せいぶ館通信

第３９号 / ２０１１年(平成２３年)１１月 / 発行:合気道 神戸 せいぶ館 編集･文責：坂田真理、西田尚義
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

ひとり海外協力隊

中尾眞吾／館長／六段

Ask not what your country can do for you, ask what you can do for your country.

中学生の時、アメリカの大統領にケネディがなった。４０歳そこらで大アメリカの大統領と、驚いたのを憶えている。その時の演説内容が、授業に取り上げられ、ラジオ英会話講座の題材にもなっていた。

「国が私達に何をしてくれるか、やなしに、私達は国に何が出来るのか」

暫くしてPeace Corps（平和部隊）が出来、日本でもアメリカに倣えと「青年海外協力隊」が出来た。

協力隊に興味を持っていたものの、何の取り柄もない私は、「若い力」という協力隊員のレポートをまとめた月刊誌を、読むだけだった。
県の海外派遣事業で東南アジア諸国を歴訪したのは２２歳。色んな国で色んな人達に出会い、何物にも替えがたい、有難い経験をこれらの国で学んだ。柔道で赴任している協力隊員に出会い、現地での彼らの生活を聞いたのはマレーシアだった。
４０歳を越え、チョット生活に余裕も出来てきた頃、シルバー隊員に行ってもええかな？ と応募用紙を取り寄せ、書類も揃え、外務省に送ろうとした時に、嫁さんが健康診断に引っかかり、断念。協力隊には縁がないんやなぁ。

1992年に、私宅にホームステイしていたマレー人を、２０年ぶりに訪ねたのだが、その頃は彼も彼の友人達も全く「合気道」を知らなかった。その後、水野さん（正泉寺道場）と知り合い、道着持参でクアラルンプールに行ったのは‘99年。稽古をし、レイモンドに指導を頼まれ、以来KLには１０年少し、毎年通った・・それは青い時代に、マレーシアの人達から様々な事を教えてもらった、お礼の意味があったかもしれない。その間、フィリップのカナダや、シアトル・フィラデルフィア、ドイツやブライアンのイギリスでも稽古を重ね、交流を深めた。中国やベトナムでは若い人達の熱気ムンムンに圧倒され、時間を忘れて稽古に没頭。合気道のお陰で、何処でも「旅行者」ではなく、その土地の空気に溶け込めたような毎日が嬉しかった。

これからも、元気が残っていれば、「ひとり海外協力隊」を、うちのんと二人でやっていこうと思っている。ひょっとしたら、４２年前の私にも会えるから。 ２０１１．９．３０ 記

平成２３年９月 昇段・昇級 おめでとうございます

四段	岡田栄二
参段	角田リサ
弐段	杉山義隆
初段	松井諭
1級	佐々寧昭　内田光治
2級	信川創
3級	村井勇介　江口雅広　ストックトン・アンドリュー　ジョーンズ・ブラッド　西田尚義
4級	平山裕子　亀井利郎
5級	八田由佳　片岡征四郎

子供クラス

7級	塩田智規
9級	小屋裕章　塩田雅啓
10級	宮木望睦

せいぶ館 土用稽古完遂者

鳴嶋・母袋・マルティン・松井・内田・亀井・中尾　以上７名

《昇段昇級感想文》

最後の審査を終えて

岡田栄二／四段

諸先生、諸先輩、稽古仲間の皆さん、本当に有難うございました。

合気道では、今回の四段の審査が最後の審査ということで、一抹の寂しさを感じました。

が、ようやくここまで辿りつけたという思いもありました。元々、合気道に対し、本当に実用に適しているかどうか、疑問を持ちながら稽古を重ねてまいりました。

ただ、近頃は、それは自分自身の問題であると、解ってきました。

武道（合気道も含め）を生かすも殺すも自分なんだと！！

これから合気道を続ける上のテーマとして想うのは『ゆらぎ』ではないかと！？

『ゆらぎ』とは、『非均衡に向かう力』とノーベル賞受賞の偉い科学者が申しております。そんな難しく考えるより、別の言い方をすれば、『共振』であり『共感』であり『合気』とも言えると思います。

