

せいぶ館通信

第60号 / 2024年(令和6年)9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



暑い

「今日も37度でしたよ。」道場の鍵を開けた人の、朝の第一声。過酷な一日が始まる。窓を全開し、しばらく時間が経つと室温が下がり、3、4度ぐらいになっている。準備体操をしている時も、もう玉の汗。汗が畳に落ち、道着も濡れている・・・。

熱中症には 十分気を付けて、ゆっくりと稽古を進める。朝の稽古は、若者の姿を見る事があるものの、年配の人達が半数をしめる。ゆっくりと稽古をし始めるも、10分もたてば畳に汗が浮かび、足を滑らせそうになる・・・。

聞くところによると・・・本部道場では今年エアコンが設置されたそうだ。近隣住民からの騒音への苦情、洗濯物が干せない・・・熱中症になった人への救急車要請への対応・・・？

冬の極寒に耐え、夏の熱さをもものともせず・・・心身を鍛え、鍛錬の道を歩み、いつかは名人・達人へ..なんて時代は過去？ の事なのだ。

せいぶ館の東にあったマンションが立て替えられ、北側は、日照権の関係か・・・ビルの端っこは、斜めに切られている。そのせいで、朝の陽ざしが道場内にまともに入り、東側、畳8枚分が 熱い！ 暑い！ U田さんが日除けのカーテンを吊るすように工事をしてくれ一件落着。が・・・風の通りが悪くなり..あついなあ！！ 贅沢を言っている。

「熱中症予防の為、特に！ お年寄りにはエアコンを上手に使って下さいよ。」と、度々報道されている。「お姉ちゃんら、エアコン使わへん老夫婦が死んどった、いうてテレビに出んとってよ。」と妹からの警告。

私達は、今年もエアコンを使わずに秋分の日を迎えた。気を張っている訳でもなく、自慢でもなくましてや自虐でもない。そのままに、毎日を過ごすのが、調子よく過ごせるのです。(エアコンの中で長時間過すと、のどが枯れたり、咳が出たり・・・風邪ひいたり・・・)今年我が家のエアコン起動日。姪っ子の家族、森本君一家、弟夫婦達、そしてドイツ・中国の友人が訪問の、計4度。

来年も、もっと熱く、もっと長く、暑い日が続くであろう。みんなが暑い暑いと言い、政府も「エアコン使え！」と言い、みんながみんな、エアコンをどんどん使う・・・暑くなる・・・暑くなる・・・電気が足りなくなり、発電所をもう一基作らなあかん様になり・・・日本の美しい四季はなくなり、夏が長く、秋がなくなる・・・か？ 蟻螂の斧とは分っているが..「そんなン いやッ！」

昇段/昇級 おめでとうございます!

参段	内田 光治
初段	谷村 洋子、武並 佳輝
1 級	西野 雅子、佐藤 博之
4 級	国 霞、松浦 剛士
5 級	栗田 智代、藤原 孝信、ミハエル、井上 真由美、施 鴻海

《昇段・昇級感想文》

土用稽古と省エネ

内田 光治 参段

土用稽古をしだした時に気が付いたのは、なにか工夫をしないと10日も体力が続かないと言う事です、とはいえ体力増強の為に何か前向きに努力をするというのは怠け者の私には似合わない、唯一そぎ落とせるとしたら取りの省エネルギー化 という結論に達したので、以降 土用稽古の度に 省エネに改善を加えていって、やったった感や達成感は全くないけど、なんとなく技が効いてる様な感じ (あくまで個人の感想です。効果を保証するものではありません) にはなったのですが、今回の審査の長丁場では、体力の電池切れ・オーバーヒート・脱水症状で、審査内容を何処までやったか曖昧になったり、最後は立ちくらみも出る始末で・・・まだまだ取りの省エネには改善の余地があるようです。

省エネにも、まだまだ伸びしろはあるのですが、今後はSDGsも意識していかないといけないという世間の流れもあり、とりあえずは持続可能な稽古目標を考えて行こうかと思えます。

余談ですが、稽古と審査でかなり脱水症状になっていたようで、直会の最中に2-3回こむら返りを起こし、その後も大量に飲食したはずなのですが・・・審査翌日の朝の体重は審査の日の朝の体重より1Kgも減っていました。一体どれぐらいの水分が自分の体から失われていたのか想像するとちょっと恐ろしくなります。

