

せいぶ館通信

第54号 / 2019年(平成31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 2018.12.23

喜楽館

中尾 眞吾

せいぶ館創立60周年記念行事が終った10日後、新開地で落語定席「喜楽館」の柿落しがあった。客席は200ちょっと。60周年記念行事の参加者数とほぼ同じ、こじんまりとしていて丁度ええ大きさ、かな？ これで、わざわざ大阪の「天満天神繁盛亭」に行かなくてもええようになった。

仕事のない余裕のある日、時々覗く。昼の2時に始まり2時間半、若い落語家が幕開けで、新鮮な初々しい笑いを振りまく。女性の演者も多く、この世界も女性パワー炸裂の日は近い。中堅や、結構なベテランの話しが続き、色物へ。漫才や講談、大道芸にジャグリング・飽きさせない工夫が随所に見える。大道芸やジャグリング、我らの誇る丹後君よりうまいなあ・とか、プロやのに、ちょっと劣るなあ・とか「せいぶ館基準」がある芸はなかなか厄介でもある。講談は、若い！ 別嬪！！ さんが、迫力のある芸を見せてくれる。これは楽しみ。

「うどんや」とか「たいらばやしか♪ ひらりんか♪♪ いちはちじゅうのもくもく♪♪・・・」馴染みのあるねたも、演じる人によって全く趣が違い、おもしろさの段階も違うものだ。味と言うのか？ 深みというのか、経験の豊富さ、芸に対する真摯さに思いをはせる。

お勧めは勢朝、たま、若手の三幸や華紋・眞、佐ん吉は若いけど実力あるなあ・・・、森乃石松・・・鶴二も渋味があってええなあ・・・！

この道数十年、ベテランだけど名前すら知らない落語家が多く出てくる・・・この人ら落語、めちゃくちゃ大好きなんやろな！？ 何とかこの歳になるまで暮らしてきているけど・・・嫁さん苦勞しとるやろなあ・・・！ ついつい要らん事を考えている。プロはこれで食べて行かなあかんもんなあ・・・！ 好きこそ物の上手なれ・・・やけど・・・大変やなあ・・・。

合気道の稽古をし始めて、そろそろ50年になる。42年！も教わり続けている遠藤先生に、先日、「全く上手になってないね。変わらないねえ・・・」 うう～ん！ 私も、ベテランの売れない合気道家やなあ・・・趣味で良かった！

2019.3.25

平成31年春 昇級・昇段者

四段	新阜孝之 イヴァン・ネヅリ
参段	久松睦典
二段	ストックトン・アンドリュー
初段	柴田智美 山田百峰 禱 知世 木村理恵子
1級	サメル・カツドウラ 寶月 健 濱本 達
2級	山中子々
3級	岩松高史
4級	王 晓 河村健志 大塚光夫
5級	小玉帯刀 宮本来美 鈴木信一郎
6級	松本菜々海
7級	松本花菜海 スtockton愛以
8級	岩野晴樹 内田丞一郎
9級	岩松珈乃子 竹内誠
10級	古原邦恵 岡蓮太朗 丁 心茹 九後森逸 大野陽斗 成見祐希 九後堯泰

寒稽古完遂者

西尾・中尾・中井・内田・イヴァン・サム・中谷・小畑・釣井・小嶋・亀井 (以上11名)

《昇段・昇級感想文》

ご褒美

新阜 孝之 / 四段

ある日、友達数人と集まって話していた時のこと。

その中のひとりに、皆の中でも有名なぐらい甘いものがとても好きな子がいました。

その日のその子の話題も、やはりいつものようにその子が行きたいと願っているスイーツのお店の話をしていました。

何でもその子自身がとても大きな案件の仕事を抱えているらしく、そのお仕事を無事終えることができたならば、自分へのご褒美としてそのお店に行くのが何よりの楽しみ、といった内容の話でした。

その時は、よくある話だなと思って気にする

ことなく聞いていたのですが、ふと考えてみると気のせいなのか、最近特にこういった話をよく耳にする機会が増えたように感じます。

自分を頑張らせるために、自身が大好きなものを自分へのご褒美とすることで、そこに向かっていろいろな困難に負けずに進んでいくというのは、とても良いことだなと思います。

ただ、自分の大好きなもの。それは何か困難なこと、耐えがたきものを越えたことによる代価でなければいけないのかな。無条件で好きなものを思う存分満喫することは、何かと抵抗感があるものなのかなと考えてしまいます。

我が身に置き換えて振り返ってみたとき、今回頂いた四段というとても名誉な段位。

せいぶ館に入門してから約20年が経ちますが、この段位は私にとって目標としてきたものだった

たのでしょうか。今回の審査のために辛くてしんどい稽古に耐えてきたうえでようやく頂いたご褒美だったのでしょいか、と思案しました。

合気道を続けられている方、せいぶ館に来られているたくさんの方々。皆さんそれぞれいろいろな思惑があり、また自分自身の目標をお持ちだと思いますが、ある程度の年数が経った時、段位を上げることが目標としている方はもしかすると意外に多くはないのでしょうか。

毎回の稽古そのものが大好きで、この技、こんな受け身ができるようになりたくて。また、この先生の稽古に出たくて、そしてこの稽古仲間と一緒に組みたくて。

日々道場に足が向かう多くの方はこういったことが本当に楽しいから来られてる方がとても多いように見えます。

もちろん私もその一人です。

昇段そのものが私にとっての最大のご褒美ではないのですが、20年経った今、思わぬところでとても嬉しいご褒美をもらえるようになりました。

私にとって合気道での一番のご褒美。

それは稽古の時に、自分がこの人と稽古をしたいなと思って隣に座りにいくのと同じように、稽古中に私の隣に座りに来てくれる方々がいてくださることです。

何を求められて隣に来てくださるのかはわかりません。20代の時のような動きは出来ないし、体力的にも段々下り坂になっています。

もしかしたらいつかは隣に座ってくれる方が誰もいなくなる日が来るかもしれません。

相手があってこそ稽古。嫌がる相手を無理矢理捕まえてもきっと良い稽古にはならないので、その時は、私にとって合気道を続けるかどうかを考える時になるでしょう。

できるだけそんな日が来ないように。また来るとしてもできるだけその日が遠い将来のことになるように、落ちていく体力に抗いながら、やはり私は明日からの稽古でも誰かの隣に座りにいきます。

