

せいぶ館通信

第57号 / 2023年(令和5年)4月 / 発行:合気道 神戸 せいぶ館 編集:広池 美代子 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



「稽古日誌から」中尾 眞吾

‘20.02/24-28 フィリッピンから3人稽古に。1人は辞退。コロナというののが、はびこっているらしい・・・。
(’20/03 せいぶ館通信56号)

○3月 遠藤先生稽古会 中止

03/15 審査。級審査は別の日に実施。直会はナシ。「参段」岩佐 「弐」伊藤、堀口 「初」サム、濱本、伊豆、岡本

第1波 3月～5月 4/7 緊急事態宣言

04/02 せいぶ館休館(私は、連日、一人で座禅・体操・山歩き)

○休館するのん 中止。何か 出来る事から、していこう。

アベノマスク配布! まあ・・・我らの総理大臣がした事よ。2600億円がパあ～～!

○仕入れに中央卸売場へ。閑散としている。ほとんどの仲買人がマスクなし。怖っ!

05/24 座禅・体操・素振り・ストレッチ・・・終了後 山歩き。

○海外では、道場閉鎖の所が増えてきているとの事。

06/02 接近せずに、稽古する方法・・・何かあるかなあ・・・物置に置いていた「間伐材」を使って体術らしき事を始める。
ウケとトリのある稽古は楽しい・嬉しい。

○毎週日曜日の座禅会(永昌寺)も休み。蜜にもならず、一言もしゃべらないけれど・・・。

06/08 間伐材を使っての稽古は重た過ぎる。竹(長さ2.5メートル・直径1～3センチ位)をコーナンで買ってくる。

06/10 中井さんが「稲架掛け」に使う竹(長さ2メートルちょっと・直径7～12センチ位)を持って来てくれる。(板宿から、歩いて・・・)

06/12 座禅30分・体操15分・竹で15分

06/17 千葉から川島君が「ご機嫌伺」。有り難い電話。

第2波が、政府は、GO TO トラベルという「コロナ拡大キャンペーン」をしている。

07/01 座禅の時間を少なく、動きを多く。

09/09 竹を持つての稽古。合気道らしい動きが、大分出来るようになってきた・・・。

○県立武道館や加古川市武道館では、度々、閉鎖。稽古が出来ない状態が続いている。

10/10 竹の稽古、毎日発見あり。もっと工夫したらもっとおもしろくなるかな?

10/18 百峰ちゃんや柴田さん、竹を持って四方投げをしている。若い人は、こんな器用な事出来るんや!

10/25 森本君が、竹を持つての稽古を命名。「バンブー道」やな、「万武う～～道」か? まあ・・・冗談。

力任せで稽古をしている人も多く、竹を割る事・折る事ヒンパン。慣れない事もあるが・・・下手丸出し。これもヤ
ワラカク、やもんな。

○山手女子中学校から・・・授業は、密にならないようにして欲しいとの要請あり。竹を持つての授業をする。

第3波 緊急事態宣言

‘21.02/12 慣れたとはいえ・・・マスクをしての稽古は苦しい。

03/12 竹を持つての稽古は異常に効いている！ ので、稽古中の「歓声」？ 多し。近所の人々が、「この頃、何しとんのん？」。畑中君曰く、どの人の技も、イヴァンに掛けられた感じ 大！

第4波 まん延防止等重点措置

○コロナ下で1年がたった。

今、出来ない事を考えるより、今 出来る事をして行こう..と思って「竹を持つての稽古」をしてきた。

私が一緒に稽古をしている朝土・日のクラス・姫路・加古川の人達とは、稽古の度になんじゃかんじゃと工夫して、それなりに楽しんでやってきたと思う。本来の合気道が出来るようになったら、この稽古を活かそうと。その日が来るのが楽しみだった。

○道場 雨漏り。ソーラーを外し、防水工事。

05/22 時々、久しぶりの稽古に現れる人。若い人でも、稽古をしていないと、受け身がヒドイ。動かんかったらこうなるのかなあ・・・。体型が変わり、一目見て、誰か分らなかった人も。運動は大事な。朝稽古に来続けている「70歳以上5人組」は快調そのもの。

05/28 ワクチン1回目接種

05/31 竹を持つての稽古、1年ほど経つ。慣れて来て、お陰で、合気道ではないけど 合気道らしい稽古が出来、ありがたい事だ。

医療機関ひっ迫が続く中、k山君のお姉さんがコロナで亡くなる。おかあさんが2週間後に。

06/02 久しぶりに、竹が真っ二つに割れる。見事な音！ 無理カケル無理で、まだまだ「バカ力」入りすぎ。(都合、10本ほど割る←これも凄いといえばスゴイ！)

06/17 ワクチン2回目接種。

第5波 まん延防止措置

07/23-08/08 東京オリンピック

07/19 ワクチン2回目接種済みの西川さんと、接しての稽古(手本のみ)をする。すこぶる気持ち良し。

07/25 道場内では、未だ感染者なし。

08/16 接しての稽古(手本だけでも)、やっぱり 危ないかな？

10/04 みことちゃん・奥君(コロナ以降に、入会した人達)に平常の合気道の稽古を、と思い、5分だけ本来の稽古の時間を設ける。(ワクチン2回目接種済み、1か月以上稽古した人限定)

10/20 ぼちぼち 接触しての稽古を増やす。5分。

10/27-11/05 山手女子中学校授業 今年も竹を持つての授業。

11/03 岩松 4kg増。松本 8kg増。

11/08 接触稽古5分、杖を持つての稽古5分。

11/14 竹・接触しての稽古・杖

12/01 杖10分、体術10分。

第6波 ‘22.01/01-03/31

01/16 感染者拡大・・・だが、竹・杖・体術の稽古を続ける。

03/27 若い人2人と自宅で食事。二日後、一人から、ぐったりした声で・・・コロナ感染との報告。私達は「濃厚接触者」。

04/04 「濃厚接触者」解禁。稽古再開。稽古できない時は、市章山までの山歩き。やっぱり合気道がグウッ！

05/18 本来の合気道の時間を、プラス10分。

06/24 稽古時間の全てを、本来の合気道の稽古に。

06/29 マスクを着ける。消毒する。それだけは守って・・・もはや、フツウの稽古。

第7波 07/01-09/30

07/02-03 待望の！ 遠藤先生稽古会。人数制限あり。

07/05 姫路の教室では、来ている人達の要望で、竹を持つての稽古を継続。「これも捨て難い」と。300畳ぐらいの道場で10人ぐらいで稽古。全く「密」ではないんやけど・・・。

○この直後、感染者、急拡大。遠藤先生の稽古会が出来たのは、奇跡か。

07/27 家庭内や職場・学校などでの感染している人、増えている模様。

09/12 「二人掛け」の稽古をする・・・が・・・危ない？ 気になって・・・途中でやめる。

09/14 袴着用OK。

11/01-15 山手女子中学校授業、今年も竹を持って授業。ぼちぼち本来の合気道に戻りたいが・・・。

12/18 大学生との稽古。稽古後、彼らはクリスマス会を。クラスター発生。せいぶ館からは私一人と一緒に稽古。うう～へん！ 彼らから頻繁に「大丈夫ですか？」のメール。

