

せいぶ館通信

第29号/2006年(平成18年)10月/発行:(財)合気会神戸支部せいぶ館 編集・文責: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

せいぶ館合宿 新しい場所で実施



去る10月21、22日。秋晴れの中、毎年恒例になっているせいぶ館の合宿が行われました。今年の合宿はこれまでと場所を変え、歴史上のある人物にゆかりのある土地を訪れましたが、さて、その人物とは誰でしょう?

ヒントは下の写真↓(ちゃんと見られるでしょうか?)。合宿での稽古場所の前の道のマンホールのふたですが、ここにヒントが。刀が大小2本、瓢箪鯨の刀の鐔といったら…。そう、正解は宮本武蔵。生誕の地と言われている岡山県美作市にあるその名も宮本武蔵顕彰武蔵武道館が稽古の場所でした。



今回の合宿はおよそ200畳敷きの道場で、明倫塾の皆様、および津山合気会の皆様と合同稽古になりました。明倫塾の祖父江先生、津山合気会の石田先生にご指導頂き、こぼれおちる目のうろこの数々。また、他道場の方々と稽古をすると、普段は気がつかないことに気づかされることが多く、いつでも楽しいです。

稽古の後には温泉。そう、宿泊所の目の前に温泉があるのです。もちろん露天風呂付き。この温泉が今回合宿所選定の決め手になったといっても過言ではありません。稽古でかいた汗を流し、体をほぐして。いや、極楽。日本人で良かった。

夜は食事と宴会へ。皆さんの自己紹介の最中には南京玉すだれを披露する方も飛び出し、ここでもこぼれおちる目のうろこが少々…。別途用意した少々の食べ物と合気道の話をつまみにお酒がすすみ、夜が更けていくのでした。

次の日も稽古。稽古。稽古。そして温泉。まさに「体が喜ぶ」充実した合宿だったと思います。合宿の幹事の方々、慣れない場所での合宿開催お疲れさまでした。有難うございました。(文:佐藤彰雄)



平成18年9月度 昇段・昇級 おめでとうございます



承段	ボリグ・ランディ 岡田 栄二
式段	ダール・ブラッドリー 長谷川 秋子
初段	坂本 幸子 ギルモア・アレックス 田中 一成 ボロトフ・ディーマ
1級	益田 和芳
2級	杉山 義隆
3級	森田 誠
4級	高瀬 裕規 小坂 優 菊田 佳治 森本 陽之 豊倉 渉 森田 真理子 松下 務 中嶋 いと子 坂田 美穂子 戸國 由佳子
5級	毛利 哲夫 マーク・アンダーセン 植田 充子 毛利 小枝子 田淵 七重 川島 成友 門田 雅生 井上 雄太

第3回せいぶ館土用稽古完遂者 3人 鳴嶋 角田 高瀬

朋 遠方より

中尾真吾／六段／支部長

今回の審査で、8人が昇段した。そのうち半数の人がカタカナの名前だ。

アメリカ・イギリス・ウクライナその他オーストラリア・カナダ・インド系タイ人・デンマーク・シンガポール、相当の外国籍の人がせいぶ館の仲間だ。

ロシアから5人、マレーシアからも十数人の訪問があったのは3月だった。20年ほど前にせいぶ館で稽古を始め、今は地元カナダで稽古をしているフィリップも1週間滞在した。本国イギリスで稽古をしているブライアン、勤務地広島で道場を開いているカロリン達も、ビジター組。6月の京都、フランスの田村先生とNYの山田先生の講習会では、ヨーロッパの人々との手合わせを楽しんだ。フィリピンからの二人が、夏の盛りに数日滞在して、研鑽を積んだのはもう去年の事か？先週はアメリカの「世界一周」洋上大学生が、神戸港停泊を機に体験入門。この10月からはインドから4人、3ヶ月間の研修に来ると言う…。

枚挙にいとまがないほど、多くの外国人が出入りする。

インターネットでせいぶ館を探り当て、来日したアメリカ青年。合気道しか人生ないんか？と思うぐらい打ち込んでいる。稽古に来られる日には、全ての日に来たのではないかな？来月には期限切れ。惜しいなあ…もうちょっと時間が欲しかった。

本部道場の近くで住んでいたのにも拘らず、そこでは合気道をせず、サウジアラビアで合気道を始め、やっとこの度、黒帯になったイギリス人。時々帰省を乗り越えての「念願」達成だ。

日本人以上に、熱心に稽古に取り組んでいる人が多いのも事実だが、時々残念な事が起こる。

初段の許可状をもらったら、即、道場に来なくなり、直ぐにマーシャルアーツ教室を始めたフランス人。後の祭り！

十年ほど一心に稽古に励み、参段も許可され、「英語で合気道」クラスを任され、先輩・後輩達に大いに期待されていたイギリス人、さあこれからや！の時に、「瞑想」の世界へ。何が「瞑想」や！「迷走」やがな！！ええかげんにせえや！やけど…去れば則ち送り…と、思わなしゃあないがな。

稽古を長年続けていると、その年月だけの出会いがある。日本人といわず、外国からの友人とは言わず、合気道を通じて、ええ汗をかき、知らない世界を知り、色んな人と、異文化が交わる事によって新しい関係が生まれ、又、たまの海外旅行では、その人達を訪問し、愉快的な世界が広がっていく。

「世界平和」の道は遠い！けど、せめてこの60畳の上で、誠実に、今この一瞬を大事にするのなら、彼らとの紛争は起こらない…か！？(06.9.30記)

これからの課題

ボリグ・ランディ／参段

ここにもう一度、先生方、先輩方、そしてすべてのせいぶ館の皆様のご助力と励ましにお礼申し上げます。皆様の力がなければ今回の審査に合格するという幸運はなかったと思います。皆様のお力添えに感謝いたします。

審査前の稽古、そして審査の最中に、合気道を始めたばかりでも長年稽古していたとしても変わらぬ、基礎を知ることについての重要性を思い出させられました。そしてまた、リラックスすること、自信を付けそれを維持することがどれほど大切であるか、自分が何をして何ができるかを知り、そして同時にその場に対応し突然の変化や他の可能性にも心を開いておくことがどれほど重要であるかを思い出させられました。これらのことは全てまだまだ身に着けている途中のことです。詳しく言えば、今後取り組んでもっと良くして行きたいこととしては以下のことです。

- ・ 基本に忠実に、無心に
- ・ 重心を低く、膝を緩め、背筋は伸ばして
- ・ もっとスムーズに楽に動けるように
- ・ リラックスし、肩ではなく腰や脇の筋肉を使う
- ・ 参段としての稽古に励み、技を披露する
- ・ 手と足とを調和させる
- ・ 意思と動きを調和させる
- ・ 自身と相手とを調和させる
- ・ 心と体を調和させる

更には

- ・ 夏の暑い日に3時間稽古した後のキンキンに冷えたビールにするように(つまり、目的・技術を持って、恐れることなく躊躇せずに)相手のことを攻めること
- ・ ビヤホールのカウボーイの様にではなく、太刀取りした刀を静かに、落ち着いて床に置くこと!

