ホームページ・アドレス　http：／／www.zengoburen .org／

全日本護身武道連盟新聞

常に一歩を進める　工夫と努力をしよう

第40号
平成24年4月1日
NPO法人
全日本護身武道連盟
事務局発行責任

「頑張れ日本！！　立ち上がれ日本！！！。」　復興・・絆・絆

平成二十四年度 行事予定

四月　七日(土)花見会(有志)
五月　二十七日(日)研修会・理事会
　　四日(土)合同練習会・合同研修会
八月　五日(日)合同練習会・合同研修会
　　理事会
九月　十六日(日)理事会
九月二十二日(金)他武道参戦・研修会
十一月　十八日(日)研修会・理事会
十二月二十六日(月)本部納会
平成二十五年
一月　十三日(日)鏡開き
　　護身武道演武会
　　特別研修会
　　理事会
三月　十七日(日)研修会・理事会

平成二十三年度 第四・四半期 NPO法人全日本護身武道連盟 理事会

第二十八回理事会
日時　平成二十四年一月八日(日)
場所　荒川区南千住6・45・5
荒川総合スポーツセンター
審議事項
一 護身武道演武大会・役割分担等
　確認の件
二 各種役員選出
　確認の件
三 支部開設、宣伝活動スケジュール
　確認の件
四 その他の確認事項

寄贈パソコンを使用

第二十九回理事会
日時　平成二十四年三月二十五日(日)
　12：20～15：20
場所　荒川区荒川3・49・1
荒川区生涯学習センター
　会議室
審議事項
一 役員選出
　理事長　小林　恵一
　副理事長　長島　久徳
　副理事長　笠置　博史
　委員長・三行事実行委員長等選任される。
・挨拶文掲載
二 平成24年度スケジュール　確認の件
三 支部開設、宣伝活動スケジュール確認の件
四 その他の確認事項

平成二十三年度 第四・四半期 NPO法人全日本護身武道連盟 事務局

一 法人報告
1 NPO法人事業報告　千葉県庁・四月四日提出予定
・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 その他減免申請予定
・道府県民税均等割申告書・柏県税事務所
・市町村税の均等割申告書・我孫子市役所課税課
二、支援プログラム応募
第12回従業員社会貢献ボランティア活動支援プログラムに応募(大関監事により2月3日応募)
選考審査及び面談を経て選出されました。(全国的な活動支援のため相当数の応募があった模様)
・日ごろの活動状況報告、大関監事の申請書作成、により。
3月17日(土)東芝本社ビル39階3914会議室
東芝従業員向けイーパーツリユースPC寄贈プログラム
　寄贈式に出席
※出席団体・・8団体・出席者・・舘長、大関監事
・団体別による3分間スピーチを行う。(大関監事)
　寄贈品・・PC1台
四、改正NPO法人と東日本大震災の影響等に関する特定非営利活動法人の実態調査(内閣府大臣官房市民活動促進課)
3月20日提出。

平成二十三年度 第四・四半期 青少年育成指導相談室(事務局報告)

個別相談　二　件
・登校拒否　0件
・いじめ　0件
・その他　2件
HP相談件数　0件

心のこりをほぐす(連載)

「休養の時間を造りましょう」・・ライフスタイルのなかに「休養」を

私たちは、どうしても「眠って休む」より「起きて働く」ほうに価値をおきがちです。しかし、眠って休むからこそ、起きて働けるわけで、休養することには重要な意味があるのです。無理を続けていると、どんどん過労がたまり、心身の健康を害します。忙しい現代社会では、上手に休養をとることが大切です。できるところから実践してみましょう。

・職場でリラックスタイムを心がける

デスクワークの人は、ときどき遠くを見たり、目をマッサージするなど、上手に「息抜き」をしましょう。屋上や庭などがあれば、休憩時間にストレッチ体操や深呼吸をすると気分転換になります。

