

# 全日本護身武道

## 連盟新聞

素顔の中にキラリと光る そんな個性を磨き出せ

第49号 平成25年10月1日

NPO法人 全日本護身武道連盟 事務局発行責任

平成二十五年年度 行事予定  
九月二十三日(日)他武道参戦・研修会  
九月三十日(日)理事会  
十月十七日(日)研修会・理事会  
十月二十三日(月)本部納会  
平成二十六年  
一月十二日(日)練習会  
三月十六日(日)研修会・理事会

平成二十五年年度 第二・四半期 NPO法人全日本護身武道連盟 理事会  
日時 平成二十五年九月十五日(日) 15:00-18:00  
場所 台東区東上野6-16-8 社会教育館センター コミュニティエー室  
審議事項  
一他武道参戦役割分担 確認の件  
二護身武道演武大会検討確認の件  
三支部開設、宣伝活動 確認の件  
四その他 確認事項  
準備・年間行事実行委員長 候補者選出  
準備・委員長 候補者選出(2年改選)  
準備・理事長の候補選出(2年改選) 法務局提出  
平成二十五年年度 第二・四半期 NPO法人全日本護身武道連盟 事務局  
他武道参戦・参戦者十六名(入賞者2名) スタッフ5名

二内閣府NPO法人実態調査 (8月12日インターネット回答)  
千葉県庁NPO法人アンケート調査 (8月12日)ファックス回答  
三台東区空手道連盟審判講習会出席  
8月25日・瀬井先生、片倉先生、笠置先生  
平成二十五年年度 第二・四半期 青少年育成指導相談室(事務局報告) 個別相談 二件  
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。  
HP相談件数 0件  
その他 2件

平成二十五年年度 第二・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)  
気合せ実践研究  
スポーツアイシング... 連続掲載  
第二章アイシングの科学  
2-2 アイシングの生理学  
①冷やりによる効果  
②代謝レベルを下げる  
③腫れや痛みに対する効果  
④腫れや痛みに対する効果  
アイシングは一次損傷による炎症反応を抑える効果もある。このメカニズムについて簡単に触れたい。  
炎症とは、私たちの体が治癒しようとしているサイン。炎症反応は、私たちが怪我をしたときに起こる現象で、腫れ、痛み、発熱などの反応を総称したものです。これは長期的な視点で見れば、病気を治すために必要不可欠で、自然治癒力の根幹をなす生体反応です。けれども、怪我をした直後の患部に熱を続けると、炎症が広がり、腫れや痛みが増します。だから炎症は、できるだけ小さく抑えたい方がいいのです。

また発熱は、毛細血管が拡張して患部の温度が他の部位より高くなる現象で、これに対しては、アイシングの冷やすという行為が直接的に効いて温度の上昇を緩和することができま...  
さらに痛みに対しても、アイシングは抑制効果があります。これは一種の麻酔作用であり、患部は冷やされると感覚が鈍くなり、痛みが低下します。なぜ感覚が鈍くなるのか、科学的に明らかになる理由は限定されていませんが、冷却刺激が神経系に何らかの影響を及ぼし、命令の伝達量を減らしたり、遅らせたたりすることが主因と考えられます。

世田谷道場  
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  
東京オリンピック決定の際に幾度となく話題となったのが、滝川さんが発した「お・も・て・な・し」である。印象に残りやすい文字の響きに、日本文化が集約されているのを感じる。しかしこれが話題となる以前に、これと似たパフォーマンスをしたのはウチが先だと言いたかったのである。今年6月に大宮で実施した中武先生の披露宴で、平武先生は袴を用いて「お・も・て・な・し」と言いながら演武した。これは比較して、めまへは非常に滑らかなが、発音が同じではないかというところだ。この一番の場に合致できるものは印象として残り、盛り上げる結果となる。あの日以来平武先生は見えないが(大笑)、あれから中武先生の結婚式のことが忘れられないものになってしまった。アーメン。  
追伸・世田谷道場は二人で稽古中です!!  
今後共進し!!

本道場  
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 19:00-21:00  
※気合せの習熟を行っています。今でしょ!!

