

# せいぶ館通信

第59号 / 2024年(令和6年)4月 / 発行:合気道 神戸 せいぶ館 編集:林 佑樹  
館長:中尾眞吾 〒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

「一覧表」

中尾眞吾

机の上に「一覧表」を置いている。「ウケ」の「攻め方」や稽古方法。

片手取り・交差取り・諸手取り・両手取り・後両手首取り・後片手取り首締め・後肘取り・・・正面打ち・横面打ち・逆袈裟打ち・正面突き・・・肩取り・肩取り正面打ち・胸取り・向う襟取り・袖口取り・・・太刀取り・杖取り・短刀取り・・・肩押し..縮技・・・固め技・・・舟漕ぎ運動・・・手を重ねて・・・手を合わせて・・・。

週に5～6度の稽古が出来だして、かれこれ30数年になる。いつも同じ稽古ではつまらない、オモロナイ。なんかええ方法がないかなあ・・・と。

60～90分の限られた時間、する技はいつも決っている。呼吸法・入り身投げ・四方投げ・一教 それに小手返し・回転投げ..それから..二教・三教・四教・五教・・・。整理体操も必須だ。

合気道、オモロイから、飽きることはないけれど..よお 飽きんと、やっているなあ..と我ながら感心している。ちょっとでも稽古に変化を、と、この「一覧表」の出番だ。..が、道場に入ると・・・、思い通りにはいかない。用意していた稽古が出来る日は稀だ。

初心者がいたら、その人に合わせての稽古。腰投げの苦手な人がいたら、その稽古が主。真面目でガッチリ の人の多い時は、ユルユルふわっ を重点に。年配者の多い日は、整体 身体整える合気道。若いよく動ける人が参集した時は「ぶっちぎりバンバン行こう！ 合気道」。審査前は審査技・・・。

思うようにいかないのは「人の常」。ああでもない、こうでもない・・・と稽古をし続けている・・・。今日は、3の倍数やったから「二人掛け」をする。

稽古が終り、部屋に戻り、机の上の「一覧表」にチェックを入れる。色んな稽古を 色んな稽古法で、まんべんなくやっていきたいと思っているのだが、偏っている。「片手取り」の稽古がダントツに多いのは、なんでやろう？

‘24.4.19

# 昇段/昇級 おめでとうございます!

四段	益田 和芳、林 佑樹
参段	江口 雅広
式段	羽根 百峰、大塚 光夫
初段	岩松 高史
2級	松崎 広恵、佐藤 博之
5級	国 霞、細野 一博、細野 渚彩、松浦 剛士
8級	宇都宮 啓人
9級	宇都宮 直史
10級	エドワード・オスラー

## 《昇段・昇級感想文》

色々なアドバイスを胸に秘めながら

益田 和芳 四段

9年前に三段審査を終え、もう段位は充分かなと思っていました。合気道が面白く、自分の生活のウエートが大きくなりかけた頃、コロナで合気道が出来ない状況に。心にポカリと大きな穴が空いた長い時期を経験した後、再び普通の生活に戻る事ができ、改めて手と手を取り合う合気道が出来るだけで幸せを感じるようになりました。さらに夜の稽古にも参加出来る時間帯に職場が変わったので、合気道三昧の日々、皆さんの熱心さに触発され益々合気道が楽しくなって来ました。夏の土用稽古、鈴木師範、遠藤師範の稽古、冬の寒稽古、姫路武道館の稽古で多くの方達と手合わせができた2月の終わり、昇段審査の事が頭の片隅にチラつき始めましたが、四段審査に受かる自信も無くモヤモヤしていた頃、4月にまた職場が変わる事が分かったので意を決して審査を申し込みました。

当日審査の順番が最後だったので、前の方達の動きをじっくり見る事が出来たのは良い事なのですが、皆さんの動きが素晴らしく、待つ時間も含めてより緊張しました。日頃先生や先輩方から頂いた言葉を思い起こし、「表と裏の体捌きをしっかりと分ける」「自分の思いと行動を繋げる」「自分の中心線に持ってゆく」「焦らずゆっくり」「下で崩す」「脇を開けない」「息を止めない」「大丈夫!」時々、ああアカン!と思いつつやり終えました。

