

せいぶ館通信

第50号 / 2017年(平成29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



みんなでベタ〜ッ！

ヒアルロン酸 3度

中尾眞吾

9月の姫路での稽古、新しい人が来たので、けがの可能性の少ない稽古をしようと思い、座技を長時間した。膝が重かったが、いつもの事やろ、すぐ治るやろ、と放置していた。ドイツ・イギリスでの稽古、何時ものように、張り切って頑張って、稽古をする。空港移動時にはびっこを引いて、重い荷物を、嫁ハンの助けも借り・・・よっこらしょ、カロリンの助けで、ドッコイショ。10月の鈴木指導員の合宿でも、ウケをさんざんとしての稽古。山手中学校の授業、1日4時限、2週間の教程、ここでも座技呼吸法を必須に稽古。右側に倒される時、顔をゆがめて倒れる、激痛が走る。12月、遠藤先生の稽古では、ウケを遠慮して、トリだけで、ぼちぼちしようと思いつつ、結局2時間、ウケ&トリ・・・フルに稽古をこなす。気持ち良かったけど、こりゃ・・・もう・・・あかんわ、限界！

2時間の映画を観終って、階段を降りる時、右足〜左足〜右→左・・・とスムーズに降りられない。片足ずつそお〜・・・と。駅での乗降もエスカレーターを探し、エレベーターは何処？ 状態。生まれて此の方、初めてのエスカレーター探しをする。エライ事になってしもた！！ あの新神戸駅への長い階段を、闊歩していたのに・・・

12/26(月) 李君とこに駆け込み、診断を受ける。「ヒアルロン酸を打ちましょか？取り敢えず、きつい目のを打って、様子を見ましょう」

1/7(土) 正月明けに、もう一本

1/16(月) 1/18からのベトナムでの稽古に備えて、もう一本。外地で痛なったらあかんので、即効性の痛み止めを用意してもらう。

ああ〜ああッ・・・まあ・・・しゃないなあ・・・今まで、よお稽古さしてもろたもんナ・・・まあ・・・これから月に一本、ヒアルロン酸を打ちながら稽古せなしゃ〜〜ないな。まあ打ちながらも稽古出来るから、幸せなこっちゃ。

が・・・今のところ、打ってから70日ほどが過ぎているのに・・・打ちに行かなくてもええ状態なのです。ヒアルロン酸、おおきに。李君、おおきに。感謝！ の日々です。

「私にも、もっとカンシャしてもええのんちやう！！」 影の声。

‘17.3.31

平成29年春 昇段・昇級 おめでとうございます!

五段	衛藤 久美、玉置 恵啓、岡田 栄二
四段	Estella Dean, 村尾 邦明
参段	松本 知之、杉浦 永治、
二段	阪下 慎一、ブラッド・ジョーンズ
初段	井上 雄太、堀口 康弘
1級	宮永 友莉子、鶴 美里、斎藤 千帆、吉岡 秀雄
2級	古原 知哉、木村 理恵子
3級	加納 敬章、山田 百峰、板倉 晶子
4級	柴田 智美、松崎 広恵、三浦 夕昇、村上 以琳
5級	カッドウラ サメル、松田 吉洋、原野 秀和、中井 敏夫
8級	松本 菜々海
9級	新阜 孝太、林 楓夏、長谷川 聡、ストックトン 愛以、松本 花菜海、田中 篤、井出 惺悟
10級	佐野 令、岩野 晴樹、内田 丞一郎

寒稽古完遂者

内田 小嶋 尾畑 亀井 山本 釣井 イヴァン

以上7名

《昇段・昇級感想文》

衛藤 久美／五段

このたびは昇段させて頂き有難うございました。頂いたことを励みに、これからも合気道の不思議で面白い感覚を追いかけて稽古を続けていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

審査は節目といわれますが、級の間は半年・一年と稽古を続けていく上でよい目標だと思います。では昇段となると、ただ自分自身の節目だけで良いのだろうか疑問が湧いてきます。

段位が上がるごとに、必要な事が自分に備わっているのか、そもそも何が必要なのか、といくつも疑問が湧いてきます。そして「実力にみあわない段位は自分が恥ずかしいだけ」と言われた言葉を思い返します。

私のイメージでは、初段はしっかりと技についていける受けができる事。二段は安定して無駄のない動きになってきている事。参段は無理のない技ができる事。四段は立ち姿が美しい事。五段は私が稽古を始めた頃の先生方（無駄がない。動きの中で相手

に伝えることができる。説得力がある。などなど）。

今回「人の言葉を必要以上に気にするな」という言葉をいただき、とても前向きな気持ちになりました。

ぼちぼちと稽古を続けて27年目。これからも自分のイメージを現実にするよう続けてまいります。

捨てる

玉置 恵啓／五段

50歳で合気道を始め、古稀を前に五段に列して頂きました。ご指導頂いた諸先輩や稽古に付き合って頂いた皆様に感謝致します。

合気道では、多くを学びました。そのなかに「捨てる」といふ事が有ります。よく力を抜きなさいと言われますが、技を決めようと思う気持ちまで捨ててしまわないと、力は抜けないように思います。

今、終活に入り、いろんな物を捨てています。今まで溜めてきた悪癖、悪習、悪友、みのまわりの物。どんどん身軽になって行きます。最後には、自分自身を捨てられればどんなに楽なことでしょう

