

せいぶ館通信

第36号 / 2010年(平成22年)5月 / 発行:(財)合気会神戸支部せいぶ館 編集・文責:坂田真理 西澤荘平
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



U30

中尾眞吾／支部長／六段

私が稽古を始めた頃、道場内は20歳前後の人がほとんどだった。先輩といってもちょっとだけ上で、・・・お1人、頭が後退しかかった人が40前? で、この人が最年長ではなかっただろうか?

大先生の小林先生が40そこそこ。中井さんが27～8で、吉田先生は31～2? 成山さんは私と同年、ぶっ飛ばされ、地を這わされ、ひいっひい・汗びっしょりの充実した稽古だった。

現せいぶ館、年配者が多くなってきたので、シニアクラスがあってもええか? と思ったのは数年前だったが、そういう思いは取り越し苦労で、もはや! そういうクラスが出来ている。

たまの・・・ある稽古日。高段者が多く、年配者の多い日は・・・教えを請う人が多く、教えたい人が多く・・・の日でもある? 言葉が多く、汗が少なく、こんな日は、充実感の少ない日である・・・。

月曜日担当の、久美ちゃんが、仕事が大変で、先生役を続けるのは難しいとの事・・・困ったな! 出来そうな人・してもらいたい人達に声掛けをしたが、色々それぞれ理由があり断われたり、出来そうもなかったり・・・後釜が見つからない。稽古のない曜日があってもええんやけど・・・。 そやけど・・・せっかく毎日出来たのになぁ～～。

若者だけのクラスがあったらおもしろいかも?

ここは1週間に14～5回の稽古をしているから、若い人達だけのクラスをひとつ設けてはどうだろうか?

先生役は若い人、稽古人も若い人。30歳以下の先生役で、対象は中学生から30歳まで。31歳以上の人には遠慮してもらって、元気一杯、汗一杯かいて、耳からの教えは二の次に・・・流汗悟道。そんなクラスが出来ればええなぁ。

4月から新しいクラスを設けます。「U30クラス」アンダー30クラスです。西澤君が先生役で、稽古時間は、19:00～20:00の1時間。皆さん、応援を頼みます。寒稽古と土用稽古の間は、31歳以上の人も歓迎、という事で。

さて・・・どうなる事やら・・・?

H22年3月31日

～ベトナムからのお客様～



4月19日(月)～23日(金)にかけて、ベトナムから5人の方——集合写真、前列向かって左からフンさん、フーンさん、ハイさん、マインさん、ホアンさん——が来神されました。

初日から、藤井先生の基本技を中心とした2時間の稽古に参加され、その後は灘屋さんでの食事会。そこでは、国は違えど、合気道の研鑽にいそしむ仲間同士。片言の英語や通訳をして下さるフンさんを介して、さまざまな話題で大いに盛り上がりしました。その中で、皆さんが藤井先生に対して熱心に質問されて



いている姿に、彼らがいかに真剣に合気道の稽古に取り組んでいるかを垣間見た思いがしました。

その翌日からは、ほぼ連日2コマの稽古に参加され(県武道館や三田道場にも行かれていました)、その合間に料理教室を開いて、ベトナム料理をふるまっても下さいました。フォーや春巻きが本当に絶品! ごちそうさ

までした。観光に京都へも行かれ、関西の名所と合気道を、存分に楽しんでおられるようでした。

皆さん本当に稽古熱心で、優しく楽しい方ばかり。共に過ごした5日間は素敵な時間となりました。

近いうち、また道場でお会いできますように!

(文責:坂田真理)



平成22年3月14日 昇段・昇級 おめでとうございます

参段	長谷川阿希子
初段	田淵七重
1級	毛利哲夫 多田優 門田雅生
2級	田村清
3級	内田光治 山本有
4級	井上雄太 梅本佑紀
5級	常松美都子 前田多津子 高垣弥生 鶴木義晶 常峰瑛宏 鈴木将村井勇介 向井正己 松家利幸 寺田瑛美
6級	兒玉廸 岡崎充志 清武宏仁
9級	錦谷太郎 錦谷勇祐 小村佳奈子 森本みのり 久米輝明 八田溪
10級	川口路偉 春原風希 藤田湧至 小玉帯刀 仙頭陽生

せいぶ館 寒稽古完遂者 鳴嶋・玉置・村尾・坂本幸・角田・内田・中尾 以上7名

《昇段昇級感想文》

これは幸運か、はたまた、不運か?

小久保宏／六段

私は、六段に列せられました。私事です、昭

和40年2月に合気会の本部道場に入門、丁度現在の本部道場が完成したばかりで、稽古はピカピカの新道場で始まりました。これが幸とするべく、

一所懸命通いました。ピカピカの道場で超一流の先生方、藤平光一・大沢喜三郎・山口清吾・有川定輝・早乙女貢・藤平明・小林保雄先生等が日替りに指導され、私は全ての先生方にご指導いただきました。20年程ご指導いただきましたが、大先生にはお目にかかれませんでした。

入門以来43年、大した怪我もなく、又、稽古を休む様な病気もなく稽古出来たのは、皆様方のおかげと感謝しております。年を取ってから、もっと長く合気道を続ける為と、最近体重が増加して腹部が出てきたのを調整する為、睡眠前に腹筋を100回やる事に挑戦し続けました。この効果もあって、体調が元に戻り、若い時の服が着用出来る様になり、合気道の基本である前受身・後受身が取れる様になりました。

