

せいぶ館通信

第31号/2007年(平成19年)10月/発行:(財)合気会神戸支部せいぶ館 編集・文責:土井郁子、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



歓迎惠臨神戸！！

10月4日(木)から7日(月)にかけて、上海の道場から来日した7人の方々がせいぶ館にいらっしゃいました。この夏、せいぶ館の10名が上海でお世話になって以来の再会です。日本人、上海人、バスケット人…日本語、上海語、英語…と、それぞれ話す言葉は異なれど、合気道でいっしょに稽古すればそんな違いもどこへやら。たっぷり汗をかいた後、みんなで“はいチーズ”。

(最前列の真ん中お2人が上海道場の野倉ご夫妻です)



もちろん！稽古以外に言葉のいらないコミュニケーションといえば、おいしい料理も欠かせません。木曜日の夜の歓迎会に引き続き、日曜日の昼も灘屋さんの2階で食事会です。総勢28名が4つのテーブルに分かれてすき焼き鍋を囲みました。それぞれのテーブルで鍋内容に大きな差が出たようです。

味付けはくみりん派 or さとう派> これはわかりますね。肉はく最初に炒める派 or 汁で茹でる派> これもわかります。<最後にそうめんを入れビールをかける派> このあたりから、もはや“すき焼き”ではなく“好き勝手焼き”の様相を見せ始めた食事会…。「何でビールなんか入れたんや？」という打越さんの質問に誰も答えられないまま、席が入り乱れた状態で大いに盛り上がりしました。

すき焼きの具材も、そうめん30束もきれいさっぱりなくなり、すき焼き初体験だった上海のお2人も「スキヤキ オイシイ！」とご満悦。彼らが本当に“すき焼き”を賞味できたか保証の限りではありませんが、稽古し、よく飲み、よく食べ、よく喋り、せいぶ館メンバーも楽しい時間を過ごせたことは間違いありません！

無事、中国に帰国できた彼らに会える次の機会は、おそらく来年のGW、スペインにて・・・上海のAnder(右の写真で野倉さんの後ろにいる方)が通っていたスペインの道場の25周年記念行事がある時です。

お互い言葉がよく通じなくても、道着を着て道場に行けば、その国の人たちと稽古を始められる！

今度はどんな人たちと合気道できるでしょうか…。



「稽古すりゃ スッキリ筋肉 骨太く」 「合気道で、目指そ～～！」適正体重

中尾眞吾／支部長／六段

37～8年前、がりがりのやせっぽちのS君が入門してきた。「マージャンばかりしとっても、ええことないし・・・」と。軽量のせいか・・・ババァッ・・・と投げられて、バァ～～ンと吹っ飛ばされていた。長身を、箸の様に・・・真っ直ぐのままで、壁際まで飛んでいく・・・当時54kg（IKKOがそれ位・・・）やったんが、今や70kg。堂々たる筋肉質。

数週間前、T君。「中尾さん、なんか言うて下さいよ。」「・・・？？？・・・」「僕、変ったでしょ・・・」「そうみたいやけど・・・！」「言うて下さいよ！」

ちょっと前から痩せたなあ・・・とは思っていたけど、よう・・・細う、なっとうわな。彼曰く・・・考え方を変えたみたいで・・・合気道を始めて、15年を越えて・・・（思うところがあったのか？）生き方を変えたみたいで・・・？！入門後、一番重い時は112kg、今は80kgを割っている・・・という。丁度うちの母親の目方が30数kgやから、それがそのまま無くなった勘定だ。オッソロシ！！

第二道場があった時代・・・近所の肉屋の若大将・・・糖尿病の気があるから、運動せなあかん、と入会。2週間、必死に通て16kg減、という極端な事もあったなあ。彼は目標達成、で来んようになってしまったけど・・・元気にしとるんやろか？

K君（合気道暦 8年 飲酒量多し・・・けど・・・すこぶる元気） 92kg→75kg
M君（合気道暦 15ヶ月 飲食量多し・効果まだ現れず） 107kg→104kg
T氏（8ヶ月 ビジター会員 毎週欠かさず・・・ですよ。） 71kg→67kg
F氏（15年 72歳 豪快な受身が得意。よう痩せました。） 75kg→67kg
T君（4年 じっくり楽しんでいる。しっかりした身体になりつつある。） 68kg→65kg
H氏（2年 70歳 若い時から水泳、ダイヴィング、テニスに親しむ） 62kg→62kg
M氏（還暦、今回の審査で4級 奥さんと、いつも一緒、鴛鴦夫婦） 65kg→60kg

女性軍はそれほどの、顕著な増減なし。（1～2減の人多し。ひとり注目の女性・95.8→93.6・ナイショ！）

私・・・合気道を始めた時は62kg位・・・やったんと違うかな？ お腹は5つに割れとったけど・・・それから幾年月・・・腹筋は丸うなって・・・肝心の「肚」は出来んと・・・今71kg、約10kg増。受身はしんどいけど・・・すこぶる元気。

