

昭道報

Shodoho - Shodokan Newsletter -

第25号(第5版)

平成22年12月26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

大庭英雄師範生誕100年・富木謙治師範生誕110年記念 日本合気道協会本部建設基金ご寄付募集

今年(平成二十二年(西暦二〇一〇年))は昭道館第二代目館長の大庭英雄師範の御生誕百年、また合気道競技の創設者であり、初代館長の富木謙治師範御生誕百年に当たる記念すべき年です。

この節目となる年に、日本合気道協会では両師範の悲願であった協会本部の建設に向けて着手し、今年五月三十一日、神奈川県海老名市に用地取得を完了しました。後は道場兼協会本部事務所となる建物の建設を待つばかりです。建物が完成すると、ここでは専門指導員の育成、各種行事の開催、合気道競技人口がほとんどいないこの神奈川県横浜地区での会員募集活動などが行われることとなります。

この協会本部建設および運営には多大な費用がかかるため、皆様からのご寄付を募っております。ご協力賜りました皆様のご芳名は協会本部内にて永年顕彰されるとのことです。

詳しくは、昭道館本部内掲示物をご覧ください。指導員までお尋ねください。



BAA夏季講習会

酒井進之介

BAA夏季講習会の成山師範による指導は昨年に引き続き英国シェフィールドにて行われた。昨年の講習会では古流護身の形五十本を網羅した内容で行われたが、今年は基本動作や基本技のポイントから入れられ、それらの基本がどのように実際の技に活かされるのかを中心に進められた。また、基本の肘技では如何に相手を傷めずに制御するかを徹底的に指導され、技の難しさ、面白さだけでなく、技の考え方についても意識を共有できたのではないかと思う。何よりも、成山師範の技は多くのBAAメンバーの心を捉えており、理論や稽古体系の前に、魅せる技が無ければ人はついてこないのだということ、身をもって感じた講習会でもあった。

次にスペイン、マラガにおいてJAA欧州講習会が行われた。主催者はスペインのフィル・ニューカム先生である。その他、ラファエル・モレノ先生、ホアン・カルロス氏、ホルヘイ・ロペス氏、エイドリアン・ティンデル氏、クラウディオ氏等がメンバーを連れて来られていた。英国とは違い、とても暑い中で行われた講習会だったが、参加者の熱心さはそれを遥かに上回り、また稽古生同士の親近感やスペインならではの雰囲気、そして講習会の進み方も全体的に大変きびきびとした中で行われたことが印象的であった。

成山師範の指導は英国での講習会と同じように基本動作から応用技へ、そして

基本技から護身法、そして護身の形という要領で進められ、英国同様、参加者はJAAの合気道に対して夢を持って講習会を終えることができたのではないかと感じた。他ならぬ私自身が成山師範の講習会を終えてそのように感じた次第である。





Dave's one point English corner

~ Muggy (マギー) ~

By David Graves



毎年、日本の夏はたまらなく暑いですが、今年の夏は本当に暑かったですね。でも気温の高さより蒸し蒸しした湿気のほうが大変でした。蒸し暑い英語で Humid といいますが、もう一つの言い方は「muggy」です。「muggy」は「mugen」と言う古い英語の言葉が元になっています。「mugen」のもともとの意味は drizzle(小雨)です。小雨が降って湿度が高くなるような蒸し暑さという意味合いがあるのかもしれないね。

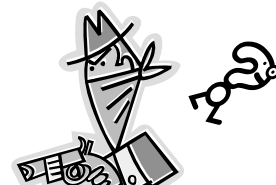
ところで、夜遅くに家に帰る途中、包丁を持っている泥棒に出くわしたらどうしますか？

おとなしくお金を渡しますか？ それとも身を守るために合気道を使いますか？

このような犯罪を働く人のことを、英語で「mugger」と呼びます。「mugger」は動詞で表すと「to mug」です。文章にすると “I was mugged by a mugger last night.” 「私は昨日の夜に強盗に襲われた。」となります。

強盗が警察に捕まった場合、彼は指紋と写真を撮られます。この写真は英語では「mug shot」と呼ばれています。だから、撮られた人の顔も「mug」と呼ばれます。この場合は「mug」と呼ばれたら、それはあまりいい意味ではありません。“顔が醜い”という意味が含まれていますから。

もちろん「mug」はもう一つの意味があります。分かりますか？はい、そうです！マグカップです！「David、mug と cup はどうちがう？」よく聞かれます。マグもカップも同じ物なのにね～。残念ですけど、僕にも違いはさっぱり分かりません。やっぱり英語は難しいですね！



昭道館本部のありがたさ・・・

For those of us living in Osaka, coming to Shodokan honbu dojo to train is so easy that we can easily forget what a privilege it is. We are constantly reminded of how lucky we are though when we see the number of people from all over the world who travel here just to spend a few days or weeks to train at Shodokan honbu. Here is a list of people who have made the long journey here over the past year in order to improve their aikido.