さて、合気道は呼吸法と、よく先輩より教えていただきましたが、自分では気が付かない内に、身についていました。技で両手取りがありますが、お互いに両手を取り、相手に圧力をかけ、呼吸力で押すと、相手が尻もちを付いて落ちる。投げた方がびっくり。投げられた方もびっくり。これが呼吸力かと我ながら驚いております。

以上ですが、少しずつ楽しくなってきました。少しずつ合気道らしくなってきたようです。

私の合気道

福長章／五段

1. 発端

42歳の春、数日後の東南アジア出張をひかえ大阪営業所から資料をとりよせ、伊丹工場に向かうタクシーに乗っていました。

江坂近くの交差点でタクシーが停車中に、ハム会社の営業マンの乗った車に時速20Kmくらいで追突され、それ以降首がムチ打ち状態となり、整形外科、接骨院、鍼灸院に通うこととなりました。三種類の医療機関のうち、鍼灸院の針とお灸の効果があらわれ始め、鍼灸院に通院することとなりましたが、その自宅近くの鍼灸院の先生は少林寺拳法四段で、その方に、ムチ打ち症も鍛えないと完治しないのではないかと云われました。

2. 道場1

先生に教えていただいた天心道場は阪急十三の歓楽街の中にあり、小林先生の後をシガール先生が継いで居られました。練習生は70%が外人で、30%が日本人でした。稽古は藤平先生がアメリカで教えて居られた通りで、踊りのような型が多く、外人が多かった為か怪我が多発しておりました。30%の日本人練習生は、魚屋さんや漬物屋さん、味噌屋さん等の自営業者が多く、勤め人以外の方との付き合いがほとんどなかった私

にとって、生きて行く上での活力について考えさせられたように思った次第です。

シガール先生は燃えて来ると早口の英語で技の解説をされるため、2年で天心道場を退会しましたが、そこで倉津さんに受身の指導をしていただきました。また、入門時84Kgの体重が2年で66Kgになっていました。

2. 道場2

私が天心道場を退会した頃、同じく5~6人が天心道場から豊中の正泉寺道場へ移りました。

当時、正泉寺道場には有松・山崎・中井先生が師範代で、有松先生は杖、山崎先生は剣、中井先生は体術のみと分かれ、これが同じ道場の技かと思う位、それぞれ個性的にみうけられました。三田道場の堀井先生は大阪高専の主将として参加して居られました。杖道居合道出身の杉原先生にも熱心な指導を受けました。

想い出としては半年間に亘り、練習生が日曜日に集まり道場を建設した事があります。

昭和60年10月1日に初段、昭和62年10月1日に二段をいただきました。

3. せいぶ館に加入させていただいた理由

昭和52年の体育の日に豊中市ひびき道場で、打越先生にお目にかかり、今まで経験したことのない一教を受けさせていただきました。

打越先生から資料をいただき、次に習う際は「せいぶ館」と心に決めていました。

4. 道場3

平成6年、精武館第2道場の頃に入会させていただきました。

大半を中尾先生の朝稽古で、一言で云えば楽しくさせていただき、感謝しております。

平成9年に参段、平成14年に四段、平成22年には五段をいただきました。

33年の経験から練習生は稽古したいと思って頂けるような自分になる必要を感じています。

エイホ、エイサ、

中尾明子／五段

エイホ、エイホと、父の荒い呼吸に合わせ、天国に行けるよう、私も一緒に唱えていました。その内、父の息が楽になり、私も安心して寝てしまいました。看護師さんが、巡回に来て、「あれっ、呼吸が止まってる・・・」。3年前の1月10日、父は静かに旅立ちました。

昭和20年8月1日、終戦の2週間前。満鉄に勤めていた20歳の父が、現地で赤紙をもらいました。どこへ集合すればよいのか、右往左往している間に、気が付くと、シベリア行きの列車に、乗っていたそうです。そしてそのまま4年間、厳

しい抑留生活を、送ったのでした。

その死に顔は、とても安らかで、命を全うしたものでした。

父を送った私は、エイサ、エイサと、平和な気持ちで、元の生活に戻りました。この時の「天の鳥船」は、感動物でした。もっと稽古したらええねんで、悔いのない様に頑張りやと・・・天の声を、感じたのです。

ところが、その頃、膝の後に、水が溜まり始めていました。でも、天の声を聞いたのだからと、合気道一直線。正しい筋肉をつけようと、ジムにも、通いました。やりすぎたのか、とうとう正座が、出来なくなり、左手の親指も、腱鞘炎になり、本をめくる事さえ難しくなりました。そして、右腕の痺れ（震災後、痺れだしていたのです）が、酷くなり、変形性頸椎症という病名も、頂戴する事に、なったのです。あーあ、一卷の終わり！

自分の能力も、歳も考えずに、欲張りすぎたのです。杖とダンスを止め、合気道だけを、週2回、続けました。

今、進めと止まれ、の天の声が掛かってから、3年が過ぎ、不思議な事に、痛かった所が、治ってきたのです。ヤッター！「3年先の踏ん張り」で、蘇れた一。

ケッタイな人生になったと思った時（四段昇段後）から、8年。本当に有り難い事に、五段を頂きました。しかも、元気な身体で。

横田さんの、亡くなられた年・57歳を、越えました。初段になった時、今からが、合気道やと、言われ、色々の多くの事を、教えてもらいました。60の手習いとやらも、目の前です。

