

せいぶ館通信

第48号 / 2016年(平成28年)4月 / 発行:合気道 神戸 せいぶ館 編集・文責: 林 佑樹
館長: 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



仕事の無い日
中尾 眞吾

物心ついた時から、労働は、身近に、普通にあるものだった。が、店をやめる事を決め、お客さんの一言で再開を決めたものの、正月明けのひと月は営業を休止した。

三が日は、人の出入りも多くて、退屈はしなかった。墓参りをしたり、文楽に行ったり、落語会に出かけたり・・・仕事がない毎日が嬉しくて、朝、目覚める度に頬がゆるんでいた。

本部の新年賀詞交換会には、前日から出かけ、末広亭でお笑いを楽しみ、恩師の奥さんの見舞いに、仙台まで足を延ばした。神戸に帰ってからも、せいぶ館の新年会や、成人のお祝い等で、一日があつという間に過ぎ、快樂の日々の連続だった。

一通りの予定が終り、行事が何も無くなると・・・一日24時間、なかなか時間が経たないのです。商売に費やした、一日10時間ほどの時間が、ぽっかりと空き、機嫌ように過せないのです。

これ以上の稽古は、したくない。本を読むのも、これで充分。映画を観に行くのも、今のペースで満足・・・だが、空白の時間が長過ぎる。他の事をせなあかんあ・・・と思いつつ・・・アイススケートにでも行こかな？ 外は寒いな。やめとこ・・・。

道場の行き帰り以外は、家の中。椅子に座っている時間が多く、長らくお呼びがなかった・・・腰にも違和感が・・・。おかしい・・・しんどいな・・・と思っているうちに、寒中稽古に突入・・・も、38度7分の熱。ここ数年、健康診断でしか用がなかった診療所だが、別室に隔離され、薬を処方され、安静に。インフルエンザではなかったのが幸・・・あくる日からは、上海行き、やのに。

稽古日数は減り、読んだ本も減り・・・嫁さんも、私に家にずう～～と家にいるもんやから、実家の母親を見に行く日が減り、妹からも大ヒンシュクを受ける事に。

食事にも、モロに大きな影響が出る。商売をしていないと、新鮮な食材が手に入らない。旨い魚が食べられない。年に数回しか食べない肉や豚や鳥のおかずを、週に3回も食べる羽目に陥るし、えらい日々、でした。

上海から帰って来て、店を再開。平和な日々が戻って来、大満足。

仕事は、せなあかんもんやなあ・・・。

平成28年春 昇段・昇級おめでとうございます！

参段	西川 渉 林佑樹
貳段	山北真満 尾畑照彌 岩佐幹夫 亀井利郎
初段	岡本雅明 松本富美恵 広池正道
1級	ジュリアンペクル 吉岡秀雄
3級	木村理恵子 藤本茂美 鹿子直人
4級	康陸
5級	岡本侑子 山田百峰 松崎広恵 寶月健 三浦夕昇 村上以琳

子供クラス

6級	倉知莉玖
7級	飛塚旺良
8級	西元雛未
9級	松本菜々海 田中千晶 湯川智仁 大城和史
10級	井出惺悟 長谷川聡 松本花菜海 ストクトン愛以 林楓夏

せいぶ館 寒稽古完遂者

内田 鳴嶋 尾畑 吉岡 中村 亀井 岡本 イヴァン 康 ジュリアン 丹後 岩佐 小嶋

以上13名

《昇段・昇級感想文》

「練る」とは何か

西川 渉／参段

審査の翌日の3/21、私は朝からパンを焼いていました。天然酵母をパン種として、ライ麦が30%入った食パンを焼くのが、私の楽しみの一つです。粉をこねながら、前日濱崎道場長が講評の中で言われた「稽古は出会いと練り合うことが大切である。」という言葉思い出していました。

それで「練る」「練り合う」とはどういう意味なのかを考えてみました。

辞書で調べると、つくりの「束」（カン）という漢字は「より分ける」「えらぶ」という字源で、糸へんが付いた「練」は元々「生糸や絹布を灰汁など

で煮て、不純物や雑物を取り除き、良い質のものをを選び取る。」という意味でした。つまり生糸や絹布は練ることによって、あのつやのある、しなやかな風合いの糸や生地仕上がるのです。

私の趣味であるパン焼きにおいては、粉に水を加えてこねると、異なるタンパク質（グリアジンとグルテニン）が絡み合って、グルテンが形成され、パン生地に粘着性と弾力性が生じます。そして酵母菌の発酵作用と合わさって、軟らかく適度にコシのあるパンが出来上がります。つまり粉を練ることによって、パンの芳醇な味わいを楽しむことができるのです。

それでは合気道において、「練る」とはどういうことか。

前述の字源やパン焼きの例を踏まえて考えれば、トリもウケも無駄で、粗雑な動きやエネルギーを取り去り、お互いに緊張関係を保ちつつ、つながりを大切にして稽古に励めば、その結果として理想の技に一歩近づけるのではないのでしょうか。ちょうどシルクのようにしなやかに、手ごねパンのように粘り強く・・・・・・・・。