支えられている

岡田 栄二／五段

今年（平成29年）10月で、せいぶ館に入門して20年になります。その節目の年に、5段位を頂き本当にありがとうございました。

『見えるものは、見えないものに、限りあるものは、限りないものによって支えられている（ラブロック）』

合気道はこの言葉の様に、気という見えないものに、技が支えられているように思います。見えない気とは、人の心（脳）の阿頼耶識（深層意識）にあり、それを思うことによって作用する気がします。

”その樹（気）なんの樹（気）、気になる樹（気）”とダジャレではありませんが、あると思うとあり、ないと思うとないのかもしれませんが。気はあると思って稽古すると、たぶん、体と技が変化していくのが実感できると思います。

歳を重ね、体力が毎年の様に落ちていくなか、そう思って精進していくことが、私にとってこれからの合気道ではないかと考えています。

もう一つ、合気道は一人では出来ません。道場の皆さんの支えによって、出来ています。

皆さんこれからも、長いお付き合いを、お願いいたします。（合掌）

The Final Grading

Estella Dean／四段

I am very happy to have been awarded 4-dan. Thank you to all of you (from teachers to total beginners) who have helped me to achieve this!

When I started aikido 16 years ago, even sho-dan seemed like a distant dream, so I never contemplated anything beyond that. Before each kyu-grading I felt nervous and struggled to memorise the Japanese terms for the techniques and how to move for each one. When I was eventually awarded sho-dan, I was very happy, but realised that that was just the beginning. With subsequent gradings, I've found myself being able to relax more and more, to the extent that this time, I actually had little idea what I was actually going to do before my name was called out for my grading to begin.

I tried to stay calm and keep an open mind to respond to whatever came at me. At one time I think there may have been 6 opponents on the mats, although I didn't have time

to count or look at faces, so I don't actually know who you all were, but thank you for your challenging spirit!

Since passing 3-dan 6 years ago, I have found myself practicing more and more with beginners, which has been a challenging, but enjoyable and very beneficial stage in my study of aikido. Trying to explain why and how we should move has made me a lot more aware of the detailed intricacies of aikido. There are many books about how to practice aikido, but nothing that I know of (at least not in English) about how to teach it. If we look around at aikido teachers, we can see that everyone has a different style of teaching! So I had to experiment and try to find my own way. I'm not sure how much I have been able to help others, but it has been a huge learning experience for me.

In the few weeks leading up to my 4-dan test, many people helped me to review techniques using knives, swords and sticks, strangle holds and techniques to defend myself from multiple attackers. I was given a lot of valuable hints, which I was most grateful for. However, the truth is that during the grading, I didn't have time to think about those hints and instead just found myself moving in the way that I have been practicing in the regular 'keiko'. Now I truly believe in the importance of regular and frequent practice, so that we learn how to naturally move in a relaxed, but effective way. Having passed the 4-dan test, I will think more about all the hints I was given before the grading and try to incorporate them into my everyday practice.

After 4-dan there are no further grading tests (hoorah!) but I still have a lot to learn! I plan to continue practicing regularly and my ambition is to be able to further improve my aikido without the need for grading. In addition I hope to be able to introduce many newcomers and beginners to the enjoyment and benefits of aikido.

Looking forward to seeing you all on the mats again soon!

Yoroshiku onegaishimasu!

これからも宜しくお願いいたします

村尾 邦明／四段

この度、四段を允可して頂きありがとうございました。せいぶ館に入会して以来、稽古の相手をしてくださった皆様、感の悪さからか、なかなか身につかない合気道らしい動きにつき、諦めることなく助言、ご指導くださった先生方、諸先輩に心からお礼

申し上げます。入会以来、目標としてきた段位に、遅ればせながらやっと到達でき、本当にうれしく思っております。道場に掲げてある山口先生の言葉に「余計な自意識を以って自分自らその働きを邪魔しないことが肝要である。我々は普段稽古に際しつい己を頼み徒に力を用い、相手をやっつけようと力む。正しい技正しいことをやっていると思ひ強行しようとする。中々自ら反省することをしない。……………」自ら相剋相殺し無駄な努力頑張りをしていることに気づこうとしない。大体真剣まじめである丈に始末が悪い。」とあります。最後の真面目であるだけ始末が悪いも含め、いつも言葉を変えて先生に言われていることです。正しい事をやっていると思ひることなく、正しいことを求めていきたいと考えます。「合気の呼吸を調べ重心が体の中心を貫いてあるようにし、一切の計らいの気持ちを捨て、心身があるがままの自然に打ち任せる。……………」対応自在の態勢即ち合気自然体である。」を少しでも理解し、少しでも近づきたいと思ひます。また、これからの余生ともとれる、古希を過ぎての合気道で、毎日のように注意される、笑顔の稽古を実践していきたいと思ひております。年齢や慢性的な怪我との競争となりますが、これらを上手にかわしながら、できるだけ稽古をしていきたいと考えています。これからもどうぞよろしくお願い致します。

松本 知之／参段

このたび参段に昇段させていただき、ありがとうございました。日頃ご指導していただいている先生方および諸先輩方、また一緒に稽古をさせていただいている仲間に感謝しております。タイトルにもありますが、私は幼少のころより運動が苦手です。走れない・跳べない・泳げないと三拍子そろっております。もちろん遊びで野球やサッカー等は友達としておりましたが、学校行事の大会などになると、活躍ということは到底考えられなく、どちらかというとなるべくチームの迷惑にならないよう行動することを考えてしまいました。しかし、いわゆる社会人という立場になって始める運動は、一緒に活動する人たちも様々な年齢や環境の人がおり、自分なりに楽しんで参加することができます。特に合気道はチームでプレイすることは基本的にはなく、また実績を求められることも特にないので、自分には向いていたのかもしれませんが、そんなこともあってか、ここまで続けることができたのかもしれません。普段稽古と一緒にしている仲間のなかでも、「この人は運動が得意なんだろうな」とか「この人は自分と一緒に種類の人なんだろうな」とか感じながら稽古をしていると、相手と自分との関わり合いが、興味深いものに感じることがあります。これは私が感じ

