

# せいぶ館通信

第49号 / 2016年(平成28年)10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



審査の日 & 「救急車出動」

中尾眞吾

審査が終り、審査結果が出るまでの間、演武会をするのが審査日の恒例になっている。

演武のウケに「巨漢」K山君が、久しぶりに呼ばれた。大丈夫かな? 二度・三度投げられると、足が震えている。4度目となると・・太ももを腕でヨッコラショ! と支えつつドッコイショ!! と立ち上がる・・。60秒・・頑張りました。かつて受け身の名手として名を馳せたのだが、今や変わり果てた姿となった。「合気道狂」だった男が、結婚し子供が生まれ、普通の男になり下がった。その間道場で見かけるのは稀、会費を納めるだけの「半」幽霊会員状態になっていた。

審査発表後、昇級を祝い、昇段を称え、慰労会・懇親会が始まる。今日の献立は、すし・筑前煮・そば焼き・うどん焼き・餃子。飲み物はビール・新潟の「景虎」・但馬の「自然酒」それに松井君持参の、大量の「神戸ワイン」。1分間スピーチも済み、宴たけなわの頃、「痛っ・痛いっッ!!」突然K君が倒れ込む。太腿の肉離れを起こしたようだ! 河村君が応急処置をし、その場は何とか治まった様だった。

3日後、「審査の日に、K山君が駅で倒れたみたい」と、耳にする! ? ええっ!! ・・・どうしたんやろ? ? 早速彼の家に電話するも不在。どうしたんやろ? 入院でもしたんやろか? 脳梗塞? 心筋梗塞? ? 悪い事態を次々に想像する・・。あの肥えようやから・・そうなってもしや~ないか? ! ・・・ 大丈夫かな? 幸運な事に、その場に栗山君がいたらしい。が、一人で抱き起セラレル重量ではない。ピー~ポおつ~~!! 救急車、到着。救急隊員も、車に搬入するのに往生したみたい・・(そりや・・そうやろなあ・・)。点滴をし、回復! ほっ! 良かった!!

稽古不足・体重過重・・・それに、懇親会でのアルコール、で脱水症状を起こしたらしい・・。

!! 気い付けてよ。袴より「まわし」の似合う人達。T君・M君・K村君・Uさん・・。

数年前、遠藤先生に、「せいぶ館の人達、稽古しているの? 何故こんなに肥えた人が多いの?」。私、「・・・・」

審査条件にBMI指数を入れた事があったが、冗談ではなく検討する必要がありそうだ。それと・・重い人が動くと、畳がよく傷むので・・月会費に「重量税」を加算しよう!!

' 16.10.9.

## 平成28年秋 昇段・昇級 おめでとうございます!

<b>参段</b>	畠中宏文 栗山明久
<b>式段</b>	内田光治
<b>初段</b>	道上尚孝 永山恵美子
<b>1級</b>	堀口康弘 中村俊介
<b>2級</b>	ツウ チャン
<b>3級</b>	伊豆好史 濱本達 中津歌子
<b>4級</b>	岡本侑子 山田百峰 寶月健 古原知哉
<b>5級</b>	小屋裕章 宮木望睦 塩田雅啓 柴田智美 加藤俊治
<b>6級</b>	小屋涼香

### 土用稽古完遂者

内田・丹後・江口・中尾・イヴァン・鳴嶋・亀井・岡本・岩佐・尾畠

以上10名

### 《昇段・昇級感想文》

#### せいぶ館との出会い

畠中宏文／参段

この度のせいぶ館の審査において三段の審査を受けて有り難いことに、合格させて頂きました。これも全て普段ご指導頂いている先生方、諸先輩方、後輩の皆様のお陰であると思っています。また、当日審査に受けを取って頂いた皆様、ありがとうございました。

審査の感想は。。審査後の食事会でもお話をさせて頂きましたが、「体の転換からやり直す。」ということです。審査は合格させてもらいましたが、初心に帰って精進します。

この度せいぶ館通信に掲載していただくのは初めてなので、私が合気道をはじめてせいぶ館に入会したきっかけを少しだけ書きたいと思います。

2008年に大学に入学し、ほぼ同時期に合気道部に入部しました。一年生の夏休みに入り、合気道部の活動も休みに入りました。その時にもっと合気道が上手くなりたいと思い、また大学二年生に一年間留

学することが決まっており、留学から帰ってきた後に、合気道部の同期にあまりにも遅れを取るのは嫌だなという思いから、どこか家の近くに道場がないかなと探しておりました。

そんな話を家でしていると、父親の親友(学習院大学合気道部前監督 山口氏)の大学の後輩(せいぶ館の大里さん)が神戸のせいぶ館という道場で稽古しているらしいという話になり、大里さんに是非稽古させて欲しいとお電話したところ「大歓迎です。お待ちしています。」と、大学一年の私に丁寧に対応して頂きました。

