

# 昭道報

Shodoho - Shodokan Newsletter -

第24号(第3版)

平成22年05月16日発行

<監修>

JAA師範 成山哲郎

<編集・発行者>

JAA関西合気道競技連盟 広報部

※JAA---Japan Aikido Association

NPO 法人 日本合気道協会



## 第三十四回関西合気道競技大会

第八回国際合気道競技大会のすぐ後、平成二十一(二〇〇九)年十一月二十二日(日)に大阪市阿倍野スポーツセンターで、第三十四回関西合気道競技大会が開催されました。

第八回国際合気道競技大会が開催されたのが九月なのでその二ヶ月後の開催ということになります。人によつては「すぐ後」ではないと感じるかもしれないが、中心となる運営スタッフにとつては全パワーを使い果たした状態ですぐに関西大会準備に頭を切り替えるというハードスケジュール。蓄積されたノウハウで手際よく準備が進められました。

そうして開催したこの関西大会には約百八十名の選手が参加しました。国際大会に出場した選手も、出場できなかった選手も、運営スタッフの苦勞に応えるかのように素晴らしい戦いを繰り広げました。  
演武の無段の部では、難しい技を背伸びして取り入れた組よりも、基本技で質を高めた組が勝ち進んでいたと思います。普段の稽古と違って、多くの人に見られるという大会特有の雰囲気緊張する場面も見受けられましたが、そこで得られるその緊張感こそが次への大きなステップですね。それに対して有段

の部は貫禄さえ感じる堂々とした演武で、さすが黒帯という感じでした。  
短刀乱取個人戦でも熱戦が繰り広げられ、決勝戦では試合時間延長でようやく勝敗が決まるという接戦。なんと種目別混合団体戦の決勝リーグでは進出した三チームともすべてが一勝一敗でしかも得失点も同じに。再試合でようやく決着しました。観客側も十分に楽しめたのではないのでしょうか。

### 【大会結果】

〔演武競技初級の部〕

- ①藤田健吾・高矢裕貴(天理大学)
- ②橋本大・宮井雅史(大阪商業大学)
- ③長見将希・山本友理香(関西福祉科学大学)

〔演武競技中上級の部〕

- ①富倉光二朗・宮路佳奈(関西福祉科学大学)
- ②大内康平・宮田航平(昭道館本部)
- ③塩谷萌水・開万佑子(大阪市立大学)

〔演武競技有段の部〕

- ①山崎妙子・大森清恵(昭道館武蔵野)
  - ②東太樹・山本広之(昭道館本部)
  - ③菅野健太郎・瀧井大輔(昭道館本部)
- 〔植木杯―短刀乱取り競技個人戦男子〕
- ①松原康祐(昭道館武蔵野)
  - ②山本広之(大和会)

〔安部杯―種目別混合団体戦無段の部〕

- ③菅野健太郎(昭道館本部)
- 〔短刀乱取り競技個人戦女子〕
- ①山崎文加(昭道館本部)
- ②山本理絵(大和会)
- ③河西朋奈(大阪商業大学)

〔天理大学〕

- ①昭道館武蔵野
- ②大阪商業大学

〔内山杯―種目別混合団体戦有段の部〕

- ①新月会
- ②昭道館武蔵野
- ③養武會

師範奨励賞：井上哲朗(昭道館本部)

次回もどんな大会が繰り広げられるか楽しみですね。日々の積み重ねがあれば緊張しても体が勝手に動くはず。フアイト!



# 平成二十二年 昭道館寒稽古レポート

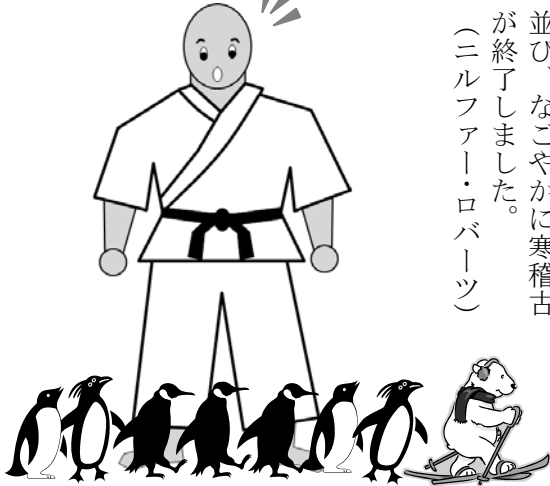
日本中の道場で、武道の稽古生たちは、寒稽古という伝統的な形で新たな気持ちで新年を迎えます。寒稽古は、文字では寒い季節の稽古ですが、今年のは気温が比較的穏やかでした。昭道館の今年の寒稽古は一月十五日〜十七日が少年部、十八日〜二十四日まで（二十四日は合同稽古）で、全体として百五十名近い参加者が朝六時半からの稽古に参加しました。またイギリスからのマルコ・クリスピーニさんも参加しました。

