全日本護身武道連盟新聞

人は問題を解決することによって成長する

NPO法人
全日本護身武道連盟
事務局発行責任

第３７号
平成23年10月1日

平成二十三年度
行事予定
十一月　二十日（日）研修会・理事会
十二月二十六日（月）本部納会
平成二十四年
一月　八日（日）鏡開き
護身武道演武会
特別研修会
理事会
三月　十八日（日）研修会・理事会

平成二十三年度　第二・四半期
ＮＰＯ法人全日本護身武道連盟　理事会
第２５回定例理事会

日時　平成２３年７月３１日（日）
１４：００～１６：３０
場所　荒川区荒川３・５５・４
荒川三丁目中央会館（一階）
報告
第２３回議事録読み上げ
連盟収支報告
委員長報告
師範報告
審議事項
①生涯学習ラーニングスクエア講座評価・反省・確認の件
②合同練習会、［合同研修会評価・反省・確認の件
③支部開設、宣伝活動、年間スケジュール確認の件
④その他の事項

第２６回定例理事会

日時　平成２３年９月１８日（日）
１５：００～１８：００
場所　台東区東上野６－１６－８
社会教育センター　コミュニティ室
報告
第２４回議事録読み上げ
連盟収支報告
委員長報告
師範報告
審議事項
①他武道参戦・役割分担等　確認の件
②護身武道演武大会検討　確認の件
③支部開設、宣伝活動、年間スケジュール確認の件
④その他の事項
役職の添削
委員長の立候補、選出（Ｈ２４～Ｈ２６）
理事長、副理事長の立候補、選出
（Ｈ２４～Ｈ２６）

平成二十三年度　第二・四半期
ＮＰＯ法人全日本護身武道連盟　事務局

一報告
１派遣事業
※平成２３年９月２３日（金）
台東区今戸１・１・１０
台東区リバーサイド体育館　参戦者（１４名）
※平成２３年９月３０日（金）
府中市東芝町一番地
東芝府中事業所　第一体育館（Ｂコート）指導者・５名

平成二十三年度　第二・四半期
青少年育成指導相談室（事務局報告）

（インターネット、電話、面接等による相談機関）
個別相談　二件
・登校拒否　０件
・いじめ　０件
・その他　３件
０件

①登校前に、体調が悪くなる。
②友達が出来ない。
③継続的に、暴力を受ける。

ＨＰ相談件数

心のこりをほぐす（連載）
「ストレスコントロールを身につけよう」
※ストレスをコントロールしよう

ストレスは良いものであれ悪いものであれ、刺激が強すぎたり、長く続いたりすると体調を崩してしまいます。ですから、ストレスをコントロールして、上手につきあっていく「技術」を身に付けておくことは、健康のためにも毎日の生活を楽しむためにも大切なことです。ストレスコントロールの方法はいろいろです。ストレスを避ける方法、弱める方法、忘れる方法など、生活の場面場面で使い分ける事が出来ます。また知らず知らずのうちにたまってしまうストレスに対処するためにも、毎日の生活にストレスに強くなる技術を組み込むことが大切です。

参考資料　日本私立学校振興・共済事業団本部発行冊子

平成二十三年度　第二・四半期
護身武道研修センター
（心技体の向上訓練確認機関）

第三十三回指導者研修会
日時　平成２３年７月３０日１０：００～１５：００
場所　荒川区西日暮里１・５・８旧真土小学校体育館
日時　７月３１日９：００～１２：００
場所　荒川区荒川３・１０　峡田ふれあい館多目的室
研修内容
高段位審査にむけて
全体指導の向上

第三十四回指導者研修会
日時　平成２３年９月２３日（金）
場所　台東区今戸１・１・１０台東区リバーサイド体育館
研修内容
選手のサポート・、応援
報告・連絡・相談