これからもご助力ください。そして一緒に合気道を習うこと/することを楽しみましょう。

Again, I would like to thank the teachers, my seniors, and all of the members at Seibukan for all their help and encouragement. Without everyone's help, I would not have been so lucky to pass the recent test. I do appreciate all of your assistance.

In training before the test and then during the test, I was again reminded of the importance of learning basics, no matter whether a person is just starting Aikido or has been doing it for a long time. I was also reminded of how important it is to relax, to develop and maintain confidence,

to have knowledge of what to do and what can be done, but at the same time to be flexible and open to sudden change and other possibilities. All of the above, are areas that still need a lot of work on, but more specifically, some of the areas I want to work-on and improve from this day forward are to:

- learn to do the basic correctly and without thought
- stay low, bend my knees, but keep my back straight
- try to move more smoothly, effortlessly
- relax, use my waist and side muscles, not my shoulders
- train and perform to the level of 3rd Degree
- develop harmony between my hands and feet
- develop harmony between my thoughts and actions
- develop harmony between my self and my opponent
- develop harmony between mind and body

and

- learn to attack my opponents as I would a cold frosty beer on a hot summer's day right after a 3 hour training session (ie. with purpose, skill, and without fear or hesitation)
- learn to toss the sword away more quietly and with more dignity after taking it from my opponent, not like a cowboy in a western beer hall!

Please help, and let's continue to enjoy learning/doing Aikido together.

「白鳥入蘆花」

岡田栄二／参段

冷や汗の連続で、なんとか昇段いたしました。皆様、本当に有難うございました。

さて、道場に来て目に付くのが、大先生の写真と、ちょっと振り返ってこの額の文字ではないでしょうか。この言葉は禅の言葉で「白馬、蘆花に入る」「名月、鷺を蔵す」などと同じ言葉だそうです。

白い鳥が蘆原に入っていく。アシの花は白いので、その花がいっぱい咲いている所に、白い鳥が入って区別がつかなくなった、という内容です。

つまり私と世界が一体になる。道場では、自分と相手が一つになって合気する。いったんそういう状態になる。しかし自分と相手は違う。心がどちらか片方に傾いてはいけない。そう解釈しています(多分)。

よく力を抜けといわれる。だけど、それは無力ということではなく、力を入れているのに柔らかい状態にできる。力をいれること、力を抜くこと、どちらにもとらわれることなくできること(理想)。良寛さんは歌の中で「遊びをせんとや生ま

れけん」といっておられます。

「遊び」。いい言葉です(笑)。車もアソビがなくては事故を起こします。「修行」と一所懸命もいいですが、遊と行、どちらにもとらわれることなく、せいぶ館で、一日楽しく過ごしましょう。これからもよろしく願いいたします。

合掌

きっと帰ってきます

ブラッドリー・ダール/弐段

私の来日目的は、合気道をすることでした。合気道が好きで合気道は一生続けるでしょうし、いつかはほんの少しでもうまくなりたいと思います。

私は日本での道場にせいぶ館を選びました。と言うのも、山口先生の流れの稽古が続けたかったからです。せいぶ館での1年間の稽古を通して、山口先生は多くの先人達が出来なかった次の世代に伝えると言うことができたのだと私は思いました。

山口先生の技は世界中で息づいています。先生の柔らかく、繊細で、しかし力強い合気道は武道で最も純粋な表現だと思います。私が指導頂いた先生がそうであったように、山口先生と一緒に稽古をし、直接ご指導頂きたかったのですが、しかしそれは叶わぬことです。けれども幸運なことに、私には山口先生や翁先生が付けて下さった小道に導いてくれる何人もの先生がいます。

私がこの道をゆっくり進んで行くにつれ、私は私自身のことについて多くのことを学びました。合気道というのは本当に精神を練り、そして磨き上げるものだと思います。願わくば、稽古をすることでみんな良い人々になり、互いに平和に暮らせたらと。せいぶ館に、そして歓迎してくれるせいぶ館の皆様には感謝いたします。

よく受けに呼んでいただいた中尾先生には感謝しなければなりません。たぶんそのうち「攻め続ける」ことで間抜けじゃなく、良い受けが出来るようになるでしょう。中尾先生の受けを取ることで良い合気道とは何かを感じ、どこを伸ばすべきかを学ぶことが出来ました。中尾先生は稽古中いつも笑顔です。それは私に必要なものです。

中尾先生が私に言った聞こえの良い言葉、嫌な言葉すべてに感謝申し上げます。そのどちらも山口先生から伝えられた精神を私が感じたり習ったりすることの手助けになるからです。教わったことをいつも実践しようと思います。少なくとも、

私の名前を知っても最近「ブレッドアンドバター」とは言わないですし。

ほかに何を書いていいかわかりません。私の身に着けていた妙な刀と杖のことでお詫びをし、せいぶ館でならった事を稽古し続けようと思います。

弐段を受けることを許可頂き光栄でした。更には結果も嬉しく思います。ただ、もう少し時間があれば良かったのですが。初段の審査を見た後にはあれほど審査が短いとは思わなかったものですから！

私には直すべき課題がいくつもあります。いつの日か先生方に教えて頂いたことのほんの一部でも身に着けることができればと思います。

私がせいぶ館で過ごした時間を忘れがたく楽しい時間にしていただいた皆様には、重ねて御礼申し上げます。せいぶ館はすばらしい道場です。将来きっと戻って来たいと思います。

My reason for coming to Japan was to do aikido. I love aikido. I will do aikido for my whole life and one day I hope to achieve some small skill. I chose Seibukan because I wanted to keep practicing in the lineage of Yamaguchi sensei. After a year of practicing at Seibukan I know that Yamaguchi sensei was able to pass on his knowledge to the next generation in a way most teachers cannot. His example has shaped aikido around the world and for me his soft, subtle, yet powerful aikido is the purest expression of budo. I only wish I would have had the chance to practice with him and learn directly as my teachers have, sadly this is not possible. Luckily I have several teachers who can lead me down the path of Yamaguchi sensei and O'sensei.

