

せいぶ館通信

第61号 / 2025年(令和7年)3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 〒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



「子供クラス」

数年前、灘屋で。「いらっしゃい。」「ビールを下さい。」「...「僕の事、憶えていますか?」「タムラ君か?」なぜかしら?30年以上も前に子供のクラスをしていた時の、この子の名前がすぐに出てきた。おねえちゃん二人とこの子、末っ子の長男だ。しぐさがかわいかったんでよく憶えている。

先日、姉弟と彼らの子供達の6人で、店に来てくれた。もう彼らも40歳を超え、子供達も成人を迎えている。

おねえちゃん、筋がよくて受け身もすぐ上手になって..が残念ながら、中学校に上がってすぐに、道場に来なくなった。クラブ活動の関係かな?と思っていた。

次のおねえちゃんのノリちゃん、活発な前向きな子だった。今は看護師。「患者さんで乱暴をする人がおって・・・手を捕まえられた時に、人差し指と親指の間を、こお ひねったら、簡単にほどけたわ。子供の頃に習った事は役に立つわ」と。話が、あっちに飛び、こっちに飛び、楽しい時間が過ぎていく。「明後日から、1年間、下の子を連れて、インドに移住します。」マザーテレサに惹かれ・・・? ああッ!! こんな子やったな!

「他人 皆 師」。先生方や稽古仲間によく鍛えてもらったなあ・・・。子供達も色んな事・突拍子もない事・・・を教えてくれ、楽しい合気道の時間を過ごさせてもらったものだ。「我以外皆我師」を実感する。・・・何年も経って、その子達が、わざわざ訪ねて来てくれ、こんな楽しい時間を過せることは冥利に尽きる。

せいぶ館の子供クラス、長い間、遠藤さんが頑張っていてくれた。コロナの間も踏ん張っていてくれた。感謝だ。

子供クラスに元気がなかったら、一般クラスも明日がない! と思っていたところ・・・岩佐さんが、「せいぶ館への最後のご奉公に、子供クラスをやらせてもらわれへんやろか?」と言ってくれる。東京から月に2~3度通てくれるとの事。退職した越っちゃんも手を挙げてくれ、益田さんも協力してくれるようになった。

小学校1年生から稽古をし、大人になっても続けていた「ヒサシ」というわんぱく坊主がいた..。の子供が合気道を始めたいとの情報。さっそく! 自宅に電話を入れ、稽古に来てもらおう・・・。また1から、素晴らしい子供クラスを作っていきますよ。子供達とええ汗いっぱい流しましょ。

‘25.3.30 中尾 眞吾

昇段/昇級 おめでとうございます！

四段	平尾 重雄、岩佐 幹夫
弐段	前田 多津子、木村 理恵子、濱本 達、寶月 健、川崎 湧太
初段	広池 美代子、佐藤 博之、白石 浩貴
2級	森田 栄一
3級	国 霞、松浦 剛士
4級	細野 一博、細野 渚彩、栗田 智代、藤原 孝信、井上 真由美
5級	今中 文
10級	佐藤 凜太郎、伊藤 讃良

《昇段・昇級感想文》

道標

品川 高宏 六段

このたびは、六段に推薦いただき、ありがとうございました。

館長をはじめ、ご指導いただいたみなさま、一緒に稽古をしてくださったみなさま、続ける環境を整えてくれた周りの方々に感謝をいたします。

未だ道半ばですが、後輩のみなさんが回り道しないような道標になればと思います。

・最初の5年：武〇会系の町道場で始めました。私を含めてほとんど20歳代前半で、若く、元気で、激しい道場で、型や受け身の基礎はそこで鍛えていただきました。それがいかに大切であるかということを今再認識しています。

・神戸の10年：山口師範、遠藤師範と出会いました。「だまされたと思って、10年柔らかな稽古をしなさい」という遠藤師範の言葉をお聞きして、柔らかな稽古を始めました。

きかない技を繰り返して10年余り。Y崎さんとの稽古中に、力を抜いた技が相手に通った感覚があり、「ええやんか」と言っていたとき、長いトンネルを抜けた気がしました。

・次の10年：停滞した10年でした。スタイルの違う相手に対して、どうしたら通じるのかということばかりを考えていたからだと思います。

・その次の10年（今）：短い期間でしたが、初心者クラスの指導でみなさんと基本の動きを繰り返しました（温故知新）。また、コロナ期に「内」面を見つめる時間が増えた結果、「内」面の充実が「外」技に通じていくと感じました。

・これからの10年：柔らかな技（稽古）を取り巻く環境は厳しいと感じます。しかし、これがいいと感じてくれる方がいる限り、少しでも長くみなさんと稽古ができるようにしたいです。

・稽古に関して思うこと：しっかりとした稽古「型」と柔らかな稽古「技」、相手に通じるか「外」と自分の状態はどうか「内」の考察は並行して、偏らずバランスよく進めるのがいいと思います。

・技に関して思うこと：山口清吾師範の稽古会で、私と稽古をしている相手の体を使って、師範が私に技をかけられたことがありました。それは力を全く感じない師範の技でしたが、ふと（大変失礼なことながら）誰でも山口師範と同じような技ができるのではないかと感じました。その信念が柔らかな技に対するモチベーションにつながっているかもしれません。