合気道で『ゆらぐ』ためには二つの大きな要素があり、一つは基礎的な体力の養成（中心軸を創るため）、もう一つは基本技の習得ではないかと考えます。

柳が風でゆらぐ為には、丈夫な根が必要なように、その根は、合気道では前述の二つの要素であると思います。

さてさて、これまでの６２年の人生も“ゆらぎ”続けてきました。

道場でも多くの仲間と『共振』し『共感』し『合気』し、楽しく続けられれば最高かと思います。

こう言いながら、しばらくすると、コロッと“ゆらぐ”ことになると思いますが（笑）…。

ためらふなかれ若人よ

角田リサ／参段

死ねと思う 生きてろと思う 初恋の人

などと、のっけから物騒な言葉遣いで失礼します。これは私の初恋における受けの取り損ね、つまりは失恋なのですが、その惨憺たる状況下、し

たためた俳句モドキです。

ほとんどの人にとって初恋は、実る確率が甚だ低いものであることは、古今東西変わらないと思います。初恋＝失恋であるといえましょう。

そういえば、一途に突っ走る初恋って、無理やり技をかけることに似ているのかもしれません。

で、相手に執着するあまり、相手の心の動きを無視しての自分勝手な行動、当然の結果として、手痛い失恋が待ち構えているなんて、誰が想像できるでしょう。

人は、各々が異なった存在なのです。

だから人様を好きだからといって、自らの思い通り理想化した鋳型にはめ込もうとするのは、愚かで無意味な行為なのかもしれません。本当に好きならば、ただ愛でればいい。他の方が良いなら、そちらへどうぞいらしてください。あなたが幸せなら私は、もっと嬉しい！ と。最近は、こんな事を考えるようになっています。

万事囚われることなく、居着かず、しなやかに、しかし、したたかに、心には、情熱をたやさずこれからも稽古を続けていけたら有り難いです！

いつも稽古の相手をしてくださる皆様、ありがとうございました。

良い審査でした。

杉山義隆／二段

この度は二段に昇段させていただき、誠にありがとうございました。受けをとっていただいた皆さん、ありがとうございました。

今まで受けた中で、最も厳しい審査でした。短刀取りと二人がけがポイントだと思い、事前に準備もしていたのですが、なかなか思い通りにいかないものです。体の転換の解説を出題された時は、以前、衛藤さんが審査で出題されたのを見ていたので、思いの外、上手く答えられたと思います。演武よりも体の転換の解説の方が好評だったのは、なんともおかしなものです。とにかく気持ちを切らさずに最後までやり遂げた時は、普段の稽古の十倍程も疲労を感じました。精も根も尽き果て、充実半分、いたらなかった無念半分といった印象の審査でしたが、自分にとってはとても良い体験であったと思います。自分の人生において意味深い出来事だったように感じられ、受ける前と後では自分の中で気の持ち様が大きく変化したように感じられます。そして、この先の人生で困難に出くわした時、乗り越える力となってくれることでしょう。

皆さん、今後ともどうぞよろしく御願い致します。

減量してよかった

松井諭／初段

今回の審査では、受ける前から色々ありましたが、何とか初段を頂くことができました。

審査の時に受けに出て頂いた方々を始め、一緒に稽古をして頂いた皆様に、深く感謝します。本当にありがとうございました！

今回、減量せざるを得ない状況で減量に励み、十数kg減量しました。正直、うまく減量できない時は落ち込んだりと大変でした。でも、減量した体は、軽くて楽に動けますし、へばらなくなってきて、本当に減量して良かったと思います。

ただ、急激だったのか、おなかが少し伸び気味になりました。今後は緩やかな下降線で、タルのような胴を円柱くらいにまでに落とすのが目標ですので、リバウンドへの勧誘はご容赦願います。

失敗

佐々寧昭／1級

この度は１級に昇級させていただきありがとうございます。

毎回ではありますが審査のときはいつもより失敗することが多いです。今回も、後取りで四方投げをするときに失敗して、再度やり直しをしてしまいました。

稽古しているときは、失敗するとやり直しをするのですが、審査のときにこれをやると大変見苦しく思います。見苦しいだけではなく、武道でなくなってしまうと感じています。やり直すときは隙だらけですから。

ちなみに、前に楽器をやっていたときの先生からのお言葉です。

「間違えても止まるな。やり直すな。ペースを落とすな。」

次の審査では、失敗してもリカバリーできるように、日頃から心がけて稽古していきたいと思います。

また、これからもよろしくお願いいたします。

京都人風　おもてなしのこころ

内田光治／１級

今回の審査で、一教から五教のすべてを裏でと言われ、審査に突入したのですが…。

習慣とは恐ろしいもので、気がつくと一教の最初から表に行く自分の姿がありました、日ごろやってる順番に自動化しとるわけでして、マズイと思ったものの、５級の審査の時のように頭が真っ白になることはなかったのですが、ジワジワあせっていきます…。ついには、回転投げのところで何の技をするのか忘れてしまい、後は、頭が真っ白にならない程度には図太くなったものの、後ろ技はグダグダでした…。

審査後すぐ仕事に行って、夜に帰ってから、晩飯を食べて飲みながら　相方にそんな話をしたところ、

「まさに、今日の審査はあんたの生き様そのものや、京都人が言う『おもてなしのこころ』やな」と言われ、適当に相槌を打って聞いていたのですが、よく考えてみたら、表なしのココロ、おもてなしって、ワシの人生裏ばっかりですか……。

