



昭道報

Shodoho --- Newsletter of Shodokan ---

第13号
平成16年11月28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

JAA主催 欧州地区スイス国際セミナー

二〇〇四年五月一日から三日までの三日間、スイス (Gryon, Switzerland) にて国際セミナーが開催されました。欧州地区各国の指導員や準指導員を中心とする参加者が集いました。

講習会報告書

JAA指導部指導員 佐藤竜一

側も学ぶ側も頑張らなくてはいいと痛感した。海外の一部の指導者においては日本の指導者よりもレベルの高い人もいるということ

を付け加えておきたい。 今回の講習会では古流護身の形の武器技などの高度な技術を必要とするものもたくさん行われたわ

今回はヨーロッパ地区全体の指導者に声をかけた講習会であった。場所はスイスのグリュオンという田舎町であったが、スイスは当然ながらイギリス、フランス、スペイン、アイルランド等の各国から、本当に成山師範に合気道を学びたいという人たちが集まった講習会であったと思う。そのことを思わせるのは、一つは稽古中の一人一人の真摯な態度がこちらにも伝わってくるほど熱心であったこと。もう一つは日本国内でもなかなか浸透しきれていない富木師範の考案された単独基本練習と相対基本練習が、多少の手直しは必要なものの参加者が皆出来ているという点である。日本よりも教わる機会が少ない海外においてこれだけ色々な国の人たちがこのシステムを稽古し、自分自身の、或いは自国の合気道をより良いものにしようとしているのだと思うと、驚かされると同時に感心してしまつた。最近、関東学生合気道競技連盟においてもこのシステムを審査会の講習会等で導入し、全体のレベルアップを図っていると聞か



けであるが、日本で行われている指導者研修合宿と比べてもそれほど遜色のない出来具合であったように思う。成山師範がこれだけ盛沢山の内容を行ったのも、ニーズに合わせるのと同時に参加者のレベルが高かったからだと思う。

次に審判講習会であるが、今回は三時間という長時間にわたって行ったわけであるが、皆とても真剣で、クタクタになるまでジェスチャーと判定を練習した。おそらく海外においてこれだけの時間を審判講習会に費やしたのは初めてだと思

講習会報告書

昭道館本部指導員 酒井進之介

セミナーは体操から始まり、運足・手刀動作の単独基本、手刀合わせから七本の崩しまでの相対基本と日本国内で行われる他の講習会同様に進められた。こういった一連の基本がここ欧州の地においても一斉に行うことができるということがJAAの推進する合気道の大きな特徴であると思う。これらの基本は技の大切な要素を昇華し抽出した、究めて特徴的な稽古方法である。

合気道競技を対外的に紹介する際、形稽古の他に乱取を行っているというだけではいかにも浅い。形に

人が参加しており、今回の審判講習会参加を意義あるものと喜んでた。日本の審判講習会のあり方ももっと工夫が必要だと実感した。最後に、今回の欧州地区遠征を振り返り、この遠征が成功であったと思うと同時に、今後も合気道の先駆者として日本がリーダーシップを取っていくためには、日本国内の合気道競技愛好者の人口をもっともつと増やすとともに、組織全体のレベルアップを図り、富木師範の残された稽古システムを理解し、実践できる人(指導者を含む)を増やすことが必要であると感じた。

も乱取にも通じる基本動作と「当身技と関節技のつくりの稽古システム」があるということこそがJAAの進める合気道競技の特徴である。そして冒頭の単独、相対の基本動作とつくりの稽古システムはJAA内の一部の人間だけが行うというものではなく、JAA所属の指導者が皆これを理解し、稽古の中に活かしていくという意識の統一がなければならぬ。この度スイスで行ったような講習会が世界各地で、そして何よりも足元の日本全国にて各社会人団体や学生クラブの中心となる指導者、有段者を集めてなされていくことが大変重要なことであると思う。

おいて勝負が必然的につきまとい、そしてその結果に対して自身は拘束される。確かに一面そこは勝負に打ち克つための工夫が生まれ、発展もしていく。だが競技の場に立つ前に、技の基本原理に対する共通の認識がなければどんなに発展したものであっても戻る所を失い、技はそれを習得した個人のものだけに終わってしまう。大衆化、スポーツ（体育）としての武道を考えていくのなら、選手・稽古生への稽古システム・理論の啓蒙は、競技の場においてスポーツマンシップが強調されるのと同じ程度に必要な