夏の審査を受けるには、小まめな水分補給も重要なようです。

谷村 洋子 初段

この度初段を頂き有り難く存じます。

私の中では、いままでは級に関係なく、出来ればそれでいいと言う考えがありました。ところが、私より後に、入会してきた人達が、級を上げてきて、さすがに少し焦り出しました。ならば、どうせとるなら、目的は段と言う考えに変わりました。今回の昇級は嬉しい事です、目的に向けて、前進あるのみ!!体力、技 極めて行く所存でございます。昇級にあたりご指導頂いた先生、道友の方々ありがとうございました。そして、これからも宜しくお願いします。



審査後の直会

武並 佳輝 初段

この度合気道初段になりました。私は文武両道を目指して学生時代を過ごしましたが、というとよくいる普通の学生ですが、私は結構本気でやってきました。理由は単純で高校時代の勉強と部活が中途半端だったからです。高校時代への後悔と、文武両道な方々へのコンプレックスを原動力として合気道を始めました。ちょうど新型コロナの流行と重なって挫折しかけることもありましたが、かっこいい先輩方と、愉快で頼もしい同期と後輩たちのおかげで続けることができました。

大学院生になってから初段審査までの半年間は授業や研究、就職活動に追われ、かなりハードでしたがサークルのメンバーに支えていただきました。また、はじめは敷居の高かったせいぶ館ですが、すぐに雰囲気が好きになり通い続けることができました。土日の中尾先生の稽古の他、平日晩の稽古や師範稽古を通じて、多様な人柄とその合気道に触れることが楽しかったです。

初段という大学一年生で掲げた目標を達成して一つの区切りが付きました。これからは支えていただいた方々への恩返しのため、自分の健康のため、そして何よりも合気道が好きだからこそ、稽古に励んでいきたいと思えます。

ディープな世界

西野 雅子 一級

数か月前「明鏡止水」という武術家たちの熱いトークと秘伝の技を披露するTV番組を観ました。今回のシリーズでは、歩く、蹴る、極める、重力などのテーマにそって、武術家だけでなく柔道、陸上、ボクシング、テコンドー、ブレイキンなどの選手が出演し、若い彼らが体感する場面もあります。達人さんたちは自分の世界の言葉で話されるのですが、それをMCの岡田准一さんが視聴者レベルに変えて分かりやすく解説してくれる面白い番組でした。岡田さん曰く「ディープな世界」「(歩行のように)勝手にできるようになったことは疑ったほうがいい。う〜、なるほど。“肚”の話では、達人たちが笑顔で頷いている顔が映り、全員の共通点であることが分かります。合気道の稽古中もよく言われます。

先日のパリオリンピック。今まで全く関心がなかった柔道、レスリングも観ました。合気道を始めたからだと思います。柔道の選手は力士と稽古していたそうです。数年前には野球選手やバスケット選手が古武術を学び成果を

げたという話もありました。「身体のことを探求するとどこかでつながっている」岡田さんの番組中の言葉に頷いている最近です。

佐藤 博之 一級

今年も無事に審査を終えて、今回で1級に昇級させて頂きました。

朝からアツク、審査を迎えるころにはへとへとになっていてアレコレ考える余裕も無く臨めたのがむしろ良かったかも知れません。

困ったことには、余り憶えてないので、感想文をどう書けば良いのか悩みながら文字を打ち込んでおります。

今回は初めて受けを取らせていただきましたが、これも結構難しいものでした。

でも、皆さん一生懸命真剣な表情で挑んでいる姿に触れて自分も勇気を頂きました。みんな合格出来て嬉しかったです。

配信された録画を見て思いましたが、あまり進歩していない自分が居て、恥ずかしい気持ちになりました。

今日からはもう少し踏み込んで、より細かい処まで気を配った技に仕上げられる様励んで参ります。



ベトナムからウインが一ヶ月遠征

国霞 4級

この度、4級審査の合格をいただきありがとうございます。うございませう。

運動経験がないものですから、お稽古でなかなかうまくいかない時が多いですが、先生も諸先輩方もいつもめげずに教えてくださったお陰で今まで続けることができました。

審査を受けることが決まってから、お稽古中先輩方が教えながら何度も受けをして下さったり、お稽古後いろんな方に練習に付き合っていたりしているうちに、少しずつ自信を持つことができました。

皆さんの応援があるからこそ、落ち着いて審査を受けることができました。ただ練習不足のせいかイメージと動きが連動できず、重心が高すぎて安定しないなど指摘されたのに改善できなかったことが数多くありました。

そういった点では、今回の審査でも悔しさが残っていますが、それを励みに練習を重ね、少しずつ合気道らしい動きができれば嬉しいです。

松浦 剛士 4級

日常の運動習慣が少しずつ戻って来ました。しかし、なにぶん体力の衰えに抗うことが出来ません。今年度の体力検定(ジグザグドリプル、反復横跳び、1500m急歩、垂直び、握力、体前屈)はなんと5級。道場で固め技をかけて頂く際にも、こんなに体が硬かった? 技が痛いのは当然ですが、それ以前に体が硬くて筋肉が痛いような気が...