審査に勝ち負けはないのに、自分の家で　一本とられた次第です……。

親孝行

信川創／２級

この度は、合気道2級を頂き有難うございます。今回の作文は合気道について書かせて頂きます。

最近、私は実家で、母に合気道の固め技をかけています。別に、母が暴れるので取り押さえているというわけではなく、マッサージに使っています。数年前から、母は肩や指先の痛みを訴えるようになり、大好きだったピアノの演奏も減ってまいりました。また、痛みの為か眠りも浅くなっているようです。そこで、痛くない程度に、丁寧に、一教から五教をかけました。そうすると、肩や指先の痛みが和らぎ、その日はよく眠れるそうです。合気道の技はこのような事にも使えるのかと自分でも大変驚きました。後になって、合気道について書かれた本の中で、多くの方がそのようなことを体験していることを知りました。これからも、稽古を頑張っていきたいです。

ありがとうございました。

村井勇介／3級

この度は３級を頂き、ありがとうございました。

今回の審査では、最初、頭が真っ白になってしまい、技が出てこなかったり、所々で止まったりと、稽古不足を痛感しました。もっと稽古を重ねて、技が自然に出来るようになりたいと思います。

審査を終えて改めて感じた事は、技の難しさです。どの技もうまく出来ず、一つの事を気にすると別の事がおろそかになったり、力をいれて強引に技をしようとしたりと、うまく技が出来るようになるまで、まだまだ先は長いなと感じました。しかし、審査を終えた今は、自分の欠点を多少は知る事が出来、うまくなるチャンスだと思いますので、初心に帰り稽古に参加していきたいと思います。

合気道を始めて１年９ヶ月が経ち、合気道を始める前と比べると、体の調子が良く、丈夫になった気がします。この先も長く続けていきたいと思いますので、今後とも宜しくお願い致します。

京都旅行の果てに…

江口雅広／3級

この春、有給休暇を取って家族に内緒で京都へ日帰り小旅行に行きました。醍醐寺から琵琶湖疏水、哲学の道、下賀茂神社などなど、どこへ行っても桜が満開！ 地震の直後とあってか観光客もそれ程ではなく、どこもゆっくりと見物できました。

安いだけが自慢のデジカメで桜をパシャパシャ撮っていると、「ん？」周囲を見渡せばいかにも、というカメラマニアのような人々はともかくとして、若い女性までもが立派なカメラを駆使して桜を撮っているではないですか…。しかも一人旅の人は、ほとんどがでっかい一眼レフをお使いの様子。

「カメラ女子」という人々は実在したのですね。大量に！

自分の安物カメラを取り出すたびに周囲の視線が気になり（気のせいか、いや、気のせいではないはず）、敗北感でいっぱいになってしまいました。

夕刻自宅へと帰り、家族の「なに一人で遊びにいってんねん」という厳しい攻撃をかわしつつ、早速インターネットで一眼レフカメラを調べてみると、「た、高い。」しかも絞りがどうとか露出がどうとか何のことだかさっぱり分からず、それからというもの、敵（カメラ女子）に負けじと翌日からカメラ雑誌で基本の基本から猛勉強しながらお金がたまるのを待って待って５か月…。ついに買いました！「ソニーα５５」！マニアの方から見れば「なにそれ？」レベルですが、カメラ無関心だった私にとっては、世界が変ったかようにあり得ない買い物です。

彼が来てからは自宅で、外でと写真を撮りまくってます。六甲山中を徘徊するときには手放せないグッズになりました。今度は紅葉シーズンを狙って再度京都でカメラ女子に挑戦状をたたきつ

けようと思っています(やはり返り討ちか？）。

無題

ストックトン・アンドリュー／3級

今回の昇級審査で３級を頂くことができ、嬉しく思います。この半年間、合気道関係の活動に参加させて頂き、非常に楽しませて頂いております。

５月の全日本、また先週末には大阪で道主先生の稽古に参加しました。私はまだ技術的に課題だらけですが、それでもこの様に幅広い合気道のコミュニティーに参加することには、多くの楽しみがあります。稽古をすればするほど、より色々な技の動きが身についてきます。向上するに従って、技の背後にある基本動作を考えるようになります。そして、よく異なる技の間に類似点を見つけます。

私は特に剣杖の技がどのように合気道の技に融合されるのかという点に興味があり、晩年の斉藤先生とクリスチャン・ティシエ先生の合気剣術のビデオを見てきました。私は今後も素晴らしい先生方と(とても寛容な！)道場友達の助けを受けながら、精進に励んでいきます。次の審査と、この先６ヶ月の稽古を楽しみにしています。皆様に感謝！

≪原文≫

I am pleased that I passed my 3-kyu test this time. I have had a lot of fun taking part in Aikido activities in the last 6 months.

