

せいぶ館通信

第52号 / 2018年(平成30年)4月 / 発行:合気道 神戸 せいぶ館 編集・文責:長尾由紀子 禰知世
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



遠藤師範稽古会にて 2018.3.25

「せいぶ館60周年」……おおよそ54年ほど前、僕は、高校1年生。

中尾 眞吾

定時になった。Hは鞆を抱え、古ぼけた建物を後にする。市電がのんびり走っている。大井精肉店(明治村に現存)のテラスが見える。右折し西国街道へ。右手に堂々とした石造り3階建てビル、三菱銀行神戸支店。真ッ向え角には三越、元町商店街を一気に駆け抜ける。朝日会館(現在、柱だけを残して高層ビル)の映画ポスターを横目に…もう直ぐ生田警察署だ。トントンと…10段ほどの階段を上がる。「こんばんは!」、ラセン階段を3階まで上がると剣道場&柔道場。さあ…! 稽古だ!!…今日は、稽古が終わったらY道場長と三宮の繁華街に繰り出そうかな?

そろそろ仕事も終る。Fはちょっとほくそ笑んでいる…。今日、彼女に見学に来るように言った…。(現F夫人)

通用口を出ると瀟洒なオリエンタルホテル、神戸肉の旨さを、世界に知らせたホテルだ。海岸まで200メートルはあるだろうに、灯台が灯っている。マリリン・モンローもこの灯を見ただろうか? 隣のどっしりとした佇まいは、東京銀行神戸支店(現神戸市立博物館)。この辺りは、居留地。ヨーロッパ風の、重厚な垢抜けした建物があっちにもこっちにも建ち並んでいる。

ホンの数分行けば道場だ。さあ…! 今日は、飛びっ切り楽しみな日になりそうだ!

メグロ125を横付けする。柔道教室に通い始めて、数回目。来年は、東京オリンピック…頑張って稽古しよ!!

…道場に入ると、袴姿の人で一杯! 何? これ???! 畳からこぼれ落ちそうな人の数! これは何や? 武道するみたいなカッコをしとるけど…何や! それに…武道にしたら…女の人が多過ぎるやないか???!

今から54年ほど前の精武館、こんなやつたかな?

せいぶ館 「創立60周年記念行事」7月1日(日)

12:00~15:00 植芝守央道主御指導 記念稽古会
演武会

16:30~18:30 懇親会 楠公会館
(神戸市中央区多聞通3-1-1 湊川神社 電話078-371-0005)

2018.3.18

平成30年春 昇級・昇段者

六段	中尾明子
五段	中村敦洋
四段	大里隆志
初段	鶴美里 加納敬章
1級	禰知世 大森優希 山本建造
2級	寶月健 柴田智美
3級	山中子々 サメル・カツドゥラ
4級	二神佳奈子 原野秀和 宮木望睦
5級	天羽悠月 安部光保子 原口拓也 吉岡瑞希 岩松高史
7級	松本菜々海
8級	ストックトン・愛以 松本花菜海 田中篤
9級	岩野晴樹 内田丞一郎
10級	岩松伽乃子 竹内誠 谷口貫太郎

寒稽古完遂者

中尾 中井 西尾 イヴァン 山本 尾畑 丹後 内田 柴田 木村 (以上10名)

2017年度 稽古回数

中尾 (314回) ・ 小嶋 (266回) ・ 柴田 (225回) ・ 平山 (181回) ・ 鳴嶋 (176回)
 岡田 (162回) ・ 井出 (160回) ・ 玉置 (155回) ・ 杉浦 (155回) ・ 岩佐 (154回)
 中村 (152回) ・ エステラ (151回) ・ 角田 (136回) ・ 堀口 (136回) ・ 尾畑 (136回)
 園田 (135回) ・ 木村 (135回) ・ 松本 (134回) ・ 百峰 (130回) ・ サメル (130回)
 新阜 (123回) ・ 畑中 (123回) ・ 内田 (122回) ・ 毛利 (117回) ・ 平尾 (110回)

《 昇段・昇級感想文 》

けったいやで内の嫁ハン

中尾 明子 / 六段

この度、有り難く六段位を、頂きました。今年はせいぶ館60周年、私は66歳、ラッキー6！

44年前に合気道を知り、40年前に始め、受け身が痛いので、止めました。33年前、もう一度挑戦することに、なりました。それから15年目、やり過ぎの為、股関節が痛くて、入院。座薬ですぐに良くなり、以後、整理体操をしっかりと組み入れる様にしました。逆立ちが出来、身体も柔らかくなったのです。