平成二十三年度　第二・四半期
護身武道武道研究会
（スキル向上への取り組み、研究機関）

☆ズボンベルト（バンド）護身武道
※昨今、刃物を使用しての事件が多く発生しています。あえて自ら刃物に立ち向かうことはないと考えますが、やむを得ず対峙するような場合、身近なもので対峙することにより身体への危険を回避することができるのではないだろうか。護身武道の練習の一環として、ヌンチャクを使用しての相対がありますが、現実問題ヌンチャクを通常所持することは難しい問題があります。そこで身近な物を使用して同様の効果が得られれば習い覚えた価値があるものと考えます。※「その時が今、今がその時」・・その思いに立つた時、使用することができるという認識のもと、最善を尽くすために技を習得しておくことが大切なこととなります。
※バンド（ベルト）による対応は、相手に大きなダメージを与えるまでには至らないので、攻撃する部位を特定しなければなります。
（直接的、間接的）に攻めることが肝要となります。
部位：凹器等の持ち手への**直接攻**：内尺谷・ナイシャクヤ、外尺谷・ガイシャクヤ、合谷・アイヤ（親指と人差し指のまたの間、
：凹器持ち等への**間接攻**：眼球（目そのもの）三合（こめかみ）四合（三合より少し斜め上）金的（睾丸）、膝関節、肘関節

※アイシングとは何か・・・（連載）

１・３　アイシングは万能選手

④出血を伴う場合・・・

真土道場

中武師範・及川師範・館　長

場所　荒川区西日暮里一の五の八荒川旧真土小学校体育館
練習日時　毎週土曜日　１０：００～１２：００　１３：００～１５：００

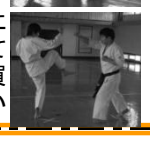
※三級審査・８月２７日（土）合格　中嶋雅隆殿

経験を生かした成長を考えています。時を無駄にしないことです。経験を重ね指導者としての活躍を期待しています。

※６級審査・９月１０日（土）合格　今田大貴殿

長身から繰り出す、突き蹴りは基本がしっかり身につけば、相当な力になる、これから楽しみです。

「真の護身武道を学ぼう！！」



※護身武道のこころ

中嶋さんがであった出来事です。「あるスーパーにて買い物をしレジに並んでいました。すると他の列から文句を言う男性がいました。気にも留めずに精算を済ませてきました。その時、以前であれば「何とおぼしき人が、肩でおもいきりあたってきました。思わず後ろに飛ばされてしまいました。、が今は自分の不注意と未をするのだ」といったと思います。熟さからと考える事が出来ました。」と話してくれました。指導者として嬉しい話です。

松戸五香道場

及川師範

場所松戸市五香西四丁目二二の一　松戸市立松飛台小学校体育館
練習日時毎週日曜日１７：００～２０：００
松戸五香道場及川武道大会に参戦して台東区の空手道連絡先　０９０７２１７５６１
ました。乱取りを始めてまだ３ヶ月程しか経っていませんが、物怖じせずかんばってくれました。今回負けはしましたが、乱取りの大会の雰囲気は感じてもらえたと思います。次は年明けの演武大会に向けてこれからの３ヶ月間稽古を積んでいきたいと思います。

お父さん、お母さんご声援ありがとうございました。菜央さんも家族のみんなの見ている前で試合を行った事が良い経験となったと思います。

草加道場

大村師範・片倉師範

場所　草加市清門町６７１　新田西文化センター
練習日時　毎週日曜日　１７：００～１９：００

今回は初めて弟子の磯部颯君が空手大会に参加しました。結果は、二回戦で負けてしまいましたが初参加ながら一生懸命頑張っていたのがとても良かったです。来年はもっと練習して一勝はしたいと言っていました

最近の草加道場では颯君が一級になりいままで以上に強くなって来ました。来年は初段になってもっと強くうまくなって欲しいと思っています。そのためにもっと道場生を増やして行きたいと思っています。

三鷹道場

笠置師範

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

支部道場として、また道場長としての使命と役割を果たせているか、またどの様にしたら連盟に対して機能し貢献ができるかを、思い悩んでいます。生徒にはこれから、生きて欲しいという願いのもと、健やかに稽古をする中で、単に稽古をすること、語り合うことや、考えてもいるのに限らず、そして発想をすることをつくること、そして信じることが、喜びになれるのだろうと思っています。それらが積み重ねなり護身武道の文化をみんなで培っていくのだと思います。自分達の将来が明るいと思っているためにも、館長がよく言う「今を大切に生きる」ことを考え、どのように拓いていくことができるか悩んでいます。