この度は参段を頂戴しました。日頃からの先生方のご指導や皆さまの励ましのお陰だと感謝しています。高齢になっても成長できて、うれしく思います。これからも参段に恥じないよう、日々の稽古に一層精進する所存です。どうか今後ともよろしく願います。

エンジョイ合気道

林 佑樹／参段

ここ数年、私は学生時代の親友達と始めた事業に尽力している。いわゆるベンチャーで、三年で90%以上が消えていくといわれる世界だが、幸運なことに今もまだ息をつないでいる。如何に爆発的に成長するかという可能性に多くの人を巻き込みながら挑戦する。信じ、支えてくれる投資家、クライアント、同僚、家族、そして自分のどれか一つでも揺らぐと前に進むことができなくなる。進まなければ世界中の競合他社に先を越されて終わる。一蓮托生。失敗に失敗を重ねてとにかく前へ進んでいく。嫌なことも沢山ある。家族への負担も甚大。でもやるしかない。もはや執念だなと我ながら思う。

振り返ると合気道に対しての執念が私には決定的に欠けていたと思う。弐段を頂いてから、結婚、転職、海外生活、育児と稽古から遠ざかる言い訳には事欠かなかった。それでも、私にとって合気道は常に拠り所であり続けたし、タマ先生、フィリップ&ミリアム、ルネ先生、、巡り会えた人々とのつながりは私の人生にとってかけがえのないものだ。そして何よりせいぶ館の存在がなければ今神戸にはいない。でも、、私には執念が足りないんです。

以前、O里大先輩が「自分の中で確かな実感が得られたので昇段審査を受けることにした」と話されていたことを思い出す。私にもそういう時がそのうち来るだろうと思い、ただ愚直に稽古を続けてきたものの、未だその実感が持てないのだ。気合が足りんのだといえればそれまでの話だが、このままEnjoy合気道を続けていては進歩が望めなさそうだということを痛感した。

ただ稽古を続けられることは幸せなことだ。支えてくれる家族、稽古を共にしてくれる仲間そして先生方への感謝なしには語れない。それは間違いない。しかし審査を経た今、さらに上達したい。上達しないといけない。そんな欲望と焦りの混じったような新たな心境にいる。皆様、今後共どうぞお付き合い、お願い致します。

昇段試験を終えて

山北 真満／弐段

この度、二段位を頂きました。

日ごろから稽古をつけてくださった先生、諸先輩、道友の方々には深くお礼を申し上げます。

「あれ、受けてたっけ？」と思われる方がいるかもしれないので経緯を少々・・・・・・・・。

平成27年12月31日、大みそかのことです。

偶然その日は公休日でありましたので、「折角だから一年の締めくくりに稽古納めにでも」と思ってフラッと稽古に参加しました。

やはり年の納め、多くの有段者・実力者が来ておられ、「有意義な稽古だったなー」と思える稽古でした。

その稽古終わりに中尾先生の

「山北君、ええ加減迷惑だから昇段試験しよか」

(要約：いつまでも初段でいると他の人が迷惑するから試験受けなさい。)

の一言。

そこから突如として昇段試験が始まりました。

これはなかなか試験を受けられない私への中尾先生のご配慮でした・・・・が二段試験にどの技があったか正直全く覚えていない私の心中は真っ白。

意識の低さが露呈した訳で、これが今回一番の反省点です。

「10年も初段してるんなら、覚えとけよ」と普通の人は思うんだろな・・・・。

まあ過ぎたことを考えても仕方ない・・・・何とかなるだろう！と思っている間に試験が始まりました。

濱田さんはカクソ強いし、松井さんは顔本気だし、こんな日に限って元気な若い子多いし、悪戦苦闘しながらも、なんとか試験は終了。

(余裕そうに見えた人もいたそうですが、そんなことはありません。ホント必死でした。)

合気道の昇段試験は平成17年以来10年ぶり。

平成27年の最高の締めくくりができ、せいぶ館の皆さんには感謝の言葉しかありません。

これからも皆さんと楽しく、真剣に稽古を続けていきたいと思ひます。

今後ともよろしく願ひします。

覚悟を決めた審査

尾畑 照彌／三段

審査前の私は心身共に苦しんでいました。

一か月前の姫路の講習会で右腰を痛め、その後少し稽古を休みましたが回復が十分でなく、腰の可動域が狭く限られています。また、審査のプレッシャーで一週間あまり眠れず、疲れがたまって風邪をひき、直前2日間寝込んでいました。

