

せいぶ館通信

第51号 / 2017年(平成29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



合宿にて 2017年10月28日

世代交代

中尾 眞吾

学生たちとの稽古に混じる。投げたら、すぐ、起き上がる。ほおったら瞬時に立ち上がる。猛スピード。ちょっと動けば汗が吹き溢れ、活気に満ちた光景が道場中に広がる。黒髪がなびき、出た汗もキラキラ輝いている。エネルギーを一杯もらおう・・・。

顎が出、腹が出、腰が凹んで、背筋がシャンとしない。ウケを取れば・・・立ち上がるのに・・・しばらく・・・時間・・・が・・・かかる・・・。ああ・・・しんど・・・。日曜日、稽古後、10分ほど歩いて、元町近郊の店に昼御飯に行く。いつも先頭はhさん。後の人は、なかなか追いついて来ない。この正月、80になった人の足に、多くの人が追いつけない。膝が痛くてな・・・あっち痛い、こっち痛い・・・はhさんの口癖でしかない。この間は白内障の手術もして、ひと月の休養。・・・が・・・まもなく復帰。お元気で普通に稽古をしている。まだ技に進化が、垣間見える。数年前から、「そろそろ、稽古の担当、降ろしてよ」と言われていた。この春、m君に替わった。25年前に横田さんがお亡くなりになって、それ以来の変化だ。横田さん、享年57歳だった。

sさん、年に一度の道主をお迎えしての、関西地区研鑽会の代表世話人。発足して20年、関西地区の道友が、大きく一つにまとまったのは彼のお陰だ。彼はまだ60位だが・・・若い人に替わりましょう・・・と、去年から、世代交代が実行されている。まだ若いのになあ・・・まだまだ第一線で出来るのになあ・・・！

55周年記念行事の頃からs君が、副道場長として纏めてくれている。来年の60周年には、m君が総括責任を引き受けてくれる予定だ。山手中学校の合気道授業も、そろそろ誰かに替わってもらおうと思っている。t君・kちゃん・nさん達がええかな？ 先日、関西研鑽会の準備会にはn君と一緒に出席した。

そして・・・最大の皆の関心事、かな？ 私があっちに行った後、この道場はどうなるんやろか？ 問題。・・・去年に一度、hさん・S君・s君・I君・y君達に集まってもらい相談をした。叩き台も出来たので、そろそろ良い方法が見つかるだろう。

8月、市から敬老パスが来ました。市バス・市営地下鉄・・・子供料金で乗れるのです。あまり利用する交通機関ではないのですが・・・このパスを使って徘徊老人になろうと思っています。若い人・・・私を見つけたら、声を掛けて下さい。せいぶ館もよろしくお願いします。

2017. 9.24

平成29年秋 昇級・昇段者

四段	Bryan Bateman
参段	Peter Gombala
弐段	平山 裕子 江口 雅広
初段	窪田 裕哉 岡 久美子
1級	木村 理恵子
2級	山田 百峰 浅野 達平 濱本 達 伊豆 好史
3級	柴田 智美 岡本 侑子 寶月 健 釣井 宏文
4級	松田 吉洋 サメル・カツドウラ
5級	榊原 秀太郎 Nguyen Thi Ngoc Anh

土用稽古完遂者

内田光治 小嶋伸三 尾畑照彌 亀井利郎 釣井宏大 中尾眞吾 サメル・カツドウラ 江口雅広 丹後和也
(以上9名)

《昇段・昇級感想文》

Grading in Japan 『日本での審査』
Bryan Bateman / 四段

I have been practicing Aikido for more than 25 years now. When I originally started, the club was not affiliated to the Aikikai Hombu dojo in any way, and over the years our dojo cho changed our affiliation between a number of different associations. As a result of this, I have done many grading exams over that time, sometimes stepping back and repeating grades that were taken in previous organisations. Despite the difference in actual exam ideals, the one thing in common with all my previous grading exams, was that they were mostly taken in the comfort of the UK.

When Nakao Sensei suggested last year that my 4th Dan exam should be taken in Japan, I was initially quite excited. I had previously taken one grading exam in Tokyo back in 2003, but this would be the first time to take a grading exam at the Seibukan. Ironically, if I passed, it would also be my last grading exam in Seibukan. I have practiced at the Seibukan many times over the years, I know many of the members there, and was excited at the privilege being given to me, but

knowing the exam would be in September, when the temperature is high and humid, I was a little worried about the heat affect.

Arriving in Japan, the heat was exactly as expected, but not to worry, I had a week to acclimatize before the exam. I took classes every day in the hope that I would be ready. Each class was tough, the amount of fluid sweating out was immense, my keiko gi would be soaked through after 5 minutes of keiko, I was taking on water every 10 minutes to try and stop the dehydration, but it was relentless. I was really happy after about 4 days, when I got through a class without taking a break to recover, but alas it was only temporary. It didn't matter, the dehydration was quite intense in every class, and there would always be a point where I had to stop for a few moments.

Watching all the young members at Seibukan almost became demoralizing, they jumped around taking ukemi without batting an eyelid, it was incredible to see, they just did not stop, and no matter how hard I pushed, I could not emulate.

As testing day approached, I came to realize that I was not in competition with them, they are 20+ years younger

than me, the heat and humidity vastly different to what we are used to in the UK, there is no way that I can keep up with them. Instead, I can only focus on doing what I can do, to push myself until I can't push any more.

We had an hour's keiko before the exam, the dojo is 60 tatami in size, and there were more than 70 members on the mat, it was close and personal. After the keiko, I got to sit and recover a little whilst the kyu grade exams were taken. I was very impressed with a number of the students, some very high quality demonstrations were shown.

