

# 彩の合気

編集発行  
埼玉県合気道連盟

埼玉県合気道連盟機関誌 NO. 25

## ■ 更なる国際化へ

埼玉県合気道連盟に加盟していただいている各道場長の皆様および師範の先生方や門下生の皆様、並びにご父母の皆様におかれましては、平素より当連盟の運営に多大なご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。連盟会長として、あらためて心より厚く御礼申し上げます。

さて、開祖の植芝盛平翁が柔術など日本の伝統武術の奥義を究め、さらに厳しい精神修行を重ねて「術」から「道」へと昇華させた「合気道」は今日、心身の練成はもちろん、しなやかな身のこなしや呼吸法などが健康にも有効であることから、老若男女を問わず、幅広い世代に親しまれています。

一方、合気道は海外にも普及しており、海外への指導者派遣をけじめ、1976年の国際合気道連盟（IAF）の発足なども奏功し、現在ではヨーロッパをはじめ、北米や南米、東南アジアなど世界80を超える国に道場支部が設立されています。さらにIAFは、五輪競技や囲碁などのマインドスポーツ、剣道などの非五輪競技といった100以上の団体で組織する国際競技連盟連合に

外務副大臣・衆議院議員  
埼玉県合気道連盟会長

武正 公一



加盟し、合気道の海外普及にも一役買っています。

私も外務副大臣として文化交流も担当していることから、外交を通じて日本の伝統文化である合気道のさらなる国際化に貢献したいと考えております。

結びに、稽古に励まれている皆様がより一層精進され、合気道を通じて心身ともに健やかに過ごされますことをご祈念申し上げますとともに、合気道のさらなる普及・発展を目指し、今後も引き続き当連盟へのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新年度にあたり



埼玉県合気道連盟  
理事長 林 昭男

この度、埼玉県合気道連盟として、全日本合気道連盟に正式加盟する事になりました。

歌を忘れた「カナリア」のように、日本人は挨拶が出来なくなった。あるいは、しなくなった。朝は「おはようございます」、昼は「こんにちは」、夜は「こんばんは」、感謝を表す時は「ありがとうございます」…。素直な気持ちを持てば簡単に出来る事だし、当然の事のように思う。気持ちもよく、気分もよくなる。人間同士の関係をもよくする。それは時として、運命を変えるような出会いに展開していくかもしれない。潤滑油のようなものである。

武道を語るについて「礼に始まり、礼に終わる」とはよく言われている。はたして、それがきっちり行われているか？はなはだ疑問符のつくところである。少なくとも武道を教えるにあたり、最初にそれを教えるべきである。私も初心者教室では「道場に入るにあたり、礼をしてから入場し、退場する時も礼をしてから退場するように」と“礼、立ち、座り”を教えることから始めている。子供教室ではきっちり座っていられない子供達もいる。しかし、3ヶ月も経つと、皆がきっちり出来る様になる。見ていると気持ちよく、それだけで減張りがつき、気持ちの切りかえにもなる。教えれば出来るし、教えなければ身につかない事である。この様に、礼にしても「型」から入っていく。私達の生活の中にも色々な「型」がある。「型」を守るところに、拘束を加えることによって「けじめ」のようなものが出てくる。それなりの意味があり、それを守ることによって心を正す事が出来るのではないだろうか？

合気道は試合がない。型の稽古を行い、積み上げていく。どういう動きをすれば、理にかなない、無理なく捌き、合わせる事が出来るか？それは何百回、何千回、何万回も続けなければ解らない。又、相手によっても違うし、自分の気持ちによっても違う。ただ同じ事をしているようで、形骸化しない動きをしなければならぬ。決められた中で、新しい工夫、発想、動きと個人個人の人の人柄、考え方が出てくるものではないだろうか？道を学ぶという事の難しさ、尊さ、尊厳さが個人としての魅力、品格へと繋がれば良いと思っている。