なんとか昇段させて頂きましたが、次の日アップされた写真を見てガーン「ガッツリ腕を掴んで、しかも脇も空いてる!」思いと行動が一致していませんでした。

いつも稽古相手して頂いている皆様、先生方、本当に有り難う御座いました。

SISU (シス)

林 佑樹 四段

「これからは自分への厳しさのみが糧となります。」

学生時代に大変お世話になった本部道場の恩師から今回の昇段に際して頂いたメッセージです。

振り返ると、自ら興した会社を去り、自分を見失い、思考はぐちゃぐちゃ、正気を保てずに、気がついたら何故かいつも道場にいるという毎日を過ごしてきました。それは自分への厳しさとは程遠く、ただ逃げ場を追い求めてきたただだと反省。悔い改めます。

しかし、私の大好きなアルパカのような草食動物は天敵から逃げて逃げて生き延びられるだけでも大成功なのに、人間ときたら如何にストイックなものか。

「SISU(シス)」というフィンランド語にしかないと言われる言葉があります。「困難に立ち向かう勇敢さ。争い、勝つためではなく、己のために耐え忍ぶ靱やかな精神性」というような意味だとか。明日死ぬかもしれない恐怖に動じず、慢心、執着、羞恥、私心を振り切って、相手を理解できる叡智を。孤独に耐える強さを。圧倒せず反作用のない技を。

合気道は孤独な修行のようで、一人では無理。その過程を見守り、支えてくれている人の存在に気づく。それなのに相手を傷つけ、尊重できていないと自省する日々。不器用なりに少しずつでも近づけるよう精進しますのでどうかご容赦を。

せいぶ館の不思議な居心地の良さに甘える一方で、凜とした厳しさに生来の猫背を伸ばされ、なんとか今日も生かされ、気づいたらまた道場にいます。この道場で皆さんと稽古させて頂けることにただ感謝です。

「アラ還」突入です！

江口 雅広 参段

厄年以来、ボクシングジムで言えば「ボクササイズコース」気分で行ってきた中でもいろいろ思い悩みながらの15年でしたが、節目の年に当初は考えも及ばなかった参段をいただくことができました。皆様ありがとうございました。

黒帯を頂いてからも技の形を覚えるのが精いっぱいでしたが、式段になったあたりからやと余裕をもって稽古ができるようになってきました。ちょうどその頃にせいふ館60周年行事があり、その際に写真係を命じられ、有難いことに道主の演武の写真は何十枚も撮らせていただくことになりました。道主の写真を何度も見返す中、どの写真の瞬間も例外なく美しい姿勢・手足・表情で演武されていることに気付き、それ以来、どうやったらこんなにきれいな技・いい表情が常に出せるのだろうか？ということを考え、稽古を続けています。中尾先生も、「道主の合気道を見習うのが一番いい」「きれいな合気道はよく技が効く」と度々仰られており、私の考えもあながち間違いではなかったのか！と思うこの頃です。とは言え、自分の審査の動画を見返してみると「うーん・・・」。まだまだ稽古が全然足りないようです。

以前は年間200回近く稽古をしていましたが、コロナ以降怠け癖がつき、おまけに我が家の愛犬が19歳！の後期高齢犬になり、夜中・朝は犬の世話で朝稽古は出にくく、夕方は仕事の関係で難しく、結果稽古は年間100回位になってしまいました。

今月誕生日を迎え、また60歳に近づきました。60歳前後はネットで調べると、「アラ還」と言うのだそうです（ついですが、「アラサー」「アラフォー」「アラフィフ」あたりは有名ですがそれ以上は、「アラセブ」「アラエイ」「アラナイ」「アラコキ」「アラ傘」「アラ卒」・・・百は??高齢ゾーンのネーミングはまだ定着していないようです）。

ついに「アラ還」に突入し、今後はたくさんのいい稽古を皆さんに「アラゴミ」扱いはされないように「アラ百」まで（無理か・・・せめて「アラ古希」位まで現状維持したい!）頑張っけて続けていこうと思いますので皆様よろしくお祈りします。

