



昭道報

Shodoho --- Newsletter of Shodokan ---

第8号

平成14年11月23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

昭道館への思い

昭道館長 富木昌子

このたび、第四代館長という大役をおおせつかり、昭道館の皆様にお目にかかることになりました。どうぞよろしくお願い致します。

昭道館は、内山理事長のご尽力により、私の父・富木謙治が研究を続けた合気道の実践道場です。特に早稲田大学退職後は活動の拠点として、昭道館にかける思いはとても深いものでした。その思いは、今も成山師範によって受け継がれ、昭道館で稽古している方々へ浸透しているように感じられます。

私が初めて大阪を訪れたのは昭和四十六年、今から三十一年前のことです。珍しく父と一緒に、行こうと誘ってくれたのでした。それは第二回全日本学生合気道競技大会が開かれる時のことで、長年の研究が実を結び始め、父はたいへん張り切っておりました。その折、初めて内山先生のお宅へお邪魔し、一晩泊めていただいたのですが、今思えば、それが昭道館との縁の始まりでした。

そして昭和五十一年三月、昭道館道場創設のときです。そのころ美術学生だった私は、父からシンボルマークを作るよう言われました。父の抽象的な説明を聞きながら、それを形に表すことは、なかなか難しく、何度も何度も相談を繰り返しました。道場開き出席のため大阪へ出かける父に、新幹線のホームでようやく描き上げたパネルを手渡した時のことは、今でもよく覚えております。そのときは思ってもみま

せんでしたが、やがて昭道館および日本合気道協会の発展とともにマークもまた世界へ広がっていきましました。さやかな仕事でしたが、大勢の方に使われているその結果には、驚きと、誇りをも感じています。この会報に「昭道報」と名づけたのが父であること、成山先生から先日初めて伺いました。父が他界したのは、昭道報創刊の四年以上も前のことですから、当初から将来を見すえた構想をいろいろ思い描いていたのだと思います。



父がマークや会報にいたるまで夢をこめた昭道館が、今日このような立派な道場に発展していることは実に嬉しい限りです。このことは、昭道館に関わるすべての皆様のたゆまぬ努力の賜物に違いありません。

これからも会員の皆様ひとりひとりの夢の実現に向けて、稽古に励んでください。そして、その力が集まり、さらに昭道館は前進を続けていくことと思えます。

父とともにあった大庭英雄先生や、母・富木房枝には遠く及びませんが、私も、この縁を大切にしよう、微力ながら尽くして参りたいと思います。皆様のお力添えをお願い申し上げます。

捨身技はやめよう！

合気道乱取競技は「現代体育の立場から、競技として「わざ」を練磨し、精神的にも技術的にも向上進歩させるためのもの」(『合気道教室』志々田文明・成山哲郎共著)であり、「勝ち」にこだわりすぎれば、そういった目的から遠ざかっていくだけでなく、非常に危険な競技となってしまう。そこで、当昭道報編集係の一員であるヒッグス アランが、関西合気道競技連盟A級審判員としてみなさんにわかりづらいルール解説や注意すべき点などを書き綴って行きます。

さて、今回のテーマは…？

ヒッグス アラン

〽〽〽〽〽

(一) 正面当り
有効一施技者の体勢が安定しており、相手が大きく崩れ、あるいは浮き上がる。
技有―相手は勢いよく倒れたが施技者が安定を欠く、または施技者は安定しているが相手の倒れ方が勢いを欠く。
一本―施技者の体勢が安定しており、相手が勢いよく仰向け、横向け、又はうつ伏せに倒れる。補助手は原則として相手の背部および臀部までとする。
※ 正面当りにおいて、立位が原則だが相手が倒れた後の施技者の前方回転受け身は可とする。

--- お知らせ ---

皆様からの投稿や昭道報に対するリクエストをお待ちしています。

- ・ 合気道全般に関する疑問
- ・ 合気道乱取競技ルール等に関する質問
- ・ その他、昭道報に載せて欲しい情報など

昭道報をより皆様にとって親しみやすくするため、皆様からのアイデア等も募集しています。昭道報係までお願いします。

Eメールの場合は以下のアドレスへお願いします。

shodoho@infoseek.jp です。

※ 正面当りにおける補助手は背部および臀部を可とする。
「『乱取競技審判規定』別表徒手技の判定基準」(第四回国際合気道競技大会パンフレットより抜粋)
〽〽〽〽〽
このルールは、技の判定のために記述されたものである為か、
(次頁へ続く)