The time flew by, and very quickly it was my turn. At this point, it all became a blur, I remember taking the rei and standing up, immediately, my tongue felt like a large dry sponge in my mouth, and it became impossible to swallow. I'd only done one technique and was already in trouble. From there, I really don't remember much, the only thoughts going through my head were to breath out and don't quit..... I thought my lungs were going to explode, but kept trying, kept pushing, until I heard the words to stop.

I was barely standing but I was still just about breathing, my legs were like jelly, my vision was hazy and my head was just empty. I had no idea how it had gone, it certainly didn't feel very good, but as I sat down, Ide san came straight over to me to shake my hand and say some positive words. I've known Ide san for a long time now, he is a lovely man and a fantastic aikidoka. I almost cracked, I felt tears in my eyes, his words meant a lot to me and gave me a little hope at the outcome.

Fortunately, I was able to pass, and awarded 4th Dan. It was a very special moment for me, after all these years to achieve this level in such a special place.

I would like to thank everyone that has trained with me over the years at the Seibukan, and everyone that has helped teach me over the years.

There are too many to list individually, but I would especially like to thank Akiko san, Hamazaki Sensei and Nakao Sensei. Their support has been more than I could ever of hoped for, both for me individually, and for Seibukan UK.

The last 22 years visiting Seibukan has been an experience that I would not trade for anything, it has been an absolute privilege.

I just hope that I can continue to train and practice with the same standards and ideals that Nakao Sensei instills. Congratulations to everyone that graded, I look forward to our next visit in 2018 to celebrate the 60 th Anniversary of the Seibukan.

(日本語訳) 合気道を始めてから25年以上が経ちます。私が合気道を始めた道場は、もともと合気会本

部道場とのつながりはありませんでした。何年もの間に、道場は所属する組織をいくつか変わっていききました。

この結果、私は多くの昇級昇段審査を受けることになりました。時には、新しい組織に変わることによって一旦降格し、同じ級位・段位をもう一度やり直すこともありました。審査の詳細に違いはあっても、私が過去に受けた審査に共通していることは、普段稽古をしているイギリスで受けた、ということでした。

昨年中尾先生が4段の審査は日本で受けたほうがいいな、と言ってくださったとき、私は最初はかなりうれしかったんです。過去に2003年に東京で一度審査を受けたことはありましたが、今回はせいぶ館で受ける初めての審査となります。そしておもしろいことに、もしも合格すれば、これがせいぶ館での私の最後の審査となるのです。何十年にもわたって、私はせいぶ館で何度も稽古をさせてもらってきました。多くのメンバーのことも知っていますし、このような特別な機会を与えていただくことは、とてもうれしいことでした。しかし、審査は暑くて湿度が高い9月に行われるので、この暑さが心配ではありませんでした。

日本に到着したとき、暑さは予想通りでした。でも心配はありません。審査までには1週間慣れる期間がありました。なんとか身体が慣れるように期待しながら、私は毎日稽古に通いました。その全ての稽古が大変でした。とにかく大量の汗をかき、5分後には稽古着がびしょびしょになりました。私は脱水を防ぐために10分毎に水分を取るようにしましたが、それはほぼ無意味なことのようでした。4日後ぐらいに休憩なしで稽古を終えることができたときはとてもうれしかったのですが、それは一時的なものでした。どうやっても毎回脱水症状はかなりひどく、いつも数分間休まなければならないような状態になりました。

せいぶ館の若いメンバーたちが、まばたきもしないで飛び回って受け身を取るのを見て、かなり落ち込みました。それは本当に驚くような光景で、彼らは全く止まることがなく動き回っており、私がどれだけががんばったとしても対抗できませんでした。

審査の日が近づくにつれ、私は彼らと競争することではないなあ、ということがわかってきました。彼らは私より20年以上も若く、この暑さや湿度は私が慣れているイギリスとは全く違う。私が彼らのように動けるわけがないのだ。その代わりに、自分にできることに集中するしかない、とにかく全力を尽くそう、と思いました。審査の前には1時間の稽古がありました。60畳の道場に、70人以上のメンバーがひしめき合っていました。

稽古の後、昇級審査の間は、少しの間座って息を

整えることができました。私は多くのメンバーたちの質の高い審査にとっても感心させられました。あつという間に時間が経ち、私の番になりました。この時点ですべてがぼんやりとなりました。私が礼をして立ち上がったすぐ後に、口の中がカラカラになり、舌が大きな乾いたスポンジのように感じ、何も呑み込めなくなりました。

一つの技を終えた時にはすでにどうしようもない状態でした。そこからは本当にほとんど記憶がありません。私の頭の中にあつたのは、息を吐くこと。そしてやめないこと。それだけでした。私は肺が破裂する、と思いながら、「やめ」の言葉を聞くまで頑張り続けました。私はやつとのことで立ち、なんとか息をしている状態でした。私の足はふにゃふにゃであり、目はかすみ、頭はただ空っぽでした。審査がどのようなだったのか、全くわかりませんでした。いい気分では全くありませんでした。でも私が座ったとき、井出さんが真っすぐ私のところに来てくださり、握手をして、よかったよ、と言をかけてくださいました。私は井出さんとは長い付き合いになります。彼はとても素晴らしい人で、素晴らしい合気道家です。私は泣きそうになりました。涙が浮かぶのを感じました。彼の言葉は私にとって本当に大きな意味のあるものでした。