まあ・・・ともかく・・・元気・・・幸せ・・・おおきに、合気道！ 快調。

07.9.20 記

その雰囲気は合気道の技にも表れてる！？ 《クイズ》 私はだーれ？

この9月末時点で、明石道場・神道夢想流杖術・子供クラスを含めた稽古の担当者は17名。

アンケートをとって、ご自分を動物に例えていただきました。

合気道している姿をよく思い出してみてください。それぞれどなたかわかりますか？

（稽古の担当者一覧と答えはP.9にあります）

- ①うさぎの心を持った亀 ②ナマコ ③牛（お二方います） ④ニワトリ ⑤ピカチュー
⑥ゴリラ、ゴジラ ⑦ナマケモノ ⑧「経節くれるならたまには遊んでもいいわよ」という飼猫 ⑨ええ加減なうさぎ ⑩（首を伸ばした姿が）亀 ⑪たぬき ⑫リス
⑬獲物を狙う黒豹
⑭子鹿 ⑮ビーグル犬



第4回せいぶ館土間稽古完遂者

平尾・角田・高瀬・坂本（幸）・田村 以上5名に道着進呈
中尾



平成19年9月9日 昇段・昇級 おめでとうございます

四段 小畑邦生
 式段 井筒厚子 小野享男 林佑樹
 初段 紺田益誉
 一段 杉山義隆 谷本健一 森田誠
 二段 高瀬裕樹 森田真理子
 三段 田渕七重 田村清 広池正道 毛利小枝子 毛利哲夫 渡辺さおり
 四段 植田充子 杉山将之 松井諭
 五段 北川祐季 林淳司 松木常樹

【昇段昇級感想文】

強くなりたくて

小畑邦生／四段

四段の審査で受けをとってくださった皆様、有難うございました。合気道を始めたのは強くなりたかったからです。喧嘩もよくしましたしそのとき合気道の技もよく使いました。でも実戦ではあまり役に立たないかもしれません。

参段をとってから30年、やっと四段。

相手に手加減してもらわなくても相手を倒すことのできる合気道、実践で使える合気道を目標に、練習をしていきたいと思っています。

これからも、よろしくお願いします。

家族あつての合気道

井筒厚子／式段

この度は、式段に昇段させて頂きありがとうございました。審査を受けてみて改めて自分の力不足を痛感しました。これから本当の式段に少しでも近づけるように頑張りますので、先生方、道場の皆さん、どうぞ宜しくお願いいたします。

若い頃の私は、ずっと合気道が出来れば、どんなに生活が苦しくても、仕事がおもしろくなくても幸せに生きていけるだろうと思っていました。でも、40歳を過ぎて、それは間違いだ

と気がつきました。合気道が出来から幸せなのではなく、幸せな生活を送っているから（経済的、時間的余裕があるからこそ）合気道が続けることができるのだと。

学生の頃と独身時代に合気道をしていた私は、妻となり母となつてからも、いつか合気道をもう一度始めようと心に決めていました。無謀にも3歳、1歳の子どもを夫に預け、稽古に通ったこともあります。3歳の娘が泣きながら「おかあさん！あいきどー、いかないで！」と言っているのに“行かねばならぬ”と出かけたこともありました。結局、無理は続かないもので、その時お世話になった道場には半年しか通うことが出来ませんでした。

今はその娘も高校生、息子は中学生となりました。それぞれ、テニス、サッカーと自分の世界を持っています。最近、子どもよりむしろ夫の顔色を窺いながら道場に通っています。お父さん、せつかくの休みの日に留守番をさせて本当にごめんなさい。ほどほどにしておきますから、どうか私に合気道が続けさせて下さい。そして、私の最大の味方であるお義母さん、仕事と合気道で留守がちの嫁に代わって、家事・育児の多くを担って頂いてありがとうございます。お義母さんのお陰で子どもたちは思いやりのある優しい人間に育っています。心から感謝しています。

“家族あつての合気道”このことを肝に銘じ、
 ほどほどに、そして気長に合気道を続けていき
 たいと思います。

すっぴん

林佑樹／弐段

ちゃんと座る、ちゃんと立つ、ちゃんと歩く。
 これが本当に難しい。何が“ちゃんと”なのか
 がわからない。意識すると今まで無意識でして
 いたことが不自然になる。座っていても疲れる
 し、立つと足の裏にまめができる。歩くと躓く。
 体がばらばらになって制御できなくなるよう
 だ。

子供クラスを見せてもらっていると、何も言
 わない状態での子供達の動きが非常に自然であ
 ることに気がつく。何も考えずにちゃんと歩い
 ているように見える。背筋もまっすぐ。視点も
 鋭い。袖をまくっただけでツッコミが入る。

「化粧したらあかん。どんなに少しでも化粧
 はしたらあかん。」

審査後に言われました。

稽古を重ねていたつもりが化粧を重ねてい
 だけ。子供達は化粧しない。見習って、要らん
 ことは考えず、余分なものを全部そぎ落とさね
 ば！

今後も稽古をお願いします。

無題

小野享男／弐段

私が合気道を始めたきっかけは、合気道の映画
 を見たことです。開祖役が千葉二郎さんで、悪役
 が千葉真一さんだったと思います。悪役の空手の
 技を、合気道の技が破る…私には信じられないこ
 とでした。