今一度、新しい出発点に、立ちます。整理整頓を心掛け、伸びやかな合気道を、続けたいと思います。皆様、ありがとうございます。

エイホ、エイホ、エイサ、エイサ・・・

合掌

11年の歩み

長谷川阿希子／参段

せいぶ館に入会して、10年と半年が過ぎました。三段昇段の機会にも恵まれました。

今、過ぎ去った稽古の日々を思い返します。白帯だった頃、受けを取るのが怖かった事、腰がいつもひけていた事、少しでも男の人の体に近づかないようにしていた事、楽しかった事、嬉しかった事、悔しかった事、情けなかった事、いい汗をかいて爽やかだった事、歩く事やお箸の使い方も間違っているのではないかと、ふさぎ込む日々もありました。どんな稽古も今ではいい思い出となり、今日の私があるのだと、静かに明日を見つめ

ます。これからどんな歩みが始まるのか、とても楽しみです。

美しい後ろ姿を心に、思いながら11年目を又、1歩、踏みだします。

一日一生

田淵七重／初段

審査を受けるか受けまいか、と迷うのは毎回の事。その上、今回は初段審査。皆の見る目も厳しい。もっと稽古を積んでからのほうがいいのではないか。そんな不安を抱きつつも、受ける資格があるなら頑張ってみようと思い、申し込みを決めました。

心を決めてからは、時間と体調の可能な限り、道場に通いました。1日1日、攻め・受け1回1回に真剣に取り組みました。そして、6回目の審査にして、ようやく気付きました。「もっと稽古を積んでから…」という考え方自体、間違っているということに。稽古をすればするほど、自分は何もできない、という思いに駆られ、わからないことが増えていく一方でした。これまでの稽古に対する意識の持ち様を、反省するしかありませんでした。

それでも、こうした新たな発見や出会いは、合気道を通して得られる貴重で楽しい経験です。全くの無知から始めた合気道は、未知のことでいっぱい、魅力が尽きることはありません。そして、そのすべての原点である、「せいぶ館との出会い」には、感謝するばかりです。

タイトルの「一日一生」は、「今日一日に一生を懸けて、何事にも全力で取り組む」という意味。苦手なことや面倒なことは、後回しにしていまいがちな私には、この言葉の不言実行は難しいかもしれないと思い、こうしてほかの人の目に触れることで、自分にプレッシャーをかけることにしました。初段という目標に到達した今、また新たなスタートラインに立ちました。1日1日を大切にすゑ気持ちを忘れず稽古に臨み、また次の大きな目標に向かって頑張ります。

最後になりましたが、日頃より一緒に稽古をしてくださっている皆様、そして、審査前の稽古後に時間をとっていただき、快く腰投げの受けを引き受けてくださった方々、本当にありがとうございました。今後とも、よろしくお願いいたします。

初段にチャレンジ

毛利哲夫／1級

審査では本当に息が上がってしまい無酸素状

態を体験しました。でも、なんとか1級に昇級させていただきました。有り難うございます。苦しくなり受けの方に無意識で背を見せていたようで『敵に背を見せることは武道では失格や』とOさんから厳しく指導を受け、深く反省しています。

合気道を始めてから、もうすぐ4年になりますが、最近ようやく肩の力を抜くことが少し出来るようになり、それに伴って肩の筋肉痛も自然と少なくなってきました。

肩に力が入った自分の状態がなかなか解らず、稽古相手をして頂いた皆さんにご迷惑おかけしてきたように思います。少し柔らかくなりつつありますので、嫌がらずにこれからも宜しくお願い致します。

いよいよ次は初段。特に先輩の足捌きをよく見せていただいて、基本の充実、応用技への展開、そしてなにより息が上がらないよう体力と正しい呼吸法を身につけたいと思います。来年3月、初段にチャレンジします。ご指導よろしくお願い致します。

ヤッター

多田優／1級

この度は1級に合格させて頂き大変有り難う御座います。

ご指導頂きました先生・先輩、稽古をつけて頂いた皆様に感謝しています。

私は今年の9月で合気道を始めて丸5年になります。合気道を習おうと決めた日、道着を買って家に帰ると姉にこう言われました。森昌子・越冬つばめの替歌で「ヒュルリーヒュルリララー続きもしないのに道着買う〜♪」この時私は1級を絶対取って黒帯を見せつけてやる!と思いました。そう私は1級を取得すれば黒帯が貰えると勘違いしていました。後になって黒帯は初段にならないと貰えないという事に気付きましたが、とりあえず最初に決めた1級を目標に頑張ってきました。そして1級を頂いたあの日、私は姉に「どうや、参ったか」と言ってやりました。姉は何の事かさっぱり分かっていなかったようでしたが私はスッキリした気分になり次の目標に向けて頑張りたいと思います。

皆様これからも宜しくお願い致します。

昇級試験を終えて

門田雅生／1級

このたびは1級を認めていただき、ありがとうございました。

もともとは月曜、水曜の朝稽古を中心に、週に2回+αだと70回以上の稽古をこなして1級は1年後かなと、考えていました。昨年の9月、2級をいただいた後の朝稽古メンバーの飲み会のときに鳴嶋さんに「門田さん、次はいつ受けるんですか?」と尋ねられ、あらためて考えると、幸い水曜日の昼は予定をあけることができるのでレディースに出ることができること、また、今年からは木曜の夜も出ることができることに気が付き、なんとか回数をこなすことが出来ました。朝稽古をはじめ、レディース、木曜のクラスで稽古をつけてくださった皆様、本当にありがとうございました。

