初段 | 香崎広宙 山崎高司                                         |
| 1級 | 紙谷久子 村尾邦明 玉村淳子                                    |
| 2級 | 今井ももこ アレックス・ギルティ 山本梅子 角田リサ 松延 馨                   |
| 3級 | 草田善弘 田中一成                                         |
| 4級 | 南 真理子 白井大祐 ポロトフ・ディーマ 坂本幸子 益田和芳 古手川路子 大本康智<br>谷本健一 |
| 5級 | 林 幸治 田中園子 松下 務 三木彰子                               |

第3回せいふ館土用稽古完遂者 8人 04.07.19~08.01 …今年は記録的な猛暑でした…

中尾眞吾 有本ひろみ 神谷貴志 香崎広宙 山崎高司 角田リサ 坂本幸子 ポロトフ・ディーマ

## せいふ館 New Couples ~ おめでとうございます ~



しんろう・しんぷ×2(全員せいふ館会員)



みんなで



新郎・新婦と



みんなで

たお  
穏やかに、嫺やかに…全う。

中尾眞吾／六段／支部長

難波元枝さん、平成16年9月4日4時37分逝去。享年85歳。

せいぶ館、最大の理解者のお一人だった。

毎週水曜日、朝稽古が終ると、一階の難波さんところに行く。テレビのワイドショーが大音声で鳴っている中、美智子さん(私の小学校1年生からの友人)とおかあさんと、四方山話をして、9時10分ごろ、良明さん(美智子さんの弟さん)がお父さんの遺影に、「兵庫に行ってきます」それを合図に車を出し、兵庫駅にある良明さんの施設(自立センター。良明さんにはダウン症の障害がある)に向かう。

数年、こういう朝が続いていた。施設に着く10分ほどの車の中でおかあさんと色んな話を次々と…。子供を親が殺す、とのニュースの時「この国はどうなって行くんですかね?」とか、「今年は、台風が多いですね」とか…。「この子のお陰で、私は元気でおれるんですよ」とか…。

7月の終わりごろ、「最近、ご飯が入らず、しんどいんですよ」「今年の夏は暑かったから、夏の疲れが出てきとってんでしょね」

8月4日(水)施設への道中、「しんどう〜て。今年はえらいです」心なしか、声も、元気でない。玄関に着き、おかあさんと、良明さんが、自立センターのあるビルに入る。いつもなら、そこそこの時間が経てば戻って来られるのが、なかなか戻って来ない。車をほったらかして、迎えに行かなあかんかな? と思い、ちょっと辛抱して車の中で待っていると、やっと姿が…。だいぶん疲れとってやな! 大丈夫かな?

おいしいもんを食べてもらい元気になってもらわな、と思い旨いもんを届けた時も、おかあさんの動きは大儀だった。大丈夫かな? 「あのおかず、私が全部食べたよ」と、後日の美智子さん。

8月17日(火)検査入院。胃癌が肝臓にも転移。肝臓が倍に腫れていて、胃を圧迫しているから、食べられない。高齢だから、手術はしないつもり…。破れたら、最悪の事に…!!

9月2日(木)緩和ケア病棟のある病院に転院という時、うちのンが介添えをするのだが、なかなかベッドから車椅子に移れない。50数年の間、良明さんの手を引いて、施設への送り迎えをし、足腰の丈夫な人だったのに、たった10日ほどで、こんなに弱ってしまうものなのか?! 10センチ先の車椅子への移動が出来ない。

やっとの思いで、車椅子に移り、車に乗り、目的の病院へ。病棟のある階に行くと、松田さんがあの笑顔で迎えてくれる。数年前、私の家族と、難波さんの家族とで徳島へ一泊旅行をした時の仲間でもある。おかあさんはマツちゃんの事をよく覚えていて、「久しぶり、お元気でしたか? お世話になりますが、よろしく」と。身体は弱とってやけど、頭はしっかり!! 見晴らしのよい部屋で、車椅子に乗ったまま、ゆっくり、穏やかに、外の景色を楽しんどっての様子。

その2日後の朝、美智子さんから電話。「病院から連絡が入り、あかんみたい…」えっ、なんで!? 早すぎる!