道標になれば幸いです。これからもどうぞ稽古にお付き合いください。

野田 和利 五段

この度五段位を頂きまして誠に有難うございます。

私のようなものがこのような段位をいただくとは大変恐れ多いことと思います。本当に今までご指導頂いた皆様のおかげです。

思えば32年前に大学の合気道部に入会。30年前にせいぶ館に入会。中尾さんをお願いして道場の二階に住み込む。朝昼晩と稽古に打ち込んでいました。こう書くときまさにエリートみたいですが、正体は真逆。

昔からの友人は知っていますが、元々ものすごく運動音痴で球技全般全くできず、体力もなく視力も悪く、自虐ネタではなく真実です。そんな私にとって合気道だけが唯一続けることができた運動でした。逆に言いますと私は合気道しか人並みにできないのだと思います。

とはいえこんなに長く激しく身体を動かす武道を続けることができるとは思ってもいませんでした。

合気道を通じて素晴らしい方々にお会いできましたし、年代を超えてかけがえのない稽古仲間を得ることができたこともここまで続けることが出来た理由だと思います。

日曜日に開いていただきました食事会。そこで頂いた藤井さんのお話のように授与頂いた賞状には列すとありました。

列すには 加わる 仲間入りをするという意味があると知りました。今からが新たな合気道のスタートだと思っています。

今後ともどうぞ皆様一緒に稽古をお願いいたします。合気道部の後輩に教えて頂いた言葉ですが「畳の上でお待ちしております。」

私の合気道

平尾 重雄 四段

私は57歳で合気道と出会いました。26年の間に、たくさんの先生方や仲間と出会い、稽古を重ねてきました。

先日、自由に身体が動かせるのもあと少しだと思い、思い切って四段の昇段審査を受けたところ、なんとか合格する事が出来、感無量の思いです。

振り返れば、合気道は私の人生を大きく変えました。若い頃から力には自信がりましたが、それを制御し、相手を尊重する術を知りませんでした。合気道は、力任せではなく、相手の力をコントロールし、最小限の力で制する武道です。それは、私にとって目から鱗が落ちる様な体験でした。しかし不器用な為、技の習得には苦労しました。若い頃の癖が抜けず、力に頼ってしまう事も多かったです。それでも、諦めずに稽古を続ける事が出来たのは、温かく指導してくださる先生方、そして共に汗を流す仲間達のおかげでした。

七十代で癌を患った時は、さすがに心が折れそうになりましたが、道場の仲間達のおかげで再び立ち上がり、出来る範囲で稽古を続ける事が出来ました。今になって考えると、合気道は私にとって生きる希望そのものだったように思います。

四段の昇段審査では、これまでの稽古の成果を出し切ることが出来ました。しかしこれで終わりではありません。私の合気道は、まだ道半ばです。これからは理にかなった、優しい合気道を目指したいと思っています。合気道は力ではなく、愛だと思います。相手を傷つけるのではなく、相手を生かす。そんな合気道を体現できるよう、これからも精進していきたいと思っています。

合気道の四段は、合気道人生における最後の審査で、特に厳しく審査されます。私がこれまで培ってきた経験を、若い世代に伝えていきたいと思っています。

合気道を通じて多くのことを学びました。年齢を重ねても人は成長できるということ。病を乗り越え、新たな目標に向かって進むことができるということ。そして何よりも、人との繋がりが人生を豊かにしてくれるということ。これからも、私は合気道とともに、人生を歩んでいき、そしていつの日か、合気道を通じて誰かの心の支えになれることを願っています。

岩佐 幹夫 四段

昭和100年だし、戦後80年だし、今年歳男だし、体力的にも今が限界かなと思い四段審査を受けました。

お陰様で審査当日は一日中楽しい気持ちで過ごせました。

一つは 久しぶりに50名を超える大勢の稽古人が集まり受審者も24名と活気溢れる道場が帰ってきた事

一つは 子供クラスの昇級の子達が まだ半年余りの稽古にも関わらず 臆することなく元気に技を披露し、なおかつ終了するまで5時間もの間 緊張感を切らさず 道場に居てくれた事