捨身についての記述があるものの、選手や一部の審判には十分理解されていないように思います。関節技などでは、上記の基準で捨身技の判定をすることは比較的容易ですが、当身技を判定するときは見落としがちです（特によくあるのが徒手側や短刀側が返し技として正面当や下段当を施した時に倒れこむ場合）。明らかにこの技で倒れこむのは、前述のルールに従えば捨身技になりません。しかし、備考や注意書きではなく、別途「捨身技の判定」として項目を分けて記述した方がよいのではないのでしょうか。

さて、そういったルールの表現方法はさておき、どういった場合であれ、倒れ込んだりバランスを崩しながら技をかけたりにして得点することに満足してはいけません。なぜかという、それは「いつでも自身の体勢をコントロールする」という武道の原理から外れるからです。

柔道では、相手を投げるときに「受」とともに畳に倒れこむ技がたくさんあります。しかし、それらの技では、「取」は優勢なポジションをとっており、「受」をコントロール下におくことはもちろんのこと、自分自身の体勢もコントロールできるポジションができています。

もし、正面当や下段当を行う場合、いや逆構などを行う場合でも、あなたが畳に不恰好に倒れこむと、あなたが再び技をかけにく前に、相手が起き上がるこ

とができますし、とても自身を守ることができないでしょう。もし、ルールを自分優位に解釈し、倒れこみながら当身技をかけるなど好ましくない動作をする癖をつけてしまうと、実生活で自己防衛が必要な場面に遭遇しても致命的な怪我を負いやすくなってしまう。つまりそれは、日々の稽古がまったく役に立たなくなることを意味します。技をかけるときは捨身にならないように気をつけましょう。



AiKido NOBI

奈良県天理市市民体育大会

2002年5月19日

平成十四年五月十九日、奈良県天理市にて、第三十五回 市民体育大会（合気道）が開催されました。種目は、演武（小学生の部・中学生の部・高校生の部・一般無段の部・一般有段の部）と乱取（男子無段の部・男子有段の部・女子の部）で、参加者がそれぞれ普段の稽古の成果をこころばかりに発揮していました。

この大会は、天理市教育委員会に合気道団体として登録したことによる市と教育委員会が主催するはじめての合気道大会でした。来年以降も毎年開催される予定です。

大会揭示録

第三十一回 西日本合気道競技大会

2002年8月25日 於 福岡県立武道場

短刀乱取個人戦—男子の部	優勝 大和会	演武—男子の部	優勝 天理大学
準優勝 成和会	第三位 天理大学	準優勝 早稲田大学	準優勝 早稲田大学
第四位 早稲田大学		第三位 興風館	
短刀乱取個人戦—女子の部	優勝 成和会	演武—女子の部	優勝 山口大学
準優勝 大和会	第三位 大和会	準優勝 早稲田大学	準優勝 早稲田大学
		第三位 興風館	
短刀乱取個人戦—女子の部	優勝 大阪商業大学	演武—無段の部	優勝 近畿大学
準優勝 早稲田大学	第三位 山口大学	準優勝 天理大学	準優勝 天理大学
第三位 山口大学		第三位 大阪商業大学	

第三十三回 全日本学生合気道競技大会

2002年10月27日 於 近畿大学記念会館

短刀乱取団体戦—男子の部	優勝 国士館大学	演武（对徒手）—男子の部	優勝 天理大学
準優勝 成城大学	第三位 天理大学	準優勝 早稲田大学	準優勝 早稲田大学
		第三位 近畿大学	
短刀乱取団体戦—女子の部	優勝 早稲田大学	演武（对徒手）—女子の部	優勝 大阪商業大学
準優勝 成城大学	第三位 大阪商業大学	準優勝 国士館大学	準優勝 国士館大学
		第三位 早稲田大学	
短刀乱取個人戦—男子の部	優勝 成城大学	演武（对武器）—男子の部	優勝 大阪商業大学
準優勝 関西学院大学	第三位 国士館大学	準優勝 早稲田大学	準優勝 早稲田大学
		第三位 国士館大学	
短刀乱取個人戦—女子の部	優勝 早稲田大学	演武（对武器）—女子の部	優勝 関西学院大学
準優勝 明治大学	準優勝 早稲田大学	準優勝 早稲田大学	準優勝 早稲田大学
第三位 成城大学	第三位 大阪商業大学	第三位 大阪商業大学	