今回の試験の山場、腰投げの練習として、足腰の強化練習の相手をしてくれた（とは言っても、おぶられていただけですが）次男の幹生にも、感謝です。

と、毎回このような感じのことばかり昇級試験の後に書いていましたが、私のことをあまり知らない人も多いと思うので、飲み会でされた、「よくある質問」と「それに対する答え」を自己紹介がわりにしたいと思います。

Q. お仕事は何をしているんですか?

灘区の「門田外科医院」という医院で外科系開業医をしています。簡単な打撲、骨折も見ますが、整形外科ではないので、複雑な骨折や、骨折かねんざか判断が微妙なものは、整形外科に紹介することもあります。

Q. なぜ合気道を始めたんですか?

そもそも、高校生の頃に、サンテレビでしていた子連れ狼の再放送を見て、武道に興味を持ちました。それで、大学に入った時に柔道部に入ったのですが、経験者が多く、また体格もそんなに大きくないので全くわからないまま、休部状態となり、しばらく武道を忘れた状態で数年過ぎしました。それが2005年に、若干ダイエットに成功した勢いで調子に乗って、もう一度武道に挑戦しようと考えたのが、合気道を始めたきっかけです。

Q. 合気道が仕事に役に立つことはありますか?

関係がないようですが、結構あります。手術の助手をするとき、術者のじゃまにならないように、肘を張ってはいけない、ということよく怒られましたが、この辺は合気道で肩を決して上げてはいけないというところに通じると思います。また、細かいところでは、注射ひとつでも、手に力が入ったままでは針先が血管の中に入ったかどうかわからないのです。無駄な力を入れないようにすることが、何事にも大切だと改めて感じています。

Q. レディースに来ているようですが、昼は暇なんですか?

午前の診察が、9時から12時まで、午後の診察が17時から19時、13時から16時ごろまでは、往診や手術、事務仕事にあてたりする時間なのですが、私の医院は往診がほとんどなく、手術もそんなにしょっちゅうしているわけではないので、都合をつけるのは難しくありません。

Q. 今でも手術をするんですか？

おなかを切ったりする、大きな手術はしません。お尻の手術をしています。

Q. 子供は何人いるんですか？

小5、小3の男の子と、5歳の女の子の計3人の子供がいます。当然、家内もいます。

Q. 休みの時は何をしていますか？

本を読んだり、子供にかまったり、たまには？料理をしたりします。ときどき？酒を飲んで寝てしまうこともあります。

Q. 奥さん、子供は合気道をしないんですか？

うちの家内は運動をしないことはないのですが、難しいと思います。子供たちには機会があれば、習わせたいと考えています。

Q. スポーツはしますか？

テニスをしたり、ゴルフもたまにしますが、下手の横好きといった感じで、そんなにうまくありません。先日はスケートに行って、足の裏がつりそうになりました。

Q. お酒は好きですか？

好きなほうだと思います。ただ、灘屋さんで酒を飲んで1人で帰ろうとすると、阪急王子公園に行くのが、ときどき西宮北口経由になることがあり、困ったことだと思っています。

Q. 家では自主練をしていますか？

ときどき木刀で素振りをしています。こないだ、照明のカバーを壊して家内に怒られました。

Q. 次は初段ですが、9月の審査は受けますか？

今回はいろんな意味でぎりぎりでしたが、回数も技量的にもぎりぎりにならないように、稽古をこなして、できれば9月に受けられるよう、努力をしたいと思います。また、皆さんにもご迷惑をかけることも多いかと思いますが、よろしくお願いします。

なかなかです

田村清／2級

3級から所定のけいこ回数に参加するには、かなり時間がかかりました。

また、審査の時には、自分なりに技の順番を考えていましたが、緊張のせいか、忘れてしまい、ますます緊張しました。

技を一つずつ自分で小さな声で確認しながら、

なかなか大変でした。

もう少し、体重が減れば良いのですが、冷や汗ばかりでは、増減なしの現状維持がいいところです。

今後も道場に通い、皆様に迷惑かけながら、いい汗がかけるようにけいこしたいと思いますので、よろしくお願いします。

無題

内田光治／3級

とある本に（上大岡トメさんか、池谷裕二さんのどちらかだと思うんですが）人間の成長は、タテ軸が成果、ヨコ軸が時間、とした場合、我々は成長のイメージを、一段一段ステップを上げるように正比例的に考えてしまうのだけど、実際は二次曲線のイメージで成長すると書いてあった。最初はなかなか成果が出ない。でもあるところから一気に伸びる、一つずつ足してるのではなく、階乗のように成長するらしい。なるほどなーと思いながら読んでいたのだが、どうやらこれは普通の人の場合のようで・・・審査の後、ふと我が身を振り返ってみると階乗と言うよりは階段状に（それも一段が低く奥行きの深い）しか伸びてないように思われる。