ほんひと月前まで、お元気やったのに、あっという間。ずうっ〜と良明さんの手を引き、施設へ送り迎え、私が知っているだけでも半世紀…! 気の遠くなる時間…。

おかあさんの好きだった歌。♪♪見上げてごらん、夜の星を、小さな星を、小さな光に、ささやかな幸せを…♪♪♪

いつも、穏やかな、すうーっと… う つ く し い 人 だった。(’04.9.15記)

## 合気道と私

品川高宏／四段

私が合気道をしよう、続けようと強く思った瞬間が今までに4回ありました。

最初は「鬼の冠」を読んだとき。

2度目は二段の審査を受けたとき。

3度目は山口先生の技を間近に見たとき。

4度目は姫路の演武会前に遠藤先生の稽古を受けたとき。

「鬼の冠」とは、合気道の技の基礎になったと言われる大東流柔術の達人である武田惣角を題材にした本です。小さな老人が大男を軽々と投げ飛ばすという講談の中の話のようなことが、実際にあったという感動と興味により、合気道場の門をたたきました。

二段の審査は以前に稽古をしていた道場で受けました。審査は師範の一声で突然始まりました。6月の暑い日で2時間の稽古をしたあとでした。案の定途中で吐き気をもよおし、しばし中断するという激しい審査でした。意識が薄れゆく中で、体が自然に動いているような感覚がありました。これだけの審査をしたのだからどこへ行っても大丈夫と自信がついた一日でした。

せいぶ館に入門し、合気道って本当はどんなものだろうと模索をしていたときに、山口先生のすさまじい技を目の当たりにしました。そして、体験をしました。力など感じません。でも、とてつもないものにふつとばされて、それでいて気持ちのいい感覚。これが合気道なのか。そうだ、これこそ本当の合気道だ。目標を見つけた瞬間でした。

兵庫県武道祭演武会の控室で遠藤先生は演武前のウォーミングアップと言われました。しかし、それはまさに厳しく集中した稽古でした。遠藤先生の気が充満して今にも破裂しそうな部屋の空気。呼吸を感じるほど近くで行われる稽古。こういう稽古で先人たちは短期間で武道を習得していったのかと納得し、この感覚を一生記憶に刻み込もうと思った日でした。

振り返ると、とてもいい経験をさせてもらっていると感じます。今からもどんなにいいことが待っているのか楽しみです。

## 引き出し

徳山浩明／三段

合気道を始めた頃から現代まで、一つの大きな悩みがあります。稽古する相手によって、自分の

技が全く効かない事です。身体が大きく、力が強い人だけでなく、小さい人にでもそうだし、他の道場の人、先輩方はもちろん、白帯の人にでも当てはまります。

初段を取得後、その悩みがかなり深くなった時に、中尾先生に相談した事がありました。

「自分の中に色々な引き出しを増やし、その中身を充実させていったらええ」

多くの人と稽古をし、色々のスタイルの合気道を体験して、吸収していけばいいという事だと理解しました。

それからは、遠藤先生や堀井先生の講習会、合宿での竹澤先生、栗林先生の稽古、他の道場の方との稽古等には、出来るだけ参加するようにしました。

杖や居合いを学んで、合気道に生かす方々を見習って、ブラジリアン柔術を習いにも行きました。テクニックそのものにも驚く事が多かったのですが、身体や力の使い方など、合気道に役立つものもたくさんありました。

審査では緊張して、咄嗟に柔術の技が出てしまい、間違えて引き出しを開けてしまった感じで、反省しています。ただ合気道の技も、寝技も、もともとは同じ武術の中の技術だと思うし、自然に身体が動いて、苦手な側の十字固めが極まった点には満足しています。

今後の目標は、たくさんの人と稽古をしていく事と、合気道のすばらしさ、楽しさ、そして強さと凄さ、迫力を、一緒に稽古をした人や見ている人に感じてもらえる、そんな合気道ができるようになる事です。

皆さん、これからも一緒に稽古して下さい。よろしくお願いします。

## 最凶、いや最強の老人を目指して

橋本博文／二段

この度は皆様のお陰で昇段する事が出来ました。有り難うございます。

合気道はやればやるほど分らない。最初は、1年もすれば、結構会得できるだろう、と思って稽古をしていましたが、さっぱり分りません。それでは、黒帯をとれば何とかものになるだろう、と思っていましたが、さっぱり分らない。

そして、この度は二段に昇段しましたが、以前よりも分らない。

稽古日数を重ねていっても、一向に先が見えない。少しでも見えればやめたいが、まだまだやめ

られそうにない。本当に合気道が身についているのだろうか、いや、身につけてやる。

諦めずに外面を鍛えて、内面、すなわち、心の強い、真に強い人間を目指して、そして、老人になったときに最強になりたいと思います。

## 涙

山崎高司／初段

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初段を頂くことができました。

下手な私に根気強く御指導して下さったおかげでここまでくることができました。ありがとうございます。

「やったあ、初段になったぞ」と本来なら大喜びするはずですが、「こんなに下手なのに初段を頂いていいのか？」という気持ちがあり複雑な心境です。

審査のとき不細工な動きをしてしまい、日々御指導して下さい先生方、皆様方に申し訳なくて、自分が情けなくて情けなくて、審査後の食事会が終わって道場から地下鉄大倉山駅に行く途中、こらえていた涙がぼろぼろと出てきました。審査後しばらくの間、へこんで道場に行くことができませんでした。しかし、いつまでもへこんでいても仕方ありません。気持ちを新たに一番下手な初段として頑張りますのでこれからもよろしくお願い致します。

