



# 昭道報

Shodoho --- Newsletter of Shodokan ---

第17号(第2版)  
平成18年04月29日発行

<発行所>  
関西合気道競技連盟広報部  
(広報部長：中村芳勝)  
<編集者>  
昭道報係

## 第三十回 関西合気道競技大会



二〇〇五年十一月二十七日、大阪市阿倍野スポーツセンターにて第三十回関西合気道競技大会が開催されました。演武では初級・中上級・有段の三つの部に分かれて自由技が競われました。初級の方は特に審査員初め多くの目に見られながら行うということはとても緊張されたのではないでしようか。稽古ではできなかったはずなのに本番では技の順番さえ忘れてしまいでしょくなるいつものと違った空気が。そんな中で発揮される集中力は普段の稽古の何倍もの効果があります。これで終わっただけではなく、次につなげていきたいと思います。この他、短刀乱取競技個人戦、種目別混合団体戦(安部杯(無段の部)・内山杯(有段の部))も行われました。今回は、勝者と敗者の両方の気持ちが一番よくわかるのではないかとと思われる短刀乱取競技個人戦の準優勝選手からのレポートをお届けします。

### 関西大会に参加して

大和会 東太樹

昨年は国際大会が行なわれた年でもあり、また個人的に参段の昇段審査を受けたりと大きな行事が多かったです。その中で十一月二十七日に行なわれた関西大会はその年の最後の大会ということでしたが、なかなかという思いのぞみましました。しかも短刀乱取男子個人戦、植木杯は一昨年優勝している事もありません。一回戦で負けてしまうわけにはいかないと緊張もあつた様になります。

大会はアカンかな。」と思うほど気持ちで負けていました。

しかし個人戦が始まってみると少しづつですが国際大会で身につけてしまった負けるイメージが無くなってきて決勝になんとか勝ち上がる事ができ、自分でも予想外の結果に少し驚きましたが、どんな形であれ決勝まで残ったんやと思っ直しました。そうすると今度は欲が出て「優勝して2連覇や!」と考えるようになりましたが、酒井先輩に負けてしまいました。まるで、「稽古もそんなに通用するかい」と戒められたようでした。

また種目別混合団体戦でも護身の形の座り技、半座半立八本で出ましたが、他の人にははしつかり勝てよと偉そうに言っておきながら自分は負けてしまうというかなり情けない結果になるなど反省点の多い大会となり大変良い経験をさせていただいたと思います。

これからも稽古をし、がんばろう

### 大会に対する気持ち

昭道館本部 河村未来

「何とかなるやろう!」大学を卒業してからの私は、合気道に対する熱い気持ちはどこか薄れていたのかもしれない。どんな大会でも、大会一ヶ月前に詰めて稽古をし、うわべだけを仕上げた本番に臨む、これが社会人になった私のパターンでした。仕事が忙しいからなかなか稽古の時間がとれないということもありますが、そんなのは言い訳にしかありません。昭道館の稽古は毎日行われているのに、一週間に一回も行けない訳がなく稽古に行けるかは気持ちの問題だったのです。ようやく身にしみて感じたのが、十月に行われた国際大会でした。国際大会では、演武・乱取り個人戦・団体戦・種目別混合団体戦といった多数の種目に出場させていただきました。しかし、何とも無残な結果で、演武では「十七本の乱取り基本の形」が「十六本の乱取り基本の形」になってしまつて失格になり、乱取り個人戦では、あつという間に初戦で敗退しました。団体戦では自分の役割を全く果たせず、仲間には悲しい思いをさせて優勝を逃してしまい、初めてこんなに情けない思いをしました。恥ずかしくて練習にも行けない、ここまでなのかな?などとも考えます!