確かに、昔、祖父母に「おまえも、もう少しモノ覚えが良かったら・・・普通の人間や・・・」と、言わしめた事もある。

いつか来ると言う一気に伸びる日を夢見ながら、機嫌よく愉快に日々稽古。

基本を大切にする

山本有／3級

今回付け焼刃で昇級しましたが、あらためて基本の大切さを痛感しました。

日頃漫然と稽古をしていたせいか、基本ができていないために型が脆弱に感じました。

今後の稽古に臨む姿勢として、毎回克服すべき課題を意識しながら前進していけるように心がけたいです。

次回の昇級の機会に向けて、自信を持って挑めるように準備したいものです。

なぜ合気道を続けるのか？

井上雄太／4級

この度、4級に昇級させていただき、明石道場とせいぶ館の先輩方、先生方、本当にありがとうございました。

前回5級を頂いて、学生から社会人になり、その後会社も変わったりで稽古ができない日が続く、時には「自分は合気道に向いていないのではないか? 合気道をやめようか?」と考えた時も正直ありました。そんな時には決まって身体や気持ちがいらいらしたことを覚えています。そして久しぶりに稽古をした後には決まってスッキリした気持ちになりました。

(せいぶ館に行くようになってから、場所が駅から少し離れていて、坂道なので、到着するまでにいろいろと考えます。その中で稽古を続けたことで、少し我慢強くなりました。)

いつの間にか、合気道が私にとって大切なものの1つとなっていたことがこの時に初めて分かりました。

まだまだ、合気道になっていない技が多いので、これから社会でどんなことが起こっても、稽古に励み続け、少しでも心身共に上達できるようがんばります。これからもどうぞ宜しくお願いします。

ひとりよがりからの脱却!

梅本祐紀／4級

4級に昇級しました梅本です。

稽古をつけてくださった先生・先輩方、ありがとうございました。

しかし、今回は手放しで喜ぶことができません。「自分なり」に稽古に励んだ「つもり」になり、その結果、審査で客観的に評価された際、まだまだ級に相応しくない所が出たのだと反省しております。

「自分なり」や「つもり」という、主観的でひとりよがりな姿勢ではなく、3級にむけて稽古の量も質も上げていきたいとおもいます。

少し暗く書きましたが、審査から一週間が経ち、気持ちの切り替えはバッチリできました! また、前向きにいきますので、これからも皆様どうぞよろしくお願い致します。

初めの一步

常松美都子／5級

この度、漸く5級の審査を受け、無事に昇級できました。ありがとうございました。審査を受けようと思ったのは、もう少し、かなり前だったのですが、最近は一歩としてしているとあつという間に1年が終わってしまいます。年を取ると・・・という話は本当ですね。いけませんね。

さて、審査の講評で「迫力が足りない」という

お言葉を頂きまして、なかなか悩んでおります。合気で迫力ってどんななのでしょう。分かるような分からないような。客観的に見ればもう少し靄が晴れるかも、と思うんですが、幸か不幸か、審査後のビデオ上映会で自分の審査を見逃したので身悶えせずに済みました。いや、折角の向上の機会を。次回に持ち越しと言う事で、それまでに自分がどういう動きをしているのか考えながら稽古してみようと思います。

始めて2年経ちますが・・・

前田多津子／5級

この度、5級へ昇級させていただきありがとうございます。いつもご指導いただいている先生方、先輩方ありがとうございます。

合気道を始めて2年経ちますが、最初は受け身も満足にできない状態でした。今でもまだ上手にはできませんが・・・。何もかも初めてで手と足がバラバラだったりしてなかなかうまくいきませんでした。最近やっと少しずつ先輩方が教えてくださることが理解できるようになってきたような気がします。

次の目標をもってますます頑張っていきたいと思います。これからもよろしくお願い致します。

初めての審査を受けて

高垣弥生／5級

この度は昇級させていただきありがとうございます。

私が合気道を始めたきっかけは、たまたま合気道をテレビでやっていて、合気道がどんな武道なのか知らなかったけど、その姿がすごくカッコよくて憧れて始めました。

もともと運動神経が悪いのに安易な気持ちで始めたので、初めて稽古を受けた時、前受け身が怖くて出来ないし、動きも難しいし、このまま続けられるのか不安でした。

でもあつという間に2年近くが過ぎ、先生や先輩方がとても親切なので稽古もすごく楽しくなってきた、やっと審査を受ける自信ができました。上級者や有段者の方々の審査を見ていると、カッコよくて、改めて「私も頑張ろう!!」と思いました。

段を取るまではまだまだ時間がかかるとは思いますが、少しずつ上達していければと思いますので、これからもご指導宜しくお願い致します。

無題

常峰瑛宏／5級

子供クラスを卒業して約二年になります。去年の試験は色々予定があって参加しませんでした。が、「まだ早い。」という思いもあったかもしれません。しかし、ぼくはもうすぐ中学三年生です。受験だの入試だの、けいこに来れるかどうか分からない環境です。いそがしさに負けて、したくないことをする可能性があります。色々考えた結果、審査を受けることを決めました。他にも脳裏をよぎったことはありますが、無事に受けれて、してきされた所を直し、がんばりたいと思います。

無題

鶴木義晶／5級

合気道を再開し、半年で昇級試験を受けました。合格はしたもののまだまだこれからなので、一回一回のけいこ、一つ一つの技を大切にがんばっていきます。

昇級作文

鈴木将／5級

今回、無事5級に昇級させていただきとてもうれしく思います。稽古をつけて下さった皆様、本当にありがとうございました。

念願の有級者となり、あらためて(始めてまだ半年程度ですが)合気道を今まで続けてきてよかったな、今後もずっと続けていきたいと思いました。次は4級昇級を目標に稽古に励んでいきたいので、これからもご指導をよろしくお願いします。