皆さん、その時はぜひお相手お願いします。



My Aikido Journey

イヴァン・ネヅリ / 四段

今回、審査を受けて4段をいただきました。

せいぶ館は私にとって特別な道場ですから、ここで最後に審査を受けられて嬉しいです。

まずは審査に合格された方、おめでとうございます。

多くの人が審査を受けました。これは動きを研究する絶好の機会です。

動いている間にも技の動きが変化するので、どうしても焦ってしまいます。

その場合、心の状態と呼吸が非常に重要だと思います。

私は合気道をやって約20年になりますが、年が経つごとに、理解するのが難しくなる感じがします。受け身は何か、正しい技は何か、人によって意見が違います。

人それぞれ、違った考え方を持っているのだから、合気道はすばらしい武道です。貴重な武道です。だから真剣にやらないといけません。

最も重要なのは、全力で稽古することです。

合気道の稽古は一人でできません。一緒に稽古して下さった皆様、ありがとうございました。

これからも一生懸命頑張ります。よろしくお願いたします。

I was promoted to 4th Dan this time round. It was an exceptionally long grading due to the high number of applicants. Over these few years, I have come to realize many different aspects of Aikido and the influence it has on our daily lives. I have always been interested in Marital arts `Budo` from an earlier age. It was by chance that one day while observing different styles I discovered Aikido and was immediately drawn to its beautiful movements. From that day, I knew I would have to train hard and eventually move to Japan to study with the best. After coming to Japan I was introduced by Nakao Sensei and Endo Sensei to a slightly different approach to Aikido. Connecting to your partner's center and projecting `Ki` is something which I believe takes a long time if not a lifetime to master. In aikido we don't have matches and competitions but rather Kata Geiko. Since this way has been incorporated in many popular styles, it is important that we try to be as free as possible with our movements. Furthermore, one's state of mind is crucial. Always to be aware of your surroundings yet in a relaxed state.

In addition, I would like to say that I feel privileged to be part of such a great dojo with such

wonderful people and experienced Aikido practitioners. I see Nakao sensei as one of my mentors, he has always pushed me and encouraged me to train Aikido.

Lastly, the founder `O Sensei` who I believe was one of the greatest martial artist ever has left us with a very precious art that we must preserve and attempt to spread in a correct manner. I would like to end this with one of my favorite quote by the founder. “There are no contests in the art of peace. A true warrior is invincible because he or she contests with nothing. Defeat means to defeat the mind of contention that we harbor within” .

(日本語訳)

この度、四段に昇段させて頂きました。その日は受験者が多く、いつもよりかなり長時間の審査となりました。私が合気道の様々な捉え方、そして合気道が日常生活にもたらす影響に気づくようになったのはこの数年のことです。私は子供の頃よりずっと武道に興味を持ってきました。色々な武道を熱心に見ていたのですが、ある日、偶然にも合気道を知り、一瞬にして、その美しい動きに心を奪われました。これは本気で稽古をしないといけないぞ、極意を知るにはいつか日本に行かなくてはならないだろう、とその日から確信していました。日本に来てからは、中尾先生と遠藤先生が、それまでとは少し違った合気道への向き合い方を私に教えて下さいました。相手の中心を攻めることと“気”を出すことを習得するのは、一生と言っても良いくらいの長い時間がかかることだと思います。合気道には試合や競技会はなく、形稽古しかありません。形稽古は合気道の主な流派で行われていますが、型に囚われず、出来るだけ自由に動くことも大切だと思います。加えて、心の状態も極めて重要な要素です。周囲の状況に常に注意を払い、しかも平常心でいなくてはならないのです。

それから、素晴らしい仲間、そして経験豊富な先輩方がおられる、このように立派な道場の一員であることを光榮に思います。中尾先生は私の心の師 (mentor) の一人であり、私をいつも鼓舞し、合気道の修行へと導いて下さいました。

最後に、合気道創始者である大先生 (最も偉大なる武道家の一人だと私は心より思っています) は、かけがえのない至芸 (art) を残して下さいました。私たちはそれを守り、正しいやり方で世界に広めていかなくてはならないと思います。私が好きな大先生の格言の一つで、この作文を締めくくりたいと思います。

『平和のための武道 (the art of peace) に争いはない。真の勇者とは何者とも争わぬ故に無敵なのである。勝つとは己の心の中の“争う心”に打ち勝つことである。』

昇段の感想

久松 睦典 / 参段

この度は参段に昇段させて頂き、ありがとうございました。

武段になったのがいつだったかと思い返してみたら、なんと25年前のことでした。

それからずいぶん稽古をサボったり、退会してはまた入会してみたり、といった日々。当然、上達するよりは技を忘れて身体も動きにくくなっていくばかりです。この1年くらいは、週に1、2度くらいは稽古に参加させて頂き、多少は動けるようになったのではないかと思っていました。実際に審査に挑んでみると、動きは硬いわ息は切れるわと、自分でも残念なくらいでした。でも、「できない」「動けない」ことを改めて知るという意味で、とてもいい機会になったと思います。また、他の方の審査の様子を見るのも、いい刺激となりました。これからも、少しずつでも上達できるよう、稽古を続けていきたいと思っています。今後ともよろしく願います。

ストックトン アンドリュウ / 貳段

I was very happy to receive my 2nd dan at our recent shinsa!

It had been 6 years since I took my shodan test. I remember at that time feeling nervous, inside my head checking off a list of techniques and worrying about making mistakes. If I was unsure I became tense, using strength to compensate.

This time was very different for me. I felt calm throughout. I enjoyed myself. I knew what techniques to do, but they came to me quietly, not from panic or tension.

I think the reason for this (aside from the experience of 6 years) is giving up on power.

A great friend at the dojo once told me that I was at my best in training when I was exhausted, too tired to use muscle strength and so focused on breathing and movement.

I have kept this in mind for a long time - deep breaths, soft hands!

I'm also very proud of the children who took their

tests this time. They have worked hard to practice for shinsa and I am happy to see them improving.

During their tests they all shouted encouragement to each other. The children's class is always lively and positive - keeps me feeling young and fresh!

Thanks a lot to everyone who helped me on the way here - looking forward to the next one!