稽古をしても直ぐに疲れてしまう。いくら水分をとっても暑さで汗が止まらない。なんとも情けない体力です。

当日、審査後の反省会ビデオを見せて頂きました。1教の固めの際、抑えの両手の腕が一瞬、浮いて居りました。また、各技の表・裏の体裁きを明確に識別・表現することなど、課題点をご指摘頂きました。今後は、これらの課題を改善する為、常に意識しながら、稽古を行っていきたいと思います。

いつもながら、諸先輩方の篤いご指導に恵まれ、且つ素晴らしい道友にも恵まれ、特訓に次ぐ特訓で、無事4級合格させて頂きました。ありがとうございます。

栗田 智代 5級

此度は初段を頂き有り難う御座いました。

先生をはじめ、練習に付き合って下さった方々 ありがとうございます。

ここまでの間に、実に約18年の月日をかけてきました(笑) 誰かが言っていたように、私も健康の為に始めた合気道でした。何となく出来たらいいかなあと感じていました。今回試験を受ける事になった時、自分の出来に

このままでは、良くないと、今まで以上に向いて、練習をした結果出来映えは反省点があるものの、色んな人とする意味を感じました。頂いた段に恥じぬよう 練習を重ね自然に技が出来るように精進致しますので、皆さま宜しくお願いします。

藤原 孝信 5級

審査を受けるにあたって多くのアドバイスをいただき、稽古にお付き合い下さった皆さま、ご指導いただいた先生方ありがとうございました。

何か運動しないといけないと思っていた時、YouTubeで合気道を見て興味が湧きせいぶ館に入会して1年になりました。

なかなか上手くなりませんが、これからも長く楽しみながら合気道が続けていきたいと思っていますので、皆様、今後ともよろしくお願ひいたします。

ミハエル 5級

私は去年の8月日本に来てから武道を始めました。スイスでは4年間ハプキドーをしました。「合気道とハプキドーは似ています」とたくさん聞きました。だから私は合気道の道場を探しました。日本語で説明の理解は難しかったから英語で書かれたウェブサイトが必要だと思っていました。そしてせいぶ館を見つけました。10月に一度月曜日に見に行きました。その時合気道とハプキドーは違うんと思いました。違うので始めたかった。現在思うことは色々な武道がありますが合気道は独自です。ハプキドーは全部力でやるので、まだ力を使わないことが難しいですが、ちょっとなれたと思います。たくさんわからない言葉と技がなくなるよう毎日がんばります。最近5級の審査に合格しました。みなさんが我慢して説明をしてくれたおかげです。ありがとうございます。今後の稽古が楽しみです。

井上 真由美 5級

この度の五級合格は、覚えの悪い私を先輩方が毎回忍耐強く教えて下さったお陰です。また審査を受けると決めてから居残りを始めた時も、先生方をはじめ、組んでいただいた皆さまよりとても親切にご指導いただきましたこと心から感謝申し上げます。そして岡田さま、分からないことが有ったら毎回直ぐにお聞きし頼りにしてしまい本当にすみませ

ん。あがり症の私を審査前にもどっしりと構えて助けてくださいました。

いつも本当に有難うございます。

明子先生の美しい三点倒立に魅了され入会し早や9ヶ月。五級の審査を受けようか迷っていたところ、国さんが受けるのなら一緒に練習しましょうと言ってくださいました。ならば道場以外でも練習を、と会社の書庫で足捌きの練習をしていたところをうっかり同僚に見られました。書庫は危険と察知し(そもそも良い子は職場で練習してはいけません)、今度はオフィス出口から御手洗いまでのフロアを活用し、誰も居ないことを入念に確認してから入り身投げや四方投げの動きをして移動してみました。

ふふ我ながらこれは妙案だなと思いつつ御手洗いへの移動の際は毎回この動作をしていたところ、とある昼下がり親しい守衛さんから「ちょっと聞いていい?(ラジオ体操の動きをしながら怪しく回転する動作をして)これ、いつも何してるん。肩凝り解消の新しい動きなん?」と訊ねられました。それを聞き恥ずかしくて両手で顔を覆いながら内股で逃げました。

