

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
若い子達の成長は三鷹道場の財産であり、連盟の宝物だと思います。学校生活の活躍ぶりを聞けるのは自身の楽しみひとつです。来年受検を控えた子への応援もみんなです。来年また、森さんと共に、もっと積極的に地域へふれあうための「コミュニティ」の草むしりや、協働センターのイベント等に協力して頂いたり、三鷹と世田谷道場を賛同して頂いたり、皆様の方々の時間を大切にしています。こうした皆さんのおかげをもち、道場内の風通しが作られています。



世田谷道場 笠置師範
場所 世田谷区船橋3-11-8 船橋地区会館一階
練習日時 毎週日曜日 18:00~19:30
成田さんの昇段審査により、道場内の意識も変わりました。目標を掲げたことで全体が一丸となり審査に臨んだように思います。昇段審査前の三鷹道場への出稽古などは、皆んなへ力強い根気を与えました。よい運氣が運べるのは日頃の交流があるからだと思います。また三瓶さんの広報活動により、体験学習者の参加がありました。会員へ至らないのが私の能力不足ですが、そういった協力により道場が支えられているということ、私の力となっています。

城北道場 館長
場所 荒川区東尾久2-43-9 赤土小学校体育館 3F
練習日時 毎週土曜日 12:00~15:00
※8月6日・二級審査合格 市川大地さん
※9月30日6級審査合格 灘波隆人さん
おめでとうございます。年少の部は、鈴木琉加君と共に、たのしく技の習得に心がけ、声大出が稽古に大切になっています。たまた、小川雄大君が稽古に来て賑やかになります。一般の部は、三部に分けて行っています。基本練習、科目、科目外と時間が足りないくらいです。難しいとの声もあります。が、館長は、お構いなくどんどん進めます。何回か繰り返すうちに分かってくるような気がしています。気を抜かず、習得して行くことと思っています。



全日本護身武道連盟新聞

我々のいたる所に光がある。逆境もまた輝きがある。

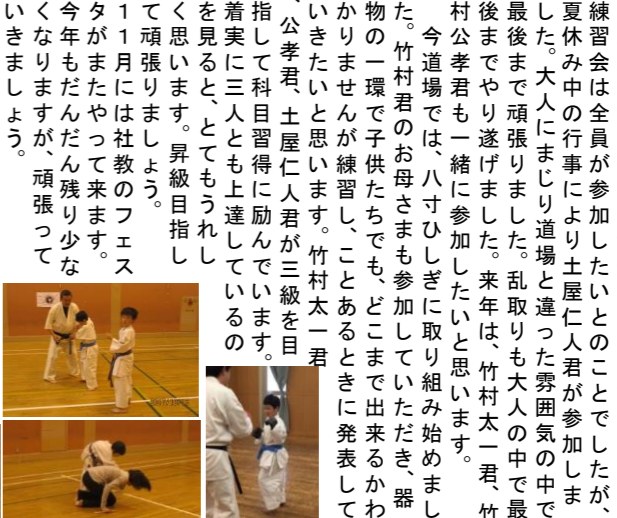
第67号
平成29年10月21日
NPO法人
全日本護身武道連盟
事務局発行責任

平成二十九年度
行事予定
五月 二十一日(日) 研修会・理事会
六月(日) 理事会
八月 六日(日) 合同練習会・合同研修会
十月 八日(日) 道審判講習会
十二月 三日(日) 研修会・理事会
十二月 二十五日(月) 本部納金
平成三十年
一月 七日(日) 鏡開き
護身武道演武会
特別研修会
理事会

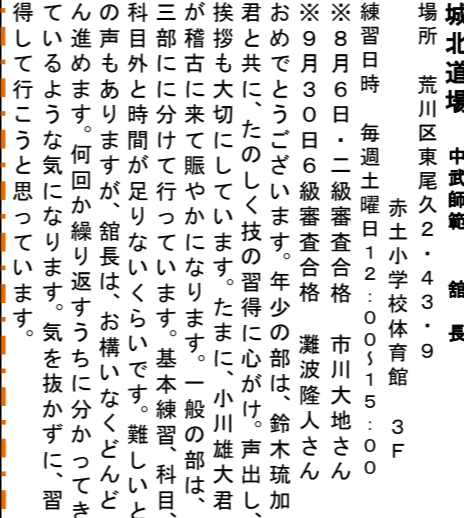
三月 十九日(日) 研修会・理事会
平成二十九年度 第一・二・四半期
NPO法人全日本護身武道連盟 理事会
第60回理事會
日時 平成29年5月21日(日)
12:20~15:20
場所 荒川区荒川3の49の1
荒川区生涯学習センター 第4小会議室
審議事項 一 夏期合同練習会・研修会
二 具体計画報告及び審議 確認の件
三 演武会実施要項に伴う報告 確認の件
四 その他
第61回理事會
日時 平成29年8月6日(日)
9:00~12:00
場所 台東区東上野3の24の6
東上野区民館 202集会室
審議事項 一 夏期合同練習会 役割分担等 確認の件
二 他武道参戦代替事業の企画 確認の件
三 演武会実施要項計画 検討 確認の件
四 その他 確認事項
第62回理事會
日時 平成29年10月8日(日)
12:20~15:20