(日本語訳)

この度の審査で二段に合格させて頂き、大変嬉しく思います。

初段を受けてから6年振りの審査となりました。6年前は、とても緊張し、頭の中で技のリストをチェックし、間違えないかと心配で一杯でした。よくわからなくなると硬くなり、力で足りない部分をカバーしていたのだと思います。

しかし、今回は全く違っていました。私は終始、心穏やかでいられたのです。楽しいとさえ感じました。次の技は何か、それはパニックを起こすことも緊張することもなく、静かに心に浮かんだのです。これは、(6年間の経験とは別に)力に頼ることをやめたからだだと思います。

ある時、道場の親友が、私にこう言ってくれたことがあります。「君はへとへとに疲れて力が使えず、呼吸と体捌きに気持ちを集中させて稽古している時が一番良い動きをしているよ。」私はその言葉をずっと心に留めていました。一深い呼吸と柔らかい手!

又、私は今回審査を受けた子ども達のことも大変誇らしく思います。みんな審査に向けて懸命に稽古をしていたので、その成長ぶりを見られたことが幸せでした。

子ども達は審査の間も大きな声で互いに励まし合っていました。その様にいつも活気に満ちて前向きな子どもクラスのお陰で、私も若く新鮮な気持ちでいられるのだと思います。

私をここに至るまで、助けてくれた皆さん、本当にありがとうございました。

次の審査が楽しみです!

これまでとこれからについて

柴田 智美 / 初段

この度は昇段させていただきありがとうございます。指導して下さった先生方、ともに稽古をして下さる皆様に一層の感謝の気持ちでいっぱいです。

私は昔からこだわりが少ない方で、自分からこうしたい、というのがあまりありません。何をしてもそれなりに楽しめ、また何もしなくてもそれなりに過ごせます。そんな私が合気道の稽古・上達に励む理由は何かを聞かれ、考えた

ことがあります。はじめは単純に強くなりたいからでしたが、今は稽古が楽しいし、汗をかいてリフレッシュできることが1番の理由になっています。では、どうして上手になりたいのか、となると、「やっぱり相手がいるから」が理由になります。組んだ相手の時間を無駄にたくない、良い稽古ができたとお互い思いたい、というのが強くあります。きっとこの思いは武道の本分から外れているのですが、こう思ってしまうのは私の性分ですから仕方ありません。

では、いったいどういう相手が良い稽古相手なのか…?本当はまだわかっていません。ただ、まずは型の動きを覚えること、相手の技を体感できるように受身ができること、また受けをすること、が必要かと思えます。それだけは確かと信じて、今日まで頑張りました。今後、これらのことを継続して励みつつ、どんな技が良いのか、どんな受けが良いのか、稽古を通して学び・磨いていき、より良い稽古相手となれるよう頑張ります。これからも一緒に稽古していただけますよう、よろしくお願ひします。

初段を頂いて

山田 百峰 / 初段

この度は初段を頂き、誠にありがとうございます。普段一緒に稽古をして下さる皆さんや、特に審査前に相手をしていただいた方々にこの場を借りてお礼を申し上げます。

今回の審査は今までで一番出来が悪かったと自分では思います。今までになく緊張し、技を間違えたり自由技が雑になったりしたことが心残りです。これから黒帯をつけると思うと、自分の技に責任のようなものを感じて気持ちが引き締まると同時に、少し気が重いです。

けれど、大学卒業と同じ節目で昇段できたことは嬉しく思います。私は元々大学生になったら合気道をしたいと思っていましたが、大学に合気道部がありませんでした。代わりに、帰り道に通えるせいぶ館を見つけました。当時火曜を担当していた新阜さんの稽古に初めて体験に行き、「よく分からないけれど何か面白い」と思い、始める決心をしました。それからは若い方々の綺麗な受けや、年配の方々の熟練した技に触れることで、稽古を重ねるごとにどんどんはまってしまいました。モスクワに留学した際も、様々な方々のおかげで稽古を続けることができました。初段は私の大学生活の集大成でもあります。もしも大学の合気道部に入っていれば、部活でこそ味わえる経験や面白さがあった

とは思いますが。しかし私はせいぶ館という町道場に出会えたことで、合気道の裾野が広がり、より楽しんで続けてこれたのだと思います。

春からはいよいよ社会人になりますが、これからは変わらず稽古に励みたいと思いますので、今後ともよろしくお願いいたします。

昇段試験を終えて

禱 (いのり) 知世 / 初段

この度初段に昇段させていただき、ありがとうございました。

皆様には日頃から稽古中も後稽古もたくさんお付き合いをいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

合気道を始める前の私は、週末はお菓子を買って引こもり生活。その生活スタイルを続けていたらぶくぶく太っていたことでしょう。合気道と運命的な出会いをし、週末には幅広い年齢層の方々と稽古し、話す機会ができました。

人と人との縁や和を繋いでくれる合気道との出会いは、私の新しい扉を開いてくれました。出会えた自分を大いに褒めてあげたいです。NO AIKIDO, NO LIFEです (笑)

初段をいただきましたが、まだまだ未熟で未完成で、姿勢や腕の固さ等々課題は山積みです。どうかおかしな所はバンバンご指摘くださいませ。

今までお世話になったすべての方へ心より感謝申し上げます。

これからも精進して参りますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

本で読んだ言葉

木村 理恵子 / 初段

この度は昇段させていただきありがとうございます。また、この度昇級・昇段された方にも改めてお祝い申し上げます。

今回は、前回から1年半と余裕を持って備えることにしました。しかし、日々の稽古で審査を意識すると動きが硬くなり、しんどく感じてしまい、あまり考えないようにしてしまいました。

審査が近づくにつれ、先輩方に指導をいただいたり、ネットで調べたりしましたが、どうしても改善できませんでした。直前まで受けるかどうか悩みましたが、「いずれは通らないといけない通過儀礼」と思い、開き直って申し込みました。

本番中は緊張で頭が真っ白になると思い、「呼吸と姿勢」だけを意識して挑むことにしました。

「一旦学んだことは置いておいて、最低限のことだけでできれば上出来としよう。」と考えたことが功を奏したようです。

以前読んだ羽生善治棋士の本で、「分からなくなったら簡単に考える」という記述がありました。過去の対局などのデータにとらわれず、いかに流れに乗って勝機を掴むかがカギとなるそうです。今回はなんとなく覚えていた言葉が思いがけないところで役に立ったので、どんなことでも日々インプットし続けていくことが大切だと痛感しました。