「式段審査を終えて」

羽根 百峰 式段

大学卒業時に初段を取ってから5年が経ち、この度式段に昇段させていただきました。これまで稽古で組んでいただいた全ての方々に感謝いたします。

久しぶりの審査を終えて、節目として審査を受けることは大事だと改めて思いました。なぜなら、審査は試合のない合気道において、唯一の客観的意見をいただける機会だからです。また、審査に向けて稽古をすることで、これまでの自分の合気道や自分自身について見直せる良い機会であるとも思いました。

今回、審査後の講評で、技をかける際に腰が入っていないこと・技をかけた後に姿勢の戻りが遅いこと等をご指摘いただきました。以前からぼんやりと自覚があった課題を言葉で伝えてもらったことで、はっきり認識することができました。ありがとうございました。

私事ですが、4月から大阪の大学院で2年間学ぶことになり、せいふ館にこれまでのように毎週通うことは

難しくなると予想しています。その間は、せいふ館スタイルを基礎としながらも、他の道場で研鑽を積むことを考えています。大学院卒業後はまた神戸の職場へ通う日々になりますので、せいふ館へ戻ってきます。それまでも講習会などのタイミングでは戻ってくる予定です。お手合わせをお願いいたします。



大塚 光夫 式段

この度、二段に昇段させて頂きありがとうございました。

まだまだ未熟で 時期尚早とは思いましたが自分にプレッシャーをかけることでもう少し前進できるかなと思いい今回 審査に 挑戦しました。

毎回ではありますが審査前には極度の緊張で水筒を持つ手が震え、やはりやめといた方がよかったかなと少し後悔するも、審査が始まり幾つか課題を飛ばしつつ、受けの皆さんの協力を得て、なんとか終えることが出来ました。

正直、当分この経験はしたくありません。今後は段位に相応しい存在になれるよう、焦らず、ゆっくりと技の本質を 理解 出来る稽古を目指したいと思ひますので、皆様ご指導よろしくお祈りします。そして最後に審査前稽古に付き合って下さいました皆様本当にありがとうございました。

「受けてみる」

岩松 高史 初段

昨年暮れより仕事やら何やら忙しく過ごしており、週一程度しか稽古に行けず、気づけばもう2月中旬。3月の審査も「こりゃ無理やな。やめとこ。」と自分の中で決める。初段審査を受けるほど、①自らの技術が及んでいない、②審査日まで追い込みをする時間もないという理由。

2月下旬。たまに参加する水曜昼クラスの準備体操

中、明子先生に「岩松さん、来月受けるんやろ？」と尋ねられ、「たぶん受けないと思います。」と歯切れ悪く答えたところ、「技術とかなんとかは、こっちが判断することやからな！」とお言葉。

「あ。」

それを機に、それはそうだ。自分でグダグダ考えずダメ元で見てもらおうと審査受けを決心。急にエンジンをかけ審査日までの2週間、行ける日は集中して稽古した。いつもは絶対に稽古相手をしない中2の娘も、オヤジの本気度を感じたのか、審査前日と当日朝に家で少し手合わせしてくれた(しかめ面ではあるが)。

審査本番では、「入り身の足捌きはしっかりやる」「悔いなく思い切つてやる」と、いうことを意識して、後はほぼ考えずに動き出した。なんだか夢の中にあるような状態で進み、案外集中はできていたと思う。後半口が乾いて、少しバテてきたが、肩で息をしないよう気を付けて呼吸していたことは覚えている。なんとか無事に終了。

結果、初段を認めていただく。審査員講評では「大きく力強くできていた」とのコメントもいただき、うれしくてその場で踊りだしたいような気持ちだった。

昔はあまり考えず、何でもすぐに行動に移すようなタイプだったが、ここ10数年はそうでなく、正直何をやるにも腰が重くなっていた。今回の審査も安易に次へ持ち越しそうになっていたところ、思い切つて行動してみたらいいことが付いてきた。これは今後のいい収穫となりました。