## 不器用でよかった

香崎広由／初段

このたび、諸先生方や皆様方のお力添えにより、初段を頂き、誠にありがとうございました。

およそ、スポーツとか運動については出来が悪く、しかも負けず嫌いであるため、大半のスポーツには勝ち負けがあることから、負けることが嫌で、最初からしない、もしくは、やり始めても楽しくないから続かない、という悪循環しかありませんでした。

でも、他の人と競うことが目的でなく、自分を磨きあげていくことが目的であるという、不思議な武道である合気道に出会い、ようやく自分にも続けていくことができる事が見つかった気がします。

まわりを見渡すと、なんでこんな人が白帯なのだろうか、と不思議に思うぐらい、運動神経がよく、飲み込みの早い方がたくさんいます。

たぶん、同じことが出来るまでに、僕よりも数倍早いのだと思いますし、生来の才能で簡単にできてしまうのでしょう。

でも、時間がかかる分、できるようになったときの喜びは、簡単にできてしまう人以上のものがあると思います。

また、できるようになったと思うことよりも、うまくいかないなあ、どうすればいいのかなあと思うことがはるかに多く、さらに、できるようになったと思うことも、またできなくなったりするので、上達していく楽しみがたくさんあるといえます。

そう考えると、不器用でよかったなあ、そして不器用でも自分なりに続けていける合気道っていいなあと実感します(だいたい、僕が最初から器用にできていたら、S先生の話のネタがかなり減っていたじゃないですか)。

不器用な人代表として、楽しみながら続けていくことが僕の役割だと思いながら、これからもご指導、ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願い致します。

## 芸風

村尾邦明／1級

昇段、昇級試験の後のパーティーが終わって、中尾先生の部屋で試験演武のビデオを皆で見っていた時、キャサリン梅子山本が半分振り向いた笑顔の流し目で「村尾さんの芸風は随分柔らかくなったわねー」と言ってくれたが意味がわからなかった。間髪を入れず、角田さんが「芸風と言うな」と突っ込んでくれたので、やっと理解できた。試験の後の評価で私の演武は硬いと言われて落ち込んでいた私には、女神の声のような響きだった。5級の合格の時から試験の度に硬い硬いと言われて続けてきて、自分では随分柔らかい芸風になったつもりでいたのだ。その響きのおかげで芸風という言葉が痛く気に入った。

芸風といえば、合気道の芸風を無理やり大きく二つに分けると、遠藤先生の流れを汲む相手を取る手を通して相手の攻めを読んで対応する合気道、もうひとつは触れる前の、攻める相手の呼吸を読んで技に入る合気道に分けられると思う。もう一つ逆関節をとって無理やり自分の技に入る合気道もあるのかもしれない。

土日の稽古が中心になってしまう私は遠藤先生、中尾先生の感じながらの技が中心になっている。相手を感じながらの技は痛さも少なく稽古を

していても、和やかでとても楽しい。まさに合気の技の稽古である。一方佐治さんや古殿さんの技は表入り身のような小気味のいいタイミングの良さがある。相手に合わせるのは触れる前で、触れた後は自分の思い通りに相手を振り倒す。ステイプ・セガールである。受けも相手に合わせないと怪我をしてしまう。

以前は知らないが、私が入会した頃から最近まで、せいぶ館の初心者は中尾先生流の触れて感じる技から入って行っていた。しかし前回の試験から、初心者の中で、タイミングの良い技が繰り出されることに気づいた。特に、今回の試験で非常に上手いとの評価で昇級した人たちの技は皆、表入り身のタイミングで、一教でも腕を取るや大きく振り下げて、その動作が完了した時には相手の重心をやり過ぎしている。受けも上手くて、やり過ぎされた自分の重心を振り子のように上手に回転させて投げられ、小気味良さを際立たせている。

上手くできるか否かは別にして、剣道や空手をやってきた人間には触れる前の相手に合わせるのに馴染みが深く、剣道で言う後の先のタイミングである。後の先とは相手の初動を促し、初動を見てその動きを気で制して相手が打突体勢を整える前に、先に打突を完了することである。先の先とは相手がこちらより先に攻撃のする気を誘い、相手が初動を始める前にこちらが打突を完了することである。攻撃動作を開始しようとする気の起こりの間に、隙が生まれるのを狙うのである。剣道の8段範士の試験は先の先、すなわち相手の動きを完全に制し、微動だにできない相手に大きく振りかぶった打突を与えないと合格しない。毎年1000人程受けて合格者は十人余りである。一人の時もある。先の先には更に先の先の先がありその先もあるが、技量が未熟な我々には先の先と区別がつかない。

合気道の話に戻るが、上級者の技は当たり前に見えすぎて、技を見てコツをつかむのが難しい。しかし、初心者で上手い人は上手い部分が際立っているのととてもわかり易い。今回の試験では入会間もない人から学ぶことがとても多かった。おおいに参考にして取り入れて行きたいと思っている。