ありがとうございました。

村井勇介／5級

この度は、5級をいただきましてありがとうございました。先生方、先輩方、稽古をつけていただき本当にありがとうございました。

私は、今年の1月からせいぶ館に入会し、合気道を始めました。ここ10年ほど、ほとんど運動など体を動かす事をしてなかったので、やっていけるか不安でしたが、今は合気道が楽しく、合気道に出会えて良かったと思っています。

しかし、合気道というのは難しいですね。受け身、技、体に力が入る、姿勢が悪い、など課題だらけです。なので、なるべく稽古に参加していきます。そして、目標の「初段」を目指していきます。今回、5級をいただいて、やっとスタートラ

インに立った感じがします。

これから、合気道を長く続けていきたいと思っています。皆様、宜しくお願い致します。

初心

向井正己／5級

46歳にして、初心に戻ることが出来ました。皆様のおかげです。本当に感謝しております。

18歳で空手を始め、若い頃は、試合で勝つことのみの強さの証と信じ、只がむしやりに練習を続けていたこともありました。

歳と共に、パワーとスピードだけの技に疑問を持ち出しましたが、今、せいぶ館に通わせていただいて、とてもスッキリした気分です。私が求めていたものは、ここにありました。

これから身に付ける事、覚える事のあまりの多さに、かえってワクワクしています。不器用な中年ですが、今後ともご指導の程よろしくお願いいたします。

難しいけど頑張ります！

松家利幸／5級

どうにか5級合格となりました。今回の昇級審査に向けて指導して下さった山下先生、小久保先生、草野先生、明石道場の皆様、ありがとうございました。

やっとこれで合気道の世界へ第一歩を踏み入れたという感じと、やはり日ごろの稽古が如何に大事かがよくわかりました。今の段階では初段になるのは遥か彼方のいつの日かというくらい技量の無さに悲喜こもごもです。

が、しかしそんなめげそうな私ですが、おそらく今後もひっくり返されても、倒されても、投げ飛ばされても、しなやかで華麗な受け身がとれるようになる(・・・なれるだろうか？ になりたい、いや絶対なってる！！)まで、亀か牛の如くスピード感はないが、前へ、前へと向かって稽古に励みますのでこれからも御指導よろしくお願いします。

ありがとうございました。

寺田瑛美(県武道館)／5級

今回、無事昇級することができました。これも指導して下さった先生、先輩方、合気道に関わる事ができた皆様のおかげです。

審査の日に初めてせいぶ館の畳を踏みまして、その空気に圧倒され、本番はかなり緊張致しまし

た。同時にその緊張の中でできること、普段の稽古で何ができているのかを問われる場なのだと改めて感じました。正直、緊張しすぎて審査中は頭が真っ白になってしまいました…。

審査後、体の転換の姿勢が悪いと指摘をいただき、真っ先にできていないといけなかったのができていなかったのはやはり自分の稽古不足だと感じました。これからは級をいただいたにふさわしい稽古ができるように頑張ろうと思います。

《《子供クラス作文》》

努力

児玉迪／6級

ぼくはこの五年間で、努力をし続けました。

もう練習のおかげでうけみやしっこうもとでも上手くなったと実感しています。これからも、この努力のけっしょうの技を使い悪い人にかまれた時などにこの技を使ってたおしたいです。

合気道を教えてくれた先生たちへ

この五年間ありがとうございました。ぼくの今は、先生たちのおかげであると思っています。これから会う機会があれば、よろしくおねがいします。

ぼくが6級になって

岡崎充志／6級

ぼくが6級の試験をうけるにあたり、初めて、自由技をすることになりました。自由技というと、ちょっとむずかしいと、思い自分がとくいな正面打ちをえらんで、しけんにのぞみました。

そして、しけんが、来ました。自由技までは、うまくいったので、最後のために、とりあえず一息というところまでは、よかったんですが、ちょっとミスをしてしまってあせりました。