その足で本屋に行き、合気道の本を買い、そこ
 に精武館が載っているのを見つけました。当時、
 石井町にあった精武館の道場に通うようになり
 ましたが、転勤や組合活動への参加などで通えな
 くなってしまいました。

15年間合気道が出来ませんでした。したい
 気持ちが常に頭にあり、明石道場の事を知った機
 会に再開しました。

今回の審査結果は厳しい内容でしたが、弐段に
 合格しました。けど、安心はしていただけないと考
 えています。せいぶ館の師範、先生、明石道場の
 先生、ありがとうございました。

合気道をやっているお陰で、職場でのいじめに
 も耐えられるようになり、良かったと思っています。
 これからも体力、精神力が強くなるように努
 力していきますので、よろしくお願いします。

長くて短い？

紺田益誉／初段

この度は、初段をいただき本当にありがとう
 ございました

私は平成11年に入門しましたが、入門して
 まもなく冬がきて、当時の道場は壁もまだコン
 クリートのままでかなり寒かったんです。マイ
 ナス2度って、本当にあったんですよ。神戸の
 離島こと六甲アイランドからの通勤だったので、
 起床は朝5時半です。六甲ライナーは乗り継ぎ
 がめっちゃめっちゃ悪いわりに電車賃が高い！玉置
 さんも新阜君も久河君もみんな白帯で、袴をは
 いてる人はさぞかし暖かいだろうと羨望の眼差
 しで見ていたものです

ところが何年かすると、あれだけ熱心に練習
 して初段ももらったのに、道場を去られる方が
 多く見受けられました。（なんかもったいない
 なぁー。）朝の練習楽しいのになぁー。

それから月日が流れて8年間、私にとっては
 いろんなことがありすぎました。もうちょっと、
 勘弁してほしいです。中尾さんに「紺田君はす
 ぐつまらんことで悩むからあかんねん」とよく
 言われました。すみません！

これからは新開地の鋼鉄のジジイを目指して
 頑張ります！

最後に、春山さん香山君ありがとう。

打越先生、すいませんでした。

そして岡田さん…また三ノ宮行きましょう。

ありがとうございました。

丸三年

杉山義隆／一級

このたびは一級を頂き、誠にありがとうござ
 いました。

せいぶ館に入会して丸三年が過ぎましたが、
 諸先輩方の御指導のおかげで、合気道のことを
 右も左もわからないところからここまで来られ
 たことをとても嬉しく思っています。

しかしながら正直なところ、級に見合った技
 が身に付いているとはとても言えないのは大い
 に反省するところです。次回の審査で初段を目
 指すにあたっては、よりいっそう「今日のこの
 一回の稽古」「一つの技」に気持ちを入れなが
 ら取り組んでゆきたいと思います。今後ともど
 うぞよろしくお願いいたします。

無題

谷本健一／一級

皆さんのおかげでなんとか一級になることができました。ありがとうございました。

審査では、思っていた以上にガチガチになってしまいました。取りをしている最中に思わず「ありゃー」と笑ってしまいました。夏休みに詰め込んだ合気道だったので、当然と言えばそうなのかもしれません。今回は、相手につられて、いとも簡単に硬くなってしまう自分がとても印象に残りました。どんな相手だろうが、自分らしい合気道ができるようになりたいです。

熱かったなあ

森田誠／一級

地球温暖化の影響でしょうか、今年の夏はくらくらするくらい暑い夏でした。猛暑を経ての今回の検定。倒れることなく、怪我することなく無事に昇級できたことに安堵しております。体重も3キログラム程減り、道着も少し大きくなったことにも安堵しています。

前回の審査では、技の種類を覚えられるか不安があり、書き出して覚えてみたりと結構神経質だったなと思います。

今回は、前のようなことはまったくせず、とにかく稽古だけ。稽古してなんぼ、当日は欲張らず、できるだけことを実行する。いたってシンプルな気持ちで臨みました。

次は、初段を受けます。自分と相手との関係、状況、接点、力の流れ、足捌き、手捌き、体捌き等々、キーワード的ですが、今浮かぶここらへんのところをもっと具体的に分かるよう研鑽を積みたいと思います。

これからもよろしくお願いします。

同期生

森田真理子／二級

私が初めて昇級試験を受けた時のせいぶ館通信をひさしぶりに開いてみた。その時の5級の合格者は15人。みんなの作文を読み返していると、当時初心者クラスと一緒に稽古していた人たちの顔が目に見え始める。なつかしいなあ…。

あれから一年半がたった今、変わらず道場で顔を合わせる人たちがいる一方で、いつの間にか出会わなくなってしまった人たちも結構いる。少し寂しい。あの頃はみんな一生懸命だったの

