

合気道探求

第43号

道主対談：「真の調和」 参議院議員・山谷えり子

私のふるさと案内：香 川

技法講座：両手取り天地投げ・半身半立ち片手取り四方投げ・片手取り回転投げ

日本武道の中の合気道 ①⑥ 千葉周作 — 加来耕三

合気道家私見 最終回 「稽古論」 内田 樹

カラー

ふるさと案内 **香川** 案内・香川県合気道連盟……………1

第33回全日本少年少女合気道錬成大会……………1

第10回全国高等学校合気道演武大会……………6

合気ニュース……………8

茨城支部道場道主特別講習会

第50回全自衛隊合気道演武大会

思い出すままに 川上宗雪……………12
心教育 馬渡龍治……………13
間と入身 横尾英治……………14
「継続」について 山崎直子……………15

合気道学校案内……………75

トピックス……………76

全国道場だより……………82

海外レポート……………92

拜啓、合気太郎様……………103

特集

第33回全日本少年少女合気道錬成大会……………27

第10回全国高等学校合気道演武大会……………32

第50回全自衛隊合気道演武大会……………40

道主巻頭言 **あらためて思うこと 植芝守央……………10**

道主対談 **真の調和 山谷えり子……………16**

私のふるさと案内 **香川……………22**

合気道人生 **我一生修行なり！ 鈴木 茂……………35**

技法講座 **両手取り天地投げ・半身半立ち片手取り四方投げ・片手取り回転投げ 植芝守央……………41**

師範の横顔 **山本熙之・杉田憲司……………52**

日本武道の中の合気道⑩ **千葉周作—加来耕三……………56**

合気道家私見 最終回 **稽古論 内田 樹……………60**

稽古覚え書⑭ **稽古を続ける 小林幸光・菅原 繁……………64**

正勝・吾勝・ケガに勝つ⑪ **肩・鎖骨・足指のケガ 小西由里子・立木幸敏……………68**

我ら合気道家族 **戸ごとに合気道を 乾 泰夫……………70**

いつか孫と一緒に合気道を 窪田博之……………70

親子を繋ぐ架け橋 小山内 忍……………71

長女の入会をきっかけに 鈴木裕一郎……………72

自宅だけの押さえ技 島崎友康……………74

合気道仲間の名店紹介 **焼肉・一條苑……………80**

題字＝植芝吉祥丸

装幀＝護所野俊典＋オフィス・ゴーイング

表紙撮影＝竹内敏信（撮影地・岩手県一関市）

われら合気道家族

第34回

戸ごとに合気道を

八千代合気会 師範 乾泰夫

開祖は、「日本人は、戸ごとに合気道を行うべきです。つまり家々に、これは至宝として行すべきものです」とおっしゃられています。この言葉にどう対したら良いのか長い間考えてきましたが、今、家族会員からその答えを教えられた思いです。

人としての思いやり、人と人との間の絆、すべて「家族」、「家庭の中」が基盤であると思います。そう思う時、家族一人ひとりに働きかけ、まとめている合気道の重さを感じます。私は、やがてこの二世の子たちが「合気道を至宝として行う家族」を引き継いで、開祖のビジョンを実現してくれるであろうと信じています。

いつか孫と一緒に合気道を

八千代合気会 窪田 博之

父	窪田 博之 四十六歳 会社員
母	窪田 美加 四十三歳 ウェブデザイナー
次女	窪田 菜緒 十三歳 中学一年生
窪古年数	六年

自分もやってみたくなり

父 窪田 博之

私が今まで触れてきたスポーツと言えば少年野球を数年と、高校時代から社会人数年目までに自転車をやっていた程度で、スポーツはあまり得意ではなく、ましてや武道などは縁がないと思っ

た。

何かと悪いニュースの多い世の中なので、子供たちに何か武道をと空手や柔道を習わせていたが、自分も始めてみようという気にはならなかった。

試合をすると怪我をしそうだし、ただ練習だけするのもつまらないと気が乗らなかつた。

合気道と出会ったのは、空手をやめた長女が妻と合気道の見学に行ったのがきっかけだ。

当時の私の合気道のイメージと言えば、映画でのワンシーンと、警察官などが言う「柔道何段、合気道何段」という台詞位で秘密のベールに包まれていたため、「見学するくらいなら良いだろう」としか思っていなかった。しかしその思いも実際に見学して「自分もやってみよう」との思いに変化し、妻と次女も加わり家族四人で入門したのである。