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

昭道館本部 大西美緒

二〇〇四年七月二十四日・二十五日、日本合気道協会指導部主催の講習会が神奈川県伊勢原市で行われました。

暑い事でも有名なこの講習会。話には聞いていきましたが、実際体験して納得しました。おもしろいくらい汗が吹き出すのです。これだけを聞くととても辛い稽古を想像される方もいらっしゃるかも知れませんが、何度も水分補給の休憩があった為、意識が朦朧となることなく稽古が出来ました。

成山師範の指導の下、講習会は行われました。参加者は遠方から来られている方や、関東の学生等、年齢も地域も様々でした。稽古中何度も思い出した言葉があります。『技は同じ。ただそ

ことである。大会で勝つために技に工夫を凝らすのも確かに大事なことはあるが、今後他の合気道界にも広めることを考えていくのなら、少なくとも有段者や指導者はこれら現在のJAAが確立した理論の習得を目指すべきである。そして理論と同様にもしっかりとした基本稽古の積み重ねを各支部、道場、学校クラブ等が積極的に取り入れていくべきであると感じた。

JAA指導部主催
夏季伊勢原講習会



の技をどこから見ているかが違う。』
本場に色々な方がおられました。大勢の方と稽古をしている時には『あれ?』と思う時があり

昭道館定期研修会(四月)

昭道館本部 伊達由美子

平成十六年四月十八日(日)に昭道館本部道場にて定期研修会が開催されました。今回の定期研修会は、富木先生のまとめられた基本動作・相対動作がいかに大切かという事を再確認するよい機会となりました。
成山師範も常々その重要性について説かれておられますが、合気道のすべてのエッセンスがここに凝縮されています。
相対動作の手刀合わせをひとつ例に挙げると、手刀をお互いの手首で軽く合わせるようにする、

高さは中指の先が相手の目の辺りにくるように、そして手刀が常に正中線上に位置するようにすることを意識し、合わせた手刀で相手の力を感じながら、お互いの動きに合わせて前後左右自由に移動する中で、正しい間合いというものを体で覚えていくことが大切で、そして手刀を降ろした状態で相手と対峙した場合にもこの間合いが生かされます。それぞれの基本の相対動作にはそれぞれポイントがあり、それをしっかりと意識しながら正確に稽古し、身につけることが技の上達につながります。
また、富木先生の合掌受けは、腕を伸ばされた状態で、その両手の掌がぴったりとついたとのこ

と、先生の体の柔軟性には本当に驚きですが、それも日々のトレーニングの積み重ねがあったからこそその成果であり、大変な努力家であられたとの成山師範よりのお話でした。
そして、また基本の受身も継続して稽古していくことが大切で、技を覚え、掛けることの方が面白く、特に社会人にとってはどうしても受身の稽古は二の次になりがちですが、自分自身の体を守るという点において本来受身はとても重要なものです。そして取の正確な技をしっかりと受ける、つまり技を体感することによって自分の技も上達します。
そこから進んで、成山師範のおっしゃる「相手の技を表現できる受身」が取れるように稽古をしていかないとはいけません。

ました。ですが、お互い稽古をしている技は同じ。ただ、誰から教わったのか、どこで教わったのか、いつ教わったか、それが違うだけ。どこに注意して技をにかけているかをお互い研究しながら稽古が出来ました。
一番印象に残った稽古は全員で行った運足・手刀動作です。成山師範が注意点をおっしゃり、皆で繰り返しました。『意識の統一』という言葉が一番感じた瞬間でした。
この伊勢原講習会には有段者対象の講習会です。通常の稽古で目にするのではない事や、あまりまとめて教わる事のない内容等盛りだくさんでした。内容が充実していて書ききれないので、参加されたことのない方は、参加して体感してみてください。

編集係 M 三月六日・七日に和歌山県湯浅にて昭道館春季合宿が実施されました。このときは初日、バラバラと雪が降り、二日目はさらに多めの雪が降ったりやんだり。この時期の湯浅にしては寒かったのではないかと思います。

反対に七月は例年になく蒸し暑い夏といわれていただけにどのような講習会になるのか不安がありました。しかし、休憩時間には第五回国際大会の男子短刀乱取個人戦の覇者、デビッド フィールディング氏の胸を借りるなど稽古熱心な参加者が集まり、熱い講習会となりました。

この歌はどの世界においても基本は大切であるということをお話してくれています。
今一度基本を見直し、それが技の上達の一番の早道につながるという事を胸に留め、昨日より今日、今日より明日と少しずつでも上達できるように、焦らず、あきらめず、コツコツと日々努力を積み重ねて行きましょう。目指す頂上はまだまだ雲の上であり、未だその姿は見えませんが、私も一歩一歩頑張って上って行きたいと思っています。

