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

挑戦しない人は失敗はしないが成功もできない

NPO法人
全日本護身武道連盟
事務局発行責任

第41号
平成24年7月1日

平成二十四年度　行事予定

八月　四日(土)合同練習会・合同研修会
　　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

平成二十四年度　第一・四半期

NPO法人全日本護身武道連盟　理事会

第二十四回定例理事会

日時　平成二十四年五月二十七日(日)
　　15：40～18：40

場所　荒川区荒川3-10-2　峡田ふれあい館　2階　第3洋室

審議事項

①学科審査実施に伴う要項　確認の件
　・副実行委員長選出確認の件
②合同練習会・合同研修会実施に伴う　確認の件
③支部開設、宣伝活動スケジュール確認の件
④その他の確認事項

平成二十四年度　第一・四半期

NPO法人全日本護身武道連盟　事務局

一報告

1事業報告　千葉県庁
・定款(事務所移転に伴い)
・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
・四月五日提出

2減免申請
①柏県税事務所
※提出書類
　道府県民税均等割申告書
　定款
　財産目録
　貸借対照表
　収支報告書
　事業報告書
・四月五日提出
②我孫子市役所課税課
市町村税の均等割申告書
　財産目録
　貸借対照表
　収支報告書
　事業報告書
・四月五日提出
※提出書類

※平成23年度分
法人市民税減免決定通知書
6月19日事務局着

二第41号新聞編集会議

日時　平成二十三年五月十五日(日)
　　18：30～18：40

場所　峡田ふれあい館　2階　第3洋室

三改正NPO法人説明会の参加

日時　7月2日(月)10：00～12：00

場所　我孫子市役所　庁舎分室館2階　大会議室

平成二十四年度　第一・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　3件
HP相談件数
・登校拒否　0件
・いじめ　0件
・その他　3件

心のこりをほぐす(連載)

休養の時間をつくりましょう

ライフっスタイルのなかに「休養」を

一日の疲れは入浴、睡眠で

ぬるめのお風呂にゆったりとつかって一日の疲れを癒し、心地よい眠りにつきましょう。一日の疲れはその日にとる・この積み重ねが疲れをためないコツです。

一週間の疲れは趣味や運動で

休日は仕事を忘れて、趣味やスポーツを楽しんだり、地域活動に参加してみましょう。気持ちよい汗を流すことで、心地よい睡眠が得られます。すっきりとした目覚めは、次の一週間をさわやかにスタートさせてくれます。

一年の疲れは休暇で

まとまった休暇がとれたら、日常生活を忘れさせてくれる旅行やレジャーなどで気分転換を図りましょう。人生のメンテナンスのためにも、一年に一回はリフレッシュしたいものです。

参考資料　日本私立学校振興・共済事業団本部発行冊子

平成二十四年度　第一・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)

第三十二回指導者研修会

日時　平成二十四年五月二十七日(日)
　　12：20～15：20

場所　荒川区荒川3-10　峡田ふれあい館　3階　多目的室

研修内容
①高段者審査練習
②課目外練習
③その他

平成二十四年度　第一・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)

◎脱力により、攻撃力の緩和、スムーズな仕掛けへの展開を導くため、改善、変化、応用としての実践考察をしています。

・抜き技
・逆技

※アイシングとは何か・・・(連載)

1－5　勝つためのアイシング

②筋肉を直接冷やせ！・・・・・・・・

私たちは運動前に必ずウォーミングアップを行いますが、その大きな目的は筋温を上げることにあります。軽いジョギングや柔軟体操などをして、私たちは無意識に筋温を上げ、筋肉が能力を発揮しやすい状況をつくっているのです。

さて、ウォーミングアップで十分筋肉を温め、主運動に入ります。すると筋温はさらに上昇を始めます。盛んに体温調整が行われます。しかし、汗を出すだけでは間に合わず、筋温は運動に適切なレベルを超え、次第に上昇していきます。そして筋温の適度な上昇とともに、運動の持久的なパフォーマンスはそれに反して下降していきます。特にマラソンなど長時間にわたる競技では、筋温はレースの進行とともにじわじわと上昇し、発揮するパフォーマンスも次第に衰えてきます。筋肉の疲労やエネルギー源の枯渇などのほかに、この筋温の上昇を少しでも防ごうとしているのです。

最近ではサッカーでもこの考え方が応用され、ピッチ脇に用意したボトルの水を脚にかけ、筋温を下げようとする選手が目立つようになりました。暑さ対策として試合開始時にちょうど溶けるように凍らせたボトルを用意し、成果を上げたという逸話があります。これらは広い意味で一種のアイシングといえます。けがや痛みのあるときに用いるアイシングと違って積極的なイメージがあります。ただし、冷やしすぎは禁物です。あくまでも筋温を適度に下げるのが目的のアイシングですから、冷やしすぎて筋温が下がりすぎてしまうと、逆にパフォーマンスの低下を招く恐れがあります。