2002年度 JAA指導部主催夏季講習会



二〇〇二年七月二十七・二十八日の二日間、神奈川県伊勢原市立武道館にて二〇〇二年度の指導部合宿（日本合気道協会指導部研修会）が開催されました。大阪からは、成山師範、中川世一先生、酒井先生と他五名が伊勢原に向かいました。大阪から参加した人数は例年よりも少なめとのことですが、全体の参加人数は七十名を超え、武道場内は熱気（と湿気?!）で満ち溢れていました。

では、どういった内容の研修会であったのかご紹介いたします。（『JAA NEWS 指導部研修会速報』（二〇〇二年九月一日 日本合気道協会広報部発行）より）

〔研修会について〕
七月二十七・二十八日に開催されたJAA（日本合気道協会）指導部研修会は、各支部の指導者による合気道理論・技法の研修会である。

今年の注目すべき研修内容の一つに、『短刀乱取り返し技―手首・肘関節技の研究』が上げられる。

初めに、日本武道学会第二十四回大会（平成三年九月八日）発表論文『合気道競技における「返し技」の技術的位置付け』の復習が行われ、さらに、乱取り返し技（十本の形）の短刀乱取りにおける返し技としての研究が成された。

成山師範の企画意図は、現在、「乱取りの形の返し技」は「徒手乱取り」を練習する一部の人々が練習したり、昇段審査の直前に練習したりする程度状況にある。この優れた技法を日常の練習の中で研鑽するには、短刀乱取りの形の練習において、鍛練することも効果的である」と考えられたそうである。

〔講習報告―私見〕

昭道館 酒井進之介

今回の指導部合宿では主に二つの面で重点的に指導が行われた。一つ目は返し技の講習である。短刀側の返し技として従来の当身技に加え、関節技も一部研究の対象として紹介された事は合気道競技の歴史にとっても重要な一歩だったと思う。また、それに對



〔将来への展望〕
成山師範は、「この稽古が、短刀乱取り競技におけるルール改定に直結するものではない」と冒頭述べられた。

また志々田師範は、「安全性の面からも熟慮すべきであり、乱取り競技とルールの関係に関しては、論説を発表するつもりである」と述べられる。

柳審判部長は「我々が、審判規程の変更を行う場合、技法に関して師範の発意から、指導部が研究し、研究の成果が競技者の技量に浸透していると見なされて、審判

する志々田師範、成山師範のお考えはその導入にはどちらかというところではあるが、今後の研究対象として積極的に取り上げられるであろうことを窺わせた。二点目は現在昇段級審査の内容として取り上げられている内容の技術的確認である。一日目の午後には昇級審査の内容であり、我々の合気道の最たる特色であるといえる当身技と関節技の「つ

くり」の稽古体系が説明された。そして、成山師範が講習中に紹介された富木先生の「移動力が始めにして終わりである。移動力が全てである」との言葉が非常にこの稽古内容の最も大切な部分を表現していた。また二日目午後、参段の口頭諮問の際にも師範は移動力について「①体を崩き②相手に打ち込み、③崩してつくる④また技をかける時も全て移動力が



練習を開始する。審判練習の結果、競技の判定がうまく機能しない場合は、ルール変更を認めないことも有り得る」と語る。

師範及び審判部長の了解のもとに行われた練習は、協会の指導者の実力をもってしても、裏技の十本の形を短刀側の返し技として、その理合を確認するレベルであり、掛かり稽古は指導部指導員同士ならば十二分に実力向上に役立つ進捗状況であった。今後各支部で掛かり稽古をスムーズに練習できるようにするには、まだまだ時間がかかる。

編集係Mの独り言
「乱取試合における徒手側の技に對する短刀側の当身技による反撃」の十四本は、私個人としては今まで稽古したことがなく、技の順番を覚えるだけで精一杯でした。しかし、相手の動きをすばやく読み取り、勝機を捉える稽古の重要性と、基本的な動きをあらゆる場面で生かす柔軟性の重要性を再認識できました。

