せいぶ館通信

第５８号　/　２０２３年(令和５年)１０月　/　発行:合気道 神戸 せいぶ館　編集：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

審査後の集合写真

「再出発」

中尾 眞吾

コロナ以降、稽古に来る人が減っている。審査の後に、名札の整理をした。半数以上、100人ほどの人の札を外した。寂しい。

ハノイに行ってきた。ちょうど4年振りだ。懐かしのハイとバンが、空港で迎えてくれる。

　しばらくの休息をとった後、貿易大学に向う。体育館から、いつもの様に、賑やかな華やかな声が聞こえてくる。若者の多い国の、若い声がこだまする。頑張り魂がもたげてくる！さぁ、今回も、どんな出会いがあるのか？気合も充分だ。

2人3人と、旧知の人達と挨拶をしつつ館内へ。見知らぬ人が多いな？あれっ？エライ少ないな？

　4月に行ったホーチミンの道場は、稽古に来ている人が少ないという感じは持たなかったが？ここハノイは、どうしたんだろう？

　2005年、この道場に来た時、稽古人の数にびっくりしたものだ。それほど拡まっていないであろうベトナムの合気道、と思っていたのが、道場に入ると100人ほどの、平均年齢21～2歳の若い人が、ウジャウジャと私を待っていてくれた。会員数は300人を優に超えていると聞いた。貿易大学生や近隣の医科大学生など・・50過ぎの女性が一人、40を過ぎた男の人が一人・・あとは若い人ばっかりだった。

　コロナの影響で、大学の体育館が使えず、接触しての運動は出来ず・・。この最近やっと稽古を再開したものの、仕事に追われ・・接触せずに済む水泳やテニスをしに行った人達は戻ってこず・・。どこかの道場とおんなじ状況だ。

　神戸・淡路大震災後を思い出す。精武館が使用不能になり、精武館第二道場で稽古をしていた頃を。そしてせいぶ館での柿落し・・初稽古。未来、だけだった。

　帰国後、ハイからのメール。「せめて、あと5年、10年来て欲しい。以前の勇気修道館に戻したい」と。老夫婦、チョッと残っているであろう元気で、ハノイに通おぅと思う。

　せいぶ館も、コロナ以前のせいぶ館にしましょ。再出発の秋にしたい。　　‘23．10.01

昇段 / 昇級 おめでとうございます！

参段	尾畑 照彌、平山 裕子、門田 雅生、松本 健太
弐段	広池 正道
初段	山本 健造
１級	広池 美代子
２級	西野 雅子
３級	佐藤 博之
１０級	富岡 秀太、田中 晟翔

《昇段・昇級感想文》

満身創痍からの参段審査

尾畑 照彌　参段

昨年１０月に右膝の脱臼をしてしまい、膝回りの靭帯損傷でリハビリの生活が続いておりました。リハビリ中に他に何かできることはないかと上半身の筋トレを行っていると今度は左肩を傷めて、捻る動作で電気が走る痛みに悩まされるようになりました。

古くから痛めている左腰も合わさって、肩・腰・膝の痛みの三重奏に耐える日々を過ごすことになりました。

何かをすればどこかを傷める悪循環で投げやりになる日もありましたが、地道に一人稽古や回復に努めてようやく８月に入り少しずつ動けるところが増え、道場での稽古も手加減してもらいながら参加できました。

審査では姿勢を意識すること、呼吸を意識すること、筋力で対抗しないことを頭に入れながら臨みました。途中で無我夢中になって息が上がってしまう場面もありましたが、審査のビデオを見て、今の自分の出来ることは表現できたと思います。

審査から数日後、高段者の方との稽古でお手を合わせてみると、まだまだ自分は未熟者であることが分かります。上には上の方がおられることを忘れず、怪我だらけですが自分のペースでゆっくり進んでいきたいと思います。

最後に先生方や稽古でお世話になっております皆様に感謝申し上げます。

ご褒美頂きました！

平山 裕子　参段

この度無事、参段審査に合格することができました。毎回稽古メニューを色々と考えて指導してくださる先生方、ともに稽古をしてくださる皆さんのおかげです。御礼申しあげます。

そして、審査で受けを取ってくださった方々、終わってみたら何人もの受けに続けて出てくださっていました。本当にありがとうございました。

弐段を頂いてから今回まで、色んなことがありました。コロナで休館、その後徐々に普通の稽古に、というときに足の具合が悪くなり稽古をお休み、この間気に掛けてくださったこと嬉しかったです、そして稽古復帰。