平成二十四年度　第一・四半期

偲ぶ会

墓参(故大河原一彦先生)

4月7日(土)白井市神々廻

(笠置先生、中武先生、及川先生、館長)

偲ぶ　笠置博史

＊私は、大河原先生の生徒でもないのに可愛がられました。道場に遊びに行っても、自分の生徒以上の扱いをしてもらったのです。大河原先生と最後の電話でお話をしましたのが、他界する数週間前、昨年八月の下旬でした。いつもならば、”「おう！笠置！どうだ小林会の皆は、相変わらずか？」といった調子で、私も「親分ウチは相変わらずヨ」と答えるのがごあいさつでした。”しかし、その時は違いました。当然いつもの話が出来るものと思っていたのですが、受話器越しに、小さな声で体調の悪さを話されたのです。本当にショックでした。入院先は、こんな姿を見せたくないからと教えてはもらえず、それが最後となったのでした。私が館長の旧友(私が云うのも変ですが館長のお供としておつきあいをくださいました。やり残した事が沢山あったと思います、無念です。親分本当にありがとうございました。＊

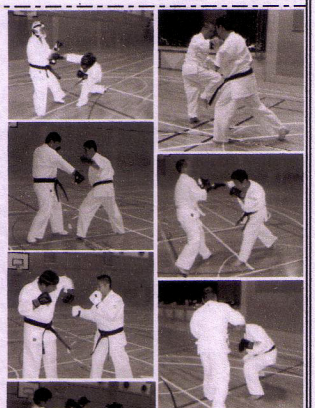
道場だより

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

練習日時　毎週月曜日　19：00～21：00

道場での練習をとおして、「武道とは何か」の考え方を醸成していくものと考えています。道とは、意志力、克己心を求めるものとの考え方もあります。仲間と共に、人間性と人格を高め、地域社会に貢献していくことにならなければなりません。



※乱取りの練習が、主になっています、初段取得から4年「弐段」に挑戦です。科目練習を含め実力十分です。自信を持って臨みましょう。それぞれが、次を目指して、取り組んでいます。

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

※4級審査　4月16日合格　根本　拓殿

上野道場は、審査により根本拓くんが4級に昇級しました。練習を休むことなく一生懸命がんばりました。仲間が、事情で休んでいますが、一人ですこしでも上達しようとがんばりました。谷岡拓哉くんは、進学してまだ生活環境になれないながらも、学業、クラブ、道場とがんばっています。黒帯の自覚がよりでてきました。大関達也くんも体調が回復し、またみんなで練習できるのを待っています。大関友也君もたまには顔をみせてください。　待ってますよ。今道場生の数が少し寂しいですが、みんなで練習をしていき新しい仲間がいつきても迎えられるよう頑張っていきます。

何を求めて武道をやるか　瀧井

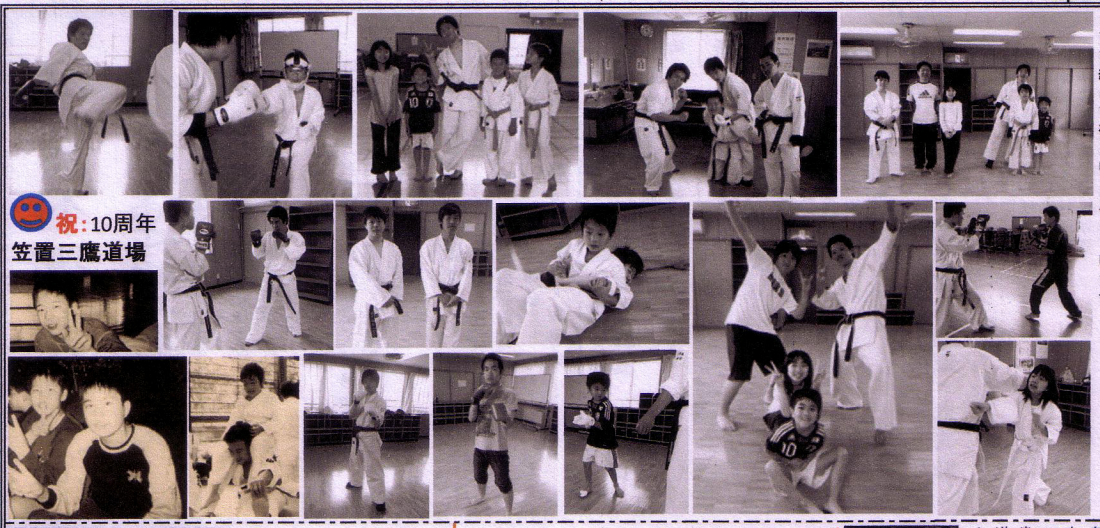
武道とは、強くなることが大事である。これは、正論です。しかし、時としてその正論が‘欲’に変わりやすい面があります。戦いで相手より優位に立ちたいため我をわすれて過剰の攻撃をしたり、むきになり相手に過大なダメージを与えてしまう。武術ならば必殺、格闘技なら必勝の技を追及するのもいいだろう。だが、武道はそれだけではないのではないか？何のために武道を学ぶのか。武道を通じて心を豊かにし、自他ともに成長し人間として豊かになるためではないのか。よく館長もいわれているが、人を倒すにはピストルがあればそれがいい。自分より力の強い者はいくらでもいます。心を豊かにし、安定させておけば、危険を回避しお互いに傷つくことありません。現代社会の中で肉体の強さを追求することも大事だが、それより心の強さを求めたいと考えます。現代に武道を求めるのは、他人に対しての強さではなく自分の心を強くするために武道を求めるのではないかと考えます。