熊谷合気研究会 道場紹介

熊谷合気研究会  
代表 古木 得生

平成20年から埼玉県合気道連盟に加盟させて頂きました熊谷合気研究会です。よろしくお願いたします。

当会は立ち上げてから約8年を経ました。稽古は稽古場所確保の関係と入会希望者からの要望もあり、熊谷、行田、羽生、3ヶ所で行っています。稽古時間はそれぞれ2時間単位で、途中5～10分程度の休憩を取ります。熊谷周辺はご存じの通り夏は暑く、冬は寒いところ。気象的環境には恵まれているとは言えませんが、めげずに(?)頑張っております。会員は中学生から60歳代まで、また初心者から有段者まで一緒に同じ技を稽古します。他に定期稽古日の他、希望で自主稽古を行います。

当会においては、まずは「稽古を楽しむ」ということに主眼をおいています。稽古時、時折笑い声も聞こえてきます。笑いは過度の緊張と疲れを除いてくれます。また、稽古に来る時に必ず自分なりの課題を持ってくる事を強調しています。稽古は自分の課題の検証の場であり、新しいものの発見の場でも有ります。そのため互いに稽古相手にアドバイスし合いながら、自由な雰囲気で行っています。

稽古の基本は「結び」であり「崩し」であり、相手が崩れる/倒れるところを邪魔しないこと。相手を倒そう/投げようと思わない、自分が動いた結果であること、そのような方向で稽古しています。

主な行事は年末、3ヶ所の会員が集まって合同稽古、演武会、その後食事会を行っています。食事会は未成年者でも参加できるように、また会員の家族の方も参加OKでアルコール抜き、会話中心で行っています。

本音は交通機関が無く、車で来た方が飲めないという方が多く、また飲酒運転防止ということも有ります。今後も会員の方々が楽しく稽古できる雰囲気を作りながら続けていくつもりであります。



**少年部を指導して良い事**

所沢市合気道連盟  
新所沢合気道同好会  
山口 裕之

10名足らずの部員で新所沢合気道同好会少年部が発足して今年で9年になります。現在部員は20名に増えました。毎週小学生と一緒に稽古をしていて良い事があります。今回3つご紹介させていただきます。

一つ目は、子供達が可愛い事です。子供は宝と言われますが、まさにその通りで、皆がそれぞれ個性的でエネルギーを沢山持っています。子供達が、好きな合気道を一生懸命に打ち込んでいる姿を見ると、自分も子供達に対して出来るだけの事はしようと思います。

二つ目は、自分が合気道に接する密度が濃くなりました。稽古の中で子供達がうまく出来ない事があります。自分が出来ないだけなら反復練習や復習で出来るようになるまで練習すれば良いのですが、指導する中で自分が意図したように子供達が出来ない時は、別の指導の方法を考える必要も出てきます。次回の稽古までに、次はどのように指導してみようかと考えながら、意思を持って自分の稽古をすることが出来ます。教えていただくだけの稽古では経験出来ないものです。自分の稽古が足りないと自信を持って子供たちに接することが出来ませんので、稽古も休まなくなりました。

三つ目の良い事は、小学校卒業後も稽古を続ける子供が増えてきた事です。高校生、大学生になっても、元気な子供達と一緒に稽古が出来る事は幸せな事です。これからも若い仲間を増やすべく、子供たちと一緒に少年部の稽古に励みたいと思います。



**合気道健武館設立25周年記念演武大会を開催**

合気道健武館主  
須野原 勝

平成21年8月、第25回の合宿から11月に1日に開催する25周年記念演武大会を目標とした稽古を行い、迎えた演武大会。関係各位のお陰を頂き、合気道健武館設立25周年記念演武大会を健武館道場にて開催させて頂きました。

「在る事の難し」、有り難し、有り難うを実感させられた演武大会でした。

残念ながら渡邊信之合気道本部道場師範にはお出で頂けませんでした。師範の仰られる「感謝していただいたものを、相手にお返しする」と言う技にも通じる気持ちに触れさせて頂いた感じがしました。

**神川 穂貴 氏**



当道場は合気道の専門道場とは言え、道場生も少ない為、少人数の実行委員にて協議を行い、小さく25周年の記念行事を開催する事としました。とは言え折角やるからには…と言う事で健康護身教室を無料で開催し、その後、演武大会を行うという方向となりました。