‘23/01/31 姫路での稽古。月の最終曜日は武器を持つての稽古が恒例。杖を持つての稽古をしていると「杖よりも、竹の方が使いやすいな」と。 うんッ？ ！！

02/26 「兵庫県連創立20周年記念講習会」植芝充央本部道場長、指導員二人 マスクなしでの指導、稽古人350人ちょっと。直会は100人ほどが出席・全員マスクなし。

○遠藤先生にお電話 03/25-26 せいぶ館で稽古会決定。

○栗林師範「鰻の日」 07/01,2

○鈴木師範稽古会 秋に。

私は、4月にベトナムに行ってきます。

やっと、ここまで来た・・・。さあ・・・！ 合気道三昧の日々 到来。お付き合いの程を。

‘23.03/24

2023年春 昇段/昇級 おめでとうございます！

式段	柿沼 秀行、柴田 智美、岡本 侑子
初段	松田 吉洋
2級	土井 淳生
4級	佐藤 博之
5級	松本 花菜海、岩松 珈乃子、太田 脩平、今西 美希
9級	宇都宮 啓人
10級	宇都宮 直史

《昇段・昇級感想文》

コロナ禍を経ての昇段審査

柿沼 秀行 式段

コロナ禍の3年間を経て感じたことは、当たり前に行ってきた日常の生活や稽古がいかに恵まれたものであったかということに認識したことです。

約3年前のコロナウイルス感染拡大から、生活に様々な制約がかかり、道場での稽古にも変化がありました。

稽古が再開したものの、竹での稽古。コロナ禍で相手との距離を保った上での稽古で、時代に則したものだっただけでしょう。

相手への力や気の伝え方等、竹の稽古で学ぶことが多々ありました。

とは言え、物足りなさを感じる稽古。しばらくして、徒手での稽古が再開。1年以上のブランクは思った以上にあり、感覚を取り戻すのに精一杯。

稽古が出来るのが当たり前ではない、稽古が続けられるという環境は貴重と感じました。

そして、初段取得から11年、今回、式段の審査を受けました。

稽古不足から思うような取りが出来ませんでした。

この度は昇段を許していただきましたが、不甲斐なさが残りました。もっと稽古をしていれば、もう少し対応出来ていたのではないかと、日頃の稽古の大切さを改めて感じました。

今後は、審査の際に指摘された事項を念頭におき、稽古に励みたいと思います。

末尾になりましたが、この場をお借りし、審査で受け取ってくださった方、指導して下さった先生方、日頃から一緒に稽古して下さる皆様に御礼を申しあげるとともに、引き続き御指導いただけますようお願いいたします。

コロナ禍での3年

柴田 智美 式段

この3年間は稽古のあり方(人との距離感)が目まぐるしく変化していきました。ただ稽古ができるだけでも有難いのに、無事式段に昇段させていただき、ありがとうございました。いつもご指導いただいている先生方、一緒に稽古して下さっている皆さま、審査で受け取ってくださったI子さん、A見さん、Hしさん、M本さん、本当にありがとうございました。

コロナがニュースになり出した頃、杖を使った稽古にシフトし、緊急事態宣言が出た後は座禅や杖を振る稽古、体操と、人と全く関わらないことをしました。太極拳やヨガ等、他の武道等も取り入れられました。何度か参加できた太極拳は、難しかったのですが、今でもあの動きをどこかで使えたらと、私の引き出しに入ることとなりました。その後、受け身や竹を使った稽古も始まり、合気道に似た動きをするようになってきました。コロナを避ける時代からコロナと共に生活する時代になり、2022年6月頃には通常の合気道が戻ってきました。

道場が近く、一人暮らしということで、私は途切れることなく道場に通えたのですが、そうではない人がほとんどで、本当に我慢を強いられた日々だったと思います。私自身もやっと初段になったくらいで、技を忘れてしまわないか、人との感触を忘れてしまわないか、とても不安でした。

今回は運良く昇段できましたが、次また何があるかわかりません。不謹慎かもしれませんが、昇段できたことよりも、以前のような稽古や講習会、審査ができることの方が嬉しいと感じました。日々の稽古により一層感謝し、より大切に、磨きをかけて続けていきたいと思っています。有り難みを再確認する機会となったことだけは、コロナの良いことかもしれません。

百折不撓

岡本 侑子 二段

この度、2段に昇段させていただき誠にありがとうございます。

感染症が世界的流行の発生からの3年間、私は「焦燥感」と「自己嫌悪」に苛まれていました。私は当該事象より1年間、本業の指示で隔離措置があり、全く合気道の稽古ができませんでした。当該措置が緩和され、稽古を再開した際、従来のように自分が稽古ができないことに対し、私は戸惑いを隠せませんでした。ただ幸いにも、技等の知識はありましたが、技術の勘をすっかり忘れており、とても技として成立できませんでした。

稽古再開後、稽古を重ねるごとに勘が戻らない自分を責めると同時に、新しく勘を作ろうとも考えましたが、簡単に勘を作ることも戻すこともできずに、焦燥感だけが膨らむばかりでした。

そのため、稽古中もたくさんの方に様々なことを教えていただき、本当に最初から再度学ばせていただきました。

今回の審査では、稽古再開後2年間で学んだことについて、自分の中で昇華しているかどうかを再確認できました。審査中、緊張も相まって自分の思い通りになりませんでしたが、自分の実力を改めて客観的に確認できたため、今後の稽古への取組む指標となりました。

今後は、審査での注意点及び自分の反省点を踏まえ、名実共に2段であると胸を張れるようさらに精進します。

また、最後になりましたが、この場をお借りして、ご教授及びお手合わせいただきました皆様に感謝申し上げますとともに、今後とも変わらずご教授及びお手合わせいただきますようお願い申し上げます。



コロナの3年間

松田 吉洋 初段

もう3年も経ったんですね。3年前の2月にヨーロッパへ出張した際には、「なんか新型の風邪が流行ってる」というのが、ニュースで散見されるぐらいで、空港で感染しないように気を付けなないと、思っていた程度でした。出張中、レストランの一つで入店拒否され、「中国から来たんじゃないのに」と憤慨しながらも、しょせん他人事と認識していたのを覚えています。

しかし、その後すぐに、子供の学校が休校になり、それからは、コロナに振り回される日々に。正直、コロナが怖いというよりも、世間の目や、家族の目が怖く、やれ緊急事態宣言や、まん防や、子供の受験前や、何かあるたびに合気道に行けなくなる日が続きました。若いうちから体重はほとんど変わらなかったのですが、このコロナの中で、合気道もできず、リモートワークばかりで、体重も一時期5キロほど増えました。ジョギングでも始めようかと思いましたが、一人で黙々とというのは性に合わず、長続きせず。やはり合気道がいいですね。合気道を再開すると、すぐ体重も戻りました。

今や、世の中もすっかりコロナとの付き合い方を覚え、外へ出かけること自体がはばかられていた状態から、竹での稽古を経て、体術ができるようになり、出稽古の機会も増え、直会ができるころまで戻ってきました。後はいつマスクが外せるか、ですね。夏の稽古までにはマスクなしでの稽古に戻ればありがたいです。稽古が以前の状態に戻ると共に、最近お見掛けしていない方が戻って来られ、新しく始められる方が増えることを願っています。