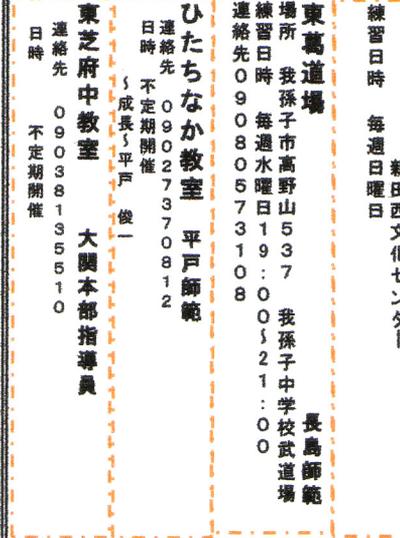
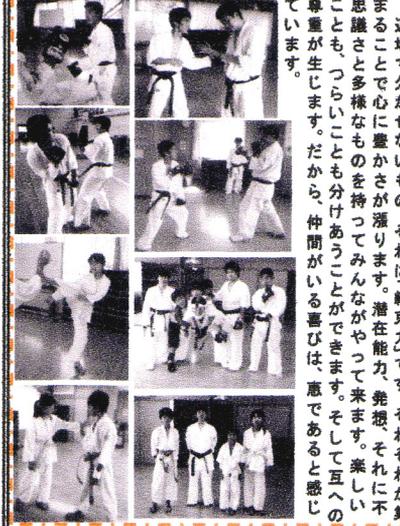
城北道場  
場所 荒川区東尾久2-43-9 赤土小学校体育館 3F  
練習日時 毎週土曜日 12:00-15:00  
※「八寸ひしぎ」の型を撮影しました。

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 19:00-21:00  
平成25年度フェスタが11月開催されます。応援参加お願いします。  
上野道場は、ことし8月31日のコミュニティの益路りに協力しました。大関三段瀬井が小林会を代表して来場しました。来場者多数のなか整備の仕事、事務面で地元を協力してきました。上野道場の年少部の子たちも楽しんでいました。  
笠置師範  
場所 三鷹市北野3-1-5 北野小学校体育館  
練習日時 毎週日曜日 9:00-12:00  
道場で欠かさないもの、それは「結束力」です。それぞれが集まることで心に響かせることができます。潜在能力、発想、それに不思議な多様なものを手探りでみながらやって来ます。楽しいことも、つらいことも分けあうことができます。そして互への尊重が生じます。だから、仲間がいる喜びは、恵みであると感じています。

松戸五香道場  
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  
及川師範  
場所 草加市清町67-1 新田西文化センター  
練習日時 毎週日曜日

東葛道場  
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 09080673108  
長島師範  
ひたちなか教室 平戸師範  
連絡先 09027370812  
不定期開催  
成長し平戸 俊一

東芝府中教室 大関本部指導員  
連絡先 09038135510  
日時 不定期開催





# 他武道参戦

(平成25年度)

実行委員長 瀧井 正 教士  
副実行委員長 大関浩一 本部指導員  
片倉隆志 教士

## 第62回空手道選手権大会参戦

日時：平成二十五年九月二十二日(日)  
場所：台東区今戸1-1-10  
台東区リバーサイドスポーツセンター

自由組手の成果を  
他団体に交流試合  
として参戦する



- 参戦者(16名)
- 片倉隆志 (一般有段男子組手)
  - 笠置博史 (一般有段男子組手)
  - 中武 寛 (一般有段男子組手)
  - 及川晓史 (一般有段男子組手)
  - 竹下剛史 (一般有段男子組手)
  - 植田拓矢 (一般有段男子組手)
  - 大塚裕孝 (一般有段男子組手)
  - 中武真吾 (一般有段男子組手)
  - 斯波龍也 (高校性男子組手)
  - 鳥山貴久磨 (中学男子組手)
  - 中武駿太 (小学6年生男子組手)
  - 小林龍矢 (小学6年生男子組手)
  - 大関達也 (小学4年生男子組手)
  - 根本 拓 (小学4年生男子組手)
  - 及川 久 (小学3年生男子組手)
  - 及川 衆主 (小学1年生男子組手)