調子に乗って、またやり過ぎ(50歳半ば)、とうとう、右手親指の腱鞘炎、右膝ペーカー囊腫、正座が出来なくなり、神道夢想流杖道を、止めました。

合気道は、復活でき、身体が喜ぶ事だけを心掛けて、稽古を続けてきました。

でも、持って生まれた性格は変わらず、又嬉しくなっていて、広島講習会で、孫の世代とジャンジャン稽古をしてしまいました。その4時間後、身体中が悲鳴を上げだしたのです。65歳になった時でした。松葉杖に頼り、見学、、、いよいよダメかなと。それならいいやん、65の手習い、尺八を習いに行こう！

(お陰様で、1年掛けて、元の身体に、戻ることが出来ました。)

実は、社交ダンスも30年以上続けています。優雅な時間を持ちたいと、週に一度だけ。足が突然動かなくなった後も、リハビリと称し、立つ、歩く、重心移動からやり直し一歩づつ、エレガントさに向っ

ている。

手芸が好きだった私が、これ何なん？運動しか頭
にない夫と一緒にになった成果なのだろうか。

試合否定の、平和の武道、知らない人が考えてい
るより、ずっとハードな武道。だからこそ、面白く
続けて来れたと思います。相手の力をいただいて、
心の底からお返しする、。

去年の11月に高校の同窓会がありました。卒業以
来初めて会った同級生が、「ちっとも変わってない
ね。ええ人生歩んできたんやなー」やったー！

本当に感謝しています。色んな方々に、支えられ
て、ここ迄来ました。これからも挫折と復活（もう
ないかな）を、繰り返しながら、けったいな後半生
が長く続くことを願っています。ありがとうございました。

合気道と歯磨き

中村 敦洋 / 五段

五段位に昇段させて頂き誠にありがとうございます。
いつも稽古して頂いてる皆様に感謝いたします。
最近、合気道と歯磨きに共通点があることに気が付
きました。以前は歯ブラシを5本の指でしっかり握り、
力を込めて磨いていましたが、その方法だとすぐに
歯石が付いてしまいます。歯科衛生士から、歯ブラ
シは鉛筆を持つようにして軽く握って磨きなさいと
指導されましたが、3本の指で握っても上手く力が抜
けませんでした。そこで、歯ブラシの真ん中ではなく
端を持ち「頼りない指」にして、前屈みにならず
姿勢良く真っ直ぐに立って磨くと、力みが取れて毛
先が高速で動くようになり、歯石が付かなくなりました。
合気道も歯磨きも脱力が大切であり、歯磨き
の時、上手く脱力が出来ると楽しくなります。これ
からも「頼りない腕」と正しい姿勢で脱力をして切
れのある技になるよう、そして、より楽しくなるよ
う稽古していきたいと思います。

碎啄同機

大里 隆志 / 四段

十五年在位した参段とお別れすることになりました。
稽古不足の時には、今の實力は下降して、「2.3
段」位かなあ、今日は「1.9段」位かなあとか思っ
たりもしましたが、自分の参段という段位を気に入
っていましたので、すこし、寂しく感じられます。

この度、四段の審査を受ける機会に恵まれ、合格
することができました。これも審査の時に受けを取
って下さった方々、日頃稽古相手になって下さった
皆様のおかげです。有難うございました。特に、イ
ヴァンさんに審査の受けを取って頂いたことは、大
変嬉しいことでした。自分よりも柔軟で、丁寧に身

体を使える方に受けをお願いするのは恐縮でしたが、
イヴァンさんと審査の時間を共有できたことは、特
別な記憶になりました。この場をお借りして御礼申
し上げます。これからは、審査後に浜崎道場長から
頂いた課題を大切にしながら、稽古に臨んでいき
たいと思います。

さて、四段とは大きな段位を頂きました。私が合
気道を始めた高校生のときには、思いもしませんで
した。（そのときは、初段になれば、木の葉のよう
に人を投げ飛ばせると思っていました。）自分はど
んな四段になっていくのでしょうか、心配なような、
楽しみのような心持です。

成りたくないのは、「教え魔」の有段者です。教
えるのは、確かに快感です。相手が感心して聞いて
くれるように見えるのは、自尊心がくすぐられます。
しかし、そのときに、教えることが本当に受け手と、
ぴたっと一致しているのでしょうか。経験的に言う
ならば、稽古中に「教え、教えられ」しているより
も互いに黙って回数を練習した方が練達への近道
のようです。（勿論、例外はありますが。）

成りたい有段者像としては、組んだ相手と互いに、
良い稽古相手になって、心身が健やかに、発展して
いくイメージです。私の結婚式の時に阪本さんとい
う上司がスピーチしてくれたのですが、「相手の良
いところを見て下さい」といったような感じです。