に。合気道を続けるということは容易ではないのだなあと改めて感じた。

痛いことやしんどい事は苦手、おまけに試験嫌いの私が今まで続けてこられたのは、いつも励まして下さるA先生や、暖かい稽古仲間たち（特にレディースの皆さん）との出会い、そして私がくじけそうに（サボりそうに?!）なった時にうまくリードしてくれる主人のお陰だと感じています。本当にありがとうございます。これからもできるだけ長く続けることを一番の目標にしつつ、今回頂いた課題『技の型を正確に身につける』ということを念頭に稽古に励みたいと思います。

毎日。毎日。

高瀬裕規／二級

この度は二級を頂きありがとうございます。合気道を始めて早二年。本当にあっという間でした。技の方はまだまだですが、合気道にはバラバラのパズルのパーツを組み上げていくような楽しさがあります。始めはまず基本の型を止まらず勢いでかけ続ける。そして、黒帯の人から技のコツを1つ聞く。まずかからない。忘れる。そしてまた新しいコツを聞く。今度はたまたまうまくかかる。しばらくやり続けてるとかからない人が出てくる。悩む。数ヶ月経って、忘れたコツをまた教わる。今まで覚えた技との複合技で威力が倍加する。驚く。簡単に説明するとこんな所でしょうか。これからも技の組み上げを楽しみながら、合気道を続けて行きたいと思います。

暑い夏でした

田村清／三級

今年の夏までは、土用稽古、寒稽古と言っても、自分には関係ないような気がしていました。しかし、この夏は、思いつきで土用稽古に参加しました。1日、2日…と連続して道場に通うと、日々のスケジュールの中に入ってしまう、夕方の飲み会の誘いにもめげず、とうとう10日連続で来てしまいました。

今年は、暑い日が多く、かなりへばりましたが、後半には少しは体が慣れてきたような気がしました。完遂の道着を頂くと、達成感があり、自分なりにこの夏は良かったと思っています。

また、稽古回数だけは規定数に届き、3級を頂きましたが、今後は3級に見合った動きができるように励みたいと考えています。

今後とも、ご指導をよろしくお願いします。

たくさんの出会いに感謝

田淵七重／三級

今回の審査で3級に昇級しました。

去年の1月に入会して以来、これまで続けて審査を受けてきましたが、そのたびにハードルが高く感じられ、日頃の稽古に取り組む意識がまだまだ足りないなと反省しています。また、これからも稽古を続けていくために、しっかりと体をつくっていかなくてはいけないと痛感しています。(この夏は厳しかったです…。)

作文を書くにあたって、この半年間の稽古を思い出してみました。長かったようにも短かったようにも感じます。個人的には、アメリカの道場を訪ねたり、佐久での遠藤師範のセミナーに参加したり、最近では氣守道場の合宿にも行ってきました。各地の道場で多くの人たちと出会って、たくさん稽古をしました。半泣きになるほど痛い思いをした道場もあったし、技の素晴らしさに驚かされるような出会いもありました。また、色んな国の人たちと合気道について語り合い、多様な考え方に触れあえた時間もありました。そして、合気道って、やっていて本当に楽しいと心から思いました。また、せいぶ館にもいろんな方が来てくださって、講習をしてくださいました。そのたびに新しい出会いがあり、合気道の奥深さに魅了されます。

そして、せいぶ館にこのような機会がたくさんあるのは、合気道の無限の魅力を可能な限り知ってほしいという思いなのだと、私は受け取っています。このような素晴らしい道場で稽古ができることを、改めて幸せに思いました。

この恵まれた環境にあることに感謝しつつ、これからも稽古に励みたいと思います。まずは、次の2級を目標に。

皆様、今後ともよろしくお願いします。

無題

毛利哲夫／三級

先生方そして皆様のご指導により、無事3級に昇級することが出来ました。有り難うございます。

最近「もっと力を抜いて…」の注意は少なくなりましたが、取りのとき「息を止めている」とよく注意されます(海で潜るのが得意だったせい)。取りの後、いつも苦しくなるのは体力不足ではなく、呼吸のタイミングが悪かった

のです。悪い癖を早く修正したいと思います。

合気道を始めてから、すこぶる体調は良好で喜んでいきます。終わりの無い奥深い武道を長く楽しめるように健康管理をしっかり行い練習に励んでいきます。

これからもご指導よろしくお願いします。

無題

毛利小枝子／三級

3級を頂きました。3級に上がることが一つの目標だったので、とても嬉しいです。

ありがとうございました。

試験に臨むにあたり、出来ることに重点を絞り、落ち着いて捌ける様にと稽古を始めたのですが日が近づくにつれ、出来ないことばかりが心を占め、この度もパニックになってしまいました。

そんな時、何冊かの「せいぶ館通信」を読み返しました。憧れる諸先輩方の文に触れ、気持ちを落ち着けることが出来ました。言葉以上の励ましを頂きました。「せいぶ館通信」万歳!