### ※他武道参戦実行委員長 瀧井 正

他武道参戦を終えて  
無事に今年の他武道参戦をおえました。館長をはじめお  
手を添えていただいた方々、先生方そして選手の皆様ご  
協力ありがとうございました。  
本年度の大会は、空手連盟の異例と思われる審判講習参加  
要請から幕開けしました。  
昨年度の連盟側選手の武道を逸脱した闘い方、過去十  
数年大会に安全に発展的に大会運営をしていく空手  
連盟側の意向によるものであります。8月26日に片  
倉師範、笠置師範そして瀧井が審判講習会に参加しルール確  
認してきました。

大会当日は、16名の参加があり全力で試合に臨みまし  
た。勝敗は別として、今までの戦い方に各自の経験をプラス  
し試合に臨まれ健闘された事は、とても評価されることだ  
と思えます。  
年少部のみならずも落ち着いて試合に臨まれ、たくさんの  
事を感じた事と思えます。この感じた事を道場の練習に活  
かしてください。中学生、高校生の方々も前回の試合より考  
えた戦いができたと思えます。くやしさをばねに練習して  
ください。  
一般部では、松戸五香道場の中武真吾さん、三鷹道場の大家  
裕孝さんが三位に入賞することができました。おめでとう  
ございます。一般部の選手の方々は各自の色がよく出た試  
合だったと思えます。護身武道の精神を忘れずに試合に  
臨み、護身武道の良さを再認識できたのではと思えました。  
年々参加人数が減少する空手大会の中で護身武道小林会  
のしめるウエイトが高くなるのではないのでしょうか。  
違った環境で刺激を受け、フィードバックする、そんな意味  
でも他武道参戦の意義だと思えます。こまかな事務での安  
省はありますが、ごんかいたの他武道参戦は成功ではと、反響  
しています。  
最後に館長、連盟よりのご援助を心より感謝いたします。  
有難うございました。みなさん来年も他武道参戦がんばり  
しましょう。

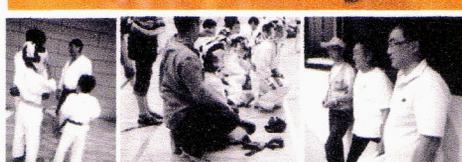
午前の型の部  
※待機時間  
各自リラックス  
しています。



11:00  
早めのお弁当  
体調管理  
ベストで臨める  
ように考えて



参加記念撮影 25.9.23  
スタッフ&選手



### ☆及川衆主選手(小学1年生男子組手) 対・拳和会 判定



頑張ったね!!

### ・当連盟参加最年少、ガッツは先生譲りです。 ☆及川久遠選手(小学3年生男子組手) 対・拳心会 判定



・もう少しでした。攻に攻めて頑張りました!  
【他武道参戦を終えて】 松戸五香道場長  
今回、松戸五香道場は全員他武道参戦に参加できま  
した。他武道参戦前の稽古はみんな一勝する為にど  
うするか真剣に考え稽古に励んでいた姿が脳裏に焼  
きついていきます。  
その結果、中武真吾さんが3位入賞まで勝ち進んで  
息子の駿太さんもその姿を間近で見ることができて  
良い経験だったと思えます。  
他武道の大会に参加するだけでも凄い事であるとい  
う事を自信として今後の稽古に取り組みでもらい  
たいものです。

### ☆根本 拓選手(小学4年生男子組手) 対・拳心会 判定



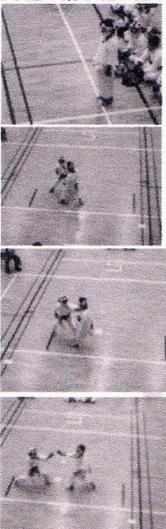
※コツコツと今回の大会に向けて練習をしてきまし  
た。悔しい!習ったことが出せなかったことに自分  
自身に腹を立てました。攻めに攻めていました。また  
納得のいく戦い方を練習していきましょう。

### ☆大関達也選手(小学4年生男子組手) 対・拳心会 判定



※この一年、怪我が多く欠席気味でした。しかし、今  
まで培ってきたキャリアがあります。相手を前にす  
ればスイッチオン攻めます。大関ファミリーを代表  
して頑張りました。