最後になりましたが、この度初段に昇段させていただくことができました。審査では五教の裏を飛ばして一人でパニックになっていましたが、最近比較的稽古によく参加させていただいている成果か、何とか体の方が動きを覚えてくれていたようです。審査前には多くの方に気を掛けて頂き、色々ご指導いただきました。本当にありがとうございます。初段になることは一つの目標でしたが、これでひと段落するものでもなく、これから、今まで以上に稽古に励みたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

山下 梨央 1級

今回の昇級審査で1級に昇級させていただきました。ありがとうございます。

審査では、後ろ足を伸ばすことと四股立ちになることを混同していると指摘いただきました。お腹の方向と同じ方向に技をかける。頭ではわかっているものの、体に染みつけるまでには、まだまだ稽古が足りないと思いました。指摘していただいたこと意識して稽古に励みつつ、どうすれば最小の力で、最大の力を伝えられるかを試行錯誤

誤っていきたいと思います。

私にとってのコロナの3年間は、まず、コロナが流行りだしてから合気道を始めたため、制約のある中での稽古からのスタートでした。特に、竹で稽古をしていたことをとても懐かしく思います。でも、あの時の竹の稽古のおかげで、お腹で力を伝えることの重要性をはじめとする、合気道の基礎を習得できた気がします。

また、少し、規制が緩和されても、大学生生活の全てがコロナに影響され、周りの人と密なコミュニケーションをすることがはばかれていた中で、合気道によるコミュニケーションを取ることが出来たこと、そして合気道を共に励む仲間ができたことは、大学生活の中での最も大きな財産になったと思います。

これからも稽古に励み、まずは黒帯取得を目指して精進したいと思います。

3年ぶりの昇級審査

土井 淳生 2級

前回4級の審査を受けさせていただいたのが2020年3月なので、今回は3年ぶりの審査となりました。

3年ぶりとなりましたが、今年の1月より稽古に復帰された中村さんをはじめ、毎回の稽古でお相手をして頂きました諸先輩方にみっちり稽古をつけて頂いたこともあり、コロナ禍の間に竹を使った稽古や四股踏みなど足腰が自然と練れていたこともあったのか自信をもって臨むことが出来ました。

幸いにも飛び級させて頂き、2級に昇級することができましたことは、覚えが悪いにも拘わらず丁寧に教えて頂ける皆様方のおかげです。この場を借りて感謝申し上げます。

毎回の稽古後に、ご指導頂いております中村さん、居残り稽古に付き合ってくれた岡本さん、急のお願いにも拘わらず審査の受けを引き受けてくださった河村さん、ありがとうございました。

早いもので、入門させて頂いてから早5年となりますが、立ち方・体捌き・運足などなど、何一つまともにできていないと感じる今日この頃ですが、ゆっくり着実に歩みを進めていければと考えております。

今後もしもご指導・ご鞭撻頂きますよう、引き続き宜しくお願い致します。

この度は、貴重な機会を頂きましてありがとうございました。

昇級審査を終えて

佐藤 博之 4級

世界を震撼させたパンデミック：コロナその影響で多くの人がガラリと生活を変えさせられた事でしょう。

自分もその一人です。

飲食店を営んでいますので、夜の営業が出来ず、両親の介護もあり枚挙に暇がない程、いろんな制約に縛られていました。

しかし、そのお陰で今、せいぶ館の一員として、何のわだかまりもなく？迎えて頂いて、此の畳の上で、想いを同じにしている方々と共に汗を流す日々を送らせて頂いています。

コロナ以前の道場の様子は知りませんが、中尾館長、先輩方のお人柄を見れば、想像は難しくは有りません。

合気道を始めて10ヶ月。今回2回目の昇級審査で4級に頂きました。

寒いのが苦手、冬場はあっちこっち痛いのを我慢しながらの稽古でしたが、それでも皆がまるで寄り添うように気使って下さって、容赦なくキツツイの下さいました。そのお陰で萎える暇もなく続けてこれたと思います。

相変わらずのゴコチナイ内容だったとは思いますが、緊張せず、気持ち良くやりました。(自分では)

審査の後の直会も楽しかった。この場に居れるだけで幸せだと感じました。

3年後、5年後、今日のビデオを見て大笑い出来る位になれたらいいなあ。



恒例の直会スピーチも3年ぶりに！

5級わーい

松本 花菜海 5級

2～3年ぶりに審査を受け、みごと5級を合格しました。とても嬉しかったです。

復帰したころは、受身など全然だめだめでしたが、練習していくうちに、調子を取り戻し、見事審査にうかり、とても嬉しかったです。四級も頑張ります。

四百文字も書くことがないので、子供クラスにいる岡本さんの話をしたいと思います。

岡本さんは、いつもとても明るく、面白い良い人なんです。ここ最近の岡本さんは技名を忘れたり、回数を忘れたりしています、こっち側とし

てはとても面白いんですが、少し心配になってきます。大丈夫とは思いますが、たまに本当に大丈夫かなと思う時があります。

岡本さんは、合気道がとても上手です。いつか、そのうち、岡本さんみたいに上手になれたらいいなと思います。以上で終わります。



蜜を避けるために2日に分けて審査

今西 美希 5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。ご指導下さった先生方、ありがとうございます。

通っていた住吉教室では、コロナの影響で長い間木刀を使っていた稽古しか出来ず、小林先生と広池先生が考えて下さりこちらの道場に移りました。沢山の人の初めは緊張しましたが、今は新しい環境にも慣れて、楽しく稽古を受けさせてもらっています。

もうすぐ中3で受験生になります。稽古を受ける回数は少なくなりそうなので、一回一回を大切に、これからも頑張りたいと思います。引き続きご指導よろしくお願い致します。

コロナによる3年間

太田 脩平 5級

コロナ禍で合気道を始めて1年が経過した。

最初は息子の付き添いで始めたが1年が経過した今では、私自身が合気道を楽しんでいる。

また、合気道続けることで多くのことを息子と一緒に学ぶことができた。

合気道は、相手を思いやる心やコミュニケーション能力も重要であることを学んだ。練習中には、相手の動きや反応を読み取り、自分の技を調整する必要がある。このような相手への思いやりやコミュニケーション能力は、日常生活でも役立って

いる。

また、合気道続けることでストレスを解消することができたことだ。コロナ禍によって心身ともにストレスを抱えていたが、合気道続けることで心をリフレッシュし、ストレス解消につながった。

そして、親子で一つのことに取り組むことで、息子との仲がさらに仲良くなった。

合気道を通じて多くのことを学ぶ機会となった。これからも合気道続け、自分自身を磨き続けていきたい。

五級審査

岩松 珈乃子 5級

私は今回五級の試験を受けました。試験直前の稽古では、今までやったことがない技をたくさんやりました。連続して色々な技をやったのでとても疲れましたが、子供クラスだけでは習わなかったこともたくさん知ることができて楽しかったです。

試験が始まると急に緊張してきましたが、家や子供クラスでやった練習を思い出しながらやると、少し落ち着いて受けることができました。四方投げは「姿勢よく」、「おでこの前で輪っかをつくる」ことを意識して滑らかに動けました。一教は「相手の全体を見る」ことを考えながら、堂々とできました。

コロナが流行り、竹の棒を使った練習や、道着を着ない稽古など、今までやったことがないことをする機会がとて増えました。でも、コロナ前と同じように楽しく、合気道をすることができました。

まだコロナは完全になくなっていませんが、これからも合気道続けていきたいです。

宇都宮 啓人 9級

しけんをうけたときいつもどおりにできた。大人の合気道を見てすごい早かったです。8きゅうにむけてわざをおぼえたいです。

宇都宮 直史 10級

しけんにごうかくして、うれしかったです。まえまわりうけみがうまくできるようにながらいます。

《 コロナの三年間 寄稿 》

コロナ下の「それぞれ」の3年

山北 真満



審査後演武にて

この原稿は単身赴任先に向かう新幹線の中で書いています。

指定席はほぼ満員。外国の方、マスクをしていない方も少しながらいらっしゃいました。少しずつ元通りに近づいているような。

コロナ禍を振り返ると、稽古自粛に始まり、坐禅、竹の稽古、杖の稽古、時間を制限した徒手稽古、通常稽古の解禁という流れだったかなあ、と思います。

密にならないように(当時の職場が近かったこともあって)加○川合気会へお邪魔をしたり、おかげで元気でユニークなメンバーと出会うことができました。

仕事ではリモートワークが流行る中、紙ベース、印鑑必須、対面必須の仕事形態、と相変わらず。耳が痛いニュースもチラホラありながら...

