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

第47号
平成25年4月1日
NPO法人
全日本護身武道連盟
事務局発行責任

今ひと時は再び来ない、大切に生かすべきである

平成二十五年度
行事予定
五月　十九日(日)研修会・理事会
三日(土)合同練習会・合同研修会
八月　四日(日)合同練習会・合同研修会
理事会
九月　十五日(日)理事会
九月二十三日(金)他武道参戦・研修会
十一月　十七日(日)研修会・理事会
十二月二十三日(月)本部納会
平成二十六年
一月　十二日(日)鏡開き
護身武道演武大会
特別研修会
理事会
三月　十六日(日)研修会・理事会

平成二十四年度　第四・四半期
NPO法人全日本護身武道連盟　理事会
第三十四回理事会
日時　平成二十五年一月二十七日(月)
9：20～12：00
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
小会議室
審議事項
一護身武道演武大会役割分担等　最終打ち合わせ　確認の件
二支部開設、宣伝活動スケジュール　確認の件
三新聞編集掲載事項等　確認の件
三その他の確認事項
・実行委員長の指示、命令、伝達
・役員間の意思疎通、調整等
第三十五回理事会
日時　平成二十五年三月二十四日(日)
12：20～15：20
場所　荒川区荒川3・10　峡田ふれあい館　洋室3
審議事項
一第6回ご悪心武道演武大会評価反省確認の件
二平成25年度三行事実行委員長選出確認の件
※合同練習会、合同研修会
※他武道参戦
※護身武道演武会
※その他の派遣事業
三支部開設、宣伝活動スケジュール
要旨確認の件
四新聞編集掲載事項等　確認の件
五その他の確認事項

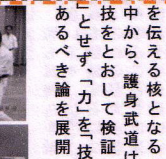
シンボルマーク
以上の通り審議決定いたしました。ご支援ご協力お願いします。

平成二十四年度　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
一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
二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

平成二十四年度　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
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（連載）

心のこりをほぐす
上手に休養するために
「心地よい睡眠は健康の源です」
快適な睡眠を得るための環境づくりを
ストレスのために睡眠障害になったためにストレスがたまってしまう、こんな悪環境が起きることがよくあります。こんなときは、快適な睡眠を得るための環境づくりを工夫してみよう。たとえば、アイマスクや耳せんを使ってみたり、布団を敷く位置を変えてみるなど、ちょっとした工夫で良質の睡眠をえられることがあります。

平成二十四年度　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）
第四十二回指導者研修会
日時　平成25年1月10日(月)
9：30～11：30
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
第一武道場、第二武道場
研修内容　演技構成　演技構成審査
級別・段別指導・進行、警備実践
その他



第四十三回指導者研修会
平成25年3月24日(日)
場所　荒川区荒川3・10　峡田ふれあい館多目的室
日時15：40～18：40
研修内容・脱力より
・迎え技各種（強弱緩急）

平成二十四年度　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）
護身とは、武道とは、強さとは、「何か」「どうあるべきか」は、実践指導・理論構成に必要不可欠なことであり、これらについて問うことが大切で重要なことになります。どうあるべきかの観点から、これまで改善・変化・応用と段階的に、練習に取り組んできました。しかし、これまでの練習は、護身武道が目指す技の展開に違和感がある「力」には「力」になってしまう傾向がありました。漫然と指導していることでは、「護身武道とは、どうあるべきか。」の答えにならないと考えています。第一歩として、「迎え技」抜き技からの検証を行っていくこととしました。護身武道における護身として、違和感のないものとするため、脱力「脱力部位は、上半身、特に腕肩の脱力「無駄なところから力を抜き必要なところに力を集中する」について試行し、脱力による「力」を「技」での実践論として行っていきます。脱力によって三つの効果増幅回避、攻撃力の緩和、スムーズな技への展開等を導く）を生み、進化していくものと確信しています。まだまだやるべきこと、やらなければならないことがあります。