窪古を始める直前までは「あの動きなら簡単に出来るだろう」などと軽く見ていたが、いざ始めると体がイメージ通りに動かない。終始ロボットのような動きだけで、あつという間に初日終了となつた。



左から父・博之、母・美加、次女・菜緒

た。

普段、寝転がっても後ろに回る事も無い訳だが、これだけで背中が痛くなるとは思っても見なかったと、妻と家に帰ってから窪古の復習をするようになった。おかげさまで、今では体がイメージ通り（過大評価しすぎ？）動くようになり、楽しく窪古させていただいている。

家族で合気道を始めた事については非常に良かったと思う。共通の話題ができるという事もあったが、何よりも、より



演武を行う父・博之

多く稽古に励んでも、互いに理解が得られる事は大きいと思う。現在、長女は受験期に入り、自分の夢を追って学問に励むために休会しているが、いつか余裕が出来たときに合気道を再開してくれたら嬉しい事である。

さて、私の方はこれからも焦らずじっくりと体と心を練り上げて、合気道と共にカッコ良く年を重ねて行こうと思う。

私と合気道

母 窪田 美加

私が合気道を始めたのは、親子でできる習い事が何かないかと思っていたところ、同じクラスのお母さんが合気道を習っていて誘われたのがきっかけでした。始めたのはいいけれど、私は体が硬く運動が苦手なので、最初はとても苦勞しました。受身を取ると子ども達が「ウィーン」が転がっているみたいと言っし、体も痛いしで、辞めようかなと思ったことが何度もありました。

でも、先生や指導員の方に何度何度も優しく丁寧に教えていただいたお蔭で、今に至っています。

先生をはじめ、会員の方にはとても感謝していますが、稽古の相手になってくれる主人にもとても感謝しています。今は合気道を辞めずに続けていて本当に良かったと思っています。

稽古を通して沢山の事を学ぶ事ができたし、いろいろな人と出会うことが出来ました。また、子どもと一緒に成長していける事が嬉しく思います。

これから家族で合気道 continue、子どもと一緒に演武が出来るのを楽しんでいます。

それと、ずっと先の事になるけれど、いつか孫と一緒に合気道ができるのかなと思っています。

私の目標

次女 窪田 菜緒

私が、合気道をはじめたきっかけは、お母さんに誘われたからです。

お母さんに誘われるまでは、合気道というものをまったく知りませんでした。

初めてやったのは、一、二年生ぐらいの時です。最初のころのことはあまり覚えていないけど、合気道はゆっくりとしていてやりやすいなと思っていたことは、覚えていています。激しい運動が苦手な私には、とてもぴったりだと思います。

たまに、ちょっと今日行くのがやだなあと思うときがあるけど、でもやっぱり行くと楽しいです。なぜかは、わからないけど多分、合気道が好きだからだと思います。

私の目標は、高校生までやって袴をつけることです。

なので、まだまだがんばってやっていきたいです。



左から母・忍、長男・滯

親子を繋ぐ架け橋

八千代合気会 小山内 忍

母 小山内 忍 四十歳 会社員

稽古年数 十八年

長男 小山内 滯 十歳 小学四年

稽古年数 三年

母と息子の合気道

母 小山内 忍

早いもので合気道を始めて十八年になります。二十代の頃はたくさん稽古出来



母・忍 プランクを経て、再開した稽古に楽しさと幸せを感じている

時にしたように布団の上で毎日やらせてみようと思ったのです。それから毎晩、前受身十回、後ろ受身十回を忍者が、ついで、アクション映画でつこと称してやることに。初めは襖や壁にぶつかってはやりたくないで大騒ぎ。それでもしばらくして初めて前受身が出来た時、子供の瞳はきらきら輝き本当にうれしそうでした。私も自分のとき以上にうれしく、二人で大喜びしたのを覚えています。