えてしまいました。しかし色々な先生方や仲間からの励ましをいただき、次に行われる関西大会にエントリーし、国際大会での悔しさをぶつけようとして決意しました。関西大会までの稽古は、国際大会までと比べて遥かに時間をかけて取り組むことができました。演武では乱取りのようには本気で力強く技を掛け合い、乱取りでは演武のようにきれいな姿勢で美しくをモットーにそれぞれ優勝目指して稽古しました。結果は演武が優勝、乱取りは準優勝でした。演武は国際大会に引き続き山崎さんとペアで納得できるまで稽古し、よい結果を出すことができたのでうれしかったです。しかし乱取りの結果はとも悔しかったです。

「優勝しなきゃ意味がないんだ。」という成山師範の言葉が頭の中に何回も出てきました。私は社会人になってから、乱取りではまだ一度も優勝したことがありません。これまでは目先にある大会だけのために慌てて稽古し、技の奥深さが身につかないまま数々の大会に臨んでいた私ですが、今回の結果を胸に日々の稽古の積み重ねを重視し、太く大きな根のようになつてしっかりと基礎を固めて、さらに次の大会へと臨んでいきたいと思っています。

最近ありがたいことに選手としてだけでなく、指導者として、そして大会運営スタッフ・審判員として、合気道にかかわる機会が増えてきました。これらも自分を大きくするのためのものだと思います。一生懸命頑張りたいと思います。

### 優勝おめでとう

カンパニー!」

これは必ず次の大会で。

# 寒稽古2006

朝の稽古はとも眠いですが、とても気分爽快なので、ひそかに好きな方も多いのではないのでしょうか。(いないかな?) そんな朝稽古も毎日となるとなかなか続けづらい。そういう意味では、年に一回一週間という区切りがあつて、参加しやすいかもしれせんね。読んで字のごとくとても寒いんですけど。

今年は一月十六日(月)〜二十一日(土)に寒稽古、二十二日に合同稽古会と納会が行われました。合気道を始めてから毎年参加していますが、仕事の関係や寝坊などで毎回苦戦している行事です。今年こそは絶対皆勤!と心に

## 寒稽古に参加して



リー・ハンナ

寒稽古は一月十七日〜二十一日一週間、最後の日曜の合同稽古会を除き、朝の六時半から七時半に行われました。少年部はその前週に、学連所属者向けの稽古は夕刻に実施されました。朝のクラスに参加者は五十名を超え、皆勤者も多くいました。昭道館は「道」を考えるのに適

決め、様々な手を使って会社でのシフト調整をして寒稽古に臨みました。

初日には「それぞれが何かを得られる寒稽古になるように」と成山師範からのお言葉がありました。一日一日を大切に、普段の稽古だけでは得られないものを一週間続けて稽古することにより、自分なりの何かを習得しようと思つた方々は思われたのではないのでしょうか。

昨年四十五畳分増築されてから初めての寒稽古。のびのびと動くことができるかな、と思いきや、その広さに見合う? たくさんの参加者で大変にぎやかな寒稽古でした。

今回の寒稽古は昇段級審査内容や、各々に応じた稽古内容で進められ、正しい攻撃の仕方や返し



した場所です。寒稽古の間、我々は精神修養についての考えを通してこれを理解することができます。自己へ挑戦する気で寒稽古を開始するのですが、それを全うするには一週間その意思を維持しなければなりません。嘉納治五郎は講道館での寒稽古の趣旨として次のように述べています。「この三十日間の練習を全うしようと思えば、一度決心したこと必ず遂行しようといふ精神がなくてはならぬ。又眠気にも打勝ち、寒さにも屈せぬといふ意気込みがなければならぬ。それから三十日間風邪にも罹らず、怪我もしないだけの細心の注意を必要とする。凡そ何事を為すにも、一度

方、基本の十七本からの応用や普段なかなか稽古する機会が少ない手首の捕り方、二人捕りなど、丁寧に詳しく教えていただくという間に一週間が過ぎました。寒稽古中、暖かい日もあれば雪が降るくらいとても寒い日もあり、身体の調子を整えることが大変だつたと思いますが、社会人では約三十名の方が皆勤されました。毎日たくさん仲間に一緒に稽古できたことは励みになりましたし、今日ほどのような稽古内容だろうかという楽しみと周りの方々のサポートで私も皆勤することができ、充実した寒稽古を終えることが出来ました。

寒稽古は様々な理由で稽古に来ることが難しい方もいらっしゃると思えます。ですが、その志を立てたら容易にそれを変更するやうなことがあつてはならぬ。又何事にも途中で困難や障碍(しょうがい)が生じ易いものであるが、それ等は不屈の精神と細心の注意に依つてのみ切り抜け得るのである。それ故に、寒稽古三十日間を皆勤しようと思えば、何事を遂行するにも必要なる精神の修養が自然と出来ることになるので、これが寒稽古を行ふ趣旨である。」