スポーツアイシング・・・連続掲載
第2章アイシングの科学　2・1アイシングの生理学
①一けがによって組織はどうなるのか？
③周囲の細胞にも悪影響が・・・・・
出血が起こると、その一帯の細胞はけがをする前とは大幅に異なる環境にさらされます。けがによるダメージで毛細血管が切れると、生きるために必要な酸素や栄養素の補給路が断たれることになり、細胞は途端に死滅の危険に瀕します。正常な血管環境が阻害されてしまうのです。その結果、健康な細胞の酸素や栄養不足に拍車がかかることになります。けがによって一部の毛細血管や細胞が破壊されると、その周辺の細胞にとっての酸素・栄養素の補給路が大きなダメージを受けます。これらはけがの大小にかかわらず必ず起こる現象です。どんな小さなけがであっても、周辺の細胞は死滅の危機にさらされるのです。
④けがが広がるのを防げ！・・・・・
そのまま放置しておくと、損傷の範囲が次第に広がってしまいます。このように、破壊された細胞の周辺の細胞が酸欠状態によって死滅していく現象を「二次的低酸素障害」と呼びます。ここで、応急措置が重大な意味をもってくるのです。中でもアイシングは、二次的低酸素障害を最小限にくい止める手段として、非常に有効であることが科学的にも証明されます。患部を冷やし、一時的に冷凍保存状態に置くことで、細胞の死滅を防ぐのです。

道場だより

本部道場
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
館長
護身武道のあるべき姿を、模索・探究し続ける義務が指導者にはある。これは、設立当初から一貫して変わらない、思いでもあり、理念でもあります。
本部からの発信は、護身武道とは「何か」を伝える核となるべきところです。練習の中から、護身武道は「どうあるべきか」を、技をとおして検証しています。「力」を「技」とせず、「力」を「技」により、武道としてのあるべき論を展開しています。

上野道場
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
新年度に入り道場生もあらたな環境にはいりました。大関友也君は中学に入学しました。最初のうちは環境になれるのに大変かもしれませんが、練習にはげみ、ぜひ黒帯をめざしてください。期待してます。大関達也君、根本拓君はそろって進級し、学校でも充実した生活を送っている事と思います。練習の成果を空手大会、演武会で発揮してください。谷岡拓哉君、高校2年になり青春真っ只中で、クラブ、護身武道にがんばってください。上野道場のリーダーとして期待してます。今年度は護身武道に誇りをもち、新しい仲間を増やしていこうと思っています。
上野道場　瀧井

※八年間の思い出と今後の意気込み
上野道場　大関　友也
ぼくは護身武道を五才の頃から習っています。習い始めたときは自分より体の大きい五、六年生の先輩がたくさんいました。突きや蹴りの練習で上手に出来ないとき先輩が優しくアドバイスをしてくれました。その為、少しずつ出来るようになりました。それから四、五年後、先輩が高校生になり、やめてしまう人もいました。夏の合宿、空手道大会への参加、演武大会など、たくさんの行事にも参加してとても楽しく、いい経験をしました。そして、同じ小学校の後輩が入り、僕が先輩となりました。困っている姿を見ると優しくアドバイス出来るようになりました。そのように教えることが出来たのは館長、師範の先生方、先輩方のおかげです。
3月で小学校を卒業して、4月からは中学生になります。今後も優しく教えるということを続けて生きたいと思いますので、よろしくお願します。

