全日本護身武道連盟新聞

に自と事楽つ分がをしなの新すんが発しるでる見いこ仕

NPO法人
全日本護身武道連盟
事務局発行責任

第20号
平成21年7月1日

平成二十一年度　行事予定

四月　五日（日）お花見（有志）
五月二十四日（日）研修会・理事会
八月　八日（土）合同練習会
　　合同研修会
　　九日（日）合同練習会
　　合同研修会
九月二十三日（水）他武道参戦
　　理事会
十一月　十五日（日）研修会・理事会
十二月　十二日（土）忘年会
十二月二十一日（月）本部納会
平成二十二年
一月　十日（日）鏡開き
　　護身武道演武大会
　　特別研修会・理事会
三月二十一日（日）研修会・理事会

平成二十一年度　第一・四半期　NPO法人全日本護身武道連盟　理事会

第十二回定例理事会
日時　平成二十一年五月二十四日（日）
　　１５：４０～１８：４０
場所　荒川区荒川３・４９・１
　　荒川区立生涯学習センター
　　（３階第三会議室）

報告
　第十一回定例理事会　議事録
　各委員長報告
審議事項
　一事業報告書提出等確認の件
　二三本柱の要項確認の件
　三科目呼称変更確認の件
　　（継続審議事項）
　四連盟役員ジャパー着用要領確認の件
　五支部開設、宣伝活動スケジュール確認の件
　六その他の事項
　　清掃・警備等
　　理事会出席時
　　連盟主催の行事
　　その他必要と認めた場合
※連盟役員ジャンパーで！
・審議事項（着用要領確認）
　各種ボランティア活動時

平成二十一年度　第一・四半期　NPO法人全日本護身武道連盟　事務局

一報告
　1事業報告　千葉県庁
　・前事業年度の事業報告書　・定款（事務所移転に伴い）　・四月六日提出
　・前事業年度の事業報告書　・前事業年度の財産目録　・前事業年度の貸借対照表　・前事業年度の収支計算書　・前事業年度の役員名簿　・前事業年度の社員のうち１０人以上の氏名
　2減免申請　柏県税事務所
　・四月六日提出
※提出書類　①柏県税事務所　道府県民税均等割申告書
※提出書類　②我孫子市役所　市町村税の均等割申告書　・四月二十日提出
　課税課　財産目録　貸借対照表　収支報告書　事業報告書
※提出書類　定款　財産目録　貸借対照表　収支報告書　事業報告書
・六月九日到着
☆法人市民税減免決定通知書・・
二理事会決定事項等の実施状況
・真土道場（５月９日）宣伝活動・ビラ配り実施
　及川師範、片倉師範

平成二十一年度　第一・四半期　青少年育成指導相談室（事務局報告）

個別相談　三件
・登校拒否　一件
・いじめ　二件

HP相談件数　一件
①いじめられている人を助け、注意を受ける。
②友達が出来ない。
③継続的に、暴力を受ける。
・その他
①登校前に、体調が悪くなる。

心のこりをほぐす（連載）

※脳のなかの物質が心身に影響するか？

「ストレスは関係しています」という本がベストセラーになりました。あの本が目指していたことは、健康になり、幸福になろうということだと思います。これはストレスに対する心身の反応に大きく関係しているストレスにも大きく関係しています。つまり、脳内で分泌された物質が、スの老化にもストレスは関係しているのです。

以前『脳内革命』という本がベストセラーになりました。あの本が目指していたことは、健康になり、幸福になろうということだと思います。これはストレスに対する心身の反応に大きく関係しています。つまり、脳内で分泌された物質が、スの老化にもストレスは関係しているのです。

役立つ脳内物質を多く分泌する方法を生活に取り込むことで、意識的に脳内物質をコントロールし、健康になり、幸福になろうということだと思います。これはストレスにも大きく関係しています。つまり、脳内で分泌された物質が、スの老化にもストレスは関係しているのです。

それだけではありません。ガンの発生や脳など

Non Profit Organization All Japan Defense Martial Arts Federation

平成二十一年度　第一・四半期　護身武道研究会

※護身武道10人掛かり・・・10番

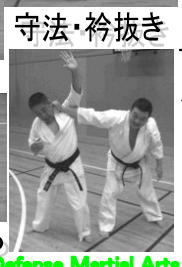
肘掛け落とし

内腕刀打ち投げ

肩極め

腕十字極め

後ろ衿持ちに対し

守法・衿抜き


技の繋がり一つの技に固執せずに！

※ストレスをコントロールできなくなると、免疫力が下がる反応がはじまる。

ストレスに対処しようと全身の反応と、一時的に免疫力は高くなります。しかし、警告期（受動的反応期）・・抵抗期（ストレスに対し反応しまう時期）・・疲弊期（疲れきり、本当の病気になってしまうのです。

