

# 全日本護身武道連盟新聞



明日へつながる  
希望を持つて  
今をしつかり  
生きよう

第50号  
平成26年1月1日

NPO法人  
全日本護身武道連盟  
事務局発行責任

平成二十五年度 第三・四半期  
護身武道研修センター

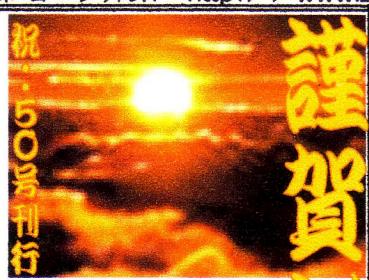
（身技体の向上、訓練、認定機関）  
第四十七回指導者研修会

日時 平成25年12月1日(日)  
場所 荒川区立生涯学習センター多目的室

平成二十五年度 第三・四半期  
護身武道研究会  
(スキル向上への取り組み・研究機関)

日時 平成25年12月1日(日)  
場所 台東区東上野6-16-8

※気合せ落しの実践練習  
(急救措置としての取り組み・研究機関)



平成二十五年度 第三・四半期  
NPO法人全日本護身武道連盟 理事会  
第三十九回理事会  
日時 平成25年12月1日(日)

15:40-18:40

三鷹の  
わの縁日  
案内表冊子  
撮影  
小林龍矢君



(詳細2ページに掲載)

「心のこりをほぐす(連載)  
上手に休養するためには  
「心地よい睡眠は健康の源です」  
バスタイムでリラックス  
・胸までの半身浴でリラックスが高まる  
では、疲労回復に効果のあるお風呂の入り方  
はあるでしょうか。まず、浴室を温めておき  
ます(特に寒い時期には、急に冷たい空気に触  
れると、血压が変動しやすく、風邪もひき易く  
なります)。そして、いきなり浴槽に入らずに、足  
元から腰、胸へと「かけ湯」をしてから入ります。  
心臓に遠い方から近いほうへお湯をかけると、  
心臓に負担がかかりません。お湯の温度は37  
度40度の、ややぬるめにし、20~30分間  
ゆったりとつかるとリラックス効果が得られ  
ます。ただし、通常よりも長時間、入浴をかけると  
になるので、肩までかかる全身浴だと体に水  
圧がかかる心臓の負担になります。胸の下ぐ  
らいでお湯につかる半身浴にして、肩が寒い  
時は、タオルをかけたり、手でお湯をかけたり  
しまします。

平成二十五年度 第三・四半期  
NPO法人全日本護身武道連盟 事務局  
一減免通知(平成25年10月25日)  
柏税務署 柏税第38-59  
一みたかわの縁日  
日時 平成25年11月17日(日)  
場所 三鷹市下連雀4-17-23  
出席者 12名  
出向者 5名  
(詳細2ページに掲載)

R : Rest 安静・運動の中止して全身の血液循环を抑えるとともに、患部をこいていふことと局所的安静を保つ。  
I : ice つけ、つまりアイシングのみを単独で行つても応急処置の目的はかなり達成されますが、他の三つを併用することにより効果を増します。  
R : R I C E の生理学  
R : Rest 安静・運動の中止して全身の血液循环を抑えるとともに、患部をこいていふことと局所的安静を保つ。  
I : ice 冷却・冷やすことで血管を収縮させ炎症や出血を抑え、痛みを軽減する。また、細胞の代謝レベルを下げ、周囲に二次的低酸素障害が広がるのを防ぐ。  
C : compression 圧迫・周辺の組織や血管を圧迫し、患部に細胞液や血液が滲出(しんしゅつ)して内出血や腫れがおこるのを抑える。