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

道場開設10年を迎えました。開設当初に入会した会員が今を一生懸命に熱くなっていることを、大変うれしく思っています。

道場内は先輩が後輩の面倒を見る、という方針で行っています。その為非常に仲良く稽古が出来るのではないでしょうか。人の痛みの分る謙虚な人間であって、それぞれが活動する場で重要な人材となれるような生き方ができるように、時間をかけて育成することを目指しています。人は一人で生きていくことは難しいものです。自分を理解している仲間が変わらず存在している大切さを、各々が誇りとして持てるようになるまで続けて欲しいと思っています。



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　山本哲之殿

※6級審査　6月13日合格

3月に飯田君が塾の関係で道場へ通えなくなりやむなく退会というかたちになりました。非常に残念でしたが、護身武道で培った精神を生かして勉学と部活を両立させ頑張っていけると、信じています。東葛道場に新しい仲間が入りました。山本さんです。2月から体験で来ており4月に入会しました。武道経験はないのですが、非常に熱心で吸収が良く上達が早いです。6月13日に6級審査を館長にお願いし合格しました。館長に初めて教えを頂き、又乱取りも教えて頂き非常に貴重な経験ができたと思います。今後も東葛道場を盛り上げて少しでも入会者が増えるよう頑張っていきます。

世田谷道場　笠置師範

場所　世田谷区給田3・14・7　給田地区会館
練習日時　毎週日曜日　19:00〜21:00

区報などに掲載し来られた方々がいらっしゃいましたが、施設の定期的な確保があまりに難しいかったため6月に給田という場所に移転をしました。再びゼロからのスタートです。しかし三鷹に隣接した位置のため、日曜午前の参加が難しい会員も来易くなったのと思います。新たに世田谷としての会員を持つことが一番ですが、宣伝活動や講習会を開催し、近隣に理解される方々を増やしていこうと思っています。(昭和を感じる古い施設ですが、給田という場所に長く存在している雰囲気が親しみ易い)

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

草加道場の大村です。

今、草加道場では磯辺颯君の昇段試験に向けて毎週、科目や演武の練習を頑張っています。最近の颯君は部活動などで色々大変見たいですが速く黒帯を取れる様に一生懸命努力をしています。私も颯君の努力に負けない様に此れからも頑張って行きます！皆さんも近くにお寄りの際にはぜひ草加道場に遊びに来てください。

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

松戸五香道場は、今体験練習に来ている人がいます。親子で武道をやってみたいとの事でがんばっております。護身武道は技が多く覚えるのが難しいという事ですが、毎週真面目にやっていればすぐに上達すると思います。私も含め今までいる道場生達も抜かれないようにがんばりましょう。

真土道場　中武師範・及川師範・館長

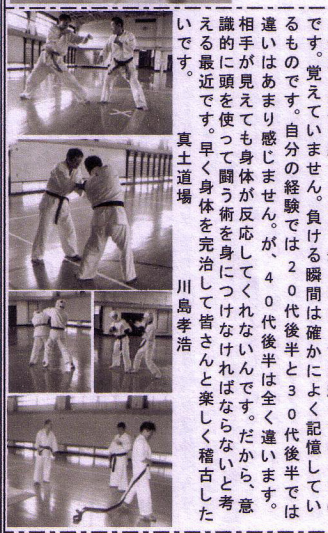
場所　荒川区西日暮里一の五の八荒川旧真土小学校体育館
練習日時　毎週土曜日　10:00〜12:00　13:00〜15:00