いつの頃からか、取りが力を抜いているのに重みを感じることがあり、それは気持ちいい重みなのに耐えられないで崩されるという感じです。これができるようになれば、お互い気持ちよく稽古ができて、こんな私でもこれからやっていけるのかなと思いました。

今もこの練習にはまっています。難しいですが、これができた(自分勝手に思ってるだけ)その日はルンルンでとても気分よく帰宅できます。できなかったら足取り重く帰宅です。

こんな繰り返しで、１つ１つできることを増やしていって、長く楽しく稽古が続けられれば、それでいいかなと思っていました。
でも今回審査を受けたことで、普段はあまりやらない稽古についても色々とアドバイスをして頂くことができたことは、嬉しかったです。そ

して審査が終わって、反省することやできていないことを確認することができました。

この頂いた段に相応しい動き、常にゆとりのある動きができるように、深い呼吸ができるように、細々と稽古を続けていきたいです。

と言ってしまいましたが、たぶん、皆さんと一緒に心と体で楽しむことを唯々続けることになるんだと思いますぅ～。受けもがんばって取りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

最後に、このように当たり前に稽古ができる恵まれた環境がここにあることに感謝いたします。

コロナ禍を経て
門田 雅生　参段

この度は三段昇段を認めていただきありがとうございました。ご指導いただきました先生、稽古に付き合っていただいた皆様本当にありがとうございました。

コロナ禍最初の1年は医師会の役員をしていることもあり、立場上先駆けてコロナに罹ることが無いように、家と医院の往復だけの生活でした。その結果、運動不足と椅子に座ってばかりいる生活で腰を悪くして、ワクチン接種後に稽古を再開してからは毎回のように藤井先生に稽腰の曲がりを指摘され、それをなおしての繰り返しでした。それが昇段審査前になってなんとか腰の不調も良くなってきました。私も稽古をはじめて約15年、55歳になりこの歳になると1年サボると体調を戻すのに2年かかることを実感しました。

今回の昇段審査に備えて夏の初めから食事に気をつけて、酒も減らして冷たい飲み物も飲まないようにして、事前に体調を整えました。昇段審査を受ける仲間には「9月の審査は暑い中での体力勝負になるから、準備をしておくように」と偉そうに言ってたのですが、直会の二次会で審査のビデオを見たら一番ふらふらになっていてガッカリでした。それでも準備をしていなかったらおそらく息がつながらなかったと思うので、今後も精進と摂生を続けていきたいと思います。

審査の寸前まで一夜漬け？の詰め込み稽古で普段は出ない時間の稽古に行って、久しく会えなかった懐かしい人たちと会ったり稽古したりが大変嬉しかったです。ネットで会議とか便利にはなったけど人間やっぱり実際に会って体動かして人と関わり合いを持つことが大事であるとしみじみ感じました。また懐かしい人たちと会うことで、これまで15年の間に姿勢や正面がずれているのをなおしてもらったり居着かないように指導してもらったことを思い出しました。良い稽古をすると記憶の底にちゃんと残っていて、それでいろいろ変わっていくものだと感じました。まさに継続は力なり、これからも良い稽古ができるよう続けていきたいと思います。

初段を頂いた時に明子さんに門田くんの歳だったらギリギリ四段までとれるかな？と言われて、その時には運動音痴な私は黒帯を貰えただけで十分でございます、という気持ちでした(これも居着きですね)。老眼や難聴も出てきて老化を感じる年になりましたが、ここまで来たら何年かかるか分かりませんが頑張って四段を目指してみようと思います。これからもお付き合いのほど、よろしくお願いします。

コロナ渦での私、昇段について
松本 健太　参段

コロナで最初の緊急事態宣言が出たとき、世の中は外出を控えていました。街から人々は消えて、家でできることを探した人々はホームセンターに押し寄せ、店内はかなりの密、密となり、当時ホームセンターで働いていた私は、未知のウイルスについてもですが、押し寄せる人々にかなりの恐怖を覚えました。そして、力仕事が多い職場だったので、とにかくなれないマスクをしながら働くのは、息苦しくてとてもしんどかったです。

何より、合気道に行きにくくなったのがつらかったです。感染者が増えるたび、合気道に行きにくくなりました。とはいえ、体は動かしたくなるので、道場に通う回数はかなり減ったものの、月に数回行くか行かないか位で何とか続けてきました。しかし、半年ほど稽古に行かない時期もあり、みなさんに声をかけていただかなければ、もっと長い間、合気道から離れていたと思います。あのときは、ありがとうございました。

