せいぶ館通信

第３７号 / ２０１０年(平成２２年)１０月 / 発行:(財)合気会神戸支部せいぶ館　編集･文責：坂田真理 西村尚志 西田尚義
支部長：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

新たんば荘にて（'10.10.11）

ご同輩

中尾眞吾／支部長／六段

弐段の審査に西川さん、参段は平尾さんと村尾さん、今回は３人の６０歳代が挑んだ。審査申込基準の、年数はもちろんの事、稽古回数も十分足りての挑戦だ。

西川さんは、カッコいいとは言えないけれど・・合格。審査後、高校教師の西川さん「落ちこぼれの気持ちがよう分ったわぁ・・」と。予習たっぷり・・平尾さん、慌てる事なく堂々と動いていた。慌てん坊の村尾さん、弐段受けの時よりは進歩したのだろうか？ 息を荒らげながらも、何とか昇段を認められた。同世代のこの人達の動きを見ていると、「ご同輩、よう頑張っとるな！ よう頑張って来たな」と、ある種の感動を覚えての見学だった。

１５年ほど前、３０代後半の人が入会したいとの問い合わせに、「お仕事は何をしていますか？」「ホワイトカラーですか？ 力仕事ですか？」「体を動かす仕事やったら大丈夫でしょうが、机の前での仕事やったら、あんまり無理せんと、ちょっと・・ボチボチ・・様子を見ながらやれば、出来ると思いますよ」と答えたものだった。

そんな受け答えがあって何年か経ち、５７歳直前での入会が平尾さん，その後６８歳で東さんが元気に始める。今や、福長さん７５歳を筆頭に、還暦を済ませた人は２０人を超え、会員の７～８人に一人は「老人」？ である。毎月の稽古日数も、１０日以上の稽古をこなしている人の半数が年配者である。健康志向が、足繁く道場へ向かわせているのかな？ とも思われる？

県連での合同稽古の時、「半身半立四方投げ」のお相手が、三田道場の高橋さんだった。７９歳の高橋さん，若い人と一緒の様に「受け」を取られる。なかなか「休ませて」とはおっしゃらない。えらい元気やな！　この人、ほんまに７９歳？！　何回も「ウケ」「トリ」を重ねて・・やっと「休ませて」と言われた時には、私は、ホッ！！　だった。

「不安」半分、「期待」半分、で４月に発足した若者クラス「Ｕ３０」、快調に滑り出している。若者パワーが充ち溢れ、せいぶ館を「元気エネルギー」で凌駕してくれれば、と思っている。

私は・・・若い人達の邪魔にならないように、道場の隅っこで、静かに転んでいればいいのかも知れない。

「目標・・・高橋さん」

‘１０．９．２０

平成２２年９月４日 昇段・昇級 おめでとうございます

参段	新阜孝之　平尾重雄　村尾邦明
弐段	西川渉　森田誠
初段	森田真理子　マキシミリアン・ヨースト　門田雅生
1級	阪下慎一　真鍋美有紀　松井諭
2級	濱田剛志　佐々寧昭　内田光治　松本富美恵　永山恵美子
3級	大西美恵
4級	三浦研爾　水國一志　村井勇介　向井正己　信川創
5級	河本千穂　王亜雄　平山裕子　西田尚義　ストックトン・アンドリュー 藤山智早　ジョーンズ・ブラッド　江口雅広
8級	塩田智規
9級	炭谷祐子
10級	小屋裕章　豊村竜矢　塩田雅啓

せいぶ館 土用稽古完遂者 鳴嶋・角田・門田・内田・向井・中尾　以上6名

《昇段昇級感想文》

因果一如

新阜孝之／参段

新聞などで、世の中にいろんな形で貢献されている人物の特集記事を読むと、多くの場合、その方々が持つ座右の銘を目にすることがあります。まだまだ勉強不足の私は、自分の生き方を一言に託すほどの言葉には出会えてはいませんが、それでもいろんなタイミング、節目で気になる言葉、考えさせられる一言を知る機会がよくあります。

そのたくさんの言葉の中で、ここ最近の稽古に対する自分の気持ちを思い知らされたと感じたのが、題名の「因果一如」（いんがいちにょ）でした。意味は「努力が結果に結びつくことを期待せずに、今の行いに最善を尽くす」ということだそうです。

試験後のスピーチでもお話しましたが、その日の稽古で得たものを活かす場は、試験でも演武でもなく、やはり次の稽古でしかないと思います。試験は通過点に過ぎず、日々の稽古こそが大切だと頭では理解していても、どこかで試験を「結果」にしてしまい、またその「結果」を出すための努力をしてきてしまいました。

試験後、一部の方からは「試験だからいつもと動きがちがうね。」等の評価をいただきましたが、それは普段の稽古の成果をちゃんと稽古で出せていない証拠だと大変思い知らされました。

目先のことに一生懸命になるということではなく、先を見ながらも稽古で得たものは次の稽古で全て出せるよう努力し、それがいつでも、いつもどおりの自分の姿であるよう最善を尽くしたいと思います。

これからは４ツ釘で

平尾重雄／参段

今般、合気道参段を允可していただき、誠にありがとうございました。

私は青年の頃より、男子に生まれたからには、いずれかの武道を極めたいと考えておりました。しかし船の仕事をしていましたので、柔道、空手、剣道の道場に通っては海の暮らしに戻り、身につける時間がありませんでした。

合気道を知ったのは５０代に入ってから、平成１０年８月に陸（おか）暮らしが始まり、すぐ９月１日にせいぶ館に入門しました。

当時、４０歳代後半～５０歳代の初心者はいない状況で、いつまで続くか注目されたものです。はじめは相手の手を握ることが恐ろしくて腰が引け、合気道の稽古に疑問を持ちました。しかし皆様のお陰で１２年間続ける事が出来、少しずつ稽古を理解できるようになりました。