一つは 自分の審査で 出来不出来は別にして、私が今出来る事は全て出し切れたという充実感があった事

今日の日の為に稽古を重ねて来たんだなあと実感しました。

50歳になってから合気道を始めてほぼ20年。いろいろな事がありましたが よかったよ！

教えて頂いた先生 師範 一緒に稽古をしてくださった先輩 同輩本当に感謝しています。有難うございました。

これからも精進して行きますので 宜しくお付き合いお願い致します。

前田 多津子 弐段

この度の審査に際しまして、ご指導いただきました先生方、皆様厚く御礼申し上げます。

初段を頂いたのは、10年前の3月でした。

そのあと、仕事の関係で水曜日のお昼の時間しか、通えなくなり、その上すぐに世の中がコロナになってしまい、仕事の関係上一切道場に通えなくなっておりました。

コロナでまったく道場に通えなくなっているも、時々明子先生からお電話を頂いておりましたので、再び道場に通える勇気が出たのも明子先生のお陰と考えております。

気が付けば道場に再び通い始めたのは、初段をとって8年がたっておりました。

二段審査を受けようと決意してからは、すっかりいい加減になっておりました基礎に立ち返る事に致しました。

毎週、レディースの時間は明子先生に、その後、子供時間迄、越子さんにじっくり基礎から稽古していただきました。お二人には、言葉では語りつくせない程感謝しております。

日曜日に通えるようになって、久しぶりの日曜日の道場に通い始めると、より一層合気道が楽しくなり、今後も出来る限り日曜日に参加させていただきたいと思っております。

道場に行くと、合気道を一緒にして下さる方々がいるので本当に幸せで、仕事以外の幸せな世界を持てたことに大変感謝しています。

これから、ますます合気道を頑張っていきたいと思えます。いろいろ教えていただき、楽しい時間を一緒に過ごしていただけるよう、今後ともよろしくお願いいたします。

木村 理恵子 弐段

初段を修得してから数年が経ち、「もうそろそろ受けるべきなのか？でも実力がまだ伴っていないのでは？」とここ数ヶ月悶々としていました。日付がレミオロメンの名曲でもある「3月9日」ということで「これも何かの節目かな。」と思い、申込期限ギリギリで審査を申し込みました。

「やれるだけやって、落ちたらそれでいいや。」という気持ちで挑んだため、今までで一番気が張らなかったと思います。そのためか審査直後は息が上がってましたが、初段を受けた時よりすぐに通常通りに戻りました。

振り返ってみて、二段を頂いたこともですが、技が甘かったり残心が不十分などの課題に気付くことができ、良かったと思います。

改めまして、今回の審査に向けてご指導頂きました先生・先輩方、一緒に稽古して頂いた皆様に御礼申し上げます。今後も初心を忘れずに日々の稽古に臨みたいと思います。

自由技「身辺雑記」

濱本 達 弐段

この度は、2段に昇段させていただき誠にありがとうございました。当日受けをとっていた方々、普段の稽古で一緒にくださった方々、稽古でご指導くださった先生方、心より感謝申し上げます。

今回の審査を振り返ってみると、一教からはじまって審査の技はたくさんありました。その中で一番の難しい技(?)がこの「身辺雑記」です。審査要項を見た時、「エーッ、まじか〜」と思わず心中でつぶやいてしまいました。なにを書けばいいのか？迷子になる自分が……。でも、ちょっと身辺雑記に挑戦してみました。

〜つれづれなるままに、日暮らしパソコンに向かひて〜

地下鉄に乗っていたある日。急に気持ちが悪くなり、次の駅で途中下車しようと思った時……「だいじょうぶ？」との声で、はっと我にかえった。大学生くらいの男性の声。その後、彼は心配して私と一緒に電車を降り、しばらく私の様子を見てから後続の電車に乗って去って行った（本来の目的地に向かっただけけど）。私もその後なんともなかったので電車に乗って帰途につく。若い男性に感謝しながらも、自分はもう思うほど若くないということを実感させられた出来事だった（まあ確かに不整脈もあるしな〜、もうあんまり若くないか）。でも、こんな若者がいる日本はまだいける！（そう思いたい!）と変な確信をもった。

休日は、『孤●のグルメ』をよく見る（韓流もだけど）。主人公の独り言がとて面白い。主人公のように好きなこと楽しいこと（美味しいものや食べたいものを食べること）をするのは、人生長生き(?)いや人生を謳歌する秘訣か？（一食当たりのカロリーや食費を考えると身体や家計にはきつとよくない?）私も人生を謳歌（ちょっと大袈裟か……）するために、細く長く合気道を続けていきたい。

せいぶ館のみなさま、今後どうぞよろしくお願い致します。

寶月 健 弐段

この度、弐段を頂きました。
Yさんをはじめ、受けをとって頂きまし方、
日々の稽古でご指導頂きました方、一緒に合気
道の稽古をいただいた方々に感謝申し上げます。
ありがとうございます。

今回審査にあたり2つのことを意識しチャレ
ンジしました。技の前後の姿勢を意識した動き
や、技の後、相手との間合いを意識する「残
心」と全体を、見るともなく見るような、「目
付」です。

審査後、早速YouTubeにUPした動画を見てみる
と...天地投げあたりから、自分がイメージして
いる姿と動画が違う！目線が手元にずっと落ち
ている！稽古の時、先生方から注意された感じ
がしっかり出ていました。

稽古はウソをつかないなあー、もっともっと量
と質を上げて稽古しようと改めて感じました。

合気道を始めて、生活の中で変わったこと
は、礼儀作法や所作を意識するようになった事
と、一拍おく気持ちを持つようになりました。
これからも合気道続けていきます。引き続きご
指導よろしくお願い申し上げます。ありがとう
ございました♪

川崎 湧太 弐段

この度、弐段に昇段させていただきました。
ありがとうございます。

私が合気道を始めたのが2019年、初段を取っ
たのが2022年なので、2025年に弐段を取ったと
いうことは、合気道人生の半分を初段で過ごし
ていたということになります。これを振り返る
と、やはり初段からがスタートだったのだな
と、尊敬する先輩方がおっしゃっていたことを今
になってひしひしと感じております。もちろ
ん、自分が一人前になったなんてことを言うつ
もりはありませんが、それでもまだ「合気道を
学生時代からやっていました。」と言えるぐら
いの稽古量は積めたのではないかなと思っています。