I had a great time at the zen-nihon in May, and just last weekend I joined in the doshu-sensei's practise in Osaka. Even though I have to much to improve upon from a technical point of view, it is a lot of fun joining in with the wider Aikido community. The more I train, the more comfortable i am performing a variety of techniques. As I improve I find myself thinking about the principals behind a technique, and I often see similarities between movements in different wazas.

I am particularly interested in how the sword and staff techniques are incorporated into Aikido and have been watching videos of the late Saito-sensei and Christian Tissier-sensei's Aiki-kenjutsu. I am still continuously improving with the help of all of my great teachers and all my (very patient!) partners. I look forward to my next test and to another 6 months of practise - Thanks everyone!

せいぶ館の仲間へ

ジョーンズ・ブラッド／3級

また、いつもの汗の滴る夏が終わろうとしています。オーストラリア出身の私にとって、夏は一番好きな季節です。スイミングや日光浴、外で短パン姿にビールを飲める夏を私は愛して止みません。一方で、道場での稽古においては一番厄介な季節でもあります。しかし、夏の稽古は少ない力で技を繰り出すよう意識することに繋がると思いますので、有意義に違いありません。これはもちろん私達の求める合気道の本質の一つでもあります。

ここで、一つ告白することがあります。この夏、私は連休の間多くの時間があり、気がつくと毎週６日以上稽古するほど、せいぶ館での稽古にのめりこんでいました。しかし、間もなく稽古しすぎによる体の不調を覚えて、あまり長続きはしませんでした。そして私の体は全く言うことを利かなくなりました。幸い、母の二度目の来日で２週間神戸を案内し、その後、九州と北海道に一人旅に行って５週間が過ぎたところで、ようやく稽古に戻ることが出来ました。そこから教訓を得ました。継続が大切であることを。私は週３回の稽古を徹底し、力が有り余った週には、さらにもう１日稽古することにしました。

今私は神戸、そしてせいぶ館での稽古を本当に楽しんでいます。常に昇級のためではなく純粋に合気道のライフスタイルを楽しめるよう心がけています。最近では、行きたいと思っていたイギリスのロンドンにある道場もせいぶ館の姉妹道場となり、より一層希望が強くなりました。

中尾さん、佐治さん、佐伯さん、松平さん、岡田さん、井出さん、藤井さん、玉置さん、私が３級に昇級するために稽古して下さったすべての方々に、深く感謝致します。また、せいぶ館のハイレベルな稽古とお互いを尊重する環境は、先日の大阪での道主研鑽会を通して稀有なものであると気づき、深く感謝しております。

稽古でお会いしましょう。

≪原文≫

To my friends of Seibukan Kobe.

Yet another sweaty summer has drawn to a close. Summer is definitely my favorite season as I am Australian, so I love swimming, sun bathing, wearing shorts and drinking beer outdoors. On the other hand, when it comes to training in the dojo, it is definitely my least favorite season. But training in summer is definitely beneficial as I believe it makes you focus

on using the least amount energy and force to execute our techniques, which of course is one of the fundamental principles of our beloved Aikido.

I do, however, have a confession to make. Over the summer whilst on my vacation I had a lot of free time on my hands and found that I had become addicted to training at Seibukan, so much to the point where I was training as much as six days per week. This didn't last very long as I soon experienced overtraining, and my body refused to cooperate in any form of rigorous exercise. Fortunately, after showing my mother around Kobe for two weeks during her second stay in Japan and taking a nice holiday of my own to Kyushu and Hokkaido, I was able to return to training after five weeks. I definitely learnt my lesson. Consistency is the key. I will stick to my three days a week routine and come one extra day only when feeling super energetic.

At the moment, I am really enjoying Kobe and training at Seibukan. I am constantly doing my best not to aim for a particular grade and just enjoy the Aikido lifestyle. I have recently wanted to visit England and now that Seibukan Kobe has an affiliated Dojo around London, I have even more incentive to go. A week there next summer sounds very tempting.
Thank you so much to all the instructors who have guided me in my recent step up to 3-kyu: Nakao-san, Saji-san, Saeki-san, Matsudaira-san, Okada-san, Ide-san, Fuji-san and Tamaki-san. Only during my recent participation in the Osaka Doshu have I really come to appreciate the high level of instruction and mutual respect that I have been taking for granted here at Seibukan Kobe.
See you at training.

