



Shodoho --- Newsletter of Shodokan ---

第9号(修正版)
平成15年3月8日発行

<発行所>
関西合気道競技連盟広報部
<発行責任者>
中村芳勝(広報部長)
<編集>
昭道報編集係

昭道杯運営方法の模索

関西合気道競技連盟審判部が主催する昭道杯(年間五回に渡って行われる乱取競技個人戦)が今年も開催されず。この昭道杯は審判員の技術向上と乱取試合の質を向上させようという目的で開催されています。

昨年度の反省点を踏まえて本年度の昭道杯をどのように開催していくのか、審判部長の寺西晴高先生にインタビューしました。

(T―寺西先生、I―編集係)

I. 昨年の昭道杯で印象に残った選手はいますか?

T. 紅白戦では稲垣選手が、うまく相手を引き立てていた。

I. 審判員の技術向上と乱取試合の質向上を目的として開催されていますが、その成果は?

T. 大会本番以外に実際の試合で練習ができる唯一の場として、審判員の技術向上には役立つと思う。

I. 試合の質向上という面ではどうでしょうか?

T. 一部、勝ちにこだわりすぎる選手もいたりして、その面では課題が残る。もつと柔らかい試合ができるようになればいいのだが。むきになれどなるほど醜くなるだけでなく、危険になり、技の向上という乱取の良さが失われがちになる。

I. 乱取試合をする場が少ない社会人選手には、いい機会を提供できていますよね?

T. そうですね。でも、年間五回の内三回休むならエントリーできないという取り決めのせいもあって、社

会人の参加数が少なかった。今年ももつと参加しやすい形にできればと思う。そして、参加するときは、なんとなくではなく、自分自身の目標を持って一試合一試合何かを得られるように試合に挑んで欲しい。

I. 今年の抱負は?

T. 審判・選手、共にレベルの向上という本来の目的を見つめなおして、その実現に向けて工夫していきたい。

○昨年から主な変更点

・ 昭道杯争奪乱取競技個人戦は一般社会人のみとし、学生は大学対抗の団体戦形式となります。

・ 無段の方には、もつと形稽古・掛かり稽古・引立て稽古を積んでから参加頂いた方が乱取の良さが生かせるのではないかとということで、今回は無段の部は設けておりません。

・ 年途中からの参加が可能となります。(紅白戦は実施いたしません。)

・ 対戦相手欠席による不戦を避けるため、開催当日に対戦組み合わせ決定いたします。その為、参加者は必ず開催日の午後一時三十分までに本部道場にお越しください。この時間までに出席確認が取れない場合は、その日の試合に参加できません。

2003年度

昭道杯開催要項

◆開催日◆

- 四月六日・五月十一日
- 七月十三日・九月七日
- 十月十九日

(決勝戦 十二月二十一日)

開始時間は午後二時です。(決勝戦除く)

※選手集合時間は、午後一時三十分です。時間までに出席を確認できた選手で、対戦相手を決める抽選を行います。

◆参加資格◆

昭道館本部・支部及び友好団体(各大学の部・サークル除く)に所属する有段者(学生OB含む)

◆申込方法◆

申込用紙に必要事項を記入し、エントリー費用を添えてお申込みください。

◆申込期限◆

第一回(四月六日開催分)から参加される場合のみ三月末日までに酒井指導員・藤本指導員までお申込み下さい。

以降、四月を除いた各開催日に昭道杯係がお申込みを受け付けます。

◆エントリー費用◆

三千元(年間)
※年途中から参加される場合も同額です。

"Shodohai" [Shodo Cup Round Robin Tournament (randori kyogi)] Information

<Participation qualification> Those who are practicing periodically at Shodokan Honbu. (Dan grade only)

<Schedule> April 06th, May 11th, July 13th, September 07th, October 19th, (Final: December 21st)

<Entry fee> ¥3,000-(Annual expense)

<Registry deadline for entry>

The end of March for the April 06th tournament.

Except for April 6th, registration can be accepted on the day by 13:30.