私は、いわゆる「竹世代」です。
級の時代は多くの時間を竹の稽古で育ちまし
た。今となっちはいい思い出ですが、よくよく
考えてみると、よく真夏にマスクをして、汗だ
くになりながら、「あの」危険な稽古ができて
いたな、と。笑。

しかし、あの生命の危機すら感じさせてくれる
稽古があったからこそ、受けや受け身が上達
し、ひいては徒手での稽古の上達の如何に関

わっていつてくれたのかなと考えております。
私自身、ケガをしたり、竹の稽古をしたり、そ
ういった合気道人生を歩んでいましたので、卒
業前に弐段を取るということは、取りたい気持
ちもありつつも、「コロナのもっと前から稽古
に励み、見習ってきた諸先輩方
(社会人になりご無沙汰の方もおられますが)
を差し置いて、とっていいものか。」と、ずつ
と気が引けておりました。ですが、学生のうち
に弐段を取れば、後輩も初段のみならず、弐段
まで目指して合気道を続けてくれる、ひいては
合気道にどっぷりハマるいい機会になるのだ
は。と思い、この度昇段を決意しました。無
事、怪我無く、昇段できてよかったです。

この昇段に至るまで、非常に多くのせいぶ
館、他道場の方々のご指導に支えられておりま
した。このような若造に稽古をつけていただい
たこと、この場を借りてお礼申し上げます。春
から、社会人となり、関西を離れますので、せ
いぶ館での稽古はしばらくご無沙汰になるかと
思われます。それでも、たまには顔を出し、ま
たせいぶ館の皆様と稽古できる日々を送りたい
と思います。先生にもおっしゃっていただきま
したが、まず頑張っって働きます。お金がないと
稽古も満足にできないということなので
...

合気道はガツガツは無理だとしても、ぼちぼ
ち続けていけたらなと思っております。また皆
さんお会いした際は、ご指導ご鞭撻のほどよろ
しくお願いします。学生時代に合気道に熱中す
ることができて、よかったです。

ここからが始まり

広池 美代子 初段

この度、初段を賜りました。
これまで、手をとらせていただき、また私の手
をとっていただいた先輩方、道友の皆様、私に
厳しく、時に優しく、たまに甘く教えてくだ
さった先生方、心より感謝申し上げます。有難
うございました。

今回は少し両親のことに触れたいと思いま
す。

二人は鹿児島島の小さな離島から、中学卒業
後、集団就職で関西に出てきました。
父は当時勤めていたタクシー会社の社長さん
が、”八光流”の合気道を教えていた関係で、数
年そちらで稽古をしておりました。
晩酌の相手はいつも私の役目で、機嫌よく酔う
と決まって「手を貸せ」と言って、「痛っ！」
と顔をゆがめる小さな我が子を見ては満足そう
に笑っていました。
。。あれっ？今誰かを思い出したような。
今にして思えば、あの技は二教と四教です。
「女の子はいつ危ない目に会うかわからん。変
な奴に手をつかまれたら逃げようと離れるので

はなく、相手に近づけ。それからこれや！」そう言って教えてくれた小手返しを、17歳の私は電車を出くわしたチカンにかけてあげました。

少々荒っぽい父とは対照的に穏やかで天然な母は、いつも大量の食事を作って私たち姉妹を育ててくれました。
大皿いっぱいのお魚の唐揚げ。
土曜の夜は、窓戸を開け放ってバーベキューコンロで焼き鳥に焼肉。たまにイタチが顔をのぞかせたりも。
日曜の朝は、一本の食パン（一斤ではなく）にサラダを挟んで。
私の丈夫な骨格は、母の大胆な料理のおかげでしょう、きっと。

大学卒業後、何の相談もせずに留学を決めた娘を、父は、病気でも休んだことのない仕事を半日休み、閑空まで送ってくれました。ほぼ無言だった赤帽の車内の静けさや、湾岸道路からの景色を、時折思い出します。

「大事なものは心やで」、今少し元気がなくなっている母。
「女の子は素直が一番」、耳が遠くなった父。
小さな頃からずっと言われ続けてきた二人の言葉は、若い頃には反発もし聞き流していたけれど、ずっと心であって、今の私を形作ってきたもの。
お父さん、道場で教わった技、またかけてあげるね。
お母さん、美味しいお料理食べにいきましょう。
そして、もう少し長生きして元気に田舎に帰りましょう。

今からちょうど5年前、五級をとりたての私にEうさんは、「段をとってからが本当の合気道」とアドバイスをくださいました。その時はそんな長い遠い道のりを想像することすら難しかったけれど、今なんとかここまで来ました。
さあ、ここからが始まり！

昇級審査を終えて

佐藤 博之 初段

この度の審査で、ここが節目と考えていました初段に昇段させて頂きました。

合気道を始めて2年10ヶ月。稽古時間は丁度500時間。

いい節目の日を過ごさせて頂いたと感謝しております。

もっとも、最後の方は息が上がって、何をやっているのかさえ解らないまま、気付いたら終わってた感じですかね？

以前 最初の5級の審査を終えて、僕は「このせいぶ館の道場に落とした汗、道着に染込ませた汗だけが、きっと技として積み上げられていく筈だと、そう信じて稽古に励みます。」なんてことを書きました。