長い間、密対策で行ってきた竹の合気道も体の使い方を習うのには良い体験でした。しかし、竹の棒ではなく、体術を再開して、実際に技をかけた時は懐かしい感慨と喜びが心に広がり、非常に嬉しい気持ちに包まれました。バリエーションが豊かなのも合気道の魅力の一つだということを改めて感じることができました。

この度、参段をいただいたのですが、前回の昇段から約１０年と、今回参段を受けた方の中で一番古株となっておりました。コロナで稽古がやりにくかった事も約１０年昇段を受けなかった理由の一つですが、人生は何が起こるかわからないので、「やれることはやれる時にやっておく」ことの大切さを身に染みてコロナによって痛感いたしました。

最後になりましたが、いつも稽古してくださる皆様、本当にありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

逃げ切り二段

広池 正道　弐段

この度は二段允可いただきまして、ありがとうございます。先生方、先輩方はじめ、日頃より皆さんに稽古をつけていただいた賜物だと感謝しております。

初段をいただいたのが、既に随分前になります。

その後は生来のナマケ癖が抜けず、諸先輩方の「怪我をしないコツは、あまり稽古をしないことだ」とか、「合気道は休んでいる期間に熟成するものだ」とかいった冗談を真に受けたり、自分でも「俺は最強の初段を目指すんや」などとうそぶいてみたりして、のんびりと合気道を楽しんでおりました。

ところが、合気道に沼ハマ状態になっている連れ合いが昇級を重ね、その内、追い越されることが現実的となり、結果として家庭内のパワーバランスに影響を及ぼしかねない懸念が出始めた今年、ようやく重い腰を上げて二段を目指すことにしました。

手始めに、二段審査を見据えて先ずは体重を落とそうと目論んだのですが、少し稽古回数を増やした結果、むやみにビールや唐揚が美味しくなってしまい断念。　夏場に入ると、あまりの暑さに、技を磨くどころではなく、汗だくで稽古を最後まで終えるのに精いっぱいになる体たらく。　そして、長らく実践したことのない技をたくさん残した状態で、あっという間に、審査日前日となりました。

最後の手段として、白髪交じりの顎髭を残したまま髪の毛を短く刈って、古武道の達人風の風貌にして、多少印象を良くしようと考え散髪へいったのが審査前夜。　ところが、散髪屋の椅子に座ったら、やはりそんなマヤカシが、せいぶ館の海千山千の先生方に通じるわけがなく、むしろ逆効果ではという迷いが生じ、どうしようかと黙考している間に、散髪屋の兄さんに、さっさと髭を全部剃られてしまいました。

そんなこんなで審査当日は、まっ、どうにかなるやろ、と開き直った結果、あまり緊張することがなく、自分の実力なりの演武ができたような気がしております。

しばらくは、二段昇段を寿いで熱燗を飲んだり、会社の部下や飲み屋のおねーさん達を相手に、さりげなく自慢したりして楽しんだ後、登山で一つの山を登り切った後景に現れた、さらに高い山を眺め、よっこらしょと腰を上げ、また登り始める調子で、次の高みを目指したいと思います。

皆様、今後とも、お手柔らかに、そして、厳しくご指導をお願いいたします。

初段合格の喜びと合気道の魅力を綴る

山本 健造　初段

私は、合気道を始めて、ようやく初段に合格することができました。

日ごろから丁寧にご指導いただいた先生や、私に関わってくださった方々への感謝の気持ちでいっぱいです。

合格を知ったときは、途中でやり残していた仕事がやっと終わったような気持ちになりました。

合気道を始めたきっかけは、だいぶ前になりますが、単にいろいろな技を覚えたいということでした。

以前は、合気道の技は力が強いほうが有利と思い、トレーニングジムの前後に稽古に行ったりして、満足していました。

しかし、稽古を続けるうちに、合気道の魅力に気づき始めました。道場を訪れるだけで心身が浄化され、稽古では心が落ち着き、先生の受け身は痛くても、そのあと自分の中の不純なものが抜けていくような感覚を覚えるようになりました。これは、日常生活での癒しとなり、現在も続いています。

映画「スター・ウォーズ」のフォースは、宇宙に遍在するエネルギーの源であり、さまざまな能力を実現することができるとされています。フォースは誰にでも使える能力ですが、その能力を最大限に発揮するには、長年の訓練が必要です。私は、合気道によってフォースを会得できるのではないかと勝手に解釈しています。