これからも宜しくお願い致します。

昇級作文

広池正道／三級

今回は3級を頂きまして有難うございます。主に健康のために合気道を始めたのが3年半前。その後、平均週一回のペースも途切れがちになりつつも、何とか続けさせていただいてます。

その主な目的だった健康なのですが、合気道って本当に健康に良いのだろうかと思うのが、今年のような猛暑の時です。というのは、どうも稽古で汗をかいた量のおそらく何倍かの量のビールを飲んでしまうからです。この暑いさなかに稽古に出かける際には、合気道を学ぼうという志と、稽古の後のビールはさぞ美味いだろうという下心(?)がほぼ半々くらいになってしまっているのが正直なところです。

肝心の合気道の技のほうは、継続は力なりと言いたいところですが、どちらかと言うと断続ですので、果たして本当に力がついているのかどうか疑問です。

今回の審査は、前回4級を頂いてから1年半経っており、課題の技も知っている(と思っていた)ものばかりなので、正直余裕を持って臨んだつもりでした。しかし本番になると、どの技もすんなりとこなせず、正面打ちをかわせな

かったり、技自体を間違えたり、散々の出来だったように思います。無理に余裕を持とうとした結果、半笑い半泣きの能面のような表情になっているのが自分でもわかりました。これが実力なんだろうと思います。しっかりと稽古をして技が身についていれば本番もなにもないはずだろうと思います。

僕の後から入門した方が2級や1級を取られていて情けない話ですが、生まれつき自分のペースでしか頑張れない体質なので、あせらずに稽古を続けようと思います。しかし、子供が物心着く頃には黒帯でないと、子供になめられるのではという不安も一方で抱えています。

今後ともよろしくお願い致します。僕はこれからビールを飲もうと思います。

感謝

渡辺さおり(明石道場)／三級

この度は3級を頂き、ありがとうございます。丁寧にご指導してくださった草野先生、小久保先生、そして明石道場の皆様、せいぶ館の皆様は心より感謝いたします。

誰にでもきっかけがあるように、私が合気道というものを知ったのは小学生の時でした。振袖姿の女性は何人もの男性をぽんぽん投げ飛ばしているのをTVで見てすごくかっこいい!と思ったのを覚えています。父に「あれは合気道だよ」と教えてもらい、やりたいと道場を探したのですが、当時は見つからず…。あれから20年近くたち、今ここにこうして合気道ができる幸せをしみじみと感じております。

今回審査を受けまして、自分の未熟さを痛感しました。頂いた級に恥じないよう、これからもっと真摯に稽古に取り組んでいきたいと思っています。最後になりますが、受けを快く引き受けてくださった林淳司さん、本当にありがとうございました。

4級昇級審査の感想

杉山将之／四級

4級合格させて頂きありがとうございます。今回、5級から4級を受けるにあたり非常に大きな出来事がありました。それは上海に行った事です。中尾先生や佐治先生ら総勢10名で行きました。海外で稽古するなんて考えた事もなかったので非常に楽しみにしていました。

案の定、行ってからあっという間に4日間は

過ぎました。4日のうち稽古は2日、他の道場の人たちと稽古、しかも言葉も通じずどうなるのかなと思っていましたが稽古が始まるとそんな心配するほどの事もなく、楽しく稽古出来ました。残りの2日はいろいろな所に連れてってもらい、しかも4日間通じて毎日が宴会でも楽しかったです。

これからも稽古を続けていく上で、いろいろな所に行きいろんな人と稽古していきたいと思っています。

まだまだ、教えて頂くことがたくさんあるのでこれからもご指導よろしくお願いします。

メカタ???

植田充子／四級

この度4級を頂き有難うございます。

合気道を始めて1年半が経ちました。自分でも「よく続いているなあー!」と思います。私はまだ上手く受けをとる事が出来ません。今回の審査までには、前に転がれるようになるのが、目標でした。(少し出来るようになりました。)しかし、まだまだ稽古の度に頭・肩を強打しています。次回までの目標は「もう少し上手に受けをとれるようになる事」です。その事を中尾さんに言うと「植田さんはそんな事よりまずメカタ減らすのが先やな(笑)」…汗「次の3級は10年位先かな?」と思いました。最近の稽古でも「植田さんはこんだけ稽古してもまだ(体重)減らんか〜(笑)」「ほんまに、しぶといな〜(大笑)」と言われました。

審査が終わって数日後、道場の鍵を取りに行くと、中尾さんに「合気道を始めた時と現在の体重を今日のメンバーにアンケートで聞いてほしいんです。」「言いたくない人は言わなくて良いけど、植田さんは絶対に書くように!」…汗) そう言えば私の体重は入会する前に知られているのを忘れてました(>_<)「まあ、植田さんなら知られても良いよね!」と明子さんの追い打ちです。すばらしい夫婦の連携です。息がピッタリです(大爆笑)。

とにかく、頑張ります(T_T)。

まだまだ皆さん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、宜しくお願い致します。

審査で…

松井諭／四級

この度の審査で、四級になりました。皆様に

改めて心より深く感謝します。

今回も課題や反省点が多かったです。四級として恥ずかしくないよう今後しっかり稽古に励み、反省点を生かし、課題を克服することを目標に頑張りますのでよろしくお願いします。

あと、この審査をきっかけに、体重の減量を目指しています。というのは審査直前に受けを頼まれ、そこから自分の審査も含め三連続で出ることになり、最後は息も切れ切れでフラフラになってしまいました。もうこんな目に遭いたくないので、密かに減量作戦を実行してるんですが、今のところ効果は？です。