As I progress slowly down this path I have learned many things about myself and I think that aikido truly is a way to polish and refine your spirit. Hopefully practicing will lead us to become better people and live in harmony with one another. I appreciate the dojo and all the friendly people who have made Seibukan feel welcome and happy.

I also must thank Nakao sensei for choosing me as uke so often and maybe one day I will "Keep the attack" and finally be a good uke instead of a manuke. Taking ukemi for Nakao sensei has allowed me to feel what good aikido should be and has helped me learn where I need to progress in the future. Nakao sensei always practices with a smile on his face, which is something I need to practice. I would like to thank Nakao sensei for all of his kind and unkind words as they both have helped me to learn and feel the true spirit passed down from Yamaguchi sensei. I know I will carry his teaching with me always. At least he finally knows my

name and doesn't call me "Bread and Butter" anymore.

I don't know what else to write so I will apologize for my strange sword and jo and try to keep practicing what I have learned at Seibukan. I was honored to be allowed to test for nidan and I was happy with the result, although I wish I would have had a little more time. I had no idea it would be so short after watching the shodan tests! There are many things I need to improve and hopefully one day I will grasp a small piece of what my teachers offer. Thank you again to everyone for making my time here memorable and fun. Seibukan is a wonderful dojo. I will definitely come back in the future.

Sincerely,

Brad Darr

道

長谷川秋子／三段

合気道を始めて今年で7年目、ラッキーセブンの年にしたいと年頭から思っていました。しかし、意に反して3月の審査では、思わぬ結果となりました。

今まで経験したことのない出来事に、心の中は暗闇をさ迷い、立つことすら出来ないそんな思いでした。自分自身をどう、立て直せばいいのか、一点の光すら見出すことが出来ず、悲嘆の日々を過ごしていました。表向きに明るく振舞うことや、稽古することとても辛い事でした。

私の心を平静にしてくれたのは、時間でした。ただひたすら時を重ねる事だけでした。自分を前向きに、前向きにしようと思っても、辛く悲しい心を、そう簡単に元通り出来るものではありません。

そうして、ひと月が過ぎ、3ヶ月が過ぎ、季節は秋。9月10日に再挑戦し、昇段を許されました。

審査が終わった瞬間は、緊張感からも解き放され、とても清々しい気持ちでいっぱいでした。もう結果はどうでもいい!

自分の仕事をやり終えた達成感と充実感で、とても心地良い思いでした。責任を果たす事が出来たという充実感でいっぱいでした。

7年目でこんな経験をさせて頂いて、今となっては、感謝の気持ちでいっぱいです。

これから長く続く道、私の合気道人生にとっては、重要な節になったのではないかと、思っています。

合気道歴30年、40年の先生方から見れば、

まだまだひよっ子で、これからの成長を見守っていて下さると思います。子供の成長を思えば、転ぶことも必要であると。

また明日から初心に帰って、稽古、稽古の日々です。

同じ稽古でも実(み)のある、実(じつ)のある稽古にしていきたいと思っています。自分の癖、弱点を考えながら、明日から、またスタートです。

今後とも皆様、よろしくお願いします。

段の重み

坂本幸子／初段

私が始めて合気道を知ったのは、ずいぶん前のことになるが、空手馬鹿に明け暮れていた頃で、実家のある福岡県から熊本県まで武道の演武大会を見に行ったときに、合気道の演武を見た。きれいな技で受身も見ていて気持ちの良いものだったと感じたことを覚えている。空手もいいけど合気道もいいよね…なんて思っていた。

それから数十年…。

3年前の夏にとあるワイン屋で、某男性と一緒にワインを飲みながら合気道の話聞いたのが運のつき? で、とうとう合気道を始めてしまった。

空手道とは違う、力の使い方、技は、なかなか魅力的であった。そして新鮮だった。これが同じようなものだったらきっとやめていたかもしれない。もっと早く始めておけばよかったと思う。ずっと同じ武道をきわめるのもいいが、違う武道をやるとまた違った観点からみれる良さがあることを発見した。

最初始めた頃は、何をやってもわからずひたすら、難しい技をしませんようにと指導されている方をお願いする気持ちだった。

あまり難しい技ばかりするものだから、稽古がいやになったこともあったが、とりあえず稽古を続けてそれでもいやだったらやめようと思っていたら、30日間後には、少しだけ光が見えてきた気持ちでちょっぴり楽しくなった。

3級になると、稽古が楽になってきた感じだった。

2級以降になると、級の重みを感じ、1級になると何をやってもできない自分に憂鬱になっている時が多くなり、先輩方にも1級でしょと言われる、ますます落ち込む。

しかし悩んでも技や受身はできるようにならない。

思い悩むことはやめて、できるかぎり稽古をやる。下手なものは稽古あるのみ。とにかくやるだけ努力をしてみようと、あつかましくも段審査を受けた。

段の重みは、級よりはるかに重く、これからこの重みに打ち勝っていくためには、ひたすら稽古に励むこと。そして、たまには某居酒屋さんで合気道諸先輩方の体験談を聞きつつ(これを聞くのが好きで)、美味しい酒に舌鼓を打つのも稽古を続ける上で悪くないと考えている今日この頃である。注・合気道より酒と言っているのではない。

これからも、ますます稽古に励みたい。

山登り

ギルモア・アレックス／初段

険しい山登りしたことがある人なら誰でも、その山を見つめたことがあるかもしれません。目は山頂辺りを捉え、歩数を数え、そしてその苦痛がどれほど続くかを予想して。絶えずゴールしたことを考えることは、登山そのものから多くの楽しみを引き出し、もちろん一步一步のステップは永遠にかかるようにも思える。初段までの私の上達も全くこのことに似ていると感じました。そして初段に到達した今、山の頂上のように見えた所が実は低い尾根にすぎないと気づきます。