### ☆小林龍矢選手(小学5年生男子組手) 対・拳心会 判定



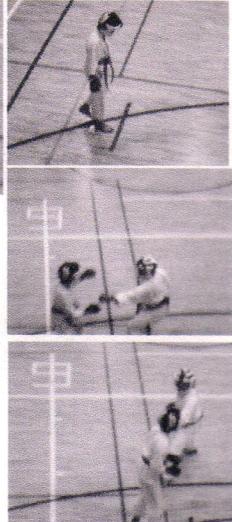
※すごく緊張したけど、みんながいたので楽しくやれ  
ました。(以前所属していた空手よりも伸び伸びやれ  
たそうです。持っているものを発揮していました。慌  
てことなく上達していきましょう。)

### ☆中武駿太選手(小学6年生男子組手) 対・拳心会 判定

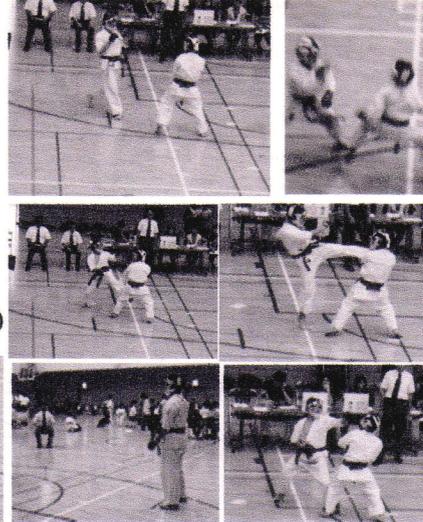


昨年に続き参加、前回の大会の上段蹴り今年が決まりました  
でした。相手の身長が高かったのが難しかったとのこと  
です。戦い方は、素直らしく来年頑張ろう。先生と、  
お父さんからしっかりと学ぼう。

★鳥山貴久鷹選手(中学生男子組手)  
対・拳和会 判定

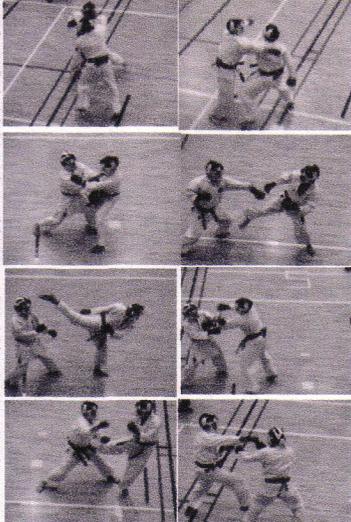


★新波龍也選手  
(高校生男子組手)  
対・拳和会 判定



★中武真吾選手  
(一般有級男子組手)  
対・拳和会 判定勝ち  
対・拳心会 判定勝ち  
対・有心会 判定  
三位入賞

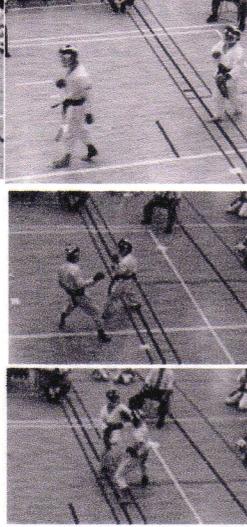
補々補教盛!!!



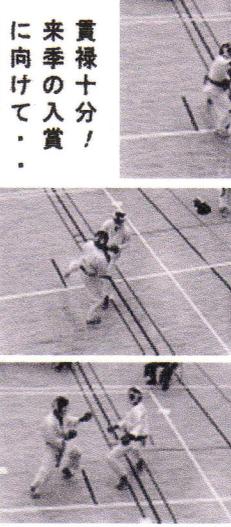
★大塚裕孝選手(一般有段男子組手)  
対・常心門 不戦勝  
対・拳心会 不戦勝  
対・一般 反則勝ち  
対・常心門 判定  
三位入賞  
「もっと、多くの人と闘いたかった」等来季に向けた抱負と心意気を語っていました。