一時は交通事故が減ったなんていい話題も。

私自身も仕事柄、稽古は自粛するべきかと一瞬思いましたが、一瞬で諦めました。せいぶ館でも医療に従事される方々はおられますが、今でも頭の下がる思いです。

N先生のアイデアにもいつも驚かされました。

「竹」で四・五教は流石に出来なかったけど、一教、入り身、四方投げなどなど確かに合気道の動き。

受けを取って息が苦しい、汗がかける、腹にくる！

動的な稽古に飢えていた当時、「救われた！」と感じました。

馴染みの竹にもお世話になりました。いい竹は割れなかったですね。

たまに山で竹林を見かけると、「ええ感じ」の竹を思わず目で追ってしまいます。

このような稽古も今となっては遥か以前の出来事のような気がします。

合気道の稽古は薄皮を重ねていくようなもの、と

よく言われますが竹が残してくれた数々の「薄皮」はおそらく一生使うと思います。

この頃、道場にも少しずつかつてのメンバーが戻ってきました。

新しく道場を訪ねて来られる方も増えてきたように感じます。

単身赴任が終わった頃にはどんな顔があるだろう？初めまして？お久しぶり？

いずれにしても嬉しい再会が待ってるだろうなあ。

最後に色々な場面で見送っていただいたせいぶ館の皆さんありがとうございました。

仕事に稽古に色々、修行してきます。

また来年(全日本でお会いしたり、夏休み等でちょいちょい帰ってきたりしますが)、桜の咲く頃帰ってきます。

では、行ってきます！

岡本 雅明

「又、稽古ができる！」

去る3月3日(金)の昼下がり、中尾先生のご自宅を訪問し、「未だ私の名札は外されていないのでしょうか？」と恐る恐る尋ね、「まだあるよ！」とのご返答に安堵しました。先生からは、同輩の方々がコロナ禍も何のその、元気に稽古を続けられていることに発奮し、先生からの「週一回の稽古から始めてみるか」とのお言葉にも拘らず週二回の朝稽古を始めています。

コロナ禍での引きこもり生活から、3年ぶりに『稽古が始められる！』という喜び、皆に会える楽しさ、体を動かして汗をかくことの有難さ、合気道をやっていて本当に良かったと実感しています。

国軍によるクーデター以降、ミャンマーを訪れる機会を探しているのですが、いつの日かミャンマーの合気道の道場を訪問し、若い人たちと一緒に汗を流せるようになりたいと考えています。そのためにも、日々精進して若い人たちと稽古ができる体力を作らなければと焦っています。

60歳を過ぎてから始めた合気道ですが、この年でも尚、同輩、先輩と共に汗をかき、語り合えることに喜びを感じています。

コロナ下の3年(私の事やら、住吉の事やら)

小林 明弘

私は2020年4月、三十代最後の歳に鍼灸学校へ入学しました。4月7日に緊急事態宣言が発令され、入学早々休校となる波乱の幕開けでした。1ヶ月の休校ののちzoomでの授業が開始され、慣れない環境での授業でしたが再開されて良かったと感じました。

その後、5月21日に解除となりようやく対面での

授業再開となりましたが、マスク着用で接触を極力避ける状況の中で実技の練習時間があまり多くは取れず苦勞しました。

その後も年度末に緊急事態宣言が出ましたが、大きな遅れもなく無事1年生を終えることができたホッとしました。

また、コープ住吉の合気道教室を手伝っていて、4月以降しばらく休講となっていたのですが、年度末最後の2か月ほどは再開できる状態となりました。小学生の時から教えていた子が4月から就職で辞めることになっていたので、最後に送り出せたのは嬉しかったです。

その後しばらく定員不足で休講となっていたのですが、2021年7月から新規に親子の申し込みがあり、再開できるようになりました。その後1年ほど竹や杖を使って距離をとっての稽古を続けていました。

しかし、コープの求めるガイドラインでは体術での稽古が再開できる見込みがないため再度休講となり、2025年3月にはコープカルチャー自体が終了予定のためそのまま閉講が確定してしまい、残念です。

その後、コープ住吉の教室が休みになってしばらくして、2年生の末頃に現れていた右手の使いにくさがひ

どくなってきたため神経内科を受診したところ、パーキンソン病の診断を受けました。一時は右手が使えずに左手で字を書いていた時期もありますが、現在は薬のおかげで何とか以前に近い状態で生活できています。鍼灸師の国家試験も無事合格し、4月から鍼灸院の就職も決まり良かったと思います。

この3年間は私にとって波瀾万丈で、まだまだ先は不安がありますがいい経験だったと思います。

コロナ禍の3年をふり返って

永田 正昭

この度昇級・昇段された方々おめでとうございます。私は2006年の夏にせいぶ館に入会してから週1回の稽古と研鑽会に参加させていただいていましたが片道2時間、加齢や介護等で週1回の稽古も思うようにならなくなっていました。そんな中2020年3月から全国一斉休校、そして緊急事態宣言で道場・公営施設が休館となり稽古ができなくなった2か月間は長く感じました。

6月から道場も公営施設も再開さればくも仲間と稽古を始めました。最初は剣・杖・タオルなどをを使ってできるだけ接触の少ない稽古を心がけたのですが、「和合」を理念とする合気道ですからすぐに元の稽古に戻ってしまいました。

合気会をはじめ大きな道場はコロナのもとでの稽古に相当苦慮されたことでしょう。また責任ある立場の方々はみんなのためのコロナ対策に苦悶し奔走されたとお察しします。

ぼくは一介の合気道愛好家で無責任な立場ですし、もう結構長く稽古をしてきていたので少々制

約があっても気楽にその時できる稽古を楽しんでいました。

でも、合気道をいろんな意味で自己鍛錬の場とされていた方々はさぞ歯がゆい想いをされたことだと思います。もしぼくが若ければ一刻も早く元の稽古に戻して欲しいと懇願していたと思います。

何事も過ぎてしまえばその時の気持ちは薄れてしまいますが、普通に稽古ができるありがたさだけは忘れないようにしたいと思っています。この先いつまで神戸まで通えるかわかりませんがご迷惑にならない限り稽古させていただきたく願っています。