さらに当日、審査前の稽古で右膝を曲げると違和感があります。

最近なかった古傷の痛みがここで走り出します。思うように膝を深く曲げられません。

いつどこが悲鳴を上げるか、内心不安だらけです。

なぜ、こんな大切な日に。

朝の稽古後、審査までの時間ひたすらどうすれば良いか考えていました。

ただでさえ実力もないのにこの状況、正直、合格は難しい。

考えた結果、自分に出来ることだけでもやってみようと思いました。

息を整え、姿勢正しく、心を落ち着けよう。この3つを意識して挑もうと決めます。そしていよいよ、審査が始まります。

一教から五教までの前半は丁寧にできたことを覚えていきます。しかし、四方投げの途中、受け交代時に衝撃が走ります。

目の前に見上げる大きな人がやってきます。その方はなんと、アンドリュウ。

あまりの迫力で事前に考えていたことが完全に飛びます。同時に技の順番も。

蛇に睨まれた蛙のようにしばらく固まる私。

しかしこの時、自分の心にスイッチが入ります。ここから絶対に逃げない、立ち向かおう！

自分を奮い立たせ覚悟を決めたその瞬間からその後の記憶がありません。

後でビデオを見てみると、目の前に向かってこられる受けの方々にひたすら一心に技を掛けていました。

時々かなり荒っぽい動きがありました。受けの方々すみません。

三段合格を聞いた時は喜びよりも肩の荷が降りた安堵感が大きかったです。

先生、諸先輩方の期待に応えることができて本当

に良かったです。

あれから時間は経ちましたが、今も昇段した実感は全くありません。

それに見合う実力がないのは自分が良く分かっております。

少し休んで、しっかり充電してから4月より新たなスタートラインに立つ気持ちで頑張ります。

皆さまこれからもよろしくお願いいたします。

随所作主 立処皆真

岩佐 幹夫／三段

「随所に主となれば 立つところ皆真なり」

20年程前に出会った言葉で、「どんな事があろうが自分が主体的に生きて精一杯努力すれば活路は見いだせる」このように理解して折につけて思い出しています。

合気道を始めて稽古の中で「軸を大切に」「中心をぶれさせない」と教えられる度にこの言葉を思い出していました。

今回の審査においても、軸をしっかりと気を前に向けてと臨みました。が、受けから強く攻められたり、圧力をかけられると徐々に相手を倒す事に気がゆき 力みだしそれにつれて呼吸が上がってしまいました。

自分勝手な軸では簡単に折られてしまうと実感しました。軸を作ろうとする気持ちが勝ちすぎて 結局相手に対抗してしまうんですね。

こんな審査内容でしたがなんとか二段を許可して頂きました。

合気道に感謝。指導して下さる諸先生に感謝。稽古してくださる皆さまに感謝です。

審査の次の日から すべてをご破算にして「とらわれない こだわらないかたよらない」ように、中心軸も筋肉で守らずに もっと小さい芯になる様に努力しています。もしかしたら 頼りなくて簡単に吹っ飛ばされるかも知れませんがやってみます。

生きていくうえでも・・・いや、もしかしたらこれは上手かも。

なにせ、頑張らない、ええかげんが得意な人間ですから。

We speak in the same language

亀井 利郎／三段

「私たちは同じ言葉話す。」同じ考えや表現をする人達のことを指して、英語ではこう表現します。当然せいぶ館の人達にとって、それは合気道のことですね。私達は初めて会う人でも、たとえ言葉が通じなくても、合気道をすれば互いの心が通じたという感覚を得ることが出来ます。合気道はユニバーサルな言語のようなもので、われらがジュリアンやマックスを初め多くの外国の人達にも解され、彼らを日本に引き付けています。日本に居ながらにして、プライベートでこれだけ多くの外国出身の人達と友人になれる事なんて、他にはそうないのではないのでしょうか。

せいぶ館の人達の中には、館長を初め何人かの人達が外国にまで出かけて行って合気道での交流をしておられます。また、当道場ではその逆もよく起こります。お金もだいぶかかるのに観光もせずにそうするのは、通じることが楽しいからということもあるのでは?と言っても否定されることはないのではないのでしょうか。

合気道をしていれば、出身も仕事も学校も年齢も様々な人達と知り合うことが出来ます。本来は戦闘技術たる武道なのに、実際には仲間を増やしている不思議な合気道。そこからつむぎ出されるつながりから多くのことを知ることができ、私の世界を日々広げていきます。

何度か同じようなことを言ったり書いたりしているかもしれませんが、合気道は人類の大発明の一つであります。合気道は私たちの言語。私達は同じ言葉話し、同じ心を持つ仲間なのです!

至福の喜び

岡本 雅明／初段

この度、初段を頂戴できたのは奇跡のようです。ご指導頂いた先生・諸先輩の方々の励ましでここまで来ることができ、心より感謝致します。これで、亡き息子との約束を果たせ、執着することが無くなりました。

「兄と子の縁で始めた合気道、今は吾が身の心悦ぶ」人生の先が見え始めてから合気道を始め、初段を目標に朝稽古を中心にやってきました。最初はほとんど分からない中、意地になって続けていました。それが、段々と楽しくなり、続けて休むと不安になって早く稽古をしたくなり、稽古を終えたときの満足感が堪らなくなっていました。