幸運なことに、4段に合格させてもらうことができました。長い年月の後、このような高い段位を、この特別な場所で頂けたことは、私にとって本当に特別なことでした。これまでの間せいぶ館と一緒に稽古して下さった皆さん、そしてこれまで私に合気道を教えて下さった方々に感謝したいです。個々に名前を挙げるには多すぎてできませんが、特に明子さん、濱崎先生、中尾先生に感謝します。彼らが私個人に、そしてせいぶ館UKにしてくださったサポートは、夢にも思えないほどのものです。この22年間のせいぶ館を訪れた経験は、何物にも代えがたい確かな特別なものです。これからも中尾先生が実際にみせてくださっているような同じ形で、稽古をし続けていきたいと思っています。

このたび昇級・昇段された皆さん、おめでとうございます。そして来年2018年にせいぶ館の60周年に再び訪問させてもらうことを楽しみにしています。



Aikido Baka = Aikido Happy
『合気道バカ=合気道ハッピー』

We all, who found the way towards the training and spend some time on matt, are Aikido Baka from some perspective. Everyone has different reason. Some's doing it because they fell in love with beauty of the movement, others seek for sociable aspect, meet someone new, make new friends. But I'm pretty sure that majority of us were attracted by notion of learning something new, something creative, which would keep our mind, body and spirit in balance.

As we are progressing further on our path of exploring via sharing experience, we're getting through all sort of stages. Quite important one is called Mushin – mind = no mind state, where we completely escape from distraction of everything. We achieve completely clear mind and concentration helps you to perform whatever you do that moment in absolute natural way. And that's the moment when we're approaching to spontaneous movements or action, which in Aikido is referred to as Takemusu Aiki. More we practice, the interest about exploring more Aikido grows. Once you experience something that will make more sense, you want to repeat it again and again. To make sure that something you just comprehended is not one good try you had. But it's something that you suddenly realise it works and can be applied from many different angles.

All this hunger for more knowledge and experience creates from you well dedicated individual, madly obsessed with the more training in very genuine and nice way in the Baka way. The man of values whom is happy about his/her mad routine that brings thorough satisfaction to the life.

Thank you

Dedicated to all of those madly genuinely dedicated folks out there = Happy Aikido Baka's

(日本語訳) 稽古への道を見出し、マットの上で時間を過ごす私たち全ては、多かれ少なかれ合気道バカです。皆理由は違います。ある人はその動きの美しさに惹かれ、ある人は新しい出会いや新しい友達を作るためです。でも私は、多くの人たちは、何か新しいことを学ぶという考え、何かを創り上げるといこと、心と体、精神のバランスを保つということに惹きつけられているのだと思っています。稽古の道を進んでいく経験の中で、私たちは数多くの様々なステージを乗り越えていきます。中でも重要なものは無心—すべての事柄から切り離される頭の中が空っぽの状態—です。私たちの心が完全に空っ

ばで集中しているとき、あなたの動きは完全に自然な形となります。そしてその時こそが、合気道で武産合気と呼ばれる、自然におこる動きや反応に近づくことなのです。

稽古を重ねれば重ねるほど、合気道への興味はもっと湧き起こってきます。一度何かがストンと腑に落ちれば、それをもっともっと繰り返したくなります。あなたが理解したのは一度限りのものではなく、しかも理解した何かは、多くの違う角度からも当てはまるのです。

こんな風にもっと知りたいと思うこと、経験を積み重ねていくことで、人々はどんどんはまっていき、もっともっと稽古したいと(とてもいい意味で)バカの道へと進んでいくのです。こんな風にのめりこんでいくことに価値を見出した人たちは、人生で満足感を得るでしょう。

ありがとうございました。

こんな風にええ意味ではまってしまった全ての私たち=ハッピー合気道バカ



一難去って…楽しめます

平山 裕子 / 三段

皆様の支えによって、昇段することができました。稽古をしてくださった皆様、審査のとき受けに出てくださった皆様、嬉しかったです、本当にありがとうございました。

審査が終わった直後はほっとして、そのあと冷静になるにつれて、あっ～あれもできてなかったあ～、あっ～悪い癖がでたあ～、という思いが込み上げてきて、後悔が残るものとなりました。これが今の実力なんだなあ、相手にかかわらず、考えなくても自然に体が反応して動くことができないとだめだと痛感しました。悩ましいなあ～

審査の後、講評で指摘していただいたお言葉、また先輩からのアドバイスは、本当にありがたく嬉しかったです。できることから稽古で取り組んでいきます。

焦らないでゆったりと大きな動きができるようになることは私には難しいですが、少しでも近づける

ように常に意識をして稽古に臨むつもりです。

体を動かして汗をかいて、年々きつくなりますが、これがすっきりして気持ちいい貴重な時間なのです。楽しく稽古が続けられることが嬉しいです。

汗ダラダラでボロボロの恐ろしい形相をさらすことがある(この夏は酷かったはず)と思いますが、どうか皆様、ひかないで相手をして下さいね!