中谷 章

3年前、春の審査で参段を受けることが決まった時、テレビでは新型ウイルスのニュースがポチポチ流れていました。

2月、稽古中に小指を怪我して病院へ。診断の結果、骨折との事。・・・審査に間に合うか？が気がかり。すでにニュースは「新型コロナ」で持ちきり態・・・

3月、兵庫県にも新型コロナの感染者が確認され、昇級・昇段審査も中止の流れに・・・怪我の回復が間に合わず、結果問題無し？

4月、「緊急事態宣言」なるものが発令、テレワーク無縁の仕事環境につき普段通り電車で神戸に通勤・・・電車はガラガラ、神戸駅地下街も真っ暗・・・この世の終わり感がひしひし・・・。せいぶ館は休館につき、寄り道無しで自宅と会社の往復。自宅で特にやる事もなく、当時ハマっていたウイスキーをグビグビ・・・おかげで肝臓の数値悪化。

5月、稽古一部再開。公共交通機関を使わずに來れる人のみ・・・無理やん

6月、稽古対象者の縛り解除。早速、道場へ。久しぶりに会う面々、お互いの無事を確認。2か月振りの柔軟体操・・・体が硬い・・・竹を使ったソーシャルディスタンスを確保した稽古。

結果、竹を使った稽古を2年間。この竹を使った技が吹っ飛ぶ事。お互いで吹っ飛ばし合いをしていたら何の稽古や？状態・・・でも楽しい。結果、竹を3本位折ったかな？

当初は少ない技の種類も、2年間の間にバリエーションが増え、別の武道団体を立ち上げれるんじゃない？状態に。

昨年6月には徐々に体術に移行。道場の端に置いてあった竹も片付けられて、ひとつの時代が終了・・・少しさみしい気も・・・

今現在、コロナ前の稽古内容に完全に戻り、県連のイベントも再開されるなど日常を取り戻してきましたが、コロナ禍での独自の稽古で得た経験は今後の合気道の稽古に十分役立つものだったと感じています。

最後に、私自身はビジターの立場でせいぶ館の稽古に参加させて頂いてますが、皆様には稽古仲間として接してもらい、とても楽しく稽古をさせて頂いています。引き続きのご指導よろしくお願い致します。

コロナの3年間

森田 栄一

中世ヨーロッパのペスト 第一次世界大戦のスペイン風邪共に3年間でほぼ終息しています。コロナも3年で終息してくれることを願っています。

せいぶ館では最初は座禅しばらくしてから竹を使用してのいわゆるバンブー合気道さらにしばらくしてから、おそろおそろの合気道そして今は普通の合気道とコロナ以前にほぼ戻ったように思います。

色々なことがありますが、せいぶ館は霧のなか暗闇の中を照らす灯台のような存在であったと思います。これからもせいぶ館が長く発展していきます様に祈ります。

最後になりましたが皆様これからも宜しくお願いします。ありがとうございます。



門外不出の竹を使った稽古風景

中井 敏夫

コロナ禍に浸って分かったことやちょっと思い考えたこと

○2ヶ月休み再開一座禅と杖振り、座禅は目の玉をキョロキョロ、上半身を前後左右に微調整すると妄想も手伝って気持ち良くなること。ソーシャルディスタンスでの杖振りは気楽、このままずっと続ければ良いと思ったこと

○竹合気道は、竹で仕留められると力が竿先に集中するのできついよといわれたが、受けは辛く、骨盤周り筋の捻挫で、初めて6日間も入院したこと

○14歳のころ、近親者がコレラワクチン接種の翌日心不全で逝ったことがトラウマになり、コロナワクチン接種を拒否した、家族や友人には悪

かったと思うが、飲食店や人出の多い所は避けコロナにかからずに過ごせ感謝していること

○道場での時間は、日常のケガレ(気枯れ)を払拭してくれるハレの空間なんやと分かってくれたこと、掃除も、始め終わりの挨拶も、組手相手との挨拶もハレの場での当然のことやとやっと気付いたこと

○老いも押してきたが、できるなら逝く直近まで道場で転びたいと思ってること

○アリガトウを連発すると、云うものも聞くものも快樂物質が体内に多発するらしいーありがとうございました。

コロナ下の『それぞれの』3年

寶月 健

規制が段々と緩和され、普通に合気道の稽古をみんなと出来る！
改めて普通ってありがたい。

この3年間はコロナによる緊急事態宣言、解除、期待と落胆の繰り返しでした。
わたしの好きな言葉に「人間万事塞翁が馬」があります。一見、不運に思えたことが幸運につながったり、その逆だったりすることのたとえで、幸運か不運かは容易に判断しがたい、という言葉です。

コロナの3年間は確かに辛く制限ばかりでしたが、竹を使った稽古でこれまで気づかなかった感覚を感じ合気道に活かすことが出来るようになりました。まだまだですが...

また、普通に戻って来ている今、再度制限がかからないように、そしてお互いを大切にする為に手洗いや消毒の徹底を続ける。

みんなで乗り越えて来た3年間だったと思います。
合気道が好きな人達が集まる場は、私にとって無くてはならない場になりました。

以前のように沢山の方が道場に戻られ、更に活気ある「せいぶ館」になるようにと思いながら、稽古に通いたいと思います。

コロナ禍の高齢者

西川 渉

コロナ禍、マスクをしながら竹を使った異形の合気道をやってきた。振り返れば、この3年間ワクチンの副反応以外に、風邪で寝込むようなことがなかった。不思議である。報道では高齢者は免疫力が弱くて、コロナに感染すると重症化しやすいので、交わりや密を避け、自宅で自粛するように言われてきた。しかしそれがもとで、フレイルに陥り、足腰が弱くなって、寿命を縮めた人も多いのではないと思う。単に寿命が延びても、幸せとは限らない。健康で、長生きが一番良い。寿命と健康寿命の間には、7、8年の差があるそうだ。誰もがその差を縮めたいと思う。介護者に負担をかけたくないと思うからだ。

高齢者がフレイルに陥らない秘訣は、「きょうい

く」と「きょうよう」であるという。ここでは教育と教養ではなく、「今日行くところがある」「今日用がある」という意味である。必ず家から出かけて、目的の用事をして誰かの役に立つという日々の積み重ねが健康の源である。要するに厭わず体を動かし、頭を巡らすということか。

私にとって、道場に行くのが「きょういく」、稽古に励み、仲間と語ることが「きょうよう」の一つである。お陰様で、心身とも健康な今、せいぶ館と仲間に感謝の日々である。

岩佐 幹夫

三年の時間は不思議です。長いようで短い。色々ありました。

三年前の三月に三段の審査を受け「かけこみ三段」「コロナ三段」と冷ややかに見られながら、よしっこれから精進して立派な三段になろうとした矢先に コロナで本部道場の閉鎖。おおよそ 三か月程稽古出来ない日を過ごしました。

その後 ぼつぼつと稽古が再開されましたがはじめは一人での形稽古 所謂エアー合気道。次に離れて相手と組む 気合わせ合気道。息がかからないよう後ろ両手取り中心の背面合気道。

その後 剣、杖を使ったY師範の稽古も始まり 剣 杖の素振りが日課になりました。近くの公園で素振りをしていると 妻から「警察に連れていかれても 身請けに行かないからね!!」

と言われたのも 今では懐かしい思い出です。せいぶ館では その頃2M以上の竹を使った、バンブー合気道が始まりましたね。たまに来て稽古をすると 凄く体力がいるのを感じました。