初日、成山師範は乱取の形十七本が現在の形にいたるまでの説明をされました。実技では基本の小手技八本の取り方（小手捻り四本と小手返し四本）を練習し、その後、技の中でこれらの練習もしました。例えば、相構片手取りと逆構片手取りからの押倒し（小手捻り）と転回小手捻り（合計四本）。また手首の極まり具合を見ながら六つの応用技（前襟取り、奥襟取り、中袖取り、両手取り、片手取りからの後締めに対する技）も行いました。その後、寒稽古前半は基本肘技三本とその応用技三本をやりました。またいろんな攻撃（片手取り、片手取りから押し込まれた時、片手取りで引っ張られた時、正面打ち、横面打ち、後両手取り、突き）に対する押倒しもやりました。四日目、当身技本体のつくり、五本の当身技、そして七種類の相構当をしまし

た。五日目、五本の当身技に対する裏技、相構えと逆構え片手取りに対する十本の当身技を繰り返して練習し、この日の締めくくりは短刀の返し技。六日目は古流護身の形から座技から立技と、それらの立技と同じ攻撃に対する応用技で小手返しや小手捻りを練習しました。最終日（合同稽古）、古流護身の形の槍八本を一本一本丁寧な解説があり、その理合いを生かしたたくさんのお手技を稽古し、最後は二人捕りの稽古で終了。

成山師範の講習会は、富木師範によってつくりあげられた稽古システムの論理的美しさが見事に明確に表現されています。また、この一週間に渡る行事で、その稽古システムの全体を見ながら、構成する一つ一つをさらに深めていくことができます。

そして納会！  
寒稽古の締めくくりは、お酒や軽い食べ物、そして成山師範の奥様が毎年作ってくださるぜんざいが並び、なごやかに寒稽古が終了しました。  
（ニルファー・ロバーツ）



# 昭道杯のぐ案内

昭道杯というのは年間五回に渡って開催される短刀乱取競技定期戦です。乱取競技試合に慣れている人向けの「選手権の部」、乱取りの稽古から一歩進めて乱取の試合を経験したい方向けの「一般の部」、「中高生の部」の三つの部門に分かれています。「選手権の部」の登録は三月で締め切られていますが、今からでも参加したいという方は「一般の部」に参加することができます。

## 《参加資格》

- 以下のいずれかを満たす方。
- ① 一般部から合気道競技を始めた稽古生（二級以上）
- ② 昭道館本部乱取一般クラス所属者（五級以上）
- ③ 学連所属学生（四級以上）、
- ④ その他審判部長が認めた方

## 《一般の部開催日》

七月十八日（日）・九月十二日（日）

※今号発行時点での残り開催日です。

《参加方法》  
各開催日の正午までに、開催場所である本部道場で参加申し込みをしてください。参加費は一回（一日）につき五百円です。

## 《この部門の特徴》

各開催日のエントリー者でチーム分けをし、団体戦を行います。チーム分けや組み合わせについては昭道杯係で調整させていただきます。不安がある方はご相談されるのもいいと思います。

出場した選手には、役員の先生方から今後の稽古につながるように、講評があります。

参加資格がない方や、乱取試合する勇気がない方は、見学して慣れることも一方法です。両日も午後一時から開始です。ぜひお越しください。



## Shodokan Kangeiko 2010

By Nilufer Roberts

At dojos all across Japan, practitioners of budo welcome the New Year in traditional fashion by showing their commitment to their art through their participation in Kangeiko, a consecutive seven-day early morning training programme (children's Kangeiko is usually shorter). Kangeiko literally means, "cold season/midwinter training," but this year, the temperatures turned out to be comparatively mild. The event took place at Shodokan Hombu Dojo between 15th and 24th January (with the first three days dedicated to children). In total, nearly 150 Aikidoka turned up for the 6:30 am training sessions. We also had a visitor from England, Marco Crispini, who made the trip from Tokyo to train at the beloved dojo.