実は誰も居なくて安心と思われていたフロアには監視カメラが四方に設置されており、そこに“ラジオ体操をしながら怪しく回転する珍妙な人物”が複数の守衛さんに監視されていたのです。しかしよくよく考えてみれば、守衛さんの客観的なモニタリングは私の動きが硬くてとても合気道の動作には見えないうことを親切にも教えてくれたのだと捉え、この恥は転じて肥やしとなりました。

審査では以前から気になっていた技の問題点を的確にご指摘いただきました。このご指摘は非常に有難く、早速朝稽古で先輩方に問題点を伺い改善することができました。今後もし少しでも上達できるよう稽古に励んでまいります故、皆さまお手合わせいただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

施 鴻海 5級

道場に近くに住んでいます。格闘技が好きでするので通るたびに気になってました。

今リモートワークの日が増えているので健康のため、行ってみようかなと思って見学しに行きました。

見学の日の中尾先生のレッスンの日でした。林さんもいて二人の先生とお話させて頂いて優しい方やなと思って入会しました。

入会后、先輩の方々と一緒に練習していく内、親切かつ丁寧に教えて頂いた結果、合格ができました。

これからも頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。



山北さんが全日本で指導者演武

《関西研鑽会》

長田 裕太

今回初めて関西研鑽会に参加させていただき、道場長ならびに関係者の方々ありがとうございました。1級になった自分にとって技や力の使い方を復習の意味も含めて臨まさせて頂きました。自分の中でも驕ってた部分もありますが、1つ目の技から組ませていただいた方のレベルの高さに圧倒され、必死に相手の上手さの秘訣を盗んだり、聞いてみたりしました。言う事は人それぞれ違いますが、一貫して体を使って技をかけることには変わりありませんでした。色んな道場の方々と組ませて頂きまだ合気道の本質というものを分かっていないように感じ、まだまだ合気道について学ぶべき部分が多いなと思いました。その上で道場長がおっしゃっていたことが初めはよく分かりませんが、技をやるうちに徐々に理解できるようになり、やはり合気道は奥が深いなと自分の技術向上への意欲がより高まりました。初めての取り方に関してもこれからどんどん理解が深まることを考えると、とても胸が踊ります。自分の中でも大きな課題がひとつ見付き、これが今回の研鑽会に行つて最も大きな収穫でした。それが、体が先にいってしまい、腕で相手を引っ張ってしまうという課題です。今思うとその課題は合気道始めた頃からくせとしてあったものであり、第1優先で直すべきものだったのですが、級を上がるにつれて他の体の使い方部分で補えてしまい、課題を直すことが疎かになっていたと感じます。しかし、今回の研鑽会でそれでは技が効かないことが多々

あり、これは昇段試験までに直すべき自分の1つの目標となりました。これの改善としてはせいぶ館に通うことで有段者の方からご指導を頂き、自分の感覚の中で落とし込めるようにしていければと思っております。また、道場長がおっしゃっていた、転換、転身、入身、呼吸法の4つを組み合わせ技を使用するというを常に意識しながらこれからの稽古に励んでいきたいと思っております。

田中 秀明

今回の関西研鑽会に参加させていただきました。演武動画を拝見したことはありますが、植芝道場長にお会いするのはこれが初めてです。当日は他の大学の合気道部さんをはじめ、様々な道場の方がいらっしゃって、計300人以上にのぼりました。これ程多くの方と稽古するのは初めてのことで、私のような

合気道歴1年の白帯が居ていい場所なのかと緊張しておりましたが白帯の方も一定数いて少し緊張が解れた気がしました。

稽古で植芝道場長は合気道は「転換」「入り身」「転身」「呼吸法」の四つで成り立つと仰られました。私はこれまでそれを意識することなく稽古をしてきましたが、その四つを意識して稽古してみたところ普段より技のかかり具合、美しさが明らかに変わっていて非常に感銘を受けました。また膝行・膝退に関して、踵をできる限りくつつけることをポイントとして挙げられていました。道場長に教わったこれらを意識してこれからも稽古に励みたいと思っております。

この度は素晴らしい機会をいただきありがとうございました。



【少年少女錬成大会】桜井師範によるご指導



水・日の子供クラスが増えました！



スーツでの演武

《せいふ館 コミュニケーションチャンネルのご招待》

			
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！？	せいふ館を世界へ発信！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。	バえるせいふ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！	せいふ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！