上野道場  
場所 台東区東上野6-16-8 上野小学校体育館  
練習日時 毎週月曜日 19:00-20:10  
瀧井師範



新年来取り組んできました、「力」を「技」での実践の方  
向が、護身武道として確立してまいりました。それは  
積み上げてきた結果ではないかと考えています。そ  
の一つの取り組みが「氣合せ」です。護身武道の新しい  
技術として、今は定着を目指します。第7回演武会に  
おいて紹介をしてまいります。その後の研修会での  
実践指導を重ね、基礎的な技の展開に活用していく  
ものではありませんので誤解の無いようにしてくだ  
さい。改善・変化・応用・進化と武道としての歩み  
にほかなりません。今年も、価値ある武道として活動  
してまいりたいものと想っていますので、「協力よ  
ろしくお願ひいたします」。  
早いもので、法人化以降8年になりました。武道を  
お頼みいたしました。武道家は少ないもので、学び伝えることは、個々の  
人格を高め、偉大なことなのではないでしょうか。そ  
れぞれが、責任の重さを旨に、活躍してほしいと思っ  
ています。  
新年おめでとうございます。  
昨年は演武会で始まりました。風邪の影響で参加者が減った中で大関達也君が一人でヌンチャクの演武をがんばりました。  
した。そして夏期合宿で他の道場生との  
稽古、他武道参戦に大関達也君、根本拓君が参戦し健闘  
しました。  
そして社教のフェスティバルに参加し演武をしました。また、コムニティま  
つりに運営に協力いたしました。これはあまり目立ち  
ませんが、道場として使用している上野のコムニ  
ティに協力することがある意味での地域貢献の一環で  
あります。また大関友也君も中学に進学し、クラブ活動も忙しく  
なりますが、道場にきて汗を流しています。  
去年は仲間が増えませんでしたが、本年は護身武道の  
素晴らしいところをより多くのひとに理解していただ  
き、ひとりでも多くの仲間をつくりたいとおもいます。  
本年もよろしくお願いいたします。

**本部道場**  
道場だより

場所 台東区東上野6-16-8 上野小学校体育館  
練習日時 毎週月曜日 19:00-21:00  
館長



# みたかわの縁日

開催日時 1月17日(日曜日)  
11時30分より12時00分

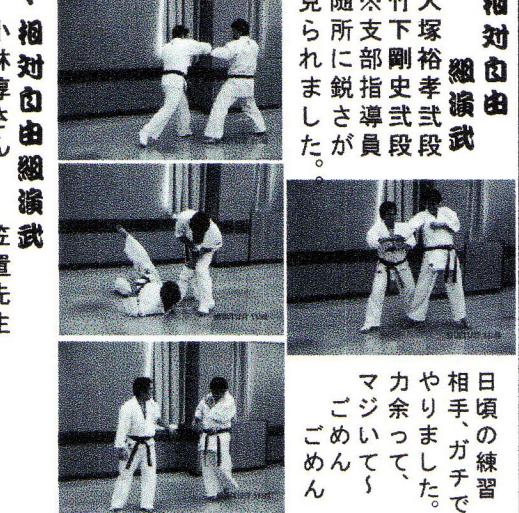
三鷹市下連雀4・17・23

三鷹市市民協働センター2階

場所

日頃の練習の  
成果を披露し  
ます!!

相手、力で  
やりました。  
力余って、  
マジい  
ごめん



笠置・三鷹道場長  
世田谷道場長

相対自由組演武  
世田谷道場 三瓶伸郎さん

・相対自由組演武  
小林淳さん

拳撲器物法演武  
ダブルヌンチャク



・振りたたみ拳選抜①、②、③、④  
片倉隆志教士  
大関浩一本部指導員



・護身武道10人掛け  
片倉隆志教士  
笠置博史教士  
⑥⑩

全日本護身武道連盟講座

「我々が目指している最終的なものとして、「力」を「力」だから、「力」を「技」で実践状況過程。武道全般も目指すところは同様に「技」そして「心」になるものと考え。そのような修行の一部を紹介」することが出来ました。