寒稽古では早起き仲間の友情を育てます。しかしながら、礼儀や機敏さをその週の間持続できるか試される場でもあります。またこれはメンタルトレーニングにもなります。朝は寝起きで眠い

様々な困難(?)を一日一日乗り越えていくことで自分の自信につながり、普段の稽古に、より充実感や満足感、爽快感がプラスされて、これからもっと向上していこうとする気持ちの糧となるような気がします。

今年参加できなかった方も、来年頑張ろうかなと思つている方も、普段の朝稽古に参加して少しずつ朝に慣れていき、来年の寒稽古と一緒に参加できたらとても嬉しいし、もっと楽しい寒稽古になるのでは・・・と思えます。期待しつつ私も来年に向け、会社でのお局力強化と朝稽古に頑張ります!

(担当 森本良絵)



ですが、お互いに「おはようございます」と挨拶することによって、仲間である寒稽古参加者に尊敬を示します。

日曜日は二人捕りを教わりました。これは誰もが考え込んだのではないのでしょうか。同時に2つの技術を適用しようとして、最後にチャレンジする課題を残されました。

稽古の後、納会が行われ、皆勤者それぞれに拍手が送られました。ぜんざいやお酒をいただきま

## 第三十回

### 関西合気道競技大会結果

#### ■演武競技■

- 【初級の部】①笠井 慎也・東大 森智之(大阪商業大) ②日根 植谷 美里・高瀬 亜紀(大阪市立大) ③森田 峻亮・南 徹(近畿大)
- 【中上級の部】①益田 知史・藪下 亮(昭道館本部) ②馬越 泰樹・中村 雅也(大阪商業大) ③岡 紀波・足立 孔明(近畿大)
- 【有段の部】①河村 未来・山崎 文加(昭道館本部) ② Joseph Kennedy・菅野 健太郎(昭道館本部) ③松井 孝好・野下 直正(昭道館本部)

#### ■短刀乱取個人戦■

- 【植木杯(男子の部)】①酒井 進之介(昭道館本部) ②東 大樹(大和会) ③丸山 剛史(昭道館本部)
- 【女子の部】①山崎 文加(昭道館本部) ②河村 未来(昭道館本部) ③大東 登志子(大和会)

#### ■種目別混合団体戦■

- 【安部杯(無段の部)】①昭道館本部社会人 ②天理大 ③大阪芸術大・大阪市立大
- 【内山杯(有段の部)】①昭道館本部選抜 ②昭道館本部社会人B ③昭道館武蔵野・昭道館本部社会人A

# 二〇〇六年女子稽古会

二〇〇六年二月十二日(日)に昭道館本部道場にて恒例の女子部稽古会が実施されました。今年には成山師範と、助手として寺西先生、山形先生、安居先生、中川先生、西井先生、佐藤先生、酒井先生、東原先生、成山哲也指導員、菅野指導員に参加して頂きました。

女性陣は約五十名が参加、とても華やかな稽古会となりました。まず、広義における「護身術」について師範より次のようなお話がありました。護身の対象といっても人だけに限らず、自然災害の場合もありますし、また物の場



合もあり結局は基本の十七本が重要であるという事を感じました。そんなときは咄嗟に受身が取れるとか、体捌きでかわす等、我々の日頃行っている基本的な練習をしつかりと身につけることよって様々な場面で自分の身を守ることができるようになります。といった内容で、ついつい派手な技の方に目が行きがちですが地道に取り組んでいくべき練習であ

## 第二回天理市合気道競技大会

二〇〇六年二月十一日、奈良県にある天理北中学校柔剣道場で第二回天理市合気道競技大会が開催されました。十一団体から一五〇名もの選手が参加しました。

### 小学生の部

- 【基本動作の部】①竹本 大介(平和小) ②栢本 光(伏見小) ③高田 映南(前栽小)
- 【基本技の部】①岩本 花奈(山の辺小) ②森川 颯貴(山の辺小) ③中 あずさ(前栽小)
- 【上級の部】①池田 太樹(山の辺小) ②岩本 花奈(山の辺小) ③濱田龍太郎(前栽小)
- 【乱取の部】①池永 亮(前栽小) ②池田 太樹(山の辺小) ③田辺 雄清(山の辺小) ④濱田龍太郎(前栽小)