それでも、合格できたので、うれしかったです。

これからは、6年生になり、クラブ活動も増えてくるでしょうが、それでも合気道をがんばりたいです。

しけんの日

小村佳奈子／9級

わたしは、しけんの日あさからドキドキしていました。行くときもじてんしゃにのりながら『しけんにうかるかな』とずっと思っていました。

そして、自分の番が近づいてくるにつれドキドキかんは、アップしていきました。でもつぎが自分の番と言う時に、お父さんが来てくれたのでド

キドキかんもさがって、あんしんしてしけんがうけれました。

しけんをうけると、1番前だったので、となりを見ると人がいっぱいいてびっくりしました。

しけんでうかった人をはっぴようする時さいごの方でよばれたので、ほっとしました。

わたしは、いっぱいしけんをうけて、うまくなりたいです。

9級になって

森本みのり／9級

わたしは、しけんのとき、わざをわすれてしまったけど、わかったのととてもうれしかったです。

しけん当日の朝から、すごくきんちょうしていました。

わたしのばんがおわったあとに大人の人のしけんは、すごくはくりよくがあつて、わたしもあんなふうにできたらいいなと、おもいました。

9級合かく

久米輝明／9級

9級合かくになってうれしかったです。

はじめはちょっとだけ、ドキドキしたけど、しんさが終わるとほっとしました。

とても始まる前からきんちょうしていました。

ざぎこきゅうほうがにがてなのに、しんさの時はうまくいってよかったです。

人前でわざをするのが一番きんちょうしたことです。

このままどんどん級をすすめていきたいです。

またつぎのしんさで8級をとりたいです。

8級をとったら7級、6級、5級、4級、3級、2級、1級のように1級までいきたいです。

あんまり練習してなかったけど、なぜか9級にあげられました。

まだ1年はんしか合気道はならっていないです。2年間で2つ級をとれると思っていました。名前を言われた時「ええ」とびっくりしました。

これからは合気道をがんばっていきたいです。また次の3月しんさをします。

それまでいっぱい練習をしたいです。

これからはがんばっていきたいです。

とてもうれしかったです。

また3月のしんさで8級合かくしたいです。

無題

八田溪／9級

しょう級できてうれしいです。お父さんが見に来てくれたのががんばりました。しほう投げがちょっとじしんがなかったから練習したいと思います。前うけみは上手にできるようになったと思います。

これからも、もっとがんばりたいです。

合気道のしけんをうけて

川口路偉／10級

ぼくは10級のしけんを受けるのがすごく楽しみでした。

きょう年入った時はおけいこの回数がたりなかったの、しけんはうけられませんでした。

3月14日日よう日のしけんの日、とてもドキドキして、うまくできるかしんぱいでした。

きんちょうしたけど、うまくいったとおもいます。

はっぴょうの時、先生がぼくの名前をよんだので、ぼくはすごくうれしかったです。

ぼくは合気道が大好きです。

これからもいろいろなわざをおぼえて、がんばりたいと思います。

10きゅうをうけて

春原風希／10級

ぼくは、しんさの日とてもきんちょうしました。なんでかという、うしろけみがむずかしいからです。しんさがおわると、うれしかったです。

だって10きゅうがもらえたからです。

ぼくは、がんばっていきます。

無題

藤田湧至／10級

しけんをうけるまえは、きんちょうした。でもしけんをうけてみたら、きんちょうするほどむずかしくなかった。

しけんをうけるまえは「しほうなげ」がむずかかった。でも「しほうなげ」がうまくいったので、うれしかった。

10きゅう

小玉帯刀／10級

しけんをうけるときは、とてもきんちょうしました。でも一つずつ、ならったことをおもい出しながらやりました。ならいはじめて、ぼくは、あいきどうがすきになりました。10きゅうにようやくしてとてもうれしかったです。つぎは、9きゅうをとれるようにがんばります。

10きゅう合かくして

仙頭陽生／10級

ぼくは、こんかいはじめてのしけんでした。

じょうずにできたとおもいました。合かくしてうれしかったです。

支部便り

姫路

萩原久美子

私は、姫路の県立武道館（通称、笑う合気道教室）で稽古をしています。毎回、大きな笑い声が、いっぱい道場であることはもう皆さんご承知の通りです。

清閑な空気の中、肅々と稽古に励まれている方々からは「不真面目だ！」とお叱りをいただくかもしれません。反省すべき事ではありますが、どっこい。私たちは大真面目。一生懸命に、でも楽しく、稽古をしています。

3ヶ月間に、たったの8回。平日の午前中の稽古です。これが、私＝オバチャンのゴールデンタイム。家族の誰にも迷惑をかけずに、自分

の為だけに使える貴重な時間です。

じつは、私が合気道を始めたのは12年前。当時、8歳の息子と共に市内の合気道教室に通っていました。しかし、家庭の事情（大抵の主婦は、しばしばこの理由によって志半ばとなります）で、以後合気道から離れていました。気がつくと40代も後半、体の不調が次々と現れまして（家族の為にも、自分の為にも、自分が元気でいなければ！）と云う事で5年ぶりに稽古を再開することができました。その嬉しかったこと…。

ご縁あって、中尾先生の下、はや2年が過ぎました。

合気道をご指導くださる先生に「感謝」。

一緒に稽古をしてくださる皆さんに「感謝」。

そんな嬉しい気持ちが

「あっはっは！ がっはっは！」…きょうも道場

に響く笑い声。

先生、ごめんなさい！なるべく微笑にしますから、どうか目を（耳を？）つむって下さいネ。

明石

北村和佳子

明石道場の稽古日は週に1回（毎水曜日・夜7時～）、少数精鋭で行っています。

道場は地域のコミュニティセンターを間借りしているため、地区祭りや大掃除には皆勤賞モノで参加して「合気道」の存在をアピール！居場所を追い出されないように（？）積極的な地元貢献のおかげで、30周年をすでに迎えました。設立当初からご尽力された小久保六段のご苦労は計り知れないことでしょう。

そんな歴史ある明石道場に、私は1年半前から入会いたしました。他道場から来た私には、遠藤先生の教えを汲んだせいぶ館の稽古が新鮮に映りました。ガチガチに力が入った技ばかり稽古してきたものですから、これまでのやり方が通じなくて「アレレ・・・？」。それがおもしろくて続けていたところ最近ではずいぶん力の抜けた技ができるようになった！と、自画自賛しています（まだまだ？！）。