今迄の人生で、ここまでのめり込むことがあったのだろうか。学生時代のクラブ活動、三十代の山歩き、

ひとり旅を経験し、稽古の日々がこんなに楽しいと感じたのは初めてです。

「稽古終え満ちる気持ちのよろこびに、今日の元氣と感謝の心」

これからも、稽古を続けて行けるよう、「力まない」、「無理しない」、「怪我しない」の三無いで続けていきます。

今後は、昨秋より受講し始めた日本語教師養成講座を活用して、東南アジアで生活できたなら、合気道と日本語でのんびり暮らしていくのもいいものだと夢見ています。

『分け入っても分け入っても青い山』 山頭火
日々稽古できることこそよろこびです。これからも末永くご指導お願い致します。

『畑中ショック』

～そしておばちゃん目覚める～

松本 富美恵／初段

初段合格できました。ありがとうございます。

今回私にいろいろ協力してくださったかたの中からMVPに選ばれたのは、畑中さんです。おめでとうございます。みんなに祝福してもらってください。

去年の9月の審査のときに、飛び入りで演武をさせていただき、畑中さんに受けをしてもらって初めて合気道って気持ちいいんだ!という感覚に目覚めました。

見た目にはひどい演武だったと思いますが、私ひとり、ものすごい気持ちいい感覚に酔っていました。あの時の吸い付いてくるような畑中さんの手の感覚とか気持ちよさは、今でも記憶に残っているくらいです。

今までは、稽古が楽しくて楽しくて合気道を続けていました。でも、受けの上手な人と稽古をすると合気道ってこんなに気持ちいいんですね。楽しいとはまた違う合気道の魅力を発見したようで、興奮しました。

それから稽古回数を増やすため、あちこちで稽古をしました。いろんな相手と稽古をすることで、いろいろな受けをする人がわかり、中尾先生がずっと言っていた、「いろんな人と稽古をしたほうがいい」という言葉の意味もやっと体で理解することができました。また、自分の受けの下手さにもやっと気付きました。そして変わろうと思いました。

今回、初段の審査を受ける決意をしたことで、いろいろな発見ができ、とっても勉強になりました。まだまだいろんな人と、できるだけ静かに稽古をしようと思っていますので、みなさんよろしく願います。それともうひとつ、合気道おばちゃん連盟姫路支部にもみなさん遊びに来てくださいね。

怠け者かつ・・

広池 正道／初段

この度は初めての段位を頂きまして有難うございます。

これまで、いつまで経っても白帯を締めている僕に、懲りずに指導をして頂きました諸先生方、先輩方、また、一緒に稽古をしていただいた皆さん有難うございました。

実は僕は大変な怠け者かつ自制心の弱い人間でして、いつも合気道の稽古に出てくるまでに、いくつかの難関を超えて来ます。まず、稽古の前夜の深酒の誘惑、稽古の朝の寝起き、そして、稽古に行かない言い訳を思いついてしまう誘惑等々を超えて稽古に來ています。

合気道を始めて間がないころは、合気道の楽しさのお陰で、稽古に来ることも比較的容易でした。ところが、ある程度慣れてきて、合気道をするごとに、私生活に資する精神修養だとか健康のためなどという苦しい目的意識が芽生えだしてくると、その目的意識と持ち前の怠け癖がいい勝負を演じてしまい、稽古の頻度が落ちてしまうことがありました。そうしているうちに、当初の、息子に物心がつくまでに黒帯をとるという目標にも間に合わず、息子はすっかり憎たらしい中学生になってしまいました。また、息子が数年前に始めた剣道で一級になってしまい、先に段を取られてしまう危機に面していました。ということでギリギリのタイミングで漸く頂いた初段ですが、いざ頂いてみると、その感激を感じるのもそこそこに、やっぱり早く二段が取りたい、という気持ちになったのは自分でも意外でした。これからは、この気持ちを大事にして、頂いた初段を磨いて、技を練っていききたいと思います。でも、怠け癖は治らないと思いますので、皆さん、僕が稽古に出て来たときには、まさに一期一会、千載一遇のチャンスと思い、厳しくお手合わせをお願いします。

吉岡 秀雄／1級

<大航海中につき次回に期待>

Jullian Pekle／1級

For two years I discovered Seibukan, Aikido and a new path in my life. Two years in which I had the chance to meet wonderful people. Passionate people who work in the discovery, dissemination and transmission of this art. I thank them warmly. Seibukan is and will remain for me a reference Dojo

in this discipline. The quality of education, kindness, listening, availability, delivery are the foundations of a good school and as such, Seibukan is an excellent school.

I get this in France, rich in teaching. Happy to have been formed on a solid foundation which will accompany me throughout my future life.

Aware that these two years are also a very short time in a life of Aikido I will gladly come back as often as possible, here in Japan, and especially in this Dojo where I was born.

I will try to be worthy of what I have received. To share this teaching with my French partner. To continue learning with rigor, mind and open heart.

During the last review, I had the honor of being accepted to the higher grade which I claimed. I receive it with great joy and pride and also with humility and gratitude.

Gratitude to my sensei and other partners. Humility because an honor, a reward should always be tinted restraint and must be assessed at its true value.

I extend my congratulations to all the candidates, the quality of Aikido saw this last Sunday is also reflect their work, their perseverance and time spent on the tatami.

I returned to France full of beautiful memories, beautiful encounters, intense moments.

I returned to France with the idea that I will never be away from Japan, never far from Seibukan.

A large and friendly thank you to all members of Seibukan and especially to Nakao Sensei allowed me to stay here the last three months in Kobe and learn every day that I came there two sought years.