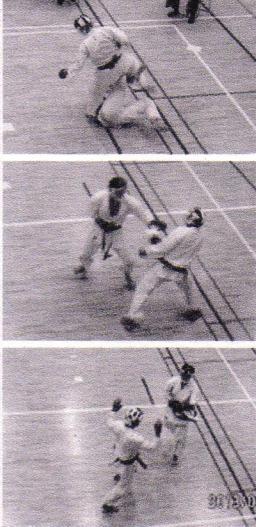
★權田拓矢選手(一般有段男子組手)  
対・拳和会 判定



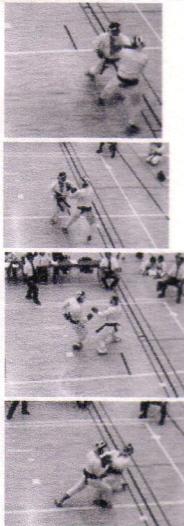
★竹下剛史選手  
(一般有段男子組手)  
対・有心会 判定



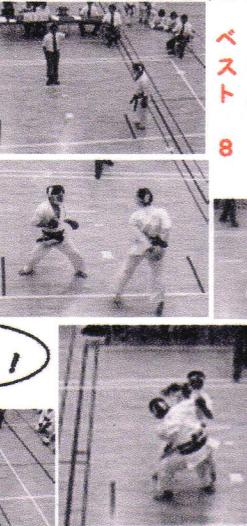
賞禄十分!  
来季の入賞に向けて・



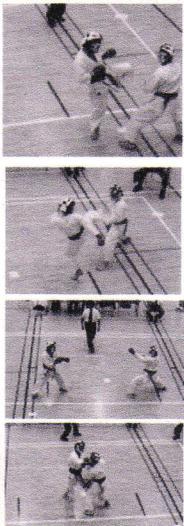
★及川曉史選手(一般有段男子組手)  
対・有心会 判定



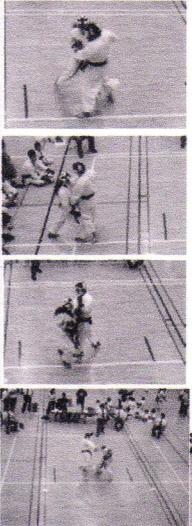
★中武 寛選手  
(一般有段男子組手)  
対・常心門 不戦勝  
対・拳和会 不戦勝  
対・健和会 判定  
ベスト8



★笠置博史選手  
(一般有段男子組手)  
対・東心会 判定



★片倉隆志選手(一般有段男子組手)  
対・常心門 優勢勝ち  
対・一般 反則(道を譲ったかのかな?)  
ベスト8



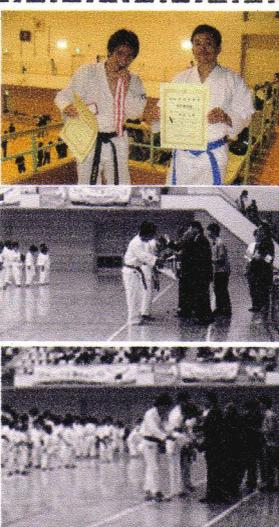
奥様の応援が効いたのか、持ち前の実力なのか。優勝候補に敢然と・。

三鷹魂!!!

他武道参戦で感じていること 三鷹・世田谷道場長私達は連日一度程度の練習の中で、技を身に付けて上達し年を重ねていきますが、道場へ通うだけでは本場の成長は考えにくいものです。他武道への参戦を何度と出陣しても大会の意識をせずに臨むことはなく、前日や当日の緊張や慣わしを習慣的としながら参戦を継続する中に、本質があると感じています。勝敗の結果へ拘ることはないものの、負けるつもりはないという気持ちで参戦していることがそれを大きくさせ、なぜ満足いく内容がでなかったのか、あるいは楽しめて戦えたなどの反省が、成長をさせます。