今回の審査合格は、私にとって大きな節目となりましたが、あくまでも通過点です。まだ目標はずっと先にあります。引き続き日々の稽古を大切にし、心身ともに成長させていきたいと思います。

ぜひ合気道の素晴らしさを多くの人に伝えていきたいです。ありがとうございました。

関西研鑽会にて

一級合格

広池 美代子　１級

一年振りの審査で一級を賜りました。
いつも辛抱強くご指導くださる先生方、先輩方に、ただただ感謝申し上げます。

水曜には、短刀を持つといつも腹や足を切られ、木曜は、一教で捌こうとすると逆に跳ね返され、土曜では、自分が一週間でこんなに上達したのかと見紛うぐらい上手に受けていただく。

それはもう様々な稽古を積み重ねてきた結果だと感じております。

正直申し上げますと、一級審査はもう少し先延ばしにするつもりでいました。
けれども、梅雨の半ば、思いもしなかった別れがあり、やっぱりのんびり構えていたのではいけない、今出来ることは今やる、と考え直し、一つずつ挑戦することにしました。

実際、審査を受けるために技をきちんと覚えなおし、また、何となく流れではありましたが土用稽古が完遂でき、その間初めての曜日にも赴くことが出来ました。

今夏の暑さの中でこれらをやり遂げた、という自負が、体力増強にもつながり、とりあえず一度も倒れることはなかったです。家族にとっては少々不便だったかもしれませんが。

合気道は、老若男女、みんな違っても一緒に稽古ができる。

そういうのっていいなぁ、といつも思います。
これからもいろんな世代の方々と楽しく交流し、たくさんの刺激を受けながら、成長していけたらと思います。

私を指導するためにも、人生の先輩方には、一日でも長く健康で稽古に来続けていただきますよう、切に願って止みません。

2級に昇級できました

西野 雅子　２級

稽古が終わった後の爽快感、楽しかった！健康！とおもえるだけで十分であったはずが、５級、４級、３級と審査をうけ今回は２級に挑戦してしまった。

審査をうけると決めたのに、知っているはずの技はなんか違っているし、１度か２度しかしたことがない技は、「あ～、こんなん無理」と思う技だった。

日頃の稽古では、ついていくのが精いっぱいで何も考えていない。受け取り繰り返しているうちになんとなく出来てる？みたいな感じ。当然ながら審査は４回で技が変わる。何がなんだかわからなくなって、「あ～　無理」。

でも、気づいたのです。「無理」と思うのは、合気道がちょっとわかってきたからじゃないかな、って。身体に伝わってない。稽古で克服するしかない。とすると、私の稽古回数は道場への出席回数なのか(笑)、とおかしな分析をしています。

わかったと思う技も、同じ動きをする日はなかなかありません。基本の技を知っておかなければ　一向に覚えられないのだとやっと気づいたわけです。２級の審査技の数々は私を悩ませたけれど、挑戦してよかったと思います。

今回に限らず声をかけてくださる皆様、ありがとうございます。今回の審査には間に合わなかったことも多いけれど、そのお言葉は、頭に残るようになりました。稽古します。

昇級審査を終えて

佐藤 博之　３級

合気道を始めて1年と4ヶ月。

今回は3回目の審査で3級に昇級させて頂きました。落ち着いてのぞめたつもりではありましたが、まだまだ足捌きや手捌きが不十分で、課題は山積みです。

飽き性の性格の自分が此処まで来れたのには正直、びっくりしていますが、ひとえに、先輩方の懐の深さ。

又、合気道と云う武道そのもの相手を思いやる‘気’。それが自分に心地よく響いてると感じています。

今日、改めて、進むべき道標を定めました。

尊敬して止まない先輩方の背中を追い続けて。

富岡 秀太　１０級

ぼくが合気道をはじめたきっかけはお母さんやおばぁちゃんから何か体を動かすことをしいと言われたので前から気になっていた道場の見学をさせてもらって、かっこいいな、やってみたいなと思ってはじめてみることにしました。

まず教えてもらったのはあいさつです。道場に入るときもしっかりあいさつをして入る。あいさつは大切だなとあらためて思いました。合気道以外の所でも、自分から進んであいさつすることを心がけるようになりました。あいさつはしていてぼくも気持ちがいいし、あいさつをして相手の人があいさつをしてくれることでまた気持ちがいいです。これからも毎日続けていきたいです。