参考資料　日本私立学校振興・共済事業団本部発行冊子

ストレス状態が続くと、しだいに体内のバランスを保てなくなって免疫力は低下します。その結果、自律神経系や内分泌系だけでなく、体を内外の敵から守る免疫システムがうまく働かなくなったり、有害な括性酸素などをすぐに除去できなくなります。結果として、活性酸素などの有害物質により細胞が傷つき、がんが発生・成長したり、細胞が老化してしまうのです。

平成二十一年度　第一・四半期　偲ぶ会

※十一月から六月期分の納付を行った。

お花見会（ＪＲ常磐線三河島駅横公園）
４月５日（日）１２：００～晴れ
施設委員長、毎回準備ご苦労様です。
出席者　中武、片倉、大村、笠置、大関さん父子、小林
快晴の中、仲間が集まり愉しい時を過ごしました。道場の練習前に、道場を済ませて駆けつける等、時の大切さを思います。
今年の桜は、例年になく素晴らしく、これに負けじと、連盟ジャンパーで勢揃い、今年の桜に、サムライの結束を誓いました。大関さん奥様手作りの差し入れ、お金ではかえないおいしさでした。

Non Profit Organization All Japan Defense Martial Arts Federation

平成二十一年度　第一・四半期　護身武道研修センター

第二十回指導者研修会
場所　荒川区立生涯学習センター（多目的室）
日時　平成二十一年五月二十四日
　　１２：２０～１５：２０
研修内容
　一科目確認（質疑応答）
　二科目外練習　器物法精査
　三対凶器練習
　四その他

器物法・八寸ひしぎ基本の型として実施

・指導者の努力・研鑽は、必要不可欠・・・。それぞれが、課題を持って研修に臨み、「生徒の皆さんに価値あるものを伝えたい。」思いです。

Non Profit Organization All Japan Defense Martial Arts Federation

本部道場　館長

場所台東区東上野６の１６の８上野小学校体育館
練習日時　毎週月曜日　１９：００～２１：００
※高校に入学、新たな出発、熱き情熱を持って共に競え。
※「人に優しく」・・当団体の指導理念
※偶発的等危機回避研究
一　歩行中に、故意に躰をぶつける等に対し
二　出合い頭に、肘等で胸等の殴打に対し
三　衣類等を持たれ、押す・引に対し

一番難しい年頃ではないでしょうか。又人生の中で一番大切な時期でもあります。この時期どの様に過ごしたかは大きく生き方を左右します。護身武道の心を学び、有意義なものとするよう、優しく、厳しく育てていきたいと思います。

高橋初段　**大関初段**
遠藤猛４級
西村拡４級

アラフォーの二人、家庭人・社会人として、責任も大きく大変な年代です。そのような年代だからこそ、バックボーンが必要なのです。
明日の護身武道の指導者としてなくてはならない存在です。これからも、若者指導、社会のために頑張って頂きたい。

高段位審査対象者練習
長島師範指導のもと緊張感を持って連盟の今後を牽引すべき段位として。

道場だより

上野道場

瀧井師範

場所台東区東上野６の１６の８上野小学校体育館
練習日時　毎週月曜日　１９：００～２０：１０

新年度に入り、道場生も進級進学しました。新しい環境の中、みんな元気に稽古にきています。能登屋俊介、谷岡拓哉両名は、中学に進学して、クラブ活動を終えたあと、明るく休まず稽古に来ています。

五月には、最年少の大関達也が６級に、小学三年生の鎌田悦暉が５級にそれぞれ進級しました。二人とも、新しい帯を手にした時の笑顔が印象的でした。

仲間が進級して帯の色が変わることで、各人が、自分もがんばろうと言う気持ちになれば、また指導者もそのように子供達をリードしていきたいと思います。

上野道場だけでないでしょうが、ここ最近年上のものが、年下の子をとても気にかけ、めんどうを看ている光景を目にします。とてもうれしい事です。これからも、夏合宿、演武大会と頑張りましょう。

最後に、わるい、大きな声での返事を柱に指導していきたいと思います。指導するとともに心の成長をしなければ、と思うこの頃です。

※昇級審査（五月十八日）

５級合格
鎌田悦暉

６級合格
大関達也

松本茜・大関達也

谷岡拓哉・能登屋俊介

大関友也・鎌田悦暉

投稿

６級に合格して　上野道場年少の部　**大関達也**（５才）

６級に合格して嬉しかったです。一生懸命練習して早く５級に合格したいです。そして、９月の空手道大会では優勝を目指して頑張りたいです。

最近感じたこと　本部道場　**大関浩一**

日頃より館長、瀧井道場長からの指導のお陰で達也が６級に合格させて頂きました。

上野道場では師範の皆さんからの指導、道場の年長の皆さんからもお世話になり、恵まれた環境で日々の練習に励んでいます。入会当時は、同年代がいないことで周りの道場生とは対等にできないのでは？等心配したものでした。しかしながら、瀧井道場長のレベルに合った分かりやすい指導、皆さんの温かい対応があり、その心配は要りませんでした。（こ）お陰様で元気よく練習に参加でき、少しずつではありますが成長をしていると思います。