・乱取り  
竹下剛史式段 対 大塚裕孝式段  
※両者とも全日本空手道選手権大会において第三位入賞者です。

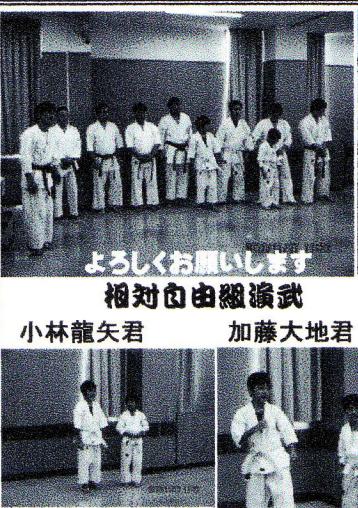
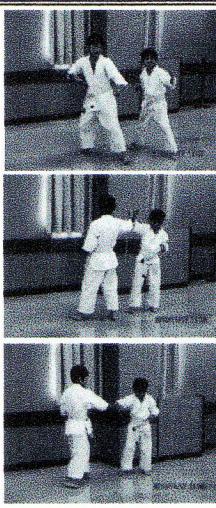
わの縁日に参加ご協力を下さいました皆様方へ、限られた時間での充実、そして仲間の結束に感動しました。深く感謝を申し上げます。みたかわの縁日は地域で活動する団体が集結する文化祭です。参加2年目で私達の武道団体の思いというものを知つてもらえることができました。わの縁日の企画定例会議は6月頃から始まります。各団体の代表同士の意見は大変興味深く、実行委員会としてのまとめ方を学ぶことができます。

追伸：案内用小冊子の表紙に小林龍矢君を推薦してくれた協働センターの皆さん有難うございました。笠置・三鷹・世田谷道場長としてのまとめ方を学ぶことができます。

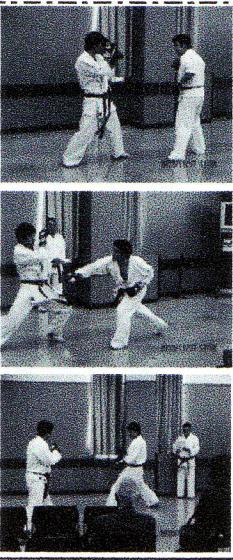
道場生の多数参加により、充実したものでした。来年は、更なる参加企画を期待しています。【事務局】