On the first day, Nariyama-shihan gave us an account of the various stages the Randori no Kata underwent to make up the current sequence of 17 techniques. We practiced kotehineri and kotegaeshi, then a series of techniques which contain those grips/pins. For instance, on the first morning, we practiced oshitaoshi from aigamae and gyakugamae grips, tenkai kotehineri from aigamae and gyakugamae (4 techniques), and went on to examine those wrist manipulations as part of a set of 6 oyo waza, from grabs to the collar (front and back) and to the sleeve, from double wrist grabs and from a single wrist grab combined with a dogi grab. As the week progressed, we looked at 3 kihon no hiji waza and 3 corresponding variations. We also practiced oshitaoshi as a response to a number of different attacks

(stationary wrist grab, wrist grab and push, wrist grab and pull, shomen uchi attack, ushiro ryote grab, yokomen uchi attack and tsuki). On day 4, we practiced the 5 hontai no tsukuri and the 5 atemi waza then 7 different aigamae ate from various grabs. The next day, we worked on the unarmed counters to the 5 atemi waza, then drilled the 10 atemi waza from aigamae and gyakugamae grabs, and concluded the session with the sequence known as Kaeshi Waza, armed counter-techniques. On the sixth morning, we practiced the suwari and tachi sections of the Goshin no Kata, then oyo versions of the tachi waza, with kotegaeshi or kotehineri finishes. The last day, we practiced the jo section of the Goshin no Kata and a good number of corresponding toshu techniques. The Kangeiko practice ended with 4 suwari waza followed by 4 standing techniques against two uke attacking at the same time.

Nariyama-shihan's seminars exemplarily articulate the logical beauty of the system created by Tomiki-shihan; this week-long event is a further opportunity to delve into the various components of the system while being offered a panoramic view of it.

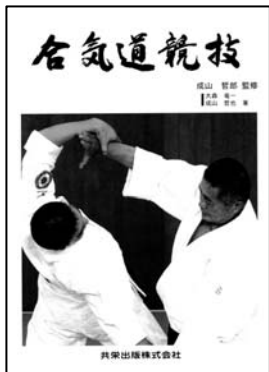
*Congratulations, you have earned your porridge!*

Kangeiko typically finishes with a party on the dojo mats on Sunday afternoon, with beer, sake, snacks, and Mrs. Nariyama's yearly offering of zenzai - sweet porridge of azuki beans boiled and crushed, served in a bowl with mochi. Winter comfort food.

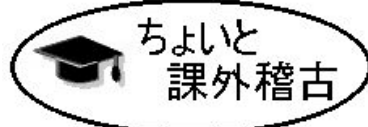
## 34th Kansai Aikido-kyogi Tournament Results

Uchiyama cup (Mixed Team Event for Dan)		Abe cup (Mixed Team Event for Non-dan)	
1st	Shingetsukai	1st	Tenri University
2nd	Shodokan Musashino	2nd	Shodokan Musashino
3rd	Youbukai	3rd	Osaka Univ of Commerce
Ueki cup (Individual Tanto-randori for Men)		Individual Tanto-randori for Women	
1st	Yasuhiro Matsubara (Shodokan Musashino)	1st	Fumika Yamasaki (Shodokan HQ)
2nd	Hiroyuki Yamamoto (Yamatokai)	2nd	Rie Yamamoto (Yamatokai)
3rd	Kentaro Sugano (Shodokan HQ)	3rd	Tomona Kawanishi (Osaka Univ of Commerce)
Embu for Dan			
1st	Taeko Yamazaki – Kiyoe Oomori (Shodokan Musashino)		
2nd	Taiki Higashi – Hiroyuki Yamamoto (Shodokan HQ)		
3rd	Kentaro Sugano – Daisuke Takii (Shodokan HQ)		
Embu for 5 to 1kyu			
1st	Kojiro Tomikura – Kana Miyaji (Kansai Univ of Welfare Sciences)		
2nd	Kouhei Ouchi – Kouhei Miyata (Shodokan HQ)		
3rd	Moemi Shioya – Mayuko Hiraki (Osaka City Univ)		
Embu for 8 to 6kyu			
1st	Kengo Fujita – Yuki Takaya (Tenri Univ)		
2nd	Masaru Hashimoto – Masashi Miyai (Osaka Univ of Commerce)		
3rd	Masaki Nagami – Yurika Yamamoto (Kansai Univ of Welfare Sciences)		