合気道の技の中でぼくが一番好きな技は四方投げです。なんでかというと合気道をはじめる前動画で調べていたものが四方投げでした。実際に教えてもらってますますかっこいいなと思いました。他にも一教やすみおとしが好きです。一教は人を押さえるのかっこいいからです。すみおとしは手を開いて体を大きく動かす技なので難しいけどきれいに技ができるとうれしいです。

道場で教わったことを家で家族にひろうするとみんなすごいと言ってくれます。お父さんにも技をかけて練習したりもします。

自分よりお父さんがいたいなぁと言うとしっかり技を習得できているなぁとうれしくなります。

田中 晟翔　１０級

僕は前回、合気道の審査を受けました。始めは、合気道のけいこ中に審査をすると伝えられた時、少し大丈夫かなと思っていました。僕は、審査に合格するように、家でも一人で技の練習をしていました。審査前日は、少し緊張していましたが、たくさん技などを練習したので自信をもって望むことができました。審査当日も、緊張はしいていたけど、練習をたくさんしていたので合格することができ、とてもうれしかったです。

次の審査でも、合格するように、けいこをするときは、たくさん技をかけたり、受け身をとったりして、九級も合格できるように、頑張っていきたいです。

僕はこれからも、合気道を続けていきたい理由は、自分の命を守るためにもなるし、仲がいい友達とも会えるからです。

遠藤さんと岡本さんの優しい教え方で楽しく合気道をやることができています。

これからも合気道をがんばりたいです。

《ベトナム ハノイでの稽古》

ベトナム ハノイでの合氣道留学

川崎 湧太

この度、中尾先生のご厚意により、「奨学生」としてベトナム、ハノイで合氣道をする機会をいただきました。かねてより、中尾先生には海外で合氣道を教えているという話を聞いたことはありましたが、まさか自分がその舞台に行くことになるとは聞いた当時(白帯の時期)、夢にも思いませんでした。それからというもの、せいぶ館で竹の稽古が終了し、徒手稽古になり、他道場との稽古や師範稽古などが復活する中、私は色々な日本人と合氣道をして、すっかり合氣道の魅力というものにどっぷりつかっていました。初段を取得してからも、勉学や膝の調子を考慮しながら、研鑽を積んでいたある日、中尾先生から、今回のベトナムのお誘いをいただきました。就職活動のこともありましたが、二つ返事で行きます。と回答。それはそれは楽しみなものでした。

最初に率直に思ったことは、畳の硬さと合氣道の動きの違いです。畳の硬さは慣れるしかありません。動きに関してですが、中尾先生から聞いてはおりましたが、せいぶ館とは少し異なるカタさ、というのでしょうか。それはそれで良いところもありますが、やはり最初は合わせるのが難しい…。

しかし、私は中尾先生の稽古であるために、できる限り、柔らかい動きを意識してもらえるような合氣道をしました。しかし、言語が違えば、教えるのがこうも大変なのかと痛感しました。ヘタクソな英語と魂のボディランゲージでなんとか理解してもらいます。幸いにも、組んだ同い年ぐらいの方は理解して喜んでいただけたようです。この時私は、ここの文面では言い表せないほどの喜びを感じました。日本語で理解していただける時でも、もちろん嬉しいのですが。

子供クラスもありました。子供は英語をしゃべれません。明子さんの教えがあったおかげで、遊んでいるかのように合氣道を楽しむ子供たち。中には、センスの良さを光らせる子たちもチラホラ。帰りには、「次はいつくるの？」と嬉しいコメントまで。喜んでくれてよかったな。

3日目、4日目と日を経つごとにベトナムの人との合氣道の楽しさが増していきます。晩御飯でも毎日笑いが絶えません。帰るころにはすっかりまたベトナムに来たくなりました。

今回、私は合氣道を通して、このような素晴らしい関係を作ることができたのだと痛感しております。稽古の中で、一緒に汗をかき、信頼関係を築く。合氣道がとても素晴らしい競技であることを今回改めて思いました。同時に、これからも合氣道を続けて、色々な人との縁を大切に作っていきたいと思いました。私は合氣道留学が大変貴重な経験であると思っております。コロナのこともだいぶ考えなくてよくなりましたし、ぜひ、後輩たち(先輩の可能性もありますが。)も、このような合氣道留学を経験して欲しいなと節に思っております。今回、このような機会を作っていただいた中尾先生にこの場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございます。次は自費で行きます。