あ、足が・・・

江口 雅広 / 三段

この度は三段をいただきありがとうございました。このどんくさい男を何とか三段にしてやろうと私以上に頑張って一緒に稽古していただいた皆様、審査当日受けと取っていただいた皆様、本当にありがとうございました。

皆さんの努力にも関わらず散々の出来の審査で「こんなで三段になって稽古に出ていくのはちょっとなあ・・・」とも思うのですが、「その分まだまだ自分にも伸びしろはあるんや!」と半ばヤケクソ気味に前向きに考え、今までと同じように楽しく稽古させていただこうと思っています。・・・とは書いたものの最近稽古にあまり顔を出すことが少なく、「あいつは三段取ったら全然稽古来んようになったなあ!」と心配(?)されている方がおられるかも知れませんが、9月の初めに稽古で足の指を負傷しまして、なかなか治らず、治ったかな?と思って今日は軽めで、と稽古に行くとやっぱり痛い繰り返しで本当に50歳を痛感しています。

稽古に行っていない分、家の掃除やら庭いじりやら、冬に行われる職場の駅伝大会に向けたジョギングやら(あんた、足痛いんちゃうんかい?との声が聞こえてきますが)に奔走しています。完全に治ったらまた合気道に傾倒しますのでよろしく願います(こんなことして治るかいな!という声が聞こえてきますが)。

窪田 裕哉 / 初段

僕が大学に入学して、合気道を始めてから2年半ほどが経ち、この度初段をいただく事になりました。僕の周りには、日頃お世話になっている道場の方々や、率いてくれた先輩達、熱意溢れる後輩たち、常と一緒にサークルのことを考えてくれる同期の皆さんなど、この2年半の間、本当に多くの支えがありました。

今回の審査は、その支えのおかげで稽古に打ち込

むことが出来ていること、またサークルとしての活動を続けられていることを改めて感謝することの出来る、本当に貴重な機会だったと思います。この恩を忘れないために僕に出来ることは、全力で合気道をする事のみと考えています。

普段道場に行くと、どうすればこんな受け身が取れるのか、どうすればこんな滑らかにかつ効きのいい技が出来るのか、全く分からないような方達とよく稽古をご一緒させて頂きます。その度に、常に考えながら動くということを心掛けようと考えます。初段を頂いたことをスタート地点の1つだと考えて、より新しい発見を探すことを今後の僕の目標にしようと思います。

また最近では、取りの動きを予想して動いてしまうことがあり、それでは取りの方が予想外の動きをした時に動きが悪くなるし、技をかける稽古にならないと思い、取りの動きをそのまま反映するような受けを取りたいということを考えています。そのためにも、これまで以上に沢山受けをとって、体で覚えられようにしたいです。

これらの目標をもって、頭で考え、体を沢山動かすことを大事にして、稽古に取り組もうと思います。沢山の方と稽古が出来ることを嬉しく思います、これからもよろしくお願いします。

岡 久美子 / 初段

この度、初段をいただくことができました。せいぶ館の皆様、サークルの皆様、本当にありがとうございました。

合気道を始めたころは自分が黒帯を締めることなんて想像できず、ずっと白帯でいるような気がしていました。そして今でも実感が湧いていないのですが、憧れだった黒帯をいただけたことが本当に嬉しいです。家族にもすぐに自慢してしまいました。

昇段できたのはなんと言ってもサークルの先輩方のおかげだと思います。私はあまり覚えが良い方ではなく、自分で試行錯誤することもほとんどなかったので成長スピードも遅かったです。しかし先輩方は呆れることなく、いつも丁寧に優しく指導してくださいました。また、試験前も励ましの言葉をかけてくださりとても勇気が出ました。本当に感謝してもしきれません。ありがとうございました。

また、合気道を頑張ろうと思えたのは後輩達のおかげだと思います。サークルの後輩達はみんな上手で稽古にもよく来ており、一緒に稽古していても特

に教えることがみつからないことが多いです。本当に優秀な後輩達だからこそ私も負けじと頑張らなくてはと思います。頼りない先輩ですが、これからもよろしくお願いします。

そして、合気道をやめることなくここまで続けることができたのは、サークルの同期のおかげだと思います。いつも明るくみんなに笑顔をあげる子、なんだかんだ周りをみているレアキャラ、優しさからできているような子、同じ副将としていてくれないと困る子、どんなときでも頼りになる我らが主将、今まで一緒に色々と乗り越えてきた本当に大切な仲間です。みんながいたからサークルがとても楽しかったです。今まで本当にありがとうございました。引退まであと半年ですが、これからもみんなで支えあっていきたいと思います。

たくさんの方々のおかげで頂けた初段に恥じないよう、頑張っていきます。これからもご指導のほどよろしくお願いします。

審査を振り返って

木村 理恵子 / 一級

今回の審査は、緊張したのか呼吸が上がってしまい、全く満足できるものではありませんでした。

自身を振り返り、「楽しんで稽古をできているか？」という問いに行き当たりました。

始めたばかりの頃は、全てが新鮮で、稽古に行くのが楽しみだったのに対し、最近は稽古回数やレベルなど、人と比べてしまうところが増えたような気がします。

「合気道は競わないのが魅力なのに、なぜそんな気持ちになってしまうのか？」原因を探るため周りでの出来事を思い出すと、転職先がブラックだったことや、友人と価値観が合わなくなったことなどが影響し、自分の中でバランスが取れなくなってしまったからかも、という憶測に辿り着きました。

またネットによると、3級以降から楽しくなくなり、初段で辞めてしまう人も少なくないとのこと。「このまま、続けていけるのか？」と自問しながら道場に足を運ぶ時もありました。

それでも稽古に入れば、そんな悩みも忘れ、集中している自分がいました。「仕事以外で専念できるものがあること。その中で多くの人と出会い、互いに切磋琢磨していけること。」それが今まで続けてこられた理由だとすると、やっぱり辞められないと思いました。