るのですが、合気道の面白いところの一つに、運動が得意だから上手、運動が苦手だから下手とかが、一様に当てはまらないように思ひます。身体能力が優れているから、かえって気づかないこともあるのではないのか。どんくさいから気づくこともあるのかなあ、と感じることもあります。せいぶ館の稽古仲間、私と同じ種類のUさんやIさんには、私が感じていることがわかってもらえるのかな、と一人勝手に思ひてしまいます。でも、やっぱり運動が得意なことに越したことはないかな、と。まあ、どんくさいながらも、これからも変わらずに稽古をしたいと思ひますので、懲りずに相手をしてやってください。これからもよろしくお願い致します。

合気道の効用

杉浦 永治／参段

合気道。稽古だけでも十分楽しめます。気分は伸び伸びしてきます。日頃の委縮気味の環境から解放されます。生活の中でも大きな比重を占めるルーチンになっています。ただ、稽古だけではメリハリに欠けてくるかもしれません。つつい性でやっていることもあります。こんな時、審査は心地よい緊張感を与えてくれます。おまけに昇段が認められるとなお嬉しい。もっと力を抜こうという意欲が湧いてきます。力が抜けると良い加減に動けます。稽古が楽になります。また道場に行こうと思ひます。そして稽古を重ねます。生活の中で好循環が生まれます。これからもこんな感じでやっていこうと思ひます。以上、ありがとうございました。

阪下 慎一／弐段

弐段に昇段させていただき、ありがとうございました。ご指導いただいた先生方と、稽古に付き合っていたいただいた方々にお礼を申し上げます。今年で69歳になります。合気道をしているお陰で、まあまあ元気？に過ごしておりましたが、ここ1年で3回ほど合気道の技の間違えをしたり、技が出てこなくなった(相手してくれた方にごめんなさい)ことがあり、今より年を取っての弐段挑戦は無理と思ひ、昇段試験を受けることを決心しました。私の頭の中で考えもしなかった2人掛けの短刀取りが課題として出ましたが、対応することが出来ず頭の中が真っ白になり、不様な対応となってしまうことを恥ずかし思ひております。今後は常に平常心をもって対応できる合気道をしっかり身に付けていける稽古をしたいと思ひておりますので、お相手くださいますようよろしくお願い申し上げます。

1000回を目指す

ブラッド・ジョーンズ／弐段

私が2009年にせいぶ館に入会した2009年ごろ、弐段を目指していました。この間の3月19日の日曜日の審査がやってきて、そのゴールを果たただけでなく、これからの修行の上でのとても大切なアドバイスも頂けて大変うれしく思っております。私が初段に昇進した4年前から色んなことがありました。娘が生まれ、私が病気になって体重は20kg増えたりし、稽古から1年の休みを余儀なくされました。その期間、病気が治るまで家族という時間を大事にしながらゆっくり暮らしました。その1年後、稽古を再開できるほど体調も回復し、稽古生活にもどりしました。18ヶ月後には増えた20kgも消え、本調子が完全に戻ったので弐段の審査を受けることにしました。弐段の目標を果たした今でも稽古生活が楽しいので新しいゴールが必要だと思っています。現在、私はせいぶ館での稽古は600回に達しています。なので、新しいゴールは1000回の稽古を果たすことにします。今まで皆さんからの応援と指導に感謝します。他の進級された皆さんにもお祝い申し上げます。

理念と技

井上 雄太／初段

この度は初段を頂き、有難うございました。明石道場で2001年より小久保先生の下で合気道を始め、2008年から正会員としてせいぶ館で稽古を初めさせて頂いてから今日まで続けてこられたことに せいぶ館及び明石道場の皆様に感謝致します。合気道に出会う前は武道という喧嘩好きがするすごく暴力的で野蛮なイメージが強く、幼い頃剣道教室に母の勧めで見学に行った際は興味がわかず、逆に嫌悪感を抱いたのを覚えています。そんな私が武道の必要性を強く持つように変わったのが中学3年に受けた下級生からのいじめでした。(今日では合気道と出会う機会を作ってくれたことに感謝しています。) いじめを受けたのは一瞬でしたが、友人や自分自身を守れないことに強いショックを受けたのが、合気道を始めた動機です。数ある武道の中から合気道を選んだ理由は、「合気道＝刀などの武器を持った相手と素手で戦うことを目的とします。相手の力を利用する関節技が中心で 子供や女性など、力の弱い人でも強くなることができます。」との紹介がとある本にあり、ナイフ等で襲われても自身や他人を守る実践的な武道だと思ったことによります。その後、インターネットで大先生の哲理「武は愛なり」「絶対不敗＝絶対に何者とも争わぬこと」に出会い、私のこれまでの武道観が大きく変化しました。大先生の言葉は、浅学の私には大変難しく、時には指針となり、時には頭を抱えたりします。稽古ではこれらの理念と 相手を制することの両立の難しさを感じ、