ハノイの稽古を終えて

松本 健太

ハノイでの稽古は全体を通して、いつもnak先生がせいぶ館でやっているような、力を使わない稽古を中心に行いました。せいぶ館の皆様は攻め方を自然と身に着けている方が多いので、阿吽の呼吸で、受けと取りが成立するのですが、様々な道場や国から集まった方々にはなかなか、一筋縄ではいきません。しかし、いつもと違う環境で、いつもと違う方々と稽古をするのが、遠征稽古の良いところでもあると改めて感じました。

ハノイの稽古は、専用の道場がない為、ダンスをしている集団の横の体育館の半面や、バドミントン場に畳マットを設置するところから稽古の準備が始まります。最終の稽古は、稽古中に大雨が降り、天井から雨漏りしている状態での稽古となりました。せいぶ館はひどい雨漏りをすることもなく、毎日稽古を行っています。けっこう暑いときもありますが。私たちは非常に恵まれた環境で合気道の稽古ができているということを忘れてはなりません。

稽古も楽しかったのですが、先生にただついていっただけの、我々の世話を見てくださっ

た、ハノイの皆様には頭が上がりません。毎日朝から寝る前まで、送り迎え、道着の洗濯、食事の用意、観光まで私たちの世話をしてくださりました。お陰様で、何不自由なくハノイの滞在を楽しく過ごすことができました。本当にありがとうございました。

私にはベトナムに一人、弟がいます。またいつか、合気道がうまくなった彼と稽古をしてみたいと思います。この願いを叶えるには、お互いに合気道を続けていなければなりません。

ハノイ

松井 諭

今回、自身二回目のベトナムで初めてのハノイへ行ってきました。

１日目。初めてのＬＣＣ航空で関空からハノイのノイバイ空港へ出発して、予定よりも３０分早く到着。東京組とも合流して出口を出たら「暑い！」、そして車とバイクのクラクションや係員がメガホンで怒鳴る声がごった返すカオスな状態。そういえば前行ったホーチミンもそうだったような・・・。
１日目の稽古は帰宅ラッシュの影響もあって遅れて到着して急いでウォーミングアップを済ませて稽古に参加。蒸し暑いながらも何とか稽古ができて楽しかったです。

２日目は、稽古がなく、ハノイから車で２時間の場所にあるニンビンのチャンアン観光。川巡りでは１０００年前の都があったとのことで史跡や自然を３時間くらい満喫。コースにある鍾乳洞では身を伏せる位屈まないと頭をぶつけるようなところを平気で通るので一寸ヒヤリとしました。観光が終わって遅い昼食でヤギ料理、そして夜の７時からのベトナム少数民族料理はとても美味しかったのですが、胃のフル稼働が辛かったです。

３日目は、午前の子供クラスは少人数とのことで、中尾さん夫妻、岩佐さん、川﨑君で対応することとなり、残った４人はコロナ前まで合気道をしていたクアンさんの案内でハノイの市街地観光をしました。トレインカフェで列車が通過するところに遭遇したり、ホアンキエム湖では大きなスッポンのはく製が展示していたりといろいろ圧巻でした。

昼からの稽古は、あまり激しく動いていないのに滝のような汗で道着がぐっしょりでした。稽古の後の夕食では、ビールをガブガブ飲んでしまい、部屋に戻った迄は覚えているもののそのままベッドの上で落ちてしまいました。(翌日、鼾が五月蠅かったと苦情が・・・Ｅ氏には大変申し訳ない限りです。)

最終日、午前の稽古は触れる、伸ばすの稽古。前の日より気温が低いものの昨日の影響で少しばて気味でしたが、ベトナムの方に片言の英単語でコツを何とか教えるとすごくうれしい顔になってくれて楽しい稽古ができました。昼食で何とかエネルギー回復して午後の稽古では、稽古開始してすぐにスコールが降り出し、天井から雨漏りがあちこちと落ちてきてバケツやトロ箱で受け止めてその部分を避けて二人掛けの稽古をしました。疲れはピークでしたが終わってすごく充実した感じがしました。

このハノイ行きを通じて、９年前にホーチミンに行ったときと同じくベトナムの方々の合気道に対する思いは熱心であり技術の吸収力は凄いと感じました。

滞在した４日は長いようで短く、あっという間でしたが本当に楽しく稽古ができて良かったです。来年も行けたら行きたいと思いますし、前回から長く行けていないホーチミンにも行きたいと思う旅行でした。

最後になりますが、滞在期間中、車で稽古場所まで連れて行って下さりましたハイさんやバンさんをはじめ、私たちにお付き合い下さりました皆様には大変お世話になったことに深く感謝します。

Cảm ơn rất nhiều. Hẹn gặp lại!