大阪に住んでいると、簡単に昭道館本部へ行って稽古できるので、我々がどんなぐらいラッキーか忘れてしまう人が少なくありません。でも、世界中から、ほんの2、3日間でも、2、3週間でもわざわざ合気道の稽古をするために昭道館本部に来るのを見ると、自分たちがどれくらいラッキーか思い出させてくれます。以下、海外からはるばる昭道館本部に合気道の技を磨くために来た方々のリストです。

Oliver Rochman London, UK July 12 -- July 25

Sara Middleton Turnbridge Wells, UK July 21 -- August 03

James Burman Turnbridge Wells, UK August 18 -- September 3

Imogen Burman Turnbridge Wells, UK August 18 -- September 3

Sonia Lam London, UK July 12 -- July 25

Robert Henare Melbourne, AUS July 19 -- August 2

Marlon Hoating London, UK July 15 -- July 29

Kimball Martin Oklahoma, USA June 2 -- August 17

Jerome Aleong East Sussex UK September 15 -- September 24

Lynne Chin Aleong East Sussex UK September 15 -- September 24

Pietro Bonadei Carouge, Switzerland September 17 -- September 25

道場で会ったらぜひ交流しましょう！



第八回少年関西合気道競技大会

少年たちと共に

松本ななみ

平成二十二年七月二十五日に第八回少年関西合気道競技大会が、住吉武道館で行われました。平成十五年に行われた昭道館本部道場での第一回大会から月日を経て、参加十七団体、総勢二六一人という大規模な大会になりました。その為、今回は午前を小学生の部、午後を中高生の部と分けて実施しました。

長時間にわたる大会にも関わらず、遠方から参加してくれた選手、引率してくださった諸先生方、ご理解いただいた保護者の皆さま、他さまさまな支援協力をしてくださった皆様、本当にありがとうございました。皆様の協力のおかげで成功することはなかったでしょう。

合気道競技を通して彼等が成長していく姿には、昨年の世界大会で感じた感動と同じものがあります。持てる力を精一杯に出し切る小学生。演武、乱取り、団体戦と、仲間との絆を確かなものにしていく中高生。しかし体の大きさは違いますし、心もまだまだ未熟で悩むところもあるでしょう。だからこそ、彼らが安心して競技に臨めるように、私たち大人ができることがひとつとあると感じました。

『継続は力なり』

これは少年大会の参加賞の記念フアイルに書かれている言葉です。子供から青年、大人へと成長していくその過程で、合気道を継続することによって、礼儀礼節を一番に学びつつ、合気道競技の楽しさを感じてほしい。でも、続けるには目標が必要です。その為には、少年部だけでなく、昭道館合気道に携わる全ての方々にも、この大会に興味を持っていただきたいです。そして彼らの目標になっていただけたらと思います。私はいつも合気道から勇気を貰っています。彼らが大人に成長した暁には、素晴らしい稽古仲間になることでしょう。

昭道館にある、お互いに讃え合える関係を皆で築くのが、私の夢です。

大会結果

- 演武競技 《小学生低学年の部》
 桐山世那・田中瑞樹(昭道館生野) 高山碧惟・岡部圭汰(昭道館生野) 城越由佳・井上風花(昭道館生野) 《小学生高学年の部》 井本尚樹・西田佑海(ヤマト) 桐山詩音・高山穂乃花(昭道館生野) 阪口拓時・西修太郎(昭道館本部) 《中学生の部》 西條真弘・秋田仁志(平野北中学) 大内康平・証哲也(昭道館本部・生野) 林優生・川村悠貴(瑞光中学) 《高校生の部》 池田太樹・池田真悟(天理昭道館) 宮田航平・杉尾千尋(昭道館本部) 野中将玄・梅野剛志