これまでの行事	8/25 (土) 県連 合同稽古@県武道館 @ 灘菊
3/20 (水・祝) 兵庫武道祭 @県武道館 松井・松本・佐伯・河尻・山下・武並・白石 溝口・永山・谷村・中尾・松本	9/8 (日) 昇級・昇段審査
3/28 (木) ~4・1 (月) ベトナム (ホーチミン) 林・佳吾・明子・中尾	9/22 (日) 関西研鑽会
4/7 (日) 花見@大倉山 松井・美代子・松田・江口・山北一家・栗田母子 佑樹・向井・越子・ウルリッヒ夫婦・ジャン・明子 中尾	10/27 (日) マックス&紗貴子 結婚式@平安神宮 演武：佑樹・畑中・・・and Maxxxxxx
5/18 (土) 栗林師範稽古会@せいふ館	これからの行事
5/19 (日) 栗林師範稽古会@王子スポーツセンター	11/7(木)~11/11(月) 中国(上海)遠征稽古
5/25 (土) 全日本合気道演武大会@日本武道館 明子・佐伯・河村・松井・松田・藤井・野田・岩佐 山北 (指導者演武) ・林・古石・浅見・川崎 ジュアン・ウルリッヒ・畑中・平尾・溝口・中尾	11/17(日)難波師範稽古&甲南大との合同稽古会@甲南大
6/16 (日) 難波師範稽古 甲南大との合同稽古会@甲南大学	11/24(日)演武会・総会・忘年会
6/29 (土) 鈴木師範稽古会@せいふ館	11/28(木)~12/1(月)ベトナム(ホーチミン)遠征稽古
6/20 (日) 鈴木師範稽古会@甲南大@燕楽	12/8(日)大掃除
7/19 (金) ~8/1 (木) 土用稽古 完遂者：森田・内田・向井・中尾	12/21(土)~22(日)遠藤先生稽古会
8/1 (木) ~8/28 (火) ウィン (ホーチミン 感謝道場) 研修強化月間@せいふ館	12/31(火)稽古納め
	1/4(土)稽古始め
	1/5(日)新年会
	1/8(水)~1/18(土)ニュージーランド遠征稽古

編集後記：皆様が地球規模での持続性を考えて日々の稽古をされている中で、自分は大食いの上に燃費が悪く、とても汗かきなので、夏でも冬でも汗だくの燃料ダダ漏れ状態でご迷惑をおかけしているなど、反省させられました。そして、学生時代に茶道の稽古中に汗だくでいる私を見たお茶の先生に「林さんは何年ご自身の体とお付き合いなさって？心臓の鼓動もコントロールできませんの？」と言われたことを思い起こしました。20年経った今も余裕で出来ずですみません。精進します。ところで、暖房と冷房の費用を比較すると、暖房のほうが倍ほど高いそうです。 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09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<2024年9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) ★ 15:30~17:30 (親子, 小中学生)	明子 越子	18:30~20:00 ★	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)	益田	18:00~19:00	嶋田
日	7:00~8:30 坐禅会@永昌寺 10:00~11:30 11:30~12:00	中尾 井出	12:30~13:30 (親子, 小中学生)	越子 岩佐		

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)

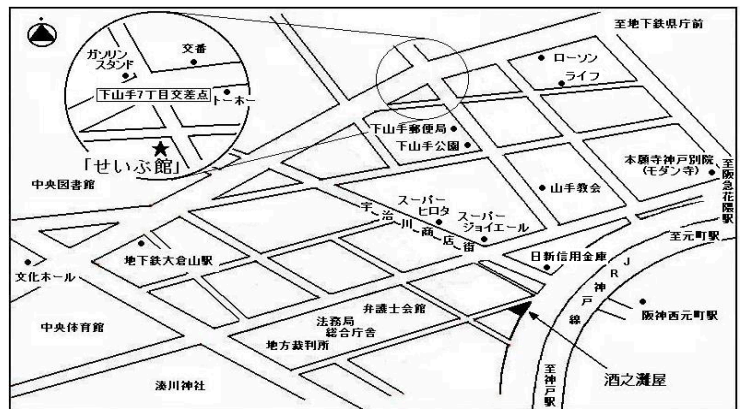
杖道部 <神道夢想流> 土曜：12:00~14:30(山下)・毎月第1・3日曜：13:00~15:00 会費：1000円/月

■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



～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。