第27回関西合気道競技大会



二〇〇二年十一月二十三日、大阪市立阿倍野スポーツセンターにて第二十七回関西合気道競技大会が開催され、少年の部・中学生の部・一般の部合わせて約三〇〇名が参加しました。開会式後、来賓の先生方や多くの観客が見守る中、大会2ヶ月半ほど前にはじまったばかりのコンナミスポーツ光明池の少年部の皆さんによる招待演武が行われました。

二〇〇二年十一月二十三日、大阪市立阿倍野スポーツセンターにて第二十七回関西合気道競技大会が開催され、少年の部・中学生の部・一般の部合わせて約三〇〇名が参加しました。開会式後、来賓の先生方や多くの観客が見守る中、大会2ヶ月半ほど前にはじまったばかりのコンナミスポーツ光明池の少年部の皆さんによる招待演武が行われました。

演武については、早くから相手が決まって稽古を積んできたペアもあれば、直前に相手が決まって技の順番を覚えるだけで一杯の組もあつたようですが、そんな中、三木浩/原泰志ペアは、ほとんど技をあわせる機会がなかったにも関わらず、落ち着きの演武をされていたのが印象的でした。内山杯では、まだまだ見る目のない私に甲乙つけられないレベルの高い熱戦が繰り広げられたのですが、演武では、キャラクターの違いがそれとも体格の違いか、規定技だけを見てもそれぞれ雰囲気異なる上手さがあり、面白いものだと感じました。

短刀乱取競技個人戦では一回戦から好組合わせが見られ、見所も多かったと思います。山崎妙子選手(昭道館武蔵野)は女子の部決勝戦(三つ巴戦)で戦い終えた後、「一言「疲れた」と。試合をする元気がない」といいながらエントリーをしない社会人も少なくない中で、その気力、パワーには頭が下がります。

ただ、今大会に限ったことではありませんが、短刀側が腕を掴まれないとすずぎていたり、「先」をとるのは違って、自ら接近して短刀側に突く機会を極力与えないようにすぐに組み付いてしまいう取がいたり、崩しもしないで相手を場外に押し出そうとしたり、といった姿をみると改めて競技としての難しさを感じざるをえませんでした。



けが人がでたことに関しては、成山師範が大会講評の中で「富木先生のお言葉を借りて」と前置きされてから「勢い(衝撃)で相手をとばすのではなく、寸止めにして、後は移動力で抑える。相手の力、そして自分の力もコントロールすることが大切で、けがをさせるのは、力のコントロールができていないからである。・・・ただ、けがはやるうと思つてできるも

のでもなく、けがをしてしまったなら、それはそれで貴重な経験として、今後の糧にして欲しい。」と述べられていました。大なり小なり心当たりがある方も多かったようです。

「競技である以上けがは付き物だ」と、それを当然のこととして受け入れるのではなく、けがをさせた側/けがをした側共に、そのけがを、技術的精神的に向上するためのヒントとして生かすことができれば、けがは減らせるのかもしれません。

昭道館本部Webサイトリニューアル — New Shodokan Web Site —

URL-><http://www.homepage2.nifty.com/shodokan/index.html>

Jonathan Cameron

We are pleased to announce that the new Shodokan web site is now available after many months of hard work. The address is unchanged, please visit at <http://www.homepage2.nifty.com/shodokan/index.html>.

You will see an attractive new design and simpler navigation. In addition, the whole web site has been translated into English, French, Spanish and Russian with work continuing in Georgian and Portuguese. Our aim is to continue the development of the site in terms of content and languages to make it a focal point for the international Shodokan Aikido community.

If you have any comments or suggestions please email us at shodoho@infoseek.jp.

キヤメロン ジョナサン

昭道館ウェブサイトにリニューアルオープンしました。何ヶ月もの月日をかけて作成されたこのサイトは、シンプルで見やすいデザインになっています。URLは以前と同じですので、是非、ご覧下さい。

昭道館合気道の国際ネットワークの発展・情報共有を図る為、各言語サイトも拡張されました。現在、英語・フランス語・スペイン語・ロシア語サイトがあり、グルジア語・ポルトガル語についても現在作成中です。

是非、感想やご意見をお寄せください(昭道報係まで)。

(編集係より)

昭道館本部ウェブサイトは、世間でIT化が進む中、昭道館本部もインターネットを通じて情報を発信しようと関西合気道競技連盟広報部長である中村芳勝先生の主導で作成され、1998年に初めて公開されました。その後、グローバルスタンダード言語となつていく英語・ページも必要だということで、マイケル・マカビッシュ(Michael McCavish)氏の主導で翻訳作業が行われ、公開されました(その後、仏語ページも公開)。はじめてインターネットに公開されてから4年が経ち、今回、ジョナサン・キヤメロン(Jonathan Cameron)氏の主導で、昭道館ウェブサイト全体のデザインが一新されました。