そして初めてせいぶ館に行き、その時に中尾先生を紹介して頂き、稽古に参加しましたが、全くついていけませんでした。受け身はまともに取れず、畳に頭を軽く打つし、技を見ても理解できない、そして体力も続かずバテバテで、散々の初日でした。その後取りあえずもう1日だけ行ってみようと思いました。その次の日の稽古も散々でしたが、その日の稽古もあまり印象が変わらず、多少体力があるというちっぽけな自信は完膚なきまでに打ち砕かれました。後に更衣室で「これは大変だな。ここでの稽古

はもしかしたら続かないかも知れないな。」と思いながら着替えていると、濱崎先生も着替えておられて、一言「続けてみ。」とおっしゃってくださいました。

その言葉をなんとなく信じて、朝稽古に参加をして、中尾先生に色々なことを教わり、稽古後に様々な方に稽古をつけて頂いたりしているうちに、何かと合気道のことを考える時間が増えていきました。そして、ある日一日中合気道のことで頭が一杯になっている自分がいることに気づきました。

そこから、合気道を通じて沢山素敵なお方に出会い、そして素晴らしい言葉にも出会い、これまで9年間稽古を続けることができました。

これからもそんな出会いを大切に、稽古に励むことができればと思っています。

どうぞ皆様、これからもよろしくお願ひ致します。

### 振り返ってみると

栗山明久／参段

平成11年からせいぶ館でお世話になり、平成17年に式段、そして今回ようやく参段にたどり着きました。

入会してからの15年間は週に1回稽古に来るかどうか、ややもすると一ヵ月二ヵ月あいだがあいてしまう、そんな調子で続けていました。心の中では「ゆっくりでもいい、少しずつ前進していくべき」などと勝手に決めつけていたものです。しかし、1年半くらい前でしょうか、ある日ふと「これではらちあかんな」と思いました。おかしいぞ、ゆっくり前進どころかどうも同じところをグルグル周っているばかりではないか。

それをきっかけに少し稽古の機会を増やし、悲鳴をあげる体をだましたまにして、今に至るといったところでしょうか。正直、常に体のどこかが痛いような状態ではありますが、何せ楽しい。あらためて合気道ってこんなに楽しいものかと感じています。(もちろん稽古中は必死ですが)

15年を無駄にしたとは思いませんが、いささかスタートに過ぎたかもしれません。しかし、あせることなきれ。せいぶ館には大台を越えてバリバリ活躍されている諸先輩方がどれだけいらっしゃることか。そうした方々に比べると私などまだまだ若手の部類?これからも(すぎぬ程度に)頑張っていこうと思う次第です。

最後になりましたが、ご指導いただいた先生方、一緒に練習してくださった皆さんに感謝申し上げたいと思います。どうもありがとうございました。そしてこれからも、どうぞ、よろしくお願ひいたします。

不器用ですから © 高倉健

内田光治／式段

毎回 芸道ネタと言うのも、どうかと思うので、今回は法隆寺の宮大工 西岡常一棟梁 の話を書いてみたいと思います。

槍鉋と言う道具を復元されたり、世界文化遺産の法隆寺の修理や、白鳳文化を伝える薬師寺の復興に尽くし、日本建築の原点ともいるべき飛鳥時代の古代工法で大伽藍を造営できる「最後の宮大工棟梁」といわれた西岡棟梁を知ったのは偶然図書館で借りた本の中に・・・

----

薬師寺金堂棟上げ式の時に一悶着あり、高田好胤官長が棟札には西岡常一棟梁の名前を入れるべきであると言い、西岡常一棟梁は高田好胤官長の名前を入れるべきである、とお互いに一步も譲らないので、見かねた橋本凝胤さんが高田管長に「西岡棟梁がああいうておられるのやから入れさせてもらい」とおっしゃって何とか収まりがついた。

----

と言う一文があり、今時めずらしい人だなと思い図書館で西岡棟梁の本を借りた、仏教建築に関する本だと思っていたら、人を纏める棟梁として、木のこと、人のこと、そして、神仏や自然のこと多岐にわたる本でした。色々と名言を残されてます・・・

### ----西岡常一棟梁

技術というものは、自然の法則を人間の力で征服しようぢゅうものですわな。私たちの言うのは、技術やなしに技法ですわ。自然の生命の法則のまま活かして使うという考え方や。だから技術といわず技法といふんや。