特に上級に進んでいくに従い、この思いは強くなりました。この度初段を頂きこれまでの級とは違う重みも感じておりますが、理念と技の両立に取り組んでいける確かな入口によりやく立てたのだと思っております。理念と技の一致した嫌悪感を持たない(相手に持たせない)技を目指し、黒帯や袴を決して鑑賞用とせず、合気道を今後も歩み続けていきたいと思っています。今後とも、ご指導の程よろしくお願い致します。

最初の階段

堀口 康弘／初段

この度は、初段を允可いただき誠にありがとうございます。ご指導頂きました先生方、諸先輩方にはこの場を借りて御礼申し上げます。また、稽古後稽古でお付き合頂いた皆様、本当にありがとうございます。今回の審査では、「脱力」「良い姿勢」を意識して臨みましたが、徐々に力が入り、最後は息が上がってしまいました。形だけの技ではなく、力まかせでなく、自分の中心を意識し、しっかりと足捌き、体捌きで慌てず柔らかに相手を崩す。とても難しいことで、これから合気道を続けていく上での理想でもあります。これができていれば、せつかく受けにでてくれたIvanへの首締めで「手が届かない～」なんてことにはならなかったのに・・・合気道の面白いところは、体重や性別、年齢などに関係なく、取りと受けが交互に繰り返され稽古するところにあると思います。そこでは同じ相手でも毎回同じ様にはなりません。ましてや異なる体格、タイミング、持っている気持ちの違いなど、どのような相手にも同じ技が決められることの難しさ。だから常に新しい気づきを、進化を求めて続けられる。だから楽しい。合気道を始めて5年、ようやく最初の階段を登り始めました。まだまだ課題は多いのですが、理想に近づくために、そしてますます「上手く」なれるよう怪我に気をつけ、楽しく稽古を続けていきたいと思っています。改めまして皆様これからもご指導の程よろしくお願い致します。

宮永 友莉子／一級

今回の昇級審査は初めてせいぶ館での審査に参加させていただきました。今までとは違う雰囲気の中での審査に、私はとても緊張してしまいました。多くの人に見られる中で1人で技をすることは息もできないくらいの緊張感があり、あつという間の時間でした。結果としては、昇級することができ嬉しかったです。しかし、その後の講評でギリギリの合格だったと聞き、正直とても悔しい気持ちがありました。他の審査を受けた方々を見ても、自分の実力がどのくらいなのか知ることができとても良い経験に

なりました。大学のサークルでは4月から新入生が入ってきます。新しい部員が入ってくると新しい出会いがあり、サークルが賑やかになりとても楽しみです。より多くの新入部員に入ってもらうためには楽しさはもちろんのこと、技術面も磨いていく必要があります。少しでも合気道をやってみたいという人が増えるように、これからも楽しみながらコツコツと稽古に励みたいと思います。

鶴 美里／一級

今回の昇級審査で、一級に合格することができました。というのも、先生方や先輩方、また応援してくれる同期の仲間の存在が大きかったからです。大学生になって合気道を始めて2年になりますが、合気道は難しく、1つ1つの技のポイントをしっかりとつかめていませんでした。大学の稽古の日程が自分の学部のスケジュールに合わなくて、稽古になかなか参加することができず、稽古に参加できる時間がせいぶ館の稽古スケジュールとって合っていたため、今回は審査に向けてせいぶ館に通うことにしました。正直、最初は体力的に厳しくてつらいときもありましたが、日々通う度にこれまでわからなかった技のポイントが分かってきて、合気道に興味を持ち、もっと学びたい！と向上心を持つようになりました。さらに、せいぶ館と一緒に通う先輩方や同期の仲間の稽古に一生懸命な姿が、もっと頑張ろうと前向きな気持ちにさせてくれたため、通い続けることができました。せいぶ館の先生方の指導は、大学の稽古とは違い、自分が先生方の受けをとることによって学ぶというスタイルで、取りのこつだけではなく、受けのこつも同時に学ぶことができたため、とても新鮮で、身になりました。実際、審査当日、緊張はしましたがこれまでの稽古で学んだことを生かすことができ、稽古を重ねてきてよかったと思いました。練習をコツコツする努力がいかに大切か改めて実感しました。これからも稽古を怠ることなく、学業と両立させながら励もうと思います。丁寧なご指導ありがとうございました。今後もよろしくお願いいたします。

斎藤 千帆／一級

この度のせいぶ館の審査で、一級に昇格させていただきました、ありがとうございました。数日が経ちましたが、今でも「特別な日」として心に残っています。せいぶ館での審査は初めてだったので、緊張のせいで慌ててしまったら…という不安半分と、いつも通りやれば大丈夫だという冷静さ半分の心持ちで当日の朝を迎えましたが、ピリッとした雰囲気の中、ほどよい緊張感をもって審査にのぞむことができました。

た。初段の審査を受けるためにも、そしてさらにその先のためにも、先生方のご指導を心に、日々の稽古に精進していきたいと思います。最後に、一緒に稽古してきた同期、指導してくださった先輩や先生方に、改めて感謝申し上げます。ありがとうございました！