第四十三回天理市民体育大会合気道競技 結果

平成二十二(二〇一〇)年七月四日(日)に奈良県にある天理北中学校で開催されました。

演武競技 《小学生低学年の部》 寺内拓弘(バーモス) 大西一輝(バーモス) 西田圭吾(バーモス) 《小学生中学年の部》 池田智哉(誠心会) 岩本真奈(誠心会) 矢田光世(誠心会)

（誠心会八尾）

短刀制御競技 《小学生の部》 西修太郎(昭道館本部) 野口貴道(昭道館いわき) 桐山詩音(昭道館生野) 短刀乱取競技個人戦 《中学生女子》 岩本花奈(誠心会) 寺内菜々美(昭道館天理) 藤原紗耶(市岡高校) 《中学生男子》 池田真悟(誠心会) 堀尾優士(瑞光中学) 井田将司(瑞光中学) 《高校生男子》 池田太樹(天理昭道館) 津谷朋宏(ヤマト) 光明池) 荒木佑馬(昭道館姫路)

種目別混合団体戦 《小学生の部》

昭道館生野 誠心会 チームバーモス 《中学生の部》 誠心会 瑞光中学 昭道館 最優秀選手賞 小学生の部 西修太郎(昭道館本部) 中学生の部 池田真悟(誠心会) 高校生の部 池田太樹(天理昭道館)

心会)

《小学生高学年の部》 加藤功樹(誠心会) 西田佑海(バーモス) 内村祐介(誠心会) 《中学生の部》 寺内奈々美(バーモス) 岩本 花奈(誠心会)

《一般無段の部》 我妻百香(天理大) 藤田健吾(天理大) 勝井宏充(天理昭道館) 《一般有段の部》 池 太樹(天理昭道館) 加藤尚(天理昭道館) 水畑智晴(天理大) 体さばき競技

《小学生低学年の部》 大西一輝(バーモス) 寺 拓弘(バーモス) 西圭吾(バーモス) 《小学生中学年の部》 池田智哉(誠心会) 矢田光世(誠心会) 岩 真奈(誠心会) 乱取競技

《小学生高学年の部》 加藤功樹(誠心会) 西田佑海(バーモス) 内村祐介(誠心会) 岩本紗奈(誠心会) 《一般男子の部》 水畑智晴(天理大) 村田恵利(大和会) 池田太樹(天理昭道館) 藤原由輝(天理大) 《一般女子の部》 高 裕貴(天理大)

我妻百香(天理大) 小川理香(天理大) 寺内奈々美(バーモス) 番外・徒手乱取 《一般男子の部》 岡本哲弥(大商大) 松本義男(大和会) 西蔵悠(関学大) 八倉大輔(近畿大)

《一般女子の部》 高矢裕貴(天理大) 小川理香(天理大) 山本仁美(天理大) 西村有希(福科大)

第四十二回全日本学生合気道新人競技大会結果 第三十回関西学生合気道競技大会結果 第三十回関西学生合気道新人競技大会結果

平成二十二年(二〇一〇)年十月十七日(日)に近畿大学記念会館(大阪府東大阪市)で開催されました。

平成二十二年(二〇一〇)年六月十三日(日)に住吉武道場(大阪市)で開催されました。

平成二十二年十二月十二日(日)に住吉武道館(大阪市住吉区)で開催されました。

第三十五回関西合気道競技大会結果

平成二十二年十一月十四日(日)に阿倍野スポーツセンター(大阪市阿倍野区)で開催されました。

短刀乱取競技 《男子団体》 成城大学 近畿大学 関西学院大学《女子団体》 早稲田大学 関西学院大学 成城大学《男子個人》 岡本哲弥(大阪商業大学) 八倉大輔(近畿大学) 花輪誠太郎(国士舘大学)《女子個人》 橋本育実(関西学院大学) 永井友紀(大阪市立大学) 中山真菜(国士舘大学)

短刀乱取競技 《男子団体》 近畿大学 関西学院大学 大阪商業大学《女子団体》 関西学院大学 近畿大学 大阪商業大学《男子個人》 西蔵悠(関西学院大学) 岡本哲弥(大阪商業大学) 水畑智晴(天理大学)《女子個人》 中山真菜(国士舘大学) 駒田慶子(関西学院大学) 橋本奈々美(関西学院大学)