審査前に稽古にお付き合いくださった皆様、ご指導いただいた先生方、ありがとうございます。これからも、長く楽しく合気道を続けていきたいと思えます。

松崎 広恵 2級

この度は二級に昇級させて頂きありがとうございます。

合気道を始めて早や八年経ちました。

入会してまもなく、専門学校に通い出してなかなか稽古に出られず。卒業したら今度はコロナが始まって竹の稽古を経てやっと素手での審査でした。

以前の三級はコロナ禍で受けた審査でしたので、色々分かっている部分が多く、どうしようかと一人困っていたところ、一緒に練習しましょうと広池さんが声を掛けて下さり、レディースクラスの後居残りして特訓して頂きました。喉に刺さった魚の小骨が取れた気分です。広池さん本当にありがとうございます。

そして居残り特訓に付き合っ下さった皆さま、どうもありがとうございます。

今後の課題としては、朝、昼、夜の稽古にバランスよく参加して、もっと色々な方々と稽古をすることです。

今回はコロナ禍を経ての審査でしたが、こうしてたくさんの方々で合気道ができること、直会ができることは本当にありがたい事だと実感しています。

今というこの瞬間を大切に、今後も稽古に励みたいと思います。

皆さま、今後ともよろしく願い致します。

昇級審査を終えて

佐藤 博之 2級

合気道を始めて2年弱、今回は4回目の審査で2級に昇級させて頂きました。

色々とはプニングがあった1日でしたが、何とか無事に終わりました。

「落ち着いて、姿勢よく、指先まで細やかな所作を意識して」

そう言い聞かせながら臨むつもりが、やっぱり審査となると、飛んでしまってます。

幸い受けてくださった方が、上手な方で、事なきを得たように思っていました。

後で先輩方にそつと「どうでした？」って聞くと

『足が地についてない。余計なポーズをやめろ!!』と、散々でした。

いやあ 道のりは遠いなあ。

そう感じた1日でした。

少しずつ溝を埋めて参ります。

どうか今後ともあらゆるご指導を賜りますよう宜しくお願い致します。

国霞 5級

先日3月10日に無事5級審査の合格をいただきありがとうございます。

合気道に興味を持ち、「せいぶ館」へ見学したのはちょうど一年半前、世間は未だコロナで制限が多く、周囲の方々も皆マスクをつけていた時期でした。

いきなり武道の達人方の中に入るの不安で一杯でしたが、中尾先生の人柄に惹かれ、一緒に組んでいただいた方々にも大変親切に教えていただいたので、すぐ入会しようと決意しました。

普段デスクワークで体を動かす機会がなかったのに、稽古が丁度良いリフレッシュとなり、これを続けられるだけで良いと考え、最初の一年間はそれほど頻繁には稽古に参加しませんでした。

当然上達も遅く、こんな自分が次第と恥ずかしくなってきました。そんなある日、先生に級を取ったほうがもっと面白くなると言われ、そこから進級審査を受けることを意識し始めました。

先生や諸先輩方の丁寧な指導と、協力いただいた初心者の方々との練習のおかげで、無事審査を受けることができ本当に嬉しいです。

審査の動画を振り返って見ると、指摘いただいた通り改善すべきところがたくさんありました。これが今の実力だと悔しいですが、今後も稽古を重ねることで少しずつ合気道らしい動きを身につけ、次こそ悔いの無い審査を受けたいと思います。

1、2か月...半年？  
細野 一博 5級

「合気道に興味があります」と5人姉妹の末っ子と見学したのがきっかけ。週に2、3回のペース、予想通り40年以上放置していた体には十分すぎるくらいハードなものでした。末っ子(渚彩)には「お父ちゃんは1、2か月やって、たぶんフェードアウトかな」と稽古帰りにいつも話していました。なんとか1か月がすぎ、来月はどうしようと考えていたときの事です。家内から、トクだからあなたの分は1年分入金しといたからの言葉。えっ。というわけで、家でのおんぼりできる日も、合気道に行きなさいと見送られ、現在にいたっています。