最後に、合気道の手ほどきをして下さった、師に
心からの感謝を申し上げたいと思います。滝川高校
の華房先生、先生のお導きのおかげで今日を迎える
ことができました。本当に有難うございました！

鶴 美里 / 初段

この度は、初段の審査に合格させていただきあり
がとうございます。

私は大学に入ってから合気道を始め、卒業までに
黒帯をとることを夢見て、稽古を重ねてきました。
振り返ってみると、実習や授業で忙しい中、鎖骨を
骨折したことで稽古がさらに出来なくなり、審査を
受けるにあたって稽古日数が足りるのか不安でいっ
ぱいでした。実習が終わり、骨折も回復過程にきた
ため、稽古に励みましたが、ブランクで思うように
技をできずに悔しかったのは今でも覚えています。
そんな中で、サークルの後輩や同期、先輩方が励ま
してくれたり、せいぶ館の方々が稽古後に長時間自
主練に付き合ってくださったりと、周りにいるたく
さんの人に支えられ、稽古に打ち込むことができ
ました。これまでご指導してくださった皆様に感謝し
ております。

審査を受けて、自分よりも体格の大きい人が相手
でも技をかけられるように、基礎からもう一度見直

そうと思いました。

これから時間も作って、稽古に励もうと思います。今後ともよろしくお願い致します。

加納 敬章 / 初段

この度の審査で初段をいただきました。

審査を受けるとき、最初のうちは昇級できることを純粋に喜べており、早く昇級したいと思っていました。しかし、級が上がるにつれて自分が級に相応しいか心配にもなってきました。今回初段へと昇段させていただきましたが、黒帯を巻くには自分はまだまだだと感じています。

審査の基本技では、なかなか技がかからず何度もやり直しをして、不恰好な技になりました。また自由技では、手と足がバラバラに動いてしまい注意されました。周りの黒帯の方を見ていると、自分の粗さを実感します。黒帯の重圧感は大きいですが、昇段させていただいた以上は段位に恥じないような実力を身につけられるよう稽古に励んでいきます。

この2年間せいぶ館の皆さんや、サークルの先輩の熱心な指導のもと、楽しく稽古ができてきて本当に嬉しく思っています。3月からサークルの主将となり、稽古内容を考えて教えていく立場になりましたので、変なクセを早く直して、お手本になれるように基礎から丁寧に稽古していきます。これからもまだまだご恩を受けることの方が多いとは思いますが、先輩方からのご恩を少しずつでも下へと返していけるように頑張っていきます。

1級審査を受けて

禰(いのり) 知世 / 一級

この度一級に合格させていただき、ありがとうございました。

せいぶ館へ来てもうすぐ1年になります。ここでの審査は初めてで、緊張と不安と、もっと稽古してからにすれば良かったかも...と後悔もつづいていました。

そんな思いもせいぶ館で稽古している間は吹き飛びます。たくさん修正してもらえ、正しい方向へ導いてもらえます。後稽古にも快く付き合ってください。アドバイスしてくださる先輩方のおかげで少しずつ自信がわきました。いくつか失敗しましたが合格をいただけて、審査を受けたこと&合気道を続けて来れた喜びをかみしめています。

日頃から中尾先生にご指摘いただいていた肝心の姿勢を意識し忘れてましたので、審査結果の課題点と合わせて日頃の稽古で修正していきます。

せいぶ館で合気道ができることが何よりも楽しく

幸せです。

これからも皆様どうぞよろしくお願いいたします。

大森 優希 / 一級

私は今回、一級の昇級審査を受けた。今まで大学で審査を受けていたので、せいぶ館の審査を受けるのは初めてだった。年が明けてからせいぶ館の稽古にたくさん行きたかったのだが、行くことができず稽古日数もなんとか達成して不安の残る審査となった。せいぶ館の有段者の方が大勢いる中で審査を受けるのは緊張したが、大学で審査を受けていると味わうことができなかつたと思うと、いい経験になったのではないかと考えている。

審査では技をしている時の姿勢について指摘された。稽古の時は意識して姿勢正そうとしていたのだが、審査の時はそこまで意識が行かなかった。無意識のうちに手元を見てしまったり、肩が丸まったように内側に入ってしまった。また、後ろ両手での自由技はあまり練習していなかったのも、技が雑になってしまった。自由技だからといって疎かにせず、全て満遍なく稽古しなければならないと感じた。