毎回、楽しく稽古できるのは、暖かく入会を

受け入れてくれた明石道場の仲間と、親しみやすいせいぶ館の雰囲気のおかげです。合気道を続けていたことで新たな出会いがあったのです。

みなさん、どうぞ明石道場に遊びにいらしてください！

生活協同組合コープこうべ子供合気道クラス

豊村竜矢

ぼくは合気道の習い事をはじめていろいろな体験をしました。一つめは、先生によばれて前で先生の相手をするのです。

ぼくはすごく人前にでるのがいやでした。でも合気道の先生の相手をするようになって人前にでるのが苦手じゃなくなりました。

二つめは、技をおぼえることです。技を覚えるとすごく達成感がありました。これからもがんばって合気道をつづけたいです。

小島遥香

わたしは、はじめてあいきどうにはいって、いっぱいの人がいってびっくりしました。

はじめはいろんな人がいて、きんちょうしたけど、6月くらいになったら、なれてきました。

いろんなわざをしてからいろいろなわざを、あいきどうのべんきょうをして、かんたんなやつとふつうなやつと、むずかしいやつをがんばります。



ーこれまでの行事ー	
11/22(日) 関西地区合同研鑽会@豊中ひびき道場	02/06(土)～07(日) 栗林師範稽古会@せいぶ館
12/06(日) 横田前道場長追悼演武会・総会・忘年会	02/28(日) 県連研鑽会@県武道館
12/13(日) 大掃除	03/14(日) 昇級・昇段審査
12/19(土) 遠藤先生稽古会	03/27(土) 遠藤先生稽古会
12/20(日) 遠藤先生稽古会@王子スポーツセンター	03/28(日) 遠藤先生稽古会@王子スポーツセンター
12/30(水) 餅つき	04/04(日) 花見
12/31(木) 稽古納め	ーこれからの行事ー
01/04(月) 稽古始め	05/22(土) 全日本演武大会@日本武道館
01/10(日) 新年会	06/26(土)～27(日) 遠藤先生稽古会
01/11(月・祝) 浅井先生講習会@広島	07/20(火)～08/02(月) 土用稽古
01/20(水)～02/03(水) 寒稽古	09/12(日) 昇級・昇段審査
01/30(土) 荒川孝行さん 葬式	11/03(水・祝) 兵庫武道祭@県武道館
	11/21(日) 関西地区合同研鑽会@ひびき道場

<編集後記>

U30クラスが始まりました。今のせいぶ館にU30ってどのくらいいたかな…。そんな不安も抱えながらの初日。8人も来てくれました。皆様、ありがとうございます。U30の方々、若手を増やすためにも、道場を若手で盛り上げるためにも、まずは一緒に稽古しましょう。Over30の方々、若手を見かけたらこのクラスを紹介して下さい。（西澤荘平）

誰かがやってくれている事を当たり前を受け止めすぎていたと改めて気づきました。日々、感謝の気持ちを忘れずに。後で悔いがないために。何事においても、もっと真剣に。そう、心に留めていようと思います。（坂田真理）

[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)
65歳以上	4000円/月
小～大学(23歳以下)・70歳以上	3000円/月
ビクター料金 <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、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)
- ・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)

■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下さい
 - ・スポーツ安全保険に加入して下さい (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。 ・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下さい。 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 <2010年4月現在 / 祝祭日・年末年始等は掲示にご注意下さい / ★マークのクラスには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 (初心者)★ 中尾		19:00～20:00 (中学～30歳以下) 西澤
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	18:30～19:00 玉置
木		16:45～18:00 (子供クラス)★ 新阜	18:30～20:00 (初心者)★ 佐治
金	7:00～8:00 中尾		18:00～19:00 岡田
土	9:30～11:00 (初心者)★ 中尾	15:00～16:30 (子供クラス)★ 大里	19:00～20:00 井出
日	7:00～8:00 (座禅会) 永昌寺 9:30～11:00 中尾 11:10～12:10 濱崎	← [毎月第2日曜: 藤井]	18:00～19:30 (初心者)★ 松平 ↑ [毎月第2日曜前日: 藤井]

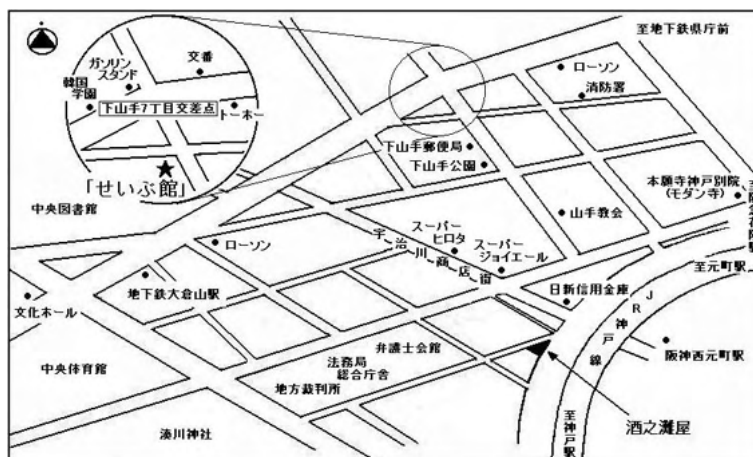
県武道館 火曜: 10:00～11:30 (中尾) / 明石道場 水曜: 19:00～20:30 (山下)

西神中央 木曜: 19:00～20:10 (香山) / コープこうべ (住吉) 土曜: 17:00～18:30 (長谷川)

杖道部 <神道夢想流> 土曜: 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
- 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: 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

<せいぶ館ホームページ> <http://www.seibukan-kobe.org>

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。