審査でコメントを頂いたとおり、今後1年半、自分の合気道を根本から見直し、精神面でも自分の軸がぶれない方法を模索していくつもりです。

こんな私ですが、これからも宜しくお願いいたします。

山田 百峰 / 二級

今回の審査では、無事に2級をいただくことができました。指導していただいた方々、いつも稽古してくださる皆さんに感謝いたします。

今回の講評では初めて「文句無し」をいただきましたが、自分の中では「文句有り」です。審査前に技のポイントを意識してみると、自分のできなさに茫然となって、普段の稽古を淡々としてしまっていたことを後悔しました。審査前にはいつもこうなりませんが、今回は技が増えてより感じました。

私が外部の講習会には積極的に参加するのは、ただ稽古が好きだったり、違う講習会で知り合った方々とまた会うのが楽しいこともあります。知らない方達と稽古することが楽しいからです。初めて組む目の前の人が、どんな段位を持っていて、どんな技をするのか、どんな受けをするのか全く分からないので、常に緊張を持って取り組んでいます。しかしせいぶ館の稽古だけでは何度も稽古したことがあり、普段の人柄も知っている方々と稽古するので、自然と決めつけて稽古してしまう気がします。講習会だけでなく、普段の稽古から、いつ審査されても大丈夫なくらいの良い緊張を持ってさらに稽古に励みたいと思います。

私事ですが、10月からモスクワへ半年間留学に行きます。変な癖がついてこないか心配ですが、また帰ってきた際にはご指導の程よろしく申し上げます。

浅野 達平 / 二級

せいぶ館合気道道場に稽古させていただくようになってから一年たち、力だめしのつもりで二級の昇級試験に臨みました。

以前は他道場で稽古をしていて、経験があると自負をしていました。

しかし、せいぶ館に入門当初は、中尾先生の演武の華麗さに目を奪われ、有段者の方々と稽古をすれば、技の鋭さに面を食らったことを思い出します。

他の道場にはない、審査までに要求される技の数々を身につけるため、審査までは稽古にできるだけ参加すること、またイメージトレーニングで習得しようと必死の毎日でした。

審査はなんとか通りましたが、やはり先生方には

私の膝や身体の硬さを見抜かれていました。指摘をしていただいたことを感謝します。

せいぶ館で稽古をしてから、強さとは何なのかと考えるようになりました。

単純に筋力がある、技に耐えられるとは違っていることはよく分かります。相手と合気をし、力を受け流す、また利用するといったことを意識できるようになったと思います。

審査後に指摘してもらったことを治して、単純な力の強さではなく、合気道を通して本当の意味の強さ、精神の向上を目指して日々精進していきたいと思います。

この度はご指導いただき、ありがとうございました。

濱本 達 / 二級

この度は二級に昇級させていただきありがとうございました。今回の審査は、三級と違い審査対象になる技の数が倍ほど増え、うまくできるのだろうかと思い非常に緊張しました。審査当日、家を出て最寄りの駅で電車に乗るまでの間、『楽しく稽古に参加させていただき、仕事などで嫌なことがあっても心スッパリさせてくれる合気道なのになぜ今日はストレスを感じるのか?』『やっぱり自信がないということが原因か』と自問自答し、『楽しい合気道でストレスを感じるなんて損してるなあ』『え〜い、なるようにしかならん!』と自分に言い聞かせました。そしていざ審査が始まるとあれこれ考える間もなくあっという間に終わりました。今回も稽古中および稽古後には、先生方や諸先輩方に非常に丁寧にご指導いただきました。特に稽古後には、いつも同じ技ばかりで飽きてしまうであろうに嫌な顔ひとつされることがなく受けを取ってくださいました。本当にありがとうございました。ご指導くださった先生および諸先輩をはじめと一緒に稽古してくださった皆様のおかげで無事に二級をいただくことができました。心より感謝申し上げます。今から一級への道が始まります。『人と比べることなく、あわてずあせらず、一步一步』をモットーに努力していきたいものです。そして、織姫と彦星が年に一度七夕に再開するのを楽しみに日々を暮らしたように、一年後の審査を楽しみにしてせいぶ館に来られるよう稽古を積んでいきたいと思っています。今後ともどうぞご指導の程よろしく願いいたします。

一歩進んで二歩下がる

伊豆 好史 / 二級

この度は、二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変え感謝いたします。

今回の審査で感じたことは、審査後の講評が前回の審査でのものと同様であり、あまり自分が成長できていないということです。結局、どの技も動きが曖昧であり、なんとなくやっている状態から脱していないのだと思っています。

原因の一つとして、稽古の時間を十分に取れていないため、稽古で学んだことをなかなか自分の動きに定着させられないことが考えられます。ただ、時間が取れないことを嘆いても仕方がないため、稽古の頻度が少なくても、その稽古への取り組み方を変える、向上させていくことが必要と考えます。

その一方で、合気道に限らず、物事の取り組み方を変えるには、まず意識を変える必要があります。意識とはこれまで生きていくなかで長年良くも悪くも培われてきたもので、そう簡単に換えられるものではないとも思います。

しかしながら、意識を、そして取り組み方を変えようとするなら、やはり、どうやれば実現するか考え実践することを愚直に繰り返すしかない。

今回もその次も変わらないかもしれない、でも、もしかしたら更にその次には少しでも良い方向に変わっているかもしれない、そう信じて、日々の、一回一回の、稽古に励んでいきたいと思っています。

継続は力なりを信じて

柴田 智美 / 三級

いつも指導してくださる先生・先輩方、一緒に稽古してくださるみなさまのお陰で昇級することができました。本当にありがとうございます。

審査の日の食事会で、大先輩O田さんが「柴田さんはすぐ辞めるだろうと話してたんだよ、すごく下手だったし痛い痛いって言うし。でも続いているしうまくなったね。」と話してくれました。私はそんな話がでていたのかと、とても驚きました！でも振り返ってみると、たしかに、と納得してしまいます。