以上のことをしっかりと直して、9月に受けるであろう初段審査に向けて稽古を頑張っていきたい。

この審査を終えて

山本 健造 / 一級

今回ようやく1級に昇級しました。周囲の方にはこの審査までに助言、ご迷惑をおかけ致しましたがありがとうございました。

審査当日は少し寒く、身体が暖まらないまま本番を迎えましたが、なんとかなり、ほっとしています。

日々、合気道を通じていろいろな人に会い、ふれることができることに感謝して、欲を言えば、自分の課題にじっくり取り組み、いつか思い通りの理想的な技、自由に技が使い分けできるよう、稽古を続けられればと思います。

私にとってこの”せいぶ館合気道場”はおおげさですが、日々の喧騒、仕事の疲れ、いやなものの汚らしいものを浄化してくれる場だと、特に植芝氏の肖像画を目にするたびに強く感じています。

今後も稽古を通じ、合気道を知らない人へもその良さ、深さを語れるようになりたいと思います。

審査を受けて

實月(ほうげつ) 健 / 二級

今回の審査で2級をいただきました。

日々ご指導頂いている先生方や先輩方に感謝申し

上げます。ありがとうございました。

今回の審査は2級。これまでの級審査とは違って技が多い為、間違えないように稽古して審査に望みました。

本番では、技の順番は間違えませんでした。頭は真っ白、喉はカラカラ、動きはガチガチになってしまいました。

なんとか技をこなしましたが、内容は満足できるものではありませんでした。

普段から「力を抜いて」「位置が高い」「体の中心で」とご指導頂いていましたが、身についていないなあ…と反省です。

普段の稽古でもうまくできているつमりの技も、受けの方が変わると途端に技がかからなくなってしまうことがあります。その度に合気道は難しいなあ。落ち込んでしまうこともしばしば…難しいから面白いのですが。

毎回、審査が終わると次こそはもっと上手になろうと決意して帰ります。

審査の日は他の方の合気道を見て学ぶことができますので気持ちがリセットできます。今のわたしには半年の審査が良い区切りとなって、モチベーションを維持できているので、次回も受けられるように稽古に励みたいと思います。

今回、お二人の方に受けを取っていただきました。ありがとうございました。

受けが楽しい

柴田 智美 / 二級

いつも指導して下さる方々、一緒に稽古して下さる方々、審査の練習に付き合ってくださった方々、本当にありがとうございます。

2級の審査では技がたくさん増えて、とっても苦労しました。いつも後稽古では受け身の練習を主にしているのに、技の稽古ばかりしていたことは、少しストレスでした。教えてもらってもうまくできない、その時出来ても日が経つと忘れてしまう、気にするポイントが多くてつい不自然になってしまう、等々ふがない自分にうんざりする日々が続きました。何とかだいたい動きだけは覚えられ、無事昇級できて良かったです。本当にありがとうございました。

さて、少しずつ受け身が出来るようになると、受けが本当に楽しいです。取りをしても技がうまくかかっているのかよくわからないことが多いのですが、受けをしていると、技が効いているのがとてもわかって面白いです。力任せではなく、不思議な技の力で思い切り自分が力の方向に流れていくと、思わず笑ってしまうくらいです。自分もしっかりそれについていけて、怪我しないようにうまく受けられたときは、とても嬉しいですよ。

いつか自分もそういう取りが出来るように、しっかり受けて技等を吸収していきたいと思います。これからも一緒に稽古してくださいませう、よろしくお願いします。

山中 子々 / 三級

私は、3月11日に三級の昇級審査を受けさせていただきました。

その過程で、私は、合気道がどれだけ幸せな時間を生み出してくれているかを理解することが出来ました。

前回、四級の審査を受けさせていただいたのが年末であったので、今回の審査のために稽古日数をためるのは、大変なことでした。留年がかかったテストもあれば、サークルの新歓の準備もあります。あまりの忙しさに体調を崩してしまい、泣きながら次回の審査を受けようと思ったこともありましたが。

それでも受けることが出来たのは、先輩方やせいぶ館の方々が、丁寧に指導をしてくださり、昇級を応援してくださったからです。

次回に回した方が、楽になる。しかし、そんなことをしたら、皆さんが私にかけてくださった時間や労力は無駄になってしまう。

気持ちに余裕を持つことが出来ず、ひたすら葛藤していました。

ふと、そこに意味がないことに気付きました。

稽古ができなかった日は息苦しくて、辛い。でも、稽古をすると、沢山の気持ち良いを感じられる。その事に気付いたのです。

体を動かすことで血がめぐっていく感覚。合気道を通して魅力的な方々とコミュニケーションをはかれること。始めた頃よりは動きがそれらしくなり、姿勢も良くなっているという達成感。