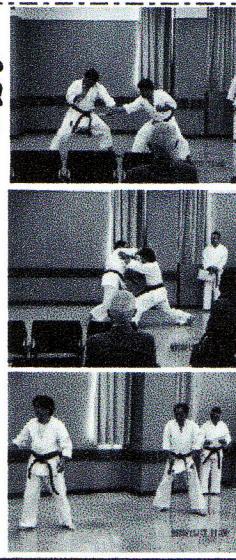
参詣規定科図・変化  
・竹下剛史式段・笠置先生



・乱取り  
片倉隆志教士 対 笠置博史教士

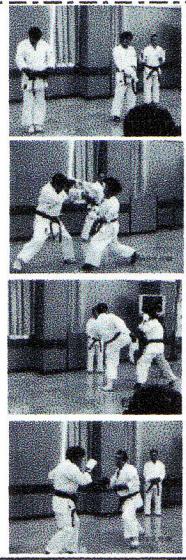


・乱取り  
竹下剛史式段 対 大塚裕孝式段  
※両者とも全日本空手道選手権大会において第三位入賞者です。

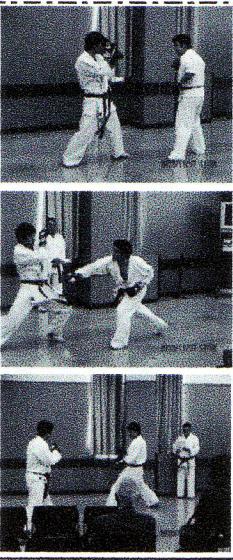


短刀取り①  
片倉隆志教士  
中武寛教士  
笠置博史教士  
大関浩一本部指導員  
③

「力」を「技」で気合せ落とし  
・気合せ落とし  
・気合せ上げ  
・氣合せ上げ



・乱取り  
片倉隆志教士 対 笠置博史教士



・乱取り  
竹下剛史式段 対 大塚裕孝式段  
※両者とも全日本空手道選手権大会において第三位入賞者です。



短刀取り②  
片倉隆志教士  
中武寛教士  
笠置博史教士  
大関浩一本部指導員  
③



一組第一の型、一組第二の型、蹴りの型

開催日時  
11月24日  
14:55~15:10

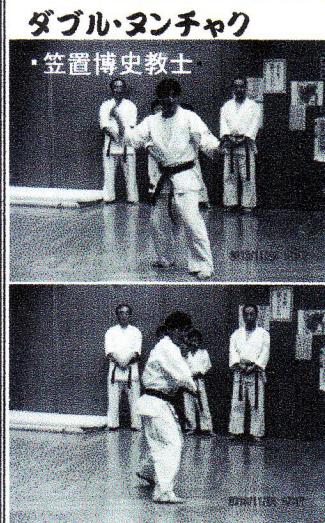
場所  
台東区東上野6・16・8  
社会教育センター 4階ホール

## 台東区「2013」 サークルフェスタ

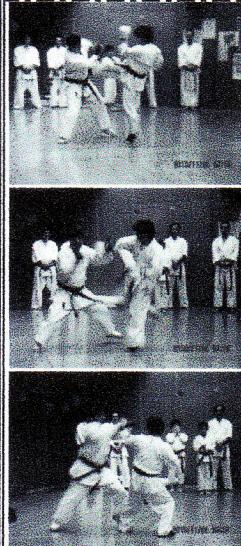
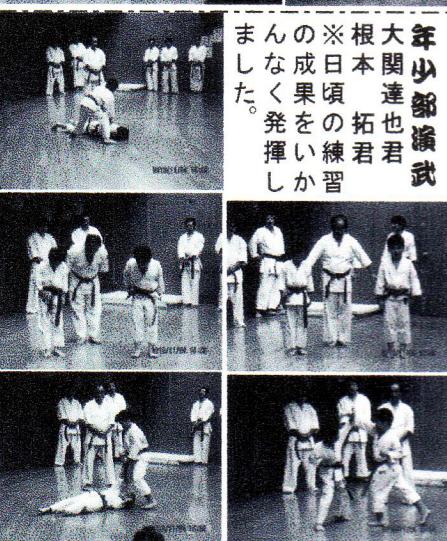
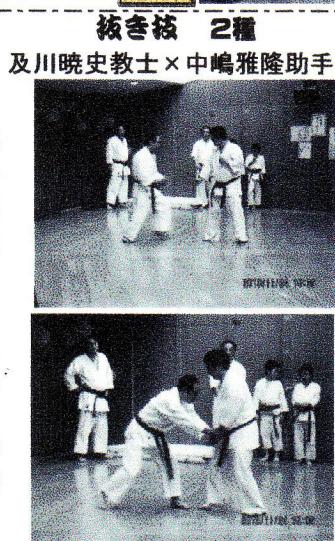


ありがとうございました。

見学者からの参加  
・加藤君のお父さん  
・その他2名  
ありがとうございました。



・護身武道10人掛け⑥(10)  
笠置博史教士

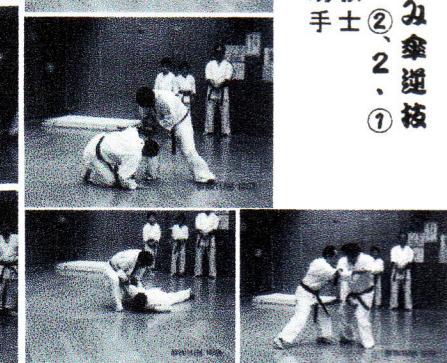
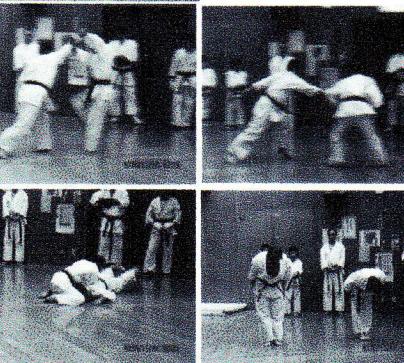