無題

林淳司／五級

この度5級をいただき、誠にありがとうございました。以前空手をしていたとき、肉離れを何度も起こして続けられず、友人に相談したところ「合気道をしてみたら」と助言をもらったことがきっかけとなり、せいぶ館に来ました。始めてみるとすごく興味深い武道だったので、これからも長く続けていきたいと思っています。まったくの素人なので相手をしづらいとは思いますが、今後とも何卒宜しく願いいたします。

これからは“どろくさく”を目標として、練習にはげみたいと思っております。

合気のことば

北川裕季／五級

「ええねん、へたくそやねん」と開き直って試験を受けたところ、なんと「合格」という刑をいただき、身の縮む思いをしております。これから、五級になれるよう稽古にはげみます。恐縮です。

これ以上この話題には触れないことにして（墓穴を掘りそう）、僕がこの道場に来て「よかった！」と思えることばとの出会いを紹介させていただきます。

■「歩き始めの子が、こけそうで、こけへんやろ？ああいうのがええねん」中尾さん。

とても納得のいく言葉でした。

■「美しいということは、理にかなっているということです」有本さん。

この言葉を、美しいと思いました。

■「北川くんは、お乳もろてへんネコみたい」「ポッキーくん」東さん。

うまいこと言うな、と思いました。

■「ええー！？」谷本さん。

中尾さんの模範を見て、素直なおどろきの声。合気道が好きなんだな、と思いました。

■「背骨を、ひとつ一つ積み上げていく感じですよ」鳴嶋さん。

見事な表現だと思いました。

■「北川くんは……」「北川くんの場合は……」新阜さん。

説明のときに、かならず丁寧に名前を呼んでくれました。

■「よかったよ！」松井さん。

ボロクソ審査の後に声をかけてくれました。

■「細いなー。家で虐待されとるんとかやうか？」中尾さん。

されてません。

漠然としているのに、ツボを押さえた美しいことば、ふと思い出す、心に残ることば。こんな言葉に、これからも出会えたらと思います。稽古つけて下さい！

魅力の合気道

松木常樹／五級

このたびは5級を取得することができ、先生方、先輩方にまず御礼申し上げます。何しろ、最初はちんぷんかんぷんでした。自分が投げようとするとビクともしないのに、先輩方には軽々と投げられてしまうのですから。来る者を拒まない風土、初心者にも丁寧に教えて下さる先輩方に救われました。

せいぶ館にお世話になるのは、実は2度目です。2003年の夏にビジターで2週間ほど体験させていただいた後、一度入会しました。入会后、1度も顔を出せぬまま4年間の過ぎましたが、合気道が忘れ難く2007年4月に再度入会しました。

入会した当初は、とにかく自分より大きな相手を投げられることに惹かれていたと思います。その後稽古していくにつれ、合気道に対する見方も変わって来ました。今は、相手と一体になることを目指す点が最大の特徴であり、他の武道にはあまり見られない魅力であると考えようになりました。

賞状を頂き、どこかようやく入口に立てた気持ちになります。これからは稽古に積極的に参加し、少しでも心身が向上するよう励みたいと考えています

合宿報告

実施日：10月13日(土)～14日(日)

場所：岡山県美作市宮本94 武蔵の里

指導：栗林孝典師範 幹事：久河浩也

去年に続き、今年の合宿も武蔵の里で行われました。宿泊者37名。津山合気会の方々や日帰り組みも合わせると50名近い人数での稽古で、ここ数年のうちでも参加者の多い合宿となりました。

<13日>		<14日>	
13時～	集合、昼準備	9時～9時50分	太刀
15時～17時	稽古	10時～12時	稽古
17時～19時	掃除、温泉	12時～	掃除、温泉
19時～	食事、宴会	13時30分～	食事



ねばっこい受

今回の稽古、テーマの一つは“受けに重みを出すこと”。

「技を稽古するとき、受けの人の協力が必要になってくる面がある。」

「例えば重心の位置。相手と触れている所で引くか押すか。こういったことで取りの方もする技が変わってくる。」等々…。広げた脚の幅を段々狭くしていった自分の体重がかかっている部分を探ってみたり、左右どちらの足に重心を置くかによって動ける方向が変わるということを確認したり。

「ねばっこい受け」という言葉だけでなく、実際に私たちが体で感じられるように指導して下さった栗林師範でした。



宿泊所の向かいの温泉で稽古の汗を流した後は、皿回しも披露される賑やかな夕食です。

夕食を終えてからは、明日の稽古のことも考えつつ“適度に”飲み、語らい…秋の夜も更けていきました。

二日目の朝の稽古は小畑さんの指導による太刀の稽古からです。二日酔いのアルコール分を小一時間の素振りや飛ばし、再び合気道。「手は足の三倍器用だから、逆に足の動きには手の三倍気を遣うようにする。」といった一日目の内容を踏まえた上で、横面打ちからの基本的な技を中心に稽古しました。…と、読者のみなさんに1ページ程度の拙い文章でしかお伝えできないのが残念です。「これじゃ全然わからへんわ!」というあなた、来年2月9日(土)10日(日)も栗林師範に神戸で指導していただけることになっているので、ぜひ!