受け身が全然できなくて、受け身の練習をすると、腰から背中にかけてものすごい青あざを作り、整骨院の先生には引かれてしまう程のものでした。毎日湿布を貼って、なんとか一週間で治して初心者クラスの水曜日には参加しようと頑張っていました。行きたくないと思うときもあったのですが、せっかく始めたのだから、と謎の義務感で通っていた気がします。このまま一生痛いままなんかなあと不安でした。こんな状態を考えると、いつ辞めても不思議ではありませんでした。

でも3ヶ月以上続けると、だいぶ青あざの量は減り、週2回、3回と通うことができるようになりました。今では嫌々行っていたことなんてすっかり忘れてしまうくらい、楽しみで通っています。腰・背中の痛みを少しでも減らしたい一心で背筋を鍛えたりしていた昔の自分に言ってあげたいです。「そんなことしても無駄だけど、そのうち痛くなくなるよ」と。

まだまだ未熟なので、これからも痛い思いをするでしょうが、めげずに頑張りますので、みなさまどうぞよろしくお願いいたします。

中高生クラス

岡本 侑子 / 三級

今回、私は遂に3級の試験に挑戦し、そして合格させて戴きました。ですが、今回の試験では、5級・4級の試験より、私は格段に難しく感じ、自信がありませんでした。

試験本番でも、あまり練習をしていない組み手からの技のスタートとなり、私の心臓があと少しで破裂するかのようになり、バクバクと音をたてていました。

今回、3級に合格できたのも、栗山先生、中尾先生、佐治先生、濱崎先生、松平先生をはじめ、時に厳しくも優しく教えてくださる皆様のおかげです。ありがとうございます。

これからも、もっといろいろな技をいろいろな組み手で、焦らずにできるように頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。

審査を受けて

實月 健(ほうげつ けん) / 三級

今回の審査で3級をいただきました。

審査日は、多くの方の合気道を見ることができると大変勉強になります。

級、段が上がるにつれてみなさんがされる審査や演武を通して合気道の深みを感じます。

目指すべき姿が具体的になるので、次の審査までの稽古の励みになります。

昨年秋に4級をいただいた後、もっと上手になって次の審査に臨みたいと思い稽古を重ねましたが、この春に転勤になったことからほとんど稽古にいけない日々… 審査を受けて、技を間違えたりと、稽古不足が露呈しました。

稽古数は嘘をつかないなあと実感しました。それでも3級を頂き感謝です。審査後、受けが上手になってきているとお褒めの言葉を頂きました。品川先生からも 今後は初心者クラスだけではなく、一般クラスの稽古に出て合気道の質を高めて言ってくだ

さいとご指導頂きました。

時間は作るもの。次の審査に向かって出来るだけ多くのクラスの稽古に行けるようにしたいと思います。

最後にいつもご指導いただいている先生方や受けを頂きました濱本さんに感謝申し上げます。

釣井 宏文 / 三級

ドキドキでしたが楽しめました

この度は3級に昇級させて頂きましてありがとうございます。

前回審査を受けてから随分と立ちましたがようやく一つ進めました。

日頃よりご指導いただきました先生方、稽古相手をして頂きましたすべての方々へ深く感謝いたします。

日頃の稽古でよく動いているようですが実は動き過ぎて要らぬ動きや余計な事を沢山していたようです。

今回の審査では出来るだけゆっくりとした動作を心がけました。すると今までよりもよく相手も見えましたし動作もスムーズだったように感じました。

これからも量にしっかり足を付けて丁寧な稽古を目指して精進してまいります。皆様、よろしくお願い申し上げます。

継続

松田 吉洋 / 四級

この度は4級に昇級させていただきありがとうございます。

合気道を始めて1年ほど経ちましたが、「息を止め」、「足を踏ん張り」、「上体が突っ込みながら」、「腕に力を入れ」、「頭で考えて技をかける」という「合気道もどき」からの脱却には、まだまだ時間がかかりそうです。

いつもご注意していただく諸先輩方、覚えが悪くて申し訳ありませんが、見捨てずにこれからもよろしくお願い致します。

最近、「痩せた？」と聞かれることがあります。元々、やせ型であり、体重も変化ないので、自分ではどう変化したかはよくわかりませんが、そういえば、子供にお腹の肉を掴まれることが減りました。ただ、まだ時々掴まれます。

ダイエットを目的としているわけではないですが、1年続けてきたことが形になって表れたのだと思う

と、うれしいものです。会社の健康診断での問診票でも、「定期的に運動している」という欄に、これまでマルをつけたことがなかったのですが、今年は、初めてマルをつけました。

これからも継続していくことが目標であり、続けていけると思います。

これからもよろしくご指導お願いいたします。

カツドウラ・サメル / 四級

今回でもとても不安でした。ずっと稽古したのに技の順番とか上手くするように審査を考えませんでした。だから稽古数重ねても失敗の可能性があります。

実際に技で一教のうらと入り身投げは苦手です。ほんとの問題とは技すると腰回転しませんし、体がまだ硬いと思います。努力しても思ったより私のレベルがまだ低いです。

ですが先生達と先輩達のおかげで何となく合格出来ました。そして審査の三日間前でも技の順番と正しくやり方を知っていなかったし、教えてくれたので松田さんにもありがとうございました。