古代の建築物を調べていくと、古代ほど優秀ですな。木の生命と自然の命とを考えてやっていますな。それが新しくなるに従って、木の生命より寸法というふうになってくる。

木も人間と同じ生き物なんですよ。だから個々の木の声に耳を傾け、それぞれの生命を殺さずに、塔や

お堂に移し替えるということが何よりも大切なんです。

五重塔の柱に同じ太さのものは1本もない。だから寸法は揃わない1本1本の木のくせを生かして使っている。

せせこましい人為を越えていたから1300年の歴史にたえられた。節のない木目の揃った木だけを使って建てた室町時代の建物は600年しかもたなかつた・・

いまの時代では、何でも規格を決めて、それに合わせようとする。合わないものは切り捨ててしまう。人間の扱いも同じですね。  
それでは、理屈は通っても不自然なことこのうえない。

----

技術と技法では生命や自然への理解度が違う、技術は建物の梁をまっすぐにしたり、格子に使われる木材の形を揃えてきれいに見せようとしたりする。しかし自然に育った木には、ねじれたのや堅いのなど、それぞれ個性を持っており、強いものもあれば弱いものもある。すべてを一律に組んでしまった弱いところからダメになる「適材適所」様々な癖のある木を組み合わせて、それらの癖を互いに生かして強度を出す。西岡棟梁は「木を買う時は、山を買え」と言う。木は生えている斜面の向きによっても違う、建物の北面には山の北斜面に生えていた木を、南面には南斜面の木を、という具合に、木が育った環境も考えて使うのが自然にかなっていると言う。木は人間と同じで一本ずつがすべて違う、それぞれの木の癖を見抜いて、それに合った使い方をする必要があると言う。

合氣道の技も、技術としての技ではなく、技法としての技になるよう取り組んでいきたいと思いましたが・・・、せいぶ館で稽古してる人の中で一番不器用なのが私ですので、果たして何時になったら技法としての技が出来るようになるのやら・・。不器用については、西岡棟梁の内弟子で鶴工舎の小川三夫さんが「棟梁」という本の中で西岡棟梁の言葉を伝えておられます。

曰く『不器用の一心に勝る名人なし』

まあ 問題はその 一心 に何を込めるかなんですが・・・・

初段審査を終えて

道上尚孝／初段

2016年(平成28年)10月

このたび初段を頂くことが出来ました。久々に心から嬉しさがこみあげる体験をさせていただくことが出来ました。有難うございます。

昨年の九月に初めて初段審査を受けましたが、力及ばず受かることが出来ませんでした。日頃より審査や試験の合否に一喜一憂することが余りなくなつた年格好ですので、昨年の不合格時の悔しさと今年の合格の嬉しさは、格別の思いです。

昨年の審査結果を考えると反省することが色々多すぎたので一年間稽古を積んだ上で再チャレンジすることを決め、今回の審査日を迎えた。前日は少しばかり緊張していたので、多めにお酒を飲み実力不足は睡眠量で補えとばかり早めに寝たので、体調は万全でした。

今年は力まず、焦らずゆっくりと大らかに最後まで技を完遂することを目標として望みました。いきなり技の順番を間違え、後半は昨年同様息切れのバテバテで尻すぼみな結果に終わりました。

進歩のない自分を恨みつつ、「二年連続の不合格は格好悪いなあ・・・」落ち込みながら頂いた合格でした。その瞬間は嬉しさよりも力が抜けました。最後に中尾先生から頂いたお言葉「道上さん、真面目も行き過ぎると質が悪い」有り難く頂戴いたします。座右の銘と致します。

最後になりましたが、一年間親身にアドバイス頂いた諸先輩の皆さん有難うございました。今後とも宜しくお願ひいたします。

『初段！』

永山恵美子／初段

『落ちた？』と、一瞬思いました。中尾先生のひと言目に。でも、よく聞いたら他の先生が良いんじやないかとおっしゃったので、初段を頂けたようです。

ヤッター!!

今まで教えて頂いた先生方、皆様、お稽古に付き合って下さった皆様、受けに入って下さった皆様、本当にありがとうございました。

先生にはずっと姫路の県武道館(別名動物王国)での審査で『そんな無理やりなんあかんわ』とか、『下手くそ』とかしか言われなかつたので、よし、下手じゃなくなるぞ!と、12年目にしてやっと自覚めて

せいぶ館に入会させていただいたのが今年4月。その翌日にたまたま左手を骨折しましたが、今まで敷居の高かったせいぶ館の人たちとお稽古できるのが嬉しくて面白くって、ギプスのまま通ってしまいました。

夏は特に体力的にきつかったのですが、昨年のように家族が入院や手術を繰り返すこともなく、自分がやりたい事を頑張る事ができるありがたみを噛みしめてお稽古に通えて。自分が稽古したいと思う時に稽古に行けるのは、本当に幸せな事です。神様、ありがとう。滴り落ちる汗が、自分史上最大の永山湖を描いた2016年、夏。でした。