普段、あまりお会いしない方々と稽古をするよい機会でもあると思います。有段者の皆様で参加したことがない方も、ぜひ参加されてはいかがでしょうか。

伴わなければならない」と説明された。

一方、二日目の午前午後またまたが行われた古流護身第三の形の講習では「技のつながり」ということが強調された。我々が他の団体と違い、形稽古だけでなく乱取り稽古もやることの意味を形稽古の中でも教えて頂いた。「普段稽古している形が乱取りにも活きるように、そして乱取りが形にも活きるように」「車の両輪の如く」形稽古と乱取りを行わなければならない。特に護身の形（また基本の十七本の中にも）にはそういった乱取りの要素（二技のつながり）も稽古できる内容がたくさん含まれており、もっとその辺を意識して今後稽古する必要があるという事を確認した。



2002年度 昭道館春季研修合宿

二〇〇二年四月二十七日〜二十八日に和歌山県湯浅にて昭道館春季合宿が行われ、関東関西から七十名を超える方々が参加しました。

昭道館本部常勤指導員が入れ替わるということ、一日目の夜には、安部隆宏指導員御疲れ様&酒井進之介指導員歓迎会を兼ねた懇親会もありました。翌朝には「同室者のいびきで眠れなかった」とか、「早朝モーニングコールで安眠を妨げられた」などの被害が報告されていますが、睡眠も修行の内・・・でしょうか(笑)。そんな場合外修行はさておき、そろそろ本題に入りましょう。

まず一日目、現地到着後準備をしてすぐの午後三時半から稽古開始。まずは、後の先の崩し↓崩しからの投げの形(表七本・裏七本・応用八本)そして投げの応用十一本のデモンストレーションがあり、その後、関節技のつくりや肘持ちのつくりなどの「つくり」を中心に稽古が行われました。二日目は、当身技のつくりを中心に、好機をとらえる稽古などを行いました。もちろん、これら以外の技の稽古も行われましたが、全体を通して重視されたのが「つくり」でした。

「つくり」の稽古は、一見単純に思えるかもしれませんが、自分で課題を見つけていることができれば、それだけ深く稽古ができるのではないかと思えます。皆さんは、どんな課題意識を持って「つくり」の稽古されていますか？



陸上競技では「より速く、より高く、より遠くへ」などと言われませんが、初級者の方で、もし課題を見つけられない人は「より速くより遠く、よりよい方向へ」ということを意識して「つくり」の稽古をしてみたいかがでしょうか？

今回の研修合宿を終えて考えるところ

昭道館 酒井進之介

技について考える(悩む)たびに、原点となって自分が戻れるところはつくりの考え方やその稽古法である。例えば乱取において多用している正面当にしても、かからない時、効かない時は技に入った時の姿勢・間合に大抵問題がある。もちろん相手によって懐の深さは違うし、効く技も違うので一概には言えないが、本体のつくりの稽古で培う正しい姿勢による移動力と勝機のつくりでつかむあのタイミングは自分にとついても技の真実である。技はもちろん相対的なものであるが、我々はこういつたつくりのシステム(技の原理原則を分かりやすく正しく伝えていく稽古法)を持っている事で逆説的ではあるが

各々が創意工夫をすることもできるのだと言える。ただ一方でそれだけやっても完全ではないことは成山師範もよくおっしゃっているところである。実際、今までも自由意志での乱取稽古の中で自分を追い込んでいきながら得るものも多かった。それが、富木師範がテープの中でおっしゃっていた1%(合気道の99%は形稽古である)ので、その残り1%の部分なのかもしれない。自分でも時々、原理原則とはいっても自分が何かつかんだ後から初めてやってくるものではないか・・・などと生意気に考えることもある。しかし、明らかに原理があつてそれを頭でイメージしながら稽古するのと、我流で稽古するのでは効果に大きな差が出てくるはずである。

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(インタビュール人)
W: ウォーレンさん(インタビュールされた人)

今回は、アメリカのカリフォルニア州パークレーでエンジニアをしているウォーレン・ポットバウムさん(二段)にインタビュール



ました。

D: いつ合気道をはじめたのですか? きっかけは?