第5回(2002年度)昭道杯結果

於 昭道館本部道場

- 女子の部
 - 優勝 羽田野比登美(大商大)
 - 準優勝 真武琴絵(天理大)
 - 第3位 山崎文加(大商大)
- 男子無段の部
 - 優勝 増田喜弘(天理大)
 - 準優勝 山田哲哉(天理大)
 - 第3位 宮本昌佳(大商大)
- 男子有段の部
 - 優勝 酒井進之介(昭道館本部)
 - 準優勝 菅原悠(天理大)
 - 第3位 岩崎正人(昭道館本部)

大会揭示券



第27回関西合気道競技大会

2002年11月23日 於 大阪市立阿倍野スポーツセンター

● 種目別混合団体戦—一般の部

- 優勝 天理市合気道協会
(池永純一・池永心・渡辺薫
・川代一誠・東大樹・神永直哉
・小笠原章・前川修)
- 準優勝 天理大
(香取淳平・岩田眞雄・小山隆明
・増田喜弘・太田有祐・山田哲哉
・志村和恵・佐藤大生)
- 第3位 梅合会
(関友美・中森早枝子・平松孝
・堀本大介・丸山剛史・北山直子)

● 種目別混合団体戦—内山杯(選抜の部)

- 優勝 関東社会人選抜
(松原康祐・桑高正行・大森清恵
・佐藤竜一・山崎妙子・渡辺俊介
・小林卓)
- 準優勝 関西社会人選抜
(松下悦子・植田有香・伊達由美子
・山口広治・松田純子・石倉大
・キロン フェルトン)
- 第3位 大和会
(岡澤優・松永隆弘・東原善一
・池田真教・河村未来・枝折優
・東大樹)

● 女子短刀乱取競技個人戦

- 優勝 河村未来(大和会)
- 準優勝 羽田野比登美(養武会)
- 第3位 山崎妙子(昭道館武蔵野)

● 植木杯(男子短刀乱取競技個人戦)

- 優勝 岡澤優(大和会)
- 準優勝 東大樹(大和会)
- 第3位 久米祐二(昭道館本部)

第22回関西学生合気道新人競技大会

2002年12月8日 於 住吉武道場

● 演武—対徒手(男子)

- 優勝 大阪商業大学
- 準優勝 近畿大学
- 第3位 関西学院大学

● 演武—対武器(男子)

- 優勝 国士館大学
- 準優勝 関西学院大学
- 第3位 近畿大学

● 演武—対徒手(女子)

- 優勝 成城大学
- 準優勝 関西学院大学
- 第3位 天理大学

● 演武—対武器(女子)

- 優勝 桃山学院大学
- 準優勝 関西学院大学
- 第3位 大阪教育大学

● 短刀乱取個人戦(男子)

- 優勝 増田(天理大)
- 準優勝 小山(天理大)
- 第3位 濱野(大商大)

● 短刀乱取個人戦(女子)

- 優勝 土高(成城大)
- 準優勝 大東(天理大)
- 第3位 島崎(近畿大)





平成十五年度 寒稽古

少年の部は一月十七日から十九日の三日間、一般の部は一月二十日から二十五日の六日間、昭道館本部道場に於て寒稽古が執り行われました。朝六時半からの稽古に毎回八十人前後の方が参加され、そして二十六日に合同稽古及び納会で締めくくり。一般の部の皆勤賞は四十三名でした。

朝早くに起きるのが嫌だから参加しなかったという方は論外ですが、各会員の皆様の中には始発電車でも間に合わない人、参加している仕事に間に合わないという人、ちょうど試験期間中と重なってしまった学生さんなどもあり、どうしても参加できないという方もおられたわけで、山形雅章先生は、自分にとつてどれだけの価値有る参加ができたかが重要だとおっしゃってられました。

さて、参加された皆様。どのような内容だったか覚えておられますか？
ちよつと復習してみましよう。

○一日目(二月二十日)

基本十九本の手首技八本(手刀合わせからの各取り方八本十二本、片手取りからの技八本)

○二日目(二月二十一日)

基本十九本の当身技五本(当身技本体のつくり、手刀合わせからの当身技五本、相構え片手持ち・逆構え片手持ちからの当身技各五本のデモンストレーションを見て、両手取り・後ろ両手取り・諸手取りからの当身技の研究)

た為、中川世二先生が指導
一日目〜三日目の復習(当身技本体のつくり、手刀合わせからの肘技六本、刀合わせから手首技(取り方)八本十二本、片手取りからの手首技八本)