合気道も「何の役に立つのか？」と考えてしまうこともあります。そのうち何かの助けになるだろう」という気持ちで気長に続けていこうと思います。

合気道ではスタートラインに立ったばかりですが、しばらくは審査のことを考えず、楽しみながら稽古をしたいです。

なんとか間に合いました

サメル・カツドゥラ / 一級

一級の審査を受けて合格してとても幸せです。今回審査を受けられたのは本当に奇跡でした。

たった2ヶ月の間に20日も沖縄に出張予定が入ってしまいました。1級審査を受けるには稽古回数が70回にならないといけません。新年に入って、お正月休みから戻ったばかりの時、自分の回数がまだ38回なのは気付いていました。どうしようかなと思っていました。やはり、70回を達成するためには寒稽古に出なければならぬ、と決心しました。なんとか70回に間に合いました。

途中、まだ腰投げが苦手でした。ですが、中村先生の稽古で腰投げをいっぱい練習できてよかったです。

審査中、五教の技を間違えて恥ずかしかったです。

それよりも、心臓がずっとドキドキしていました。結果は、足の動きなど、技もまだ硬かったと思います。もっと楽な転換、楽な足さばきをしたら、軽やかな綺麗な技で、稽古を楽しめるかもしれません。

今回学んだことは、諦めてはいけないということです。最後までしっかり頑張らないといけません。ありがとうございました。

審査を終えて

寶月 (ほうげつ) 健 / 一級

この度の審査で1級にさせていただきました。

ご指導いただきました先生方、先輩方並びに受けをとっていただきました皆さまに改めて御礼申し上げます。ありがとうございます。

審査が終わり、技の順番も間違えず、また、技そのものも上手く出来た！と思い、ホッとすると、横に道場長が…

「よかった」と言ってもらえるかな？と思っていると、基本が全く出来てなかった！と…

あれ？ 頭の中が、真っ白に！

道場長のお話は、残心がない。技と技が途切れてしまっていて、間合いも全く出来てない。合気道の基本をもっと勉強するように、とのご指導でした。

全く意識していなかった事だったので、すごく恥ずかしくなっていました。

その後の上段者の方々の審査や演武を、残心を意識して見学すると、確かに私とは全く違うことに気づきました。帰ってYouTubeや過去のせいぶ館の演武DVDを見ても…確かに違う！

武道の基本を昇段審査の前にご指導頂き、気づきが出来たことは、大変ありがたかったです。

同じ事を繰り返さないよう日々の稽古で身に付けたいと思います。

ありがとうございました。

帰ってきた感じがしました

濱本 達 / 一級

この度は、一級に昇級させていただきありがとうございます。やっと合気道に帰ってきたような感じがします。

思い返せば今年の7月末に足の指を怪我してしまい、稽古できるようになるまでに3か月かかりました。そんなことで今回の審査は満を持して臨んだ昇級審査でした。今回の審査を受けるにあたり怪我が治るまでの3か月の間は、いい意味での自分を振り返るよい時間になりました。・・・9月の審査に向けて焦ってたかな？・技に対する自分なりの気をつけるところはどこ？・なぜ私は合気道してるのかな？・もっと受け身が上手になりたいなあ・（スポーツ保険の関係で）灘屋に行って好きな日本酒を飲みながら中尾館長や奥様といろいろお話ができたこと 等々。そして何よりも3か月間稽古できないことで、稽古に参加したいなあという気持ちが自分の中に満ちてきた事。・・・

ついに稽古に復帰。稽古に復帰してからは、いろいろな方に声をかけていただきました。また稽古では、審査に向けての技をたくさん取り上げてくださったように思います。とてもあり

がなかったです。

最後になります。稽古でご指導くださった先生方、先輩方、また一緒に稽古してくださった方々、そして休会の間に私が挫折することのないように声をかけ続けてくださった先生に心より感謝申し上げます。同時に、今日から初段に向けての第一歩を踏み出します。今後もどうぞよろしく願いいたします。

追伸。もう少しスタミナというか体力をつけなくっちゃと今回の審査で実感しました。

審査の途中で息があがっちゃいました。（トホホ）

山中 子々 / 二級

お陰様で、今回の審査にて合気道2級を頂戴できました。

これも皆様のご指導の賜物と深く感謝申し上げます。

有難うございました。

去春に3級を得て1年間、慌ただしい日々にかまけ、夏の熱気や冬の冷たい曇を避けて居るかの様な甘い気持ちでございました。

しかしながら、間もなく神戸大学合気道会の3回生として、後輩たちの見本となくなってしまうという現実と、憧れの先輩方が引退され、現在のサークルでの稽古では4～5人の参加者と言う現実にも直面しております。

その二つの現実を理想の形にする為にも、今年度こそは沢山の新生を勧誘し入会へと導くべく気合いが入っております。

今現在はサークルのメンバーが減って、たくさんの方々にご迷惑をおかけしておりますが、皆様のご厚情にいつも勇気をいただいております。

本当に有難うございます。

汗だく3級審査

岩松 高志 / 三級

今回は仕事の都合もあり審査前の1～2週間はあまり稽古に行けず焦る。

その昔の学生時分から、テスト前に焦って詰めこんでジタバタしてテストを受けるというへきがあるのだが、この度それすらできず焦る。

仕方がないので、数日前からは夜に自宅でシャドー稽古をゴソゴソとやり続けながら審査の日を迎えることに。諦めの悪いへきもある私は当日目覚めてからも朝シャドーを行い、本番の動きのイメージを膨らませようとするが、やが

てキリがないことに気づき、

「えい！今回は①姿勢良く②腰は落とす。それだけやって後は知らん！」と心に決めたが、本番ではその2つすらポカリと忘れて真っ白でやっている。

必死過ぎてやたらと汗をかきながらもなんとか終え、結果、3級昇級させて頂きました。

合気道をやりだして1年9ヶ月、少しだけ成長したと思えることは今まで先輩方の審査や演武を、漠然と「すごい」と思って見ていたのが、最近足捌きや体の位置等、もう少し具体的なところに目を向けながら「すごい」と思えるようになったことかと。地味な成長の道を歩む私ですが、皆さま引き続きご指導よろしくお願いたします。

審査翌日は、敬愛してやまないクリント・イーストウッド監督の最新作を観に映画館へ。

飄然と力の抜けた芝居に癒される。88歳本気の現役。

私も長く合気道続けていければいいなと思います。



四級感想

王 晓 (ワン・シャオ) / 四級

- 1 感谢一直教我的老师和陪练的伙伴
- 2 以后确保以正确的姿势练习
- 3 努力练习加油下次进级

(日本語訳)