三鷹魂！！

【事務局】平成１４年開設道場として、今日まで多くの生徒の皆さんを、育成してきました。ここまでの道のりは、楽しさよりも苦しさの方が多かったのではないでしょうか。しかし、振り返ってみれば、その苦しさが喜びとなってきています。武道の指導者は、大げさに言ってしまえば、生き様や基本となる考え方に深く係っているといえるのではないでしょうか。

我々は、確固たる信念のもと、希望と明るい未来に導く使命がある意味であるのではないかと思っています。どの道場でも同じことが言えますが、自己研鑽を怠ることなく、縁ある限り会員の皆さんに、最善を尽くしていかなければならないと思います。

世田谷道場

笠置師範

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

うまく言えませんが、今世田谷道場は非常に中途半端な状況です。活動を続けていくことの難しさを感じています。私の力の不足です。場所、日時の移転などを真剣に考えています。次回号で、また演武大会で、生きとした活動が少しでも報告できるように努めたいと思っています。

「頑張れ、元さん！！」館長より

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

【事務局】

東日本大震災の影響が色濃くいまだに残るところもある様です。９月１８日理事会に出席され、３．１１以降の模様を話してもらいました。我々は仲間として、震災以降も何の支援をすることもできず、申し訳なく思っております。しかし、平戸先生は、昨日までと同様に話され、先生の人なりに改めて感じいったところです。これからも協力して連盟のさらなる発展に、ともに歩むことを確認しました。

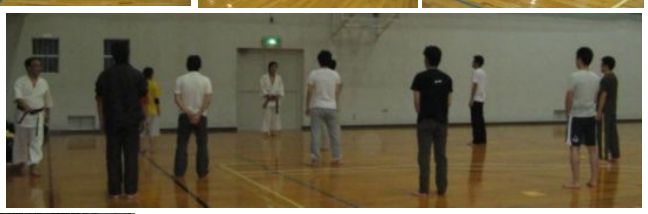
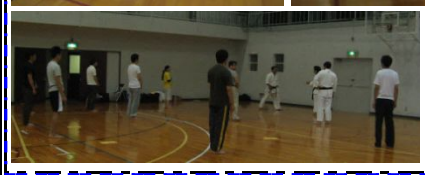
※派遣事業

場所　府中市東芝一番地　東芝府中事業所　第一体育館Ｂコート
日時　９月３０日（金）１８：００～２０：４０
参加人員　９名
東芝府中事業所担当部長　大関浩一本部指導員
監督　笠置博史教士
参加師範　片倉隆志教士、及川暁史錬士、館長

開会宣言・・大関部長
・教室の概要
・参加師範の紹介

館長挨拶（１８：００～１８：１０）

参加された皆さんに感謝とお礼・・・。護身武道とは、「人に優しく」を柱に、「術ではなく、護身武道として「技」「心護身」を学ぶものです。昨今の現状はトラブルが殺ばつとなっています。トラブルを生む状況が見受けられます。その前にまず何かを殺るべきことがあるのではないだろうか。「謝って済むことであれば謝れる心が大切なのではないだろうか・・・。前回の講座では、お伝えできなかった護身武道の技、目指しているところ、及び考えの一部でも知っていただくことが出来れば幸いです。楽しんで、学んでいただきたいと思います。

大関部長ストレッチ
怪我のないように

笠置監督基本の突き
蹴り：ゆっくりと

※護身武道実技１８：４０～１９：４０

払い技・捌き技・抜き技（手首、袖、腕、肩、衿迎え）

笠置監督

グループ指導

大関部長

掴み方をいろいろに
残心も大切です。

片倉先生

☆羽交締め守法

☆後ろ組付守法

逆技
一級③手首

☆折りたたみ傘を使用して

☆短刀取り（捕り）

休憩19:40
～19:50

19:50～
20:40

乱取り実技
及川先生参加

基本の攻防
上段・中段・蹴り

初体験のグローブ
練習、緊張します～～

：師範に挑戦：実践の雰囲気を実感してください。
グローブ着用・・優しく、厳しく・・
全員に3人の師範が指導：ストレス発散に効果大：

20:40～20:50

・質疑応答

記念撮影

質疑応答（館長・師範に）
・始めた理由を教えてください。
・実践的体験をしましたか。
・その他

（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　千東通り入口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