審査では、正面打ちの時何度か骨の当たる音がしてしまい、『えっ私、硬い？落つけ落つけ、柔らかく。』と自分に言い聞かせてました。後半、受けの方を投げた位置が端っここの板の間になってしまい、中央に戻りつつ乱れた呼吸を整えたのを中尾先生は見逃さず、後で『残心がない』と指摘されてしまいました。技も未熟でした。

でも、自分ではもうこれ以上できないと思える程出せたつもりが、いやまだ出来たやろと言われたようで、厳しくもありがたいお言葉でした。  
黒帯貰ったら、しばらく抱っこして寝ようっと！  
中尾先生、私が還暦過ぎたら、もう少し優しくして下さいね！

**難しい、でも楽しい**

堀口康弘／一級

この度は1級に昇級させていただき、誠にありがとうございました。先生、諸先輩の方々には、ご指導頂きましたこと大変感謝しております。ありがとうございました。

えっ！神戸？

寝ていた かみさんを起こし、転勤を告げたのが1年前の9月。突然の事で動搖したものの、次の日には携帯で神戸の道場を検索していました。

10月の3連休に引越し、翌週神戸市内の道場3つを見学、その翌週せいぶ館で体験、そして入会しました。

前の道場では10名前後の稽古が多かったので、まずは人数の多さに圧倒されました。有段者の方も多く、また色々なタイプの方々がいて、いい稽古が出来るなというのが第一印象でした。

もっと、ちからを抜いて・・・なかなかちからが抜けないなー

足が動いてない・・・手だけで無理矢理相手を動かそうとしているよー  
難しいな、いつになつたら思った通りできるのかな  
と思いながらも稽古を続けていました。

そして今回、せいぶ館にお世話になってから一年が経ち、メリハリをつけるため、今の自分の出来不出来を知るために審査を受けました。

正面打ち入り身投げ、片手取り四方投げ、正面打ち第一教は5級の審査で行いましたが、未だ思った通りに出来ません。5級を受けた時は出来たと思っていたのに・・・やっぱり難しいなー、でも難しいからこそ楽しい。

幸い？単身赴任のため土日はやる事もなく暇なので、思う存分稽古ができます。また、稽古をしている時は嫌な事も忘れ、楽しくかつ集中できます。

これからも怪我なく、楽しく続けていけたらと思います。

皆様、改めましてご指導の程よろしくお願ひ致します。

**一級を取得して**

中村俊介／一級

こんなちは。この度一級を戴きました中村俊介です。いつも作文で館長に小学生みたいと言われます。ですので今回はテイストを変えてみました。テイストが同じなのはタイトルだけです。(中尾先生に本気で怒られませんように。)

審査の日はいつも稽古後の直会（飲み会）が終わってから二階にあげて戴き、ビデオをみんなで見ます。

今回もビデオを見ましたが、あまり素敵ではない（ぶっちゃけダサい）自分の姿が映っていました。

「(おかしいな。僕ってこんなにダサかったっけ？？)  
「やるときはやる、中村俊介です！」みたいな気分で出ていったのに。

個人的には技効きまったくと思っていました。古原を5回位斬り殺しました。

しかしひデオ判定したところ、どうやらダサい一級取得になっていたようです。おかしい。何故。（武道の厳しさ）

武道の厳しさは取り敢えず置いておいて

「まあ気楽に行けばいいじゃん！」

いつも僕は脱力することに真剣になっています。

ところで今年から仕事をしています。仕事をしていると今まで見えなかつたものが見えてそれがいいことなのかよくないことなのか。人との距離感を考えます。(考えたらなんか人とコミュニケーションがぎこちなくなりました)

読んで下さった優しい方、また人生相談乗って下さい。よろしくお願ひします。

**ツウ チャン／二級**

ありがとう みんなおかげ 無から二へ わたし新たに日々精進

「気にあわせ」 意味わからへん 稽古後 「人の繋がる」と気づいたんや

**意識を変えていく**

**伊豆好史／三級**

この度は、三級に昇級させて頂き、ありがとうございました。ご指導頂いた皆様方に大変感謝いたします。

今回の審査では、前の審査から稽古の期間が長かったこと(結果的にですが)、最近の稽古では、以前のように動きそのものが間違っているといった指摘を受ける回数が減ってきたことから、ある程度できるのではないか、と少し楽観的に考えていました。

しかし、いざ審査となると、思ったように体が動かず、(全体講評で指摘があった通り)表と裏の区別も曖昧で、もう少しうまくやれなかつたのか、と反省しています。

一方、審査は稽古の延長であり、稽古でできていること以上のこととはできない、つまり、今回の審査での動きが自分の実力であるとも思います。

現状を改善するにはどうすればよいか、と考えると、やはり稽古中により積極的・能動的になる必要があると思いました。我が身を振り返ってみると、稽古に慣れてきて、周りを真似て何となく動いていたのではなかつたか、先生や相手の方の動き・力の流れをよく意識して、自分の動きにもっと取り入れていく必要がある、と感じました。