平成二十三年度 第四・四半期 護身武道研修センター

〈身技体の向上、訓練、確認機関〉

第三十六回指導者研修会
日時　平成24年1月8日(日)
　12：30～17：30
場所　荒川区南荒川6の45の5
荒川区総合スポーツセンター
　第二武道場
研修内容
※全体指導の向上
・把握、指示、決断
・報告、連絡、相談

第三十七回指導者研修会
平成24年3月25日(日)
場所　荒川区荒川3・49・1
　生涯学習センター　多目的室
日時　15：40～18：40
研修内容
①固めの実践
②演武大会師範演目確認
③科目外練習

平成二十三年度 第四・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〉

※護身武道・※対器物迎え・(次回掲載)・Ⅱ

スポーツアイシング・・・・連続掲載(連載)

第1章　アイシングとは何か

1・5　勝つためのアイシング

筋温とパフォーマンスの関係・・・・

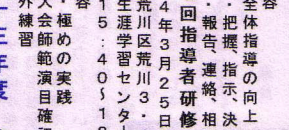
アイシングが活躍するのは、けがや痛みがあるときばかりではありません。スポーツをしている最中、自分の能力をより発揮するために利用する場合があります。いわば「勝つためのアイシング」です。冷たい水を筋肉にかけると単に気持ちいいだけでなく、筋肉の状態をよりよくすることができます。これは、筋温(筋肉の温度)と筋肉が発揮するパフォーマンスの関係から説明することができます。

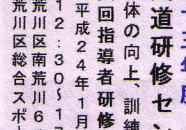
筋力が最も力を出しやすい温度というのが存在し、これはそれほど個人差がなく、普遍的です。ですから運動するときはできるだけこの筋温を保つように心掛けると、それだけ高いパフォーマンスを得られることになります。

平成二十三年度 第四・四半期 偲ぶ会

・昨年8月29日55歳の若さで永眠された、大河原一彦先生を偲び、有志により(白井市神々廻1714・3)報告に行ってまいりました。(三月二十七日)

※偲ぶ・・出会は37年前、武道道場でした、いつも、練習の帰り道、時代を見つめ、未来を熱く語り時間のたつのも忘れ楽しい時を過ごしたものでした。武道にに大いなる思い入れを具現化するため、約25年前大いに嘱望されていた会社を辞め、武道一筋に歩みたいと、周囲の反対をよそに武道具店を開店船出をしました。生甲斐を求めて決断したことだと思います。順風満帆ではなかったと思います。頑張り続けた一生だったのではないでしょうか。私には、羨ましく、眩しいものでした。先生の生きざまと考えに尊敬と羨望を抱けるものでした。残念です、生徒の未来、武道の未来、多くの営み等の未来をみることなく、逝かれ心残りでしょう。大河原先生が、育み成長過程にある人達を見守る事が出来ない悔しさを残していることでしょう。ですが安心してください、先生が育てた皆さんが、大きく羽ばたき後世に繋いでくれることと思います。ありがとうございました。お疲れ様でした。安らかにお休みください。　小林





平成二十三年度 第四・四半期 護身武道研修センター

〈身技体の向上、訓練、確認機関〉

第三十六回指導者研修会
日時　平成24年1月8日(日)
　12：30～17：30
場所　荒川区南荒川6の45の5
荒川区総合スポーツセンター
　第二武道場
研修内容
※全体指導の向上
・把握、指示、決断
・報告、連絡、相談

第三十七回指導者研修会
平成24年3月25日(日)
場所　荒川区荒川3・49・1
　生涯学習センター　多目的室
日時　15：40～18：40
研修内容
①固めの実践
②演武大会師範演目確認
③科目外練習

※選挙結果報告(大関選挙管理委員長)厳正、公正に執り行われ、以下の通り選出されましたことを認めます。

平成24年度・25年度役員挨拶

理事長・小林恵一・

2年間よろしくお願いいたします。当連盟が、理解と認識を更に深めてもらえるよう、機会を捉え行動してまいりたいと考えております。会員の皆様には、「続けること」「信じること」「誇れること」のできる護身武道としての価値あるものとしてまいります。ご指導、ご協力よろしくお願いいたします。