が、今は違います。汗もかかずに稽古を終える。それ位力を抜いて、嬉しくなる位軽やかに舞う。そんな合気道家になりたいと思っています。

幸いにしてせいぶ館には沢山のお手本になる先輩方がいらっしゃるの、心強い限りです。ただ、元気で長生きしてくださいね。

白石 浩貴 初段

この度、初段になりました白石浩貴です。

初めて合気道に触れた日から今日まで、随分と長かったような短かったような不思議な気分です。合気道を始めたあの頃の自分にとって初段とは、遥か高みであり、目標であり、憧れでした。そんな目標に向かってコツコツと稽古を重ね、とうとう初段に成ったそのとき、「ああ、ようやく自分はスタート地点に立ったんだな」と感じたのです。

はっきり言って、自分はまだまだ未熟です。初段審査に向けて稽古に励んでいたとき、そのことを痛感しました。せいぶ館の方々の姿勢、目線、足運び、力のかけ方などが自分とは全く違う。そして、自分の目指すべき合気道とはいったい何なのか。そのことに気づきました。

初段とは憧れではあったが、決してゴールではなかった。自分の目指すべきゴールはさらに高いところにあった。今はそこに向かってようやく1歩を踏み出したのだと僕は思います。

森田 栄一 2級

今回やっと2級審査に受かりました。反省点もありました。姿勢が悪い 動きが悪い 等々。

右左表 右左裏 で1セットとして覚えていたので審査の方から半分だと指示された時は少し混乱しました。

今回の審査のための稽古において、Hoさんには大変お世話になりました受けもしていただき助かりました。

特に審査の1週間前くらいからの審査技を最初から最後までとうしての稽古が3回出来たことは、大変有意義でした（大袈裟かもしれませんが、今後の合気道人生を左右するような気がします。）

その他にも残念ながら直前にけがをしてしまつて審査を受けることが出来なかったMさんの積極的な姿勢にも良い影響を受けました。それから朝稽古の前にUさんに回転投げや首投げの指導をしていただけたことも有意義でした。

その他にも名前を挙げることができないくらい多数の方達にお世話になりました。

本当にありがとうございました。
皆様これからもよろしくお願いします。

国 霞 3級

この度、3級をいただきありがとうございました。

審査を受けることになってから、諸先輩方からご指導いただき大変良い勉強の機会となりました。親切に教えて下さった方々、また練習に付き合っただ下さった方々に心から感謝します。

普段は人とぶつかることもなく、体を動かすことすら少ない生活をしているせいか、お稽古中もよくぼんやりとしてしまい、背中を相手に向けたり、相手の動きについていけなかったりします。先生からも、一緒に組んでいただく方からも、「ここにいたら攻撃されるでしょう」と言われることが度々あります。体操やヨガとは違い、合気道の動き一つ一つに意味があることに感心しました。

しかし、毎回教えていただいた直後はその通りにすることを意識できますが、次の練習になるとまた忘れたり、イメージ通りにできなかったりします。合気道は頭で覚えるだけではなく、練習を繰り返すことで身につくものだ実感しました。

気が付けばせいぶ館へ通い始めてもう2年半経ちますが、驚くほどまだ何も分かっていない気がします。しかも、相手によって感覚も違い技のかけ方も違うようです。なんて奥が深いのでしょうか！ぜひ少しずつでもできるようになりたいと思います。これからも自分のペースで頑張ります。

松浦 剛士 3級

「せいぶ館」に入会させて頂き、早一年と五か月。何とか週三回ペースで稽古をさせて頂いて居ります。

5～6年前（コロナ以前）からの在宅勤務で、日夜パソコンを目の前に一日中座りっぱなしの勤務のため、日々悪化の一方であった腰痛ですが、日頃の稽古のお陰で若干なんとか緩和してきた模様です。肩こりも二教の固

め技の効果か少し楽になった様に感じて居ります。

「せいぶ館」での毎回の稽古後の銭湯（源泉かけ流し＋サウナ）で固い体の疲れを癒し、銭湯の大きな鏡の前でその日の技の復習を行うのが、唯一何よりの愉しみとなっております。

また、最近ではYouTubeで、「せいぶ館」を始めとして合気会等 他色々な道場の先生の動画を見るのも、日課となっております。当日、審査後のビデオを見せて頂きました。正面打ちの受けの時の肘が少し浮いて居りました。また、受身が固いなど、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3級合格させて頂きました。ありがとうございます。

細野 一博 4級

中尾先生から受けが攻めないと稽古にならない、死に体になっていると何度も指導を受け続けています。1年をすぎて、（できていませんが）あっという間のことかとやっとわかりかけてきました。

娘にそのことを話すと、いまごろ みたいな反応。やはり合気道はわかりません。正直な話、体の転換も何がどうなのか未だにわかっていません。からだが故障しないで、いけるとこまではと思っています。

先生をはじめ、先輩方々に指導していただき、4級に合格させて頂きました。ありがとうございました。

昇級審査を終えて

細野 渚彩 4級

四級に昇級させて頂きありがとうございました。

合気道を始めた頃は夜の稽古を中心に参加していましたが、徐々に朝稽古にも参加するようになったり、学校が休みの時には昼の稽古に参加するようにもなりました。いつの間にか自分の生活の中で合気道のウェイトが大きくなり自分でも驚いていますが、皆様の熱心さに刺激をもらい、益々合気道が楽しくなっています。