乱取競技 《男子個人戦》 岡本哲弥(大阪商業大学) 松永匠(近畿大学) 市川徹(近畿大学)《女子個人戦》 高矢裕貴(天理大学) 我妻百花(天理大学) 中嶋彩華(大阪商業大学) 演武競技 《对徒手(男子)》 関西学院大学(稗田大純・湯口隼人) 近畿大学(玄番貴之・市川徹) 天理大学(藤田健吾・吉田泰祐)《对徒手(女子)》 天理大学(小川理香・高矢裕貴) 関西学院大学(本窪田むつみ・中村僚)

演武競技 《初級の部》 橋本朋子(玉川千紗都(関西福祉科学大学) 根岸尊(松永匠(近畿大学) 眞塚ひろね(甘利綾香(市岡高校) 《中上級の部》 岡本鉄矢(丸矢千博(近畿大学) 中村知夏(藤原紗耶(市岡高校) 小川理香(我妻百花(天理大学) 《有段の部》 山崎文加(小松亜依(昭道館本部) 田中育子(植田有香(昭道館本部) 池田太樹(水畑智晴(昭道館天理)

演武競技 《对徒手(男子)》 明治大学(景山崇弘・金城武) 関西学院大学(西蔵悠・國枝克朗) 早稲田大学(鈴木智也・池川慎吾)《对徒手(女子)》 関西学院大学(橋本育実・吉田亜弥) 奈良女子大学(清野朋美・三木望) 近畿大学(水田久美・田淵有亜)《对武器(男子)》 成城大学(吉見昌洋・河合佑亮) 関西学院大学(久保貴嗣・松本侑弥) 大阪商業大学(松村真生・園出悠詞)《对武器(女子)》 奈良女子大学(奥井彩・重松夏菜子) 関西学院大学(東郷公美・村迫衣里子) 明治大学(園田祥子・板橋麻里恵)

演武競技 《对徒手(男子)》 近畿大学(瀨尾貴之・原誠人) 関西福祉科学大学(木下星集・富倉光一朗) 関西学院大学(久保貴嗣・吉内稔人)《对徒手(女子)》 関西学院大学(橋本育実・吉田亜弥) 国士舘大学(中山真菜・早渡香) 奈良女子大学(奥井彩・上垣沙究野)《对武器(男子)》 関西学院大学(西蔵悠・國枝克朗) 明治大学(金城武・後藤駿介) 国士舘大学(竹原将己・高橋克依) 《对武器(女子)》 奈良女子大学(重松夏菜子・清野朋美) 関西学院大学(堤香名衣・駒田慶子) 大阪芸術大学(大隆代・岩崎麗子)

短刀乱取競技個人戦 《植木杯(男子の部)》 東太樹(大和会) 菅野健太郎(昭道館本部) 杉本龍一(昭道館武蔵野) 《女子の部》 山崎文加(昭道館本部) 河村未来(昭道館本部) 小川理香(天理大学) 種目別混合団体戦 《安部杯(無段の部)》 天理大学 近畿大学 大阪商業大学 《内山杯(有段の部)》 養武会 昭道館本部 大和会 師範奨励賞 深澤守男(養氣會) 山田江理男(昭道館武蔵野)



◆お知らせ◆

第2回越山杯(欧州昭道館セミナー)が開催される予定です。日時:2011年4月30日(土)~5月1日(日) 場所:スイス 日程:4月30日(土)成山師範セミナー 5月1日(日)欧州昭道館 詳細は後日報知されます。

The 9th International Aikido Festival will be held in London

The 9th International Aikido Festival will be held in London, England from August 11, 2011 to August 14, 2011. Do you think you are ready? The 2005 Women's individual randori champion, Gitte Wolput, has some advice as to how to properly prepare for the upcoming tournament.

If you go to a championship and there are 100 participants, there can only be 1 champion... However, this does not mean that there can only be 1 winner, since true winning is not about comparing yourself to others. It is about comparing yourself to yourself, about improving your skills and reaching your personal goals. How to get the most out of yourself? How to perform at your best? Sport-psychology has the answers! In this newsletter I present to you the first part in a series of essays designed to improve randori performance.

Practice makes perfect! With practice, you hard wire the execution of movements in your brain, something that psychologists call motor learning. The more you practice, the more your body starts to act automatically. Remember: just being in the dojo doesn't count as practice time! To develop true skills, you have to practice with 100% commitment and concentration. Don't let your thoughts wander off.