今回昇段審査を受けるに当たり、先生方から背中を押して頂いたものの、心中は大病後で自信がありませんでした。気力・体力が回復したら受験しようと考え、８月は１０日以上道場に通い、基礎である身体の中心線、捌きの復習に重点をおい

て稽古してきました。ご指導下さいました先生方、稽古に付き合って下さった皆様、ありがとうございました。

話は変わりますが、私の商船学生時代の制服の両袖には、金色の３ツ釦が付いていました。その３ツ釦の由来は、智・徳・体。将来商船士官として人の上に立つため、いつも心に留め置くようにつけられたと教えられました。５年間、その３ツ釦を見ては心を新たにしたものです。

日本の武道で参段といえば，どの武道でも上級段、重い段です。合気道の道は合気の道。人の道に通じ、参段の黒帯に恥じぬよう、智・徳・体，そして仁を高めていきたいと思います。

今後はスピード感のある、中心線の崩れない捌きを習得する事を目標に、６９歳になっても続けられる武道、左右均等、表裏一体バランスのとれた体の動きを心がけ、さわやかな汗を流したいと思います。

無題

村尾邦明／参段

これまで、ご指導下さった先生方、相手をして下さった皆さん。ありがとうございました。自分にはどういう進歩があったのだろうと、はっきりとは思い当たらない、あっという間の９年間でしたが、第１目標としていた三段を頂くことができました。

試験の時に受けを取って下さった方々、ありがとうございました。まだ、未熟だと思い知らされつつも、何とか皆さんで盛り立てて頂き、昇段させて頂いたのだとつくづく感じる試験でした。

また、最後の講評での「高段位者には、もっと迫力が欲しい」の一言は、成る程、確かにと、稽古での新たな目標を頂きました。

思えばこの９年間、私のなかで、年を経る毎に合気道の面白さが増し、また、変化してきました。最初は見様見真似で動き、次に、技の多さや変化の多様さに驚き、そして技の美しさに見とれ、どういうときに技がかかるのか、どうすれば美しく技を繰り出せるのかと頭をかしげ、こうすればいいのかと考え、最近、相手の出方は勿論、相手によって技の掛け方が違うのではないかと思うようになりました。しかし最終的には、最初から口をすっぱくして言われている、力を入れないことが、原点そのものなのだと感じるようにもなってきました。受けは未だに、どの程度抵抗し、どの程度協力したらよいのか、よくわかりません。

それにしても。あんな投げ方ができたら楽しいだろうなと、理屈なしでワクワクする技をいつも見ることができるのが、多分、せいぶ館だと思います。

まだ体力は若い人並にあると「自分では」思っています。これからもワクワクを求めて、また、次の目標の四段に向かい、励みたいと思いますので、皆様これからもお相手をよろしくお願い致します。

無題

西川渉／弐段

この度の二段昇進は皆様の指導の賜と感謝申し上げます。1994年に入門して、１６年もかかった落ちこぼれの門弟でしたが、日々合気道の稽古に励めることを何よりの喜びとしてきました。これまでを振り返って、合気道とは何かを自分に問いかけました。

ある日教室で授業をしていると、スズメバチが飛び込んできました。生徒らは逃げ回り、大騒ぎして授業になりません。焦った私は新聞紙を丸めて追い出しにかかります。ハチも必死に抵抗し、攻撃もしてきます。その時、ある生徒が「先生！電気消して！！」と叫びました。半信半疑で、蛍光灯を消し、教室が暗くなったかと思うと、ハチは窓ガラスにすり寄り、開いたところから上空に向かって飛び去って行きました。生徒らからは思わず、拍手がわき起こりました。今さっきの冷や汗をかいたハチとの格闘は一体何だったのでしょう。光を求める昆虫の習性を知ったきわめてスマートで、賢い撃退法でした。そしてこの撃退法こそ合気道に通じるものがあると思ったのでした。

つまり力ずくの真っ向勝負ではなく、相手の力の進む方向を見定めて、導くということでしょうか。我が人生もかくありたいと思うのでした。まだ浅学の徒ではありますが、深遠な合気道の神髄に近づくべく、これからも稽古に精進しますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

あれから、これから

森田誠／弐段

この度は、二段を頂きました。ありがとうございます。さて、私が初段を頂いたのは平成２０年の秋の審査でした。この時も、「今年も暑いな」といったことが思い浮かびますが、今年の夏は、毎日３５度を超えるとんでもない猛暑。よくもまあ、こんな時期にと思いましたが、時機を逃すまいと足しげく道場に通いました。

審査という短い時間でありますが、日常あまり経験しない雰囲気のなか、これまで５級から始ま

って、審査では規定の技をちゃんとできるかに緊張するものでしたが、級・段が上がるにつれ、今回は、技の出来のほか、間合いや相手との気を合わせる・観ることを感じながら、緊張感とリラックス感が程良い感じで混じり合った状態を体験できたことがよかったです。合気道を始めて５年が経ちました。この５年でいろいろと勉強になっています。「継続は力なり」を実感しつつ、これからも合気道と向き合っていこうと思います。皆様よろしくお願いします。

我が家の潤滑油

森田真理子／初段

この度は初段に昇段させて頂き、本当にありがとうございました。日頃指導して下さる先生方、稽古相手になって下さった皆様に深く感謝しています。

私が主人と一緒に合気道を始めたのは、今から５年半前になります。合気道を続けてきて良かったと思うことはたくさんありますが（少しずつ体力がついて健康に過ごせていること、生活にメリハリができたこと、など）、夫婦そろって続けられていることがより一層大きな喜びにつながっているように思います。