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

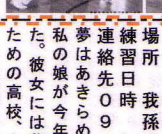
「公園の遊具」トントンと階段を昇り頂点から滑り降りる「すべり台」に興奮したのは、幼少の記憶である。やっとの思いで上がった先から見下ろす斜面の先には、砂場の到着点があった。今はステンレス製や樹脂製の物だが、当時は木製やコンクリートに塗装が施されていた。ペンキ塗りたてにも拘らず滑り、真っ赤に染まった体を母親に見つかり怒られたことが懐かしい。また木製の物は劣化で釘が飛び出ていたり、コンクリート製は亀裂があるのもあった。それに気づかず滑るとズボンが破け、「あれっ！」と言うと友達から笑われ後に続く子は正面で通過すると怪我するのだなと判断し気をつけながら滑ることができた。中には実はおれもそこで刺さっちゃって・・と告げる子もいた。しかしそれでも滑ろうとしたすべり台の魅力は、子供の本能を捉えた遊具だ。今大人になり振り返る滑り台は、人生のようにに見える。階段をステップと呼び、斜面を滑り落ちていくという表現に映る。砂場は待構えはおらず、目標が定まった途中のタイミングで飛び降り、次の滑り台へと進むのである。傾斜の角度や坂の距離は成長に応じて変化するのだと思う。最後まで滑り落ちると失敗と後悔があり、嘲笑される。これを繰り返して年を重ねる。ただ幼少と違うのは、自分の意思で滑っていると言うことだ。失敗と恥を恐れ、前者の結果を見て評価をするのは方法だろう。しかし先に行くには勇気があり、経験がなければうまくはいかない。徐々に段階を踏み、坂を滑ることが成長なのだ。私達の護身武道もそうしたことを繰り返しようやくこの位置にいる。個人にも組織にも怪我がある。だから今後私達がすべきことは釘のない滑り台を作るようなことではなく、早い時期に怪我を知り、後から来るものを笑わずに待ち構える心を持つということだ。そうした仲間と共に私は歩みたい。そんな事を考えるうち、いつしか独り夜の公園に佇んでいた。

※連盟役員として・・
教育基本法には、豊かな人間性と創造性を備えた人間の育成、というなんとも綺麗で理想的な言葉が使われている。学校では道徳の授業にこのようなことを補おうとしているそうですが、実際あいまいな為困惑があると聞きます。しかし中には校長先生が授業をし、生徒だけでなく先生達も取り囲んで行う学校もあるそうで、こうした環境にある生徒は大変恵まれていると思うのです。
護身武道は館長が技のあり方、地域の宣伝方法、そして運営迄を牽引して方向がようやく定まってきました。我々師範にもそれぞれが得意とした分野があるため、本来はもっと拡がる組織です。ただまだ煮え切られないところに、法律が掲げるような美しい言葉の用い方をしているのではないかということを感じるのです。連盟はもっと泥臭くあるべきです。次の指導者を育む為に、這って進む姿を周りにもっと見せて良いと思っています。こうした生き様が時間の経過により、生徒や後輩らへ喜びとして理解をされた時、豊かな人間のような心持ちになるのだと思います。この過程こそ護身武道の道徳的な値であることを認識し、周りに受け入れられるよう努めていくことが必要だと思っています。

真土道場　中武師範　及川師範　館長

場所　荒川区東尾久２・４３・９　赤土小学校体育館
最寄駅・日暮里・舎人ライナー　赤土小学校前下車
練習日時　毎週土曜日　１２：００～１５：００
４月１３日よりの使用開始　となります。
☆☆練習参加歓迎！！
※一級審査（Ｈ２５・３・２０合格）　今田大貴殿

真土道場も、３月３０日をもって十年九ヶ月の施設使用が終了します。新しい場所での活動を良い機会ととらえ、道場生の新入会に力を入れていきたいと考えています。中武先生もご結婚され、益々文化の継承に力を入れられることと思います。
当連盟には、他武道経験者の方も多く入会されます。その方達のこれまでの歴史を尊重しながら、無理やり矯正することなく、必要となるための手助けを、実践躬行（キュウコウ）が大切なのだと考えています。現在の取り組み、脱力のマジックを定着させていきたいと思います。



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

世田谷区内にはスポーツが盛んな大学がいくつかあります。日本体育大学、国士舘大、東農大、駒沢大、日本女子体育大学など、オリンピック選手を育成する学校で有名なところばかりです。厳しい練習の中で鍛錬された肉体と精神を備えるのだと思います。学校生活のように期間のある中では、非常に厳しい環境で過ごすことを当たり前のようにしているでしょう。しかし、私達護身武道は生きがいとなれることを目標にしています。大変長い時間で行おうとしているところに、指導の違いがあるのです。楽しさと護身武道が結ばれるようにしていかなければいけないと思っています。しかし、楽しさを伝えるという思いがいつしか主観的なものになっていることに気づきます。そこで、海外留学生などが受け入れられたらと思っています。異国の文化や行動を知り尊重ができれば、客観的な見方をできるのではないかと感じるのです。
しかし彼らには帰国があります。ですから期間が短くなることを視野に、指導方法の試行錯誤する面白さを理想像として描いています。とりあえず、長島先生のところより早く生徒を持とう・・・！