第二回関西少年合気道競技大会

二〇〇四年八月八日、住吉武道館にて第二回関西少年合気道競技大会が開催されました。関西少年合気道競技大会は、二〇〇三年に初めて関西合気道競技大会から独立開催となった少年部の大会です。



大会感想

八尾支部指導員 東原善一

今大会で、印象的だったのは団体演武でした。座技を一組ずつ、時間差で演武する子供たち、掛かり稽古、引き立て稽古を演武する子供たち、かけ声を出して移動しながら打ち込みをする子供たち、多人数掛けをする子供たちといったように、それぞれの教室の特色が出ていて、大会全体を通して非常に盛り上がったものであったと思います。

団体という多人数で演武をする際には、個人や一組一組の実力はもちろんの事、全体として、揃えるという事が重要になってくると思います。皆が同じ技を揃える場合もあれば、それぞれが違う技を演武しあって一つにまとまっていく場合もあり、形を揃えると同時に、子供たち全員の心を揃えていくということが大切なんだと感じました。全体的に子供たちと指導者の

表情が明るかったのが特に印象的でした。

今回、私も活動している八尾の子供たちは、小学生二名、中学生二名の計四名で参加させて頂きました。大会に向けて、苦手だった飛び受け身を克服した子供や、短刀技術が飛躍的に上達した子供、又初めて乱取り試合に出場して、一勝し、自信をつけた子供といったように、大会に出場するまで、又は出場した事によって、数段成長した事は、今大会に参加して一番の収穫でした。

試合ではベストを尽くして闘い、その体験を通して自分自身を向上させようとする気持ちで臨むことが大切です。指導者としては、どうしても結果に関心がむきがちですが、それよりも、試合に臨むまでに費やした努力と、試合にあらわれた内容に注目し、子供たちのよきアドバイザーとなるような目をもって、見守っていくことが大切なんだと改めて感じた次第です。

最後に、子供たちのために、ご多忙の中を我事のようにつとめて頂いたスタッフ、関係各位の皆様方に厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。



昭道館定期研修会(八月)

二〇〇四年八月二十九日(日)に昭道館本部道場にて定期研修会が開催されました。内容は短刀乱取競技における返し技十四本でした。これは短刀を持つている側の腕(組み付かれた腕)を手術として当身技を掛ける場合の七本と、組み付かれていない側の腕を手術として当身技をかける場合の七本から成ります。

先日ギリシャにて開催されたオリンピックの柔道でも、相手に技をかせせておいて、そこから返し技をとって見事金メダルを獲得した日本人選手がいました。この選手は自らの技を平然と解説していました、技をかせせて本当にかかってしまう危険性も高いわけで、体に刷り込ませることはもちろん、それ以外にも工夫が必要です。今回の講習会で稽古した短刀乱取競技における返し技についても同じで、突く時の腕の捻りなどに工夫が必要なのですが、まだまだ技の順番を思い

出すのでやつとという状態では、「次は捻られるから返し気味に突かなくては・・・」などと一本一本考えながら施技することで一杯です。

なお、将来的には(十四本すべてではありませんが)昇級審査に盛り込まれる予定とのことですが、稽古しやすいうように受け側が仕掛ける技を紹介しておきます。

組み付かれた腕を手術として当身技を掛ける場合は、①押倒し(肘持ち上段のつくり)、②引き倒し、③脇固め、④小手返し、⑤転回小手捻り、⑥転回小手返し、⑦前落し。組み付かれていない側の腕を手術として当身技をかける場合は、最後の⑦が隅落しになります。③の脇固めも捕り方が異なります。

これらの技に対してどのように返し技を掛けるのかは、がんばって思い出してください。残念ながら講習会に参加できなかった方は、これらの技を講習会参加者に仕掛けていくとちゃんと返してもらえらると思います。きつと。

大会結果 【小学生の部】 ●種目

- 別混合団体戦 ①昭道館本部、②昭道館本部・稲城連合、③天理支部
- 演武競技低学年の部 ①浅野想・森田諒(稲城・東岸和田)、②奥山紗季・二川和生(新金岡)、③森川颯貴・岩本花奈(天理)
- 演武競技高学年の部 ①河内彰人・杉尾千尋(昭道館本部)、②浅野秋生・歳岡和篤(稲城・昭道館本部)、③安居愛輝・池田太樹(天理)
- 団体演武(コナミ杯)