まずひとつめには、合気道を通じて出会えたたくさんの人たちが、私たちの共通の知人、友人になっていること。そのお陰で我が家では、その日の稽古の事や道場での出来事など話題に事欠くことはありません。

ふたつめには、合気道で２人ともエネルギーを使い果たし、その結果夫婦間の衝突が軽減されること。（しばらく稽古をさぼっていると明らかにケンカが増える。合気道に出会えていなければ今頃どうなっていたことやら…）

何はともあれ、興味や感動を共有できるのは有難いことだなぁと心から思うので、これからも合気道を大切にし、長く続けていきたいと思っています。

無題

マキシミリアン・ヨースト／初段

初段の審査はとてもたのしかったです。

はじめてせいぶ館に審査をうけに行ったので、とてもむずかしかったです。まだ、たくさんべんきょうしないといけません。審査の前には、よく稽古にいきました。今は１年間ぐらい日本に住んでいます。この１年でぼくは２００回ぐらいせいぶ館の稽古にいきました。たいてい西澤先生、岡田先生、井出先生、佐伯先生、中尾先生と濱崎先生のクラスに出ました。そして、だい２０回合気道のセミナーにいきました。ドイツのセミナーに出ました。ドイツでの合気道もおもしろかったけど、せいぶ館の合気道は新体験ですから、おもしろいです。ドイツの合気道とはとてもちがいます。日本ではいろんな合気道のスタイルをすることができるのがいいと思います。だから、せいぶ館の合気道大好きです。初段の審査うけました。ありがとうございました。みなさまはやさしくしてくれて、ぼくを大人のようにあつかってくれます、ありがとうございました。またよろしくおねがいいたします。

初段の初は初心の初？

門田雅生／初段

このたびは初段を認めていただき、ありがとうございました。また、これまで御指導いただいた先生方、一緒に稽古をしていただいた皆様に感謝、お礼申し上げます。

この１年間、稽古を１５０回以上こなし、昔流行った脳内メーカーで言うなら頭の１/４ぐらいは「合気道」の生活をして、体力的にも精神的にも大変だったものの、有意義な１年でした。

今回の審査を終えて、仕事を始めたころに教えてもらったことであり、また新人に教えてきた、「全ての事に理由（わけ）がある」ということを思い出しました。先輩たちが病棟の処置を、また手術を、流れるように自然体にやっていく。でも、自分もできると思ってやってみても、実際にはなかなかうまくできない。「そんなこと、こうやったらいいだけやん、簡単やん」と思っていても、その理解度の深さが全然浅く、とても先輩たちのしていることとは程遠いことしかできない。そんなときに先輩に言われたのが、どんな些細なことにでも、そのことをする、あるいは道具を使う理由があるのであって、なんとなくしていることはないのだということでした。

初段の初は初心者の初、まだまだ合気道の入口に立つことをなんとか認めてもらったところ、初心を改めて思いだして理由や工夫を考えながら、丁寧に稽古を続けてより一層深いところまで理解をすすめていきたいと思います。

無題

阪下愼一／1級

３級の試験を受けてから、試験アレルギーもあり４年６ヶ月が過ぎて、３級の級長となってしま

い、今回やっと試験を受ける決心がつきました。

この間に、色々なことがあり稽古に行ける日が少なく、相変わらず力技のくせが抜けずにおりましたが、友人達の助言や指導もあり、なんとか少しだけ柔らかくなったのではないかと思えるようになり、試験にのぞみました。ところが、試験前になり、練習しましょうと声をかけて戴いた方と練習をしたところ、１つの技しか出来ず、頭が真っ白になってしまいました。しかし、丁寧に教えてもらい落ち着きを取り戻して、試験には割りと平常心で受けることが出来、飛び級で１級を戴き本当に感謝しております。武道はやはり練習あるのみと再認識しました。合気道に入門してから１０年目に入りましたが、なんとか続けて練習出来たのも、指導の方々と友人達のおかげと感謝しております。試験後のなおらいの時に中尾先生より週１回でも続けてきたからだと言って戴き、「継続は力なり」の言葉が心に響きました。退職をし、時間の余裕も出来ましたので、じっくりと練習をし、上の段階に挑戦したいと思います。

一期一会

真鍋美有紀／1級

この度は１級昇級いただきありがとうございました。

結婚を決めたのは今年始め。相手が名古屋在住なので、いつ引っ越しをするかを決めるときに、せいぶ館で昇級してからにしようと思いました。だから最後にどうしても昇級したい気持ちがありました。また、せいぶ館で今までご指導いただいた方や相手をしていただい方に、感謝として稽古の成果を形に残したいと思っていたので、昇級できてとても嬉しいです。

父親から「お前は何１つ物事が長続きできない」と言われてから、ずっと続けられることをしようと、高校の時に幽霊部員で少しだけ部活でしていた合気道を社会人になって再開しました。大阪で始めて、仕事の出張先で東京・名古屋と細く長く続けてきて、色んな人達との出会いと別れがありました。

これからも一生、合気道を続けていく気持ちです。続けていれば、またどこかでせいぶ館の皆様とお会いできると信じております。

中尾さんに「あんた何年合気道してんの！？」とあきれ顔されないよう、次は初段目指して稽古に励みますのでまた機会があれば一緒に楽しくお稽古しましょう！ ありがとうございました！

石と化す

松井諭／1級

この度の審査で１級に昇級することができました。しかしながら、内容はというと自分でもできてないなと反省することばかり…。精進して余分なものを落として、石のように重く、無駄な動きのない合気道をしていきたいと思いますので、皆様よろしくお願いします。

さて先日、山の中へ石ころを割りに行ってきました。ある所から林の中の小道に入り、そこから山の斜面を少し入ると灰色の角ばった石ころがゴロゴロ転がっています。その１つ１つをハンマーで軽く叩き、石を割っていきます。いくつか割っていくと茶色いものが出てきました。