副理事長1　長島久徳

副理事長として理事長を補佐し、笠置副理事長や他の理事の方と一致団結し、連盟をより一層発展させるよう更に努力していく所存ですので宜しくお願い致します。又、会員が一人でも増えるよう宣伝活動等を更に行い頑張っていきます。

副理事長2　笠置博史

今私たち理事がすべきことは、各支部が立地する地域で活動するあるいは活躍する他の組織または団体との交流です。連盟を立ち上げ支え今日まで来ることができましたが、主観的な思考に未だ偏る傾向に危険を感じています。今後「護身武道」としてどう生き残っていくかは、各支部が特色を明示し、それを他に認められるよう目指さねばいけません。他団体の中で見て知り得たものを自分の発想転換へと結び応用させるのです。そこに何ら各々の生き残りを掛けた新たな芽生えがありますし、互いにそうした話題を持ち寄り連盟の力とする事が大切なのでしょう。

連盟運営委員長

総務委員長・・長島久徳

総務委員長として組織全体の問題点や意見を理事会に提起し反映させ更に連盟を良くしていくように努力し頑張っていきます。

調整委員長・・平戸俊一

この度、連盟理事会の議決によりまして、全日本護身武道連盟・調整委員長に選任され、再度就任することになりました。

もとより微力ではありますが、理事長、副理事長以下、各委員長役員の先生方と力を合わせ、連盟の活動と発展の為、力を尽くす所存ですので、皆様のより一層のご指導、ご支援の程、宜しくお願い申し上げます。

審判委員長・・片倉隆志

武道としての修練のなかで、競技として、楽しくまた安全に、切磋琢磨できるよう、ルールづくりや審判の育成に励んでいきたい。

書記委員長・・笠置博史

これまで執り行なった理事会議事内容や、道場指導立場で実際に直面した経験などを踏まえて、連盟約款などの補足、あるいは改正に向けた案を理事会へ持寄り、できるだけ早急の具体化に繋がるように努めたい。また定期的に各理事へ意見書など求め、その回答を書式化し後世へと残したい。

施設委員長・・中武寛

この度、施設委員長になりました中武です。

行事の際、環境整備に必要な指示・実践が役割です。事前の段取りから最後の片付けまで、皆さんのご協力と共に頑張りたいと思います。4月より2年間の任期を何とか、やり遂げたいと思っておりますので宜しくお願いします。

企画委員長・・及川暁史

企画委員長として引き続き委員長を続けさせて頂ける事を光栄に思います。今回の任期期間中においては、今まで館長に任せきりであった派遣事業の企画立案をできるようになる事、連盟発展の為に何を行うべきかを検討しながら理事会で提案していきたいと考えております。まず今の理事で何ができるかを模索しその為に企画立案すべきところは率先してその業務を行っていきたいと思います

渉外委員長・・瀧井正

昨年度はラーニングスクウェアーの主催者との打ち合わせ及び、コミュニティーとのパイプ等々が主な仕事でした。本年度は、昨年度を引き継ぎ動いていきたいと思います。また今年度は、いかなる状況に対しても動けるように体制を整えていこうと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

広報委員長・・大村元治

この度広報委員長になりました大村元治です。前期に引き続き広報委員長をやらせて貰い光栄に思います。前期は余り活動が出来ませんでしたが今期はＮＰＯ法人護身武道連盟の活動を沢山の方に知って貰える様に一生懸命頑張って活動します。各道場の先生方や道場生の皆さんのご協力をお願いする時が有ると思いますのでその時はどうかよろしくお願い致します。

選挙管理委員長・・大関浩一

この度、選挙管理委員長に選ばれました上野本部道場の大関です。誰にでも分かりやすく、透明性の良さをモットーに活動していきたいと思います。みなさんからのご意見、ご質問にも丁寧に対応出来るよう精一杯努力して参りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