吉岡 秀雄／一級

私事の諸事情により一年ほど作文が遅くなった事を深くお詫びします。さて、この度、一級をいただきました事を深く御礼申し上げます。指導を頂きました先生方、練習にお付き合いいただきました皆様方のおかげで頂けた物だと認識しております。ありがとうございました。ただ、自分の中では今回の昇級に当たっての演武は大変後悔の残るもので納得のいくものではなかったです。やはり練習不足の一言に尽きるのでしょうか？ ひたすら反省しております。ただ漫然と練習をこなすのではなく、一回一回の練習を大事にしていくべきだと痛感しております。今回の昇級をもって仕事の関係で泣く泣く休会することになりましたが、離れれば離れるほど自分自身が合気道とせいぶ館に依存していたことに気がつきました。あまりにも合気道がしたくなり、今の狭い部屋で前回り受け身をしてドアノブに頭をぶつけて出血するほど合気道に飢えております。初段までもうちょっとです。ガラパゴス島のカメのように気長にやって行こうと思います。たまにお付き合いくださいませ。今はとりあえず日本に帰り神戸に戻ってせいぶ館に行き皆さんと練習して汗かいて、美味しいお酒を痛飲したいです。

古原 知哉／二級

この度の審査で2級に昇級させていただくに当たり、先生方や稽古仲間の皆様、受けに入ってくれたk納さんには心からお礼申し上げます。さて、私の合気道に対する姿勢や心構えにおいて、前回の審査からなにかしらの変化はあっただろうか…とこれまでの日々を思い返してみたところ、ひとつ思い当たる節がありました。鈴木指導員との合宿です。初めて先生の背筋を見たとき、「ああ…今夜は抱かれてもいい」などと頬を赤らめながら思いつつも、いつかあんな背筋になりたい！と強く思ったものです。勿論、鈴木先生の合気道に対しても大きな感銘を受け、私の目指すところとなりました。しかしそれと同時に、鈴木先生の鍛え上げられた背筋にたいして、並々なぬぐいを抱き、一層稽古に励もうと決意したのも事実です。それからというもの、私は日々、雨にも負けず風にも負けず、雪にも夏の暑さにも負けぬつよい背筋をもつために、これまで以上に稽古と筋

トレに励みむようになりました。今回の昇級は間違いないく、先生方の素晴らしいご指導の御蔭ではありますが、それに加えて私の一回一回の稽古に対する熱意の賜物でもあると自負しております。今後とも飲み会や稽古に対して人一倍の気概を持って臨みますので、どうぞよろしく願いいたします。以上、古原の成長記録でした。

審査と面接

木村 理恵子／二級

「・・・へえ。合気道をされてるんですね。なんで始められたのですか？」 転職活動中の面接での質問の一部です。「履歴書にはアピールできることは絶対に書くように！」という鉄則もあり、履歴書に「合気道」と書いた結果、この質問に何回も答える羽目になりました。元々面接が苦手で、いつも緊張してしまいます。むしろ「嫌い」です。なぜなら、「声のトーンは高めに」とか「積極性をアピールするように」とか発言や態度に制限がありすぎて、普段通りの自分でいられないからです。そんな最中でも、「どう考えても私にこの仕事は不適当なのに何で呼ばれたんだろう？もしかして、『合気道やってる人がどんな人か？』っていう好奇心だけで呼び出されたのかなあ？・・・早く終わらないかなあ。」と考えてしまう程です。一方、審査ではそういう制限はなく、緊張もそれほどしませんでした。しかし、合格はしたものの、基本的な技や姿勢がきちんとできておらず、課題を複数残すものとなりました。周りの先輩からは「動きが固いなあ。もっと柔らかく、にこやかにした方がいいよ。」とご指摘を頂き、ふと「面接の時と同じ？」と感じました。後でDVDを見ると、確かに足腰が柔軟に使えてなく、動きが止まってしまうところも時々ありました。「柔らかく、ゆったりと構える。」合気道においても、人生においても、そうありたいと思うのですが、いろんなものに振り回され、なかなか上手いきません。次回・今後の課題として力まずに日々稽古したいです。さて、面接に合気道の「柔らかさ」を取り入れてみると・・・、面接官「あなたの強みで弊社に貢献できることは？」私「実際に勤めてみないと分からないので、御社ご自身で適当に判断してください。」という回答をしてしまいそうですが。

加納 敬章／三級

今回の審査では私が焦らないように、受けの古原さんがペースを調節してくれたこともあって、落ち着いて技を出すことができました。(技の順番は間違えましたが笑) 前回は相手の力を感じとることもなく、ガチガチに力が入った取りをしてしまいました。今回は力を抜いて自信を持って技をかけること

が出来て、とにかく楽しい審査でした。ですが、講評で指摘していただいた二教の手の取り方や、四方投げで手が頭の後ろにいかないようになどのことを、審査が終わってから稽古中に意識して取り組みましたが、なかなか上手いかず苦戦中です。普段の稽古では、受けを褒めていただくことは多いですが、取りを褒められることはあまりないので、重みのある技をかけられるようになることが当面の課題です。稽古をすればするほど自分の悪い部分が良く見えてきますが、日々上達しているのも感じ、楽しく稽古できているので、今後も長く合気道を続けて精進していきます。