このように思えるのも、いつも丁寧に指導して下さる先生や先輩方、稽古相手をして頂いている皆様のおかげです。本当にありがとうございました。

います。

今後は、今回の審査で指摘して頂いた点を意識しつつ、楽しく稽古に励みたいと思います。皆様、今後ともよろしくお願いします。

栗田 智代 4級

この度4級に合格させていただき、ありがとうございました。覚えの悪い私に、丁寧に根気強くお付き合いいただいた諸先輩方に心から感謝しております。

また、去年は夏休み期間、子どもたちも日曜日にお世話になっておりました。猛暑の中ご指導いただき、ありがとうございました。子どもたちは親戚の前で前受け身を披露したり、楽しかったようです。

今年は娘とフィリピンへの遠征稽古にも参加させていただく予定です。これからも、私自身を含め広い意味での学びの場として、せいぶ館で楽しく過ごさせていただきたいと思います。

どうぞ宜しくお願いいたします。



藤原 孝信 4級

せいぶ館に入会して1年半。今回は4級に昇級させていただきありがとうございました。

運動不足解消、体重5キロ減量目標に合気道

を初めましたが覚えが悪く、1週間後の稽古ではすっかり忘れていたという感じでした。

最近は週2回稽古をしています但相変わらず上達が遅いのは変わらないので、焦らずゆっくり亀のごとくやっていこうと思います。

稽古では先輩方にいつも言われる「下を向いている、姿勢が悪い」を意識し、今後も楽しみながら合気道をやっていきたいと思います。

いつも稽古相手をしていただいている皆様、先生方、審査前稽古に付き合っていたいただいた皆様ありがとうございました。

小手返しレッスン

井上 真由美 4級

「ではBのストロークから再開しましょう」M先生はそう言いながら素早くギターをチューニングしてOneRepublic “Nobody”のイントロを小気味良く弾き始めました。完璧に耳コピーし譜面に落とすギターのプロでありながら、柔道の黒帯でもあるこのM先生。

常に冷静で紳士的なこのM先生の慌てたご様子を一度は拝見してみたいという出来心から、出し抜けるに“小手返し”の受けをお願いしたところ、中指でメガネのブリッジを押さえつつ今回もやはり冷静かつ穏やかに「私でよければ...」とお応えになりました。ならばお願いします、とアコギはスタンドに置かれたまま、かくしてギターレッスンならぬ“小手返し”レッスンが始まりました。

足の運びをもっと大きくした方が、重心はもっと下にの方がよろしいかと、と様々なアドバイスをいただき、最後に御礼を申し上げたところ、ジャケットを羽織りながら『このようなレッスンは初めてです...』と言いながらフッと微笑んだその横顔が何となく悔しくて、不躰にもM先生の甲に貼付した（小手返し用）目印シールを敢えてそのままにして退出しました（M先生ごめんなさい）。

最後に“Nobody”の歌詞そのままに、何があってもいつも頼りになる先輩方、たくさんの居残り稽古を引き受けてくださり本当に有難うございます。

また今後もこれまで以上に稽古に励んでまいります故、皆さまお手合わせいただけますよう何卒よろしくお願い申し上げます。

初審査

今中 文 5級

審査当日、目覚ましをかけたわけでもないのに目が覚め、スマホを確認するとまだ夜中の3

時。

もう一度目を閉じて、久々の緊張で全く寝付けない。(ちなみに普段なら5分で眠れる。)再び瞼を閉じるが、頭に浮かぶのは羊ではなく五級の体の転換から座技呼吸法まで。繰り返しているうちにますます目が冴え、空が白んできてしまい、結局そのまま本番を迎えることに。

そんなわけで、初めての審査は寝不足で臨むことになりましたが、審査後に直会でいただいたお酒と料理は格別でした。上の級や段にすすめば、さらに美味しく感じるのでしょうか。

稽古を始めて約一年が経とうとしています。それまで武道の経験はまったくありませんでした。学生の頃、毎週何かの武道の稽古に通う父の姿を見ていましたが、どの武道をしているのかまでは聞いたことがありませんでした。(家族の間では「お父さんはエイヤーに行っている」と言われていて、誰も何の武道をしているかに興味を持っていなかったのです。)そんな自分がいざ稽古を始めても、しばらくは先生が前で見せてくれる技がダンスのように見えていました。何度か通ううちに、2人の間に役割があり、ウケは襲ってくる力持ち、トリは力のない人の設定だと知り、「つながる」や「効く」という感覚があることもわかりました。とはいえ、まだよく理解できていない部分ばかりで、考えて立ち止まってしまうことも多々ありますが、いつも丁寧に教えてくださる皆さんに感謝しつつ、また明日から稽古に通いたいと思います。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

佐藤 凜太郎 10級

合気道を始めたきっかけはいざとなった時に自分を含めて大切な人や友達を守れると思ったからです。体験に行った時に先生やクラスメイト達が優しく教えてくれたので続けられると思いました。