最後になりましたが、栗林師範、ご指導ありがとうございました。
そして幹事の久河さんはじめ、お手伝いして下さった方々、参加者のみなさん、おつかれさまでした!

これまでの稽古時間が一部変更になりました。
 (最終ページ参照) コマ数が増えたこの機会に各担当
 者に“好きな技”“稽古の目標”“ひそかな自慢”をう
 かがってみました!

担当者みなさん、ご協力ありがとうございました。

あなたはどんな稽古人?

		好きな技	稽古の目標	ひそかな自慢
通常稽古	濱崎	四方投げ	全体レベルの向上	特別なものなし、筆を持つこと
	中尾	呼吸投げ系の技	山口先生のおっしゃった “ワラー一本にもならない”	ないなあ…
	久美	一教 入り身	気付かないうちに技がかかっている、 そんな一瞬にあいたい	流行のわらじを藁で作りました! (藁をなうのが難しかった)
	佐伯	何といても一教	上達し続けること	…なし…
	明子	入身投げ 呼吸法	“いらっしゃいませ”の気持ちで自分も 相手も伸び、気持ちよく制すること	どこでも眠れること!
	玉置	全て	楽しい酒を飲むこと	何もない事
	久河	呼吸投げ	いつでもニコニコしてられるようになる	通勤電車で座らない、片道につき2駅分くらい 歩く
	佐治	下品な技	自分も相手もケガせず、させず	毎朝5時起床、次男ボン(コーギー)と2,3km 散歩(ただし6時から二度寝)
	徳山	一教 腰投げ	柔らかい中にも力強さを感じさせる技を 身に付けること	約30kg 痩せました
	井出	正面打ち 一教	楽しく、無駄なく、怪我なく	何時に寝ようと、目覚ましに頼らず 起きたい時間に起きられる
	松平	入身投げ	いかなる時も平常心で稽古すること	何もないと思う
	藤井	しなやかな 入身投げ	老若男女、誰もが楽しくできる合気道	厳しいF氏、との風評の反面 やさしく親切丁寧なF氏
子供クラス	古殿	呼吸投げ	子供クラスのマottoーは “元気よく、礼儀正しく”	歌が大好き。70年代のジャンルは何でもござれ!
	林	小手返し (受け)	大切な人を守る強さを養うこと	フィンランドのCD投げ大会で優勝したことがある
	春山	一教	とりあえずは、参段	力がないこと。逆境はチャンスに変える!
杖術	小畑	正面打ち 入身投げ	先生方に少しでも近づきたい	餃子の包み作業(ヒダもうまく作れる)具や皮の 残量を見極めて最後まできっちり使いきる
明石	山下	一教	楽しく 受けをうまくやりたい	特にない

ユニークな一面が垣間見える自慢の一方で、「何もない」という謙虚な方も多数…。「他に自慢できることがあれば、合気道してへんかったかも」という方も。しかし技や稽古で心掛けていることなどはここに紹介しきれないくらいで、どの方も合気道に対して様々な想いをお持ちのようです。

さて、この秋、あなたはどんな稽古人になりますか…?

《表紙のクイズの答え》

- ①久河 ②玉置 ③濱崎、佐伯(普段は呑気だけど赤いもの見ると興奮します) ④徳山
 ⑤林(ピカア) ⑥中尾 ⑦松平(でも動物占いはチーター) ⑧春山 ⑨明子(昔
 ラクダの眼みたいって言われた) ⑩小畑 ⑪古殿 ⑫山下 ⑬藤井 ⑭久美
 ⑮井出 ※ () 内は本人のコメントです

佐治「私がどんな動物に似ているか逆に聞いてみたい」とのことなので、みなさん思い浮かべてみて

ください！(笑)

●—これまでの行事—●

- 5/26(土) 全日本合気道演武大会(日本武道館)
参加者：坂田・毛利・小枝子・植田・佐伯・福長・河村
松井・玉置・大里・小久保・山下・衛藤・久美
佐藤・西澤・西村・石浦・中尾・藤井
- 6/10(日) 大阪武育会 道主研鑽会(ひびき道場)
- 6/16(土) 美穂子さん・神谷さん結婚式(湊川神社)
- 6/23(土)～24(日) 遠藤先生講習会
- 7/8(日) 広島国際合気道場
参加者：井出・林・長谷川・春山・衛藤・久美・正木
眞理・毛利・中尾
- 7/20(金)～8/2(木) 土用稽古
完遂者：平尾・角田・高瀬・幸子・田村・中尾
- 7/22(日) 美穂子さん・神谷さん結婚祝い(桃李門)
参加者：総勢48名
- 8/3(金)～6(月) 上海遠征
参加者：佐治・平尾・谷本・杉山・久美・角田・古手川
長谷川・明子・中尾
- 8/12(日) 土用稽古完遂者を囲み食事会(田舎もん)
参加者：西村・ウルリッヒ 他
- 9/9(日) 昇級・昇段審査
- 9/18(火)～20(木) マッティ来神
- 9/30(日) 関西研鑽会(ひびき道場)
- 10/4(木)～8(月) 上海国際合気道愛好会 来神
- 10/13(土)～14(日) 合宿(武蔵の里)栗林師範指導
- 10/21(日) 豊倉さん・田中さん結婚式