Did you know that you can enhance your performance by imagining a sequence of movements, a technique called imagery. When you imagine a movement, you use the same parts of the brain as when you really execute the movement (more specifically the premotor regions).

The "program" for executing the movements gets hardwired in your brain. Use this effect! Mentally rehearse your cue-response strategy over and over again when you have a spare moment (in the train, in the bathtub, on the toilet, ...). The more you use imagery, the better!

Sometimes you think you react in a certain way, but in reality you don't. Such differences can affect your performance. Feedback from others can help you to get more insight into your behavior, which allows you to fine tune the execution program in your head. Also video feedback, studying your own movement on screen, can be helpful.

1. Train your brain!

Have you ever noticed how successful randori players are able to react very quickly when a possibility arises to apply some waza or a strike with the tanto? You might call this timing, psychologists call this very efficient "information processing".

Information processing is the process in which your brain perceives certain cues from the environment (e.g. actions from your opponent), quickly decides what to do and gives instructions to your muscles to execute this command. In skillful martial artists and wrestlers, this process is very fast. Some even call it automatic.

What do you need to develop this skill?

Select which cues to focus on and how to react to them. What possibilities or openings are you looking for and how are you going to exploit them. E.g. you notice your

opponent has his weight on his front foot. This could be a cue to do sumi otoshi. Or the moment your opponent turns is the moment to execute your shomen ate, ... Do not overdo it: focus on a couple of possibilities, a number that your brain can handle. You do not want an information overload, because that will have a negative effect on your performance. Which cues to spot and how to react to them? Ask your teacher or skilled randori players.

2. Build self confidence!

Another secret ingredient of success? Self confidence. Even if their technical skills and physique are the same, people who believe that they are capable of doing it right, are more likely to do it right than people who do not believe that they can succeed. Thinking that you cannot succeed is a stressful thought that works in a destructive manner. Thinking that you can succeed reduces stress, and therefore makes it more likely that your performance will be better.

Tips to boost your self confidence:

Self-confidence refers to the confidence you have in reaching certain goals. The trick is to choose your goals right. If you set a goal that is very hard to reach, the chance that you will experience a feeling of success in the short run is quite small. A pity, knowing that successful experiences are a necessity to build up self-confidence. To boost your self-confidence, set yourself some realistic short-term goals that will provide you with regular, "I can do this!" experiences. Such a goal can be anything, e.g.: breaking a persons balance at least once, not being thrown, making at least 2 tsukiaris, ... If success is not likely to happen with your current goals, set yourself some new, more reachable goals - or try to reach your goal with a less difficult training partner! With time, you can make your goals more and more challenging. Try to end each training session with a feeling of (at least a little bit) of success.

Don't be so hard on yourself! If you do something wrong, it doesn't help to tell yourself: you clumsy chicken, you cannot do anything right! Such negative comments have a negative effect on your self image. If something does not work well, don't start insulting yourself. Look at it as a challenge, as an opportunity for improvement! Tell yourself: I can do this. If not now, then in the future! Let this be a motivation to keep on practicing!

2011年8月11日から8月14日までイギリスのロンドンで第9回国際合気道フェスティバルが開催されます。準備はできていますか？ 2005年大会の女子個人乱取競技チャンピオン、ギータ ワルプトさん必勝法をアドバイスします。

もし100人の参加者がいる大会だと、優勝できるのはたった一人だけ。でも、それは勝者がたった一人というわけではありません。というのは本当の勝利というのはあなた自身と他人を比べることではないからです。これはあなた自身の問題で、自分自身のレベルを高め、そして自分が持っている目標に到達すること（あるいは近づくこと）が大切なのです。自分が持つ力をすべて出すには？ベストな状態で戦うには？スポーツ心理学にその答えがあります！このニュースレターでは、乱取競技でよい成果をだすためのパフォーマンスを上げる為のエッセイの最初の部分をご紹介します。