か?」
「おまえは何考えてんだ?」
私が凍てつくような一月の朝六時半からの稽古に参加すると言った時の周りの反応です。
合気道を習い始めた頃は寒稽古の意味なんてわからず、参加もしていませんでしたが、道場で合気道を学ぼううちに寒稽古は単に早朝に起きるだけではない、何か意味を持つものであることを知り始めました。一つは、何か事情があつて六日間通して参加することができなくても、一日でも二日も参加することで道場との絆を深めることができるのではないかとということ。一つ目に、その気になれば何でもできるということ。たいていの人は早朝に起きたいなんて思わないでしょうし、いつでも休むことができます。寒稽古の翌週、夕方のクラスに参加するのが楽に感じ、「疲れているから」というのが稽古を休む理由にならないと思えるのです。寒稽古は合気道精神を再認識するいい機会だと思えます。

○三日目(二月二十二日)

基本十九本の肘技六本(手刀合わせからの技六本)
関節技の応用九本(技の説明は難しいので、攻撃の種類だけ・・・逆構え片袖取り(三本)・前襟取り・両袖取り・かかえ取り・帯取り・肩取り(二本))

○合同稽古(一月二十六日)
古流護身の形 座り技一本目〜三本目。
基本十九本の取り方、各応用技のデモンストレーションの後、適宜復習。

「寒稽古なんて行かないよ。」
「なんかの得点でももらえろの」

○四日目(二月二十三日)

一日目〜三日目の復習(手刀合わせからの肘技六本、当身技本体のつくり、手刀合わせから手首技(取り方)八本十二本、片手取りからの手首技八本、関節技の応用九本(デモンストレーションのみ)

思い出していただけでしたでしょうか?
各大学の主将(もしくは代理)は、毎回、参加者の前でその日の技を披露されたのでよく覚えておられますよね?

寒稽古に

参加しませんか?

グレブス デイビット

「寒稽古なんて行かないよ。」
「なんかの得点でももらえろの」

(http://homepage2.nifty.com/s_hodokan/shushi.html)

(要約すると、「一度決心したことを遂行しようとする精神、眠気や寒さに屈しない意気込み、健康に細心の注意を払う気持ちがあつてこそ、三十日間もの寒稽古がやりとおせる」といった内容です。)
来年、寒稽古でお会いできることを楽しみにしています。

演武の図

ところで、皆様。左側にある絵、誰の演武かお気づきになりましたでしょうか?

そう、成山師範の演武風景です。「大会掲示板」コーナーにもあるのですが、これら二つの挿絵を作成するだけで、昭道報の編集にかかる以上の時間と精力を注ぎ込みました。

実際の演武では数秒で終わってしまう技を、「こまこま」じっくり丹念に仕上げました。どうぞ、お楽しみください。(ん? どう楽しむのだ?)



Why Kangeiko?

David Graves

"Just don't go!", "What's the point?" "Are you crazy?" These are all things that people have said to me when I tell them that for 6 mornings in a row, in the frigid month of January.

I can't say that I blame them. During my first year of studying aikido I too found the idea of "Kangeiko" (literally meaning "cold practice") to be crazy and did not attend a single training. But as I became more involved in aikido and with the dojo, I came to realise that Kangeiko is more than just waking up early. To me it represents a couple of things.

First, it shows a commitment to the dojo. Of course everyone's situation is different and not everyone can attend every practice, but to attend even just one or two practices helps build a bond between yourself and the dojo I

feel.

Secondly, it shows that anything is possible when you put your mind to it. Almost no one willingly gets up early in the morning, but if necessary it can be done. After a week of this, one realises that those evening practices look pretty easy to attend, and those times that you feel too tired to go to practice can no longer really be used as an excuse. I find that kangeiko helps renew my aikido spirit.

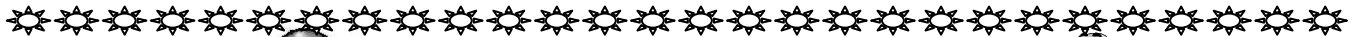
The following is a translation from Jigoro Kano, the founder of judo and a major influence on Tomiki shihan, about the aim of Kangeiko.

"Judo training is physical education and ofcourse a martial art. At the same time it must be a successful way of cultivating the mind and developing good manners. So in the 30 days chosen in winter, from 5am (sometimes 4am) to 7am people are encouraged to practise randori every

day. If you think about completing all 30 days you will need the sort of determination where once you decide to do something you never give up. You must have the willpower to beat the feelings of cold and sleep. Also, you must be careful not to catch a cold or get injured. So, if you have perfect attendance then you will have the self-discipline to achieve anything." (Jigoro Kano)

The full translation of this quote and much more can be read on the Shodokan dojo web site: <http://homepage2.nifty.com/shodokan/en/index.html>

As you can see we have it relatively easy these days. As much as I love aikido, I don't think I could make it for 30 days. So consider yourself lucky. I look forward to practising with you next year at Kangeiko.