少年部には基礎基本技を確認しながらの演武を、成人部に於いては基本、基本応用技の演武を目標としました。応用技では対武器応用技、護身応用技に力を入れて稽古に取り組みました。

来賓として田村町長、櫻井教育長、高橋外科整形外科病院長、林埼玉県合気道連盟理事長、大島越谷市合気道連盟会長各氏に来訪頂き、招待演武の浦和合気会と兄弟道場である越谷市合気道連盟のお力添えを頂き、地道ではあるが内容の濃い演武大会を開催させて頂きました。関係各位に感謝申し上げますと共に報告させて頂きます。

薔薇の本に薔薇の花咲く不思議かな … 当たり前の事に在り難さを感じられるように。

## 少年部指導について

志木合気会 少年部指導員  
保木本 夏子

私が少年部で指導員の一人として教え始めて3年になります。最初は、上手に教えることができるか不安に思うことも多かったのですが、最近では大分慣れてきて、一般部の初心者にも教えるようになりました。

慣れてきたとはいってもやはり教えることは難しいです。特に少年部では小学生から中学生が一緒になって稽古をします。体格も技の理解のしかたも大きく違うため、どうしたらそれぞれに分かりやすく教えられるだろうかと日々考えています。

少年部では指導をするにあたり、心がけていることが3つあります。

一つめは、挨拶をきちんとすることです。武道を習う上で礼儀は大切です。礼儀正しさを身につけてもらうためにも、道場の出入りの際の礼や、先生にはもちろん一般部の大人にも、そして一緒に稽古する仲間に対しての挨拶をきちんとできるようにしています。

二つめは、怪我をしないことです。受け身が上手にできない子や無理な技をかけたりすることで怪我をしないように注意してみたり、準備運動から真剣に取り組む、受身の練習も念入りに行っています。

三つめは、楽しんで稽古してもらうことです。ゲーム感覚で取り組めるものなどを取り入れ、楽しく稽古をできる工夫をしたりしています。

身長や体力による違いなどによって、慣れてきた子ほどモチベーションが下がりやすいので、元気よく楽しく稽古をしてほしいです。

他道場との合同稽古を行ったり、錬成会に参加したりしていますが、色んな方に日々の稽古の成果を見て頂いたり、他道場の子と稽古をできるのはとても刺激になっているかと思えます。



## 合気道のある日々

合気道 和光支部  
稲葉 憲一

私が合気道を始めて3年と少しの時間が流れ、袴を履くまでになりました。腕は一回り太くなり、精神的にも落ち着きを持つようになったと実感しています。良いことづくめの様ですが、一つ難を言うならば、手首まわりの毛が少々濃くなったということでしょうか。

そんな私も始めて間もない頃は稽古に行ったり行かなかったりの日々が続きました。週3回の稽古全てに出るようになった契機は、飛び受身が出来るようになってきてのことです。袴を履いた先輩方の受けに憧れ、今日まで励んできました。

現在私の稽古の大きなテーマは、『自然な動き、つまり理に適った動きは美しい』=『綺麗な見栄えのする大きな受け身』を取ることです。取りを疎かにしているわけではなく、受けの熟達の方が早いと考えてのことです。

技の流れが分かり始めると、つい先に受け身をしてしまいがちでしたが、そうならないよう相手の力と自分の力のぶつかり合う所に神経を集中し、相手とひとつになって和合できるよう稽古に励んでいます。

また、私は1年前より川路師範に本部道場へ週1回、連れて行っていただいています。

私が在籍する和光支部以上に多様な方々が来ており、毎回課題を見つけて帰路につきます。もちろん、その課題は和光での稽古で消化されるわけですが。

そんな早朝の本部通いが1年続き、一つの習慣ができました。

それは、稽古後に行く駅前の喫茶店で、アイスレモンティーをカラカラの喉に流し込むことです。食道から胃へとこの冷たさが流れていくのを感じる瞬間、両親、川路師範、先輩方、そして合気道が出来ることに、感謝を思い、また始まる新しい1週間への活力が生まれてくるのです。