いつまでもつかなと思いつつ、審査の話も他人事と思っていましたが、中尾先生の「審査、受けますね」の一言に、思わず はいと返事。家族から、稽古量も足りないのに、なんで受けるんと責められました。が、先生をはじめ、先輩方々に手取り足取り指導していただき、無事、5級に合格させていただきました。

合気道はまったくわかりません。自分がどう動いているのかもわかりません。そのうち、なにかはわかってくるのかな、技を覚えることもできるのかなと思いつながら道場に足を運んでいます。1年の半分が過ぎました。あと半年は、やわらかい畳の感触を味わおうと思っています。

審査を受けるにあたって、多くのアドバイスをいただき、稽古に付き合ってくださいました皆さまに感謝いたします。ありがとうございました。

「合気道を始めて」  
細野 渚彩 5級

合気道を始めて約5ヶ月が経ちました。

正直に言うと私は合気道について何も分からず護身術というイメージしかなかったのですが、初めて稽古を見学させて頂いた時、非常に綺麗で無駄のない動きにとっても感動しました。今まで武道に関わったことがなかったので自分にこんな凄い動きが出来るのだろうかかと心配でした。実際、技の動きをなかなか上手につかめず、やっと少し動けるようになって、一週間後の稽古では習ったことをすっかり忘れていたという繰り返しでした。それでも、皆様が丁寧に教えて下さるおかげで、楽しく真剣に稽古に励むことが出来ています。

審査では、教えて頂いたことを実践出来るように心掛けましたがまだ足りない部分もありました。無事5級になる事が出来ましたが、もっと上達出来るようにこれからも稽古に励みたいと思います。

松浦 剛士 5級

コロナ以前から在宅勤務(リモートワーク)となり、持病の腰が悪くなってきました。もともとテニスで腰を痛めていたのですが、毎日長時間自宅の椅子に座って仕事をしているため、より一層悪くなった様子です。在宅勤務ですと全く外出をせず、殆ど出歩かなくなり、以前は1~2級であった体力検定(ジグザグドリプル、反復横跳び、1500m、急歩、垂直び、握力等)は、4級となり、体力の衰えを痛感していたところで、毎年、一気に登っていた三徳山は、途中で何度も

息切れする始末。やはり、日常のまめな運動が重要と再認識し、大変長い歴史の有る「せいぶ館」に入会させて頂いた次第です。常日頃、諸先輩方の篤いご指導に恵まれ、特訓に次ぐ特訓で、5級合格させて頂きました。

ありがとうございます。

宇都宮 啓人 3年 8級

テストの後、先生に去年より動きがいいとほめられてうれしかったです。

かた手を前にしてその後反対の手をゆかにつけたら、前受け身が上手にできました。

先生たちの練習している動きを見て、自分もわざを上手にできるようになりたいと思いました。

三年間でたくさんわざをかけれるようになりました。

ありがとうございました。

うつのみやなおふみ 1年 9級

きょ年よりも、上手にできてうれしかったです。

入りみなげの足をテキパキうごかすことがとくに上手にできたとおもいました。

「あい気どうのわざってこんなにあるんだ」とおもいました。

もっとわざをしりたいです。

二年かんいろんなわざを学べて、たのしかったです。

ありがとうございました。

～村尾さんより～  
西神子供クラス  
宇都宮君兄弟は県外に引っ越すので合気道の稽古は3月で一応終了です。  
小手返し、回転投げ、天地投げ、腰投げの他  
呼吸投げもたくさんできるようになりました。

あいきどうじゅつきゅう  
エドワード・オスラー 10級

3がつにじゅつきゅうをごうかくした。うけみのれんしゅうはかんたんだった。いりみなげはいちばんむずかしかった。おにごっこはいちばんたのしかった。てすとのはきはきんちようしたけどごうかくできたからうれしかった。これからも頑張る。