基本をきっちり

西田尚義／3級

３級を頂き、ありがとうございました。至らない点ばかりでしたが、無事に審査が終わって一安心しております。

昨年同様に暑かった今年の夏も、何とか乗り切る事が出来ました。夏の稽古は汗だくです。人一倍汗かきなので、毎回稽古後はスカスカになったスポンジのようになっていました。去年は稽古の後半はバテバテでフラフラだったのですが、今年は最後まで持つようになりました。体力が付いたのかなと思うと同時に、少しは受身がマシになったのかな？と嬉しく思っています。

せいぶ館には有段者の先輩が大勢いらっしゃいますので、組ませて頂く機会も多いです。技が効いてないと技を返されてしまう事も多々あります。まだまだ基本が出来てない事を痛感し、それが悔しくもありますが、楽しくもあります。本当に皆さんのおかげで少しずつ上達させてもらってるんだと感じています。次回の審査に向けて、これまで以上に基本をきっちりと身につけたいと思います。今後ともご指導の程よろしくお願い致します。

なが～く続けたい！！

平山裕子／４級

ずいぶん遅れて韓流にはまっている不器用な私ですが、４級に昇級することができました。

ご指導いただきました皆さま、ありがとうございました。人生何があるかわからないもので、改めて合気道の稽古が続けられていることを幸せに思います。

緊張の審査では、稽古でこれ苦手！ と思っている技はうまくいかないもので、稽古でまあまあかな？ って思っている技はそれなりにしかできないもの…でした。すべては稽古なんですね。

韓流ドラマよりもっと稽古すれば…。いや～でも、これがやめられないんですよ。

合気道は、皆さまのようにな～く続けることができればいいなあと思っています。

どうぞこれからもご指導よろしくおねがいいたします。

Making a difference

亀井利郎／４級

今回４級をいただきました。おめでとうの言葉をかけて下さった皆様、ありがとうございました。さて今回の作文も前回に引き続き、英語のいい言葉で書こうと思います。その言葉は、“Making a difference”（メイキング・ア・ディファレンス）。直訳すると、“違いを作る”になります。これもいたる所で使われる言葉で、例えば、とある中学生がボランティアを始めて、次第に周りの大人も動かしだしたというのがニュースで紹介されたりすると、“He is making a difference.”とナレーションが入ります。

ところで前回、私はカナダで合気道を始めたと書きましたが、その時に講習会等を通じてお世話になった方に河原幸男師範がいらっしゃいました。河原先生は本部から派遣され長年カナダの合

気道を指導しておられましたが、大変残念なことに今年６月に他界されてしまいました。まだ７０歳でいらっしゃいました。先生はカナダをはじめ、世界各地でご指導なされ、多くの合気道家から慕われておられました。畳の上では威厳を漂わせ、少し怖い感じもしましたが、稽古後のパーティーではとても気さくな関西弁の普通の大阪のおじちゃんという感じで、私は数少ない日本人ということで親しくして頂き、世界を巡った時のいろいろなお話を聞かせていただきました。河原先生が亡くなられたと知り、驚いてインターネットで情報を探すと、カナダはもちろん世界各地に先生を惜しむ声が見つかり、先生が如何に偉大な方でいらっしゃったのかということを改めて実感しました。まさに先生は“He made a difference.”、合気道を通じて“違い”を“創られた”のだと思います。

この“違い”なのですが、実は英語の中でもどういったものを指すのか、はっきりしておらず、自分ではそれを探すこと自体が大事なのだと解釈しています。過去のせいぶ館通信を読ませていただくと、たくさんの皆さんが合気道を通してこの“違い”を“創”りだして来られた様子がわかります。私も、合気道を通して、また皆さんとのかかわりを通してこの “違い”を“創り”だしたいと思います。そして、この“違い”が自分をかたち作る自信の一つとなっていくのだと考えています。この平和な世の中で合気道という武道をやっていく意味はそこにも1つあると言えるのではないかと思います。

最後に河原幸男師範のご冥福を改めてお祈りいたします。合掌。

合気道を始めて

八田由佳／５級

合気道を始めてから、普段は知り合うことのできないような方々や他校の方々に出会え、とても良い経験ができました。皆さんが親切に、丁寧に技を教えて下さり、困っていると優しく導いて下さり、本当にお世話になりました。また、私の学校のオープンスクールを手伝って頂けて、楽しく過ごせました。年齢、職業を超えた交流ができた経験は私の将来に大きく反映すると思います。

辞める前に５級になれて嬉しいです。たくさんの方々に感謝したいです。受験が終わったら、もう一度合気道をしたいと思っています。ここまで続けられたのは、お世話になった方々のおかげです。ありがとうございました。

長い道のり

片岡征四郎／５級

３０歳になり、趣味や打ち込めることがない自分が嫌で、何かを始めたいと思い、昨年の１２月から合気道を始めました。

始める前は、多少運動もしていたので何とかなるだろうと思っていましたが、思っているのとやるのでは全く違い、自分では思ってもいないところの筋肉が痛くなったりしていました。