それから 二年 三年とたち 本部では用心しながらも従来の姿に戻っていき私も毎日の稽古が生活の柱になっていきました。

やっと 戻ってきました。触れ合って 握りあって投げ合って 転がりあって身体と心が絡まりあう合気道。「合気道って密ですから!!」



元通りの稽古が出来るまでに

コロナ下の3年

松井 諭

メーリングリストを読み返してみると2020年4月1日 コロナ感染が酷くなったので一週間の休館の連絡が延びに延びて6月4日の再開まで2か月余りの休館。その間の私は年度初めの多忙期に加え、テレワーク体制突入により激務で疲れ切った平日と野良仕事以外暇で退屈な休日。

私が稽古を再開したのが6月21日だと思う。6月16日に中尾さんへメールで近況をうだうだ書いて送って、翌日に来た返信が「まあ・・・稽古しよ。」だった。再開当初は慣れない竹での稽古と体が鈍っていてヘトヘトに。とはいえ二年近くも竹の稽古が続くとはこの時は思わなかった。そして体が軽くなるとも思わなかった。

普通の稽古に完全に戻ったのは昨年(2022年)の6月の末頃、その一週間後に遠藤先生の講習会は実に新鮮な感じがして、これからいろいろ楽しくなるなと思ったら、また感染が拡大して足踏み状態。でも、やっと今年の3月、何年かぶりの審査後の直会ではほぼ普通に帰った感じ、いや、あともう一歩か。早くコロナがごく普通の病になることを祈るばかりだ。

コロナ下の3年

平山 裕子

「梅花香自苦寒来」(梅花の香りは苦寒より来たる)という言葉を知りました。

この3年、休館から竹・杖での稽古、そして少しずつ接触での稽古もできるようになってきた頃、私事(足の具合)で稽古をお休みすることになりました。稽古復帰は決めていましたが、途中心折れそうになることも・・・

今は、稽古が続けられることに改めて幸せを感じています。この3年、稽古について色々と考えて下さった方々、先生役の方々、繋いで頂いたことに心より感謝申しあげます。

せいぶ館の皆様、時期遅れですが桜とともに梅花の香りを放ちまくりましょう。今後ともよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、昇段・昇級された皆様、おめでとうございます。

コロナ下の『それぞれの』3年

西尾 一男

2020年1月中旬中国 武漢で謎の風邪猛威振るう。新型ウイルス可能性の報道。嫌な予感翌週、新型ウイルスは中国で食用している「穿山甲」から感染しているとの報道。武漢でどこやろ? 調べると昔の漢口重慶のあたり、戦時中、日本軍と紅軍と国民党軍が三つ巴で戦っていた時の蒋介石率いる国民党が拠点としていたところ。

「穿山甲」で何やろ? 中国南部に生息する全身鱗で覆われた哺乳類。これを中国では密漁し、食用にしたり鱗から漢方薬媚薬をとるらしい。この「穿山甲」から新型ウイルスが人に感染してい

る。
益々嫌な予感

1月20日から29日まで合気道盟友N氏と励ましあい、「寒稽古」完遂。
比較的暖冬だったが、この歳の10日間稽古は、それなりの覚悟が要る。
でも結願したときの爽快感、生涯の財産。

2/12WHO中国猛威新型ウイルスを「COVID 19」と命名。
合気道稽古は続き、朝稽古に励む。
2月下旬コロナウイルス全世界に流行。

3/2 兵庫県に初の感染者。
3/10 WHO パンデミック宣言。
神戸⇄大阪 移動禁止。
3/15 普段とおりの昇級・昇段審査。I氏の昇段審査「晴れ姿」VIDEO撮影。

4/4 ついに合気道稽古原則中止令。
4月6日いつも通り道場に行くと、館長、N氏2名、小生と4人だけ。
稽古も自主参加で「準備運動」「禅」「杖での素振り」と様変わり。
広い道場で且つ静謐な空間のなかで「禅」合気道人生での忘れられない体験。
「禅」は自宅近くの「祥福寺」でも経験があり、「無」になろうと座る。
禅の途中、足音が近づく、手に「警杖」。拝み背を打って頂く。
この緊張、刺激がたまらない。身が引き締まる。
週三回、自主稽古に参加。
「禅」の座る場所は正面の左と決める。半眼で1m先を見て、数息法で「無」の境地に入ろうとするが難しい。
そのうち半眼で見る先に「武道」の英訳文が貼られている
これを座禅中、暗誦しようと「BUDO the Japanese martial ways」と毎回の課題にする。
貴重な思い出。

5月に入り、新たな稽古法の模索が始まる。
小生も「Cainz」に行き、杖より長い棒を建築資材置き場で探す。
そのうち竹の棒に決まる。
N氏がその竹の棒を板宿から担いで持参したのには感動！
運動神経抜群、創作意欲旺盛の館長が「竹の棒」の合気道技応用の「技」
次々と繰り出すのには感心感銘。

春とともに3年間我々を翻弄し続けた「コロナ」も終息の兆し。
でも我々人類が森深く開発をし続ける限り、まだまだ未知のウイルスが「眠り」から覚め、人類を襲う可能性があり、油断は許されません。

3年間風邪の一つもひかず、75歳の老体を病魔から守れたのは、「コロナ」に対する警戒感、緊張感。
それと「合気道」という「武道」での「常在戦場」の意識と自負しております。

鉄のような意志を持ち、体まで鉄のように固

く、運動神経もどこかで捨てた私ですが、道場長をはじめ、せいぶ館の皆さま、末永くお付き合いください。

コロナ下の3年

西野 雅子

2020年3月、5級の審査に合格。「さあ、これから」というときに休みとなった。「なにか別の方法で稽古するので参加できる人は行っていきたい」と連絡がきたのが3か月後。
「竹」を使つての合気道？「通常に戻った時に役に立つ」と言われてもやっと5級の私に理解はできない。「竹」での合気道はまた一からだった。別物でした。そんななか審査に恵まれ竹で4級合格。「・・・?」。竹での練習でよかったことは、四方投げの方向が分かったこと。逆に二教、三教では、意味不明のまま竹での動きに慣れてしまった・・・。

これまで日曜の稽古はとても多人数と聞いていた。「今ならコロナ禍で来られる人が少ない」と聞き、曜日を増やして参加。やはり「竹」。最初は5級でもついていけていたと思う。“運動ができる服”から“道着”になるにつれ黒帯の方ばかり増える。「私、とんでもないところにいる」と気づいたときには1年たっていた。それから1年、マスクをしての合気道。2か月ほど前、道場に入ると袴姿の若者がたくさん。なんとみなさんカッコよかったことか(笑)

コロナがなければ、曜日を増やす勇気があったかどうか。コロナ禍のなか続けてきてよかった。

中村 敦洋

コロナ禍になり、最初の数ヶ月は行動を自粛していましたが、我慢できずウイズコロナをモットーに色々な趣味をして、それなりに充実した日々を送っていました。その間、約3年合気道を休んでいましたが、長年お世話になった合気道とせいぶ館をこのまま止めてしまうわけにはいけないと思い、今年1月から稽古を再開させて頂きました。