ここを超えて、道はまだ上へ伸びています。はるか上へ。その先へは決して到達することはないと知っています。しかし私は今はるか先を見上げるのをやめ、実際の山登りそのものを楽しむことができます。低い尾根ではありますが、少なくとも以前よりも良く見える、ここへたどり着くのにご助力いただいたせいぶ館の皆様に感謝します。

Anyone who has done any serious trekking might recognize the experience of staring up the mountain, eyes pinned to what looks like the top, counting the steps and estimating how much longer the pain will continue. Constantly thinking about the final goal takes a lot of the fun out of the climbing itself and, of course, every step up seems to take an eternity. My progress to Shodan feels quite similar to this and, now I've arrived I realize that what looked like the top of the mountain is actually just a low ridge. Beyond it the path stretches on up into the distance and there is still a long, long way to go... so far, I know I'll never reach my destination. But perhaps now I can stop looking up to see where the path is going and just try to enjoy the actual journey itself. Thank you to

everyone at Seibukan for helping me reach my low ridge from where at least I have a better view than the one I had before.

あいさつ

田中一成／初段

この度念願の黒帯を頂くことになりました、有難うございます。

あつという間の3年でしたが、1つの目標に向けて老いてゆく頭と体をフル回転させた充実した期間だったように思います。一度フル回転をリセットして、新しい気持ちでこれからの稽古に励みますので、皆さんどうぞよろしくお願い致します。

今更ですが、最近“あいさつ”は大事だなとよく思います。何気なく使っている「おはようございます」も、言い方や声の大きさや、目線などで印象が大きく変わります。

なぜそんな事を改めて考えるようになったかと言いますと。職場で毎朝多くのスタッフが挨拶をしてくれますが、いつも元気良く挨拶をしている人が少し元気がなかったら気になって仕事ぶりを見てみたり、その日に限ってやけに元気が良い人がいれば気になって「何かええ事でもあったん？」って聞いてみたり…ふと日々の挨拶に振り回されてる自分に気が付いたからです。自分も知らないうちに誰かを振り回してしまっているんでしょね。

道場でも多くの場面で挨拶をする機会があります。一つ一つをおろそかにせず、しっかり声を出していこうと思う次第です。バテてしまって声にならない場合はすいません…。

そんな事を考えながら過ごした33歳の…夏でした。

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

感謝

ボロトフ・ディーマ／初段

今回の審査を受けさしてもらい、初段を取ることができ、心から感謝をいたします。

合気道を始めてから約3年になります。今までに皆様に色んなことを教えてもらい、ありがとうございます。せいぶ館で合気道を習い始めて、一番よかったと思います。

今は、自分は石川県輪島市の日本航空第二航空学校にいます。神戸に戻ってくるのはなかなか少ないので、戻ってきたときにはせいぶ館に絶対にいきますから、そのときには皆様、よろしく願います。

一歩一歩

益田和芳／1級

入門して3年、稽古回数が470回を越え、やっと黒帯の一步手前、1級までたどり着きました。すっかり合気道が生活の一部になり、こんなにもハマってしまうとは想像もしていませんでした。これも皆様のお陰です有難うございます。

「道場での稽古だけが稽古ではない」との言葉に共鳴をし、下半身の強化、呼吸力の養成の為、通勤や稽古通いに自転車を取り入れ、朝稽古も即、全開モードで行っています。

只一つ悔しいのが、仕事上、土、日、祝日がなかなか休めない為、折角遠い所から来ていただいている先生方の稽古が受けられない、合宿やイベントに参加できないという歯がゆさがありますが、これからも出来る範囲でやっていこうと思います。

毎回、審査を受けるたびに自分の不出来具合に落ち込んでいますが、自分を見つめなおすいい機会だと前向きに思うようにしています。

今回の審査でも色々な課題が見つかりました。それらを一つ一つ克服して次回、念願の黒帯に挑戦したいと思います。

壁

杉山義隆／2級

この度、2級を頂き、誠にありがとうございました。2級の審査では、すべての技が一通り習得されているかどうか問われるため、ひとつの大きな壁と感じられました。しかも普段やらない技は思いのほか身についておらず、数人の方をお願いし後稽古に励みました。

本番では細かいことは気にせず動きの流れと大きく見せることを意識して臨みました。結果、「いつもの稽古の時よりもよかった」と言っただき嬉しく思っています。

最近、「もうこのぐらいはできないとなあ」と言われることが多くなりました。自分でも「もう少しできていいだろうに」と思うこともあり、自分のできの悪さを痛感することしきりです。こ

れからも謙虚さを第一に励みたいと思います。

最後になりましたが、稽古後に時間を割いていただいた皆さん、本番に受けを取っていただいた田中君、ありがとうございました。

マルノイミ

森田 誠／3級

今回の昇級試験で3級をいただきました。

春の審査から半年、今回の審査では、私、少々勘違いをというよりか、勝手な思い込みをしていました。

それは、審査要綱の○の意味のことです。例えば四方投げについて、5級では片手取、4級では横面打となっていて、3級は○になっていたのもうてっきり、横面打からだけだと思い込み、そのつもりで審査に臨もうとしていたのです。

しかし、数日前にして、それは違うということを知り、「えー、正面から四方投げってどうやったけ。まてよ、そしたら一教とか二教とかはどんなんやったんやろ、あんましやったことがないけど大丈夫かな＃\$%…」等の不安がよぎり、バタバタ焦ったような感じで受けた審査でした。初めて審査を受けた時とはまた違ったスリルを味わいました。

無事昇級できたことに感謝しつつ、今度は、このような冷や汗をかかないよう、講評の時にご教示いただいた点等を踏まえつつ、次に向けて稽古に励んでいこうと思います。今後とも皆さんよろしくお願いします。

空舞う

高瀬裕規／4級

この度は四級を頂きありがとうございます。合気道を去年9月10日から始め審査の日でちょうど丸1周年を迎える事ができました。これだけ楽しく1年を過ごせたのも、いつも楽しく稽古してくださるみなさんのおかげだと思っております。

合気道の技は不思議で神秘的で、ひとつコツを聞くたびに感動の連続です。

前回の審査の後廻りから、聞いた事を半年もすれば忘れてしまうと言う事で、聞いたコツを簡単に書き留めるようにしています(合気道教本には忘れてしまうのは良い事ですと書いていますがもったいない気がする)。それもだいたい長くなってきています。