指導員助手としては、厳しく温かさを持って指導にあたりたいと考えます。

今後も引き続きご指導の程、宜しくお願いします。

※最近の上野道場では、瀧井道場長が練習科目に「乱取り」も多く取り入れて頂いた事で、益々充実した内容となっています。道場生の集中力も向上し、その目は輝いています。

その乱取りでは、鋭い突きや蹴りの攻防がかなり見受けられ、その必死の姿は凛々しく目に映り、いい汗をかいた後の表情は頼もしい限りです。

年少の部道場生の乱取り好きなのは・・・すでに大人以上かもしれません。

（有）亀屋酒店（銘酒専門、お中元、お歳暮に）
三鷹市北野３の６の１０
TEL（０４２２－４５－５４６０）

石川商店（お肉屋さん）
台東区入谷１の９の３（初代会長のお店）
TEL（３８７３）４７２０

和菓子処　八千代堂
本　店　合羽橋通り　TEL（３８４１）３４４１
千東店　千束通り入口TEL（３８７２）１７０５

（有）油屋商事（エネルギー、住宅設備）
ひたちなか市笹野町
TEL（０２９－２７４－８８８７）

瀧井商店（すだれ）
台東区東上野６丁目・・会長のお店
TEL（３８３１）０８４４

（有）カサギ電気工業（電気工事、設計）
世田谷区祖師谷２の９の２６
TEL（３４８４）６２８２

草加道場

場所　草加市新栄町２４３
練習日時　毎週日曜日　新田西公民館　１７：００～１９：００

ごしんぶ道をはじめてから【事務局より】　**磯辺　颯**

ご身武道をはじめてから半年がすぎました。

ことなく自分の身を守るためのぶ道でしたる。そのためには、すぐ、礼ぎ、じゆうなんかくとなくある事が分かつ教わると、だんだん楽しくなってきた。わざを一つずつ級をあげてきんちょうしたけど、これからもがんばればつて一つずつ級をあげたいです。

数々の、戦績を残し、している先生が二人で指導に当たったり、現在も継続指導をしている道場の応援に当たり、労を惜しまぬ、護身武道の師範です。今後更なる育成・指導に力添えをお願いします。

大村師範・片倉師範

世田谷道場

場所　世田谷区桜丘２の１の３９　桜丘中学校格技室
練習日時　毎週日曜日　１９：００～２１：００

護身武道演武大会に参加し、また来年の初段を目指し、また来年の演武大会の参加、そして年頭に稽古に励んでいます。

演武大会の参加後より、夏期合宿の一級審査を目指し、また来年の初段を目指し、また来年の演武大会の参加、そして年頭に稽古に励んでいます。

一級の技や型は、状況に応じて、取り組んでいます。繰り返し行えば、絶対に覚えるようにしたいと思います。

大変難しいので、体が覚えるようにしたいという意識をしてひたすらに頑張る事、そして楽しむ事、と共に、絶対に覚えると信じている事はできる。こうしたお互いの信頼関係はすばらしい。

出来ないことは無い。

一級の技や型は、状況に応じて、取り組んでいます。繰り返し行えば、絶対に覚えるようにしたいと思います。

大変難しいので、体が覚えるようにしたいという意識をしてひたすらに頑張る事、そして楽しむ事、と共に、絶対に覚えると信じている事はできる。こうしたお互いの信頼関係はすばらしい。