See you soon,

この二年間で、私はせいぶ館、合気道、そして新しい生き方に出会いました。それは、素晴らしい人々との出会い。その道を探求し、受け継ぐことに情熱を捧げる人々。私は彼らに心から感謝します。

せいぶ館は、私にとってその生き方を体現する規範であり、今後もそうあり続けます。教育、思いやり、聞く姿勢、安定性、展開、これらの質は良い学校の基本要素であり、せいぶ館はエクセレントな教育の場であると言えます。

私はこれを糧に、フランスで教育する立場につく機会に恵まれます。今後の人生を通して共に出来る盤石な礎に恵まれたことを幸せに思います。

二年間は合気道の人生の中ではとても短いものです。私はできるだけ多く日本に、そして私の生まれたこの道場に帰ってきたいと思う。

私はここで得たものに相応しくありたい。この教

えを私のフランスの稽古相手と共有したい。そしてこれからも学び続けたい。厳格さと精神をもち、そして心を開いて。

審査を経て、光栄にも飛び級することを許されました。私はこれを、この上なく嬉しく、誇りに思うと同時に、畏敬の念を抱きます。

先生と稽古をして下さった方々に感謝します。恐れ多く思うのは、栄光と褒章は自制の内に色付けられるべきであり、その本当の価値を持って評価されなければならないからです。

私は全ての審査を受けた方々を祝福したい。そこで目にした合気道は、彼らの努力と忍耐、そして畳の上で過ごした時間を映したものでした。

私は溢れんばかりの素晴らしい思い出と素晴らしい出会い、心を動かされた機会の数々と共にフランスへ帰ります。

私は今後二度と日本から離れることはない、せいぶ館から離れることはないという思いをもってフランスへ帰ります。

心より、敬愛の念をもって感謝を伝えたい。せいぶ館の皆様に、また何より残りの三ヶ月間滞在させて下さった中尾先生に、そして二年間の毎日が学びだった日々に。また会いましょう。

いつもぎりぎり

木村 理恵子／2級

この度は3級に昇級させていただきありがとうございます。大変嬉しく思います。

さて毎度のことながら、作文を提出しなければならないと分かっているのに、「何を書こう」とうただう考えているうちに31日になり、今慌てて作文を書いております。

元々、夏休みの宿題から大学のレポートまで期限が迫らないと作業に集中できない質です。家族にも「いつもギリギリやなあ」と言われながらも、なかなか治せず現在に至っております。

今回の審査もギリギリに受けることを決め、前日まで数日間稽古に通っておりました。「稽古は数をこなせば上手くなる訳じゃない」と言われながらも稽古をせずにはいられませんでした。

合格したものの、「落ち着いてやるように」とご指摘をいただき、今振り替えて「やはりこれが自分の課題だなあ」と感じました。

マイペース過ぎるのか、少しあがり症なのか、それともかなりの怠け者なのか...。原因は全く見当が付きませんが、せめて黒帯を戴く頃には落ち着いた合気道ができるようになりたいです。

最後になりますが、これからも宜しくお願い致します。

良かった感謝の昇級

藤本 茂美／3級

当初 住吉文化センター「はじめての合気道」の募集を見て、年寄りがこのこと出かけた。駄目ならすぐ止せばいいと始めたのだ。

若い人は身体も柔らかく、また直ぐ覚え動くことができる。しかし私の場合、身体も固く、先生の動きを見て説明を聞き、脳の伝達物質シナプスが働き、頭で理解して初めて身体が動き出すといった塩梅だったので、当時は佐治先生だったが、面食らったそう。またどう教えればいいのか、先生を非常に悩ませたらしい。後日談として、試行錯誤しながらだった様にきいている。

また、昇級試験の朝、私はある一件を確認できたことで、すましていたのだが、その一言が、岩佐先生の頭を一瞬真白にし、慌てさせたと。とにかく3級に昇級させて頂きありがとうございます。

今日まで、この年寄りに気を遣いながら指導して下さいました先生方、そして稽古して下さいました皆さんに、ここまで来れたことに感謝しております。

もうしばらくは元気にやって行きたいと思っていますので、今後ともよろしくおねがいします。

審査を終えて

鹿子 直人／3級

この度の審査で3級をいただくことができました。コープ住吉の先生方、一緒に稽古して頂いている皆様ありがとうございました。

初めてのせいぶ館訪問と言うことでそれだけで緊張しておりましたが、稽古が始まると皆さんが本当に楽しそうに取り組まれるので安心しました。せいぶ館で稽古されている方々から感じる「道場に通うのが楽しい」と言う雰囲気も稽古の姿や懇親会で伺った話の中で、その訳が分かったような気がしました。

今回は、稽古回数ぎりぎりにもかかわらず厚かましくも臨んだ審査でした。

自分の昇級以上に、昇級・昇段の他の皆さんの審査を目にすることが出来たことが、一番の収穫だと思っています。

審査の講評で指摘のあった「表と裏をきっちり」と、

館長の言われた「たくさんの人と練習しないとうまくなならない」とのお言葉、道場長がお話になった「どの審査でもなぜ一教から始まるのかを考えなさい」、これらの内容を思い出しながらこれからの稽古に臨みたいと思っております。