また、先生の手本を見ていると、いかにも簡単にされているように見え、自分にもできそうに思えたのですが、いざ実際にやってみると、手捌き・体捌き・足捌きが全く分からず、萎えてしまう時期もありました。しかし、分からないなりにも１カ月・２か月と続けていくことで、多少なりとも合気道独特の動きにも慣れ、「もっと巧くなりたい・もっと知りたい」と思えるようになっていました。

始めてまだ１０カ月程度ですが、稽古に来る度に、また、知ろうとすればするほど、『合気道』の難しさと奥深さを痛感しております。

『合気道』という『道』に終わりはないのかもしれませんが、技の上達と自己の成長ができるよう、長い道のりを行くがごとく、少しずつ努力して参りたいと思っております。

今後とも宜しくお願い致します。

～ 子供クラス作文 ～

7級になったこと

塩田智規／７級

ぼくは、９月１８日にせいぶ館道場でしょうきゅう試験をうけました。前日からずっときんちょうして不安でした。でも当日道場にいくと沢山の人がいて、はげましてくれたので、きんちょうがとれて、リラックスできました。道場では半年前まで教えてくださっていた長谷川先生と西村先生に会って、元気な顔が見れて良かったです。

大人の人たちの試験が始まって、すごい音がうけみの時になりました。

大人の人たちの試験を見ているうちに、ぼくたちの出番がきて、その時にまたきんちょうしてきました。心の中で「大丈夫かな～」と不安になりました。試験が終った時に一年間つんできたれん習のぶんがはっきできたので、よかったです。

みんなのしんさが終って結果発表の時に、８級から７級に昇級しているかどうか不安でした。ぼくたちの結果が言われて「合格です」といわれた時、すごくうれしかったです。

衛藤先生、久美先生、これからもけいこをがん

ばりますので、指導おねがいします。
ありがとうございました。

９級になって

塩田雅啓／９級

ぼくは、９月１８日にしょうきゅうしけんをうけました。１０きゅうから９きゅうになりました。九きゅうになってよかったです。その理由は、一年間雨の日もさむい日も合気道の練習をつづけていたからです。ぼくの目ひょうは合気道のきゅうを上げていくことです。

９きゅうになって、まだまだ合気道をつづけていきたいです。

ぼくは合気道しょうきゅうしけんで一ども休まずしょうきゅうしけんをしてきゅうを上げていきたいです。

９きゅう

藤田湧至／９級

ぼくは、先生がしけんの時は去年とはちがって、言われたわざをすると言うのを聞いて、とてもきんちょうしました。それで、しけんの時きんちょうしすぎて、じゆうわざのうしろりょうてどりができなくなってしまいました。でも９きゅうになれたので、とてもうれしいです。

しょうきゅうしけん

小屋裕章／９級

ぼくは、９月１８日しょうきゅうしけんをうけました。さいしょ、はんしん西元町えきから、せいぶかんにいきました。せいぶかんにつくと、先生にあいました。先生に「おはようございます。」といってせいぶかんの中に入ると、たくさん人がいて、じゅんびをしていました。ぼくはきがえて、きがえおわったら、みんなきていました。じゅんびたいそうがはじまると、みんながあつまってせまくなりました。じゅんびたいそうがおわると、しけんがはじまりました。すごく長かったです。ぼくたちのしんさがはじまりました。うまくやれるじしんはなかったけど、がんばってやって９きゅうになれました。うれしかったです。

はじめてのしょうきゅうしけん

宮木睦望／９級

はじめてのしょうきゅうしけんは、とてもきんちょうしました。たたみが、意外とやわらかかったので、うまくいけたと思います。お家のたたみはもうちょっとかたいです。

へやのなかは、せん風きがあるけれど、どうぎを着ていたので、とってもあつくるしかったです。「なぜこんなにあついんだろう。」と思いました。

外国人もけっこういて、さらに強くてびっくりしました。

ぼくは、むきゅうから１０きゅうに一つ上がりました。その時は、とってもうれしかったです。

だんをもっている人のような、かっこういい人になるために、これからもずっと合気道をがんばろうと思います。

２０１１年合宿記

濱本憲一

秋らしい好天に恵まれた１０月９日、１０日の２日間、優しい山並みに抱かれ、豊かな実りを見せる、美しい里、丹波篠山にて、「合気道　神戸　せいぶ館」の合宿が行われました。