※三級審査　5月19日合格　今田大貴殿

病床より投稿

皆さん長いこと体調不良のため道場を休んでいます。真土道場の川島です。たまたま半年前から喘息になり現在も治療中です。先日道場に久しぶりに行かせてもらいました。基本稽古で息絶え絶えでした。最近48歳になり考えることが多くなりました。例えば30代後半の頃は組み手をしていても相手の動きが見えませんでした。ところが、最近では相手の動きがよく見えるようになってしまったような気がします。それは10年前までは相手の動きに自分の身体が無意識に(相手の動きを確認しなくても)反応して対処していたのが、今は相手の動きが見えるということは自分の身体の動きが明らかに相手に遅れをとっているということを意味するのだと思います。相手の動きが見えるというのでは全て遅いのです。オリンピック金メダリストの柔道の山下選手も現役引退の時に言ってました。相手が仕掛けてくる技が見えるようになったので引退すると。見えてからでは対処できない、遅いのです。自分も12歳から武道を初めて、その意味がよく分かります。勝つときは、知らないうちに勝っているものです。覚えていません。負ける瞬間は確かによく記憶しているものです。自分の経験では20代後半と30代後半では違いはあまり感じません。が、40代後半は全く違います。相手が見えても身体が反応してくれないんです。だから、意識的に頭を使って闘う術を身につけなければならないと考える最近です。早く身体を完治して皆さんと楽しく稽古したいです。

真土道場　川島孝浩



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
ひたちなか支部だより　平戸　俊一

〜親と子の目線〜

皆様、日頃より護身武道の修練、ご苦労様です。私は先日、子供に気付かされたことがありました。日頃より何かと仕事にばかり気を取られ、自分の娘たちとゆっくり話をする機会を持てていない私は、子供たちが今、何に関心や興味を持っているかわからずにいました。そこに以前、上の娘二人が女子ソフトボールの少年団に入団したいと望んでいることを知りました。私もスポーツの場に身をおくことの素晴らしさをわかっているつもりでしたが、何しろ、もう高学年の仲間入りを娘たちに、経験の無いものを今から始め、短い期間だけ活動することにどれだけ意味があるのだろうと、当時疑問に思う部分がありました。そして、そのことを娘たちに伝え、どうせはじめるなら、永く続けられるものをやってはどうだと話したことがありました。それでも結局、娘たちは入団し、毎週末活動していましたが、私も練習や試合などを見に行く機会に恵まれず、妻からは、自分の思うようなプレーが出来ず、結果が出せていないようだと聞かされていました。私もそのプレーを見ることは難しいだろうと思っていました。ところが先日、練習の様子を見る機会がありました。外回りの中のわずかな時間ですが、私は娘たちを見て驚きました。私が思う以上にスキルを身につけた娘たちの姿。スローイングや捕球、バッティングなど、上手な子達から見ればまだまだとはいえ、ゼロから始めても、ここまで出来るものかと。たとえ短期間でも、自身が関心をもって、何かを身につけた経験は代えがたい財産になると思いました。私は親として、つい子供の将来のことばかりにとらわれて考えすぎていたようです。子供たちは今現在、或いは少しだけ未来の事を大切にしています。大人も先のことばかり考えず、子供たちの、または自分自身のそのような気持ちを大事にしなくてはと思いました。

東芝府中教室　大関本部指導員

連絡先　09038135510
日時　不定期開催

7月となり、徐々に夏が近づいてきました。皆様、元気に道場で稽古に励んでいることと思います。最近私が考えていることです。私たちの連盟では様々な活動をしていることは皆さんご存知のことと思います。以前2度私が勤務している府中市の会社で「護身武道教室」を実施しました。会社の同僚を対象に、館長をはじめ、笠置師範、片倉師範、及川師範にご指導頂き大変充実した内容でかつ好評でした。参加した全員でいい汗をかき、笑顔を見ることが出来ました。現在この教室の活動が私の仕事の都合で少々停滞しておりますが、楽しみにしている方もいらっしゃいますが、どうしても仕事に時間を取られがちな日々では有りです。「護身武道」は短時間で習得できるものではなく、1時間でも2時間でも長く続けることが大切であると考えます。また、館長、師範から教えていただけでは、本当に理解出来たかに？が付きます。ここで重要なのがやはり、“人に教えて理解してもらう”ことではないでしょうか？いかに自分自身が理解しているか？それをわかりやすく説明、指導出来るか？がポイントと考えます。また、間違いを恐れていたり、聞くことを恥ずかしがっていたりしたのでは、これも上達には繋がりません。私たちの「護身武道小林会」の技は幅広く、奥も深いので、知れば知るほど楽しくもなります。人に優しく、の言葉の通り「護身武道教室」を開催出来るように準備していきます。皆様からのご指導、ご協力をお願い致します。

(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　千束通り入ロ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