W: 1993年に南カリフォルニア大学で合気道を習ったのが初めです。合気道はやりがいがあつて非常に面白く、いい意味での挫折感を味わうことができるものだと気づきました。

その後、大学を卒業してから引越した先で、大学のときに合気道を教わつたボブ先生の教え子が合気道教室をはじめたので、そこに通いました。そこでは初級者に教えることが多

D: 今は、教えたり稽古したりしているのですか?

W: パークレーで週4日、教えた、稽古したりしています。

D: お気に入りの技と不得意な技は何ですか?

W: 乱取りをするときは、返し技の後ろ当てが好きです。演武では押倒し、特に座り技の押倒しが好きです。不得意なのは引き倒しですね。後ろに大きく移動しなければならぬので。

D: 合気道を継続できているのはどうしてだと思いますか?

W: 合気道はどれだけやったかという問題はではないところがとても好きで、ぜんぜん飽きない。技がどう作用するのかなどと平日頃から考えています。合気道の無限の可能性が、私の興味(それとちょっとした挫折感!)を保っているの



でしようね。

昭道館ネットワーク Shodokan Network 昭道館武蔵野

昭道館本部で常勤指導員をしていたこともあ
る佐藤竜一指導員が現在指導されている昭道
館武蔵野をQ&A方式でご紹介します。

Q 昭道館武蔵野の誕生日は？
A 平成十二年五月九日です。

Q 第1回目の練習の様子を教えてください。
A 先生1人助手1人生徒1人。その時の生徒さん曰く「つきつきりで教えていただけだったのでとても光栄なことでしたが、それ以上に気が抜けなくてくたびれました」。

Q 今後の武蔵野の歩みは？
A お蔭様で人数も30余名に増え、稽古回数も月に15日程度になりました。

つと教える側にも余裕がなかった
のでしょね。

Q 昭道館武蔵野の特徴的な練習はありますか？
A 準備体操のときに首の強化運動と受身を必ず行っています。首の

強化運動はブリッジではなく、
頭を4方向から自分で押す方
法をとっています。受身は後方
受身と横受身、それに前方回転
受身も行っています。足腰の鍛
錬と柔軟性を養う目的で膝行
も行っていきます。



Q 結構ハードな練習の始まり方ですね？
A うーん。会員の皆さんは楽しそうですよ。(うそうそ、先生怖いからね) 初心者のうちから少しずつ積み重ねたほうが後で助かるのではないかな、と。これらの練習はこちらの号令

で行いますが、回数や速度などは自分で調節していいことになっていきますので(え？そうだったの？) 無理なく出来ると思います。この他にも基礎体力の増進という事で腕立て伏せや腹筋運動、背筋運動なども行っています。準備体操が終わるときには皆良い汗をかいていますよ。

Q 武蔵野の会員はどんな人達？
A 年齢のことを言うのは難しい(言わせないぞ！)ですけど、大学生からその二両親と同世代の方まで、幅は広いです。男女比もだいたい半分ずつですし、若夫婦で揃って入会という方もいたりして、職場や学校では絶対に友達になれないような方々が一緒に頑張っています。皆さん本当に楽しく、活き活きと稽古をされています。みんな実年齢よりも動きも見た目も若いですよ。(先生が一番そうですってば)

Q 今後の武蔵野の目標は？
A 昨年は昭道館本部の研修合宿にも6名ほど参加が出来ましたし、関西社会人大会や国際大会などにも参加することが出来ました。今後も色々な行事に積極的に参加するように努めていきたいです。(飲み会も関西レベルに追いつくぞ！ちなみに女性陣はザルだらけ！)

Q 今一番の悩みは？
A 稽古場所の問題です。駅から



すぐの小さい道場(貸教室)と駅から遠い大きい道場(市営道場)を利用しているのですが、最近小さい道場では飽和状態で…。まあ嬉しい悩みではありますが…。なるべく頑張っている会員の皆さんにとってより良い練習環境を確保できるように工夫していきたいですね。(とりあえず、みんなで安くじを当てて土地を買おう！)