1 教えていただいた先生、一緒に稽古して下さった方々、ありがとうございました。

2 今後は正しい姿勢で稽古するようにしたいです。

3 一生懸命稽古して、次の昇級頑張ります。

昇級審査所感

河村 健志 / 四級

審査の3週間前に稽古外で足を怪我し、歩くの

もままならないので病院に行ったところ「筋肉が断裂してるね。最低でも1ヶ月は運動しないように。」という残酷なお言葉。

2週間程して痛みも少しは治まり稽古のでてみたけれども、やっぱり痛い。「余計な力が入らなくて、いいのかもしれない」という強引な理由で帰り際に審査の申し込みをし、3回程度の練習で審査に挑むという大ばくち。

技の順序もうろ覚えのまま「落ちてもともと」というのが余計な緊張感を生まなかったものの、技はお世辞にもきれいなものではなかった。

審査前の稽古が不十分だったことが理由ではなく、普段の稽古態度が不十分であることは自覚しております。

前回の審査でも感じたことですが、審査や審査のための稽古で自分の欠点をみつけ、技の内容を考えるという、いやいや順序が逆！

未熟にもかかわらず、昇級いただきありがとうございます。

また、至らない私に稽古で日々ご指導いただいております諸先輩方にも感謝いたします。

今回は、自信も納得のいく審査にできるよう、稽古に励んでまいります。

審査が終わって落ち着いてみれば、「あ!? 足が痛い...」

4級昇級をうけて

大塚 光夫 / 四級

この度は 合格させて頂きありがとうございます。まだまだせいぶ館の中では自分自身アウェイ感が 強いのですが いつかせいぶ館の大塚と 思える日が来る迄稽古頑張りたいと思います。また各曜日の先生、有段者の皆様 そしてご自身昇級にもかかわらず 沢山の受けを取って頂いた 寶月さんありがとうございます。

4年ぶりに昇級審査を受けて

小玉 帯刀 / 五級

3年ぶりに稽古してから約一年、昇級審査を受け無級から五級に昇級してようやく戻ってきたような感じがします。(戻ってきたとは言ってもやめる前、4年前やそれ以前のことを詳しく覚えているとはいえませんが...)

こんな感じだったなあと思いつつ、審査当日も道場に入ったのは記憶に新しいです。そして人が揃ってくるにつれ審査日の道場の狭さを思い出し、また、4年前はどこら辺で誰とどんな話をして何をして開始を待っていたかなどをとりとめもなく考えていました。

自分がこの道場で合気道を始めたのは小学校1年からです。それから小学校6年まで続け、中学に上がるのと同時に一度退会しました。理由は部活に入る為時間が取れなくなるからでした。尤もそれも中学2年で持病の起立性調節障害でできなくなり、いろいろあって学校も休みがちになり体力がなくなったりと大変でした。このせいで一年経っても体力はあまり付かず、今も苦労しています(笑)。

持病は治らないまでも多少はましになってきています。

今後も気楽にぼちぼちやっていこうかと思えます(笑)。

宮本 来美 / 五級

この度は5級に昇級させて頂きありがとうございます。大学で合気道に出会ってから一年が経ち、感じたことは今は何をしているのかわからないとしても、いつか続けていたらある日ずとんと腑に落ちる日がくるのかもしれないということです。昇級審査をはじめて受けるにあたってご指導くださいましたせいぶ館の皆様方、緊張する私に優しい励ましの言葉をかけてくださった合気道会の皆様、本当にありがとうございます。これからもご指導をよろしくお願い致します。

審査を終えて

鈴木 信一郎 / 五級

このたび五級をいただきました。

ありがとうございます。

文字通り手取り足取りご指導くださった先生方・先輩方に心より感謝申し上げます。

ずっと以前から興味があった合気道ですが、テニス仲間の先輩中井さんからせいぶ館を紹介していただき、お世話になり始めました。60代半ば過ぎから武道を始めるなど無謀極まりないと思っておりましたが、稽古に来ますと私などよりずっと歳上の先輩方々の、嬉々とした稽古姿やカッコいい演武に励まされ、何とか一年続けて来ることができました。

二教と三教の違いもまだよく分からないような状態で、これからも稽古相手をしてくださる皆様には色々ご迷惑をお掛けすると思えますが何卒よろしくご指導申し上げます。

子どもクラス最後の審査

松本 菜々海 / 六級

私にとって、とても大切な審査でした。理由は、子どもクラス最後の審査だからです。

私は、審査が始まると、期待と不安がありました。楽しみや、わくわくという期待と、もしもうからなかったらどうしようなどの不安がありました。最初は大人の人たちでした。子ども(私達)とはちがうはく力に驚きました。私達の番がやってきました。今年は三組に分かれてやりました。私とめいちゃんは最後の二人だけでした。私は、すごく緊張していました。受け身は少しななめっていました。けれど、きれいにする事ができました。そしてついに技がきました。めいちゃんも、私も、順調にきれいに、ていねいに、しっかりとすることができました。練習の成果をはっきりすることができました。そして、他の大人の人が終わりました。私は、まだ不安がありました。そして結果発表。私をふくめ子ども達全員受かっていました。すごくうれしかったです。

子どもクラス最後の審査うかってよかったと思います。次は、五級なので、子どもクラスじゃないけれどがんばります。



平成最後のしんさ

松本 花菜海 / 七級

私は、平成最後のしんさで七級を取りました。平成最後にとれてよかったです。

私は最初、「ぜったいにうかるぞ」という気持でやっていたから合格したんだと思います。次は六級をうかって姉をこして、だれがいつかかってもいいようにしています。

いつかだれかをたおしたいです。

ストックトン 愛以 / 七級

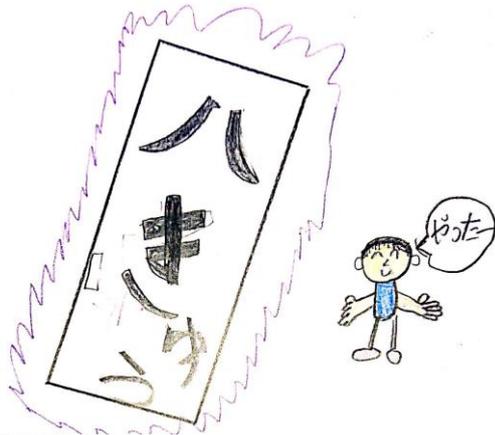
2人だけでみんなの前でやった審査は、とても緊張しました。だけど成功して良かったです。今度は、もし受かれば6級だけど、その時までには積極的に取り組みます。これからも、よろしくをお願いします。