—お知らせ—

ちょっと先のことですが…

来年、せいぶ館は道場設立50年を迎えます！
その記念行事の日程が決まりました。

2008年9月21日(日)
せいぶ館50周年記念行事
@県立文化体育館

ぜひとも予定を空けておいて下さいね。 乞うご期待！



6月16日 神谷貴司さん坂田美穂子さんが
結婚されました！

7月22日 みんなで桃李門にてお祝い☆



おめでと

●—これから行事—●

- 11/3(土・祝) 兵庫武道祭
- 11/4(日) 豊倉さん・田中さん 結婚祝い(香味園)
- 11/6(火)～20(火) ブラッドリー来神 稽古
- 11/11(日) 佐藤さん結婚式
- 12/2(日) 横田前道場長追悼演武会・総会・忘年会
- 12/16(日) 大掃除
- 12/22(土)～23(日) 遠藤先生講習会
- 12/30(日) 餅つき
- 1/4(金) 初稽古
- 1/6(日) 新年会
- 2/9(土)～10(日) 栗林師範講習会

＜編集後記＞ 「支えてくれる人がいるから、できました。みなさんに感謝しています。」

——紙面に掲載するために「合宿の幹事は久河さんだけでしたっけ？」とメールで質問したときの、久河さんの答え。
“みなさんのおかげです”というタイトルで、誰がどんな手伝いをしていたかが書かれた返信メールがきた。私が合気道に出会い、またそれを通じて人と出会い、こうやって『せいぶ館通信』に携わっていただけるのも、きっと人と人とのつながりを大切に支えて下さった方々がいたから。そんな一人々々をちゃんと自分の心に留められているのかな？と、はっとさせられるメールだった。まだそんなに長く生きているわけやないけど、二度と会えないだろう人も、すごく支えてもらったのに自分が未熟なせいと別れることになった人も…いる…なあ。でも、今こうして誰かと誰かのつながりの糸口になるかもしれない『せいぶ館通信』のお手伝いをしている。うれしいな。

あだ名で私の体重を暴露してしまった中尾先生(あれより少しは軽いです)、浮き足立つ私をいつも温かくフォローして下さった玉村さん、そしてこうして手に取って読んで下さったみなさんにも、“ありがとうございました”。

土井郁子

[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(23歳以下)・65歳以上	3000円/月
デジタル料金 <1週間有効>	1500円/一般 1000円/小・中・高・大学生(23歳以下)・65歳以上 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 〒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 <2005年5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)★ 久美
火			18:30～20:00 佐伯
水	7:00～8:00 中尾	13:30～15:00 (レディース)★ 明子	18:00～19:00 (初心者クラス)★ 玉置
木		16:45～18:00 (子供クラス)★ 古殿	19:00～20:00 (初心者クラス)★ 久河
金	7:00～8:00 中尾		18:30～20:00 佐治
土	9:30～11:00 中尾	15:00～16:30 (子供クラス)★ 林	18:00～19:00 徳山
日	9:30～11:00 中尾		19:00～20:00 井出
	11:10～12:10 濱崎	← [毎月第2日曜: 藤井]	18:30～20:00 松平

明石道場 水: 19:00～20:30 (山下)

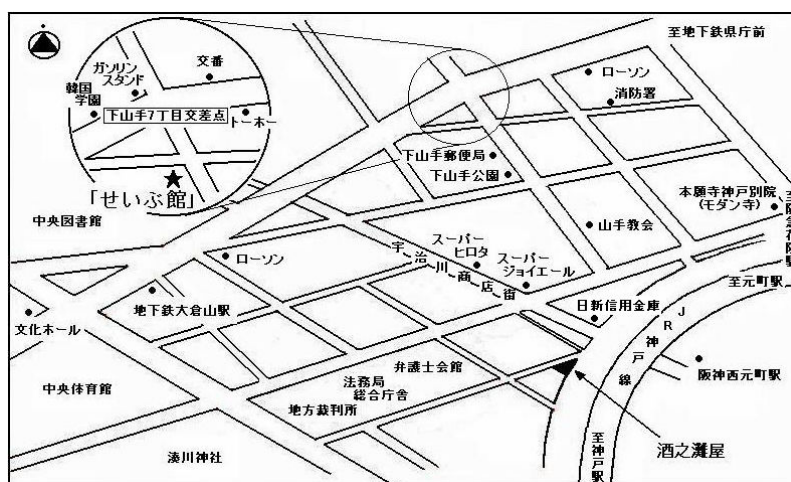
COOP住吉子供クラス 土: 17:00～18:30 (春山)

杖道部 <神道夢想流> 土: 11:40～14:30 (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
- J R 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: 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