- ①昭道館本部、②向日町支部、③天理支部

- 【中学生の部】 ●種目別混合団体戦 ①永谷奈樹・西田顕証(東岸和田)、②前田奈々・中家涼(新北野)、③梅原喜政・大貫泰輔(新北野)
- 短刀乱取競技女子個人戦 ①前田奈々(新北野)、②池田恵理子(三鷹)、③乾由紀(昭道館本部)
- 短刀乱取競技男子個人戦 ①浅野海彦(稲城)、②北中雄二郎(新北野)、③梅原喜政(新北野)

第三十五回 全日本学生合気道競技大会

二〇〇四年十月二十四日 於 近畿大学記念会館

大会講評 (一部抜粋)

昭道館師範 成山哲郎

ぶにふさわしいものに成長してきたのではないかと感慨深く思う次第です。

本大会は一九七〇年(昭和四十五年)十一月十五日に東京大久保スポーツ会館で第一回目が行われて以来、今回で三十五回目を数えます。当初第一回目の大会では関東から早稲田大学、國土館大学、成城大学、明治大学の四大学が、関西からは大阪大学、神戸大学、関西学院大学、桃山学院大学、近畿大学、大阪外語大学の六大学、そして西日本からは山口大学が参加し、合わせて十一大学の参加をもって開催となりました。それが三十五回目を数えるに至り、これまでの全日本学生大会では最多の三十一大学三十三団体の加盟校により開催されるまでになりました。これで漸く参加校数としては全日本学生大会と呼

ぶにふさわしいものに成長してきたのではないかと感慨深く思う次第です。さて、まず本大会では演武競技におきまして袴の着用という服装の統一と、決勝での旗上げ方式の採用という二つの新しい試みがなされました。これはもともと関西の学生から出た要望を関西の審判部及び審査部にはかり、これを関東の指導に携わる先生方や学生諸君とも摺り合わせを行った結果、実現の運びとなったものです。服装の統一は演武競技をこれまで以上に技そのもので判断していくという公平性の観点から、また決勝での旗上げ方式の採用は緊張感もあり、大会自体を盛り上げていく上でも大変効果があるものだったと思います。これをぜひ今後の大会にもつなげていただくように衆知を結集し、発展させていただきたいと思

ます。乱取競技につきましては本日

も一部の方から「見ていてわかりにくい」、「どちらが勝ったのかわからない」といったご批評をいただくことがありました。しかしながら私の捉え方は少し違いますが、現代武道への発展をいち早く果たした日本の柔道も剣道も、こういった大会に出場してくる選手は大体が青少年期から続けている十年選手が多いのではないのでしょうか。それに比しわれわれの場合にはほとんどの選手が大学入学と同時に始めた方ばかりであります。二、三四年間でここまで成長された学生の選手諸君には敬意を表するに値するものであります。ここまでやった選手たちが、卒業後も合気道を続け、立派な指導者になっていくように切に願っております。

次に演武競技においてはやはり服装の統一がなされたことが大きかったのではないかと思います。内容はやはり稽古の量の差が出たという印象を受けました。が、上位に残られた組はどれも甲乙つけがたい内容だったのではないかと思います。ただその中でも一つ気になった点がありました。それは受けの攻撃姿勢です。演武は受けの真剣かつ正しい攻撃があつて初めて正しい取りの技が成立いたします。取りが技をかけやすいように受けが攻撃する、また取りの技に対して初めから受けの体が逃げているといったことは、そのこと自体が技に嘘を生じさせる結果となります。この点を再度見直していただければと思います。また今大会では立

大会結果

【短刀乱取競技】●男子団体戦

- ①早稲田大学、②近畿大学、③國土館大学 ●女子団体戦—①早稲田大学、②天理大学、③近畿大学 ●男子個人戦—①増田(天理大)、②山田(天理大)、③湊谷(関学大) ●女子個人戦—①大東(天理大)、②塙(成城大)、③篠田(早稲田大)

【演武競技】●男子 対徒手—①

- 小山・岩田(天理大)、②宮本・濱野(大商大)、③池田・山田(近畿大) ●女子 対徒手—①金子・浅野(関西福祉科学大)、②大東・竹原(天理大)、③加藤・中田(成城大) ●男子 対武器—①岩間・不破(早稲田大)、②池田・松井(大商大)、③後藤・平岡(早稲田スポーツ)
- 女子 対武器—①黒崎・原田(奈良女子大)、②北沢・塙(成城大)、③東野・葛井(大商大)

大会結果

第二十四回関西学生合気道競技大会 (二〇〇四年六月十三日 於 住吉武道館)