それから三年後の昨年は、私が参段の審査前に後ろ取りがうまくイメージ出来ず困っていたところ、子供が家で毎晩稽古相手をしてくれました。普段の稽古ではあまり熱心でない我が子なのに、「お母さん、今日も相手してあげるよ」と信じられないくらい協力的。母親になって九年目、初めて子供の世話になってしまいました、感謝感激です。（でも攻撃はもう少し手加減してほしいかな。日頃のうらみがこめられていたような・・・）

親子なのに全然似ていない私と息子ですが、合気道はそんな二人を繋ぐ架け橋になっています。これからも大好きな八千代合気会で親子仲良く稽古に励み成長していきたいです。

僕の合気道

長男 小山内 滯
ぼくは一年生の時に合気道を始めまし

た。二年生の時に黄色の帯になりました。今は四年生になりました。もうオレンジ帯になっています。オレンジの帯になればむずかしい技もやります。合気道が始まる前の休み時間に鬼ごっこなどのいろいろな遊びを友だちとするのが一番楽しいです。ぼくは剣道もしていますが合気道の先生はやさしい人ばかりでよかったです。



左から長女・愛、父・裕一郎、三女・綺、次女・聖

長女の入会をきっかけに

八千代合気会 鈴木 裕一郎

いつまでも続けたい合気道

動機

合気道と無縁だった私達家族が、合気道を始めるきっかけとなったのは、小学校に入学した長女でした。彼女は姉妹の中でも特におとなしい性格で心配をしていました。

武道を習えば心身が鍛えられ、礼儀作法も身につくのではないかと妻と話し合い、護身術として良いと聞いた事のある合気道を習わせようと決めました。市の広報誌の募集を見て見学に行ったのは夏

父 鈴木 裕一郎 四十一歳 会社員

長女 鈴木 愛 十二歳 小学六年生

次女 鈴木 聖 十一歳 小学五年生

三女 鈴木 綺 六歳 幼稚園年長

稽古年数 五年

稽古年数 四年

稽古年数 半年

稽古年数 半年



稽古に励む鈴木家

休みに入ってからでした。

入会

初めて道場に見学に行った時、長女は子供達が稽古をしている様子を見てやる気になったのか、嫌がる事も無く体験し

ました。親の方が緊張していたようです。ここまでは予定通りだったのですが、「お父さんも一緒にどうぞ」の声に、思わず立ち上がってしまったのです。今振り返るとこれが私と合気道との出会いとなりました。

長女は九月から入会する事が決まり、稽古の様子を見ているだけのはずでしたが、指導員の方が熱心に声を掛けてくださったので、私は体験を続けていました。長女に、「お父さんと一緒に合気道をやりたい!」と言われ、自分も合気道を始めるかどうか迷っていました。次の土曜日に道場に着くと、一緒に体験した方が、新しい道着を着ているではありませんか。それを見た瞬間、自分もやろうと決心しました。二女も一年生になると直ぐに入会し、四年後の今年、年長となった三女も稽古を始め今では親子四人で通っています。

これから

まだ始めて五年ですが、合気道は生活の一部になり、稽古に行けない日があると(週二日ですが)、気分が落ち着きません。体が動く限り合気道を続け、大人になった娘達と稽古が出来る日が来ればよいと願っています。

稽古に気持ち良く送り出してくれる妻に感謝します。

合気道を続けて成長していきたい

長女 鈴木愛

私が合気道を始めたのは小学一年生の時です。始めの頃、合気道をしていても、楽しくありませんでした。全くわからない事だらけで、どう動いていいのかわからなかったからです。

今でも、知らない技がたくさんあります。最近では知りたいと思う技がたくさんあり、稽古で今まで知らなかった技を、教えていただくのがとても楽しみにになりました。そして、新しく覚えた技がわかるようになるときは、とてもうれしいです。

合気道を習って、一番初めに練習したのは受身です。初めての時から練習しているのに今でも(うまくいった)と思うことはなかなかありません。だから、少しずつ練習をして、完璧な受身に近づいていきたいです。これからも合気道を続けて成長していきたいとおもいます。

これからも真剣に!