これから努力を倍増して、ギヤ第4に行きます。

宜しくお願い致します。

榊原 秀太郎 / 五級

合気道にはじめて触れてから6ヶ月弱経つことになりますが、そのはじめの頃と今を比べながら今の課題について考えたいと思います。

はじめに技の技術についてです。はじめは先輩の動きを真似するだけで精一杯だったのが、今はどう相手の力を使おうか、そしてその技で相手をどのような形にもっていきたいのかという事を考え意識するようになりました。

しかしどうしても力が入ってしまい力づくでかけようとしてしまうことが殆どです。

せいぶ館の稽古にお邪魔させていただいた時も、「ほら力抜いて」「まーた力入った!」「ガンバッテ。relax!!」等と色々な方に注意していただきました。そこで最近では力を抜くイメージを自分の中ではつきりさせるため、自分の体が「ビニール袋に水が入

った状態」で「卵の白身のとろ～とした感じ」になる事をイメージする習慣を作りました。

もう少し続けて定着させます。

次に姿勢についてです。幼少の頃から猫背を指摘されてきたにも関わらず恥ずかしながら20年間それを直そうとしませんでした。

しかし道場の鏡で体の転換をする自分の姿はあまりに不恰好で、姿勢を良くすることを常に意識するようになりました。

技をかける時に「自分の姿勢は良いままで」という事が大事なので、いい姿勢を意識しなければ保てないというのは良くないので、20年間で丸まった背筋を普段の生活の中で真っ直ぐ保ちたいです。

最後に体を柔らかく使うことです。はじめは取りの事しか考えていませんでしたが、最近は受けの重要性、そしてそのしんどさをよく感じるようになりました。

きちんと受けが攻め続けることやしっかり腰や膝を使って耐えるということをよく指摘していただき、きちんと意識できるようになったと感じています。しかし如何せん体が硬く腰が大して反らないのでもっと柔らかく使えるように稽古中常に限界まで耐えてその限界をじりじり広げていきたいです。

Nguyen Thi Ngoc Anh / 五級

My name is Ngoc Anh, I am exchange student in Kobe University from Vietnam. During 6 months I stayed in Kobe, I had a chance to practice Aikido with a group of friends and luckily, I had enough time to attend the test before going back to Vietnam. Sensei, thank you so much for allowing me to take the test. I had a great experience preparing for the test.

I had a long trip in August and when I came back, I only have a little time before taking the Aikido test (10 days for exact). I went to Seibukan almost everyday at that time. Everyone in Seibukan helped me as much as they could, but I knew they were worried that I was not qualified enough to take the test. I remembered when I came back from the trip, I had to start almost all over again because I forgot many things after a long time didn't practice. I didn't even remember the name of the moves that I was going to practice for the exam. But after one week practicing in Seibukan, I was confident enough to take the test, although there were still some mistakes. The last day before the test, I met my friends in Aikido-kai and they helped me to complete my preparation. I feel so grateful that Aikido sempai always

be willing to help me whenever I need them. Thanks to them, I finally passed the test!

Practicing Aikido is one of the unforgettable memories I had during the time in Kobe. I met so many nice friends in Aikido-kai, they treated me so well and we had great time together. All members are around my age, so we got close easily. Beside Aikido, I also learnt Japanese culture through the group.

In the other hands, I learnt professional Aikido from Seibukan's members. All of members in Seibukan is older than me, they have been practicing Aikido for many years, so they showed me all the little details, for example how to stand, how to breathe, how to relax... during the practice. Teaching me is even more difficult than normal because I couldn't understand Japanese. But all of the members were very patient on me, they kept explaining until I understand and then they kept encouraging me to continue practice on my own.

The night before the test, I was so nervous that I stayed up until 4am to watch some videos in the internet to review the moves. So I overslept and I woke up late in the next morning, that's why I was late. I didn't have much time to practice before the test, so I reviewed some move while I was waiting for the train. When I arrived to Seibukan, I only had around 10 minutes to review with Misato-chan, but that was just enough for me. The test went well and I was so relieved after that. Thank you for reminding me to keep relax during the test!

At the time I wrote this, I was packing up and preparing to leave Kobe soon. I will continue practicing Aikido when I come back to Vietnam. I also will read more about Aikido, I already bought 2 books: "Ki in daily life" and "Ki breathing", hopefully they will help. I want to send the best thank to sensei and all sempai in Seibukan and Aikido-kai who helped me a lot, I wish you all the best and hopefully we will see each other again!

(日本語訳) エニーと言います、私は交換留学生としてベトナムから日本に来ました。6ヶ月の間神戸に滞在し、サークルの仲間達と合気道の稽古をする機会を得られ、そして幸運なことに、帰国までの間に審査を受けるのに十分な時間もありました。この度は審査を受けることを許してくださって本当にありがとうございます。とても素晴らしい経験が出来ました。

私は8月の間長期の旅行に行っていて、そして戻っ

て来てから審査までは、とても短い時間しかありませんでした。審査までの間私は、ほとんど毎日、せいぶかんに通いました。せいぶかんの皆さんは、本当に私を助けてくださりましたが、私は、私の技が審査に向けて十分に磨かれていないことを分かっていた。私は、長い間稽古が開いてしまったために、ほとんどの動きを復習する必要があったのを覚えています。審査に向けて練習していた技の名前すら覚えていないものもありました。しかし、せいぶかんで審査までの間稽古をしていくうちに、いくつかのミスはまだあるものの、審査を受けるのに十分自信を持てるようになりました。審査の前日、私は合気道会の仲間達と会い、そして彼らは審査に向けての準備を仕上げるのを手伝ってくれました。私が助けを必要としている時に、いつも助けてくれる、合気道の先輩達に、本当に感謝しています。彼らのおかげで、審査に合格することが出来ました！