今回の審査で感じたことをその場だけで終わらせず、普段から心掛けて、次からの稽古に臨みたいと思います。

**「ホッとしました」**

**濱本達／三級**

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した。講評を聞き昇級と分かった時、正直言ってホッとしました。一年前の4級審査の時は、あまりの下手さかげんに私自身へこんでしまいました。その後の食事会で「必要条件と十分条件」というお話を聞き、高校時代の数学を思い出して懐かしく思うとともに『自分はもっと稽古に参加する必要があるなあ。今より上手になりたいなあ。』という気持ちが沸き起こりました。そこで、次の審査を受けるまでにしっかり稽古に参加すること、自分が疑問に思うことや上手くできないことは稽古の後に指導してくださる先生や一緒に稽古をしてくださる諸先輩に積極的にお尋ねすることを心がけました。先生も諸先輩方も、本当にとても熱心に教えてくださいました。丁寧に教えていただいても、私が不器用なためなかなか体が上手く動かず、家に帰る道々で落ち込む事が常でしたが・・・。それでも先生および諸先輩方のおかげで3級に昇級することができました。指導してくださった先生および一緒に稽古してくださった諸先輩方に心より感謝申し上げます。昇級した今、『もっともっと上手くなりたい』という気持ちで一杯です。人と比べることなく、あせらず自分のペースで一歩一歩進んでいきたいものです。今から2級に向けてスタートです。どうぞ今後ともよろしくお願ひいたします。

**3級合格**

**中津歌子／三級**

この度、3級に合格することができました。

いつまでたっても初心者のように、覚えも悪く、情けなくなりますが、飽きることなく続けられることを嬉しく思います。

少しでも練習回数を増やそうと、この夏から加古川の道場にお邪魔させてもらうようになりました。日曜日だけでしかも月に2回ぐらいですが、先生方を始め、皆さんとても親切にして下さって、大変有り難く思っています。

たまにしか行かれないのに、熱心に教えて下さり、新しい方々と知り合うこともできて、また一層合氣道の楽しみが増えました。

合気道をする方は優しい方ばかりですね！

どうぞこれからもよろしくお願ひします。

寒いのが苦手な私ですが、たくさん着込んで、噂の加古川道場の冬に負けないようにしたいと思います。

それから、いつも姫路道場で教えて下さる中尾先生、お稽古して下さる皆さん、本当にいつもありがとうございます。

普段の生活で気が滅入ったり、疲れたりしても、火曜日の練習が終わる頃には不思議と気持ちが元気になっています。皆さんの明るさに救われています。

体力増進、精神安定を目標に、とにかく、次の稽古も楽しんでいきたいと思います！

### はじめての試験から半年

岡本侑子／四級

今回で二回目の試験ということもあり、私は前回の試験よりも緊張せずに受けることが出来ました。しかも、前よりも少し自信を持ってできました。練習中、何度か「本当に大丈夫かな・・・？」と思う時がありました。でも練習していくうちに、「大丈夫！」と思えるようになってきました。

これも、真理子先生、森田先生、中尾先生、松平先生をはじめ、私にいろんなことを教えてくださった皆様のおかげです。本当に有難うございます。そして、これからも、未熟な私にご指導よろしくお願ひします。

山田百峰／四級

この度は4級をいただきありがとうございました。審査前に怪我をしてしまい万全な状態ではありませんでしたが、無事に受けることができてほっとしています。怪我は決していいことではありませんが、おかげで自分の受身の仕方に問題があったことに気付けました。まだ完治はしていないのですが、早く治してさらに稽古に励みたいです。けれど何より怪我をして良かったことは、普段から優しくして頂いているせいぶ館の方々の温かさをさらに実感したことです。稽古後の自主稽古で騒ぐことなく静かに怪我をしたので、誰にも知られないまましばらく存在を忘れられるなと思っていたのですが、怪我をしたことを知らせる貼り紙をして頂いて、さらにはその

紙をみてわざわざ連絡をしてくれる方々もいらっしゃいました。貼り紙が嬉しすぎたので親にも見せて、一時は携帯の待ち受けにしていたほどです。また、稽古に復帰してからも「もう大丈夫なんか?」「治ったん?」など行くたびに声をかけて頂いてとても嬉しかったです。私はせいぶ館で皆さんと稽古をするのが大好きです。これからもご指導よろしくお願ひします。