①短刀取り  
大村元治教士  
本部指導員



・振りたたみ金盞核  
1・②、2・①

及川暁史教士  
中嶋雅隆助手



「カ」を「技」で気合せ実技講座

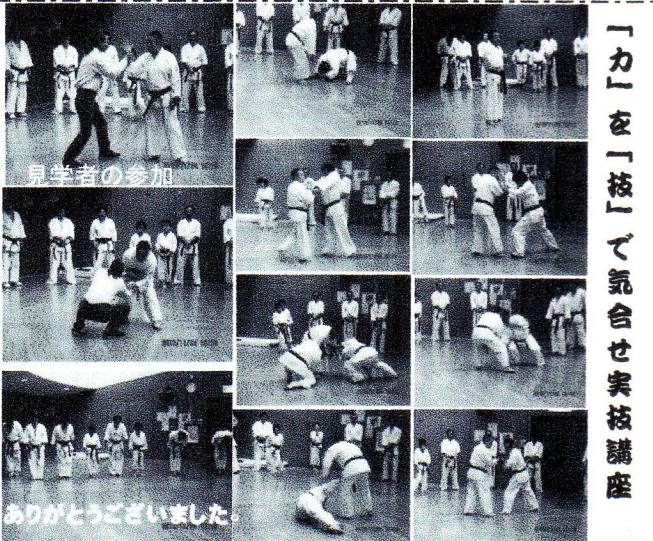
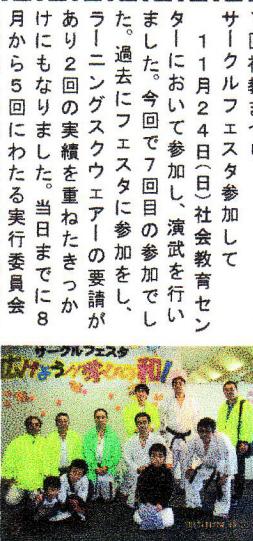
フ回目教まつり

サークルフェスタ参加して

11月24日(日)社会教育セン

ターにおいて参加し、演武を行いました。今回で7回目の参加でした。過去にフェスタに参加をし、

ラーニングスクウェアの要請があり2回の実績を重ねたきっかけになりました。月から5回にわたる実行委員会に参加し協力してきました。前日23日には、朝9時より開会式から午後3時まで撮影、ホール案内整理等の協力をしました。当日24日は館長をはじめ、片倉師範、笠置師範、及川師範、大村師範、中嶋参段、中嶋段、大関達也三級、そして根本拓三級に協力いただき演武を披露することができました。私は、体調により撮影で参加いたしました。館長の挨拶から全員での型、大関参段の号令で大関三級、根本拓三級の年少部の演武で始まりました。片倉師範、笠置師範による10人掛けのスピーディーな演武がおこなわれました。笠置師範によるダイナミックなヌンチャクの演武、大村師範と中嶋初段による短華麗なヌンチャクの演武、大村師範と大関参段による短刀取りの演武、そして、片倉師範、笠置師範によるダイナミックな乱取りそして最後に館長による気合わせの演武がありました。小林会の演武に観客から驚きの声が上りましたが、館長によると、この演武が合気道の演武でありましたが、館長によると、この演武が合気道の方々も真剣な眼差しでみっていました。今回もまた小林会の特色をいかんなく発揮した演武ではなかつたと思いました。最初の先生方はじめ師範の先生方そして道場生の皆さんご協力有難うございました。



ありがとうございました。