3700～3500万年前の葉の化石です。きれいに葉脈も見えます。熱心に石を割って化石を探していると近くで５０ｃｍ位のきれいな模様のロープが動いています。よく見てみると、ロープではなく蛇、しかもマムシが斜面をスルスルと登っていました。石ころを割りに行って、自分が石になりました。

まだまだです！

濱田剛志／2級

２級に昇級させていただき、ありがとうございます。まだまだ満足出来る合気道には、ほど遠いので、それに向かって稽古していきます。

後、審査に関係はないですが、１週間後、食中毒になりました。お腹が痛くてビックリしました。

３年

佐々寧昭／2級

合気道（と杖道）を始めて３年、途中に数回休会すること（交通事故、目の手術、ぎっくり腰、捻挫）もありましたが、止めずに続けることができました。

自分の趣味を振り返ってみると、だいたい３年以内に止めてしまっている。合気道は末永くできたらいいなぁと思っています。

とりあえず、１０年目指してがんばろう。

…いや、がんばらずに適当に１０年を目指そう。

住さんと「上手ぶるな」の教え

内田光治／2級

これは　桂米朝さんの「藝、これ一生」と言う本に載っていた竹本住太夫さんの話で

「お父さん（先代の住大夫師匠）からの忘れられない言葉――、それは東京の三越劇場で「寺子屋」を語って意気揚々と引きあげてきた時、いきなりどつかれて、「上手ぶってやるな！」--中略--「下手は下手なりに素直にやれ」と。確かに若手が上手に見せようとすると、芸が小そなりますな。

これを読むまで、自分でも気がついてなかったのですが、ここの所、稽古の時に小手先で奇麗に見せようとか、なんとかカッコ良く見えないか、と言うような事ばっかりを無意識に思ってしとったんやないかなと思えてきました、「日々機嫌よく素直に習う」がモットーなのに段々本道を外れてきてるんですね。

芸も技も同じようなものと言うと怒られそうですが、このままでは技が大きくならないんで・・「下手は下手なりに素直に」やらないといけないと思い直しました。

若手と言うには歳取り過ぎてるけど・・ orz・・

楽しいから続いてます

松本富美子（県武道館）／2級

この度、２級に昇級させていただき、ありがとうございました。いつも言いたい放題、やりたい放題の私に協力してくださった皆様に心から感謝しております。

私たち姫路の教室は、中尾先生の思惑通り、毎回楽しく笑いの絶えない稽古に励んでおります。今回突然降って湧いたかのような、姫路で審査をしていただけるという朗報に、せいぶ館で醜態をさらすことなく審査を受けられるチャンスを逃してなるものかと、受ける決意を固めました。ところがそれからが大変でした。え？ 四教、五教って何？ 首投げってどうするの？ 次々と湧き上がる疑問に、いつも合気道は楽しいな～という記憶しか残していない自分を反省しました。そしてそれから猛特訓(？)。これがまた楽しかった。結局反省を少しも活かすことなく審査の日がやってきて、姫路で醜態をさらす羽目になってしまいましたが…。

でもやっぱり合気道は楽しい！！

ありがとうございました

永山恵美子（県武道館）／２級

思えばこの半年間、バレエの練習にひたすら励んでました。そう、すべては発表会でキレいにキレいに踊るため。ディズニーランドのカバのバレリーナみたいだとか、オネエ系グランディーババレエみたいだとか言う声は、無視っっ！！

５月には、とうとう曲げも伸ばせもしなくなった右膝を包帯でぐるぐる巻きにして、たまった水を散らし、なんとかセーフ。

あともう一歩。あともう少しでステージに立てるのよ、恵美子っ！ 立つわ、這ってでも！

え？ その前に審査やるんですか？ いゃ、してくださるんですか？ 姫路で？！ 急遽？ 大変だわ大変だわ。もう頭ん中バレエの振り付けでぎっちぎちよぉ。松本さん、どおしよーか、え、練習するの？ 大西さんも？ 行く行く。もう連日のレッスンでヨレヨレで足つりそうだけど行くわ。それにしても毎日暑いわね～。はぁ～なるほど。あ、こうしてこうして、うんうん、こうしてと。はいはい。四教ってなんか怖～い技じゃなかった？ そっとやって、そっと。五教ォ？ はぁはぁ、伸ばした腕を折り曲げてと。なんか、あれみたい。怪傑ゾロが剣先でシシシーッてやるマーク！ …でも、審査の時は手順しゃべりながらやったらアカンしなー。私ら歌詞がないといまいち動かれへんしなぁ。どうしよ。黙ってやってみよか。…あ～っダメだぁ。息してないのと一緒だわ、苦しい。死ぬ。あ、松本さん、ろれつ回ってないよ。大丈夫か～？ 四方なめじゃないよ、四方なべよ。え、四方投げだぁ。暑くって、もうなにやってんのかわかんなくなってきたわ。水飲も、水。

と、このような自主稽古でおさらいし、濱崎先生に審査していただきました。姫路の３人合格しましたよと、中尾先生からメールをいただいた時には思わず携帯電話を握りしめ、『２級の名に恥じぬよう、精進いたします。発表会が済んでから！』と誓ったのでありました。冷や汗かきながら見守ってくださった先生、皆様ありがとうございました。

無題

大西美恵（県武道館）／３級

４級の審査を受けてからどれくらいになるのでしょうか？ なんだかんだで５年ぐらいになると思うのですが…。仕事の都合でなかなか稽古に行けなくて３級に必要な稽古回数もギリギリぐらい？ 元々、姫路の武道館では年に３２回という少ない稽古なのに、それさえもまともに行けま