平成二十九年度 第一・二・四半期
報告
平成29年8月6日 武段審査合格
武段認可(支部指導員)
世田谷道場 成田浩昭殿
城北道場 鈴木隆行殿
平成29年10月4日 初段審査合格
初段認可(指導員助手)
東葛道場 中野英樹殿
東葛道場 鈴木聡崇殿
平成二十九年度 第一・二・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
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。
その他 2件
HP相談件数 0件
心のこりをほぐす(連載)
香りと暮らす快適生活
暮らしの中でアロマテラピーを楽しむ
●アロマポットを使って
アロマポットは、水を入れてオイルをたらし、キャンドルや電気で温める容器、部屋中に香りが漂います。
●スプレーボトルに入れて
スプレーボトルにミネラルウォーターを入れてオイルをたらし、シュッと空気中や足元に吹きかけます。
●カップのお湯に入れて
熱い湯に入れたカップに1~2滴たらし、香りを楽しめます。

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 毎週水曜日 19:00~21:00
上野道場の近況を報告いたします。夏期合同練習会中は全員が参加したいと、夏休み中の行事により土屋仁人君が参加しました。大人にまじり道場と違った雰囲気の中で最後まで頑張りました。乱取りも大人の中で村公孝君と一緒に参加したいと思えます。竹村孝君のお母さまも参加していただき、器物の一環で子供たちでも、どこまで出来るかわかりませんが練習し、ことあるときに発表していきたいと思えます。竹村太一君、公孝君、土屋仁人君が三級を目標として科目習得に励んでいます。着実に三人とも上達しているのを見られます。とてうれしく思います。昇級目指して頑張りましょう。11月には社教のフェスタがまたやって来ます。今年もだんだん残り少なくなりますが、頑張ってください。



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
初段昇段審査 平成29年10月4日合格
連盟審査官 笠置師範 瀧井師範
初段認可(指導員助手)
東葛道場 中野英樹殿
東葛道場 鈴木聡崇殿
10月4日東葛道場にて初段の昇段審査を実施し、中野英樹さんと鈴木聡崇さんが合格しました。これから、武段、参段と上の段を目指して長く続けていただきたいと思っています。



平成二十九年度 第一・二・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
日時 平成29年5月5日(日)
15:40~18:40
場所 荒川区荒川3の49の1
荒川区生涯学習センター 多目的室
研修内容 ① 気合せ16本、気合せ柔術18本 抽出指導
② 審判、審査の暫定実施要項・実践
③ その他

平成二十九年度 第一・二・四半期
護身武道研究會
スキル向上への取り組み・研究機関
日時 平成29年10月8日(日)
13:00~17:00
場所 台東区東上野3の24の6
東上野区民館 202集会室
研修内容 ① 道の実践のための練習
② 講話、質疑等
③ 気合せ抽出指導
④ その他

平成二十九年度 第一・二・四半期
護身武道研究會
スキル向上への取り組み・研究機関
※科目外指導項目(気合せ)を設定し、護身武道士のスキルアップを目指しています。逆技等における考え、基本的な流れ・支点・複合性・関係性等を分析・解析しながら分かりやすく構成するために72項目を整理しまとめたものです。(3級から師範までのレベル別解説です)
初段・1項目、二級・8項目、一級・10項目、三級・10項目、武段・19項目、参段・9項目、四段・5項目、師範・10項目からなっています。科目外となっており、項目習得には、研修会において、指導を行っています。気合せは、現在の科目を否定するものではありません。科目習得が第一です。護身武道の、更なる根本理念として構築しているものです。機会を設けて、指導を受けてください。

東芝府中教室 大関師範
連絡先 09038135510
日時 不定期開催
10/5現在、我がNPO法人護身武道連盟は、第13回東芝グループ 社会貢献賞(Toshiba Award) ASHITA(ASHITA)にノミネートされています。これは、国内外で行われた社会貢献活動は、目的、従業員の参加、独自性、継続性、社会への影響、社外団体との協働の有無など9項目で評価され、特に顕著な成果をあげた活動は、毎年12月に社会貢献賞(Toshiba Award)として、社長表彰されます。毎年授賞式にあわせて、受賞した事業所・グループ会社による情報交換会を開催し、より効果的な社会貢献活動の推進について意見交換を行っています。というものです。最終結果は10/末に発表される予定との事です。日々の社会貢献活動が評価されたものと思います。今後も活動を地道に継続していくことが大切であると考えます。