この度は1級を頂きありがとうございました。ご指導くださった先生方、相手をしてくださった方々のお陰と深く感謝申し上げます。次の初段に向けて一層努力したいと思っていますので、またご指導よろしくお願いいたします。また、

硬いとかごついとか言って嫌がらずに、相手をお願いします。

## 長く続けていけますように

五村淳子／1級

この度は1級を頂きありがとうございました。

この一年ほど、私は自分自身について考える機会が何度もあり、その中にはもちろん「自分にとって合気道がどのようなものであるのか」ということも含まれていました。実はその過程で、合気道を辞めることを考えたことも何度かあったのですが、結局こうして現在も続けています。今私にとって、せいぶ館に行き皆と合気道の稽古をすることは、必要不可欠というわけではないけれど、私の生活(人生?)を豊かにしてくれる、非常に有用で稀有なものであると感じています。

長く続けていけますように…(ついでに、これ以上腕の筋肉が発達しませんように…)。

## 一教～五教

紙谷久子／1級



## 時間はかかりますが

今井ももこ／2級

中学一年生の時に合気道を始めて、ただただ年数だけが経ち、私自身成長したのかしていないのかわからないまま、この度ようやく2級になりました。

始めた時から級とか段に全くと言っていいほど興味もなく、大学に入ってからずっと試験から逃げてきました。みなさんはこいつは何をして

るんやとお思いでしょうが、わたしが今まで合気道を続けてきたのは昇級したいからとか、上手になりたいからというのではなく、ただ楽しいから、合気道をしている空間が好きだからです。

早く初段になれとの声もよくかけられるのですが、今までそんなことを考えたことがなかったので、驚いています。大学を卒業するまでに、との声もあるのですが、どうか焦らず見守ってってください。

人の何倍の時間がかかっても前に進みたいと思っていますので、今後ともよろしくお願いします。

## 無題

角田リサ／2級

「可知我常一生兒愛好是天然  
情不知所起 一往而深」  
2級ありがとうございました。

(編集注：出典～昆劇「牡丹亭」劇中歌より～)  
(意味：私が一生愛するのは自然だった。愛は知らずに芽生え、その根は深くなっていく)

## 大雑把

山本梅子／2級

皆様のお陰で何とか2級を戴くことができました。本当にありがとうございました。

Tさんの勢いに乗じて昇級試験を申し込んだものの、日頃の大雑把な性格、態度そのままに、技もだいたい、理解もなんとなくで試験日が近づいてからあたふたとして、最後の最後まで皆様を煩わせてしまいました。皆様には本当に申し訳なく思っています。試験の前日だけでなく当日まで親切にご指導して下さった皆様に感謝しています。自分のいつもながらのいい加減さを何度も何度も反省しました。今後、この謙虚な自分を出来だけ忘れず、口数少なく稽古させていただきたいものだと思っているのですがー！

今後ともよろしくお願いいたします。

## 本番で思いがけず

松延 馨／2級

この度は2級を頂きまして有難う御座いました。

2級からほぼ全ての基本技を審査されるとい

うことで、私、本番前からかなり緊張しておりました。しかも、審査の途中で急に受けの変更を命じられた時には、恥ずかしながら少々パニックってしまいました。しかし、まあ、普段の稽古と同じようにやればイイか、どうせ実力以上のモンは出一へんし…、と、半ば開き直って取り組んだ結果、大きなミスもなくなんとか無事に終える事ができ、また、思いがけず色々な先輩方からお褒めの言葉を頂くことが出来ました。

これは本当に嬉しかったです。

今後は、もっと精神的な部分の修練も意識しながら、これまで以上に合気道の稽古に打ち込んでいきたいと考えております。

## 勝ったとか負けたとか

アレックス・ギルモア／2級

私の姉はイギリスの精神病院に勤めています。先日、万が一情緒不安定な患者に襲われた場合に備えて、護身術を習いに行ったそうです。

襲ってくる相手を自分の中心近くに捌いて重心をくずす事や、腕の固め方などをどの様に教わったかという説明を聞いているうちに、彼女が合気道について話していることが分かりました。彼女はこれらの動きの神秘的とも言える力に驚いていましたが、それで私も自分の合気道の第一印象を思い出しました。

とても簡単に楽に出来そうに見えながら、津波のような力をはらませることが出来るその動き。でも作り出そうとした途端に消え去ってしまうその力。それを可能にするたった一つの方法は意識しないこと。これが合気道のパラドックスであり、合気道をとっても難しいものにしています。相手を「倒してやろう」とちょっとでも思えば、動きの真の力は失われてしまいます。本当に強くなる唯一の方法は強くなろうとしないことです。このことで今も四苦八苦していますが、その意味するところはゆっくりですが理解しつつあります。それは、すでに理解している多くの人達と、ここせいぶ館で稽古する機会に恵まれているからです。