岩佐 幹夫

ハノイで稽古をしてきました。

ベトナムの合気道の歴史は、ベトナム戦争の時、アメリカに渡った人が、アメリカで習ってそれを帰国して広めていったそうです。

堀添さんという方が普及に努め、ベトナムの

合気道の隆盛の基礎を築かれたとの事です。堀添さんに中尾さんがコンタクトを取り、そこからベトナムとせいぶ館との歴史が始まったと教えて頂きました。

今回の訪問はその歴史の中で私なりに自分の合気道を見つめ直す良い機会でもありました。
滞在中、中尾さんご夫妻だけでなく、私たち付き添いの者にも親切丁寧に対応していただきそれが合気道を真摯に学びたいという心からの思いの表れであったと思うし、その心は堀添さんの心から　中尾さんに　そして今稽古しているベトナムの方達に脈々と繋がっているのだと実感しました。

合気道というのは　勿論、技の習得　錬磨というのが第一義かもしれませんが　その合気道を真摯に学びたいという気持ちの持続が　その人を輝かせるのではないかと思うようになりました。自分を磨きたい、心を輝かせたい、そこから産まれる技を大事にしたい。

そんなふうに考えた　今回の講習会でした。

ハノイの皆様本当にありがとうございました。

江口 雅広

稽古・観光・食事の内容についてはすでにほかの方々が報告済みかと思われるので提出の遅れた私は以下、違う方角から攻めてみようかと変な作文となりました。お許しください。

出発の２日前、痛風が悪化、激痛。普段歩いて10分かからない病院に30分近くかかって到着。旅行保険のキャンセル特約申請の為の診断書を書いてもらうために診察。「明後日ベトナム行くんですけど無理ですよねえ？」「旅行行くの？そしたら注射打ちましょ。治るから」「ど、どこに打つんですか？」「一番腫れてるとこやん」「めっちゃ痛いんちゃいますのん？」「そら、痛いよ！」「えー!？」

打ちます、など一言も言ってないのに悪魔の子分達（失礼）が淡々と注射の準備をしている。子分の一人が私の足を抑えにかかる、激痛の患部に注射を打つ。汗が出る、涙が出る、奇声が出る。

翌日、あれ？痛くない。ほんならハノイ行こ！でも稽古はやめとこ・・・

翌翌日、ハノイ・ノイバイ空港到着。めちゃくちゃ蒸し暑い。空港にはハイさんとバンさんが迎えに来てくださった（この後も最終日まで稽古・食事・ホテルほか送迎すべてしていただきお世話になりっぱなしで感謝しかありませんでした）。途中でブンチャーを頂く。非常に、とてもうまい。

夕方から早速稽古。夜も蒸し暑。痛風を理由にカメラマンに徹することになり残念（？）。日本勢、汗だく。大変そう。

稽古後、ズゥオンを発見！全然気付かなかった。相変わらず気配を消すのがうまい。７，８年？振りかの再会。結婚して3か月ほど前に娘さんが生まれたとのことです。昔と比べ男らしくなっていました。最終日にズゥオンと稽古をすることができ、懐かしい気持ちになりました。

この後夕食、昼食、夕食、昼食・・・ずっと豪華料理をふるまっていただきうれしいやら申し訳ないやら。稽古もロクにせずに爆食して太った太った。

翌朝からは毎日2時間近くひとりで散歩。早朝からやはり蒸し暑い。歩道を占拠してバドミントンに熱中するオヤジ達がそこかしこに。統一ウエアで不明な体操をするおばさん軍団、道端に野菜や果物を広げて売る人。うっ、とする何かの生肉の匂いが充満する中で肉をガンガン捌く肉屋街の人達。生きたカエルやウミヘビ売ってる人、無遠慮に歩道に椅子を出してバインミーやフォーを売る飯屋、クラクションを鳴らして3人乗りで逆走していくスクーター。タクシーの運ちゃんが観光客と思しき私に向かって大声で客引き。ノラ犬か飼い犬か不明の犬がそこかしこに。道路でニワトリを放し飼いしてる人も。この国の人たちは全員早朝からテンション高く、いい意味でええ加減。こんな国で生活したら楽しく生きれるかも・・・