今回はの参加者は２８名と、ややこぢんまりとしていましたが、本部師範の栗林先生に来て頂きました。

さて、稽古です。栗林師範の２日間の熱い稽古です。

「僕はしゃべり過ぎかもしれません」と言われながらも、パンパン飛び出るメッセージ。

精力的に廻っては、次々と投げて投げて投げて教えて下さいました。

・広い場所だから、いつもと変えて横に大きく使いましょう、そうすると下に投げるのと違って受けも変わるでしょ。（投げられてやっと分かる、受けの間の早さ加減。）

・肩の力を抜きましょう、受けでも自分で突っぱってしまっている。なかなか直りません、でも意識しないと。（あれ肩が突っぱってる。）

・形だから相手の意図を察し、相手と合わせて受けましょう。オートマチックに受けをとるのは、やめましょう。（あぁ早い、しまった。）

・崩れた、そして倒れる理由が欲しい、だからこうすれば倒れるという理由が。（そらそうだよな、うんうん）

・小手返しの足使い。考えなくても体は勝手に動くんだけれども、「次の動作を考えて足使いをする、重みがわずかに偏ったかなとか感じながら」、感覚と思考で業としていく。（プロの感覚だなぁ）

・背中を一枚の板にしないで（受けましょう）。いろいろなたくさんの筋肉があるのだから。（そうだなぁ、使わないのはもったいないなぁ）　　などなど。

更に初日終了後はおまけ付き、幾人かは『面授』を。
（既に初日稽古後、「いや一大変」「体がたがた」「畳が痛い」という声もちらほら。）

稽古後はたっぷりかいた汗を流し、楽しい食事・宴会へ、そして二次会へと（飲み会は続く、続く、続く）。ここでも、師範はせいぶ館に対する思いを熱く語って下さいました。

２日目、剣杖、合気の稽古と進み、無事予定は終了しました。

今回は、こぢんまりとした人数だからこその距離感の良い稽古ができました。
名幹事のもと楽しく、そして充実の稽古とたっぷりの疲労感、お疲れサンの合宿でした。

何かと走り回っておられた幹事さん。大活躍！

宴会部長は今年も会を大盛り上げ！

前日の疲れも引きずらず、2日目は剣振りも合気道の稽古も、がっちり取り組んで…。

お疲れさまでした！

若い人達へ。～応援します。中尾基金

何か？ 目に見える形で、せいぶ館の若い人達や海外で出会った若者達に、出来ないか？　数年前からそんな事を考えていた。合気道を始めて４０年、マチガイナク体力は落っている。若い人達の動きを見ていると、信じられないスピードで動くのを実感させられる。

かつての、内弟子生活？ を送った野田君、専門家になっても、というほどノメリコンダ田中君、今は、合気道をする為にドイツからせいぶ館を選んで来日、crazy for Aikido　少年、マックス。彼らの周りには彼らに刺激を受けて頑張る人達が多くいた。

生活の糧は合気道以外に求め、合気道とがっぷり四つに取り組む人を、チョット応援する方法はないだろうか？

私にとって合気道は趣味である。趣味ではあるが、生きていく中で大きな位置を占めている。私はプロにはならない。プロにはなれない。・・が、せいぶ館以外の道場で「先生役」をする時に、断れない「謝礼」を手にする事がある。それらを何かに使えないかと、手付かずで置いている。

１．　１年３００日以上の稽古。
２．　週に１度の参禅。
３．　週に１度の完全休息日を設ける。

これらの事はここ２０数年、私がしてきた事であり、しようとした事だが、コレやってみませんか？

○ 完遂し、著しく成長が認められる人に、次年度の年会費を全額補助。
○ 準じる人（２００日以上）には、半額補助。

若い人（Ｕ３０）、やってみませんか？

大上段に振りかぶってするほどの事でもないかも知れませんが、ささやかながらの私案です。

２０１１．０６．０７　中尾

せいぶ館の近くで座禅の出来るお寺の案内
「永昌禅寺」（永禅会）
652-0032　神戸市兵庫区荒田町3－74－10
電話：078-511-2743
毎週日曜日　朝7：00～8：00
（休みは8月と年末・年始です）

For a number of years Mr. Nakao has been wondering how he can encourage young people in Seibukan Dojo and also friends from overseas. He has now come up with a proposal which he hopes will be an incentive for young aikido enthusiasts.

BACKGROUND

Having practised aikido for 40 years, Mr. Nakao is now noticing that age is slowing him down. This is especially obvious to him when he sees the unbelievably fast movements of younger people in the dojo.

In the past, Mr. Noda has spent time training with Mr. Nakao in an 'uchideshi' programme. Mr Tanaka also made striking progress in aikido as he put his heart and soul into training at Seibukan Dojo. Presently at Seibukan, high school student, Max, is crazy about aikido, having moved to Japan from Germany in order to practise intensively. These exceptionally enthusiastic students in particular have greatly inspired Mr. Nakao.

For Mr. Nakao, aikido is his hobby and not his livelihood. It is, however, the most important thing in his life. It has never been his ambition to become professional. However, when teaching at dojo's other than Seibukan, it is often not possible for him to refuse gratuity payments. Despite having reluctantly accepted these payments, he has never actually spent any of the money, so now Mr. Nakao is wondering how he could make good use of it.