皆さん、2級昇級に際し、ご助力本当にありがとうございました。私の合気道から勝ち負けといった余計な考えをそぎ落とし続けていければと願っています。

My sister works in a psychiatric hospital in England and she recently went on a self-defense course to learn how to protect herself in the event of an unstable patient trying to

attack her. As she described how she was taught to take her attacker's balance, keeping them near her centre and how to apply arm locks, I realized that she was talking about Aikido. She was amazed at the almost mystical power of these moves and it reminded me of my own first impressions of Aikido... moves that look so easy and effortless but can carry the force of a tidal wave. However, the moment you try to create this force, it disappears and the only way to achieve it is through not trying. This is the paradox of Aikido and what makes it so hard; as soon as any thought of 'defeating' an opponent enters the mind, the real power in the moves is lost and the only way to become truly strong is to stop trying to be strong. This is something that I am still struggling with but the message is slowly getting through because I have the chance to practice with so many people who already understand this at Seibukan. Thank you all very much for helping me to get to 2-kyu and I hope I can continue to eliminate any thoughts of winning or losing from my Aikido. (Alex Gilmore)

## 褒められるということ

田中一成／3級

とろけそうなほど暑い夏でしたが、皆さんはいかがお過ごしでしたか？

僕は頑張って稽古に励みました。その甲斐あってか、この度3級を頂きました。

そしてこの夏、自分にとって大きな革命がっ！

稽古中にバテてすぐにヒイヒイ言ってしまう、また30代に突入し自分の意思の強さはどれ程のものなのか確認したかった。

この2点の理由により、7月1日に15年間苦楽を共にしてきたニコチンにサヨナラを告げました。

するとどうでしょう。体が軽くなったのは当然として、周りの愛煙家達から「凄いッ」「エライッ」「尊敬するッ」など称賛の嵐！！

もう後戻りできないプレッシャーをひしひしと感じると同時に、ホメられることに歓び妙に自信がつき、一皮剥けた様に思いました。

そして今回の昇級審査。中尾先生をはじめ多くの方々に『受け』をホメて頂き、これから合気道を続けるにあたって大きな自信になりました。どうやら人は幾つになってもホメられないといけない様ですね。

では、君は人をホメているのか？ っと聞かれると…ホメてません。会社にいる数十名の社員やアルバイトの皆さん、いつも怒ってばかりでごめ

んなさい。君達をホメた記憶がありません。これからは人の良い所を探し注目し、それを口にする様に心掛けていこうと思います。

そんなことを学んだ31歳の…夏でした。

最後に、いつもアドバイスをくださる先生方・先輩方、そして受けを取ってくださる全ての方に感謝します。

## 将棋と合気道について

白井大祐／4級

私は小学4年生の時、将棋クラブにはいっていました。近頃フツと思いました。将棋と合気道は似ているな、と…。

盤上が道場、指し手は頭であり、駒は体の一部分。

将棋は、盤上という制約の中で駒がひとつでも動くと、有限の中で無限に近い選択肢が生まれます。また駒が動くには、動かす側の意図があるはずです。その意図通りにするための最上の手は一つしかありません。合気道も突き詰めていくと、きっと完璧な姿というものがあるのだと思います。

ちなみに将棋の場合、対局前の何一つ動かしていない形が一番強いのだと聞いたことがあります。

今回の昇段昇級審査では、ビデオ係をしていたのですが、品川さんを撮影していた時、カメラを左右に動かすことがありませんでした。

今回の昇段昇級審査でもまた勉強になりました。

## 一歩・一歩！

南 真理子／4級

この度は4級を頂きまして、本当に有難うございます。試験前に不覚にもギックリ腰になり稽古も思うように出来ず、全く自信がなかっただけにとても嬉しく思っております。

相も変わりませず、憶えの悪い私にご指導下さいます先生方、そしてお相手をして下さる皆様には毎回感謝で一杯です。そしてまた今回受けをして下さった田中さん有難うございました。

さて、今年の夏は家の事情もあり、ほとんど稽古をお休みしておりましたので、今年の夏の稽古ほど今迄の私の人生の中でこんなに「気持ちのいい汗」を掻けたことは、ありませんでした。大満足です！！

只今、一歩進んで二歩下がるの状態ではあり

ますが、当面の目標としましては、一步一步を大切に一日でも長く、一回でも多く、ゆっくりと細く長く一生懸命稽古に励んで行きたいと思っておりますので、どうかどうか皆様気長にお相手して頂けます様、よろしくお願い致します。