Dave's one point English corner

~ P e r s e r v e r a n c e ~



合気道は、他の武道よりも上達するのに割と時間がかかると思うんです。だから「石の上にも三年」という諺は、合気道にぴったりだと思います。これを英語で言うと "Perseverance brings success." となります。忍耐は成功を導くという意味です。

合気道は稽古を積みば積むほど上達しますが、仕事、勉強、ケガなど色々な理由で道場に行きたくても行けないこともあります。その時、それらの問題を乗り越えて練習を継続できれば、それはPerseveranceです。

最近、過去約9年間に渡って撮影した昭道館関連の写真のホームページを作成しました。

(<http://groups.msn.com/ShodokanAikidoPhotos/shoebow.msnw>) このホームページを見て、改めて驚いたことがあります。一つは、ほんの二、三年前の写真なのに、みんなが若く見えること。二つ目は、道場に来なくなった人が多いということ。それぞれ、何らかの理由があるにせよ、なぜそんなにたくさんの人が来なくなったのだろうと思ってしまいます。

これに関して、成山師範がこう話されていたのを思い出します。「時間があれば1時間でもいい、30分でもいい、10分でもいい、是非道場に練習しに来てください。」

そう、10分でも練習する時間を作って、もっと上手になろうという気持ちを持たなくっちゃ。是非、僕が作ったホームページを見てみてください。道場に来なくなった人を見つけた時には、あなたが道場で稽古を続けられることのありがたさを再認識いただければと思います。

P l e a s e p e r s e r v e r e a n d n e v e r g i v e u p ! (あきらめないで!)

In order to improve one's aikido, it is of course important to practice. It stands to reason that the more you practice the more you will improve. However sometimes people can't come as often as they like. In these cases it isn't so important how often they come during a week, rather that they just keep coming month after month and year after year. Other times people come often but then suddenly stop coming all together.

I recently put together a homepage featuring the photos that I have taken over my past 9 years here at the dojo.

There are two things that strike me when I look at the pictures. The first is how much younger people look, even from photos taken just two or three years ago. The other thing that strikes me is how many people who I once trained with no longer come to the dojo. I'm sure that these people had good reasons for not coming anymore; nonetheless I can't help but wonder why they stopped and consider myself very lucky to be able to have continued for so long. I remember something that Nariyama shihan once said at the end of a practice. He said "It is best if you can

come to practice on time, but even if you come 10, 30, 60 or even with just 10 minutes left to go in the practice, the important thing is that you come."

I invite you to take a look at my homepage and see if you recognise someone who no longer trains at the dojo. If you do, understand how fortunate you are to still be able to practise, and try to continue for as long as you can.

Referee Update for Players and Referees

Alan Higgs

Last year 2002, the day before the All Japan University Aikido Tournament there was a meeting / seminar for the members of the Kansai and Kanto members of the JAA shinpan bu to clarify and gain uniformity in certain areas of judgment related to the rules of randori shiai. Yanagi sensei, our shinpan bucho introduced some very clear and understandable interpretations of the rules. I will list these for the benefit of players and other referees alike.

<Sutemi-waza (Atemi waza)>
Sutemi waza of Kansetsu waza is easily understood and easily judged. But Atemi waza has been causing some problems though. So it was established that in the rules it clearly states that a player must keep their balance throughout the attempted waza. Therefore if they lose their balance and fall over DURING an attempted atemi waza it can be looked at as no waza (*fujubun*) or if it appears deliberate then it is *sutemi waza*. If a player uses a rolling breakfall to recover his balance rather than fall on top of the other player then the waza is allowed and is given a point. Any legs-weeping and falling to the ground

(as in *gyaku gamae ate* and *gedan ate*) will be considered *sutemi waza*

<Mae Otoshi sutemi waza>
It is considered dangerous *sutmei waza* if a player goes off his posture to use body weight on the elbow. A *shido* will be given for such a situation that is done still standing but throwing the weight on the arm in a "close to *sutmei waza*" situation, and a *chui* will be given if the player continues the action and takes the opponent to the ground.

<Waki Gatame sutemi waza>
It will be considered dangerous *sutemi waza* if a player leans back off-balance on the elbow to force while doing *waki gatame*. *Shido* will be given.

<Tanto waza>
Maki zuki (wrap-around attack) which are done as overly large circular attacks to either side, over or under the defenders arm are not accepted. All knife attacks including *maki zuki* only get a tsuki-ari point if the armpit of the knife hand is kept closed. This is because a knife attack done otherwise does not have effective power because the arm and the wrist are not straight and firm and the movement is not a straight direct powerful movement.