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

松戸五香道場は演武大会も終わり、現在次の級へ向けての稽古、乱取り、脱力についてみんなで学んでいます。脱力に関してはかなり高度な技である為、自分としてもまだ手探りの状態で共に学んでいるところではあります。
平成２５年度は中武真吾さんは黒帯まで、中武駿太さん寧久は３級まで上がれるように発主は５級になれる事を目標に頑張りたいと思います。

東葛道場　長島師範

場所子市高野山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

夢はあきらめなければ必ず叶う。
私の娘が今年中学３年で受験をしました。彼女には夢があり、その夢を叶えるため高校、大学を目指して日々努力していました。その成果が実り志望の高校へ合格できました。自分の夢に一歩近づいたのです。みなさんは夢を持っていますか？　夢はあきらめなければ必ず叶う。限界を決めない事。ここまでやったらあきらめようとか終わりにしようとか限界を決めてしまったらそこで終わってしまう。何度も挑戦して努力すれば夢は必ず叶うと思う。私の夢は東葛道場を道場生でいっぱいにし練習し道場生を育てることです。その夢を叶えるためにどうすればいいかよく考え行動し一歩でも近づけるよう努力し今年度も頑張っていきます。

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

現在の草加道場は磯辺颯君が３月から受験勉強の為１年間の休会をしています。
その為只今生徒が居ない状況です。
１年後颯君が戻って来るまでに１人でも多くの生徒が入会している様に今後も片倉先生と共に頑張っていきたいと思っています。
草加道場　大村

ひたちなか教室　平戸師範

連絡先　０９０２７３７０８１２
日時　不定期開催　～成長～平戸　俊一

先日、長女が小学校を卒業しました。
誕生したのがつい最近のように思えますが今年には歳も十三歳になり、背丈もどうにも母親を超え、会話をしても、もう大人のようです。
子供の成長は本当に早いものだと思いました。そんな娘の成長を感じると同時に、私はひとつ考えてしまったことがあります。それは自分自身の成長です。子供たちは身体の成長はもちろんですが、家庭や学校、人との関わりの中で自然と多くのことを学び、それを吸収して成長します。では大人はどうでしょうか・・自分自身を見ても、到底、子供たちほどの成長は見られません。
先に、子供は、『自然と・・』といいましたが、実は子供は、『自然と多くを望み、欲する』のではと考えます。つまり常に心に意欲を持っているということではないでしょうか。だから大人より成長が著しい。そのように思います。やはり大人になっても常に意欲を持てば、今よりさらに成長できるのではと思いました。いつも感じることですが、大人が子供教えられることは多いようです。
私も少しでも今より成長できるよう心がけたいと思います。

東芝府中教室　大関本部指導員

連絡先　０９０３８１３５５１０
日時　不定期開催

平成２５年度スタートにあたって　本部道場・大関浩一
いよいよ平成２５年度のスタートです。進級や入学など、皆さんがそれぞれに新しい環境へのスタートをすることと思います。期待や緊張など色々な思いを胸に共に進んでいきましょう。
私も気持ちを新たにし、「基本」にかえって取り組みたいと思います。仕事でも、道場でもこの「基本」が大切であり、どちらも経験するにつれて、「慣れ」や「油断」が出てくるものです。これらが大きなケガや失敗につながることもあり、そこから学ぶことも出来ますが、そういったものを未然に防ぐ為にはどうしたらいいのか？を常に考えることが大変重要だと思うことだと私は考えます。会社、学校では挨拶から始まり、ストレッチ、基本練習とあります。館長、師範の先生方も常々「基本」を大切に指導してくれます。基本の上に、我ら護身武道のそれぞれの技が成り立っていると思います。最近の私のお気に入りの話ですが、本部道場で「館長教室」があります。例を挙げますと、相手に手を持たれた時に脱力（だつりょく）による抜き技など、難易度がありますが、とても楽しく学んでいます。

（有）亀屋酒店（酒専門、お中元、お歳暮に）
三鷹市北野３の６の１０
TEL（０４２２）４５１５４６０

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
千東店　千東通り入口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