

全日本護身武道 連盟新聞

謹賀新年

脚下照顧



派遣事業・コミュニティ祭り

日時 2022年11月27日

10:00~12:30

場所 台東区東上野6-16-8

上野小学校校庭

大関師範 竹村太一、吉岡寿隆

館長

市川本部指導員、河合翔晴

竹村さん母、吉岡さん祖母



体験コーナー

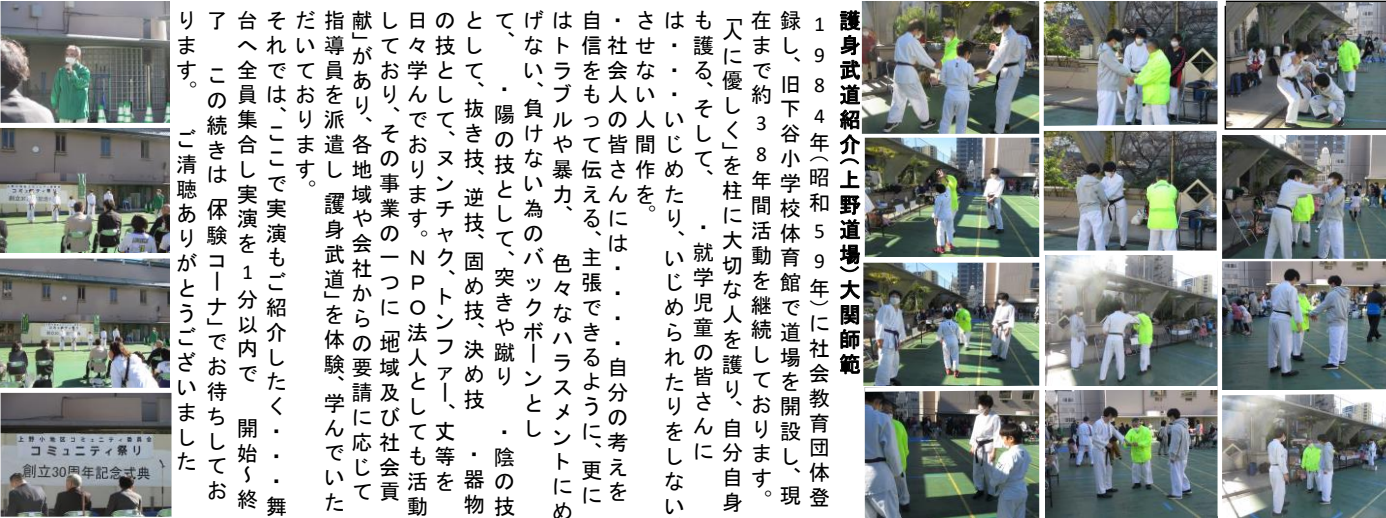
大関上野道場長が、体験受講者に多くのお土産を用意してお待ちしていました。残念ながら来られませんでした。しかし、普段指導できていない技等を指導することが出来ました。



困難が忍耐を
生み出し
人を成長させる

第76号
令和5年1月8日

NPO法人
全日本護身武道連盟
護身武道 小林会本部 発行責任



護身武道紹介(上野道場 大関師範
1984年昭和59年)に社会教育団体登録し、旧下谷小学校体育館で道場を開設し、現在まで約38年間活動を継続しております。入に優しく、柱に大切な人を護り、自分自身も護る、そして、就学児童の皆さんにさせない人間作を。

・ 社会人の皆さんには・・・自分の考えを自信をもって伝える、主張できるように、更にはトラブルや暴力、色々なハラスメントにめげない、負けない為のバックボーンとして、

・ 陽の技として、突きや蹴り

・ 陰の技として、抜き技、逆技、固め技、決め技

・ 器物の技として、ヌンチャク、トンファー、丈等を日々学んでおります。NPO法人としても活動しており、その事業の一つに地域及び社会貢献があり、各地域や会社からの要請に応じて指導員を派遣し「護身武道」を体験、学んでいただいております。

それでは、ここで実演もご紹介したく・・・舞台へ全員集合し美演を1分以内で、開始終了。この続きは「体験コーナー」でお待ちしております。ご清聴ありがとうございました。