## 「ありがとうございます」

谷本健一／4級

皆さんに繰り返し受けと取りをしていただいたおかげで、今回も4級をいただくことができました。ありがとうございます。

また、審査の2週間ほど前から腰が痛くて焦っていたのですが、普段どおりのことができて良かったです。

審査後、腰の痛みの引くのが遅いから、病院に行つてレントゲンを撮ってもらうことに。結果は全くきれいに並んだ背骨が見えるだけ。医者は椎間板ヘルニアやすべり症などになった人のレントゲン写真を見せてくれたが、見ただけで神経が圧迫されて痛そうだったので思わず顔をしかめてしまう。しかもこの患者は私よりも若い人らしくスポーツ選手だという。

タププリ医者に脅かされ、痛みが完全に引くまで稽古を休むことにした。

そのかわりに、とりあえず腰が治るまで、きちんと週一回、座禅の指導を受けることに。

座禅を始めたのは5年ほど前で、京都の国際禅堂というところに好奇心に駆られて一週間泊まりこみで参加した。国際というのは、外国の大学で禅を勉強した人など、禅に興味を持っている外国人を受け入れるという意味で、実際にロシアやドイツから参加されている人たちがいた。

ひとりだけ40代の日本人男性で、20年間、毎週そこに通われている方がいた。

聞くとところによると、若いときに真剣に出家しようとしたが結局住職に在家で座禅をすることをすすめられたそう。この人に、作法や座り方を見てもらったが、厳しく凛としているが、からだ全体から慈愛があふれているようで、今でも印象に残っている。

この人のようになれるんだったら座禅を続けてもいいなあ、とそのとき感じた。

審査では、高段者の方々の鮮やかな技を見ることができて良かったです。

10年近く、あるいはそれ以上かけて練り上げられた技。

口で言うのは簡単だけど、四方投げをあと何万

回すれば、私にもあのように自然に、無意識に、華麗な技ができるようになるのでしょうか。

座禅では始終止めどなく、雑念、妄想がでてきますが、溜めず、こだわらず、ただ捨てていくよう教わります。捨てるという行為が、無意識によって自動的になされるようになるまで、何度も何度も捨てて、ひたすら捨てることを繰り返します。ただ、合気道でいう技が禅では「捨てる」という一種類しかないので、多くの人にとってかなりの退屈さを催すようです。

腰が痛くなってからは初めて禅寺に行った日の、ちょうどその夜に、テレビのチャンネルを変えていると、たまたま鈴木大拙にインタビューしている番組にぶつかりました。昔の貴重な白黒のフィルムが再放送されていました。肉声を聞いたのは初めてだったので驚きましたが、たしか「日本人は無信仰のような顔をしているが、キリスト教のような毎週教会に通うものだけが信仰ではなく、禅の文化は、意識してなくともわれわれ日本人の生活に抜き去りがたく、溶け込んでいる」、というようなことを言っていました。

タイミング良すぎやな、なんか縁があるのかな、なんて勝手に解釈してしばらく通うことにしました。

## 痛みが消えて、欲が出て

益田和芳／4級

なんとか4級頂きました。有難うございます。入会して1年、朝稽古にも通い始め、右も左も分らない小学1年生が(45歳の中年ですが)、ようやく2年生になった感じです。

しかし、やはり中年、若いつもりで職場のサッカー練習に参加し、日頃痛めていた腰にかなり負担が掛かったらしく、立っているだけでも辛い日々が続いてしまいました。

2週間経ち、痛みがましになってきて、当たり前の事が当り前に出来る事の有り難さをしみじみ思う今日この頃です。

早く痛みが消えて欲しい。…以前のように合気道がしたい。…欲を言えば、怪我をしないような柔らかくて、頑丈な身体に鍛えなおしたい。…もっと欲を言えば、自分のクセである力任せの合気道から脱出したい。…もっとも欲を言えば、審査会で見た諸先輩方の流れるような、華麗な動きを見につけたい。…。

ちょっと動けるようになったら、欲の塊になっている今日この頃です。

## 合気道はむずかしい

坂本幸子／4級

合気道はむずかしい。何がなんだかさっぱりわからない。

3ヶ月過ぎた頃から、少しは楽になったが…それでもわからない。

1年経った今でも、さっぱりわからない。

今後があぶないな—というのが正直なところ。

でも、いつの日か華麗に技を決めることが出来ればいいなあと、今はそれが心の支えとなっている。

天国に連れて行ってくれそうな人だと思ったら(力は充分に抜けていて)、いつの間にか(技が決まって)地獄にいた…そんな技を私はしてみたいと思うし、今はそれが目標。

愉快地稽古すべし…。

稽古は楽しくなくてはいけないと思います。楽しかったら、ずっと続けていますよね。

そんな雰囲気大好きです。

## ダメもとで

古手川路子／4級

この度は4級をいただきありがとうございます。

7月に大阪に転職をして以来、平日の夜稽古に参加ができなくなりました。それもあって今回は稽古回数もギリギリで受けるかどうかかなり迷いましたが、ある方に「ダメもとで受けてみれば」と言われ、決心しました。審査を受けてみて、やっぱり合気道は稽古してなんぼだな—と痛感しました。