感じる

山田 百峰／三級

この度は3級を頂き、ありがとうございました。ご指導いただきました多くの方々に大変感謝しております。さて、私は審査はいつもあまり緊張しないのですが、苦手なのはスピーチです。審査後の直会でもスピーチが求められますが、何を何と言えいいか分からなくなるのです。審査で思ったことや感じたことを何でもそのまま言えいいと言われますが、そう簡単にはいきません。この前の遠藤師範とのお食事会の場でもスピーチをしました。何を話そうか全く決まっていなまま話し始めて、遠藤師範が興味を持ってくださった自分の名前や生い立ちで乗り切りました。その後も順番は回っていき、久美さんの番では特にすらすらとお話していてすごいなと思いながら聞いていました。誰かも「話すのうまいなあ。何話していいか分からんわ。」と言うと、遠藤師範が「話すのがうまいんじゃないんですよ。何も感じていないだけです。」と仰りました。それは返事というより独り言くらいの大きさの声だったのですが、とても心に残りました。今回の遠藤師範の稽古はいつもより稽古をしたなという実感がありましたが、言葉にできないということは感じている気分になっていただけなのかもしれないと反省しました。スピーチや感想文はこれからも苦手であると思いますが、自分の稽古を見直す機会が与えられているのだと思って前向きに取り組んでいこうと思います。そして、自分の言葉にする以前にどう感じているのか、何を感じたら良いのかも今は正直分からないですが、「感じる」稽古ををすることで、さらに面白くなるのだらうなと思いました。まだまだ未熟な私ですが、これからもどうぞよろしくお願いします。

板倉 晶子／三級

私が合気道を始めたのは、肩凝り対策の為で、そもそも武道（というかスポーツ全般）に興味はあり

ませんでした。家のすぐ近くに道場があったので「まあ向いてないと思われたら、入門を断られるだろう」と、びくびくしつつもあまり考えずにドアをあけたのが運のツキです。(私が、ではなく、せいぶ館が) それから数年、(かぞえたくない)、入門3日目の人の方が私よりよっぽどうまさ、という悲惨な現状が続いているにもかかわらず、クビ(?)にもならず稽古に参加させて頂けている事大変感謝しております。凝りによる痛みなどもあり、続けて稽古することが難しい時もありますが、かなり改善のきざしも見えてきているので、頑張っていきたいと思っています。皆様、本当にありがとうございます。

日々の稽古をこれからも

柴田 智美／四級

この度は皆さまのお力添えのお陰で進級できたことを、お礼申し上げます。審査及び食事会の後、道場の下の階で自分の審査の映像を見ていた時、その場にいた方が、「柴田さんは地味にうまい」と言ってくださいました。この褒め言葉がなんだか自分に合っていると思い、とても嬉しかったです。これは「うまい」というのを肯定しているのではなく、私の合気道を褒めてくださるとした場合に、しっくりくる言葉だということです。私は体も小さくなく、力もない、そして運動神経も悪いので、目立った動きはできません。ですが、よく稽古回数について褒めていただくことがあります。私の動きというのは、コツコツ稽古を積み重ねて、いろんな方の指導によって積み重ねられた、地味な、普段稽古でしているよく見る動きなのだと思います。人を惹きつける合気道ができればと思いますが、派手だったり豪快だったりする合気道は私らしくありません。そのようなものも出来るに越したことはないかもしれませんが、私が目指す合気道とは違うと感じます。今は「地味にうまい」でも十分嬉しいですが、いつか「地味にかっこいい」「地味に美しい」「地味に強い」と言われるような合気道ができたかなと思います。これからも日々の稽古に励み、自分らしい合気道を極めたいと思います。稽古は難しいときもありますが、とても楽しいので、このままの調子で通い続けていきたいです。皆さま是非未熟者の私と一緒に稽古してくださいませよう、お願いいたします。

松崎 広恵／四級

この度は4級に昇級させて頂きありがとうございます。合気道を始めてから約二年になります。この二年間で気づいたこと、それは、結果をすぐに求めてはいけないということです。今の生活ではインターネットで調べると何でもすぐに分かり、注文すれ

ば即日配達。ファストファッションにファストフード。はいいほど素晴らしいという風潮がありますが、そんな価値観に慣れていると、すぐに結果として現れないものに対して否定的になってしまう自分がいます。毎回稽古では、進歩しない自分に嫌気がさします。そんなとき、ふと入門した頃の自分を思い出し、少しはマンになっているから大丈夫!と自分に言い聞かせて稽古に励むようにしています。一回の稽古では目に見える成長はほとんど分かりませんが、長い目で見ると少しずつですが前に進んでいることを実感します。今すぐに出来なくても、前に進み続けることの大切さを合気道から学んでいます。最後になりましたが、皆さま今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

審査を終えて

三浦 夕昇／四級

今年の審査は技が難しくなって、審査の日までに完ぺきにできるかなと不安になりました。足を置くところがごっちゃになったりするというのが本番で起こるのが怖かったです。本番の日、緊張でそのような間違いをすることはなかったのですが、後の結果発表で「型がなってない」と言われました。そもそも「審査の日までに完璧になるかな」という不安も稽古の回数が多ければ無かったはずですが。次の審査までには、稽古の回数を多くこなして審査に臨みたいと思います。時間があれば、大人のクラスにも時々行こうと思います。指導してくれた先生方、有難うございました。

村上 以琳／四級

今回の審査で僕は自分のレベルがいかに低いかを知りました。何故かと言うと、今回の審査の結果が「とりあえず合格」だったためです。ほかに「基本的な体捌きなどがあまり出来ていない」などと言われ、自分のレベルの低さを思い知りました。次回の審査までに僕は基本的な部分も疎かにせず中学生クラスだけではなく大人クラスにも参加したいと感じました。

カッドウラ サメル／五級

このメールの言葉で自分の言いたい気持ちがあまりできないですが頑張ります。取り敢えず、先生達と先輩達に感謝しています。有難うございます。何故か合気道を修業する色々な理由がありますが、少なくとも、自分の自身が負けないように合気道を稽古しています。いつも稽古する時、幸せになります。正直的に、道場の全員は自宅と家族のように感じます。審査につい