最後に、優しいベトナムの方々のおかげで楽しい思いをいっぱいさせていただきありがとうございました。今度は稽古でお会いしたいです。カムオーン（ありがとう）。

《懐かしい集合写真》

1997年2月　道場開き後のせいぶ館通信８号より

2007年10月　せいぶ館通信３１号より

2017年4月　せいぶ館通信５０号より

《せいぶ館 会員倍増計画タスクフォースよりお願い》

最近は初心者クラスでも黒帯ばかり！新しい方にはとても恵まれた環境ではありますが、せいぶ館をもっとたくさんの方に見つけてもらえるようにして、一緒に稽古できる仲間を増やしたい！直近ではホームページのリニューアルを行います。皆様のご意見をどんどん取り入れて日々改善したいと思っています。各種SNSチャンネルの活用も計画していますので、皆様にもまずはフォローしていただくところからご協力をお願い致します！(「いいね！」や「☆(5個限定)」もお願いします！)

LINEグループ	公式Facebook	公式Instagram	Google Map
会員同士が自由に雑談できるLINEグループです。諸連絡やイベント※のお知らせなども！？	せいぶ館を世界へ発信！海外の姉妹道場や仲間たちもここからだいたい繋がれます。	バえるせいぶ館を狙って日常の稽古風景やイベント※の写真や動画を毎日発信！(していく予定)	せいぶ館は関西で一番古い合気道場！地域に根ざし、輪を広げていきましょう！

※主に稽古後の飲み会

これまでの行事	これからの行事
5/27(土)　全日本合気道大会@日本武道館 中尾・明子・野田・畑中・品川・山本 藤井・岩佐・大西・大塚・羽根・角田 伊藤・ジャン・平尾・松井・浅見・山北 柴田・松田・高田・森本 7/1(土)～2(日) 栗林師範稽古会@せいぶ館＆甲南大学 7/21(金)～8/3(木) 土用稽古 内田・益田・中谷・河村・川崎・中尾 美代子・(＊山北) 9/21(木)～25(月) ハノイ勇気修道館 岩佐・松井・江口・松本・中尾・明子・伊藤 奨学生：川崎 10/1(日)　関西研鑽会@ひびき道場	10/18(水)～27(金) せいぶ館UK　せいぶ館へ。 11/19(日)難波師範稽古会@甲南大学 12/2(土)～3(日) 鈴木師範稽古会@せいぶ館＆甲南大学 12/10(日)「横田初代道場長追悼演武会」・総会・忘年会 12/17(日) 大掃除 12/23(土)～24(日) 遠藤師範稽古会@せいぶ館＆甲南大学 12/31(日)稽古納め 1/4(木)　稽古始め 1/7(日)　新年会 1/27(土)～28(日) 栗林師範稽古会@せいぶ館＆甲南大学 2/17(土)　指導者講習会@県武道館 3/20(水)　兵庫県武道祭@県武道館

編集後記：　私にとって、合気道にすがる一年でした。日々一緒に稽古して下さる皆様に感謝です。最近は少しずつ新しい方々が入会される兆しも見え始め、昔の集合写真のような賑やかさが戻ってくると良いなと思います。　林

［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10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**
ビジター料金 ※	**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**＞

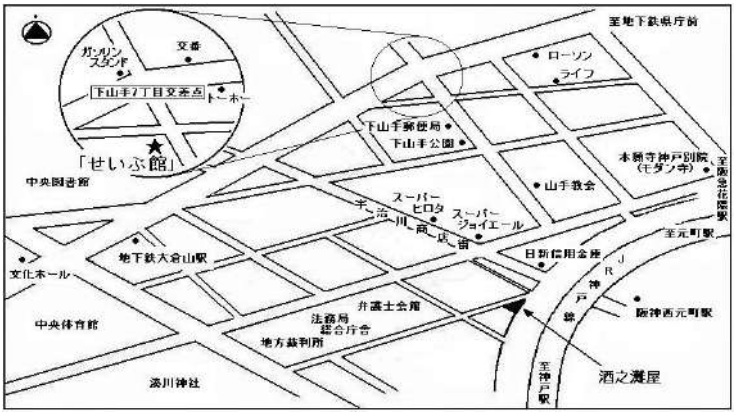
	朝のクラス		昼のクラス		夜のクラス	
月	7:02～8:10 ★	中尾			18:30～20:00	永田
火					18:30～20:00	佐伯
水	7:02～8:10	中尾	13:30～15:00 (レディース) ★	明子	19:00～20:00 ★	林
木			13:30～15:00	藤井		
金	7:02～8:10 稽古後「茶話会」	中尾 明子			19:00～20:00 ★	新阜
土	8:00～9:00 9:30～11:00 ★	畑中 中尾	15:30～16:30 (親子, 小中学生)	遠藤	18:00～19:00	野田
日	10:00～11:30	中尾				

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»

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。