## 《ホーチミン講習会》

ホーチミンの動物園・植物園

中尾 明子

160年前に、フランスが造った動植物園へ行きました。十数年来ているホーチミンでは、久しぶりの観光でした。

園に行くと、いきなり沢山の幼稚園や保育園の子供達。皆で手をつないで、長蛇の列。70年近く昔の光景。少子化の日本、高齢者の多い我が国では、考えられない風景でした。

そしてその波を抜けると鹿公園。ここも赤ちゃんが一杯。囲われてはいるけれど、広い場所に多くの鹿が、奈良を思い出させます。象にキリン、、、その間を、子供たちを乗せた電気列車が、走ります。小川が、流れていて、カワウソの家族が、観光客相手に、戯れていました。

カバは、訳ありで、親子や、兄弟や、お父さんだけと、別れて暮らしていました。ワニは、カワウソとは、別の場所で、あちこちにたくさんいました。ベトナムに、来初めの頃、ワニ公園へ、連れて行ってもらった事があります。アナゴを餌にして、ワニを釣る？ いやいや、ワニの頭上に、餌をブラブラさせると、ワニが、ジャンプしてその餌を取るのです。すごい筋力！ すごい迫力でした。ここでは、殆ど、寝ていましたが、。

あの動かないハシビロコウも、キョロキョロ、動いていましたね。

クジャクも尾羽を一杯に広げ、それはそれは綺麗でした。

大きな木も、沢山あり、木陰もあるけど、とにかく暑い！ 37℃ 佳吾君も、帽子がビショビショで、熱中症気味？ ぐったりしてきた。大丈夫かな？ ロンが気が付いてアイスキャンデーを、買ってくれ、二本食べて元気になった！ 良かった。

それから白い狼、「もののけ姫」にでてくる狼。コナ暑い国で会えるとは。

虎はまるっきり「猫」状態。空に向かって、大きな腹を見せ、ゴローンとリラックス。野生の匂いは全くない？

終わりに、蝶と花の展示園。外から眺め、暑い観光を終えました。

王子動物園も長いこと行ってないけど、その昔、子供達を連れて行った時、最後のコースに遊園地があり、あれに乗りたくないに乗りたくない、、。アレ、ベトナムには遊園地はなかったのかなと、今気が付きました！！

林 佳吾

ベトナムに行って一番最初に思ったことは、バイクがたくさん走っていたことです。日本だったらバイクなんて少ししか走っていないからです。

あとベトナムで7年ぶりに合気道をして難しかったけど楽しかったです。

他にも合気道の人からクッキーやお土産などをもらってとてもいい経験になり合気道のいろいろな先生におしえてもらいとてもうれしかったです。



感謝道場

林 佑樹

高校生の時にせいぶ館の門を叩いてから26年。様々な人たちとの出会いがありました。そうした出会いを通じた経験は、生きている実感を得るためのかけがえないものとなっています。

8年前に初めて感謝道場にお邪魔させて頂いたときには一期一会だと思っていた人々とこうして今も繋がっていられて、そして稽古もできるなんて、奇跡。

しかし改めて、「感謝道場」とはとても素敵な名前だなと思いました。

この感謝道場に行くと、それはもう誠意の塊のような人たちばかりで、感謝せずにはいられません。感謝しかありません。有難うと言われても、いや、こっちが有難うですよ、といった感じです。大人だけじゃないんです。子どもたちも、異国から来た人間に興味を持って、覚えていて、自分の気持ちを伝えてくる。上手くお伝えできないですが、一度行って頂ければ感じられると思います。

昔に翁先生の動画で目にした、お茶をお召し上がりになる前にも後にも何かに感謝をされているような仕事をされていたのがとても印象に残っています。

触れ合う人々を自然と感謝の気持で満たしてくれる感謝道場、Khoa先生、稽古を共にする仲間たち、その家族達は、みんなが大好きな合気道でつながっているだけでなく、翁先生の実現されようとした世界を体現されているのかなと思いました。



## 《せいぶ館 コミュニケーションチャンネルのご招待》

			
<b>LINEグループ</b>	<b>公式Facebook</b>	<b>公式Instagram</b>	<b>Google Map</b>
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きたい繋がれます。	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発信！	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！