せんでした。審査の２週間ぐらい前に姫路で審査を行なうことが決まり、受けるかどうかとても悩みました。でも姫路で審査があるのは最初で最後かもしれないし、とりあえずやるだけやってみようと思い、同じ合気道教室の人に申し込みをしてもらいました。結局、最後の中尾先生の稽古も仕事で行かれず１ヶ月ぐらいは稽古をしてないまま受けることに！ その２週間の間に合気道教室の人達に教えてもらい、なんとか形だけ覚えただけ…不安。

せっかく濱崎先生が遠い所から見に来られるのに、とても見せられるようなものではなかったと思います。それでも丁寧に色んなことを教えていただきとてもためになりました。今回、悩んだけれど審査を受けて本当に良かったです。そしてこんなレベルの低さなのにもかかわらず３級をいただき、ありがとうございました。姫路の合気道教室は永久不滅だ～！！

無題

三浦研爾／４級

このたび、合気道４級に合格することができました。まずは、ありがとうございます。

５級への合格時に頂いた賞状を先日久しぶりに見ると、「平成一九年三月十一日」の日付が記されていました。５級に合格したのが３年半も前。それから今までの間に、自分がどれだけ体を動かせるようになっただろうか。技は上達してるだろうか。心は強くなっただろうか。稽古の度に自問しています。

５級に合格した頃を今思い返すと、技を覚えるのに精一杯だったように思います。相手の力をもらったり、相手を崩していくことを考える余裕がなく、１つ１つの技を形だけ暗記していました。最近になってようやく、相手との気持ちや力のやりとりや、相手の体の崩し方を考えられるようになってきたと思えるようになりました。

昇級審査での反省点や、技が十分に効いていない、体が硬いなど課題がまだまだ残っています。今後の稽古でこの課題をクリアし、精進を続けたいと思います。

審査を終えて

水國一志／４級

４級合格しましたが、心掛けが悪いと注意され、特にコメントはありません。反省しています。

改めて考えて見ますと、自分自身の不真面目さがあからさまになったのだと思います。

いままでの人生、やりたいことは全力で目一杯やるのですが、気乗りしないと力を抜くことがあり、自分の好きなようにやれれば、他人の評価を全然気にしない、自由奔放に生きてきました。見事に見透かされていたので、自分自身は「また、やってもた。」というのが、本心です。

これからは、心を入れ替えて、正しい合気道を、できるようにしていきたいと思ってますので、よろしくお願いします。

ありがとうございました。

村井勇介／４級

今回、４級に昇級させていただきました。審査は、緊張しましたが前回に比べると少し落ち着いて受ける事ができました。一瞬、頭が真っ白になりかけましたが大丈夫でした。ご指導いただいたみなさま、本当にありがとうございました。

私は合気道を始めて約９ヶ月になります。技、動きなど、なかなか上手くできず、級をいただくのが申し訳ない感じがします。技のやり方を教えていただいたにもかかわらず、何回やっても出来ない事も多々あり、自分でも情けなく思います。やはり、もっと稽古の回数を増やさないといけません。

今年の土用稽古ですが、１０日目で脱落してしまいました。あんなにハードだとは思わず、達成できればいいかなと軽い気持ちで参加したのですが、すごく悔しいです。来年こそは、絶対に達成したいと思います。

稽古にどんどん参加し、忙しくても週に１回は稽古に出て、長く長く続けていいきたいと思います。みなさま、今後ともご指導の程宜しくお願いします。

感謝

向井正己／４級

４級昇級させていただきありがとうございます。

特に今回、土用稽古後、腰を痛め、合気道とは関係ないところで左右の足を怪我し、挙句の果ては扁桃腺腫らし４０年ぶりの手術入院。退院したのは、昇級審査１０日前。

時間のない中、朝の稽古の後、帰る時間を削って指導して頂いた諸先生・先輩方、私の技が未熟な分、上手に受けを取ってくれたアンドリュー。本当にありがとうございました。次回は、もっと余裕を持って昇級審査に望みます。

残念ながら、審査当日、扁桃腺の腫れを再発さ

せてしまい、審査後の宴会にも参加できず、とても心残りです。３級合格の際は是非美味い酒を飲みたいものです。

せいぶ館に通いだして半年が過ぎました。やっと合気道の奥深さが少し見えてきたと云う所でしょうか。

「今日の自分は昨日の自分とは違う。」まだまだ上手くはありませんが、これをモットーに毎回稽古をやらせて頂いています。毎回発見があり、私なりにはとても楽しませて頂いてます。これも皆様のおかげです。

今現在、まだまともに稽古できない状況が続いておりますが、この「せいぶ館通信」が発行されるころには、元気にせいぶ館に復活しているものと思います。まだまだ頑張りますので、今後ともご指導のほどよろしくお願いいたします。

無題

信川創／４級

この度は、４級を頂きありがとう御座います。３年ほど合気道から離れていたのですが、７月から合気道を再開致しました。最初は全身筋肉痛で苦しみましたが、やっと体力が元に戻り、審査に臨むことが出来ました。

今回、この場をお借りして、合気道以外のことについて書かせて頂きます。私は、現在大学院で、神経系とノイズについて研究を行っています。神経系は神経細胞同士が電気的な信号のやり取りをしながら、情報処理を行っています。これにより生物は運動や学習を行うことができます。一方、ノイズというと神経細胞同士のやり取りを壊す何か、悪いものというイメージがあります。しかし、実際はノイズを生物は積極的に利用して、情報処理を行っていることが最近明らかになってきました。もし、ノイズやノイズを利用する仕組みがなければ、いくら稽古をしても合気道はなかなかうまくなることは出来ないでしょう。