6ヶ月間で10級を取得することができました。次は9級を目指して頑張っていきたいと思っています。

伊藤 讃良 10級

わたしが、合きどうのしんさでうれしかったことは一つあります。しんさでごうかくできたことです。なぜかと言うとたくさんの方がいてきんちょうしましたが思ってたよりもスムーズにわがができたおかげで合かくできたと思います。

先生の言っていたぎぎこきゅうほうも少し手をぬいてしまいましたが、次の九級のしんさに

むけてがんばりたいなと思います。

大人のしんさもかっこよかったので、わたしもいつかだんを取って黒おびまでいきたいなという気持ちもあります。

とにかくくらい年も合かくして強くなりたいなと思います。

ハノイのKEIKO SESSION

向井 正巳

残念ながら今回、私は怪我のため全く稽古に参加しておりませんので、その他のことをレポートいたします。

初日、午後2時頃空港に着き、高速道路で市街へ移動したのですが、その車窓の風景が私にとって昔懐かしい九州縦貫自動車道に似てるように思われました。植物の分布、緩やかな起伏がそう思わせたのでしょうか。

ホテルに着いてとても驚いたのは、ロビーに現実離れしたスリムで高身長のお洒落なお姉さん達で溢れかえってました。ミスユニバースのベトナム代表のイベントが、同ホテルで行われているとか。この様な光景は生涯初でした。

夕方のKEIKO SESSION1の後、お待ちかねWELCOME PARTY。東京外大の合気道部で、たまたまハノイ留学中の女子大生渡辺さんと、約10年ぶりに再会した我が鹿児島大学で6年学んだフン氏。

2人の完璧な通訳が居てくれたので、とても助かりました。

又、ハノイの皆様はスマホの通訳アプリを使いこなせるので、コミュニケーションはあまり困りませんでした。

私の中学生英語レベルのベトナム語は、全く出る幕がありませんでした。

二日目は稽古が無いので、一日中観光。朝からハノイの南の山中、山のハロン湾と言われる奇岩の多い場所に建立する仏教寺院に連れて行ってもらいました。東大寺とかよりも巨大な山門出て直ぐ大きな湖があり、船で対岸に渡り、又巨大な山門を抜け、巨大な大仏殿。

ここで、何か違和感を感じ、同行してくれてたホアン氏に尋ねました。

「この寺院はいつ建立されたんですか？」

「去年です。」

「は～～？」

「ここは、観光目的で造られたスピリチュアルテーマパーク。歴史的価値は全くありません。」と。

奈良時代か平安の頃か...

3つ目の建造物まで、私は完璧に騙されてました。

因みに、益田さんは2つ目の建物で気付いたそうです。

三日目、稽古は夕方から。朝から皆で、昨春秋六甲牧場にご一させて頂いたビンさん宅にお呼ばれさせて頂きました。

タワーマンションの28階。広々とした100平米の部屋。

羨ましい限りでした。

そもそも私は、タワーマンションに入ったのも初めてでした。よくよく見ればハノイはタワーマンションだらけです。公共交通の便の悪さが上に向かわせるのでしょうか。

その後、益田さんと二人、ビンさん一家に街の中心部にある「孔子廟」に連れて行ってもらいました。昨日とは違い千年の歴史がある建造物群。ベトナム最初の大学でもあり歴代科学合格者の名前が亀の上の石碑に漢字で刻まれてました。

「漢字読めますか?」

と、ビンさんに尋ねられましたので、額に書いてある漢字を訓読みしたところとても感心されました。ベトナムは昔は漢字を使ってましたが、現在、一般ベトナム人はほぼ漢字の読み書きが出来ないとのことでした。

KEIKO SESSION 最終日。午後からの長めのSESSIONでした。これまで写真撮影担当として皆さんの稽古を外から拝見させて頂いてましたが、いつも感じてたのは皆さんとても楽しそうだったということ。特にこの回、本当に楽しそうでした。

ビンさんの娘ビーちゃん(5歳?)の座技呼吸方の多人数掛かり、本人も周りの大人も大盛り上がり。私も写真を撮りながらほっこりしてました。

稽古後、私までも前に呼ばれ、お土産頂いて、スピーチする事になりました。

まずは益田さんのベトナム語のスピーチ。

私は、自分が何喋るかを頭フル回転で考えてましたので、何をおっしゃてるのかよく聴いてませんでした。ベトナムの皆さんはしっかり聞いてました。ただ、留学生渡辺さんがやたらと

不安そうな顔をしてたのが印象的でした。

私は、怪我で稽古出来なくて申し訳ない旨、フン氏に通訳してもらい、ベトナム語でフン氏と同じ大学を卒業したこと。私の方が先輩であること。大学で空手してた事を語らせて頂きました。次は、もっとまともなベトナム語でスピーチしたいと思っております。

最後に、ホーチミンでもそうでしたが、今回のハノイでも申し訳ない程のホスピタリティでした。我々に喜んでもらおうという気持ちをヒシヒシと感じました。

また、稽古に関してはホーチミンでは最後に昇段審査があったので、ややピリピリとした緊張感がありましたが、ハノイの皆さんは心底合気道を楽しんでいるように思えました。

今度は、言葉のコミュニケーションに加えてしっかり合気道でのコミュニケーションを通じて、稽古後により美味しい酒を酌み交わしたいと思っています。

ハノイ感想文

益田 和芳

11月のホーチミンで感謝道場の皆さんの温かさに心打たれ、またベトナムに行きたいという思いが強く、ハノイ稽古に手を上げました。

ホーチミンでのベトナム語での自己紹介に味を占め、引き続き勉強し、今回必死に覚えた自己紹介文はなんとか成果を挙げましたが、現地の人が互いに話してる会話はチンプンカンプンで本当に難しいです。