私が合気道を始めたきっかけは、護身のためでした。再開にあたり、もう一度初心に戻り、合気道と護身術について考え稽古していきたいと思います。

これからも一緒に稽古をし、共に上達できるよう頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

岩松 高史

2020年3月。最初にマスクで道着姿を見たとき、「嘘やろ!」と思ったこと、よく覚えています。なんというか、イメージですが、健康と不健康のアンバランス感が衝撃的でした。その後急速にマスク社会へ。

合気道は休会。会社は急きょ在宅ワークになったり、人事も激しく動いたりでドタバタ。

ストレスで毎日葡萄酒を体に流し込み、ご飯や菓子をご飯や菓子でドカ食したりもし、いかん状況に。

数ヶ月休んでいたが、心身の健康のため、コロナ真っ最中ながらも早めに道場復帰しました。

接触のない、座禅、素振り、竹の稽古を重ねて行く。体術よりは物足りないけど、入り身の足捌きや舟漕ぎの動き等、ひたすら反復し基礎をやるような感じで、いまとなつては思い出深い稽古の数々です。

なによりこの竹稽古のお陰で休まず身体を動かせたのはありがたかったし、もしコロナ状況関係なく接触の稽古のみを続ける道場だったら、合気道を続けられなかったかもしれません。

2023年3月。マスクはするも、いまはすっかり戻って二人掛けの稽古も行われるくらい。うれしい日々。

現在は初段を目指しています。

取得時期は当初の目標から一年以上遅れてしまいましたが、健康で続けられていることに感謝し、焦らず稽古し続けていきたいと思います。



山本 晃平

コロナ禍の約3年、世の中の激動に負けず劣らず自分を取り巻く環境が変化していった期間でした。大学院卒業後、仕事と人生の修行の場を求めてカナダのトロントへ移住。気合い十分も全く仕事が見つからず。資金が尽きてたつた半年でおめ帰国してしばらくでコロナが世界を席卷し始めました。

世の中は暗い話題がぐるぐるぐるぐる。自分もテレワークの仕事が始まり頭がぐるぐるぐるぐる。初の緊急事態宣言が明けてしばらくしてせいぶ館に行った時のこと。壁に向かっての瞑想、するとぐるぐるしていたモヤモヤがずっと晴れた感触。その時に中尾先生が仰っていた「この時間は自分だけの大切な時間」という言葉が印象に残っています。

その後もどのように合気道の稽古をするか長い試行錯誤の期間でした。もうそろそろ普通の稽古も、というタイミングで神戸での一人暮らしを決意しました。徐々に徐々に制限が解かれて、火曜日の夜の稽古を担当させていただくという大きな変化もありました。拙い指導ですが、稽古に出席していただいている

方々には感謝、感謝です。

これからもまだいくらでも予期せぬ環境の変動があるかと思いますが、この3年間で経験し、感じたことをしっかり噛み締めながら人生、合気道ともに深めていければと思います。

尾畑 照彌

最初の頃は接触しての稽古が出来ない状況だったため、竹を使った稽古ができて良かったことを覚えております。そして状況が変化していく中で少しずつ通常稽古に戻れることを喜んでいました。

ところが昨年より膝のケガで稽古に参加できず我慢の日々を過ごしています。もう良くなったかなと思ったら悪化の繰り返しでまるでコロナ禍当初に逆戻りです。それでも復帰できると信じ、リハビリを続けていつか道場の皆様と楽しく稽古できる時を願っております。

コロナ下の『それぞれの』3年

木村 理恵子

「コロナ下の『それぞれの』3年」とのことですが、あまりに色々なことがあり過ぎたため、最近のことを振り返りながら書いていきます。

先日、数年ぶりに遠藤先生の稽古に参加しました。久々であり、コロナ禍で稽古数も減らしていたので、ついて行けるか心配でしたが、楽しく稽古できました。その中で、「自身の状態や様子をよく見て下さい。」という言葉が印象に残りました。

去年から心理系の資格取得のために通信教育を受けてます。そこで問われるのは「自分自身としっかり向き合う」ことです。仕事上、人の心の深いところに向き合うことになります。時にはそれに引き付けられ、元の(心理)状態に戻れなくなることも有り得ます。それを避けるために、自分の状態を事細かに確認するのかなと考えてます。とても難しい仕事なので「自分には向いている仕事なのか？」とたまに悶々と考えながらも、レポートや課題に取り組んでるところです。

改めてこの3年を振り返ってみて、こんな未曾有の事態になっても人間って本質的には変わらないなと世の中を見ていて思います(自分も含め。)コロナが落ち着いた(?)とはいえ、まだ色々不安定なので早く平穏な日々に戻って欲しいです。

コロナ禍の3年

内田 光治

最初は道場が一週間閉鎖になり、その後は接触を避けるため 座禅 杖を持って体操 間伐材や竹で稽古と工夫すれば、いかようにでも稽古はできるのだなとボンヤリ思った三年でした。

腸腰筋や大腰筋を鍛える整理体操を省略したためか些か姿勢が悪くなり、体重が増え、逆に体力は落ちて行ってるように思います。徐々にこの3

そして現在。日本だけでなく、世界中がコロナによって、沈黙を強いられている。

そんな中で、個人の道場(義父母がたくさんの仕事を残してくれたお陰で、建てる事が出来た)の利点で、座禅、ストレッチ、竹での稽古等、いろいろ工夫しながら、自由にやってこれた！色んな事情で来られなかった人、会費だけ払い続けてくれる人、どんな形でも合気道を続けたい人、色んな人の繋がり、3年が経った。

まだまだ元の状態に戻った訳ではないが、1日1日前に向うしかない。真面目にワクチンを受け、マスクをし続けている。

父が短冊に書いていた。「いつもニコニコ従わず、自分の事は自分です」

コロナ期間の合気道

村尾 邦明

感染防止のため、呼吸が相手に及ばない様、対人間隔を2m以上離すということで、竿を使った稽古を編み出した中尾先生のお陰で、コロナの間中も、私が思う合気道の動きを稽古することができました。

せいぶ館の朝稽古で度々椎間板ヘルニアを発症したので、最後の発症の回復後、このコロナの間中、加古川の道場に退避して稽古をしていました。加古川では竿ではなく杖を使っていたので、杖を使ってoba氏が中尾先生の竿の稽古を丁寧に伝えてくれていました。

竿を使つての、私が思う合気道の動きは、相互のやり取りのある段階で相手を操作し(捌か)なければなりません。2mの竿を使つて相手を操作することは大変難しい。自分の両手の間隔はせいぜい60cm。自分の後ろ手から相手の重心までの距離は200cm余り。後ろ手を固定し前手で相手を左右、上下に動かそうとすると相手に及ぶ力は、自分の前手が出す力の60/200で1/3から1/4に減少してしまいます。自分と同じ体重、力を持つ相手に、この減少した力では相手を操作する事は、「受け」が綺麗な技のやり取りをしようと、付度受けをしてもらえるか、合気道としての合理的な動作をしないと困難です。

私の思う竿を使つての合理的な動きは、まず、相手の動きに合わせて自分も動く、突けば引く、引けば突く、五五の十 二八の十 一九の十、これが最初の動きです。

次に、この相手の動きの軌道を自分の捌きの軌道に乗せ変える必要があります。竿を使つて1/3になるような力を入れることなく動きを変える方法は「突く」か「引く」しかありません。竿を合気道での腕とすれば、腕(肘から下の骨)の向きは動かす方向と平行として「突き」か「引き」をする。これを竿の動きの方向と竿の方向とを平行にすることで、捌きの動きを学び取れます。これが次の動作です。