出来ないことは無い。

笠置師範

三鷹道場

中武師範・及川師範・館　長

場所　三鷹市北野３の１の５　北野小学校体育館
練習日時　毎週日曜日　９：００～１２：００

四月二十六日に昇級審査を行いました。

５級審査・**鳥山貴久麿**、４級審査・**新井英光**、一級審査・**大塚雅志**　以上４名が無事合格しました。

保護者や関係者が見守るなかでの審査、緊張があったのではないでしょうか。反省点はそれぞれあったと思いますが、大変素晴らしい事と思います。

この場を借りて厚く御礼を申し上げます。

熱き三鷹！！

真土道場

長島師範

場所　荒川区西日暮里一の五の八　荒川旧真土小学校三階体育館
練習日時　毎週土曜日　１０：００～１２：００

今年度の夏期合宿の開催場所として、真土道場を八月八日と使用します。今回の設定には、実行委員長である及川師範が交渉等に時間をつくり対応しました。

当団体は、荒川区に於いての行事開催が多々あり、協力者である荒川区当団体会長の横山さんに深く感謝し、失礼ながら、紙面にて御礼を申し上げます・・・

☆これからも、指導者三名を中心に、各位の練習場所としても環境整備を心掛けていきます。

※二級審査実施予定

一般の部・・**川島三級**、七月四日

強く昇級していきます。膝突き合わせての指導は、我が武道のモットーです。

黒帯目指して一直線、護身武道の伝承者として、活躍して頂く日を、師範一同応援しています。

ファイト・ファイト！

東葛道場

長島師範

場所　我孫子市高野山５３７　我孫子中学校武道場
練習日時　毎週水曜日　１９：００～２１：００
連絡先　０９０８０５７３１０８

東葛道場は６月で１周年を迎えました。開設と同時に入会した飯田祐生君は基本の突き、蹴りも入門当時と比べ格段に上手になりました。体も大変柔らかくなりました。最近の練習内容としましてキックミットを使い、色々な蹴り方の練習、畳やマットを使って受身の練習、型も二級第一の型、第二の型と少しずつ上級の型の練習もしています。又、七月の５級審査に向けて毎回楽しく厳しく練習しています。私の娘もたまに練習に参加しています。たまにいつもと違う人が参加すると大変刺激になり張り切ります。

又、最近私自身、筋トレやウエイトトレーニングを疎かにしていた傾向がありこれではまずいと感じ、少しずつ筋トレをやるようにしています。年を取ると筋力は衰えてくるので乱取りをやるにあたって筋トレは必要不可欠であり、怪我をしないためにも筋トレは欠かさないほうが良いと思います。筋トレを少しずつ道場でも取り入れていこうと思います。

松戸五香道場

場所松戸市五香西四丁目二二の一
練習日時　毎週日曜日
連絡先　０９０７２１７５６６１７
松戸五香道場は、奈央ちゃんが入会しました。

奈央ちゃんが入会しました。奈央ちゃんの上達振りが早く寧久も負けていられません。

以前よりも稽古に集中してきました。

⇒水と安全はタダ⇐という日本の神話は、秋葉原の無差別殺人事件や荒川沖の殺人事件に見られるように弱いものを虫けらのように殺害するというような事件が起こっており崩壊しつつあります。又、ニートやネットカフェ難民に見られるようトカフェ難民に見られるような悪質な行為を未然に防ぐ活動。また通学や帰宅途中の学童を犯罪者や交通事故などから守っています。

私達の次の世代を生んでいるのも現代の異常現象だと思います。子供達の帰宅時の安全を確保するために、本当に少しでもこんな大人には自分で守れるように私達は自分たちの地域を自分たちで見守るこの試みはその輪を広げ、各企業の車両にもパトロール中のステッカーを目にするようになりました。

ひたちなか教室

指導師範　平戸師範

連絡先０９０２７３７０８１２
日時　不定期開催
ひたちなかレポート

皆様、各道場での精進、たいへんお疲れさまです。また、日頃より地域社会への奉仕・貢献活動、また地域の企業や事務所、自治会の方々が行う防犯パトロール。中でもこの防犯パトロールは効果を上げているようです。犯罪や放火などの悪質な行為を未然に防ぐ活動。また通学や帰宅途中の学童を犯罪者や交通事故などから守っています。

私も実際、夜間の見回りや夕刻までの子供たちの帰宅時のパトロールに参加しました。自分たちの地域を自分たちで見守るこの試みはその輪を広げ、各企業の車両にもパトロール中のステッカーを目にするようになりました。

我々護身武道連盟においてもこのような取り組みに積極的に参加し、社会に貢献していければと考えます。私自身、今後ひたちなか支部として地域の安全を守る活動に寄与できればと思います。

「受け」と「逃げ」の考察

館　長

諸事情等により争いとなる、又、突然の攻撃に対して身を護り防ぐため、その手段として、「受け」と「逃げ」が考えられる。一般的な手段として、危機・危険の回避方法の最善は、「逃げ」だといえる。しかし、広い意味での「逃げ」には「受け」も含まれているようだ。なぜならば、自分の命や大切な人を護るためだと言えるからだ。トラブルを発生させる要因、場所、状況に身を置くことがないようにすることではあるが、人間は社会性が非常に強く、自我の強い動物と言われる。しかし、人間は社会性が非常に強く、自我の強い動物と言われる。しかし、大・小のトラブルが発生する必然性が考えられる。本来ならば、あってはならない「時のために、本当に必要以上に捌いての方法を指導するに当たって「あって欲しくない、あってはならない」