これからも土日専門でコツコツと稽古に参加したいと思いますので、よろしくお願いします。

## 兎に角

大本康智／4級

入門して10ヶ月が過ぎ、この度4級を頂きありがとうございます。

未だ初心者の段階でわからない事も多々ありますが、兎に角稽古を続けることが上達への道だと思っています。

これからもヨロシクお願いします。

## 2人の自分

林 幸治／5級

このたび、5級を頂き有り難うございました。自分自身、非常に怠け者で、おうちく性格なので、入会してから1年半、無級でいました。

夏の稽古は暑く、本当に合気道を辞めようかとずっと思っていました。そんな時、W先生が、「林君辞めたらあかんよ、ずっと続けなさい!」

又、Tさんなどから林君頑張ってくださいね、などと励まされ、なんとか5級を頂く事が出来ました。

受けをとって頂いた松下さん、感謝しております。

今でも、今日は稽古に行こうという自分と、一日ぐらいいいから休めば、と思う自分が2人いて、常に葛藤しているようなんです。

こういった怠け者の私ですが、諸先輩方よろしくお願いいたします。

追伸：新開地の湊湯にも、又お風呂に入りに来てくださいね!!

## 面白くなってきました

田中園子／5級

このたび5級を頂きました、田中園子です。

「試合がないと聞いたから」という、あまり感心できない理由で始めた合気道でした。けれど、最初は訳が分らなかった技の、「あ!」というコツが分ったような気がした(あくまでも「気がした」だけなのですが)瞬間の楽しさの積み重ねで、稽古を重ねるごとに面白くなっていきました。

そしてこの度は、級を頂きましたことがますますの励みになりました。これからも、ますます頑張って、先輩方が指導して下さるように、私も新しく入ってきた人に、教えてあげられるようになりたいと思います。

今後ともどうぞ、よろしくお願いいたします。

## 第2の人生を合気道と共に

松下 務／5級

この度5級を頂き有り難うございました。明石道場の小久保先生、和田先生、せいぶ館道場の佐治先生、松野大先輩、他、稽古相手のみなさんに感謝いたします。

昨年9月から明石道場へお世話になりましたが、何分53歳から入門し過去に運動歴がなくみ



新

## たんば荘通信

2004年10月15、16日実施 幹事：久河 浩也 会計：菅原 久志 スーパーバイザー：松平 秀利  
指導：栗林 孝典師範 場所：県営新たんば荘 〒669-2341篠山市郡家鍛兵の坪451-4 (079)552-3111

## 今年も毎年恒例の合宿が行われました！

松茸の香る丹波篠山での合宿、今年はせいふ館の会員だけでなく地元篠山道場から7名、津山合気会から9名の参加者を迎えて行われました。残念ながら今年は、宿泊できずに日帰りで稽古だけに参加された方が例年より少し多かったようですが、たとえ多少人数が少なからうと、せいふ館の人々はお酒があれば楽しく盛り上がることは皆様もご存知のとおりです。参加者たちがどのように楽しく過ごしたかは…言葉では到底お伝えできません。知りたい方は来年参加して、身をもって確かめください（もちろん主は稽古です。誤解のないように…）。

と言いたいところですが、せっかくですからこの場を借りて少しだけご報告させていただきます。

## プロはカッコいい！

久河浩也／二段

10月16、17日の2日間、丹波総合スポーツセンターにおいて、栗林先生をお招きして恒例の合宿が行われました。稽古の参加者は両日とも50名近くになり、「熱い」稽古ができました。

神戸に来られる遠藤先生、栗林先生に共通して感じるのですが、目に見える外見上の技の動きは、「俺にでもできる」なんて思ってしまうのです。

ところが、受けをとらせてもらおうと、触れた部分からの巧みな力の流し方、腰にズシリとかかる重さという目に見えない部分に、プロとアマの圧倒的な差を感じ、自分の薄っぺらさを思い知らされるのです。そんな時、「さすがプロやなー、プロはカッコいい！」と思ってしまうのです。そのプロとアマの差が自分の課題になり、合気道のおもしろさでもあり、先生を追い越してやろうと思って稽古に行きたくなるのです。

栗林先生は、これからもそんなあこがれの的であり、追いかけていたいと思う存在であってほしいです。



稽古が終わり参加者で記念撮影

## ～合宿タイムスケジュール～

(16日)

13:00 道場は13:00から使えたため、元気な人々が抜け駆け稽古をしていました。

14:50 ● 栗林師範稽古(15:00から開始の予定でしたが早く宴会に突入するため？ 繰上げ)



● 入浴(残念ながら写真は公開できません。あしからず)

18:30 ● 夕食:スキヤキとシャブシャブ(一説によるとシャブシャブの方が肉質が上等らしい)



いやあ、  
これっすね。やっぱし

● 二次会(夜が更けるにつれて段々静かになりました。皆様お疲れの模様・・・)

(17日)

7:30 ● 朝食:和洋バイキング(もちろん食べ放題! 食べ過ぎ注意)

9:20 ● 稽古(最初に岡田氏の指導で「突き」と「蹴り」の稽古をしました)

グハッ



10:00 ● 栗林師範稽古

稽古後 ● ビール工場へ



いやあ、  
これもいいですね  
やっぱし



お疲れ様でした!