以上、これからもよろしくお願い致します。

感謝

河本千穂／５級

まず初めに、この度は昇級試験を受けさせていただき、ありがとうございます。仕事を休む訳にもいかないし、この先ずっと受けるのは無理なのかなぁと思っていたところ、「５級は１番最初だから終わってからすぐ抜けたら…」と言っていただいたおかげで、５級を無事にいただくことができました。ありがとうございました。

合気道を始めてからたくさんの方と出逢って、一緒に稽古させてもらい、何も知らない私にいろいろと丁寧に教えていただいた皆様に本当に感謝しています。５級をうけるにあたって、稽古の後にも細かいところを教えていただいたり、「がんばってね」と声をかけてもらったりと、うれしくて楽しい稽古の日々でした。今後もますます稽古に励みたいと思いますので、これからもご指導よろしくお願いします。

難しいものですね

平山裕子／５級

この度は皆様のおかげで５級をいただくことができました。ありがとうございました。

練習でよく指摘される箇所に注意して審査に臨むつもりが…、緊張で、気がつけば終わっていたという状態でした。

本当に覚えが悪く、体も思ったように動かないし、情けないかぎりです。あの流れるような美しい動きは私にできるようになるのでしょうか？先は長いですが、あせらず、１歩１歩進むつもりですので、どうかたくさんのご指摘をいただければ、うれしいです。

皆様、よろしくお願い致します。

本番で失敗

西田尚義／５級

稽古をつけて頂いた先生方、先輩方、本当にありがとうございました。

審査の際、順番を間違えないよう、「一教から一教から…」と念じていたら、本番で１番最初の体の転換をすっかり忘れ、一教から始めてしまいました。中尾先生に指摘されてやっと気が付く始末。うわぁやってしまった！ …と焦って気が動転してしまいましたが、未熟ながら何とか最後までやり遂げられました。何度も体の転換から稽古していたのに、本番ではすっかり落ち着きをなくしていたようです。

稽古中は、夏の暑さでバテてしまう事が多々ありましたが、それでも稽古の後は爽快で元気になります。まずはとにかく続ける事、これを第１にやっていきます。今後もよろしくお願いします。

無題

ストックトン・アンドリュー／５級

At the beginning of September I was very pleased to be awarded my 5th Kyu, the first step

in what I hope will be a very long relationship with Aikido and with all the wonderful people at Seibukan.

Aikido has become a big part of my life in the last 9 months. As soon as I have left the dojo I cannot wait to come back and continue training. The mood at Seibukan is always positive and encouraging, and I feel very lucky to have found a place here.

Through the incredible skill and experience of my teachers and all the other talented martial artists at Seibukan I feel myself improving and growing in confidence all the time, and it is very rewarding to begin to 'feel' that a move or waza is being improved. Any small advances I have made are thanks entirely to the endless patience of all my partners, who often spend more time explaining moves to me than practicing themselves.

Aikido seems to be almost endless in its dynamism, and many of those I have trained with seem to express a part of themselves in their style and form. It will truly take more than a lifetime to master, and with the continued support of this incredible community I hope I can learn to understand it a little more over the coming years.

これからも末永くよろしくお願い致します。

(訳)

９月の初旬に５級をいただき、とてもうれしかったです。これが合気道、そしてせいぶ館のすばらしい皆さんとの永いお付き合いの第１歩になることを願っています。

この９ヶ月の間に、合気道は私の生活の中で重要な位置を占めるようになりました。道場を出ると、もう次の稽古が待ち遠しくてなりません。せいぶ館はいつもいい雰囲気で、やる気になります。せいぶ館と出会えて本当によかったなと思います。せいぶ館の各クラスの担当者と才能あふれる武道家たちのすばらしい技と経験に触発され、いつも、自分が成長していくのを感じますし、自信がついていくのも分かります。そして、自分の技が上達していくのを感じられるようになったことは、とても励みになっています。私が今までに遂げた小さな進歩は、すべて、稽古相手の皆さんがたいへん我慢強く、自分自身が稽古するよりも多くの時間を費やして、私に技の説明をしてくれたおかげです。

合気道は、活力という点でほとんど無限であるかのように思われます。そして、私が稽古した仲間の多くは、自分自身の一部を独自のスタイルと形で表現しているように思えます。合気道を究めるのは、本当に一生かかっても無理でしょうが、引き続き、せいぶ館のすばらしい仲間に助けられながら、これからの何年かで今よりも少しでもよく合気道のことが分かるようになれたらと思います。

きっかけ

藤川智早／５級

この度は、５級に昇級していただき、ありがとうございます。

私は、酒之灘屋で働いて数年が経ちますが、せいぶ館に入会したのは昨年の１２月です。それまで、あるお客さんから、「合気道していないならここで働けないよ。」とか、他の女性の方には「合気道していないなら、人生の楽しみ１つ知らないよ。」と言われた事がありました。それでも私は、合気道する事を遠慮していました。それが昨年の１０月、１４名で行ったベトナム旅行。最終日の自由時間、現地の道場の方と一緒に昼食を食べました。そして夜の稽古後も、皆でハノイの広いバイキングのお店に行きました。私は観光や買い物で楽しい時間を過ごしましたが、稽古した方の表情がとても良く、ベトナムの道場の方とも仲良くなっていて、羨ましく思いました。

これが私の合気道を始めるきっかけです(笑)。少しオーバーですが…、言葉が話せなくても世界中の方とも合気道の稽古を通して仲良くなれる！！ 何て良い事だろう。これからも沢山稽古していこうと思いますので、皆様これからも宜しくお願いします。

無題

ジョーンズ・ブラッド／５級

I started training at Seibukan in November 2009. When I first started, my body was not used to the training and I had to rest for one month after my second lesson because of an old back injury. I thought for a while I would not be able to continue, but I kept training hard and finally continued training Tuesday and Thursday every week. I also had more and more injuries including my neck, ankle, shoulder and wrist. I now understand that you are always injured somewhere while doing Aikido. But I now feel that my body is stronger than ever before.