### 4級の審査を受けて

寶月健／四級

今回の審査で4級をいただきました。

合気道を始めて2年になります。

小学生の頃から柔道をやっていました。

受け身の後の動作や技に対して力が必要（本当は柔道も違うのでしょうか）だと身体がそう覚えてしまっているようで、稽古の前、力じゃないと自分に言い聞かせているのですが、稽古を始めると先生や上段、上級の方々から力が入りすぎてるとご指導いただきます。

先日、水曜日の初心者クラスで先生より、「気持ちが当たっている事を感じる」、「円の動き」など具体的に技の動きのポイントなどを教えていただきハッとしたしました。今まで何も考えず技を真似てた！っと。

意味を頭の中で整理し、やってみましたが難しい！頭で考えている間はまだまだなんだろうなあと思いました。

でも、なかなか上手くならないから合気道は楽しいです。

審査の日は色々な方の合気道を見る事ができ、次の目標もできます。

稽古の量は上達の近道と信じて、今後も稽古に励みたいと思います。

日々、ご指導いただきありがとうございます。

古原知哉

人と酒と合気道／四級

この度は昇級審査を受けるにあたり、指導してくださった先生方、先輩方、また同期の皆様のお陰で、飛び級で4級を頂くことができました。

思い返せば高校の柔道の授業で、押せば倒れそうな、一見軟弱な友人に4教の技を掛けられて、当時剣道部の主将で、血の気が荒く、戦闘民族だった私は、地面に押さえつけられ、足をバタバタするだけで何の抵抗も出来なかつたのが私と合気道との出会いです。

それから月日が経って大学に入学し、私を4教でいじめてきたあの友人の紹介で、せいぶ館に入会し、早くも一年が過ぎました。この1年で多くの人と新しい酒と出逢い、また本部の師範の稽古会にも参加出来るという貴重な経験も積むことができました。稽古を積めば積むほど、もっと改善しなければならない点が多くあることに気づかされます。今後とも精進していきたいと思いますので、これからもよろしくお願いします。

**五級になれて****小屋裕章／五級**

今回の昇級試験で五級になることができました。しかし、自分として、うまくいかなかったと思うことがいくつかありました。

試験当日、僕は去年の試験を受けていなかったこともあり、緊張と、久しぶりに味わう独特の雰囲気とにまどっていました。それに、いつもは子供クラスで級と段の審査の間に技をやっていたのですが、今回は五級の審査なので、最初に技をしなければいけませんでした。正直な話をしてるとトップバッターの不安より、自分の審査が終わった後、段の審査を集中力を切らさず見られるかの方が不安でした。けれども、そう思うと逆に、「早く終わらせてやる」ぐらいの気合いを持てたので、ある意味トップバッターで良かったのかもしれません。

名前が呼ばれて、審査が始まりました。いざ始まると、緊張のあまり、普段先生に言われてきたことも、全部ふつ飛んでしまいました。とりあえず失敗しないようにと、動きを思い出して技をし、一応審査は終わりました。他の人の審査も思っていたよりも、早く終わりました。それほど色々なことを考えていたのだと思います。

大人の方の演武が終わり、審査の結果が発表されました。結果は五級合格。嬉しかったのですが、そのあとでの講評で言わされたことがとても印象に残っています。

「形はきれいにできています。」

ほめてくれているようにも思うのですが、細かい所で色々と足りていないということなのだと思います。ただ言われたことをやっているだけなのだと、少し悔しい思いをしました。言われた通りの技ではなく、自分が技をやらないといけないのだと思いました。来年は四級です。自分で技ができるように、技を自分のものにできるように、これから、がんばつ

ていきたいです。

**六回目の試験****宮木望睦／五級**

この度五級を頂きました。ご指導下さった先生方、本当にありがとうございました。今回の審査では子供クラスから大人クラス扱いになった様で、練習日数を稼がないといけませんでした。しかし、部活や学校行事などで休まざるを得ない日が続く。そんな中でどうにか試験に間に合う様に真剣になって考えて頂き、本当にありがとうございました。

さて、試験本番。相変わらず、何をしたか全く覚えていません。ただ、本当は3分位で終わったのでしょうか、5分、いや10分位前にいた気がします。大人達の中でやったからか、今まで一番緊張した気もします。そんな今までと少し違う空気の中で無心で技をかけたら全て終わっていて、正面に礼をしていました。そんなこんなで、五級を頂いたときは心の底から安堵することができました。それと同時に自分の問題点「一教の入り方」と「腰の位置」が分かったので、気を付けていこうと思いました。練習の時や演武の時に色々の人の技を見ていて、僕もこんな風に色々な技を覚えたいと思いましたが、今の2つ、特に「腰の位置」は全ての基礎であると思うので、これから練習では常に意識していきたいです。