てですが、振り返って考えると審査の間は私が思ったよりそんなに上手く行けなかったと思います。審査の前に非常に心配して、最後までに技の名前と順番をちゃんと覚えて、審査中にごいストレスが固まってしまいました。その上で、身体の重心を使う代わりに体の力を使ってしまって、膝を曲げなくて、腰の回転良くなかったです。これから、先ほど、指摘されたポイントに気をつけていきます。確かに五級に合格したですけど、佐伯先生の言葉をちゃんと覚えておきます：審査の前より審査の後が大切です。これから本当の挑戦は始まります。宜しくお願い致します、

松田 吉洋／五級

この度は昇級させていただきありがとうございます。昨年の夏から始めた合気道ですが、これまでほとんど運動をしてこなかった生活に、いいスパイスになっています。週末に相手をしていた子供も大きくなり、友達と遊びに行くようになったことで、空いた時間をどうしようかと考え、いろいろと調べていた中で、合気道に出会えました。直接、相手と勝負を争うことがない合気道は、運動音痴のくせに 負けず嫌いの自分に合っていると思います。なかなか思い通りに動けない、技が覚えられないことで、もどかしい気持ちに なることもありますが、焦らず、今後続けていくことで、何とかカバーしていきたいです。ただ、土曜日の朝の稽古を終えて帰宅すると、最近野球に目覚めた息子に、「お父さんは朝、遊びに行っていたんだから、昼からキャッチボールの相手をしてよ」、と駆り出されます。疲れます。まあ、相手してくれている間が花ですね。今後とも、ご指導よろしく願います。

せいぶ館とのご縁

原野 秀和／五級

この度は五級を頂き、ありがとうございました。これも今まで厳しく、時には優しくご指導頂いた先生方・先輩方の皆様のお陰です。本当にありがとうございます。2012年4月からせいぶ館にご縁があってお世話になっていますが、当初は自分自身、「何だか自分に合っていないスポーツだな」と思って、だらだらと稽古に参加するという日々が過ぎ、気がつけばまる5年が過ぎてしまいました。また、入会させて頂いた当初は、両親に行けと言われて行く、とか運動不足解消がてら稽古に行こうという軽い

気持ちで稽古に参加していたという記憶があります。初めは本当にすぐにやめようと思ってしまっていたのに今、こうして何とか5年続き、少しずつでも進歩できているのは、先生方・先輩方のご指導のお陰だと思っています。そして、自分自身、合気道を続けようと思えたのは、遠方(京都)からせいぶ館に来られている河村さんがある日更衣室で「続けるのも一つの才能だ」と一言おっしゃって下さったのがきっかけかもしれません。その時は、「なるほど」と少し聞き流してしまいましたが、本当は意味のあるお言葉で、奥深いものだと思います。最近では、中尾先生の朝稽古にできるだけ参加して、先生方・先輩方の皆様と楽しく、パワフルに稽古させて頂いています。これからも、そのような出会いやお言葉を大切に、そして大学で部活に所属していないこともあり、日々の稽古が部活だと思って、こつこつと稽古に励んでいきたいと思っています。どうぞ皆様、今後とも宜しくお願いします。

中井 敏夫／五級

何とか5級にさせていただきました。稽古中親切に根気よくご指導いただいた先生、諸先輩、審査前補習をして頂いた先輩、本当にありがとうございました。「技が出来ないのは、性根が座ってないからで審査を受ければいいよ。」と何度も諭され、中学から稽古をしている娘にも「恰好がつかなくても審査受けない」と技が出来るようにならんよ」とだめ押しされ、受ける事にしました。若い頃からあがり症で、稽古の時も頭の中が白くなって固まる事がしょっちゅうですから、審査ともなれば余計に不安でした。ところが当日、不思議に前に出て礼をしても上がらず、審査が始まって「もたれてない手で押しとう」「力 抜いてない、引っ張とう」「あかん」「踏み込み浅い」「べた足や」「膝緩めて へん」「こりや何時もと一緒や、あかんわ」・・・と呟いているうちに終わってしまいましたから結果を聞いて”ほっ”としました。本当に！退職のショックが心身ともに萎えていたのを、何とかしようと朝稽古に押しかけて5年、お陰様で気力体力とも少しは戻ってきたうえ、無級を脱す事が出来て、年甲斐もなく嬉しいです。これからも稽古を続けたいと思ってますので、よろしくお願いします。

8きゅうになって

松本 菜々海／八級

わたしは、しけんで、8きゅうになりました。でもすこしバランスがおかしい と思いました。それは前うけみのときにすこしずれたことです。でもさい後ま でやってみると、がんばれたなと思ってました。大人たちがやっているときには、うかっているかな、とずっと思っていました。そして結果発表がまちきれません でした。結果発表の時ずっとドキドキしていました。でも、全員合かくできたの でとてもうれしかったです。そして、いよいよ8きゅうになるのか、ととてもうれしくおもっていました。わたしは、らいねんのしけんは7きゅうになるようにがんばってけいこをした いです。そしてしけんでも、いまだめだったところ、しけんでわからないことが あれば、先生にきいたり、練習して上手にしていきたいです。

ぼくにとって初めてのしんさ

新阜 孝太／九級

ぼくは合気道を4年間やっていたけど1回もしんさを受けたことがありませんでした。なぜならぼくはサッカーをしているからです。しんさの日とサッカーの試合やカップ戦とかがあっていつもかぶってしまうからです。だから今年はサッカーがふつうの練習だったからしんさに行けて4年間うけてなかったからうれしかったけどしんさになると、とてもきんちょうしました。けっかは無級から9級になって飛び級したこともうれしかったです。ぼくはしんさのあとのえん会もたのしみでした。それは畑中くんとサッカーの話をするからです。でも畑中くんはおくれてきたからあまり話ができませんでした。でもしんさに合格したことがうれしかったです。