でも技はまだ全然ダメですね。審査後にビデオを観て、同じクラスでは一番自分がヘタなんじゃないかと思うくらいおおざっぱな技でした。初段を3年で取る人ってどうやったらあんなにうまくなるんだろう。5年くらいかけるかあ。と思いつつ、休みの朝起きて一番に思う事。「合気道がやりたい!!」。やっぱこれですね。

楽しむ気持ち

小坂 優／4級

この度は4級を頂き本当に有り難う御座います。

合気道を始めて、あっという間に1年が経ちました。入会してから今までは上手くなる為に頑張ってきましたが最近、合気道を楽しもう!!と思うようになりました。それが切掛けで私はますます合気道が楽しくなり練習に行くのが楽しみです。

これからは、何に対しても楽しむ気持ちを大事にしていこうと思いました。

指導してくださる先生、稽古を一緒にしてくださる方々これからも宜しくお願いします。

これからの稽古で

菊田佳治／4級

9月10日の昇級試験で4級いただきました。今回の昇級試験を受けて分かったことがあります、それは5級の時から全然進歩していないと思いました。理由はまだまだ技のかかりが中途半端な所や技が途切れ途切れになってしまうことです。これからの稽古でその欠点を直して、たくさんの人と稽古をする努力をしたいと思います。

感謝

森本陽之／4級

この度、4級を頂くことが出来ました。

指導をしてくださった先生方、稽古を付けてくださったせいぶ館の皆さん、どうもありがとうございました。

今回の試験では足運びの悪さを指摘されました。よくよくこれまでの稽古を考えてみると、確かに「バタバタと音がする」「よく足首を痛める」「投げた後、体勢が変でふらつく」など足運びの悪さに起因すると思われる点が多々あり、今後改善しなければならぬ重要な課題として稽古に

励みたいとおもいます。

さて、思えばこの夏は、稽古中の自業自得のケガが無駄に皆さんにご心配をかけたり、ギリギリになって審査を申し込んだために受けの方にご迷惑おかけしたり、その他プライベートな相談にのっていただいたり等々、稽古以外に何かとせいぶ館の皆さんにお世話になりました。前回も似たような事を書いてた様な気もしますが、あらためてせいぶ館の皆さんへの感謝と、この道場で合気道が出来ることの素晴らしさを感じました。

また、春からせいぶ館に入会した妻も、諸事情で2ヶ月ほど休会していたものの、今では日に日に合気道熱が高まっているようで、家ではふたりで合気道の話ばかりしています。

今後はせいぶ館の皆さんには夫婦ともどもお世話になるとと思いますが、どうかよろしくお願い致します。

審査を受けて

森田真理子／4級

先日は、4級をいただきまして、ありがとうございました。様々なアドバイスや励ましを下さった皆さまに、とても感謝しています。

前回5級をいただいてからの半年はとても短く感じ、気がついたら4級の審査が目の前と言う感じでした。そしていざ審査に向けての稽古を始めてみると、技のあちこちにほころびが見えてきて、落ち込むことも度々でした。

けれど、自分の欠点を改めて認識し、そこに取り組んでいけるのも審査があればこそ、と思います。これからは審査を受ける度に、悩み、工夫し稽古を積み重ねていければ、そこが木の年輪のようになり、少しずつ太い幹になっていくのかもしれないな…と今思っています。

方向音痴

豊倉 渉／4級

ずっと体力をつけようと思っていて職場の人の薦めもありせいぶ館に通い始め1年半近くたち、まさか自分が4級をとると思ってもいませんでした。この度はありがとうございました。

当初は仕事帰り(しかも休み前)に途中下車して行くだけだったのですが、仕事が休みの日にも頑張ってみようという気になり、鈴蘭台から山を越え 車で通う回数も増えていきました。

昔から方向音痴で、せいぶ館に行くためにお世

話になっていたカーナビともやっと最近卒業する事が出来、有馬街道のカーブも上手く曲がれる様になり……。

しかしせいぶ館への行き方は上手くなったのですが合気道に関してはまだまだかなりの方向音痴です。カーブもまだうまく衝撃を吸収して曲がりません(前受け身)。ですので、方向音痴を修正すべくこれからも皆さんのナビゲーションのお世話になると思いますよろしくお願いします。

教わった道を自分なりにかみ砕いて自身の道を開拓していく事が出来たらいいかな、と思ったりしました。

2年が経って

中嶋いと子／4級

この度は4級を頂き、ありがとうございました。これまで2年間指導して下さいた皆様に感謝します。

合気道を始めてから私は以前とは少し変わった気がします。前よりも身体が柔らかくなった気がするし体力もついたと思います。技のほうもまだ動きが硬いけれど少しずつ覚えていっています。

審査の当日は初めて5級を受けたときよりは緊張しなかったけれど、いつものようにうまくいかなかったのもので、人前で審査を受けるというのは大変なことだと思いました。それでも4級に受かって嬉しさでいっぱいです。

皆様ありがとうございました。

私事です…

坂田美穂子／4級

4級をいただきました。ありがとうございます。日々稽古にお付き合いいただいている皆様に感謝申し上げます。

この度は「受け身が下手」という酷評を受けましたので、その点を常に意識しながら稽古に励みたいと思っています。今後とも、ご指導の程、宜しくお願いいたします。

さて、私事になりますが、4月には椎間板ヘルニアによる腰痛のため、5月には母の病気入院という家庭の事情により、せいぶ館を休会していました。様々な思いが交錯して落ち込んだり、肉体的にも精神的にもかなり辛い時期がありましたが、その間、たくさんの方からご心配や励ましを

いただきました。本当にありがとうございました。幸い、いずれも大事には至らず、6月から元気に稽古に復帰できています。復帰の際、温かく迎えていただいたこと、日々の稽古で、いつも笑顔で迎えていただいていることが、私が今日まで合気道を続けてこられている要因です。

本来であれば、このせいぶ館通信には「自己の合気道観」のようなものを書くべきなのですが、この度は私事も含め、せいぶ館の皆様にお礼申し上げたいと思いましたが、このような文章を書かせていただきました。