康 陸／4級

この度、昇級させていただき、ありがとうございます。

ご指導いただきました先生、先輩たち、ありがとうございました！

去年の夏のとき、稽古あと角田さんとしゃべるとき、「この人、皆家族の延伸です」の言葉、一番印象残りました。皆よく言てる、ここ若者が少ないなど、実はおじいちゃんとおばあちゃんに育てられた私にとって、ここほんまに最高ですよ！来るたびも、子供の頃に戻ったような気がします。合気道のおかげで知り合いになった稽古の仲間たちも皆尊敬できる人、この道場に、合気道の稽古だけではなく、先生と先輩たちの生き方の「見取り稽古」も行いました。いつか皆のように立派な人になりたいと思います。四月から、ちょうど合気道始めてから1年ぐらいの頃、休会になります。

よく「頑張ってるね」と言われましたか、実は頑張っているではなく、楽しんでます。でも、これから社会人になる一年に、絶対思われた通りに頑張っている人になります。

合気道はやめないから、来年戻ってきたら、またみんなによろしくをお願いします！

岡本 侑子／5級

この度は5級に昇級させて頂きありがとうございます。

そして、日々ご指導頂いている先生、先輩方、共に稽古に励んでいる皆様に改めて感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

私は、合気道を初めてまだ半年も過ぎていないのに5級に昇級させて頂けるとは夢にも思っていませんでした。

本当にびっくりです。

まだまだ未熟者の私ですが、審査後のアドバイスや、先生方のご指導のもと、少しでも多くの技を覚えて、早く上達したいです。

これからもよろしくお願い致します。

山田 百峰／5級

去年の9月から始め、初めての昇級審査で5級を無事にいただきました。多くの方にご指導いただきあり

がとうございます。

入会して初めての稽古で、佐治さんに「これから来るんやったら見たる」と言っていたき、初めは木曜日だけ行っていました。けれど他の先生の稽古も見たいと思い、他の曜日にも行くうちにどんどん楽しくなり、今では週に四日ほど通うようになりました。先生によってする技や準備体操が様々で楽しいです。

せいぶ館には学生の頃は部活でなさっていた方が多くいらっしゃいます。私も初め大学の合気道部に入るつもりでしたが、名前だけで実際にあるのか分からなかったのも、せいぶ館にやって来ました。通学路の途中で偶然見つけたせいぶ館で、部活だけでは出会えなかったであろう多くの方と稽古でき、合気道を恵まれた環境で始められてよかったと心から思います。

今回の審査で子供から大人まで幅広い年代の方がやっているのを初めて見て、よい刺激を受けました。これからさらに稽古に励みたいと思います。

松崎 広恵／5級

この度は5級に昇級させて頂きありがとうございます。

そして、日々の稽古でご指導頂きました先生、皆様、ありがとうございました。

去年の6月から合気道を始め、今回初めての昇級審査でした。

合気道を始める少し前、数ヶ月間海外で生活をしていました。

滞在期間中、自分が日本人であるということを強く認識させられました。

もっと自国の文化を学び、大切にしていきたいと思い合気道を始めました。

調和、礼節を重んじる合気道、そしてせいぶ館の方々に会うことができ、本当に感謝しております。

最後になりましたが、皆様今後もしよろしく願いたします。

初めての審査**實月 健／5級**

せいぶ館に入会して1年半。ようやく初めての審査を受け5級をいただきました。

ありがとうございます。

審査の感想は、内容を良く覚えていないほど最初から最後まで緊張しっぱなしでした。

審査の技を本番で間違えないように頭で必死で覚えた結果、頭で覚えた技の動きになっていて、体で覚えた自然の技には程遠かったなあと感じました。

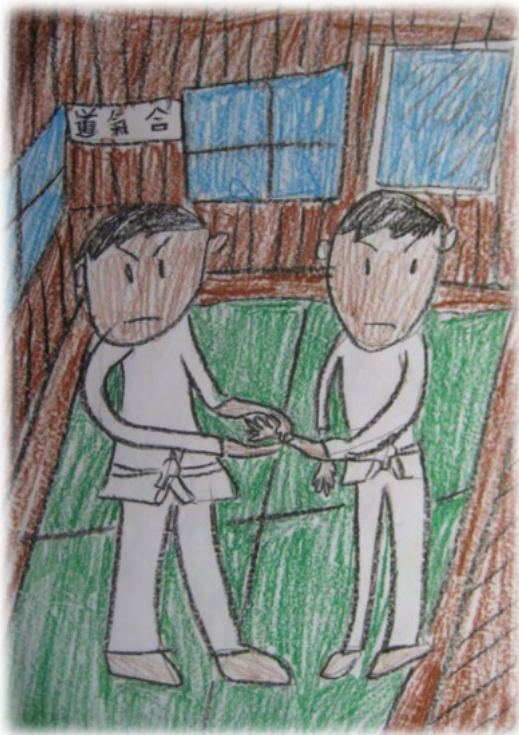
審査は本来、日々の稽古で学んだ技を体で覚え、どのような場面（緊張している場）でも自然と出来る事が評価に繋がるものだと思うのですが、今回は全く頭でっかちになっていて恥ずかしい限りです。上位級や昇段される方々の、審査を拝見し更に日々の稽古の大切さを強く感じました。