岩野 晴樹 / 八級

ぼくは、3回目のしんさをうけました。アンドリューのクラスでしています。しけんのひはきんちょうしたけれど八級にごうかくしてたのしいです。これからもあいきどうをがんばりたいです。

内田 丞一郎 (しょういちろう) / 八級

ぼくは、前までは九級だったけど、八級のためのしけんかは分からないけど、そのしけんが終わったとき、先生に聞くと、みんなごうかくっていったから、とびあがりそうなくらいうれしかったです。そのしけんをやっているときすぐしんぞうがどきどきしました。八級をとれてうれしかったです。



うれしかった九級しけん

岩松 珈乃子 / 九級

わたしは朝早くに起きて、お父さんといっしょに合気道の練習をしました。しんさに出るわぎや、しっこうや前・うしろうけみなどじゅうようなことをたくさんしました。どうじょうに行くときも、しけんのことを考えていました。じゅんぴ体そう、けいこが終わって、もうすぐ

で自分の出番だと思うと、きんちょうしました。でも、がんばって練習のせいかを出しました。しんさの発表は子どもクラスでした。合格と言われて、とてもうれしかったです。



竹内 誠 (せい) / 九級

ぼくは、合気道のしんさできんちょうしていて、九級になれるかしんぱいでよばれるときに無級と言われてびっくりしました。じかんがたってねむくなって子どものしんさが11時30分ぐらいからはじまってどきどきしました。左の前うけみができるかしんぱいでした。どうなったのかしんぱいになってしまいました。おわって九級がとれてうれしかったです。ひょうしょうじょうは十級とかかかれています。びっくりしました。らい年は八級をめざしてがんばります。



古原 邦憲 (くにさと) / 十級

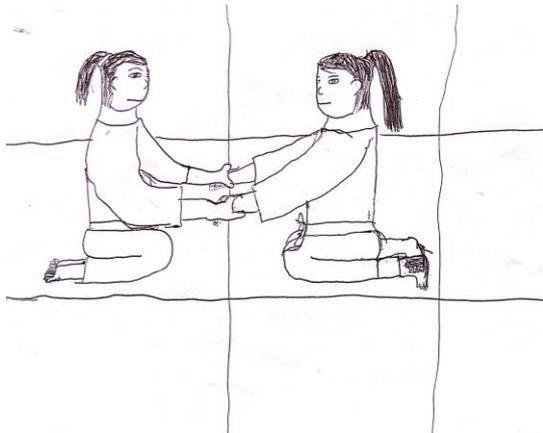
ぼくが、無級のテストをやった時、はじめて合気道のテストがこんなものなんだと思いました。なぜかと言うと、さっきも言いましたが、はじめてでいろんな人の級を見れたからです。らい年もがんばります。

岡 蓮太郎 / 十級

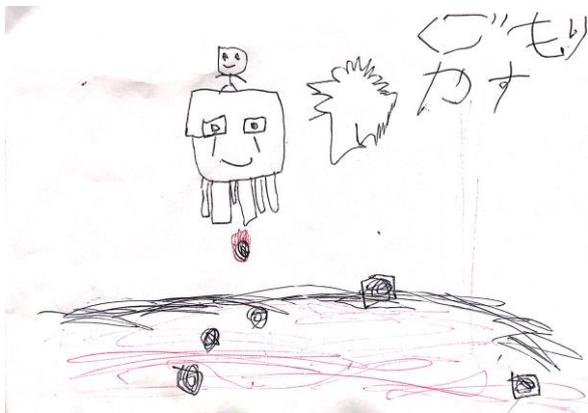
合気道で10きゅうがとれてうれしかったです。はじめてのしんさだったので、とてもきんちょうしました。すべてのわざをしっばいせずにできたのでよかったです。次は九級なので、それまでにたくさん練習をして、九級にうかりたいです。



丁 心茹 (てい しんじょ) / 十級



九後 森逸 (くご もりやす) / 十級



大野 陽斗 (はると) / 十級

ぼくは、初めてしけんをうけて、最初は十級

になれるか心配だったけど、一生けんめいがんばって十級になれたのですごく嬉しかったです。

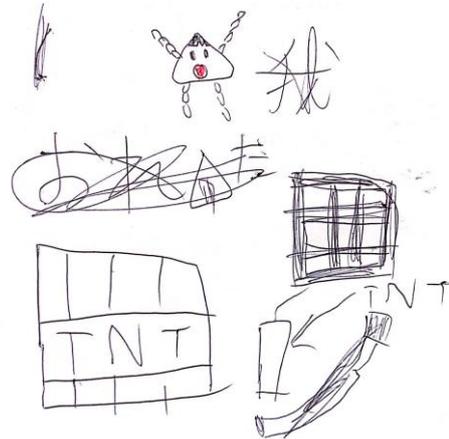
あと、ぼくがやり方をわすれたときに、友達がおしえてくれたのですごくかんしゃしています。

成見 佑希 / 十級



九後 堯泰 (くご たかやす) / 十級

あいきどうでしんさで十級をとれてとてもうれしいです。



◆◆◆◆ 子どもクラス紹介 ◆◆◆◆

木曜日16:45~18:00

担当：アンドリュース



Everybody is welcome at Seibukan's children's Aikido class!

Our lively kid's classes are open twice a week to children beginning from elementary school age. We teach kids to take care of themselves, to respect their partners and to keep safe while taking care to not cause harm to each other.

We teach kids the traditions and techniques of Aikido. Our hope is they will learn to protect themselves and care for the wellbeing of those around them. Another benefit is using some of their youthful energy in a spirited session of stretching and exercise!

Our new family pricing means parents are welcome to join in too - beginners can start to learn the enjoyment of training along with their children.

Classes are twice weekly - Thursday from 16:45 to 18:00 and Saturday from 15:00 to 16:20.

Adult members are also free to join in and help - youthful exuberance keeps you young at heart!

We look forward to seeing you!