Q 最後に本部に何か一言メッセージをどうぞ。
A 本部に練習に行きたいな。一緒に飲みたいな。合同練習ができたらいいな。東京に来たときは武蔵野へ寄ってほしいな。た

今回は、健康とは関係ないのですが…。
皆さん、「Shout(シャウト)の効果」というのをご存知でしょうか？
実は、私達は、普段、力いっぱいがんばっても、筋力の100%を使用していないんです。それは、脳が制御をしているから。火事場の馬鹿力は、脳が非常事態だと判断し、その制御を



解くことで出せる力。実は、声をだすこと(Shout)でもこの制御をゆるめることができます。
乱取の時でも、声をだすと普段以上のパワーを出すことも可能になるということです。(あつ、でも力技は使わないでね。)でも、あまり大声をだすと「奇声指導」をとられるので気をつけましょう。

まには師範を貸してほしいな。(こらこら！)
武蔵野は、転んだりよろけたりしながら、でも一生懸命自分の足で歩いていこうと頑張っています。こんな私達ですが、合気道を好きな気持ちだけは本部に負けないつもりです。そして佐藤先生を中心にみんなが心に、こう思っているのです。「いつか本部に東京本部と呼んでもらえるようになるぞ！」
〇〇〇〇〇〇〇〇
編集係M「東京に来たときは武蔵野へ寄ってほしいな。」という言葉を受けてほんとに行っちゃいました。ちょうど関東社会人大会前だったということもあって皆さん気合入っていました。大会に参加しない私までも必死に稽古してしまいました。稽古後の飲み会も楽しかったです。昭道館武蔵野の皆様、ありがとうございました。

My Thoughts to Shodokan

By Masako Tomiki

- The Director of Affairs for Shodokan dojo

It is honor for me to be chosen as the fourth Director of Affairs for Shodokan dojo. Shodokan, thanks to the tireless efforts of chairman Uchiyama, is the practice dojo where my father, Kenji Tomiki, was able to continue his study of Aikido. I truly feel that Shodokan dojo became the main place for his activities concerning Aikido, especially after he retired from Waseda University. Shodokan still remains the center of study even today due to the successful teaching of Nariyama shihan. I can sense that through Nariyama shihan's guidance that my father's studies are now being absorbed by those practicing at Shodokan dojo.

The first time I visited Osaka was 31 years ago in 1971. It was one of the few times my father actually invited me to go with him. It was at the time of the opening of the Second All Japan Collegiate Aikido Tournament. My father was clearly in high spirits as he walked around watching the competition, witnessing his many years of study come to fruition.

It was during this occasion that we had the pleasure to be invited to

spend the night for the first time at Uchiyama sensei's house. When I think back on that night, it strikes me that it marked the beginning of the relationship between Shodokan and Uchiyama sensei.

In March, 1974, the year Shodokan dojo was founded, I was an art student, so my father asked me to design a symbol for the new dojo. I listened to my father's abstract explanation as to what it was that he wanted, but try as I might, I had to ask him over and over again what he wanted so that I could get the design right. On the day of the opening ceremony for the dojo, my father was waiting on the platform for the shinkansen to go to Osaka. It was there that I was finally able to hand over to him the finished design of the mark he had asked of me. Although I didn't realize it at the time, this mark, before long, would come to represent Shodokan along with the Japan Aikido Association and its use would even spread overseas. Although it was not too much work to make, when I see the end result; the actual number of people wearing the Shodokan mark, I am always filled with a sense of astonishment and pride.

I heard from Nariyama shihan the other day, for the first time, that the name of this newsletter, Shodoho,

was named by my father. Although my father passed away more than four years before the first publication of this newsletter, it is clear that from the beginning he had a concept that looked straightforward to the future of Aikido. Part of my father's overall dream for Shodokan can be seen in the symbol mark and newsletter he conceived, and now that Shodokan has become an outstanding and successful dojo, I'm truly happy about that. The success of Shodokan has, without a doubt, become possible due to the endless efforts of everyone involved with the dojo.

From here on, I would like to encourage everyone to pursue their dreams through the practice of Aikido. Then, by gathering the strength of everyone's efforts, Shodokan will continue to progress and strengthen into the future.

I am far from the same status as my father, Hideo Oba sensei or my mother Fusae Tomiki. However, I will always hold dear to my heart the importance of this position which I have been honored with. I promise to do my utmost to continue in the footsteps of those who have labored before me and I kindly ask everyone to help me with my endeavors.