稽古をすると、幸せになれるのです。なら、しょうもないことは考えずに、ただ稽古しよう。そう思うと、葛藤によるしんどさがずっと消えました。

もうすぐ四月になり、新入生が入ってきます。彼らに同じような気分になってもらうために、まずは自分が楽しむことを大切にしていきたいと思っています。

ゆっくり、確実に

サメル・カツドウラ / 三級

半年前もっと頑張れば基礎の技がうまく出来るはずだと思っていましたが、やはりそれほど簡単ではありませんでした。私が高めたかったレベルまで半分しか出来ませんでした。ただもっと合気道をするほど何も知らないことが分かります。結果的に審査の前と審査中でとても不安だったけれども、技をゆ

つくりすれば成功することは絶対確実です。なぜならせいぶ館はメリットが多いです。そしてメリットの中で先生達と先輩達のレベルが高いので違う技のスタイルを選択できます。結果、稽古すればいい勉強ができると思います。

三級の審査を受けて合格してとても嬉しいです。ですが、やはり目指しているレベルはまだまだです。手伝ってもらった方、せいぶ館のメンバーさん、私のめっちゃくちゃな技に付き合ってくれてありがとう。これからもっと稽古しましょう。ありがとうございます。

宜しくお願い致します。

二神 佳奈子 / 四級

4月に大学生になり、合気道会に入って合気道を始めてから、もう一年が経とうとしています。あつという間すぎてびっくりしています。始めたばかりの頃は、技を覚えるのに必死でしたが、最近は徐々にどうやったら技がかかるようになるのかを考えながら稽古するようになってきました。教えてくださる様々なコツを取り入れて、もっと上手になりたいと思います。一つのことを考えると、ほかのことに意識が向かなくなってしまうのですが、稽古の中で、無意識のうちにすべてのことが心掛けられるようになります。また、これは日常生活も含めてなのですが、背筋が伸びていないときや、体の重心がしっかりしていなくてバランスを崩してしまうことが多いので、いい姿勢で、体をどっしりと構えることに気を付けたいです。

来年度は二回生になります。さらにステップアップしたいです。勉強も難しくなりそうですが、勉強や趣味との両立をはかりつつ、稽古も頑張りたいと思います。

お蔭様で4級を頂きました

原野 秀和 / 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した。これも、日頃の稽古に週1～2回程しか参加していない僕に、丁寧に教えて頂いた先生方、先輩方のお陰だと感じています。

入会して数年になりますが、その間、腰痛や頭痛などで稽古回数が極端に少ない時期がありました。正直、運動不足解消のために稽古に参加しようと考えていたこともあったように思います。前回、5級を頂いたときにも書かせて頂いたように思いますが、今現在、このせいぶ館が唯一のスポーツの所属集団になっています。大学でのコミュニケーションとは、全く違ったコミュニケーションをとることができ、

本当に貴重な経験になっていると思います。また、今後のことを考えても、せいぶ館で経験したことを、近い将来に経験する就職活動や、自分の人生に活かしていきたいと考えています。

今回の4級への昇級も、また一つの進歩になったかなと感じています。

先輩方には、お忙しいにも関わらず、丁寧に、そして親切に残り稽古をして下さいました。本当にありがとうございました。

これを糧にこれからも日々の稽古を大事にし、頑張りたいと思いますので宜しくお願いします。

合気道と卓球を通して

宮木 望睦 / 四級

この度四級に進級することになりました。普段ご指導いただいている先生方、試験当日に審査していただいた先生方、そのほかにも普段から、そして試験でお世話になったすべての方々に感謝申し上げます。特に当日は勝手な都合で先に失礼することになりましたが、それについても先生方に工面していただきました。本当にありがとうございました。

突然ですが、自分は学校で卓球部に所属しています。今回は、その卓球と合気道の共通点について考えました。思いついたことは二つあり「重心」と「心理」ということです。それらについて述べてみたいと思います。(ただし、どちらについてもまだまだ若輩者ですので、軽く目を通す気分で読んでいただければ幸いです。)

一つ目に考えたことは、重心の位置や体重移動が重視される点です。合気道には「体をあずける」という言葉があると思います。そこには、体重を相手にかけることで相手の動きを制御するという、自分の重心を移動させる動きがあると思います。卓球でも同じことが行われています。卓球で一番重要な体の部分は、下半身です。というのも、いくらラケットでボールに回転をかける技術があったとしても、下半身の重心移動を体全身でボールに伝えない限りは、強烈なスピンがかかった威力のあるボールは打てず、相手を打ち抜くこともできないからです。この「重心の移動」は、卓球と合気道の、大きな共通点の一つといえるのではないのでしょうか。