・平成２４年度三行事実行委員長

合同練習会・合同研修会実行委員長

及川暁史

合同研修会の実行委員長として、全員が参加して楽しく研修会を行う事が重要であると考えており強制的ではないが各個人が来たくなるような研修会にしたいと思います。又、夏期の合同研修会となりますので参加者のコンディション管理にも気をつけたいと考えます。

他武道参戦実行委員長　瀧井正

他武道参戦実行委員長の仕事をさせていただく瀧井です。三大事業の一つである他武道参戦も確立されてきました。参加人数も各道場から多数の参加者をえることができてきました。他武道参戦をさらに有意義な行事にするべく、努力してまいります。皆様のご協力を得てさらなる発展にむけがんばります。よろしくお願いいたします。

護身武道演武大会実行委員長　笠置博史

大会に不可欠なのは、「手づくり」感である、と思っています。各支部の個性が一丸となりできるチームカラーが、その特徴を創っているのだと捉えています。会員一人ひとりの思いを大切に、いかに楽しく、熱く、そして活躍を発揮する場であることと、「この大会に参加しないと損をする」という気持ちが備わるように努めたいのです。そしてこれを次の世代へと受け継ぐよう、実行委員冥利というべき魅力を知って欲しいと思っています

道場だより

真土道場

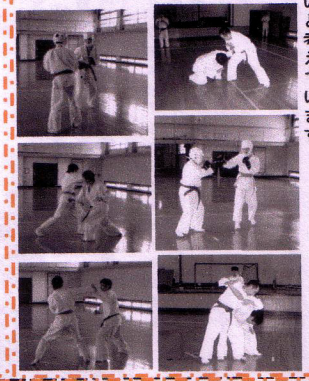
中武師範　及川師範　館長

場所荒川区西日暮里一の五の八
荒川旧真土小学校三階体育館
練習日時　毎週土曜日
10：00～12：00
12：30～14：30

現在、２名の練習生と、師範３名で練習をしています。なかなか仲間が増えないのが悩みです。しかし、練習は充実しています。

中嶋さん、ラーニングスクエア講座の受講生から、入会され、他武道の経験者です。乱取り稽古には苦労しているようです。ガッツ溢れる戦いをしていますが、型で育ってきたものが出てしまうようです。徐々に変化し、鋭い突き蹴りを繰り出して来ました。初段目指して、さらなる技と心を育みましょう。

今田さん、武道経験がなく昨年５月に入会されました。スレンダーながら、力強い突きを繰り出すようになりました。殴ったり蹴ったりしたことがなかった人が、週一回の練習でここまで変化できるのかと思います。練習の成果をなかなか実感できないかもしれませんが、確かに階段を上っています。大切にしている技の説明や人格を高めようとする話をしますが、二人とも傾注しています。技と心を両輪に、練習に励んでいただきたいと考えています。