Dave's one point English corner



何をやるにも上手くやろうと思ったら、自信を持つことが大切です。仕事でも、テストを受ける時も、競争をする時も、自信がなかったら精神的にもう負けているも同然。「もうだめかな・・・」という考えがあるだけで、結果が悪くなってしまうかもしれません。でも、「自信」は何もないところから湧き出てくるわけではありません。準備があつてこそ自信が出てくるんです。テストを受ける前には、勉強するでしょう？ 合気道の場合は、稽古をしますよね？

でも、いくら準備をしても、それだけでは自信がなかなかでてこないこともあります。合気道の場合は、特に、乱取の相手が大きかったら、たくさん稽古をしても自信がなくなるケースも少なくありません。そんな時、自分が“The underdog”（負けそうなチームあるいは負けそうな人）になるかもしれないという考えは捨てて、もっと積極的に「自分は勝てる」と考えましょう。そう時には英語で“The bigger they are, the harder they fall.”ということわざがよく使われています。“相手が大きければ大きいほど、倒れるときには大きく倒れてしまう”という意味です。つまり体が大きければ、倒れたときのダメージも大きいということです。こういう風に考えると、どんな相手に会っても自信を失わずに戦うことができるのではないのでしょうか。

ISEHARA Camp 2002

By David Graves

During the weekend of August 23rd and 24th, the annual summer training for black belts was held in Isehara. The training was lead by Nariyama and Shishida shihan and was attended by over 60 people from the Kanto and Kansai region. During the weekend many techniques were discussed and practiced, but what left the most lasting impression on me was the training of kaeshi waza.

The training as a whole, started a few hours earlier than in the past, but what's more is that the training did not start in the dojo. The training started in a meeting room located beneath the dojo. There, Sakai sensei read from a 20 page pamphlet that was handed out to everyone. The pamphlet was written by Nariyama and Shishida shihan.

The pamphlet discussed two articles. The first article, written in 1988, was about the tanto strike and it's relationship to randori. How did it come about, why is it necessary and what is a correct strike were all discussed in detail.

Understanding this relationship was important because it directly related to the next article. The next article, which was written in 1991, discussed the concept of kaeshiwaza. This topic was very important and beneficial because most people feel at a disadvantage, (myself included) when holding the tanto during randori because they are not sure how or what techniques to use after they are grabbed by their opponent.

After reading these articles were read, everyone went upstairs to the dojo to put into practice what we just read. Lead by Nariyama shihan, we practiced the 5 atemi kaeshiwaza from both an aigamae grab and a gyakugamae grab. These ten kaeshi techniques weren't so hard to learn but the next step up proved to be much more difficult.

Next was learning 14 kaeshi techniques, 7 attacking with the hand holding the tanto, and the other 7 attacking with the hand not holding the tanto. Of course when doing kaeshi waza, one has to be attacked first. In both cases, the first six kaeshi techniques used by the attacker were the

same.(oshitaoshi,hikitaoshi,wakigatame,kotegaeshi,tenkaikotehineri and tenkaikotegaeshi) with maetoshi being the 7th technique used for kaeshi waza using the hand holding the tanto, and sumiotoshi when doing kaeshi waza using the hand without the tanto. Depending on the attack and which hand you were going to use to counter it, the kaeshi waza was different but was of course one of the 5 atemi waza.

At first it was overwhelming just trying to remember the order of the attacks much less trying to remember all the kaeshi waza for each attack, but when I saw that a lot of my sempai were also having trouble, I didn't feel so bad.

The kaeshi waza were practiced during the morning session of both days. It was a great opportunity to learn a very important part of doing randori. Although I was not able to perform the techniques 100% correctly, I look forward to continuing this training in the dojo and using it in randori competition.

In this issue of Shodoho, we speak to Warren Pottebaum. Warren is 27, single and works as an engineer in Berkeley, California. He is a 2 dan. (D- David Graves (Interviewer), W-Warren Pottebaum (Interviewee))

D: When did you start training and why?

W: I started studying Aikido at the University of Southern California in 1993 under sensei Bob Dziubla. Then I moved up to Berkely to go to graduate school. Luckily, another of Dziubla-sensei's students, Sean Flynn, had moved up here a year before me and had established an Aikido club at the local YWCA.