- 【短刀乱取競技】●男子団体戦—①天理大学、②近畿大学、③関西学院大学 ●男子個人戦—①小山隆明(天理大学)、②増田善弘(天理大学)、③澤田幸輝(近畿大学) ●女子個人戦—①小笠原

第三十七回天理市民体育大会 合気道競技 (二〇〇四年七月四日 於 天理北中学校柔剣道場)

- 【演武競技】●小学生初級の部—①中あずさ(前栽小)、②久保西範昌(山の辺小)、③野上翔太(前栽小) ●小学生上級の部—①池永良(前栽小)・安居健道(前栽小)、②森川美有紀(山の辺小)・安居愛輝(前

- 【演武競技】●男子対徒手—①大阪商業大学、②近畿大学、③奈良教育大学 ●女子対徒手—①関西学院大学、②天理大学、③関西福祉科学大学 ●男子対武器—①近畿大学、②大阪商業大学、③関西学院大学 ●女子対武器—①天理大学、②近畿大学、③関西福祉科学大学

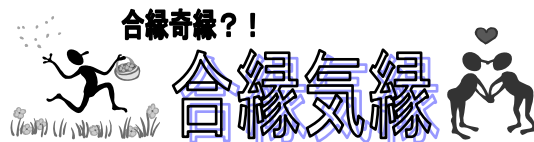
- 裁小)、③池田太樹(山の辺小)・多田真喜(天理小) ●中学生の部—①大西花奈・大鍛映乃(西中学校)、②田中里沙・大西花奈(西中学校)、③大鍛映乃・田中理沙(西中学校) ●一般無段の部—①久寿米木敦子・広田硬治(天理昭道館)、②久寿米木敦子・久寿米木敦子(天理昭道館)、③佐々木由正・山本広之(天理大学) ●一般有段の部—①小山隆明・岩田眞雄(天理大学)、②大東登志子・村田恵利(天理大学)、③大村嘉信・奥田哲也(大和会)

【短刀乱取競技】

- 男子個人戦—①山田哲哉(天理大学)、②丸山剛史(梅合会)、③掛井一徳(大和会)、③東大樹(大和会) ●女子個人戦—①小笠原章(天理大学)、②島崎加奈子(近畿大学)、③志村和恵(天理大学)、③東野麻美(大阪商業大学)

以上をもちまして今大会の講評とさせていただきます。有難うございました。

合縁奇縁?!



二〇〇四年八月二十九日(日)、ホテル一栄において、昭道館武蔵野指導員の佐藤竜一さんと大森清恵さんのご結婚披露パーティー(in大阪)が開催されました。お二人は大々的にこういった披露を行わない方針だったとのことですが、東阪の有志が集まり、それぞれ開催するに至りました。

パーティーには成山師範や、佐藤竜一さんが昭道館本部の専任指導員をされていたころにお世話になった一般会員らが出席し、祝福のお酒をつがれていました。

ところで、過去に昭道館合気道が縁で結ばれたカツプルの披露宴の様子などを伺っていると必ずといっていいほど「道着」が登場します。しかし今回は昭道館本部道場での定期研修会が開催された後で道着が汗臭くなっていたせいか、道着姿の方はお見受けしませんでした(笑)。

末永くお幸せに。

佐藤竜一さんは一九八六年四月に國士館大学の体育実技授業「合気道」の受講生として成山師範と出会いました。一九九六年六月に来阪し、早朝四時より正午まで青果市場でアルバイトとして働き、夕方六時に昭道館に入り一般道場生として連日稽古に打ち込みました。一九九七年九月に昭道館専任指導員となり、以来二〇〇〇年三月十八日に専任指導員の職責を後任に託し、上京するまでの二年と六ヶ月の間、成山師範の下で富木・大庭両師範が昭道館に残された合気道競技の稽古システムを余す所なく吸収され、現在は、國士館大学や昭道館武蔵野などで昭道館合気道の指導者として活躍されています。



男の人が女の人に対して使います。男にとっては女の人を褒めるために使っているけれど、Babe と言う単語を性差別用語だと思う女性がいるかもしれないので、使う時には気をつけたほうがいいと思います。

何かの柔らかさを説明する時、"Soft as a baby's bottom" (赤ちゃんのおしりと同じくらい柔らかい) という言い方をよく使います。一年間おむつを変え続けて赤ちゃんのおしりの柔らかさは良〜く分かりましたが、どうしてもっと役に立ちそうな"Smelly as a baby's bottom" (赤ちゃんのおしりと同じ臭さ) と言う諺が無いかととても不思議に思います。