２級審査実施（１月２８日）　合格
中嶋雅隆殿

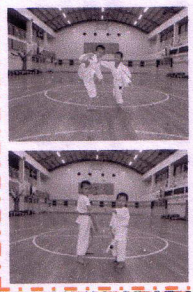
４級審査実施（２月１１日）　合格
今田大貴殿

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
連絡先０９０７２１７５６６１

松戸五香道場は３月中は兄弟二人で頑張っています。城戸菜央さんは３月中お休みです。早く元気になって楽しく一緒に稽古ができるといいな、みんな待っています。



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

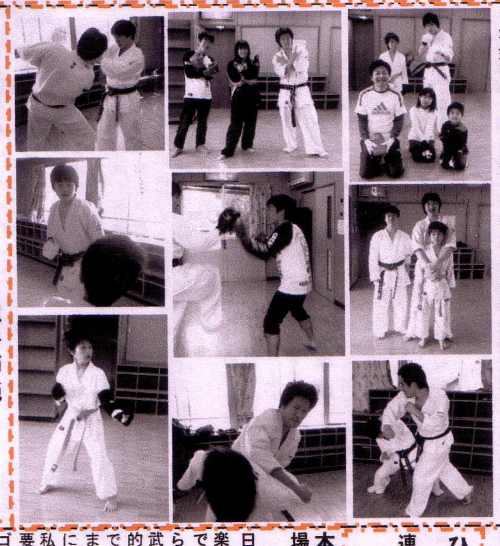
区報３月号に募集を掲載した二日後に１名の連絡がありました。これまでのラーニングや東芝講習の補助経験を生かし、とっさの講座１コマを行いました。「人に優しく」という武道理念を伝える楽しみを感じながら行えたことが自身の一歩前進であったと同時に、一人でも多くの人に当連盟の存在を知ってもらえた機会に感謝をしています。今後も宣伝活動を怠らず、会員や理解者の数を増やしていきます。

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

三鷹に新しい仲間が増えました。心豊かな加藤姉弟の二名です。お父さんの道場に対する熱心なご理解ご協力も手伝い、久しぶりに訪れた新鮮な風が道場内を一層明るい色彩と暖かな温度に包ませました。三鷹道場の仲間は家族同様とであると考えています。年上が年下の面倒をみることでできる信頼関係と、お互いが尊重し合う心の豊かさがモットーなのです。今後もそれぞれが備える輝きを分かち合い、学びながら生きる地盤をじっくり作って行こうと思っています。



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

上野道場道場生も桜の時期になり、新たな生活に向かい頑張って稽古に励んでいます。根本拓君、大関達也君は小学３年に、大関友也君は６年生に、谷岡拓哉君は高校生活に進学進級しました。進学等で塾と稽古を両立させるべきに努力をし、いま進学進級しました。　今度は、昇級、昇段を目指してみんなが頑張れるように道場一つになり研鑽してまいります。いつも心のやさしさを持てるように体だけでなく、心の稽古も心がけていこうと思います。

上野道場　瀧井

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
日時　毎週月曜日　１９：００～２１：００。

楽しく怪我なく活動することが、継続するための大切な要素です。そして、信頼して教えを受け、誇れるものでなくてはならないと思います。

武道はとは、修練を積み人間性、人格を高めるものです。物理的な強さや自信など、次の瞬間あっさりと消えてしまうものです。技には、内なる理論と、思いがなくてはならないと思います。深く認識するためには、何が必要なのでしょうか。実技に伴う理論も重要なこととなります。

私はよく、「良いですね」と言いますが、その段階では必要な要素を理解していることを言っています。道と付くもの、ゴールはないものと云われます。完璧はあり得ないのです、又、極めている人などはいないものだと考えます。技には、認識を高めるための理論と、思いがあります。そのためには、指導者は、解りやすく説明するためのベースがなければなりません。そのための研鑽を積むことが我々の使命です。その思いで会員の皆さんに接するため、日々努力を怠りません。

本部道場は、指導者がそれらを認識してもらう場所でもなくてはならないと思っています。多くの団体が存在する現代社会ににおいては、何を基本として指導していくのか、していかなければならないか確固たるものが必要です。

名称、呼称等などにおいて、著作権等により活動を制限されないように考えていくことが必要なことなのです。よりベストがあれば、改善、変化、応用が必要です。会員の理解を得ることは、信頼関係があれば、容易なことです。自ら求めることです、否定の中からは成長は得られません。学ぶことです。まずは、道場にて学ぶことによって、大いなる自信と謙虚さを持ち合わせなければならないと思います。道場にてともに学ぶ仲間を大切に、感謝の心を忘れず、敬意を払って接すること、それは護身武道の精神でもあります。

平成２４年度の三行事に本部道場としての参加を、より多くの方ができる環境整備も含め行っていきます。

ひたちなか教室

平戸師範

連絡先　０９０２７３７０８１２
日時　不定期開催

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

草加道場

大村師範・片倉師範

場所　草加市新栄町２４３　新田西公民館
練習日時　毎週日曜日１７：００～１９：００
連絡先　０８０５５１２６１１３
０８０６６７６１５２３

(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
千束店　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