Ma'ai or safe distance must exist when

the knife person pushes the defenders hand away and attempts a *tsuki-waza*. If *mai ai* is not sufficient no point will be given and if too close it may incur a *shido* for punching action.

<Tai Sabaki Shido>
The interpretation of the 3 second *tai sabaki shido* when the un-held knife hand is placed against any part of the opponents body for three seconds was also widened to include when the knife hand is held and is pulled against the body by the opponent. *Tai sabaki shido* is awarded in this case too.

NB: Special note for players and referees (especially those overseas) :

The above information is not a changing of the rules in any way. All of the above descriptions appear somewhere in the international rules but the above explanations were given on how to understand the meaning of those descriptions.

選手・審判員の為の

審判最新情報—ルール解説

ヒッグス アラン

昨年(2002年)の全日本学生合気道競技大会の前日、乱取試合の審判統一を図る為の講習会が開かれ、JAA審判部に所属する関東・関西他の審判員が参加しました。審判部長の柳先生がとても明快でわかりやすくルールを解説して下さいました。この講習会に参加しなかった審判員や選手の皆様にとっても参考になるかと思えますので、紹介いたします。

〈当身技における捨身技〉

捨身でかける関節技は分かりやすく判断もしやすいのですが、当身技における捨身をどう判断するかは難しいところがあります。ルールには選手は安定した体勢で実施しなくてはならないことが明確に謳われています。ですので、もし、実施中に体勢が崩れたり倒れたりした場合は「不充分」、それを故意に行つたなら捨身技として「指導」を受けることになります。

ただし、正面当の時など、施技者が勢いあまって相手の上に倒れそうになった時にそれを避けるために前方回転受け身をとることがありますが、それは捨身技ではなく、通常の技として得点が与えられません。逆構当や下段当などで足がよろけたり、こけたりしときは捨身技とみなされるでしょう。

〈前落しにおける捨身技〉

前落しは、技をかけられている肘の上から体重がかかるような姿勢をとると、とて

も危険な捨身技となります。このような姿勢をとり、なおかつ立っている状態であれば「指導」となります。しかし、捨身技に近い状態で腕の上に体重をかけ、その状態のまま相手を崩そうとした場合は「注意」となります。

〈脇固めにおける捨身技〉

不安定な体勢でのけぞりながら力づくで脇固めを行うと、危険な捨身技とみなされ、「指導」となります。

〈短刀の突き方〉

大きな円を描くように相手の体側を突いたり、防御する腕の上や下から突いたりする巻き突きは認められません。巻き突いで認められるのは、短刀を持っている側の脇が閉まった状態で行った場合のみです。これはまっすぐに突くときのような力が働かず、効果的な力のある突きができないからです。

間合いです、短刀側が徒手側の腕を押し払って突く時には、十分な間合いを取らなくてはなりません。もし、間合いが近ければ「突きあり」になりませんし、近すぎると場合は、押し払った動作に対して「指導」を取られることもあります。

〈体捌き指導〉

短刀が、三秒以上、徒手側の身体の一部に触れていれば「体捌き指導」となることに關してですが、これは徒手側が短刀側の腕を引っ張ったことによつて短刀が徒手側の身体に触れた場合も適用されます。

※これは、ルールの変更ではありません。これらは国際ルールの解釈方法についての記述です。

● 女子部稽古会 ●

二〇〇三年二月十六日、昭道館本部道場にて女子部稽古会が開催されました。男性陣は、成山師範と助っ人四名(中川世一先生、中村芳勝先生、藤本和義指導員、成山哲也氏)のみという年に一度の異色稽古会です。今年は二十五名の方が参加されました。

いつもの稽古の中で行っている後の先の崩し。成山師範の「手刀動作の内、後の先の崩しに出てこないのはどれ?」という質問に参加者それぞれが手刀動作と後の先の崩しを順に照らし合わせようとしていましたが、皆様はわかりましたか? ちなみに私は二本しかないと思っ

ていました。お恥ずかしい。(答えは三本あります。参加されてない方は考えてみてくださいね。)

今回のメインは古流投げの形二十五本。表技七本、裏技七本は昇級審査でもでてくるので、上級者以上であれば大体の手順はご存知かと思えます。

これらの技に限ったことではありませんが、普段、自分より体格の大きい人と稽古する機会が多い女性陣は、受に振り回されそうになるという経験も多いかと思えます。ですので、どう相手を崩すかという成山師範のわかりやすく丁寧な解説は、とてもいい勉強になったのではないかと思います(なかなか身につかないのが問題なのですけど・・・)。