もう一つ別の表現を挙げましょう。簡単に泣き出したり文句を言いすぎる人のことを"Cry baby" (泣き虫) と言います。子供なら、成長して、いずれはこの Cry Baby の時期が終わるので許すことが出来ます。

でも大人が泣き虫なのは恥ずかしいことではないでしょうか? たまに、乱取試合を見ている人の中に(やっど合気道の関連用語が出てきました_^^;)ゞ 審判員の判断に対して大きい声で文句を言う人がいます。特に国際大会の時。乱取りのルールをはっきり分からないのに文句を言っている人もいます、実際に(残念ながら)審判員の判断が間違っている時に文句を言っている人もいます。どちらにしても乱取りの時に正式な抗議ではなく、単なる文句を並べるのはよくありません。審判員は公平に正確に判断しようと一生懸命なのです。そんな審判員に対して文句を言うことは大変失礼なことで、武道の精神に反します。だからこれからは乱取試合を見る時は"Don't be a cry baby".



Dave's one point English corner

~ Baby ~



Time flies when you're having fun.

楽しい時は経つのが早いですね。僕のかわいい息子が生まれてもう一年が経ちました。ということで今回の記事は baby という単語についてです。

Baby はスペイン語で criatura (クリアチュラ) と訳されます。スペイン語の Criatura は英語の creature (生物) とほとんど同じ発音です。数年前にスペイン語を勉強した時、「どうしてスペイン人が赤ちゃんのことを生物と呼ぶのかな」と疑問に思いました。でもこの一年間、おむつを変えたり、哺乳瓶でミルクをあげたり、夜泣きに起こされたりして、その理由が良く分ってきました。

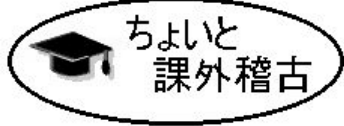
Baby という単語は「赤ちゃん」という意味ですが、それ以外にも色々な使い方があります。大人同士で、恋人の nickname としてよく使われています。もし英語の映画を見たり英語の歌を聴いた時に「Baby」というフレーズがでてきたら、それは赤ちゃんという意味ではなく、恋人に話かっている内容かもしれませんね。

きれいな女の人のことを、"A babe" (ベーブ) と言ったりします。

「赤ちゃん=可愛い」ということで綺麗な女性に対しても「ベーブ」を使う時があります。

それは女の人が男の人に対して言う時もありますが、大体は

一つの目を持ち、二本の足があり、
胆量が三つあり、四つの不思議な力を持つ妖怪???



「一眼二足三胆四力(いちがんにそくさんたんしりき)」って何ですか？

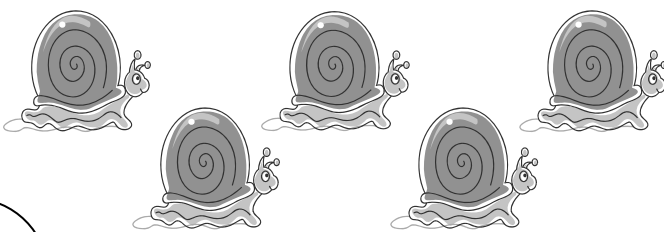
「一眼二足三胆四力」という言葉は武道で重要な要素をまとめたものです。

富木謙治著『武道論』では159ページにこれに関する記述があります。

(要約・・・一眼とは、目の働きが大切であることを教える。目によって相手の動作を知り、「間合い」をはかることが大切である。二足とは第二に大事なことは足であることを教える。第三にあげた胆を精神力と理解することもできるが、ここでは術的に解して丹田(たんでん)。正しい姿勢を保っておれば体の重心が丹田に収まり体が安定する。そこではじめて手のはたらきがあり、「わざ」が発揮される。四力と称して、力を最後にあげている理由は、腕の力にたよって「わざ」を使用するときは、肩に必要以上に力が入って、姿勢が崩れ、運足が乱れる。そして動作が渋滞することを戒めたのである。)

言葉を短くまとめ過ぎると、それだけ多くのとらえかたが発生するものですが、皆様は合気道の稽古をする時、どういったことを意識して稽古されていますか？そして「一眼二足三胆四力」をどのように考えますか？

Web検索するといろいろな説明が見つかりましたので簡単にまとめてみました。



【眼】視力や動体視力などの見る力というよりも、気配・状況を読む「観る眼」「心眼」を指します。

【足】足捌き。大正時代には「二足」の代わりに「二左足」(にさそく)という言葉を入れ、左足の引き付けの大切さを表現していたこともあるようです。もちろん足捌きは移動力につながります。