When I first started, it was very different

compared to other martial arts I have done. I had tried Hapkido before in Australia, but had mainly boxing and kickboxing. The trouble I had with starting Aikido is I was always being told to relax your arms. In boxing, your arms always have to be held strongly to block punches. I had trouble relaxing my arms and it took many months before I could finally do it. Once I could, the techniques started becoming more effective and I started to feel more confident.

One of the things I like most about Aikido is that we train both left and right handed. So I feel there is good muscular balance and it also becomes great exercise for your body.

This month, I received 5 Kyu. It was a very hot day but it was an excellent experience. I especially enjoyed watching the higher ranks such as Sho-Dan, Ni-Dan and San-Dan. I would like to thank everyone in Seibukan and the many new friends I have made there. I will continue to train hard and will try to go up one rank each six months. Good luck everyone and see you at the Dojo.

(訳)

私は2009年１１月にせいぶ館で稽古を始めました。合気道を始めたときは、体が稽古に慣れていませんでした。ですから、古傷の腰痛が再発し、２度目の稽古の後、１ヶ月間休まなければなりませんでした。しばらくの間稽古を続けることができないだろうと思いましたが、がんばって続け、けっきょく毎週火曜日と木曜日に稽古を続けました。そして、首や足首、肩、手首などまで痛めてしまいました。みなさんが合気道をしていて、いつもどこかを痛めているのがよく分かるようになりました。けれども、自分の身体が以前よりも強くなったような気がします。

合気道を始めたとき、これまでに経験した他の武道と比べて、合気道は大きく異なっていました。以前オーストラリアでHapkido（*大東流合気柔術に起源を持つ韓国の武道）を試みたこともありますが、主にはボクシングとキックボクシングをしていました。合気道を始めて困ったのは、腕の力を抜くように言われ続けたことです。ところが、ボクシングでは、パンチを防ぐために常に腕をしっかりと保っておかなければなりません。腕の力を抜くのはなかなか難しく、最終的にできるようになるまでに、何ヶ月もかかりました。腕の力を緩められるようになると、技がよく効くようになり、自信も深まりました。

私が合気道で１番好きなのは、左右両方の稽古をする点です。左右稽古するので、筋肉が均等に鍛えられ、身体のためにもとても良いように思います。

この９月に５級をいただきました。審査の日は暑かったですが、すばらしい経験になりました。特に、初段、弐段、参段といった上段者の審査を楽しく拝見しました。せいぶ館のみなさんとそこで新しく出会った方々に感謝しています。これからも稽古に励み、半年ごとに審査を受けて１級ずつ進んでいこうと思います。よろしくお願いします。それでは、道場でお会いしましょう。

サイクリングは楽しいですよ！

江口雅広／５級

このたびは５級に昇級させて頂きありがとうございます。…ここで筆が止まってしまい、何を書けばいいのやらと、途方に暮れていましたら、中尾先生から、合気道の事はいいから自転車の事を書いたらという助言を頂いたので、恐る恐る書かせて頂きます。

鈴蘭台からせいぶ館まで、自転車で来たと言うと皆さん驚かれるのですが、ロードバイクというものは結構軽く出来ていて、私の安物のバイクでもたった８㎏、こぐのも軽いのです。これで坂を上がれば、それほどきつくはありません。とはいうものの、くたびれてゆっくり走っていると、最近はやりの電動自転車にカモられる事もしばしば。合気道同様自転車の修行も足りておりません。

春や秋は吉川あたりまで行く事が多いのですが、ちょっと足を延ばして播州大橋ラーメン（おすすめ！）を食べる為にだけに、往復１００㎞自転車をこいで西脇あたりを目指す事もあります。自分でもアホやないか？ と思う事もあるのですが…。

夏は平野部は暑いので、六甲山の山頂を目指します。鈴蘭台からでしたら尾根伝いの緩やかな坂が多く、私のようなど素人でも１時間ほどで一軒茶屋までたどり着けます。

他にも明石や三田、神戸空港など、そこら中をうろうろしています。道で青いロードバイクを見かけたら、それは私です。どうかいたわってやってください。

しょうきゅうしけんのこと

塩田智規／８級

ぼくは、９月５日の日曜日に８級のしょうきゅうしけんをうけました。

けっかは、ぶじ８級ごうかくできました。

せいぶかんどうじょうにくるのは今回で３回目になるけど、すごくきんちょうしていて、ドキドキしました。大人の人たちがぼくたちのわざに注目していたので、前をむいてえんぎができませんでした。そのことを先生から注意をうけました。