最初に訪れたハノイ貿易大学のYUKI SHUDOKANはせいぶ館の本棚にある「ベトナムで生きてみた」の著者堀添勝見さんが教えていた体育館とお聞きし、深く感銘を受けました。日本人が合気道をベトナムで広め、色々な先生方の協力が続き、中尾先生と繋がっています。今回2か所の道場で稽古を行いました。どこも若い子や女子が多く、そこには日本から行っているJICAの人達や大学の留学生など合気道が好きな道友が広がっている事に合気道の素晴らしい世界観が見えました。

お家に招待してくれたビンさん一家、ホーチミンから飛行機で来てくれたホアン、車での送り迎えも世話になったツァン、ハイ、バン、旧市街を歩き回ったクアン、タムチュック寺院を見て回った渡邊ちゃん。

今回ハノイでも先生のお供にもかかわらず、車での送り迎え、昼、夜の豪華な食事、道着の洗濯、観光など本当にお世話になりました。本当に有難うございました。

《せいぶ館 コミュニケーションチャンネルのご招待》

			
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！

これまでの行事	
10/27 (日) マックス結婚式@平安神宮 11/7 (水)～11 (月) 上海で稽古 (王・明子・明子) @ウルリッヒ道場 @申道場 @王飛道場 11/17 (日) 難波師範稽古会&甲南大学との合同稽古会@甲南大 11/23 (日) 総会・横田初代道場長追悼演武会・忘年会 11/28 (木)～12/2 (月) ホーチミンで稽古@感謝道場 (松田・益田・土井&はるき・林・松井・松本・向井・明子・中尾) 12/5 (木) 石田偉さん(津山道場)亡くなる。享年80歳。 12/8 (日)大掃除 12/9 (月)～20 (金) 山手女子中学校合気道授業 (越子指導・益田・松本・西野・美代子・ソン・中谷・栗田・中尾) 12/21 (土)～22 (日) 遠藤先生稽古会@甲南大 12/31 (火)稽古納め	1/4 (土) 稽古始め@加古川 1/5 (日) 新年会@2F 1/8 (水)～19 (日) ニュージーランドで稽古@高瀬さん道場&イワン道場 (越子・岩佐・明子・中尾) 1/20 (月・大寒)～2/2 (日) 寒稽古 (内田・向井・河村・森田・中谷・白石・川崎・細野・岩松・中尾 以上10名) 1/26 (日) 品川六段&野田五段 昇段祝い@2F 2/15 (土)～16 (日) 地域社会指導者研修会@県武道館 指導・横田本部道場師範 3/9 (日) 昇級・昇段審査 3/13 (木)～17 (月) ハノイで稽古@勇気修道館 (益田・向井・明子・中尾) 3/22 (土)～23 (日) 遠藤先生稽古会@王子スポーツセンター@最顶层
	これからの行事
	5/17 (土)～18 (日) 栗林師範稽古会 5/24 (土) 全日本合気道演武大会@日本武道館 8/30 (土)～8・31 (日) 鈴木師範稽古会 9/14 (日) 関西研鑽会@ひびき道場 12/13 (土)～14 (日) 遠藤先生稽古会

編集後記：

昇段・昇級された皆さん、本当におめでとうございます。今回も多くの感想文を通して、せいぶ館で積み重ねられてきた時間と、人と人とのつながりの尊さを感じました。自分自身を見つめ、悩み、乗り越えながら稽古を続ける姿は、読む側にも大きな力を与えてくれます。

「ここからが始まり」と語る人がいる道場は、きっとこれからも育ち続ける場所です。年齢や経験を超えて学び合えるこの空気を、私も大切にしていきたいと思っています。

林 佑樹

[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)

※ 2025年03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<2025年3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) ★ 16:30~17:30 (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	16:30~17:30 (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					
	8:50~9:50 (子供)	岩佐				
	10:00~12:00	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)

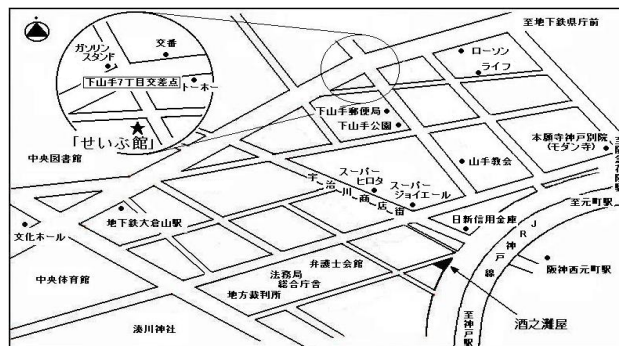
杖道部<神道夢想流> 土曜: 12:00~14:30(山下)・毎月第1・3日曜: 13:00~15:00 会費: 1000円/月

■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。