稽古の量はウソをつかないなあ。

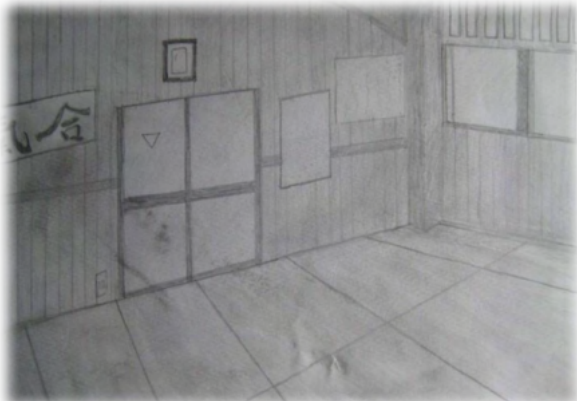
入会后、仕事の忙しさを理由に稽古日数を重ねられませんが、次の級へ進みたい（もっと上手になりたい）という気持ちを日々持ちながら、時間をつくる努力をしたいと思います。

審査後の食事会も初めて参加させていただき、多くの方々からご指導いただき、勉強になりました。改めて感謝の気持ちでいっぱいです。

三浦 夕昇／5級



村上 以琳／5級



倉知 莉玖／6級



飛塚 旺良／7級



昇級昇段試験を終えて

西元 雛末／8級

合気道を始めて3年たちました。

でも、道場に行くたびに迫力があるのでいつも緊張します。

今回が（中学に進学するので）最後になるかもしれないので、いつも通りにできるようにがんばりました。

機会があればこれからも続けていきたいと思っています。

松本 菜々海／9級

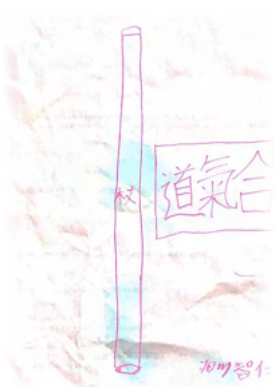
わたしは、しんさの前は、九級になれるかなと心配をしていました。でも合気道をつづけているうちに遠藤先生にほめられてびっくりでした。そのときは、

とてもうれしかったです。しんさの日には、たくさんの人がいました。なのでとても緊張しました。わたしは、後半です。ちあきちゃんとやりました。練習したとおりにやろうと思ってやりました。なので、うかりました。表彰状ももらいました。これからもいける日は言ってくさなけいこをして八級になれるようにがんばってみたいです。

田中 千晶／9級

しんさでは
もうまちきれず
待ち時間
級上がった
ちょううれしい

湯川 智仁／9級



大城 和史／9級

よかったな
次八級も
頑張るぞ

ストックトン 愛以／10級

今回のテストで10きゅうをもらってうれしかったです。これからしょだんに向けて頑張ります。くろおびをもらうのが夢です。これからもよろしくお願いします。ありがとうございました。

初の合気道の試験

井出 惺悟／10級

3月20日に合気道の試験がありました。最初はうまくできるかどうか心配でした。でも、想像とは違い、技を覚えるのでは無かったので、最初のうちのドキドキも無くなりました。自分としては、受け身

や技はうまくできたと思ったけれど、受け身が横周りになっていたので、これから気を付けたいと思います。子供クラスの試験が終わって、大人の四段までのひとの試験に入りました。そこからは1人15分ぐらいになって長かったです。僕が知っている、一教、二教、三教、四教以外に、五教もあったことを初めて知りました。勉強にもなったので良かったです。それから、自分の試験の結果を発表してもらいました。自分が十級合格と発表されたので嬉しく思いました。また、試験に挑戦したいです。今回は、お父さんが仕事だったので、次回は、お父さんにも試験を見てもらいたいと思います。