【胆】臍下丹田(下腹)に気が集まった状態、どのような状況においても心の四戒(驚・恐・疑・惑)を克服し、冷静に判断する精神状態。姿勢が悪く、体が不安定な状態では冷静さを保つことは難しいですから、正しい姿勢を保つことは大前提です。

【力】筋力や技術力。武道では筋力よりも技術力が重要と言われる場合が多いですが、格闘するときには技術力・体力(体格や筋力を含む総合的な体力)などを含めた総合力で勝負が決まるわけですから、闘いを考えると筋力・腕力も技術力も大切といえるでしょう。



しかし、筋力と技術力を共に高めるのはなかなか難しいものがあります。筋力が劣る人が力技(ちからわざ)をかけても技がかかりにくいのですが、その分、普段の稽古で試行錯誤しながら技術を磨くということがやりやすいのではないのでしょうか。一方、筋力に優れた人の場合は力技でも技が

かかってしまう事が多いので、技術の未熟さに気がつきにくく、どう技術を磨けばよいのかわかりづらいのではないかと思います。

腕力で相手をやっつけるというよりも技術力でもって攻撃を無効にして抑えることの方が合気道の利点を生かしているような気がします。

これが正解かどうかという論議は別にして、あくまでもこういった解釈もできるということで、ご参考にしてください。

編集後記

この昭道報の作成には、毎回、誰かが特別協力してくださっています。意識的にばらばらの方に協力依頼しているとかではなく、自発的に申し出て下さった方に甘えさせていただいています。

今回は、堀晴男さんが昭道報の挿絵用にイラストを描いてくださいました。今号ではこのページ以降にひとつずつ記載していきます。ありがとうございます。今までも山下由紀子さんと和田友則さんにイラスト提供いただき、和田さんのイラストは今でも毎月利用させていただいております。堀さんのイラストも今後の挿絵の仲間入りです。どうぞお楽しみに。

イラストが得意とか、「こんな記事はどう？」といったご意見などございましたら、ぜひお寄せください。

Email: shodoho@yahoo.co.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 デイビット

伊達 由美子

萬谷 久美子



The interviews

--- Interview with member of Shodokan ---

今回のゲストはカリフォルニアから来られているアントニオ・ゴンザレスさんです。2004年6月から2005年5月まで日本に滞在する予定です。

(A-アントニオさん、D-ディビッド グレブス)

- D 合気道をはじめたのはいつ？
- A 合気道を始めたのは2000年の春です。大学では柔道をやろうと思ってたけれど、探しているうちに合気道に出会ったのです。その人たちやこの武道が気に入ったので、合気道を学ぶことにしました。
- D どれくらいの頻度でだれに教わっているの？
- A もともとは Sean Flynn 先生に教わっていました。その後任の Warren 先生、実家のあるサンディエゴでは Bob Dziubla 先生の元でも稽古しました。カリフォルニアに居た時は週に3~4日くらいやっていました。今は週2回だけですが、昭道館本部道場で稽古しています。
- D 合気道では何が一番楽しいですか？
- A 微妙な力加減ですね。自分の体をもっとも張り詰めているとき、逆に力を失って負けていると感じます。いつも自分の動きをパワフルだけど力づくではないものにしようと意識しています。いつも何か新しいことを学びつづけることができる場所を楽しんでいます。
- D どうして日本で稽古しようと思ったの？
- A ここには本部があって成山師範の下で稽古ができるから。いろんな先生から成山師範のことを聞いていて、ついに成山師範に会えてとても嬉しいです。
- D アメリカでの稽古と日本での稽古が一番違うと感じることは何？
- A もっとも大きな違いは日本の稽古の質の高さです。黒帯の人が多く、それによって様式の違いの背後にある微妙さや合気道の原理を学ぶことができます。これはアメリカにはない贅沢です。

This month's guest is Antonio Gonzalez from San Diego, California. He is a shodan and has been training at the Honbu dojo since June 2004 and will stay in Japan until May 2005. (A:Antonio D:David)

D: So Antonio, how long have you been studying Aikido and why did you start?

A: I've been studying Aikido since the Spring of 2000. I originally was looking to get back into Judo while I was studying at UC Berkeley. But I bumped into Aikido while I was searching for Judo. I really enjoyed the people and the martial art, so I decided to commit myself to studying it.

D: Who is your sensei, how often do you train and where do you train?

A: My original instructor was Sean Flynn Sensei. When he left the dojo to become a professor in New York, Warren Sensei took over. Then I went to San Diego, my home, to study with Bob Dziubla Sensei in his garage for the year prior to my departure for Japan. When I was in California, I was accustomed to training 3-4 days a week. Unfortunately, due to the commute, I am fortunate if I get to practice twice a week at Shodokan.