(日本語訳)

せいぶ館の子ども合気道クラスは、皆様のご参加を歓迎します！

元気いっぱいの子どものクラスを、週に2回、小学一年生以上の子どもたちを対象として行っています。このクラスでは、子ども達に自分の事は自分ですること、稽古相手に敬意を払うこと、そして、お互いを傷つけないように気を配る一方、危険を避けることも教えています。

ここで子ども達は、合気道の礼儀作法と技を学びます。子ども達が、自分の身を守る術を身に着け、周りにいる人達の幸せ (wellbeing) を望む様になってくれることが私たちの願いです。又、有り余る子どものエネルギーを、手足を伸ばして体を動かす“腕白クラブ”で発散させるという利点もあります。

親子割引制度も始めましたので、子どもクラスの会員の保護者の方も、どうぞご参加下さい。初心者の方はお子さんと一緒に合気道を始め、稽古の楽しさを知ることが出来ます。

子どもクラスは、週2回、木曜日の午後4時45分~6時と土曜日の午後3時~4時20分に行っています。

大人の会員の方も是非、子どもクラスに参加して私たちをお手伝い下さい。子ども達のパワー全開のエネルギーで気持ちが若返ること間違いなしです！

皆様のご参加を楽しみにお待ちしております！



土曜日15:00~16:20

担当：林 佑樹



私は合気道は一生付き合うことが出来るものであると思いますので、小学生という多感な時期の一時の体験で飽きてしまったりせず、少しでもその奥深さを垣間見てもらえたらよいなあという思いで土曜日の子どもクラスを担当させて頂いております。と、いつつすみません、実のところそんな崇高な建前は半分以上後づけで、初めて子どもクラスを担当させていただいた13年前の体験によるところのほうが大きいかもかもしれません。

当時私はゲームを作っていたのですが、子どもたちは何百もあるポケモンの技の名前はゼンぶ一発で余裕で覚えているのに、合気道の技の名前は何度繰り返してもちっとも覚えてくれない。挙句の果てには、稽古が始まるなり新しいポケモンの技を考えだせ！だとか、女の子のための着せ替えゲームを考えたらつくって～♡だとか。。それを逆手に取ってポケモンの技に合気道のエッセンスを交えてみんなで練習したりしようとしたのですが、ピカーッ！と叫びながら気合で雷を落とす技など、まだ修行の足りない私には難しすぎることも多く、やむなく断念。完全に子どもたちに舐められてしまい、当時流行っていたゆとり世代の学級崩壊とはこういうことなのかと身をもって学ぶことが出来ました。

頭の中が好きなことで完全に占領されていて、もう雑念を振り切るとかいうレベルではないのですね。冷静にポケモンを設計している側からするとまさに期待通りの心理効果の連鎖が起きているなあと感心すると同時に、罪悪感というか、絶望感というか、或いはそういう子どもたちが毎週町道場に足を運ぶ意義について考えさせられるようになりました。

門を叩かれるときの親御さんの期待としては、武道の精神、礼儀、姿勢や所作、護身の術等を求められることが多いでしょう。

私自身も修行中の身であるものの、最低限、遅刻をしない、きちんと礼が出来る、真面目に自分と向き合う、というところだけは厳しく徹底するように心がけております。



護身の術は、危ないところには行かない、無理に争わないといった精神的なところでしょうか。身に降り掛かる火の粉を自分で払えるように、というのは気の長い話かと思えます。

技についてはあまりに理を追求しすぎても小さな子たちにはピンとこないでしょうし、外見上の型に囚われすぎてアルゴリズム体操みたいになってしまうのもいまいちです。体で覚える。受け身で覚えることが効果的なのではないかと考え、私も含めて相手ともしっかり向き合い、お互いを感じて思いっきり受け身を取れるようになることを目指しています。



こんな感じで、申し訳ないくらいふんわりとやらせて頂いております。むしろ私自身が学ぶことのほうが多く、自分の修行だと割り切って専らやりたい放題やらせて頂いております。どうぞお友達をお誘い合わせの上遊びに来てください。注：道場ではスマホもゲーム機も禁止です

***** **せいぶ館滞在記** *****



マーカス&あき (fromマレーシア)

せいぶ館の思い出 スイート&スキン合気道
 マーカス・チャン

My Seibukan Sweet and Skin aikido memories.
 March 2019 Dear All, I wish to thank Nakao sensei and his lovely wife both my mentor and sensei plus Seibukan members for your kind hospitality during our long stay. I am so glad to meet up with the members from 20 years ago and also the new friends that I keiko with. Hamasaki sensei have not changed a bit with his hair still very much intact. Hirao san is Hirao san. Yasashi. Nioka and Shimada san have grown up to be very fine gentleman with family. Tanaka san still keep his poker face. I get to meet up with my Seibukan facebook friends too.

Nakao sensei mind. "Smiling" aikido, "bone ,skin ,hair" have always left a lasting impression on me. I consider ladies as a benchmark for efficient aikido. Men can most of the time muscle over their aikido. The " beautiful ladies " in Seibukan have a clam and efficient aikido that always stick on my mind and rarely see in other dojos. I wish my wife is like this. This one person Kojima san is in the dojo everyday. Arigato for showing me nice keiko. Once again arigato arigato arigato to Seibukan for the giving us the opprtunity and patience to keiko with me and Aki. Looking forward to play aikido with you again. We have homestay in Malaysia if you come. Condition is keiko and just write dairy. Cheers. Ballon Marcus Chan. From Malaysia with Love.

Ps. I was able to find many treasures from Seibukan. Will share with Malaysia.