皆様いつもありがとうございます。そして、今後ともよろしくお願いします。

やっと56歳で4級を取得できました。

松下 務／4級／明石道場

53歳の後半から合気道を習うため、明石道場へ通う事にしました。

明石道場は週一回の稽古で、仕事の都合で行けない時もあり、又若い人と比べると、飲み込みが遅い事を感じ、平成16年1月からせいぶ館へ行く事にしました。まわりの先輩から激励を頂きながら、やっと今回4級を取得出来ました。諸先輩から、入門当時から比べて、上達していると言われるようになりました。その一言がすごく嬉しく感じました。

ここまでの3年、指導先生が和田先生から草野先生に代りましたが、両先生から、変わらぬ熱い指導と激励を受けて、奮起して今日に至りました。

次の3級取得は、いっそう稽古をしないと取得出来ないと思いを新たにしています。つきましては、明石道場、せいぶ館の皆様に、ご指導ご鞭撻をお願いいたします。

有難い事です

戸國由佳子／4級／明石道場

この度は4級を頂きありがとうございました。

稽古に行く前は落ち込んでいたことがあってしんどいと思っても、いつの間にか忘れていて帰りには爽快な気分になれて元気になっているのが不思議です。

稽古の時にアドバイスを頂いたり、褒めて頂いたりするととても嬉しくて、お蔭様で合気道を続けることが出来、審査も受けることが出来ました。有難い事です。

続けられているといっても練習回数も少なく、

行っでは忘れの一進一退で、前に試験を受けた時から全然成長してないなあと思いました。

せっかく教えて頂いたことも忘れてしまっではもったいないやら申し訳ないやら。教えて下さった方が、教えた甲斐があつてよかったと思つてもらえるように、アドバイスして頂いたことを忘れずに積み重ねていけるよう心がけていきたいと思ひます。

今後とも、どうぞ宜しくお願い致します。

3年越しで稽古を始めて

マーク・アンダーセン／5級

過去6ヶ月に渡るせいぶ館での稽古で、私にご指導頂いた皆様に感謝いたします。

私が3年半前に日本に引っ越ししてくるとき、私は神戸で合気道をするのを熱望していました。妻と私はシドニーを離れ日本に永住することを決めました。

インターネットで道場を探し、夜の稽古を見学させて頂きました。それから…3年が過ぎ、ついに入門しました！

私はもう時間を無駄にしないと心に決めました。すぐに稽古をはじめなかったことを後悔しました。時は去り行きます。光陰矢のごとし。

参加する稽古はすべて楽しく、また、いつも何か新しいことを学びます。違う人と稽古をすること、違う先生に習うことでいつもなにか新しい経験、技の考え方、それに形を得ることができます。皆それぞれ動きが違い、さばきが違い、受身でさえ違うんですから！合気道で最も難しいのは、十分に流れを感じ取り、また十分にリラックスして且つ芯を残したままにできるほど敏感であることだと思います。

夏の稽古は大変な経験になりました。日本の夏は蒸し暑すぎます！

私が日本語でコミュニケーションできれば、稽古はもっと価値あるものになるでしょう。私の妻は日本人なので私が日本語を習えない理由なんてどこにもないのです。ただ、彼女の英語はまるでネイティブスピーカーのように上手なので私は日本語を話す必要が全然ないのです。…ただ怠けているだけですね。私と英語で話をしてくれる皆さんのがまん感謝です！

これからもずっとせいぶ館で皆さんと稽古をして楽しい年月を過ごせたらと思っています。

ガンバリマス！

ヨロシクオネガイシマス！

Thank you to everybody for the support given to me over the past 6 months of training at Seibukan.

When I moved to Japan 3 1/2 years ago, I was eager to begin serious Aikido training in Kobe. My wife and I made a decision to leave Sydney and move to Japan indefinitely. located the Dojo on the internet, and attended to watch a night class. Then... 3 years later I finally joined!

I decided it was time not to kill time, anymore. I regret not having started sooner. Time gets away, it flies.

Every class I have enjoyed and learnt something new each time. Training with different people and having contact with different teachers always provides some new experience or insight into technique or form. People do move differently, flow in a different manner--even fall on the mat differently! I think the most difficult aspect of Aikido is being sensitive enough to feel this flow, and to remain relaxed, centered.

Summer training was quite an experience--too humid in Japan!

If I could communicate in Japanese, it would make the training experience even more rewarding. Since my wife is Japanese, I really have no excuse for not learning the language, except that her English is like a native speaker, so there is no need for me to speak Japanese--maybe just lazy!

Thanks for the patience of people communicating with me in English!

I hope to spend many more enjoyable years training with everybody at Seibukan in the future.

Ganbarimasu!

Yoroshiku onegaishimasu!

まだ半年です

植田充子／5級

この度は5級を頂きまして有難うございます。

これまで私は体を動かす事が嫌いで、長続きせず、7年前の事故の後遺症で尾骨が反対にくっつくなど、身体のアチコチにも障害が出ていて、益々運動嫌いになり。増え続けていく体重に恐怖を感じてダイエットを決意！食事制限にも限界があり「やっぱり運動しなければ…」と思い始めた時に「合気道」を知り道場へ見学に行き、皆さんの稽古を拝見させていただき「おもしろそう。やってみたい」（別の利用もあったのですが…）と思いました。

最初の稽古で問題発生！準備運動での後ろ受身、転がる度に尾骨が痛い…。身体の中から釘が

刺さっている感じがする…。その時ヒビが入って
ました。「受身も出来ない私がこのまま続けても
良いのだろうか？ 皆さんの迷惑にならないだろ
うか？」悩みました。思い切って明子さんに相談
しました。明子さんに「辞める事はない。あなた
にはあなたが転がって痛くない受身があるはず。
それはあなたにしか分からないのだから、ゆっく
りで良いから諦めずに自分の受身を見つけてみ
たら？」とおっしゃっていただき、また皆さんか
ら励ましの言葉をかけていただけて、勇気が持て
ました。そして…見つけました！ 転がっても痛
くない受身を…。いまでは少しずつですが出来る
ようになりました。

「為せば成る」挫けず・諦めず・粘り強く、を
皆さんから教えていただきました。これからも、
ゆっくりと「七転び八起き」（30年後には体重
も減っている予定？）で頑張っていきたいと思
います。