二つ目は相手の思考や心理が大きく関係する点です。一度だけ稽古を受けさせていただいた先生(すいません。名前を忘れてしまいました…)は、「相手が不快にならない取り口を。」ということを抑っていました。技をかける最中に、相手の動きを妨げるようなことがあってはならないということ、と解釈しましたが、卓球でも同じことが言えると思います。卓球では相手の戦略を読み、それを崩してミスを誘うことが重要になります。中には、自分は全く

攻撃をせず、攻撃にずっと耐えて相手のミスを待つ、という戦い方もあります。それらの戦い方では、相手に気持ちよく打たせることが重要になります。相手の好きな風に打たせるラリーが長く続けば続くほど、ミスしてもらった時、より大きくメンタルを崩してもらえるためです。目的は全く異なりますが、相手の心を読むということは、卓球でも、合気道の特に「合気」という部分でも共通しているのではないのでしょうか。

今回、合気道と卓球の共通点について考えました。しかし、はじめに述べた通り、このようなことを考えるにはまだまだ未熟者かもしれません。もっと深く考えられるように、日々稽古を重ねてゆきたいと思います。

私の“あこがれ”

天羽 悠月 / 五級

私がせいぶ館に入らせていただいたのが、小学五年生の初夏でした。

「身のこなしがこんなにきれいな武道があるのか」と感動しました。ある時、目が飛び出るほど驚いたのが、小柄な女性でも堂々と大柄な人を投げ飛ばしているのを見たときです。それをよりひき立てるように見えたのがはためくはかまでした。「いつかはかまをはいて、あのようにきれいにきめたい！」という“あこがれ”ができたのです。

今回五級を受けて、練習ではドタバタとしていましたが、本番ではリラックスして試験を行うことができました。その後、五級合格の知らせを聞き、本当に嬉しく思います。常にのんびりとした成長に付きそって、ご指導くださった皆様、ありがとうございます。

私は、はかまをはいて、一年後の試験に向けてもっと成長した姿を見せられるようにがんばりたいです。これからもよろしくお願い致します。

安部 光保子 / 五級

はじめての審査で緊張や不安もありましたが、無事に5級になることができました。これからもコツコツと稽古に参加して上達できるようにがんばります。

原口 拓也 / 五級

合気道をはじめて一年ほど経ちますが、ここ最近までずっと稽古に行けない期間があり、この度やっと5級に昇級することができました。いつも優しく丁寧に指導してくれた先輩方、気軽にアドバイスをく

れた同回生のみんな、そしてせいぶ館の方々にはとても感謝しています。

合気道をしていて、よく言われるのは、「リラックス！リラックス！」や「身体に力が入ってるよ！」という言葉です。自分ではそんなつもりはないのですが、反射的にそうになってしまうみたいです。なので稽古のときは出来る限り意識して身体のちからをぬくようにしています。これを続けていけば自然とそういう状態になると思っているからです。

稽古のとき先輩方を見ていて、受けがとても上手で、どうしたら自分もそんな綺麗な受けができるのかといつも考えてます。とくに加納さんの受けはとても静かで、飛び受け身の時でさえあまり音が出ていません。腕、肩、腰へと順番にかつなめらかに地面へ着地しているからだと思います。自分もここからの2年間でできる限りそのような受けに近づけるように頑張りたいです。

これからは、時間があるときせいぶ館の稽古にも参加させていただきたいと思いますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。

昇級試験を終えて

吉岡 瑞希 / 五級

今回は5級の試験を受けました。

私は去年の4月から、神戸大学の合気道会に入り、合気道を始めました。1年間授業などで忙しかったこともあり、あまり頻繁に稽古に行けなかったこともあって、なかなか型を覚えることができなかったのですが、先輩方、同級生の皆が丁寧に教えてくれました。

12月頃からせいぶ館に通うようになったのですが、そこでも様々な方に教えていただきました。力をどのように受け流したらいいかということも教えていただきました。私は前回り受け身が苦手で苦勞していたのですが、稽古の後他の方から前回り受け身を教えていただき、うまく回れるようになりました。

去年の4月には、なんとなくの気持ちで様々な競技・武道の中から合気道を選んだのですが、大学やせいぶ館の稽古で合気道の特性であったりを教えていただくことができました。それによって他の競技や武道にない合気道特有の面白さを知ることができました。