### 裁小

- 【小島杯徒手乱取選手権大会】
- 【無段男子】①林 誠人(大芸大) ②是 永 大和(関学大) ③佐々木 由正(天理大) ④吉岡 究(関学大)
- 【無段女子】①南 寛子(天理大) ②山本 理絵(天理大) ③中田 久美子(福科大) ④石川 博視(大芸大)
- 【有段男子】①東 太樹(大和会) ②大浦 毅之(大商大) ③岩田 眞雄(天理大) ④松井 孝好(大商大)
- 【有段女子】①河村 未来(大和会) ②川合 千陽(福科大) ③小笠原 章(大和会) ④市田 智美(関学大)

と感じました。

稽古内容として、今回は「護身」という言葉にスポットを当てて、五段・六段の護身法より二十本の技を中心に教えて頂きました。攻撃については、手首に組み付かれた場合、道衣取りの場合があり、一言に道衣取りと言っても、前襟を取られる場合、中袖を取られる場合、両袖取り、十字絞め、奥襟取り、抱え取りと多種にわたります。それぞれの技の基本をしっかりと身につけた上で、緩急をつけることと脱力することを学んで行かなければならないということとを師範はお話しになりました。あつという間に二時間が過ぎ、最

## 第二十五回関西学生新人戦結果

### 短刀乱取競技

- 【男子個人】①山本広之(天理大学) ②青山龍二(成城大学) ③矢野達也(国士舘大学)
- 【女子個人】①武田恭子(近畿大学) ②岡紀波(近畿大学) ③山本理絵(天理大学)
- 【演武競技】
- 【男子対徒手】①関西学院大学(内田雄士・吉岡究) ②関西福祉科学大学(上園哲也・赤木義則) ③国士舘大学(杉本龍一・矢野達也)
- 【女子対徒手】①奈良女子大学(栢田仁美・牧原瑠美) ②関西学院大学(柏堂佳子・寛中愛理) ③近畿大学(武田恭子・岡紀波)
- 【男子対武器】①関西学院大学

後には、お手伝い頂いた先生方による、「今日の総仕上げ」としての技を披露して頂きました。それぞれの先生方の技には個性・風格といったものも感じられ、また滅多にない機会でありましたのでとても感激しました。稽古後は、過去の大会や行事のビデオを見ながらの茶話会で、楽しいひと時を過ごしました。普段の稽古とは一味も二味も違う女子部稽古会、女性の皆さん是非また参加して下さい。(担当 伊達由美子)

## 昭道杯

毎年五回に渡り開催される短刀乱取戦。今年は「短刀乱取試合は怖い」「あまりやったことないので試合なんてとても……」という方でも気軽に参加できるように、部門を設定しています。エントリーは各開催日当日の午後一時まで受付けていますので、お時間の合う方は、是非お気軽にご参加ください！

## 編集後記

個人的な事情により道場で稽古する頻度が少なくなっています。各担当者からの原稿を読んでは、へえそんな感じなんだ……と思いつつながら編集してました。

広報部でない方からの記事や挿絵も大歓迎です。ぜひ、お寄せください。

E-mail: shodoho@yahoo.co.jp

【昭道報係】今号のスタッフ  
山形忍(編集長)  
伊達由美子  
萬谷久美子  
森本良絵





Shodoho --- Newsletter of Shodokan ---

### 30th Kansai Aikido Tournament

The 30<sup>th</sup> Kansai Aikido Tournament was held on 27<sup>th</sup> November, 2006 at Abeno Sports Centre, OSAKA.

There were Syumokubetsu Kongo (Abe-cup for Kyu, Uchiyama-cup for DAN), Enbu (No kyu - 6kyu, 5kyu - 1kyu, Dan) and Individual Tanto Randori.