At first, practice at the Berkeley dojo was a bit rough. Because there wasn't a good depth of experienced students in the dojo, I found myself doing a lot of teaching, especially with the lower kyus. Although it was frustrating at times not to be

The interviews

— Interview with member of Shodokan —

working on my own exam material, I think I was forced to go back and re-evaluate all of the techniques I had learned to figure out how they worked. I discovered quickly that there is a large difference between the understanding required to do a technique and that required to teach it.

In April of 2000, with the help of Michael Mccavish, I took a leave of absence from work and moved to Osaka for 10 months to train at the Shodokan honbu dojo.

D: Are you training/teaching now?

W: I teach and train 4 days a week in Berkeley.

D: What is your favorite technique? Most difficult technique?

W: For randori, I really like

Ushiroate (kaeshiwaza). For Kata, I really like Oshitaoshi, particularly from suwari.

Hikitaoshi is one of the more difficult techniques for me. It requires a lot of backward motion with the hips that I have trouble getting consistently. Well, that's just one more thing to add to my list of things to practice!

D: Why do you continue to study Aikido?

W: The thing that I like most about Aikido is that no matter how much I do it, I don't ever get bored. It seems like every time I think I've finally figured out how a technique works, someone will come along and reveal to me a whole extra level of complexity of subtlety that I didn't even realize existed. It's this amazing ability of Aikido to keep me interested (and slightly frustrated!) that keeps me coming back for more.

International Randori Rules.

The problem of judging Sutemi Waza

By Alan Higgs

#####

Section 9 Toshu techniques Scoring Criteria

1) Shomenate

Yuko: Toshu keeps his own balance and 1) breaks the opponents balance or 2) lifts the opponent off the mat with momentum

Note: Toshu is allowed to put one knee down on the mat when applying a technique but touching both knees or any other part of the body down on the mat will be unacceptable. This rule applies to all 17 techniques, therefore the phrase "Toshu keeps his balance will be omitted hereafter.

Major points to be noted: (atemi waza): It is acceptable for toshu to make a rolling breakfall after pushing the opponent down on the mat.

#####

I have a feeling that because this is stated only once at the beginning of the rules for scoring, it is not fully understood by players and some shinpan, that this is actually describing Sutemi Waza. Sutemi waza in kansetsu waza is easy to judge by the above criteria but quite often overlooked when judging atemi waza., mainly shomen ate and gedan ate where we see the most examples of toshu or tanto in kaeshi waza, falling over with the technique. Clearly falling over with the technique is sutmei waza according to the description in

the rules above. Maybe it has to be highlighted under a separate description titled "judging sutemi waza".

But in any case, a GOOD aikido player should not be satisfied to receive a point in shiai if he has lost his balance and fallen over while doing the technique because he has broken a basic principle of budo and that is "being in control of your own body at all times". In judo, there are many techniques used In throwing someone where the thrower goes down on the mat with his opponent but those techniques finish with the thrower in the superior position and in control of his own body as well as his opponents. If you knock someone over with shomen ate or gedan ate or even gyaku gamae ate and end up sprawling on the mat yourself, it can not be considered that you have achieved a successful defense of your body as the opponent may get up before you and attack you again. So players should not try to take advantage of rules and referee's dilemma in interpreting the rules because if you get a bad habit like falling over when doing atemi waza then you will probably be badly injured in a real-life self-defense situation. Then all your training was for nothing.



編集後記

今回も無事に発行することができました。皆様のご協力に感謝いたします。

国際派昭道報を目指し(?!), とうか日本語がわからない人とも情報共有できればとの思いがあり、今まで日本語版と英語版を発行していましたが、いろいろ問題がありまして、今回は苦し紛れの日本語・英語ミックスバージョンにしてみました。日本語/英語の両方の記事、日本語だけの記事、テーマは同じでも日本語と英語の内容が異なる記事、と、まさに「ミックス」(単なる「ごちゃ混ぜ」ともいう)。昭道報は、道場で稽古されている皆さんのコミュニケーションの場の一つでありたいと思っており、その為の試行錯誤の「ミックス」バージョン。今号は英語アレルギーの方に処方いただいても効果があるかもしれません。

果てさて次号はどうなるのでしょうか……。皆様からのご意見・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

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.