相変わらずあまり練習に行けず、相変わらず先生に頼りっぱなしで、相変わらず何もかもが曖昧ですが、これからもよろしくお願いします。

**五級を受けて****塩田雅啓／五級**

僕はコープの合気道に入門してから8年目になります。先生のご厚意で中学2年生になった今も子供の部で練習をさせてもらっています。そして、今年は昇級試験も受けさせてもらえることになりました。

でも、ここで一つ問題がありました。昇級試験を受けるには30回の練習に参加していないといけません。

僕は中学校から男子ソフトテニス部に所属しており、日曜日は部活動と合気道が重なってしまうことがよくありました。昇級試験は受けたいけれど、部活も休みたくない思いで部活を優先に合気道の練習を続けていたら、7月頃ここからは合気道を一回で

も休んだら昇級試験は受けられないというところまでできてしましました。

なかばあきらめの気持ちでいたところ、先生たちが、子供大人混合の部とその後の大人だけの部との両方出ると、2回練習に出たとカウントしてくれると言っしゃって下さいました。

そこで、7月からは、時間の許す限り大人だけの部の練習にも入れていただき、稽古を続けてきました。

それでも回数はギリギリ足りなくて、いつも9月に昇級試験があるのでもうダメだと思っていたら先生から今年の試験は10月になったと教えていただき本当に30回ギリギリで昇級試験に出していくだけのことになりました。

試験本番では、すごく緊張してドキドキしていました。でも、5級に合格することができたのでうれしかったです。

先生のおかげで今回の5級はいたたくことができたと思います。先生本当にありがとうございます。

今回のこととききっかけに合気道を続けていきたいと思います。

### 合気道をはじめて

柴田智美／五級

稽古をしていて、合気道って難しいなあと思うことがあります。何度も見ても、何度も教えてもらつても、よくわからなかつたり、上手くできなくて、自分はすごく阿呆なんじやないかとよく思っています。

それでも、少し進歩したら「そうそう！」「うまくなつたね！」と言っていただけ、それを励みになんとか頑張ることができました。

生まれつきの運動音痴と、学生時代からの運動不足で、なかなか上達しない私でしたが、根気強く教えてくださる先生方や先輩方、一緒に稽古してくださいる皆様のお力添えのお陰で、5級をいたたくことができました。本当にありがとうございます。

まだまだスタート地点。これからだと思いますが、一歩前進できたことを嬉しく思います。これから先もご指導ご鞭撻の程、よろしくお願ひいたします。

### 心を練る

加藤俊治／五級

この度は昇級させていただきありがとうございました。

日頃、丁寧に稽古をつけてくださる品川先生はじめ、諸先輩方に心よりお礼申し上げます。

### 「心を練る」

2年前に仕事で自分の心の弱さに直面したときに、偶然武道をやっている方の話を聞く機会がありました。武道をやると心を練ることができる。そう聞いた瞬間に、自分に足りないものがそこにあると感じ、すぐに稽古に参加させていただきました。そこでは、合気道と鹿島神流の剣術を中心に稽古をしていました。

しかしながら、3か月経過したところで関東から関西に仕事で転勤となり、どうしようかと思っていた時に出会ったのがせいぶ館でした。

それから、1年半、子供が小さかったり、仕事などで（言い訳がましいですね…（笑））参加できない時もありましたが、熱心に教えてくださる先生や、諸先輩方がいるのが嬉しくて、細々と水曜日の稽古に参加していました。

いま心をどこまで練ることができているのかは、まだまだ分かりませんが、少しづつでも、一步ずつでも進んでいきたいと思っています。

合気道のある日本に生きていること、せいぶ館のある神戸に来れたことを、とてもうれしく思っています。

そして、一生、合気道の道を進んでいけたらしあわせだと思っています。

これからもご指導、ご鞭撻のほどどうぞよろしくお願いいたします。

### 小学生最後の昇級審査を受けて

小屋涼香／六級

私は無事6級になれましたが、まだまだ悪いところがたくさんあると思いました。一教の腰が高いと言われて、練習したときにも先生に注意されたのになあと思いました。他にも、やる技を忘れてしまったりしたので、自分のにはまだまだだと思いました。

飛び越し受け身のときに、手首を痛めてしまったので、気が手首にいったのもあります、やはりまだまだだと思いました。

今度はもっとできるようにがんばりたいと思います。

## ハイ&ハインの休日



## 恒例のマックス壮行会



## せいぶ館UK Tシャツ

## 山口清吾先生20周年祭 東京ヤクルトホール



## - 10 - 夏休みラジオ体操での演武披露

# 外壁工事完了!



BEFORE



AFTER!