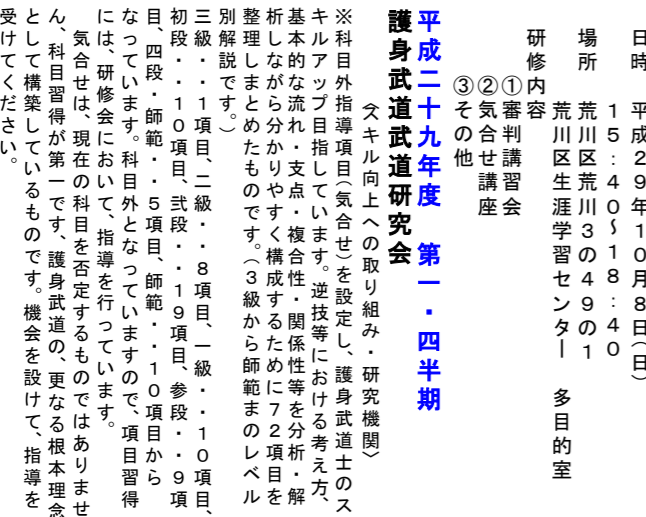


名古屋教室 及川師範
連絡先 09072175661
日時 不定期開催
● 気合せ技術考
技の三原則
① 接触面の静止(掴まれた部位は接触面)として静止させておく事
② 力を反作用で(自分の身体は動かさないようにして物だけを動かそう)というのではなく、自分の身体が動いてしまおう反動で物も動かす作業
③ 棍子の複合(必要なのは握った箇所を支点、腹筋力を支点、相手の肘が作用点)というように、単純な棍子関係などでは不十分です。押し引きで成立している力のバランス構造自体を支点とし、腹筋の引き込みは支点、相手の肩から上半身を作用点にできるような棍子を重層的に使う。
④ 三まい
① 力まない ② 逆らわない ③ 挑まない



スポーツアイシング... 連続掲載
第2章 アイシングの科学
216 アイシングの生理学
① オオミニングアップ前のアイシングの効果
② アイシングだけでは解決しない...
③ ここで紹介したオオミニングアップ前のアイシングは通常のオオミニングアップと組み合わせるとその効果を発揮するものであることを忘れてください。
④ アイシングはオオミニングアップを助ける働きをしますが、それ自体では決してオオミニングアップにはなりません。このことを前提に、この方法を利用しよう。
⑤ 氷の持つ優れた能力(他の冷却用具との比較)
① 冷やすための道具たち...
② アイシングは筋肉や関節を冷やすのが目的です。そのための道具は体から熱を奪うエネルギーを持つものでなければなりません。最も一般的で、便利なのが氷です。そのほか、冷蔵庫で保存するタイプのコールドバック(化学薬品が入った冷却剤や、常温で保存し、叩くなどの刺激で瞬間的に冷たくなるコールドバックなど)もあります。
③ どれが最もアイシングに適しているのでしょうか? それぞれの利点・欠点を挙げて、甲乙つけがたいともいえず、使いやすい水が一番のようです。冷却能力にも優れ、安価に誰でも簡単に用意でき、しかも凍傷を起こしにくいなど安全性の面でも優れています。

道場だより 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
練習の主なものは、杖の習得、少しの科目練習、研究会も同時に行っている関係もあり、科目習得時間が少なくなっているのが現状です。まずは、優先順位、科目習得が大前提です。本部使命は、より多くの理解者を増やす努力を怠ることなく進めていくことではないかと考えています。



平成29年度夏期合同練習会「道」

日時 平成29年8月6日(日)
13:00~16:45
場所 台東区東上野 3・24・6
台東区東上野区民館 401集会所



※館長挨拶
三行事の二つとして合同練習会を行っていきたく思います。この行事の目的は武道の三要素「道徳」としてお行いものです。強さとは何か、どうあるべきか？等を考え、思う場として設けていけるもの。人間は、社会性の高い生き物であり、トラブル等種やかに過ごすことが、特に難しい時代となっています。如何に、穏やかに過ごすことができるのかを、角度を変えて、護身武道を通して学んでいることと思えます。生きること、生きていくことに意義があることなのです。その生き方が大切なのです。誇りと、自信をもつて謙虚に生活することが重要になってきます。何かを、見つけて帰って来よう。また、今回の昇段審査の審査を受ける方は、連盟から与えられるものは、認可することだけではありません。それにはふさわしいものにするか否かは、自分自身で、認可は、出発点です。頑張ってください。最後に、怪我の無いよう、何かを掴んで、価値ある時間を過ごしてください。以上挨拶とします。