昇級審査後の演武では普段見ることのできない短刀を用いた演武や大人数での演武を見ることができ、様々な合気道の形を見ることができました。とても面白かったです。

最後になりますが、1年間合気道が続けられたのは合気道会とせいぶ館の方々のおかげです。本当にありがとうございました。

がっちがち5級審査

岩松 高史 / 五級

いつも朝はパン食だが、人生初の進級審査の日、どうも小麦ではアカン気がしてご飯とみそ汁にする。しっかり食って、いざ道場。すごい人数。当然すぐ緊張。1時間の稽古はあっという間に始まり、終わり、すぐに審査へ。最前列に整列。どんどん自分の出番が近づいてくる。斜め後ろに座っていた娘(小2)が父のがっちがち感を察してか、わたしの背中を手のひらで縦に2回さする。気の利いたスマイルで応えることもできず親子の立場逆転の中、開始。無我夢中であり内容は覚えておらず、瞬く間に終了。一番自信を持っていたので一番練習をしていなかった四方投げで、動きを忘れ固まってしまったことだけは、よく覚えている。

結果的に、なんとか5級合格させていただきました。ようやく合気道のスタートラインに立てたような気がして、とても嬉しく思います。飲み込みの遅い私ですが、これからも皆様どうぞ、よろしく願いいたします。

7級になって

松本 菜々海 / 七級

わたしは、ことし休みが多かったので7級になれるか心配でした。でも、来ている日は、きちんと稽古をしていたから良かったです。本番、最初の稽古は、体操の範囲が狭く、あまり出来なかったけど、なんとなく出来ました。試験の前は、大人の人が先でしっかりと見ていました。私はとても緊張していたけど、がんばれたので良かったです。結果は合格だったので良かったです。一生懸命やったら、合格するんだなと思いました。私は、子供の子で試験を受けた子は全員合格だったので良かったです。

わたしは、これからも沢山稽古に行って、あまり休みの内容にしたいなと思いました。そして六級も合格できるようにしたいです。そして、林先生から言われた、目線も大事にそして意識して取り組みたいなと思いました。

ストックトン・愛以 / 八級

わたしは8級を受けました。審査前はお父さんといっしょにいっぱい練習をしました。とても楽しかったです。7級を受ける時も頑張ります。

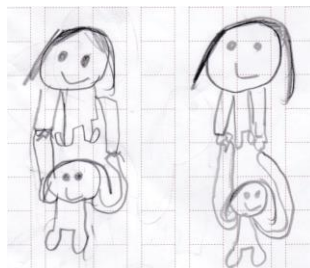
がんばりました

松本 花菜海 / 八級

いちばん難しかったのがザギ呼吸法です。力を入れるとこと倒すところです。

審査のときはちょっと恥ずかしかったけど、本番は、きちんと出来てよかったです。

体の転換では、足を見ていました。足の向きとかが間違えないか頑張りました。



田中 篤 / 八級

ぼくは、合気道に入った時、最初は、何が何だかさっぱり分からなくて、他の人たちにほとんどついていけなかったけど、長い間やっていたら、どんどん馴れてきて、それと同時に、技も慣れで覚えていきました。今は、だいたい分かるけど、たまに、つまることがあります。よくそこでわすれたりするから、なるべくつまらないようにしたいです。でも、けっこうむずかしそうだから、このままでもいいかな~と思ったりもします。

岩野 晴樹 / 九級

九級になりました。

けいこはたのしかったです。

とくいになったわががこうさもちのいっきよです。ごうかくしたらうれしかったです。

無題

内田 丞一郎 / 九級

ぼくは、朝から「むりだーいやいや」と言っていたけど、行ったらぶじ、九級が、とれたからとてもとてもうれしかったです。来年もがんばります。

はじめての10きゅうしけん

岩松 伽乃子 / 十級

はじめての10きゅうのしけんで、わたしがむずかしかったわがは、ざぎこきゅうほうです。しせいを正して、たいじゅうをかけるのがむずかしかったです。合かくしたかったので、お父さんとざぎこきゅうほうをたくさんれんしゅうしました。おかげでとてもうまくなりました。夜ねるまえにしけんのわが

を「ぜんぶ」やって、ふみこむとか、しせいを正すとか、二人でこつをおしえあったからです。

しんさの日はずっと「合かくするかな...。」と思っていたから、とてもドキドキしました。みんなのしているすぐよこだったので、よりきんちょうしました。わががちゃんとできているかな、とずっと思っていました。はじめてのおとなの人とやったので、すこしきんちょうしました。でも、うけがうまかったので、きれいにできました。

先生が、合かくをはっぴょうするときに、しせいをほめてもらったので、うれしかったです。先生が下をむかないようにと言ったので、つぎからは気をつけたいです。しけんがおわってからのおしょくじは、わたしのすきなものばかりでした。おすしの中に入っているはじめてのわさびを食べたら、とてもからかったのでびっくりしました。

