[合](https://en.wiktionary.org/wiki/en:%E5%90%88)[気](https://en.wiktionary.org/wiki/en:%E6%B0%97)[道](https://en.wiktionary.org/wiki/en:%E9%81%93)

**Ai Ki Do** – The way of unifying harmony (**Ai**: harmony, unifying, **Ki**: energy, spirit, **Do**: way, path)

It’s been approximately 600 days since my last grading and some things have changed in my aikido and much has not.... though I am still on the path and very mush still enjoying what it brings into my life including non aikido related things like deeper friendships with my fellow practitioners.

前回の審査から600日ほどになりますが、果たして私の合気道は上達したのでしょうか。そんなに変わっていない気もします。ですが私はまだ修行の道の途中であり、合気道は私の生活の中で大きな楽しみとなっています。それは合気道の技術のみではなく、稽古仲間とのつながりが深くなっていることも含みます。

I have noticed that before each practice session I am more relaxed when observing sensei’s instructions and less confused about what I am to try. I have wondered if this is because I am paying less attention or because some of the details of movement have already been learned and internalised, so I need not focus on those details?

最近の稽古では、先生の演武を見ているときに、以前よりも落ち着いた気持ちであり、実際に技を稽古するときにも疑問に感じることが少なくなっていると思います。それは何度も稽古を重ねるうちに、動きの細かい部分を理解できるようになったからでしょうか。そして理解できるようになったことにより、それほど緊張しないで動けるようになったからでしょうか。

Also, I feel much more comfortable in my movements and am thinking less about how I am moving or why. This in turn has had the benefit of letting me focus on other details of techniques and being much less tense. On that point, I have both felt tension and been told of expressing tension so I have no doubt that this is a matter I must still work on along with so much more.

また、以前よりスムーズに動けるようにもなってきました。それはきっと自分がどのように、なぜ、この動きをしないといけないのか、頭で考えることが少なくなったからだと思います。これにより技の他の部分に目を向けることができるようになり、身体が硬くなることが少なくなったと思います。しかしながら、身体が硬くなるということに関しては、自分でもまだまだだと感じるし、先生からも指摘されるので、まだまだ修行していかないといけないと思っています。

Our club as also had the great benefit of new membership of inexperienced aikido practitioners who have to my great surprise taught me so much during practice sessions with them. This I am very grateful l for but I also struggle with an internal dilemma. When practicing with these friends I am unconsciously urged to give instruction and aide to them in their aikido but always I question whether this is right given that I am no master of the art and have much to learn myself.

また、私たちの道場では新しく入会したメンバーが多く、多くの初心者と稽古することに感謝をしていますが、同時にジレンマも感じます。彼らと稽古するときに、無意識ながら技の説明や指導をしてしまうのですが、私は正しい説明をしているのだろうか。まだまだ未熟な私がこのように説明をしてもいいのだろうか、と。

Since the beginning of my journey I could describe my progress as being like a journey through valleys to reach special mountain peaks, where the valleys are vast and numerous but the peaks few. That said there are always points on the journey where you are on top of a low crest looking down and far into the distance – Milestones!

合気道の修行はいくつもの山を越えるようだ、と例えることができます。高い山にたどり着くためには、低い所から始めなくてはなりません。それでも少しずつでも登っていくと、振り返った時に自分がどれだけの道を登って来たかが見えるのです。標石ですね。

The journey is the mission and the milestones are mere points of interest on the great journey!

合気道の修行は使命であり、審査はこの素晴らしい修行の道の標石となっています。