※心得唱和 平戸師範



※ストレッチ 大関師範



※基本練習 長島師範



- ※気合せ研修
1 腕縮み 2 腕沈み落
3 腕逆 4 腕はさみ落
5 腕返落 6 脇合せ落
7 構え倒 8 構え落
9 手刀たたみ落
10 手刀捕落
11 手首緒落順・逆
12 肘上落
13 肘上落逆・順
14 手首返落

他武道参戦・代替行事・「用」

日時 平成29年10月8日(日)
15:40~18:40
場所 荒川区荒川3・49・1
荒川区生涯学習センター多目的室



審判講習会

技術委員長 長島師範

※基本練習
・乱取り参加者として、市川大地さんを含め、ウオミングアップです。



※審判講習

☆第62回理事会において、審議事項で討議検討を行い、既存の規定の一部を変更いたします。しかし、実行上の問題点が出てくることもあり、規定内容の確立化を目指します。技術委員長の指揮のもと実施しました。この講習会で不都合等を洗い出し、護身武道らしさの残る規定を策定していくことです。

主審1名、副審2名、タイムキーパー1名
・全員が主審、副審を経験しました。
それぞれは、これまでに他武道において数々の経験をしています。各道場において昇級審査の審査項目にあるものから、判断基準等異なる箇所も考えられます。統一した規定を持って、今後の乱取り判定の判断基準としていきます。

ます。問題点としては、副審の人数、配置、判定の決定方法、服装等。また、改善テーマがあるようです。



- 16. 手首攻落
17. 手首巻落
18. 手首押え



☆昇段審査

武段審査(成田浩昭)
式段審査(鈴木隆行)

審査官 実技審査

長島連盟審査官

面接 平戸連盟審査官

大関連盟審査官

☆昇級審査

審査官・及川連盟指導官

三級審査(川井信隆)

二級審査(市川大地)



総当り・乱取り



※合同練習会終了整理練習



閉会式

合同練習会講評

昇段審査のおふた方鈴木さん・成田さんには、十分な時間をかけて今日に臨んでくれたことが分かりました。意気込みと完成度は大変素晴らしいものでした。他の会員の皆さんも、護身武道に対する情熱を感じました。演武会につながるものと信じています。

武段 認可状交付



平成29年合同練習会記念撮影2017.8.6

夏期合同練習会を終えて
今年度の夏期合同練習会も無事に終える事が出来ました。今回は、合同練習会として初めて東上野区民館を使用し参加者の方々にご不便をおかけした部分がありました。この場をお借りいたしました。お詫びいたします。
今回の練習会は、昇段、昇級審査中心の練習会となりました。また館長ご指導の特別講座で、常日頃の練習では学べないこれからの護身武道の骨格となる技を、学ばせていただきました。
昇級昇級審査に伴う乱取りでは、全員が参加しました。子供もまじり大人との乱取りを数をこなし、良い経験になったと思います。
年々参加者の減少や、時間場所の制約の中にある意味、スムーズにこなせただけではいかぬかと思えます。しかし、合同練習会では出来ない何か、不足していたことを認めざるを得ません。次回の合同練習会の実行委員会の方々と共に目標の合同練習会完成に向けて努力していきたく思います。
夏期合同練習会実行委員長 瀧井

気合せ講座 指導項目2、3から 17:00~18:40 館長



手刀たたみ落



腕はさみ落



手首攻落



手首巻落



肘上落



代替行事として、審判講習会、気合せ講座を実施することになりました。他武道参戦に向けては、諸般の事情により、連盟としての取り組みには限界にきています。この判断を理事会において決定しました。しかし、個々に出場する場においては、応援等は行います。護身武道乱取りをもって他に挑んでいただきます。各道場における、研鑽も必要です。また、気合せ・科目外練習も、大切な一つです。これも含め護身武道として、社会に寄与できるものと確信しています。事務局

石川商店(お徳さん) 台東区東上野3丁目1番10号 TEL:383734720

和菓子処 千原商店 台東区東上野3丁目1番10号 TEL:383734720

志田商店(エネルギ) 台東区東上野3丁目1番10号 TEL:383734720

瀧井商店(すだち) 台東区東上野3丁目1番10号 TEL:383734720

世田谷区立第二中学校(電工) 世田谷区立第二中学校 TEL:3446282