<b>これまでの行事</b>	2/17(土)~18(日) 地域社会指導者講習会@県武道館 難波師範・藤田すみれ指導員
10/18(水)~27(金) せいぶ館UK (ブライアン・リチャード・ピーター デヴィ・ジョー・デヴィ 以上6名)	3/20(水・祝) 兵庫武道祭@県武道館 (佐伯・松井・松本・永山・溝口・山下 武並・河尻・白石・中尾・松本・永山・谷村)
11/19(日) 難波師範稽古会@甲南大学	3/28(木)~4/1(月) ホーチミン感謝道場 (林・明子・中尾・佳吾 以上4名)
12/2(土)~3(日) 鈴木師範稽古会@せいぶ館&甲南大学	4/7(日) 「花見」@大倉山 (越子・ウルリッヒ夫婦・ジャン・江口・松田 山北一家・栗田母子・林・向井・松井・美代子 中尾・明子 以上19名)
12/4(木)~15(金) 山手女子中学校合気道授業	<b>これからの行事</b>
12/10(日) 横田初代道場長追悼演武会・総会・忘年会	5/18(土)~19(日) 栗林師範稽古会
12/17(日) 大掃除	5/25(土) 全日本合気道演武大会@日本武道館
12/23(土)~24(日) 遠藤先生稽古会@せいぶ館&甲南大学&「御殿」	6/16(日) 難波師範稽古会@甲南大
12/31(日) 稽古納め	6/29(土)~30(土) 鈴木師範稽古会
1/4(木) 稽古始め	7/19(金・土用)~22(月・大暑)~8/1(木) 土用稽古
1/7(日) 新年会	9/8(日) 昇級・昇段審査
1/20(土)~2/2(木) 寒稽古(内田・中谷・益田・中井・森田・西尾 中尾 以上7名)	9/22(日) 関西研鑽会@ひびき道場
1/27(土)~28(土) 栗林師範稽古会 @せいぶ館・神戸大「養心館」&「はあーとす」	
2/2(土) 県民大会 日野師範@県武道館	

編集後記：5級の審査のなかった前回、気づくとせいぶ館には現在4級の方が一人もいらっしゃいません。しかし今回はなんと4人もの方が5級に昇級され、さらに新たな道友も沢山加わり、日々の稽古にも活気が出てきたように感じます。60年続くこの道場の流れが脈々と引き継がれていくと素敵だなと思います。 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) ※2024年04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<2024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	18:50～20:00 ★	林
木			13:30～15:00	藤井	18:50～20:00	山北
金	7:02～8:10 稽古後「茶話会」	中尾 明子			19:00～20:00 ★	新阜
土	9:30～11:00 ★	中尾	15:30～16:30 (親子, 小中学生)	遠藤	18:00～19:00	野田
日	7:00～8:30 坐禅会@永昌寺 10:00～11:30	中尾				

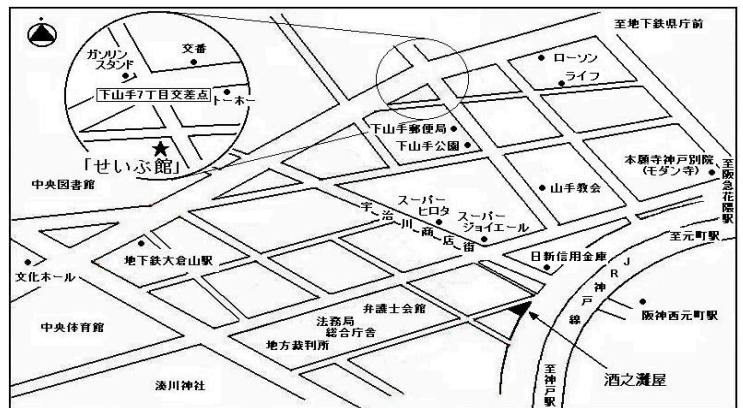
県武道館 火曜: 10:00～11:30(中尾) / 明石道場 水曜: 19:00～20:30(山下/濱本)  
杖道部<神道夢想流> 土曜: 12:00～14:30(山下)・毎月第1・3日曜: 13:00～15:00 会費: 1000円/月

■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
- 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>>

[www.seibukan-kobe.org](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。