(日本語訳 by あき)

中尾先生と素敵な奥さん、私の師匠・先生であるお二方、それからせいぶ館の皆様、私たちの滞在中長い期間にわたり温かく迎えてくださり心から感謝申し上げます。大変お世話になりました。

20年前のメンバーに会えたこと、また新たな友人たちと稽古できたこと、とても嬉しく思います。濱崎先生は少しもお変わりなく、髪の毛もふさふさのまま。平尾さんはそのままの平尾さん。優しい。新阜さん、島田さんは今は立派な紳士に成長され、ご家族とともに。田中さんは今もポーカークフェイス。せいぶ館のフェイスブックを通してフェイスブックフレンドになりました。

中尾先生の”スマイル”合気道 ”骨・皮・毛”の教えは、ずっと私の中に残っています。私は、女性が効果的な合気道の水準点だと考えています。男性は力づくでも合気道ができます。せいぶ館の”ビューティフルレディーズ”たちの落ち着いた効力のある合気道はいつも私の頭から離れません。そして、他の道場では滅多に見られません。

この人、小嶋さんは毎日道場にいらっしゃる。私に素晴らしい稽古を見せてくれてありがとう。今一度、せいぶ館の皆さんにありがとう！この機会にありがとう！私とあきに根気よく稽古してくださいありがとう！

また皆さんと稽古できる日を楽しみにしています。

マレーシアに来たらフリーホームステイがありますよ。条件は一つ、日記を書くこと。お待ちしております。

PS.私はせいぶ館からたくさんの宝物を見つけることができました。

マレーシアのメンバーと共有していきたいと思います。

せいぶ館の思い出

あき

3月末。マークス10日間、あき5日間。大変お世話になりました。約20年ぶりのせいぶ館、タイムトリップしたような気持ちでした。合気道に励む姿も、家族のような温かさも、懐かしい懐かしいせいぶ館のままでした。

せいぶ館は不思議です。たくさん先生がいらっしゃるけど「先生」と呼び合わない。先生をしていた人が、別のクラスではみんなと稽古している。それぞれの先生に特徴がありながら全

体的には「せいぶ館の合気道」。5日間、どのクラスも学びの宝庫でした。上手くできないことはたくさんありましたが、そんな時は「こうするといいかもしれません」「こんな感じ。そうそうそう。」と導いてくださいます。速さや力で雑になりかけると「ゆっくりね」と、細かいポイントを教えてくださいます。切磋琢磨...という言葉の実感・実体がせいぶ館にはあると思います。

せいぶ館のキーワード、もらう・返す・膝を緩める等々は、体得できたら気持ちよいだろうと思います。投げても受けても気持ちのいい合気道。できるようになりたいなあ...。明子さん、「姿勢」からでしたよね、頑張ります。

バイバイパーティーで同席した先輩方の経歴を伺うと、皆さん合気道歴50年、40年、30年...すごい！国は違い、距離はあるけれど、私たちも同じ志で合気道を続けていきたいなあと思いました。

どうもありがとうございました！

これまでの行事	これからの行事
10/30 (火) ~11/9 (金) 合気道授業@山手女子中学校 11/3 (土・祝) 兵庫武道祭@県武道館・ロシア武道団 11/8 (木) ~13 (火) ホーチミン&ハノイ (中尾・明子) 11/10 (土) ~12 (日) 合宿・鈴木師範@御津体育館 11/25 (日) 広島国際合気道会@広島大学 11/26 (月) 子供と護身術@板宿児童館 (徳山・久美・河野・中井・西川・明子・中尾) 12/2 (日) 横田前道場長追悼演武会・総会・忘年会 12/9 (日) 大掃除 12/22 (土) ~23 (日) 遠藤師範稽古会&甲南大学との合同稽古会@御殿 12/31 (月) 稽古納め 1/4 (金) 稽古始め 1/6 (日) 新年会 1/12 (土) 新年賀詞交換会@京王プラザホテル (明子・中尾) 2/2 (土) ~3 (日) 栗林師範師範稽古会・甲南大学との合同稽古@御殿 2/16 (土) ~17 (日) 地域社会指導者講習会@県武道館・金沢師範・里館指導員 3/10 (日) 昇級・昇段審査 3/23 (土) ~24 (日) 遠藤師範稽古会&甲南大学との合同稽古@佐々木	4/27 (土) ~28 (日) 鈴木師範稽古会 5/19 (日) 甲南大学との合同稽古会 (難波師範指導) 5/25 (土) 全日本合気道演武大会@日本武道館 6/15 (土) ~16 (日) 栗林師範稽古会 7/23 (火) ~8/5 (月) 土用稽古 9/8 (日) 昇級・昇段審査 <u>編集後記</u> 今年から新たに親子会員制度がスタートしたことだし、今号は子どもクラスの特集を！というわけで、せいぶ館通信に載せる子どもクラスの稽古風景写真を撮りに行ったのですが、すごい活気！子どもたちが大喜びで稽古に興じる様子に圧倒されました。これだけ大勢の子どもたちをうまく誘導するアンドリュースさんと林さん、さすがです。それでも人数が多くて一人ではなかなか大変なので、大人の子どものクラス参加は常時大歓迎とのこと。皆さん、よろしくお願いします！ それから、今回英語作文の日本語翻訳を担当していただいたIさん、ありがとうございました！ 2019年4月20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)

※ 2019/4 現在

一般	15,000/3ヶ月 28,000/半年 50,000/1年
親と子(小学生1人)	15,000/3ヶ月(3ヶ月以上一括払いのみ)
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: 一般 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 <2019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 Jones
火			18:30~20:00 徳山
水	7:00~8:00 中尾	13:20~14:20 ★ 藤井 14:30~15:30 (レディース)★ 明子	18:30~20:00 (初心者)★ 長尾
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	18:00~19:00 久美 19:00~20:00 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		

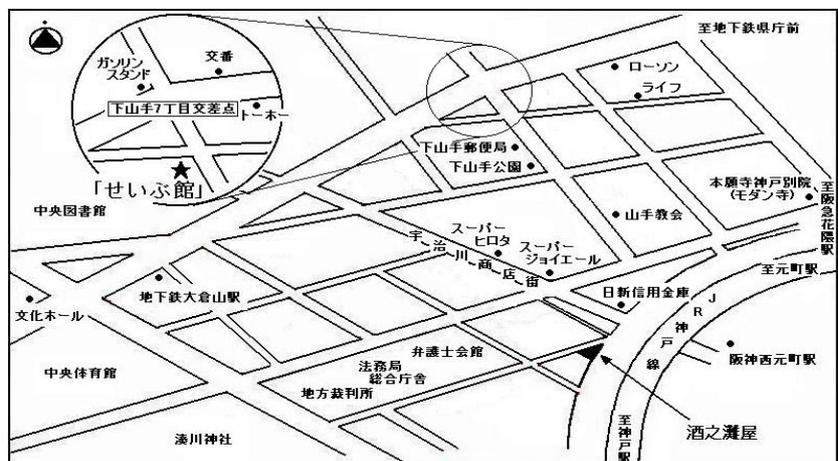
← [毎月第2日曜: 濱崎]

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) 土曜: 16:50~18:50 (広池)
 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

■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。