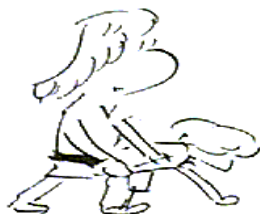
### Kangeiko 2006 -- Lee Hanna

Kangeiko (winter training) was held from the 16<sup>th</sup> to the 22<sup>nd</sup> of January, between 06:30 and 07:30 every morning except Sunday, which started at 13:00 followed by a party. Kids participated in a three day Kangeiko and university students trained in the evening. Numbers rose to 54 participants in the morning classes, many completing with perfect attendance (kaikin).

Shodokan in the place for "identifying the way". During kangeiko we can realize this through the idea of Shuyo, this translates as cultivation of the mind, a self discipline to improve oneself. Starting kangeiko we challenge ourselves to complete a full weeks training. Having made this decision we must maintain the willpower to see it through. Jigoro Kano explained this attitude referring to the Kodokans 30 day kangeiko. He has said that "if you are to complete 30 days of training you need a strong determination not to 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... If you have perfect attendance you will have the self discipline to active anything."

Kangeiko fosters the camaraderie of early risers, However, our ability to remain courteous and alert is tested as the week continues. This also then becomes a mental training as each morning, though sluggish with sleep, we show respect for our fellow kangeiko participants by greeting each other with a sincere ohayo-gozaimasu.

On Sunday, Nariyama Shihan taught ninin ryote dori. This got everyone thinking. Attempting to apply two techniques simultaneously we were left, on the final day, with a challenge. After training the party started, each person who had completed kaikin was individually given a round of applause. We ate traditional new years food, mochi (rice cake) with adzuki bean soup, and much beer and sake was consumed.



### Shodokan Schedule 2006

#### # May #

- 7th (Sun) Shodohai contest and refereeing practice  
Shodokan HQ 1:00pm onwards
- 21st (Sun) Practice for black belts  
Shodokan HQ 1:00-3:00pm
- 21st (Sun) Referees' meeting  
Shodokan HQ 3:30-5:30pm

#### # June #

- 11th (Sun) 26th Kansai Student Aikido Tournament  
Sumiyoshi Budokan 10:00am onwards
- 25th (Sun) Grading (University students)  
Shodokan HQ 9:00a.m.-12noon
- 25th (Sun) Grading (children and adults)  
Shodokan HQ 1:00pm onwards

#### # July #

- 9th (Sun) Shodohai contest and refereeing practice  
Shodokan HQ 1:00pm onwards
- 23rd (Sun) 4th Kansai Children's Tournament  
Sumiyoshi Budokan 1:00pm onwards
- 29th-30th (Sat-Sun) Instructors' practice  
Isehara, Kanagawa

#### # August #

- 10th-16th (Thu-Wed) Summer holiday  
Shodokan HQ
- 27th (Sun) Special training  
Shodokan HQ 1:00-3:00pm

#### # September #

- 10th (Sun) Shodohai contest and refereeing practice  
Shodokan HQ 1:00pm onwards
- 24th (Sun) Grading (University students)  
Shodokan HQ 9:00am-12noon
- 24th (Sun) Grading (children and adults)  
Shodokan HQ 1:00pm onwards

#### # October #

- 15th (Sun) Shodohai contest and refereeing practice  
Shodokan HQ 1:00pm onwards
- 29th (Sun) 37th All Japan Student Tournament  
Kinki University 10:00am onwards

#### # November #

- 26th (Sun) 31st Kansai Tournament  
Abeno Sports Centre 10:00am onwards

#### # December #

- 10th (Sun) 26th Kansai Student Tournament (Novices)  
Sumiyoshi Budokan 10:00am onwards
- 24th (Sun) Grading (University students)  
Shodokan HQ 9:00am-12noon
- 24th (Sun) Grading (children and adults)  
Shodokan HQ 1:00pm onwards
- 24th (Sun) End of year party  
Undecided 6:00pm onwards
- 25th (Mon) Final practice of the year  
Shodokan HQ 6:30-8:30pm
- 26th (Tue) Traditional end of year cleaning  
Shodokan HQ 10:00am onwards
- 27th Dec-4th Jan  
(Wed-Thu) New Year holiday  
Shodokan HQ