来年はおなじちゅういをされないようがんばりたいです。

７級めざしてがんばります。

９級に受かって

炭谷祐子／９級

技を見せるときは、きん張したけど、最後までなんとかやりとげました。ダメなことをいわれた時は次はこうしようと来年にいかしたいです。

終わった時はきん張感がなくなり、ものすごくホッとしました。

来年もまた技を覚えて機会があればまた出ようと思います。

しょうきゅうしけんをして

塩田雅啓／１０級

僕は９月５日の日曜日にしょうきゅうしけんに行きました。

ＪＲでこう戸まで行って、はせ川先生とまち合わせをして、せいぶかんどうじょうにつきました。ぼくは、どうじょうについてドキドキしました。

なぜかというと、はじめてのしけんだったからです。しけんのけっかは１０級になりました。とてもうれしかったです。つぎからもっとがんばりたいです。

2010年合宿報告

西村尚志

連綿と続くものにも必ず「はじめ」があるものです。４半世紀以上も続くせいぶ館の合宿ですが、私には今回が初めての体験でした。私にとっての合宿は、松井さんと待ち合わせをした谷上駅に、日曜日の朝９時に集合したときに始まりました。谷上に着いたときすでに遠いところに来たもんだという感慨がありましたが、そこから松井さんの車に２時間ほどゆられ、１１時には新たんば荘に到着。稽古は１４時からの予定でしたので、１３時まで市内をドライブしたり、食事をしたりして時間を潰しました。私が松井さんと２人きりで濃密な時間を過ごしている間、車で来られた方の多くが、渋滞した道路でまた別の濃密な時間を過ごしていたとは露知らず。中尾さん一行も例外ではなく、最初の稽古は祖父江さんが指導なさいました。１６時には稽古が終わり、１８時には夜の部の幕が開きました。今回の合宿は、マックス、アンドリュー、セバスチャンを含む多国籍な顔ぶれで、恒例のスピーチでも英語やドイツ語、フランス語が掛け合い漫才のように飛び交う楽しい会となりました。２日目は、まず剣の稽古から。「取ると、取られる。」相手の剣をはね除けてしまうと、逆に返されてしまうという点がもっとも印象に残りました。合気道とは、けっきょく、相手に勝とうとする気持ちを放下することなのかもしれません。そんなことを学んだ今回の合宿でした。

ーこれまでの行事ー	ーこれからの行事ー
05/22(土) 全日本演武大会＠日本武道館	11/03(水・祝) 兵庫武道祭＠県武道館
06/26(土) 遠藤先生稽古会	11/21(日) 関西地区合同研鑽会＠ひびき道場
06/27(日) 遠藤先生稽古会＠甲南大学	12/05(日) 横田前道場長追悼演武会・総会・忘年会
07/20(火)～08/02(月) 土用稽古	12/12(日) 大掃除
08/08(日) バーベキュー＠しあわせの村	12/18(土) 遠藤先生稽古会
09/05(日) 昇級・昇段審査	12/19(日) 遠藤先生稽古会＠王子スポーツセンター
09/12(日) 尼崎合気道クラブ10周年	01/16(日) 県連合研鑽会＠尼崎市記念運動公園体育館
10/10(日)～11(月) 合宿＠丹波	02/12(土)～13(日) 栗林師範稽古会

＜編集後記＞　記録的な猛暑となった夏も過ぎ、ようやく稽古のしよい気候になって、ほっと一息。けれど寒くなれば、昨年世間を騒がせたインフルエンザの流行が気になるところ…。皆さん、体調管理にお気を付け下さい！（坂田真理）

［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ください）

一般	5000円／月（一括払いの場合：28000円／半年　50000円／年）
65歳以上	4000円／月
小～大学(23歳以下)・70歳以上	3000円／月
ビジター料金 〈1週間有効〉	1500円／一般　1000円／小・中・高・大学生(23歳以下)・65歳以上 2000円／本部師範およびそれに準ずる先生にご指導頂く日程の場合

・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(ｾｲﾌﾞｶﾝ ｻｼﾞﾀｶｵ)

・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(ｾｲﾌﾞｶﾝ ｻｼﾞﾀｶｵ)

■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4-18-2 兵庫県健康公社内 TEL(078)232-9651

■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　・道場内は原則として禁煙・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 ＜2010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		19:00～20:00 (中学～30歳以下) 西澤
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	18:00～19:00 玉置
			19:00～20:00 大里
木		16:45～18:00 (子供クラス) ★ 新阜	18:30～20:00 (初心者)★ 佐治
金	7:00～8:00 中尾		18:00～19:00 岡田
			19:00～20:00 井出
土	9:30～11:00 (初心者)★ 中尾	15:00～16:30 (子供クラス) ★ 嶋田	18:00～19:30 (初心者)★ 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（山下）

西神中央　木曜：19:00～20：10（香山）　／　コープこうべ（住吉）土曜：17:00～18:30（長谷川）

杖道部〈神道夢想流〉土曜：11:40～14:30(小畑)・毎月第１日曜(古流＆自主稽古)：13:00～15:00(小畑)　会費：1000円／月

■道場への最寄り駅（徒歩時間）

地下鉄 大倉山駅から3分

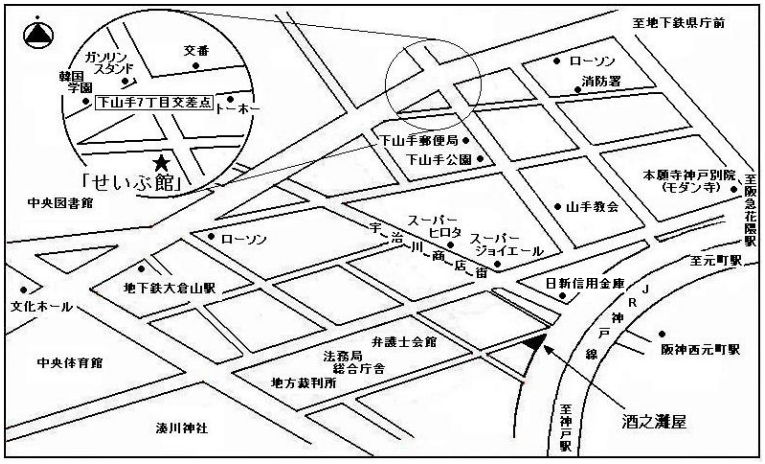
地下鉄 県庁前駅から5分

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



(財)合気会神戸支部 せいぶ館 支部長:中尾眞吾 ／ 道場長:濱崎正司 ／ 副道場長:打越明夫

〒650-0011 神戸市中央区下山手通８丁目20-17 えぬビル３階 白蘆林内 TEL(078)382-1659

〈せいぶ館ホームページ〉 http://www.seibukan-kobe.org

白蘆林(はくろりん)のこと

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、下村湖人の「次郎物語」を基に「白蘆林」と名付けました。