1. 脳を鍛える！

すばらしい乱取選手が、勝機をとらえて技をかけたり、短刀突きでポイントを取る時に、どれだけ反射的に素早く相手の動きに反応しているか気付いたことがありますか？ あなたはこれを単にタイミングというかもしれませんが、心理学者はこれを効果的な「情報処理」といいます。随意運動の場合、脳内では、(1)情報を得て(たとえば対戦相手の動き)、(2)それに対してどうするか決定し、(3)それを筋肉に命令して実行させる、というプロセスを経ます。とても技術レベルが高い武道家や格闘家は、このプロセスがとても速く、時には反射的ともいわれる場合があります。この技術を高めるにはどうすればいいのでしょうか？まずどこに焦点を合わせ、それに対してどのように反応するのかを選択します。可能性や好機を探し、それをどのように利用するのか。たとえば、対戦相手が前足に体重をかけていることに気づいたら、それを利用して隅落としをかけるなど。もしくは相手が向きを変えた瞬間に正面当て...あまり強烈にやりすぎないように。脳が処理できる2、3個程度の可能性に焦点を当てます。あまり欲張って多くの可能性に焦点をあてると、かえってパフォーマンスが悪くなります。どこに焦点を当て、どのように反応するべきなのか、それはあなたの指導員や優秀な乱取選手に尋ねてみましょう。

練習がすべて！練習することによって、脳内の回路が動きを実行する速度が増します。心理学者はこれを運動性学習をいいます。練習すればするほど、反射的に素早く動けるようになっていくのです。留意点：道場での通常稽古はその練習として数えないように！本当の技術を身につけるのであれば、100%それだけに集中して練習しなくてはなりません。別のことを考えたりしないように、それだけに集中するのです。動きをイメージすることでパフォーマンス（運動能力）を上げることができることを知っていましたか？ "心象"と言います。動きをイメージする時、実際に動く時と同じ脳の部分を使うのです。（「運動前野」という部分です。）この動きを実行する"プログラム"脳に組み込まれています。これを効果的に使しましょう！こまごました時間（稽古中や、お風呂やトイレの中など・・・）に頭の中で反応の指示を出すイメージトレーニングを何度も行います。繰り返せば繰り返すほど効果が上がります！ときどき、一定の反応をしていると思う時がありますが、しかし実際にはそうではありません。そのような違いは、パフォーマンスに響きます。他の人からのフィードバックを受けるともっとあなたの動作振る舞いを洞察することができます。そして脳内の実行プログラムをうまく調整することができるのです。あなた自身の動きをビデオで見て自分でフィードバックすることも効果的です。

2. 自信を持つ！

もうひとつの成功の秘訣は？それは自信です。たとえ技術や体格が同じでも、成功イメージが信じられない人よりも、正しくできるという自信がある人の方がより正しくできます。マイナスイメージは、パフォーマンスにもマイナスに働きます。成功すると思える人はストレスが少なく、それゆえパフォーマンスがあがるのです。

自信を高めるための秘訣：

自信とは、特定のゴールに達する時の自信のことです。大切なことはゴールを正しく選ぶこと。もし、達成することが難しいゴールを設定すると、短期間で成功の感覚を経験することは難しいでしょう。この成功経験というのは自信を培うのに必要不可欠です。自信を強化するには、短期達成できるゴールを設定していき、普段から「私はこれができる！」という経験を積みましょう。

達成しやすいゴールを設定しましょう。たとえば最低1回は相手のバランス崩す、投げられない、少なくとも突き有りを2ポイントとるなど。達成できそうになかったら、設定しなおすか、適当な稽古相手を見つけましょう！そして徐々にゴールレベルを上げていきます。（少しでもいいので）成功感覚を持ったまま毎回稽古を終えましょう。

マイナス感覚はマイナス効果を及ぼします。だから、「私はこれをできます。」「今はできないけど将来的にはできそう！」といったポジティブな言葉を自分でイメージします。これで練習を続けるモチベーションを維持しましょう！

Editors

David Graves
Kumiko Mantani

Special Thanks

Gitte Wolput
Shinnosuke Sakai
Nanami Matsumoto
Juan Lopez (Photos)

バックナンバーは Web サイトで・・・

今回、初めてこの昭道報の編集を担当しました。不慣れな為、読みづらいところあるかとおもいますが、お許しください。昭道報は皆様による皆様の為のものです。どうぞお気軽にご寄稿、写真、イラスト、アイデアをお寄せください。アドレスは、shodoho@yahoo.co.jp まで。皆様からのメールをお待ちしています。

As this is my first time to edit a newsletter, I apologize for the format of this issue. I have learned a lot though and will attempt to make improvements in the following issue. Shodoho is for everyone and by everyone. Please feel free to write, send in photos, illustrations or ideas to me to include in this newsletter. I can be reached at shodoho@yahoo.co.jp



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.