そして、あと残り十一本は応用

技です。投げの形応用の技といえ

ばこの人、昭道館武蔵野の大森清恵指導員です。四本、四本、三本に分けて、大森指導員のデモンストレーション↓稽古↓成山師範の説明↓稽古という形で進められました。この二十五本の次は応用三本、相構え片手取りから上段・中段・下段に崩してからの相構え当ての稽古。個人的なことで恐縮ですが、これらの技は、何度やっても(と言ってもそれほど回数多くありません)それらしくさえてきかない技なので、師範のお手本に見惚れつつも落ち込んでしまいます。(あつ、はい、稽古が足りないんです。がんばります。)

そして最後は、大森指導員による手刀八本の崩しからの技(八本)のデモンストレーションで締めくくり。

自分よりも体格の大きい人、筋力の優れた人に技を掛けてもらっても、理合いかいだった部分を感じづらいですから、同じような体格の者同士で稽古できるこのような稽古会では、取としてやりやすいというよりも、受をした時に相手の技を感じ取りやすいという利点があるのではないかと思えます。それぞれ感じたこと、学びとったことは違うかもしれませんが、今後の稽古に生かしていただければと思います。

The interviews

--- Interview with member of Shodokan ---



By David Graves

The following is an interview with Anna Vanda Laura Fairchild, a 5th Dan, living in Grove Park, London, England. She is the chief instructor at the Tanseikan Aikido Club in London.

Q. When and why did you begin aikido?

A. I began Aikido in Leeds at the age of 13. My dad took me and my sister to a class for self defence reasons. I have continued ever since then.

Q. How often are you teaching?

A. We run five classes a week at three different centres - four adult and one junior class. In addition to looking after two children, Joshua, aged four, and Ellesha, six months, I also train two to three times at Aikido and two to three times at the gym, i.e., aerobics and circuit training.

Q. How are the preparations coming along for the competition in Leeds this August?

A. Preparations are going well for the World Championships. A large British squad is training together every three weeks, ranging from young, keen Kyu grades to more seasoned experienced Dan grades. All are looking forward to testing their skills against the world's best in August.

Q. How many countries do you expect to attend?

A. We think there should be large numbers from Brazil, America, Europe, Australia and Japan. Preparations for the event itself are well under way, including a spectacular banquet and lots of sightseeing and some truly beautiful northern towns.

このコーナーでは、道場で稽古に励む仲間の道場以外での姿をご紹介します。

D: デイビット(インタビュールした人)

A: アンナさん(インタビュールされた人)

今回は、イギリスのロンドン在住、アンナIIバンダIIローラIIフェアチャイルドII伍段にインタビュールしました。

彼女はロンドンにあるTANSEIKAN合気道場のチーフ指導員です。

D: 合気道を始めたきっかけは?

A: イギリスのリーズにいた13歳の時(20数年前)、父が私たち姉妹に護身術を習わせようと教室に通わせたのが最初です。それからずっと続けています。

D: どれくらいの頻度で指導しているのですか?

A: 週に5つのクラスを持っていて、3つの場所です。少年部が1クラス、あとは成人の部です。それに加えて2人の子供の世話をしながら、合気道の稽古とジムでのエクササイズを各2〜3回ずつやっています。

D: この8月にイギリスのリーズで開催される大会に向けて

準備の方はいかがですか?

A: 国際大会に向けての稽古も順調に進んでいます。イギリスにある大きな団体といつしよに3週間おきに稽古しているのですが、熱心な無段の若年層から経験豊富な有段者までいます。みんな、世界の強豪を相手に自分の実力を試そうと楽しみにしています。

D: 何カ国ぐらいの参加を見込んでいますか?

A: ブラジル・アメリカ・ヨーロッパ・オーストラリアそして日本から大勢が参加して下さると思っています。豪華な宴会や観光(とっても綺麗な北方の町もあるんですよ)含め、イベント準備も順調に進んでいます。

準備の方はいかがですか?