ぼくは、しんさがはじまる前ドキドキして、10きゅうをとれるかなーと思ったらごうかくしてうれしかったです。



谷口 貴太郎 / 十級

無題

竹内 誠 / 十級

十級になってとてもうれしかったです。いろいろなわざの名前が覚えられていろいろなことがおぼえられてとてもうれしかったです。

11.3 兵庫武道祭にて杖を使った稽古



2.17～18地域指導者講習会ではなんと栗林師範が一稽古人として稽古に参加！！



これまでの行事

10/24 (火) ～11/8 (水) 山手中学校合気道授業
10/28 (土) ～29 (日) 合宿@赤穂
11/3 (金・祝) 兵庫武道祭@県武道館
11/23 (木・祝) 関西研鑽会@ひびき道場
11/26 (日) 横田前道場長追悼演武会・総会・懇親会
12/3 (日) 大掃除
12/16 (土) ～17 (日) 遠藤師範稽古会@せいぶ館@甲南大学
12/24 (日) 石田津山合気会会長稽古会
12/30 (土) 餅つき
12/31 (日) 稽古納め
1/4 (木) 稽古始め
1/7 (日) 新年会
1/21 (日) 推薦昇段祝い(明子六段&中村五段)
2/3 (土) ～ 4 (日) 栗林師範稽古会@せいぶ館@甲南大学
2/9 (木) ～12 (月) フィリピンで稽古(小嶋・木下・中尾・明子)
2/17 (土) ～18 (日) 地域指導者研修会@姫路(栗林師範・里館指導員・立木教授)
3/23 (土) ～24 (日) 遠藤師範稽古会

これからの行事

5/12 (土) ～13 (日) 鈴木師範稽古会@せいぶ館
5/17 (木) ～21 (月) 上海で稽古
5/26 (土) 全日本合気道大会@日本武道館
6/16 (土) ～17 (日) 栗林師範稽古会
7/1 (日) 開設 60 周年記念大会@王子スポーツセンター@楠公会館
7/14 (土) ～15 (日) 遠藤師範稽古会
7/15 (日) 県民大会@県武道館
7/23 (月) ～8/5 (月) 土用稽古
9/9 (日) 昇級・昇段審査
9/23 (日) 関西研鑽会@ひびき道場

編集後記

今号よりせいぶ館通信の編集を担当することになりました。今まで気軽に楽しく読んでいただけの時には気づきませんでした、定められたスペース・ページ数にきっちり収めるのがこんなに大変だとは・・・そう思って過去のせいぶ館通信を見てみると、あちこちに今までの担当者の工夫の跡が。なるほど、こうやっていたのか・・・と感心しきりです。

前号まで担当頂いた林さん、本当にお疲れ様でした！

2018年3月26日 長尾由紀子

[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)

※ 2018/4 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 <2018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 越子
火			18:30～20:00 徳山
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)★ 藤井
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) 遠藤	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2日曜: 濱崎]	↑ [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/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: 12:00～14:30 (山下)・毎月第1・3日曜: 13:00～15:00 (小畑) 会費: 1000円/月

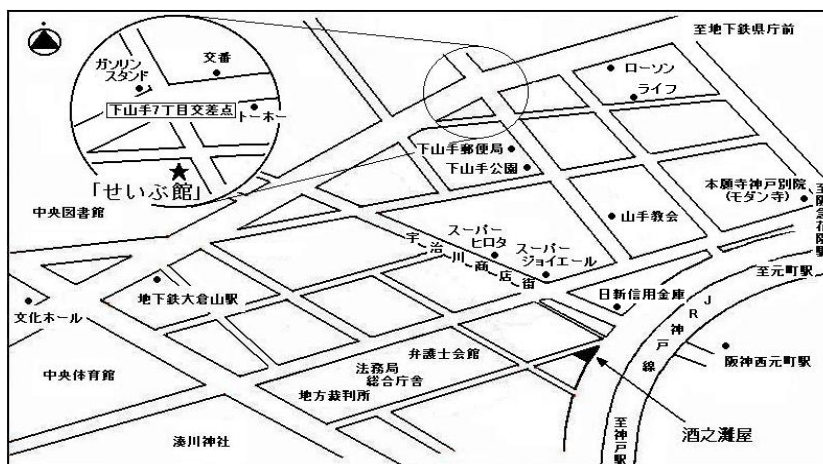
ストレッチ教室 月・水・金 8:10～8:30 無料 ☆近隣の人たちへ☆ 週20分の運動で、調子が良くなりますよ。

■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。