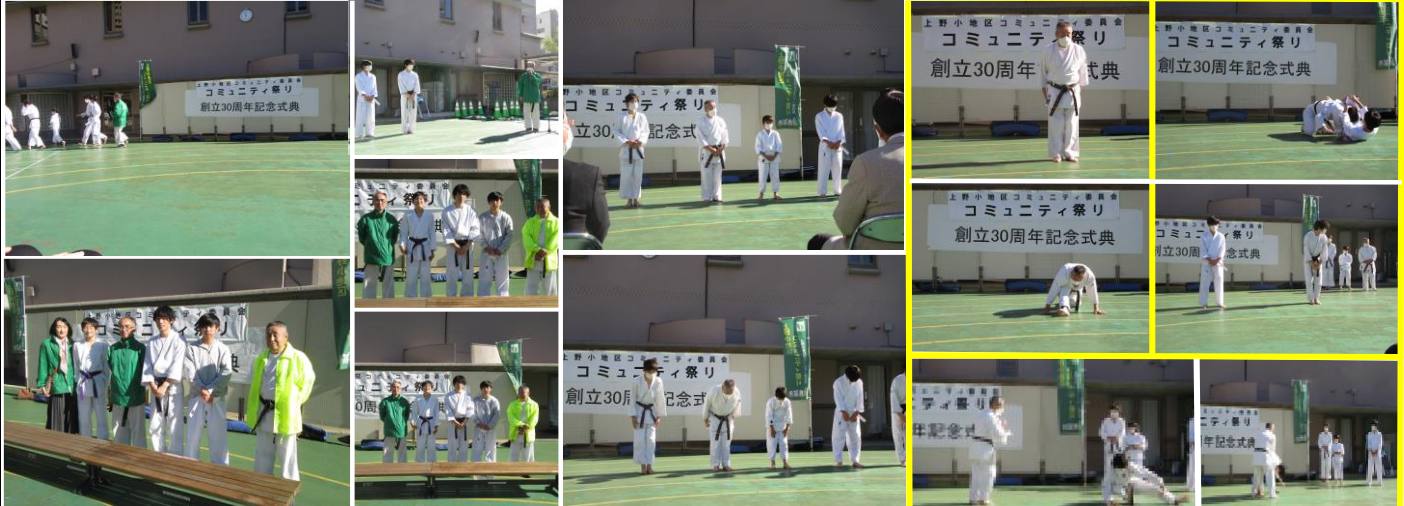
上野小学校コミュニティ祭り
創立30周年記念式典

発表
第一の型、第二の型
 竹村太一、吉岡寿隆、館長
 蹴りの型、10人がかり
 市川本部指導員、河合翔晴
 柔軟・開脚、前後、左右・館長
 気合せ・後ろ組付き
 市川本部指導員、館長



有志者(エール)・住宅設備
 市川本部指導員、館長

和菓子店
 八千代堂
 合羽橋通り入口
 千原通入口
 TEL: 03-873-1705



石川商店
 石川商店
 石川商店
 TEL: 03-873-1705

津井商店
 津井商店
 津井商店
 TEL: 03-873-1705

【護身武道は、護身術ではなく武道として「技」と「心」を学ぶものです。】 資料

護身の基本: 危ないところに行かない。大声を出す。逃げる。

- (不審者等)に対して
- 一人では、出かけない。 ・不審者に十分気を付ける。 ・逃げることをまず考える。
 - ※すきを見て逃げることを考えるために。
 - ・大きな声を出すように(声を出せるようにする。)
 - ・何もできなくならないように(居着く:フリーズしない。)
 - ・泣きじゃくってしまわないように
 - ※大きな声で、助けを叫ぶ。 ・声を出すためには何が ・勇気・自身が become になる。

護身の心構え

礼儀正しくするとともに、反感は生まれない。
 「気持ちで負けないこと」「最後まであきらめないこと」
 ※早く逃げるために
 ささまざまな状況を想定して、いざという時に、反射的に動くように練習をする。
 再確認する:練習したものを、その場限りでせず、覚えたことを忘れないようにする。

武道として、何を(どうあるべきか、心も伝える) 護身の術を伝える (練習により、技を教える)

抜き技(脱力の重要性を説明)
 脱力とは、例えば筋肉を怠けさせるのではなく、筋肉を休ませることで、筋肉を休ませるとは、いつでも筋肉を最大限働かせることが出来るように準備できている状態のことをいいます。

技の原則; ①接触面の静止 ②力を反作用で使う ③梃子(てこ)の力

※三ない ①力まない ②逆らわない ③挑まない

具体策: 対峙するのではなく、その場から離れる手段とする。(状況等考慮の上、選択実施)

- 親指落×2・投げ 手合わせ
- 指攻落;順指組落 逆縦手合わせ
- 小手投;逆縦手首 順縦迎え
- 押え抜き 順・逆手首
- 肩掛け詰め 順手首
- 後組み付き
- 後抱き付き
- 後襟
- 後ろ両手首
- 後ろ片手順
- 気合せ上げ・投げ;両手首

- 気合せ 1 両手首 縦迎
- 気合せ 7 両手首 横迎
- 気合せ 12 両手首 横迎
- 気合せ仕掛け15 両手首 横迎