D: What do you most enjoy about Aikido?

A: The aspect of Aikido that I enjoy the most is the power in subtlety. Everyday that I train, I find that when my body is most tense, I am losing power and vice versa. I'm really struggling with trying to make my movements less forceful, yet more powerful. I enjoy the notion that I can continue studying the art and always learn something new for years to come.

D: Why did you decide to come to train in Japan?

A: I decided to come train in Japan because it originated here and headquarters is here. I consider it a privilege to train under Nariyama Shihan, and I'm really excited to be able to see him instruct after all I've heard about him from various instructors.

D: What's the biggest difference you notice between training here and in the States?

A: The biggest difference between training here and in the States is that there is a higher standard of excellence in Japan. There are so many more black belts to train with, with so many of them being advanced degrees, the quality of Aikido can't help but be higher here than in the States. Having so many black belts present, allows a person to learn the subtlety behind stylistic differences and the principles of Aikido. It is a luxury that Aikido in the States does not have.



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, David Graves, and Alan Higgs at shodoho@yahoo.co.jp.

We eagerly await your messages.

Special thanks: Mr. Rob Haruo Hori (Thank you for some illustrations!)



Shodoho --- Newsletter of Shodokan ---

Isehara Seminar 2004

A summer seminar was held from July 24th to July 25th, 2004 in Isehara, Kanagawa prefecture. This seminar is an annual event sponsored by JAA. Only black belt holder can attend to this seminar.

Digest of events

The 2nd Kansai Children's Tournament

The 2nd Kansai Children's Aikidokyogi Tournament was held in August 2004 at Sumiyoshi Budokan.

A Children's division has been included in Kansai Aikidokyogi Tournament until 2 years ago. But participants are increasing in number every year and the children's tournament was separated from the adult one and held at another time and place.



International Aikido Seminar in Switzerland 2004

An aikido seminar, hosted by the Swiss Shodokan Aikido Association, was held from May 1st to May 3rd, 2004 in Gryon, Switzerland.

---The summary of Ryuichi Sato Sensei 's report---

I thought the participants were very eager to learn Aikido from Nariyama Shihan. Although the seminar was held in Switzerland, people from many different countries gathered to take part. Because the participants were so eager, almost all of them could do the basic warm up practice by themselves and they could do the basic pair practice with some difficulty. However, even for those who train in Japan, it is difficult to absorb all the minor points of the pair practice.

I felt that the participants, because they don't have the chance to practice in Japan, used this opportunity to learn the Tomiki Aikido practice system in an effort to make Aikido better in their own country and/or for themselves. I was impressed with that. But I felt keenly that both the instructors and students have to make an effort to level up.

High-level waza like Koryugoshin-no-kata, bukiwaza (waza with weapons), and so on were included in the seminar. I thought that the participants' levels were high and that is why, in order to fulfil the needs of the students, Nariyama Shihan was able to include these contents.

A seminar for refereeing was held after the normal aikido seminar. I felt that the time past in an instant, even though it lasted about 3 hours. Participants practiced judging and gestures, and they asked so many questions that they could not be answered in the short time allotted. Some participants, who were referees of the 5th international tournament in Leeds that was held in 2003, were happy about the outcome of this seminar. The seminar for referees in Japan also needs some devising I thought.

---Summary of Shinnosuke Sakai Sensei's report---

The seminar was held the same as seminars are held in Japan. The seminar started with the warm-up exercise, the basic practice by oneself (unsoku, tegatana dousa), and the basic practice for pairs (from teganata awase, to go no sen no kuzushi). The practices' characteristics include important elements of Aikido waza.

Even if you try to only copy the movements of a waza, you cannot actually do the waza correctly. You need to learn the basic practice in order to understand important elements of doing waza, like the way of defence, posture, timing (shouki), and so on.

It's not enough to explain Aikido kyougi (competition) as a system that only includes both Kata and Randori. Basic practices include elements of Kata and Randori, as well as a practice system for tsukuri for Atemi waza and Kansetsu waza. These are also important characteristics to point out concerning Aikido kyougi.

This kind of seminar should be held both inside and outside of Japan.

When you play a game, you will win or lose, and the results will restrict your consciousness. For some, the result causes one to devise and develop techniques in order to win. This is not necessarily a bad thing, but one shouldn't forget about keeping to the basic principles of Aikido. By doing so, our style of Aikido can be better understood by the general public.

I feel that each club/dojo should learn and understand the basic practice, as well as the theory that has been established by JAA, more actively.