林 楓夏／10級



長谷川 聡／10級

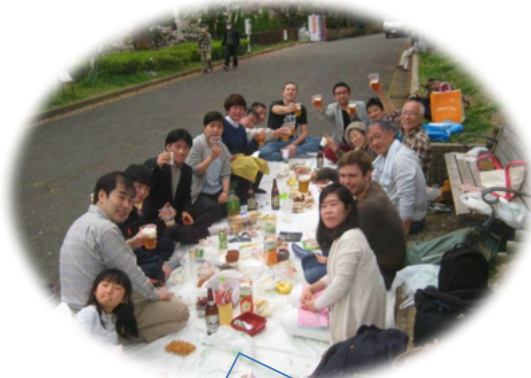
きんちょうに
むねもどきどき
合気道
テストの結果は
桜満開

松本 花菜海／10級

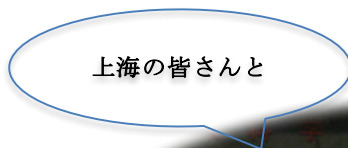




ジュリアン、フランスに帰っても元気で！



恒例のお花見@大倉山
違和感なくMaxも見参



上海の皆さんと



これまでの行事	これからの行事
<p>10/17(土)～18(日) 鈴木指導員稽古会@せいぶ館 10/27(火)～11/10(火) 山手中学校 合気道授業 11/3(火・祝) 兵庫武道祭@県武道館 11/7(土) 甲南大学50周年記念行事 11/22(日) 関西研鑽会@ひびき道場 12/6(日) 横田前道場長追悼演武会・総会・忘年会 12/13(日) 大掃除 12/19(土)～20(日) 遠藤先生稽古会@せいぶ館・甲南大 12/30(水) 餅つき</p> <p>1/4(月) 初稽古 1/10(日) 新年会 1/11(祝・月) 古原君・成人式@せいぶ館 1/21(木)～2/3(水) 寒稽古 1/28(木)～2/1(月) 上海遠征 2/6(土)～7(日) 栗林師範稽古会@せいぶ館・甲南大 2/11(祝・木) 寒稽古完遂者を囲んで@せいぶ館 2/13(土)～14(日) 地域指導者研修会@県武道館 3/12(土)～13(日) 遠藤先生稽古会@せいぶ館・甲南大 3/20(日) 昇級昇段審査 3/21(祝・月) 武道館フェスティバル@県武道館</p>	<p>5/28(土) 全日本演武大会 5/19(木)～6/14(火) ベトナムから研修生2名来神 6/11(土)～12(日) 栗林師範稽古会 6/25(土)～8/8(月) せいぶ館UK 日本での強化月間 7/3(日) 県民大会(県武道館)</p>

編集後記

昨今の人工知能ブーム。将棋に囲碁に、機械が人間の相手を務められる局面が現実に見え隠れするようになってきた。最近ようやく歩きはじめた一歳になる愚息。彼が大きくなる頃には機械が稽古の相手にもなってくれるのだろうか。そんなの御免ですが。。。 林 佑樹

[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下さい)

※ 2014/04 改定

一般	5,000円/月 (一括払いの場合: 28,000円/半年、50,000円/年)
65歳以上	4,000円/月 (6ヶ月以上前納に限り)
小～大学生(23歳以下)	3,000円/月
ビクター料金 ※	一般: 1,000円/日 小・中・高・大学生(23歳以下): 1,000円/週 本部師範およびそれに準ずる先生にご指導頂く場合: 2,000円/日

- ・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 サヅタカウ)
- ・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 サヅタカウ)

■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月末切替えです。 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4-16-3 (兵庫県民会館)(公財)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。 ・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 <2016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		18:30~20:00 畑中
火			18:30~20:00 新阜
水	7:00~8:00 中尾	13:30~15:00 (レディース)★ 明子	18:30~20:00 (初心者)★ 品川
木		16:45~18:00 (子供クラス)★ 遠藤	18:30~20:00 佐治
金	7:00~8:00 中尾		18:00~19:00 (初心者)★ エステラ 19:00~20:00 井出
土	9:30~11:00 (初心者)★ 中尾	15:00~16:20 (子供クラス)★ 林 16:30~17:40 (中・高校生クラス) 真理子	18:00~19:30 松平
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4日曜 14:00~15:00 (親子教室) 野田 ← [毎月第2日曜: 藤井]	↑ [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 (濱本) / 西神中央 木曜: 19:00~20:10 (村尾)
コープこうべ (住吉) 日曜: 13:50~15:20・15:30~17:00 (岩佐)

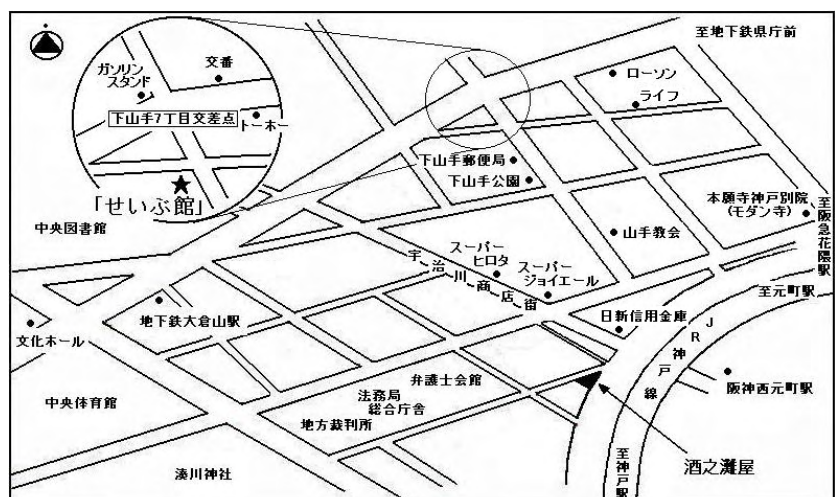
杖道部 <神道夢想流> 土曜: 11:40~14:30 (山下)・毎月第1日曜(古流&自主稽古): 13:00~15:00 (小畑) 会費: 1000円/月
ストレッチ教室 月・水・金 8:10~8:30 無料 ☆近隣の人たちへ☆ 週20分の運動で、調子が良くなりますよ。

■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

《せいぶ館ホームページ》

<http://www.seibukan-kobe.org>



白蘆林(はくろりん)

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、下村湖人著「次郎物語」を基に「白蘆林」と名付けました。