再三申し上げます、主は稽古でしたよ!

# [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 シン'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 シン'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10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 山崎             |
| 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)★ 佐藤 | 18:30～20:00 ※ 松平           |
| 日 | 9:30～11:00 中尾<br>11:10～12:10 濱崎 | ―[毎月第2日曜:藤井]            | ※[毎月第2日曜前日:藤井]             |

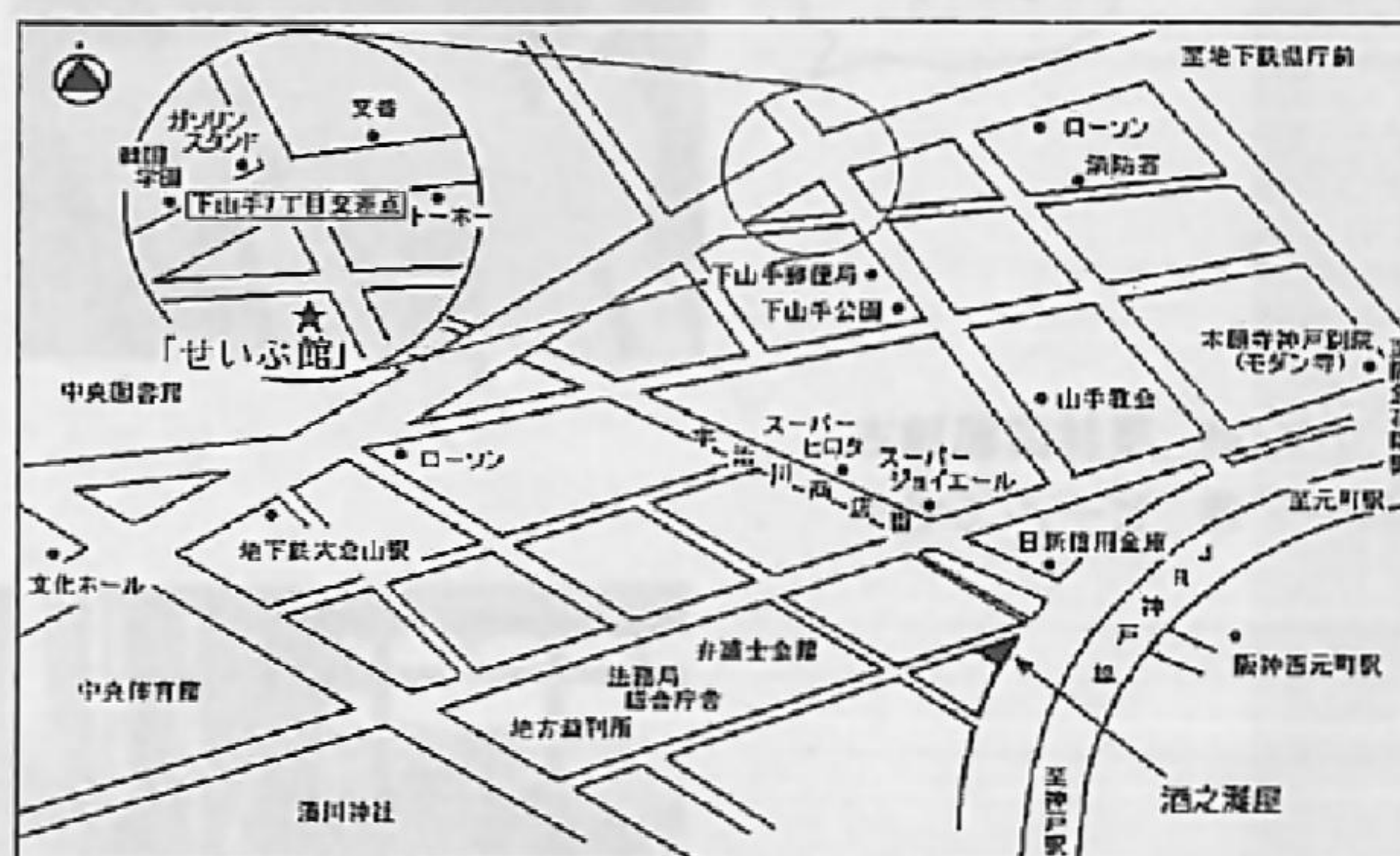
明石道場 水: 18:30～20:30(和田)

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:濱崎正司/副道場長:打越明夫

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