突いてきた相手を突き返したのでは、合気道が嫌う力の衝突になります。そこで衝突を避け、かつ「突き」か「引き」で軌道を変えるには、自分の「立ち位置」を横にずらすと可能になります。「立ち位置」を横にずらすと、突いてくる相手の軌道は「立ち位置」をずらした反対の方向にずれます。上にずらしたい時は、下に、下にずらしたい時は、上にずらします。これがそれに続く動作です。

更に、この状態で軽く「突く」か「引く」と相手の竿の持ち手が相手の体の中心(重心)から離れ、離れた距離のレバーができるので相手を操作しやすくなります。これが最後の動作です。

この一連の動きが、合気道の言う「丸く捌き、三角で投げ、四角く固める」の、「丸く捌く」の動作に相当すると思います。後は、軽く突くか引いた動作の続きで大きく「突く」か「引く」と「三角で投げ」の動作になり、後は相手を俯せて固める。

中尾先生の竿の技はこれらの動きが満たされていないと上手く掛らないと思うので、体術ができないコロナの間でも竿を使つて良い稽古ができたと思っています。

たまに、コロナ期間中にせいぶ館で稽古したときにmonさんが皆の前で、先生役で、これらの事をしっかりやっていたので、杖の経験の有無を聞いたら無いとの答えで驚きました。体術の稽古でもきれいな合理的な動きをしているので、感心しています。



上海からUlrichさん来神 国際交流も復活の兆し！？

出席稽古回数		
2020年	2021年	2022年
1. 310 中尾 2. 147 大塚 3. 143 品川 4. 119 柴田 5. 109 百峰 6. 98 岡本 7. 96 河村・森田 8. 85 西川渉 9. 80 新阜 10. 73 平尾	1. 285 中尾 2. 223 大塚 3. 178 河村 4. 129 西川渉 5. 128 奥 6. 121 美代子 7. 118 森田 8. 115 平山 9. 97 西川慶 10. 93 益田	1. 296 中尾 2. 206 大塚 3. 177 林 4. 148 岡本 5. 144 河村 6. 130 西川渉 7. 130 美代子 8. 124 山北 9. 121 佐藤 10. 120 村尾

これまでの行事	
2020年 3/8 遠藤先生稽古会 中止 4/1〜7 休館・・・が、フルゆわ体操や座禅などをする 4/7〜 座禅・ストレッチ・素振りだけでも出来れば、 と思い休館中止。 10/27〜 11/10 山手女子中学校 合気道授業 徳山・中尾・藤井 伊藤・井上・河野・・・ 11/29 大掃除 12/6 大掃除 12/20 大掃除 12/31 稽古納め 2021年 1/4 稽古始め 8/29 塀の工事 9/30〜 防水工事 10/5 ソーラー発電装置・太陽光温水器取り外し 11/4〜 山手女子中学校 合気道授業 11/10 12/5 大掃除 12/19 大掃除 12/31 稽古納め	2022年 1/4 稽古始め 3/26 昇級審査 5級 中務 1級 松田 3/27 昇級審査 6/11〜 6/12 地域社会指導者講習会@県武道館 入江師範 藤田すみれ指導員 有馬隼人指導員 9/18 昇級昇段審査 参段 山北 松井 初段 藤本 寶月 11/4〜 山手女子中学校 合気道授業 15 12/31 稽古納め 2023年 1/4 初稽古 2/26 合気道兵庫県連創立20周年記念行事 植芝充央本部道場長・尾崎理事長 3/11 昇級審査 3/12 昇級・昇段審査 「直会」 3/21 兵庫武道祭 3/25〜26 遠藤先生稽古会
これからの行事	
5/27 (土) 全日本合気道大会@日本武道館 7/1(土)〜2 (日) 栗林師範稽古会 7/21 (金)〜8/3 (木) 土用稽古 10/1(日) 関西研鑽会 12/2(土)〜3(日) 鈴木師範稽古会	

編集後記：

私の「3年ぶり」はパソコンに触れたこと。突然のせいぶ館通信の編集担当になり、動かなくなったMacを容赦なく廃棄してM.Surfaceを購入。天才Hayassyの強力なサポートなしでは決してたどり着けなかったこの境地。ホッ。5級取得後すぐに休館となり、なるべく普通の生活を心がけ、気がつけば2級になっていました。姫路や遠藤先生の稽古、直会など初めてのイベントごとにも積極的に参加し、おかげ様で消極的だった性格が今では180度変化。崩しがちだった体調も、ずいぶん安定するようになり、合気道を始めてから良いことづくめです。願はくは、いろいろな事情で道場に來られない先輩方が、一日も早く復帰できること。一緒に汗を流し、ああでもない、こうでもない、こうしたらどうか、など、何でもない会話を交わしながら大切なひと時をともに過ごしたいです。きっとそんな日もあと少しの辛抱でしょうか。

2023年4月3日 広池 美代子

〔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)

※ 2023年4月 現在

一般	15,000円／3ヶ月 (28,000円／半年、50,000円／1年)
親と子(小学生1人)	15,000円／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3,000円／日

- ・休会・時は事前に届を出す、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
・会費の振込先：ゆうちょ銀行 口座番号：14340-56119711 加入者名：セイブカン
(他金融機関からの場合/店名：四三八(ヨンサンハチ) 店番：438 預金種目：普通預金 口座番号：5611971)

■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＜2023年4月現在／祝祭日・年末年始等は掲示にご注意下さい／★マークのクラスは初心者を特に歓迎＞

	朝のクラス		昼のクラス		夜のクラス	
月	7:02～8:10 ★	中尾			18:30～20:00	永田
火					19:00～20:00	山本
水	7:02～8:10	中尾	13:30～15:00 (レディース) ★	明子	19:00～20:00 ★	林
木			13:30～15:00	藤井	19:00～20:00	佐伯
金	7:02～8:10 稽古後「茶話会」	中尾 明子			19:00～20:00 ★	新阜
土	8:00～9:00 9:30～11:00 ★	畑中 中尾	15:30～16:30 (親子, 小中学生)	遠藤	18:00～19:00	野田
日	9:30～11:00 11:10～12:10	中尾 井出				

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)

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 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 県庁前駅から徒歩5分

阪急 花隈駅から5分

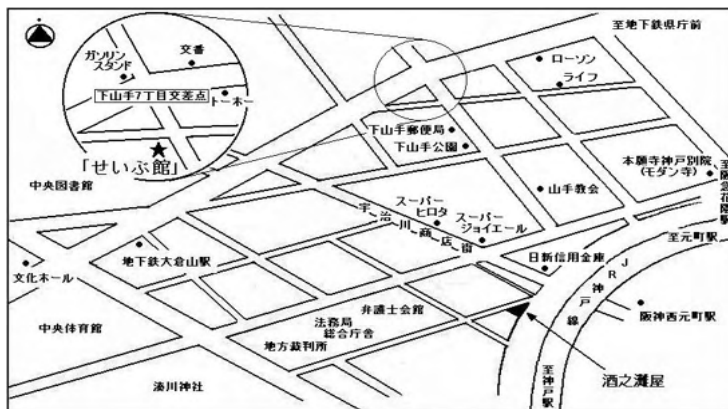
阪神 西元町駅から徒歩7分

J R 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。