筋トレは必要？ 筋トレはどのようにすればいいの？

いまや情報が溢れ過ぎる時代、筋力トレーニングにおいてもこの方法がいいだのこのやり方は駄目だのと、日々、情報が変わります。

ですので、ここではどれが正しい方法でどれがダメなどと述べるのは控え、ちょっとした考え方のヒントをご紹介します。



0秒で行うのと同じ回数を60秒かけて行うだけでも違うトレーニングになります。例えば、私にとつては30回を30秒でやるより、10回を60秒かけて行う方がつらい。伏せなくても腕立ての体勢を60秒保つだけでもつらい。でも、ダメージが大きいのは最初のやり方なのです。翌日には「古傷」を抱えている肘が痛みます。こういう場合、3番目のやり方が私に合っているやり方だと言えるでしょう。

このやり方でも合気道で重要となる腕の伸筋(しんきん)(肘を伸ばす時に使う筋肉。腕の背側にある筋肉。上腕三頭筋や〇〇伸筋などという名前が付いています。ちなみに曲げるときに使うのは屈筋(くつきん)です。)を鍛えることはできません。いわゆる「掌底合わせ」の「腕だけバージョン」ですね。
皆さんもいろいろなやり方を少しずつやってみて、どれが自分の目的や状態に適しているのか探してみてください。

あつ、それから筋トレは必要か否か。これは賛否両論、いろいろ語りた方もたくさんいらつしやることでしょう。私も語ると長くなる(笑)ので簡単に。筋力アップを考える前に、無駄な筋力を使わないで必要な筋肉だけ使うように意識する方が大切なのではないかと思います。
えっ? どうすれば、意識できるかって? (笑)

それも語ると長くなるので・・・



器具を使わなくても出来る一番スタンダードなトレーニングとして腕立て伏せ・腹筋運動(シットアップ・トランクカールなどと呼ばれる仰臥位から上体を起こす運動)・背筋運動(バックエクステンションなどと呼ばれる伏臥位から上体を反らす(又は伸ばす)運動)が挙げられます。この3つをとっていろいろな幅や各角度などによっていろいろなバリエーションがあります。

その中で、腕立て伏せを例にしてお話しします。例えば10回を1

編集後記

前号に引き続き、英語と日本語ミックス版です。今回はレイアウトまでミックスしてしまいました。同じテーマの記事を日本語も英語もひとつくりしようとしたのですが、少し見づらくなってしまったかもしれません。でも、がんばって読んでくださいね。

合気道が好きな仲間とのコミュニケーションの場の一つでありたいという思いを込めて今回も作成しました。出来上がった昭道報を見ていただくという喜びもあるのですが、前号発行時は、発行までに至る過程でも人のつながりというのを感じる喜びもありました。その時のお話を。

昨年十一月、開催を一週間後に控えた関西合気道競技大会で昭道報を配布しようとなんとか原稿を仕上げ、「さあ、印刷だ。」ということになりました。大会会場で配布するには印刷部数も増やさなければいけませんし、英語と日本語を混ぜた為にページ数も増えてしまい、それまでに比べて延べ印刷枚数がかかり多くなりました。実は、昭道報はコピー機でせっせと印刷してきたのですが、ちょっと枚数が増えすぎました。大会直前に道場のコピー機をダウンさせてしまうわけにもいきませんし、どうしたものか・・・と悩んでいました。とりあえずコピー機で印刷した100部を折る作業をしていると、富吉さんがプロフェッショナルな手つきで手伝って下さり、さらに必要部数に足りない分を印刷してきて下さいました。もし、富吉さんがいなければ、昭道報を大会会場で配布することはできなかったかもしれません。とても感謝しております。この場をお借りして御礼申し上げます。その場に居合わせた他の方も「手伝いましょうか」と自ら昭道報を折る作業を手伝って下さり、つくづく「なんていい道場なんだろう。」と一人で感動しておりました。いや、きつといっしょに作業していた昭道報係DYも感動していたことでしょう。

皆様ありがとうございます！(ちょっとあつかましかいら。)

From the editors

To our readers. Every edition of this newsletter will contain an interview of someone within or outside the Honbu dojo. If you have any requests of people you'd like to know more about please let us know. We will also try to answer any questions you may have concerning Aikido waza by going directly to the source, the teachers, in this newsletter so again please let us know what you want to know. If you have any suggestions or ideas as to how to make this newsletter better or if you are interested in lending a hand your help is always welcomed. Contact Kumiko Mantani, at shodoho@infoseek.jp, David Graves at daybedoe@hotmail.com, or Alan Higgs. We eagerly await your messages.

皆様の温かさに応えるべく、いい内容にして行きたいと思っておりますので、ご意見・ご感想をぜひお寄せください。お待ちしております。

E-mail: shodoho@infoseek.jp

または、直接、昭道報係まで。

中村 芳勝(責任者)/山形 忍(編集長)/ヒッグス アラン /グレブス ディビット/伊達 由美子/萬谷 久美子