私達は空手道連盟に参加しない「一般」参加です。空手大会のルールは私達が普段稽古の中で拘る取組とは全く異なり、まず、規則は大会進行上必要不可欠ですが、内容や考え方の差に大きなものがあります。空手という大きな欠点は、例えば台東区という小さな大会でさえ空手道連盟という土台がある限り、採点基準を簡単に変えることが難しいということにあります。進行都合の優先は、大切なものを見失うとしてしまうことがきつとあるはずだからです。私達は独自の連盟を持つ団体です。どう試合に取り組み感じるかは自由であり伸び伸びとやれば良いのです。ただ自分達がやるべきことは何かを一人ひとりがしっかりと持たなくてはなりません。一丸となつて大会に積極参加することが護身武道のあるべき姿ではないでしょうか。そして各自の人生観を後輩へと繋げることが私達の使命なのだと思います。

一般有段男子 第三位 大塚裕孝選手  
一般有級男子 第三位 中武真吾選手



懇親会・祝勝会

選手の皆様、本当にご苦労さまでした。応援・サポートの皆さんありがとうございました。それぞれの他武道参戦の一年が終了しました。また来年に向けての課題が出来たことと思います。参加したことによる、レベルアップが図られたことを、応援者とともに確認する事が出来ました。勝つことに非ずすが、入賞された方にこそより敬意を表するものです。心行くまで皆さんの労をねぎらいたいと思います。これからもがんばりましょう!!!



石川商店(お肉屋さん)  
台東区入谷1-0-2の3(柳代金長のお店)  
TEL. 38734720

和菓子処 八千代堂  
本町店 会羽橋通り  
千束店 千束通り入口  
TEL. 38413441  
TEL. 38721705

有油屋(工本舗) 住宅設備  
ひたちなか市世野町  
TEL. 02927418997

道井商店(すたば)  
台東区東上野6丁目・金長のお店  
TEL. 38310844

(志)カサキ電業(電気工事、設計)  
世田谷区松陰2-9-26

「護身武道」の技術論

「護身武道とは何か」とあるべきは、武道(勝つために非ず、負けないために、めざし修行するもの)として、身を磨くために、如何にあるべきかを追求するものであり、(武道)武者等を総合的に理論、実践を通じて探求するものである。

それ以外の武道(武術)等の一つの技術として、中国軍法が云われている言葉の中に「身体を使う技術は一つである。その表現(利用)方法が武道武術の理に於いて違つて異なるだけだ」と述べています。力学的に見れば人の動作は複雑に見えてはいるが、筋肉は使つたもの他に他ならない。筋肉は一つの方向にしか縮まず、筋肉はある範囲でしか縮まない。身体のそれぞれは決まった運動しかできないのです。これをどのように組合せるかではないか。護身武道で動きはそれらに似たのだと云えるのではないかと。護身武道は(勝つ)中でも特に「テフ・エンス」を注して行っている。突き蹴り(構)の技、逆技(除)の技、その他として科目を設け、修行して行きます。

一方、戦わずして、逃げる事が出来れば最善の方法であることは間違いないことなっています。戦わずして勝つ(生き残る)ための方法も技として成り立つものとなります。受け、手をしっかりと張り、乗らなく、腕、肩、腰を動かさず正中線を守ることから始まり、次の段階では身体の旋回による動きを心掛けるべきではないか。受け、手をしっかりと張り、乗らなく、腕、肩、腰を動かさず正中線を守ることから始まり、次の段階では身体の旋回による動きを心掛けるべきではないか。受け、手をしっかりと張り、乗らなく、腕、肩、腰を動かさず正中線を守ることから始まり、次の段階では身体の旋回による動きを心掛けるべきではないか。

受け、手をしっかりと張り、乗らなく、腕、肩、腰を動かさず正中線を守ることから始まり、次の段階では身体の旋回による動きを心掛けるべきではないか。受け、手をしっかりと張り、乗らなく、腕、肩、腰を動かさず正中線を守ることから始まり、次の段階では身体の旋回による動きを心掛けるべきではないか。受け、手をしっかりと張り、乗らなく、腕、肩、腰を動かさず正中線を守ることから始まり、次の段階では身体の旋回による動きを心掛けるべきではないか。