PROPOSAL

Mr. Nakao's proposal is an incentive programme for anyone overseas or in Japan who is under 30 and is enthusiastic about practising aikido intensively.

For the past 20 years, Mr. Nakao has been doing his best to:

1. practise aikido over 300 times a year.
2. practise 'zazen' meditation once a week.
3. take a total rest day once a week.

It has been very rewarding for him, so now how would like to invite you to have a similar experience training at Seibukan Dojo.

Please come to Seibukan and challenge yourself for one year!

For any young person (under 30) who successfully achieves this goal, Mr. Nakao is offering to pay the Seibukan training fees for the following full year. For those who succeed in training at least 200 times during the year, he will pay half of the Seibukan training fees for the following full year.

And don't worry... Mr. Nakao will not be standing over you with a sword!! This is just a small offer from his heart!

おめでとうございます

１０月３１日に、麻紀・香山夫妻に男の子が誕生しました。名前は武司君。７０億人目の赤ちゃんの一人として認定されたそうです。すごいですね！
健やかな成長をお祈りします。

▲▲ これまでの行事 ▼▼

H23/04/17(日) 各クラス担当者会
05/28(土) 全日本演武会@日本武道館
06/10(土) グアム合気会訪問・稽古
06/19(日) 柿沼さん結婚お祝い会
06/25(土) 遠藤先生稽古会@せいぶ館
06/26(日) 遠藤先生稽古会@甲南大学
07/17(日)～19(火) 山嶋さん訪問・指導
07/20(水)～08/03(水) 土用稽古
08/07(日) 土用稽古完遂者表彰・バーベキュー
09/18(日) 昇級・昇段審査
10/02(日) 関西合同研鑽会・道主指導@ひびき道場
10/09(日)～10(月・祝) 合宿・栗林師範指導@新たんば荘
11/03(木・祝) 兵庫武道祭@兵庫県立武道館

▼▼ これからの行事 ▲▲

11/27(日) 山手学園オープンキャンパス
12/04(日) 横田前道場長追演武会・総会・忘年会
12/11(日) 大掃除
12/17(土)～18(日) 遠藤先生稽古会
12/30(金) 餅つき

H24/01/04(水)　稽古始め

＜編集後記＞

先日たまたま立ち読みした本に書いてありました。頭を良くするためには勉強や脳トレよりも、運動する方がはるかに効果的との事。体を動かすという事は、とてもとても頭を使う事らしいです。言われてみれば、体を動かすのも脳が体中に指令を出している訳ですから納得です。冬の寒さに負けないよう稽古して、体も頭も鍛えましょう。　(西田尚義)

ここ最近聞こえてくるお話は幸せな、嬉しくなるようなものが多くて、いいことだなあと思いつつも、若干遠くから、遠い目で眺めています…。ただ、そういう話を聞くたびに、不思議な巡り合わせとか、そこからさらに世界が広がることとか、そういったことが生きる上での一つの醍醐味なのだと感じます。そんな縁を結んだ皆さんは輝いていて、本当に素敵！

最後に、お忙しいなか今回もお手伝い下さった林さん、本当にありがとうございました。　(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下さい）**

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

＜2011年11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	18:30～20:00（初心者)★　岡田
木		16:45～18:00（子供クラス）★　新阜	18:30～20:00　佐治
金	7:00～8:00　中尾		18:00～19:00（初心者)★　エステラ
			19:00～20:00（初心者)★　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　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（衛藤）

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

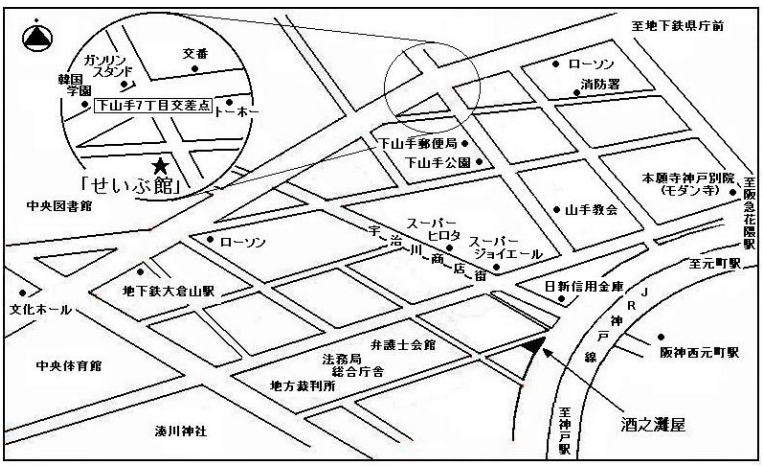
阪神 西元町駅から7分

ＪＲ 神戸駅から12分

高速 神戸駅から12分

≪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。