林 楓夏／九級

わたしは、しんさでつぎのしんさまでになおしたいことは、うしろうけみと、しほうなげです。どうしてかという、うしろうけみは、よこにまわるからです。しほうなげは、ときどきまわるのが、はнтаいにまわるがあるので、ずっと、まちがえないようにしたいです。つぎのしんさもごうかくしたいです。

長谷川 聡／九級

ぼくが今回受けた昇級試験は僕が合気道を初めて2度目でした。2度目にもかかわらず、本

番がちかづくにつれて、技ががしっかりできるか不安になってドキドキしてき んちょうしました。でも、本番になったら、落ち着いて技をすることが出来ました。次回は、もっと受け 身をきれいに決めたいと思います。遠藤さんありがとうございました。

ストックトン 愛以／九級

わたしは、9きゅうをごうかくしました。うれしかったです。

しけんの1日前までしけんでするわざのれんしゅうをして少しずつ出来ていきました。ちがうところはお父さんに「ちがうっ！」と言われました。ずっとできれば合気道をしたいです。

おいしかったです

松本 花葉海／九級

わたしは、しけんのときにわからなかったのがあったけどまわりを見てできました。しけんは、むずかしいけれど、できました。そのときはうれしかったです。し けんは、しゃべちゃだめだから、しゃべらないようにしていました。しけんがおわったら、おとうさんにほめられました。つぎのしけんもがんばりたいです。きがえてどうじょうでお昼ごはんを食べました。お昼ごはんがおいしかったです。

田中 篤／九級

ぼくはしんさですごくきんちょうしました。でも本番合格してよかったです。ぼくはうけみがまいちだったなあとと思ったのでがんばっていきたいです。心配だったけど出来たわざは四方投げです。練習の時からずっと心配していました。でも本番成功してよかったです。これからもよろしくお願いします。

井出 惺悟／九級

審査の日

朝からドキドキ止まらない
緊張するけど無心で臨む

佐野 令／十級

10きゅうごうかくかなと思ったらごうかくできたのでとてもうれしかったです。つぎは9きゅうをがんばりたいです。

きんちょうした審査

岩野 晴樹／十級

はじめて審査に参加して、審査する先生がきびしそうですごくきんちょうしたけど、全力でやりました。気持ちは「受からない」と思っていたのに、受かって嬉しかったです。次は9級に合格出来るように頑張りたいです。



フィリップ来日



審査風景
(恒例の呼吸法多人数掛け)



栗林師範稽古会



ベトナムでの稽古



鈴木指導員稽古会

これまでの行事

10/10 (月・祝) 岡本さん壮行会@大丸前ミュンヘン 14人
10/22 (土)・23 (日) 合宿@瀬戸の浜
揖保川町スポーツセンター
10/24 (月)～11/7 (月) 山手中学校授業
11/3 (木・祝) 兵庫武道祭@県武道館
11/20 (日) 広島国際合気道会@広島大学
11/21 (土)～27 (日) ブラッドリー
11/23 (水・祝) 道主指導・関西合同研鑽会@ひびき道場
11/27 (日) 前道場長横田さん追悼演武会・総会・忘年会
12/4 (日) 大掃除
12/11 (日) 杉山君結婚式@神戸迎賓館
12/15 (木) 祖父江さん(名古屋・明倫塾)葬式
12/17 (土) 遠藤先生稽古会
12/18 (日) 遠藤先生稽古会@甲南大学 @御殿
12/30 (金) 餅つき
12/31 (土) 稽古納め
1/4 (水) 稽古始め
1/9 (月・祝) モネちゃん・成人祝い
1/15 (日) 新年会
1/18 (水)～24 (火) ベトナム訪問(ホーチミン・ハノイ) 稽古
(小嶋・久美・長尾・亀井)
2/4 (土) 栗林師範稽古会
2/5 (日) 栗林師範稽古会@甲南大学 @御殿
2/18 (土)～19 (日)
地域指導者研修会@県武道館(金沢師範・梅津指導員)
3/4 (土) マレーシア・マーカス一行、ホーチミン・ミン一行
ハノイ勇気修道館一行

3/6 (月) ツウ(ダヤット)
3/6 (月)～11 (土) アンドレア(レア)
スイス
3/11 (土) 遠藤先生稽古会
3/12 (日) 遠藤先生稽古会@甲南大学 @
香味園
3/20 (月・祝) 武道館フェスティバル
3/22 (木)～4/7 (金) マックス
4/22 (土) 鈴木指導員稽古会
4/23 (日) 鈴木指導員稽古会@甲南大学
4/21 (金)～5/7 (日) ホアン&ウィン

これからの行事

5/27 (土) 全日本合気道大会
@日本武道館
6/10 (土)～11 (日)
栗林師範稽古会
7/2 (日) 県民大会@県武道館
7/21 (金)～8/3 (木)
土用稽古
9/10 (日) 昇級・昇段審査
11/23 (木・祝)
関西合同研鑽会

編集後記 記念すべき第50号!! 五段三名に四段二名を筆頭とする豪華なキャストです。その長い道のりに圧倒される一方で、子供クラスは新入生で溢れ、道場の厚さを感じます。 林

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。