合気道は、私の神戸で過ごした時間の中の、忘れられない記憶の1つです。合気道会で沢山の素敵な仲間達に出会い、彼らは私にすごく良くしてくれ、共にすごく良い時間を過ごす事が出来ました。皆は私と年齢も近く、すぐに仲良くなり、サークルと合気道を通じて私は、日本の文化についても学ぶ事が出来ました。

一方で私は、せいぶかんの方々に、熟練した合気道を学ばせて頂きました。せいぶかんの方々は、みなさん私よりも年上で、何年も合気道に取り組んでいて、立ち方、呼吸の仕方、力の抜き方など、細かな所までを教えてくださいました。私は日本語があ

まり理解できないので、私に教えることは普通より難しかったと思います。ですが皆さんは、辛抱強く私が理解するまで教えてください、稽古を続けることの励みとなりました。

審査の前日、私はとても緊張していて、深夜の4時まで審査の動きをインターネットの動画などで確認していました。そのため私は寝過ごしてしまったのです。審査の稽古が不十分だと感じ、電車を待っている間も、審査の動きを確認しました。せいぶかんに到着してからは、美里ちゃんと動きを確認10分ほどしか時間はありませんでしたが、しかしそれで十分でした。審査は上手いき、終わった後はとてもほっとしました。技の復習と、そしてリラックスさせてくれたことにとても感謝しています！

この作文をしながら私は、荷物をまとめてすぐに神戸を立つ準備をしていました。ベトナムに戻ってからも、合気道を続けようと思います。また私は、「Ki in daily life」「Ki breathing」という二冊の本を既にもっていますが、もっと沢山の本を読もうと思います。この本が私の稽古をより良くしてくれることを祈っています。

私は、私を助けてくださった先生方、せいぶかんの合気道の先輩の皆さん、合気道会の皆さんに、最大限の感謝を送ります。皆さんの全てが上手くいくこと、そしてまたお会い出来ることを願っています！

行事予定

3/20 (月・祝) 武道館フェスティバル@県武道館	09/23 (土・祝) 滋賀県連盟講習会@大津・県武道館
4/02 (日) マックス壮行会@灘屋 一品持ち寄り	10/28 (土) ~ 29 (日) 合宿@赤穂
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@ミュンヘン	10/24 (火) ~ 11/8 (水) 山手中学校合気道授業
4/21 (金) ~ 5/7 (日) ホアン&ウィン	11/03 (金・祝) 兵庫武道祭@県武道館
5/27 (土) 全日本合気道大会@日本武道館	11/23 (木・祝) 関西合同研鑽会
6/17 (土) ~ 18 (日) 栗林師範稽古会「御殿」	11/26 (日) 前道場長横田さん追悼演武会
7/02 (日) 県民大会@県武道館 桂田師範指導	総会・忘年会
7/21 (金) ~ 8/3 (木) 土用稽古	12/03 (日) 大掃除
7/28 (金) ~ 8/3 (木) ホーチミンで稽古	12/16 (土) ~ 17 (日) 遠藤先生稽古会
(中尾・明子・西村・亀井)	12/31 (日) 稽古納め
8/13 (日) 暑気払い@灘屋	01/04 (木) 稽古始め
9/10 (日) 昇級・昇段審査	01/07 (日) 新年会
編集後記 35歳になりました。 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ヵ月分以上を前納して下さい)

※ 2017/10 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
ビクター料金 ※	一般: 1,000円/日 3,500円/週 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 <2017年10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)★ Andrew	18:30~20:00 佐治
金	7:00~8:00 中尾		18:00~19:00 (初心者)★ 新阜 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 9:30~11:00 中尾 11:10~12:10 松平	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)

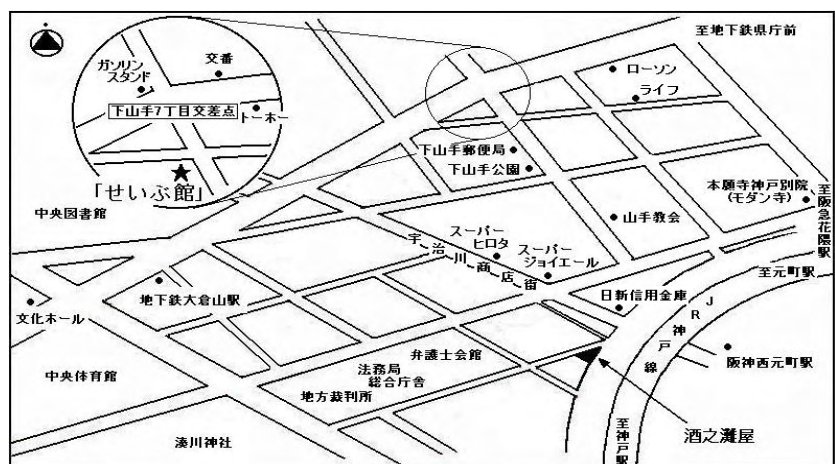
杖道部 <神道夢想流> 土曜: 11:40~14:30 (山下)・毎月第1日曜(古流&自主稽古): 13:00~15:00 (小畑) 会費: 1000円/月
 ストレッチ教室 月・水・金 8:10~8:30 無料 ☆近隣の人たちへ☆ 週20分の運動で、調子が良くなりますよ。

■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。