こうした筋肉の特性を考慮すると、筋肉はエンジンという一種の高トルク低回転型のエンジンだと考えればよいのです。したがってスピードを出す動作は本質的に不向きな特性なのです。力加減しなやかに突き蹴りし、力まないことが大切なことです。筋力(筋力)トレーニングで得ることが出来ます。力まないことを獲得するには、技技術の習得が必要となります。技と力はこうして両輪となるべき総合的な強さになつていくのです。

筋肉の特性を考慮すると、筋肉はエンジンという一種の高トルク低回転型のエンジンだと考えればよいのです。したがってスピードを出す動作は本質的に不向きな特性なのです。力加減しなやかに突き蹴りし、力まないことが大切なことです。筋力(筋力)トレーニングで得ることが出来ます。力まないことを獲得するには、技技術の習得が必要となります。技と力はこうして両輪となるべき総合的な強さになつていくのです。

筋肉の特性を考慮すると、筋肉はエンジンという一種の高トルク低回転型のエンジンだと考えればよいのです。したがってスピードを出す動作は本質的に不向きな特性なのです。力加減しなやかに突き蹴りし、力まないことが大切なことです。筋力(筋力)トレーニングで得ることが出来ます。力まないことを獲得するには、技技術の習得が必要となります。技と力はこうして両輪となるべき総合的な強さになつていくのです。

筋肉の特性を考慮すると、筋肉はエンジンという一種の高トルク低回転型のエンジンだと考えればよいのです。したがってスピードを出す動作は本質的に不向きな特性なのです。力加減しなやかに突き蹴りし、力まないことが大切なことです。筋力(筋力)トレーニングで得ることが出来ます。力まないことを獲得するには、技技術の習得が必要となります。技と力はこうして両輪となるべき総合的な強さになつていくのです。

複合・運動により技の理合い(戦う技術において、こうすれば必ずこうなるというもの)として、必然性・妥当性を展開していくのです。脱力による三つの効果(トリアプル増幅効果、攻撃力の緩和、スムーzな技への展開)があらわれます。

脱力による三つの効果(トリアプル増幅効果、攻撃力の緩和、スムーzな技への展開)があらわれます。脱力による三つの効果(トリアプル増幅効果、攻撃力の緩和、スムーzな技への展開)があらわれます。脱力による三つの効果(トリアプル増幅効果、攻撃力の緩和、スムーzな技への展開)があらわれます。

脱力による三つの効果(トリアプル増幅効果、攻撃力の緩和、スムーzな技への展開)があらわれます。脱力による三つの効果(トリアプル増幅効果、攻撃力の緩和、スムーzな技への展開)があらわれます。脱力による三つの効果(トリアプル増幅効果、攻撃力の緩和、スムーzな技への展開)があらわれます。

脱力による三つの効果(トリアプル増幅効果、攻撃力の緩和、スムーzな技への展開)があらわれます。脱力による三つの効果(トリアプル増幅効果、攻撃力の緩和、スムーzな技への展開)があらわれます。脱力による三つの効果(トリアプル増幅効果、攻撃力の緩和、スムーzな技への展開)があらわれます。

キップする事によって沈黙をコントロールする身体の運用法。を要求されるそのコントロールにより威力の集中を行なう。また瞬間的な反動で威力が、永続し続ける事が可能。大地を踏みしめる。腕、腰、膝と肩によりバランスを崩し、倒れ込みます。倒れ込んでしまつて前

キップする事によって沈黙をコントロールする身体の運用法。を要求されるそのコントロールにより威力の集中を行なう。また瞬間的な反動で威力が、永続し続ける事が可能。大地を踏みしめる。腕、腰、膝と肩によりバランスを崩し、倒れ込みます。倒れ込んでしまつて前

キップする事によって沈黙をコントロールする身体の運用法。を要求されるそのコントロールにより威力の集中を行なう。また瞬間的な反動で威力が、永続し続ける事が可能。大地を踏みしめる。腕、腰、膝と肩によりバランスを崩し、倒れ込みます。倒れ込んでしまつて前

キップする事によって沈黙をコントロールする身体の運用法。を要求されるそのコントロールにより威力の集中を行なう。また瞬間的な反動で威力が、永続し続ける事が可能。大地を踏みしめる。腕、腰、膝と肩によりバランスを崩し、倒れ込みます。倒れ込んでしまつて前