皆さまにはご迷惑をおかけする事とは思いま
すが、ご指導のほど宜しくお願いします。

面白さ、難しさ

毛利哲夫／5級

先生及び皆様のご指導のおかげで無事5級に
昇段することが出来ました。有難うございます。
仕事に代わる取り組みとして選んだ合気道の面
白さと難しさにドブブリはまっております。

若くはないので相当の努力が必要かと思いま
すが、黒い色の帯を目標に頑張ります（体力が続
けば、の話）。

今後のご指導よろしくお願いいたします。

稽古が面白くて

毛利小枝子／5級

5級をいただきありがとうございます。とても
嬉しいです。それこそ手取り足取り…審査直前ま
で教えて頂いた先生方、諸先輩のお陰と感謝して
おります。

初めて見学した時、流れるような動きと姿勢の
カッコ良さに、すぐ入門を決めました。でも見て
いたのと実際とは大違い！ 右と言われて左が出
る始末。何をやっているのか判らず落ち込みまし
た。今も大小のパニックを繰り返していますが、
稽古が面白くて仕方がありません。体も小さく欠
点だらけですがアドバイスを頂いたことを心に
留めて素直な受け・取りが出来るようになりたい

と思います。これからも宜しくお願い致します。

自分と向き合う

田淵七重／5級

私がせいぶ館に通いだしたのは、昨年12月。
ただ「やってみたい」という思いだけで、合気道
がどんなものであるか、全然知らなかった。知っ
ていたら始めることをためらっただろうし、今も
まだ始めていなかったかもしれない。「自分自身
の内面を見つめる」ことは、私が最も苦手として
きた事だったのだから。

稽古中、技を通して映し返される自分の姿に、
最初は目を向けることができなかった。嫌なところ
ばかり見えて、恥ずかしくてしょうがなかった。
でも、目を反らしては稽古にならず、相手にも失
礼だった。それに、ありのままの自分と向き合
うことが大切だということも、わかっていた。

それから約9ヶ月、少しずつではあるけれど、
自分をさらけ出す努力をしている。そうして気づ
いたことは、どんな欠点でもそれを受け入れた時、
その部分を変えていこうとする意識が自然と働
き出すということ。まだまだ恥ずかしいし、これ
まで持ってきた性格が、こんな短期間に変わるは
ずもない。日々の稽古を通して、少しでもマシな
私になっていけるよう、これからも合気道を続け
ていきたいと思う。

日頃からご指導いただいている諸先生、諸先輩、
皆様に感謝したい。せいぶ館という恵まれた稽古
環境とそこに集う人たちに出会えたこと、そして、
合気道の素晴らしさを知ることができたことを、
幸せに思う。

一生

川島成友／5級

この度は、5級を頂き有り難うございます。

せいぶ館に入会して1年がたち、ようやく5級
を頂く事が出来ました。何か体を動かしたいと思
い、やるなら一生続けられるものがないと考えて
合気道を選びました。

始めてみると、イメージしていたものとは大き
く違い、何をしているのか全く分かりませんでした。
でも続けていくうちに少しずつですけれどなん
となく分ってきた気がします。

合気道は奥が深く、相手の方を気持ち良く誘導
する事が出来るという不思議な武道。

まだまだ今の私では知る事の出来ない世界が

一杯です。月に4～5回程度しか稽古に参加できていませんが、一生続けられる様に頑張りますので。これからもよろしくお願いします。

体の使い方

門田雅生／5級

なんとか今回5級をいただきました。これまで御指導してくださった皆様、ありがとうございます。

せいぶ館に通うようになって1年半になりますが、遠い昔学生時代に柔道をかじったものの、ろくに昇級出来なかった私にとって、武道的な考え方というのが本当に難しいものでした。当たり前のことなのでしょうが、相手と常に正対することや、脇をあげないこと、手の力でなく腰や腹から動かしていくことなど、武道的常識的な体の使い方が全然無かったことを痛感しています。

ようやく、この度の級をいただいたことで、合気道の入り口に立てたような気がします。

まだまだ受け身も未熟だし、模範を見せてもらっても技の手順がわからなくなることがしょっちゅうで、いろいろご迷惑をかけるかと思いますが、腰を落ち着けて精進していこうと考えています。これからも御指導よろしくお願いします。

文武両道

井上雄太／5級／明石道場

この度は5級を頂きありがとうございました。

これも昇級試験という場を与えて頂いたせいぶ館の方々、日頃稽古をさせて頂いている明石道

場の小久保先生、草野先生、明石道場のみなさまのおかげです。

合気道を始めようと思ったのは、中学3年生の頃、帰り道の途中で7人に囲まれた時一緒にいた友人に傷だらけになって助けてもらったことや、進学した高校があまり評判の良くない私立の工業高校だったので、せめて自分の身くらは守れる様になりたいと思ったことがきっかけでした。高校1年生の5月に家から近い明石道場で始めたのですが、昔から運動が苦手によく小中学時代いじめられていたので入会時はなかなか身体が動きませんでした。

自分の身を守るために始めた合気道でしたが、思っていたよりも高校時代は大変良い友人や先生に巡り合い充実の3年間を過ごしているうちに、いつしか体力づくりや精神を鍛えるための合気道へと目標が変わっていきました。

この6年間には大学入試などで休んだこともありましたが、長い間休んでいると体がムズムズして全然勉強に集中できないことなどもあり、今日まで続けることが出来ました。

今後は合気道を通じて日本文化を理解し、合気道と大学で学んでいる科学技術との両立をめざし稽古を続けていきたいと考えています。

今後ともよろしくお願いします。



－これまでの行事－

5/21(日) 兵庫県杖道選手権(高砂)
5/27(土) 全日本合気道演武会(日本武道館)
(参加者: 藤井・佐伯・河村・衛藤夫婦・大里・西澤・佑樹・鳴嶋・角田・田中・古手川・石浦)
6/1(木) 田村先生・山田先生講習会(京都武徳殿)
6/24(土)～25(日) 遠藤先生講習会
7/20(木)～8/2(日) 土用稽古
7/29(土)～30(日) 石田さん講習会
8/13(日) 土用稽古完遂者を囲んで生ビール
8/27(日) 吉本さん講習会
9/10(日) 昇級・昇段審査
9/16(土) アメリカ洋上大学生見学(10人)
10/1(日) 関西地区道主研鑽会(豊中ひびき道場)
10/21(土)～22(日) 合宿(武蔵の里)