# ◇お知らせ◇

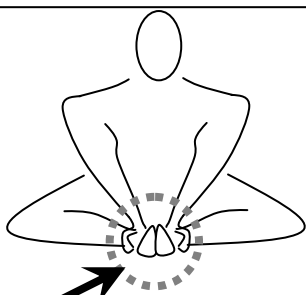


先月、新しいテキスト『合気道競技』が共栄出版社から出版されました。興味をお持ちの方は、昭道館本部専任指導員までお尋ねください。



## ～股関節まわりの柔軟性を高める～

昭道館本部で稽古に参加すると、まず準備体操を行います。その中に「真向法」(まっこうほう)体操を構成する四つの体操と同じような動作が入っていることをご存知でしょうか。“同じような”というのは、柔軟運動というものはちょっとした角度、意識のしかた、動作速度などによって異なった運動になるので、まったく同じではないからです。真向法体操は股関節まわりの柔軟性を高めて健康になろうという体操ですが、その四つの体操は独特のものではなく、広く一般に柔軟体操として行われている中に含まれているものです。真向法体操を参考に、股関節まわりの柔軟性を高める効果を上げるためのポイントをご紹介します。



### 【あぐらをかくように座って、上体を前に倒す体操】

**ポイント2**  
痛くない程度に足を手前に引きまします。

**ポイント3**  
体を前に倒す時は弾みをつけずに、しずかに倒します。

**ポイント1**  
足裏同士を合わせて座りますが、両足の足裏全体をひっつける必要はなく、かかとと足裏の外側がくっつくようにします。

絵がへたくそで申し訳ありませんが、この辺の事です。

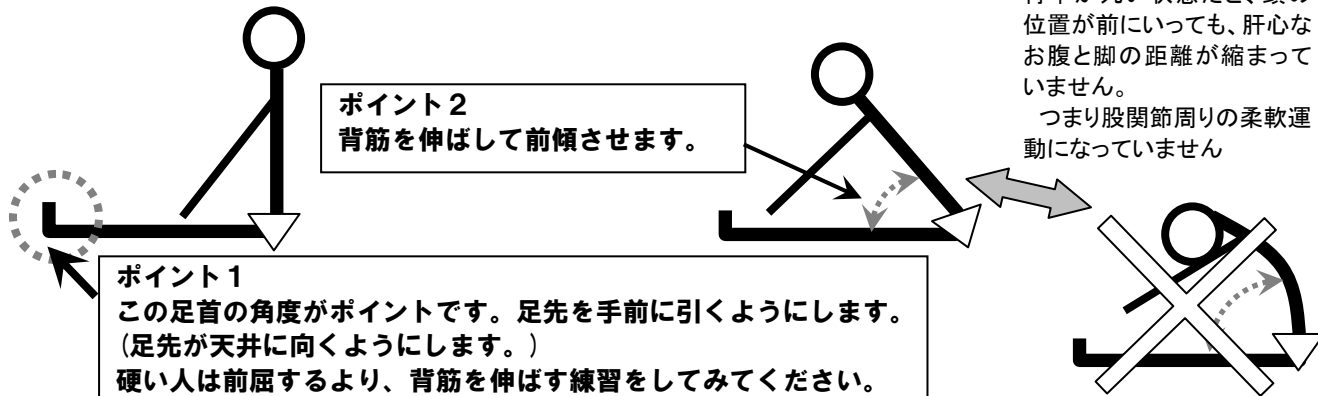


### 【足を伸ばして上体を前傾させる体操(開脚/閉脚共通)】

**ポイント2**  
背筋を伸ばして前傾させます。

**ポイント1**  
この足首の角度がポイントです。足先を手前に引くようにします。(足先が天井に向くようにします。) 硬い人は前屈するより、背筋を伸ばす練習をしてみてください。

背中が丸い状態だと、頭の位置が前にいっても、肝心なお腹と足の距離が縮まっていません。つまり股関節周りの柔軟運動になっていません



# Editors #  
Yumiko DATE  
Kumiko MANTANI  
# Special Thanks #  
Nilufer Roberts  
Shinnosuke SAKAI

バックナンバーは Web サイトで...

昭道報

検索

編集後記  
道場の行事に参加する機会が少なくなり、今回の記事はどうしようかと悩んでいました。ところが行事によく参加しているニリさんでも記事を書くのは大変らしく、忙しい中、書き直し書き直して寒稽古レポートを書いてくださいました。  
さて冒頭の師範演武連続写真ですが、右から順に左に向けてご覧ください。最後の写真は受けの柔軟さと成山師範の技のすさまじさを表わしていると思いませんか？  
柔軟運動の絵は、Microsoft Wordの基本機能を使って描いたもので、いびつさがありますが、何とかかわかっていただければ幸いです。



昭道報  
Shodoho - Shodokan Newsletter -

Supervisor: Tetsuro Nariyama (JAA Shihan)  
Editor & publisher: JAA Kansai Aikido Competition Federation

Get back number issues at Shodoho site.

shodoho

Search