これまでの行事	これからの行事
<p>4/6(水)～11(月) マックス          4/9(土) 山口先生20周年祭 演武会@ヤクルトホール(井出・畠中・鳴嶋・マックス・広瀬)          4/10(日) 花見&amp;マックス壮行会 @大倉山(佐治・越子・松平・イヴァン・松井・佑樹父子・畠中・古原・江口・智早・亀井・中尾・明子)          5/19(木)～6/15(水) Dong Thi Hai(ハノイから)N基金 せいぶ館研修生          5/28(土) 全日本合気道演武大会(矢野・小嶋・松井・濱崎・畠中・藤井・明子・亀井・木村・山本・佐伯・岩佐・エステラ・伊豆・山田・To Thi Hong Hanh・広池・Dong Thi Hai・七重)          5/30(月)～6/12(日) ハイン(ハノイから)          6/11(土)～12(日) 栗林師範 稽古会 @せいぶ館 @甲南大学          6/2(土)～7/2(土) せいぶ館UK(ブライアン・明子・真・ピーター・マーク・ミラ・ディヴ)          7/3(日) 県民大会@県武道館(ピーター・マーク・ミラ・ディヴ参加)          7/5(火)～7/11(月) ピン(ハノイ・勇氣修道館)          7/16(土)～17(日) 佐原さん(清心館)指導          7/19(火)～8/4(木) 土用稽古          7/27(水) 合気道紹介演武@下山手自治会ラジオ体操会(倉知・篤・楓夏・遠藤・鳴嶋・佑樹)          8/2(火)～8/8(月) トニー&amp;ヘイリー          8/27(土)～9/4(日) マックス          9/11(日) クラス担当者会          10/2(日) 昇級・昇段審査          10/22(土)～23(日) 合宿@赤穂 合宿指導者 鈴木指導員</p>	<p>10/24(月)～11/7(月) 合気道授業@山手中学校          11/3(木・祝) 兵庫武道祭@県武道館          11/23(水・祝) 道主指導・関西研鑽会@ひびき道場          11/27(日) 横田前道場長追悼演武会・総会・懇親会          12/4(日) 大掃除          12/17(土)～18(日) 遠藤先生稽古会@せいぶ館@甲南大学          12/30(金) 餅つき          12/31(土) 稽古納め          1/4(水) 初稽古          1/15(日) 新年会</p>

編集後記 今回は外壁工事のために審査日がずれ込んだ影響で、原稿の締切がこれまでになくタイトなものとなってしまいましたが、皆様のお陰でなんとか間に合いました。ご協力いただき有難う御座いました! 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ヶ月分以上を前納して下さい) ※ 2016年10月 現在

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
ビジター料金 ※	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ヶ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 サジタカオ)
  - ・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 サジタカオ)

■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4-16-3 (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	園田
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	18:30~20:00 (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)★	新皇
				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) 栗山	18:30~20:00	野田
日	7:00~8:00 (座禅会)	永昌寺	毎月第4日曜 14:00~15:00	野田	↑ [毎月第2日曜前日 : 藤井]
	9:30~11:00	中尾	(親子教室)		
	11:10~12:10	松平	← [毎月第2日曜 : 藤井]		

県武道館 火曜：10:00～11:30（中尾）／明石道場 水曜：19:00～20:30（瀧本）／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：12:00～14:30(山下)・毎月第1日曜(古流＆自主稽古)：13:00～15:00(小畠) 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

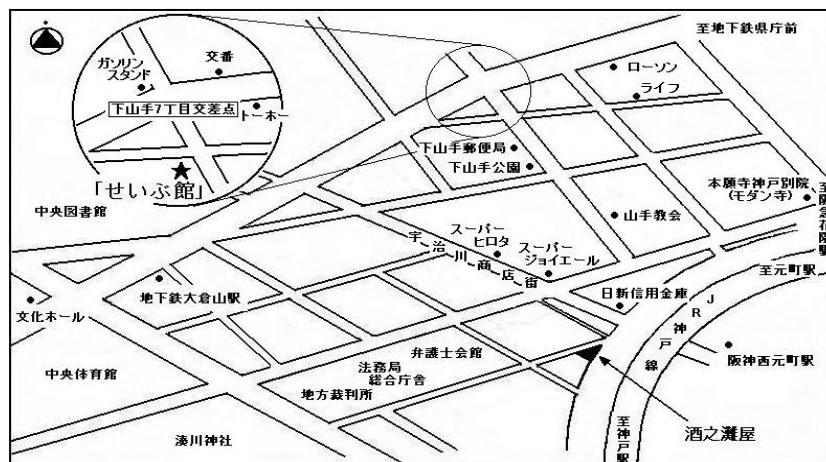
阪急 花隈駅から5分

阪神 西元町駅から7分

JR 神戸駅から12分

《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。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。