－これからの予定－

11/3(金) 兵庫武道祭(県武道館)
11/4(土)～5(日) 栗林師範講習会
11/8(水)～9(木) 道主来神(合気道探求取材)
12/3(日) 横田初代道場長追悼&新生せいぶ館
10周年記念演武会・総会・忘年会
12/17(日) 大掃除
12/23(土)～24(日) 遠藤先生講習会
12/30(土) 餅つき
1/4(木) 稽古始め
1/8(祝・月) 新年会
2/25(日) 兵庫県連盟合同研鑽会(県武道館)
指導者・関師範&小山指導員
3/11(日) 昇級・昇段審査

田村先生・山田先生講習会のご報告

去る6月1日に田村先生、山田先生の講習会が京都旧武徳殿で行われ、せいぶ館からも30人の参加がありました。そのときの稽古の魅力は伝え切れないので、場所の魅力だけでもちょっとだけご報告。



ここが京都旧武徳殿です。
当日は実にいい天気でした。ちょっと暑いくらい。

旧武徳殿の中。
立派な立派な神棚があるのです。



平日だったにもかかわらず多数の参加がありました。
おつかれさまでした。

で。
やっぱりこうなる。



編集後記:

アリス:「ええ、わたくしどもの国では、ふつうはどこかよそにたどりつくんです。もしいまのわたしたちみたいに、すごく速く長いこと走ってたら」女王:「グズな国じゃの! ここではだね、同じ場所にとどまるだけで、もう必死で走らなきゃいけないんだよ。そしてどっかよそに行くつもりなら、せめてその倍の速さで走らないとね!」(「鏡の国のアリス」より)。
留まるだけで必死。よそに行くつもりならせめてその倍だそうです、鏡の国では。合気道では…はたして!? (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歳未満)・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歳未満)・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 サシタカオ)
- ・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 サシタカオ)

■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 <2006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	ー(初心者クラス)★	18:30～20:00 (初心者クラス)★ 久美
火			18:00～20:00 佐伯
水	7:00～8:00 中尾	14:00～15:30 (レディース)★ 明子	18:30～20:00 品川
木		16:45～18:00 (子供クラス)★ 河村	18:30～20:00 佐治
金	7:00～8:00 中尾		18:30～20:00 澤辺
土	9:30～11:00 中尾	15:00～16:30 (子供クラス)★ 佐藤	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	ー [毎月第2日曜: 藤井]	1 [毎月第2日曜前日: 藤井]

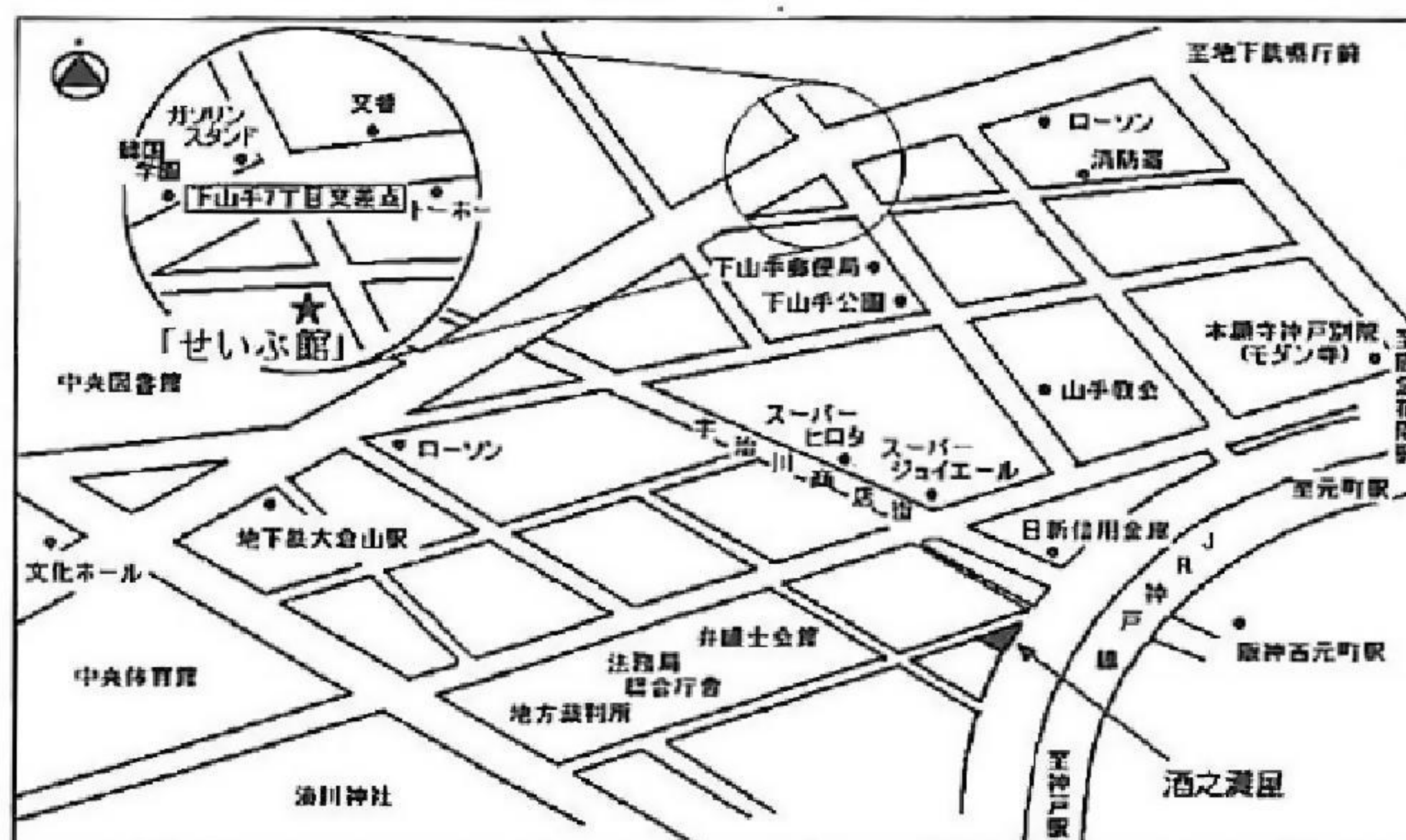
明石道場 水: 18:30～20:30(草野)

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。