二女 鈴木聖

私は、合気道を四年間続けています。稽古を続けて、今は八級まで進級しました。次は七級なので、たくさん稽古をし

ていきたいと思っています。目標はまず、色々な技を知り、色々な人と稽古をして、上達することです。

今はまだ、正しく覚えている技の方が少ないと思いますが、これからたくさん稽古をして覚えていきたいと思っています。そして、自分を守る為の受身では、まだ形が悪く、しっかりとできていません。なかなかうまくいくことがないので上手にいくように稽古をしていきたいと思っています。これからも、真剣に合気道に取り組んでいきたいです。

私が、合気道を始めてよかったことは、積極的に物事に打ち込めるようになり、心も体も強くなったことです。そんな、合気道をいつまでも続けていきたいです。

楽しい合気道

三女 鈴木綺

ことし、あいきどうをはじめました。けいこをするのは、とってもたのしいです。これからもっとれんしゅうして、おねえちゃんたちよりじょうずになりたいです。



左から次男・靖之、長女・由佳子、父・友康

自宅だけの押さえ技

八千代合気会 島崎 友康

父 島崎 友康 四十六歳 会社員

稽古年数 五年

次男 島崎 靖之 十二歳 中学一年生

稽古年数 五年

長女 島崎 由佳子 九歳 小学三年生

稽古年数 二年

交差取りでお願いします

父 島崎 友康

初めて合気道を知ったのは十年以上前のテレビの映像です。その鮮やかな動きがずっと頭から離れずにいました。

子供達が生まれ、六年程前に八千代市に転居してきました。そして八千代市合気会の存在を知り、土曜日に子供の入会を考え、八千代市市民体育館の武道場を見学に行きました。道場の中はとても明るい雰囲気、大人と子供で合わせて五、六十人程が稽古をしていました。「お父さんも是非一緒にどうぞ」とお誘いを受け、思いもよらず自らも入会することになりました。妻には四十歳過ぎて持った趣味はハマるらしいよ、と冷やかされました。

初めは自分と長男の友輔、次男の靖之と三人で入会し、その後、娘も加わり、一時は四人で稽古に通っていました（現在、中三の長男は休会）。埼玉県羽生市の実家にいた頃は中学、高校と軟式テニスをしていました。その後は体を動かす事が少なく、稽古を始めてからは体中の錆を落としていく思いです。早く上達したいのですが難しい…。乾師範からは「焦らずに、昨日の自分に今日は勝つ、そういう気持ちで稽古して下さい」とおっしゃって頂きましたので、じっくりとそして楽しく取り組む事が出来ました。

沢山の方にご指導頂きまして四年で目標の初段を頂く事が出来ました。初めての袴姿に子供達から、「お父さん似合うねえ」と言われ、照れくさかったのですが、「僕も早く初段取りたい」と息子に言われ、自分だけ進んでしまつて申し訳

ないという気持ちもあります。少年部の子供達も、時間がかかってもじっくり続けていけばきっと初段ももらえるから…、そして稽古自体が素晴らしい…、と伝えたい。

子供達の成長に伴い、忘れかけていた自分の子供の頃を思い出すことも、この頃よくあります。「交差取りで持つて…」、家でもイメージが湧くと娘に一教の練習相手になってもらいます。「次はわたしの番…」、交代して私が倒れると、さすが背中中に座つてにっこり。まだ小学校三年生だもんね…、この押さえ技は家だけにしておこう…。

僕の合気道歴

次男 島崎 靖之

合気道を始めたきっかけは、父に連れられて体験に行つた事です。体験ではその時の仲間とすぐに打ち解ける事が出来ました。

道着を買ってもらい、やる気十分で稽古に参加した時の事は忘れられません。

初めて出た演武大会では、受身競争の素早い方向転換を先輩達にほめてもらい、うれしくなりました。

僕はこれからも合気道で体を鍛えていきたいと思っています。

金曜日の合気道

長女 島崎 由佳子

わたしは金曜日の夜に練習にでかけます。ようち園の時のおともだちに会えるので毎週楽しみです。

今度はおびの色が黄色からオレンジになるのでまたがんばつて行こうと思います。



父・友康の受けをとる、次男・靖之